

Eläkeläiset ry



Elämäniloa liikunnasta

Yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen



Raportti opetus- ja
kulttuuriministeriön
tukemasta ja
Eläkeläiset ry:n
toteuttamasta
terveyttä edistävän
liikunnan hankkeesta

Eläkeläiset ry:n terveyttä edistävän liikuntahankkeen raportti

Kirjoittaja: Eva Rönkkö

Toimitustyö: Eva Rönkkö ja Tiina Rajala

Elämäniloa liikunnasta

Yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen

Kuvat: Eva Rönkkö
ja Eläkeläinen-lehti
Taitto: Pekka Isaksson

Sisältö

1.	Hankkeen tausta	6
	1.1 Liikuntaharrastus Eläkeläiset ry:ssä	6
	1.2 Ikämaahanmuuttajien tukemisen tarve	6
2.	Hankkeen tavoitteet	6
	Työn monimuotoisuus	7
3.	Hankkeen toteutus	8
	3.1 Työntekijät	8
	3.2 Yhteistyötahot, sidosryhmät ja kohderyhmän tavoittaminen	8
	3.3 Järjestön oman liikuntatoiminnan tilanteen selvittäminen	9
4.	Hanketyön muodot	10
	4.1 Koulutus, aluekurssit, ohjaajakoulutus	10
	4.1.1 Aluekurssit	10
	4.1.2 Ohjaajakoulutus	10
	4.1.3 Koulutussisällöt ja -aineistot	10
	4.2 Säännöllinen ryhmätoiminta	11
	4.3 Tapahtumat ja retket	13
	4.4 Leirit	14
5.	Asiantuntijavierailut	15
	5.1 Vertaisryhmät	15
	5.2 Liikuntajärjestöt	16
6.	Hankkeen tulokset	17
	6.1 Kehitys Jyväskylässä	17
	6.2 Kehitys Rovaniemellä	18
	6.3 Yhteistyö Kontulan palvelukeskuksen kanssa	18
	Projektityöntekijän havaintoja	20
	6.4 Seminaarit	20
7.	Tiedotus ja toiminnan näkyvyys	22
	7.1 Liikuntahankkeen näkyvyys järjestön sisällä	22
	7.2 Näkyvyys järjestön ulkopuolella	22
8.	Toiminnan arviointi	23
	8.1 Yhteistyökumppaneiden palautetta	23
	8.2 Itsearviointi	24
	LIITTEET	26

1. Hankkeen tausta

1.1 Liikuntaharrastus Eläkeläiset ry:ssä

Eläkeläiset ry on valtakunnallinen järjestö ja sen 260 jäsenyhdistystä muodostavat melkein koko Suomen kattavan verkoston. Liikunta, varsinkin kunto- ja terveysliikunta on ollut Eläkeläiset ry:n harrastustoiminnassa tärkeässä asemassa järjestön perustamisesta, vuodesta 1959 saakka. Liikuntakerhot ovat nykyisin suurin ryhmä jäsenyhdistysten kerhoista.

Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistykset järjestävät ikäihmisten liikuntaa sekä viikoittaisissa yleiskerhoissa että erillisissä liikuntakerhoissa. Monet liikuntaryhmät valmistelevat esitettäviä ohjelmia ja osallistuvat järjestön valtakunnallisten tapahtumien suuriin kenttävoimisteluesityksiin. Eläkeläiset ry kouluttaa vapaaehtoisia vertaisohjaajia yhdistysten liikuntaryhmien tarpeisiin.

1.2 Ikämaahanmuuttajien tukemisen tarve

Verrattuna kantaväestön ikäihmisiin uussuomalaisien ikäihmisten tietoisuus fyysisen aktiivisuuden hyödyllisyydestä terveydelle on alhaisempi ja säännöllistä liikuntaa harrastetaan vähemmän. Monilla Euroopan ulkopuolelta muuttaneilla ikäihmisillä ei ole tottumusta fyysisiin harjoituksiin ja sosiaalinen verkosto uudessa kotimaassa on pieni. Heikko kielitaito sekä matala tulotaso vaikeuttavat liikuntaharrastuksen aloittamista. Vaikka liikkua voi suomen kiel-

tä osaamatta, kielitaito on tarpeen kaikenlaisen liikuntatiedon hakemisessa sekä ymmärtämisessä, asioimisessa ja ilmoittautumisissa. Esteitä liikuntatoimintaan osallistumiselle tuo yhä laajeneva tietotekniikan käyttö tiedon levittämisessä. Matala tulotaso johtuu monella uussuomalaisella ikäihmisellä siitä, että työhistoria Suomessa puuttuu ja pienistä tuloista tuetaan sukulaisia entisessä kotimaassa.

Eläkeläiset ry:n monikulttuurisessa Yhdessä -pilottihankkeessa huomattiin uussuomalaisten halu ja tarve liikunnan harrastamiseen. Vuosien 2007 – 2009 aikana järjestettiin yhteisiä liikuntatuokioita Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistysten jäsenille ja uussuomalaisille ikäihmisille. Toiminnassa nousi esille tarve jakaa uussuomalaisille tietoa liikunnasta sekä terveyden ja liikunnan yhteydestä. Ikääntyneet maahanmuuttajat saivat liikuntatietoa pääasiassa joko omista etnisissä yhdistyksissään, palvelukeskusten sosiaaliohjaajilta tai eri monikulttuuristen hankkeiden vertaisryhmissä. Näissä ryhmissä ohjaajilla ei ollut tarpeeksi tietoa liikunnan hyödyntämisestä ikämaahanmuuttajien hyvinvoinnin tukemiseksi. Kuntien liikuntapalveluissa ei osata vielä tarpeeksi ottaa huomioon tätä syrjään jäävää kohderyhmää eikä ikäihmisten liikuntasuosituksissa oteta huomioon palvelutarjonnan kulttuurisensitiivisyyttä. Tietoja maahanmuuttajien liikuntakäyttäytymisestä selvitettiin Turun yliopiston kolmivuotisessa tutkimuksessa. Yhdessä -hanke auttoi tutkija Tuomas Zacheuksta tavoittamaan iäkkäitä Suomeen muuttajia, jotta tieto heidän tarpeistaan saataisiin liikuntasuunnittelijoiden ja päättäjien tietoon.

2. Hankkeen tavoitteet

Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema Eläkeläiset ry:n terveyttä edistävän liikunnan hankkeessa (2011-2012) tavoitteena oli tukea sekä maahanmuuttajia että kantasuomalaisten ikäihmisten osallistumista terveysliikuntaan. Tavoitteena oli myös lisätä eritaustaisten ikäihmisten välistä vuorovaikutusta ja edistää ikämaahanmuuttajien kotoutumista liikuntatoiminnan avulla.

Liikuntahankkeen tavoitteet:

- **tukea liikunnan aloittamista**
- **lisätä tietoa fyysisen aktiivisuuden hyödyistä**
- **järjestää liikunnallista yhteistoimintaa**
- **tukea paikallisten verkostojen syntymistä**
- **kerätä kokemuksia ikäihmisten monikulttuurisesta liikunnasta**

– tuottaa aloittelijoille sopivaa ryhmäliikuntamateriaalia

Liikunta vaikuttaa suoraan maahanmuuttajien terveyteen ja edesauttaa välillisesti arjen hyvinvoinnissa. Yhteistoiminnasta syntyy uusia kontakteja toisiin eläkeläisiin ja antaa sellaisia kokemuksia ja elämyksiä, joita maahanmuuttajataustaiset eivät osaa itse vielä hakea. Vuosien 2007 -2009 RAY:n rahoittaman Yhdessä -pilottihankkeen kokemusten pohjalta tiedettiin, että yhteistoimintaa järjestämällä voidaan vaikuttaa kantaväestön asenteisiin maahanmuuttajia kohtaan.

Liikuntahankkeen pääpaino oli sekä kantaväestön että ikämaahanmuuttajien omaehtoisen liikunnan edistämässä koulutusten avulla. Yhdessä järjestettyjen koulutusten uskottiin toimivan kohtaamispaikkoina ja niiden toivottiin edistävän yhteisten liikuntatoiminnan syntymistä. Koulutukset suunniteltiin sekä alueelliseksi että valtakunnalliseksi.

Alueelliset koulutukset mahdollistivat yhdistysten erilaisten tarpeiden ja eri alueiden ikämaahanmuuttajien huomioon ottamisen. Alueellisten koulutusten tavoite oli tukea paikallisten verkostojen syntymistä, jotta eri tahojen ikäihmisten terveysliikunnan kehittämisessä otettaisiin maahanmuuttajataustaiset ihmiset huomioon.

Liikuntahankkeen tavoitteena oli kehittää ikäihmisille sopivia tuntuksaltaja, jotka sisältävät sosiaalisia elementtejä, ryhmätoimintaa sekä omien juurien tunnistamista. Sisällöt perustuvat Kansalliseen ikäihmisten liikuntasuosituksen ja Ikäinstituutin Voimaa Van-

huuteen – ohjelman tuottamiin suosituksiin ulkoilusta sekä voima- ja tasapainoharjoittelusta.

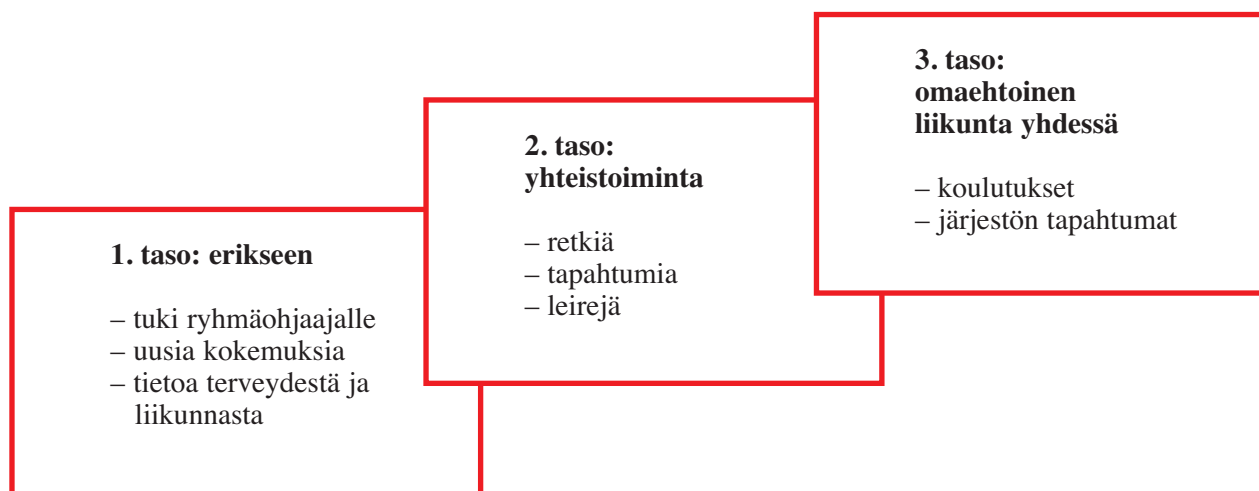
Työn monimuotoisuus

Niin uussuomalaiset kuin kantaväestönkin ikäihmiset ovat monenkirjava joukko eri-ikäisiä ja -kuntosisia ihmisiä. Heidän joukossaan on sellaisia, joilla on omasta lähtömaasta saatuja tottumuksia liikuntaharrastuksiin mutta joilta puuttuu säännöllisen liikuntaharrastuksen – joko itsenäisen tai ohjatun – aloittamisen vaatima tieto ja uskallus.

Toisaalta on ikäihmisiä, joille länsimainen käsitys terveysliikunnasta on tuntematon. He tarvitsevat tietoa omasta kehosta ja terveysliikunnasta aivan perusasioista lähtien. Motoksi monimuotoisella kentällä tehtävälle työlle valitsimme ”yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen”. Tätä tunnusta käytettiin ikämaahanmuuttajien EU:n laajuisessa ENIEC -verkoston vuositapaamisessa Amsterdamissa (European Network on Intercultural Elderly Care).

Käytännössä liikunta erikseen tarkoitti, että eniten tukea tarvitseville ryhmille alkuvaiheen liikuntaneuvontaa annettiin pääkaupunkiseudun ikämaahanmuuttajien ryhmissä. Neuvonnan yhteydessä järjestettiin liikuntatuokioita. Ryhmät tavoitettiin maahanmuuttotyön verkostoista, joissa ryhmien toiminnasta vastasivat sosiaali-, vapaaehtois- tai hankeohjaajat. Jäsenimme erikseen järjestetyn liikunta- ja neuvontatoiminnan ensimmäisen tason työksi.

Toinen taso oli paikallinen yhteistoiminta liikun-



Hanketyön monimuotoisuus: Yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen

nassa. Siinä työ nojasi paikallisyhdistysten perinteisiin järjestää liikuntapäiviä ja muuta liikuntatoimintaa. Lisäksi järjestettiin liikuntahankkeen toimintana pienleirejä. Kolmannella tasolla ikämaahanmuuttajat olivat yhdistysten liikuntavastaavien kanssa tasavertaisia toimijoita.

3. Hankkeen toteutus

Terveyttä edistävä liikuntahanke organisoitiin Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen Teemme yhdessä -hankkeen rinnalle ja siinä hyödynnettiin monen vuoden aikana luotua verkostoa sekä järjestöjen että kuntatoimijoiden välillä. Lisäksi liikunnallisen yhteistoininnan järjestämistä helpotti Teemme yhdessä -hankkeen tukihenkilökoulutus, jossa toiminnassa mukana olleet aktiivit saivat purkaa monikulttuurisessa toiminnassa esiintyviä jännitteitä, vaihtaa kokemuksia ja ideoida uutta toimintaa. RAY:n rahoittaman hankkeen tukihenkilökoulutus auttoi ymmärtämään monikulttuurisuutta ja avasi taustoja monimuotoisuuden huomioon ottamiselle.

Terveysliikunnan hankealueiksi valittiin pääkaupunkiseutu johtuen ikämaahanmuuttajien suuresta määrästä. Lisäksi toiminta-alueiksi valittiin Teemme yhdessä -hankkeen alueet Turku, Vaasa, Tampere, Rovaniemi, Joensuu sekä niitä kuntia, jotka toimivat VV-ohjelmassa ja joissa toimii Eläkeläiset ry:n yhdistys.

Liikuntahankkeen aikana Jyväskylä valikoitui uudeksi toiminta-alueeksi. Siellä aiemmin toteutetun Virma -hankkeen ansiosta Monikko ry:stä oli tullut ikään-tyneitä maahanmuuttajia yhdistävä toimija.

3.1 Työntekijät

OKM:n liikuntahankkeessa ei käytetty palkallista työvoimaa vaan hanketyön suunnittelusta ja koordinoimisesta vastasi Eläkeläiset ry:n koulutussihteeri Tiina Rajala varsinaisen työnsä ohessa. Asiantuntijana sekä käytännön kouluttajana hankkeessa toimi Teemme yhdessä -hankekoordinaattori Eva Rönkkö. Liikunnanopettajana sekä monikulttuurisuuskouluttajana hänellä oli käytössään monipuolinen osaaminen sekä liikunnan että kulttuurisensitiivisyyden aloilta.

Tämä taso sisälsi koulutuksia, joissa vapaaehtoisia aktiiveja opetettiin ja innostettiin omien ryhmien ohjaamiseen sekä pienien liikuntatuokioiden toteuttamiseen.

