

Kaisa Isomäki

Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen liikkumisen avulla

Hyvät käytännöt Ikiliike-hankkeen voimisteluseuroissa

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomin Tutkinto-ohjelma

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Kaisa Isomäki

Työn nimi: Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen liikkumisen avulla: Hyvät käytännöt Ikiliike-hankkeen voimisteluseuroissa

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 79

Liitteiden lukumäärä: 4

Tämä opinnäyte on laadullinen tutkimus, joka liittyy Suomen Voimisteluliiton Ikiliike-hankkeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille erilaisia hyviä ja toimivia käytäntöjä Ikiliike-hankkeessa mukana olevissa voimisteluseuroissa.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee yhteiskunnan näkemyksiä ikäihmisten liikkumisesta, liikkumisen positiivisia vaikutuksia sekä liikkumisen haasteita. Teoriaosuudessa käsitellään myös liikkumisen muotoja ja liikunnan järjestäjiä.

Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen aineistokeruuvaihe oli kaksivaiheinen. Toteutin kyselyn ensin kaikille Ikiliike-hankkeessa mukana olleille pilottiseuroille. Tämän jälkeen tein teemahaastattelut neljään eri seuraan, joissa toimintaa oli kehitetty aktiivisesti paikalliseen toimintaympäristöön sopivaksi.

Tutkimuksen mukaan Ikiliike-ryhmien käytännöt vaihtelevat seuroittain. Toiminta on monipuolista ja ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä, jotka pyrkivät säilyttämään tai tukemaan ikäihmisen toimintakykyä. Seurat tekevät myös usein laajaa yhteistyötä kuntien ja yhdistysten kanssa. Osana markkinointia monet seurat järjestävät näytetunteja eri paikoissa. Useat seurat käyttävät hinnoittelussa ikäihmisille omaa hintaa, joka on perusmaksua edullisempi. Hyväksi käytännöksi nostettiin myös Ikiliike-ryhmien järjestäminen päiväsaikaan ennen pimeän tuloa.

Opinnäytetyön ja tutkimuksen aikana syntyneitä kehittämisideoita on muun muassa kunnissa tehtävän hyvinvointisuunnitelman tekoon osallistuminen ja yhteistyö vanhuspalveluiden sekä vanhuspalveluiden kanssa.

Avainsanat: Ikiliike, toimintakyky, ikääntyminen, liikkumisen muodot, hyvät käytännöt

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Kaisa Isomäki

Title of thesis: Supporting an Elderly Person's Ability to Function through Movement: Good Practise Ikiliike – Project in Clubs

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2015 Number of pages:79 Number of appendices: 4

This is a qualitative research related to the Finnish Gymnastics Federation. The purpose of the thesis was to discuss the good and functional practices of Ikiliike - project to gymnastics clubs. The theory section of the thesis consists of society view on elderly people's movement and its good influence, as well as the difficulty of moving. The theory section of the thesis also consists of different forms of movements and presents who organizes elderly people's exercise.

The research consists of two parts. The first part is a questionnaire. The research was executed to Ikiliike-enterprise. The second part is a theme interview. The interview was done at four gymnastics clubs who have developed their action to suit their environment.

The research results show that the good practice of Ikiliike is not the same in different clubs. Activity was diverse and the groups supported low ability to function. Different groups focused on the development of elderly people's basic skills and the ability to function. Many clubs created their own low pricing for elderly people. The clubs worked in cooperation with cities and different organizations. Especially clubs used a demonstration hour for marketing their groups. Groups for elderly people were hoped to be organized in the daytime.

During the research, development ideas came up, for example welfare planning with cities. Other cooperation forms could be done to work with the aged and senior people council.

Keywords: Ikiliike, ability to function, exercise, form of movement, good practice

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
Kuvaluettelo	5
Käytetyt termit ja lyhenteet	6
JOHDANTO	7
1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSNÄKÖKULMAT ..	8
1.1 Yleistä tietoa Suomen Voimisteluliitosta	8
1.2 Ikiliike - ikääntyvien liikunnan kehittämishanke	8
1.3 Opinnäytteen perustelut ja tutkimuskysymykset	9
2 YHTEISKUNTA JA IKÄIHMISEN LIIKKUMINEN.....	11
2.1 Linjaukset ja lainsäädäntö.....	11
2.2 Liikkumiseen positiivisesti vaikuttavat tekijät ja sen hyödyt.....	13
2.3 Liikkumisen haasteet ja esteet.....	15
2.4 Ikääntyminen ja hyvinvointi	16
3 LIIKKUMISEN MUOTOJEN TUNNUSPIIRTEITÄ.....	18
3.1 Liikkumisen muodot yksilön näkökulmasta	18
3.2 Liikkumisen muodot terveysliikunnan näkökulmasta.....	20
4 LIIKUNNAN JÄRJESTÄJÄT.....	23
4.1 Kunnan palvelut	23
4.2 Liikunta- ja urheiluseurat sekä yhdistykset.....	25
4.3 Verkostoituminen ja hankkeet	26
5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
5.1 Laadullisen tutkimuksen aineistot kyselyssä ja haastattelussa	29
5.2 Kyselyaineiston keruu ja analysointi	30
5.3 Teemahaastatteluiden toteutus ja analysointi	34
5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	37
6 TOTEUTETUN KYSELYN TULOKSET	40
7 SEURAESIMERKIT TOIMIVISTA KÄYTÄNNÖISTÄ	49

7.1 Haastatteluihin osallistuneiden seurojen esittely.....	49
7.2 Ikiliike-ryhmät.....	51
7.3 Tunnin rakenteessa ja suunnittelussa huomioitavia asioita	55
7.4 Ikiliike-ryhmän erilaiset hinnoittelutavat.....	56
7.5 Seuroissa tehty yhteistyö ja markkinointi	58
7.6 Muu seuran järjestämä Ikiliike-toiminta	61
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	64
8.1 Tulosten johtopäätökset.....	64
8.2 Hyvien käytänteiden leviäminen.....	67
9 POHDINTA	70
LÄHTEET	74
LIITTEET	80

Kuvaluettelo

Kuvio 1. Seuran toimintaympäristö	40
Kuvio 2. Haasteellisimmat asiat senioriliikunnan kehittämisen näkökulmasta.	41
Kuvio 3. Tärkein aihe, josta toivottiin saatavan lisää tietoa	42
Kuvio 4. Vaihtoehto, joka nostettiin seuran hyväksi käytännöksi.	42

Käytetyt termit ja lyhenteet

Ikiliike-hanke

Voimisteluliiton ja voimisteluseurojen ikääntyvien liikunnan kehittämishanke. Tavoitteena on liikuttaa ikäihmisiä ja kouluttaa lisää ikäihmisten ohjaajia.

Ikäihminen

Yli 60-vuotias, jonka toimintakyky on heikentynyt iän tai sairauden vuoksi.

JOHDANTO

Vanhuspalvelulain mukaan ikääntynyt väestö määritellään vanhuuseläke-iässä olevaksi väestöksi. Sen mukaan iäkkään henkilön toimintakyky on heikentynyt korkean iän tai sairauksien myötä. (L 28.12.2012/980, 1 luku, 3§.) Ikiliikehankkeessa ikääntyvällä tarkoitetaan taas yli 60-vuotiasta henkilöä (Tanskanen 2015). Opinnäytteessäni tulen käyttämään näistä (60+) henkilöistä nimitystä ikäihminen. Suomalaisen yhteiskunnan rakenne on muuttumassa suomalaisten elinajanodotteen ollessa kasvussa ja syntyvyyden ollessa matalaa. Tämä johtaa väestön ikääntymiseen ja ikäihmisten määrän kasvuun väestötasolla. (Findikaattori.) Ikäihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä vaan ikäihmis-määritelmän sisällä on hyvin erilaisia ihmisiä niin iältä, toimintakyvyltä, taustalta kuin taloudelliselta asemaltakin (Laatusuositus hyvän ikääntymisenturvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 15).

Opinnäytteeni teen Suomen Voimisteluliitolle Ikiliike-ikäntyvien liikunnan kehittämishankkeeseen. Teoria osuudessa käsittelen myös liikunnan merkitystä ikääntyneelle niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta. Teoriaosuudessa kerron myös mahdollisista ikääntyneen liikunnan haasteista ja esteistä. Opinnäytteen aihe on ajankohtainen, koska yhä enemmän yhteiskunnassamme kiinnitetään huomiota ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen, jotta itsenäinen elämä omassa kodissa onnistuisi mahdollisimman pitkän.

Opinnäytteessä selvitetään hyviä käytänteitä 37 Ikiliikkeen pilottiseurasta. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, johon sisältyy kysely sekä kyselyn pohjalta tehdyt haastattelut neljälle eri seuralle. Haastattelujen pohjalta opinnäytteeni lopussa mallinnan seuroissa jo olemassa olevia hyviä käytänteitä. Hyvien käytänteiden mallintamisen ajatuksena on siirtää hyväksi koettuja ja toimivia ratkaisuja myös muille seuroille ja yhteistyötahoille.

1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSNÄKÖKULMAT

1.1 Yleistä tietoa Suomen Voimisteluliitosta

Suomen Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista, johon kuuluu noin 380 seuraa. Jäseniä seuroissa on yhteensä noin 115 000 henkilöä. Tämän lisäksi Voimisteluliitto on Suomen suurin lasten ja aikuisten liikuttaja. Voimisteluliitossa on monenlaista toimintaa harrastevoimistelusta aina huippuvoimisteluun saakka. Liitto keskittyy erityisesti seuratoimintaan ja sen kehittämiseen. (Liitto 2015.) Toiminta on jaettu ikäryhmittäin neljään eri alueeseen: lapset, nuoret, aikuiset ja ikääntyneet. Seurat järjestävät toimintaa myös aikuisten ryhmäliikunnassa, tanssillisessa voimistelussa, tanssissa ja Kilta-ryhmissä. (Voimistelutoiminta, 2015.)

Suomen Voimisteluliiton visiona on, että voimistelu olisi innostavin liikuntaharrastus Suomessa. Se pyrkii myös siihen, että voimistelua pidettäisiin haluttuna liikuntana seuroissa. Visioon kuuluu olla laadukkaita lajiliittoja erinomaista kilpailumenestystä unohtamatta. Voimisteluliiton yhtenä strategiana voidaan pitää kaikenikäisten liikunnan eri muotojen edistämistä terveyttä tukien sekä iloa ja elämyksiä tarjoten. Se tukee myös seurojen voimistelu- ja vapaaehtoistoimintaa. Arvoikseen Suomen Voimisteluliitto kuvaa ilon, elämyksen, onnistumisen, menestyksen ja yhdessä tekemisen. Liitto on myös merkittävä kouluttaja, koska vuosittain koulutusta saa noin 4000 ohjaajaa, valmentajaa ja seurajohtajaa. (Liitto 2015.)

1.2 Ikiliike - ikääntyvien liikunnan kehittämishanke

Ikiliike on voimisteluseurojen ja Voimisteluliiton yhteinen ikääntyvien liikunnan kolmivuotinen kehittämishanke. Hanke on alkanut huhtikuussa 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut hanketta, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvien ikääntyneiden määrää Suomessa saamalla heidät mukaan voimisteluseuratoimintaan. Toisena tavoitteena on löytää lisää ohjaajia juuri tälle kohderyhmälle sekä lisätä ohjaajien tietämystä seuroissa. (Ikääntyvät 2015.) Tällä hetkellä Ikiliikehankkeeseen seuroja on valittu neljässä eri vaiheessa. Nykyään Ikiliikkeen kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat ikääntyneet. (Tanskanen 2015.)

Ikiliikkeelle on laadittu myös omat teesit, jotka ohjaavat ohjaajien toimintaa. Niiden mukaan liikunta tuo ryhmäläisille iloa ja onnistumisen kokemuksia, lisää omatoimisuutta ja itsetuntemusta, vahvistaa psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja sekä aktivoi ja virkistää muistitoimintoja. Hankkeen alkuun on kuulunut myös kartoitus, joka tehtiin kaikille Voimisteluliiton seuroille ja siinä seurattiin ikääntyneiden liikkumista seuroissa. (Ikääntyvät 2015.) Kartoituksessa tutkittiin tekevätkö seurat yhteistyötä muiden paikallisten tahojen kanssa ja millaisia ovat ohjaajat, jotka ovat mukana ikääntyvien liikunnassa. Tämän perusteella havaittiin, että 72 prosenttia seuroista järjestää ohjattua liikuntatoimintaa senioreille ja järjestettyjen tuntien nimikirjo oli valtava. Suuri osa ikääntyneiden liikuntatoiminnasta järjestetään ns. normaalien ryhmäliikuntatuntien sisällä. Vain vajaa puolet vastanneista seuroista on kouluttanut ohjaajiaan juuri ikääntyvien liikuntaan. Seurat odottivat Ikiliike-hankkeelta koulutustarjontaa ikääntyneiden ohjaamiseen, valmistuntimateriaalia ja parhaiden mallien jakamista/seuraesimerkkejä. Kyselyn mukaan Ikiliikkeen tuleekin kiinnittää huomiota yhteistyökuvioiden luomiseen, koska monella seuralla ei ole yhteistyökuvioita tai kumppaneita lainkaan. (Collin 2013.)

Ensimmäiset Ikiliike-ryhmät alkoivat ryhmäliikuntatuntien (60+) muodossa keväällä 2014. Tällä hetkellä Ikiliike-hankkeeseen on valmistettu seitsemän eri valmistuntia, joita koulutuksen käyneet ohjaajat voivat hyödyntää tunneillaan. (Ikääntyvät 2015.) Ikiliike-toimintaa ympäri Suomea pyörittävät pilottiseurat, joita on tällä hetkellä 47 eri seuraa (Ikiliike-hankkeessa mukana olevat voimisteluseurat 2015). Opinnäytteeni ohjaajana Voimisteluliiton puolelta toimii Ikiliikkeen projektikoordinaattori yhteistyössä Ikiliikkeen ohjausryhmän kanssa.

1.3 Opinnäytteen perustelut ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää hyviä käytäntöjä Ikiliike-seuroista ympäri Suomea.

Tavoitteena oli tuoda esille erilaisia hyviä ja toimivia käytäntöjä seuroissa

Tutkimuskysymyksiäni olivat?

1. Millaista Ikiliike-ryhmien toiminta oli?

2. Millaisia hyviä käytäntöjä Ikiliike-seuroissa oli tällä hetkellä?

Tein laadullisin tutkimusmenetelmin uuden kyselyn (webropol-kysymykset) kaikille 37 Ikiliikkeen pilottiseuroille. Kyselyn tavoitteena oli löytää toimivia seuraesimerkkejä. Voimisteluliiton toimeksiannossa keskeisinä tavoitteina oli 1) mallintaa hyviä käytänteitä siihen, miten ja millä keinoin uudet liikkujat oli saatu liikkeelle 2) selvittää seuroissa tehtävää paikallista yhteistyötä muun muassa kuntien ja yhdistysten kanssa 3) miten hyvät käytännöt saataisiin siirrettyä muihin seuroihin ja mahdollisesti myös yhteistyötahoille 4) keitä nämä yhteistyötahot mahdollisesti olisivat?

Tekemäni kyselyn pohjalta valitsin neljä erilaista esimerkkiä, joissa tuli esiin myös erilaisia toimivia yhteistyökuvioita muiden tahojen kanssa. Raportoin nämä neljä esimerkkiä, jotka olisi sitten mahdollista siirtää hyviksi käytänteiksi muihin seuroihin. Nämä valitut käytänteet olivat sellaisia, joita oli mahdollista lähteä myöhemmin levittämään eteenpäin hyvien käytänteiden muodossa.

Opinnäytteen aihe oli hyvin ajankohtainen, koska ikäihmisiä pyritään kannustamaan omassa kodissa asumiseen mahdollisimman pitkään. Liikunnan merkitys hyvässä ikääntymisessä oli havaittu olevan merkittävä. Näin ollen huomio opinnäytteessäni kiinnittyi ikäihmisen liikkumiseen, toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen sekä parantamiseen. Opinnäytteessä tutkittiin mitä ikäihmisten liikkuminen on ja millaisia muotoja sillä on ja millaisia haasteita ja positiivisia vaikutuksia liikkumisella on ikäihmiselle. Opinnäytteessä pyrin löytämään perusteluja ikäihmisten liikkumisen merkitykseen yhteiskunnan kannalta.

Ikäihmisellä liikkuminen liittyi oleellisesti päivittäisistä toimista selviytymiseen. Toimintakyvyn tarkastelun vuoksi kiinnitin huomiota juuri liikkumiseen, en siis varsinaisesti liikuntaan. Liikkumisella ja liikunnalla olikin siis suuri merkitys ikäihmisille. Ihmisen oli mahdollista kehittää itseään läpi elämän, kunhan vain oikeat keinot siihen löytyvät. Eletyllä elämällä oli kuitenkin vaikutuksia siihen millaiseksi ikäihmisen liikkumisen tavoitteet kannatti määritellä.

2 YHTEISKUNTA JA IKÄIHMISEN LIIKKUMINEN

Liikunta nähdään erittäin tärkeänä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Se mahdollistaa myös ilon ja elämyksien syntymisen sekä edistää yhteisöllisyyttä. (Liikunta.) Vaikka nyt näyttäisikin siltä, että ikääntyneet olisivatkin melko hyväkuntoisia hoiva- ja eläkemenot kasvavat tulevaisuudessa samaan tahtiin ikääntyvän väestön kasvun kanssa (Findikaattori 2014). Tämä on asia, johon kannattaa tulevaisuudessa kiinnittää paljon huomiota. Muun muassa sosiaali- ja terveysministeriön linjauksissa liikunta on nostettu esiin monin tavoin. Linjauksissa korostetaan ikäihmisen liikkumisen lisäämistä ja sen tukemista. Palomäen ja Toikon (2007, 274) yksi vanhustyön eettinen periaate on autonomia ja sen säilyttäminen. Myös tähän ajatukseen sisältyy toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään.

Nupposen (2006, 48) mukaan liikunta voi tuottaa sekä positiivisia että negatiivisia tuntemuksia. Liikkumisesta saadut kokemukset ja elämykset voivat johtua monesta eri asiasta, kuten esimerkiksi omista odotuksista, sukupuolesta, iästä, kunnosta, kuormittavuudesta, valitusta lajista sekä liikunnan tarkoituksesta. Vaikka liikunnasta syntyisi hyötyä liikkujalle, vähän liikkuneelle nämä tuntemukset voivat olla outoja ja ne voidaan kokea epämiellyttävinä. (Nupponen 2006, 48-52.)

2.1 Linjaukset ja lainsäädäntö

Heikkisen (2008, 81) mukaan yhteiskuntapolitiikan kaikilla sektoreilla erittäin tärkeäksi kysymykseksi on noussut väestön ikääntyminen. Yhtenä lähtökohtana on edistää terveyttä vahvistamalla ihmisten ja yhteisöjen omia voimavaroja. Terveysten edistäminen tarkoittaa siis yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan voimavarojen tunnistamista, arviointia ja vahvistamista. Yksilön tai yhteisön terveystilanne huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja voimavaralähtöisesti. (Kokko & Välimaa 2008, 51-52.) Toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään mahdollistaa jaksamisen, vireyden sekä itsenäisyyden säilymisen, luoden samalla edellytykset täysipainoiselle elämälle. Juuri toimintakyvyn säilyttämistä pidetäänkin yhtenä tärkeimmistä senioriliikunnan tavoitteista. (Aalto 2009, 9.) Kokko ja Välimaa (2008, 51) taas toteavat, että terveyden edistäminen olisi todennäköisemmin koko kun-

nan eri hallinnonaloja yhdistävää toimintaa, mikäli päättäjät ymmärtäisivät terveyden olevan laaja käsite, johon liittyy sekä hyvinvointi, elämänhallinta, toimintakyky että tasapaino suhteessa ympäristöön. Terveys käsitteen moniulotteisuus avaa uusia mahdollisuuksia edistää terveyttä ja samalla se haastaa myös eri sektorit yhteistyöhön. Erilaiseen toimintaan ja yhteistyöhön voi kuulua muun muassa yhdistykset, järjestöt, julkiset palveluntuottajat ja kaupalliset palveluntuottajat. (Kokko ym. 2008, 52.)

Hallituksen ohjelmassa pitkän aikavälin tavoitteena on se, että sosiaali- ja terveydenhuollossa huomio kiinnittyy muun muassa ennaltaehkäisyyn. Hallituskauden 2015-2019 tavoitteiksi on määritelty poikkihallinnollisen työn vahvistuminen terveyden edistämisen ja varhaisen tuen näkökulmasta. Hallituksen linjauksiin kuuluu myös eri-ikäisten ihmisten vastuun lisääminen tukemalla yksilön omaa terveydentilaa ja elämäntapoja. Hallitusohjelmassa korostetaan, että yksilön elämäntilanteesta riippuen yksilöllä olisi yhä enemmän mahdollisuuksia tehdä valintoja. Erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna hallitusohjelma pyrkii edistämään ”kansanterveyttä, kansalaisten liikkumista, terveellisiä elämäntapoja ja ravintotottumuksia sekä vastuunottoa omasta elämästä.” Tämän lisäksi ”toimeenpannaan terveyttä ja hyvinvointia edistävät hyvät käytänteet ja toimintamallit yhteistyössä järjestöjen kanssa sekä käynnistetään kansallinen mielenterveyttä edistävä ja yksinäisyyden ehkäisyyn tähtäävä ohjelma.” (Pääministeri Juha Sipilän strateginen ohjelma 2015, 20-21.)

Hyvinvoinnin ja terveyden kärkihanke 2 edistää terveyttä ja hyvinvointi sekä vähentää eriarvoisuutta. Tämän kärkihankkeen tavoitteena on lisätä terveitä elämäntapoja arjessa ja vahvistaa jokaisen suomalaisen mielenterveyttä. Tässä hankkeessa huomio kiinnittyy myös hyvinvointi- ja terveyserojen loiventamiseen. Kärkihankkeen kuvauksessa arkipäiväistetään aktiivinen elämäntapa yhdessä ihmisten ja järjestöjen kanssa. Terveelliset elämäntavat pyritään myös tekemään helpoiksi ja houkutteleviksi. (Kärkihankkeet 2015.) Arkiympäristöjä pyritään muuttamaan hyvinvointia ja terveyttä tukevia elämäntapoja mahdollistaviksi siten, että myös järjestöjen ja verkostojen merkitystä korostetaan ja he osallistuvat työhön innovoijina, toteuttajina ja juurruttajina. Uusia toimintatapoja kokeillaan siis eri toimijoiden yhteistyössä ja hyväksi havaittuja käytäntöjä pyritään juurruttamaan. Kärkihank-

keiden toimenpiteet tullaan arvioimaan ja vaikuttaviksi havaittuja käytäntöjä otetaan käyttöön ja levitykseen. (Hyvinvointi ja terveys: kärkihanke 2, 2015.)

Ikääntyneen hyvinvointiin, perusoikeuksiin ja ihmisoikeuksiin on säädetty monia eri lakeja. Ns. vanhuspalvelulaki, eli laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980/2012), muuttui vuoden 2015 alusta. Lain avulla pyritään tukemaan ikääntyneen väestön hyvinvointia, toimintakykyä, terveyttä ja itsenäistä suoriutumista. Tämän lisäksi ikääntynyttä koskettavat myös monet seuraavat lait: Suomen perustuslaki, kansanterveyslaki, sosiaalihuoltolaki, kuntalaki ja terveydenhuoltolaki (Näslindh- Ylispangar 2012, 114-116).

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista määritellään, että kunnissa tulee tehdä ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma (ikäntymispolitiikan strategia) yhteistyössä eri toimijoiden ja vanhusneuvoston kanssa. (L 28.12.2012/980, luku 2, 5§.) Strategiassa määritellään miten kunnat edistävät ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Siinä kuuluu myös määritellä eri toimijoiden vastuut. Tämä strategia hyväksytään kunnanvaltuustossa ja se ohjaa ikäihmisiä koskevaa päätöksentekoa. (Laatu ja kehittäminen 2015.)

2.2 Liikkumiseen positiivisesti vaikuttavat tekijät ja sen hyödyt

Yhteiskunnan kannalta on tärkeää, että ikäihmiset liikkuvat paljon. Liikkuminen edistää ikäihmisen toimintakykyä monin eri tavoin ja mahdollistaa näin ollen ikäihmisen omatoimisen kotona asumisen mahdollisimman pitkään. Useiden sairauksien osalta liikunnalla on myös terveyttä edistävä ja sairauksia ehkäisevä vaikutus. Näitä liikkumisen avulla saatuja tuloksia on vain yhteiskunnan kannalta hyvin vaikea arvioida ja mitata rahassa. Liikunnan vaikutuksia voidaan rinnastaa muihin hyväksi todettuihin hoitokeinoihin. Sillä on todettu olevan myös ennalta ehkäisevää vaikutusta. Liikkumisen kautta ikäihmisen on mahdollista kokea myös onnistumisen tunnetta. Liikuntaa voidaan pitää myös pakokeinona, joka mahdollistaa ajatusten irrottamisen arkisista asioista. Liikunnan kautta on mahdollista osallistua hyvin monenlaiseen vapaaehtoistyöhön. Myös pyrkimys elää terveellistä elämää voi an-

taa liikunnan harrastamiselle aatteellista perustaa. (Ojanen 2001, 19-20.) Liikunnalla voidaan pyrkiä tietoisesti poistamaan haluttomuutta, väsymystä ja stressiä. Ja se vaikuttaa suoraan myös virkistymiseen ja rentoutumiseen (Nupponen 2006, 48-52).

Aallon (2009, 7) mukaan ”suomalaiset liikkuvat määrällisesti eniten 50- 70 vuoden iässä, mutta silti terveytensä näkökulmasta riittävästi liikkuvia senioreja on vain noin kolmannes ikäihmisistä.” Hänen mukaansa iän aiheuttamat vanhenemismuutokset eivät ole niin suuria heillä, jotka harrastavat säännöllisesti liikuntaa (Aalto 2009, 8). Tiedetäänkin, että liikunta, kunto ja terveys ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Hyviä terveysvaikutuksia saatetaan saada jo hyvin vähäisellä ja alhaisella tasolla suoritetusta liikunnasta, vaikka maksimaalinen suorituskyky ei nousisikaan. (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2013, 156.) Iällä on siis suuri merkitys liikunnan harrastamisessa ja yksilöiden liikunnan harrastaminen lisääntyikin eläkkeelle jäädessä (Hirvensalo 2008,62). Liikunnan on todettu tukevan monin eri tavoin yksilön hyvinvointia. Sitä pidetään prosessina, jonka kautta keho antaa myönteistä palautetta aivoille ja aivot keholle. Sen kautta on mahdollista saada myös myönteistä palautetta niin tutuilta kuin tuntemattomiltakin. (Ojanen 2001, 99.)

