

Keravan Kundit Kondikseen

Hankekuvaus

Jarkko Vilhunen

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-
tusohjelma

Kevät 2017



Tekijä(t) Jarkko Vilhunen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma (AMK)	
Opinnäytetyön nimi Keravan Kundit Kondikseen - hankekuvaus	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 16
<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miksi miehet osallistuivat Keravan Kundit Kondikseen – ryhmään sekä mitkä tekijät olivat saaneet heidät jatkamaan siinä ja miten ryhmän toimintaa voitaisiin tulevaisuudessa kehittää. Tutkimus on Keravan kaupungin toteuttama ja suunnattiin keravalaisille 30 - 55 -vuotiaille miehille. (Keravan kaupunki liikuttaa vuosittain tuhansia keravalaisia monin eri tavoin). Liikunnanjärjestäjänä kaupunki ottaa huomioon kaikki ikäryhmät ja kehittää ja ylläpitää liikuntapaikkoja.</p> <p>Tutkimus toteutettiin Webropol kyselynä sekä haastatteluin ja sen kohderyhmänä olivat Keravan Kundit Kondikseen – ryhmän jäsenet. Kyselyyn osallistui 35 kundia, joista kolme henkilöä haastateltiin henkilökohtaisesti saadakseni tarkempia vastauksia haluttuihin kysymyksiin. Keravan Kundit Kondikseen – hankkeessa käytettiin hyödyksi Keravan eri liikuntapaikkoja sekä monia yhteistyökumppaneita.</p> <p>Tulosten mukaan ryhmään osallistuttiin, koska haluttiin muutosta ja parannusta nykyiseen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Suurin osa osallistujista oli kuullut hankkeesta joko paikallislehdestä tai kohderyhmälle lähetetyistä kirjeistä. Ryhmän ohjaajan ja positiivisen ryhmähengen vuoksi on moni jatkanut ryhmässä tai löytänyt motivaatiota omatoimiseen liikkumiseen. Miesten liikkumisen tavoitteena on fyysisen kunnon kehittäminen sekä lihaskunnon parantaminen.</p> <p>Tutkimustulosten pohjalta työryhmä aloittaa kartoituksen hankkeen kehittämiseksi sekä toimivien osien hyödyntämisen muihin kaupungin hankkeisiin. Hanke tullaan vakinaistamaan pysyväksi toiminnaksi Keravalla ja se löytyy jatkossa Keravan Opiston kurssitarjonnasta. Opinnäytetyötä hyödynnetään myös hankkeen jatkorahoitusten hakemisissa sekä vuosiraporttien laadinnassa.</p>	
Asiasanat mies, projekti, ryhmätoiminta, liikuntakäyttäytyminen, kaupunki	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Keravan kaupunki – liikunnan ja hyvinvoinnin mahdollistaja	3
2.1	Keravan kaupungin hyvinvointistrategia	3
2.2	Liikuntalaki	4
2.3	Liikuntasuositus	5
2.4	Keravan liikuntapalvelu	6
2.5	Keravan Opisto	7
3	Esimerkkihankkeita miesten aktivoimiseksi	8
3.1	SuomiMies seikkailee - kampanja	8
3.2	Stadin kundi kondikseen - hanke	8
3.3	Miehet Mukaan - hanke.....	9
4	Keravan Kundit Kondikseen - hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet	10
4.1	Hankkeen lähtökohdat	10
4.2	Hankkeen tavoitteet	11
5	Keravan Kundit Kondikseen - hankkeen vaiheet ja toiminta	12
5.1	Suunnittelu ja toiminta.....	12
5.2	Ensimmäinen toimintavuosi 2015.....	13
5.2.1	Kevät 2015.....	13
5.2.2	Syky 2015	14
5.3	Toinen toimintavuosi 2016	15
5.3.1	Kevät 2016.....	15
5.3.2	Syky 2016	16
5.4	Kolmas toimintavuosi 2017	17
6	Työn tarkoitus, tutkimusongelmat ja toteutus.....	18
6.1	Kvalitatiivinen – laadullinen tutkimusmenetelmä.....	18
6.2	Kvantitatiivinen – määrällinen tutkimusmenetelmä	18
6.3	Kohderyhmä	19
6.4	Kyselytutkimuksen toteutus.....	19
6.5	Haastattelut.....	19
7	Kyselyn tulokset	20
7.1	Taustatiedot	20
7.2	Liikuntatottumukset	22
7.3	Palaute toiminnasta	25
7.4	Avoimet kysymykset ja haastattelut.....	26
8	Pohdinta.....	31
	Lähteet	34
	Liitteet.....	38

1 Johdanto

Nykyään miesten liikuntakäyttäytyminen puhuttaa terveyden ja hyvinvoinnin aloilla. Naiset harrastavat liikuntaa lenkkeillen ja ryhmäliikuntatunneilla käyden. Monella miehistä on jonkinlainen urheilutausta ja usealla heistä joukkuelajeista. Joukkuelajin jäädessä pois esimerkiksi elämäntilanteen muutosten takia, jäljelle jää usein tyhjä aukko, joka olisi hyvä täyttää jollakin tai joillakin liikuntasuorituksilla. Minkälaisia liikuntamahdollisuuksia miehillä on ja mitkä niistä olisi räätälöity toimimaan juuri miehille. (Liikunta & Tiede 2016, 82.)

Liikunnan ilo ja motivaatio täytyy löytyä henkilöstä itsestään, mutta ulkoiset tekijät ovat tärkeitä etenkin miehillä. Markkinointi, liikunnanohjaaja, kaverin kannustus sekä monilla muilla seikoilla on mahdollisuus saada mies ”ylös sohvalta” ja ottamaan se ensimmäinen askel eteenpäin ja pyrkiä säilyttämään motivaatio. Ennen kaikkea hyvä ohjaaja / valmentaja pystyy motivoimaan liikunnassa, saaden parempia tuloksia aikaan tai kohottamaan liikkujan itsetuntoa, jolloin liikkuminen tuntuu paremmalta. Tärkeää on oman motivaation ohella löytää se oikea liikuntamuoto jota rakastaa, on se sitten ryhmäliikuntatunti, jalkapallon pelaaminen tai vaikka kyykkä. Liikuntamuodolla ei ole väliä, kunhan siitä saa nautintoa. Sen voimalla liikkuja jaksaa tehdä sitä päivästä toiseen ja vuodesta seuraavaan. (Tiihonen 2012.)

Keravan kaupungilla tuetaan kaikkien ikäryhmien liikunnan edistämistä mm. parantamalla ulkona liikkumismahdollisuuksia sekä tukemalla eri seurojen työtä. Mittavia investointeja tehdään, esim. uimahalliin joka valmistuu vuonna 2018. Keinukallion urheilukeskukseen jota kehitetään koko väestön liikuntakeitaaksi sekä yhtenäiskoulun valmistumiseen, johon tulee iso liikuntasali moniin liikuntalajeihin sopivaksi. (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2015.)

Keravan kaupungin vapaa-aikavirastoon kuuluu useampi osasto. Keravan Kuntit Kondikseen - hankkeessa on mukana Keravan Opisto sekä Keravan liikuntapalvelu. Keravan Opistossa ja liikuntapalveluissa on vuosien varrella kokeiltu erilaisia hankkeita miesten liikunnan tukemiseksi. Muutamia on jäänyt elämään kuntamme koulutuskalentereihin ja joistain on myös jouduttu luopumaan yleensä toimimattomuuden takia. Opitaan epäonnistumisista ja kehitetään edelleen onnistuneita hankkeita.

Opinnäytetyön toimeksiantajan Keravan Opiston ja liikuntapalvelun yhteistyöhankeen kohderyhmänä toimivat kaikki jäsenet, jotka osallistuivat Keravan Kuntit Kondikseen toimintaan. Tutkimuksen koostettu kysely lähetettiin kaikille ryhmässä toimintaan osallistuville kunnille. Vastaajilta haluttiin tiedustella, miksi ryhmään lähdettiin mukaan ja mitkä teki-

jät olivat taustalla ryhmässä pysymiselle. Vastauksiin myös haettiin tarkempaa ja yksilökohtaisempaa tietoa haastatteleamalla kyselyyn osallistujien joukosta myös erikseen kolme henkilöä. Näiden henkilöiden tarkoituksena oli omin sanoin kertoa omat mieltymyksensä hanketta kohtaan ja tätä kautta saimme vastauksista kattavampia ja realistisempia.

Tulokset tutkitaan ja tuloksia käytetään hyväksi kehitystyössä saadaksemme hanke tulevaisuudessa pysyväksi liikuntatoiminnaksi Keravan kaupungille. Tuloksista pyritään ottamaan myös toimivia asioita jo olemassa oleviin ja tuleviin hankkeisiin.

Keravan Kundit Kondikseen työryhmään kuuluu ensisijaisesti Keravan Opiston vs. rehtori, liikuntapalvelujohtaja sekä allekirjoittanut. Työnkuvani liikuntapalveluissa koostuu liikuntatapahtumien sekä projektien suunnitteluista, organisoinnista ja ohjaustehtävistä. Työryhmän lisäksi toiminnan käytännön ohjaamisesta vastaa yksi ulkopuolelta palkattu liikunnanohjaaja. Näiden neljän henkilön lisäksi hankkeessa on toiminut useita tahoja ja henkilöitä niin kaupungin muista osastoista kuin kaupungin eri liikunta- ja urheiluseuroistakin. Työryhmän tarkoitus on hallinnoida ja seurata hankkeen toimintaa ja budjettia sekä varmistaa että tilat ovat varattuina ja välineistö saatavilla. Lisäksi markkinointi ja ryhmän ajan tasalla pitäminen kuuluu työryhmän toimintaan. Ohjaajan tehtävänä omalla ammattitaidollaan on luoda kunnille mahdollisimman helposti lähestyttävä tuntisisältö sekä saada kunnit innostumaan vaihtuvista lajeista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miksi Keravan Kundit Kondikseen -hanke oli onnistunut lähtöpäivästä asti ja miksi suosio jatkuu vieläkin. Työssä pyritään myös löytämään tapoja, miten hanketta voisi kehittää ja miten sen tuloksia voisi hyödyntää muissa hankkeissa. Keravan Kundit Kondikseen – hankkeeseen haettiin keravalaisia 30 – 55 -vuotiaita miehiä, joiden omasta mielestään heidän liikuntatottumukset olivat jääneet heikoiksi tai he halusivat muuten liikunnasta lisätietoa.

2 Keravan kaupunki – liikunnan ja hyvinvoinnin mahdollistaja

Keravan kaupungin organisaatioon kuuluu neljä toimialaa: keskushallinto, kasvatus- ja opetuspalvelut, vapaa-aikapalvelut sekä sosiaali- ja terveysterveystoimet. Kaupungin liikelaitoksena toimii Keravan Kaupunkitekniikka – liikelaitos. Vapaa-aikapalveluiden tehtävänä on mm. koordinoita ja toteuttaa liikuntaa Keravan liikuntapalvelun ja Keravan Opiston voimin. (Keravan kaupunki 2017.)

Kunnan rooli liikuttajana on suuri ja sen tehtävä on luoda toimiva ja selkeä strategia jokaiselle ikäryhmälle. Kaupunkikehittämisen kannalta etenkin ulkoilumahdollisuuksien tulee olla kunnossa ja monipuolisesti kehitetty. Ulkoilu- ja vapaa-aikapaikkoihin sijoitetut varat ovat erittäin kustannustehokkaita tapoja edistää kuntalaisten hyvinvointia. Tämän vuoksi kaupungin investoinnit liikuntaan olisi ensisijaisesti kohdennettava sinne missä suurin osa kaupunkilaisista hyvinvointiaan kohentaa. (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2015.)

Vuosien 2009 - 2010 välisenä aikana Suomen kuntaliitto tutki suomen aikuisväestön liikunta-aktiivisuutta mittaavan kyselyn. Kyselystä ilmeni että suosituimpiin liikuntapaikkoihin kuului kevyenliikenteenväylät ja ulkoilureitit. Naisten ja miesten käyttämät liikuntapaikat erosivat kuitenkin hieman toisistaan. Naiset suosivat miehiä enemmän kävelyä ja sauvakävelyä, joita voi harrastaa ulkoilureiteillä. Miehet suosivat enemmän palloilu- ja joukkuelajeja. Palloilusalit ovat parhaita paikkoja monipuoliseen matalan kynnyksen liikkumiseen kaikille ikäryhmille. Suomalaisten suosituimmat lajit olivat tutkimuksen mukaan kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Ulkoilu on siis keskeinen osa suomalaisten liikuntatottumuksia. (Suomen kuntoliikuntaliitto 2010, 14 – 15.) Näistä lähtökohdista olemme lähestyneet myös Keravan Kuntien Kondikseen – hankkeen ohjelman luomista, sisältäen niin ulko-, kuntosali- sekä muita hieman erikoisempia liikuntalajeja.

2.1 Keravan kaupungin hyvinvointistrategia

Keravan kaupungin hyvinvointistrategian avulla voidaan suunnitella, luoda ja kehittää palveluita hyvinvoivan kaupungin tarpeisiin sopiviksi. Hyvinvointia mittaavat mittarit toteavat yleensä ongelmia tiettyjen asiayhteyksien tiimoilta. Näiden asioiden mittaaminen on kuitenkin tärkeää ja perusteltua, sillä näin saadaan tunnistettua kuntalaisten palveluiden tarve paremmin. Hyvinvointi kunnassa on monelta osin hyvää ja valtaosa kuntalaisista voi varsin hyvin ja ovat tyytyväisiä. (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus, 2015.)

Kuntalaisten jokapäiväiseen elämään vaikuttavat tekijät kuten asuinalue, lähipalvelut ja liikenneyhteydet vaikuttavat vahvasti hyvinvointiin. Elinympäristön merkittävä rooli kasvaa

erityisesti silloin, kun ihmisen toimintakyky alenee sairauden-, vamman- tai iän vuoksi. Kaupungin on edistettävä mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaavia toimia, kuten esteettömiä asuin- ja elinympäristöjä ja näiden kehittymistä tukevaa yhdyskuntasuunnittelua. (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2015.)

Hyvinvointikertomus on ensisijaisesti sosiaali- ja terveystalouden kehittämistä jo olemassa oleville asiakkaille, mutta siinä on tuotu myös esiin ennaltaehkäisevien palveluiden kehittäminen, kuten: (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2015.)

- Työikäisten liikalihavuuden vähentäminen, jonka merkittävin toimenpide on liikumisreseptien käyttöönotto yhdessä liikuntapalvelun kanssa.
- Elinympäristöt olisi muokattava ikääntyvien liikkumista helpottavaksi ja tukevaksi. Toimenpiteinä liikuntapaikkarakentaminen ja kunnossapito, kevyen liikenteen väylien kunnossapito ympäri vuoden, sekä istuinpenkkejä lisätään ympäri kaupunkia.
- Perustetaan kaupunkitasoinen hyvinvointityöryhmä, jonka tehtävänä on selkeyttää hyvinvointiohjelmien ja suunnitelmien valmistelutyötä sekä luoda lista ohjelmista ja suunnitelmista jotka tulisi päivittää. (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2015.)

2.2 Liikuntalaki

Uusin liikuntalaki astui voimaan vuoden 2015 huhtikuussa eduskunnan päätöksellä. Lain määrittelemät vastuut kunnan puolelle ovat seuraavanlaiset: (Finlex 2015). Paikallistasolla katsottuna kunnan tehtävät ovat yleisten edellytysten luominen liikuntaan kunnan asukkaille:

1. Liikuntapalveluita sekä terveyttä että hyvinvointia edistävää liikuntaa tulee olla tarjolla kaikille kohderyhmille.
2. Kansalais- ja seuratoiminnan tukeminen.
3. Liikuntapaikkarakentaminen ja niiden ylläpito. (Finlex 2015.)

Edellä olevassa 1 momentissa tarkoitetaan, tehtävien toteuttamista kunnassa eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. Pai-

kallisista olosuhteista huolehtiminen tarpeisiin sopivien toimintamuotojen avulla. (Finlex 2015.)

Liikuntaa koskevissa tärkeissä päätöksissä osana kuntalain (365/1995) 27 §:ssä säädettyä kunnan velvollisuutta on huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kunnan tehtävä on arvioida asukkaidensa liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Kunnan hoitaessa 1 momentissa tarkoitettuja tehtäviä kunta ei saa toimia markkinoilla kilpailutilanteessa, ellei niitä toteuteta liiketoiminnallisina tavoittein ja perustein. (Finlex 2015.)

2.3 Liikuntasuositus

Yhteiskuntarakenteiden muuttuessa suomalaisten arkiliikunta on vähentynyt ja liikunnan harrastaminen on siirtynyt vapaa-ajalle. Vastuu terveyttä edistävän liikunnan toteuttamisesta on entistä enemmän yksilöllä. Erityisesti miesten keskuudessa on havaittu jakautumista elintavoiltaan eritasoisin ryhmiin. Samalla kun osa miehistä on hyvin terveystietoisia, toisilla terveystottumukset ovat huonot. Liikunnan edistäminen on perusteltua kansanterveydellisistä, sosiaalisista ja taloudellisista lähtökohdista. (Fogelholm ym. 2007.)

