



Liikuntaluotsi -vertaisohjaajan käsikirja

Helsinki

Sisällys

Sinustako liikuntaluotsi?	3
Miten pääsee mukaan?	3
Liikuntaluotsien kokemukset.....	5
Vapaaehtoistoiminnan määritelmä	8
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	9
Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet	10
Sopimus ja vakuutus	11
Kohtaamisen taidot vapaaehtoistoiminnassa	12
Materiaalia liikuntaluotsina toimimiseen.....	13
Lähteet	15
Yhteystiedot.....	16

Kannen kuva: Maarit Hohteri, Helsingin kaupunki



Sinustako liikuntaluotsi?

Liikuntaluotsi on vapaaehtoinen, joka toimii vertaisohjaajana ikäihmisten liikuntaryhmässä esimerkiksi Helsingin kaupungin [palvelukeskuksissa](#), [alueliikunnassa](#) tai [yhteisötaloissa](#). Toimintaa järjestetään pääsääntöisesti arkisin klo 8–16 välillä. Liikuntaluotsit voivat ohjata esimerkiksi kävely-/sauvakävelyryhmää, tuolijumppaa, pihapelejä tai vaikkapa ulkokuntosali-harjoittelua. Voit myös itse ideoida vapaaehtoistehtäviä ja vaikuttaa toiminnan sisältöön.

Aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistoiminnasta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Ja samalla tietysti pääsee itsekin liikkumaan mukavassa porukassa!

Miten pääsee mukaan?

Mukaan lähteminen on helppoa. Voit ottaa suoraan yhteyttä tahoon, jossa haluaisit toimia liikuntavapaaehtoisena. Voit myös olla yhteydessä liikunnan vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilöön saadaksesi vinkkejä sinulle mieleisistä vapaaehtoistoiminnan tehtävistä.

Suosittellemme osallistumaan Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukseen, josta saat mm. tietoa ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä ideoita ja vinkkejä liikuntaryhmien sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen. Koulutus on tarkoitettu kaikenikäisille liikunnan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.










Liikuntaluotsi-koulutuksen lisäksi suosittellemme osallistumaan vapaaehtoistoiminnan perusteet -koulutukseen, jonka voi suorittaa myös itsenäisesti [Helvi-verkkosivustolla](#).

Saat perehdytystä ja tukea tehtävässä toimimiseen vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta tai yhteyshenkilöltä. Helsingin kaupunki järjestää myös vapaaehtoisten tapaamisia, lisäkoulutuksia ja virkistystä. Saat näistä lisätietoa yhteyshenkilöltäsi sekä tilaamalla vapaaehtoisen [uutiskirjeen](#).

Lue lisää maksuttomista Liikuntaluotsi-koulutuksista: [liikunta.hel.fi](#) ja vapaaehtoistoiminnan perusteet-koulutuksista: [vapaaehtoistoiminta.hel.fi](#).



Vapaaehtoisen liikuntaluotsin polku Helsingin kaupungilla

-  1. Kiinnostut vapaaehtoistoiminnasta ikääntyneiden liikunnan parissa
-  2. Käyt tarpeen mukaan Liikuntaluotsi-vertaisohjaaja-koulutuksen
-  3. Otat yhteyttä toimintaa järjestävään tahoon (esim. palvelukeskus, alueliikunta tai yhteisöta) tai liikunnan vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilöön
-  4. Keskustelet vapaaehtoistoiminnan vastuhenkilön kanssa
-  5. Sinulle löytyy juuri sopiva liikunnan vapaaehtoistehtävä
-  6. Saat perehdytystä tehtävääsi
-  7. Allekirjoitat vapaaehtoistoiminnan sopimuksen ja aloitat toiminnassa
-  8. Osallistut halutessasi vapaaehtoisten virkistysiin, tapaamisiin ja koulutuksiin
-  9. Teet merkityksellistä vapaaehtoistyötä ikääntyneiden liikunnan parissa



”Vapaaehtoistoiminta on mielekästä ja tulee itsekkin lähdettyä liikkeelle.”

”Tämä on henkireikä.”

