



Liikumme yhdessä -jatkohanke

Raportti opetus- ja kulttuuriministeriön tukemasta ja Eläkeläiset ry:n toteuttamasta terveyttä edistävän liikunnan jatkohankkeesta 2015-2016



Eläkeläiset ry



Liikumme yhdessä -jatkohanke

Raportti opetus- ja kulttuuriministeriön tukemasta ja Eläkeläiset ry:n toteuttamasta terveyttä edistävän liikunnan jatkohankkeesta 2015-2016

Eva Rönkkö

Tiina Rajala



Sisältö

1	Jatkohankkeen tausta	4
2	Jatkohankkeen tavoitteet	5
3	Jatkohankkeen toteutus	6
	3.1 Työntekijät	6
	3.2 Yhteistyötahot, sidosryhmät ja kohderyhmän tavoittaminen	6
4	Hanketyön muodot	7
	4.1 Paikallisyhdistysten liikuntatoiminnan tukeminen	7
	4.1.1 Vertaisohjaajaverkoston kokoaminen	7
	4.1.2 Alueelliset verkostotapaamiset	7
	4.2 Koulutus	9
	4.2.1 Ohjaajakoulutusaineiston uudistaminen yhteistyössä TUL:n kanssa	9
	4.2.2 Vertaisohjaajien pilottikoulutukset	10
	4.2.3 Liikunta-aineistoja yhdistysten toiminnan tueksi	12
	4.3 Monikulttuurinen liikuntatoiminta	15
	4.3.1 Alueelliset retket, leirit ja tapahtumat	15
	4.3.2 Iloa yhdessä liikkuen -ikäihmisten liikuntatapahtumat Tampereella ja Kuopiossa	17
	4.3.3 Säännöllinen ryhmätoiminta	19
	4.4 Yhteistyö	20
	4.4.1 Yhteistyö monikulttuuristen hankkeiden kanssa	20
	4.4.2 Yhteistyö ammattikorkeakoulujen kanssa	22
	4.5 Asiantuntijatyö	23
	Työ valtakunnallisissa ohjelmissa ja osallistuminen seminaareihin	23
5	Viestintä	24
6	Pohdinta	25
7	LIITTEET	26

1 Jatkohankkeen tausta

Eläkeläiset ry on valtakunnallinen järjestö ja sen 224 jäsenyhdistystä muodostavat melkein koko Suomen kattavan yhdistysverkoston. Liikunta, varsinkin kunto- ja terveysliikunta on ollut Eläkeläiset ry:n harrastustoiminnassa tärkeässä asemassa järjestön perustamisesta saakka. Liikuntakerhot ovat suurin ryhmä jäsenyhdistysten kerhoista. Liikunnan ohjaus perustuu vapaaehtoistoimintaan, josta vastaavat koulutetut vertaisohjaajat.

Eläkeläiset ry on toteuttanut kaksi terveyttä edistävää liikuntahanketta vuosina 2011–2012 ja 2013–2014. Pääpaino hankkeissa on ollut kanta-väestön ja Suomeen muuttaneiden ikäihmisten liikunnallinen yhteistoiminta. Lisäksi tuettiin yhteistyökumppaneita, jotta he ottaisivat omassa toiminnassa huomioon iäkkäiden maahanmuuttajien fyysisen kunnon vahvistamisen.

Maahanmuuttajia kutsuttiin mukaan järjestön liikuntakoulutuksiin ja tapahtumiin. Vuonna 2013 aloitettiin iäkkäiden monikulttuuristen liikuntatapahtumien järjestäminen yhteisvoimin paikallisten liikuntapalvelujen ja etnisten yhdistysten kanssa. Tapahtumakaupunkeja olivat Turku ja Jyväskylä. Näillä toimenpiteillä annettiin tulijoille esimerkkejä, miten myös iäkkäämät ihmiset voivat olla liikunnallisesti aktiivisia.

Monikulttuurisen yhteistoiminnan järjestämisen ohella huomiota kiinnitettiin järjestön paikallisyhdistysten liikuntatoimintaan, jota järjestetään perinteisesti vapaaehtoisten voimin. Ensimmäisessä hankkeessa selvitettiin paikallisyhdistysten liikuntatoimintaa ja toisessa järjestettiin 14 alueellista koulutusta liikunnan vertaisohjaajille.

Eläkeläiset ry lähetti vuoden 2015 alussa kyselyn 1 355:lle vuonna 2014 liittyneelle jäsenel-

leen siitä, mitkä harrastukset kiinnostavat eniten yhdistystoiminnassa. Vastausten perusteella harrastustoiminnassa kiinnosti eniten liikunta, toisena toivottiin musiikkia ja kolmantena tanssia. Yhdistystoiminnassa haluttiin lisää matkoja ja retkiä.

Järjestön omien liikuntaryhmien vertaisohjaajien tukeminen ja uusien ohjaajien kouluttaminen on osoittautunut varsin hitaasti toteutettavaksi tavoitteeksi. Yhdistyksissä oli selkeä tarve omille liikuntaryhmille, joihin tulisivat liikumaan heikommassa kunnossa olevat iäkkäät. Säännöllinen liikuntaryhmä edellyttää vertaisohjaajilta sitoutumista. Alueellisissa koulutuksissa tuli esille epävarmuutta ottaa vastuuta liikuntaryhmästä ja pelkoa sitoutua säännölliseen ohjaamiseen. Paikallisyhdistysten liikuntatoiminnan tukemiseksi näimme tarvetta hakea lisärahoitusta, jolla systemaattisesti rakentaisimme ohjaajaverkostoa ja tuottaisimme vertaisille sopivaa koulutusaineistoa.



2 Jatkohankkeen tavoitteet

Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustuksella toteutettavan Liikomme yhdessä -jatkohankkeen päätavoitteena oli kehittää paikallisyhdistysten liikuntatoimintaa ja vahvistaa yhdistysten alueellista yhteistoimintaa. Tavoitteena oli rakentaa kahden vuoden aikana järjestölle liikuntavastaavien verkosto, järjestää alueellisia koulutustapaamisia ja tukea näin paikallista liikuntatoimintaa. Verkosto tukee vastuun ottamista yhdistyksen liikuntatoiminnasta ja sitoutumista säännölliseen ohjaamiseen. Alueellisten tapaamisten tavoite oli lisäksi vahvistaa paikallista yhteistyötä kunnallisten liikuntapalveluiden ja muiden eläkeläisyhdistysten kesken.

Ikääntyneiden maahanmuuttajien kutsuminen mukaan järjestön liikuntatoimintaan oli edelleen tavoitteena, koska moni heistä ei ole löytänyt uuden kotimaan liikuntapalveluja. Usein kunnalliset liikuntapalvelut eivät myöskään ole saatavissa tai saavutettavissa. Käytännön liikuntatoiminnan lisäksi tavoitteena oli tuoda näkyvyyttä vähemmistöön kuuluville iäkkäille. Suomeen muuttaneiden iäkkäiden huomioon ottaminen liikuntapalveluissa on olematonta ja työ monikulttuurisen liikuntatoiminnan edistämiseksi hidasta.

Jatkohankkeessa näimme tarpeelliseksi jatkaa vertaisille sopivan liikunta-aineiston tuottamista siten, että aineistot tukisivat myös maahanmuuttajien fyysisen kunnon nostamista.