Liikkumisella voi olla myös muita tavoiteltavia ja suotuisia vaikutuksia. Vaikutusta voi olla esimerkiksi henkiseen suorituskykyyn, kommunikaatiokykyyn, mielialaan ja yleisesti ottaen toimintakykyyn sairauksien eri vaiheissa. Liikkuminen voidaan nähdä tapana purkaa toiminnan tarvetta ja aktiivisuutta sekä ottaa ympäristö hallintaan tai jopa purkaa stressiä. (Sarvimäki & Mäki-Petäjä- Leinonen 2010, 74-75.) Huomion arvoista on myös se, että ainoastaan sisäisesti motivoitunut ja omaehtoisesti harjoitteleva yksilö voi edistää omaa hyvinvointiaan (Ojanen 2001, 143). Fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta on oleellista, että huomiota kiinnitetään kaikkiin terveyden osa-alueisiin (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) tasapuolisesti (Kokko ym. 2008, 52).

2.3 Liikkumisen haasteet ja esteet

Liikunnallisten harrastusten vähenemistä alkaa näkyä 75- 80 ikävuoden tienoilla, koska yleensä näihin ikävuosiin liittyy toimintakyvyn rajoittumista ja terveyden heikkenemistä. Iäkkäistä naisista vain hyvin pieni osa on fyysisesti aktiivisia, kun taas miehet voivat olla hyvinkin aktiivisia iäkkäinä. Iäkkäitä miehiä on huomattavasti naisia vähemmän, mutta heidän on todettu olevan aktiivisempia ja paremmassa kunnossa kuin saman ikäiset naiset. Myös yksilön sosioekonominen tausta vaikuttaa yksilön harrastamiseen. On todettu, että alhainen tulotaso ja koulutus voi heikentää terveyttä sekä vähentää fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta. (Hirvensalo 2008,62.) Liikkumisen määrä vaikuttaakin suoraan ulkopuolisen avun määrään, jonka on luontaisesti havaittu lisääntyvän ikääntymisen myötä.

Terveys 2000 tutkimuksessa noin 80 prosenttia yli 70- vuotiaista sairasti toimintakykyä rajoittavia pitkäaikaissairauksia tai vammoja. Liikkumisongelmista ja sairauksista huolimatta ulkopuolista apua tarvitsevat vähemmän he, jotka harrastavat liikuntaa. (Hirvensalo 2008,62). Erityisesti liikunnallisesta toiminnasta syrjäytyneiden ikäihmisten tavoittaminen on haasteellista. Erilaiset elämäntapasairaudet ja syrjäytyminen ovat väestön ikääntymisestä johtuen yhteiskuntapoliittinen ongelma yksilön oman ongelman lisäksi (Tiihonen 2012, 75). Tiedon puute erilaisista liikuntamahdollisuuksista luo myös erityisryhmille omat haasteensa osallistua yhteiseen toimintaan. Ikääntyvien erityisryhmien harrastamisen osalta on tärkeää myös se, että ohjaaja hallitsee soveltavan liikunnan mahdollisuudet. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 44.) Ikäihmisten toimintakyvyn heikkeneminen luo tulevaisuudessa entistä enemmän vaatimuksia sekä ohjaajille että erilaisille apuvälineille ja niiden käyttämiselle.

Erityisesti erityisryhmiin kuuluvat saattavat kohdata muita enemmän toimintamahdollisuuksiin liittyviä haasteita. Esimerkiksi avustajan puuttuminen voidaan nähdä joillekin haasteena. Nämä erilaiset haasteet, joita yksilö kohtaa, vaativat ikäihmiseltä paljon yleismotivaatiota liikunnan harrastamiseen. Motiivit voidaan jakaa sisäisiin (omien taitojen kehittyminen ja liikunnan ilo) ja ulkoisiin motiiveihin (rangaistuksen välttäminen, palkintojen saaminen, sosiaalinen arvostus). Motivaation ollessa riittävän vahvaa se saa ihmisen liikkumaan (Rintala ym. 2012, 38).

Muiksi liikunnan esteiksi voidaan kuvailla yksilöillä esiintyviä terveysongelmia ja vammautumisia. Lähipiirin puuttuva tuki harrastamiselle voi olla esteenä. Ikäihmisten liikunnan haasteiksi voidaan katsoa myös hankalat kulkuyhteydet, huono terveys ja toimintakyvyn rajoitteet. Negatiiviset kokemukset ja seuran puute ovat ikäihmisten kohtaamia haasteita. (Rintala ym. 2012, 43-44.) Tutkimuksissa on myös todettu, että ikäihmisillä on riski kaatua uudestaan, jos he ovat kaatuneet aiemmin tai heidän kävelynsä on heikkoa (Physical Activity Guidelines for Americans 2008, 31).

2.4 Ikääntyminen ja hyvinvointi

Emdenin ym. (2001,138) mukaan ”nauru on yksi parhaista fyysisen harjoittelun muodoista, se on aina tarjolla sellaisellekin, jolle mikään muu fyysinen harjoittelu ei sovellu.” Ikääntyneet hakevat liikunnasta terveyden edistämisen lisäksi iloa ja virkistystä, ulkoilua luonnossa, omien voimavarojen lisääntymistä ja vapaa-ajan viettoa ryhmissä. Ryhmämuotoiseen liikuntaa ikääntyneitä kannustaa ammattihenkilöiltä saadut ohjeet ja neuvot. Ikäihmiset hakeutuvat yleensäkin ohjattuun liikuntaan sosiaalisten kontaktien ja elämänhalun lisääntymisen vuoksi. Myös itsetunnon kasvaminen ja kärsivällisyyden lisääntyminen sekä muilta ihmisiltä saatu arvostus ovat asioita, jotka kannustavat ikääntyneitä osallistumaan ohjattuun liikuntaan. (Aalto 2009, 28.) Liikunnan kautta onkin mahdollista saada kokea sisäistä uudistumista, joka voi näkyä esimerkiksi sisäisenä rauhoittumisena, vertailun hylkäämisinä tai itseymmärryksen lisääntymisenä (Ojanen 2001, 36).

Ikääntyneen on mahdollista saada fyysisen kuormittumisen lisäksi liikunnasta myös iloa, virkistystä, onnistumisen kokemuksia, stressin purkua ja rentoutumisen kokemuksia. Ikääntyneet kokevat liikunnan tuovan heidän elämänsä tärkeää sisältöä. Ikääntyneiden liikunnan harrastamiseen johtavat syyt saattavat olla kuitenkin hyvin erilaisia. (Aalto 2009, 9-10.)

Jonkin liikuntamuodon harrastaminen voi myös vaikuttaa yksilön identiteetin rakentumiseen (Hirvensalo 2008, 60). Erilaisissa liikuntaryhmissä on mahdollista ehkäistä eristäytymistä ikätovereista ja samalla se mahdollistaa uusien ystävyys-suhteiden ja verkostojen luomisen ja ylläpitämisen. (Aalto 2009, 9.) Psykkistä

hyvinvointia voidaan parantaa liikunnan avulla, mikäli yksilöllä on liikunnan- ja hyvinvoinnin vajausta. On myös todettu, että ahdistuksella ja psyykkisillä ongelmilla on liikkumista osallistumista vähentävä vaikutus. (Ojanen 2001, 103-105.)

3 LIKKUMISEN MUOTOJEN TUNNUSPIIRTEITÄ

3.1 Liikkumisen muodot yksilön näkökulmasta

Tiihosen (2012, 75) tutkimusten mukaan nykyaikana on paljon erilaisia hyviä ja huonoja ajankäytön mahdollisuuksia, joiden jalkoihin liikunta voi jäädä. Liikunnalle pitää olla siis monenlaisia merkityksiä, jotka ohjaajat yksilöä liikkumaan. Liikuntamuotojen lisääntyminen ja niiden eriytyminen erilaisia tavoitteita palveleviksi osoittaa sen, että liikkumisesta haetaan myös jotain muuta kuin hyvää oloa ja fyysistä terveyttä. Liikuntamuodot voidaan jakaa seuraavaan viiteen eri muotoon, jotka ovat helposti liitettävissä juuri motivoivan tekijän kautta hyvän elämän eri osatekijöihin. (Ojanen 2001, 109.) Nämä liikunnan eri muodot ohjaavat ikäihmiset liikkumaan yksilön oman valinnan mukaan.

Tavoitteellinen liikunta on yleisin perustelu liikunnan harrastamiseen. Ihmiset liikkuvat usein sen vuoksi, että saavuttavat jotain, oli se sitten kunnan kohotusta, painonpudotusta tai tähtäämistä johonkin suoritukseen. Tavoitteelliset liikkujat voidaan jakaa kahteen ryhmään. Niihin, jotka liikkuvat saavuttaakseen jotain, esimerkiksi rahaa, menestystä tai terveyttä. Toiset taas eivät pidä liikuntaa niinkään välineenä vaan tärkeintä on lajissa kehittyminen ja edistyminen omien tulostavoitteiden mukaan. Tavoitteellisessa liikunnassa korostuu hallinnan kokeminen, mikäli tavoitteet ovat oikein asetettuja. Tavoitteelliset liikkujat vaativat itseltään säännöllisyyttä ja tavoitteissa epäonnistuessaan he saattavat kokea turhautumista ja stressaantumista. Tavoitteellisessa liikunnassa oleellista on se, että tulokset ovat jollain selvästi havaittavia ja konkreettisia. Tämän tyylinen harrastus on mahdollista yleensä niin kauan kuin harrastuksen vaatimat fyysiset edellytykset antavat myöten. (Ojanen 2001, 118.)

Autonomista eli flow- liikuntaa kuvaa hyvin se, että se on mukaansa tempaavaa ja kiinnostavaa. Siitä on myöskin vaikea irtaantua, sillä se vie mennessään. Flow-kokemuksessa tekemistä pidetään tavoitteena ja kokemuksen saavuttaminen on yleensä tietoisien valinnan tulosta. Usko omiin taitoihin mahdollistaa flow-kokemuksen syntymisen. Ahdistavassa elämäntilanteessa voi olla vaikea päästä flow-tilaan, koska ajatukset liikkuvat ahdistavissa ajatuksissa ja flown kokeminen häi-

riintyy. Flow- tilan saavuttaminen vaatii täydellistä keskittymistä ja se voidaan saavuttaa useimmissa liikuntamuodoissa. (Ojanen 2001, 110-114.) Yksi esimerkki tästä autonomisesta eli flow-liikunnasta voisi olla Bailamama®, joka on kahden suomalaisen naisen suunnittelema terveysliikuntakonsepti. Bailamama-ryhmäliikunta on hauskaa ja tehokasta. Tunneilla keskitytään erityisesti lantionpohjalihaksiin. Tunneilla pyritään oivaltamaan naisellinen ihanuus sekä kannustetaan kunnioittamaan kehoa ja hetkessä elämistä. (Bailamama® 2015.)

Elämysliikunnan kautta taas on mahdollista saada mieleenpainuvia kokemuksia erilaisista tilanteista kuten esimerkiksi luonnosta, ystävistä ja omasta selviytymisestä (Ojanen 2001, 35). Voimakkaita tunteita herättäviä liikuntamuotoja, jotka ovat haasteellisia ja vaativia, voidaan pitää elämysliikuntana. Nykyihmisellä on heikko toistuvuuden ja tapahtumaköyhyyden sieto ja sen vuoksi uusia elämyksiä haetaan tietoisesti. Elämyslajeja on laidasta laitaan, koska lajeissa keskeistä voi olla muun muassa kauneus, taito, haasteet ja jopa vaarallisuus. (Ojanen 2001, 115-117.)

Sosiaalinen liikunta taas ei ole pakonomaista. Sosiaalisilla tekijöillä kuten esimerkiksi perheellä ja muilla tärkeillä henkilöillä on suuri vaikutus siihen miten innokkaasti liikuntaa harrastetaan. Sosiaalisessa liikunnassa korostuu muun muassa arvostuksen saaminen, lojaliteetti ja läheisyys, yhteiset asiat, yhdessäolo ja toveruus, ongelmien ratkominen sekä konfliktit ystävien kanssa. (Ojanen 2001, 115-117.)

Filosofisen liikunnan juuret taas ovat monesti yhteisöllisiä ja ne liittyvät liikunnan harrastajan osaksi jotain suurempaa. Filosofisen liikunnan kautta halutaan hallita omaa psyykeä ja kehoa. Filosofisen liikunnan tavoitteena on usein korkeamman tietoisuuden tila tai jokin muun henkisen kasvun kohonnut tila. Siihen liittyy myös itsetunnon kohoamista ja rentoutumisen kokemista. Tällaisen liikunnan kautta on mahdollista kokea sisäistä uudistumista. Yksi esimerkki filosofisesta liikunnasta on jooga, jossa ruumiin hallinnan avulla saadaan keho tilaan, missä myös mielen hallinta tehostuu. (Ojanen 2001, 119-120.) Toinen esimerkki filosofisesta liikunnasta voisi mielestäni olla Asahi. Tämä on neljän suomalaismiehen kehittämä terveysliikuntamenetelmä, jossa liikkeet suoritetaan hitaan hengityksen tahdissa. Tämä periaate on suorassa yhteydessä mieleen. Kiireen tuntu poistuu ja kehon ja mielen

sopuointu syntyvät hitaan hengityksen seurauksena. Voikin sanoa, että koko keho liikkuu liikkeen yhteydessä. (Asahi Health 2015.)

Liikkumisen lisääntyessä ikäihmisillä on mielestäni mahdollisuus tavoittaa kaikkia näitä edellä mainittuja liikkumisen muotoja. On hyvin yksilökohtaista, miten liikkumisen muodot koetaan ja jopa samalla tunnilla ikäihmiset saattavat kokea onnistumisen elämyksiä näistä eri näkökulmista katsottuna.

3.2 Liikkumisen muodot terveystiikunnan näkökulmasta

Terveystiikunnan kautta pyritään vaikuttamaan terveystiikunnan eri osa-alueisiin. Terveystiikuntaa kuvaillaan kaikille suositeltavana ja mahdollisena, jonka päämääränä on edistää terveystiä. Terveystiikunta käsittää terveystiikunnan, liikkeiden hallinnan ja tasapainon, lihasvoiman ja kestävyuden sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunnon. (Kähäri- Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 153.) Esimerkiksi vuodelevon jälkeen suositellaan kuntoutujia liikkumaan, koska liikkuminen vaikuttaa suotuisasti elimistömme toimintaan. Terveystiikunnalle ominaista on säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslankoski 2013, 209.)

Kokon ja Välimaan (2008, 53) mielestä nyky muodossaan terveystiikunnan määrittely liittyy vielä liaksi fyysisen aktiivisuuden ympärille. Heidän mukaansa on olemassa liikuntamuotoja, joita ei fyysisen aktiivisuuden kannalta voi pitää terveystiikunta, mutta silti niillä on erityisesti sosiaalisia ja psyykkisiä terveystiikuntyötyjä. Näitä ovat muun muassa erilaiset pihapelit, mölkky ja petankki. (Kokko ym. 2008, 53.) Aallon (2009, 27) mukaan kävely on ikääntyneiden suosituin liikuntamuoto Suomessa ja sen jälkeen toiseksi suosituimpana pidetään kotivoimistelua.

Kestävyystiikunta. Kestävyystiikuntyöittelua voi olla muun muassa kävely, hölkkä, hiihto, pyöräily ja uinti. Nämä kuluttavat runsaasti energiaa, parantavat veren kolesteroliarvoja sekä alentavat verenpainetta. (Fogelholm 2007, 50.) Kestävyystiikuntyötoa on mahdollista kohottaa suoraan fyysisellä aktiivisuudella. Kestävyystiikuntyötoa kohottavalla liikunnalla on verenkiertoelinten sairauksia ehkäisevä vaikutus ja tätä kautta se estää myös kestävyystiikuntyötoa alenemista. (Sipilä ym. 2013, 156.)

Lihaskuntoliikunta. Lihaskuntoliikunta liittyy oleellisesti ikääntyneen toimintakykyyn ja liikkumisvarmuuteen. Lihaskuntoliikunnaksi katsotaan kuuluvaksi muun muassa kotivoimistelun, vesivoimistelun, kuntopiirin ja kuntosalin. Oleellista ikääntyneiden lihaskuntoliikunnassa on se, että kaikki isot lihasryhmät saavat liikettä. Erityisen tärkeää on harjoittaa alaraajojen lihaskuntoa. Jotta lihasvoima paranisi, vaatii se tavallisuudesta poikkeavia harjoitusvastuksia. Myös toistojen määrään ja kuormittavuuteen tulee kiinnittää huomiota. Oman kehon painolla ja painovoimaa vasten tehdyt suoritukset ovat turvallisia ja eivätkä rasita liiaksi niveliä. (Ikiliike-ohjaajan materiaali 2015, 4-8.)

Arki- ja hyötyliikunta. Arkiliikunnan katsotaan kuuluvan osaksi perusliikuntaa. Arki- ja hyötyliikunnan ajatuksena on esimerkiksi siirtyä paikasta toiseen tai jonkin fyysisen työn suorittaminen. Tämän tyyppistä toimintaa ei nähdä arki- ja hyötyliikunnan näkökulmasta suoraan liikuntana. (Fogelholm 2007, 50.) Viimeisten vuosikymmenien aikana ihmisten vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, samaan aikaan arkiliikunta on kuitenkin huomattavasti vähentynyt. Arkiliikuntaa lisätessä on oleellista lisätä omien lihasten käyttöä eri tilanteissa. (UKK-Instituutti 2014.) Erityisesti maaseudulla ikäihmisten liikkuminen on vielä pääosin juuri tätä arki- ja hyötyliikuntaa.

Veteraaniurheilu. Veteraaniurheilijaa liikuttaa liikkumisen terveellisyys, kokemuksellisuus ja suoritussuuntautuneisuus. Samalla he löytävät liikkumisesta monipuolisia ja vahvoja merkityksiä. Veteraaniurheilijoiden puheissa toistuvat onnistumisen kokemukset tärkeissä kisoissa. Yksilöurheilu esittäytyy veteraaniurheilijoille vahvasti yhteisöllisenä ja osallisuuskokemuksia tarjoavana mahdollisuutena. (Tiihonen 2012, 75-77.) Myös Hirvensalon (2008, 60) mukaan veteraaniurheilua voidaan pitää yhteisötason ilmiönä.

Soveltava liikunta liittyy usein vammaisiin tai pitkäaikaissairaisiin ihmisiin. Heidän kohdalla soveltava liikunta on usein välineurheilua, joka mahdollistaa tasavertaisen osallistumisen liikuntamahdollisuuksiin. Soveltavan liikunnan väline on käyttäjälleen oleellinen osa esteetöntä ja saavutettavaa liikuntaharrastusta. (Rintala ym. 78-83.) Erilaisten apuvälineiden tarkoituksena on lisätä kuntoutujan omatoimisuutta, itsenäisyyttä, toimintamahdollisuuksia sekä ergonomiaa. Apuvälineiden avulla pyritään parantamaan toimintarajoitteisen henkilön itsenäistä suoriutumista. (Kari

ym. 2013, 199.) Apuvälineiden lisäksi on olemassa paljon erilaisia soveltavia liikunnanohjelmia. Esimerkiksi osteoporoosipotilaille, jotka kärsivät kivuista ja liikerajoituksista, voidaan soveltaa erilaisia liikuntaohjelmia, kuten esimerkiksi vesivoimistelua, jolla on kehon painoa vähentävä vaikutus (Suominen 2013, 140). Soveltavan liikunnan merkitys korostuu oleellisesti ihmisten ikääntyessä.

4 LIKUNNAN JÄRJESTÄJÄT

Tiedetään, että Suomessa iäkkäiden määrä tulee lähitulevaisuudessa lisääntymään hurjasti. Terveysliikunnasta saavat etua erityisesti ne ikääntyneet, jotka ovat yksinäisiä, liikkumisongelmien, muistisairauksien tai kaatumisen pelon kanssa kamppailevia iäkkäitä. Tästä tiedosta huolimatta ikääntyneille ei ole tarpeeksi liikuntatoimintaa tarjolla. (Starck, Säpyskä- Nordberg, Kalmari & Karvinen 2010, 7.) Jotta laadukas ja pysyvä liikuntatoiminta on mahdollista, on yhteistyöverkostoja rakennettava monella eri alueella. Yhteistyökumppaneita on etsittävä aktiivisesti liikunta- alan organisaatioiden lisäksi monesta eri suunnasta niin järjestöistä kuin julkiseltakin sektoriltakin. Oleellista on, että asioista tulee kertoa siellä missä ihmiset liikkuvat. (Säpyskä- Nordberg, Starck, Kalmari & Karvinen 2010, 75.) Tiedotettaessa tärkeää asiaa toistetaan ja samaa tietoa pyritään levittämään useista eri kanavista (Säpyskä- Nordberg ym. 2010, 77).

4.1 Kunnan palvelut

Liikunta- ja kuntoutuspalveluita kunnissa järjestävät useat eri organisaatiot. Laadukkaan liikuntatoiminnan järjestäminen edellyttää poikkihallinnollista työtä ja avointa tiedottamista. Erityisen tärkeää on se, että muut tahot tietävät tarpeeksi tarjolla olevista ryhmätoiminnoista. Ikäihmisten kohdalla liikunnan lisäämisen kohdalla korostuu henkilökohtainen ohjaus ja kannustus. (Säpyskä- Nordberg ym. 2010, 79.) Liikunnan järjestämisvastuu on kuitenkin järjestöillä, jolloin kuntien työnkuvaan kuuluu edellytysten luominen kuntalaisten liikunnalle. Talouden kiristyksessä yhä enemmän kiinnitetään huomiota kuntahallinnon, kansalaisyhteiskunnan toimijoiden ja yksityisen sektorin yhteistyöhön. (Sokka, Kangas, Itkonen, Matilainen & Räisänen 2014, 11-12.) Kunnat siis koordinoivat liikuntapalveluja ja tämän vuoksi vastuu yhteistyön tiivistämisestä on ensisijaisesti heillä (Hölsömäki 2008, 14). Erityisesti soveltavan liikunnan kohdalla tulee korostumaan liikuntatoimen ja muiden tahojen yhteistyön merkitys. Tällaisia tahoja ovat muun muassa sosiaali- ja terveystoimi, vammaisjärjestöjen paikallisyhdistykset, eläkeläisyhdistykset ja kansanterveysjärjestöt. (Kuusela 2008, 20.)

Terveysneuvonta. Kunnan järjestämä terveysneuvonta liittyy muun muassa terveydenhuoltolakiin (L 30.12.2010/1326, 2 luku, 13§), jossa todetaan seuraavasti:

Kunnan on järjestettävä alueensa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä tukevaa terveysneuvontaa. Terveysneuvonta on sisällytettävä kaikkiin terveydenhuollon palveluihin.

Myös sosiaalihoitolain (L 30.12.2014/1301, 2 luku, 6§) mukaan kunnan asukkaiden saatavissa on oltava sosiaalihoillon neuvontaa ja ohjausta.

Yhdeksi henkilökohtaisen terveysneuvonnan osaksi kuuluu liikuntaneuvonta. Sitä voidaan antaa muun muassa vanhusneuvoloissa, kotihoidossa ja terveydenhoitajan vastaanotolla. Liikuntaneuvonnan ajatuksena on säilyttää ja parantaa iäkkäiden liikuntakykyä edullisesti ja tehokkaasti. (Liikuntaneuvonta 2015.)

Erityisliikunnanohjaaja. Erityisliikunnanohjaajan työnkuvaan kuuluu kunnissa toiminnan ohjaaminen, aloitteiden tekeminen ja yhteyksien ylläpitäminen muihin tahoihin. Kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimeja pidetäänkin usein edelläkävijä juuri verkostoitumisessa. Liikuntatoimi on jo pitkään tehnyt yhteistyötä eri liikuntaseurojen kanssa. Erityisliikunnan ohjaajalla tulee olla tarpeeksi mahdollisuuksia toimia, jotta hän pystyisi tekemään mahdollisimman paljon poikkihallinnollista työtä esimerkiksi kunnan sisällä. (Kuusela 2008, 22-23.)

Hoito- ja hoivatyöntekijät. Kodinhoitajia ja lähihoitajia pidetään avainasemassa iäkkäiden liikunnan lisäämisessä ja tukemisessa. Esimerkiksi Ikäinstituutti on kouluttanut työntekijöitä Kunnan Hoitajiksi. Konkreettiset esimerkit liikkumiskyvyn parantumisesta ja arjessa selviytymisestä ovat kannustaneet hoitajia jatkamaan kiinnittämään huomiota iäkkäiden liikuntaan. Erityisen hyväksi hoitajien koulutuksen tekee se, että he tapaavat iäkkäitä lähes päivittäin tai viikoittain. (Säpyskä-Nordberg ym. 2010, 65.)

Kansalaisopistot. Kansalaisopistot ympäri Suomea järjestävät paljon erilaisia kursseja. Kansalaisopistojen kaikille avoimet kurssit kutsuvat liikkumaan ja pitämään itsestä huolta. Kansalaisopistojen liikunnan ryhmien tavoitteena on edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa toimintakykyä. Erilaiset ryhmät pitävät sisällään paljon erilaisia virikkeitä ja kannustusta hauskaasti yhdessä aikaa viettäen. 13 prosenttia kansalaisopistojen kursseista on liikunnan kursseja. Kansalaisopisto-

jen liikunnan ryhmät voivat olla muun muassa joogaa, kuntojumppaa, senioriliikuntaa ja pilatesta. (Liikunta ja hyvinvointi 2015.)

Kuljetus. Ikääntyessä liikuntapalveluiden saavutettavuuden esteeksi saattaa koi-
tua kulkeminen liikuntaharrastukseen. Iäkkäät saattavat tarvita uloslähtemisessä
saattajan tukea ja apua. Siirtymiset liikuntapaikoille voidaankin kokea hankaliksi tai
jopa mahdottomiksi ilman tarvittavaa apua. Monissa eri kokeilussa on saatu sovit-
tua kunnan sosiaalitoimen kanssa tarvittavista kuljetuksista. (Säpyskä- Nordberg
ym. 2010, 82.) Toimivat joukkoliikenne- ja kuljetuspalvelut mahdollistavatkin
ikäihmisten osallistumisen erilaisiin liikuntapalveluihin laajemmin, koska kaikilla
iäkkäillä ei ole ajokorttia tai autoa käytössä.