Liikuntaluotsit

Liikuntaluotsien kokemukset

Liikuntaluotsi Vikki liikuttaa ikäihmisiä ja nauttii elämästä

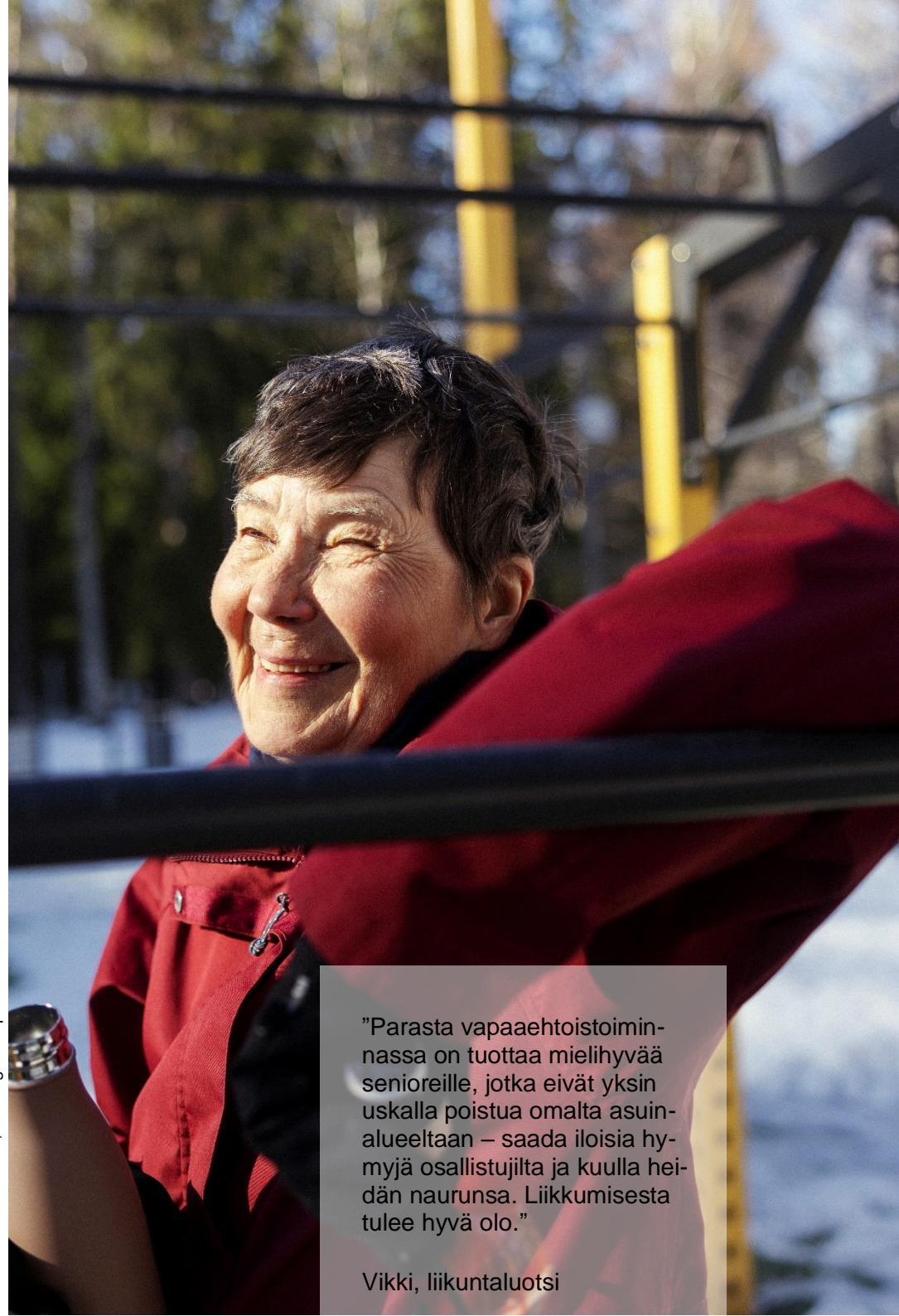
Elämäntapaliikkuja Vikki Vähä-ahon mielestä parhaimpia päiviä ovat pöljät päivät, jolloin voi nauraa itselleen ja tehdä ihan mitä huvittaa. Usein huvittaa vaikkapa liikkuminen luonnossa tai käynti ulkokuntosalilla. Kaupungin liikuntaluotsina toimiva Vikki on saanut kannustuksellaan monia ikäihmisiä lähtemään ulkoilun ja liikunnan pariin.