Työn monimuotoisuus

Vuosien 2011 – 2012 aikana toteutetun hankkeen motoksi muodostui ”Yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen”. Samalla periaatteella on liikuntatoimintaa toteutettu myös vuosien 2014–2015 hankkeessa. Niin paljon kun mahdollista otettiin paikallistoiminnassa iäkkäitä maahanmuuttajia mukaan. Liikkumalla yhdessä saa-

Tavoitteet:

- koota paikallisyhdistysten liikuntavastaavista verkosto
- järjestää alueellisia liikuntavastaavien tapaamisia ja koulutusta
- kehittää koulutusta ja liikunta-aineistoja uusien vertaisohjaajien saamiseksi
- tiivistää yhteistyötä TUL:n, EKL:n, Ikäinstituutin ja urheiluopisto Kisakeskuksen kanssa
- järjestää yhteistoimintana monikulttuurisia retkiä, liikuntatapahtumia, koulutuksia ja leirejä
- tukea maahanmuuttajien omaehtoista liikuntatoimintaa
- tukea kontaktien syntymistä ikääntyneiden maahanmuuttajien ja kantaväestön välille
- levittää tietoa ikääntyneistä maahanmuuttajista Ikäinstituutin valtakunnallisissa iäkkäiden liikuntaohjelmissa ja pääkaupunkiseudun sosiaalialan oppilaitoksissa

tiin maahanmuuttajille esimerkkejä siitä, miten suomalaiset iäkkäät liikkuvat. Iäkkään maahanmuuttajan arki on usein vailla tekemistä. Uusiin paikkoihin ja liikuntamahdollisuuksiin tutustuminen mahdollistaa omaehtoisen liikkumisen ja sen myötä myös fyysisen kunnon vahvistamisen.

Hankkeessa annettiin tukea yhteistyökumppaneille siinä, että he ottaisivat omassa toiminnassaan liikunnan tuomat hyödyt käyttöön. Sosiaalityön sektorille painottuvissa hankkeissa toimijat eivät aina tule ajatelleeksi retkien ja muun helpon liikuntatoiminnan järjestämistä. Eläkeläiset ry:ssä on tehty useampia vuosia töitä sen puolesta, että matalan kynnyksen liikuntatoiminta leviää myös liikuntakentän ulkopuolelle.

3 Jatkohankkeen toteutus

3.1. Työntekijät

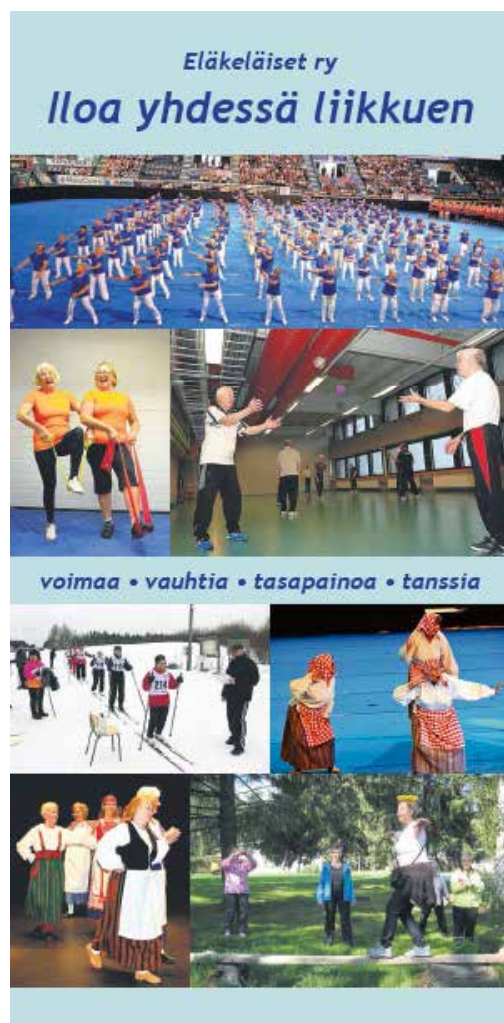
Liikuntahanke kuuluu Eläkeläiset ry:n koulutussihteri Tiina Rajalan vastuualueeseen. Rajala vastasi yhteydenpidosta rahoittajan kanssa. Suunnittelutyö tehtiin varsinaisen työn ohella yhdessä monikulttuurisuustyön suunnittelija Eva Rönkön kanssa. Liikuntahankkeessa hyödynnettiin Eva Rönkön liikunnanopettajakoulutusta ja monikulttuurisuustyön asiantuntijuutta. Hankeavustusta ei käytetty henkilökustannuksiin.

3.2. Yhteistyötahot, sidosryhmät ja kohderyhmän tavoittaminen

Liikumme yhdessä -jatkohanketta toteutettiin yhdessä monien yhteistyökumppanien kanssa. Verkostomaisella työotteella tavoitettiin iäkkäitä maahanmuuttajia ja järjestön paikallisyhdistysten kautta kantaväestön ikäihmisiä.

Pääkaupunkiseudulla iäkkäiden maahanmuuttajien tavoittamisessa oli merkittävässä roolissa vertaistoiminnan VETO-verkosto. Yhteistyötä tehtiin Suomen muistiasiantuntijat ry:n, Käpyrinne ry:n Kantin pysäkin Jade -hankkeen, Suomen Pakolaisapu ry:n Kasvokkain -hankkeen, Heleena-vanhainkodin Tsaika-hankkeen ja Helsingin palvelutalojen kanssa. Jyväskylässä kumppanina oli Monikko ry, Kuopiossa Setlementti ry:n kohtaamispaikka Kompassi sekä Pohjois-Savon opisto, Keravalla kaupungin maahanmuuttajien kohtaamispaikka Topaasi sekä Tampereella Kansainvälinen kohtaamispaikka Naistari.

Liikuntakentällä yhteistyökumppaneita olivat Työväen Urheiluliitto TUL, Monikulttuurisen liikuntaliitto Fimu ry, Ikäinstituutti, Sodankylässä Kylässä hyvä – kotona paras -hanke, urheiluoipisto Kisakeskus ja kuntien liikuntapalvelut.



Ammattikorkeakoulujen kanssa yhteistyö aloitettiin vuonna 2013, jolloin järjestökentän kokemuksia vähemmistöön kuuluvien iäkkäiden fyysisen kunnon kehittämisestä jaettiin sosionomi-opiskelijoille. Jatkohankkeen aikana yhteistyö laajeni Tampereen seudun ammattipistoon.

Muita sidosryhmiä olivat LIKES, Invalidiliiton esteettömyysfoorumi ja Helsingin kaupungin Stadin Ikäohjelman Luotua liikkumaan -verkosto. Yhteistyöstä sidosryhmien kanssa voi lukea luvussa 4.4.

4 Hanketyön muodot

4.1. Paikallisyhdistysten liikuntatoiminnan tukeminen

4.1.1. Vertaisohjaajaverkoston kokoaminen

OKM:n rahoittamien vuosien 2011 - 2012 ja 2014-2015 liikuntahankkeiden selvitys osoitti, että järjestön paikallisyhdistysten liikuntatoiminnan hiipumisen syitä olivat talous- ja tilahuolet, vertaisohjaajien ikääntyminen sekä uusien ohjaajien epävarmuus ottaa vastuuta ryhmistä. Kaivattiin tukea ja lähellä kotia järjestettäviä koulutuksia. Näistä ajatuksista aloitettiin systemaattinen liikuntavastaavien verkoston rakentaminen.

Liikuntaverkoston rakentamista varten laadittiin ilmoittautumislomake, jolla kaikki, jotka haluavat omissa yhdistyksissä ottaa vastuuta liikunnasta tai välittää tietoa siitä, ilmoittautuisivat verkostoon. Yhteystietojen lisäksi tiedusteltiin ilmoittautuneilta, minkälaista liikuntakoulutus-

ta he ovat saaneet. Ilmoittautumislomakkeita lähetettiin paikallisyhdistyksiin ja niitä levitettiin muun järjestötoiminnan yhteydessä. Ilmoittautua sai verkostoon myös alueellisissa verkostotapaamisissa.

Verkostoon ilmoittautuneista koottiin järjestön sähköiseen tietokantaan vertaisohjaajarekisteri, sähköpostilista ja kirjepostin osoitelista.

