

ESIMERKKEJÄ KORONA-AJAN TOIMISTA LIIKUNTA EDISTÄVISSÄ ORGANISAATIOISSA

SUOMEN KORIPALLOLIITTO

Toimia liitossa

- Avoin ja nopea kriisiviestintä: Koripalloliitto kannusti seuroja käynnistämään omatoimiharjoittelukauden, tarjoamaan toimintamaksuille vastiketta etänä, korostamaan viestinnässä seurayhteisöllisyyttä sekä sitä hyödyntämään varainhankinnassa. Parhaiden käytäntöjen levittämiseksi perustettiin [koronasivusto](#).
- Avattiin Suden jäljillä -materiaali omatoimiharjoitteluun: Koripalloliitto sopi maajoukkuepelaajien Sasu Salinin ja Carl Lindbomin tekemän treeniohjelmamateriaalin avaamisesta korisperheelle. [Suden jäljillä](#) -tuotemerkin alla tehty materiaali sisältää neljän viikon harjoitukset taito- ja fysiikkaharjoitteluun sekä ravintovinkkejä.
- Tiivis sidosryhmätoiminta: Yhteistyö yli lajirajojen sai aikaan [sisäjoukkuelajien yhteisen seuraohjeistuksen](#) kriisitilanteessa sekä [urheilun yhteisen esityksen](#) opetus- ja kulttuuriministeriölle seurakentän tukemiseksi.
- Koripalloliitto on viestinnässään pyrkinyt täyttämään koriskauden päättymisestä aiheutunutta tyhjiötä. Yhtenä uutena yrityksenä on kerran viikossa toteutettava, tunnin mittainen Studio 6 -keskusteluohjelma, jossa tähtivieras vastaamassa fanien esittämiin kysymyksiin. Ohjelma näytetään liiton Youtube-kanavalla, mutta yhteistyön kautta myös Elisa Viihde Sport 1 -kanavalla.
- Muuta: Freelance-urheilukuvaaja Ville Vuorisen [#sukkachallenge](#) on hulvatonta seurattavaa. Yli vuosikymmenen koripallomaajoukkueita kuvannut Vuorinen on haastanut kotioloissa suoritettavaan heittokisaan miesten ja naisten maajoukkuetähdet Lauri Markkasesta lähtien.

Toimia seuroissa:

Oma-/etäharjoittelu

- Live-harjoituksia tiettyyn kellonaikaan vakiopäivinä, jonka jälkeen harjoitukset jäävät sosiaalisen median kanaviin jälkikäteen katsottavaksi ja harjoitusohjeiksi. PuHu Juniorit [hyödyntää virtuaaliharjoituksiinsa Solidsport-striimausallustaa](#).
- Taltioituja harjoitusohjeita päivittäin some-kanavissa, esim. Tapiolan [Hongan jumppavideot Youtubessa](#) tai [ToPoLan treenit Facebookissa](#).
- Espoo Basket Team haastaa jäsenistöään [Instagramissa #EBTCHALLENGE-harjoituksilla](#).

Kannatuskampanjat

- Kannatusjäsenyydet: Tapa osoittaa oman seuran tärkeys ja osallistua ”pelastustalkoisiin”. Salon Vilpas mm. käynnisti [Punaisten sydänten kampanjan](#), usealla seuralla vapaavalintainen kannatussumma.
- Tukisummalla korotettu ottelulippu: Mm. Lahti Basketball myy ensi kaudella [Täysitupa-kampanjalippuja](#), joihin on sisäänrakennettu avoimesti tukisumma, jolla yritetään kattaa menetettyjen kotiotteluiden tuloja.
- Maksullisen Fan club -toiminnan ohelle Tampereen Pyrintö on luonut [Pidä Pyrintö pelissä -tukikampanjan yrityksille](#).
- Lisää [korisseurojen kannatuskampanjoita](#) löytyy Korisliiton koronasivulta.

- Seurat ovat ottaneet yhteiskuntavastuullista roolia ryhtymällä kuljettamaan ruokaa riskiryhmille tai käymään kaupassa riskiryhmään kuuluvien puolesta. Koripalloseuroista mm. Kouvot, Tapiolan Honka, Jyväskylän Basketball Academy ja Loimaan Korikonkarit tekevät tätä.

