

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Luontoliikunta- BINGO

IHMETTELE TÄHTIÄ.	PYYDÄ YSTÄVÄ NUOTIORETKELLE.	KUNTOILE PORTAISSA.	KERÄÄ SIENIÄ TAI MARJOJA.
BONGAA LINTUJA.	PELAA PIHAPELIÄ.	KÄY KÄVELYLLÄ TUTUN KANSSA.	RENTOUU LUONNOSSA.
KOKEILE UUTTA ULKOLAJIA.	HYPPELE LÄTÄKOITTEN YLI.	UISKENTELE AVOVEDESSÄ.	HALAA PUUTA.
JUMPPAA PIHALLA.	TAITEILE LUONNOSSA.	USKALTAUDU LUISTELEMAAN.	NAUTI PYÖRÄRETKESTÄ.

★ ★ ★ #luontoliikkujat ★ ★ ★

Osallistu Allergia-, iho- ja astmaliiton luontoliikuntabingoon! Kokeile kaikkia kortin luontoliikunta-aktiviteettejä ja voit voittaa retkisetin. Lataa lisää kortteja ja osallistu arvontaan osoitteessa allergia.fi/luontoliikkujat. Kampanja-aika 1.1.–31.12.2020.

allergia.fi/luontoliikkujat



Luontoliikkujat – yhdessä luonnollisesti!



Luontoliikunta tekee hyvää kaikille

Luontoliikkujat on Allergia-, iho- ja astmaliiton liikuntahanke vuosille 2019–2021. Yhtenä tavoitteena on tarjota lisää avointa, matalan kynnyksen luontoliikuntaa allergiaa, astmaa ja ihotauteja sairastaville perheineen, ja muille liiton toiminnasta kiinnostuneille. Hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema.

Hankkeen tavoitteet:

- Aktivoida yhdistyksiä ja vakiinnuttaa matalan kynnyksen luontoliikunta niiden toimintaan.
- Lisätä jäsenistön kiinnostusta liikuntaan, liikunta-aktiivisuutta ja tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista ja liikkumisesta sairauden kanssa.
- Saada jokaiseen yhdistykseen liikuntavastaava, jolla on tietoa sairastuneille sopivasta liikunnasta ja itselle sopivista liikuntamuodoista.
- Saada lisää vapaaehtoisia jäsenyhdistysten toimintaan ja järjestämään liikunnallisia vertaistreffejä.
- Vahvistaa yhdistysten yhteistyötä kuntien, toisten yhdistysten ja muiden tahojen kanssa.

Liikkunnalla on suuri merkitys ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille, mutta liikunnan merkitys korostuu etenkin niiden kohdalla, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Sairaus ei ole este liikkunnalle, kunhan sairauden aiheuttamat rajoitteet otetaan huomioon liikkuesssa. Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä sairauksia, ylläpitää sairastuneiden toimintakykyä ja parantaa heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan.

Luontoliikkujat-hankekoordinaattori

Paula Lehtomäki
puh. 045 676 2328
paula.lehtomaki@allergia.fi

Tutustu hankkeeseen:

allergia.fi/luontoliikkujat
#luontoliikkujat #yhdessäluonnollisesti

LUONTOLIIKKIJAT
ALLERGIA.FI



Ryhdy liikuttajaksi

Haluatko tehdä vapaaehtoistyötä luontoliikunnan parissa? Ryhdy Allergia-, iho- ja astmaliiton liikuttajaksi. Liikuttaja järjestää yhteistyössä jäsenyhdistyksen kanssa paikallista, kaikille soveltuvaa matalan kynnyksen luontoliikuntaa. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta tai liikuntatoiminnan vetämisestä. Voit järjestää tapahtumia omien aikataulujesi mukaisesti, emmekä vaadi pitkäaikaista sitoutumista.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä luontoliikkujat-hankekoordinaattoriin tai jäsenyhdistykseen ja kerromme lisää. Yhdessä liikkumalla kaikki hyötyvät!



Osallistu Luontoliikkujat-retkipäivää lauantaina 29.8.2020

Tule liikkumaan ja retkeilemään Suomen luonnon päivänä yhdessä astmaa, allergiaa ja ihotauteja sairastavien ja heidän läheistensä kanssa. Vaihda ajatuksia sairaudesta ja sen kanssa elämisestä ja nauti Suomen luonnosta yhdessä retkeillen.

Vuoden 2020 yhteisinä retkikohteina ovat Nuuksion, Seitsemisen ja Oulangan kansallispuistot.

Tapahtumat järjestää Allergia-, iho- ja astmaliitto ja Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti.

Lisätietoa tapahtumapäivästä:
allergia.fi/luontoliikkujat