4.2 Liikunta- ja urheiluseurat sekä yhdistykset

Kuntien liikuntatoiminnan järjestämiseen osallistuvat keskeisesti myös järjestöt,
yritykset ja seurakunta. Järjestöillä on erityinen rooli kuntien yhteistyökumppaneina
osallisuuden lisäämisessä. He tarjoavat mahdollisuuden myös mielekkääseen liik-
kumiseen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen paran-
tamiseksi 2013, 17.)

Eri kansanterveys- ja vammaisjärjestöjä paikallisyhdistyksineen voidaan pitää hy-
vinä kumppaneina liikuntaa kehitettäessä. Yleensäkin erilaisten toimivien yhdistys-
ten kautta pystytään tavoittamaan helpommin sellaisia henkilöitä, joita tavanomai-
set liikuntapalvelut eivät tavoita. Kyseiset yhdistykset hyödyntävät paljon myös
vertaisohjaajia toiminnassaan. (Hölsömäki 2008, 14.) Vertaisohjaajia pidetään erit-
täin suurena voimavarana iäkkäiden liikuntaryhmien vetämisessä, kuntoilukump-
paneina tai ulkoiluystävinä. Vertaisohjaajat jakavat samoja kokemuksia ja muistoja
kuin muut ikätoverinsa. Vapaaehtoisia vertaisohjaajia tarvitaan, jotta voidaan tarjo-
ta iäkkäille riittävästi liikuntaryhmiä. Vertaisohjaajien oma kokemus liikunnasta on
hyvä kannustin viemään asiaa laajemmallekin piirille. On myös todettu, että ikään-
tyneet ovat yhä enemmän kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta, silloin kun heille
itselleen on tarjolla koulutusta ja tukea liikunnan ohjauksessa. (Säpyskä- Nordberg
ym. 2010, 58.)

Oleellista on huomioida se, että kunnan tarvitsemien palvelujen tarjoamisen määrään vaikuttaa suoraan se mitä enemmän yhdistykset pystyvät tuottamaan erilaisia liikuntaryhmiä. (Hölsömäki 2008, 16- 17.) Osallistuminen yhdessä muiden yhdistysten kanssa järjestettäviin tapahtumiin luo melko usein ketjun, joka vaikuttaa yhdistyksen toimintaan positiivisesti työn arvostuksen, motivaation ja aktiivisuuden kohotessa. Yhdistysten kannattaakin hyödyntää erilaisia kunnan järjestämiä liikuntatapahtumia, liikuntatoiminnan esittelyjä ja liikuntamessuja. (Kuusela 2008, 25.)

4.3 Verkostoituminen ja hankkeet

Suomessa toteutuu monia eri hankkeita ikäihmisten liikuttamiseksi. Ongelmana on kuitenkin usein se, että monet toiminnot loppuvat usein rahan puutteen vuoksi hankkeiden loputtua. (Säpyskä- Nordberg ym. 2010, 92.) Esittelen nyt seuraavaksi muutamia erilaisia ja oivallisia tapoja verkostoitua ikäihmisten liikkumisen näkökulmasta.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma. Ohjelman tarkoituksena on edistää (75+) kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten elämänlaatua ja itsenäistä selviytymistä. Juuri terveystoimintaa pidetään tehokkaana keinona edistää ikäihmisten hyvinvointia. Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteisiin pyritään pääsemään kehittämällä ja lisäämällä liikuntaneuvontaa, ohjattua liikuntaa ja arkiliikuntaa. (Voimaan vanhuuteen ohjelma 2015.) Voimaa vanhuuteen iäkkäiden terveystoimintaohjelma haastaa järjestöt, vanhusneuvostot, palvelutalot, seurakunnat, kansalaisopistot ja kunnat järjestämään yhteistyössä kuntoilutapahtumia muun muassa Vallataan liikuntapuistot iäkkäiden käyttöön- kampanjan merkeissä. Ikäinstituutilla on olemassa tapahtumaan liittyen myös valmiita esitemateriaaleja. (Iäkkäiden ulkoilupäivä 2015.)

Ohjelmassa on mukana useita valtakunnallisia järjestökumppaneita, joiden kanssa tehdään yhteistyötä. Esimerkiksi myös Suomen Voimisteluliitto ry on yksi järjestökumppani. (Valtakunnalliset järjestökumppanit 2015.)

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma 2013-2015. Liikkeellä voimaa vuosiin–ohjelmalla edistetään liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasarvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Ohjelman kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat eläkkeelle siirtyvät ja yli 75-vuotiaat yksin kotona asuvat ikäihmiset, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia sekä kotihoidon, palveluasumisen ja pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat ikäihmiset. (Toimenpide-ohjelma 2015.)

Vanhusten viikko. Vanhustenviikko järjestetään vuosittain lokakuun ensimmäisellä viikolla. Viikon aikana järjestetään eri puolilla Suomea erilaisia tapahtumia ja juhlia. (Vanhustenpäivä ja –viikko.) Ulkoilupäivä järjestetään vanhustenviikon torstaina (lökkäiden ulkoilupäivä 2015).

KKI-ohjelma. Kunnossa kaiken ikää (KKI)-ohjelman ajatuksena on lisätä työikäisten ja juuri eläkkeelle siirtyneiden terveyttä ja hyvinvointia. Ohjelman tavoitteet keskittyvät arkisen liikkumisen, liikunnan harrastamisen, terveellisten ruokailutottumusten sekä arkiliikkumista ympäristön lisäämisessä. KKI-ohjelma jakaa esimerkiksi paikallistukea erilaisille liikunnan paikallishankkeille, järjestää tapahtumia, koulutuksia ja kampanjoita. Myös erilaisten materiaalien julkaisu kuuluu heidän toimenkuvaan KKI-ohjelman tavoitteiden saavuttamisessa. Tavoitteena on, että eri sektoreiden ja hallinnonalojen toimijoiden yhteistyö lisääntyy KKI-ohjelman avulla. KKI-ohjelma tukeekin aktiivista kansalaistoimintaa ja aktivoi monipuolista sidosryhmäverkkoa. (Kunnossa kaiken ikää-ohjelma.)

Liikkumisresepti. UKK-Instituutti on kehittänyt liikkumisreseptin liikuntaneuvonnan työkaluksi terveydenhuollon ammattilaisille. Se voi toimia myös terveydenhuollon ja liikuntatoimen yhteistyövälineenä. Liikkumisresepti sisältää liikuntaneuvonnan ydinkohdat: liikuntatottumukset, tavoitteet, liikkumisohjeen, lisäohjeet ja seurannan. Liikuntareseptiä täytettäessä asiakkaan ohjaus tapahtuu suullisesti. Liikkumisreseptin käyttöönottoon on mahdollista saada myös koulutusta. (Liikkumisresepti 2015.)

UKK-instituutti on kehittänyt myös terveystuokunnan liikuntapiirakan, josta on helppo katsoa tarvittava viikoittainen liikunnan määrä (Liite 1). UKK- Instituutin yli 65- vuotiaalle suunnitellussa liikuntapiirakassa suositellaan kestävyyskunnan koventamiseen liikkumista useana päivänä vähintään 2 h 30 min tai rasittavasti liik-

kumista 1 h 15 min. Tämän lisäksi suositellaan ainakin 2 kertaa viikossa lajeja, jotka kehittävät lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. (Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille 2014.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa selvitetään Suomen Voimisteluliiton Ikiliike-hankkeen pilottiseuroista toimivia käytäntöjä ikääntyvien liikuttamisesta. Minulle tarjottiin myös mahdollisuutta osallistua Suomen Voimisteluliiton Ikiliike-koulutuksiin ohjaajan roolissa. Tässä ajatuksena oli se, että saan mahdollisimman laajan kuvan myös aivan konkreettisesti Ikiliike-hankkeesta ja siellä seuroissa tehtävästä työstä. Osallistuin siis opinnäytteeni työstämisen aikana yhteensä kahteen ohjaajakoulutukseen Helsingissä ja Tampereella kevään ja syksyn 2015 aikana. Tämän lisäksi olen osallistunut yhteen koulutuspäivään marraskuussa 2014, jossa koulutettiin 3-vaiheen pilottiseuroja työpajatoiminnan muodossa. Nämä koulutuspäivät mahdollistivat hieman erilaisen tarkastelutavan aiheeseen, koska pääsin seuraamaan toimintaa pilottiseurojen ohjaajien ja muiden seuratoimijoiden näkökulmasta katsottuna. Kyseiset koulutuspäivät olivat kuitenkin aikataulultaan sen verran tiiviit, että esimerkiksi opinnäytteeni jonkin osan yhdistäminen näihin koulutuspäiviin oli haasteellinen yhtälö. Koulutuspäivinä käyty teoriaosuus sekä käytännön ohjaajakoulutus olivat loistavia kokemuksia itselleni tutustuessani paremmin Ikiliike-toimintaan.

5.1 Laadullisen tutkimuksen aineistot kyselyssä ja haastattelussa

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kuvaamaan todellista elämää. Laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan kohteesta mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva. Sen ajatuksena on löytää tai paljastaa tutkittavasta kohteesta tosiasioita. Laadullisen tutkimuksen aineistoa kerätessä luotetaan ihmisiltä saatuun tietoon mittausvälineiden sijaan. Lomakkeita ja testejä voidaan käyttää täydentämään tiedon hankintaa. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää paljon eri erilaisia metodeja aineiston hankinnassa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160-162.) Tuomen & Sarajärven (2013, 71) mukaan laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin katsotaan kuuluvaksi haastattelu, havainnointi ja erilainen dokumentteihin perustuva tieto. Heidän mielestään tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan on mahdollista käyttää näitä eri muotoja joko yksittäin, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä.

Valitsin opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska sen kautta on mahdollista luoda vuorovaikutteinen yhteys voimistuseuroihin. Pidin tätä vaihtoehtoa parhaimpana tapana lähteä etsimään tietoa Iki-liike-seurojen ryhmistä. Tutkimusalueekseni rajautui 1-3 vaiheen pilottiseurat, joita oli eri puolilla Suomea. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko onkin valittu aina hyvin tarkoituksenmukaisesti. Oleellista on myös se, että tutkimussuunnitelma muokkautuu tutkimuksen aikana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157-160.) Mielestäni tutkimuksen toteuttaminen laadullisena tutkimuksena oli hyvä tapa tutkia seurojen hyviä käytäntöjä. Avoimien kysymysten kautta sain tietoa siitä millaisia toimintatapoja seuroissa oli kehitetty, miten eri seurat toimivat ja millaisia käytäntöjä heillä oli. Tällaisen tiedon keräämisen vuoksi monivalintakysymykset eivät mielestäni soveltuneet tiedon keräämiseen. Myöskin tutkimussuunnitelmani muokkautui monessa eri vaiheessa. Esimerkiksi haastatteluja en voinut suunnitella etukäteen ennen kyselyjen analysointia, koska en tiennyt millaista tietoa tulisin kyselystä saamaan.

5.2 Kyselyaineiston keruu ja analysointi

Kyselytutkimuksen avulla on mahdollista saada tietoa hyvin laajasti eri henkilöiltä. Sen kautta mahdollistuu myös monien aihealueeltaan erilaisten asioiden kysyminen. Kyselytutkimuksessa mahdollisia väärinymmärryksiä on hyvin vaikea kontrolloida. Tutkimusta tehdessä vastaamiseen vaikuttaa erityisesti kyselyn aihe. Tutkimuksen onnistumiseen on oleellisesti yhteydessä myös lomakkeen laadinta ja kysymysten tarkka muotoilu. Kysymyksiä on mahdollista muotoilla monella eri tavalla. Yleisimpiä ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset. Avoimien kysymysten kautta vastaajat pystyvät antamaan juuri sellaista tietoa, mitä heillä on sillä hetkellä mielessä. Avoimien kysymysten tuottama aineisto voi kuitenkin olla erittäin kirjavaa ja joissakin tilanteissa jopa epäluotettavaa sekä vaikeasti käsiteltävää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188-196.)

Päädyin tekemään kyselylomakkeeseen avoimia kysymyksiä, koska kyseisestä aiheesta oli vaikea laatia monivalintakysymyksiä. Kyselylomake voi olla verkkolo-

make tai paperilomake tai myös näiden yhdistelmä. Paperilomakkeiden hankaluu-
tena nähdään se, että vastausten tallentamien vie aikaa ja tämä vaihe on myös
altis virheille. Tavoitettavuusongelmat ovat taas tyypillisiä verkkolomakkeille. Kyse-
lylomaketta suunnitellessa on hyvä kiinnittää huomiota kysymysten selkeyteen ja
ulkoasuun. (Vehkalahti 2014, 48.) Omassa tutkimuksessani päädyin sähköiseen
kyselyyn, koska suurin osa kyselylomakkeen kysymyksistä oli avoimia kysymyk-
siä. Perustelin valintaa sillä, että uskoin saavani sähköisesti monipuolisempia vas-
tauksia kysymyksiin kuin käsin niitä kirjoittamalla.

Kyselylomakkeen tulisi olla myös helposti täytettävä, ja jossa avoimille kysymyksil-
le on jätetty riittävästi vastaustilaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204). Ky-
selylomaketta on syytä testata ennen varsinaista tiedonkeruuta edes muutamalla
kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä, jotta saadaan varmuus esimerkiksi siitä, että
kysymykset on ymmärretty oikein tai että onko jotain oleellista jäänyt kysymättä
(Vehkalahti 2014, 48). Testasin kyselylomaketta Ikiliike- hankkeen ohjausryhmällä.
He antoivat omat kommenttinsa lomakkeen ulkoasuun ja kysymysten muotoon.

Kyselylomakkeessa olevat kysymykset valitsin mahdollisimman monipuolisiksi.
Kysymyksien aihealueet lomakkeeseen valikoituivat osaksi aiemmin tehdyn Ikili-
ke-kyselyn pohjalta, jossa arvioitiin pilottiseurojen toimintaa. Lomakkeeni yksi ky-
symys keskittyi keräämään tietoa avoimena kysymyksenä seurojen tämän hetki-
sistä käytännöistä. Nämä aihe-alueet olivat: yhteistyötahot, markkinointi ja tiedot-
taminen, Ikiliike-ryhmien kauden rakenne ja sisältö, ryhmän koko ja kesto, toimin-
takyky ja liikuntarajoitteet, rahoitus, ajankohta ja paikka, hinnoittelu, ohjaajan toi-
minta ja ryhmäläisten vaikutusmahdollisuudet sekä muu toiminta. Erityisesti tämän
kysymyksen ajatuksena oli löytää seuroista hyviä käytänteitä. Kartoitin myös toi-
miiko seura maalla vai kaupungissa. Kysyin lisäksi ryhmän hinnoittelusta ja ryhmä-
läisten sukupuolesta. Kyselylomakkeessa kartoitin myös montako Ikiliike-ohjaajaa
seurassa ja millaiset ovat heidän taustakoulutukset. Näiden kysymysten lisäksi
kartoitin Ikiliike-ryhmäläisten ja ohjaajien tavoitteita ohjaajan näkökulmasta. Kyse-
lylomakkeen viimeinen kysymys tutki haasteellisinta asiaa senioriliikunnan kehit-
tämisen näkökulmasta. (Liite 2)

Vallin (2015, 86) mukaan on kaksi tapaa järjestää kyselylomakkeen kysymykset.
Ensimmäisessä tavassa taustakysymykset on sijoitettu kyselyn alkuun. Varsinai-

seen aiheeseen liittyvien kysymysten jälkeen tulevat tässä vaihtoehdossa lopun jäähdyttelyvaiheen helpot kysymykset. Toinen vaihtoehto kysymysten sijoittelussa on hänen mukaansa se, että taustakysymykset sijoitetaan lomakkeen loppuun. Sijoitin kyselyni pääkysymyksen seurojen tämän hetkisistä käytännöistä kyselyn alkupuolelle ja taustakysymykset sijoitin kyselyn loppuun. Juuri tässä kysymyksessä, jossa pyydettiin seuroja kertomaan heidän käytännöistä, vaihteli otsikoiden järjestys sattumanvaraisesti. Harkitsin tarkasti myös pakollisten kysymysten sijoittelua ja määrää. Lopulta kyselyyn muotoutui viisi pakollista kysymystä.

Kyselylomakkeen yhteyteen on syytä tehdä myös saatekirje, jossa kerrotaan kyselyn tarkoituksesta ja tärkeydestä. Saatekirjeessä kannattaa rohkaista täyttäjää vastaamaan kysymyksiin ja perustella vastaamisen hyötyjä myös vastaajan näkökulmasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204.) Onnistunut saatekirje voi herättää vastaajien kiinnostuksen, se voi vaikuttaa myös vastausmotivaatioon ja vastausten luotettavuuteen (Vehkalahti 2014, 48). Saatekirje avautui sähköpostin kautta vastaajalle ja siihen oli linkitettyä kyselyn osoite. (Liite 3) Pyrin saamaan kyselyyn liittyvään saatekirjeeseen kaiken oleellisen tiedon esiin. Kerroin opinnäyttyöni tarkoituksesta ja perustelin mitä hyötyä vastaamisesta olisi seuroille. Saatekirjeen muotoiluun sain ohjeistusta ohjausryhmältä.

Kysely toteutettiin kesä- ja heinäkuussa 2015. Aktivoin kyselyn 5.6. Tässä vaiheessa vastaamisaikaa annettiin juhannukseen saakka. Jatkoisin kuitenkin vastausaikaa kesäkuun loppuun saakka. Muistutuksia kyselyyn vastaamisesta lähetin kesäkuussa kolme kertaa heille, jotka eivät vielä olleet vastanneet kyselyyn. Toivoin kuitenkin saavani kyselyyn vielä lisää vastauksia ja myös ohjausryhmä toivoi kyselyn avaamista uudelleen. Tämän vuoksi avasin kyselyn uudelleen heinäkuun kahdeksi viimeiseksi viikoksi. Myös tässä vaiheessa muistuttelin kyselyyn vastaamisesta kahteen otteeseen. Kyselyjen ajankohta muovautui kyseiseksi sen vuoksi, että edellinen kausi oli juuri päättynyt ja uusi kausi ei ollut vielä alkanut. Koska opinnäyte oli tarkoitus saada valmiiksi vuoden loppuun mennessä, oli syksyllä varattava aikaa vielä haastattelujen tekemiseen, aineiston analysointiin ja puhtaaksi kirjoittamiseen.

Lähetin kyselyn Webropolin kautta kaikille Ikiliikkeen pilottiseuroille. Kyselyjä lähetin yhteensä 89 kappaletta sekä pilottiseurojen Ikiliike-yhteyshenkilöille että ohjaa-

jille. Näissä lähetetyissä kyselyissä kolmessa ilmeni lähetyksen kanssa ongelmia enkä saanut niitä lähtemään sähköisesti. Myöhemmin kesällä, kun lähetin muistutuksia kyselystä sain tiedon myös siitä, että kolmen kyselyn saaneen postilaatikko oli täynnä. Yksi kyselyyn vastanneista henkilöistä palautti kyselyn henkilökohtaisesti sähköpostiini. Yhdessä tapauksessa sain henkilökohtaisesti viestiä myös siitä, että jossain seurassa kaksi vastaajaa oli yhtä aikaa täyttänyt lomaketta omilla koneillaan. Tämä oli aiheuttanut sen, että vastaukset olivat jostain syystä yhdistyneet samaan lomakkeeseen. Lopulta he olivat päätyneet palauttamaan yhden yhdessä täytetyn lomakkeen. Muissa saamissani vastauksissa ei kuitenkaan tietääkseni esiintynyt samanlaista ongelmaa.

Kyselyn kautta pyrin löytämään opinnäytteeseeni Ikiliike-seuroista ne seurat, joissa on tällä hetkellä käytössä jokin toimiva toimintamalli ja jota he olisivat valmiita jakamaan myös muille seuroille. Kyselyn tarkoituksena oli löytää juuri ne seurat, joista voisi saada hyviä esimerkkejä toimivaksi käytännöksi. Kyselyn kautta toivoin löytäväni hyvin monipuolisia ja kirjavia toimintamalleja, jotka hyödyttäisivät tulevaisuudessa muita Ikiliike-seuroja ympäri Suomea.

Kyselyn palautuessa vastaajilta aloitin vastausten analysoimisen. Pyrin tiivistämään kyselyn tulokset mahdollisimman hyvin. Pääajatuksena kyselyn toteuttamisessa oli koko ajan toimivien käytäntöjen etsiminen. Sen avulla pyrin löytämään ne seurat, joita minun kannatti lähteä haastattelemaan saadakseni vielä tarkempaa tietoa juuri heidän toimivista käytännöistä.

Ensimmäisenä aineistosta tarkastetaan mahdolliset selvät virheellisyydet ja tietojen puuttuminen. Aineiston tietoja voidaan täydentää esimerkiksi haastattelujen ja kyselyjen avulla. Kolmannessa vaiheessa aineisto järjestetään tiedon tallennusta ja analyysiä varten. (Hirsjärvi ym. 2007, 216-217.) Hirsjärven (2007, 218) mukaan analyysi etenee vaiheittain. Nämä vaiheet ovat aineiston kuvaaminen, luokittelu, yhdistäminen ja lopullinen selitys/tulkinta.

Lähdin tarkastelemaan kyselyn aineistoa ensimmäisen kerran heinäkuussa 2015. Luin saamiani vastauksia läpi useampaan otteeseen ja pyrin ensin löytämään vastauksia, jotka voisivat viitata toimiviin käytäntöihin. Tämän jälkeen aloitin aineiston analysoinnin ”tukkimiehen” kirjanpidon tapaan jonka jälkeen muutin saamani ai-

neiston sanalliseen muotoon. Aineiston analysoinnin pohjalta muutin saamaani aineistoa kuvioiksi.

5.3 Teemahaastatteluiden toteutus ja analysointi

Kyselyn toteuttamisen jälkeen tein teemahaastattelut valitsemini seuroihin. Tutkimushaastattelut on mahdollista jakaa kolmeen eri ryhmään: strukturoituun haastatteluun, teemahaastatteluun ja avoimeen haastatteluun. Haastattelua voidaan pitää ainutlaatuisena tapahtumana sen vuoksi, että siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavaan henkilöön. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199-203.)

Teemahaastattelulle tyypillistä on se, että aihepiirit ovat selvillä, mutta haastattelun kulku saattaa muuttua haastattelun edetessä. Teemahaastattelu sopii erityisesti toimivien käytäntöjen etsimiseen, koska pyrin löytämään näitä hyviä käytäntöjä monesta eri aihealueesta. Teemahaastattelut suunnittelin alun perin toteuttavani viiteen eri seuraan, jotka valikoituivat kyselyn pohjalta. Nämä viisi kyselyn pohjalta valitsemaani seuraa olivat pilottivaiheista 1-3. Tarkemmin kyselyjen vastauksiin perehtyessäni huomasin kuitenkin, että yksi haastatteluihin valitsemistani 3-vaiheen pilottiseuroista olikin antanut jostain syystä virheellistä tietoa ja myös he kuuluivat pilottivaiheeseen 2. Päädyin siis lopulta tekemään teemahaastattelut neljään eri seuraan eri puolille Suomea. Sovimme Ikiliike-projektikoordinaattorin kanssa, että otan yhteyttä teemahaastatteluihin valikoituneiden pilottiseurojen yhteyshenkilöihin ja sovin heidän kanssaan haastattelujen ajankohdat. Kaksi yhteyshenkilöistä vastasi itse haastatteluun, kun taas kaksi yhteyshenkilöä pyysi ottamaan yhteyttä suoraan Ikiliike-ohjaajaan.

Teemahaastattelujen kautta pyrin löytämään kyselyssäkin kartoitettuihin hyvä käytäntö-ulottuvuuksiin useamman toimivan käytännön. Ennen haastattelujen tekemistä esitin teemahaastattelujeni kysymysrunгон ohjausryhmälle. Heillä oli mahdollisuus esittää kommentteja rungon suhteen. Pienten muutosten ja tarkennusten jälkeen minulla oli valmiina kysymyslista teemahaastatteluihin liittyen. (Liite 4) Haastatteluihin valitsin kysymykset niin, että kysymykset soveltuisivat mahdollisimman monelle seuralle. Tässä minulla oli ajatuksena se, että löytäisin yhteen

aihepiiriin liittyen useamman toimivan käytännön. Teemahaastattelun kysymykset tarkensivat kyselyssä esittämiäni kysymyksiä tällä hetkellä olevista käytänteistä.

Laadullisessa tutkimuksessa lisäkysymysten esittäminen on mahdollista ja teemahaastatteluja tehdessä pyrin tekemään tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelua nimitetään myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Siinä tutkimusongelmasta pyritään poimimaan juuri ne aihealueet, jotka olisi välttämätöntä käsitellä tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Teemahaastattelussa asioiden käsittelyjärjestyksellä ei ole väliä. Tutkimuksen, joka on tehty laadullisella tutkimusmenetelmällä, tulisi olla emansipatorinen. Emansipatorisuus tarkoittaa sitä, että myös tutkittavien ymmärrys asiasta paranee ja tutkimuksen myötä voidaan myönteisesti vaikuttaa tutkittavien ajattelua- ja toimintatapoihin. (Vilka 2005, 101-103.)

Kohderyhmän ja vallitsevan kulttuurin tunteminen tutkijan näkökulmasta on oleellisen tärkeää silloin, kun muotoillaan empiirisiä kysymyksiä. Kohderyhmän tunteminen vaikuttaa myös aineiston analysointiin. Teemahaastattelussa voidaan haastateltavaa pyytää avaamaan tiettyjä avainsanoja, jotta tutkija pystyy ymmärtämään paremmin tutkimusongelmaansa. (Vilka 2005, 109-111.) Kohderyhmän ja vallitsevan kulttuurin tuntemista helpotti työssäni myös oma aikaisempi telinevoimistelutaustani, jonka kautta olin aikoinaan ollut tiiviisti tekemisissä Suomen Voimisteliiton kanssa. Kohderyhmän paremman tuntemisen mahdollisti myös oma osallistumiseni Ikiliike-koulutuksiin kevään ja syksyn 2015 aikana, jolloin sain tutustua henkilökohtaisesti Ikiliike- koulutuksien sisältöön sekä osaan pilottiseuroista, jotka olivat valittu Ikiliikkeeseen mukaan 2-3 vaiheen pilottihaussa.

Alun perin ajattelin, että toteutan haastattelut kasvokkain valitsemisani seuroissa. Pohdin tässä vaiheessa myös ryhmähaastattelun tekemistä. Tämä ajatus kuitenkin hiipui tutkimuksen edetessä ja ajan kuluessa. Seuraavaksi ajattelin toteuttaa teemahaastattelut videopuhelun avulla esimerkiksi Skypea kautta. Tässä kuitenkin ongelmaksi koitui mahdolliset yhteysongelmat. Lopulta päädyin toteuttamaan haastattelut puhelimella kaiuttimen kautta. Nauhoitin puhelut digisanelimella ja varmistin tallentamisen vielä videokameran avulla.