3.2 Yhteistyötahot, sidosryhmät ja kohderyhmän tavoittaminen

Ikämaahanmuuttajien tavoittamiseksi tehtiin yhteistyötä sekä järjestöjen että kuntasektorin kanssa. Helsingissä on suuri määrä inkeriläisiä paluumuuttajia sekä entisen Neuvostoliiton ja itä-blokin maiden eläkeläisiä. Heidän tavoittamiseksi sekä tiedon levittämiseksi terveystoiminnasta yhteistyötä tehtiin Inkerikeskus ry:n kanssa.

Vanhustyön Keskusliitto ry:n IkäMAMU-toiminnassa on somalialaisten ikämiesten ja venäjänkielisten ikäihmisten ryhmät. Kontulan sekä Kinaporin palvelutalot Helsingissä tarjoavat ikääntyville maahanmuuttajille ryhmätoimintaa.

Pakolaisapu ry järjestää Kasvokkain-hankkeessa burmalaisille ikäihmisille vertaisryhmätoimintaa Vantaalla ja sillä on hanketyöntekijät myös Vaasassa ja Joensuussa. Vaasassa tehtiin lisäksi yhteistyötä ikämaahanmuuttajien tavoittamiseksi kaupungin sosiaalili- sekä maahanmuuttoviraston työntekijöiden kanssa. Espoossa kohtaamispaikka Trapesan venäjänkieliset ikäihmiset kokoontuvat Eläkeläiset ry:n vapaaehtoistoimijan Viktoria Hellstenin ohjauksessa.

Eläkeläiset ry:n aiemman pilottityön tuloksena Turussa syntyi Daisy Ladies ry:n ikäihmisistä Daisy Eläkeläiset ry. Tampereella yhteistyökumppani oli Settlementtyhdistys Naapuri ry:n hanke, jossa kohderyhmänä olivat venäjänkieliset ikäihmiset ja hanketyön keskiössä maahanmuuttajaikäihmisten muistikuntoutus.

Rovaniemellä yhteistyötä tehtiin kaupungin Verso-hankkeen ja Rovalan Settlementti ry:n ylläpitämän Monikulttuurikeskus-Moninetin kanssa. Jyväskyläs-

sä vahvaksi kumppaniksi kehittyi monikansallinen yhdistys Monikko ry ja Oulussa ensimmäisiä kontakteja luotiin kansainvälisen toimintakeskus Villa Viktorin kanssa.

Kaikki nämä yhteistyötahot tavoittivat uussuomalaisista iäkkäämpää väestöä sekä antoivat heille käytännön tukea arjessa selviytymisessä ja suomen kielen vahvistamisessa. Yhteistä niille oli myös se, että ne tarvitsivat tukea liikuntatoiminnan järjestämiseksi ikäihmisille. Kontakteja paikallisiin liikuntapalveluihin oli vähän.

Eläkeläiset ry:llä on pitkäaikainen yhteistyö Ikäinstituutin kanssa Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa ja järjestö toimii ohjelman sopimuskummina. Työväen Urheiluliitto TUL on Eläkeläiset ry:n pitkäaikainen yhteistyökumppani. Terveysliikuntahankkeen aloitusajankohtaan osui yhteistyösopimuksen solmiminen TUL:n ja Eläkkeensaajien Keskusliitto ry:n kanssa. Yhdessä päätettiin järjestää Veteraanien kulttuurikilpailu. Tämä tapahtuma otettiin huomioon terveysliikuntahankkeessa ja hanketoiminnan tuloksena ensimmäisiin veteraanien kulttuurikilpailuihin osallistui kaksi uussuomalaisista ryhmää. Toinen niistä tuli Jyväskylästä ja osallistui kilpailuun sitä varten luodulla liikuntaesityksellä. Toinen ryhmä oli Helsingistä ja se esiintyi laulua ja liikettä yhdistäen. Lisäksi hankkeessa tehtiin yhteistyötä TUL:ssä tuotetun oppaan Yhteisillä kentillä kirjoittamisessa ja maahanmuuttajien kokemusten keräämisessä siihen.

Eläkeläiset ry:n hankekoordinaattori aloitti yhteistyön jo pilottihankkeen aikana Turun yliopiston maahanmuuttajien liikuntasuhdetta ja kotoutumista selvittäneen tutkijan Tuomas Zacheuksen kanssa. Eläkeläiset ry:n monikulttuurinen hanketoiminta mahdollisti ikääntyneen kohderyhmän tavoittamisen ja liikuntatoiminnassa saatujen kokemusten jakamisen tutkimusta varten. Vuonna 2012 valmistunut tutkimus kokoaa kenttätöiden tulokset tieteellisin menetelmin ja auttaa liikunnan ammattilaisia ymmärtämään monikulttuuristuvan Suomen liikuntatoiminnan muutostarvetta.

3.3 Järjestön oman liikuntatoiminnan tilanteen selvittäminen

Maahanmuuttajien terveysliikunnan edistämisessä nojattiin vahvasti järjestön omaan liikuntaperinteeseen ja sen toimintamuotoihin. Järjestössä oli huomattu, että liikuntatoiminta on muutoksessa ja yhteisiin voimistelun kenttäohjelmiin osallistuvien ryh-

mien määrä oli laskussa. Myös valtakunnallisiin koulutuksiin osallistuvien vertaisohjaajien määrä oli laskussa. Oli tarve selvittää, mikä on järjestön oman liikuntatoiminnan tila ja mitkä yhdistyksissä koetut esteet liikunnan järjestämiseksi. Lisäksi vapaan sivistystyön rahoitusvaikeuksien johdosta liikuntakerhot oli rajattu valtionavun ulkopuolelle.

Vuoden 2011–2012 vaihteessa tehtiin liikuntakysely järjestön jäsenyhdistyksille niiden liikuntatoiminnan selvittämiseksi. Kyselykaavakkeita lähetettiin 300 kappaletta, joihin saatiin 110 vastausta.

Yhdistyksiltä tiedusteltiin kaikkia liikunnallisia harrastusryhmiä voimistelusta tanssiin sekä muita mahdollisia liikuntamuotoja. Lisäksi kysyttiin liikuntaryhmien esiintymisvalmiuksia ajatellen vuoden 2013 kesäpäiviä. Vastauksissa ilmoitettiin 168 liikunnallista ryhmää, joten joissakin yhdistyksissä niitä näyttää toimivan useampiakin. Esiintymään valmiita ryhmiä ilmoitettiin 41.

Vaikka yhdistyksissä ei toimisi erillistä liikunnallista ryhmää, niissä harrastetaan yhdessä erilaisia liikuntamuotoja. 68 yhdistystä ilmoitti harrastavansa jotain seuraavista lajeista: tuolijumppa, tasapainoharjoittelu, sauvakävely, hiihto tai muu ulkoilu, uinti, kuntosaliharjoittelu sekä erilaiset pelit. Nelisenkymmentä yhdistystä ilmoitti, ettei niissä harrasteta liikuntaa lainkaan.

Kyselyn avulla selvitettiin myös syitä liikuntatoiminnan puutteeseen tai vähäisyyteen. Suurin osa vastanneista ilmoitti syyksi koulutetun ohjaajan ja ohjausaineiston puutteen. Lisäksi mainittiin varojen puute: ohjaajakoulutus matkoineen tulee liian kalliiksi. Osalla yhdistyksistä liikunnan esteenä olivat sopivien tilojen puute tai pitkät matkat harjoittelupaikalle. Liikuntaharrastus jäi vähälle myös yhdistyksissä, joilla on pieni, iäkäs ja huonokuntoinen jäsenistö.

Kuten liikuntakyselystä käy ilmi, esiintymään valmiita ryhmiä on melko vähän suhteessa liikuntaryhmien kokonaismäärään. Vaikka liikuntaryhmä harjoittelisi säännöllisesti, saattaa esiintymiskynnys olla liian korkea. Kurssit ovat hyvä ja tehokas keino kynnysmadaltamiseen. Valitettavasti monen yhdistyksen talous on niin tiukalla, ettei ohjaajien karsittamiseen riitä voimavaroja, vaikka kurssihinnat pidetään Eläkeläiset ry:ssä mahdollisimman alhaisina.

Selvitysten mukaan eläkeläisjärjestöillä on huomattava rooli ikäihmisten liikuttajina, suurempi kuin var-

sinaisilla urheiluseuroilla. Suurimmilla eläkeläisjärjestöillä on kattava valtakunnallinen paikallisyhdistysten verkosto, jossa liikuntaharrastus on osa perustoimintaa.

Paikallisyhdistyksillä on edellytyksiä tavoittaa juuri se osa väestöstä, joka on suurten valtakunnallisten hankkeiden, kuten esimerkiksi Voimaa vanhuu-

teen -ohjelman kohderyhmänä. Paikallisyhdistysten liikuntatoimintaa kunnissa kannattaisi arvostaa ja antaa niiden käyttöön kohtuuhintaiset tai maksuttomat liikuntaan soveltuvat tilat.

Kooste liikuntakyselyn tuloksista on tämän selvityksen liitteenä.

4. Hanketyön muodot

4.1 Koulutus, aluekurssit, ohjaajakoulutus

4.1.1 Aluekurssit

Liikuntahankkeen pääpaino on sekä kantaväestön että ikämaahanmuuttajien omaehtoisen liikunnan edistämässä koulutusten avulla. Alueellisia koulutuksia järjestettiin 14 ja seitsemässä niistä oli maahanmuuttajataustaisia ikäihmisiä mukana. Yhteensä koulutuksiin osallistui 362 ikäihmistä, heistä 45 maahanmuuttajataustaista. Alueellisten koulutusten etu oli tilaisuuksien hyvä saavutettavuus: ne eivät aiheuttaneet pitkiä matkoja eikä matkakuluja.

Koulutuksissa kehitettiin ikäihmisille sopivia keinoja yhdistyksissä liikuntatuokioiden järjestämiseksi. Yhdessä järjestetyt koulutukset ovat olleet kohtaamispaikkoja uus- ja kantasuomalaisien kesken. Niissä solmittujen suhteiden toivotaan toimivan jatkossakin yhteisten liikuntatoiminnan syntymiseksi. Yhteistyötä uusien liikuntamethodien käyttämiseksi tehtiin Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry:n kanssa.

4.1.2 Vertaisohjaajien koulutus

Alueellisten koulutusten lisäksi ikämaahanmuuttajia kutsuttiin mukaan Eläkeläiset ry:n valtakunnallisiin liikuntakoulutuksiin Varkauteen. Yli 50-vuotiaita uus-suomalaisia osallistui ohjaajakoulutuksiin Helsingistä, Jyväskylästä, Vantaalta ja Oulusta.

Valtakunnalliset koulutukset antoivat mahdollisuuden tutustuttaa ikämaahanmuuttajia suomalaisten eläkeläisten omaehtoiseen liikuntatoimintaan ja saada heitä osallistumaan järjestön suurtaapahtumiin yhdessä yhdistysten liikuntaryhmien kanssa. Koulutuk-

sen tuloksena Jyväskylän Monikko ry:n ja Helsingin Inkeri-keskus ry:n ikäihmiset perustivat omat esiintyvät liikuntaryhmät, järjestivät ryhmille säännölliset harjoitukset ja osallistuivat TUL:n, Eläkeläiset ry:n ja Eläkkeensaajien Keskusliitto ry:n yhteiseen kulttuurikilpailuun, joka pidettiin vuoden 2011 marraskuussa Seinäjoella. Molemmat ryhmät pääsivät kilpailuissa palkintosijoille, Helsingin ryhmä, joka esitti yhdistetyn laulu- ja liikuntaesityksen, voitti oman sarjansa.

4.1.3 Koulutussisällöt ja -aineistot

Sekä lyhytkurssien että ohjaajakoulutuksen sisältö perustui UKK- ja Ikäinstituutin liikuntasuosituksiin, VV-ohjelman voima- ja tasapainoaineistoon, ulkoiluystävämateriaaleihin ja Eläkeläiset ry:n Tasapainosta elämää – kuminauhalla voimaa -aineistoon. Liikuntaneuvonnassa hyödynnettiin Kuntoliikuntaliiton Liikuttaja -koulutuksen sekä TUL:n ”Ikiliikkuja”-aineistoja. Koulutuksen uutena teemana käsiteltiin muistin tukemista liikunnalla. Yhteistyötä liikunnan hyödyntämiseksi muistisairauksien ennaltaehkäisyssä tehtiin Helsingin Alzheimer-yhdistyksen erityisasiantuntijan ja venäjänkielisten ikäihmisten muistineuvojan kanssa.

Uusien ryhmäliikuntaideoiden saamiseksi järjestettiin elokuussa 2011 koulutus yhteistyössä Psykomotoriikkayhdistys ry:n kanssa. Koulutukseen osallistui 27 ikäihmistä, joista 6 oli maahanmuuttajataustaisia. Koulutuksen materiaaleista kehitettiin yhdistystoimintaan sopivia liikuntatuokioita ja niitä muokattiin ikämaahanmuuttajien ryhmiin sopiviksi.

Eläkeläiset ry:n liikuntatoiminta nojaa osaltaan suomalaisen kansanperinteeseen ja ohjaajilla on käytössään vielä liikuntaleikkejä, tarinajumppia, loruja



Hanke järjesti yhteistyössä Psykomotoriikkayhdistyksen kanssa koulutustilaisuuden Malmilla.

ja perinteisiin lauluihin tehtyjä koreografioita. Tämän perinteen pohjalta kehitettiin erilaisia liikuntatuokioita ikämaahanmuuttajille soveltaen heidän omia perinteitään, musiikkia ja luontosuhdetta. Liikuntatuokioiden sovellustyöstä kerrotaan tarkemmin kappaleessa 5.2 Yhteistyö Kontulan palvelukeskuksen kanssa.

Ryhmäliikunnassa oman perinteen käyttämiselle haettiin tukea Oulun ammattikorkeakoulussa kehitetys-

tä FolkJam-tanssiliikuntamuodosta. Toukokuussa 2012 järjestettiin Helsingissä ideapäivä, jonka ohjasi FolkJam-tanssinopettaja. Koulutukseen osallistui 30 henkeä.

4.2 Säännöllinen ryhmätoiminta

Helsingin Kontulassa toimii ikäihmisten matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jossa kantasuomalaiset ja maa-



Alueellinen liikuntakurssi Turussa.

hanmuuttajaikäihmiset harjoittelevat yhdessä. Ryhmä on kokoontunut säännöllisesti jo kahdeksan vuoden ajan. Se madaltaa kynnystä aloittaa säännöllinen liikuntaharrastus. Ryhmäliikunnan järjestämisestä vastaa Kontulan Eläkeläiset ry yhteistyössä Helsingin liikuntaviraston kanssa, josta ryhmä saa tila-avustusta.

Ryhmä toimii myös testiryhmänä, jossa voi kokeilla maahanmuuttajataustaisille sopivia ohjausmenetelmiä. Ohjauskieli on pääsääntöisesti suomi mutta tarvittaessa käytetään venäjää, viroa ja englantia.



Vapaaehtoisia inkeriläisiä ohjaajakursilla Kuntorannassa.



Inkeriläisten Ystävyyden laulajat -ryhmä.