Vikki Vähä-aho, 73, istahtaa hyväntuulisena kahville. Vaikka kello on vasta vähän päälle 9, hän on ollut hereillä jo tunteja, ja ehtinyt pyöräillä yli kahdenkymmenen kilometrin lenkin. Tarkoitus on jutella liikunnallisesta elämäntavasta sekä siitä, miten ikäihmiset saataisiin liikkumaan. Erityisesti viimeksi mainittu aihe on erittäin lähellä Vikin sydäntä. Hän on kouluttautunut Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden kautta **liikuntaluotsiksi** ja tekee vapaaehtoistyötä senioriryhmien parissa mm. palvelukeskustoiminnassa.

Vikki kantaa huolta ikäihmisten vähäisestä liikkumisesta. Hän uskoo, että pandemia nosti ikäihmisten kynnystä lähteä ulos vaikkapa liikkumaan luontoon. Vikki osallistui kaupungin järjestämään maksuttomaan kaksipäiväiseen **Liikuntaluotsi-koulutukseen**, ja halusi erikoistua ulkona tapahtuvaan liikuntaan. Luonnossa käveleminen parantaa tasapainoa ja aivotoimintaa. Lisäksi se terävöittää aisteja ja parantaa ruokahalua.

Omien senioriryhmiensä kanssa Vikki on liikkunut niin luonnossa kuin kaupunkiympäristössäänkin. Liikuntaluotsin läsnäolo rohkaisee ja entuudestaan vieraaseen ryhmään on helpompi lähteä mukaan. Ryhmään voi kukin tulla sellaisena kuin on. Ohjaamissaan ryhmissä Vikki on havainnut, kuinka nopeasti liikkumisesta tulee tapa, ja monet ikäihmiset jaksavat kävellä enemmän kuin uskovatkaan hyvässä ja luotettavassa seurassa. Tärkeintä Vikin mukaan on kuitenkin rohkaistua lähtemään ulos edes ihan pieneksi hetkeksi kerrallaan.

– Ikääntyessä kaikenlainen liikunta on koko ajan tärkeämpää ja tärkeämpää. Sen avulla toimintakyky pysyy yllä, mieli virkeänä ja itsenäisestä elämästä pystyy nauttimaan monipuolisemmin. Erityisesti ulkona liikkuminen tekee hyvää, Vikki tuumaa.



”Parasta vapaaehtoistoiminnassa on tuottaa mielihyvää senioreille, jotka eivät yksin uskalla poistua omalta asuinalueeltaan – saada iloisia hymyjä osallistujilta ja kuulla heidän naurunsa. Liikkumisesta tulee hyvä olo.”

Vikki, liikuntaluotsi

Liikuntaluotsi Marja esittäytyy

Nimi ja ikä: Marja Rikaniemi, 66 vuotta.

Toiminta, jossa olet mukana:

Ohjaan noin kolmen viikon välein Kampin palvelukeskuksen parituntisia lähiseudun kävelyretkiä, joihin sisältyy myös aimo annos kulttuuritietoa ja paljon mukavaa yhdessä jutustelua.

Miksi lähdit mukaan toimintaan?

Vapaaehtoistehtävät antavat eläkeläisen elämäni selkeän rytmin ja säännöllisyyden. Niissä voin antaa kokemukseni, tietoni, taitoni ja aikani hyvään tarkoitukseen. Tämä toiminta on tuonut elämäni uuden, hienon ja monipuolisen yhteisön.

Miten pääsit mukaan toimintaan? / Mitä mukaan lähteminen vaati?

Osallistuin Helsingin kaupungin järjestämään Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukseen. Siellä saimme tehtäväksemme suunnitella, millaista liikuntaa kukin meistä haluaisi tarjota. Työnimellä "kulttuuria ja kuntoa kimpassa kävellen" tarjouduin ohjaamaan keskustan alueen palvelukeskuksissa lyhyitä kävelyretkiä. Mukaan lähteminen vaati lähinnä omien aikataulujen harkintaa.

