Liikkumisviestinnällä ei muuteta maailmaa, mutta sitä kannattaa silti tehdä

Liikuntaviestintää yhdistyksissä

Hannes Penttilä · 27.10.

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Teamsissa: Reagoi → Nosta käsi · kysymykset chattiin

Nosta virtuaalinen käsi, jos…

- vedät liikuntaryhmää tai olet liikuntavastaava
- teet myös viestintää (some, nettisivut, jäsenkirje)
- vetäjä ja tiedottaja on yhdistyksessäsi sama henkilö

Lähtökohdat

Toivoisin enemmän nuoria liikkujia.

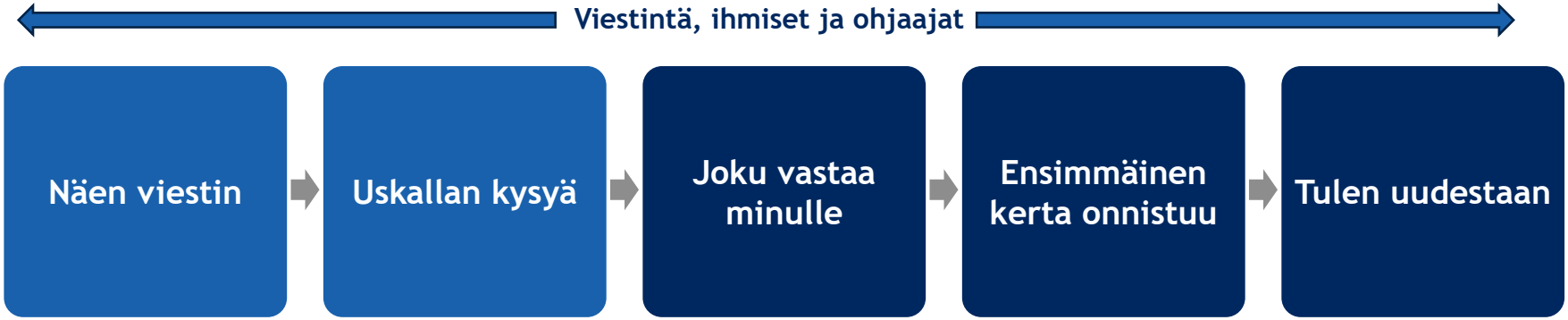
Toivon enemmän liikkujia.

Osallistuminen tapahtumiin on vaisua.

Saadaanko viestinnällä ihmiset liikkumaan?

Nosta virtuaalinen käsi, jos uskot viestinnän saavan ihmiset liikkeelle.

! Tutkimuksen mukaan pelkkä viestintä ei riitä.



Neljä syytä, miksi joku ei tule/joku tulee

Tietääkö?

Viestintä

Uskaltaako?

Viestintä ja ohjaaja

Pääseekö?

Tarjonta: aika, paikka, hinta, kyyti

Kiinnostaako?

Tarjonta: laji, porukka.

Chat-kysymys 1



Mikä sai sinut viimeksi lähtemään mukaan johonkin uuteen ryhmään tai toimintaan?

Tietty viesti | Tietty ihminen | Jokin muu

Vastaa muutamalla sanalla chattiin!

Liikunnan edistämisviestinnän suositus ja sen rajat

Motivoiva viestintä:

Millaiset viestit edistävät liikkumista?

Tampereen yliopisto, 2025

Tehty vähän liikkuville ja joukkoviestintään, eli suurelle yleisölle

Periaatteet sovellettavissa

Kolme kysymystä, joita ihminen pohtii, kun tarjolla on liikuntaa

Saanko valita?

autonomia

Pystynkö?

kykenevyys

Kuulunko joukkoon?

yhteenkuuluvuus

Neljä poimintaa liikunnasta ja liikkumisesta viestimiseen

1. **Lyhyen tähtäimen hyödyt: jaksaminen, mieliala, yhdessäolo**
2. **Ei syyllistämistä, eikä pelottelua**
3. **Konkretia sloganien sijaan**
4. **Kuvissa erilaisia ihmisiä**

Kuvien moninaisuus

Kuvilla on voima luoda ja muokata mielikuvia ja käsityksiä siitä, mikä kenellekin henkilölle on sallittua ja mahdollista.

