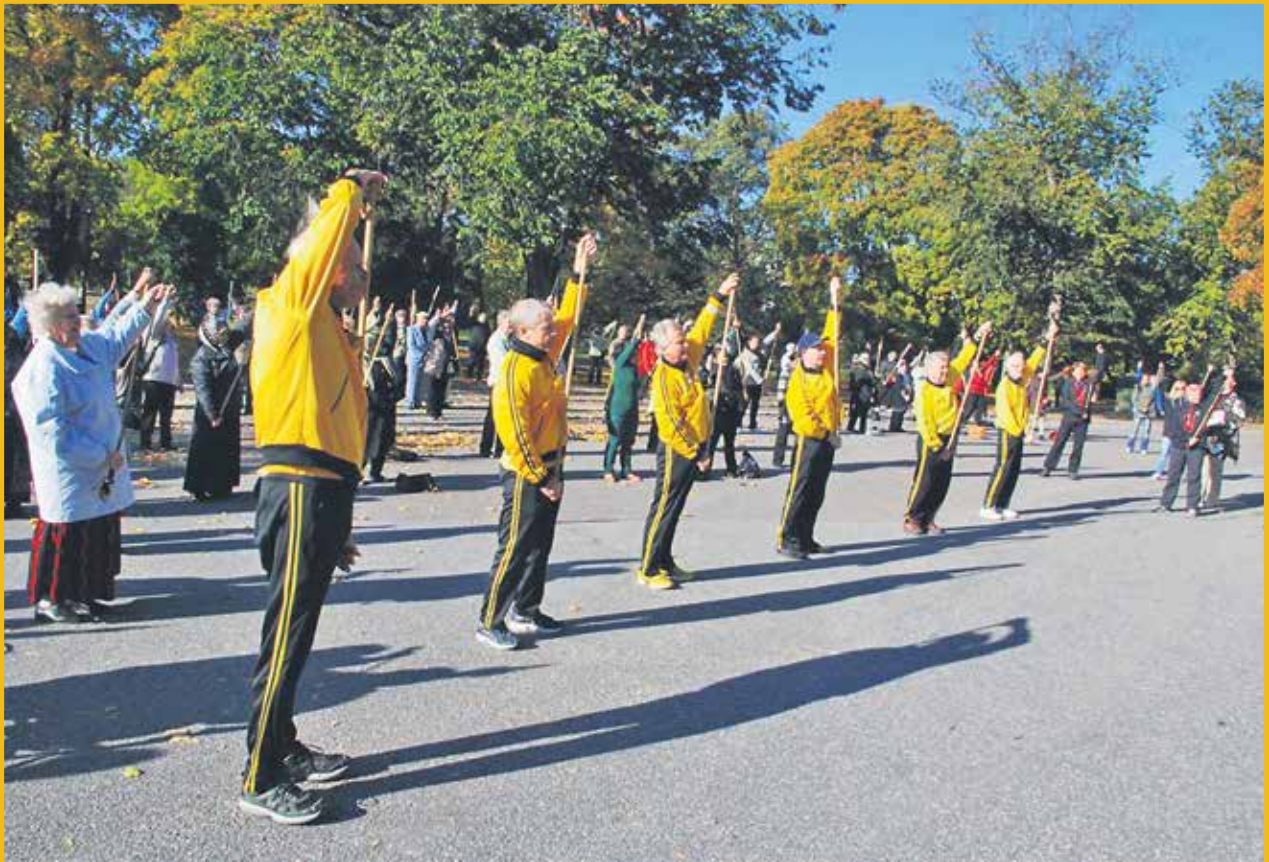




Liikumme yhdessä

Raportti opetus- ja kulttuuriministeriön tukemasta ja Eläkeläiset ry:n toteuttamasta terveyttä edistävän liikunnan jatkohankkeesta 2013 - 2014

Opetus- ja kulttuuriministeriö



Eläkeläiset ry

Liikumme yhdessä

Raportti opetus- ja kulttuuriministeriön tukemasta ja Eläkeläiset ry:n toteuttamasta terveyttä edistävän liikunnan jatkohankkeesta 2013 – 2014

Kirjoittanut **Eva Rönkkö**

Toimittaneet **Eva Rönkkö ja Tiina Rajala**

Valokuvat: Eva Rönkkö, Tiina Rajala, Alina Ahtamo, Teresia Bergholm, Pekka Lehtonen
Taitto: Tuomas Talvila