4.1.2. Alueelliset verkostotapaamiset

Liikuntavastaavien verkoston tunnetuksi tekemiseksi ideointiin koko järjestöä kattava aluekierros, jossa tavattiin paikallisyhdistysten aktiiveja. Verkoston tavoitteena on tukea ja innostaa yhdistysten liikuntatoimintaa. Paikallisten tapaamisen järjestämisellä tavoiteltiin tiedonkulun paranemista yhdistysten ja järjestön työntekijöiden välillä sekä ohjaajien onnistumisten ja huolien kuulemista. Osallistujille jaettiin järjestön tuottamaa liikuntamateriaalia (lämmitysjump-



pa, kuminauhaliikkeiden aineisto, Eläkeläiset ry:n kuntopassi, liikuntatoiminnan ”käyntikortti” ja terveysliikunnan hankkeen raportti). Info- ja keskustelutuokion jälkeen ohjelmissa oli käytännön liikuntakoulutus. Liikuntatuokioissa tutustuttiin Kävelypässien lämmittelyjumppaan, kuminauha-aineistoon, muistiharjoituksiin sekä tarinatansseihin. Aluekierroksilla haluttiin lisäksi tallentaa ohjaajien käyttämiä vanhoja liikunta- ja laululeikkejä, joilla on kansanperinteellistä merkitystä.

Ensimmäinen koetapaaminen järjestettiin ke-
säkuussa 2015 Porissa, järjestön kulttuuri- ja
retkeilypäivien yhteydessä. Lapin aluejärjestön
tapaamisessa Sodankylässä tehtiin yhteistyötä
Kylässä hyvä, kotona paras -hankkeen kanssa.
Hankkeen työntekijä Merja Laurikainen ohjasi
käytännön liikuntatuokion. Helsingin ja Uuden-
maan aluejärjestöjen tapaamisessa Vantaalla
liikuntaohjelmasta vastasivat Suomen Psyko-
motoriikkayhdistyksen kouluttajat Marja Kan-
nelsuo, Maija Koljonen ja fysioterapeutti Pirjo
Laatikainen. Vantaan tapahtumaan osallistui
myös Ikäinstituutin henkilökuntaa.

Alueellisia verkostotapaamisia järjestettiin 10,
Sodankylässä, Oulussa, Varkaudessa, Kajaanis-
sa (2015) sekä Vantaalla, Turussa, Tampereel-
la, Kokkolassa, Kiuruvedellä ja Enossa (2016).
Kaakkois-Suomen ja Etelä-Hämeen yhdistysten
tapaaminen Lahteen sovittiin kahteen otteeseen,
mutta ne eivät toteutuneet. Samoin toteutumatta
jäi tapaaminen Satakunnan aluejärjestön
yhdistysten kanssa. Alueen edustaja osallistui
Varsinais-Suomen aluejärjestön verkostotapa-
miseen Turussa. Keski-Suomen yhdistysten ver-
kostotapaaminen järjestettiin Jyväskylässä 19.
tammikuuta 2017 hanketoiminnan jo päättyttyä.

Aluekierroksilla saatiin uusia jäseniä liikunta-
vastaavien verkostoon. Vuoden 2015 loppuun
mennessä verkostoon oli ilmoittautunut 69
henkeä ja 2016 loppuun mennessä 110 henkeä.
Keski-Suomen alueelta liittyi tammikuussa 2017
verkostoon vielä yhdeksän henkeä, joten verkos-

Aluekierroksen tavoite:

- saada yhteys Eläkeläiset ry:n kaikkiin alue-
järjestöihin ja mahdollisimman moneen
paikallisyhdistykseen liikuntatoiminnan
puiteissa
- saada koolle järjestön liikuntavastaavi-
en verkostoon ilmoittautuneet henkilöt,
liikuntaryhmien vetäjät ja yhdistysten
edustajat eri alueilta
- saada uusia jäseniä liikuntavastaavien
verkostoon
- edistää verkottumista ja keskinäistä ajatuk-
senvaihtoa
- tiedottaa järjestön omista sekä muualla
tuotetuista ohjaus- ja muista liikuntamate-
riaaleista, sekä painetuista että verkkoai-
neistoista
- tiedottaa järjestön sekä muiden organisaa-
tioiden koulutuksista ja liikuntatoiminnasta
- saada järjestölle tietoa yhdistysten liikun-
tatoiminnasta: liikuntaryhmät, liikuntata-
pahtumat, yhteistyö, kunnalta saatu tuki ja
mahdollinen tuen tarve
- edistää yhteistyötä yhdistysten, muiden
järjestöjen sekä kuntien liikuntatoimen
välillä

Palautetta aluekierrokselta

- Tällainen alueelle tulo on yhdistyksille in-
nostavaa ja antaa voimia toimijoille.
- Sitä pitää jatkuvasti toistaa ja toistaa, että
liikkuminen kannattaa ja on suotavaa.
- Tieto on tärkeä: mitä tapahtuu, miten toi-
set toimivat, mitä muilla alueilla tehdään,
myös ikääntyvien liikuntaan liittyvä tieto
- Ryhmäliikunta on tärkeä, yksin ei jaksaa ja
on tylsää, siksi meitä tarvitaan
- Liikunta-aineistot eivät toimi, jos liikkeitä ei
kokeile, käytännön osuus tapaamisessa oli
tärkeä
- Aluetoimikunta voisi ottaa asiaksi kutsua
koolle yhdistysten ohjaajia, jotta voisi kes-
kustella vetäjien kanssa. Samalla voisi jakaa
ideoita.



tossa on yhteensä 119 jäsentä. Tapaamisissa tavoitettiin 216 henkeä 64 yhdistyksestä.

4.2. Koulutus

Vertaisohjaajille sopiva koulutus on avainasemassa yhdistysten liikuntatoiminnan toimivuuden kannalta. Koulutuksen avulla tuetaan jo toimivia ohjaajia sekä rohkaistaan uusia jäseniä vertaisohjaajiksi. Järjestön perinteistä liikuntakoulutusta järjestetään kaksi kertaa vuodessa Varkaudessa. Vuosien 2013 – 2014 liikuntahankkeen aikana lisättiin alueellisia yhden päivän koulutuksia. Palaute alueellisista koulutuksista oli hyvä ja niitä kaivattiin lisää. Lyhyitä toiminnallisia koulutuksia toteutettiin verkostotapaamisten yhteydessä (katso edellinen luku).

4.2.1. Ohjaajakoulutusaineiston uudistaminen yhteistyössä TUL:n kanssa

Järjestön sisäiset liikuntakoulutukset on toteutettu pääasiassa sen itse tuottamilla aineistoilla.

Lisäksi hyödynnettiin Ikäinstituutin ilmaisia aineistoja sekä UKK Instituutin nettiaineistoja.

Keväällä 2015 käynnistettiin TUL:n Ikiliikuttaja-vertaisohjaajaoppaan uudistaminen. Kirjoitustyö toteutettiin TUL:n ja Eläkeläiset ry:n yhteistyössä.

Ikiliikuttaja-oppaassa on tietoa liikunnan hyödyistä iäkkäille, liikeharjoitteita toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä tukea ohjaajan teknisten ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Lisäksi käsitellään oppaassa turvallisuutta iäkkäiden liikuntatoiminnassa. Liiteosaan on kerätty kumminkin järjestön kouluttajien puolesta esimerkkejä liikkumiseksi niin sisätiloissa kuin ulkona.

Palaute Ikiliikuttaja-oppaasta

- aineisto on innostava ja monipuolinen
- selkeät ohjeet, pystyy käyttämään ohjauksessa
- liitteissä tärkeämmät (käytännön mallitunteja)
- ohjasin ensimmäistä kertaa ja sain varmuutta materiaalista
- hyvä että ohjeissa on mukana kuvia
- saan tukea ja varmuutta sosiaaliseen kanssakäymiseen
- suunnitelmallisuus ja monipuolisuus ovat aineiston ansiosta lisääntyneet

”Ikiliikuttajan kansiota käytän silloin kun ”pää tuntuu tyhjältä”, selailen sitä ja varmistelen tietoja, sovellan sitä omaan ohjaustyyliini! Näin saan uusia ajatuksia ohjaamiseen!”
(Ohjaaja pitkällä ohjaamiskokemuksella)

4.2.2. Vertaisohjaajien pilottikoulutukset

Ikiliikuttaja -oppaan sisältöjen pohjalta rakennettiin kaksipäiväinen vertaisohjaajakoulutus. Koulutusmateriaalit, luentorungot ja käytännön harjoitukset, valmistettiin siten, että kurssiin osallistujat voisivat toimia myös alueellisina kouluttajina. Pilottikoulutuksia, joissa aineistoja koekäytettiin, oli kolme:

- 20. – 21.2.2016 Raaseporissa, Urheiluopisto Kisakeskuksessa
- 23. – 24.4.2016 Varkaudessa, Kylpylähotelli Kuntorannassa
- 20. – 21.8.2016 Kempeleessä, Pyrinön Majalla

Tammikuussa 2017 toteutettiin Ikiliikuttaja-koulutus Joensuussa.