Näkymisellä on merkitystä, ja on tärkeää tuoda kuvituksessa esille ihmiskunnan valtavaa monenkirjavuutta.

Tekijänoikeus: Jos et ole varma kuvan käyttöluvasta, älä käytä tai julkaise sitä. Ota kuva sen sijaan itse.

Mistä kuvia? Ota yhteys omaan liittoon: esim. Reumaliitolla on oma visuaalinen materiaalipankki yhdistyksien hyödynnettäväksi, jonka kuviin on laajat käyttöluvat. Yhdistykselle sopivia kuvia löytyy myös CC-lisenssillä. Lue käyttöehdot silloinkin.

Kuvavalinnan tarkistuslista

Onko kuvissa huomioitu:

- [ ] Sukupuolet?
- [ ] Kyvyt?
- [ ] Iät?
- [ ] Kehot?
- [ ] Ihonvärit?

Moninaisuus kuvissa









Kuvaajatiedot: Antero Aaltonen, LTS-kuvapankki

Liikkumisen esteenä voi olla pelko oireista



Pahentaako liikkuminen oireita?

Avaa esim. näin: tauon saa pitää, oma tahti, oma lääke mukaan, kivun ja voinnin sallimissa rajoissa

Kuka ottaa kantaa?
hoitava lääkäri, fysioterapeutti

Chat-kysymys 2



Mitä uusi liikkuja ja/tai ensikertalainen kysyy tai kommentoi useimmin kun koittaa aika liikkua?

Kirjoita chattiin



TAUKO 5 min

Kuusi hyvää käytäntöä

Saanko valita?

2 esimerkkiä

Pystynkö?

2 esimerkkiä

Kuulunko joukkoon?

2 esimerkkiä

Hyvät käytännöt suoraan kaikkien käyttöön

Kuusi esimerkkiä yhdistystoiminnasta

Kokeile ensin, jatka jos sopii

- Ilmainen kokeilukerta
- Mukaan voi tulla kesken kauden
- Jokainen liikkuu omaan tahtiin



Saanko valita?

Esimerkki 1/2

Kutsu, joka ei määrää liikkumisen tapaa

- Kävelyn voi tehdä kävellen, vesijuosten, rollaattorilla tai muulla apuvälineellä
- Ota mukaan läheinen
- Voit järjestää oman kävelyn omalla paikkakunnalla ja tavalla



Saanko valita?

Esimerkki 2/2

Lupa pitää tauko ja hengästyä

- Tunnilla saa pitää taukoa
- Avaavan lääkkeen saa ottaa tarvittaessa
- Tärkeintä on uskaltaa osallistua



Pystynkö?

Esimerkki 1/2

Tärkeimmät tiedot yhdessä paikassa

- Hinta jäsenelle ja muille
- Kertojen määrä ja enimmäisosallistujamäärä
- Yksittäinen maksuton kokeilutunti



Pystynkö?

Esimerkki 2/2

Sinne, missä nuoret jo ovat

- Vertaistukiryhmä siirtyi nuorille sopivampaan palveluun
- Jäsenyyttä ei vaadita, nimimerkki riittää
- Säännöt näkyvät ennen liittymistä



Kuulunko joukkoon?

Esimerkki 1/2

Kysy, kerää, kerro, kiitä

- Anonyymi kysely jäsenten kokemuksista
- Vastaukset julkaistaan lyhyinä nostoina
- Vastaajille kiitos



Kuulunko joukkoon?

Esimerkki 2/2

Yleisimmät viestintähaasteet

Tarkista ettei sama tieto ole kahteen kertaan, eri päivämäärillä!