Työikäisten miesten yleisimpiä terveysongelmia ovat sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, tyypin 2 diabetes ja masennus. Noin joka toisella työikäisellä miehellä on lääkärin toteama tai hoitava sairaus. Monipuolinen ja riittävän usein toistuva liikunta ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa, kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettiä sekä vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 4-5.)

UKK-instituutin mukaan aikuisten liikuntasuositus on vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia liikuntaa viikossa reippaalla tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavalla tasolla tapahtuvaa liikuntaa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoitella 2 kertaa viikossa. Terveyttä edistävä liikunta on esimerkiksi reipas kävely 10 minuuttia kerrallaan tai enemmän. Suosituksen mukaan liikunnan kokonaismäärä voi koostua useista eri lyhytkestoisista liikuntasuorituksista. (UKK-instituutti 2017.) (Kuva 1)



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2017)

Yksinelävien miesten elintavat ja motivaatio sekä kyky muuttaa niitä terveellisempään suuntaan olivat huonompia kuin parisuhteessa olevilla. Työikäisten miesten liikunnan edistämiseksi keskeistä on vahvistaa liikunta- ja elämänhallintataitoja sekä auttaa miehiä etsimään ratkaisuja liikuntaa rajoittavien tekijöiden vähentämiseksi. Terveystieteiden edistämisen haasteena on luoda olosuhteita, jotka motivoivat säännölliseen liikuntaan ja joissa koetaan vähemmän rajoitteita liikuntaharrastukselle. Tärkeää on ottaa myös huomioon yksilökohtaiset tekijät sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. (Pirnes & Tiihonen 2010.)

2.4 Keravan liikuntapalvelu

”Keravan kaupungin liikuntapalvelu luo kaikille keravalaisille edellytykset, terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikunnan harrastamiseen” (Keravan liikuntapalvelu 2016). Keravaa kuvaillaan ”pieneksi suureksi kaupungiksi”. Pieni siksi että liikuntapalvelut ja liikuntapaikat ovat lähellä ja helposti saavutettavissa. Pienen kaupungin ansiosta harrastuspaikoille pääsee helposti kävellen, pyörällä tai julkisilla kulkuneuvoilla. Keravan kaupunkia voi kutsua ”suureksi” sillä kaupunki ylläpitää lähes 90 liikuntapaikkaa. Kaupungilla on laajat mahdollisuudet liikkua, ulkoilla ja harrastaa eri liikunta- ja urheiluseuroissa. Mahdollisuus on myös kuntoilla mainioilla liikuntapaikoilla tai osallistua erilaisten tapahtumien muodossa oleviin liikunta- ym. tapahtumiin. (Keravan liikuntapalvelu 2016).

Keravan liikuntapalveluilla on tiivis yhteistyö noin 50 liikunta- ja urheiluseuran kanssa, jotka ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita kaupungissamme ja tarjoavat kaupunkilaisille harraste- ja kilpatoimintaa. Liikuntapalvelut tukevat myös liikunta- ja urheiluseuratoimintaa myöntämällä rahallista tukea. Kaupunkilaisista joka kolmas kuuluu urheiluseuraan. (Keravan liikuntapalvelu 2016.)

Liikuntapalvelun rooli Keravan Kundit Kondikseen – hankkeessa on liikuntatilojen varaa-
minen, mahdollisten liikuntavälineiden hankkiminen sekä toimiminen työryhmässä suunnitellen ja organisoiden hanketta.

2.5 Keravan Opisto

Keravalla on ollut kansalaisopistotoimintaa melkein 70 vuotta, mikä tarkoittaa että toimintaa on hiottu kymmenien vuosien aikana laadukkaaksi. Opiston asiakastytyväisyyskysely vuodelta 2015 osoitti tämän ja sai yleisarvosanan 4,1 asteikolla 1-5. Keravan Opisto sai myös vuonna 2015 tunnustusta kaupungilta kun sille myönnettiin ”vuoden 2016 onnistuja” - palkinto kaupunginjohtajan toimesta. (Keravan Opisto 2015, 3.)

Keravan Opistolla on vankka kokemus eri kurssien opetuksesta aina käsityökurseista joogaan. Opistolla on vuodessa yli 11 000 ohjattua kurssitoimintaa tai järjestettyjä luentoja. Näistä noin 2800 tuntia on liikunnallista ohjausta. (Keravan Opisto 2015, 3.) Keravan Opisto on tehnyt erinomaista ja pitkäkestoista kehitystyötä etenkin viimeiset 8 vuotta. Näinä vuosina esimerkiksi kurssien osallistujamäärät ovat kaksinkertaistuneet ja kurssimäärät hieman lisääntyneet. (Keravan Opisto 2014, 3.)

Keravan Opiston rooli Keravan Kundit Kondikseen – hankkeessa on ollut hallinnollisten asioiden hoitaminen, työryhmän kanssa ohjelmien suunnittelu ja organisointi tehtävät sekä hankkeen rahoituksen hankkiminen ja toimintakertomusten laadinta.

3 Esimerkkihankkeita miesten aktivoimiseksi

Keravan kaupunki on kokeillut vuosien varrella monenlaisia miehille suunnattuja hankkeita. Esimerkiksi SuomiMies seikkailee - kampanjan siivittämänä Keravalle muodostettiin ”SuomiMies kuntoilee”- sekä ”SuomiMies kokkaa” - ryhmät. Nämä ryhmät toteutettiin ja ne saivat innostuneen vastaanoton keravalalaisten miesten keskuudessa. Kyseessä olevista hankkeista pyrittiin saamaan pysyviä, mutta silloinen ajankohta ei välttämättä ollut oikea. Toinen esimerkki löytyy Helsingistä, jossa kokeiltiin vuosina 2010 - 2013 Stadin kundi kondikseen – hanketta. Tässä hankkeessa pyrittiin löytämään keinoja, joilla henkilöstön hyvinvointia voitaisiin parantaa ja liian vähän liikkuvien miesten liikunta - aktiivisuutta lisätä.

3.1 SuomiMies seikkailee - kampanja

Kunnossa kaiken ikää - ohjelma kehitti Pirkanmaan Sydänpiiri ry:n, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n sekä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin D2D-hankkeen onnistuneesta miehille suunnatusta SuomiMies seikkailee -liikuntakurssista valtakunnallisen kampanjan. (SuomiMies seikkailee 2017.)

SuomiMies seikkailee – kampanjan tarkoitus oli kannustaa suomalaisia miehiä terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. SuomiMies seikkailee - kampanja alkoi vuonna 2007. Kampanja sisälsi SuomiMiehen kunto-oppaan, SuomiMies seikkailee – liikuntakurssin, SuomiMies kuntoilee ja kokkaa - kurssit sekä suomimies.fi nettisivut. Vuonna 2010 SuomiMies seikkailee uusiutui silloisten tutkimusten ja kokemusten pohjalta. Kampanjan tarkoituksena oli herättää kiinnostus miehissä arvostavalla, rehellisellä ja humoristisella tavalla. Kampanjassa tapahtuvia kuntotestauksia vietiin suoraan miesten lähelle, eli työpaikoille ja tapahtumiin. SuomiMies seikkailee - kampanjaan kuului myös rekkakiertue, joka kiersi eri puolilla Suomea, jossa tarkoituksena oli tuoda informaatiota lähelle kohderyhmää. (SuomiMies seikkailee 2017.)

3.2 Stadin kundi kondikseen - hanke

”Stadin kundi kondikseen on Helsingin kaupungin henkilöstöliikunnan kehittämishanke, jota toteutettiin vuosina 2010 – 2013” (Kunnossa kaiken ikää –ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus 2014, 11). Stadin kundi kondikseen oli Kunnossa kaiken ikää – ohjelman yksi kehittämishankkeista vuosina 2010 – 2013 ja sai rahallista hanketukea. Hankkeen kohderyhmänä olivat erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat miehet. Hankkeen tavoitteena oli liikunta–aktiivisuuden lisääminen ja sitä kautta terve ja hyvinvoiva kaupungin henkilöstö. (Kunnossa kaiken ikää –ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus 2014, 11.)

Hankkeen neljä tärkeintä keinoa miesten liikunnan aktivoimiseksi olivat: (Kunnossa kaiken ikää – ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus 2014, 11).

1. miehille suunnattujen liikuntaryhmien ja –kurssien avulla
2. SuomiMiehen kuntotesteillä
3. liikuntaneuvonnalla
4. työyhteisöjen omaa liikuntatoimintaa ja yhteisöllisyyttä kehittämällä

Stadin kundi kondikseen – hankkeessa pyrittiin myös sitouttamaan koko kaupungin miespuolinen henkilöstö, joten toiminnassa oli matalankynnyksen periaate. Hankkeen tuomat positiiviset kokemukset ovat vahvistaneet henkilöstöliikunnan toimintaa, monipuolistanut verkostoitumista kaupungin eri osastojen välillä sekä yhteistyötä urheiluseurojen kanssa. (Kunnossa kaiken ikää – ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus 2014, 11 – 12.)

Hankkeen loppuraportissa todettiin että liikkumattomia ei tavoitettu yleisen tiedottamisen kautta, vaan tarvittiin henkilökohtainen kontakti. Hanke todettiin myös toimivan esimerkiksi pienemmillä paikkakunnilla, kuitenkin muistaen liikuntapalveluiden suunnittelu erityisesti miesten tarpeita vastaavaksi. Hanke palkittiin myös KKI – ohjelman vuosipäivässä vuonna 2013. Perustelut palkitsemiselle olivat suunnitelmallisuus ja toiminnan kehittäminen hankkeen aikana. Hanke saatiin onnistuneesti pysymään henkilöstöliikunnan toiminnassa mukana monella eri tavalla, joista tärkeimmät olivat liian vähän liikkuvien miesten tarpeiden ymmärtäminen ja yhteistyö kaupungin eri virastojen välillä.

(Kunnossa kaiken ikää –ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus 2014, 12.)

3.3 Miehet Mukaan - hanke

Keravan Opisto yhdessä Järvenpään opiston kanssa toteuttivat yhteistyössä Miehet Mukaan hankkeen vuosina 2008 - 2010. Projektissa etsittiin käytännön menetelmiä miesten osallistumisen lisäämiseen kansalais- ja työväenopistojen toteuttamassa vapaassa sivistystyössä. Hankkeen aikana kartoitettiin, millaista toimintaa miehet toivoivat opistojen järjestettävän heille. Liikunta, yhdessä tekeminen ja toiminnalliset kurssit kiinnostivat miehiä eniten, mutta kuitenkin miesten osuus kursseille osallistujista oli noin 20 %.

(Talikka 1.2.2017.)

4 Keravan Kunnat Kondikseen - hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet

Keravan kaupunki tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikuntaan ja hyvinvointiin kaikenikäisille. Kaupungin selvityksen mukaan on havaittu että lapset, nuoret, ikäihmiset sekä osa työikäisistä on huomioitu hyvin, mutta siitä huolimatta osa asukkaista ei välttämättä huolehdi hyvinvoinnistaan riittävästi. (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2015.)

Keravan kaupungin strategioissa painottuvat kuntalaisten hyvinvoinnin lisääminen, elinikäisen liikuntaharrastuneisuuden tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä toimivan palveluverkoston ja kuntalaisaktiivisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen. (Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2015.) On todettu että yksin asuvien miesten toimeentulotuki määrä on kasvanut Keravalla vuosien 2011 - 2012 yli 10 %, kun esimerkiksi Järvenpäässä ja Tuusulassa vastaava kehitys on ollut noin 5 %. (Sotkanet 2011 - 2012).

Kaksi tämän hankkeen tärkeää strategista painopistealuetta oli osallistumisen lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Näitä kehittämällä pyrittiin hankkeen avulla vähentämään yksinäisyyden haittoja sekä luomaan miehille laajempia liikunnan verkostoja.

4.1 Hankkeen lähtökohdat

Keravan päiväkodeissa on usean vuoden ajan ollut pääpaino lasten liikunnassa. Tähän panostettiin erityisesti vuosina 2006 - 2014, jolloin kaupungin oma liikunnanohjaaja ohjasi kaikille Keravan päiväkodeille eri liikuntalajeja. Tämä toiminta oli lasten mieleen. Myös päiväkodin työntekijätkin innostuivat tästä ja kouluttautuivat erinäisissä liikuntakoulutuksissa, mm. nassikkapainikoulutus. Järjestettyjä koulutuksia tai luentoja järjestettiin päiväkotien liikuntavastaaville kaksi kertaa vuodessa. Tässä hankkeessa toimin kaupungin liikunnanohjaajana joka vastasi liikunnan suunnittelusta ja käytännön ohjauksesta.

Keravalla on myös paljon ikäihmisiä, joiden liikuttamisesta vastaa Keravan liikuntapalvelut, yhdistykset ja seurat. Liikuntapalvelut on hoitanut työikäisten sekä ikäihmisten liikuttamisen vuosien kokemuksella. Yli 70 viikkotunnin ohjaustoiminnalla saatiin järjestettyä kaikille halukkaille yksi tai useampi ryhmä, joiden avulla he voivat kohentaa omaa hyvinvointiaan ja ylläpitää sitä. (Keravan liikuntapalvelu 2016.) Keravalla on arviolta noin 7 000 yli 65-vuotiasta, joista osa on jo kaupungin järjestämässä liikuntatoiminnassa. (Keravan vanhuspoliittinen ohjelma 2011).

Sukupuolella, siviilisäädellä ja sosioekonomisella asemalla on merkittävä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Naiset elävät miehiä terveellisemmin ja vaikuttavat samalla puolisonsa elintapoihin. Yksinelävien miesten elintavat ovat usein terveydelle epäedullisempia kuin avioliitossa elävien. (THL 2016.)

Naiset elävät miehiä terveellisemmin, joten ensisijaisesti kunnassamme tulisi kehittää työikäisille miehille suunnattua liikunnallista toimintaa. (THL 2016). Tämän johdosta lähdimme kehittämään toimintaa, ja kutsuisimme 30–55 -vuotiaita mieshenkilöitä mukaan projektiin. Kun ko. projektia kehitetään ja luodaan toimiva toimintamalli miehille, niin tulevaisuudessa voisimme suunnata vastaavanlaista toimintaa myös naisille.

4.2 Hankkeen tavoitteet

Hankkeen tavoitteisiin kuuluu ensisijaisesti tarjota ohjattua liikunnallista toimintaa noin 30 - 55 -vuotiaille keravalaisille miehille, yhteistyössä kaupungin liikuntapalvelun, Keravan Opiston, urheilu- ja liikuntaseurojen kanssa.

Tärkeimmät tavoitteet:

- Lisätä liikuntaa sekä edistää omatoimista arkiliikuntaa.
- Saada toimintaan mukaan niitä miehiä, jotka eivät aktiivisesti harrasta liikuntaa tai eivät ole mukana seuratoiminnassa.
- Kannustaa miehiä liikuntaharrastuksen pariin, joilla ei ole kavereita tai joilla on vähäiset sosiaaliset verkostot, osana syrjäytymisen ehkäisyä.
- Mahdollistaa erilaisten liikuntalajien kokeilua ohjatusti.
- Tukea liikunnan avulla miesten terveyttä sekä antaa voimavaroja työelämässä selviytymiseen.
- Tarjota miehille yhteisöllisiä elämyksiä ja kokemuksia liikunnan avulla.
- Vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia sairauskuluja.
- Tarkoitus oli myös luoda pohjaa toiminnan vakiinnuttamiselle Keravalla.

5 Keravan Kudit Kondikseen - hankkeen vaiheet ja toiminta

Keravan kaupunki koordinoi ja organisoii toimintaa Keravan Opiston sekä liikuntapalvelun yhteistyöllä. Kaupunki tarjoaa liikuntatilat ja liikuntavälineet toiminnan tukemiseksi.

5.1 Suunnittelu ja toiminta

Hankkeelle palkattiin liikunnanohjaaja, jonka tarkoituksena oli laatia yhdessä osallistujien kanssa jokaiselle henkilökohtainen kunto-ohjelma. Toiminnan alussa oli tarkoitus tehdä kuntotesti sekä terveystarkastus. Osallistujille hankittiin aktivointiranneke tulosten seurantaan varten.

Hankkeen tärkeimpänä lenkinä toimii ohjaaja. Ohjaajan tärkeimpänä tehtävänä on saada miesryhmä mukaan vaikka huumoria hyväksikäyttäen, samalla myös tuloksia aikaansaaden. Saimme muutamia yhteydenottoa eri ohjaajilta, mutta päädyimme liikunnanohjaaja Katja Holmiin, sillä saimme kuulla positiivista palautetta Katjan toiminnasta liikunnan saralla ja etenkin ryhmäliikunnan osaajana.