SUOMEN VOIMISTELULIIITTO

Toimia seuroissa:

- Seurat toteuttavat etäohjausta ja valmennusta Zoomin, Solidsportin kautta ja omien kotisivujensa sekä sosiaalisen median kautta. Etävalmennusta toteutetaan myös kansainvälisesti.
- Seurat ovat lähteneet kehittämään toimintaansa hallitusten ja toimijoiden etäkokouksia hyödyntäen.
- Seurat jakavat voimisteluvinkkejä ja tunteja laajasti ilmaiseksi kaikkien lasten ja aikuisten liikuttavaksi.
- Seurat markkinoivat mahdollisuutta tukea seuroja vuokraamalla telineitä kotikäyttöön, ostamalla tukijäsenyyksiä, seuratuotteita ja uusista olosuhteista maton tai kanveesin osan.
- Järjestetään etäkisoja.

Toimia liitossa:

- Voimisteluliitto on auttanut seuroja linjaamalla seuratoiminnan poikkeustilaan liittyviä asioita. Liitto on päivittänyt linjauksia tarvittaessa. Seurat ovat saaneet apua linjauksista tehdessään päätöksiä koronan tuomiin poikkeustilanteeseen ja viestittäessään jäsenille. [Linjaukset löytyvät voimistelu.fi etusivujen uutisista.](#)
- Liitto on konsultoinut, auttanut, selvittänyt ja ohjeistanut seuroja erilaisiin toimenpiteisiin usean työntekijän voimin erityisesti puhelimitse päivittäin.
- Liitto on viestinyt seuroille extra-seuratiedotteilla, Postiviidakon kautta kaikille virallisille postinsaajille, eri toimijoiden facebook-ryhmissä sekä nettisivuilla.
- Liitto järjesti seuroille Kysy koronasta zoom-verkkotilaisuuden. Tilaisuuteen sai lähettää etukäteen kysymyksiä ja kysyä lähetyksen aikana. Tästä tilaisuudesta [kirjattiin seuroille 27 kysymystä ja vastausta koronavirustilanteesta.](#)
- Tuetaan seuroja järjestämällä erilaisia zoom- tapaamisia koronan ympärillä (mm. koronan vaikutus talouteen, huippuseurojen toiminnanjohtajien zoom, tähtiseurojen zoom).
- Liitto on mahdollistanut seuroja jakamaan parhaita toimintamalleja toisilleen zoomeissa ja facebook-ryhmissä. Tätä on tuettu haastamalla seuroja tekemään näin.
- Liitto on jakanut omassa sosiaalisessa mediassa seurojen parhaita malleja.
- Liitto on koonnut ohjeet seuroille:
 - [ohjeistus poikkeustilan striimaukseen ja tallenteiden käyttöön,](#)
 - [Seurakehittämisen palvelut ja työkalut,](#)
 - [Listaus ohjaajien ja valmentajien osaamisen kehittämiseen,](#)
 - [Vinkit seuroille omatoimiseen harrastamiseen ja someen,](#)
 - [Vinkit seuroille talouden parantamiseksi](#)
- Voimisteluliiton Instagram tarinoissa kuukausittain toteutettavassa lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille suunnatussa ”Lasten laatu” -sarjassa on otettu maaliskuun teemaksi vuorovaikutustaitojen kehittäminen poikkeusoloissa. ”Lasten laatu” -sarjan teemat tulevat lähitulevaisuudessa keskittymään poikkeusaikana toteutettaviin harjoitteisiin ja vinkkeihin. (Katsottavissa [Voimisteluliiton Instagramin kiinnitettyistä tarinoista ”Lasten laatu”](#) ja ohjeet harjoitukseen löytyy [Vinkit seuroille omatoimiseen harrastamiseen ja someen](#) -uutisesta)
- Liitto pyörittää kuukauden ajan arkipäivisin (ma-pe) kaikille lähinnä esikoulu- neljäsluokkalaisille lapsille suunnattua Välkkäritreeniä, jolla tarjotaan liikuntaa ja tekemistä etäarkeen. Näitä videoita jaetaan sosiaalisessa mediassa ja YouTubeissa, aiheesta on viestitty laajasti medialle, sidosryhmille ja opettajille/kouluille, jotta linkit ja vinkit tulisivat mahdollisemman monen käyttöön. [Lisätietoa aiheesta ja linkit videoihin.](#)