Ryhmän esiintymiset ja näkyvyys monikulttuurisissa tapahtumissa ovat kertoneet liikunnan merkityksestä muille etnisille ryhmille ja ikämaahanmuuttajille. Vuonna 2012 ryhmä kokoontui kevät- ja syyskaudella yhteensä 34 kertaa ja käyntikertoja yhteensä oli 587.

4.3 Tapahtumat ja retket

Eläkeläiset ry:n järjesti kesäkuussa 2011 Kulttuuri- ja retkeilypäivät Savonlinnassa. Pääjuhlassa esitettiin kenttävoimisteluohjelma, jossa eri yhdistyksistä koottiin 100 jumpparin esiintymisryhmä. Kanta-suomalaisten rinnalla joukkue-esityksessä oli mukana 11 ikämaahanmuuttajaa Helsingistä.

Marraskuussa järjestettiin yhdessä TUL:n kanssa ensimmäinen Veteraanien kulttuurikilpailu Seinäjoella. Kilpailuissa oli mukana Helsingin Inkeri-keskus ry:n ja Jyväskylän Monikko ry:n joukkueet. Heidän mukanaolo tapahtumassa toi näkyvyyttä ikäihmisten toiminnan monikulttuuristumiselle. Valmistautumisesta tapahtumaan kerrottiin kappaleessa 4.1.2. vertaisohjaajakoulutus. Sekä Helsingin Inkeri-keskus ry:n ryhmä, että Monikko ry:n Kalina-ryhmä saivat esiintymiskutsuja Kontulan Eläkeläiset ry:n ja Jyväskylän Eläkeläiset ry:n joulujuhliin ja myöhemmin muihin tapahtumiin. Kalina-ryhmä esiintyi huh-tikuussa 2012 Ilolla ei ole ikää -vanhusmessuilla Jyväskylässä ja toukokuussa 2012 Tampereella järjestetyssä monikulttuurisessa ikäihmisten tapahtumassa Ilolla ei ole ikää eikä kulttuurirajoja.



Kalina-ryhmä Tampereen Ilolla ei ole ikää eikä kulttuurirajoja -tapahtumassa

Ulkoiluretket ja liikuntapäivät ovat Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistysten perinteistä ja säännöllistä toimintaa. RAY:n rahoittaman Teemme yhdessä -hankealueiden yhdistysten aktiiveja kannustettiin kutsumaan uussuomalaisia ikäihmisiä retkille mukaan. Näin teh-



tiin Vaasassa, Joensuussa, Jyväskylässä ja Rovaniemellä. Vaasassa huonokuntoisemmat ikämaahanmuuttajat haettiin kotoa yhteiskuljetukseen.

Kontulan Eläkeläiset ry järjesti keväällä 2012 keilaus- ja haastekilpailun Myllypurossa. Osallistumaan haastettiin Eläkeläiset ry:n Helsingin aluejärjestön yhdistyksistä kuusi henkeä. Mukaan ystävyysseutuun haastettiin myös Inkeri-keskus ry:n eläkeläiset. Kilpailuun osallistui yhdeksän joukkuetta. Inkeri-keskus ry:n joukkueessa oli seitsemän henkeä kei-

Kontulan monikulttuurinen ikänaisten ryhmä Savonlinnan kenttävoimistelussa ja harjoituksissa.

laamassa tässä leikkimielisessä kisassa. Yksi venäjänkielinen ikänainen liittyi aikaisemmin Kontulan Eläkeläiset ry:hyn ja kilpaili sen riveissä.

4.4 Leirit

Eläkeläiset ry:n Yhdessä -pilottihankkeen lopussa järjestettiin yhteistyössä Raision Seudun Eläkeläiset ry:n ja Daisy Eläkeläiset ry:n kanssa leiri

Naantalin Kesärannassa. Leiri on vakiintunut jo perinteeksi ja se on järjestetty kolme kertaa. Ohjelmaan sisältyy monenlaista liikuntaa ja ulkoilua. Toisella kerralla vuonna 2011 Turun uussuomalaisien lisäksi mukana oli seitsemän venäjänkielisiä ikänaista Espoosta. Vuonna 2012 Espoon ja Turun maahanmuuttajanaisten yhdeksän hengen lisäksi leirille osallistui neljä somalialaisia ikämiestä Helsingistä. Vuosi vuodelta kasvoi myös Raision Seudun Eläkeläisten osallistuminen leirille. Vuonna 2012 Naantalin leirillä oli 35 henkeä.

5. Asiantuntijavierailut

Asiantuntijavierailut jakaantuivat kahteen osaan: vertaistoimintaan ja liikuntatoimintaan. Ikämaahanmuuttajien vertaisryhmätöinnässä, maahanmuuttajasekä järjestön paikallisyhdistyksissä tarvittiin tietoa liikunnasta ja terveydestä. Liikuntatoimintaan osallistuminen oli hankealueiden uussuomalaisilla ikäihmisillä vähäistä. Monikulttuuristen ryhmien ohjaajat kaipaivat järjestettyä toimintaa, johon heidän ryhmässään toimivien ikäihmisten olisi helppo mennä mukaan.

Toisaalta liikunnan ammattilaiset tarvitsivat tietoa ikääntyneistä uussuomalaisista ja kontakteja heihin. Joillakin paikkakunnilla oli liikuntatoiminnassa nuorempia maahanmuuttajia otettu huomioon mutta ei tunnettu oman alueen ikämaahanmuuttajien tarpeita.

Monissa keskusteluissa painotettiin koettujen kokemusten arkaluonteisuutta, jotta näkemyserot maahanmuuttajien liikunnan järjestämisestä eivät vaikuttaisi yhteistyöhön liikuntaa järjestävien tahojen kanssa. Kokemuksia kenttätöistä on kerätty Itä-, Länsi-, Pohjois- sekä Etelä-Suomen paikkakunnilta. Koos-

te kokemuksista on hankeraportin liitteenä.

5.1 Vertaisryhmät

Pääkaupunginseudulla vierailuja ikämaahanmuuttajien ryhmiin tehtiin yhdeksän kertaa. Ikääntyneet uussuomalaiset tavoitettiin Vanhustyön Keskusliitto ry:n IkäMAMU-toiminnasta, Pakolaisavun Kasvokkain-vertaisryhmistä, Inkeri-keskus ry:n kautta ja Kontulan palvelukeskuksesta.

Tampereella tehtiin yhteistyötä Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry:n ja Setlementtiyhdistys Naapuri ry:n kanssa heidän Tukea ja toimintakykyä arkeen -hankkeessa. Hankkeen tavoite oli kehittää muistikuntoutusta vastaamaan ikääntyvien maahanmuuttajien tarpeita. Liikuntamateriaalin soveltamiseksi muistikuntoutukseen annettiin käytännön apua elokuussa 2011 järjestetyllä maahanmuuttajaiäkäihmisten leirillä. Leirillä ohjattiin muistitoimintaa tukevaa liikuntaa 14 venäjänkieliselle ikäihmiselle ja liikuntatuokiossa käytettiin heidän nuoruudestaan tuttuja elementtejä.



Tampereen Eläkeläiset ry:n liikuntaryhmä Tampereen Ilolla ei ole ikää eikä kulttuurirajoja -tapahtumassa.

5.2 Liikuntajärjestöt

Hanketyössä on seurattu myös, miten ikääntyneiden maahanmuuttajien tarpeet otetaan huomioon kansallisessa ja alueellisessa liikuntapolitiikassa. Koulutussihteeri Tiina Rajala ja Teemme yhdessä -hankkeen koordinaattori Eva Rönkkö osallistuivat KKI:n terveysliikuntaseminaariin Tampereella, Kuntoliikuntaliiton työseminaariin sekä OKM:n Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman julkaisuseminaariin.

Eläkeläisjärjestöt ovat paitsi paikallistason iäkkäiden liikuttajia, myös valtakunnallisia liikuntapoliittisia vaikuttajia. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU antoi vuonna 2011 lausuntonsa kahdesta laajasta tutkimustietoon pohjautuvasta liikunnan kehittämisohjelmasta: Kunto ry:n toimittamasta Kunto- ja terveysliikunnan visio 2020, sekä OKM:n, STM:n, Valtion Liikuntaneuvoston ja Ikäinstituutin toimittamasta Ikäihmisten liikunnan kansallisesta toimenpideohjelmasta.

ta.

Vuoden 2011 lopussa aloitettiin yhteistyö Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton kanssa ikääntyneiden maahanmuuttajien uimahallikokemusten keräämiseksi. Yhteistyötä jatkettiin myös Turun yliopiston tutkijan Tuomas Zacheuksen kanssa kolmevuotisessa tutkimuksessa, jossa selvitettiin maahanmuuttajien liikuntakäyttäytymistä.

Yhteistyötä monikulttuurisen liikunnan edistämiseksi on tehty sekä SLU:n että TUL:n kanssa. Eva Rönkkö kuului SLU:n monikulttuurisen liikunnan työryhmään ja osallistui TUL:n Yhteisellä kentällä -oppaan kirjoittamiseen. Oppaassa on käytetty Eläkeläiset ry:n hanketyössä otettuja kuvia ja kerätty uussuomalaisen haastatteluja heidän liikuntakokemuksistaan. Oppaaseen kirjoitettuja esimerkkejä on kerätty käytännön kenttätöistä, jota hankkeessa järjestettiin yhteistoimintana kantaväestölle ja maahanmuuttajille.



Vaasan ulkoilupäivään osallistuneita.

6. Hankkeen tulokset



Kontulan Eläkeläiset ry:n keilakerholaiset tarkkoina (ylhäällä). Kontulassa on keväisin ostaritapahtuma, jossa on myös yhdistyksen ja yhteistyökumppaneiden liikuntaesityksiä.



Hankkeen tuloksena saatiin hankealueilla levitettyä liikunta- ja terveystietoa sekä ikääntyneille uutta kantasuomalaisille. Yhteiskoulutusten avulla saatiin omilla paikkakunnilla yhteyksiä Eläkeläiset ry:n ja ikämaahanmuuttajien välille. Jyväskylässä, Helsingissä ja Rovaniemellä syntyi paikalliskoulutusten jälkeen omaehtoista uutta toimintaa. Turussa, Joensuussa ja Vaasassa on suunniteltu liikuntatoimintaa, jota tulevana vuonna halutaan toteuttaa. Sen toteuttamiseksi tarvitaan yhteistyöverkoston vahvistamista.

6.1 Kehitys Jyväskylässä

Järjestön liikuntakoulutukseen osallistuminen antoi

Monikko ry:lle sysäyksen ikäihmisten liikuntatoiminnan aloittamiseksi. Koulutuksesta saatujen tiedon ja ideoiden innoittamana Monikko ry:ssä perustettiin liikuntaryhmä, jonka tavoite oli esiintyä veteraanien kulttuurikilpailuissa (katso luku 8.3 tapahtumat ja retket). Kilpailuja varten ryhmä kokoontui säännöllisesti Huhtasuon päiväkeskuksessa, suunnitelti esityksen ja valmisti itse esiintymisasut. Menestymisen kilpailuissa toi Monikko ry:lle huomiota Jyväskylässä ja esiintymispyyntöjä tuli monia.

Jyväskylässä järjestetyn Monikko ry:n ja Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistysten liikuntakoulutuksen yhteydessä saatiin kontakti Jyväskylän liikuntatoimeen. Monikko ry:n aktiivinen paikallistyö johti kontaktien



Jyväskylän viikoittainen ryhmä Granitin tanssisalissa

syvenemiseen liikuntatoimen kanssa ja syksyllä 2012 käynnistettiin yhteistyö Monikko ry:n ja liikuntatoimen välille säännöllisten liikuntaryhmien järjestämiseksi. Ryhmissä liikuntaa harrastavat sekä uusia kantasuomalaisia. Eläkeläiset ry:n terveyttä edistävissä liikuntahankkeissa koulutettiin Monikko ry:stä kolme henkeä ohjaamaan liikuntaa. Selvitys Monikko ry:n järjestämästä liikuntatoiminnasta on liitteenä.

6.2 Kehitys Rovaniemellä

Rovaniemellä järjestetyn paikallisen yhteiskoulutuksen tuloksena Rovalan Setlementti ry:n MoniNet-toiminnassa kehitettiin liikuntahanke yli 40-vuotiaille miehille. Hankkeen kehittäjät eivät olleet liikuntalan ihmisiä ja kimmoke liikunnan käyttämisestä kotoutumiseen ja KKI-rahoituksen hakemiseksi syntyi koulutuspäivän aikana käydyistä keskusteluista. KKI-hankkeen suunnitteluvaiheessa käytiin sähköpostitse ja puhelimitse keskusteluja hankkeen toiminnoista ja yhteistyökumppaneista. Hanke sai rahoitusta ja Rovaniemelle syntyi pakolaistaustaisille ja syr-

jäytymisvaarassa oleville miehille monipuolinen liikuntatoiminta, johon Rovaniemen Eläkeläiset ry:n jäseniä on osallistunut. Kuvaus hankkeesta on liitteenä. Rovaniemen Eläkeläiset ry:llä on tehnyt Rovaniemen liikuntatoimen kanssa yhteistyötä jo pitkään.

6.3 Yhteistyö Kontulan palvelukeskuksen kanssa

Terveyttä edistävän liikuntahankkeen yksi tavoite oli tuottaa ikämaahanmuuttajille sellaista liikuntamateriaalia, jossa otetaan heidän oma kulttuurinsa huomioon. Aikaisemmassa liikuntatoiminnassa huomattiin, että osassa ryhmistä liikuntamateriaalia täytyy soveltaa. Liikuntaneuvontaa oli myös muokattava, sillä tietämys suomalaisesta liikuntakulttuurista ja omasta terveydestä sekä terveysliikunnasta oli puutteellista.



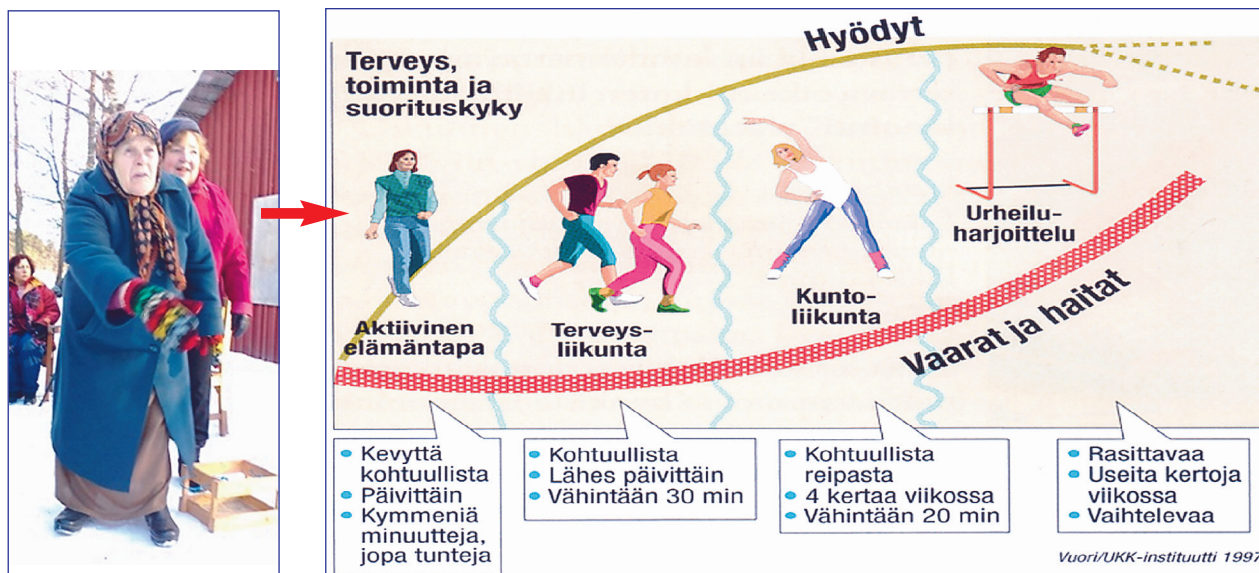
Somalimpiesten tutustumiskäynnillä Helsingin Liikuntamyölyyn tutkailtiin myös kuntopyörää.

