

5.6.2025

Kulttuuria liikkeellä - Tule mukaan kehittämään liikunnan ja kulttuurin yhdistelmää!

Hyvä yhdistystoimija,

Eläkeliiton uusi Kulttuuria liikkeellä -hanke tarjoaa mahdollisuuden matalan kynnyksen liikunnan lisäämiseen yhdistystoiminnassa. Tavoitteena on lisätä arkeen liikettä ja hyvinvointia innostavalla ja yhteisöllisellä tavalla, erityisesti kokeilemalla pienimuotoisesti liikkeen ja kulttuurin yhdistämistä. Hanketta tukee opetus- ja kulttuuriministeriö, ja sen kohderyhmänä ovat erityisesti vähän liikkuvat ikäihmiset. Tämä mahdollisuus on tarjolla Varsinais-Suomen piirissä vain kerran, joten tilaisuuteen kannattaa tarttua!

Hankkeessa koulutetaan uusia vertaisliikuttajia ohjaamaan Asahi-terveysliikuntaa yhdistyksen toiminnassa. Asahi on rauhallinen ja kaikille sopiva liikuntamuoto, joka edistää hyvinvointia ja ylläpitää toimintakykyä myös istuma-asennossa.

Etsimme yhdistyksiä, jotka haluavat tuoda liikettä ja kulttuuria osaksi toimintaansa. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Nyt on hyvä hetki innostaa jäseniä mukaan ja löytää uusia toimintamalleja yhdessä.

Mitä yhdistyksesi saa?

- Käytännöllisen toimintamallin, jossa yhdistetään liike ja kulttuuri
- Yhdistyskohtaista tukea toiminnan käynnistämiseen
- Viestintämateriaaleja

Mitä vertaisohjaaja saa?

- Asahi-vertaisohjaajakoulutuksen, jonka hinta on osallistujille 30 €, sisältää lounaan. (*Asahi-koulutuksen hinta norm. 180 €*). Koulutus järjestetään Raisiossa 10.9.2025.
- Verkoston tuen
- Merkityksellisen tehtävän yhdistyksessä

Hanke on suunnattu ensisijaisesti yli 65-vuotiaille vapaaehtoisille vertaisliikuttajille ja heidän yhdistyksilleen. Kulttuuria liikkeellä -hankkeen tavoitteena on tavoittaa myös yli 75-vuotiaita, joille tarjoamme mahdollisuuden osallistua matalan kynnyksen liikuntatuokioihin osana yhdistystoimintaa.

Paikkoja on rajoitetusti, ja ensisijaisesti mukaan valitaan kaksi osallistujaa samasta yhdistyksestä. Kannusta yhdistyksessäsi kiinnostuneita hakemaan mukaan – yhdessä uuden vertaisohjaajakaverin kanssa!

Ilmoittautuminen viimeistään 20.8.2025: <https://bit.ly/4dQ5M1V>

Lisätietoja:

Outi Kokko-Ropponen, liikuntasuunnittelija
outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi p. 040 7257 024

Tiina Putkinen, järjestösuunnittelija
tiina.putkinen@elakeliitto.fi p. 040 7257 180