Miten löysit tiedon toiminnasta?

Seuraan kaupungin vapaaehtoistoiminnan tiedotusta, mm. Adoptoi monumentti -toiminta on minulle tuttua jo useamman vuoden ajalta. Lukulähtetilas-toimintaa seuraan myös innolla, vaikka valitettavasti ainakaan vielä minulla ei ole ollut siihen aikaa.

Mikä on parasta tässä vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisessa? Voit kertoa tai kuvailla jonkin huippuhetken.

Huippuhetkeksi voin helposti sanoa ensimmäisen kävelyretken aloituksen, kun aulassa oli iloista väkeä lähes tungokseen asti. En oikein tiennyt, mitä odottaa tai varsinkaan aavistella, minkä verran väkeä olisi tulossa. Lapinlahden kävelylle halukkaita oli peräti 38. Tuntuu mukavalta, kun niin monet haluavat lähteä yhdessä lenkille lähikulmille.

"Vapaaehtoistehtävät antavat eläkeläisen elämäni selkeän rytmin ja säännöllisyyden. Niissä voin antaa kokemukseni, tietoni, taitoni ja aikani hyvään tarkoitukseen."

Marja, liikuntaluotsi



Liikuntaluotsi Ripa esittäytyy

Nimi ja ikä: Ripa Hankaniemi, 62 vuotta

Toiminta, jossa olet mukana: Ikämiesten Reipastus -ryhmä kerran viikossa Kontulan Kuntokellarissa sekä Kontulan palvelukeskuksessa.

Miksi lähdit mukaan toimintaan? Haluan saada kotisohvalle jumittuneita ikämiehiä liikkumaan ja tapaamaan lajitovereita, löytämään uusia ystäviä. Ja sitä kautta voimaan paremmin.

Miten pääsit mukaan toimintaan? / Mitä mukaan lähteminen vaati? Osallistuin Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukseen. Sieltä saadun kotitehtävän tuloksena syntyi ajatus perustaa Ikämiesten Reipastus -ryhmä, jonka kohderyhmänä on nimenomaan miehet. Mukaan lähteminen ei vaatinut itseltäni kuin reippaan mielen, hieman aikaa – ja kiinnostuksen vanhusten hyvinvoinnista. Saman minkä se vain ja ainoastaan vaatii osallistujiltakin.

Kuvaile toimintaa omin sanoin: Ikämiesten Reipastus -ryhmässä on ideana kevyt liikkuminen ja yhdessä vietetty mukava, rento tuokio. Tunnille tullakseen ei tarvita muuta kuin reipas mieli, ja jos mieli ei aina kovin reipas olisikaan niin paikalle voi silti tulla, joskus kun riittää pelkkä mielen Reipastus. Liikkumisen lisäksi siellä voi tavata hyviä tyyppejä – yksi päätavoitteista onkin nähdä toisia ihmisiä ja viettää aikaa kivassa porukassa. Liikkuminen tunnilla tapahtuu kunkin omien voimien/ tuntemusten mukaan.

Mitä vaikutuksia toiminnalla on ollut elämääsi? Olen pitkään miettinyt mitä voisin omalta osaltani tehdä varttuneempien ihmisten hyvinvoinnin eteen. Nyt tuntuu, että olen saanut langan päästä kiinni ja toivon että tästä (ja toisten vapaaehtoisten vastaavista toimista) kehittyy vielä jotain sellaista mistä ikäihmisille on oikeasti iloa ja hyötyä.

Mikä on parasta tässä vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisessa? Hyvä mieli siitä kun näkee kuinka toiselle tulee hyvä mieli siitä kun hieman reipastuu.



”Liikkumisen lisäksi ryhmässä voi tavata hyviä tyyppejä – yksi päätavoitteista onkin nähdä toisia ihmisiä ja viettää aikaa kivassa porukassa.”

