



Euroopan unionin
osarahoittama

Harrastuksista iloa arkeen



Harrastukset ovat tärkeitä lapsille ja aikuisille

Harrastukset tuovat iloa ja vaihtelua elämään. Siellä tapaa uusia ihmisiä ja saa tehdä itseä kiinnostavia asioita. Harrastuksissa voi myös oppia suomen kieltä ja kuulla kotipaikkakunnan palveluista.

Paljon erilaisia vaihtoehtoja

Liikunta: jalkapallo, tanssi, kuntosali, voimistelu ym.

Taide: maalaus, soittaminen, käsityöt, teatteri

Kirjallisuus ja kielet

Ruuanlaitto

Media ja tietotekniikka



Kuva: Hanka / Pixapay

Pienten lasten liikunta



Päivittäinen suositus on:

Noin tunti vauhdikasta liikkumista (esim. hippaleikki, trampoliinihyppely, kiipeily, juoksu, uinti)

Noin kaksi tuntia kevyttä liikuntaa ja ulkoilua (esim. metsäretket, polkupyöräily, keinuminen, pallonheitto)

Päivässä on hyvä olla myös rauhallisia hetkiä (leikkiminen, lukeminen, piirtely, ruokailut)

Aikuisten liikunta

Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Suositus on:

Kevyttä liikkumista, aina kun mahdollista (esim. portaiden kävely hissien sijaan)

Reipasta liikkumista, jossa syke kohoaa ja hengästyttää vähän (esim. uinti, jumppa, tanssi) vähintään 2,5 tuntia viikossa

TAI

Rasittavaa liikkumista, joka on erittäin tehokasta ja hengästyttää paljon (esim. juoksua, pyöräily) reilu tunti viikossa

Lihaskunnon ja tasapainon harjoittamista (esim. kuntosali, pihatyöt) vähintään 2 kertaa viikossa



Miten löytää harrastus?

Lapsille, nuorille ja aikuisille on tarjolla monenlaisia harrastuksia. Suurin osa harrastuksista on maksullisia, mutta jotkut ovat myös maksuttomia.

Kunnat, järjestöt, seurat, kansalaisopistot ja yksityiset yritykset järjestävät ohjattua toimintaa kaiken ikäisille

Monilla paikkakunnilla järjestetään perheliikuntaa, jossa lapset ja vanhemmat voivat liikkua yhdessä

Maksuttomia harrastusmahdollisuuksia tarjoavat esimerkiksi kirjastot. Siellä voi lukea kirjoja ja kirjastokortin hankkimalla myös lainata kirjoja kotiin

Joissain uimahalleissa järjestetään vain naisille tarkoitettuja uintivuoroja



Kuva: Wolfgang Eckert / Pixapay

Luontoon liikkumaan



Kuva: Gregor Ritter / Pixapay

Luonnossa liikkuminen on hauskaa!

- Metsässä kaikki saavat liikkua vapaasti
- Metsäretkiä voi tehdä turvallisesti merkityillä reiteillä
- Luonnossa voi tehdä paljon erilaisia asioita vuodenajan mukaan: mm. retkeillä, kerätä marjoja, hiihtää tai uida
- Muista, että luontoa ei saa vahingoittaa (esim. oksien katkominen tai roskien jättäminen metsään)

Yhdistykset ja vapaaehtoistyö

Erilaiset yhdistykset järjestävät toimintaa ja yhdessäoloa esimerkiksi kulttuurin tai liikunnan parissa.

Yhdistykset voivat myös auttaa säilyttämään ja kehittämään omaa kulttuuria uudessa yhteiskunnassa.

Vapaaehtoistyö on työtä, josta ei saa palkkaa, mutta sen avulla voi saada työkokemusta, päästä mukaan työelämään ja parantaa kielitaitoa.



Kuva: Juan Diego Salinas / Pixapay

Museot ja näyttelyt

Useimmilla paikkakunnilla on erilaisia museoita tai näyttelyitä. Niissä esitellään esimerkiksi taidetta, historiaa tai luontoa. Museoissa järjestetään myös opastettuja kierroksia eri kielillä. Pääsymaksut ovat eri suuruisia. Joskus museoon tai näyttelyyn on mahdollista myös päästä ilmaiseksi.

Vierailu museoon ja näyttelyyn on mukavaa yhteistä tekemistä koko perheelle.



Kuva: Sarari 1123 / Pixapay



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

*Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta*

Lisätietoa hankkeesta:
projects.tuni.fi/niitty2

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

Lisätietoa vapaa-ajan mahdollisuuksista löydät kotikuntasi
verkkosivuilta.

harrastukset
museot

Kuvat: Pixapay (ladattu 1.8.2025)



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