Haastattelua tehdessä tulisi huomiota kiinnittää myös tilanteen rauhallisuuteen ja virikkeettömyyteen. Myöskin liian muodollisia tilanteita olisi hyvä välttää haastatte-

lun onnistumiseksi. Haastattelua voidaankin pitää vuorovaikutustilanteena, jossa vuorovaikutus kehittyy haastattelijan aloitteesta. Haastattelun onnistumisen kannalta olisi tärkeää pystyä luomaan luottamuksellinen suhde haastateltavaan. Haastatteluja tehdessä haastattelijan tulee kiinnittää huomiota myös omaan puhe- tapaansa. (Eskola & Vastamäki 2015, 30-33.) Olin etukäteen soittamalla sopinut teemahaastattelujeni ajankohdat, jolloin myös vastaajalla oli aikaa järjestää rauhal- linen tilanne. Vastaajiin yhteyden saadessani kerroin nauhoittavani puhelun. Pyrin myös välttämään liian muodollista tilannetta ja pyysin haastateltavaa aivan en- sin kertomaan hieman omasta taustastaan ja siitä, miten hän on voimistelun pariin päätenyt. Tämän jälkeen avasin heille hieman omaa taustaani ja kerroin samalla miksi olin päätenyt tekemään opinnäytteeni juuri Suomen Voimisteluliitolle.

Nauhoitetun aineiston kohdalla tulkittavaan muotoon muuttaminen tarkoittaa yleensä **litterointia** eli nauhoituksen muuttamista tekstimuotoon. Laadullisessa tutkimuksessa analysoitava aineisto on aina kuva- tai tekstimuodossa. Litterointi on työläs vaihe, mutta se auttaa tutkijaa ymmärtämään paremmin tutkimaansa aineistoa. Tutkimusaineiston analysointia helpottaa haastattelun muuttaminen juuri tekstimuotoon. (Vilkka 2005, 115.) Haastattelujen jälkeen pyrin muuttamaan ai- neiston mahdollisimman nopeasti tekstimuotoon. Käytännössä tässä työvaiheessa tein päällekkäin sekä haastatteluja että litterointia. Aiempien haastattelujen teksti- muotoon kirjoittaminen auttoi itseäni keskittymään tulevissa haastatteluissa oleelli- siin asioihin. Kahden viimeisen haastattelun kohdalla tarkentavien kysymysten esittäminen helpottui.

Litteroinnin jälkeen keräsin seuroittain haastattelussa esiin tulleita asioita, jotka viittasivat hyviin käytäntöihin. Tämä vaihe helpotti aineiston analysointia ja puh- taaksi kirjoittamista. Luokitteluja tehdessä olisi syytä kertoa luokittelun syntymisen alkujuuret sekä perusteet, jotka ovat luokittelujen taustalla (Hirsjärvi ym. 2007, 227).

Valitsemani aihe-alueet pohjautuivat kyselyssä olevaan runkoon, jota lähdin sy- ventämään tarkemmin haastatteluissa. Olin jakanut teemahaastatteluissa kysy- mykset aihe-alueittain ja haastattelujen analysointi tapahtui näiden aihe-alueiden pohjalta. Analysoin aineistoa hyvien käytänteiden näkökulmasta kuuden eri tee- man ympärillä. Nämä teemat olivat 1) ajankohta ja paikka 2) rakenne 3) yhteistyö

4) rahoitus ja hinnoittelu 5) markkinointi 6) muu toiminta. Litteroinnin jälkeen keräsin kaikista neljästä aineistosta hyviin käytäntöihin liittyvät asiat tiivistetysti seuroittain. Teemahaastatteluja tehdessä keskustelun edetessä edellä mainittujen teemojen ulkopuolelta toimivaksi käytännöksi nousi myös muun muassa kotivoimiste-luohjeiden antaminen. Aineiston analysoinnin jälkeen saamani aineiston pohjalta kirjoitin puhtaaksi seuraesimerkit kaikista neljästä seurasta seuroittain. Lopulliseen työhön päädyin kuitenkin kirjoittamaan toimivat käytännöt aihe-alueittain, jolloin seurojen väliset erilaiset toimintatavat tuli helpommin vertailtaviksi.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Erilaisia tutkimuksia tehdessä pyritään välttämään virheitä, mutta siitä huolimatta tutkimusten luotettavuus ja pätevyys vaihtelee. Kaikissa tehdyissä tutkimuksissa onkin oleellista se, että tutkimuksen luotettavuutta pyritään arvioimaan. Tässä arvioinnissa voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen reliabilisuus liittyy juuri luotettavuuteen ja mittaustulosten toistettavuuteen. Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä oli tarkoituskin mitata. Erilaisia mittareita ja tutkimusmenetelmiä käytettäessä on tutkijan syytä muistaa se, että käytetyt menetelmät eivät aina mitatakaan juuri sitä asiaa, jota tutkija luulee tutkivansa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteutumisesta parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Juuri tämä tarkkuus täytyisikin säilyttää tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Aineistoa tuotettaessa olisi oleellista, että tutkija kertoisi selkeästi ja totuudenmukaisesti kaikki aineiston tuottamiseen liittyvät olosuhteet. Analysoitaessa laadullisen tutkimuksen aineistoa keskeistä siinä on luokittelujen tekeminen. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227.)

Luokittelin palautuneista kyselyistä usein esiintyviä asioita ja samanlaisia asioita. Erilaisten luokittelun avulla pyrin seulomaan vastauksista erilaisia ja toisistaan poikkeavia mielenkiintoisia vastauksia. Tämän jälkeen, kun olin luokitellut kyselyn vastauksia ja analysoinut niitä, valitsin (viisi) neljä seuraa, joita lähdin haastattelemaan tarkemmin.

Tutkimuksen luotettavuuden ilmaisijana voidaan pitää myös tehdyn kyselyn vastausprosenttia, joka on syytä muistaa mainita myös tutkimuksen luotettavuuden arviointia tehdessä. Tyypillisesti nykyisin kyselytutkimuksen vastausprosentit jäävät alle 50 prosentin. Luotettavuuden arvioinnissa on hyvä käydä läpi myös kyselystä saatujen vastausten laatua. (Vehkalahti 2014, 44.) Tekemääni kyselyyn vastasi 54 prosenttia Ikiliikkeen pilottiseuroista. Vastausprosentti oli 29, jos taas tarkastellaan pelkästään kyselyyn vastanneita henkilöitä.

Lähetin Wepropol- kyselyn siten, että siinä näkyi oma sähköpostiosoitteeni. Sain kyselyyn vastanneiden lisäksi yhteydenottoja sähköpostitse henkilöiltä, jotka eivät syystä tai toisesta kyenneet vastaamaan kyselyyn. Nämä kymmenen henkilöä ilmoittivat henkilökohtaisesti, etteivät pysty vastaamaan kyselyyni. He kertoivat syiksi muun muassa sen, että Ikiliike-ryhmä ei ole vielä käynnistynyt heidän seurassaan. Jotkut seurat ilmoittivat syyksi myös ohjaajan vaihtumisen. Jonkin verran yhteydenottajat perustelivat vastaamattomuuttaan henkilökohtaisilla syillä. Jossain vaiheessa kesää, kun lähetin uudelleen muistutuksia kyselyyn, sain myös kahdeksalta muulta henkilöltä automaattisen vastauksen viestiini, että ovat lomalla.

Siirryttäessä tulosten tulkintaan on tärkeää muistaa tarkkuus. Tätä tarkkuutta voidaan perustella juuri teorian avulla. Validiutta voidaan tarkentaa käyttämällä useita eri menetelmiä tutkimuksessa. Tästä tutkimusmenetelmien yhteiskäytöstä puhuttaessa käytetään sanaa triangulaatio. Triangulaatio voidaan jakaa neljään eri tyyppiin: metodiseen triangulaatioon, tutkijatriangulaatioon, teoreettiseen triangulaation tai aineistotriangulaatioon. Teoreettisessa triangulaatiossa tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan eri teorioiden näkökulmista kun taas aineistotriangulaatiossa pyritään keräämään useita erilaisia tutkimusaineistoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 228.) Validiutta omassa työssäni pyrin lisäämään aineistotriangulaatiolla, jolloin keräsin tutkimusaineistoja sekä kyselyn että haastattelujen kautta. Tähän tutkimuksen tarkkuuteen vaikutti vahvasti myös aiemmin mainitsemani ja tekemäni kyselyn aineiston luokittelu.

Kyselyssä tekemiini avoimiin kysymyksiin seurojen toimivista käytännöistä ei ollut löydettävissä oikeita vastauksia. Seurojen vastauksiin vaikutti paljon esimerkiksi se millaisessa paikassa ja ympäristössä seura toimi. Oliko paikkakunta pieni vai suuri? Sekä myös se, että kuka kyselyyn vastasi. Oliko kyselyyn vastaaja seuran

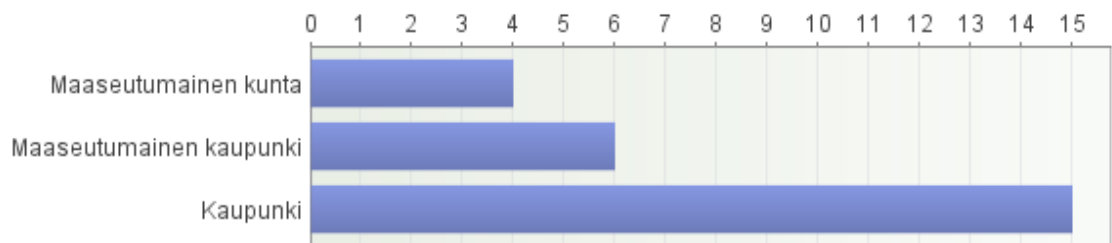
yhteyshenkilö vai seuran oma ohjaaja, jolla oli konkreettista tietoa ryhmän toiminnasta. Mietinkin kyselyä tehdessäni useaan otteeseen voiko kyselyn vastaukset vääristyä sen pohjalta kuka kyselyyn vastaa.

Eettisyyden ja luotettavuuden kannalta hankalaksi koin kyselyä tehdessä myös, että miten lopulta tulen löytämään toimivat käytännöt seuroista. Toimiva käytäntö kun periaatteessa voi olla melkein mitä vaan. Seurojen näkökulmasta toimiva käytäntö voi lähteä muun muassa markkinoinnista itse kauden sisältöön tai ryhmän osallistujamäärään.

Kyselyn luotettavuutta pyrin lisäämään vähentämällä pakollisten kysymysten määrää. Alun perin olin ajatellut, että mahdollisimman moni kysymys olisi pakollinen. Tällainen valinta olisi saattanut aiheuttaa kuitenkin sen, että vastaaja ei olisi välttämättä jaksanut vastata loppuun saakka ja hän olisi saattanut jättää vastaamisen kesken. Kyselyn luotettavuutta pyrin lisäämään kyselyn saatekirjeen sisällöllä. Pyrin saamaan siitä mahdollisimman tarkan ja kattavan. Saatekirjeessä perustelin kyselyyn vastaamista sillä, että seurat hyötyisivät siitä jatkossa. Suomen Voimisteluliitossa oli myöhemmin tarkoitus hyödyntää opinnäytteeni tuloksia ja levittää hyviä käytänteitä myös muihin seuroihin.

6 TOTEUTETUN KYSELYN TULOKSET

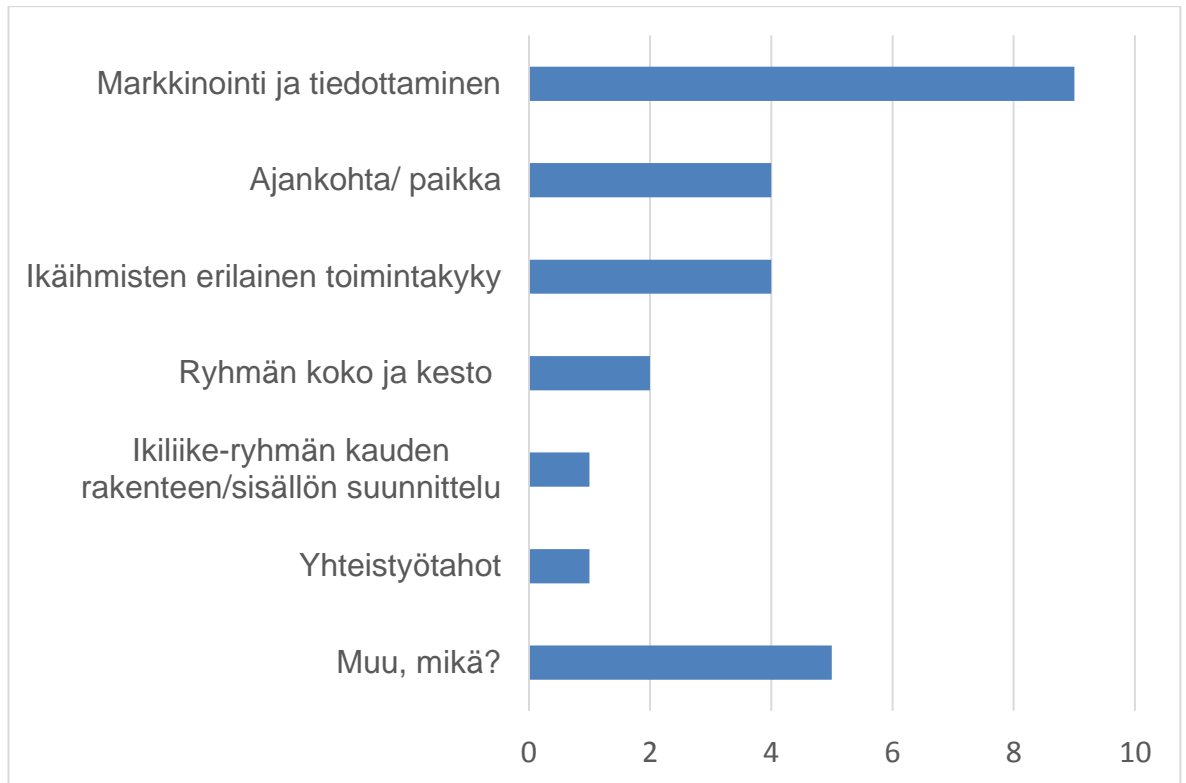
Heti ensi silmäyksellä kyselyistä selvisi se, että toimintatavat eri seuroissa ympäri Suomea ovat hyvin kirjavat. Kyselyyn osallistui 37 seuraa, joista 20 vastasi kyselyyn. Henkilöitä kyselyyn vastasi 26. Kyselyyn vastanneet seurat olivat eri puolilta Suomea ja seurat toimivat hyvin erilaisissa ympäristöissä. Vastaajista noin neljäkymmentä prosenttia kuvaili Ikiliike-ryhmän toimivan maaseutumaisessa kunnassa tai kaupungissa (kuvio 1). Loput vastaajista kertoivat Ikiliike-ryhmän toimivan kaupungissa.



Kuvio 1. Seuran toimintaympäristö (Ikiliike-kysely 2015).

Kyselyyn vastasi 26 vastaajaa, joista kahdessatoista vastauksessa mainittiin ryhmäläisten koostuvan ainoastaan naisista. Kolmessatoista seurassa ryhmiin osallistui sekä naisia että miehiä. Kyselyyn vastanneissa seuroissa ei toiminut tällä hetkellä ainuttakaan miesten Ikiliike-ryhmää.

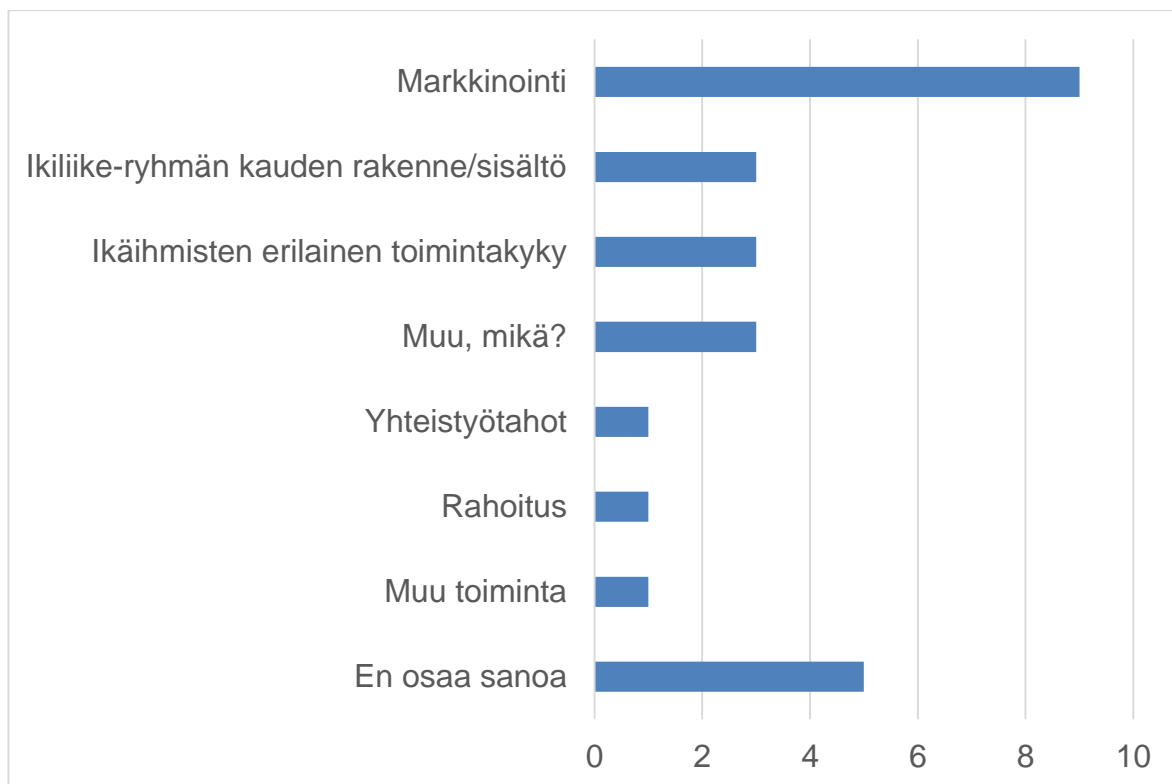
Kuviossa 2 on esitelty Webropol- kyselyn pohjalta neljä suurinta haastetta ikäihmisten liikunnan kehittämisen näkökulmasta katsottuna. Yhdeksässä vastauksessa markkinointi ja tiedottaminen nähtiin kaikkein haasteellisimpana asiana ikäihmisten liikunnan kehittämisen suhteen. Markkinointiin ja tiedottamiseen liittyen yhdessä vastauksessa korostettiin pienellä paikkakunnalla hyvän tuotteen merkitystä. Tämän jälkeen neljässä eri vastauksessa nousi haasteeksi ikäihmisten erilainen toimintakyky. Ryhmän ajankohta ja paikka koettiin myös neljässä vastauksessa haasteeksi. Muita haasteita oli muun muassa vertaisohjaajien puuttuminen ja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa.



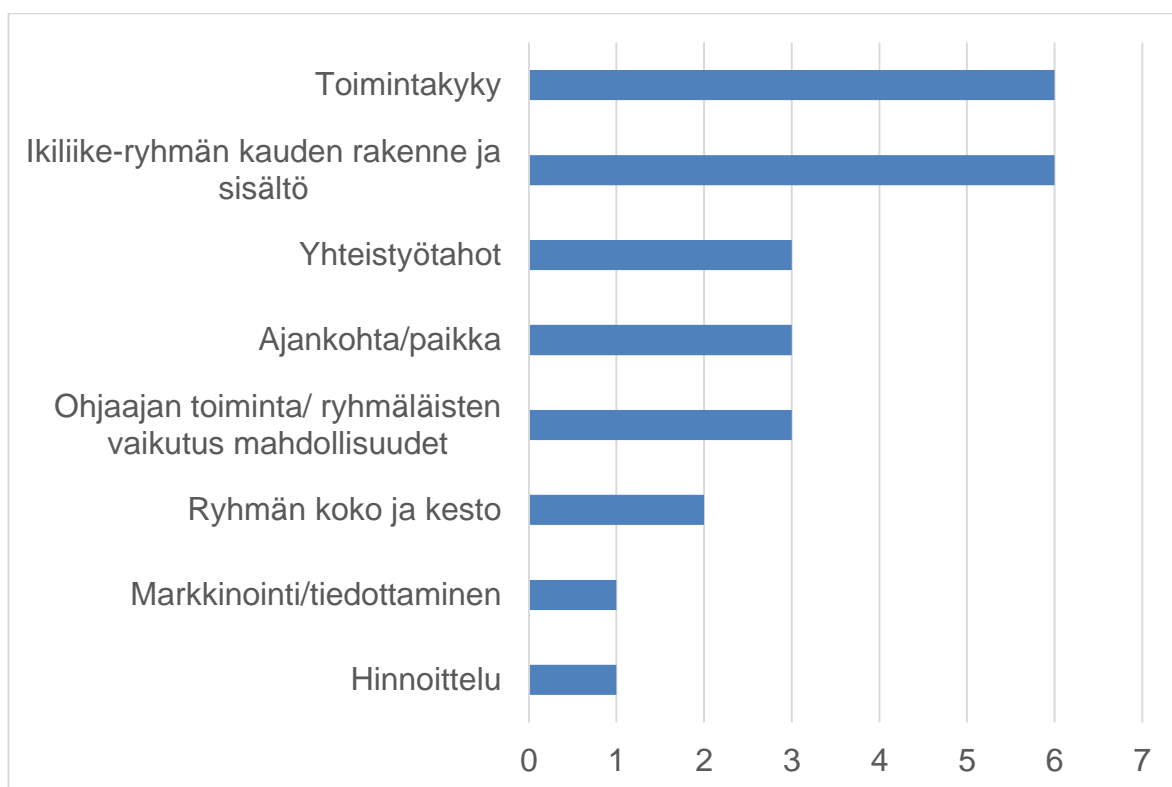
Kuvio 2. Haasteellisimmat asiat senioriliikunnan kehittämisen näkökulmasta (Ikiliike-kysely 2015).

Kuviossa kolme kysyttiin asiaa, josta toivottiin saatavan lisää tietoa. Noin kolmasosassa vastauksista toivottiin lisätietoa markkinoinnista ja tiedottamisesta. Tämän jälkeen vastaukset jakautuivat tasaisesti kauden rakenteen ja sisällön, ikäihmisten toimintakyvyn sekä muun toiminnan kanssa. Kaikkiin näihin vastauksiin toivottiin saatavan lisätietoa kolmessa eri vastauksessa. Avoimessa vastauksessa toivottiin lisää tietoa ohjaajien koulutuksesta ja toiminnassa mukana pysymisestä. Myös suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyvää täsmäosaamisen painottamista toivottiin. Viisi henkilöä ei osannut vastata tähän kysymykseen.

Noin neljännes vastaajista nosti seurojen hyviksi käytännöiksi Ikiliike-ryhmän kauden rakenteen ja sisällön tai toimintakyvyn (kuviokuva 4). Seuraavaksi hyviksi käytännöiksi seuroissa nostettiin yhteistyötahot, ryhmän ajankohta ja paikka sekä ohjaajan toiminta/ryhmäläisten vaikutus mahdollisuudet toimintaan. Näiden lisäksi kahdessa vastauksessa hyviä käytänteitä löytyi myös ryhmän koosta ja kestosta.



Kuvio 3. Tärkein aihe, josta toivottiin saatavan lisää tietoa (Ikiliike-kysely 2015).



Kuvio 4. Vaihtoehto, joka nostettiin seuran hyväksi käytännöksi (Ikiliike-kysely 2015).

Ikiliikeryhmien nimet vaihtelivat paljon. Joissain seuroissa ryhmistä käytettiin ainoastaan nimeä Ikiliike. Tämän lisäksi seuroissa Ikiliike-ryhmiä oli nimetty muun muassa seuraavasti: Iktivireät, Aamustartti, Ikipiiri, Kuntosäpinät, Ikinainen, Ikiliik-kujat, Kerrostalo jumppa, Ikämoto, Ikiliiketreffit, Vetreyttä ja voimaa, Ikihiki ja Iki-oma-ryhmä.

Seuraavaksi esittelen seurojen tämän hetkisiä hyviä käytäntöjä toteuttamani kyselyn pohjalta. Kysymyksessä, jossa kysyttiin seuroilta heidän tämän hetkistä käytännöistään, päädyin tulkitsemaan näitä saamiani vastauksia seurakohtaisesti.

Yhteistyö. Kyselyjen pohjalta selvisi, että noin neljäkymmentä prosenttia seuroista mainitsi tekevänsä yhteistyötä kaupungin/kunnan kanssa. Tämä tehty yhteistyö liittyi muun muassa liikuntatoimen kanssa tehtyyn yhteistyöhön, välineisiin, kaupungin liikunnanohjaajiin, avustuksiin, liikuntatiloihin ja erilaisiin järjestettyihin tapahtumiin. Yhdessä näistä vastauksista mainittiin myös ostopalvelutoiminta ja ikääntyneiden vertaisohjaajien koulutus. Yhdessä seurassa oli tehty yhteistyötä myös omaishoitajien yhdistyksen kanssa. Ikioma-ryhmä oli suunnattu hoitajalle ja hoidettavalle. Kyseinen ryhmä oli kuitenkin jouduttu lopettamaan osallistujien vähyden vuoksi.

Paikallislehtien kanssa mainittiin tehtävän yhteistyötä neljässä vastauksessa. Josakin seurassa mainittiin, että kaupungin eri lajien seurat tekivät yhteistyötä muun muassa liikuntalehden valmistamisessa ja yhteiskoulutuksissa. Kyselyn vastauksista ilmeni myös se, että jotkut seurat olivat pitäneet myös erilaisia koulutustilaisuuksia ja näytetunteja. Neljässä seurassa oli vastausten perusteella syntynyt yhteistyötä eri yhdistysten välille. Näiden vastausten lisäksi yksittäisten vastausten mukaan yhteistyötä seuroissa tehtiin muun muassa työterveyshuollon, SPR:n, seurakunnan, työväenopiston, lääkäriaseman, hyvinvointipäällikön, killan, fysioterapiaopiskelijoiden ja terveyskeskuksen fysioterapian kanssa. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin yhteistyö myös ravinnon ja liikunnan ammattilaisen kanssa ravintoluentojen merkeissä ja Zonta-kerhon kanssa. Eräessä seurassa lääkäriasema Mehiläinen tarjosi ryhmälle fysioterapeutin luennon ja samassa yhteydessä Ikiliike-ryhmäläiset saivat myös tarjouksen ikääntyneiden terveystarkastuksesta.