Ripa, liikuntaluotsi

Vapaaehtoistoiminnan määritelmä

Helsingin kaupungilla määrittelemme vapaaehtoistoiminnan seuraavasti;

Vapaaehtoistointa on yksittäisten ihmisten, ympäristön ja yhteisöjen hyväksi tehtyä, omaan vapaaseen tahtoon ja motivaatioon perustuvaa palkatonta toimintaa. Vapaaehtoistointa edistää osallisuutta ja hyvää elämää.

Vapaaehtoistointa on Helsingin kaupungin palveluja täydentävää, vapaaehtoisen omaan motivaatioon perustuvaa toimintaa, joka lisää

- Osallisuutta
- Mahdollisuuksia auttaa ja saada apua
- Hyvinvointia ja iloa
- Toimijuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia
- Erilaisten helsinkiläisten tasa-arvoista kohtaamista
- Yhteisöllisyyttä ja omistajuutta alueisiin ja kaupunkiin
- Ympäristöstä huolehtimista

Vapaaehtoistointa on myös ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa toimintaa, jonka avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja lievittää yksinäisyyttä.



Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

- Vapaaehtoisuus ja palkattomuus
- Vapaaehtoisen ja työntekijän roolien ero *
- Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus
- Luotettavuus ja sitoutuminen
- Tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus
- Suvaitsevaisuus ja yhdenvertaisuus
- Osallisuus ja yhteisöllisyys
- Merkityksellisyys ja toimijuus
- Helsingin kaupungin arvoihin, vapaaehtoistoiminnan ohjeisiin ja periaatteisiin sitoutuminen
- Vapaaehtoistoiminnasta apua saavan henkilön ja/tai tahon kunnioittaminen ja ohjeiden noudattaminen
- Oikeus tukeen ja ohjaukseen
- Toiminnan ilo

** Vapaaehtoistoimintaan osallistuvilla henkilöillä ei korvata palkkatyössä olevaa henkilökuntaa, vaan vapaaehtoistoimintaan osallistuvilla on omat sovitut tehtävät, joita he tekevät palkatun henkilöstön apuna tai lisäksi.*



Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Vapaaehtoisella on velvollisuus

- Sitoutua vaitiolovelvollisuuteen
- Noudattaa Helsingin kaupungin arvoja, ohjeita ja periaatteita
- Noudattaa toimipisteen turvallisuusohjeita
- Toimia suvaitsevasti ja kunnioittaa itsemääräämisoikeutta
- Pitää kiinni sovituista asioista ja luvatuista sitoumuksista
- Toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- Toimia päihteettömänä
- Ilmoittaa henkilökunnalle huomaamistaan puutteista, ilkeistä, tai huolen aiheista (esim. asiakkaan avun tarve, tai ilkeistä ympäristökohteesta ym.)
- Ilmoittaa halutessaan lopettaa vapaaehtoisena toimimisen
- Jos sairastuu (esim. flunssa ym.), pysytellä kotona ja tulla toimintaan taas terveenä

Helsingin kaupungin arvot ja eettiset periaatteet

Helsingin kaupungin arvoja ovat asukaslähtöisyys, ekologisuus, oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus, taloudellisuus, turvallisuus, osallisuus ja osallistuminen sekä yrittäjämystyminen.

Kaupunki painottaa kaikessa toiminnassaan rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta, yhdenvertaista kohtelua sekä avoimuutta.

”Vapaaehtoisena olen tutustunut erilaisiin ihmisiin, oppinut uusia taitoja ja päässyt haastamaan itseäni erilaisten liikuntahetkien suunnittelussa.”

Vapaaehtoisena toimimisesta tulee hyvä mieli, kun näkee, miten itselle pieni teko voi olla vastaanottajalle iso asia.”

Liikuntaluotsit



Sopimus ja vakuutus

Vapaaehtoistoiminnan järjestäjä valitsee toimintaan soveltuvat henkilöt ja perehdyttää heidät tehtäviinsä. Helsingin kaupungin järjestämään vapaaehtoistoimintaan osallistuvat henkilöt allekirjoittavat kirjallisen sopimuksen vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta ja sitoutuvat siten noudattamaan vapaaehtoistoiminnan järjestäjän antamia ohjeita ja sääntöjä sekä kunnioittamaan Helsingin kaupungin arvoja. Vapaaehtoistoiminnan sopimus sisältää salassapito- ja tietosuojasitoumuksen, joka on voimassa myös vapaaehtoistoiminnan päättymisen jälkeenkin.

