

- Aikuisten lajiharrastaminen
 - Seuroihin aikuisille kokeilumahdollisuuksia, esim. 10x kävelijästä hölkkääjäksi
 - Lasten ryhmien aikaan toimintaa aikuisille – vertaisohjaajat
 - Aikuiset + lapset yhdessä lajin pariin → myöhemmin omat ryhmät
- Työyhteisöt
 - Kannustetaan työyhteisöjä erilaisten perhetapahtumien järjestämiseen ”liikutaan yhdessä työpaikka tutuksi”
 - Innostetaan työpaikat tekemään hyvää, esim yli sukupolvisesti ”vie vanhus ulos” – tätä kautta työkäisille myös liikettä (yhdistä esim. tyhy-päivään)
 - Liikuntapäivän pohjana työyhteisössä työntekijöiden ja perheiden oma osaaminen ”esittele oma harrastus” ”lelupäivä”
- Perheliikunta
 - Retkellistä (Sinne päin)
 - Lähiliikuntapaikat tutuiksi
 - Liikuntaneuvontaa perheille, esim. minne ohjaus neuvolasta

- Tutkimustiedonsoveltaminen
 - Eri ikäisten yhdessä liikkumisen teeman ympärille järjestetään kutsuttujen tutkijoiden ja käytännön toimijoiden yhteinen tapaaminen
 - Etsitään tutkimustuloksista perusteluja yhteiselle teemalle (luontoliikunnan merkitys eri ikäisille, yhteisöllisyys tuottaa hyvinvointia)
- Uudet tavat liikkua ja liikuttaa
 - Mahdollisuuksien luominen liikkua yhdessä/samaan aikaan
 - Sosiaalisen median hyödyntäminen harrastusryhmien löytämisessä
 - Perheiden pop up-päivä seuroissa
- Vaikuttaminen
 - Olosuhteisiin vaikuttaminen: eri ikäisten yhteiset lähiliikuntapaikat (koulun ja palvelutalojen pihat ym → lapset ja ikäihmiset liikkuvat yhdessä, esim. päiväkotiryhmät) → eri hallinnonalojen yhteinen prosessi
 - Lajiliittoihin vaikuttaminen: seuroissa vanhempien ja lasten lajikohtaisia harjoitusmoduleita
 - Seniorikävelyttäjät: pienten lasten turvana koulumatkoilla (vähemmän koulukyyditystä autolla)
- Viestintä
 - Mikä nimeksi: YHDESSÄ! #tuumunkaa #tuumukaan #retkellistä #teemunkaa
 - Jaetaan onnistumisia, tarinoita, kuvia, videoita
 - Muutakin kuin ”lajiliikuntaa”