Markkinointi ja tiedottaminen. Kaikkein useimmin eli 80 prosentissa puhuttiin erilaisista ilmoituksista ja seuran omasta lehdestä sekä esimerkiksi ilmoitustauluille vietävistä mainoksista. 12 seurassa markkinoinnista ja tiedottamisesta kysyttäessä mainittiin paikallislehdet. Lehdissä ilmoitettiin esimerkiksi kauden ryhmien ajankohdat. Myöskin ostetuista mainoksista ja lehtijutuista oli tässä yhteydessä mainintaa. Tämän lisäksi kahdessa vastauksessa seurat mainitsivat ilmoittelevansa aktiivisesti paikallislehdessä seuratoimintapalstalla. Yhdessä seurassa mainittiin, että Ikiliike-ryhmistä tehdään aivan oma esitteensä.

Kahdessatoista seurassa kahdestakymmenestä seuran omat nettisivut mainittiin tiedotuksen ja markkinoinnin yhteydessä. Myös Facebook oli vajaalla puolella seuroista aktiivisessa käytössä. Viidesosa seuroista ilmoitti ryhmiä markkinoitavan suoraan sähköpostilla. Yksittäiset seurat ilmoittivat myös suorasta kontaktista ikäihmisiin, sekä näytetuntien pitämisestä. Näitä näytetunteja oli pidetty muun muassa martoille ja terveyskeskuksen kuntoutuksen niska- ja selkäryhmälle. Kahdessa vastauksessa ilmoitettiin ilmoitusten jakamisesta suoraan ihmisten koteihin ja postilaatikkoihin. Myöskin kahdessa seurassa pienellä paikkakunnalla luotettiin henkilökohtaisiin kutsuihin ja tekstiviesteihin markkinointia tehdessä. Yhdessä vastauksessa myös kotiaivustajat veivät tietoa ryhmistä ikäihmisten koteihin. Jossain yksittäisessä seurassa markkinointia ja tiedottamista tehtiin myös radion kautta. Eräs seura oli houkutellut jumppaajia Ikiliikkeeseen vanhempi-lapsi-laatuaika nimikkeellä, jolloin ikäihmisiä pyrittiin saamaan jumppaan mukaan omien lapsien kautta. Yksittäiset seurakunnat ilmoittivat markkinoinnista myös seurakunnan ja erilaisten tilaisuuksien yhteydessä. Jossain seurassa tietoa Ikiliike-ryhmistä levitettiin suoraan myös muiden yhdistysten puheenjohtajille.

Ryhmien ajankohta ja paikka. Seurat ilmoittivat pitävänsä Ikiliike-ryhmiä melko tasaisesti pitkin päivää. Useat seurakunnat olivat sijoittaneet tunteja sekä aamuun että iltaan. Vastaukset ryhmän ajankohdista jakautuivat määrällisesti melko tasapuolisesti klo 9-16 ja klo 16-19 välille. 16 eri vastauksessa ryhmiä pidettiin klo 9 ja 16 välillä. Ryhmien ajankohtaa tulkitessa oli kuitenkin syytä muistaa se, että ryhmän ajankohtaa ei kysytty suoraan kysymyksessä. Yksikään seura ei maininnut pitävänsä Ikiliike-ryhmää klo 19 jälkeen.

Osa vastaajista kertoi, että tunteja oli tietoisesti sijoitettu eri toimipaikkoihin, jotta Ikiliike-ryhmän sijainti ei olisi esteenä toimintaan osallistumiselle. Kahdessa vastauksessa huomiota kiinnitettiin tilan esteettömyyteen. Kyselyn vastauksissa mainittiin muun muassa seuraavat paikat: koulujen liikuntasalit, kerhuhuone, seurakuntatalo, kuntosali, nuorisotilat, urheilutalo, kerrostalon sisääntuloaula ja palvelukeskuksen ruokala. Myös uimahalli, pururata, metsä ja kevyenliikenteen reitit mainittiin ryhmien kokoontumispaikkoina.

Ryhmien koko ja kesto. Yleisimmin eli 11 ryhmässä Ikiliike-ryhmään osallistui 11-20 henkilöä. 2-10 jumppaajaa oli 9 eri ryhmässä. Viidessä eri ryhmässä kokoontui 21-30 henkeä. Yhdessä seurassa mainittiin olevan myös erittäin suuri jopa 80-100 hengen ryhmä. 17 ryhmässä Ikiliike-ryhmä kesti 60 minuuttia. Myös kaksi 30 minuutin ja kolme 45 minuutin ryhmää oli toiminnassa. Yksikään ryhmä ei kestänyt yli 60 minuuttia. Joistakin yksittäisistä vastauksista ilmeni kuitenkin se, että koska eri ryhmiä oli peräkkäin, osa Ikiliikeryhmien osallistujista osallistui useampaan jumppaan peräkkäin. Muutamissa vastauksissa kerrottiin lisäksi, että ryhmäläiset saapuvat noin 15 minuuttia ennen jumpan alkua pukuhuoneisiin ja lähtevät noin 15 minuutin kuluttua jumpan loppumisesta. Yhdessä ryhmässä kuitenkin ryhmäläisten mainittiin saapuvan paikalle noin puolituntia aiemmin ja pois lähtöönkin varattiin aikaa noin 20 minuuttia. Tässä vastauksessa koettiin, että jumppaan tuleminen on vahvasti sosiaalinen tapahtuma.

Ohjaajien taustakoulutukset ja Ikiliike-ohjaajien määrä seurassa. Monessa vastauksessa ilmeni se, että ohjaajilla saattoi olla monen vuoden ohjaajakokemus tai harrastuneisuus taustalla. Ohjaajat olivat käyneet erityisesti Suomen Voimisteluliiton koulutuksia (19 ohjaajaa). Taustakoulutuksista kysyttäessä kymmenen ohjaajaa oli fysioterapeutteja tai fysioterapian opiskelijoita. Kuusi ohjaajaa oli liikunnonohjaajia. Kolme vastasi olevansa lähihoitajia tai sairaanhoitajia. Joukossa oli myös kolme hierojaa ja kaksi opettajaa. Muita yksittäisiä koulutuksia oli muun muassa liikuntatieteiden maisteri, eläkkeellä oleva fysioterapian lehtori ja terveydenhoitaja.

Ohjaajien määrää kysyttäessä kuudessakymmenessä prosentissa seuroista vastattiin olevan 1-2 Ikiliike ohjaajaa. Kolme Ikiliike-ryhmien ohjaajaa oli kahdessa

seurassa. Vain yhdessä seurassa oli neljä ohjaajaa ja kaksikymmentä prosenttia seuroista mainitsi Ikiliike-ohjaajia olevan seuroissa viisi tai enemmän.

Rahoitus ja Ikiliike-ryhmän hinnoittelu. Rahoitukseen liittyvässä kysymyksessä mainittiin yleisimmin seuran kaupungilta tai kunnalta saama tuki. Usein Ikiliike-ryhmän toiminta rahoitetaan kausi/jumppamaksuilla. Viidessä vastauksessa ilmeni se, että Ikiliike-ryhmä ei saa avustuksia. Kahdessa vastauksessa ilmeni taas se, että seura on saanut KKI-tukea. Joissakin yksittäisissä seuroissa ohjaaminen tapahtui vapaaehtoistyönä, jolloin ohjaajille ei makseta ohjaamisesta palkkaa. Eräässä seurassa kaupunki kustantaa terveysliikunta-avustuksesta viisikymmentä prosenttia erilaisten tapahtumien todellisista kuluista. Yhdessä seurassa Zonta-järjestö kustantaa Ikiliike-ohjaajan palkan kaksi vuotta.

Kyselyn mukaan Ikiliike-ryhmän hinnoittelun suhteen seuroissa oli hyvin erilaisia käytänteitä. Kyselystä nousi kuitenkin esiin pääsääntöisesti kolme erilaista tapaa hinnoitella ryhmiä. Osa seuroista oli hinnoitellut Ikiliike-ryhmät edullisemmaksi kuin ”tavalliset” ryhmät, jotta kaikilla eläkeläisillä oli mahdollisuus osallistua heille suunnatuille tunneille. Yhdessä vastauksessa ilmeni myös ryhmäkohtaisia hintoja. Jotkin seurat taas hinnoittelivat ryhmän jäsenmaksun ja kausimaksun (kausimaksu 10-60 euroa) mukaan, jolloin jumppareilla oli mahdollisuus osallistua kaikille haluilleen seuran tunneille. Joissakin seuroissa oli taas käytössä kertamaksu (4-8 euroa), jottei hinnasta olisi muodostunut kynnyskysymystä. Yhdessä seurassa ei ollut kertamaksu mahdollisuutta. Ja yhdessä seurassa Ikiliike-ryhmään osallistuminen oli ilmaista.

Toimintakyky. Useassa vastauksessa ilmeni se, että ryhmää pyrittiin pitämään osallistumisen suhteen mahdollisimman matalakynnyksisenä. Jumppareiden toimintakyky saattoi erota toisistaan huomattavasti ja tästä se seurasi, että toiminnanrajoitteita esiintyi monella ohjattavalla. Ikäihmisillä oli muun muassa tuki- ja liikuntaelinvaivoja, proteeseja, tekoniveliä, selkä- käsi- ja polvivaivaa ja ylipainoa. Jonkin verran käytössä oli myös erilaisia apuvälineitä kuten muun muassa rullaattori liikkumisen tukena. Pääsääntöisesti ryhmät olivat kuitenkin tarkoitettu sellaisille ikäihmisille, jotka pystyvät liikkumaan itsenäisesti muutamaa suljettua ryhmää lukuun ottamatta.

Ikiliike-ryhmän tavoitteita eri näkökulmista. Monen Ikiliike-ryhmän tavoitteena oli löytää juuri sellaisia liikkujia, jotka olivat vaarassa jäädä toiminnan ulkopuolelle. Ikiliike-ryhmät mahdollistivat myös sosiaalisten kontaktien luomisen ja ylläpitämisen. Useasta vastauksesta ilmeni se, että Ikiliike-ryhmät soveltuivat vähän liikkuville ja moni seura pyrkikin saamaan täysin uusia liikkujia seuran toimintaan. Pääsääntöisesti Ikiliike-ryhmät keskittyivät ikäihmisen terveyden ja sosiaalisen kanssakäymisen lisäämiseen. Tuntien tarkoituksena oli olla mahdollisimman monipuolisia, joissa harjoitettiin samalla koko ”kroppaa” niin tasapainoa, lihaskuntoa, liikkuvuutta, reagointikykyä kuin tietenkin myös aivoja. Jotkut seurat olivat suuntautuneet selkeästi naisten liikuttamiseen, kun taas toisten seurojen tavoitteena oli saada paljon miehiä mukaan. Ikäihmisen näkökulmasta toimintaa voitiin kuvailla seuraavilla sanoilla: kuntoutuminen, toimintakyvyn, terveyden, psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen, vuorovaikutus ja henkinen ja ruumiillinen hyvinvointi.

Ikäihmisen vaikutusmahdollisuudet kauden rakenteeseen. Pääsääntöisesti ohjaajat suunnittelivat itse tunnit etukäteen. Tästä huolimatta osassa seuroista ikäihmisillä oli kuitenkin konkreettisesti mahdollisuus vaikuttaa jumpan sisältöön, osassa siten, että tunnin rakenne pysyi kuitenkin samana. Monessa seurassa pyrittiin kuitenkin huomioimaan ikäihmisten toiveet ja tarpeet suullisen ja kirjallisen palautteen kautta. Seurat pyrkivät muuttamaan tarvittaessa ryhmän toimintaa asiakkailta saadun palautteen suuntaan. Kaikki ryhmät pyrkivät olemaan mahdollisimman monipuolisia ja huomioimaan samalla iän tuomat rajoitteet liikkumisessa. Pääosin jumpat suoritettiin pystyasennossa tai istuen. Erilaisia välineitä käytettiin paljon. Joissakin seuroissa tehtiin ikäihmisille joitakin erillisiä mittauksia. Joissakin seuroissa ohjaajia oli jumpassa useampia, jotta yksilö pystyttiin huomioimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Yleisimmin tunnilla käytettiin samaa teemaa 2-4 kertaa. Seurat mainitsivat liikkuvansa jonkin verran myös ulkona.

Kyselyn yhteenveto ja perustelut haastatteluille. Kaikkein päällimmäisenä ajatuksena kyselystä jäi mieleen se, että markkinointi ja tiedottaminen koettiin haasteellisimmaksi asiaksi Ikiliike-ryhmien näkökulmasta. Tästä asiasta toivottiin myös jatkossa lisää tietoa. Vaikka vastausten pohjalta koettiin, että ikäihmisten toimintakyky ja sen huomioiminen ryhmissä on haastavaa, on sen huomioimisessa kuitenkin onnistuttu, koska moni vastaaja oli valinnut juuri toimintakyvyn Ikiliike-ryhmän

hyväksi käytännöksi. Useassa seurassa koettiin myös, että Ikiliike-ryhmän tuntien rakenne ja sisältö on seurassa hyvää. Vastajat nostivat hyväksi käytännöiksi myös ryhmän ajankohdan ja paikan, erilaiset yhteistyötahot ja ohjaajan sekä ryhmäläisten vaikuttamismahdollisuudet tarjottuun sisältöön.

Kyselyn vastausten pohjalta pyrin löytämään hieman erilaisia toimintatapoja seuroista. Seuraavassa osiossa esittelemäni seurat ovat valikoituneet haastateltaviksi juuri tämän kyselyn pohjalta. Näiden valittujen seurojen kyselyn vastauksissa ilmeni mielestäni jotain innovatiivista ja erilaista, jotka voisivat viitata uudenlaisiin toimiviin käytäntöihin seurassa.

7 SEURAESIMERKIT TOIMIVISTA KÄYTÄNNÖISTÄ

Haastattelut seuroihin tein elokuun viimeisen ja syyskuun kahden ensimmäisen viikon aikana. Haastattelin seuroista joko Ikiliike-yhteyshenkilöitä tai Ikiliikeryhmän ohjaajaa riippuen siitä ohjasiko Ikiliikeryhteyshenkilö minut ottamaan yhteyttä seuran ohjaajaan. Haastattelut kestivät neljästäkymmenestä minuutista tuntiin. Seuraavaksi esittelen uusia innovatiivisia käytäntöjä, jotka ovat osoittautuneet toimiviksi haastattelemissani seuroissa.

7.1 Haastatteluihin osallistuneiden seurojen esittely

Seuraavaksi esittelen seurat, joista olen poiminut hyvä käytäntöjä.

Oulun Naisvoimistelijat ry. Oulun Naisvoimistelijat ovat suuri noin 3000 jäsenen seura, joista aikuisjäseniä on noin 2000. Heistä arviolta noin 500 on ikäihmisiä. Seura valittiin mukaan Ikiliikkeeseen 1. vaiheen pilottihaussa. Ikiliikkeen näkökulmasta katsottuna Oulun Naisvoimistelijat tarjoavat erittäin monipuolista toimintaa. Heti ensimmäisestä Ikiliike kaudesta lähtien näitä Ikiliike-ryhmiä on ollut heillä 10-13 ryhmää viikossa. Oulussa Naisvoimistelijat järjestävät sekä avoimia että suljettuja ryhmiä.

Valitsin Oulun Naisvoimistelijat teemahaastatteluun sen vuoksi, että toimivia käytänteitä oli hyvin monella eri osa-alueella. Oulussa oltiin onnistuttu rakentamaan uudenlaisia yhteistyökuvioita muun muassa kaupungin kanssa. Oulussa oli tarjolla viikon aikana myös paljon erilaisia Ikiliike-ryhmiä. Seuran kausi rakentui selkeästi kolmesta eri kaudesta ja siellä ikäihmisille oli kehitetty edullisempi kausimaksu.

Keravan Naisvoimistelijat. Keravan Naisvoimistelijat ovat Keravan sisällä suurin toimiva seura. Jäseniä seurassa on noin 1200-1300. Näistä jäsenistä 600-700 on kilpaurheilijoita, joiden lajeina ovat muun muassa joukkuevoimistelu ja kilpa-aerobic. Loput jäsenistä ovat ns. harrastajia ja aikuisia harrastajia seurassa on noin 400. Seura kuvailee itseään keravalaisen liikuttajaksi, joka liikuttaa keravalaisia taaperosta ikiliikeläisiin. Kesäisin seura järjestää yleisiä kesäjumppia, joihin ei kuulu Ikiliiketunnit. Seura on valittu mukaan Ikiliikkeeseen pilottihaun 2. vai-

heessa. Seuralla on mahdollisuus saada tukea kaupungilta puolivuositain muun muassa erilaisiin hankintoihin, ohjauspalkkioihin ja tapahtumiin. Tämän lisäksi viime syksynä seura sai KKI-tukea ohjaajapalkkioihin.

Keravan Naisvoimistelijat valikoituivat teemahaastatteluun erityisesti KKI-tuen ja Ikiliike-kortin kehittämisen ansiosta. Seurassa järjestetään kauden alussa myös jumppaviikko, jolloin pidetään näytetunteja. Näiden lisäksi seurassa on myös muuta aktiivista toimintaa.

Jämsän Naisvoimistelijat. Jämsän Naisvoimistelijat toimii pienessä kaupungissa ja seurassa on noin 300 jäsentä. Seura on valittu Ikiliikkeeseen 2-vaiheen pilottihaussa. Seuran kausiohjelmaan kuuluu järjestää ryhmiä eri-ikäisille jumppareille lapsista senioreihin. Seuran kaikki järjestelyt tehdään vapaaehtoistyönä. Ryhmien vetäjille eli vastuuhjaajille maksetaan kuitenkin palkkaa pidetystä tunnista. Seura on saanut KKI-rahoitusta ohjaajapalkkioihin ja koulutuksiin.

Kyseinen pieni seura valikoitui teemahaastatteluihin juuri kokonsa vuoksi. Kyselyn pohjalta seurasta jäi vaikutelma, että siellä oli onnistuttu kehittämään onnistuneesti Ikiliike-toimintaa monella eri osa-alueella, kuten esimerkiksi rahoituksen, yhteistyön ja muun toiminnan osalta.

Someron Syke ry. Somero on pieni maalaiskaupunki, jonka ympärillä on paljon pieniä kyliä. Seura tarjoaa monipuolisia tunteja vauvasta vaariin. Poikkeuksellista seurassa on se, että he tarjoavat myös Les Mills- tunteja. Seura on valittu Ikiliikkeeseen mukaan pilottivaiheessa 2. Varsinaisella Ikiliike-nimellä ei seurassa ole tunteja vaan ryhmät ovat yleisesti ottaen matalankynnyksen tunteja, jonne voivat kaikki ottaa osaa liikuntarajoitteista ja sairauksista riippumatta. Seurassa on seitsemän eri jumppaa, jotka soveltuvat iäkkäämmälle väestölle. Viime kesän uututena on käynnistetty Lavis- lavatanssijumppa. Näihin ryhmiin osallistuu kuitenkin niin nuoria kuin ikäihmisiäkin. Ryhmät eivät ole suljettuja ryhmiä.

Myöskin Somerolla, pienestä koosta huolimatta, oli hyvin aktiivista Ikiliike-toimintaa. Hyviä käytänteitä seurassa kyselyn pohjalta oli kehitetty muun muassa yhteistyön, markkinoinnin ja ajankohdan osalta. Seurassa oli tarjolla useita matalan kynnyksen ryhmiä, joita ei erikseen suunnattu ikäihmisille.

Someron Liikunta ry:n organisoimana Somerolla ilmestyy kaksi kertaa vuodessa liikuntalehti. Seuroilla on mahdollisuus myydä tästä lehdestä mainostilaa yrittäjille. Myös seurat itse hyödyntävät mainostilaa omien ryhmien ja lukujärjestysten markkinoinnissa. Lehdessä saattaa olla esimerkiksi juttuja uusista jumpista tai ohjaajista. Lehestä löytyy koostetusti myös eri seurojen yhteystiedot.

7.2 Ikiliike-ryhmät

Paikka. Hyväksi käytännöksi seuroissa on havaittu, että Ikiliike-ryhmät kokoontuvat erilaisilla liikuntahalleilla tai koulujen liikuntasaleilla. Ikiliike-ryhmiä järjestetään edellä mainittujen hyvien käytänteiden lisäksi myös muualla. Yhdellä seuralla on ollut käytössä myös esimerkiksi budosali, jonka lattia on pehmustettu. Tässä seurassa erityisesti ikäihmiset ovat mieltyneet jumppaamaan pehmeällä alustalla. Kaksi haastatteluihin osallistuneista seuroista järjestää toimintaa myös päiväkeskuksissa. Ikäihmisten päiväkeskuksessa, jossa käy muun muassa yksin asuvia pyörätuolilla liikkuvia ikäihmisiä, järjestetään esimerkiksi tuolijumppaa.

Toimivaksi Ikiliike-ryhmien sijoittelussa on koettu myös ryhmien sijoittaminen eri paikkoihin sen vuoksi, että mahdollisimman monella ikäihmisellä olisi mahdollisuus osallistua toimintaan. Esimerkiksi Jämsässä on havaittu, että Ikiliike-ryhmien ohjauspaikoiksi soveltuisivat periaatteessa hyvin monet eri paikat. Tärkeintä on se, että ryhmiä pystyttäisiin viemään mahdollisimman lähelle asiakasta, jolloin esimerkiksi kulkeminen ei olisi este ryhmään osallistumiselle.

”Sit me ollaan tämmösessä päiväkeskuksessa missä käy näitä tämmösiä...ikäntyneitä ja sit siellä käy näitä pyörätuoli ihmisiä, jotka on päivät yksin...et siellä tarjotaan esimerkiksi lounasta...näin et sinne kokoonnutaan muutenkin...et meidän tuolijumppa on sit semmosessa paikassa ja samoten kun kirjastossa pidettiin muutama näytetunti...et siellähän se sali oli sit niin täynnä kun vaan pystyttiin ottamaan...ne pitää viedä niin kun tämmösille keskeisille paikoille mihin on helppo tulla.” (Haastateltava 2.)

”Tavallaan pienillä pienvälineillä saa sen ryhmän ohjattua melkein missä vaan...mä oon sitä mieltä että pitäis mennä lähelle niitä ihmisiä ja perustaa pienryhmiä, koska monelle sitten jo kulkeminen alkaa olla jo semmonen jossakin ikävaiheessa että ei enää sitten...se saattaa rajoittaa, jos on kaukana monen kilometrin päässä.” (Haastateltava 3.)

Toimintakyky. Keravan Naisvoimistelijat ovat suunnanneet Ikiliike-ryhmiä ikäihmisten lisäksi myös henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut tai heille joiden edellisestä liikunnan harrastamisesta on kulunut aikaa. Tässä seurassa Ikiliike-ryhmien ajatuksena on olla matalan kynnyksen ryhmä, johon myös nuoremmat ikäluokat ovat tervetulleita. Toimintakyvyn näkökulmasta katsottuna haastatteluihin osallistuneissa seuroissa erilaisia apuvälineitä ryhmissä käytetään vaihtelevasti ja niiden esiintyminen ryhmässä vaihtelee myös ryhmän kokoontumispaikasta ja tilan esteettömyydestä riippuen. Pääasiallisesti seuroissa koetaan, että ryhmäläiset saapuvat paikalle pyörällä, kävellen tai autolla.

Pääsääntöisesti koetaan, että Ikiliike-tunneilla käyvien ikäihmisten toimintakyky on hyvä. Jämsässä koetaan, että Ikiliike-ryhmäläisten toimintakyky on hyvä ja esimerkiksi seisoma-asennosta lattiatasolle siirtyminen onnistuu. Esimerkiksi suljetut ryhmät, tasapainoryhmät ja tuolijumppat ovat kuitenkin sisällöltään sellaisia, joihin on mahdollista osallistua, vaikka toimintakyky olisikin selkeästi heikentynyt. Somerolla on kuitenkin nyt havaittu se, että ikäihmisille suunnattuja tunteja kehitettäessä seuran on tullut mukaan yhä enemmän ikäihmisiä, joilla on rajoituksia omassa liikkumisessa. Tuntien suunnittelussa huomio kiinnittyy muun muassa alkuasentoihin, jotta kaikki voivat osallistua tekemiseen oman kuntonsa mukaan. Myöskin erilaisia välineitä hyödynnetään tunneilla vaihtelevasti.

”Joo sitten on tavallaan suunniteltu kaikki lihaskuntoharjoitteet et alkuasennot pitää ottaa huomioon et jos on nivelvaivaa tai muuta niin on sit vaihtoehtoisia asentoja mis voi tehdä liikkeitä tai muuta.” (Haastateltava 4.)

Oulussa on tehty huomio, että vuosia jumppaa harrastaneet ikäihmiset ovat parempikuntoisia, kuin juuri harrastuksen aloittaneet uudet jumppaajat. Kyseisessä seurassa myöskin avoimissa ryhmissä ikäihmisten toimintakyky on parempi kuin suljetuissa ryhmissä harrastavilla.

Keravalla aamujumpissa ja Bailamama@woman ryhmässä käy toimintakyvyltään melko hyväkuntoisia ikäihmisiä. Yleisesti Ikiliike-ryhmissä ”keskitytään ikääntyneiden liikunnallisten tarpeiden harjoittamiseen; kuten voiman-, tasapainon- liikkuvuuden- sekä kestävyuden harjoittamiseen, sosiaalisuutta unohtamatta” (Ikääntyneet 2015). Ikiliike-nimen alla kulkevia ryhmiä on hyvin monenlaisia.

”Et meil on tällä hetkellä syksyllä 2015...meil on kehonhuolto, sit on asahi, vetreyttä ja voimaa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa, venyttely ja sit meil on noist iltatunneist kuntojumppa myös semmonen mihkä on tullut paljon ikääntyneiden porukkaa... ja sitten on toi lavis mikä on nyt kesällä ollu uutuuksena.” (Haastateltava 4.)

”Meill on kuntosaliryhmä...sitten meil on kahvakuularyhmä...kaks asahiryhmää, se on ihan uutta toimintaa ja sitten tuo putkirullaus...on sitten meillä uutta ja tota sitten meil on tämmöstä soft-jumppaa.” (Haastateltava 1.)