Ajattelimme myös että joku kansan tuntema perinteinen mieshenkilö voisi olla tsempparina ryhmässä. Saimme sovittua kiireisen radiopersona Kimmo Vehviläisen kanssa kuviot, että hän toimisi hankkeen tsempparina ja mukana ensimmäisessä ryhmässä. Kimmo Vehviläinen oli loistava valinta tsemppariksi monestakin syystä, mutta tärkeimmät olivat keravalaisuus ja huumori, johon muut ryhmäläiset voisivat helposti yhtyä.

Hankeryhmä osallistui ohjattuihin säännöllisiin tapaamisiin ja tutustuen eri lajeihin itsenäisen liikkumisen lisäksi. Tapaamisten lisäksi osallistujat saavat ravinnon ja terveyden edistämiseen liittyvää tietoutta erilaisissa koulutustilaisuuksissa, jotka kuuluvat osana hankkeen kokonaisuutta. Samalla pyritään saamaan osallistujille uutta kaveriverkostoa osana hankkeen toimintaa.

Hankkeen käynnistyttyä muodostettiin ohjausryhmä, jota koordinoi kaupungin edustajat. Jokainen osallistuja sitoutui hankkeen toimintaan ja ryhmään pyrittiin saamaan noin 15 henkilöä, jotka olivat noin 30 - 55 -vuotiaita keravalaisia miehiä.

Viestintää tehtiin kohdennetusti suoraan asiakkaille, kaupungin kotisivujen ja facebook sivujen kautta. Lisäksi tehtiin jaettava kutsu toiminnan käynnistämisen infotilaisuutta varten. Toiminnan tiedottamisesta vastasi työryhmä ja sen tueksi laadittiin näyttävä tiedotusmateriaali. Tiedotusta pyrittiin suuntaamaan sosiaalityöntekijöille, terveydenhoitajille, TE -

toimistoon, Kelaan ja kirjeellä koti-osoitteeseen. Lisäksi hankkeesta tiedotettiin paikallismedian ja internetin kautta.

Hankkeelle palkatun ohjaajan lisäksi ohjaajina toimivat seurojen ohjaajat, joilla on alan koulutusta tai kokemusta toimimisesta näiden ikäryhmien kanssa. Seurojen liikunnallinen asiantuntijuus hyödynnettiin mahdollisimman monipuolisesti.

5.2 Ensimmäinen toimintavuosi 2015

Keravan kaupungin Vapaa-aikapalvelut käynnisti huhtikuussa 2015 Keravan Kundit Kondikseen – hankkeen. Hanke oli mahdollista käynnistää Keravan kaupungin omalla ehkäisevän työn hankerahalla joka oli 12 400 euroa, sekä ulkopuolisella valtionavustus määrärahalla jonka suuruus oli 20 000 euroa.

5.2.1 Kevät 2015

Toiminnan ensimmäinen tehtävä oli saada ryhmä innostuneita miehiä mukaan, jotka pysyisivät ja haluaisivat sitoutua toimintaan. Mietittiin erilaisia vaihtoehtoja, millä saataisiin kohderyhmän miehet parhaiten tavoitettua. Päätettiin lähettää kirje kotiin mahdollisimman monelle kohderyhmän edustajista ja kirje sisälsi myös kutsun infotilaisuuteen.

(Liite 1) (Liite 2)

Infotilaisuuden jälkeen keräsimme ilmoittautuneita ja pian huomasimme meillä olevan positiivinen ongelma ratkaistavana. Ensimmäisessä tapaamisessa kerrottiin hankkeen taustasta ja sen toteutuksesta. Tapaaminen oli jätti menestys. Ensimmäiseen tapaamiseen paikalle saapui noin 50 henkilöä.

Tarkoituksena oli hakea ryhmään vain 15 innokasta miestä mutta kuitenkin kaikki 50 ilmoittautunutta halusivat mukaan. Emme halunneet jättää ketään pois hankkeesta, joten perustettiin kolme samankaltaista treeniryhmää yhden sijasta. Ryhmiin osallistui 49 henkilöä, joista vain muutama joutui jättämään toiminnan kesken elämäntilanteessa tapahtuneen muutoksen vuoksi. Ensimmäisellä kerralla jokainen ryhmäläinen täytti esitietolomakkeen, johon kerrottiin yhteystiedot, liikunta-aktiivisuus hanketta ennen, odotukset hankkeesta, sekä mahdollisista sairauksista tai lääkityksistä joista tuli jutella henkilökohtaisesti ohjaajan kanssa. (liite 3)

Ryhmät toimivat aktiivisesti ja sitoutuneesti koko toimintakauden ajan. Ryhmille laadittiin viikoittainen kuntoiluohjelma. Ryhmätapaamisia oli kerran viikossa kolmessa ryhmässä.

Lisäksi jokaiselle osallistujalle laadittiin oma kunto-ohjelma. Tämän lisäksi osallistujat saivat oman henkilökohtaisen aktiivirannekkeen, jonka avulla seurasivat liikunta-aktiivisuutta.

Kymmenennellä kokoontumiskerralla tutustuttiin eri kuntoilulajeihin ja Keravan liikunta-paikkoihin. Ohjauksissa myös hyödynnettiin keravalaisia liikunta- ja urheiluseuroja ja Keravan Tanssiopistoa, jotta toiminnasta saatiin tehokkaampaa. (Liite 4)

5.2.2 Syksy 2015

Ryhmässä tekeminen tuo uusia sosiaalisia kontakteja ja innostaa yhdessä liikkumiseen valmennusten ulkopuolellakin. (Pirnes & Tiihonen 2010). Yksi hankkeen kantavista ajatuksista oli, että ketään ei jätetä yksin. Kun treeneihin tuli kesätauko, pelättiin että kundit lopettavat hankkeesta saadun liikunta-aktiivisuuden, mutta kundit sopivat keskenään omista yhteisistä treeneistä seuraavalle kesälle tiistaisin Keinukallion urheilupuistoon.

Konsepti oli että, yhteisillä ohjauskerroilla kokeillaan aina eri lajeja, todettiin toimivaksi ja sitä päätettiin jatkaa myös syksyn ohjauskerroilla. Osallistujilta kysyttiin toiveita kevään osallistumiskertojen jälkeen, että millaisia lajeja he haluaisivat kokeilla. Tämä tapa antoi osallistujille mahdollisuuden löytää omat juttunsa eri lajien tiimoilta. Viime keväänä kundit pääsivät kokeilemaan esimerkiksi kahvakuulaa ja joogaa. Syksyllä oli luvassa katukorista, vesiliikuntaa, kehonpainoharjoittelua sekä kulttuuria ja ravintoluento.

Kevään ryhmästä suurin osa jatkoi toimintaa kesän jälkeen myös syksyllä. Ainoastaan pari kundia joutui jäämään pois ryhmästä omien työkiireidensä vuoksi. Nämä paikat täytettiin nopeasti uusilla ryhmäläisillä, sillä kevään toiminnan saaman näkyvyyden vuoksi halukkaita oli ilmaantunut jonoksi asti.

Uskoimme, että olisi hyvä ryhmädynamiikan kannalta tehdä myös muita kuin liikunnallisia harjoitteita. Halukkaille järjestettiin mahdollisuus osallistua KHL otteluun Jokereiden kotiluolaan Hartwall Areenalla. Tämä kulttuuritapahtuma oli mukava lisä ryhmälle ja se sai mukaansa monen ryhmäläisen. Areenalla meille oli yhden kundin toimesta sovittu tapaminen entisen huippumaalivahti Markus Kettererin kanssa, joka toimii nykyään Jokereiden maalivahtivalmentajana sekä joukkueenjohtajana. Järjestimme syksyllä ohjatun kierroksen Keravan Taide- ja museokeskus Sinkkaan. Syksyn ohjelmassa oli siis liikuntaa ja kulttuuria yhdistettynä todelliseksi hitiksi muodostuneeseen ravintoluento Gustavelundissa. Koko suomelle tuttu ravintoguru Mikael Fogelholm kertoi ravinnosta ja vastaili kundien kysymyksiin selkokielellä. Ravintoluennolle osallistui lähes kaikki hankkeen kundit ja he saivat paljon uutta tietoa ja helppoja vinkkejä omaan elämäänsä. (Liite 5)

5.3 Toinen toimintavuosi 2016

Keravan kaupungin Vapaa-aikapalvelut käynnisti huhtikuussa 2015 Keravan Kuntit Konkukseen – hankkeen. Onnistuneen ensimmäisen toimintavuoden jälkeen haimme lisää innokkaita keravalaisia kundeja, joille oli tärkeä löytää elämäänsä muutos jossa oma hyvinvointi olisi etusijalla. Vuodelle 2016 saatiin tukea kahdesta eri paikasta. Keravan kaupungin omaa ehkäisevän työn hankerahaa saatiin 12 000 euroa sekä ulkopuolista valtionavustus määrärahaa 20 000 euroa, joiden avulla hanke saatiin toteutettua.

5.3.1 Kevät 2016

Vuonna 2015 aloittanut työryhmä pysyi samana, eli taustalla työskenteli kolme henkilöä Keravan Vapaa-aikavirastosta. Vuonna 2015 aloittanut ulkopuolelta palkattu liikunnanohjaaja jatkoi ryhmien vetämistä myös vuonna 2016, sekä uudet kolme tsempparia tulivat edellisen vuoden ryhmästä.

Vuodelle 2016 pyrimme jälleen saamaan uuteen ryhmään 15 innokasta keravalaista kundia. Hyväksi todetun tiedottamisen ja markkinoinnin perusteella, lähetettiin kirjeitä kotiin kohderyhmän edustajille. Ensimmäisen toimintavuoden tapaan ilmoittautuneiden lista oli pitkä ja saimme noin 40 uutta ja innokasta kundia aloitusinfoon, joka järjestettiin Keravalaisessa kahvilassa. Aloitusinfoon osallistuneista 37 kundia aloitti ryhmätoiminnan, kun muutama joutui jäämään pois henkilökohtaisten syiden perusteella.

Alkuperäinen tarkoitus oli aloittaa uusien 37 kundin kanssa toiminta kahdessa ryhmässä ja toivottaa vuoden 2015 aloittaneille ryhmäläisille onnea ja menestystä omatoimisen liikunta-aktiivisuuden ja hyvinvoinnin toteutumiseen. Ensimmäiseltä ryhmältä saadun palautteen ja monien pyyntöjen perusteella luotiin vielä yksi jatkoryhmä, johon nämä henkilöt voisivat osallistua. Jatkoryhmäläisiä otettiin mukaan noin 20 kundia mutta valitettavasti kaikki halukkaat eivät silti päässeet mukaan.

Ensimmäisestä toimintavuodesta tehtiin pienimuotoinen kysely missä tiedusteltiin mitä lajeja ryhmät halusivat sekä miten hankkeen kokonaisuus oli toiminut. Tämän perusteella luotiin keväälle 2016 ryhmäläisten pyynnöistä räätälöidyt ohjelmat.

Ryhmät toimivat todella aktiivisesti ja sitoutuneesti eikä poisjääntejä ilmennyt kuin oikeissa sairastapauksissa. Ryhmädynamiikka oli todella hyvää, joten jokaisen kundin oli helppo olla ryhmässä eikä ketään jätetty yksin jos apua tarvittiin. Ryhmätapaamisia oli kerran viikossa kolmessa ryhmässä, joista kaksi oli uutta ryhmää ja yksi oli jatkoryhmä. Ryhmien kunto-ohjelma oli melko sama molemmille muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Lii-

kunnanohjaaja oli tehnyt ryhmäläisille kunto-ohjelman palautteiden perusteella ammattitaitoisesti sekä ottanut huomioon jatkoryhmäläisten kohonneen vaatimustason. Jokaiselle osallistujalle laadittiin oma kunto-ohjelma, jota noudattamalla kukin tukisi omaa liikuntaaktiivisuuden sekä hyvinvoinnin edistämistä. Osallistujille jaettiin omat henkilökohtaiset aktiivirannekkeet, joilla he seurasivat päivittäistä aktiivisuuttaan ja ranneke toimi myös motivoivana tekijänä. (Liite 6 ja 7)

Uutena toimintana vuonna 2016 saimme perustettua ensisijaisesti jatkoryhmäläisille suunnatun omatoimisen sählyvuoron. Keravan kaupunki tarjosi koulun urheilusalin maanantaisin klo 16.30 - 18.00, sekä pelivälineet niille kenellä ei ollut esim. omaa mailaa. Sählyvuorolla kävi 6 – 14 kundia / kerta. Jatkossa tätä mahdollisuutta olisi tarkoitus kehittää siten, että saisimme uudet ryhmät mukaan sählyyn. Koulun salissa voisi tulevaisuudessa myös pelata muitakin lajeja joko ohjatusti tai omatoimisesti.

2016 kevään kruunasi omakustanteinen matka Viroon, Keravan ystävyyskaupunkiin Keilaan, jossa heille esiteltiin Keravan Kundit Kondikseen toimintaa. Näistä aktiivisista kundeista pyritään myös kokoamaan pieni ryhmä jonka kanssa osaamista ja toimintamallia levitetään Keravan kaupungin muihinkin ystävyyskuntiin. Viron Keila reissun jälkeen olisi tarkoitus suunnata pohjoismaisiin ystävyyskuntiin jakamaan tätä toimivaksi osoitettua toimintamallia. (Liite 8)

5.3.2 Syksy 2016

Syksy starttasi ryhmäläisten omatoimisen kesän jälkeen elokuun lopulla. Halukkaat saivat mennä maanantaisin pelaamaan omatoimisesti sählyä koulun saliin. Varsinainen ohjaustoiminta alkoi syyskuun alussa kehonpainoharjoittelulla. Vaikka kesän toiminta oli ollut edellisen kesän tapaan pääsääntöisesti omatoimista, olivat aktiiviset kundit sopineet viikoittaiset tapaamiset keskenään liikunnallisten aktiviteettien muodossa.

Syksyllä 12 ohjaustuokioiden aikana kundit pääsivät kokeilemaan myös biljardia muiden hyväksi totuttujen tuntien lisäksi. Taide- ja museokeskus Sinkan vierailu vuosi sitten oli hitti tuote, joten sen ottaminen ohjelmaan oli tänäkin vuonna välttämättömyys. On tärkeää ottaa mukaan kulttuurillinen näkemys hankkeeseen, sillä liikuntaa rauhallisempi toiminta antaa ryhmäytymiselle hieman erilaisen näkökulman. Syksyllä 2016 järjestettiin myös ravintoluento, koska edellisvuonna se oli kaikkien osallistujien mieleen ja he saivat siitä paljon vinkkejä omaan elämäänsä. (Liite 9)

5.4 Kolmas toimintavuosi 2017

Keravan Kundit Kondikseen – hankkeen 3 toimintavuosi alkoi 2017. Onnistuneiden ensimmäisen ja toisen toimintavuoden jälkeen haimme lisää innokkaita keravalaisia kundeja toimintaan. Vuodelle 2017 saatiin tukea kahdesta eri paikasta. Keravan kaupungin omaa ehkäisevän työn hankerahaa saatiin 11 800 euroa sekä ulkopuolista valtionavustus määrärahaa 15 000 euroa, joiden avulla toiminta voitiin toteuttaa.

Kolmas toimintakausi starttaa vuoden 2017 helmikuussa jatkoryhmäläisten kanssa. Huhtikuussa aloittaa ryhmätoimintansa uudet ryhmäläiset. Tällä hetkellä hankkeen sisällöstä tiedetään, että uuteen vuoden 2017 aloittavaan ryhmään haetaan 15 henkilöä, sekä jo mukana olleille jatkoryhmän kundeille perustetaan kaksi ryhmää. Syksyllä 2017 jatkoryhmän toiminta toteutetaan osana Keravan Opiston kurssitarjontaa. Jatkokurssin sisältöä räätälöidään ja testataan jatkohankkeen aikana. Asiakkailta saadun palautteen perusteella se konseptoidaan ja luodaan jatkuvasti toteutettavaksi toiminnaksi Keravan kaupungille ja osaksi Keravan Opiston kurssitarjontaa. (Liite 10)

6 Työn tarkoitus, tutkimusongelmat ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Keravan Kuntien Kondikseen – hankkeeseen osallistuvilta mieshenkilöiltä miksi ryhmään lähdettiin ja miksi siinä niin moni haluaa jatkaa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on myös kartoittaa kuntien mielipiteitä, miten hanketta voitaisiin jatkossa kehittää. Tavoitteena olisi myös löytää toimivia ratkaisuja, integroitaessa hanketta kaupungin omaksi pysyväksi liikuntatoiminnaksi miehille. Kehittämisen ja toimivien ratkaisujen kautta tavoitteena on saada lisää kundeja mukaan toimintaan. Kyselytutkimuksessa on käytetty laadullista (kvalitatiivinen) ja määrällistä (kvantitatiivinen) tutkimusmenetelmää.

1. Miksi miehet lähtivät mukaan Keravan Kuntien Kondikseen - hankkeeseen?
2. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että kunnat ovat jatkaneet ryhmässä?
3. Miten Keravan Kuntien Kondikseen toimintaa voidaan jatkossa kehittää?