Sisältö

1	Jatkohankkeen tausta	4
2	Jatkohankkeen tavoitteet	4
3	Jatkohankkeen toteutus	6
3.1	Työntekijät	6
3.2	Yhteistyötahot, sidosryhmät ja kohderyhmän tavoittaminen	6
4	Hanketyön muodot	7
4.1	Liikuntatoiminta	7
4.1.1	Alueelliset liikuntatapahtumat ja retket	7
4.1.2	Iloa yhdessä liikkuen -ikäihmisten liikuntatapahtumat Turussa ja Jyväskylässä	9
4.1.3	Leirit	11
4.1.4	Säännöllinen ryhmätoiminta	11
4.2	Koulutus	12
4.2.1	Aluekoulutukset	12
4.2.2	Ohjaajakoulutukset	12
4.2.3	Liikunta-aineistoja yhdistysten toiminnan tueksi	14
4.3	Asiantuntijatyö	15
4.3.1	Työ valtakunnallisissa ohjelmissa	15
4.3.2	Kokemuksia uusille toimijoille	16
4.3.3	Monikulttuurisen liikunnan edistäminen seminaareissa	16
5	Viestintä	17
6	Pohdinta	17
	Liitteet	18

1. Jatkohankkeen tausta

Eläkeläiset ry on valtakunnallinen järjestö ja sen 260 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.

Edellisen liikuntahankkeen pohjalta esille tulleet kehittämiskohteet

Vuosina 2011–2012 Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman terveysliikuntahankkeen avulla kiinnitettiin erityisesti huomiota Suomeen muuttaneisiin ikäihmisiin. Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan kokemus sekä Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen maahanmuuttajien terveystutkimus ovat osoittaneet, että iäkkäät maahanmuuttajat liikkuvat vähemmän kuin kantasuomalaiset ja heidän tietämyksensä omasta hyvinvoinnistaan huolehtimisesta on vähäisempää kuin Suomessa syntyneillä.

Terveysliikunnan hankkeessa järjestettiin yhteisiä liikuntatapahtumia ja -koulutuksia. Yhdessä liikkuen tuettiin sekä ikääntyneitä maahanmuuttajia että kantaväestön ikäihmisiä. Suomeen muuttaneet saivat uusilta ystäviltä esimerkkejä ja tietoja, miten iäkkäät voivat liikkua ja mitä hyötyä terveysliikunnasta voi saada.

Yhteistoiminnan lisäksi selvitettiin hankkeessa järjestön liikuntatoiminnan tilannetta. Vaikka liikunta nähdään yhdistyksissä tarpeellisenä ja välttämättömänä, on liikuntatoiminta yhdistyksissä vähenemässä. Syyksi nähdään koulutettujen vertaisohjaajien puute. Koulutuksiin osallistumisen esteenä on resurssien vähyys. Alueellisilla lyhyillä koulutuksilla tavoitettiin uusia aktiivisia ikäihmisiä, jotka voisivat jatkokoulutusten tuella perustaa uusia säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä. Koulutuksissa havaittiin halukkuutta aloittaa liikuntaryhmien ohjaaminen niin kantaväestön kuin myös maahanmuuttajaihmisten keskuudessa.

Liikuntahankkeen verkostomainen työtapo lisäsi monikulttuuristen ryhmien ohjaajien ja sosiaalityöntekijöiden tietoisuutta liikunnan merkityksestä arjen hyvinvoinnille. Liikunta- ja sosiaalityön kenttä ovat toisistaan kaukana ja yhteistyö iäkkäiden maahanmuuttajien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi puuttuu. Eläkeläiset ry:n monikulttuurinen toiminta,

jossa terveysliikunta on OKM:n hanketuen ansiosta vahvasti esillä, on rakentanut siltoja eri sektorien välille. Yhteistyöhön tarvitaan alueellisia verkostoja, joissa on mukana niin monikulttuurisen työn kuin liikuntasektorinkin toimijoita. Kaikille ikäihmisille tarkoitetut monikulttuuriset liikuntatapahtumat ovat hyviä keinoja alueellisten verkostojen alulle saamiseksi.

Paikallisten toimijoiden kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esille sellaisen toimijoiden puute, joka tukisi iäkkäiden paikallista monikulttuurista liikuntatoimintaa, keräisi kokemuksia ja raportoi kehittämistarpeita. OKM:n hankerahoitus maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla on aktivoitunut viime vuosina monessa kunnassa monikulttuurista liikuntatoimintaa. Toiminnan kohteena ovat olleet pääsääntöisesti lapset ja nuoret sekä työikäiset.