Samanlaisten kysymysten edessä olivat Kontulan palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja ja fysioterapeutti. He pohdiskelivat, miten säännölliseen ryhmätoimintaan osallistuvia iäkkäitä uussuomalaisia voisi saada käyttämään kuntolaitteita. Kontulan palvelukeskuksessa järjestettiin suunnittelutapaaminen talon fysioterapeutin ja sosiaaliohjaajan kanssa. Keskustelujen tuloksena syntyi tarve kehittää sekä ohjaajille että ryhmäläisille tukimateriaali, jotta ikämaahanmuuttajat oppisivat:

- tuntemaan itsensä liikkujina
- orientoitumaan terveystuokien käsitteissä
- oppisivat elämään liikunnallista arkea

Lähtökohdaksi oppimiselle otettiin kokemuksen kautta käsitteisiin ja liikunta- sekä keuhonastoon tutustuminen. Liikuntahankkeen koulutusmateriaalien pohjalta laadittiin kolme liikuntatuokiota somalialaisten ikänaisten ryhmälle. Ensimmäisessä tuokiossa tavoiteltiin ryhmänä toteutettavan liikunnan kautta iloa ja positiivisia elämyksiä (ohjelma liitteenä). Toisessa tuokiossa keskiössä oli omien tarinoiden ja etnisyyden yhdistäminen tuolijumppaan sekä reisilihas-ten vahvistaminen. Kolmas tuokio yhdisti ulkoliikuntaa ja tasapainoharjoituksia. Jokaisella tuokiolla oli oma tavoitteensa, jotka toteutettiin yhdessä sosiaaliohjaajan kanssa.

Kuvio: I. Vuori, UKK -instituutti



Suomalaiseen terveys- ja kuntoliikuntakulttuuriin opitaan kokemuksen ja tuen avulla

Ensimmäisen yhteisohjauksen jälkeen ryhmä jatkoi seuraavilla viikoilla liikkumista oman sosiaaliohjaajan kanssa. Liikuntatuokion jälkeen ryhmässä keskusteltiin niistä teemoista, joita toteutettuun tuokioon oli kytketty. Ensimmäiset teemat olivat jaksaminen (kestävyys) ja liikkuvuus (olkanivel). Ryhmän oma ohjaaja kirjasi havaintoja liikuntatuokioista: mikä onnistui ja mitä oli vaikea toteuttaa tai ymmärtää.

Projektityöntekijän havaintoja (tuntirunko liitteenä)

Parileikki värimerkkien avulla:

Alkulämmitys toimi hyvin. Parin kanssa kuulumisten vaihtaminen ei onnistunut, vaan kaikki pysähtyivät kättelemään kaikkia ja huutelivat isoon ääneen ”mitä kuuluu”. Hauska leikki. Parin hahmottaminen tuntuu vaikealta. Millään kerralla ryhmäläiset eivät ottaneet paria, vaikka yritin omalla esimerkilläni näyttää, miten toimitaan.

Ensimmäisellä kerralla alkulämmittely herätti ryhmäläisissä paljon lauluja ja tansseja. Ensimmäisten harjoitusten jälkeen yksi ryhmäläinen alkoi laulaa laulua, johon muut liittyivät mukaan. Laulun sanat olivat suomeksi: ”Kun olemme vanhoja, meistä tulee taas kuin lapsia. Marja ohjaa meille jumppaa.”

Sanomalehtileikit:

Ensimmäisellä kerralla sanomalehden eteenpäin laittamisessa oli liian vaikeaa, että kaikilla oli oma lehti. Aloitimme uudestaan yhdellä, sitten kahdella ja kolmella lehdellä. Leikin tullessa tutuksi pystyimme ottamaan useamman lehden ja vaihtamaan suuntaa tiuhaan.

Lehtijumppat ja ilmapallopeli:

Lehtijumppaliikkeet toimivat hyvin. Tuntuivat tehokailta. Keppi eteen ja alas vuorotellen oli vaikea. Sanoin koko ajan ohjeistusta: eteen, rinta, jalat, rinta. Yhdellä kerralla yhden ryhmäläisen ”keppi” katkesi ja hän otti omatoimisesti huivin käyttöön.

Ilmapallopeli oli tosi hauska. Ryhmäläiset eivät halunneet lopettaa sitä. Nauroimme niin, että osalla valui vedet silmistä. Leikki toimi myös heillä, kenen fyysinen kunto on tosi heikko; hekin potkivat ja löivät palloa ihan tosissaan ja yllättävän nopeasti.

Kun liikkeet tulivat tutuksi, pärjäsimme yhden ker-

ran hyvin, vaikka tulkki oli pois. Kolme kertaa oli hyvä määrä tehdä yhtä ohjelmaa. Viimeisellä kerralla ryhmäläiset eivät halunneetkaan mennä liikuntasaliin. Meillä oli kaksi uutta ohjaajaa/tulkkia paikalla ja keskustelimme vanhoista somalialaisista perinteistä ja ammasteista. Keskustelua pulppusi niin paljon, että he eivät malttaneet lopettaa sitä. Ehkä meidän ryhmän kanssa toimisi parhaiten, että olisimme liikuntasalissa joka toinen viikko ja joka toinen viikko keskustelisimme.

Muutamalle ryhmäläiselle on tosi vaikeaa hahmottaa ristikkäisiä liikkeitä (oikea käsi +vasen jalka). Yritin neuvoa, mutta varoa ettei kukaan joudu silmätiukuksi. En saanut heitä hahmottamaan asiaa. Muistan, että samoilla ihmisillä on ollut tämä vaikeus myös aiemmilla liikunnallisilla ryhmäkerroilla.

Kaiken kaikkiaan materiaalia oli helppo hyödyntää. Ensimmäisillä kerroilla seurasin ohjelappua tiukemmin, kolmannella kerralla ryhmäläisetkin muistivat jo aika hyvin, mitä tulee seuraavaksi. Itse olin hienman epävarma, mikä on sopiva toistomäärä tai venytyksen kesto.

6.4 Seminaarit

IkäMAMU-seminaari ja venäjänkielisten ikäihmisten yhteistyöseminaari

Vanhustyön Keskusliito ry:n järjestää vuosittain seminaarin, jossa käsitellään ikääntyneiden maahanmuuttajien kysymyksiä ja tutustutaan onnistuneisiin hankkeisiin Suomen eri paikkakunnilta. Vuoden 2012 seminaarissa esiteltiin Eläkeläiset ry:n terveysliikuntatyötä ikämaahanmuuttajille.

Vanhustyön Keskusliito ry ja Helena-vanhainkoti järjestivät yhteistyössä Helsingin kaupungin, Inkeri-keskus ry:n ja Eläkeläiset ry:n Teemme yhdessä -hankkeen kanssa infotilaisuuden venäjänkielisille ikäihmisille. Seminaarissa sai infoa sosiaalityön kysymyksistä, oleskelulupa- ja kansalaisuusasioista, muistista sekä muistin tukemisesta liikunnan avulla. Seminaarin osallistujille tarjottiin tuolijumppaa ja keskusteltiin liikuntaan liittyvistä kysymyksistä. Liikuntatuokion jälkeen tutustuttiin vanhainkodin liikunta- ja voimailusaliin. Liikuntainfo annettiin sekä suomen että venäjän kielillä. Seminaarin mainos on liitteenä. Tilaisuuteen osallistui 70 venäjänkielistä ikäihmistä.

Liikunnasta elämäniloa maahanmuuttajille -seminaari

Liikuntahankkeen kenttätöön kokemusten, ryhmävierailujen ja koulutuksien yhteydessä nousi systemaattisesti esille tiedon puute. Ikämaahanmuuttajien ryhmätoiminnoissa tarvitaan tietoa liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä käytännössä ryhmäläisten tasolle sopivaa liikuntaa. Sopivan liikunnan taso vaihteli eri ryhmässä paljon.

Toisaalta oli selkeästi havaittavissa liikunnan palvelujen tuottajien tiedon puute ikämaahanmuuttajien tarpeista omilla toiminta-alueilla. Muutamilla paikakunnilla oli yhteistyöverkosto sosiaali- ja maahanmuuttotyötä tekevien henkilöiden välillä, mutta suunnittelupalavereissa huomattiin, että ikämaahanmuuttajia ei ole ajateltu liikuntapalveluja suunniteltaessa. Suunnittelupalavereja järjestettiin Teemme yhdessä -hankkeen toiminnan aloittamiseksi Vaasassa, Joensuussa, Tampereella ja Rovaniemellä. Muun hanketyön ohella keskusteltiin alueiden liikuntamahdollisuuksista. Laajemminkaan hankealueiden kuntien

ikäpoliittisissa ohjelmissa ei mainittu monikulttuurista näkökulmaa, toki yleisesti löytyi maininta ikäihmisten omien lähtökohtien huomioon ottamisesta.

Liikuntaseminaarin tavoite oli tehdä uussuomalaisia ikäihmisiä liikkujina näkyväksi niin liikunnan ammattilaisille kuin myös sosiaalityön toimijoille. Seminaarilla tavoiteltiin liikuntatoiminnan ja sosiaalityön rajoja ylittävää keskustelua suomalaisen liikuntakulttuurin muuttumisesta niin, että maahanmuuttajataustaiset liikkujat otettaisiin huomioon palvelujen järjestämisessä ja uusien työmuotojen kehittämisessä.

Seminaarissa esiteltiin tuloksia ikämaahanmuuttajien liikuntakäyttäytymisestä ja terveydestä Turun yliopiston ja THL:n tutkimusten perusteella. Kenttätöön kokemuksista kertoivat Ikäinstituutti, joka esitteli Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa saatuja hyviä käytäntöjä sekä Eläkeläiset ry, jossa sovellettiin ikäihmisten liikuntatuokioita maahanmuuttajille sopiviksi. Lisäksi Työväen Urheiluliitto esitteli kehitystä, miten isossa liikuntajärjestössä monikulttuurinen toiminta konkretisoituu strategiatasolta käytännön työksi paikallistoiminnan tasolle. Omia kokemuksia ikäihmisten liikuttamisesta kertoi monikulttuurinen liikuntaliitto FIMU ry. OKM:n edustaja kertoi ministeriön linjauksista maahanmuuttajaliikunnan edistämisessä ja rahoituskanavista, joiden turvin voi jatkossa kehittää uussuomalaisen liikuntaa ja yhteistyöverkostoja.



Liikuntaseminaarin osanottajia. Etualalla Titta Reunanen (vas.) Kontulan lähiöasemalta ja vapaaehtoinen inkeriläinen Eila Klykova.

Seminaariin osallistui 50 henkeä. Tapahtumasta tiedotettiin Pakolaisapu ry:n Veto-verkoston ja järjestöhautomon, Vanhustyön Keskusliitto ry:n IkäMAMU-verkoston, SLU-verkkolehti LUM:in, Eläkeläiset ry:n sekä FIMU:n verkkosivujen kautta. Liikuntaseminaarista tiedotettiin Espoon, Helsingin ja Vantaan erityisliikunnanohjaajille, Eläkeläiset ry:n pääkaupunkiseudun paikallisyhdistysten liikunta-aktiiveille, EETU:n jäsenjärjestöille sekä RAY:n ja SOSTE:n edustajille.

7. Tiedotus ja toiminnan näkyvyys



Numero 5/2011



Uusi ohjelma keski-aikeamalla

Eläkeläiset ry:n valtuusto hyväksyi toukokuussa järjestölle uuden ikäohjelmakalenterin ohjelman, jonka nimi on Oikeus arvokkaaseen ikäihmisenä. Ohjelman sisältö on suunniteltu jatkamaan keski-ikäisten elämäntien vaihteissa ohjelmaa julkaisun painettuna viikkosana, joka lähetetään yhdistyksille ja yhteistyökumppaneille. Tänä syyskuun ohjelmasta laaditaan myös opintoaineita.

Syyskokous- ilmoitukset lehteen 19. mennessä

Eläkeläinen-lehden seuraava numero on kokousnumero. Se ilmestyy 10.10. Marraskuussa ei ilmesty lehteä.

Yhdistysten ja osajärjestöjen toimintakalenterin on huolehdittava siitä, että syyskokous- ilmoitukset lähetetään lehteen ajoissa. Ilmoitusaineisto on lähetettävä 19.9. 2011 mennessä osallistuneen eteläisessä eläkeläisessä, puhelin 020 743 3614.

Tilaus- alv voi rokottaa myös Eläkeläistä

Eläkeläiset ry käynnisti uuden liikuntahankkeen

Satakunnassa syntyy harrastajaverkostoja

Eläkeläiset ry:n Satakunnan aluejärjestö on päättänyt ryhtyä rakentamaan uusia harrastajien yhteistyö- ja verkostoja. Järjestelyä pidettiin alustamiskokouksella. Ensimmäisenä ryhdyttiin kokemaan oireksista. Ensimmäisellä kyselykierroksella lähetettiin viisi soittajaa. Aluekierret on ja soittajien yhteisen ohjelmakalenterin. Se sisältää aluejärjestön elokuussa luovalla. Verkostoutumisen uko- toon tuovan uutta puolia kaikkeen yhdistymiseen.

Osa uuden uutukaisen aluekierretin soittajista aloitilla.

Sivu 4

Sivu 19



Kuva: Veli-Matti Koskinen

Eläkeläinen-lehti seurasi hanketta tiiviisti sen alusta asti.

7.1 Liikuntahankkeen näkyvyys järjestön sisällä

Eläkeläiset ry:llä on järjestön oma lehti Eläkeläinen ja se tavoittaa noin 40 000 jäsentä sekä sidosryhmiä. Kahden vuoden aikana on seitsemässä numerossa ollut yhteensä 12 liikuntahankkeeseen liittyvää juttua. Osan kirjoituksista lähettivät paikallisyhdistyksien aktiivit liikuntapäivistä, joissa uussuomalaiset ovat olleet mukana. Lehdessä uutisoitiin lisäksi monikulttuuristen ryhmien menestyksestä Veteraanien kulttuurikilpailuissa Seinäjoella. Kolmessa jutussa oli tietoa alueellisista ja vertaisohjaajakoulutuksista. Kahdessa uutisoinnissa käsiteltiin liikunnan vaikutuksia ikäihmisiin ja referoitiin UKK-instituutin terveysliikunnan uutisia. Liikuntahankkeesta tehdyn järjestön liikuntaryhmien selvityskyselyn tuloksista kerrottiin Eläkeläinen-lehdessä syksyllä 2011 ja liikuntaseminaarista joulukuussa 2012.