Hyvin täyttyneet pilottikoulutukset osoittivat koulutusten tarpeellisuutta. Osallistumista helpottivat lyhyet välimatkat ja koulutuksen maksuttomuus. Osallistujia Ikiliikuttaja-koulutukseen oli yhteensä 57 (18 + 14 + 25). Eläkeläiset ry:stä koulutukseen hakeutuivat ennen kaikkea vertaisohjaajat. Kokeneiden ohjaajien rinnalla tuli opetukseen myös uusia henkilöitä, sellaisia jotka eivät olleet aikaisemmin ohjanneet. Koulutuksen tuloksena syntyi uusien ohjaajien perustamat liikuntaryhmät Keravalle ja Kiuruvedelle. TUL:n osalta koulutuksiin osallistui tulevia aluekouluttajia. Kaikissa pilottikoulutuksissa koettiin hyväksi kahden järjestön yhteiskoulutukset, koska osa osallistujista kuului kumpaakin järjestöön. Näin vähennetään päällekkäisyyttä ja kilpailemista sekä vahvistetaan alueellista yhteistyötä.

Palaute Ikiliikuttaja-vertaisohjaajakoulutuksesta

Palautetta kerättiin jokaisen pilottikoulutuksen jälkeen sekä keskustellen että kirjallisesti. Lisäksi lähetettiin TUL:n toimesta sähköinen kyselylomake niille, jotka käyttivät sähköpostia.



Palaute koulutuksista oli hyvin positiivinen:

- koulutus oli monipuolinen
- sain paljon vinkkejä omassa ryhmässä toteuttavaksi
- oli erilaisia seniorijumppien aiheita
- hyvin kuvitettu ja selostettu opas
- oivia uusia ohjeita
- tanssiosioitakin oli mukana
- ryhmätyöt vaihtelevia
- innostavat kouluttajat

Palautteissa toivottiin jo jatkokoulutuksia. Lisäksi kaivattiin jumppaleikkejä ja pelejä, musiikin kanssa työskentelemisen taitoja sekä lattialla tehtäviä keskivartaloliikkeitä. Koulutukseen osallistuttiin, koska haluttiin kertausta ja ajanmukaista tietoa, uusia ideoita ja näkökulmia, kontakteja muihin ohjaajiin sekä tukea omalle jaksamiselle. Vertaisohjaajana toimiminen kiinnosti, koska haluttiin antaa tukea yhdistyksessä vähän liikkuville ikäkavereille ja samalla liikkua itsekin, lieventää yhdistyksen ohjaajapulaa sekä säilyttää yhdistyksen liikuntatoiminnan perinnettä.

Koulutuksen jälkeen osallistujista 2/3 oli käyttänyt saamia materiaaleja, kuten Ikiliikuttajan opasta, kuminauhaharjoitteita, tuolijumppaideoita, pässijumppaa ja mallitunteja. Kuntopiiristä oli tehty omia sovelluksia ja villasukkajumpasta istuen pöytäjumppa (kuvassa yllä).

"Koulutus oli antoisa, itse en ole ollut vielä ohjaajana mutta uskon että käytän materiaaleja, jos toimin ohjaajana jatkossa."

"Vertaisohjaaja, joka on vasta aloittanut, tarvitsee eniten tietoa -tuntien rakenteesta, tunti malleja, siis aivan käytännön asiaa, jota toivoisinkin vielä lisää annettavaksi uusille ohjaajille. Jokainen ohjaaja on oma persoonansa ja toivottavasti jokainen kansion lukija ottaa hyviä vinkkejä itselleen ja ryhmälleen ja uskaltaa kehittää omaa luovuuttaan."

"Kiitos hyvästä ja innostavasta kurssista, vanhakin sai uutta vireyttä sekä ideoita ohjaamiseen. Ohjaajan tulee aina kouluttaa itseään, on nuori tai vanha!"

4.2.3. Liikunta-aineistoja yhdistysten toiminnan tueksi

Kuminauhasta voimaa -opasvihko

Edellisen liikuntahankkeen lopussa, vuonna 2014, kuvattiin voimaharjoittelua varten kuminauhaharjoitusten liikepankki. Kuvauksissa oli kantaväestön iäkkäiden lisäksi maahanmuuttajataustaisia ikäihmisiä. Harjoitteista koottiin vuoden 2015 aikana vertaisohjaajille ohjevihkonen. Vihkossa on liikkeet jaoteltu lihasryhmittäin niin, että eri kehon alueiden harjoitusten yhteydessä käytettiin erivärisiä tunnustepalkkeja. Näin huomommin suomea puhuvat iäkkäät oppivat erottamaan lihasryhmiä toisistaan ja saavat samalla tukea liikunnallisen sanavaraston oppimiseksi.

Painetun opasvihkon lisäksi koottiin kuva-aineistosta sähköinen liikepankki kiertoarjoittelua varten. Sähköinen aineisto on käännetty myös venäjän, englannin, somalian sekä arabian kielille. Kaikki kieliversiot, suomenkielinen mukaan lukien, ovat tulostettavissa Eläkeläiset ry:n www-sivuilta veloitusetta.



Yhteistyökumppanit ovat ottaneet aineistoja käyttöön. Palautteen mukaan sellaiset liikunta-aineistot, joiden kuvissa on kantaväestön lisäksi Suomeen muuttaneita iäkkäitä, ovat hyvin tarpeellisia.

Kävelypässien lämmittelyjumppa -moniste

Järjestö käynnisti syksyllä 2014 kävelykampanjan, jolla edistettiin jäsenten säännöllistä liikuntaa. Kävelykampanja sai kolme eläkeläismiestä innostumaan kävelystä siinä määrin, että he kävelivät kesällä 2015, retkeilypäivien yhteydessä, Helsingistä Poriin asti. "Kävelypässeiksi" itsensä nimittävä ryhmä käy vierailemassa paikallisyhdistyksissä kannustaen jäseniä liikkumaan säännöllisesti. Yhdistysvierailujen tueksi suunniteltiin lämmittelyjumppa, jota "pässit" jakavat yhteisen jumppahetken päätteeksi.

Tasapainoliikkeiden aineisto ja Liikunnallisia

kohtaamisia -leiri urheiluopisto Kisakeskuksessa

Vuoden 2016 lokakuussa järjestettiin Liikunnallisia kohtaamisia -leiri urheiluopisto Kisakeskuksessa. Tavoitteena oli järjestää yhteistä

liikuntatoimintaa, tutustua toisiinsa ja suomalaisten ikäihmisten liikuntaharrastuksiin.

Leirille osallistui 20 henkeä, joista 2/3 oli maahanmuuttajataustaisia (Syyriasta ja Kiinasta) ja 1/3 kantaväestön ikäihmisiä. Sauvakävely oli kaikille Suomeen muuttaneille uutta. Kävelylenkillä luontopolulla ratkottiin kysymyksiä Suomen luonnosta. Myös frisbeegolf oli lähes kaikille "uusi tuttavuus", myös monelle suomalaiselle. Pallopeleissä (pickleball, sulkapallo ja pöytätennis) maahanmuuttajat olivat taitavia. Moni oli aikaisemmin pelannut pöytätennistä ja osa myös sulkapalloa. Yksi nainen oli kotimaansa shakkimestari, kansainvälinen tuomari ja valmentaja. Hän oli erityisen kiinnostunut tutustumaan hiihtoon ja muuhun talviliikuntaan.