Kuntien tarjoamassa ikäihmisten liikunnassa ei osata ottaa Suomeen muuttaneen vanhenevan väestön tarpeita huomioon. Ikäinstituutin toteuttamaa kansallista ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelmaa ei ole tiedostettu monikulttuurisuustyön verkostoissa. Ikääntyneet maahanmuuttajat eivät pääsee myöskään toimenpideohjelman jalkauttamisessa ja ikäihmisten liikuntaseminaareissa esille.

Terveysliikunnan hankkeen loputtua Eläkeläiset ry:ssä tiedostettiin tarve jatkaa pioneerityötä ikääntyneiden monikulttuurisen liikuntatoiminnan edistämiseksi. Yhteisten koulutusten ja tapahtumien pohjalle kehitetty toimintamalli on luonut tasa-arvoisen toimintatavan, jolla tuetaan sekä järjestön paikallisyhdistysten liikkuja että ikääntyneitä maahanmuuttajia. Tällainen tuki ei ole ilman erillistä hankerahoitusta mahdollinen.

2. Jatkohankkeen tavoitteet

Jatkohankkeen tavoite oli tukea ikääntyneiden maahanmuuttajien ja suomalaisten – erityisesti vähän liikkuvien – ikäihmisten liikuntaharrastusta. Kaikille järjestetyssä liikuntatoiminnassa tavoiteltiin kantaväestön ja maahanmuuttajaihmisten ystävyyssuhteiden syntymistä ja myönteisten asenteiden kehittymistä eritaustaisten ihmisten kesken. Jatkohankkeen tavoitteiden keskiössä oli uusien vertaisohjaajien kouluttaminen, monikulttuuriseen liikuntaohjaukseen ja yhdistysten liikuntatoimintaan sopivan materiaalin tuottaminen.

Tavoitteet:

- järjestää yhteistoimintana retkiä, liikunta-tapahtumia, koulutuksia ja leirejä
- tukea maahanmuuttajien omaehtoista liikuntatoimintaa
- tukea kontaktien syntymistä ikääntyneiden maahanmuuttajien ja kantaväestön välille
- kehittää ikääntyneille sopivaa liikunta-aineistoa
- kouluttaa ikäihmisten vertaisohjaajia niin maahanmuuttajataustaisista kuin kantaväestöstä
- parantaa liikunnan saatavuutta järjestämällä alueellisia koulutuksia ja liikuntatapahtumia
- tukea alueellisten kontaktien syntymistä monikulttuuristen verkostojen ja liikuntapalveluiden välillä
- kehittää yhteistyötä liikunta-alan toimijoiden ja koulutuskeskusten kanssa
- levittää tietoa ikääntyneistä maahanmuuttajista Ikäinstituutin valtakunnallisissa iäkkäiden liikuntaohjelmissa ja pääkaupunkiseudun sosiaali-alan oppilaitoksissa

Liikumme yhdessä -hankkeessa otettiin huomioon Eläkeläiset ry:n ja Ikäinstituutin yhteistyö Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa sekä Liikkeellä voimaa vuosiin – ikäihmisten liikunnan kansallisessa toimenpideohjelmassa. Tavoitteena oli levittää tietoa valtakunnallisista ohjelmista ikäihmisten monikulttuuristen ryhmien ohjaajille, verkostoille ja Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistyksille. Liikuntahankkeen tavoitteena oli lisätä ikääntyvien maahanmuuttajien näkyvyyttä sekä hankkeella, Ikäinstituutin iäkkäiden liikkumista edistävissä ohjelmissa, liikunta-alan toimijoiden keskuudessa että sosiaali-alan oppilaitoksissa.

Koska kunnissa ei edistetä riittävästi ikääntyneiden maahanmuuttajien liikuntaa, päätimme järjestää muutamassa isommassa kaupungissa monikulttuurisia ikäihmisten liikuntatapahtumia. Hankkeessa asetettiin tavoitteeksi järjestää paikallisen yhteistyön voimin liikuntatapahtumia vanhusten viikon aikana, Ikäinstituutin valtakunnallisen iäkkäiden ulkoilupäivän yhteydessä.

Työn monimuotoisuus ja muuttuva liikuntakulttuuri

Vuosien 2011–2012 aikana toteutetun hankkeen motoksi muodostui ”yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen”. Se tarkoitti yhdessä liikkumista jos siihen oli

edellytyksiä. Neuvontaa ja liikuntatuokioita pyrittiin järjestämään erikseen sellaisille ikääntyneille maahanmuuttajaryhmille, joiden tietoisuus fyysisestä aktiivisuudesta ja valmius liikuntaan olivat hyvin matalia. Motto ”yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen” sopii hyvin kotouttamisohjelman inkluusioperiaatteen kanssa. Inkluusiossa korostuu liikkujan oma valinnanvapaus liikkua yleisissä liikuntaryhmissä tai harrastaa liikuntaa etnistaustaisten liikkujien joukossa. Monikulttuurisen liikuntahankkeen monimuotoisuutta on avattu laajemmin edellisen hankkeen raportissa, joka on luetavissa Eläkeläiset ry:n [www-sivuilla](http://www.sivuilla).