”Sit on myös niitä, jotka on todella hyväkuntoisia niin sit pitää pystyy antaa aina se vaihtoehto ja kun tämmönen on vähän vauhdikkaampi tunti niin heille tulee aina semmonen hyvä fiilis et se ei oo semmonen mummojumppa...et he pystyy tekeen jotain...niin kun jotain vähän vaativampaa vielä eli me haluttiin niin kun vastata myös siihen, että heille tulee samalla niitä onnistumisen elämyksiä ja sitten niitä fiiliksiä et ei olla sit kuitenkaan ihan niitä ikäloppuja.” (Haastateltava 2.)

Haastatelluissa seuroissa Ikiliike-ryhmiä kokoontuu viikoittain hyvin vaihtelevasti. Jämsässä seura tarjoaa yhden Ikiliike-ryhmän viikossa, kun taas Oulussa erilaisia Ikiliike-ryhmiä on tarjolla kymmenen erilaista ryhmää. Ikiliike-ohjaajia eri seuroissa oli yhdestä viiteen. Myöskin ohjaukset vaihtelivat seuroissa. Useassa seurassa ryhmät ohjataan yhden ohjaajan periaatteella, mutta jos ikäihminen tarvitsee esimerkiksi avustajan mukaan, niin hän pääsee ilmaiseksi jumppaan. Toisessa seurassa taas tunnilla oli mukana useampi ohjaaja.

”Yks on aina päävastuullisesti..yks ohjaa aina yhtä tuntia mut on pyritty siihen aina yhdellä tunnilla ois aina mielellään kaks ohjaajaa et jos toinen sairastuu tai jotain niin toinen pystyy tuuraamaan ja tietää tavallaan sen tunnin sisällön ja sen mitä siel on.” (Haastateltava 4.)

Hyväksi käytännöksi Ikiliike-tuntien osalta voidaan nostaa myös sosiaalinen kanssakäyminen. Seurat kokivat Ikiliike-ryhmät sosiaalisiksi tapahtumiksi. Esimerkiksi ohjaajat Keravalla ovat tehneet huomion, että tunteja ohjattaessa ikäihmiset rakastavat ottaa tunneilla kontaktia ohjaajaan. Monesti ikäihmisten vaikuttamisen myötä tunnin suunnitelmat saattavat muuttua myös tunnin edetessä. Jämsässä ohjaajan mukaan pukuhuoneessa käy iloinen porina ennen ja jälkeen tunnin. Jotkut ikäihmiset kokevat ryhmän tärkeäksi myös sen vuoksi, että siellä on mahdollisuus tavata muita, koska muuten päivät saatetaan viettää yksinään. Jämsässä

ryhmän ohjaamisessa sosiaalisuutta lisääviä tekijöitä on pyritty ottamaan huomioon esimerkiksi paritehtäviä tehdessä. Heillä ohjaamisessa on huomioitu myös se, että tunnilla ei olla ainoastaan omalla paikalla vaan myös liikkeen kautta pyritään tutustumaan toisiinsa. Tästä on seurannut se, että tutustumisen kautta ikäihmiset ovat alkaneet sopimaan keskenään esimerkiksi kyydeistä ja kulkemisesta yhdessä jumppaan.

”Täytyy sanoa et se oli hauska tapa niillä, kun ne otti ja lähti...sen veran pesivät kainaloita että ilkisivät lähtee ihmisten ilmoille kahville ja sitten jatkoivat viel toiseen jumppaan ja vasta sitten kotiin ruoan laittoon.” (Haastateltava 2.)

”He rakastaa sitä kontaktia ohjaajaan ja sitä että he saavat sielä vaikuttaa siihen tunnin menemiseen ja kulkuun...niin monesti suunnitelmat heittää häränpyllyä.” (Haastateltava 2.)

Ajankohta. Oulussa kaikkein suosituimmat Ikiliike-ryhmät sijoittuvat klo 10-11 välille. Pääsääntöisesti ryhmät pyörivät siellä kuitenkin klo 10-16 välillä jokaisena arkipäivänä. Keravalla taas koetaan, että erityisesti aamujumppiin, jotka ovat klo 8-10 välillä, osallistuu paljon jumppareita. Kyseisessä seurassa myöskin tuolijumpan ja tasapainoryhmän ajankohta klo 11- 12 välillä on koettu hyväksi.

Kolmessa haastatteluun osallistuneessa seurassa koetaan hyväksi käytännöksi järjestää Ikiliike-ryhmät ennen pimeän tuloa. Talven tullessa erityisesti pimeään ilta-aikaan järjestettävät jummat koetaan haasteelliseksi ajankohdaksi ikäihmisten näkökulmasta katsottuna. Moni ikäihmisistä on kokenut, että he eivät halua lähteä liikkeelle enää pimeän tullen, vaan toivovat, että toiminta tapahtuisi valoisaan aikaan. Jämsässä Ikiliike-ryhmä on sijoittunut klo 15-17 välille ja Somerolla on käytössä vain iltavuoroja, koska yleiset vuorot alkavat puoli viideltä iltapäivällä.

”Tulevalla kaudella meillä on maanantaista perjantaihin päiväryhmiä ja muutamia iltaryhmiä...mut siinä pyörii kymmenen ja neljän välillä suurin osa ryhmistä.” (Haastateltava 1.)

”Et tietenkin kaikkein suosituimmat ryhmät nää aamupäivän kymmenestä yhteentoista tunnit.” (Haastateltava 1.)

”Koska täällä liikutaan paljon kävellen ja pyöräillen varsinkin nää ikäihmiset...niin he koki et varsinkin talvella he koki et oli jo pimeätä ja

epämukava tulla sitten myöhään et oli ehtinyt jo pimeetä tulla talvella jo ennen kun tullaan jumppaan.” (Haastateltava 2.)

”Jotkut on aamuvirkkuja ja jotkut taas tykkää et iltapäivällä on kiva.” (Haastateltava 3.)

Oulun Naisvoimistelijoissa on aiemmin Ikiliike-ryhmistä käytetty nimeä Liikkeessä Aina. Nyt seurassa on kuitenkin todettu, että Ikiliike on nimenä saanut näkyvyyttä valtakunnallisessa mediassa ja tämän vuoksi seura siirtyy käyttämään paikallisen Liikkeessä Aina-nimen sijasta Ikiliike-nimeä syksystä 2015 alkaen. Tällä hetkellä seurassa on useita eri Ikiliikeryhmiä ja näihin ryhmiin osallistuminen ei poissulje osallistumista muilta asiakkailta vaan jumpissa käy päiväsaikaan muun muassa vuorotyössä olevia tai työttöminä olevia asiakkaita.

7.3 Tunnin rakenteessa ja suunnittelussa huomioitavia asioita

Ikiliike-ryhmän tuntien suunnittelussa Jämsän Naisvoimistelijoissa on hyödynnetty Ikiliike- koulutusten tuntimateriaalia ja musiikkeja. Erityisen hyväksi on koettu ensimmäisestä Ikiliike-koulutuksesta saatu cd: Suomalaisten suosikit rautalankana. Tuntien suunnittelussa on havaittu tärkeäksi se, että liikkeet suoritetaan riittävän hitaassa tempossa. Myös musiikin käytössä tulee ohjaajan olla tarkkana. Ohjaaja onkin kokenut temmoltaan rauhallisen instrumentaalimusiikin esimerkiksi body& mind tyyppisen musiikin toimivan hyvin. Erityisesti kuulolaitteita käyttäville ikäihmisille jatkuva musiikin käyttäminen saattaa olla häiritsevää, koska ohjeiden kuuleminen saattaa häiriintyä. Käytännössä on todettu, että erityisesti laulu ja puhuminen saattavat sekoittaa helposti. Ikäihmiset ovat kokeneet, että myös tässä suhteessa instrumentaalimusiikki toimii paremmin. Ikäihmiset kokevat myös ilman musiikkia jumppaamisen hyväksi vaihtoehdoksi. Erityisesti vieraita välineitä, esimerkiksi palloja, käsitellessä on tärkeää, että ikäihminen pystyy keskittymään tasapainoon, tekemiseen ja ohjeisiin ilman musiikin tuomia häiriötekijöitä.

Palautteen osalta ohjaajan tulee tarvittaessa osata lukea ryhmää ns. rivien välistä.

”Oon kysynyt paljon vinkkejä ja kaikkea mut on tosiaan kauheen kiitollinen ryhmä mulle ainakin ollu...et ihan kivaa on ja jatka vaan näin samaa rataa... et ei sitten kuitenkaan...et sieltä ei tuu tavallaan nii-

tä...tota...suoria ehdotuksia...mutta sitten, kun keskustellaan siitä kahvihetkillä ja sitten muutenkin jäädään joskus vähän jutteleen tunteiden jälkeen niin heil tuntuu olevan paljon asiaa niin...niin tavallaan siitä riivien välistä tulee tietoa.” (Haastateltava 3.)

7.4 Ikiliike-ryhmän erilaiset hinnoittelutavat

Kausimaksu. Oulun Naisvoimistelijoissa on käytössä kolme maksullista kautta: syksy-, kevät- ja kesäkausi. Kesäkausi on pituudestaan johtuen hieman edullisempi. Kesäkauden ohjelmasta pyritään tiedottamaan toukokuun alussa erilaisten tiedotteiden ja nettisivujen kautta. Yleinen käytäntö seurassa on se, että osallistumismaksu maksetaan kausittain, mutta myös vuosikortti on mahdollista ostaa, jolloin hinta on hieman edullisempi. Seurassa on käytössä myös kymppikortti ja kertamaksuna maksaminen (8 euroa) on mahdollista. Myös liikuntaseteleillä maksaminen onnistuu, mutta on havaittu, että harvemmin ikäihmisten ryhmissä käytetään enää tätä mahdollisuutta. Eläkeläisten maksu (65 euroa) on kaudessa kymmenen euroa normaalia maksua edullisempi. Eriyksen toimivaksi Oulussa on koettu se, että maksun maksettuaan asiakas voi osallistua kaikkiin seuran järjestämiin tunteihin. Ikäihmisille soveltuvia tunteja on tällä kaudella seurassa jo kymmenen erilaista.

”Yleinen käytäntö meidän seurassa on et syksyllä ostetaan syksykortti keväällä kevätkortti ja kesällä sitten kesällä sitten useimmiten ne ei sit tiiä et lähtee ne kesällä vaikka mökille niin et kannattaako sitä ostaa niin kun etukäteen.” (Haastateltava 1.)

”Meillä on se periaate et meille ole ryhmäkohtaista ilmoittautumista vaan sillä maksulla saa käydä niin paljon jumpissa kun vaan kerkeää.” (Haastateltava 1.)

Kyseisellä seuralla on käytössä Suomen Voimisteluliiton kautta hankittu Nepton Jäsentieto- ohjelma. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu pääsääntöisesti netin kautta, jolloin lasku toimitetaan asiakkaan sähköpostiin. Laskun maksettuaan asiakas esittää kuitenkin joko suoraan ohjaajalle tai käy toimistolla. Tämän jälkeen asiakas saa vuositarran, jonka väri vaihtuu kausittain ja se liimataan luottokortin kokoiseen seuran omaan korttiin. Tätä samaa korttia on mahdollista käyttää useita vuosia peräkkäin. Ikäihmisten, jotka eivät käytä tietokonetta, on mahdollista ilmoittautua

toimistolla ja maksaa maksu käteisellä. Tässä tilanteessa ilmoittautuminen tehdään asiakkaan kanssa yhdessä Nepton- ohjelmaan, jolloin myös heidät saadaan jäsentietorekisteriin.

Ikiliike-kortti. Keravan Naisvoimistelijat ovat kehittäneet ikäihmisiltä saadun palautteen pohjalta uudenlaisen Ikiliike-kortin seuralle. Kortin tarkoitus oli ”brändätä” tietyt tunnit viikko-ohjelmasta Ikiliike-tunneiksi. Ikäihmiset kokivat seurassa aiemmin olleen normaalin jumppakortin olevan liian kallis heille. Ikiliike-kortin kehittäminen mahdollisti edullisemman hinnan kyseisille tunneille.

”Ikiliike-kortti tota...meillä tuli paljon palautetta siitä, että meillä meidän...ikäihmisille meidän normaalit jumppakortit on liian kalliita...niin me haluttiin ikään kuin tavallaan brändätä osa näistä meidän tunneista myös tämmösiksi Ikiliike-tunneiksi.” (Haastateltava 2.)

Tällä hetkellä Ikiliike-tunteja seurassa on tarjolla viisi erilaista tuntia. Ryhmiä toimii jokaisena arkipäivänä. Ikiliike-kortissa ajatuksena on se, että sillä voi osallistua ainoastaan Ikiliike-tunnuksella merkityille tunneille sekä Bailamama@woman tunnille.

”Nyt tälle kaudelle saatiin niin et joka arkipäivälle yks tunti niin se on niin kun täydellinen onnistuminen tuntisuunnittelussa...niin se on ollut kyllä hyvä juttu, kun silloin on pystytty vastaamaan siihen hintakritiikkiin mitä on tullut ja sitten on ihan oikeesti pystytty kohdentamaan ikätasolle paketti et valitse näistä viidestä ne mitkä sulle sopii ja me tarjotaan mahdollisuus niin kun siihen et voi liikkua vaik joka päivä viikossa halutessasi/pystyessäsi seurassa tällä edullisella hinnalla.” (Haastateltava 2.)

Muilla korteilla (yksi vakiotunti viikossa tai vippikortti) ja kertamaksulla taas on mahdollista osallistua myös Ikiliike-tunnuksella merkityille tunneille. Ikiliike-kortin voi ostaa joko puoleksi vuodeksi tai koko vuodeksi ja se on huomattavasti edullisempi kuin muut seuran tarjoamat jumppakortit. Puolen vuoden hinta Ikiliike-kortilla on 49 euroa ja koko vuosi maksaa 89 euroa. Normaalisti puolen vuoden kortti, joka oikeuttaa osallistumaan yhdelle vakiotunnille viikossa, maksaa 70 euroa. Seurassa on kuitenkin huomattu, että esimerkiksi yli 65-vuotiaat miehet valitsevat kuitenkin mieluummin vippikortin, joka maksaa heille huomattavasti enemmän, mutta mahdollistaa osallistumisen kaikille seuran järjestämille tunneille. Ikiliikekorttilaisiin kuuluu myös seuran kiltalaisia, jotka ovat saattaneet olla seuran toi-

minnassa mukana jo useita kymmeniä vuosia ja jotka nauttivat esiintymisistä. Ikiliikekortin tullessa käytäntöön kaikki muut ryhmät, tasapainoryhmää lukuun ottamatta, olivat uusia ryhmiä.

Ikiliike-maksu. Jämsän Naisvoimistelijoissa normaalijäsenmaksu on 95 euroa ja eläkeläiset saavat tästä 20 euron alennuksen. Eläkeläiset saavat siis rajattoman jumppaoikeuden maksamalla 75 euron kausimaksun. Tämä maksu oikeuttaa osallistumaan seuran kaikkiin aikuisten ryhmiin sekä yhteen shindo- tai joogaryhmään. Pelkän Ikiliike-ryhmän hinta on 40 euroa kaudessa ja ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Kertamaksu on viisi euroa. Ikiliike-ryhmässä käytetään kaikkia näitä kolmea eri maksumuotoa. Seura kuitenkin toivoisi, että yhä useampi maksaisi joko Ikiliike-ryhmän hinnan tai rajattoman jumppaoikeuden sisältävän maksun sen vuoksi, että näillä vaihtoehdoilla asiakas saataisiin myös seuran jäseneksi.

Eläkeläismaksu. Someron Sykkeen eläkeläisten kausimaksun maksamalla, joka on viisikymmentä euroa, voi osallistua kaikkiin seuran eri ryhmään ja maksuun sisältyy myös kesäjummat. Seura saa kaupungilta ilmaiset salivuorot, joka mahdollistaa edulliset jäsenmaksut.

”Työkykyisillä on sitten syyskausi seitsemänkymmentä euroa ja kevätkausi on kahdeksankymppiä mut eläkeläisten maksu on viiskymppi...ja tää siis suurin osa sitä jotka on siin Ikiliike-toiminnas mukana.”
(Haastateltava 4.)

7.5 Seuroissa tehty yhteistyö ja markkinointi

Yhteistyö. Haastattelujen perusteella seurat tekevät yhteistyötä monissa asioissa kaupunkien ja kuntien kanssa. Oulussa ohjaaja osallistuu esimerkiksi kaupungin ikäihmisten terveystoiminnan työryhmään, joka kokoontuu kolmesta neljään kertaa vuodessa. Työryhmän kautta mahdollistuu tiedon jakaminen muille tahoille esimerkiksi erityisryhmille ja kansanterveysjärjestöille. Työryhmän kautta seurassa on syntynyt myös yhteistyö ostopalvelutoiminnasta, joka liittyy kaupungin terveystoimintaprojektiin. Oulussa seura tarjoaa ikäihmisten ostopalveluna jumppaa seurakuntakodissa ja palvelukeskuksessa.

Jämsän Naisvoimistelijat tekevät yhteistyötä kaupungin liikunta- ja vapaa-aikapalvelupäällikön kanssa esimerkiksi salivuorojen varaamisen suhteen. Liikuntatoimen suuntaan on seurassa tehty myös markkinointia ja siellä on käyty kertomassa esimerkiksi Ikiliike-ryhmistä. Seura on sopinut liikuntatoimen palvelupäällikön kanssa, että tieto Ikiliike-ryhmistä kulkee esimerkiksi liikunnan ohjaajille, jotka vetävät erityisryhmiä ja ikäihmisten ryhmiä. Seurassa koetaan tärkeäksi Ikiliike-ryhmistä tiedottaminen myös uimahallin henkilökunnalle. Kaupungin sosiaali- ja terveysterveyspalvelupuolelta tiedon Ikiliike-ryhmästä on saanut hyvinvointiasiantuntija.

Jämsässä yhteistyötä markkinoinnin osalta tehdään myös työväenopistoissa ja eri yhdistysten kanssa. Vaikka on monia eri tahoja, jotka tarjoavat erilaisia palveluita ja ryhmiä ikäihmisille, erityisesti Jämsässä on koettu tärkeäksi se, että monipuolinen valikoima nähdään rikkautena, josta ikäihmisillä on sitten mahdollisuus valita juuri itselleen sopivin harrastus. Monipuolisen tunti- ja valikoiman avulla ikäihmisen on mahdollista valita itseään kiinnostava harrastus, joka innostaa liikkumaan ja pitämään huolta itsestään.

Seuroissa eri tahojen kanssa tehtävä yhteistyö voi liittyä muun muassa koulutuksiin ja virikepäiviin. Esimerkiksi Oulussa tiivistä yhteistyötä on tehty lähiseurojen kanssa, joka on mahdollistanut uudenlaisten koulutusten saamisen kyseiselle alueelle. Jämsässä koulutuksia on järjestetty myös esimerkiksi kaupungin fysioterapialle. Jotta ikäihmisten ohjautuminen Ikiliike-ryhmiin onnistuisi seurat ovat jakaneet tietoa ja esitteitä erilaisissa yhdistyksissä ja toimipisteissä, kuten esimerkiksi SPR, sydän- ja hengitysyhdistykset ja eläkeläsiyhdistykset. Jämsän Naisvoimistelijat ovat kokeneet hyväksi tiedottaa Ikiliike-ryhmästä myös työfysioterapeuttia Dextralla, jolle kuuluu muun muassa UPM-Kymmenen työterveyshuolto.

Jämsässä markkinointia on kohdennettu erityisesti miehiin ja ryhmän ovet on avattu niin heille kuin muillekin uusille asiakkaille. Oulussa aikuisille on suunnattu oma esite, jossa toisella puolella on esitelty kaikki seuran järjestämät Ikiliike-ryhmät tuntikuvauksineen.

”Tosi paljon viime vuonnakin tehtiin lehtijuttuja ja eri paikassa sitä markkinoin ja avattiin ovet reilusti miehille...ja markkinoitiin heille et hekin ovat tervetulleita...et ei oo vaikeita askelsarjoja ja pysyy varmasti mukana ja saatiin viis uutta miestä mun ryhmään ja se oli oikein kiva juttu, että siinä on sitten molempia.” (Haastateltava 3)

”Siitä mä oon kauheen ilonen et saatiin uusia ihmisiä innostumaan liikkumisesta et mulla on se ajatus et on se nyt mikä juttu...niin pää-asia et liikut ja lähdet liikkeelle.” (Haastateltava 3.)

Näytetunnit. Monet haastattelemistani seuroista kokivat näytetuntien järjestämisen erittäin hyvänä vaihtoehtona Ikiliike-ryhmistä tiedotettaessa. Näytetuntien osalta seuroilla oli käytössä hyvin erilaisia toimintatapoja.

Oulussa on tarjottu syksyllä 2014 puolen tunnin näytetunnit ikäihmisten ja aikuisten tunneista tiettyä ajankohtana, joihin kaikilla oli mahdollisuus osallistua. Muuten seurassa on ollut sellainen käytäntö, että asiakas voi tulla tutustumaan yhden kerran maksutta mihin tahansa seuran tuntiin. Tämän jälkeen yksittäiset tutustumiset maksavat kertamaksun eli kahdeksan euroa.

Edellä mainittuihin näytetunteihin liittyen Keravan Naisvoimistelijat ovat järjestäneet myös jumppaviikkoja, jolloin seurassa on ollut avoimet ovet kaikkiin harrasteryhmiin. Kokeilu on ollut ilmaista kyseisen viikon ajan ja erityisesti Ikiliike-tuntien kohdalla on havaittu se, että hyvän kaverin houkuttelemana myös uudet ikäihmiset ovat löytäneet ryhmiin mukaan. Ikäihmisten kohdalla tässä on hyvää se, että he pääsevät testaamaan ryhmään ennen kuin he sitoutuvat siihen. Jumppaviikko on koettu seurassa hyväksi keinoksi lisätä myös ”puskaradion” toimivuutta.

Someron Sykkeessä on koettu hyväksi järjestää avoimet ovet aina ennen kauden alkua. Tänä syksynä seuran avoimissa ovissa näytetunteja oli ainoastaan Ikiliike-tunneista sekä muutamista muista uutuuksista. Seurassa koetaan, että näytetunnit ovat madaltaneet kynnystä tulla kokeilemaan erilaisia ryhmiä, joiden tarkoituksena on tukea toimintakykyä ja terveyttä. Someron Syke kannustaakin ottamaan yhteyttä muihin toimijoihin, joiden kautta mahdollistuu uusien kanavien löytyminen.

Eräässä seurassa kaikkein tehokkaimmaksi keinoksi markkinoinnin näkökulmasta on osoittautunut puhuminen suoraan ikäihmisten kanssa sekä ”puskaradio”. Myöskin näytetuntien pitäminen ikäihmisten kannalta keskeisissä paikoissa, esimerkiksi kirjastossa, koetaan seurassa toimivaksi tavaksi markkinoida Ikiliike-ryhmiä. Näytetuntien kautta ikäihmisillä on ollut mahdollisuus päästä kokeilemaan erilaisia tunteja ehkä jopa hieman yllättävissäkin paikoissa ja se on toiminut hyvin markkinoinnin osalta.

”Kun oltiin siel terveystakeskuksen kuntoutuksessa niin me annettiin siellä niin kun tämmöset vapaaliput meidän jumppaan heille niin kyllä niitä käytettiin niit vapaalippuja...ja niistäkin muutama sitten on näkynt ihän oikeina kasvoina siel jumpissa et kyl sielt on tullu...tullu niit uusia jäseniä.” (Haastateltava 4.)

”Puhumalla ihmisten kanssa se on se tehokkain...sitten tota me ollaan viety meidän mainoksia näihin palvelukeskuksiin, terveystakeskuksiin, kirjastoihin...meillon on ollu niitä näytetunteja muualla...ollaan pidetty tosiaan kirjastossa ja itse asiassa reumayhdistyksessä käytiin pitämässä näytetuntia ja näin...sit on se puskaradio.” (Haastateltava 2.)

” Et ihmiset on helposti sillai et ne ei tutustu mihinkään uuteen mut sit kun se menee tavallaan muun toiminnan puitteissa...tutustutaan esimerkiksi jonkun minkä tahansa yhdistyksen kokouksessa...saa kokeilla jotakin...ja sit huomaakin et hetkinen tää onkin ihan kiva juttu...et ei ihmiset välttämättä osaa hakee sitä tietoo tai ei oo välttämättä ees tarvetta hakea sitä tietoo..mut si kun sitä vaan kokeilee nii huomaa et okei tää voikin olla mun juttu ja missä tätä pystyy harrastamaan.” (Haastateltava 4.)

7.6 Muu seuran järjestämä Ikiliike-toiminta

Seurat ovat toteuttaneet myös seniorikyselyitä niin suullisesti, kirjallisesti kuin sähköisestikin. Kyselyiden avulla on pyritty saamaan ikäihmisiltä tietoa muun muassa toiveista ja kellonajoista.

Kotivoimisteluohjeet. Jämsän Naisvoimistelijoissa erityisen toimivaksi Ikiliikeryhmässä on koettu kotivoimisteluohjeiden antaminen.

”Mä oon antanut esimerkiksi sitten niin tasapainoon kotiohjeita et se ei oo pelkästään se mitä tua koululla tehdään vaan sit siä jaetaan kotivoimisteluohje ja sit vuoden aikana useempikin...harjoteltu siellä ja sitten voi kotona jatkaa.” (Haastateltava 3.)

Seurassa on hyödynnetty muun muassa Kunnossa kaiken ikää- ohjelman valmismateriaaleja. Kotiohjeisiin liittyen ikäihmiset ovat saaneet esimerkiksi viime vuoden lopulla KKI-Kuntokortin, jonka avulla pyrittiin lisäämään ikäihmisten liikuntaaktiivisuutta. Keväälle oli sovittu yhteinen palautus korteille ja korttien palauttaneiden kesken oli luvassa vielä arvonta. Ikäihmiset olivat innostuneet täyttämään kortteja todella aktiivisesti. Kuntokortin taakse oli painettu myös terveystakeskuksen

suositus 18- 64 vuotiaille. Tämän lisäksi ohjaaja jakoi kaikille ryhmäläisille isommat A4- kokoiset UKK- Instituutin valmistamat Liikuntapiirakat yli 65- vuotiaille.

Tapahtumat. Seurat ovat osallistuneet aktiivisesti erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Erilaisista valtakunnallisista tapahtumista on saatu tietoa muun muassa Suomen Voimisteluliiton kautta ja Voimaa Vanhuuteen iäkkäiden terveystoimintajärjestelmän sähköpostilistan kautta. Seuroissa on järjestetty esimerkiksi **kävelytapahtumia** ulkona. Esimerkiksi Oulussa kävelytapahtuma on alkanut pienellä yhteisellä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen on lähdetty kävelemään tiettyä merkittyä reittiä pitkin. Ohjaajat ovat kulkeneet ryhmän alku ja loppupäässä. Kävelytapahtumiin osallistuminen on kuitenkin hyvin paljon kiinni vallitsevasta säästä. Eri seuroissa on koettu, että erityisesti kahvin ja pullan tarjoaminen tällaisissa yhteyksissä saa hyvin ikäihmisiä liikkeelle.