- Liitto tarjoaa kaksi ilmaista vastuullisuuskoulutusta.
- Liitto kerää seuroilta tietoa asiakaskyselyssä (palveluiden tarjonnan arviointi) huhtikuussa ja on kutsunut kaikki osallistumaan [verkkodialogiin vaikuttamaan tulevaan voimistelun strategiaan](#)
- Voimisteluliitto ja seurat ovat kiinnostuneita tarjoamaan laajemmin suomalaisia liikuttavia palveluita ja esimerkiksi etäjumppaa valtakunnallisesti, sopivan yhteistyökumppanin ja jakelukanavan myötä.
- Voimisteluliitto järjestää matalan kynnyksen Stara-voimistelutapahtuman digitaalisesti. Osallistujat saavat ohjelmastaan/suorituksistaan arvion ja arvioitsijat tarvittua harjoitusta tulevia tapahtumia varten.
- Voimisteluliitolla haussa seurojen vastuullisuuden osaamisen kehittämisen hankkeisiin ja olosuhdetukiin rahoitusta. Voimisteluliiton työntekijät ovat auttaneet seuroja poikkeustilanteessa hyödyntämään näitä hankerahoja ideoimalla seurojen kanssa toteutustapoja.
- Voimisteluliitto on haastanut seurat miettimään, mitä hyvää koronatoimenpiteet ovat tuoneet toimintaan ja kehittämään tulevan kauden toimintatapoja.
- Voimisteluliitto huomioi koronan tuomat hyvät toimintamallit oman toiminnan kehittämisessä (esimerkiksi Voimistelupolkujen päivityksessä huomioidaan etävalmennus ja urheilijoiden osallistaminen ja osallisuus, ryhmäliikunnan mallissa kehoitetaan lisäämään etäohjaustunteja, lastenliikunnassa hyödynnetään etäohjausta ja ulkona tehtäviä jumppia)

SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO

Toimia seuroissa:

- Omatoimisia oheisharjoitteita valmentajien ennakko-ohjeiden mukaan.
- Viikko-ohjelmia oheisharjoitteluun eri ryhmille.
- Urheilijat pitävät treenipäiväkirjaa.
- Valmentajat suunnittelevat seuraavan kauden kilpailuohjelmia, pukuja, musiikkeja yms.
- Toiminta pyritään suunnittelemaan mm. ryhmäjakojen osalta siten, että harjoitusten jatkuessa kaikki ns. kirjallinen työ on jo tehty.
- Etäohjausta Teamsin, Zoomin tai muun videotoinnin välityksellä.
- Livetreenejä, joihin voi osallistua kaikki harrastajat perheineen.
- Harrastajat kuvaavat osan harjoittelusta videolle, lähettävät valmentajalle ja saavat tätä kautta palautetta harjoitteista ja kehitymisestä.
- Joukkueet ovat pitäneet yhteisiä videotapaamisia ja ”joukkueiltoja”, jolla pidetään yhteishenkeä yllä valmentajat ja seuratoimijat pitävät viikkopalavereita suunnitellen toimia poikkeusoloissa ja sen jälkeen.
- Hallinnollisia toimia, kuten verkkosivujen päivitystä ajan tasalle, Tähtiseura-ohjelman verkkoalustan kehittämistä ja seuraavan kauden toiminnan suunnittelua.

Toimia liitossa:

- Ajankohtaisen materiaalin välittäminen seuroille.
- Tiedon päivittäminen liiton sivuille, jotta kaikki ajankohtainen materiaali ja päivittyvät ohjeet ovat helposti löydettävissä.
- Yksilöllinen viestittely/puhelut seurojen kanssa koronatilanteessa neuvomiseksi.
- Teams-tapaamiset valmentajille ja seuratoimijoille tiedon jakamisen ja vertaistuen väylänä.
- Sosiaalisen median kanavissa seurojen etäharjoitteluvideoiden jakaminen -> seuraajille kattavasti ideoita erilaisista etäharjoitteista.
- Tähtiseura-ohjelman auditointien kehittäminen etäyhteydellä toteutettavaksi.
- Tähtiseura-tukiklinikan perustaminen, jotta seurat pääsevät mukaan Tähtiseura-laatuohjelmaan entistä vahvemman liiton seurakehittäjien tuella.