Tietoa liikuntahankkeen tapahtumista ja koulutuksista kerrottiin lehden lisäksi Eläkeläiset ry:n www-sivuilla Teemme yhdessä -hankkeen yhteydessä.

Eläkeläiset ry:n valtakunnallisissa tapahtumisissa Savonlinnassa, Seinäjoella sekä järjestön vertaisohjaajakoulutuksissa maahanmuuttajien mukanaolo toi tietoisuutta monikulttuurisesta ikäihmisten toiminnasta myös sellaisiin paikallisyhdistyksiin, jotka eivät olleet hankealueilla. Alueellisia koulutuksia järjestettäessä ikämaahanmuuttajia tavoitettiin mukaan toimintaan kuntien sosiaalityöntekijöiden avustuksella (Pohjois-Savossa, Rovaniemellä).

7.2 Näkyvyys järjestön ulkopuolella

Terveyttä edistävän liikunnan hanketyö näkyy monissa verkostoissa, joissa vaihdetaan tietoa ja kokemuksia järjestöissä tehtävästä maahanmuuttajien tukemisesta. Eri liikuntajärjestöjen työryhmissä mukanaolo on mahdollistanut hankkeessa saatujen kokemusten levittämisen sekä SLU:ssa, TUL:ssä sekä FIMU:ssa. Eläkeläiset ry:n Teemme yhdessä-hanke on osallistunut ikäihmisten messuille ja muun yhteistoiminnan ohella liikuntatoimintaa on pidetty näyttävästi esillä. SLU:n monikulttuurisen liikunnan foorumissa terveyttä edistävän liikuntahankkeen kenttätöön kuvat olivat yleisön nähtävissä ja tietoa monikulttuurisesta toiminnasta järjestössämme jaettiin Eläkeläiset ry:n esittelylehden kautta. SLU:n verkkolehdestä LUM näkyy järjestöimme monikulttuurinen työ liikuntafoorumin yhteydessä. Eläkeläiset ry:n järjestämää seminaaria markkinoitiin sekä sosiaalityön verkostoissa että liikuntajärjestöjen kanavia hyödyntäen.

Pakolaisapu ry:n burmalaisten ikäihmisten ryhmävierailun yhteydessä liikuntatuokiota seurasi Yle:n radiotoimittaja. Liikunnan ilosta, sen saatavuudesta vaikeudesta ja merkityksestä myös uussuomalaisen arkeen tehtiin radio-ohjelma. Ohjelma esitettiin 3.11.2012 YLE Radio 1:n Ajankohtaisessa Ykkösesä ja sen on kuunneltavissa Yle Areenalta nimellä "Vertaistukea maahanmuuttajille". Ikäntyneiden maahanmuuttajien liikuntatoiminnasta saatua kokemusta jaettiin urheilupuisto Kisakeskuksen vertaisohjaajakoulutuksessa ja niitä hyödynnettiin Kisakeskuksen ja Fimu ry:n ikämaahanmuuttajien liikunnal-

lisen leirin sisällön rakentamisessa.

Rovaniemen ja Jyväskylän paikallislehdissä oli uutisointeja yhteisistä liikuntatapahtumista ja Kansallisen Senioriliito ry:n lehti Patina kirjoitti Eläkeläiset ry:n Liikuntaseminaarista.

8. Toiminnan arviointi

8.1 Yhteistyökumppaneiden palautetta

Inkeri -keskus ry:n ikäihmisten ryhmäohjaaja:

On tärkeää, että ihmiset tietävät, että Kontulassa on joka viikko jumppa. Meidän ihmiset puhuvat ryhmässä Eläkeläiset ry:n järjestämästä jumpasta. Se on suosittu ja joka viikko he saavat tunnilta energiaa ja rohkeutta. Maahanmuuttajaikäihmiselle on tärkeää se, että Kontulan ryhmä on osoitettu heille ja he pääsevät kuntoutumaan ja saavat ohjauksessa välillä omalla kielellä tukea. Uudet ihmiset kuulevat jo ryhmässä käyviltä ohjastusta liikunnasta.

Keväällä venäjänkielisille ikäihmisille yhteisesti järjestetty seminaari oli ajankohtainen, koska seminaari toi vastauksia moniin kysymyksiin, joita ryhmässämme oli noussut esille. Tärkeää oli, että siinä sai henkilökohtaisesti kysyä ja vastaukset tulivat omalla kielellä. Liikuntaosuus innosti osallistujia ja toi tietoja terveydestä.

Teidän hankkeenne kautta olen saanut tietoja ja kerron asioita ryhmälle eteenpäin. Aloitan ryhmän joka kerta tuolijumpalla. Samanlaista palautetta antoi Vanhustyön Keskusliiton IkäMAMU -toiminnan suunnittelija. Liikuntahanke on syventänyt venäjänkielisten ja somalialaisten ikäihmisten ryhmäohjaajien tietoja terveydestä ja liikunnasta, jota yhdessä ryhmässä käsitellään.

Kontulan jumpparyhmän osallistujien palaute:

Monelle säännöllisesti liikuntaryhmässä kävijälle maanantaiaamun jumppa on tullut tavaksi. Palautteessa sanottiin, että ei haluta istua kotona. Jos jonain viikkona ei ole tunnille päässyt, on pakko seuravalla viikolla tunnille mennä. Liikuntatunti tuo elämäniloa, mieli piristyy, se näkyy toisillekin venäjänkielisille ja siitä sana leviää. Fyysisestä vaikutuksesta kerrottiin, että ryhti on parantunut ja koto-

nakin ajatellaan, minkälainen oma asento on. Tasapainon kohentumistakin ryhmässä todettiin. Yksi osallistuja kertoi verensokerin laskeneen. Esiintymisiä pidettiin mielekkäinä ja hauskoina. Erityisesti korostettiin esiintymisten vaikutusta omaan muistiin, liikkeitä pitää oppia eri tavalla kuin tavallisella jumpatunnilla.

Monikulttuurisen liikuntaliitto FIMU ry:n palaute:

Hanketoimintojen aikana pidettiin säännöllisesti yhteyttä Eläkeläiset ry:n hanketoiminnasta vastaavan kanssa. Fimu ry on hyötynyt tietojen vaihdosta ja yhteydenpidosta sekä Eva Rönkön asiantuntevasta, korvaamattomasta panoksesta senioreiden liikuntaleirin järjestämisessä.

Keskusteluissamme on tullut esiin monia ajatuksia senioreiden liikunnasta, joita Fimu ry:ssä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää. Eläkeläiset ry:n seminaari antoi relevanttia, tuoretta ja laaja-alaista tietoa siitä, mitä on meneillään ja mitä on tehty monikulttuurisessa senioreiden liikunnassa ja terveyden edistämässä erilaisissa organisaatioissa. Lisäksi seminaari herätti ajatuksia siitä, millä tavoin Fimu ry:ssä mahdollisesti voisi tehdä yhteistyötä ja vaihtaa kokemuksia seminaariin osallistuneiden organisaatioiden kanssa. Senioreiden liikuntaan tulisi myös Fimu ry:ssä panostaa enemmän.

Palaute liikuntaseminaarista

Seminaariin osallistujista palautteen jätti 42%. Tilaisuutta pidettiin hyödyllisenä niin tutkimustiedon, kenttätöiden kuin monikulttuurisen liikunnan linjauksien osalta. Palautteen mukaan hyödylliseksi koettiin erilaiset hyvät käytännöt, monipuoliset kenttätöiden kokemukset, tieto erilaisista kulttuureista ja oman kulttuurin hyödyntämisestä liikunnassa. Tärkeänä pidettiin tutkimustietoa, joka auttaa perustelemaan ja suuntamaan työtä tulevaisuudessa. Lisäk-

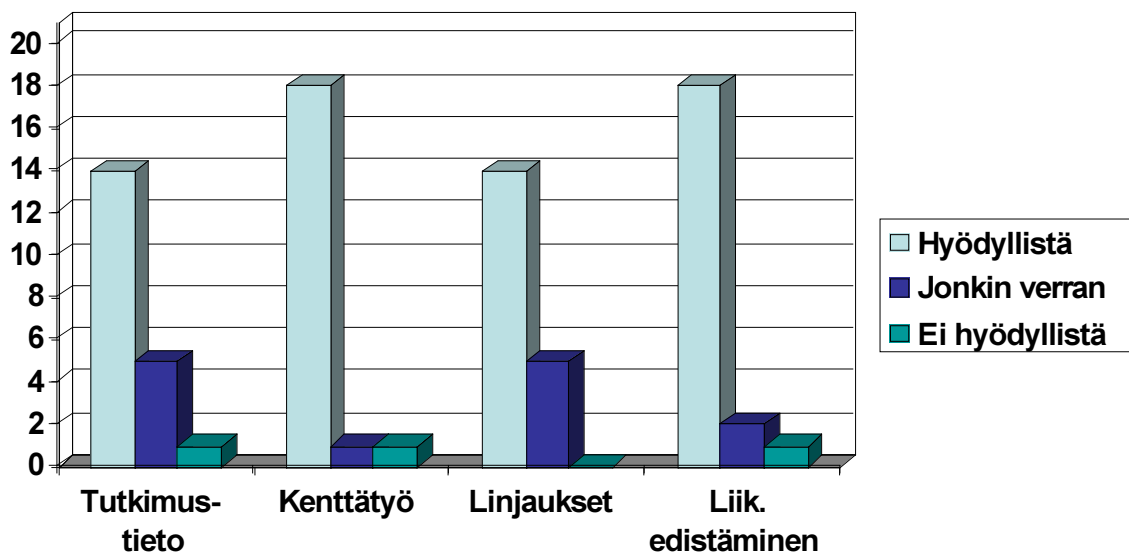
si kiitettiin jaettuja materiaaleja, uusia kontakteja ja tietoa rahoitusmahdollisuuksista.

Jatkossa toivottiin enemmän maahanmuuttajien omia kokemuksia liikunnasta ja suomalaisten kokemuksia yhteistyöstä ja tarkemmin kuvausta monikulttuurisen ryhmän perustamisesta. Maahanmuuttajien kanssa työskentelyyn kaivattiin sopivia materiaaleja, kulttuurisensitiiviseen liikuntaan vinkkejä, toivottiin kuntakohtaista tietoa verkostoista ja toimijoista sekä muiden järjestöjen toiminnasta. Yhdessä palautteessa

Hanke nosti yleistä tietoisuutta ikämaahanmuuttajien tarpeista ja olemassaolosta hankealueilla. Alueellisille koulutuksille oli kysyntää ja uusia tuntirakenteita sekä lähtömaan kulttuuriin nojaavia sisältöjä käyttämällä saatiin positiivisia elämyksiä sekä alkuinnostusta liikunnan kokeilemiseksi.

Suoria vaikutuksia hankkeen liikuntakoulutuksista tuli kolmella alueella. Koulutuksien jälkeen syntyi paikallisesti yksi uusi hanke, kaksi esiintyvä ryhmää ja ryhmien säännölliset harjoitukset sekä yhdel-

Seminaarin hyödyllisyys



todettiin, että liikuntajärjestöillä on vähän tietoa tästä kohderyhmästä ja monessa vastauksessa toivottiin lisää vastaavanlaisia seminaareja.

8.2 Itsearviointi

Terveyttä edistävän liikuntahankkeen tavoite oli tukea sekä uus-, että kantasuomalaisten ikäihmisten terveysliikuntaan osallistumista. Kahden vuoden aikana tavoitettiin alueellisten koulutusten kautta sellaisia ikäihmisiä, joita aikaisemmin järjestön vertaisohjaajakoulutus ei ollut tavoittanut. Uussuomalaisille tietoa annettiin yhdessä kantasuomalaisten kanssa. Myös erikseen monikulttuurisissa ryhmissä tavoitettiin ikäihmisiä, jotka eivät vielä tiedostaneet liikunnan merkitystä arjen hyvinvointiin. Samalla tietoa saatiin ryhmäohjaajille ja sosiaalityön verkostoille.

lä paikkakunnalla yhteistyö liikuntatoimen kanssa (Jyväskylä). Syntynyt uusi toimintaa edellyttää paikallisten verkostojen syntymistä. Verkostojen muodostuminen olikin yksi liikuntahankkeen tavoite.

Hanketoimintojen yhteydessä syntyneet ystävyyssuhteet innostivat yhdistysten aktiiveja järjestämään jatkossakin toimintaa niin, että maahanmuuttajaikäihmiset otettiin huomioon. Näin ikämaahanmuuttajien tuttavapiiri ja sosiaalinen verkosto laajenivat.

Jo aikaisemmin Helsingissä perustetun liikuntaryhmän harjoitukset jatkuivat hanketoimintojen aikana. Ryhmän esiintymiset järjestön omissa ja Helsingin kaupungin tapahtumissa toivat näkyvyyttä ikämaahanmuuttajille. Samoin Jyväskylän ja Inkeri-keskuksen esiintyvät ryhmät kantaväestön rinnalla näyttivät, että Suomessa on etnisiin vähemmistöihin kuu-

luvia aktiivisia ikäihmisiä.

Paikallisten toimijoiden kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esille kanavan puute, joka tukisi paikallista monikulttuurista liikuntatoimintaa, keräisi kokemuksia ja raportoi kehittämissarpeista. Muutamilla paikkakunnilla havaittiin tarve tukea niitä, jotka tekevät liikuntatyötä syrjään jäävien ryhmien kanssa. Perinteinen tapa järjestää liikuntatoimintaa ei kohtaa kaikkien maahanmuuttajien liikunnallista tasoa tai käsityksiä terveysliikunnasta. Hanketyön raportointi mahdollistaa kenttätöiden kokemusten jakamisen muille toimijoille sekä terveysliikunnan strategioista päättävälle taholle.

Eläkeläiset ry:n oman liikuntatoiminnan kartoittaminen auttoi tunnistamaan, missä tilassa liikuntaryhmien toiminta paikallisyhdistyksissä on ja mitä tukea liikuntaryhmät tarvitsevat. Liikuntahankkeessa järjestön liikuntaryhmien ohjaajien huomioon ottaminen loi tasa-arvoisen pohjan paikalliselle yhteistoiminnalle, jota paikallisyhdistysten aktiivit toteuttavat. Toimintaan kaivattaisiin jatkuvuuden takaamiseksi lisää voimavaroja.

Hankkeessa järjestetyt alueelliset tapahtumat osoittivat, että helposti saavutettavalla iäkkäiden liikuntatoiminnalla on kysyntää. Yhteistyössä Voimaa Vanhuuteen -hankkeen, kunnan toimijoiden ja eläkeläisyhdistysten välillä on hyvät mahdollisuudet kehittää ikääntyneiden liikuntaa. Tästä oli esimerkkinä Kokkolassa järjestetty liikuntapäivä. Helposti saavutettavan lähiliikunnan järjestämiseen tarvitaan ajallisia ja taloudellisia resursseja.

