



KOKO
RINGETTEPERHE
LIIKKEELLE

Lisää vain liike.
suomiliike.fi



KOKO RINGETTEPERHE YHDESSÄ LIIKKEELLE, MUITA MUKAAN KANNUSTAEN -HANKE

Hankkeesta yleisesti

Hanke on saanut rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriön [Suomi liikkeelle-ohjelmasta](#), jonka tarkoituksena on lisätä arkeen liikettä.

Ringetteliitto on valinnut hankkeen kohderyhmäksi erityisesti harrastajien lähipiirin.

Hanke koostuu kahdesta kokonaisuudesta

Liikunnan lisääminen harrastajien lähipiirin keskuudessa

- Tarkoituksena on lisätä harrastajien lähipiirin liikettä nimenomaan jäähallien ympäristöissä, samalla kun lapsi on ringette harjoituksissa.

Valtakunnalliset Perhepäivät

- Ensimmäinen Perhepäivä oli Kisakalliossa 27.10. Saadut palautteet olivat positiivisia ja osallistuneet odottavat innolla seuraavaa Perhepäivää!
- Seuraava Perhepäivä järjestetään Kisakalliossa maaliskuussa 1.3.2025.
- Hanke huipentuu marraskuussa 2025 Lahdessa pelattavien MM-kisojen läheisyyteen järjestettävään Perhepäivään.

MIKSI OLLAAN HANKKEESSA MUKANA?

- Hankkeen tavoitteena on yksinkertaisesti lisätä liikettä harrastajien lähipiiriin keskuudessa.
- Harrastajat tuodaan usein autolla jäähallille. Treenien aikana huoltajat saattavat jatkaa töiden tekoa autossa tai jäähallin kahvilassa tai lähteä käymään ruokakaupassa.
- Entä jos tekisimme tähän muutoksen? Harrastajan treenien aikana huoltajat voisivat esimerkiksi lähteä kävelylenkille jäähallin lähimetsään, pitää jäähallilla keppijumpan tai mitä ikinä keksittekään!
- Tavoitteena on tietenkin innostaa harrastajien huoltajat toteuttamaan tätä yhdessä liikkuen ja muita mukaan kannustaen.



Kuva: Olympiakomitea

SEURAAVAT STEPIT SEUROISSA

Käyttäkää hashtageja:
#LiikkuvaPerhe
#LupausSuomelle
#FamiljenIRörelse
#LöftetillFinland
#LupausSuomelle
#FamiliesOnTheMove
#Ringette #MeidänJuttu
Täätäkää:
@ringettefinland

Taustakysely

- Harrastajien huoltajille jaettava kysely. Tarkoitus kartoittaa, miten ja millä tavoilla perheet ovat valmiita lisäämään omaa liikkumistaan lapsen harjoitusten yhteydessä.
- **Vastausaika 6.11.-24.11.**
- Sähköpostissa (lähetetty 5.11.) liitteenä saateviesti, jonka voi lähettää huoltajille kyselyn yhteydessä.
- Tulokset puretaan Ringetteliitossa.
- Liitto tekee yhteenvedon ja seurat saavat sen heti seuraavalla viikolla (48) vastausajan päättymisestä.

Suunnitelma lähipiirin liikuttamiseksi

- Jo ennen taustakyselyn tuloksia voitte seuroissa alkaa pohtimaan, millä eri tavoilla harrastajien lähipiiriä voisi innostaa liikkumaan lapsen harjoitusten aikana.
- Yhdessä muiden huoltajien kanssa?
- Keppijumppa tai kahvakuulatreeni jäähallin sisätiloissa ja pihalla?
- Lenkki jäähallin ympäristössä?
- Mahdollisen jäähallin kuntosalin hyödyntäminen?
- Porrastreeni?

Toteutus seuroissa

- Tarkoitus, että seurat järjestää omia haasteita lähipiirin liikuttamiseksi. Ringetteliitto tarjoaa näihin palkinnot.
- Seurojen ja joukkueiden someissa hankkeen ja haasteiden esiin nostaminen ja liikuntaan kannustaminen.
- Joulu- ja tammikuussa ensimmäinen haaste.
- Voitte ideoida seuroissa jo seuraavia haasteita.
- Lähempänä MM-kisoja palkintona mm. lippupaketteja kisoihin.

ENSIMMÄINEN HAASTE JOULU- JA TAMMIKUULLE JA PALKINNOT

- Ensin Ringeteliitto kannustaa seuroja aktivoimaan pelaajien lähipiiriä liikkumaan.
- Seuraan toimitetaan someaktiivisuuden ja muun aktiivisen yhteydenpidon (esim. hankkeen kyselyihin vastaaminen) perusteella tuotepaketti, jonka sisältö vahvistetaan seuroille tammikuun alussa.

Lapsimessu
lippuja

Ringeten
fanituotteita
(pois lukien
paidat)

Toiveita
palkinnoiksi?

- Seurat pohtivat sisäisesti sopivaa kisailumuotoa seuratoiminnassa mukana oleville perheille. Lisäksi pohdittavaksi tapa, jolla tuotepaketin sisältö jaetaan seurassa aktiivisimmille lähipiirin liikkujille. Esimerkkejä kisailuun:
 - Askelkisa
 - Matalan kynnyksen liikuntatuntien kerääminen (lenkki, kuntosali, kuntoportaat, uinti, pyöräily...)
 - Lapsen harjoitusten aikana suoritettut liikuntakerrat (lenkki, kuntosali, kuntoportaat, uinti, pyöräily...)
 - Jotain muuta, mitä?

OLYMPIAKOMITEAN TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA –KONSEPTI → KATSAUS HANKKEEN ENSI VUOTEEN



- Osana Suomi Liikkeelle -ohjelmaa on Olympiakomitean Toimintakykyinen maa ja kansa -konsepti. Konseptissa on esimerkiksi teemakuukausia, jotka ovat jo näkyneet ja tulevat jatkossakin näkymään Ringetteliiton hankkeessa.
- Marraskuun 2024 teemakuukausi: Perheliikunta
 - [Istutko autossa lapsesi treenien ajan? Ringetteliitto haastaa perheet liikkumaan! | Toimintakykyinen Suomi](#) (Olympiakomitean julkaisema blogiteksti)
- Maaliskuun 2025 teemakuukausi: Kunnat (alustava)
- Elokuun 2025 teemakuukausi: Seuratoiminta (alustava)
- Lisäksi tulossa **Ringetteliiton perheleiri kesäkuussa 2025**



**KIITOS KUUNTELEMISESTA!
SEURAAVAKSI VAPAATA
KESKUSTELUA AIHEEN TIIMOILTA.**