Helsingin kaupunki on vakuuttanut vapaaehtoiset ryhmätapaturmavakuutuksella, joka on voimassa vapaaehtoistyötä suorittaessa ja näihin tehtäviin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla. Vakuutuksen perusteella korvataan ainoastaan **julkisen terveydenhuollon** piirissä olevat sairaanhoitokulut, esim. terveyskeskus-, poliklinikka- ja sairaalamaksut sekä tapaturmaan liittyvät lääkekulut ja välttämättömät ja kohtuulliset matkakulut. Lisätietoja vakuutuksesta saat tarvittaessa vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilöltäsi.

Tiesithän, että vapaaehtoistoimintaan ja/tai vapaaehtoistoiminnan koulutukseen osallistumisesta saa halutessaan todistuksen.

”Liikkumisesta saadun hyödyn ohella on mahdollisuus tavata toisia samanhenkisiä ja kenties sieltä sitten löytyy uusia kavereitakin.”

”Mukava yhdessäolo antaa iloa ja energiaa.”

Liikuntaluotsit



Kohtaamisen taidot vapaaehtoistoiminnassa

Hyvän vuorovaikutuksen osatekijät:

- Ensivaikutelma ja kiinnostuksen osoittaminen
- Helpottavia tekijöitä ovat ystävällisyys, rauhallisuus ja kärsivällisyys
- Kunnioitus
- Ympäristön ja ilmapiirin vaikutus – kuulemisen ja katsekontaktin tärkeys
- ”Kaksi korvaa ja yksi suu”

Hyvä vuorovaikutus pitää usein sisällään samoja elementtejä, olipa kyseessä sitten vuorovaikutus nuorten, aikuisten, ikäihmisten, vammaisten, asiakkaiden, potilaiden tai kenen tahansa kahden tai useamman ihmisen välillä.

On tärkeää huomioida

- Ihmisten yksilöllisyys ja monimuotoisuus
- Vuorovaikutuksen mahdolliset erityispiirteet (esim. kommunikoinnin apuvälineet tai apukeinot, eri kieliryhmät ym.)
- Henkilökunnalta saa ja voi kysyä apua, vinkkejä ja ohjeita
- Hymy valaisee huoneen

(Laatikainen 2010)



Materiaalia liikuntaluotsina toimimiseen

Helsinki-kanavan jumppavideot

Helsinki-kanavalta löytyy 40 jakson verran helppoja [seniorijumppavideoita](#), joiden avulla voi harjoitella yksin tai yhdessä. Videoiden sisällöt ovat vaihtelevia ja niistä löytyy muun muassa kehonhuoltoa, tanssia, lihasvoimaa ja tuolijumppia.

Ideota ja vinkkejä liikuntaryhmien sisältöihin liikepankeista

Ikäinstituutin [voitas.fi](#)-verkkosivuilta löytyy kattava liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun. Sivuille on koottu yksittäisten liikkeiden ja valmiiden ohjelmien lisäksi myös jumppavideoita, sekä tietoa ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelusta.

UKK-instituutin sivuilta löytyy [Aloittelevan ohjaajan liikepankki](#), josta löytyy valmiita jumppaohjelmia, kuten kuntojumppa, kuntopiiri, tuolijumppa, keppijumppa ja kuminauhajumppa.

Oppaita liikunnan vertaisohjaajille

Ikäinstituutilta löytyy erilaisia oppaita ja työkirjoja ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaajille:

- [Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään -työkirja](#)
- [Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu -opas vertaisohjaajille](#)
- [Tasapainorata -ohjaajan opas](#)



Senioriliikuntareppu

Senioriliikuntareppun tarkoituksena on kannustaa ikäihmisten kerhoja tai muita ryhmiä liikkumaan yhdessä. Reppu sisältää ohjevihon repun käyttöön, liikuntavälineitä sekä helppoja valmiita ohjeita yhdessä harjoitteluun. Liikuntaohjeissa on huomioitu mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet ja useimmissa liikkeissä on annettu eritasoisia vaihtoehtoja.