Yhteistyötä on tehty myös esimerkiksi Reumayhdistyksen kanssa, joka on järjestänyt yhteisen reissun muun muassa Likkojen lenkille. Jämsän Naisvoimistelijat eivät osallistuneet tapahtumaan, mutta ikäihmisiä tiedotettiin mahdollisuudesta osallistua tapahtumaan ja kuljetuksiin.

Seurat ovat osallistuneet tai informoineet Ikiliike-ryhmäläisiä myös **Vallataan liikuntapuistot iäkkäiden käyttöön**- tapahtumasta. Tapahtuma kuuluu Ikäinstituutin Liikkeellä Voimaa Vuosiin- toimenpideohjelmaan. Oulussa kyseistä tapahtumaa on järjestetty useassa eri liikuntapuistossa saman viikon aikana. Oulun Naisvoimistelijat on toteuttanut tapahtuman tietyssä kaupungin ulkoliikuntapuistossa tietynä ajankohtana.

Seuroissa järjestetään myös **joulu- ja kevätnäytöksiä**, joihin pyritään saamaan lasten esitysten lisäksi myös aina joitain aikuisten ryhmiä esiintymään. Moni seura osallistui myös kesällä järjestettyyn Gymnaestrada-tapahtumaan. Tapahtuma koettiin ikäihmisten osalta hyvin positiiviseksi ja osallistuneet olivat kokeneet saaneensa sieltä valtavasti elämyksiä. Seuraava Gymnaestrada järjestetään 2019 Itävallassa ja myös sinne osallistuminen on käynyt jo seurojen mielessä.

”Ihan positiivisin mielin suhtautui...jännittikin kovin paljon kun osa heistä on semmosia et ei oo ikinäkään esiintynyt tai sit siit saattaa olla useampia vuosia ja on ollu joskus jossain ryhmässä..ja esiintyneet hyvällä hengellä ja oli ihan hauskaa harjoituksissa.” (Haastateltava 4.)

”Se oli aivan loisto tapahtuma kyllä siellä...että monet sai siitä kyllä ihan valtavia elämyksiä ja tykkäs kovasti siitä että oli ihana et sinne voi mennä semmosetkin...et se ei oo ainoastaan nuorten kilpavoimistelijoiden tapahtuma vaan tää on ihan loistava tää Gymnaestrada, kun se on ihan kaiken ikäisille.” (Haastateltava 3.)

”Ja meil on tosiaan osa näistä seuran Ikiliike-korttilaisista seuran kiltalaisia ja sellaisia, jotka on ollut mukana meidän seurassa parikymmentä kolmekymmentä ellei enemmänkin...jotka on näitä...jotka esiintyy ja nauttii siit esiintymisestä niin heille niin kun esimerkiksi Gymnaestrada oli heille semmonen vuoden kohokohta et he pääs sinne sit mukaan et kun se toi kuitenkin sitä elämyksellisyyttä.” (Haastateltava 2.)

Somerolla järjestetään heti joulun pyhien jälkeen **kinkunsulatusjumppa** joko yhtenä tai kahtena iltana. Tähän tapahtumaan on mahdollista osallistua kausimaksulla. Kinkunsulatusjumppa koostuu useimmiten kahdesta tai kolmesta eritasoisesta jumpasta. Jämsässä taas kinkunsulatusjumppa on tammikuussa. Kinkunsulatusjumppaan on varattu yksi iltapäivä, jonka aikana on mahdollisuus osallistua erilaisiin jumppiin. Tapahtumassa on myös muun muassa erilaisia esittelypisteitä ja arvontaa.

Jämsäläiset ovat järjestäneet ikääntyneille myös **hyvinvointi-iltapäivän** yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa. Voimisteluliitosta tapahtumassa oli puhumassa ikääntyvien hyvinvointiin liittyvistä asioista Ikiliike-projektikoordinaattori Taru Tanskanen. Myöskin tässä tapahtumassa oli mahdollisuus osallistua Ikiliikejumppaan kahvitarjoilua unohtamatta.

Valokuvanäyttely. Jämsän Naisvoimistelijoista on osallistuttu myös Ikiliike-valokuvanäyttelyn kuvauksiin. Kyseinen valokuvanäyttely saapuu Jämsään loppuvuodesta ja sen on tarkoitus olla esillä muun muassa seuran 110-vuotis juhlassa marraskuussa. Näyttelyn avulla seuran on mahdollisuus saada näkyvyyttä laajemminkin järjestämälleen Ikiliike-ryhmälle.

Näyttelyn tarkoitus on ravistella kuvaa ikääntyneistä, murtaa ikäänakkoluuloja, pysäyttää ja hämmästyttää. Valokuvaaja **Marica Rosengårdin** kuvissa esiintyvät kaksitoista jumppaajaa, jotka kertovat että liikkumisesta on tullut heille ”elämäntapa”. (Ikiliike-valokuvanäyttely hämmästyttää 2015.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön teoriaosuus käsitteli yhteiskunnan näkemyksiä ikäihmisten liikkumisesta, liikkumisen positiivisia vaikutuksia sekä liikkumisen haasteita. Teoriaosuuksessa käsiteltiin myös liikkumisen muotoja ja liikunnan järjestäjiä. Opinnäytetyöni oli laadullinen tutkimus. Tutkimukseni koostui kyselystä ja teemahaastatteluista. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaista Ikiliike-ryhmien toiminta on. Toisena tavoitteena oli löytää toimivia käytänteitä seuroista Ikiliike-seuroista. Tutkimukseni avulla löysin vastaukset molempiin tutkimuskysymyksiini.

8.1 Tulosten johtopäätökset

Tutkimukseni aikana en, yrityksistä huolimatta, löytänyt kirjallista tietoa seuraliikunnan hyvistä ulottuvuuksista. Tämän vuoksi esittelin tutkimukseni päätulokset Ikiliike-ryhmien hyvinä käytänteinä. Tutkimuksen mukaan hyvissä käytännöissä korostuivat seuraavat ulottuvuudet. Ikiliike-ryhmät olivat selkeästi matalan kynnyksen ryhmiä, jotka monipuolisen toiminnan kautta pyrkivät liikuttamaan mahdollisimman monia ikäihmisiä. Yhteistyö tehtiin kuntien ja yhdistysten kanssa. Ikiliike-ryhmien hinnoittelu oli aikuisten ryhmiä edullisempi. Ikäihmisten ryhmät olivat päiväsaikaan ennen pimeän tuloa. Näytetuntien järjestäminen erilaisissa paikoissa koettiin toimivaksi erityisesti Ikiliike-ryhmiä markkinoitaessa. Hyviksi käytännöiksi voitiin nostaa myös seurojen aktiivinen osallistuminen erilaisiin tapahtumiin.

Yhteiskunnan tärkeäksi asiaksi on noussut väestön ikääntyminen. Tutkimukseni mukaan Ikiliike-ryhmät pystyvät vastaamaan senioriliikunnan tavoitteeseen ikäihmisten toimintakyvyn säilyttämisessä ja niitä voidaan pitää matalan kynnyksen ryhminä. Ikäihmisten liikuttaminen on monin tavoin juuri ennaltaehkäisevää toimintaa. Teoriaosuudessa mainittiin, että liikunnalliset harrastukset vähenevät 75-80 vuoden iässä. Ikiliike-ryhmien olisi hyvä huomioida tämä liikuttaessaan vielä toimintakyvyltään hyväkuntoisia ikäihmisiä.

Sanonta ”emme lakkaa liikkumasta siksi, että vanhenemme, vaan vanhenemme siksi, että lakkaamme liikkumasta” pitää hyvin paikkansa (Aalto 2009, 8). Tavoitteista kysyttäessä monessa seurassa nousi ajatus matalan kynnyksen ryhmästä,

joka ennaltaehkäisevästi parantaisi ikäihmisen toimintakykyä, vaikka usealla seuralla oli tavoitteena lisätä myös seuran jäsenmäärää. Aiempaan sanontaan liittyen liikkuminen onkin oivallinen tapa lisätä sosiaalisia kontakteja, hyvää oloa ja iloa elämään. Tekemieni havaintojen ja tutkimukseni mukaan Ikiliike-ryhmät saattavat olla hyvin erilaisia eri seuroissa. Ikiliike-ryhmien ohjaajilla sykkii sydämessä ”palo” voimisteluun ja heidän persoona tulee vahvasti esiin ohjaustilanteissa.

Ikiliike-ryhmät ovat seuroissa sosiaalisia tapahtumia, joten huolen puheeksi ottaminen vertaisten tai ohjaajan kanssa helpottuu. Uskon, että tutussa, turvallisessa ja välittävässä ympäristössä vaikeiden asioiden käsitteleminen, esimerkiksi toimintakyvyssä tapahtuneet muutokset, on aiempaa helpompi ottaa puheeksi ja näin ollen myös varhainen puuttuminen lisääntyy. On myös olemassa aiempaa tutkimusnäyttöä siitä, että varhainen puuttuminen kannattaa. Ikäihmiset hyötyvät erityisesti toimintakyvyn näkökulmasta katsottuna omaehtoisen hyvinvoinnin ja terveyden lisäämisen ohjauksesta. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 25.)

Eryteisesti haastatteluihin osallistuneissa seuroissa korostui monipuolinen yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Kunnat ja kaupungit olivat tiiviissä yhteistyössä seurojen kanssa. Seurat olivat kehittäneet erilaisia yhteistyökuvioita myös muiden yhdistysten ja järjestöjen kanssa. Tämä yhteistyö saattoi olla muun muassa tiedottamista ja markkinointia, näytetuntien pitämistä tai erilaisten tapahtumien järjestämistä. Seurat osallistuivat myös erilaisiin voimistelutapahtumiin aktiivisesti, joissa ikäihmisillä oli mahdollisuus esiintyä ja tuoda esille omia taitojaan.

Kaikissa teemahaastatteluihin osallistuneissa seuroissa oli huomioitu hinnoittelun suhteen edullisempi hinta ikäihmisille. Haastatteluihin osallistuneet seurat hyödynsivät markkinoinnin suhteen avoimien ovien päiviä ja erilaisia näytetunteja markkinoidessaan Ikiliike-ryhmiä. Tutkimukseni mukaan useissa seuroissa käytettiin hyvin monipuolisesti erilaisia välineitä Ikiliike-tunneilla. Eryteisesti haastatteluissa seuroissa nähtiin erittäin tärkeäksi se, että Ikiliike-tunnit järjestettiin valoisaan päivään.

Hirvensalon (2008,62) mukaan iäkkäät miehet ovat usein liikunnallisesti aktiivisia. Tällä hetkellä Ikiliike-ryhmät olivat tutkimukseni mukaan vielä hyvin naisvaltaisia.

Ikiliike-ryhmien kannattaisikin pyrkiä löytämään nämä liikunnallisesti aktiiviset miehet ja markkinoida ryhmiä myös heille. Huomiota tulisi kiinnittää myös vähän liikkuviin ikäihmisiin. Seurojen olisi tärkeää löytää juuri ne ikäihmiset, jotka liikkuvat terveytensä ja toimintakykynsä näkökulmasta liian vähän.

Tutkimukseni osoitti, että Ikiliike-ryhmien sisältö vaihteli paljon. Ikiliike-ryhmät koostuivat monista erilaisista sisällöistä. Seuroissa oli kehitelty paljon erilaisia tapoja toimia ja kehittää toimintaa sekä tukea ikäihmisen toimintakykyä. Yhtenä mieleenpainuvana asiana tutkimuksestani jäi kotivoimisteluohteiden antaminen. Ikäihmiset olivat innostuneet tästä ja omatoiminen liikkuminen oli lisääntynyt ohjeiden ansiosta myös kotona. Teoriaosuudessa käsittelemiäni liikunnan eri muotoja löytyi hyvin monipuolisista Ikiliike-ryhmistä. Aallon (2009,22) mukaan virikkeellinen liikunta kehittää taitoja ja aistitoimintoja ja näin ollen sillä on vähentävä vaikutus kognitiivisten taitojen heikentymisessä. Hänen mukaan erityisen suositeltavia liikuntamuotoja kognitiivisten toimintojen ylläpitämisen kannalta ovat sosiaalisessa ympäristössä tapahtuvat liikuntalajit kuten pallopelit, tanssi ja erilaiset ryhmäliikunnat. Tutkimukseni Ikiliike-seurat olivat ottaneet tuntivalikoimaan myös sellaisia tunteja, jotka voisivat viitata filosofiseen liikuntaan. Näillä tunneilla oli mahdollisuus henkisyiden ja hyvinvoinnin vahvistumiseen.

Toimintakyky on vahvasti yhteydessä ikäihmisen identiteettiin ja terveyteen. Ikiliike-ryhmät ovatkin oivallinen tapa ennaltaehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä yhteiskunnastamme. Vahvaan vanhuuteen ja hyvään toimintakykyyn liittyvät oleellisesti myös hyvä itsetunto, positiivinen kuva itsestä, kohtuullinen fyysinen terveys ja vapaus valita sopivia vaihtoehtoja yhteiskunnan tai läheisten tarjoamista tukitoimista. Ikääntymiseen kuuluu myös monenlaista luopumista, mutta se voi olla myös kasvamista johonkin aivan uuteen. (Kronqvist ym. 2007, 242- 251.) Tutkimustulosteni perusteella Ikiliike-ryhmät tukivat juuri tätä vahvaa vanhuutta ja hyvää toimintakykyä. Ikiliike-ryhmissä oli tutkimukseni mukaan mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia ja ylittää itsensä turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä ystävien seurassa. Ryhmässä saadun vertaistuen avulla pystytään tukemaan ikäihmisen identiteettiä toimintakyvyn muuttuessa.

Terveyteen vaikuttavat hyvin monet eri tekijät. Koska terveys on monen eri asian ja yhdistelmän kokonaisuus, on yksittäisen tekijän vaikutusta terveyteen vaikea

erottaa. (Sipilä ym. 2013, 156.) Ihminen voi kokea olevansa terve, vaikka hänellä olisikin joitain todettuja sairauksia ja toimintakyvyn vajavuuksia. Terveyttä pidetään myöskin hyvin henkilökohtaisena ja tilannesidonnaisena käsitteenä. Siihen vaikuttavat vahvasti myös ikä ja elämän tuomat kokemukset. (Kokko ym. 2008, 51.) Toimintakyvyn muutoksista huolimatta tutkimukseni mukaan Ikiliike-ryhmät pyrkivät tukemaan ikäihmisiä osallistumaan ohjattuun liikuntaa ja löytämään siellä liikunnan ja tekemisen riemun. Ikiliike-ryhmät ovatkin oiva keino lisätä ikäihmisten yhteisöllisyyttä.

8.2 Hyvien käytänteiden leviäminen

Tutkimustulosten perusteella seuroissa on tällä hetkellä jo monia hyviä käytänteitä olemassa. Osa seuroista tekee hyvin aktiivisesti yhteistyötä eri tahojen kanssa. Jotkut seurat tekevät kuitenkin edelleen arvokasta työtä ikäihmisten liikuttamisen suhteen melko yksin ja itsenäisesti. Hyvien käytänteiden leviämisen kannalta olisi-kin oleellista verkostoitua niin muiden seurojen kuin yhteistyötahojenkin kanssa. Tekemässäni kyselyssä korostui tavoitteiden kohdalla ikäihmisten näkökulmasta katsottuna toimintakyvyn säilyminen ja ylläpitäminen mahdollisimman pitkään. Myös liikunnan ja ryhmässä toimimisen ilo, terveys ja sosiaaliset kontaktit nousivat usein esiin. Mielestäni nämä asiat puhuvat yhteistyön tekemisen puolesta. Yleistäen kyselyn tuloksia voisikin sanoa, että seurat pyrkivät oman jäsenmäärän lisäämisen lisäksi tukemaan aidosti myös ikäihmisen toimintakykyä.

Yhteistyön tekeminen vaatii seuroilta aktiivisuutta. Yhtenä hyvänä väylänä käytänteiden leviämiseksi on myös Voimisteluliitossa kehitetty Toisilta oppimisen festarit, joka keräsi yhteen ikääntyvien liikunnan ohjaajia marraskuussa 2015 (Ikiliikkeen toisilta oppimisen festarit 2015).

”Vanhuspalvelulaissa” (4§) korostetaan eri toimialojen yhteistyötä ikääntyvän väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisessa. Tässä vaiheessa mukaan astuvat myös yleishyödylliset yhteisöt ja järjestöt. Kunnissa tehdään lain mukaan (5§) myös hyvinvointisuunnitelma, jossa painotetaan kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Vanhuspalvelulain (11§) mukaan kunnissa on vanhusneuvostot, jotka tuovat ikääntyvän väestön ää-

nen esiin esimerkiksi edellä mainittuja suunnitelmia tehdessä. (L 28.12.2012/980.) Tutkimukseni perusteella seurat tekevät jo paljon erilaista yhteistyötä esimerkiksi yhdistysten kanssa. Mielestäni vanhusneuvostot ja hyvinvointisuunnitelmaan osallistuminen voisi olla seuroille kuitenkin uusi mahdollisuus viedä Ikiliike-tietoisuutta eteenpäin. Voimisteluseuroilla olisi tässä hyvä mahdollisuus päästä vaikuttamaan ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyteen, koska hyvinvointisuunnitelma tehdään yhteistyössä eri järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Vanhuspalvelulain (12§) pykälässä pohditaan taas hyvinvointia edistäviä palveluita (L 28.12.2012/980). Tähän voisi mielestäni liittyä myös kunnassa mahdollisesti järjestettävä liikuntaneuvonta ja liikkumisreseptit. Seurojen näkökulmasta käytänteiden leviäminen vaatii tiivistä yhteistyötä, aktiivisuutta ja informointia edellä mainittujen järjestävien tahojen suhteen.

Hallituksen ohjelmassa keskityttiin muun muassa ennaltaehkäisyyn, terveyden edistämiseen ja eri tahojen yhteistyön lisäämiseen (Pääministeri Juha Sipilän strateginen ohjelma 2015, 20-21). Kannustaisinkin seuroja olemaan aktiivisia juuri kärkihankkeiden kehittymisen seurannan suhteen. Uskon, että sieltä voisi nousta erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa yhteistyötä. Tähän liittyen yhtenä ajatuksena tutkimukseni pohjalta nousi esiin ajatus henkilökohtaisen budjetoinnin yhdistämisestä yhteistyöhön. Tarpeen arvioinnissa määritelty henkilökohtainen budjetti eli rahasumma voidaan myöntää käytettäväksi henkilön hoidon, hoivan tai apuvälineiden hankintaan. Tämä mahdollistaa asiakkaan palveluiden kohdentumisen hänen omien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. (Patronen, Melin & Tuominen-Thuesen 2012, 9.) Henkilökohtainen budjetointi on uusi asia, mutta Suomessa on tehty jo joitain pilotointeja asiaan liittyen. Tässä voisi olla seuroilla uusi mahdollisuus tuoda Ikiliike-ryhmät kuntalaisten tietoisuuteen, jolloin palvelusta voisi hyötyä muun muassa ikäihmiset, heidän läheiset ja omaishoitajat. Seurat voisivat tarjota tulevaisuudessa erilaisia palvelupaketteja, jotka tukisivat ikäihmisen hyvinvointia, toimintakykyä ja arkielämää. Näitä palvelupaketteja voitaisiin markkinoida esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluohjaajien kautta, jotka kartoittavat ikäihmisen palvelujen tarpeen.

Hyviksi käytännöiksi tutkimukseni mukaan nousi näytetuntien pitäminen. Ne olivat yksi hyvä keino levittää tietoa Ikiliike-ryhmistä. Seurat olivat pitäneet näytetunteja

yhteistyön näkökulmasta katsottuna muun muassa kirjastoissa ja eri yhdistysten kokouksissa. Markkinointi ja tiedottaminen nähtiin tutkimukseni mukaan kaikkein haasteellisimpana asiana senioriliikunnan näkökulmasta. Näytetuntien konkreettinen siirtäminen normaalista saliympäristöstä muualle voisi tuoda seuroille täysin uusia jäseniä. Näytetuntien järjestäminen muualla voisi avata seuroille täysin uudenlaisen tavan markkinoida ryhmiä.

Tutkimukseni mukaan useat Ikiliike-ryhmistä pyrkivät olemaan matalan kynnyksen ryhmiä. Tulevaisuudessa yhteistyötä voisi syntyä matalan kynnyksen ryhmien muodossa kuntien ja kaupunkien erityisryhmien liikuntakorttien käyttäjien kanssa. Seurojen kannattaisikin ottaa yhteyttä kuntansa erityisliikunnan ohjaajaan ja keskustella mahdollisesta Ikiliike-yhteistyöstä erityisryhmien liikuntakorttiin liittyvien tuntien näkökulmasta.

Tutkimuksessani selvisi myös se, että jotkut seurat osallistuvat aktiivisesti Ikiliike-ryhmien ulkopuoliseen toimintaan. Kyseiset seurat ovat saaneet näkyvyyttä markkinoinnin ja tiedottamisen näkökulmasta katsottuna esimerkiksi järjestäessään tai osallistuessaan erilaisiin tapahtumiin. Näistä yksittäisistä tapahtumista voisi mainita erilaiset kävelytapahtumat ja ohjatut ikäihmisille suunnatut liikuntahetket liikuntapuistoissa. Tämän tyyppiset tempaukset mahdollistavat hyvien käytänteiden leviämisen myös Ikiliike-ryhmien ulkopuolelle.

9 POHDINTA

Tutkimuksesta saamieni tietojen perusteella voidaan sanoa, että Ikiliike-hanke on päässyt tavoitteisiin ikääntyvien liikunnan kehittämisen suhteen. He ovat saaneet vakiinnutettua seuroihin hyvin Ikiliikkeen alla kulkevia ikäihmisten liikunnan ryhmiä. Uskon, että hankkeen kautta monessa seurassa on ymmärretty ikäihmisten liikuttamisen merkitys. Myös ohjaajat ovat saaneet arvokasta koulutusta ikäihmisten liikuttamisen suhteen.

Toimivaa käytäntöä oli todella vaikea määritellä ja tähän vaikutti myös vahvasti se, mitä seura todella piti tärkeänä. Oliko seuralla esimerkiksi kovat vai pehmeät arvot? Miten seura käytännössä mittasi toimivuutta? Arvostettiinko seurassa osallistujamäärällisesti suurta ryhmää vai esimerkiksi sellaista pienempää ryhmää, jossa ryhmän tunnelma ja sosiaalisuus oli käsin kosketeltavissa? Toimivaan käytäntöön vaikutti myös esimerkiksi se, että ohjasiko/liikuttiko ohjaaja suurta massaa, jolloin kontakti ikääntyneeseen oli vähäisempää vai halusiko hän ottaa yksilön paremmin huomioon omassa ryhmässään ja ohjauksessaan. On toki syytä muistaa, että näitä samoja asioita voi löytyä sekä pienistä että suurista ryhmistä.

Tutkimukseni kannalta kaikkein haasteellisimmaksi asiaksi koin oikean tutkimusmenetelmän löytämisen toimivien käytäntöjen osalta. Tällä hetkellä monet Ikiliikeryhmiä olivat osallistujiltaan naispainotteisia. Usealla seuralla oli tulevaisuudessa tavoitteena lisätä myös miesten määrää ryhmissään. Suuret ikäluokat, jotka ovat nyt ikääntymisen kynnyksellä, ovat tottuneet nuoruudessaan esimerkiksi kiipeilemään ja urheilemaan monin eri tavoin. Mietinkin opinnäytetyötäni tehdessäni, että miten heitä saataisiin liikunnallisen toiminnan piiriin? Veteraaniurheilun hyödyntäminen voisi olla yksi keino löytää heitä juuri liikunnan pariin. Pohdinkin, että voisiko tässä olla yksi mahdollisuus saada lisää miehiä Ikiliike-ryhmiin, jos jotkin tietyt Ikiliike-ryhmät painottuisivatkin tavoitteellisen liikunnan harrastamiseen?

Tutkimus. Kyselyn tekeminen kesällä saattoi olla haasteellinen ajankohta kyselyyn vastaajille. Kysely osui monien lomien aikaan ja tämän lisäksi heinäkuussa oli Suomessa suuri voimistelutapahtuma Gymnaestrada Helsingissä. Kyseinen tapahtuma saattoi omalta osaltaan viedä paljon ohjaajien ja Ikiliikkeen yhteyshenkilöiden aikaa ja voimavaroja. Käytännössä en kuitenkaan olisi pystynyt tekemään

kyselyä aiemmin keväällä ja toisaalta sen siirtäminen syksyynkin olisi opinnäytteeni valmistumisen kannalta ollut hankalaa. Toisaalta ajankohdaksi valikoitui kyseinen aika, koska aiempi kausi oli juuri loppunut ja ajatukset eivät varmastikaan olleet vielä syksyssä ja uusissa suunnitelmissa. Teemahaastatteluja tehdessä syksyn kausi oli vasta käynnistymäisillään. Tällä oli kuitenkin vaikutuksia vastauksiin, koska ajatukset olivat konkreettisesti jo alkavassa kaudessa.

Erityisesti kyselyä tehdessä minun tuli muistuttaa itseäni useaan otteeseen siitä, että tärkeintä on saada esiin seuran näkökulmaa, ei siis itse ikäihmisen. Koska seuran toimiva käytäntö oli hyvin laaja käsite, vaikutti se väkisinkin kyselyn pituuteen. Kyselyn tulkintaa vaikeutti se, että samasta seurasta saattoi olla saapunut useampi vastaus. Vaikka olin lähettänyt kyselyn usealle saman seuran Ikiliike-ohjaajalle, kuitenkin vain kuudesta seurasta kyselyyn oli vastannut useampi henkilö. Kyselyä analysoidessa huomasin, että seurat kertoivat hyvin vaihtelevasti erilaisia asioita avoimissa kysymyksissä. Vähensin kyselyn pakollisia kysymyksiä, koska osalle vastaajista ne olisi saattanut tuntua haasteellisilta riippuen siitä millaisessa asemassa vastaaja seurassa oli.