SUOMEN PALLOLIITTO

Toimia seuroissa:

- Vahva panostus ripeisiin toiminnan muutoksiin koronatilanteessa omille toimijoille ja jäsenistölle aktiivisesti ja ajantasaisesti hyödyntäen liitossa laadittuja ohjeistuksia.
- Tuotettu pelaajille treenivinkkejä poikkeustilanteen ajalle.
- Jaettu avoimesti omia toimenpiteitä muille seuroille helpottaakseen niiden työtä ja toimintaa.
- Joukkueiden valmentajat hyödyntävät etäyhteyksiä seuratakseen valmentautumista ja pitääkseen kehityskeskusteluja.

Toimia liitossa:

- Toimintojen suunnitelmien muutokset: rakennettu toiminnalliset skenaariot kaikille liiton toiminta-alueille eri koronatilanteen etenemisen aikatauluilla.
- Yhteiskunnallinen vaikuttamistyö koronatilanteessa yhdessä muiden lajien kanssa.
- Jatkuva, ajantasainen viestintä, tuki ja ohjeistukset seuroille ja harrastajille www.palloliitto.fi/koronavirusinfo
 - Omaharjoitteluohjeet, harjoituspankit, huippupelaajien treenivinkit.
 - Hygieniaohteet, ohjeistukset kentillä toimimiseen (pareittain, pienryhmissä ei 10+).
 - Juridiset ohjeet henkilöstöasioihin liittyen.
 - Seurahaastattelukierros seurojen tilanteen selvittämiseksi.
 - Miesten Ykkösen seuroille koottu Pro Bono -periaatteella toimivien huippuasiantuntijoiden ryhmä tukemaan todella vaikean taloudellisen tilanteen yli selviytymistä.
 - Suora taloudellinen seuratuki: mm. kilpailu- ja sarjamaksujen alentaminen, ylimääräinen avustus seuroille, lainat.
 - Linjaukset seuraavat hallituksen linjaamia aikarajoja ja joukkue-toiminta on keskeytyksessä, mikäli koulut ovat kiinni.
- Etäkoulutukset valmentajille ja seuratoimijoille niin kilpailuasioissa, valmentajakoulutuksessa kuin laatutyössä. Erityiset etäkoulutukset sekä koulutusten teoriaosuuksien digitalisoiminen.

SUOMEN UIMALIITTO

Toimia seuroissa:

- Valmentajien valmennus on siirtynyt etävalmennukseksi.
- Osa valmentajista vetää ulkotreenejä 3- 5 x viikossa/ 5 hengen ryhmissä (porrastreenit yms.) omille urheilijoilleen.
- Valmentajat kehittävät osaamistaan henkilökohtaisen oppimissuunnitelman kautta ja tutustuvat urheiluun liittyviin tutkimuksiin, kirjoihin ja materiaaleihin.
- Valmentajat tekevät tulevan kauden suunnittelua ja arvioivat mennyttä.
- Ryhmät harjoittelevat jonkin videopalvelun/-alustan kautta yhdessä samaan aikaan esim. kuntopiiriä, taitouimarit ohjelmaa "kuivana" tms.
- Valmentajat videoivat lihaskuntoharjoitteita, ja jakavat ne ryhmillensä.
- Seurat ovat heittäneet haasteita omatoimiseen harjoitteluun liittyen niin urheilijoille, valmentajille/ohjaajille kuin toisille seuroillekin, näitä jaetaan niin seurojen omissa some-kanavissa kuin yleisemminkin.
- Seurojen toimijat ovat ottaneet käyttöön erilaisia etäyhteysvälineitä mahdollistaakseen palaverit.

Liitto:

- Uimaliiton #etätreenihaaste ja #tuepaikallista (yritysten tukeminen) seuroille.
- Tähtiseura-auditointeja tullaan toteuttamaan kevään aikana etäyhteyksin.