6.1 Kvalitatiivinen – laadullinen tutkimusmenetelmä

”Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti” (Jyväskylän yliopisto 2015). Tätä pidetään usein joustavana tutkimusmenetelmänä sen vapaamman tulkinnallisuuden takia. Tulkinnallisuus koostuu merkityksien ja kokeuksien keskeisyydestä ja tutkimuksen tulokset ymmärretään tulkinnaksi jostain tapahtumasta. Analysointimenetelmät eivät ole niin tarkkavaiheisia kuin esimerkiksi kvantitatiivisessa menetelmässä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

6.2 Kvantitatiivinen – määrällinen tutkimusmenetelmä

”Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla” (Jyväskylän yliopisto 2015). Kvantitatiivinen eli määrällinen ja kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmät ovat monesti toimiva yhdistelmä, jotka täydentävät toisiaan. (Greene & Caracelli 1997). Tässä työssä käytettyä kvantitatiivista menetelmää on hyödynnetty kyselylomakkeesta saatujen vastausten analysoinnissa.

6.3 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki Keravan Kunnat Kondikseen – hankkeeseen osallistuneet miehet vuoden 2015 ryhmistä ja vuoden 2016 ryhmistä. Kysely lähetettiin 86 henkilölle, joista 49 henkilöä oli mukana 2015 toimineessa ryhmässä ja 37 henkilöä olivat mukana 2016 toimineessa ryhmässä. Vastaajien iän vaihteluväli asettui 30 – 55 – vuoden välille.

6.4 Kyselytutkimuksen toteutus

Kysely toteutettiin Webropol Online – kyselytutkimustyökalulla. (Webropol 2017). (Liite 11) Kysely lähetettiin 86 henkilölle, joista tutkimukseen osallistui 35 henkilöä. Kysely toteutettiin aikavälillä 13.2.2017 - 3.3.2017 ja suurin osa vastauksista saatiin ensimmäisen vuorokauden aikana. Kyselystä lähetettiin kaksi muistutusviestiä viikon välein niille henkilöille, jotka eivät olleet vielä vastanneet. Kyselyn kokeiluversio lähetettiin neljälle henkilölle. Näiden henkilöiden tarkoituksena oli antaa palautetta kysymyksien ja lomakkeen toimivuudesta, selkeydestä sekä vastaamiseen käytettävästä ajasta. Muutama asia korjattiin lopulliseen kyselyversioon.

”Lomakkeen kohtuullinen pituus ja ulkoasun selkeys ovat erittäin tärkeitä sekä vastaajalle että myöhemmin tietojen tallentajalle. Ylipitkä kysely karkottaa vastaamishalun. Vastausajan ei tulisi ylittää 15 - 20 minuuttia.” (KvantiMOTV 2010.) Kyselyllä pyrittiin ensisijaisesti helppokäyttöisyyteen sekä aikamääräksi asetettiin kokeiluversion perusteella 5 – 10 minuuttia.

6.5 Haastattelut

Haastattelun tavoitteena oli saada luotettavaa ja pätevää tietoa haastateltavalta face-to-face kontaktilla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Haastattelut ovat joustavia tutkimusmenetelmiä ja ne antavat myös mahdollisuuden tulkita haastateltavan elekieltä vastausten lisäksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34 - 35).

Tutkimuksesta pyrittiin saamaan täsmällisempi haastatteluiden avulla. Haastatteluihin osallistui kolme henkilöä, jotka oli valittu satunnaisesti niistä 86 henkilöstä joille kysely lähetettiin. Haastatteluissa paneuduttiin kolmeen tarkkaan valittuun aiheeseen, jotka olivat samat kuin työn tutkimusongelmat. Haastateltavia kehoitettiin vastaamaan myös kyselyyn, jotta saisimme kattavammat vastaukset muihin kysymyksiimme. Haastattelut järjestettiin kahden henkilön työpaikalla ja yhden henkilön harrastuksen lomassa.

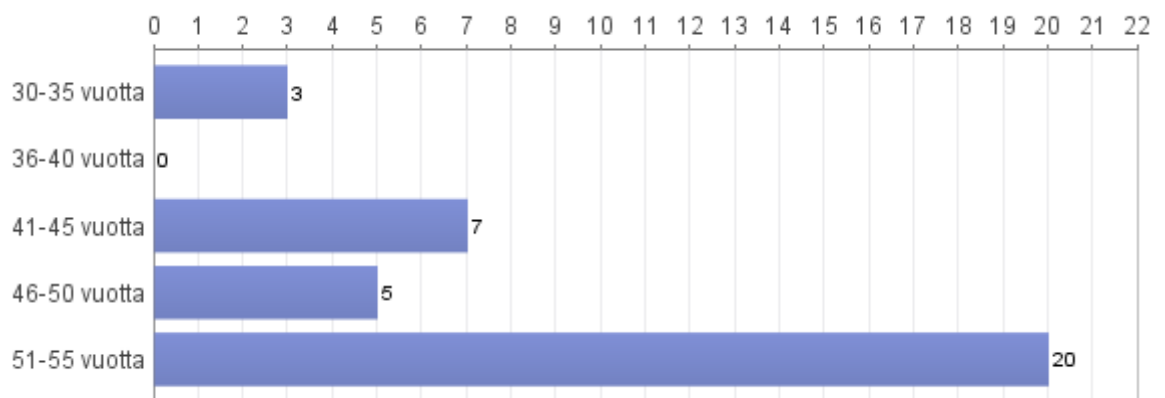
7 Kyselyn tulokset

Kyselyä analysoitaessa on kuvioissa käytetty lukumäärää vastanneista, kun taas kirjoitetussa tekstissä on analysointi tehty prosenttein. Tätä mallia on kyselyn purun yhteydessä käytetty siksi että toimeksiantajan on helpompi hyödyntää kahta eri tapaa, jolla kehitystyötä tehdään ja tilastointia ylläpidetään.

Avoimissa kysymyksissä on pieni otanta kaikista vastauksista, jotka hyödyttävät toimeksiantajaa parhaiten kehitystyössä jatkossa. Avoimissa vastauksissa oli myös paljon samankaltaisia vastauksia, jotka olen työssä yhdistellyt, ettei toistoa tulisi liikaa. Avoimia vastauksia ei ole muunneltu, vaan ne ovat suoria lainauksia vastauksista, olivatpa ne positiivista tai negatiivista palautetta.

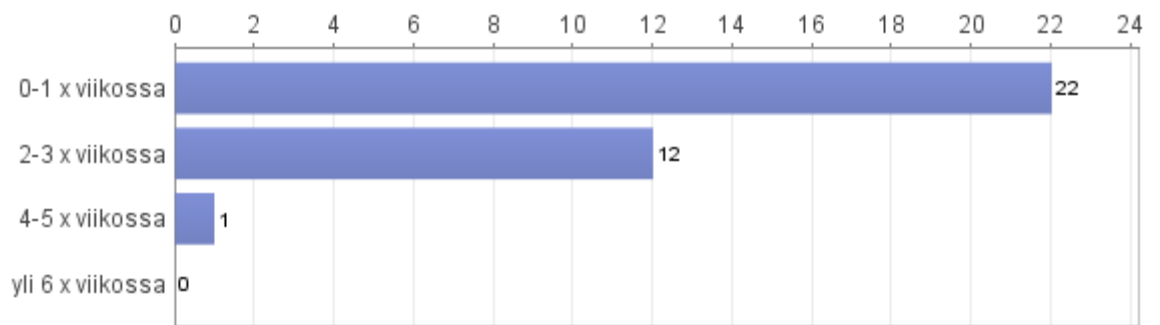
7.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastanneista henkilöistä yli puolet 57 %, olivat iältään 51 - 55-vuotiaita ja muodostivat näin suurimman ikäryhmän tutkimuksessa. 30 – 35-vuotiaita vastanneita oli 9 %, 36 - 40-vuotiaita 0 %, 41 - 45-vuotiaita 20 % ja 46 - 50-vuotiaita oli yhteensä 14 % vastanneista. (Kuvio 1.)



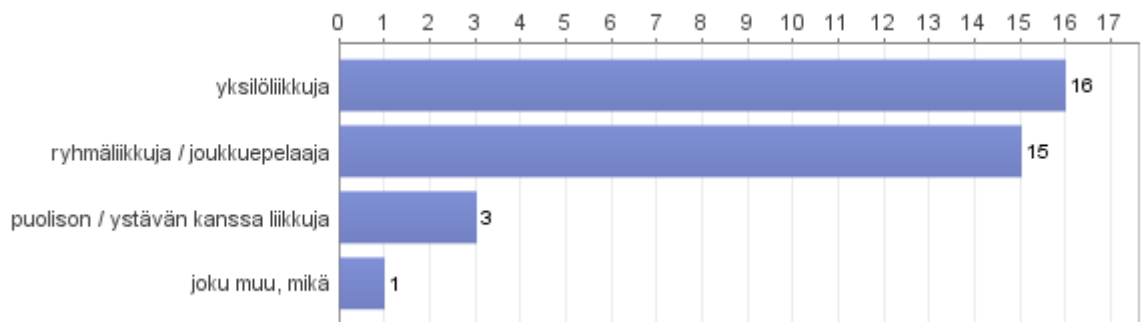
Kuvio 1. Vastanneiden ikäjakauma (n35)

Kyselyyn vastanneista henkilöistä suurin osa 63 % harrastivat liikuntaa 0 – 1 kertaa viikossa, vähintään 30 minuuttia ennen liittymistään Keravan Kuntit Kondikseen ryhmään. Seuraavaksi suurin ryhmä 34 % harrastivat liikuntaa 2 - 3 kertaa viikossa ja yksi henkilö 3 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4 - 5 kertaa viikossa. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Liikunnan harrastamisen määrä viikossa ennen Keravan Kundit Kondikseen ryhmää (n35)

Vastanneista noin puolet 46 % oli yksilöliikkuja ja 43 % ryhmäliikkuja / joukkuepelaajia. 8 % liikkui mieluiten puolison / ystävän kanssa, kun taas yksi henkilö 3 % vastasi joku muu vaihtoehdon. (Kuvio 3.)

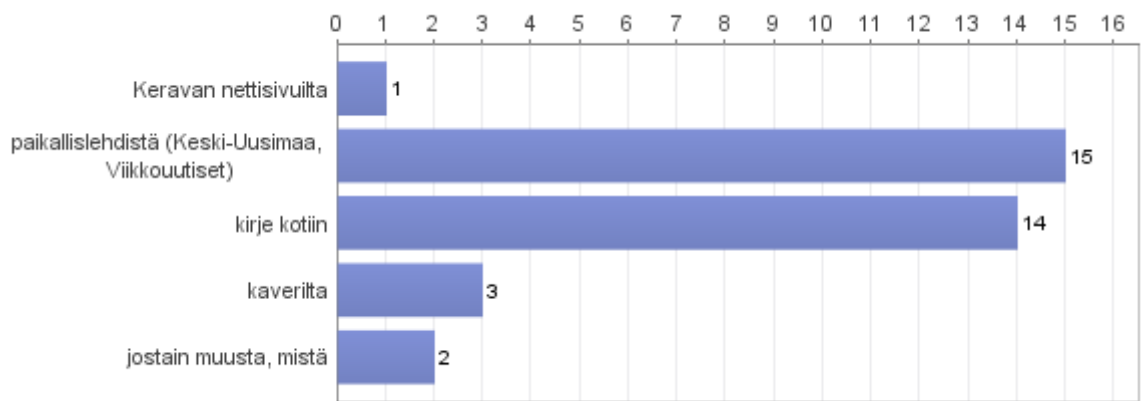


Kuvio 3. Minkälainen liikkuja vastaaja kokee olevansa (n35)

Keravan Kundit Kondikseen – hankkeesta tieto saatiin paikallislehtien kautta 43 % sekä kohdennetulla kirjeellä kotiin 40 % vastaajista. Muut tavat, joilla vastaajat saivat tiedon, olivat kaverin kautta 9 %, jostain muualta 5 % sekä Keravan nettisivuilta 3 %. (Kuvio 4.)

Avoimet vastaukset kysymykseen, ”jostain muusta, mistä”:

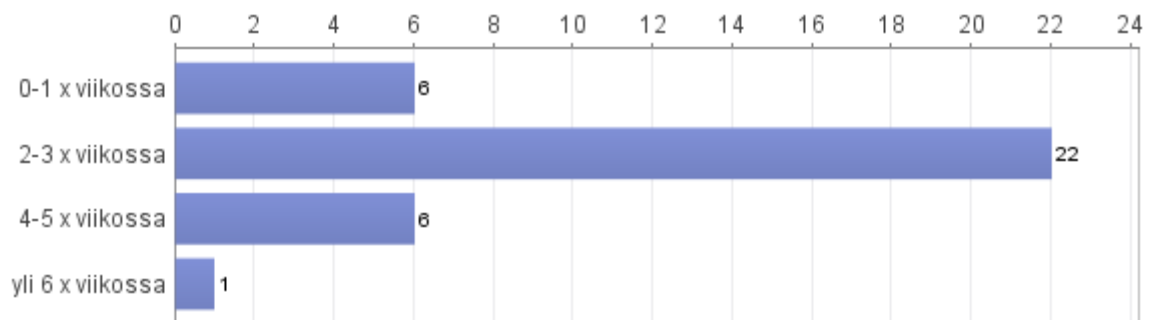
- *Katupappila*
- *Netistä*



Kuvio 4. Mistä ryhmän jäsenet saivat kuulla Keravan Kundit Kondikseen ryhmästä ensimmäisen kerran (n35)

7.2 Liikuntatottumukset

Keravan Kundit Kondikseen ryhmätoiminnan aikana vastanneista iso osa sai lisää liikuntakertoja viikkoonsa. Suurin ryhmä 63 % harrasti liikuntaa hankkeen aikana 2 - 3 kertaa viikossa. 0 - 1 kertaa viikossa ja 4 - 5 kertaa viikossa harrastaneiden henkilöiden prosentuaalinen luku on 17 %. Yksi henkilö (3 %) vastasi yli 6 kertaa viikossa. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Liikunnan harrastamisen määrä viikossa Keravan Kundit Kondikseen ryhmän aikana (n35)

Kysymykseen, osallistuiko vastaaja muille ryhmäliikuntatunneille tai muuhun ohjattuun liikuntatoimintaan, vastattiin vaihtoehdoilla kyllä ja ei. Molemmissa oli mahdollisuus vastata avoimeen tekstikenttään. 66 % vastanneista harrastaa liikuntaa Keravan Kundit Kondikseen ryhmän lisäksi, kun taas 34 % vastanneista ei osallistunut. (Kuvio 6.)

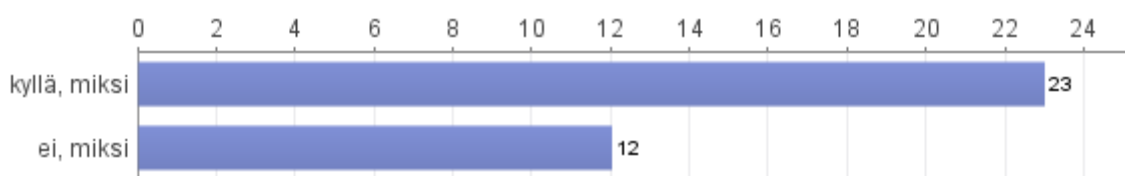
Avoimet vastaukset kysymykseen, ”kyllä, miksi”:

- *Sain motivaation juuri tästä Keravan kundit hommasta osallistua ryhmäliikuntaan*

- *Työpaikan liikuntaan*
- *Kerta viikossa ei riitä*
- *Porukka innostaa tekemään*
- *Kundien toiminnan kautta on löytynyt uusia mahdollisuuksia liikkumiselle*

Avoimet vastaukset kysymykseen, "ei, miksi":

- *Lähinnä aikataulullisista syistä*
- *Työ ja muut harrasteet rajoittavat*
- *Liikun omaehtoisesti*
- *Ilmoittautuminen on vaan jäänyt tekemättä*
- *Rahan puute*
- *Keravan kundit kondikseen ryhmäläisten kanssa on aloitettu omatoiminen sulka-pallo ja frisbeegolf ryhmä*
- *En ole löytänyt sopivaa toimintaa*



Kuvio 6. Osallistuuko vastaaja Keravan Kundit Kondikseen ryhmän lisäksi muille ryhmäliikuntatunneille tai ohjattuun liikuntatoimintaan (n35)

Kysymyksessä minkä tyyppistä ryhmäliikuntaa tai ohjattua liikuntatoimintaa vastaaja harrasti, pystyi vastaamaan useaan vaihtoehtoon, joista kolmessa oli myös avoin tekstikenttä. Vastauksia tähän kysymykseen saatiin 35 vastaajalta 45 vastausta. Suurin osa 29 % vastaajista tykkää harrastaa palloilulajeja. Seuraavaksi suurimmat ryhmät olivat kuntojumppa 18 %, kuntosali 16 %, jokin muu vaihtoehto 16 %. Pienimmät prosentit keräsivät vaihtoeht-

dot kehonhuolto / venyttely 11 %, urheiluseuran toiminta 6 % ja vesijumppa 4 %. (Kuvio 7.)

