

Liikunnan haastekampanja

Vuosittain, maalis- ja huhtikuun aikana järjestettävässä liikunnan haastekampanjassa kerätään ja merkitään päivittäisiä liikuntasuorituksia. Suorituksiksi kelpaavat kaikki sykettä nostattavat sekä kuntoa kohottavat ja ylläpitävät liikuntamuodot, esimerkiksi:

- Kävely, juoksu, porraskävely
- Uinti, allasjumppa, vesijuoksu ja -kävely
- Hiihto, patikointi, pyöräily
- Frisbeegolf, golf
- Palloilulajit (sulkapallo, lentopallo, padel, kävelysähly, kävelyjalkapallo, jne.)
- Kuntosali, jumppa, tanssi
- Jne., jne.

Päivittäisen liikuntasuorituksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään 30 minuuttia. Kampanjaan hyväksytään vain yksi suoritus/ päivä/ hlö. Näin ollen yksittäisen jäsenen suoritusten enimmäismäärä kahden kuukauden ajalta voi olla korkeintaan 61.

Suoritusten kerääminen ja ilmoittaminen

Liikuntasuoritukset voi merkitä lomakkeeseen ja ilmoittaa ne kampanjan päätyttyä oman yhdistyksen liikuntavastaavalle tai muulle yhteyshenkilölle. Yhdistykset ilmoittavat kampanjaan osallistuneiden jäsenten määrän ja suoritusten määrän omaan piiriin sen antamien ohjeiden mukaisesti. Piirit puolestaan ilmoittavat tulokset kootusti liittoon. Liiton toimisto ei vastaanota yksittäisten jäsenten tai yhdistysten tietoja.

EKL ja Eläkeläiset ry palkitsevat kolme parasta yhdistystä, lisäksi EKL palkitsee parhaan piirinsä. Myös monet piirit ja yhdistykset huomioivat omia liikkujaan.

Vapaaehtoistyön tunnit maaliskuussa

EKL kerää säännöllisesti tietoa yhdistyksissä ja piireissä tehtävästä arvokkaasta vapaaehtoistyöstä ja sen määrästä. Vapaaehtoistoiminnan määrä kuvaa ennaltaehkäisevän ja hyvinvointia ylläpitävän toiminnan merkitystä. On tärkeää tietää, kuinka monta ihmistä tekee vapaaehtoistyötä ja kuinka paljon he käyttävät siihen aikaa. Näin voidaan antaa tarkat tiedot päätöksentekijöille yhdistysten vapaaehtoistoiminnasta. Myös jotkut kunnat edellyttävät vapaaehtoistuntien kirjausta avustusten ja toimitilojen saamiseksi.

Vapaaehtoistoiminnan tuntien ilmoittaminen liittoon

Vapaaehtoistoiminnan tunnit ilmoitetaan liittoon vuosittaisen yhdistystoiminnan kyselyn yhteydessä. Yhdistykset voivat käyttää tuntien keräämisen ja tallentamisen avuksi [Yhdistyksen koontilomaketta](#).

Vapaaehtoistoiminnan tuntien kirjaus

Yhdistyksissä vapaaehtoistoimintaa tekevät kaikki toimihenkilöt (puheenjohtaja, sihteeri, taloudenhoitaja, jäsenvastaava, matkavastaava, liikuntavastaava, opintovastaava, viestintävastaava jne.) sekä hallituksen jäsenet, kerhojen ohjaajat, emännät jne. Vapaaehtoistoiminnan tunneiksi ilmoitetaan kaikki se aika, jonka em. henkilöt ovat käyttäneet oman yhdistyksen toiminnan vetämiseen, suunnitteluun ja valmisteluun.

Vapaaehtoistoiminnan tunnit kerätään kahden kuukauden, **maalis- ja lokakuun**, ajalta.

Vapaaehtoistoimintaa tekevät henkilöt ilmoittavat omat tuntinsa yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastuuhenkilölle heti ko. kuukauden päätyttyä. Tehdyt tunnit voidaan kirjata ylös esimerkiksi omaan kalenteriin tai käyttää hyödyksi tuntien kirjaamiseen tarkoitettua [lomaketta](#). Pääasia on, että kaikki tunnit tulevat kirjatuiksi ja ilmoitetuiksi yhdistykselle ja sitä kautta liittoon.