Yhteisen liikuntaohjelman lisäksi leirin tavoitteena oli kuvata tasapainoliikkeitä uutta harjoitusvihkoa varten. Kaikki leiriläiset halusivat päästä esittämään liikkeitä, kukaan ei aristellut tulla kuvatuksi.



4.3. Monikulttuurinen liikuntatoiminta

4.3.1. Alueelliset retket, leirit ja tapahtumat

Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan alueellinen vahvistuminen ja laajentuminen uusille paikkakunnille mahdollisti yhteisten retkien ja liikuntatapahtumien järjestämisen. Liikunnan avulla maahanmuuttajat ja kantaväestö voivat tutustua toisiinsa ja samalla suomalaisten omaehtoinen liikkuminen tulee maahan muuttaneille tutuksi. Paikallisyhdistysten koulutetut tukihenkilöt solmivat kontakteja ikääntyneisiin maahanmuuttajiin ja kutsuivat heidät mukaan joko yhdistysten tai aluejärjestöjen järjestämiin liikuntatapahtumiin. Yhteisretkiä ja tapahtumia järjestettiin Kuopiossa, Jyväskylässä, Tampereella, Helsingissä ja Keravalla.

Helsinki

Puotilan työväentalolla jatkettiin jo perinteeksi tullutta laskiaisriehaa. Parituntisessa tapahtumassa oli liikunnallisia esityksiä sekä yhteisliikuntaa. Vuosittain on tapahtumiin osallistunut reilusti yli 100 henkeä, joista venäjänkielisiä on ollut parikymmentä.

Keilat kumoon ja retki Haltian keskukseen

Kontulan Eläkeläiset ry kutsui huhtikuussa 2015 Pakolaisapu ry:n Kasvokkain-hankkeen kiinalaisten ryhmän keilailemaan. Mukana oli myös ryhmä suomalaisia Kaarelan Eläkeläiset ry:stä. Kiinalaisia tuli keilailemaan 8 ja suomalaisia 20.

Keväällä 2016 Kontulan Eläkeläiset järjestivät retken Nuuksioon, Haltin luontokeskukseen. Mukana oli iäkkäitä Syyriasta, Somaliasta, Kiinasta, Iranista, Afganistanista sekä Suomesta. Lisäksi retkelle osallistui Rintinpolun koulun 9 – 15 vuotiaita maahanmuuttajalapsia. Osallistujia retkelle oli yhteensä 47 henkeä, joista suomalaisia oli 7.

Tampere

Toukokuussa 2015 Tampereen Eläkeläiset ry: aktiivit järjestivät retken Kintulammen ulkoalueelle. Mukana oli inkerisuomalaisia naisia

kohtaamispaikka Naistarista. Patikoinnin lisäksi paistettiin makkaraa ja laulettiin. Inkeriläinen osallistuja opetti vanhoja suomalaisia perinleikkejä ja venäjänkielisten keskuudessa suosittuja hengitysharjoituksia. Retkeen osallistui 20 henkeä. Heinäkuussa 2016 järjestettiin retki yhdessä afganistanilaisten kanssa Visavuorelle. Retkelle osallistui 12 maahanmuuttajaa ja 6 yhdistyksen jäsentä.



Kuopio

Toukokuussa 2016 Kuopion Eläkeläiset ry:n aktiivit järjestivät retken Löytynlohelle ja Korkeakoskelle. Yhteistyökumppanin, Pohjois-Savon opiston kautta retkelle osallistuivat nuoret turvapaikanhakijat. Kontakti nuoriin oli saatu jo aikaisemmilla käynneillä opistoon. Opettajan mukaan ikäihmisten kontaktilla nuoriin oli suuri merkitys, koska monille kotimaahan jääneet isovanhemmat ovat olleet tärkeitä.

”Me pelasimme lentopalloa ja mölkyä. Mummot voittivat, me hävisimme, mummot huijasivat. Meillä oli mukavaa, koska ruoka oli hyvää ja mummot ja ukit tosi kivoja. Kiitämme kaikkia, jotka järjestivät tämän retken, kiitos kun otitte meidät mukaan.”

(Pakolaisnuori)

Jyväskylä

Monikko ry:n aloitteesta yhteistyössä Jyväskylän Eläkeläiset ry:n kanssa järjestettiin ulkoi-

lupäiviä Kapeenkoskella (2015) ja Konnevedellä (2016). Kumpaakin tapahtumaan tultiin tilausbusseilla. Kapeenkoskella osallistujia oli lähemmäs 60 henkeä seitsemästä eri maasta. Kapeenkoskella patikoitiin, jumpattiin, uitiin ja tanssittiin. Mukana oli Jyväskylän vanhuseuvoston puheenjohtaja sekä ryhmä iäkkäitä Äänenkosken seudulta ja Saarijärveltä. Tapahtumasta on tehty video ja kuvia katsottavaksi www.monikkoyhdistys.com

Konnevedellä oli tapahtumaan osallistujia 107. Liikkuja tuli Jyväskylästä, Äänenkoskelta, Suolahdesta ja Konnevedeltä. Ohjelmassa oli kahvakuulaharjoittelua, tasapaino- ja voimaharjoittelurata, melontaa, frisbee golfia, inkeriläisen ohjaamana pihapelejä sekä muistiharjoittelua.

”Tämä on minulle ensimmäistä kertaa olla kansallispuistossa ja täällä on hauskaa. Katso miten kaikki rientää seuraaville liikuntapisteille!”

(venäjänkielinen nainen, 65 v.)





Kerava

Keinukallion ulkoilupäivä 14.10.

Keravan Eläkeläiset aloitti monikulttuurisen toiminnan vuonna 2015. Yhteistyökumppaniksi saatiin kaupungin maahanmuuttajien kohtaamispaikka Topaasi. Yhteisessä suunnittelulaverissa toiveeksi tuli ulkoilupäivän järjestäminen. Kaupungilta saatiin käyttöön Keinukallion ulkoilualue nuotiopaikkoineen. Osallistujien käytössä oli tilausbussi, koska kaupungista puuttuu julkisen liikenteen yhteys ulkoilualueelle. Kolmituntisessa tapahtumassa käveltiin kuntopolulla, kokeiltiin pihasuunnistusta, muistiharjoituksia, pihapelejä, frisbee-golfia ja kuntopiiriä. Osallistujia yhteensä oli 40. Iäkkäiden maahanmuuttajien lisäksi liikkumaan tuli muutama perhe. Erityisesti perheille liikuntapäivä oli merkittävä, koska heillä ei ollut tietoa kaupungin ulkoilualueesta, eikä siitä että ulkoliikuntapaikkoja voi käyttää maksutta. Moni aikoi tulla perheen kanssa myöhemmin liikkumaan.

Leiri Rusutjärvellä 22.–24.8

Elokuussa 2016 Keravan Eläkeläiset ry:n aktiivit järjestivät liikuntapainotteisen leirin Tuusulan Rusutjärvellä. Leiripaikkana oli kaupungin nuorisoasiankeskuksen leiripaikka Kesärinne. Leiriin osallistui yhdistyksen jäsenien lisäksi seitsemän venäjänkielistä, kolme somaliaalaista

ja yksi afgaaninainen. Yhteensä leiriläisiä oli 29.

Leiriohjelmassa oli yhteisiä jumppia, kävelyretkiä, venäjänkielisten opastuksella marjojen ja sienien keräämistä sekä saunomista ja uimista järvessä. Metsästä saatu saalis kokattiin yhdessä sienikastikkeeksi ja marjapiirakoiksi. Marjojen ja sienien kerääminen sekä ruuaksi laittaminen oli erityisesti somaliaalaisille elämys. Kaikenlainen liikunta oli suosittua. Ohjatun toiminnan ulkopuolella pelattiin ahkerasti mölkkyä.