Avoimet vastaukset kysymykseen, "palloilulaji, mikä":

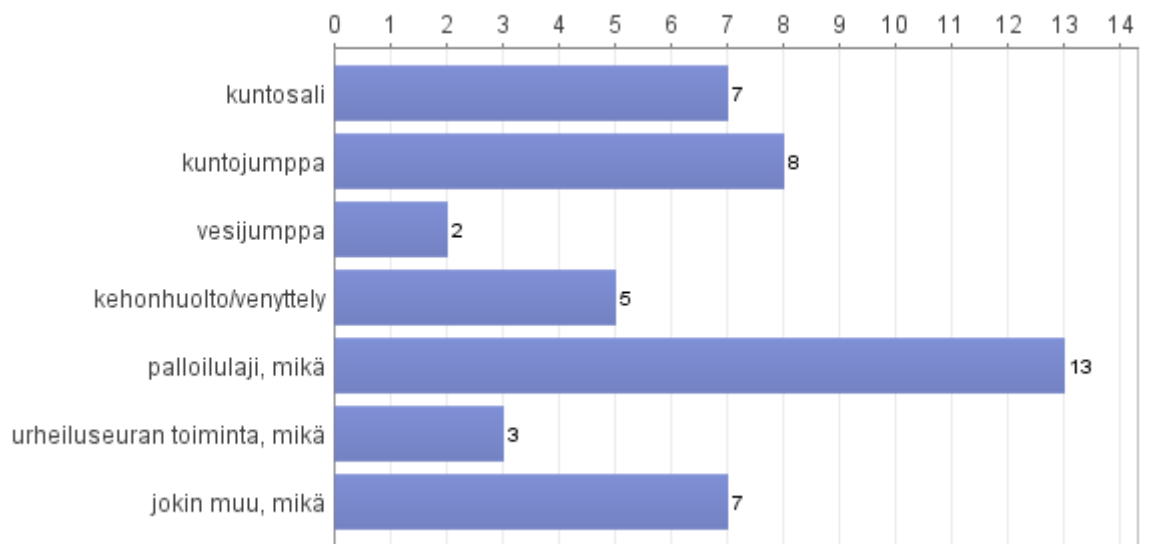
- *Salibandy vastattiin 6 kertaa*
- *Sulkapallo vastattiin 4 kertaa*
- *Koris*
- *Kaukalopallo*
- *Tennis*
- *Squash*

Avoimet vastaukset kysymykseen, "urheiluseuran toiminta, mikä":

- *Luistelu*
- *Jääkiekko*
- *Jousiammunta*

Avoimet vastaukset kysymykseen, "jokin muu, mikä":

- *Vaihtuvat lajit, kesäksi kuntoon projekti*
- *Keravan liikuntapalvelun jumppa*
- *Metsäliikunta*
- *Aiempi kuntosaliryhmä vaihtui omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun*
- *Frisbeegolf*



Kuvio 7. Minkä tyyppistä ryhmäliikuntaa tai ohjattua liikuntatoimintaa vastaajat tykkäävät harrastaa (n35)

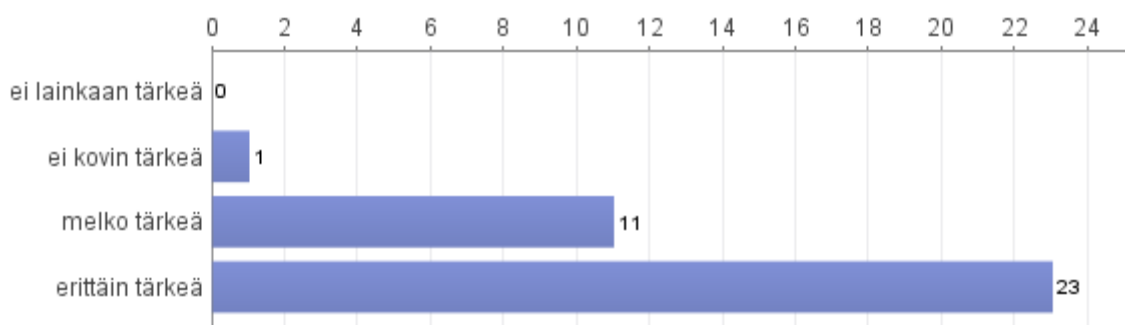
7.3 Palaute toiminnasta

Lähes kaikki 91 % vastaajista totesi, että ryhmän ohjaajalla on paljon tai erittäin paljon merkitystä ryhmässä jatkamiselle. 77 % vastaajista oli sitä mieltä, että ryhmän muilla jäsenillä on paljon tai erittäin paljon merkitystä ryhmässä jatkamiselle. 83 % vastaajista koki myös, että liikuntatunnin sisällöllä on paljon tai erittäin paljon merkitystä. 83 % vastaajista kertoi terveyshyötyjen olevan tärkeässä roolissa paljon tai erittäin paljon. 46 % vastaajista ilmoitti hankkeen motivoivan heitä paljon liikkumaan myös omalla ajalla. Vain 9 % koki että hanke ei ole lainkaan motivoinut heitä liikkumaan omalla ajalla. Suurin osa 94 % vastaajista tuntee hyvinvointinsa parantuneen hankkeen aikana vähän, paljon tai erittäin paljon. Vain 6 % vastaajista tuntee hyvinvointinsa olevan samalla tasolla. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Ryhmäläisten mielipiteet Keravan Kundit Kondikseen toimintaa kohtaan (n35)

	ei lain- kaan	vähän	paljon	erittäin paljon	Yhteensä	Keskiarvo
Miten paljon tunnin ohjaajalla oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	1	2	6	26	35	3,63
Miten paljon ryhmän muilla jäsenillä oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	1	7	15	12	35	3,09
Miten paljon tunnin sisällöllä oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	2	4	18	11	35	3,09
Miten paljon liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	1	5	17	12	35	3,14
Onko ryhmässä mukana olo motivoinut sinua liikkumaan enemmän myös omalla ajalla?	3	7	16	9	35	2,89
Onko oma hyvinvointini parantunut projektin aikana ja sen jälkeen?	2	8	16	9	35	2,91
Yhteensä	10	33	88	79	210	3,12

Vastaajista 66 % kokivat miehille suunnatut ryhmät erittäin tärkeiksi ja 31 % melko tärkeiksi. Ei lainkaan tärkeä tai ei kovinkaan tärkeä vaihtoehto sai vain 3 % kannatuksen. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Miehille suunnattujen liikuntaryhmien merkitys (n35)

7.4 Avoimet kysymykset ja haastattelut

Kysymyksessä 7 kysyttiin mikä sai ryhmäläisen mukaan Keravan Kundit Kondikseen toimintaan. Kysymykseen vastattiin avoimeen tekstikenttään sekä vastuksia saatiin myös haastattelemalla kolmea henkilöä. Lähes kaikki (34 henkilöä) kyselyyn vastanneista vastasi myös tähän kysymykseen.

Vastauksissa ilmeni oman kunnon heikkeneminen ja halu kokeilla jotain uutta. Tämä toistui useissa vastauksissa. Ohjelman monipuolinen liikuntasisältö vetosi useaan vastaajaan ja sai mukaan toimintaan, ”utelaisuus voitti ennakkoluulot.” Muita vastauksia jotka toistuvat: kaveri pyysi, vaimo ilmoitti, maksuton ja laihduttamisen mahdollisuus. Haastatteluissa sekä muutamissa vastauksissa oli loistavia esimerkkejä, joissa päästiin hieman syvemmälle aiheessa.

Muutamia suoria lainauksia vastauksista:

- *Ongelmani on ylipaino ja ryhmän myötä saisi lisää liikuntaa jo käytössä olevien lajien lisäksi. Sosiaalinen puoli kiinnosti, mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. Kaveripiirissä ei ole juuri keravalaisia vaikka on asuttu täällä jo yli 10 vuotta.*
- *Säännöllisyys, eli tulee liikuttua kun on tietty aikataulu. Omalta osaltani tähän liittyi vielä tupakoinnin lopettaminen, jonka tilalle olin päättänyt ottaa liikunnan.*
- *Pyrin saamaan takaisin liikuntamotivaationi. noin 2 vuotta sitten liikuin vuosien ajan erittäin aktiivisesti 4-5 kertaa viikossa yli 1-2h/kerta, (hiihto, pyöräily, kuntosalilla, kovilla tehoilla intervallia), kun sitten liikkumiseni pysähtyi kuin seinään (ei oikeastaan mitään syytä muuta kuin laiskuuteni).*
- *Olin juuri täyttänyt 30 - vuotta ja huomasin, etten enää ollut niin hyvässä kunnossa kuin ennen. Olin myös juuri muuttanut Keravalle toiselta paikkakunnalta, eikä minulla ollut kavereita joiden kanssa harrastaa liikuntaa. Myös ryhmän säännöllinen tapaamisaika oli hyvä keino "pakottaa" itsensä liikkumaan.*
- *Vaikutti mukavalta keski-ikäisten aktivoinnilta. Niin sanotuille huonokuntoisille ei oikein urheiluseuroissa ole paikkaa ja moni aerobic-ryhmäkin on liian raskas.*

Kysymyksessä 9 kysyttiin tekijöitä, jotka saivat vastaajan jatkamaan Keravan Kundit ryhmässä. Kysymykseen vastattiin avoimeen tekstikenttään ja vastuksia saatiin myös haastatteleamalla kolmea henkilöä. 35 vastaajasta tähän kysymykseen vastasi 24 henkilöä.

Suosituimmat vastaukset toistuivat lähes jokaisen vastaajan kohdalla ja ne olivat samanhenkinen tai hyvä porukka sekä hyvä/loistava ohjaaja. Muutamissa vastauksissa sekä haastatteluissa saimme vastauksiin yksilöllisempiä ajatusmalleja, joista esimerkkejä alla.

Muutamia suoria lainauksia vastauksista:

- *Monipuolista ja innostavaa toimintaa, riittävän raihmainen porukka. Aina ei kilpailla vaan kuntoillaan minkä jaksaa.*
- *Ennen kaikkea monipuoliset liikuntamuodot mitä pääsee kokeilemaan ohjatussa ympäristössä. Vuosi sitten kun aloitin ryhmässä, oli minulla painoa reilut 100kg, nyt 75kg. Iso osa tästä menee muun kuin pelkän liikunnan piikkiin, mutta itse asiassa kimmoke tähän painonpudotus -projektiin lähti Keravan kundit kondikseen - hankkeesta. Loistava jengi! ja ohjaaja Katja tietenkkin.*
- *Hyvä vetäjä sekä porukka. Ryhmässä on iloinen ja kannustava henki. Uusien lajien kokeilu plussaa. Maanantain sähköporukka on ollut hyvä lisä ja saa yhden lisäliikuntapäivän.*
- *Hyvät vetäjät ja hyvä porukka, on tullut uusia tuttuja. Ohjelmassa on ollut monia lajeja, joita tuskin olisi tullut muuten kokeiltua. Porukassa tekeminen on kivaa, vaikka olenkin enemmän yksinliikkuja.*

Kysymyksessä 10 kysyttiin syitä, miksi ryhmässä ollut henkilö ei enää jatkanut toimintaansa Keravan Kundit Kondikseen porukassa. Kysymykseen vastattiin avoimeen tekstikenttään sekä vastuksia haettiin haastatteleamalla kolmea henkilöä. Vastauksia saatiin 11 kappaletta henkilöiltä jotka olivat syystä tai toisesta lopettaneet ryhmässä.

Vastauksista huomattiin, että muutama vastaaja olisi jatkanut, jos he olisivat tienneet sen olevan mahdollista. Muutama henkilö vastasi myös, että työkiireiden vuoksi jäi ryhmästä. Myös muutto toiselle paikkakunnalle on poistanut mahdollisuuden ryhmässä jatkamiselle.

Muutamia suoria lainauksia vastauksista:

- *Tällä hetkellä on liiasta juoksuinnostuksesta johtuen ylirasitustila sekä jalkavamma, jotka pakottavat pitämään pitkähkön tauon. Henkisesti olen mukana ja yritän palata porukkaan, kun pystyn jotain tekemäänkin. Nyt käyn kuntosalilla, kun ei oikein muuta voi tehdä.*
- *Tuli revähtymä oikeaan takareiteen. Tuli lähes vuoden tauko nopea tempoiseen liikuntaan. Revähtymä tuli puhtaasta vahingosta, josta tulikin puoli spakaatti.*

- *Se oli hauska tovi kundien ja hyvän vetäjän kanssa. Nyt muuta.*
- *Lopetin syksyllä -15, koska ryhmän harjoitusaika meni päällekkäin koristreenien kanssa. Jatkoryhmä tuli täyteen ennen kuin ehdin ilmoittautua mukaan.*

Kysymyksessä 13 kysyttiin, miten Keravan Kundit Kondikseen kokonaisuutta ja ryhmätoimintaa voitaisiin entisestään kehittää. Kysymykseen vastattiin avoimeen tekstikenttään sekä vastuksia saatiin haastatteleamalla kolmea henkilöä. Vastauksia saatiin 25 kpl ja niissä suurimmassa osassa vastauksista todettiin, että nykyinen toimintamalli on toimiva sellaisenaan. Toivottiin myös muita "höntsävuoroja" sähkövuoron lisäksi tai sen tilalle. Muutama vastaaja harmitteli vesijumpan puuttumista vuoden 2016 ohjelmasta Keravan uimahalliremontin takia. Vastaajat kokivat tärkeänä liikuntaa jossa vesi elementtinä toimii vastuksena. Pari henkilöä koki, että monissa eri paikoissa toteutetut liikuntatoiminnat saattavat sekoittaa ryhmäläisiä ja paikkojen löytäminen voi olla hankalaa.

Muutamia suoria lainauksia vastauksista:

- *Tilapuuotteita on mutta jäähallin juoksusuora ei ole paras mahdollinen sisäliikunta-paikka. Vesijumppa on myös tehokasta, voisiko Tuusulan hallia hyödyntää?*
- *Olen ollut mukana ensimmäisestä vuodesta saakka. Ohjelmaa voisi kehittää siten, että samaa lajia tehtäisiin vaikka pari - kolme kertaa peräkkäin tai siihen luotaisiin edes mahdollisuus jatkaa jossain (joku seuran/ryhmän vetäjä kävisi kertomassa miten heille pääsee mukaan). Pääsisi lajiin syvemmälle, kun nyt lähdetään aina nolliasta noin suurin piirtein (esim. kuntonyrkkeily).*
- *Konsepti jo syntyessään svengasi kuin hirvi, eli suurempaan parantamiseen ei ole tarvetta eikä se ole helppoakaan kun ollaan niin hyvällä tasolla. Uusien lajien kokeileminen on hauskaa ja avartavaa. Maailmassa on kyllä vielä monta jotka ovat kokeilemisen arvoisia.*
- *Pienillä leikkimielisillä tapahtumilla / haasteilla, jotka luonnollisesti liittyisi liikuntaan ja liikkumiseen. Kun "äijät" saa numerolapun rintaan, niin nousee aina motivaatio huomattavasti. Rentous ja leikkimielisyys ovat tärkeitä tässä. Ei liian vakavaa kilpailua.*
- *Toivoisin että kaupungilla olisi eri-ikäisille, sekä eri liikuntamuotoihin ryhmiä joihin voisi ottaa yhteyttä liikuntamotivaation laskiessa. Jonkinlaista terveyden tilan seu-*

raamista voisi tapahtua sekä jotain terveysluentoja ja ruokailusuosituksia ohjelmassa mukana.

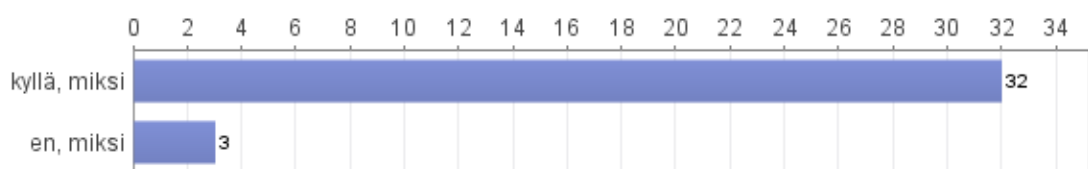
Viimeisessä 14 kysymyksessä kysyttiin, osallistuisiko vastaaja kaupungin järjestämään ja miehille suunnattuun ryhmätoimintaan Keravan Kundit Kondikseen toiminnan jälkeen. Kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat ”kyllä, miksi” ja ”en, miksi” sekä molemmissa vaihtoehdoissa avoin tekstikenttä johon pystyi kirjoittamaan syyn. Kaikki 35 vastasi kysymyseen ja heistä 91 % vastasi vaihtoehdon kyllä ja vain 9 % vaihtoehdon en. Monen vastaajan kohdalla toistui sanat terveysyyt, kuntoilun vuoksi, psyykinen hyvinvointi ja hyvä olo. Ryhmätoiminta koettiin myös motivoivaksi tekijäksi ja jatkon suhteen tärkeäksi asiaksi. (Kuvio 9.)