- Viestintä ja neuvonta; henkilökohtaisen palvelu lisäksi (puhelin + sposti) koko ajan päivittyvä <https://www.uimaliitto.fi/ilmoitustaulu/ajankohtaista-koronaviruksesta/>
- Soittokierrokset seuroihin, mm. valmennus ja HuimaSeurat

SUOMEN TENNISLIITTO

Liiton ohjeita:

<https://www.tennis.fi/seurat/infoa-koronavirustilanteen-vaikutuksista/>

Seurojen vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun:

<https://www.tennis.fi/uutiset/tennisseurojen-vinkkejä-omatoimiseen-harjoitteluun/>

SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO

Liiton toimia

- Ohjeet seuroille: <http://www.finhockey.fi/index.php/ajankohtaista/item/4669-ohjeita-seuroille-koronavirustilanteeseen-praktiska-riktlinjer-for-foreningarna-fornodsituationen-orsakad-av-coronaviruset>
- Kaikki työskentely ja kokoontumiset on siirretty verkkoon ja opeteltu uusia tapoja kokoontua, suunnitella ja raportoida etänä.
- Tuki seuroille paikallistasolla: Aluevalmentajat -> seurojen valmennusvastaavat ja mm. taitovalmentajat, aluepäälliköt -> seurojen hallinnosta vastaavat.
- Taitovalmentaja-hanke jatkuu myös poikkeusoloissa, sisältäen muun muassa verkon kautta tapahtuvaa omatoimiharjoittelun ohjaamista, vinkkejä, videoita ja haasteita. Taitovalmentajien kauden 2019-2020 työn raportoinnin ohjaamista ja tulevan kauden työn suunnittelun ohjaamista.
- Luodaan materiaalia koulujen kautta edelleen välitettäväksi perheille tavoitteena saada lisää liikuntaa arkipäiviin (valmis toukokuussa).
- Seurapalvelut hallinto ja urheilutoiminta
 - Seurojen neuvonta talous-, työnjohto ym. asioissa.
 - Kannustetaan seuratoiminnan kehittämiseen.
- Aiempaa vahvempi ohjaus Tähtiseura-hankkeen käynnistämiseen.
- Haasteet seuroille ja suoraan pelaajille, ks. esim.: <http://www.finhockey.fi/index.php/ajankohtaista/item/4684-haastekampanja-junnuillelahdetaan-liikkeelle>
- Koottu yhteen seuroissa tehtyjä toimia.
- Toimia maajoukkueurheilijoille
 - Maajoukkuevalmentajien tekemät harjoitteluohjeet. Ohjaus ja valvonta viranomaisohjeiden noudattamisessa ja ohjeet harjoitteluun.
 - Maajoukkueläkäarin aktiivinen rooli pelaajien suuntaan.
 - Valmius aloittaa maajoukkueuetoiminta heti, kun se on viranomaisten taholta ja terveyden kannalta sallittua.

Toimia seuroissa:

- Päätyneen kauden toimintojen alasajoa ja seuraavan kauden suunnittelu.
- Harjoittelun ohjaaminen verkon kautta
 - Seurojen kampanjat ja haasteet pelaajille.
 - Harjoitusryhmien ja yksittäisten pelaajien tekemät liikunta- ja harjoitteluhaasteet.

- Suunnitelmat, miten toimia, jos poikkeustila pitkittyy - Aloitetaanko joukkueharjoittelu jo heinäkuussa? Milloin mennään jälle? jne.

IKÄINSTITUUTIN IKILIKKUJA-OHJELMA: IKÄIHMISTEN LIKUTTAMISTOIMIA

- Ikäinstituutti on toiminut aktiivisesti iäkkäiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi nyt kun toimet koronaviruspandemian suhteen on osoitettu erityisesti 70+-ikäisiin.
- Ikäinstituutin materiaalit, erityisesti teemoilla liikunta ja mielen hyvinvointi, on tehostetusti laitettu jakoon kaikilla mahdollisilla kanavilla. On koottu vinkkejä, tehty tiedotteita ja uutisia, myönnetty lupia julkaista Ikäinstituutin materiaalia esim. paikallislehdissä.
- Ikäinstituutti on tukenut kuntia ja järjestöjä monella tapaa ja viestinyt hyvistä ideoita eteenpäin muille. Toimittajat ja toimijat maakunnissa ovat haastatelleet meitä. Osallistuimme kansanterveysjärjestöjen kanssa yhteiseen vetoamukseen YLE:lle, jotta jumppaohjelmat saataisiin valtakunnan kanaville, sekä vedonneet myös suoraan henkilökohtaisten kontaktien kautta. Tavoitteena on varmistaa, että kaikilla iäkkäillä olisi mahdollisuus ylläpitää toimintakykyään ja mielen hyvinvointia, vaikka elämme keskellä haasteellista aikaa.
- Verkko uutinen: <https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/pida-keho-ja-mieli-vahvana/>
- Blogieja: <https://www.ikainstituutti.fi/blogi/joko-olet-karanteenikuriirina-naapurille/> ja <https://www.digiin.fi/blogikirjoitukset/etajumppaa-iakkaille-tarjolla/> sekä medianosto esim. tämä: <https://yle.fi/uutiset/3-11271029>. ”Kotiin sulkeutuminen voi romahduttaa seniorin lihaskunnan jo viikossa – kunnat jakavat jumppaohjeita”.