4.3.2. Iloa yhdessä liikkuen -ikäihmisten liikuntatapahtumat Tampereella ja Kuopiossa

Vuonna 2013 aloitettiin isommissa kaupungeissa iäkkäiden monikulttuuristen liikuntapäivien järjestäminen. Tapahtumien tavoite oli tarjota ikäihmisille mielekäs liikuntapäivä sisä- ja ulkotoimintapisteineen. Lisäksi tapahtumalla tavoiteltiin kaupungin liikuntapalveluiden ja iäkkäiden maahanmuuttajien välisten kontaktien syntymistä. Liikuntapäiviä järjestettiin yhteisvoimin etnisten yhdistysten, liikuntaseurojen ja kunnan liikuntapalveluiden kanssa. Tapahtumia toteutettiin Turussa (2013) ja Jyväskylässä (2014) sekä jatkohankkeen rahoituksella Tampereella (2015) ja Kuopiossa (2016).

Tampereella liikuntapäivä järjestettiin 24. syyskuuta 2015 Kauklahden koululla ja lähimaastossa. Tapahtuma toteutettiin jo tutuksi tulleen konseptin mukaisesti. Neuvottelut liikuntapalveluiden kanssa käynnistettiin jo tammikuussa.



Valmistelutyöryhmä kokoontui kolme kertaa ja jokainen kumppani otti vastuulleen jonkin toimipisteen. Uutena lajina saivat liikkujat kokeilla suunnistusta, kun yhteistyökumppaniksi tuli liikuntaseura KooVee:n suunnistusjaosto. Et-nissävytteisestä liikunnasta vastasivat Maailmantanssi ry ja Tampereen Kuntoliikunta ry. Opiskelijaryhmä TAMK:sta vastasi rentoutuspisteestä. Yhteistyökumppaneita oli 10 ja toimintapisteitä yhteensä 15. Osallistujia liikkui kolmen tunnin tapahtumassa noin 200 henkeä.

Kuopiossa tapahtuma järjestettiin 16. syyskuuta 2016 Kuopio-hallilla. Yhteistyökumppaneita oli 13 ja toimintapisteitä järjestettiin sisällä ja ulkona yhteensä 18. Uusia lajeja olivat kahvakuula, riimun- ja linkopallon heitto, puujalkakävely ja luutapallo. Neuvoja annettiin polkupyörän huoltamisessa. Osallistujat saivat kokeilla bangladeshilaista, venäläistä ja suomalaista tanssia sekä lavista. Tapahtuman loppuhuipentumana



oli jo perinteeksi muodostunut virkkuuviesti. Kuopiossa osallistui liikuntapäivään noin 200 henkeä.

4.3.3. Säännöllinen ryhmätoiminta

Helsingissä jatkoi säännöllistä harjoittelua suomalais-venäjänkielinen liikuntaryhmä. Ryhmä aloitti toimintansa vuonna 2007 ja alkuajoilta on ryhmään jäänyt 5–6 voimistelijaa. Joka vuosi ryhmään liittyy muutama uusi jumppari. Viikoittain harjoittelemassa käy 10 – 14 henkeä ja ryhmä kokoontuu vuodessa 30 kertaa. Venäjänkielisten keskuudessa tieto ryhmästä leviää ”puskaradion” kautta. Ryhmä esiintyi vuonna 2015 Porissa järjestön retkeilypäivien voimistelun yhteisesityksessä ja 2016 Helsingissä Kontulan palvelukeskuksessa monikulttuurisessa Kansallispukujen tuuletuspäivä -tapahtumassa.

Kuopio–Kallavesi-yhdistyksessä jatkaa kokoon-
tumista niin ikään suomalais-venäjänkielinen

liikuntaryhmä. Ryhmän ohjaaja on liikunnan-
opettaja entisestä Neuvostoliitosta. Ohjaajaa
kutsuttiin mukaan järjestön vertaisohjaajien
koulutuksiin. Hänen kielitaitonsa on merkit-
tävästi vahvistunut kahden ja puolen toiminta-
vuoden aikana. Nykyään ohjaaja sijaistaa tarvit-
taessa yhdistyksen Elo FolkJam tanssiryhmän
vetäjää. Monikulttuuriseen liikuntaryhmään
osallistuu keskimäärin 17 henkeä, joista miehiä
oli kolme. Ryhmä kokoontui kevään ja syksyn
aikana yhteensä 24 kertaa





Tsaika-hankkeen ohjaaja Olga opettamassa Kuntorannan liikuntakurssilla keppijumppaa.

4.4. Yhteistyö

4.4.1.

Yhteistyö monikulttuuristen hankkeiden kanssa

Monikulttuurisen toiminnan suunnittelija vieraili pääkaupunkiseudun etnisten yhdistysten ja yhteistyökumppaneiden ryhmissä ja kertoi liikunnan merkityksestä iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Yhteistyökumppanien ohjaajia kutsuttiin mukaan järjestön liikuntakoulutuksiin, tavoitteena tutustuttaa heidät iäkkäiden omaehtoiseen liikuntaan kansalaisjärjestössä. Ohjaajakurssille Kuntorannassa osallistui Helsingin Helenan vanhainkodin Tsaika -hankkeen ohjaaja ja Kuopiosta venäjänkielinen iäkäs liikunnanopettaja. Suomalaisille kumppaneille, kuten kuntien liikuntapalveluille, tuotiin esille tarvetta ottaa liikuntatoiminnassa iäkkäitä maahanmuuttajia huomioon.

4.4.1.1.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n Etnimu -hanke

Suomen muistiasiantuntijat ry:n kanssa tehtiin yhteistyötä Etnimu -hankkeen puitteissa. Hankkeessa tuotettiin helppolukuista materiaalia iäkkäiden maahanmuuttajien hyvinvoinnin ja sitä kautta aivoterveysten tukemiseksi. Eläkeläiset ry:n monikulttuurisuustyön suunnittelija (koulutukseltaan liikunnanopettaja) osallistui aivoterveysryhmien liikuntateemojen suunnitteluun. Lisäksi yhteistyössä kehitettiin ryhmätoimintaan sopivia koordinaatio- ja keskittymisharjoituksia. Suomen muistiasiantuntijat julkaisi harjoituksista opasvihkon, joka on saatavissa myös viron, venäjän ja somalian kielellä.

Leiri Onnelassa 2.-3.6. 2015

Eläkeläiset ry:n työntekijä oli kesäkuussa 2015 mukana Etnimu -hankkeen vironkielisten muistileirillä Tuusulassa. Leirillä ulkoiltiin, tehtiin



Koordinaatioharjoituksia Etnimu -hankkeen tietoisuudessa Monikko ry:n venäjänkielisten ryhmässä Jyväskylässä.

muistiharjoituksia virolaisen muistitreenaajan johdolla, käytettiin muistelua kävelylenkin yhteydessä, tutustuttiin voimaharjoituksiin ja keskusteltiin liikunnan merkityksestä iäkkäiden arkeen.

11.3. 2015 . Tarve päivälle tuli Jade -hankkeen maahanmuuttajilta ja suunnittelussa keskeisessä roolissa oli Eläkeläiset ry:n työntekijä. Tapahtumassa Eläkeläiset ry vastasi alku- ja tuolijumpasta sekä loppuvenytyksistä. Tapahtu-

Etnimu-hankkeen työntekijöille ja hankekumppaneille pidettiin koulutuspäivä iäkkäiden liikunnasta 2.3.2016.

4.4.1.2.

Käpyrinne ry:n Kantin pysäkin Jade-hanke

Yhteistyössä Jade-hankkeen, Pakolaisapu ry:n Kasvokain-hankkeen, Metropolia AMK:n opiskelijoiden ja Helsingin kaupungin palvelukeskusten kanssa järjestettiin iäkkäiden maahanmuuttajien Liikunta- ja hemmottelupäivä





maan osallistui 50 iäkästä naista Afganistanista, Bangladeshista, Iranista, Kiinasta, Kosovosta, Somaliasta, Pakistanista, Virosta, Venäjältä ja Suomesta.

Leiri urheiluopisto Kisakeskuksessa 20. – 22.5. 2015

Kantti ry:n Jade -hankkeen kanssa yhteistyössä järjestettiin luontoleiri somalialaisille iäkkäille naisille. Liikunnallinen leiri oli ollut naisten pitkäaikainen toive, sillä Kantti ry:n toiminnassa on somalialaisille iäkkäille järjestetty säännöllistä liikuntaa monen vuoden aikana. Leirillä pelattiin koripalloa, ulkoiltiin, jumpattiin, saunottiin ja laulettiin iltanuotiolla. Leiriin osallistui 15 naista.