Avoimet vastaukset kysymykseen, ”kyllä, miksi”:

- *Projektia voitaisiin jatkaa, esimerkiksi pientä maksuakin vastaan. Kaikki mukana olleet olivat valmiit pieneen korvaukseen vastaavanlaisesta kuntoryhmästä.*
- *Porukassa mukana oleminen kannustaa osallistumaan, ei jää niin helposti sohvalle. Myös sosiaalisuuspuoli on tärkeää varsinkin näin aikuisena paikkakunnalle muuttaneelle, jolla ei juuri tuttuja ennestään ole paikkakunnalla.*
- *Olen jo tällaisessa vapaaehtoisessa toiminnassa mukana ja vapaa-ajan sallimissa puitteissa olen halukas harrastamaan enemmänkin.*
- *Voisin hyvinkin osallistua. Polveni ei kestä enää juoksemista, joten aiempi harrastus koripallon parissa on loppunut.*

Avoimet vastaukset kysymykseen, ”en, miksi”:

- *En asu enää paikkakunnalla.*



Kuvio 9. Osallistuisiko vastaaja kaupungin järjestämään miehille suunnattuun ryhmätoimintaan Keravan Kundit Kondikseen - hankkeen jälkeen (n35)

8 Pohdinta

Suomalaisten hyvinvointi on väestön ikääntymisen sekä hyvinvoinnista syrjäytymisen vuoksi heikkenemässä koko ajan. (Tiihonen 2012). Tiedetään, että oman kunnon kehittäminen ja ylläpitäminen on henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin perusta. Vaikka tämä tietoisuus on olemassa, miksi miehet eivät liiku oma-aloitteisesti?

Naiset liikkuvat herkemmin ryhmäliikuntatunneilla ja he ovat monella tapaa aktiivisempia liikkujia kuin miehet. Naisten ulkonäköpaineista on puhuttu paljon ja ne saattavat olla osa naisen elämää jo nuoresta pitäen. Naisten liikkuminen onkin monesti ulkonäköpaineiden siivittäjä motivaatiotekijä. Tähän voi liittyä myös negatiivista latausta. (Yle 2009.)

Miksi miehet eivät sitten välitä ryhmäliikuntatunneista, mutta suosivat joukkueurheilua enemmän kuin naiset. Joukkueurheilussa ja ryhmäliikunnassa, on molemmissa paljon samoja elementtejä. (Mtkl 2016.) Miesten ryhmäliikunnan kompastuskivinä toimii kilpailun puute, heikot taidot, leimautuminen ja naiset. (Omaliikunta 2017). Ryhmäliikunnassa ei jaeta mitaleja, kuka joogaa parhaiten, mutta joukkuelajeissa vastustajan voittamisella on suuri merkitys. Miehet myös pelkäävät näyttää ryhmäliikuntatunneilla heikkoja taitojaan, koska kyseessä ei ole asia, johon he ovat tottuneet. Miesten kesken on paljon helpompaa ja miehekkäämpää kertoa harrastavansa golfia tai jääkiekkoa, kuin pomppia kuntopallon päällä ryhmäliikuntatunnilla. Ryhmäliikuntatunneilla myös naisten osallistuminen saattaa karkottaa miehet tunneilta, koska kukaan mies ei halua olla huonompi kuin nainen tai jopa hävitä naiselle. Miesten ryhmäliikuttaminen on kuitenkin kasvamassa niissä ryhmissä joissa on yhdistelty kestävyyspuoli ja lihaskunnan kasvattaminen, kuten bodypump. (Yle 2010). Tästä syystä Keravan Kuntat Kondikseen – hanke on jo ollut toimiva konsepti laadukkaana ja monipuolisen liikuntatarjonnan takia. Hankkeessa on yhdistelty näitä kaikkia miehille tärkeitä osa-alueita, kuten lihaskunnan kasvattaminen, ryhmässä/joukkueessa toimiminen sekä kestävyyspuoli. Muita osa-alueita on myös hyödynnetty, kuten ravintotietämystä ja kulttuuria.

Tutkimustuloksistakin näkyy vastaajien tyytyväisyys monipuoliseen lajikirjoon, ryhmän toimivuuteen ja ammattitaitoiseen ohjaajaan. Ilmeni ettei yksi yhteinen liikuntaryhmä kuitenkaan riitä. Ryhmätoiminnan lisäksi osa kävi myös omatoimisessa sählyvuorossa. Osa löysi ryhmätoiminnan rinnalle toisen harrastuksen, mutta suuri osa halusi lisää mutta eivät tieneet mistä etsiä. Ryhmän aktiivisimmat jäsenet osallistuivat vuonna 2016 toukokuussa järjestettävään Keravan Kunkut – turnaukseen. Turnauksessa mitellään leikkimielisesti neljän palloilulajin mestaruudesta (futis, koris, sähly ja beach volley). Tarkoituksena kunnilla on osallistua myös jatkossa tähän turnaukseen ja haalia lisää kunnia mukanaan hankkeen ryhmistä. Pohdittiin, voisiko seurahenkilöitä tulla vierailulle liikuntatuokioihin valaise-

maan jatkumahdollisuuksista, sekä miten ja missä kyseistä lajia voisi kokeilla ja harrastaa. Tämä voisi olla hieno idea, jotta halukkaille kunnille löydettäisiin jatkumo sen lajin parista josta ovat pitäneet. Kaupungilla on jo olemassa useita ryhmiä joihin tämän kohderyhmän miehet voisivat osallistua ja sopeutua siihen. Myös seurojen kanssa tehty yhteistyö on tärkeää, koska monelle miehelle joukkueurheilu on tutumpi muoto. Toivottiin ryhmätoimintaan myös leikkimielistä kilpailujakin. Totta on, että miehet tykkäävät kilpailla, osa tosiaan ja osa leikkimielisesti. Hankkeen liikuntaohjelmaan tulisi sisällyttää hieman enemmän kilpailumaista otetta. Se voidaan toteuttaa joko yhdellä tai kahdella omalla liikuntakerralla tai jokaisen liikuntakerran jälkeen voisi olla pieni kisa kyseisestä lajista. Kilpailun tulisi kuitenkin olla sellainen johon jokainen pystyisi osallistumaan, koska ryhmän lähes 100 kundista kaikilla on hieman erilainen tausta. Taustalla voi olla kulttuurillisia eroja, ikäeroja sekä sairauksia tai muita rajoitteita.

Voisiko myös tsemppari toimintaa kehittää jollain tavalla? Vuoden 2016 ryhmäläisillä on ollut vuoden 2015 ryhmästä kolme jäsentä tsempparina. Heidän tehtävänä on ollut kertoa omista kokemuksistaan hankkeessa ja oman esimerkin näyttäminen ryhmäläisille. Voisiko ryhmässä olla sisäisesti esimerkiksi tsemppariparit, jotka olisivat yhteydessä jos toisella liikuntamotivaatio hiipuu? Tsempparipari voisi myös ottaa parinsa mukaan johonkin oman lajinsa tunnille tai sellaiselle liikuntakerralle josta itse pitää. Myös mahdollisten isompien tsemppariryhmien toiminta on todettu hyväksi, järjestettäessä ja organisoidessa omatoimisia yhteisiä liikuntatuokioita. Tällaista mallia on jo toteutettu ryhmässä kesäisin kun ryhmät ovat tauolla.

Miehille tärkeiksi houkuttimiksi on osoittautunut henkilökohtaisempi kontakti ulkopuolisista tekijöistä, kuten joukkueen/ryhmän vertaistuki, kirje kotiin tai kaverin kannustus lähtemään johonkin mukaan. (Tiihonen 2012). Tutkimuksessa todettiin, että kirje kotiin kohdennetusti tälle kohderyhmälle oli vaikuttavin asia yleisöryntäyksen toteutumiselle aloitusvuotena 2015. Myös paikallislehtien rooli markkinointiväylänä on suuri, etenkin 51 – 55 - vuotiaille miehille, joita vastaajista oli suurin osa. Taustalla miehellä tulee olla halu lähteä mukaan mutta mahdolliset vanhat liikuntatottumukset vaikuttavat myös osallistumiseen. Monesti mies kuitenkin tarvitsee ulkoisen tekijän joka antaa sen ensimmäisen potkun eteenpäin. Muutama vastaaja koki olevansa yksilöurheilija mutta koettuaan hyvän ryhmän tuen liikuntatunneilla oli se saanut heidät jatkamaan ryhmäliikuntaa tai joukkuelajeja hankkeen jälkeen.

Tutkimuksessa osoitettiin että vastaajat kokivat miehille suunnattujen ryhmäliikuntatuntien tärkeyden 97 % erittäin tärkeänä tai melko tärkeänä. Tästä voidaan päätellä, että miehet tosiaan tarvitsevat omia liikuntaryhmiä tai matalan kynnyksen toimintaa. Tämä voisi ma-

daltaa kynnystä osallistua jatkossa sekaryhmä tunneille. Naisten alati vaihtuvista ja haastavista koreografisista liikuntaryhmistä vaikuttanevat hieman negatiivisesti miesten kokemuksiin ja mielikuviiin. Miehillä tärkeää liikuntatunneilla on huumori ja pilke silmäkulmassa tekeminen. Huumorilla höystetty liikuntatuokio voi saada jumpparin tuntemaan liikkeet kevyempinä sekä liikunnan mielekkäämpänä. Ohjaajan tai ryhmäläisen tokaisema vitsi liikuntatunnilla keventää kummasti tunnelmaa ja tuo ryhmäläisille rennomman ilmapiirin.

Työn tarkoituksena oli selvittää, miksi Keravan Kundit Kondikseen – hanke oli niin suosittu heti alusta alkaen. Hanke näyttää toimivalta ja tulevaisuudessa hankkeen pilotista muodostetaan pysyvä liikuntatoiminta Keravan kaupungille. Keravan Opisto ottaa ohjelmistonsa hankkeen pohjalta ryhmän tai useamman. Tämä edellyttää ensisijaisesti sitä että liikuntaohjelman monipuolisuus, ohjauksen laatu ja hyväksytty tekemisen meininki ei kärsi. Hienosäätöä liikuntaohjelman laadintaan saa tästä työstä. Keskustelua herättää myös liikuntapaikkojen pitäminen samassa tilassa ja samaan kellon aikaan, jotta ryhmän toiminnasta saadaan säännöllisen rutinoitua ja selkeää. Rutiinilla pyritään luomaan liikunta-aktiivisuuden juurruttaminen ryhmän jäsenien selkäytimiin. Täten henkilö voi ottaa mahdollisia lisäharrastuksia elämäänsä, kunhan tottuu ensin yhteen säännölliseen liikuntakertaan viikossa. Kustannusten kohtaaminen laadukkaasti liikuntatoiminnan kanssa pyritään selvittämään tämän hetkisiltä ryhmän jäseniltä tarkasti. Kustannukset täytyy olla sellaiset, että niillä katetaan kulut joita kaupungille syntyy mutta eivät saisi kuitenkaan karsia halukkaita liikuntaryhmistä pois. Lopuksi voidaan todeta että panostus tällaiseen ennaltaehkäisevään toimintaan vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia merkittävästi kunnissa ja sitä kautta koko Suomessa. (Superliitto 2014).

Lähteet

Finlex 2015. Oikeusministeriön omistama oikeudellisen aineiston julkinen ja maksuton Internet-palvelu. Liikuntalaki 1.5.2015. Luettavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu 3.3.2017.

Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki.

Greene, J. C. & Caracelli, V. J. 1997. Advances in mixed-method evaluation: The challenges and benefits of integrating diverse paradigms. New Directions for Program Evaluation, No. 74, San Francisco: Jossey-Bass. The United States.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Jyväskylän yliopisto 2015. Laadullinen tutkimus. Luettavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>. Luettu 28.3.2017.

Jyväskylän yliopisto 2015. Määrällinen tutkimus. Luettavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/määrällinen-tutkimus>. Luettu 28.3.2017.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006. Aikuisliikunta. Suomen Kuntoliikuntaliitto, Kunto ry. SLU:n julkaisusarja 5/2006:6-7, 8,12.

Keravan kaupunki 2017. Kaupungin organisaatio. Kerava. Luettavissa:

<http://www.kerava.fi/yhteystiedot/kaupungin-organisaatio>. Luettu: 10.2.2017.

Keravan kaupungin hyvinvointikertomus 2013 – 2016. Kerava. Luettavissa:

<https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/document/preview/77960278>. Luettu 3.3.2017.

Keravan liikuntapalvelu 2016. Liikunta ja ulkoilu. Kerava. Luettavissa:

<http://www.kerava.fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu>. Luettu 10.2.2017.

Keravan opisto 2014. Keravan opiston toimintakertomus 2014. Kerava. Luettavissa:

<http://opisto.kerava.fi/palvelut/PublishingImages/toimintakertomukset/Toimintakertomus%202014.pdf>. Luettu 10.2.2017.

Keravan opisto 2015. Keravan opiston toimintakertomus 2015. Kerava. Luettavissa:

<http://opisto.kerava.fi/palvelut/Documents/Vuosikertomus2015.pdf>. Luettu 10.2.2017.

Keravan vanhuspoliittinen ohjelma 2011. Keravan vanhuspoliittinen ohjelma vuoteen 2020. Kerava. Luettavissa:

<http://www.kerava.fi/Documents/P%C3%A4%C3%A4t%C3%B6ksenteko%20ja%20hallinto/Vanhuspoliittinen%20ohjelma.pdf>. Luettu 10.2.2017.

Kunnossa kaiken ikää –ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus 2014. MIESTEN VUORO Stadin kundi kondikseen –hankkeen loppuraportti 2014. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. Jyväskylä.

KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Luettavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>. Luettu 2.4.2017.

Liikunta & Tiede 2016. Väestöruudun sosioekonomisen aseman yhteys miesten liikuntakäyttäytymiseen Kymenlaaksossa. Liikunta & Tiede 53 (4), 81 – 91. Luettavissa:

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt416_tutkimusartikkelit_lehtonen_lowres_0.pdf. Luettu 13.2.2017.

Mtkl 2016. Mielenterveyden keskusliitto. Luettavissa:

<http://mtkl.fi/joukkueurheilu-antaa-masentuneellekin-syyn-nousta-sangysta/>. Luettu 1.4.2017.

Omaliikunta 2017. Miksi mies käy ryhmäliikunnassa. Luettavissa:

<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/miksi-mies-kay-ryhmaliikunnassa>. Luettu 1.4.2017.

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Luettavissa:

http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=275. Luettu 5.2.2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämisselityksistä. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Luettavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113588/Es200810fin.pdf?sequence=1>. Luettu: 2.2.2017.

Sotkanet 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Toimeentulotukea saaneet yksin asuvat miehet vuoden aikana. Luettavissa: https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s_aMBAA=®ion=szYsii-zNkkDAA==&year=sy4rAgA=&gender=t&abs=f&color=f. Luettu 15.3.2017.

Sotkanet 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Toimeentulotukea saaneet yksin asuvat miehet vuoden aikana. Luettavissa: https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s_aMBAA=®ion=szYsii-zNkkDAA==&year=sy4rBgA=&gender=t&abs=f&color=f. Luettu 15.3.2017.

Suomen kuntoliikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf. Luettu 3.3.2017.

SuomiMies seikkailee 2017. Kampanjan taustat. Luettavissa: http://www.suomimies.fi/suomimies_seikkailee_kampanja/kampanjan_tauostat. Luettu 26.2.2017.

Superliitto 2014. Ennaltaehkäisevä työ vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Luettavissa: https://www.superliitto.fi/site/assets/files/30518/super_ennaltaehk_isev_ty_24062014.pdf. Luettu 1.4.2017.

Talikka, M. 1.2.2017. Rehtori. Keravan Opisto. Haastattelu. Kerava.

THL 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Väestön terveys ja hyvinvointi. Terveyden edistämisen julkaisu. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaeston-terveys-ja-hyvinvointi>. Luettu 28.2.2017.

Tiihonen, A. 2012. Mies voimaantuu yksin, yhdessä ja yhteiskunnan tuella. Esitys, Kouvolassa 9.5.2012. Luettavissa: <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/TIIHONENMIESFORUM09052012.pdf>. Luettu 21.3.2017.

Webropol 2017. Webropol – tulevaisuuden työkalu. Luettavissa:

<http://webropol.fi/>. Luettu 15.3.2017.