Käytännön toimia ja vinkkejä:

- Voitas.fi-sivuston jumppaohjelmien printtaaminen ja jakaminen ikäihmisten postilaatikoihin (Vihti jalkapalloseura).
- Voitas.fi -sivuston ja muiden sähköisten liikuntamateriaalien linkittäminen kunnan sivuilla (Lempäälä, Kouvola, Lahti, Jyväskylä, Sastamala, Espoo).
- Omien jumppavideoiden tekeminen ja julkaisu verkossa (Siilinjärvi, Janakkala, Akaa, Pieksämäki).
- Jumppaohjelmien julkaisu lehdissä (Rantasalmi, Forssa, Luustoliitto, Senioriopettajat, Länsi-Uusimaa).
- Kirje vertaisohjaajille ja ulkoilukavereille. Kannustetaan pitämään yhteyttä ikäihmisiin soittelemalla esim. kehottavat liikkumaan (Polvijärvi).
- Jumppaohjelmien ja aivopähkinöiden jako ikäihmisille kauppakassin yhteydessä (Nääsவில் ry Tampere).
- Hyvinvointineuvontaa ei toteuteta kasvokkain vaan puhelimitse (Eurajoki).
- Kunnan eväät eli Veckans rörelse -kortit uusintajulkaisuna Syd-Österbotten -lehdessä (Närpiö).
- Kuopiossa (ja Tervossa) lounaskahvila vie ikäihmisille lounaita kotiin. Ikäinstituutti ehdotti heille, että laittavat pakettiin samalla Kunnan eväät tai muun jumppaohjelman ja vinkkasivustolle, josta niitä saa.
- Jyväskylän kaupunki soittaa kaikille yli 70-vuotiaille asukkailleen ja varmistaa kotona pärjäämisen koronakaranteenin aikana.
- Kuopion liikuntatoimi laittaa tekstiviestillä jumppaohjeita ja kannustusta ikäihmisille.
- Seniorijumppalaisten oma Whatsapp-ryhmä, johon vapaa-aikasihteeri linkittää jumppaohjeita ja videoita (Hailuoto).
- Ikäinstituutti lähettää kuntiin jumppaohjelmia, joita kunnat voivat jakaa ikäihmiselle esim. kauppakassin yhteydessä tai organisoida vapaaehtoisia jakamaan niitä postilaatikoihin ja -luukkuihin.