Jade-hankkeen iäkkäiden maahanmuuttajanaisten kanssa osallistuttiin yhdessä Helsingin kaupungin perinteiselle Citykävelylle. Eläkeläiset ry on tehnyt liikuntatoiminnassa yhteistyötä Kantti ry:n kanssa vuodesta 2010.

4.4.2. Yhteistyö ammattikorkeakoulujen kanssa

Eläkeläiset ry:n pitkäaikaista kokemusta iäkkäiden monikulttuurisen liikunnan parissa on hyödynnetty Helsingin ja Tampereen ammattikorkeakouluissa. Monikulttuurisuustyön suunnittelija on ollut kouluttajana Metropolia AMK:n kursseilla Käytännön kokemuksia maahanmuuttajatyöstä. Keväällä 2015 opintojaksoilla kerrottiin sosiaali-alan opiskelijoille ikämaahanmuuttaneiden haasteista, tuen tarpeesta sekä heidän fyysisestä kunnosta ja liikuntakäyttäytymisestä. Keväällä ja syksyllä 2016 pidettiin vanhustyön-opiskelijoille luento etnogerontologiasta ja sen yhteydessä käsiteltiin iäkkäiden maahanmuuttajien liikuntaa.

Tampereen seudun ammattiopistosta tuli Eläkeläiset ry:lle pyyntö osallistua koulun monikulttuurisuustapahtumaan järjestämällä työpajaan iäkkäiden maahanmuuttajien liikunnasta. Yhteydenoton taustalla oli Suomen muistiasian-

tuntijat ry:n lehdessä julkaistu juttu Iäkkäiden maahanmuuttajien liikunnasta. Työpaja Tampereella toteutettiin 24. lokakuuta 2016 ja siihen osallistui 12 opiskelijaa.

4.5. Asiantuntijatyö

Työ valtakunnallisissa ohjelmissa ja osallistumisen seminaareihin

Hankeasiantuntija Eva Rönkkö on osallistunut Eläkeläisjärjestöjen EETU ry:n varaedustajana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen ja Liikkeellä voimaa vuosiin kansallisen toimenpideohjelman ohjausryhmän työskentelyyn. Lisäksi Eva Rönkkö on osallistunut EETU ry:n edustajana Elämäni eläkevuodet -valmennuksen kehittämistyöryhmään.

Eläkeläiset ry:n tavoite on saada moninaisuus näkyviin iäkkäiden liikunta-aineistossa. Hanke-toiminnasta saatuja kuvia annetaan Ikäinstituutin käyttöön. Kuminahaharjoitusten kuvia iäkkäistä maahanmuuttajista on annettu Ikäinstituutin kuvapankkiin. Valmennusaineisto on osa Liikkeellä voimaa vuosiin -toimenpideohjelman jalkauttamista.

Ikäinstituutti aloitti 2015 kampanjan, jossa kutsuttiin iäkkäitä vertaisvoimin liikuntapuistoihin. Tietoa kampanjasta välitettiin Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistyksiin. Kampanjan yhteydessä Kuopion Eläkeläiset ry kutsui venäjänkielisiä mukaan liikuntapuistoon. Ulkoiluun osallistui 25 uus- ja kantasuomalaista.

Vuoden 2015 tammikuussa (22.1.2015) hankeasiantuntija Eva Rönkkö osallistui paneelikeskustelijana seminaariin ”Liikunta kansalaisten silmissä”. Seminaarin järjestivät Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori – LIKES-tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen Seura. Seminaarissa julkaistiin kirja Liikunta kansalaisten elämänkulussa – tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Kirjassa on artikkeli Muutosta liikkeellä! – Liikuttaako se kaikkia, myös Suomeen muuttaneita? Artikkelin perustuu

Eläkeläiset ry:n pitkäaikaisen monikulttuurisen työn kokemuksiin.

Huhtikuussa 2016 kutsuttiin hankeasiantuntija Liike ry:n järjestämän ”Liikunnan, kehityksen ja rauhan päivä -seminaariin” Sanomatalolla Helsingissä. Eläkeläiset ry:n asiantuntijuutta kysyttiin paneelikeskusteluun liikunnan mahdollisuuksista tukea vaikeassa elämäntilanteessa olevia maahanmuuttajia.

Vuosina 2015 ja 2016 Eva Rönkkö osallistui Helsingin kaupungin Luotu liikkumaan -työryhmään, joka on osa Helsingin kaupungin Stadion ikäohjelman verkostotyötä. Työryhmässä tavoitteena on edistää iäkkäiden helsinkiläisten liikkumista. Eläkeläiset ry:n osallistumisella työryhmään pidetään huolta siitä, että iäkkäät maahanmuuttajat otetaan huomioon edistämistoimenpiteissä.

”Eläkeläiset ry:n tavoite on saada moninaisuus näkyviin iäkkäiden liikunta-aineistossa.”

5 Viestintä

Hankkeen yksi kärkitavoite oli koota liikuntavastaavien verkosto ja koota postituslistat sekä paperi- että sähköisiä kirjeitä varten. Vuoden 2015 lopussa lähetimme liikuntavastaaville ensimmäisen infokirjeen perinteisellä postilla. Kirjeessä kerroimme järjestön omasta liikunta-toiminnasta sekä yhteistyökumppaneiden kuten Ikäinstituutin ja TUL:n toiminnasta. Vuonna 2016 lähetimme kaksi perinteistä verkostokirjettä ja viisi sähköistä uutiskirjettä. Sähköisissä kirjeissä välitettiin UKK- ja Ikäinstituutin uutiskirjeitä.

Eläkeläinen -lehdessä julkaistiin artikkeleita ikäihmisten liikunnasta ja uutisoitiin liikuntatapahtumista ja koulutuksista. Uutisia ja juttuja oli kahden vuoden aikana yhteensä 20. Eläkeläinen -lehdessä ja yhdistyspostissa mainostettiin

Ikäinstituutin liikuntakampanjoita. Lehdessä julkaistaan uutta palstaa Liikkeitä joka lähtöön (katso osio 4.2.3. Liikepankki Eläkeläinen -lehdessä).

Tampereen liikuntapäivästä Iloa yhdessä liikuen oli juttu paikallislehdessä. Myös Keravan, Kapeenkosken, Konneveden ulkoilupäivistä sekä Tuusulan liikunnallisesta leiristä oli juttuja paikallislehdissä.

Järjestön verkkosivulle tallennettiin sähköisiä liikunta-aineistoja, kuten Kuminauhajumppa (suomeksi, venäjäksi, englanniksi, somaliaksi ja arabiaksi) ja Kävelypässien lämmittelyjumppa. Lisäksi tallennettiin www-sivuille uusia harjoitusvideoita esiintyville ryhmille (katso luku 4.2.3. Liikuntaohjelmien videot).



6 Pohdinta

Liikuntavastaavien verkoston rakentaminen on vaatinut määrätietoista työtä ja aikaa. Jalkautuminen paikallisyhdistyksiin, niiden lähelle, jotka kantavat vastuuta yhdistysten liikuntatoiminnasta, on tuottanut tulosta. Verkostoon on ilmoittautunut kokeneita ohjaajia mutta myös uusia, vasta paikallisyhdistyksiin liittyneitä eläkeläisiä. Aluekierros on antanut uskoa ja tukea siihen, että uudet ohjaajat rohkenevat ottaa vastuulleen ikätovereidensa ohjaamisen. Koko verkostoa kattavaa palautekyselyä ei ole ehditty vielä toteuttaa. Keravalla aloitti uusi liikuntaryhmä vastikään yhdistykseen liittyneen ja ensimmäistä kertaa koulutukseen osallistuneen ohjaajan johdolla.

