

Tervetuloa liikuntavastaavaksi

ALLERGIA 
IHO & ASTMA

Tervetuloa mukaan!

Mahtavaa, että lähdit mukaan edistämään allergiaa, astmaa, ihon sairauksia tai vaikean palovamman kokeneiden asiaa yhdistyksesi liikuntavastaavana.

Liiton vapaaehtoisena olet osa isoa yhteisöä. Liikuntavastaavat toimivat paikallisissa allergia-, iho- ja astmayhdistyksissä. Saat tukea toimintaan myös liitosta ja muilta liiton aktiiveilta.

Tähän oppaaseen on koottu tietoa liitosta, liiton vapaaehtoisena toimimisesta ja liikuntatoimintaan liittyvästä materiaalista ja malleista. Lisää tietoa ja ideoita löytyy liiton kotisivuilta ja intrasta: www.allergia.fi

Kaikissa mieleen tulevissa asioissa voit aina olla yhteydessä liiton järjestöasiantuntijoihin tai omaan yhdistykseesi. Edistetään yhdessä liikunnan keinoin jäsentemme hyvinvointia.

Allergia-, iho- ja astmaliitto



- Kohderyhmä allergiset, astmaatikot, atoopikot ja harvinaista ihotautia sairastavat, eri tavoin herkistyneet ja palovamman kokeneet.
- Valtakunnallinen terveyst- ja potilasjärjestö, jonka tehtävänä on mm. parantaa kohderyhmän ja heidän omaistensa elämänlaatua ja valvoa heidän yhteiskunnallista etuaan.
- Järjestöön kuuluu 47 paikallisyhdistystä, 16 000 jäsentä perheineen ja n. 150 vertaistoimijaa
- Perustettu vuonna 1969. Allergia- ja Astmaliitto ja Iholiitto yhdistyivät 3/2017.
- www.allergia.fi

ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON STRATEGIA 2021–2025

Allergia-, iho- ja astmaliitto edistää ja tukee ihmisten arjen sujuvuutta sekä toimii aktiivisena ja näkyvänä yhteiskunnallisena vaikuttajana.

Toiminnan perustana
asiantuntemus ja tieto

Tiedon ja taitoisuuden
lisääminen pitkäaikaissairauksien
vaikutuksista elämäntapaan

Yhdessä tekeminen
ja toimiminen

Vapaaehtois- ja vertais-
toiminnan edellytysten turvaaminen

Allergiaa, ihotautia ja astmaa
sairastavien aseman vahvistaminen
terveydenhuollossa

STRATEGIAN PAINOPISTEET

Pitkäaikaissairauksien
aiheuttaman taloudellisen taakan
keventäminen

Ihmiskeskeisyys ja arjessa
mukana oleminen

ALLERGIA
IHO
ASTMA
Parempaan elämäntilaan puolesta.

Toimintamuodot ja strategia

- Edunvalvonta
- Vapaaehtois- ja vertaistoiminta
- Neuvonta
- Koulutus- ja kurssitoiminta
- Soveltava tutkimus
- Kehittämistoiminta
- Kansainvälinen yhteistyö
- Viestintä ja kampanjat, mm. allergiaviikko ja ihoviikko
- Allergiatunnus

ALLERGIA
IHO & ASTMA

Vapaaehtoiset ovat tärkeä voimavara

- Jokainen meistä voi edistää allergia, astma- ja ihoasioita toimimalla vapaaehtoisena.
- Vapaaehtoisena voit tehdä yksittäisen pienen jutun tai sitoutua pidemmäksi aikaa.
- Vapaaehtoiset toimivat jäsenyhdistyksissä.
- Et tarvitse erityisosaamista - autamme ja koulutamme tarpeen mukaan!
- Toimintaan voi lähteä mukaan oman osaamisen ja kiinnostuksen mukaan: liikuntavastaava, vertaistoimija, tapahtumajärjestäjä, liikuntakaveri



Vapaaehtoinen on usein vertaistoimija

- Pohjimmiltaan kaikki järjestötoiminta, erityisesti potilasjärjestöissä pohjautuu vertaistukeen > halu kokoontua yhteen muiden saman kokeneiden kanssa.
- Pääperiaatteina vapaaehtoisuus, arjen asiantuntijuus, toisten mielipiteiden kunnioitus, luottamus ja vaitiolovelvollisuus.
- Vertaistuki ei korvaa ammattilaisen tarjoamaa apua, vaan parhaimmillaan täydentää sitä.
- Vapaaehtoisen ei tarvitse olla vertainen tai samaa tautia sairastava. Hän voi olla myös toiminnan mahdollistaja!