Kuvassa

Ilmoittautuminen 12.11. mennessä

≠

Tekstissä

Ilmoittautuminen 6.11. mennessä

Ratkaisu: päivämäärä yhteen paikkaan

Instagramissa

- **Tärkein tieto myös kuvatekstiin**
- **Linkki bioon**
- **Poista menneet tapahtumat**

Neljä tarvetta, neljä ratkaisua

Tarve	Ratkaisu
Emme tiedä, mistä tavoitamme kohderyhmän	Kysy nykyisiltä liikkujilta, mistä/miten kuulivat. Pyydä sidosryhmää jakamaan tietoa liikuntaryhmästä.
Kuka järjestää, kuka tiedottaa?	Vetäjä täyttää kortin, tiedottaja julkaisee, jos kyse eri henkilöistä.
Monta kanavaa, ei resursseja	Yksi lähde, pari linkitystä. (some->linkitys verkkosivujen tapahtumat-osioon)
Kuvaukset puutteelliset	Seitsemän kysymystä (seuraava dia)

Tiedotuskortti liikuntaviestijälle

1. **Mikä:** tapahtuman nimi (ja tarvittaessa yksi kuvaava lause)
2. **Kenelle:** kenelle sopii, onko esim. apuvälineellä tai istuen mahdollista osallistua
3. **Millaista:** liikkeen raskaus, tauotus, oma tahti
4. **Milloin ja missä:** aika, osoite, esteettömyys
5. **Mitä mukaan:** vaatteet, kengät, varusteet, voiko lainata
6. **Paljonko:** hinta, jäsenille/kaikille, kokeilukerta
7. **Miten mukaan ja lisätiedot:** ilmoittautuminen esim. linkistä, nimi ja numero

Pohjautuu Hengitysliiton ohjeeseen yhdistyksille. Kortti on esittäjän muokkaus.

Ennen ja jälkeen

Ennen

”VESIJUMPPA ALKAA! Torstaisin klo 18. Liike on lääke! Ilmoittaudu mukaan: [linkki].”

Jälkeen

”Rauhallista vesijumppaa torstaisin klo 18-18.45, [paikka ja osoite]. Liikkeet voi tehdä omaan tahtiin, tauon saa pitää. Ensimmäinen kerta ilmaiseksi. Jäsenille [hinta], muille [hinta]. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [nimi, puhelin, www-osoite].”

Mitä vielä puuttuu?

Chat-kysymys 3



Mikä on yksi asia, jonka muuttaisit omassa viestinnässäsi, vai muuttaisitko?

Kirjoita lyhyesti chattiin

Kolme muistettavaa

1. Viestintä ei yksin muuta mitään, mutta vie askeleen eteenpäin
2. Vastaa kolmeen kysymykseen, kun suunnittelet viestintää: saanko valita, pystynkö, kuulunko joukkoon
3. Tieto asuu yhdessä paikassa, ja muualta linkataan sinne: tapahtuma, päivämäärä

Apua löytyy omasta liitosta: esim. viestintätuki, asiantuntijat, somelähettiläät

Kiitos!

Kysymyksiä?

LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Liite: vinkkilista yhdistysaktiiveille

Kolme kysymystä

dia 8

- **Saanko valita?** Kokeilu, oma tahti
- **Pystynkö tähän?** Tauon saa pitää, liikkeet mukautuu
- **Kuulunko joukkoon?** Näytä ihmiset

Kuvat

dia 10-11

- **Tarkista:** sukupuolet, kyvyt, iät, kehot, ihonvärit
- **Kysy:** ketkä näkyvät, ketkä puuttuvat?
- **Kuvauslupa ja käyttölupa:** oletko epävarma? Ota kuva itse. CC-lisenssikuvat: lue ehdot.

Tiedotuskortti

dia 25

- **Kerro:** mikä, kenelle, millaista, milloin ja missä
- **Lisää:** mitä mukaan, paljonko maksaa, miten mukaan
- **Mainitse:** esteettömyys, ilmoittautumisohje ja lisätiedot

Muistettavat

dia 28

- Viestintä vie askeleen eteenpäin
- Tieto yhdessä paikassa, muualta linkitys sinne
- **Apua:** liiton viestintätuki, asiantuntijat, somelähettiläät

Linkkejä

https://content-webapi.tuni.fi/proxy/public/2025-12/tau-liikunnan_edistamisviestinnan_suositukset_final.pdf