

Yhteisöllisyyttä liikkuen

Yhteisöllisyys on itselle tärkeään ryhmään kuulumista, samaistumista sekä sen toimintaan osallistumista. Yhteisöllisyyden edellytys on turvallinen ympäristö, jossa jokainen voi kokea olevansa hyväksytty omana itsenään. Yhteenkuuluvuuden tunne on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista ja merkittävä osa yhteisöllisyyttä. Yhteenkuuluvuuden tunne on yhteydessä onnellisuuteen sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Liikkuminen voi olla keino edistää yhteisöllisyyttä. Erityisesti liikkuminen yhdessä muiden kanssa voi tukea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä.