Kyselyä tehdessä havaitsinkin saamiini sähköpostiviestien kautta, että monet ohjaajat keskustelivat keskenään ja antoivat vain yhden vastauksen kyselyyn. Uskon, että jos seurasta olisi vastannut useampi henkilö olisi vastauksissa voinut painotua hieman eri asiat. Saamiini vastauksiin vaikutti varmasti paljon myös, että miten tarkasti esimerkiksi tavoitteet ja tulevaisuuden visiot oli seurassa määritelty.

Teemahaastattelua tehdessä oli hyvä muistaa se, että myös haastateltava oli merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. Haastattelua suunnitellessa oli hyvä tiedostaa se, että vastauksia voitiin tuottaa hyvin monitahoisesti ja hyvin moniin suuntiin. Haastattelun kautta mahdollistui syventävien ja selventävien tietojen saanti. Haastattelun tekeminen vaatii paljon aikaa ja huolellista suunnittelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199-203.) Teemahaastattelujen suunnittelua vaikeutti se, että en tiennyt oliko kaikilla teemahaastatteluun osallistuvilla mahdollisuus/taitoa käyttää nykYTEKNOLOGIAA.

Kaikki haastattelut tuntuivat suhteellisen luontevilta ja uskon, että tähän vaikutti paljon myös oma aiempi urheilutaustani. Haastatteluja tehdessä tuntui, että olim-

me nopeasti haastateltavan kanssa samalla aaltopituudella siitä mistä puhuimme. Tämän tutkimukseni jälkeen, kun hyviä käytäntöjä on kartoitettu, olisi mielenkiintoista lähteä tutkimaan Ikiliikkeen vaikuttavuutta erityisesti Ikiliike-ryhmäläisten näkökulmasta.

Uskon myös, että emansipatorisuuden kautta pystyin saamaan kyselystä ja haastatteluista monipuolisia. Toivon, että siinä onnistuessani minulla oli mahdollisuus vaikuttaa myös vastanneen seuran toiminnan kehittämiseen. Yhdessä haastattelussa ideoimme esimerkiksi kävelytapahtumiin Ikiliikkeen omaa lippusiimaa, jolla käveltävä reitti merkittäisiin.

Tulevaisuus. Mielestäni Ikiliike-ryhmät ovat myös oivallinen tapa lisätä vertaistukea. Uskon, että ryhmässä saadun sosiaalisen verkoston kautta mahdollistuu tietystä asiasta luopuminen esimerkiksi toimintakyvyn heikentyessä. Ikiliike-ryhmät mahdollistivat myös uusien asioiden kokemisen elämyksien ja kokemusten lisääntyessä. Mielestäni erilaiset virkistävät ja rentouttavat harrastukset, joihin myös Ikiliike-ryhmät kuuluvat, voivat parhaimmillaan lisätä yksilön hyvinvointia toimien samalla yksilön jaksamisen moottorina ja alkulähteenä.

Aiemmin mainitsemani liikunnan muodot ovat keskeisiä tekijöitä myös ehkäistessä ikäihmisten kaatumisia. Kaatumisen ehkäisyssä huomiota tulee kiinnittää erityisesti tasapainon ja lihasvoiman kehittämiseen (Aalto 2009, 20). Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista seurata onko Ikiliike-ryhmiin osallistuminen jollain tapaa yhteydessä esimerkiksi kaatumisten ja loukkaantumisten vähenemiseen.

Ikäihmisten liikuttamisen näkökulmasta erityistä huomiota tulee kiinnittää myös ryhmien toimintoihin ja niiden tukemiseen. Ryhmien liikuttamisen osalta on oleellista, että kukin ikäihminen nähdään yksilönä tukien samalla heidän toimintakykyään parhaalla mahdollisella tavalla. Ikiliike-ryhmissä on mahdollista kiinnittää huomiota myös liikkumisen psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin

Tällä hetkellä Ikiliike-ohjaajien ammatit painottuvat pitkälti eri terveyden ja liikunnan aloille. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista nähdä millaisia uusia mahdollisuuksia sosionomin ammattitaidon tuominen tälle kentälle toisi. Tutkimuksessani en havainnut viitteitä esimerkiksi sosionominen tai yleisesti ottaen sosiaalialan hyödyntämisestä ikäihmisten liikkumisen lisäämisessä.

Mielestäni tulevina sosionomeina voimme työssämme tukea ikäihmisen liikkumista ja kuntoutumista hyvin monesta eri näkökulmasta. Myöskin lainsäädäntö antaa mielestäni vahvoja suuntaviivoja sosionomin työlle tällä kentällä. Sosionomien tulisi omassa työssään käyttää erityisiä ”tuntosarvia” terveyden edistämisen näkökulmasta ohjaamalla ikäihmisiä tarvittaessa esimerkiksi Ikiliike-ryhmien pariin.

Sosionomeilla on myös paljon tuntemusta arjesta ja sen olosuhteista. Näitä tietoja ja taitoja voidaan hyödyntää liikkumisen suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa yhteistyössä muiden työntekijöiden kanssa moniammatillisessa yhteistyössä. Mielestäni esimerkiksi hyvinvointia tukevien kotikäyntien yhteydessä voisi olla mahdollista ottaa puheeksi Ikiliike-ryhmät ja ohjata ikäihmisiä kyseisen palvelun pariin kotona selviytymisen tukemiseksi. Oleellista tällaisessa yhteistyössä olisi se, että sosionomi tuntee lainsäädäntöä ja hän pystyy tukemaan ikäihmistä hyvin eri kantilta liikkumisen eri näkökulmista. Toisaalta sosionomien tulee olla hyvin tietoinen erilaisista strategioista ja suunnitelmista, jotka liittyvät esimerkiksi ikäihmisen terveyden edistämiseen. Myöskin seuratusseuranta olisi tärkeää tiedon levittämisen näkökulmasta.

Tulevina sosionomeina tiedämme myös erilaisista apuvälineistä ja tuen muodoista. Näin ollen voimme ohjata ikäihmisiä tarpeen tullen saamaan heille kuuluvat palvelut. Ikiliike-ryhmistä voisi tiedottaa myös palveluohjauksen ja liikuntaneuvonnan yhteydessä. Liikkumisen osalta sosionomi näkee ikäihmisen asiakaslähtöisesti ja tukee hänen omaa aktiivisuutta ja voimavaroja. Erilaisten verkostojen hyödyntäminen Ikiliike-ryhmiin ohjaamisessa hyödyttäisi paljon ikäihmisten ohjautumisessa Ikiliike-ryhmiin. Markkinoinnin osalta myös kotihoidon informoiminen Ikiliike-ryhmistä voisi tuoda uusia jumppareita ryhmiin mukaan. Tämä verkostojen etsiminen ja niiden ylläpitäminen vaatii kuitenkin seuroilta jonkin verran ”ylimääräistä” työtä ja oikeiden henkilöiden löytämistä.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: Docendo.
- Asahi Health. 2015. Terveydellisiä vaikutuksia. [Verkkosivu]. Helsinki: Asahi Health. [Viitattu 18.10.2015]. Saatavana: <http://asahi.fi/index.php?id=4>
- Bailamama®. 2015. Uudenlainen terveystuotantakonsepti. [Verkkosivu]. Nummela: Bailamama® [Viitattu 18.10.2015]. Saatavana: <http://bailamama.fi/tekstit2.php?id=bailamama>
- Collin, H. 2013. Ikääntyvien liikunta voimisteluseuroissa- raportti. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto. [Viitattu 16.1.2015]. Saatavana: <http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/ikaantuvat/materiaalisalkku>
- Emden, J. B. & Lampikoski, K. 2001. Elä luovasti. Ikääntyvän valttikortit. Helsinki: WSOY.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus, 27- 44.
- Findikaattori. Päivitetty 21.3.2014. Väestön ikärakenne. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtionneuvoston kanslia ja Tilastokeskus. [Viitattu 1.2.2015]. Saatava: <http://www.findikaattori.fi/fi/14>
- Fogelholm, M. 2007. Liikunnasta voimavaroja. Teoksessa: Huttunen, J. & Mustajoki, P. (toim.) Elämä pelissä. Helsinki: Gummerus, 45- 57.
- Heikkinen, E. 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Teoksessa: Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. 80- 89.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa: Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. 59- 67.

- Hyvinvointi ja terveys: kärkihanke 2. 2015. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvosto. [Viitattu 7.10.2015]. Saatavana: <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi/karkihanke2>
- Hölsömäki, H. 2008. Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Helsinki: Edita.
- Ikiliike- valokuvanäyttely hämmästyttää. Päivitetty 30.6.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto. [Viitattu 5.10.2015]. Saatavana: <http://voimistelu.fi/fi/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/342?Return=56>
- Ikiliike-hankeessa mukana olevat voimisteluseurat. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto. [Viitattu 8.11.2015]. Saatavana: <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=zfjT94DIHeAk.kJQXtlOxbKPY>
- Ikiliike-kysely 5.6.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Webropol. [Viitattu 21.8.2015]. Saatavana: <https://report.webropolsurveys.com/reports/ViewReport.do?formId=62D62253-AFE7-41F3-9DEB-0B733DA08C22&reportId=1125775>
- Ikiliike-ohjaajan materiaali. 2015. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto.
- Ikiliikkeen toisilta oppimisen festarit. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto. [Viitattu 8.11.2015]. Saatavana: <http://voimistelu.fi/fi/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/528?Return=134>
- Ikääntyneet. 2015. [Verkkajulkaisu]. Oulu: Oulun Naisvoimistelijat ry. [Viitattu 1.10.2015]. Saatavana: <http://www.oulunnaisvoimistelijat.fi/ikaantyneet/>
- Ikääntyvät 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto. [Viitattu 15.1.2015]. Saatavana: <http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/ikaantyvät/>
- lääkäiden ulkoilupäivä. 29.09.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/ulkoilu/iakkaiden+ulkoilupaiva/>
- Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kokko, S. & Välimaa, R. 2008. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. Teoksessa: Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. 50-58.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

- Kunnossa kaiken ikää. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Kunnossa kaiken ikää- ohjelma. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana: <http://www.kkiohjelma.fi/kki-ohjelma>
- Kuusela, K. 2008. Soveltava liikunta muuttuvissa kunnissa. Teoksessa: H. Hölsömäki (toim.) Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Helsinki: SoveLi & Edita, 20-27.
- Kähäri- Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2011. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.
- Kärkihankkeet. 2015. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvosto. [Viitattu 7.10.2015]. Saatavana: <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi>
- L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista.
- L 30.12.2010/1326. Terveystieteiden laaki.
- L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki.
- Laatu ja kehittäminen. Päivitetty 21.1.2015. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 7.2.2015]. Saatavana: http://www.stm.fi/sosiaali_ ja_ terveystieteiden_laatu
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. [Viitattu 6.2.2015]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf
- Liikkumisresepti. Päivitetty 25.02.2015. [Verkkosivu]. Tampere: UKK-Instituutti. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti>
- Liikunta ja hyvinvointi. 2015. [Verkkajulkaisu.] Helsinki: Kansalaisopistojen liitto. [Viitattu 4.3.2015]. Saatavana: <http://www.kansalaisopistot.fi/kurssit-2/liikunta-ja-hyvinvointi/>
- Liikunta. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 7.10.2015]. Saatavana: <http://stm.fi/liikunta>
- Liikuntaneuvonta. Päivitetty 01.07.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/liikuntaneuvonta/>

- Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Päivitetty 3.12.2014. [Verkkosivu]. Tampere:UKK-Instituutti. [Viitattu 31.10.2015]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille
- Liitto. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto. [Viitattu 15.1.2015]. Saatavana: <http://www.voimistelu.fi/liitto/>
- Nupponen, R. 2006. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim & UKK-instituutti, 48-59.
- Näslindh- Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa: Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. Liiku oikein- voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. 99- 129.
- Ojanen, M. 2001. Länsimainen ihminen vai kulttuurinsa henki? Teoksessa: Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. Liiku oikein- voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. 9- 37.
- Ojanen, M. 2001. Huippu-urheilu kysyy luonnetta, mutta ei kehitä sitä. Teoksessa: Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. Liiku oikein- voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153.131-155.
- Palomäki, S-L. & Toikko, T. 2007. Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A & Krger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS- Kustannus, 271- 278.
- Patronen, M., Melin, T., Tuominen-Thuesen, M., Juntunen, E., Laaksonen, S. & Karikko, W. 2012. Henkilökohtainen budjetti: Asiakaslähtöinen toimintamalli omaishoidossa. [Verkkosivu]. Helsinki: Sitra. [Viitattu 8.11.2015]. Saatavana: <http://www.sitra.fi/julkaisut/sitra298.pdf>
- Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. [Verkkojulkaisu]. Washington D.C: U.S. Department of Health and Human Services. [Viitattu 16.11.2015]. Saatavana: <http://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. 29.5.2015.[Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. [Viitattu

7.10.2015]. Saatavana:

http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82

- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä- Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.
- Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihasvoima. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 141- 152.
- Sokka, S., Kangas, A., Itkonen, H., Matilainen, P. & Räsänen, P. 2014. Hyvinvointia myös kulttuuri- ja liikuntapalveluista. Vammala: Kunnallisan kehittämissäätiö. Kunnallisan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu- sarjan julkaisu nro 77.
- Starck, H., Säpyskä- Nordberg, M., Kalmari, P. & Karvinen, E. 2010. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3- hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti. Hyvät käytännöt 2/2010.
- Suominen, H. 2013. Luuston kunto. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 135- 140.
- Säpyskä- Nordberg, M., Starck, H., Kalmari, P. & Karvinen, E. 2010. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2- hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti. Hyvät käytännöt 1/2010.
- Tanskanen, T. 2015. Ikiliike-koordinaattori. Suomen Voimisteluliitto. Henkilökohmainen sähköpostiviesti 20.11.2015.
- Tiihonen, A. 2012. Kokemuksia, suorituksia, terveyttä- aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. Liikunta ja Tiede 49 (5), 74- 78.
- Toimenpide-ohjelma. 2015. Liikkeellä voimaa vuosiin.[Verkkosivu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 20.11.2015]. Saatavana: <http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/toimenpideohjelma/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti. Päivitetty 3.12.2014. Arkillikunta auttaa painonhallinnassa. [Verkkopublication]. Tampere: UKK- Instituutti. [Viitattu 9.1.2015]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkillikunta_painonhallinnan_apuna

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa: Valli, R. & Aalto-
la, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus, 84-108.

Valtakunnalliset järjestökumppanit. Päivitetty 8.9.2015. [Verkkosivu]. Helsinki:
Ikäinstituutti. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana:
[http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/voimaa+vanhuuteen+-
ohjelma/valtakunnalliset+jarjestokumppanit/](http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/voimaa+vanhuuteen+-ohjelma/valtakunnalliset+jarjestokumppanit/)

Vanhustenpäivä ja –viikko. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Vanhustyön Kes-
kusliitto. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana:
http://www.vtkl.fi/fin/kampanjat/vanhustenpaiva_ja_viikko/

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lec-
tura.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Voimaa vanhuuteen- ohjelma. Päivitetty 4.6.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Ikäinsti-
tuutti. [Viitattu 19.10.2015]. Saatavana:
<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/voimaa+vanhuuteen+-ohjelma/>

Voimistelutoiminta 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Voimisteluliitto. [Viitattu
15.1.2015]. Saatavana: <http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/>

LIITTEET

Liite 1. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille.

Liite 2. Kysely

Liite 3. Kyselyn saatekirje.

Liite 4. Teemahaastattelujen runko

LIITE 1. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65- vuotiaalle.



Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaalle

UKK-Instituutti

LIITE 2. Kysely

**Ikiliike****1. Mihin pilottivaiheeseen seuranne kuuluu?**

- 1.vaihe (vuoden 2013 syksyllä hankkeeseen mukaan valittu)
- 2.vaihe (vuoden 2014 keväällä hankkeeseen mukaan valittu)
- 3.vaihe (vuoden 2014 syksyllä hankkeeseen mukaan valittu)

2. SEURAMME TÄMÄN HETKISET KÄYTÄNNÖT

Kuvaile IKILIIKE- toimintaanne vähintään KOLMESTA eri näkökulmasta. Hyvien käytänteiden löytämiseksi olisi tärkeää, että kuvailisitte toimintaanne mahdollisimman monipuolisesti.

OHJAAJAN TOIMINTA JA RYHMÄLÄISTEN VAIKUTUS MAHDOLLISUUDET

HINNOITTELU

TOIMINTAKYKY/ LIKUNTARAJOITTEET (Millainen on ryhmän yksilöiden toimintakyky? Jos olette ohjauksessanne huomioineet toimintakyvyn muutokset, niin kerro miten?)

YHTEISTYÖTAHOT (järjestöt, lehdistö, kaupunki--> mahdolliset eri sektorit, muut ammattiryhmät, kuljetukset jne.)

RYHMÄN KOKO JA KESTO (voit esimerkiksi ryhmäläisten pukuhuoneessa käyttämää aikaa jne.)

RAHOITUS (mahdolliset tuet/ avustukset ym.)

MUU TOIMINTA (tapahtumat, tempaukset, tavat, mitä, missä, kuinka kauan jne.)

MARKKINOINTI/ TIEDOTTAMINEN (esitteet, nettisivut, facebook, sosiaalinen media, radio, ilmoitustaulut, sähköposti, paikallislehdet jne.)

AJANKOHTA/ PAIKKA

IKILIIKE- RYHMÄNNE KAUDEN RAKENNE/SISÄLTÖ

3. Minkä seuraavista vaihtoehtoista nostaisit seuranne hyväksi käytännöksi? *

- YHTEISTYÖTAHOT
- MARKKINOINTI/ TIEDOTTAMINEN
- IKILIIKE- RYHMÄN KAUDEN RAKENNE/SISÄLTÖ
- RYHMÄN KOKO JA KESTO
- TOIMINTAKYKY
- RAHOITUS
- AJANKOHTA/ PAIKKA
- HINNOITTELU
- OHJAAJAN TOIMINTA/ RYHMÄLÄISTEN VAIKUTUS MAHDOLLISUUDET
- MUU TOIMINTA
- _____

4. Millaisessa ympäristössä seuranne toimii? *

- Maaseutumainen kunta
 Maaseutumainen kaupunki
 Kaupunki

5. Osallistuuko ryhmäänne

- naisia miehiä molempia

6. Mikä on IKILIIKE-ryhmänne nimi?

7. IKILIIKE-ryhmänne hinta osallistujalle?

euroa/kerta

euroa/kausi

euroa/ sisältäen syys- ja kevätkauden

8. Seuran jäsenyys sisältyy hintaan?

- Ei Kyllä

9. Montako ohjaajaa kuuluu seuranne IKILIIKE- ohjaajarinkiin?

_____ henkilöä

10. Mitkä ovat IKILIIKE- ohjaajienne taustakoulutukset?

11. Kerro IKILIIKE- ryhmänne tavoitteista ohjaajan ja seuranne näkökulmasta?

*

Tarkastele kysymystä lyhyesti molemmista näkökulmista.

12. Mitkä ovat IKILIIKE- ryhmänne tavoitteet ikäihmisen näkökulmasta?

13. Valitse tärkein aihe, josta toivoisit saavasi lisää tietoa

- Yhteistyötahot
- Markkoinointi/ tiedottaminen
- Ikiliike-ryhmän kauden rakenne/sisältö
- Ryhmän koko ja kesto
- Ikäihmisten erilainen toimintakyky
- Rahoitus
- Ajankohta/paikka

- Hinnoittelu
- Ryhmäläisten vaikutusmahdollisuudet toimintaan
- Muu toiminta
 - Muu, mikä?
 - _____
- En osaa sanoa

14. Mikä seuraavista asioista näyttyy seurassanne kaikkein haasteellisimpänä asiana senioriliikunnan kehittämisen näkökulmasta? *

- YHTEISTYÖTAHOT
- MARKKINOINTI/ TIEDOTTAMINEN
- IKILIIKE- RYHMÄN KAUDEN RAKENTEEN/ SISÄLLÖN SUUNNITTELU
- RYHMÄN KOKO JA KESTO
- IKÄIHMISTEN ERILAINEN TOIMINTAKYKY
- RAHOITUS
- AJANKOHTA/ PAIKKA
- HINNOITTELU
- RYHMÄLÄISTEN VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET
- MUU TOIMINTA
 - MUU, MIKÄ
 - _____

15. Opinnäytteessäni etsin Suomen Voimisteluliitolle Ikiliike- hankkeeseen toimivia käytäntöjä seuroistanne. Yhteystietojanne tullaan käyttämään ainoastaan opinnäytteeseen liittyviin haastatteluihin liittyen. Haastattelut toteutetaan elokuussa 2015. *

Etunimi _____

Sukunimi _____

Matkapuhelin _____

Sähköposti _____

Seura _____

Asema seurassa _____

(Sivu 0 / 15)

LIITE 3. Kyselyn saatekirje

Hyvä IKILIIKKEEN ohjaaja/ seurajohtaja

Olen Kaisa Isomäki Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta, sosiaali-ja terveysalalta, sosionomin koulutusohjelmasta ja teen Suomen Voimisteluliiton Ikiliike- hankkeeseen liittyvää opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää seuroistanne toimivia Ikiliike-käytäntöjä oheisen kyselyn ja myöhemmin tehtävien haastattelujen perusteella. Kysely lähetetään kaikille pilottiseuroille, jotka on valittu hankkeeseen vuoden 2014 loppuun mennessä. Yhteystiedot kyselyyn on saatu Voimisteluliiton Ikiliike-hankkeen seuralistasta sekä koulutusrekisteristä. Tämän kyselyn mukana saatte linkin, jonka kautta voitte vastata Ikiliike-hanketta koskevaan kyselyyn sähköisesti. Pyydämme seuranne Ikiliike-ohjaajien sekä seurajohtajan vastaamaan kyselyyn erikseen. Vastausaikaa on 18.6 saakka.

Kysely on luottamuksellinen. Toivon, että vastaatte kyselyyn mahdollisimman tarkasti seuran toiminnastanne kertomalla. Osallistumalla tutkimukseen, voitte antaa arvokasta tietoa siitä, millaisia toimivia käytäntöjä teillä on jo nyt seuroissa ikääntyvien liikunnan kehittämiseen liittyen.

Tämän kyselyn pohjalta tulen tekemään elokuussa 2015 haastatteluja vielä tarkemmin toimivien käytäntöjen osalta.

Opinnäytetyöni kautta saatuja tuloksia tullaan jatkossa hyödyntämään Voimisteluliitossa kehittämällä voimisteluseurojen osaamista, kiinnostusta ja mahdollisuuksia ikääntyvien liikunnan toimijoina hyvien toimintamallien leviämisen kautta. Lisäksi

tutkimuksessa pohditaan, miten hyviä malleja levitetään urheiluyhteisössä laajemminkin. Opinnäytetyöni valmistuttua myös teillä on mahdollisuus tutustua näihin toimiviin käytäntöihin.

Mukavia vastaushetkiä vielä näin kesän kynnyksellä toivottelee

Kaisa Isomäki

Sosionomi AMK- opiskelija

Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

LIITE 4. Teemahaastattelujen runko

Punaiset kohdat ovat kohtia, joita olen ajatellut esittäväni kaikille haastatteluihin osallistuville.

1. Esittelyt
2. Kuulumisten vaihtoa
3. Kerro yleisesti millainen seuranne on? Ja millaisessa paikassa seura toimii?
 - a. Millaista toimintaa seuranne järjestää?
 - b. Montako jäsentä koko seurassa on?
4. Kuvaile Ikiliike-toiminta seurassanne?
5. Saako Ikiliike ohjaajanne "taustatukea" seuranne johdolta? Millaista?

Ajankohta/paikka (seura 1, seura 2, seura3)

1. Mikä on mielestänne ideaalisin ajankohta ikäihmisten ryhmälle?
2. Miten olette päätyneet kyseisiin ryhmin aikatauluihin?
3. Millaisessa ohjauspaikassa Ikiliike-ryhmä voi toimia?

Rakenne (seura2, seura5)

1. Miten jumppakautenne on rakentunut? Montako kautta? (seura2)
2. Kuvaile miten Ikiliike-tunnit on rakennettu? Tuntien sisältö?
3. Miten Ikiliike-tunnit ovat sijoittuneet pitkin viikkoa? (seura5)

Yhteistyö (seura4, seura3, seura 2)

1. Kuvaile millaista yhteistyötä teette seuran ulkopuolisten tahojen kanssa?
 - a. Miten yhteistyö on järjestetty?
 - b. Miten usein yhteistyötä tehdään?
2. Millaista seurassanne on eri seurojen välinen yhteistyö?
 - a. näytetunnit (seura3)
3. Millaista yhteistyötä teette median kanssa?
 - a. Kuka hoitaa?
4. Kerro yleisesti tarjoamastanne ostopalvelutoiminnastanne?
 - a. Miten ostopalvelutoiminta on käynnistetty?

- b. Kenelle suunnattu? **(seura2)**
- 5. Kuvaile tilaus/yhteiskoulutuksia.
 - a. Miten tilaus/yhteiskoulutukset on järjestetty? **(seura3 ja seura2)**
- 6. Miten vertaisohjaajien koulutus käytännössä toimii? **(seura2)**
- 7. Kuvaile tarkemmin kaupungin ikäihmisten terveysliikunnan työryhmän toimintaa? **(seura2)**

Rahoitus/hinnoittelu (seura4, seura5)

1. **Millaista rahoitusta/avustuksia seuranne saa?**
2. Kerro KKI-rahoituksesta? **(seura5, seura4)**
 - a. Miten?
 - b. Millainen prosessi on?
3. **Onko seurassanne jotain erilaista järjestelmää ryhmien hinnoittelun suhteen?**
 - a. Miten se käytännössä toimii?
 - b. Kuvaile Ikiliike-korttia tarkemmin? **(seura5)**

Markkinointi (seura2, seura3)

1. **Miten markkinoitte ryhmiä?**
 - a. Liikkeessä Aina-esite **(seura2)**
2. Kerro tarkemmin liikuntalehden rakentamisesta? **(seura3)**

Muu toiminta (seura2, seura3, seura4, seura1, seura5)

1. **Millaisia erilaisia tapahtumia/tempauksia seuranne järjestää?**
 - **Kerro tarkemmin...**
 - Liikkeessä Aina- tapahtuma (seura2)
 - Kimppakävelyt (seura2)
 - Vallataan liikuntapuistot (seura2)
 - Seniorikysely (seura2)
 - Kinkunsulatusjumppa (seura3)
 - Ikääntyvien iltapäivä (seura4)
 - Kiltatapahtumat (seura4, seura1)

- Jumppaviikko (seura5)

2. Millaisiin tapahtumiin osallistutte Ikiliike-ryhmän kanssa?

Kuvaile mikä on seurassanne kaikkein innovatiivisinta tai parhaiten onnistunutta