- Ikäinstituutti laittaa Voimaa vanhuuteen -kuntiin painoversion [Kävely kevyemmäksi -](#) jumppaohjelmasta paikallislehdille julkaistavaksi. Myös muille tiedotusvälineille on tarjottu mahdollisuutta julkaista sitä.
- Kouvolan kaupungin nettisivuilla on Liikkeelle netissä -sivusto, jonne kerätään liikuntavinkkejä, videoita ja jumppia ulkoiluun sekä kotioloihin. Sinne tuotetaan lisää virtuaalijumppia yms. <https://www.kouvola.fi/vapaa-aika/liikunta/>
- Liikkuvakouvola-sivustolle tulossa materiaalisalkku, jossa mm. matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ja tulostettavaa liikuntamateriaalia perheille, esim. luontopolku toteutettavaksi omassa lähimetsässä <https://www.liikkuvakouvola.fi/>
- Rantasalmi kuvasi Kävely kevyemmäksi jumppaliikkeet tuttujen jumpanohjaajien vetämänä. Julkaistaan paikallislehdessä kannustustekstin kera.
- Eri liikunnanohjaajayrittäjät/-toimijat ovat julkaisseet omia jumppavideoita ja jakavat niitä verkossa.
- Aktiivinen asukas jakaa taloyhtiönsä asukkaiden (riskiryhmäläisiä) postilaatikoihin Ikäinstituutin jumppaohjelmia.
- Sydänliitto ohjeistaa verkkosivuillaan kotijumppaan ja linkittänyt Ikäinstituutin Kunnon eväät - videoihin.
- Helsinki tekee laajamittaista kampanjaa ikäihmisten huomioimiseksi. <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kaupunginkanslia/helsingissa-on-kaynnistetty-laaja-yhteistyokaantyneiden-auttamiseksi-poikkeusoloissa>. Tässä pähkinänkuoressa: Helsingin kaupunki on yhdessä Helsingin seurakuntien ja järjestöjen, kuten Helsinki Mission, kanssa käynnistänyt toiminnan, jonka tarkoituksena on varmistaa, että kaikki ikääntyneet helsinkiläiset saavat tukea puhelimitse. Toimijat käynnistävät yhteistyössä ikääntyneiden riskiryhmien puhelin- ja asiointiapupalvelun. Helsinki-apu tarkoittaa esimerkiksi puhelinneuvontaa, asiointiapua ja keskusteluseuraa ikääntyneille. Helsingin kaupungin ja seurakuntayhtymän työntekijät soittavat yli 80-vuotiaille kotona-asuville kaupunkilaisille ja kysyvät avuntarvetta. Uusi palvelu mahdollistaa riskiryhmissä olevien turvallisen kauppa- ja ruoka-avun kotiovelle asti. Helsingin kaupungin osalta Helsinki-avusta vastaa kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala. Helsinkiläisille ikäihmisille on tarjolla myös poikkeusaikana Seniori-infon palveluohjausta (laajennettu aukiolo tarpeeseen nojaten). Seniori-infon nettisivuja päivitetään niin, että liikunta- ja kulttuuripalveluihin liittyvää ajantasaista tietoa ja materiaalia löytyy helpommin myös poikkeusoloissa. Tiivistyneestä yhteistyöstä hyötyvät sekä Seniori-info, Helsinki-apu ja kohderyhmä. Laajamittaiseen toimintaan kuuluu myös:
 - Lista ikäihmisille ja muille helsinkiläisille jo valmiiksi netissä olevista videoista ja liikkumismahdollisuuksista. www.helsinkiliikkuu.fi-sivuilla.ja Seniori-infon sivuille.
 - Asiantuntijakirjoitus ikäihmisten toimintakyvyn säilymisen tärkeydestä ja liikkumisen merkityksestä Helsinkiliikkuu.fi-sivulle.
 - Kontaktit Helsingin alueen lehtiin ja radiokanaviin, jotta niiden kautta saadaan jaettua ikäihmisten liikkumiseen liittyvää tietoisuutta sekä helppoja liikkumisohteja myös sille kohderyhmälle, jota netti ei tavoita.
 - [Helsinki-kanavalle](#), joka on tullut tutuksi muun muassa pormestarin tiedotustilaisuuksista, tullaan kokoamaan kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluiden tuottamia videoita helsinkiläisille poikkeusoloissa käytettäväksi. Tähän liikuntapalvelut on tuottamassa yksinkertaisia ja selkokielisiä jumppavideoita, joita ikäihmiset voivat tehdä kotona. Videot ovat todennäköisesti käytettävissä ensi viikolla.
 - Päivitetään 2018 tuotetut helpot ikäihmisten kotivoimisteluohteet. Ohjeita tarkoitetaan painattavaksi ja saada niitä jaettua mahdollisuuksien mukaan suoraan ikäihmisten koteihin. Ohjeiden jakamistavoista on neuvottelut käynnissä eri tahojen kanssa.

- Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimiala on käynyt tiivistä keskustelua Ylen kanssa yhteistyön aloittamisesta ikääntyneiden osalta.

SUOMEN LATU

Suomen Ladun ulkoilu- ja luontoliikuntavinkkejä lapsille, nuorille, etäkouluiille ja Liikkuville perheille:

<https://www.epressi.com/.../ulkoiluvinkkejä-lapsille-ja-perhe...>

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit.html>

WORLD HEALTH-ORGANISATION (WHO) EUROPE

Stay physically active during self-quarantine:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>