”Sellaista apua ja tukea, jota samankaltaisia asioita läpikäyneet ihmiset voivat antaa vaikeuksista selviytymiseksi, jota kukaan muu ei voi antaa.”

Liikunta Allergia-, iho- ja astmaliitossa

- Liikuntatoiminnan tavoitteena on lisätä kohderyhmän terveyttä ja toimintakykyä.
- Liikunta on tärkeässä osassa monien sairauksien, mm. astman hoitoa, mutta usein pitkäaikaissairaat liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.
- Sairaus ei ole este liikunnalle, mutta joskus toimintaa täytyy soveltaa sairastuneelle soveltuvaksi.
- Tutustu: [liikunta ja sairaudet](#)



Luontoliikuntaa

- Liitossa kannustetaan erityisesti luontoliikunnan pariin.
 - Luonnossa on helppo järjestää kaikille soveltuvaa liikuntatoimintaa.
 - Moni laji soveltuu myös ulkona toteutettavaksi.
 - Luontoliikunta on edullista järjestää.
 - Lähiluonto on helposti saavutettavaa.
 - Allergiaohjelma kannustaa päivittäiseen luontokosketukseen, sillä siten vahvistamme vastustuskykyämme.
- Tutustu : [Allergia.fi](https://allergia.fi) > järjestö > luonto ja liikunta



Liikunta osana yhdistyksen toimintaa

- Jokainen yhdistys järjestää toimintaa haluamallaan tavalla: retkiä, liikuntaryhmiä, tapahtumapäiviä, tiedottamista aiheesta, liikunta osana muuta toimintaa.
- Liikuntatoiminnalla ja -tapahtumilla voidaan aktivoida yhdistysten toimintaa, saada uusia jäseniä ja tarjota lisäarvoa jäsenyydelle.
- Liikuntatoiminta on hyvä tapa lisätä osallisuutta, saada vertaiskohtaamisia ja vahvistaa jäsenten hyvinvointia.
- Toimintaa on hyvä järjestää lähellä ihmisiä eli myös muualla, kuin ”pääpaikkakunnalla”.



Liikunta osana yhdistyksen toimintaa

- Yhdistyksessä olisi hyvä olla nimetty liikuntavastaava, joka voi olla hallituksen jäsen tai joku ulkopuolinen.
- Liikuntavastaava voi olla mm. ideoiden keksijä, liikunnan puolestapuhuja, vapaaehtoisten aktivoija, tapahtuman järjestäjä tai vaikka liikuntaryhmän vetäjä.
- Liikunta-asioista voi vastata myös useampi henkilö. Apuna on hyvä olla useampia liikunnan vapaaehtoisia.



Tapahtumien markkinointi

- Toiminnan olisi hyvä olla pääsääntöisesti ilmaista ja kaikille avointa. Näin ei rajata osallistujia ja voidaan saada uusia jäseniä.
- Tapahtumiin ei tule väkeä, jos he eivät tiedä toiminnasta: markkinoi laajasti > liiton [tapahtumakalenteri](#), somekanavat, jäsentiedotteet, suorat sähköpostit, paikallinen ilmoittelu...
- Jos tapahtumiin on vaikea saada ihmisiä, mieti, onko kyse ajankohdasta, markkinoinnista vai sisällöstä.
- Kokeile rohkeasti monenlaista toimintaa ja kysy jäsenistön mielipidettä toiminnasta.