Verkostotapaamiset mahdollistivat suoran kontaktin paikallisyhdistyksiin. Ilman hankerahoitusta koko järjestön kattavan kierroksen tekeminen ei olisi ollut mahdollista. Aktiiveilla oli tilaisuus vaihtaa kuulumisiaan, kertoa onnistumisistaan ja myös huolistaan. Paikallisyhdistykset kuulivat toistensa liikuntatoiminnasta, kehittivät yhteistyötä ja osallistuivat aktiivisesti keskusteluun.

Tapaamiset tarjoavat tilaisuuden syventää kontakteja ja kehittää toimintaa. Myös liikunta-aineistojen saatavuus koettiin tarpeelliseksi. Tapaamisissa kävi ilmi, että paikallisyhdistysten saamat liikuntapalvelut vaihtelevat kunnittain huomattavasti samankin aluejärjestön sisällä. Jotkin yhdistykset saavat käyttöönsä kunnalta liikuntatilan lisäksi maksutonta ohjausta, kun taas joissakin yhdistyksissä on puutteellisten tilojen vuoksi vaikea järjestää liikuntaa edes omin voimin. Palvelujen hinta vaihtelee maksuttomista melko kalliisiin.

Suurin osa verkostotapaamisiin osallistuneista yhdistyksistä järjestää itse liikuntaa jäsenilleen vapaaehtoisvoimin. Ikääntyneiden vapaaehtois toiminta on usein altis nopeillekin muutoksille, jotka heikentävät toiminnan jatkuvuutta: joskus liikuntaryhmät joutuvat tauolle, kun vetäjä on

sairastunut tai ryhtynyt omaishoitajaksi. Hyviä kokemuksia on saatu siitä, että liikunnan ohjaus on kahden tai useamman ohjaajan vastuulla. Näin ohjausvuoroja voi kierrättää eikä ohjausvastuu muodostu liian sitovaksi.

Iso ponnistus hankkeessa oli Ikiliikuttaja-oppaan uudistaminen yhteistyössä TUL:n kanssa ja sen pohjalta vertaisohjaajien/kouluttajakoulutusten kehittäminen. Kirjoitustyöhön, oppaan toimitamiseen ja koulutussisältöjen tuottamiseen käytettiin runsaasti työaikaa kummankin järjestön taholta. Yhteistyöllä Eläkeläiset ry:n ja TUL:n välillä on pitkät perinteet ja ne vahvistuivat yhteisen koulutusaineiston tuottamisen myötä. Yhteistyötä jatketaan tulevana vuosina alueellisten koulutusten ja veteraanien kulttuurikatselmusten myötä. Katselmuksia (aikaisemmin veteraanien kulttuurikilpailuja) ovat järjestäneet yhteistyössä TUL, Eläkkeensaajien keskusliitto EKL ry, Suomen Työväen Musiikkiliitto ry ja Työväen Näyttämöiden Liitto ry Seinäjoella (2011) ja Porissa (2013) ja Oulussa (2015).

Järjestöllä on jo taitoa ikääntyneiden monikulttuuristen liikuntatapahtumien järjestämiseen. Onnistuneet tapahtumat synnyttävät edellytyksiä järjestää niitä myös uusille paikkakunnille. Toimintamalli tukee yhteyksien rakentamista Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistysten, maahanmuuttajatyötä tekevien ja paikallisten liikuntapalveluiden välillä.

Työ iäkkäiden maahanmuuttajien hyvinvoinnin edistämiseksi tuottaa tuloksia. Yhteistyökumppanit ovat ottaneet omaan toimintaansa yhä enemmän liikuntaa. Kiitosta on tullut liikunta-aineistoista, jossa maahanmuuttajat ovat mukana kuvissa. Moninaisia ikäihmisiä näkyväksi tekeväälle ja eri kielille käännettylle aineistolle on selkeä tarve. Järjestömme kokemukselle ja osaamiselle on käyttöä niin etnisissä yhdistyksissä kuin myös ammattioppilaitoksissa.

7 Liitteet

Liikuntaverkoston aluetapaamiset

	Osallistujia
2015	
10.6. Pori, pilotti	6
12.10. Sodankylä, Lapin Aluejärjestö	31
13.10. Oulu, Jokilaaksojen Aluejärjestö	16
16.10. Varkaus, Savon Aluejärjestö	6
20.10. Kajaani, Kainuun Aluejärjestö	12
 2016	
3.2. Vantaa, Helsingin ja Uusimaan Aluejärjestöt	34
9.3. Turku, Varsinais-Suomen Aluejärjestö	10
23.3. Tampere, Pirkanmaan Aluejärjestö	13
27.4. Kokkola, Pohjanmaan Aluejärjestö	24
28.4. Kiuruvesi, Savon Aluejärjestö	17
2.11. Eno, Pohjois-Karjalan Aluejärjestö	18
 2017	
19.1. Jyväskylä, Keski-Suomen Aluejärjestö	25

Ikiliikuttaja-vertaisohjaaja pilottikoulutukset 2016

20 – 21.2.	Urheiluopisto Kisakeskus, Raasepori	18
23 – 24.4.	Kylpylähotelli Kuntoranta, Varkaus	14
20 – 21.8.	Pyrinnön Maja, Kempele	25

Järjestön liikuntakoulutukset

2015	
2 – 6.2.	Ohjaajakoulutus Kuntorannassa
2 – 6.11.	Ohjaajakoulutus Kuntorannassa

2016	
18 – 22.4.	Ohjaajakoulutus Kuntorannassa
21 – 25.11.	Ohjaajakoulutus Kuntorannassa

Säännöllinen ryhmätoiminta

ma 9.00 - 10.00 Kontulan Kuntokellarissa	10–16
--	-------

Liikuntapainotteiset leirit

2015		Osallistujia
20 – 22.5.	Liikunnallinen leiri yhteistyössä Jade -hankkeen kanssa	15
2 – 3.6.	Etnimu –hankkeen muistileiri	18

2016		
22 – 24.8.	Liikunnallinen leiri Rusutjärvellä	29
12 – 14.10.	Liikunnallisia kohtaamisia Urheiluopisto Kisakeskuksessa	20

Liikuntatapahtumat

2015		
11.3.	Liikunta- ja hemmottelupäivä maahanmuuttajille, Helsinki	57
24.9.	Iloa yhdessä liikkuen, liikuntatapahtuma Tampere	200
26.5.	City-kävely, Helsinki (somaliaiset ikänaiset)	8
11.8.	Liikuntapäivä Kapeenkoskella, Jyväskylä	65
14.10.	Ulkoilupäivä Keravalla	40
2016		
10.5.	Retki Nuuksioon	46
17.8.	Liikuntapäivä Konnevedellä	80
16.9.	Iloa yhdessä liikkuen liikuntatapahtuma Kuopiossa	200

Asiantuntijatyö

2015		
22.1.	Seminaari Liikunta kansalaisten silmiin	
5.3.	Luento ikääntyneille somaliaisille, Helsinki	35
13.3.	Luento Porvoon liikuntapalveluissa	12
4.5.	Luento ja käytännön liikuntaa African care -hankkeessa	14
15.9.	Luotu Liikkumaan -työryhmä	
17.11.	Ohjausryhmän kokous Ikäinstituutissa	
4.12.	Luotu Liikkumaan -työryhmä	
2016		
4.2.	Luento Metropolia AMK:ssa	25
18.2.	Stadin ikäohjelman verkosto, Helsinki	
1.3.	Liikuntakoulutus Etnimu -hankkeen ohjaajille	10
12.4.	Luento arabiankielisille iäkkäille, Espoo, Matinkylän asukastalo	8
6.4.	Seminaari Liikunnan, kehityksen ja rauhan päivä	9
26.5.	Luotu Liikkumaan -työryhmä	
13.9.	Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet – valmennuksen kehittämistyöryhmä	
14.9.	Luotu Liikkumaan -työryhmä	
24.9.	Luento, Tampereen seudun ammattiopisto	14
1.12.	Tietoisku liikunnasta Monikko ry:ssä, Jyväskylä	24



Liikumme yhdessä -jatkohanke

Eläkeläiset ry