Yle 2009. Tutkittua – ulkonäköpaineet. Luettavissa:

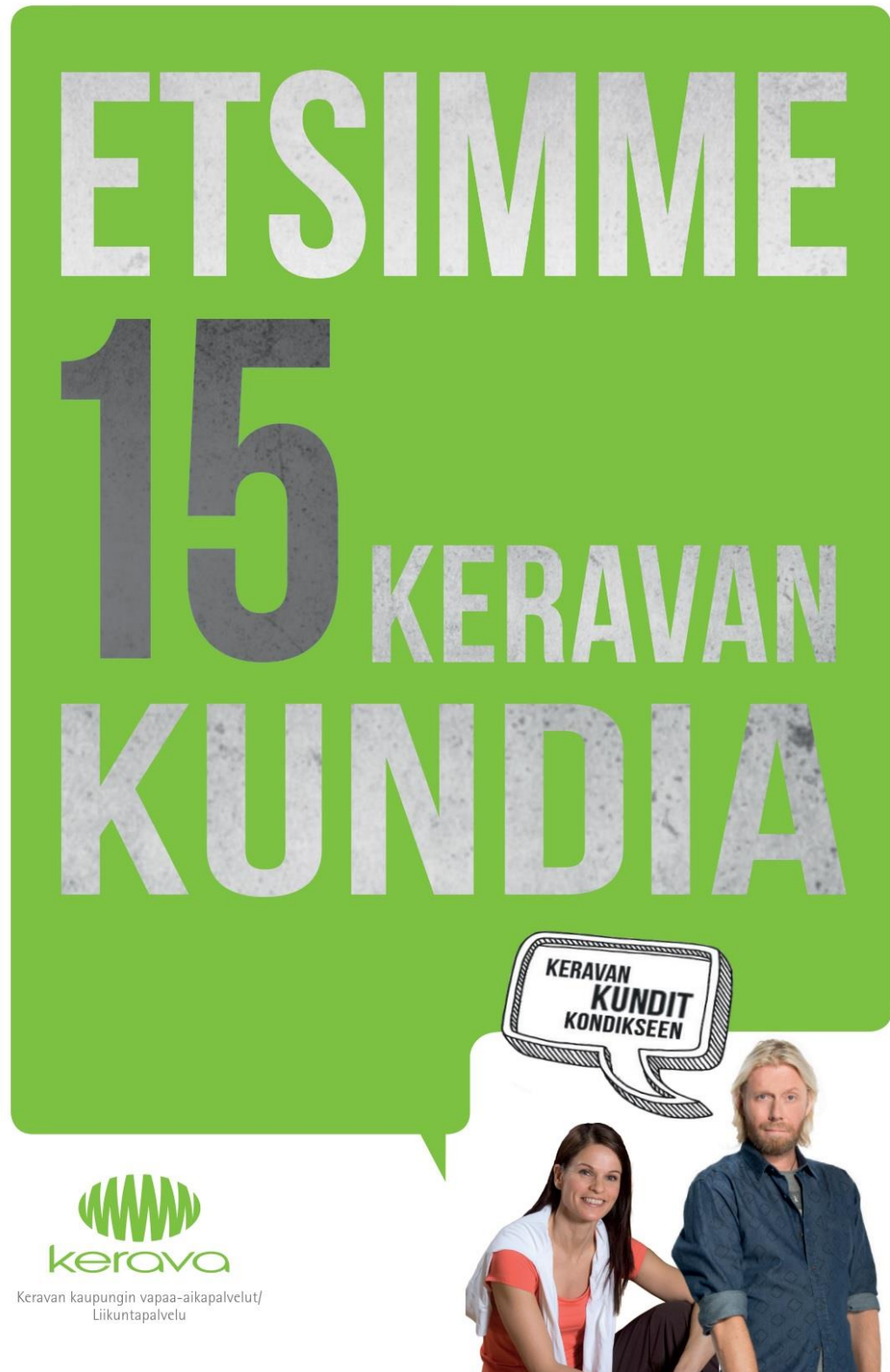
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/01/08/tutkittua-ulkonakopaineet>. Luettu 1.4.2017.

Yle 2010. Miehetkin alkavat löytää jumpan. Luettavissa:

<http://yle.fi/uutiset/3-5567431>. Luettu 1.4.2017.


Liitteet

Liite 1. Kohdennettu kirje kotiin, sivu 1



**ETSIMME
15 KERAVAN
KUNDIA**

**KERAVAN
KUNNIT
KONDIKSEEN**


kerava
Keravan kaupungin vapaa-aikapalvelut/
Liikuntapalvelu

OLETKO 30-55-VUOTIAS KERAVALAINEN MIES, JOLLE ON SYYSTÄ TAI TOISESTA KASVANUT SOHVA SELKÄÄN?

JOS RUKSIT YHDENKIN NÄISTÄ, VOIT OLLA ETSIMÄMME MIES:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> LIKKUISIN KYLLÄ, MUTKU... | <input type="radio"/> PORUKKA PUUTTUU |
| <input type="radio"/> EI VAAN TULE LÄHETTYÄ | <input type="radio"/> YLIKEHITTYNUT KESKIVARTALO |
| <input type="radio"/> OMA LAJI LÖYTÄMÄTTÄ | <input type="radio"/> MUU TEKOSYY, MIKÄ? |

**NYT ON TARJOLLA MAKSUTON OHJATTU KUNTOKUURI, JOKA PISTÄÄ
15 KUNDIN KESKIVARTALOT KESÄKUNTOON KERAVALLA. HAUSKOJEN
LAJIEN SIIVITTÄMINÄ KERRAN VIIKOSSA HYVÄSSÄ PORUKASSA.**

MIKSI TULLA MUKAAN?

Saat aktiivirannekkeen, terveys-
tarkastuksen ja oman kunto-ohjelman.
Aloitus 14.4. ja syksyllä jatketaan.

OTA YHTEYTTÄ HETI, VAIKKA SELJÄLTÄSI SIELTÄ SOHVALTA!

liikunta@kerava.fi tai
soita 040 318 2246.

*Tämäkin Keravan Kundi
lähtee mukaan tsemppariksi
tähän kuntokuuriin.*

*Haasta itsesi mukaan.
Nouse ylös sohvalta ja
tule sinäkin hyvään po-
rukkaan juuri sellaisena
kundina kuin olet.*

*Tällaisena perus höntsiäjänä
minäkin mukaan lähden.*



Keravan kaupungin vapaa-aikapalvelut/
Liikuntapalvelu



OHJAAJANA
TOIMII
KATJA HOLM



Liite 2. Kutsu aloitustapaamiseen 2015



Keravan kaupungin liikuntapalvelu kutsuu sinut mukaan Keravan Kudit Kondikseen ohjattuun kunnonkohotusohjelmaan. Tämä treeni on tarkoitettu 30-55- vuotiaille keravalaisille "juuri sellainen kuin olet" miehille. Ryhmä starttaa nyt huhtikuussa ja jatkaa syksyllä. Kokoontumiset ovat kerran viikossa sovittuna aikana.

Keravan Kudit Kondikseen on maksuton kuntotreeni, joka tarjoaa:

- * lähtötasokartoituksen
- * kunnan mukaisen ja henkilökohtaisen kunto-ohjelman
- * aktiivirannekkeen kuntosi kehittymisen seurantaan
- * ohjaaja Katja Holmin asiantuntemuksen
- * radiojuontaja Kimmo Vehviläisen tsemppauksen
- * monipuoliset lajikoelut Keravan eri liikuntapaikoissa
- * mukavaa keravalaista seuraa

Kiinnostuitko?

Otamme mukaan 15 ensimmäistä ilmoittautunutta. Sitovat ilmoittautumiset otamme starttitilaisuudessa tiistaina 14.4.2015 klo 18.30 Café Intro, Paasikivenkatu 4.

Lisätietoja, vaikka seljältäsi sieltä sohvalta: liikunta@kerava.fi tai soita 040 318 2246

Liite 3. Keravan Kudit Kondikseen - Taustatiedot 2015



"Keravan Kudit Kondikseen" / Taustatiedot Päivä ____ / ____ / ____

YHTEYSTIEDOT

Nimi _____ Syntymäaika _____

Katuosoite _____ Postinumero _____

Paikka _____ Puhelin _____

Sähköpostiosoite _____

1. Millaisena koet oman terveytesi tällä hetkellä ?

- erinomainen hyvä keskinkertainen
 tyydyttävä huono

2. Harrastatko tällä hetkellä liikuntaa, kuinka usein, harjoituksen kesto, rasittavuus, lajit? _____

3. Tavoitteesi / toiveesi nyt käynnistyvään kunto-ohjelmaan

Mikäli sinulla on sairaus tms., joka mahdollisesti rajoittaa osallistumistasi ohjelmaan, pyydämme ottamaan asiasta yhteyttä valmentajaan.

Osallistun Keravan Kudit Kondikseen - ohjelmaan omalla vastuullani.

Vakuutan edellä olevat tiedot oikeiksi.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Keravan Kundit Kondikseen - treeniohjelma kevät 2015

Ohjaaja Katja Holm katja.holm@urheiluhallit.fi

Treeniaika **tiistaina** ryhmä 1 klo 17.00 - 18.00, ryhmä 2 18.10 - 19.10 ja ryhmä 3 19.20 - 20.20.

ETSIMME
15
KERA
VAN
KUNDIA

- 14.4. Ensitapaaminen: esitietolomake ja kurssin ohjelman läpikäynti**
- 21.4. Kunnan lähtökartoitus: UKK-kävelytesti ja lihaskuntotestit**
Kalevan Urheilupuisto urheilukenttä Metsolantie 3 ja jäähallin kuntosali
- kokoontuminen jäähallin edessä
- 28.4. Kuntosalihjelmat ja niiden läpikäynti kuntosalilla**
Jäähallin kuntosali Metsolantie 3
- 5.5. Sauvakävely**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
* kokoontuminen jäähallin edessä
- 12.5. Kuntonyrkkeily**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 19.5. Vesijumppa / vesijuoksu**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45
- 26.5. Jooga / Venyttely**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 2.6. Circuit / Cross Fit**
Jäähallin kuntosali Metsolantie 3
- 9.6. Pallopelit / jalkapallo / salibandy**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 16.6. Kahvakuula**
Jäähallin kuntosali Metsolantie 3



Liite 5. Keravan kundit kondikseen ohjelma – syksy 2015

Keravan Kundit Kondikseen - treeniohjelma syksy 2015

Ohjaaja Katja Holm katja.holm@urheiluhallit.fi

Treeniaika **tiistaina** ryhmä 1 klo 17.00 - 18.00, ryhmä 2 18.10 - 19.10 ja ryhmä 3 19.20 - 20.20.

- 1.9. Frisbee golf**
Keinukallio
- 8.9. Pesäpalloilua**
Keskuskoulun kenttä
- 15.9. Lentopalloilua + HIIT** (high intensity interval training)
Mauimalassa
- 22.9. Katukorista + Circuit**
Jäähallin koriskenttä
- 29.9. Vesiliikunta**
Keravan uimahalli, Tuusulantie 45?
- 6.10. Testit Ukk-kävelytesti + lihaskuntotestit**
Kalevan yleisurheilukenttä
- 13.10. Kehonpainoharjoittelu & kehonhuolto**
Jäähallin juoksusuora
- 20.10. Tanssi**
Palvelukeskus Sampola, Kultasepänkatu 7
- 27.10. BodyPump**
Jäähallin juoksusuora
- 3.11. Yhteinen Illanvietto Gustavelundissa, Kirkkotie 36, Tuusula.**
"Miten arkiliikunta ja ravinto lisäävät hyvinvointia" alustajana Mikael Fogelholm Helsingin Yliopisto ravitsemustieteen professori ja mukavaa yhdessäoloa ruokailun ja saunomisen (uikkarit mukaan) merkeissä, klo 18.00 – 22.00.
- 10.11. "Huvin vuoksi, Suurenmoiset Sariolat" opastettu kierros**
Taide- ja museokeskus Sinkka
- to 19.11. Jokerit - Avangard Omsk**
Hartwall Arena, KHL

ETSIMME
15 KERAVAN
KUNDIA



Keravan Kundit Kondikseen - treniohjelma kevät 2016

- uudet ryhmät

Ohjaaja Katja Holm katja.holm@urheiluhallit.fi

Treeniaika tiistaina, ryhmä 1 klo 17.00 – 18.00, ryhmä 2 klo 18.10 – 19.10.

- 16.3. Ensitapaaminen: esitietolomake ja kurssin ohjelman läpikäynti**
Café Intro
- 29.3. Kunnan lähtökartoitus: UKK-kävelytesti ja lihaskuntotestit**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
* kokoontuminen jäähallin edessä
- 5.4. Kuntosaliohjelmat ja niiden läpikäynti kuntosalilla**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 12.4. Kuntorykkeily**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 19.4. Vesijumppa / vesijuoksu**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45
- 26.4. Kehonhuolto**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 3.5. Kehonpainoharjoittelu**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 10.5. Pallopelit**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 17.5. Sauvakävely + juoksuportaattutuksi**
Keinukallion ulkoilualue
- 24.5. Bodypump**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 31.5. Pallopelit**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 7.6. Kahvakuula**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 14.6. Jooga / Venyttely**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 21.6. Frisbeegolf**
Keinukallion ulkoilualue

ETSIMME
15
KERAVAN
KUNDIA



Keravan Kundit Kondikseen - treniohjelma kevät 2016
- jatkoryhmä

Ohjaaja Katja Holm katja.holm@urheiluhallit.fi

Maanantaina klo 16.30 – 18.00 omatoiminen treeni mailapelejä
Keravanjoenkoulun Jaakkolan toimipisteellä

Treeniaika **tiistaina jatkoryhmä** 3 19.20 - 20.20.

ETSIMME
15 KERA VAN
KUNDIA

- 8.3. Keppijumppa**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 15.3. Kuminauhajumppa**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 22.3. Circuit / Cross Fit**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 29.3. Sauvakävely**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
* kokoontuminen jäähallin edessä
- 5.4. Salibandy**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 12.4. Kuntonyrkkeily**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali
- 19.4. Vesijumppa / vesijuoksu**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45
- 26.4. Kehonhuolto**
Keravan uimahalli Tuusulantie 45 alakerran iso liikuntasali

ohjelma jatkuu sivulla 2 ->



ETSIMME
15 KERAVAN
KUNDIA

Kevään 2016 ohjelma jatkuu

- 3.5. Kehonpainoharjoittelu**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 10.5. Pallopelit**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 17.5. Juoksutreeni**
Keinukallion ulkoilualue portaat
- 24.5. Bodypump**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 31.5. Pallopelit**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 7.6. Kahvakuula**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 14.6. Jooga / Venyttely**
Paikka tarkennetaan myöhemmin
- 21.6. Frisbeegolf**
Keinukallion ulkoilualue



KEILA PÄEV 2016

28. mai



Laat Paldiski maanteel ja Haapsalu maanteel avatud 9.00-17.00

PEALAVA

Keskväljakul Lätte kooli ees paras

- 9.30 Keila päeva programmi tutvustus,
- 10.00 Keila päeva ja võistluse avamine, grillivõistlusele osalevate võistkondade tutvustamine
- 10.30 Virgutusvõimlemine
- 11.00 Piliiklubi Tatramann
- 11.30 Eesti Grilliliidu šašlõkkikool
- 12.00 Keila linnaorkester
- 12.10 Keila linnaape Enno Felsi tervitus
- 12.20 Keila linnaorkester
- 13.00 Grillivõistluse esimese voo tööde esitamine, pimehindamise algus
- 13.10 Harju KEK-i rahvamuusika orkester Segarahvatantsurühm Keikal ja noorte segarühm Pillerkaar
- 14.00 Grillivõistluse teise voo tööde esitamine, pimehindamise algus
- 14.10 Ansambel Cherry Pop
- 14.40 Piliiklubi Tatramann
- 15.00 Grillivõistluse kolmanda - fantaasia- voo tööde avalik hindamine
- 16.30 Rainer Meinarti trummishow
- 17.00 Sambeat aka Kerimjan
- 17.30 Grillivõistluse võitjate autastustamine, lõpukõned ja ühispidistamine
- 18.00 Fusion
- 18.30 JJ-Street
- 20.00 - 23.00 Karavan

ŠAŠLÕKIGRILLIMISE MEISTRIVÕISTLUSED

Kultuurikeskuse ees

Koostöös Eesti Grilliliiduga toimuvad esmakordselt Eesti meistrivõistlused šašlõkigrillimises. Võistlusele osaleb 13 võistkonda Eesti erinevatest paigust. Võistkondi tutvustatakse võistluse avamisel kell 10.00 Keila päeva pealaval. Esimeses võistlusvoorus grillitakse Rakvere Lihakombinaadi jahutatud seakaetakarbonaadi ja teises voorus Tallego jahutatud broileri kintsulha. Fantaasia-voorus küpsetab igaüks sellist šašlõkki, nagu ise soovib, kusjuures publik saab võistlusroogasid ka maitsa. Võistluse võitja pääseb 11. juunil Pärnus toimuvale üleriigilisele meistrivõistlusele grillimises. Võistluse lõpetamine ja võitjate autastustamine algab kell 17.30 Keila päeva pealaval.