Liikuntahanke hyödynsi järjestön aikaisempaa monikulttuurista työtä, luotuja kontakteja ja jo syntyneitä positiivisia asennemuutoksia (Yhdessä -hankkeen sisäinen arviointi 2009). Teemme yhdessä -hankkeen tukihenkilökoulutus hankealueiden aktiiveille toi lisätukea liikuntahankeen paikallisen yhteistoiminnan järjestämiseksi. Etnistaustaisten ikäihmisten huomioon ottaminen paikallistasolla on viiden vuoden hanketyön tuloksena muuttunut osaksi järjestön perustyötä paikallisten maahanmuuttajatyöryhmien muodossa. Tämä kehitys järjestössä mahdollistaa ikämaahanmuuttajien tukemisen tietyillä arjen osa-alueilla, kuten esimerkiksi terveysliikunnassa. Uussuomalaisien ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan siihen resursoitua työaikaa ja taloudellisia voimavaroja, mutta pikainenkin tiedustelu osoitti, että paikallisesti löytyy kontaktihenkilöitä, joiden kautta vanhempia maahanmuuttajia voi tavoittaa. Järjestön monikulttuurisen työn onnistumiseksi voi

lukea sen, että omaehtoista yhteistoimintaa järjestettiin muutamilla hankealueilla paikallisvoimin, ilman hankekoordinaattorin tukea. Tietoa paikallisyhdistysten oma-aloitteisesti järjestämistä monikulttuurisista liikuntatapahtumista tuli järjestölle paikallisyhdistysten toimintaselostusten sekä Eläkeläinen-lehteen toimittamien raporttien kautta. Ikäihmisten – sekä kantasuomalaisten että maahanmuuttajien - liikunnan edistäminen on mahdollista, mutta se vaatii riittäviä voimavaroja ja jatkuvuutta. Liikunnasta saatavaa elämäniloa tarvitaan – yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen.

Liitteet

Liite 1

Liikuntakysely

Eläkeläiset ry / Terveyttä edistävän liikunnan hanke 2011-2012

Liikuntakysely: 110 vastausta / 300 kyselyä

Kyselyyn pyydettiin vastaamaan yhdistysten itse järjestämän kaikenlaisen liikunnallisen toiminnan osalta (voimistelu, kansantanssi, senioritanssi, kuntoharjoittelu jne.).

Aluejärjestö	Vastanneet yhdistykset	Liikuntaryhmät tanssista voimisteluun	Esiintyvät ryhmät	Ei liikuntaryh. / -toimistaa	Muuta liikunt.
Etelä-Häme	6 (9)	5		2	4
Helsinki	5 (10)	12	3	1	4
Uusimaa	13 (25)	22	8	5	6
Savo	12 (26)	27	4	6	9
Pirkanmaan	8 (8)	13	1	4	5
Satakunta	4 (14)	2	1	2	2
Kainuun	4 (8)	10	2		4
Kaakkois-Suomi	6 (9)	1		4	5
Varsinais- Suomi	9 (16)	14	4	3	7
Pohjanmaan	7 (15)	10	5	2	6
Keski-Suomi	8 (19)	10		4	7
Lappi	9 (17)	11	4-5	4	8
Jokilaaksot	10 (27)	25	3-5	5	8
Pohjois-Karjalan	4 (6)	4	1	2	4
Nimettömät vastaukset	5	2	2		2
Yhteensä	110	168	41	44	68

SYITÄ YHDISTYSTEN OMAN LIIKUNTATOIMINNAN PUUTTEeseen / VÄHÄISYYTEEN:

1. Sopivien tilojen puute: 12 vastausta
2. (Koulutetun) ohjaajan ja materiaalin puute: 23 vastausta
3. Varojen puute (kurssimaksujen ja -matkojen kalleus): 18 vastausta
4. Pitkät ja / tai hankalat matkat kurssi- tai harjoittelupaikalle: 9 vastausta
5. Jäsenistön iäkkyyys ja huonokuntoisuus, pieni jäsenmäärä ja muut syyt: 19 vastausta

YHDISTYKSISSÄ HARRASTETTU MUU LIIKUNTATOIMINTA KUIN VOIMISTELU JA TANSSI:

1. Tuolijumppa
2. Tasapainoharjoittelu
3. Sauvakävely, hiihto ym. ulkoilu
4. Uinti
5. Kuntosaliharjoittelu
6. Bochia ym. pelit

Liite 2

Tapahdumat ja toimintamuodot

Koulutus

Alueelliset koulutukset

2011

- 1.4. Ulkoiluystävä -koulutus Tampereella
- 8.4. Liikuntaryhmien koulutus Oulussa
- 16.5. Liikuntaryhmien koulutus Malmilla
- 16.8. Psykomotoriikka -koulutus Malmilla, kouluttajat Metropolia AMK:sta
- 18.10. Liikuntakoulutus Turussa
- 18.10. Liikuntakoulutus Kokkolassa yhteistyössä Kokkolan kaupungin ja VV -hankkeen kanssa
- 16.11. Liikuntakoulutus Pielavedellä
- 9.12. Liikuntakoulutus Vantaalla

2012

- 3.2. Liikuntakoulutus Rovaniemellä
- 12.4. Liikuntakoulutus Puistokulmassa
- 17.4. Liikuntakoulutus Jyväskylässä
- 11.5. FolkJam-koulutus Helsingissä
- 5.9. Liikuntakoulutus Jyväskylässä
- 5.11. Liikuntakoulutus Kajaanissa

Järjestön liikuntakoulutukset

2011

- 15.–19.2. Ohjaajakoulutus Kuntorannassa
- 5.–9.9. Ohjaajakoulutus Kuntorannassa

2012

- 13.–17.2. Ohjaajakoulutus Kuntorannassa
- 1.–5.10. Ohjaajakoulutus Kuntorannassa
- Säännöllinen ryhmätoiminta
ma 9.00-10.00 Kontulan Kuntokellarissa

Liikuntapainotteiset leirit

- 15.8. Muistia tukevan liikunnan kokeilu Tampereen ikämaahanmuuttajien leirillä 2011
- 28. – 29.8. Naantalin retki 2011
- 3. – 4.9. Naantalin retki 2012

Liikuntatapahdumat

2011

- 7.–9.6. Retkeilypäivät Savonlinnassa, liikuntaryhmien yhteisesittely
- 1.–2.11. Jyväskylän Monikko ry:n Kalina ryhmän ja Inkeri –keskus ry:n ”Ystävyyden laulajat” esiintyminen Seinäjoen kulttuurikilpailuissa

Liite 2, jatkoa

15.12. Kalina -ryhmän esiintyminen Jyväskylän Eläkeläisten joulujuhlissa.

2012

21.2 Laskiaisrieha Vartiokylän työväentalolla, Kontulan liikuntaryhmän esiintyminen

16.5. Monikulttuurisen liikuntaryhmän esiintyminen Kontulan ostaritapahtumassa

29.5. Kalina ja Tampereen Eläkeläiset ry:n liikuntaryhmien esiintymiset Ilolla ei ole ikää eikä kulttuurirajoja -tapahtumassa Tampereella

25.9. Kontulan monikulttuurisen liikuntaryhmän esiintyminen MOVA messuilla Helsingissä

11.10. Monikko ry:n järjestämä ohjattu terveys- ja liikuntatunti Jyskän Eläkeläiset ry:n jäsenille

14.11. Elämäniloa liikunnasta – Eläkeläiset ry:n liikuntahankkeen seminaari

Asiantuntijatyö

2011

17.–18.3. KKI-seminaari Tampereella

15.6. Kuntoliikuntaliiton työseminaari

17.6. Yhteistyön suunnittelu Ikäinstituutissa

19.10. Ikäihmisten kansallisen toimenpideohjelman julkaiseminen – OKM seminaari

29.11. Somalialaisten ikämiesten ryhmän tutustuminen Liikuntamyllyn kuntosaliin

Yhteistyö Vanhustyön keskusliitto ry:n ja Helsingin liikuntaviraston kanssa

2012

2.2. Liikuntahankkeen esittely VV-hankkeen, Ranuan kunnan ja eläkeläisjärjestöjen tilaisuudessa

7.2. Ryhmäliikunta Kontulan somalialaisten ikäihmisten ryhmässä

8.2. Palaveri Helsingin Alzheimer –yhdistyksessä

21.2. Liikuntatuokio ja terveystieto Pakolaisavun burmalaisten ikäihmisten ryhmässä

20.3. Ikäinstituutin VV-seminaari

13.4. TUL-monikulttuurisuusoppaan työryhmä

19.4. Tarinajumppa Kontulan palvelutalon somalialaisten ikänaisten ryhmässä

23.4. Liikuntatuokio ja terveystietoneuvonta somalialaisten ikämiesten ryhmässä

11.5. Vanhustyön Keskusliitto ry:n IkäMAMU –toiminnan, Inkeri –keskus ry:n ja Helena –vanhainkodin järjestämä Seminaari venäjänkielisille ikäihmisille, liikuntatuokio ja terveystieto osallistujille

31.5. Pihapelit ja tasapainoharjoittelu Kontulan palvelutalon somalialaisten ikänaisten ryhmässä

13.6. TUL-monikulttuurisuusoppaan työryhmä

9.8. TUL-monikulttuurisuusoppaan työryhmä

20.8. SLU:n moku-työryhmä

18.9. TUL-Yhteisellä kentällä -oppaan julkaisu

20.11. Liikuntatuokio ja terveystieto Pakolaisavun burmalaisten ikäihmisten ryhmässä

4.12. Liikuntatuokio ja terveystieto Pakolaisavun kurdimpiesten ryhmässä

Liite 3

Monikko ry:n liikunnallista toimintaa
www.monikkoyhdistys.com/ajankohtaista

Ajankohtaista

Suomen kielen-opintokerho maanantaisin klo 15.30-17 jatkuu 17.9 alkaen Huhtasuon päiväkeskuksessa (Nevakatu 2). Kerho on suunnattu lähin ikääntyville maahanmuuttajille edistääkseen heidän suomen kielen taitoaan arkielämässä pärjäämiseen. Jäsenille on maksuton, muille 10€/syksy. Ohjaajana toimii Alina Ahtamo. Yhteistyö: Jyväskylän kaupunki/vanhusten palvelut.

Tanssikerho keskiviikkoisin klo 13.30-14.30 Huhtasuon kirkon liikuntasalissa 12.9 alkaen. Ohjaajana toimii Alina Ahtamo. Yhteistyö: Jyväskylän seurakunta maahanmuuttajatyö ja kunnan liikuntapalvelut.

Tanssillista liikuntaa ikääntyville torstaisin klo 10-11.30 Keltinmäen Keitaalla 11.10 alkaen. Ohjaaja toimii Alina Ahtamo. Yhteistyö: Jyväskylän liikuntapalvelut, Kuokkalan asukasyhdistys.

Tanssillista liikuntaa ikääntyville perjantaisin klo 13-14 Kuokkalan Graniitin peilisalissa 2.11 alkaen. Poikkeus: 16.11 ja 23.11 klo 15-16. Ohjaajana toimii Alina Ahtamo. Yhteistyö: Jyväskylän liikuntapalvelut.

Tanssillista liikunta Lohikosken eläkkeensaajille maanantaina 3.12 klo 13-14.

Kalina-tanssiryhmän esiintymisvierailu Laukaan eläkeläisten pikkujoululle perjantaina 7.12 klo 14-17. Yhteistyö: Eläkeläiset ry

Kalina tanssiryhmän esiintymisvierailu Lohikosken eläkkeensaajien pikkujoulussa maanantaina 10.12.

Yhdistyksen pikkujoulu torstaina 13.12 Kolikkotuvalla klo 17 alkaen. Tiedot jäsenille lähiaikana.

Yhdistys julkisuudessa 2012:

Kukkulan kaiku-lehti, 2012(2)s.5

Eläkeläinen-lehti, 2012(5)s.26

Kansan Uutiset-verkkolehti 26.4.2012

Pohjoinen Jyväskylä-lehti, 2012(1)s.11

Eläkeläiset ry
OKM:n tukema liikuntahanke
Eva Rönkkö
5.11.2012

Kokemuksia liikuntatoiminnasta ikämaahanmuuttajille

Koosteessa on Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen kenttätöiden aikana kerättyjä kokemuksia, joita eri paikkakunnilla on keskusteluissa tullut esille. Teemme yhdessä -hankkeen alueellisten yhteistoimintojen järjestämiseksi neuvoteltiin hankealueiden toimijoiden kanssa muun ohella myös liikunnasta. Yhteistä keskusteluissa oli se, että toimijat halusivat jakaa omia onnistuneita sekä haasteellisia kokemuksiaan. Foorumeja, joissa voisi keskustella, vaihtaa kokemuksia ja oppia uutta sekä herätellä liikuntaväkeä tukea tarvitsevien maahanmuuttajien liikunnasta ei ole maakunnissa järjestetty. Muutamia tyypillisimpiä kokemuksia on koottu tähän raporttiin.

Itä-Suomi

Meidän liikuntahankkeen yhteydessä huomasimme tarpeen järjestää naisille uintivuoroja. Saimme sovitua paikallisen uimahallin kanssa kerran viikossa naisille sopivan järjestelyn. Se oli kymmenen vuoden työn tulos. Uintivuoroon saivat osallistua naiset etnisestä taustasta riippumatta, myös suomalaiset. Kerran uintia seuraavana maanantaina tytöt näyttivät koulussa opettajalle kuvia uimahallista, niin innostuneet he olivat siitä, että pääsivät uimaan.

Saimme hallilta välillä sellaista palautetta, että vuorolla ei näkynyt ”oikeita” maahanmuuttajia. Käsitös tukea tarvitsevasta naisesta tuntui rajoittuvan enemmän uskonnon tai ihonvärin, ei käytännön tuen tarpeen mukaan. Järjestimme bussillisen eritaustaisia asiakkaita uimahallille. Siinä tarvitaan uimareille monenlaista opastusta ja tukea. Sitä tukea tunsivat tarvitsevänsä myös uimahallin henkilökunta, miten opastaa ja neuvoa uusia asiakkaita niin, että heillä syntyy ja jää halu jatkaa uimataidon oppimista. Myös tarvitaan puuttumista tilanteissa kun toisia uimareita kohdellaan huonosti. Uussuomalaiset ovat saaneet kuulla kovaäänistä kommentointia: on se kauheeta kun noi neekerit tulee joka paikkaan ja pitää kauheata meteliä. Toiminta on herättänyt tunteita jos

johonkin suuntaan sekä asiakkaiden että työntekijöiden taholta. Me sosiaalityöntekijät olemme koulutettuja tekemään sosiaalityötä. Liikunnantoiminnan opastaminen huomioiden kulttuuriset taustat voisi jäädä liikunnan- ja uimahallihenkilökunnalle.

Itä-Suomi

Toiminnassamme ei oikeasti ole ikäihmisiä. 40-vuotiaat afrikkalaiset vaikuttavat ikäihmisiltä ulkonäöltään ja toimintakyvyltään. En voi toimia heidän kanssaan kuntosalissa samalla tavalla kuin samanikäisten suomalaisten kanssa. Olen itsekkin samanikäinen nainen ja oma käsitys iästä on täysin erilainen kuin heidän. Nainen, joka ei synnytä, on vanha.

Liikunnanohjaajien ohjaustavoitteet ovat meidän ryhmäläisiä ajatellen liian korkeat. Ryhmässä tärkeämpi on yhdessä olo, hauskuus ja kokemus liikunnasta, kunnolla harjoittelemaan pääsee sellaisen ryhmän kanssa paljon myöhemmin. Liikunnalla on monta merkitystä ja siinä hoidetaan monta asiaa. Monella puuttuu perustieto diabeteksestä, hammashoidosta, terveellisestä ruuasta ja puhumattakaan liikkumisesta. Kerran yksi nainen kysyi: kasvavatko minulle uudet hampaat, vanhat ovat hajonneet.

