



## ***Liikunta turvaa toimintakyvyn TUL:n kunto- ja veteraanitoiminta***

*Joensuu 25.11.2012*

*Irja Appelroth*



### ***Kuntoliikunta***

- ***Päävastuullinen toimija on TUL:n kuntoliikuntajaosto.***
- ***Toiminnan painopiste on liiton jäsenseurojen ja erityisesti niiden järjestämän kunto- ja terveysliikunnan aktivointi ja kehittäminen.***
- ***Toimintaa toteutetaan järjestämällä ohjaajakoulutusta, luomalla toimintamalleja sekä tuottamalla ja tarjoamalla monipuolista materiaalia.***

## **Kuntoliikunta**

- **TUL:n uuden koulutusjärjestelmän mukainen kuntoliikuntakoulutus:**
  - **Kuntojumpan ohjaaminen**
  - **Vesijumpan ohjaaminen**
  - **Sauvakävelyn ohjaaminen**
  - **Kuntotestaus**
  - **Erilainen virikekoulutus**
  - **Kevennä ja Liiku -kurssi**
- **Kursseja järjestävät pääsääntöisesti TUL:n piirit**

20.11.12

## **Kuntoliikunta**

- **TUL:n kuntoliikunnan "Tähtituote"**
- **Liikkeelle! -kuntokuukausi**
  - **Jälleen syyskuussa 2013**
  - **Starttitapahtumat kaikissa piireissä 1.9.**
  - **1.9.-30.9. piirien ja seurojen järjestämiä monipuolisia, kaikille avoimia liikuntatapahtumia**
  - **Tavoite 300 tapahtumaa, 18 000 osallistujaa**
  - **(vuonna 2012: 250 tapahtumaa, 15 000 osallistujaa)**

20.11.12

## **Kuntoliikunta**

- **Liikkeelle! -Askelkisa**
  - **Osana Liikkeelle! -kampanjaa 1.9.-30.9.**
  - **Mukaan haastetaan kaikki TUL:n jäsenseurat.**
  - **Kilpaillaan joukkueen kävelemästä askelten määrästä.**
  - **Joukkueen kokoonpano 5 + 1**
  - **Vuonna 2012 mukana 20 joukkuetta.**
  - **Säännöt, ilmoittautuminen ja tulosten seuranta:**  
**[www.tul.fi/Aikuisliikunta/Liikkeelle/Askelkisa.aspx](http://www.tul.fi/Aikuisliikunta/Liikkeelle/Askelkisa.aspx)**

20.11.12

## **Veteraanitoiminta**

- **Päävastuullinen toimija TUL:n veteraanijaosto.**
- **Päätavoite on vastata ikääntyvien ja ikääntyneiden terveysliikunnan haasteisiin ja koota seuroissa toimivia eläkeläisiä yhteisiin valtakunnallisiin liikunta- ja kulttuuritapahtumiin**
- **Tiivistä yhteistyötä Eläkkeensaajien Keskusliiton ja Eläkeläisten kanssa.**

20.11.12

## Veteraanitoiminta

- **Vuosi 2013 on TUL:n veteraanitoiminnan 30-vuotisjuhlavuosi.**
- **Tapahtumia:**
  - **11.-12.6. TUL:n veteraanipäivät Turussa, mm. petankin ja boccian TUL:n mestaruuskilpailut, pääjuhla ja lounasristeily.**  
**Tavoite: 500 osallistujaa**
  - **Syyskuussa 30-vuotisjuhlaristeily m/s Viking Gracella Turusta Tukholmaan.**  
**Tavoite: 300 osallistujaa**
  - **Ikääntyvien liikunnan ohjaajakoulutusta**  
**Tavoite: 16 kurssia, 200 osallistujaa**

20.11.12

## Veteraanitoiminta

- **Valtakunnallinen veteraanien kulttuurikilpailu**
  - **Porissa 2.-3.11.2013**
  - **Yhteistyössä Eläkkeensaajien Keskusliiton, Eläkeläisten, Suomen Työväen Musiikkiliiton, Työväen Näyttämöiden Liiton ja TUL:n Satakunnan piirin kanssa.**
  - **Tanssi, laulu, musiikki, lausunta ja ohjelmaryhmät**
  - **Tavoite: 1000 osanottajaa**
  - **[www.veteraanikilpailu.fi](http://www.veteraanikilpailu.fi)**

20.11.12

## ***Kuntoliikuntajaosto ja veteraanijaosto***

***toivottavat  
rauhallista joulunaikaa  
ja liikunnallista uutta vuotta 2013***



20.11.12