PEATÄNAV

Keskväljaku keskel oleval tänavalõigul

Peatänaval tutvustavad oma tegevust ligi kolmkümmend vabuhendust ja väikeettevõtet. Kohal on kehale ja vaimule turgutust pakuvad organisatsioonid, nagu Täheruum, Kultuuriguru, Keila Korvpallikool, Akropesa Akrobaatikakool, Selkumusängud, Ellujäämisakadeemia, Aktiivne Elu. Noorte- ja haridusorganisatsioonidest on esindatud Keila Noortekeskus, skaudiliikond Keila Pantrid, Haridus- ja Kultuuriselts Läte, YFU Eesti, JJ-Street. Eelpool nimetatud organisatsioonid on lubanud läbi viia aktiivseid tegevusi ning Keila päeva külastajaid oodatakse nendest kindlasti osa saama. Erakondadest on esindatud Reformierakond, Sotsiaaldemokraatlik erakond, Vabaerakond ja IRL. Vabuhendused ja (alustavad) ettevõtjad saavad nõu küsida SA Harju Ettevõtlus- ja Arenduskeskuse telgilt. Kohal on ka Harjumaa Muuseum, kes tutvustab oma ettevõtmisi. Esindatud on Keila piirkonna Väärikate Üliikool, Lääne-Harjumaa Invaühing ning MTÜ Töötahe. Meditsiinilisi abivahendeid tuleb tutvustama ja mõüma Rehabilitatsioonibi OÜ. Heategevusorganisatsioonid Kiwanise Naisteklubi Kinake ja Keila Lions Klubi pakuvad külastajatele pannkooke, vahvleid ning kama. Toidutemaatikaga seotud organisatsioonidest on esindatud veel Keila toiduvõrgustik OTT ning õpilasfirma Spooky. Kohal on ka Benu apteegi teenuste buss.

KEILA SOTSIAALKESKUSE ÕU

Keskväljak 17

Kell 10.00 -15.00 taaskasutuse ja käsitööd hoov ning rohevahetuspunkt. Käsitöötarvikute täiska -meisterdamisest ülejäänud pitsid, pselad, nõbid, kangajupid jne - osta, müü, vaheta, anna niusama ära! Kõla-kola laat - 1. maja töötajad ja ringides osalejad pakuvad kaubaks seda, mis omal üle. Sotsiaalkeskuse kolmisseinele tühjenduse. Rohevahetus - too oma ülejäänud taimed meie hoovile! Anna tasuta ära või vaheta! Kell 10.00 - 16.00 sotsiaalkeskuse ringides osalejate käsitöö müük „Mutlid mängivad poodi“.

KÄSITÖÖSALONG VAARIKAS VAHUKOOREGA

Ohtu tee 5

Käsitöösalong Vaarikas Vahukoorega kutsub kõiki, kes soovivad laudasaginast veidi rahu saada, enda hoovi kohvikusse ja töötubadesse meisterdama.

PARGILAVA

Keskpargis lastealal

- 10.00 Sille Krooni Laulustuudio
- 10.35 Lasteaed Mikki
- 10.55 Võimlemisklubi Sistrum
- 11.15 Lasteaed Rukkilill
- 11.35 Lasteaed Sipsik
- 12.20 DanceAct tantsustuudio
- 12.30 Margarita ja lapsed
- 12.50 Võimlemisklubi Graatsia
- 13.10 Lasteaed Vikerkaar
- 13.50 Lätte kooli trummarid
- 14.10 Akrobaatikakool PartnerAkro
- 14.30 Tüdrukute Stuudio
- 14.50 JJ Street tantsukool
- 15.00 Diva tantsustuudio

Keskpargis on erinevaid atraktsioone lastele, miniloomaed, nõmaalingud, hobu- ja ponisõidud jms. Samas on avatud ka erinevad malustuste, jookide ja söögikohad. Keila Jalgpalliklubi korraldab värvate löömise võistluse. Keila skaudid tutvustavad skautlust ja erinevaid selkumusänge. Politsei- ja Piirivalveamet tutvustab erinevaid ennetustegevusi. Esmakordselt võimalik tutvuda ja kaasa teha rahvatenise esitlusele.

KOERTEALA

Keskpargis

Kell 12.30 algab Keila Koerasõprade Klubi IPSON treeningrühma esinemine. Näidatakse, mida koerad oskavad - trikid, kuulekuselemendid jms. Esindatud on erinevad koeratõud. Keila koer 2016 valimine. Oodatud on Keilas elavad koerad. Osalev koer peab olema nõuetekohaselt vaktsineeritud ja sõbraik. NB! Vet.pass kaasa!

KIRIKU PLATS

10.00-16.00 Keila kirikusel platsil toimetavad Ferrum Fabrica sepad, kelle juhendamisel on võimalik valmistada endanimeline ketilid, mis jääb jäädavalt kaunistama kirikuselst hajjasala. Võimalus nautida helikopterisõitu, mis stardib kiriku ja raudtee vaheliselt platsilt.

LINNAVALITSUSE PARKLA

Keskväljak 11

Linnavalitsuse ees parklas saab tutvust teha Kaitseliiduga. Näidatakse Kaitseliidus kasutusel olevat tehnikat ja relvi. Naiskõdukaite küpsetab pannkooke, korraldab loteriid, tutvustab lähtsamalid - esmaabivõtteid. Noorkotkad ja kodutüred korraldavad erinevaid tegevusi lastele. Avatud on lasketiir. Hälrenupu võimalus eakatele tutvustab MTÜ Eesti Naabriväe.

RÕÖMU KAUBAMAJA

Haapsalu mnt 57B

Kaubamaja juures lastele suuna- tud tegevused kell 11.00 -16.00.

KONTSERT

Kandleansambel Lätte Veetallid annab kontserdi Keila Mii- kaelli kirikus kell 16.00. Sissepääs: vabaaanetus. Segakoor HUIK esineb kell 19.00 muusikakooli saalis.

NÄITUSED

9.00- 18.00 Kultuurikeskuse kõrval toimub mobiilitelefoni- de näitus, kus on vaatamiseks 1100 erinevat mobiilitelefoni mudelit.

Kultuurikeskuse ees tutvustab City Motors oma uusi ja sõravad autumodele. Saab teha ka proovisõite.

Keila Kultuurikeskuses I ja II korruste fuajees kell 10.00 - 16.00 Reet Rasmusa juubel- näitus lapitöödest.

Harju Maakonnamatuko- gus on väljas Kaja Kasemaa maaliid, Mail Metsa nahkvaibad, Piret Vainomäe taskukalendrid, geoloog Elmar Kala paekivi- näitus ning Sirteli keramikana- näitus „Hinge ja käega“. Lastetoas saab näha Keila lasteaeade joonistusi teemal „Laste unejutt“. Huvi peaks pakkuma kodulooline näitus „Keila muusikud. Helisalves- tised raamatukogu fonotege- dist“.

Keila Ühisgümnaasiumis saab näha 5.-8. klassi õpilaste kunst- näitus.

Keila Sotsiaalkeskuses kell 10.00 - 16.00 avatud näitus „Vahva“, kell 15.00 tutvustab näitust Tiia Jalakas.

Harjumaa Muuseumis Linnu- se tn 9 saab külastada näitusi „Pakrilaste kallivara“ ja „Har- ju elu“, muuseum on avatud 11.00-18.00.

ESMAABIPUNKT

Arstiaabipunkt asub Keskpargis lastelava kõrval.

Liikluskorraldus Keila päeval

Keila päeval, 28. mail suletakse kesklinn liiklusele alates varahommikust kell 4.00. Liiklus on suletud Luha ja Ülesõidu tänav ringristmikust Jaama tänavani Paldiski maanteel ja Ohtu teeni Haapsalu maanteel. Keila päeva laadaalale Paldiski ja Haapsalu maanteel pääsevad kaubitsejad sõidukitega kuni kella 8.30-ni. Korraldajad vabandavad sisetsemise kuulva piirkonna elanike ja asutuste ees võimalike eba- muugavuste pärast ja paluvad häдавajaliku sõidud teha väljaspool sulgemisaegu. Keskväljak avatakse liikluseks 29. mail kell 1.00. Kesklinnast ümbersõiduks soovitatase kasutada teekon- da Põhja tänav, Piiri tänav, Ehitajate tee, Kruusa tä- nav. Uus tänav muutub ühesuunaliseks, lubades sõita Haapsalu maanteelt ja Ohtu tänavalt Ülesõidu tänav suunas. Liinibusside marsruudid lähtuvad samuti Keila päeva liikluskorraldusest, peatus Raaapteegi juures jääb samasse kohta. Korraldajad paluvad jälgida liiklusmärke.



Liite 9. Keravan kundit kondikseen kaikkien ryhmien ohjelma – syksy 2016

Keravan Kundit Kondikseen – Päivitetty treeniohjelma syksy 2016

Ohjaaja Katja Holm katja.holm@urheiluhallit.fi

Maanantaina omatoiminen sähkövuoro
ajalla 19.9. – 12.12. klo 16.30 - 18.00
Keravanjoenkoulun Jaakkolan toimipisteellä

Treeniaika **tiistaina** seuraavasti: uudet ryhmät 1 ryhmä 17.00 – 18.00 ja
2 ryhmä 18.10 – 19.10 ja jatkoryhmä 3 19.20 - 20.20.

- 6.9. Kehonpainotreeni**
kokoontuminen Jäähallin edessä, sään salliessa ulkona
- 13.9. Katukoris**
kokoontuminen Jäähallin edessä
- 20.9. Niska & selkä**
kokoontuminen Jäähallin edessä, sään salliessa ulkona
- 27.9. Circuit**
kokoontuminen Jäähallin edessä, sään salliessa ulkona
- 4.10. Core & Venyttely**
Jäähallin juoksusuora, Metsolantie 6
- 11.10. Kuntotestit**
Jäähallin juoksusuora, Metsolantie 6
- 18.10. Bodypump**
Jäähallin juoksusuora, Metsolantie 6
- 25.10. Biljardia**
Cue Action, Käenkatu 2
- 1.11. Kuntonyrkkeily**
Jäähallin juoksusuora, Metsolantie 6
- 8.11. Tutustumiskäynti taide- ja museokeskus Sinkkaan, Tapiovaara - näyttelyyn**
HUOM! klo 18.00 kaikki ryhmät, Kultasepänkatu 1, erillinen ilmoittautuminen
- 15.11. Jooga, HUOM!** klo 18 uudet ryhmäläiset (ryhmä 1 ja 2) ja klo 19 jatkoryhmäläiset.
Paikkana Sompion koulun juhlasali Aleksis Kiventie 18. Sisääkäynti pääovista, aulasta vasemmalle käytävää pitkin alakerran pukuhuoneisiin. Yhteisestä opastaa tarvittaessa.
- 22.11. Kahvakuula**
Jäähallin juoksusuora, Metsolantie 6

ETSIMME
15 KERA
KUNDIA



Keravan Kundit Kondikseen - treeniohjelma kevät 2017

- *jatkokryhmät*

Ohjaaja Katja Holm katja.holm@urheiluhallit.fi

Maanantaina klo 16.30 – 18.00 omatoiminen treeni mailapelejä
Keravanjoenkoulun Jaakkolan toimipisteellä

Treeniaika tiistaina *jatkokryhmä 2) 18.10 – 19.10 ja 3) 19.20 - 20.20.*

ETSIMME
15 KERAVAN
KUNDIA

- 7.2. **Polttopallo ja Lumifutis**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
- 14.2. **Kävely/Juoksuporta**
Keinukallion ulkoilualue porta
- 21.2. **Toiminnallinen kiertoharjoittelu**
Jäähallin juoksuuora, Metsolantie 6
- 28.2. **Luistelu**
Koivikon kenttä
- 7.3. **Ulkojumppa**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
- 14.3. **Kuntotestit**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
- 21.3. **Circuit ja juoksuporta**
Keinukallion ulkoilualue porta
- 28.3. **Polttopallo ja Futis**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
- 4.4. **Keppijumppa ja sauvakävely**
Kalevan Urheilupuisto Metsolantie 3
- 11.4. **Kävely/hölkä ja juoksuporta**
Keinukallion ulkoilualue porta
- 18.4. **Kahvakuula**
Jäähallin juoksuuora
- 25.4. **Suunnistus**
KeU-pirtti – Keravan Urheilijat suunnistusjaosto
- 2.5. **Katukoris**
- 9.5. **Frisbeegolf**
Keinukallion ulkoilualue
- 16.5. **Pyöräily**



Keravan kaupungin vapaa-aikapalvelut/
Liikuntapalvelu





Kartoitus Keravan kundit kondikseen ryhmäläisten tyytyväisyydestä ja motivaatiotekijöistä ryhmässä toimimiselle.

Tämä kysely on osa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopintojen tutkimusta, joka käsittelee Keravan kundit kondikseen ryhmän toimintaa ja kundien motivaatiotekijöitä ryhmässä toimimiselle.

Kysely lähetetään kaikille Keravan kundit kondikseen ryhmäläisille, niin uusille ryhmäläisille, kuin heille jotka ovat ryhmässä lopettaneet. Kaikki ryhmässä olevat henkilöt ovat 30 - 55 - vuotiaita mieshenkilöitä.

Kyselyn vastaukset tullaan käsittelemään täysin anonymisti. Tutkimuksen tulokset esitellään opinnäytetyössäni, joka julkaistaan hyväksynnän jälkeen Theseus - tietokannassa. Kyseinen tietokanta löytyy vaivattomasti nettiselaimella ja on tarvittaessa avoin asiasta kiinnostuneille.

Toivon että mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn, sillä teidän mielipiteenne on äärimmäisen tärkeissä roolissa projektin jatkon ja sen kehittämisen kannalta. Projektin perimmäisenä tarkoituksena olisikin saada luotua konsepti, joka kantaisi myös tulevaisuudessa ja saataisiin sitä kautta vakiinnutettua pysyväksi liikuntatoiminnaksi kaupungissamme.

Aikaa kyselyyn menee noin 5-10 minuuttia. Vastatkaa rehellisesti!

1. Minkä ikäinen olet? *

- 30-35 vuotta
- 36-40 vuotta
- 41-45 vuotta
- 46-50 vuotta
- 51-55 vuotta

2. Kuinka monta kertaa viikossa keskimäärin harrastit liikuntaa ennen Keravan kundit kondikseen ryhmään liittymistä? *

(väh 30min. hikoilu ja hengästyminen)

- 0-1 x viikossa
- 2-3 x viikossa
- 4-5 x viikossa
- yli 6 x viikossa

Liite 11. Webropol kyselylomake, sivu 2

3. Kuinka monta kertaa viikossa keskimäärin harrastat liikuntaa tällä hetkellä? *

- 0-1 x viikossa
- 2-3 x viikossa
- 4-5 x viikossa
- yli 6 x viikossa

4. Minkälainen liikkija olen? *

(Vastaa se vaihtoehto mikä eniten kuvaa sinua)

- yksilöliikkija
- ryhmäliikkija / joukkuepelaaja
- puolison / ystävän kanssa liikkija
- joku muu, mikä _____

5. Osallistutko Keravan kundit kondikseen ryhmän lisäksi muille ohjatuille ryhmäliikuntatunneille tai muuhun ohjattuun liikuntatoimintaan? *

- kyllä, miksi _____
- ei, miksi _____

6. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin minkä tyyppistä liikuntaa siellä harrastat? *

- kuntosali
- kuntojumppa
- vesijumppa
- kehonhuolto/venyttely
- palloilulaji, mikä _____
- urheiluseuran toiminta, mikä _____
- jokin muu, mikä _____

Liite 11. Webropol kyselylomake, sivu 3

7. Kuvaile lyhyesti omin sanoin, mikä sai sinut lähtemään mukaan Keravan kundit kondikseen ryhmään?

8. Mistä kuolit ensimmäisen kerran Keravan kundit kondikseen ryhmästä? *

- Keravan nettisivuilta
- paikallislehdistä (Keski-Uusimaa, Viikkouutiset)
- kirje kotiin
- kaverilta
- jostain muusta, mistä _____

9. Kuvaile lyhyesti omin sanoin, mitkä tekijät ovat saaneet sinut jatkamaan Keravan kundit kondikseen ryhmässä?

10. Jos et enää jatka ryhmässä, niin kuvaile lyhyesti omin sanoin syy(t), miksi et jatkanut ryhmässä?

Liite 11. Webropol kyselylomake, sivu 4

11. Valitse parhaiten kuvaava vastaus kysymyksiin. *

	ei lainkaan	vähän	paljon	erittäin paljon
Miten paljon tunnin ohjaajalla oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten paljon ryhmän muilla jäsenillä oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten paljon tunnin sisällöllä oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten paljon liikunnasta saatavilla terveyshyödyillä oli merkitystä ryhmässä jatkamiselle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onko ryhmässä mukana olo motivoinut sinua liikkumaan enemmän myös omalla ajalla?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onko oma hyvinvointini parantunut projektin aikana ja sen jälkeen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Kuinka tärkeäksi koet pelkästään miehille suunnattujen liikuntaryhmien merkityksen? *

- ei lainkaan tärkeä
- ei kovin tärkeä
- melko tärkeä
- erittäin tärkeä

13. Kuvaile omin sanoin, miten Keravan kundit kondikseen kokonaisuutta ja ryhmätoimintaa voitaisiin vielä entisestään kehittää?

14. Osallistuisitko kaupungin järjestämään miehille suunnattuun ryhmätoimintaan kundit kondikseen toiminnan jälkeen? *

- kyllä, miksi _____
- en, miksi _____