Näin alkuun

- Ilmoita liikunta-asioista vastaavan henkilön tiedot liittoon ja Kiltaan niin liikuntaan liittyvä ajankohtainen tieto päätyy oikealle henkilölle.
- Tutustu tarjolla olevaan [materiaaliin](#) netissä.
- Tilaa Sovelin tuottama liikuntavastaavan käsikirja ja koulutusopas liitosta
- Osallistu koulutuksiin ja tapaamisiin. Liikuntavastaaville järjestetään säännöllisiä koulutuksia verkon välityksellä. Lisäksi vuosittain pyritään järjestämään pidempi, viikonlopun live-koulutus.
- Liity Facebookissa [Allergia-, iho- ja astmaliiton aktiivit ryhmään](#).



Teemapäiviä ja yhteiskampanjoita

- Liitto osallistuu ja järjestää itse erilaisia kampanjoita. Tärkeitä liikunnan teemapäiviä ovat mm. 10.5. unelmien liikuntapäivä ja 28.9. Suomen luonnon päivä, jolloin kannattaa järjestää retkiä ja tapahtumia.
- Liitto tuottaa yhdistysten käyttöön mm. somejulkaisuja, joita voi ladata myös kotisivujen intrasta. Pyydä salasana järjestöasiantuntijalta tai yhdistyksestäsi.
- Seuraa liiton kanavia ja jaa liikuntaan liittyviä postauksia yhdistyksesi netissä ja julkaisuissa.
- Osallistu liiton yhteiskampanjoihin ja tapahtumiin ja kannusta jäseniä osallistumaan niihin.



Materiaali ja oppaat

- Lataa tai tilaa [opas liikuntatapahtumien järjestämiseen](#) ja liikuttajana toimimiseen. Myös nettisivuilta löytyy vinkkilistaa erilaisiin liikuntatapahtumiin.
- Liiton sivuilla löytyy liikuntaan ja eri sairausryhmiin liittyvää tietoa ja luentomateriaalia, jota voi vapaasti hyödyntää. Tutustu ainakin [liikunta ja sairaudet -sivustoon](#)
- Liiton sivuilta löytyy myös paljon muuta materiaali, joka on vapaasti käytettävissä mm. liikuntabingo, metsäkuntosalin rastikortin, liikuntakortti jäsenille jaettavaksi... Osan materiaaleista voi tilata myös postitettuna.



Liikuntavideot ja -oppaat

- Liitoin FB-kanavalla ja YouTubessa on liikuntavideoita, joita kannattaa hyödyntää myös omassa toiminnassa mm. hyvän olon -jumpat, metsäjumppa, helppo alkulämmittely
- Linkit videoihin löytyvät kootusti [liiton sivuilta](#)
- Liiton sivuilla on myös liikuntaa ja eri sairausryhmiin liittyviä videoita. Myös niitä voi hyödyntää omassa toiminnassa esim. luennoilla tai vertaistapaamisissa.
- Tutustu ainakin [hengästyminen vs. hengenahdistus](#) -videoon



Muutama vinkki vielä

- Pidä yllä liikunta-aiheita niin somessa kuin muussa toiminnassa.
- Selvitä, millaista toimintaa jäsenistö toivoo yhdistyksen järjestävän.
- Hanki avuksesi vapaaehtoisia ja muita liikunta-aiheista kiinnostuneita. Yhteistyössä on voimaa.
- Hyödynnä liiton työntekijöiden ja muiden vapaaehtoisten osaaminen. Kysy apua ja neuvoja, jos joku asia mietityttää.
- Hyödynnä tarjolla olevat avustukset liikuntatoiminnan järjestämisessä. STEAn pienavustuksen lisäksi myös kunnista tai OKM:stä voi saada tukea liikuntatoimintaan.



Tapahumakonsepteja/-materiaalia



Valmiita tehtävärasteja

- Tarjolla on valmiita rastipolkuja eri teemoilla: hyvinvointirastit, voihan astma -rastit, tonttupolku, liikunnalliset luontorastit
- Tulosta itse ja laminoi tai pyydä valmis materiaali liitosta
- Itsenäiset tapahtumat, oman tapahtuman yhteydessä tai sekamuoto esim. yhteisiä kiertokäyntejä rasteilla
- Pyydä pidenpiaikaiseen rastien kiinnittämiseen lupa maanomistajalta
- [Tutustu valmiiseen materiaaliin](#)



Tervetuloa luonto liikuttaa - hyvinvointirasteille!