Senioriliikuntareppuja saa lainaan palvelukeskuksista, alueliikunnasta, yhteisötaloista sekä kirjastoista. Kysy lainausmahdollisuuksista seuraavista toimipisteistä tai katso kirjaston helmet.fi -sivuilta.



Senioriliikuntareppun saa lainaan seuraavista toimipisteistä:

Palvelukeskukset

- Kamppi
- Kustaankartano
- Koskela
- Kontula
- Myllypuro
- Laajasalo
- Pohjois-Haaga
- Syystie

Alueliikunta

- Vuosaari
- Mellunkylä
- Jakomäki-Tapulikaupunki
- Kaarela

Yhteisötalot

- Pihlajamäki

Kirjastot

- Arabianranta
- Herttoniemi
- Itäkeskus
- Jakomäki
- Kallio
- Kannelmäki
- Kontula
- Käpylä
- Laajasalo
- Lauttasaari
- Malmi
- Maunula
- Munkkiniemi
- Myllypuro
- Oodi
- Oulunkylä
- Paloheinä
- Pasila
- Pitäjänmäki
- Puistola
- Pukinmäki
- Riistavuori
- Rikhardinkatu
- Roihuvuori
- Suutarila
- Tapanila
- Tapulikaupunki
- Vallila
- Viikki
- Vuosaari

Lähteet

Helsingin kaupunki 2020. Helsinki-kanava. Seniorijumppavideot. Viitattu 30.6.2023.

<https://www.helsinkikanava.fi/fi/folder?groupItemId=85552590>

Helsingin kaupunki 2021. Kasvun paikka. Helsingin kaupunkistrategia 2021–2025. Viitattu 30.6.2023.

<https://stplattaprod.blob.core.windows.net/strategiatalousprod/Helsingin%20kaupunkistrategia%20Kasvun%20paikka.pdf>

Helsingin kaupunki 2023. Tietoa osallisuudesta Helsingissä. Viitattu 30.6.2023. <https://www.hel.fi/fi/paatoksenteke-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/tietoa-osallisuudesta-helsingissa>

Helsingin kaupunki 2023. Vapaaehtoistoiminnan perusteet verkkokoulutus. <https://helvi.hel.fi/vapaaehtoistoiminnan-perusteet-todistus/>

Ikäinstituutti 2022. Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille. Viitattu 30.6.2023. <https://voitas.fi/>

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoimintaistoiminta kannattaa. Viitattu 30.6.2023. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Rahkonen, J. 2021. Tutkimusraportti. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Taloustutkimus. Viitattu 30.6.2023.

https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoisty_o_tutkimusraportti_2021.pdf

UKK-instituutti 2021. Aloittelevan ohjaajan liikepankki. Viitattu 30.6.2023.

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliiikunnanohjaajan-tietopaketti/aloittelevan-ohjaajan-liikepankki/>



Yhteystiedot

Kulttuuri ja vapaa-aika, liikuntapalvelut, liikunnan vapaaehtoistoiminta

p. 09 310 32594

sähköposti: sanna.r.miettinen@hel.fi

Lisätietoa Liikuntaluotsi-toiminnasta: vapaaehtoistoiminta.hel.fi ja liikunta.hel.fi

Kulttuuri ja vapaa-aika, kehittämispalvelut, vapaaehtoistoiminta

p. 09 310 64844, 09 310 46940, 09 310 37147

sähköposti: vapaaehtoistoiminta@hel.fi

facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki

Vapaaehtoistoiminnan lähiohjaajan/yhteyshenkilön yhteystiedot

Yhteyshenkilön nimi:

Sähköpostiosoite:

Puhelinnumero:



Helsinki

Helsingin kaupunki
Kulttuurin ja vapaa-ajan
toimiala, Liikuntapalvelut

31.8.2023

PL 4100
00099 HELSINGIN
KAUPUNKI
Käyntiosoite:
Fredriksberg,
Konepajankuja 3 B

www.liikunta.hel.fi