Länsi-Suomi

Yksityinen palvelutalo ja Daisy Eläkeläiset ry tekee pilottityötä Kota-hankkeessa. Palvelutalon asukkaiden vesijumppaa tarjottiin ikämaahanmuuttajille. Ohjaavan fysioterapeutin kokemukset ryhmän kanssa työskentelystä: aloitimme viime kesänä, ryhmäläiset ovat iloisia puheliaita ja innokkaita jumppareita. Alussa he olisivat halunneet jumpata altaan reunalla ja vasta sen jälkeen mennä veteen. Oli suuren työn takana saada heidät ymmärtämään, että aikaa vedessä on puoli tuntia ja ohjaaja ei voi kauemmin heidän kanssaan olla. Nykyään he osaavat tulla ajoissa ja kastelevat hiuksensa. Siinäkin sai selittää käsil-

lä ja vaikka miten, miksi pitää hiukset kastella. Sitteen tulee ryhmään uusi ja selitykset pitää aloittaa alusta. Kerran kävin heidän ryhmässä puhumassa lonkanivelten vaivoista.

Vaaratilanteita syntyi suihkutiloissa, kun saippuaa oli liikaa lattialla ja ne vanhat ihmiset alkoivat liukastella. Heidän kanssaan tarvitaan aikaa ja läsnäoloa. Ohjaaminen vaatii enemmän kuin kantaväestön ryhmien kanssa työskentely, aina kehonkielikkään ei riitä mutta silti he oppivat ajan kanssa. Ryhmäläisiä on monenkielisiä ja samoja asioita täytyy monta kertaa rauhallisesti selittää. He ovat positiivisia, erittäin kiitollista väkeä ja tykkäävät kaikesta mitä tarjotaan. Turhaa he eivät arvostele, esittävät kuitenkin vilpittöminä toiveita ja ovat äänessä. Vuorovaikutus tämän ryhmän kanssa on erilaista kun talon omaa väkeä ohjattaessa. Saan ohjaajana siitä ryhmästä itsenkin paljon. Pidän tärkeänä, että maahanmuuttajien ryhmien kanssa toimimisessa kellonajat ja päivät pysyvät samoina. Muutoksia on vaikea selittää ja se hämmentää ryhmää. On hyvä pysyä alkuperäisissä suunnitelmissa, kun asioista neuvottelemisen vaatii yhteistä kieltä (yritimme kerran muuttaa ryhmän aikaa ja siitä syntyi vain sotku, opimme sen kantapään kautta).

Pohjois-Suomi

Monikulttuurisen kohtaamispaikan työntekijä kertoi kokemuksia liikunnan järjestämisestä. Yhteistyötä on tehty kaupungin liikuntaviraston kanssa, se maksaa tilan ja sieltä on ohjaaja. Toiminnan vaikeus on siinä, että maahanmuuttajien tottuminen säännölliseen liikkumiseen kestää, joskus he tulevat ja joskus eivät. Siinä tarvitaan ”pitkää mieltä” toiminnan järjestäjiltä. Tukea tarvitaan pesutiloissa ja peseytymisessä. Ohjaajat ovat tiukat ja törmäyksiä tule asiakkaiden kanssa. Liikuntaryhmässä myös nimet vaihtuvat ja se tuo taas hankaluuksia. Näitä tilanteita voisi kuvata sanomalla, että järjestäjillä puuttuu joskus tilannetaju. Säännöt ovat tiukat ja asiakkaat välillä loukkaantuvat. Toimintaa ei pitäisi olla vaan maahanmuuttajille vaan enemmän yhdessä. On tarve erilaiselle liikunnalle, mikä sopisi meidän asiakkaille.

Etelä-Suomi

Jokunen vuosi sitten aloitimme yhteistyössä liikuntatoimeen kanssa vesiliikunnan ryhmän iäkkäille maahanmuuttajille. Liikuntahankkeen kautta saimme ohjaajan ja hänen ammattitaidon opastaa iäkkäitä

uimataidottomia vanhuksia vedessä. Me sosiaalihojaajat olimme välillä altaan reunalla mukana ja liikunnanohjaaja vedessä käytännössä pitämässä heitä pinnalla. Liikuntahankkeen loputtua saimme tukea ryhmän jatkamiseksi kunnan kotouttamisrahoista ja paljon kaivattu vesiliikuntaa jatkui siihen palkatun uintiopettajan avulla. Nyt kunnan kotouttamisrahoja emme enää saa eivätkä oman talon esimiehet näe mahdolliseksi toiminnan jatkamista. Perusteluna se, että eivät kaikki suomalaisetkaan vanhukset osaa uida. Näennäisesti tasavertainen kohtelu jättää nämä kielitaidottomat vanhukset heille ainoan liikuntatuokion ulkopuolelle. Talossamme on oma liikunnanohjaaja, mutta hänen työkuvaansa ei tämä erityisryhmä kuulu.

Eläkeläiset ry
Eva Rönkkö
1.3.2012

Maahanmuuttajien kommentteja uimahalleista

Keneltä ja miten vastaukset kerättiin

Kokemuksia uimahalleista kerättiin Helsingin, Espoon, Vantaan sekä Turun ryhmistä ja yksittäisiltä henkilöiltä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton monikulttuurista uimahalliopasta varten. Suurin osa vastauksista kerättiin ryhmäkeskusteluissa tai puhe-
limitse mutta jonkun verran vastauksia tuli myös Eläkeläiset ry:n Teemme yhdessä -hankkeen yhteistyökumppaneilta.

Vastaajien joukossa oli pohjoisafrikkalaisia sekä burmalaisia naisia ja miehiä, naisia Lähi-idästä, Kurdistanista, Afganistanista sekä entisestä Neuvostoliitosta. Turusta vastanneiden henkilöiden taustoja ei erikseen kysytty.

Kysymyksiä lähetettiin myös Rovaniemen, Oulun, Joensuun sekä Tampereen yhteistyökumppaneille. Kaikki yhteistyötahot, joiden kanssa kysymyksistä juteltiin, totesivat aiheen tärkeyden. Se näkyi myös aktiivisuudessa, jolla maahanmuuttajilta kokemuksia kysyttiin sekä niitä meille palautettiin. Kaukaisempien kohteiden vastauksia kuitenkin tähän koosteseen ei saatu muiden hankekiireiden takia. Koin selvästi, että sekä maahanmuuttajat että heidän kanssaan toimivat sosiaali- sekä hanketyöntekijät halusivat kokemuksia jakaa.

Uimahallin käyttäminen

Vastanneiden joukossa oli sekä uimahallia käyttäviä että ”en käytä” - vastanneita. Vasta muutaman vuoden Suomessa olleista burmalaisista ei kukaan ollut käynyt uimahallissa, paitsi yksi mies Vantaan monikulttuurisessa vesijumpparyhmässä, jossa ohjaajakin on maahanmuuttajataustainen.

Vanhemmista afgaaninaista osa oli käynyt, samoin iäkkäämpien somalialaisten naisten ryhmästä. Yhteistä oli se, että uimassa käytiin palvelukeskusten tiloissa ja mukana oli tuttu ohjaaja. Käyntejä järjestettiin ryhmän ohjaajan puolesta ja tarjolla oli uimaopetusta. Pari naista oli käynyt myös Yrjönkadulla ja yksi

Jakomäessä. Yksi ryhmäläinen käy säännöllisesti Yrjönkadulla. Nuoremmissa somalinaisissa on säännöllisempää uimahallin käyttöä. Vanhemmista somalimiehistä joku oli käynyt ja toiset eivät.

Turun naisten vastauksissa osalle uimahallissa käyminen oli tavallista, kuitenkin puheessa korostui jatkuvasti se, että he tuntevat olevansa erilaisia. Osa naisista ei ole ollut uimahallissa. Kielitaito siinä ryhmässä oli heikko ja vastauksia saatiin tulkin avulla. Venäjänkielisten naisten osalta suurin osa oli käynyt mutta muutama ei. Lähi-idän naiset vastasivat, että käyvät silloin kun on naisten vuoro.

Mikä on esteenä uimiselle

Vastauksissa tuli esille veden pelko, vilustumisen pelko, iän tuomia vaikeuksia – jalat eivät toimi. Ongelmaksi koettiin pitkä matka uimahallille, hinta, naisten vuorojen vähäisyys sekä ajankohta, ope-
tuksen puute sekä huono kohtelu. Miehet kommentoivat myös, että miehille ja naisille voisi olla oma vuoro.

Burmalaisten ryhmässä aluksi oli pientä arkuutta tähän kysymykseen. Sanottiin, että kulttuurimme on niin erilaista. Vesi oli heille tuttu kotimaasta ja maaseudulla joessa on käyty uimassa. Vaikka muut paitsi yksi eivät olleet käyneet uimahallissa, sanottiin että siellä tuntuu epämukavalta. ”Halusin ainakin pikkuhousut jättää jalkaan”. Miehiltä tuli samansuuntaisia kommentteja. Tahtoa näytti kuitenkin olevan ja kun kerroin, että on halleja joissa voi käyttää ryhmäpukuhuonetta ja joissa saa jokainen itsekseen peseytyä, syntyi keskustelua. Ryhmän ohjaaja ehdotti, että he vierailisivat sellaisessa hallissa. Joillakin oli vaikea vastata kysymykseen, onko uimataidon puute esteenä.

– Minulla puuttuu uimataito, en osaa vapaasti uida, olen vain itse harjoitellut eikä kukaan ole opettanut.
– Äidille uimataidon puute on ongelma, minulla ja minun kavereilla on uimataito, pienenä Suomessa olemme oppineet, kävimme itse Tampereella uimas-

sa kesäisin, isä neuvoi ja vanhemmat olivat aina rannalla mukana.

– En halua miesten kanssa samaan aikaa olla, suomalaisten naisten kanssa ei ole ongelma uida yhtä aikaa. Jos on pitkä matka hallille ja omalla alueella ei ole mahdollisuutta, niin ei tule käytyä.

– Haluan oppia, odotan, että olisi maahanmuuttajille kurssi, mutta en ole katsonut kantaväestön kursseja. Käyn lapsen kanssa uimahallissa. En enää pelkää, mutta en mene syvään veteen.

– Joissakin uimahalleissa on huonoa kohtelua, henkilökunta ei antanut uimavöitä. Apuvälineitä tarvitaan, moni ei lähde altaaseen, kun pelkäävät ja uimakouluja ei ole aikuisille. Miksi?

– Jotkut eivät halua uida miesten takia, mielestäni se on tekosyy, koska naisten vuorojakin on.

– Joissakin paikoissa allas on syvä. Silloin pelkää, että uppoaa, jos ei voi pitää laidasta kiinni.

– Pelkään, en tykkää, jalat kipeät. Uima-asut ovat liian lyhyitä; jos olisi pitemmät lahkeet, voisi käydä uimassa.

– Tietävät, että se on hyvää liikuntaa, koska Somaliassakin rannalla uidessa, juostessa ja lentopalloa pelatessa hengästyti ja tuntui lihaksissa. Toinen mies mainitsi, että haluaisi vähän tarkemmin kuulla mitä hyötyä terveydelle uimisesta on, miksi se on hyvää liikuntaa. Kolmas miehistä ei osaa uida kunnolla, joten hän voi olla vain matalassa vedessä jossa jalat ylettävät pohjaan. Toivoisi ohjausta/opetusta. Miehillä ja naisilla pitää olla oma vuoro. Mutta ei haittaa jos esim. naissiivoja on paikalla, kun miehet uivat. (Enemmän on ongelma, jos nainen olisi samassa tilassa uima-asussa.)

– Miehet ja naiset ovat yhdessä hallilla. Myös ne, jotka eivät käy, haluaisivat kuitenkin käydä uimahallissa.

Ohjeiden ymmärtämisestä

Pääasiallisesti ohjeiden ymmärtämiseen vastattiin, että ymmärtäminen ei ole vaikea. Vanhempien ihmisten ryhmissä näkyi ohjaajien tekemä työ - ryhmäläiset ovat olleet Mummikurssin kautta uimakoulussa, jossa kaikki säännöt on opetettu.

Kuitenkin tuli esille kielitaidottomien kohdalla, että vaikeuksia on: kun ei osaa lukea, on vaikea ymmärtää ohjeita. Työntekijä on kertonut, että ensin mennään pesulle.

Kielistä, joilla ohjeita on nähty, tuli mainittua suomi,

ruotsi, englanti, persia, kurdi ja elekieli. Burmalaisilta ei ohjeista saatu kommentteja, koska heillä ei ollut kokemuksia uimahalleista.

– Olen nähnyt vain suomenkielellä, kuulemma joku somalialainen on ollut töissä.

– Olen nähnyt monella kielellä, myös venäjäksi.

Ohjeiden noudattamisesta

Tämä kysymys aiheutti joissakin vastaajissa hämmennystä ja jotkut eivät osanneet vastata ollenkaan. Esille tuotiin pääasiassa alastomuuteen liittyviä asioita ja kielitaidottomuutta. Pari vastaaja kysyi, että kuka syö altaalla, eivät he ole sellaista nähneet. Vielä siihen tuli kommentti, että kun tullaan pitkän matkan takaa ja lapset ovat uimisen jälkeen nälkäisiä, voisi olla joku paikka, missä saa syödä. ”Nyt on tullut tiukoja kommentteja pukukaapin edessä syömisestä mutta sellaista tilaa, jossa voisi syödä, ei ole osoitettu”. Alastomuus ei sovi sellaisessa järjestelyssä, siihen tarvitaan erityisjärjestelyjä.

– Jos ei ymmärrä kieltä.

– Mielestäni kaikki ovat noudattaneet, en ole nähnyt eväitä allasosastolla.

– Uskonnon vuoksi on vaikeaa mennä saunaan ilman vaatteita. Jotkut ovat menneet suihkuun uima-asussa ja käyttäneet saunassa pyyhettä.

– En ota uimapukua suihkussa pois, tunnen itseni epä-mukavaksi, en voi paljastaa itseäni muiden edessä. Saunassa voin olla ilman uimapukua mutta pyyhe ympärilläni.

– Uimapuvussa altaassa on itsestäänselvyys.

– En ole nähnyt, että joku söisi allasosastolla.

Erityisjärjestelyistä

Moni ei ollut nähnyt erityisjärjestelyjä tai ei osannut sellaisia mieltää tähän kysymykseen. Muutenkin nämä loppuosan kysymykset tuntuivat olevan vaikeita ymmärtää ja pitempi aika keskusteluissa olisi voinut tuottaa enemmän vastauksia.

Vastauksissa mainittiin naisten vuoroja, verhoja suihkussa, henkilökuntaa, joka auttaa ja opastaa ja tulkin käyttöä. Negatiivisina asioina tulivat mainittu erilliset uintiajat ja siihen liittyvä uimahallin ovien sulkeminen uintivuoron ajaksi. Haastateltava ihmetteli, onko se tasavertaista kohtelua, että naisten vuorolla suljetaan välillä ulko-ovi mutta muissa uimahalleissa sitä ei tehdä, kuten Yrjönkadulla. Siitä on tullut monenlaisia käytännön ongelmia.