Liikunnalliset rastit tarjoavat oivallisen mahdollisuuden luontoympäristöön. Luontoympäristö on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden liikkua ja nauttia luonnosta. Luontoympäristö on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden liikkua ja nauttia luonnosta.

Lähde liikkeelle!

Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä.

LUONTOLIIKKUJAT ALLERGIA.FI



Liikunnalliset luontorastit

ALLERGIA IHO ASTMA

KUUKA LÄHENTÄ EI OLE HYVÄKÄ?

A) Ei ole en jaksanut käydä ulkona.
B) Olen väsynyt, käsi- ja jalka-hermot.
C) Tunnen väsymystä ja väsymystä.
D) Olen väsynyt ja väsymystä.

MIKSI? KÄYNTÖSI JA PÄIVITTELE NI KESKIMÄ

A) Ei ole en jaksanut käydä ulkona.
B) Olen väsynyt, käsi- ja jalka-hermot.
C) Tunnen väsymystä ja väsymystä.
D) Olen väsynyt ja väsymystä.

LUONTOLIIKKUJAT ALLERGIA.FI



1

Tonttupolku

ALLERGIA IHO ASTMA

Pysähdy hetkeksi ja kuuntele, mitä ääniä kuulet. Kuuluko metsästä tuulen suhinaa tai pienten kilikellojen ääntä? Tapsutteleeko jossain pikkuiset jalat, kuuluuko läheltä pikkulintujen liverrystä tai kuuletko jotain muuta mielenkiintoista?

LUONTOLIIKKUJAT ALLERGIA.FI



Voihan Astma!

ALLERGIA IHO ASTMA

Liikunta on lääkettyä

Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia ja terveyttä.

LUONTOLIIKKUJAT ALLERGIA.FI

Ulkosalla - toimintaa lähiluonnossa

- [Ulkosalla on valmis materiaali](#), jota voi käyttää tapahtumissa tai itsenäisesti lähiluontoon sijoitettuna.
- Materiaaliin kuuluu mm. huonekortit (toimintapisteet), markkinointimateriaali, tapahtuman järjestämisopas.
- Materiaali on luotu yhteistyössä Suomen Ladun ja Folkhälsänin kanssa ja se on kaikkien käytettävissä ilmaiseksi.
- Katso [mainosvideo](#)



ALLERGIA
IHO
ASTMA

folkhälsan

SUOMEN LATU

FAB

ALLERGIA
IHO & ASTMA



TERVETULOAA VERTAIS- TREFFEILLE!

Liikunnalliset vertaistreffit

- Kohtaamista, keskustelua ja liikkumista yhdessä samassa tilanteessa olevien kanssa.
- Samalla kuin liikutat itseäsi voit myös aktivoida muita.
- Paikka ja liikkumistapa vapaa. Kävelytreffit, vertaistreffit nuotiopaikalla tai jumppatuokion jälkeen. Muista myös virtuaalikävelytreffit.
- Säännöllinen tai yksittäinen tapaaminen.
- Valmis materiaali mm. keskustelukortit, mainospohja, banneri
- Tutustu ja tule koulutukseen: allergia.fi/vertaistreffit

Ulkoilukavereista uusia vapaaehtoisia

- Ulkoilukaveritoimintaa voi järjestää liikunnallisten vertaistreffien tapaan
- Ulkoilukaverit ovat voimavara yhdistykselle.
- Ulkoilukaveri voi toimii siellä missä on silloin, kun hänelle sopii.
- Tavoitteena luoda lisää paikallisia kohtaamisia ja lisätä jäsenistön liikkumista.
- Paikallisen liikkumisporukan tueksi voi perustaa esim. Whatsup-ryhmän, jossa jokainen voi kysellä ulkoilukavereita tai jossa toiminnan vetovastuuta kierrätetään osallistujien kesken.



Ollaan yhteyksissä

- Paula Lehtomäki
Luontoliikkujat-
hankekoordinaattori,
puh. 045 676 2328,
paula.lehtomaki@allergia.fi
- www.allergia.fi