Vaikea asia oli myös henkilökunnan toiminta, kun kantaväestön uimarit alkavat opastaa maahanmuuttajia pesutiloissa. Haastateltava oli kokenut uhkaavia tilanteita ja kertoi, että enää ei käy sen takia hallilla. Hän olisi odottanut enemmän henkilökunnan läsnäoloa ja opastusta niin, että hallilla olisi selkeä ”työnjako” siitä, kuka on uimari ja kuka työntekijä.

– Jakomäessä olisi naisten vuorot, mutta tiistaisin ryhmäläiset ovat kielikurssilla, eivätkä jaksakaan enää sen jälkeen mennä uimaan.

– He tarvitsevat ryhmän ohjaajan, kuka veisi heidät yhdessä ja kertoisi miten toimitaan, he eivät osaa suomea kun muutaman sanan.

– Myös pukuhuone pitäisi olla, ryhmäpukuhuone, jossa on omat tutut.

– Joku henkilökunnasta oli opastamassa verhoilusta tilaa.

– Yksi nainen sanoi, että jos itse saisi pitää alushousuja, se ei haittaisi jos muut ovat ilman vaatteita.

– Mies taas ei voisi olla muiden alastomien kanssa yhdessä.

– Pieniä tyttöjä on jäänyt uimahallin oven taakse, kun oli pakkanen, eivätkä he saaneet tulla sisälle odottamaan toista vuoroa. Missä on inhimillisyys? Tytöt lähtivät pitkän matkan kotiin.

– Yhdellä suihkulla oli vain verho, muut uimarit suihkussa ovat ottaneet ”ohjat” käsiin ja käskivät lapsia

ottamaan vaatteita pois. Lapsi pelästyi, en itse mennyt enää sinne.

– Naistenvuoro on, mutta siinä on muitakin ihmisiä kuin maahanmuuttajia, vaikka paikka on pieni. Ja kun siinä on vielä vesijumppa, niin uintitilaa oli todella vähän.

– Ihmettelen, miksi yhdestä naisten uintipäivästä tulee niin iso ongelma. Moni ei halua tulla hallille, kun siitä on tehty iso numero, emme me muslimit halua olla ongelma.

– Olemme erikieliset, uimaopettaja on ollut mukaan, ilman opettajaa on vaikeaa.

– Kinaporin kurssin alussa ollut tulkki, joka on kertonut säännöt, uimahalleissa erityisjärjestelyjä ei ole ollut.

Yhteenvetona voi sanoa että uintiasiat kiinnostavat, mutta moni kokee erilaisuutta, kun uintiasioista puhutaan. Haastattelujen jälkeen tuli kysymyksiä, että missä voi uida ja kuka voisi opettaa.

Lopuksi yhden haastateltavan ajatus:

Liikunnasta pitää tulla hyvä mieli ja pitää tuntea, että hallilla on mieluista olla ja että olet tervetullut. Mutta nyt sellaista tunnetta ei ole jäänyt. Se on osasy miksi moni lopettaa uimahallissa käymisen.

Eläkeläiset ry
Eva Rönkkö
15.1.2012

Ikäihmisten liikunta

Tunti 1

Tavoite on saada ryhmäläisille sosiaalista liikuntaa kävelleen ja välineillä sekä luoda myönteinen kokemus ryhmäliikunnasta.

Alkulämmitys ~ 3 min
Harjoituksia ~ 15 min
Venytyksiä ~ 2 min

Alkulämmitys:

1. Värimerkki

Ryhmäläisille sopivaa musiikkia. Ohjaajalla on vihreä ja punainen liina.

Ryhmäläiset saavat vapaasti liikkua tilassa tai tanssia, ohjaaja pitää vihreätä liina ylhäällä.

Kun ohjaaja nostaa punaisen liinan jokainen etsii yhden kaverin ja he vaihtavat päivän kuulumisia. Vihreän liinan noustessa ryhmäläiset jatkavat musiikin tahdisa liikkumista. Seuraavalla kerralla kun punainen liina nousee, keräännytään kolmen hengen ryhmiin vaihtamaan kuulumisia.

Vihreän liinan merkistä voi pareittain kulkea toisen parin käsien alta. Valssimusiikkia käyttäen voi kolmen ryhmässä keinahtaa valssin askelilla. Käytä ryhmäläisten perinnesäntä. (Tunnin jälkeen keskustelkaa heidän musiikista, missä sitä on kotimassa käytetty, mitä muistoja se tuo ja miten nyt sitä musiikkia voisi käyttää)

Harjoitusosaa:

2. Piiri pyörä – sanomalehtileikkejä

Istukaa piirissä, jokaisella kädessä sanomalehdestä sivu, taidettuna A 4:si.

– laittakaa sanomalehti liikkeelle myötäpäivää. Jokainen antaa oman lehden vasemmalle ja ottaa oikealta uuden. Taputuksesta vaihda lehtien suunta vastapäivään.

– laittakaa lehti jalkojen alle ja työntäkää ne myötä-

päivää liikkeelle, vaihtakaa suuntaa

– liikutelkaa lehteä yhdellä jalalla molempiin suuntiin

– jokaisella oma lehti jalkojen alla. Liikutelkaa lehteä eteen ja taakse. Tee vuorotellen yhdellä jalalla.

Taita lehdestä puhdas sivu päällimmäiseksi ja kierre lehti rullalle. Käytä rullaa jumppakeppinä.

– ojenna kädet ylös ja jouta taakse. Tuo alas.

– työnnä lehtikeppi etuvasemmalle ja etuoikealle

– ojenna jalkaa vuorotellen ja kosketa ”kepillä” vastasta.

– keppi kädessä, tee käsiympyrä vuorotellen

– kosketa kepillä sivulta lattia, vaihda puoli

– työnnä keppiä eteen ja alas vuorotellen

– läpsi lehtikepillä kevyesti kummankin naapurin polvelle

– kosketa kantapäillä eteen ja taakse, vaihda toisinpäin. Vaihda keppi yläkautta toiseen käteen.

– vie kädet selän taakse. Tee pieniä nostoja

– vaihda keppi polven/jalan ali

– kädet edessä, keppi pystyssä käsien välissä, keitä puuroa, vaihda puolta

– soutua

– laita muutama hattu piirissä keppien päähän ja antakaa naapureille eteenpäin

3-4 ilmapalloa piiriin. Sanomalehdillä pidetään pallo ilmassa

Venytyksiä istuen:

– kantapää eteen, varpaat ylöspäin. taivuta vartaloa alaspäin, vaihda jalkaa

– nosta kantapää polvelle, taivuta eteen jos saat

– laita käsi vastakkaisen olkapään yli, työnnä kyy-närpästä kättä taaksepäin

– noja tuoliin, nosta toinen käsi ylös ja taivuta sivulle, vaihda puoli

– kierrä vartaloa sivulle ja jouta neljä kertaa, vaihda puoli

LIKUNNASTA ELÄMÄNILOA



3.2.2012

Rovaniemen työväentalolla
Lapinkatu 2

Sisältö:

- | | |
|--------------|--|
| 11.00-11.30 | Iloa liikunnasta – harjoituksia yhdistysten yhteisiin liikuntahetkiin |
| 11.30-12.15 | Rauhallista liikuntaa ikäihmisille |
| 12.15-12.45 | Keittolounas |
| 12.45-13.15 | Lyhyt teoria muutoksista ikäihmisen elimistössä ja miten liikunnalla voidaan arkea tukea |
| 13.15- 14.00 | Tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävää liikunta tarinan muodossa ja venyttely |
| 14.00-14.30 | Laululeikit, yhteinen keskustelu ja päätös |



Ilmoittautuminen liikuntapäivälle:
mukaan mahtuu 20 ensimmäistä

eva.ronkko@elakelaiset.fi

Tervetuloa mukaan liikkumaan ja oppimaan ikäihmisten liikuttamista!
Liikuntapäivä toteutetaan OKM tuella. Kouluttaja Eva Rönkkö



Vuodesta 1959 liikettä ja kulttuuria eläkeläisten parissa
Eläkeläiset ry Pensionärerna rf

LIIKUNNASTA ELÄMÄNILOA IKÄMAAHANMUUTTAJILLE

SEMINAARI 14.11.2012

- Paikka:** Suomenkielinen työväenopisto, Viipurinsali
Helsinginkatu 26
- Järjestäjä:** Eläkeläiset ry, Teemme yhdessä -hanke
- Kenelle:** Seminaari on tarkoitettu monikulttuurisen liikunnan järjestäjille yhdistyksissä, seuroissa ja kunnissa, ikäihmisten liikunnan toimijoille ja Eläkeläiset ry:n vertaisohjaajille
- Tavoite:** Suomessa asuvat maahanmuuttajat liikkuvat kantaväestöä vähemmän. Varsinkin ikääntyneiden ja naisten liikunta on syntyperäisiä suomalaisia vähäisempää. /-/ Naisten ja ikääntyneiden liikuntaan ja urheiluun kohdistuvissa asenteissa oli eroja eri kulttuuritaustan omaavien välillä. Tuomas Zacheus. Liikunta monen kulttuurien kohtaamispaikaksi? Liikunta & Tiede-lehti 4/2011
- Seminaarin tavoite on tehdä ikääntyneet maahanmuuttajat liikkujina näkyviksi, tuoda esille hyviä käytäntöjä ja vaihtaa kokemuksia ikämaahanmuuttajien liikunnasta. Seminaarissa käsitellään uussuomalaisten erityiskysymyksiä liikunnassa.
- Hinta:** Seminaari on maksuton. Osallistujille tarjotaan kevyt lounas ja iltapäiväkahvit.
- Lisätiedot:** Lisätietoja saa Teemme yhdessä -hankkeen koordinaattori Eva Rönköltä. 040 501 3599 tai eva.ronkko@elakelaiset.fi

Ilmoittautumiset: 7.11.2012 mennessä eva.ronkko@elakelaiset.fi



Vuodesta 1959 liikettä ja kulttuuria eläkeläisten parissa
Eläkeläiset ry Pensionärerna rf

Seminaarin puheenjohtajana toimii Suomen monikulttuurisen liikuntaliiton varapuheenjohtaja Kaj-Erik Fohlin.

Ohjelma:

11.00 Suolapala

11.30 Avaussanat

Eläkeläiset ry:n puheenjohtaja, ministeri Kalevi Kivistö

11.40 Ikääntyneet maahanmuuttajat liikkujina, tutkija Tuomas Zacheus KT – Turun yliopiston kasvatustieteiden laitoksen tutkimusryhmän taustatutkimus ikämaahanmuuttajien liikunta suhteesta, kotoutumisesta ja akkulturaatiosta.
Kysymyksiä, keskustelua

12.30 Kommenttipuheenvuoro Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto ry Fimu:n toiminnanjohtaja Anna-Liisa Kakko
Liikunta senioreiden kotoutumista edistämässä

12.45 THL:n Maamututkimus, tuloksia ikäihmisten terveydestä,
tutkijalääkäri Mulki Mölsä

13.00 Eläkeläiset ry:n terveyttä edistävä liikunta: Yhdessä iloisempi arki
Kokemuksia monikulttuurisuuden huomioimisesta eläkeläisjärjestössä: Miten sitä tehtiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa:
– Kontulan palvelutalon ikämaahanmuuttajien ryhmätoiminta – liikunnan riemu ja vaikeus, hankekoordinaattori Eva Rönkkö LitM
– Jyväskylän Monikko ry:n liikuntaryhmä – miten syntyi ”meidän juttu”
Monikko ry:n puheenjohtaja Alina Ahtamo
– Vanhustyön Keskusliitto ry – Somalian ikämiehet, vapaaehtoinen ryhmänohjaaja Mohamud Abdirahman Said

13.50 Kysymyksiä, keskustelua

14.00 Kahvitauko

14.30 Liikuntatekoja iäkkään hyväksi – kokemuksia Voimaa vanhuuteen – ohjelmasta.
suunnittelija Minna Säpyskä-Nordberg KM, ft, kysymyksiä, keskustelua

15.00 TUL – järjestön tie kohti monikulttuurisuutta, pääsihteeri Janne Ollikainen
Kysymyksiä, keskustelua

15.20 OKM:n näkemyksiä ikämaahanmuuttajien liikunnan kehittämisestä,
Valtion liikuntaneuvoston suunnittelija Kari Koivumäki

15.40 Päätössanat

Terveyttä edistävän liikunnan hanke

Terveyttä edistävän liikunnan hanke oli opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja Eläkeläiset ry:n toteuttama hanke vuosina 2011-2012. Sen tavoitteena oli edistää sekä kanta- että uussuomalaisten ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta ja antaa uutta heille uutta tietoa liikunnan hyödyistä hyvinvoinnille. Paikalliset tapahtumat ja yhteistoiminta synnyttivät yhteyksiä Eläkeläiset ry:n jäsenyhdistysten sekä monikulttuurisuus- ja liikuntatoimijoiden välille.

Hanke koulutti ikäihmisten liikunnan vertaisohjaajia ja monikulttuuristen ryhmien ohjaajia. Ikääntyneitä maahanmuuttajia kutsuttiin mukaan paikallisyhdistysten järjestämille liikuntapäiville sekä Eläkeläiset ry:n valtakunnallisiin tapahtumiin ja koulutus-tilaisuuksiin.

Liikuntahankkeessa kerättiin tietoa Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistysten liikuntatoiminnasta ja omaehtoisen liikunnan järjestämisestä. Kerätty tieto auttaa suunnittelemaan ja kehittämään järjestön omaa liikuntatoimintaa.

Hankekoulutusta varten kehitettiin ikäihmisille sopivaa kulttuurisensitiivistä ryhmäliikuntamateriaalia. Kahden vuoden aikana kerättiin tietoa ikäihmisten monikulttuurisen liikunnan haasteista. Hanke kokosi arjen kokemuksista nousevan tutkivan otteen avulla monipuolista aineistoa kaikille, jotka järjestävät liikuntaa uussuomalaisille ikäihmisille.

Tätä raportti käytetään myös koulutus- ja tukiaineistona OKM:n tukemassa ja Eläkeläiset ry:n uudessa terveyttä edistävän liikunnan hankkeessa v. 2013-2014.



Eläkeläiset ry
Mechelininkatu 20 A 1
00100 Helsinki
elakelaiset@elakelaiset.fi
Puh. 020 743 3610



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Yhdessä eläkeläisten asialla

Suomen ensimmäinen eläkeläisjärjestö

Vuonna 1959 perustettu Eläkeläiset ry on Suomen ensimmäinen valtakunnallinen eläkeläisjärjestö. Se on puolueisiin sitoutumaton eläkeläisten etujen puolustaja ja yhdessäolojärjestö. Sen toimintaa ohjaavat yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ja solidaarisuus heikoimpia kohtaan.

Eläkeläiset ry ja sen jäsenyhdistykset järjestävät eläkeläisten koulutusta, kulttuuri-, liikunta- ja ohjelmatoimintaa, juhlia, matkoja, erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia sekä vapaaehtoistoimintaa. Järjestöön kuuluu 14 aluejärjestöä ja 236 paikallisyhdistystä. Järjestön paikallisyhdistyksissä on 39 000 jäsentä.

Eläkeläiset ry on vuodesta 2007 järjestänyt toimintaa, joka luo yhteyksiä kanta- ja uussuomalaisten välille ja tukee ikämaahanmuuttajien kotoutumista. Tämä Teemme yhdessä -toiminta on alansa pioneerityötä Suomessa.