Yhdenvertainen ja tasa-arvoinen liikuntakulttuuri edellyttää, että erilaisia liikkujia arvostetaan, tuetaan ja kunnioitetaan omana itsenään ja heidän kykynsä, tarpeensa ja mielenkiinnon kohteensa otetaan liikuntasuunnittelussa huomioon. Siihen tarvitaan liikunta-alan toimijoiden jalkautumista etnistaustaisten ikääntyneiden liikkujien pariin ja ennakkuulotonta keskustelua tarpeista ja valmiuksista liikkua. Liikuntakulttuurin muutos tarkoittaa myös etnistaustaisten liikkujien näkemistä voimavarana ja mahdollisina uusina liikuttajina eikä pelkästään toiminnan kohteena. Hyvin suunniteltu liikunta on erilaisia yksilöitä yhdistävä, osallistava ja hauska.

Suomeen muuttaneiden liikuntakulttuurin muutos tarkoittaa heille sopivien suomalaisten liikuntatapojen omaksumista ja henkilökohtaista soveltamista niin, että itselle tärkeitä tapoja voi ottaa huomioon. Suomalaiseen liikuntakulttuuriin kasvaminen tuo mukaan uusia muutoksia myös henkilökohtaisiin tapoihin. Yhteistoiminnallinen tapa liikkua mahdollistaa yksilön oppimisen ja hänen oman liikuntakulttuurinsa kehittymisen.





Vapaaehtoiset valmistelemassa liikuntapäivää Jyväskylässä.

3. Jatkohankkeen toteutus

Liikuntahankkeen toteutuksessa hyödynnettiin Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan mallia. Siinä organisoitiin alueellisesti yhteistapahtumia, leirejä, liikuntapäiviä ja koulutuksia, hyödyntäen viiden vuoden aikana luotuja kontaktiverkostoja. Alueellisten kontaktien ylläpidossa olivat tärkeässä roolissa Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistysten aktiivit, joita koulutettiin yhteyshenkilöiksi monikulttuurisuusverkostojen ja alueellisten kuntatoimijoiden välille. Tukihenkilökoulutus on osa Eläkeläiset ry:n RAY:n avusteista monikulttuurista toimintaa ja se antaa osallistujille valmiuksia orientoitua monimuotoisemmaksi muuttuvassa suomalaisessa yhteiskunnassa.

Monikulttuurista liikuntatoimintaa toteutettiin pääkaupunkiseudulla, Jyväskylässä, Turussa, Kuopiossa, Joensuussa, Tampereella ja Rovaniemellä. Toiminta-alueet valittiin osittain sillä perusteella, että Ikäinstituutti järjesti Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarikiertueet. Näillä alueilla kansallisen ikäihmisten liikunnan toimintapohjan jalkauttamisseminaarit osuivat samoille paikkakunnille, joilla jo aikaisemmin järjestettiin Eläkeläiset ry:n monikulttuurista toimintaa.

Uutena alueena monikulttuuriseen liikuntatoimintaan tuli hankkeen ansiosta Kuopio. Siihen vaikutti ratkaisevasti edellisessä hankkeessa aktivoitunut Jyväskylän toiminta. Lähialueiden positiiviset esimerkit rohkaisivat uusia toimijoita aloittamaan yhteistä liikuntatoimin-

taa ikääntyneiden maahanmuuttajien kanssa.

3.1 Työntekijät

Liikuntahanke kuuluu Eläkeläiset ry:n koulutussihteeri 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 -hanketta toteutettiin verkostomaisella työotteella. Se tarkoitti yhteistyötä tahoihin, joiden avulla tavoitettiin toiminta-alueilla ikääntyneitä maahanmuuttajia ja kantaväestön ikäihmisiä. Monikulttuurisista toimijoista yhteistyötä tehtiin Suomen Pakolaisapu ry:n, Monikulttuurisen liikuntaliitto Fimu ry:n, Turussa Yhdessä yhdistys ry:n, Daisy Ladies ry:n ja Suomi-Viro-keskuksen kanssa, Jyväskylässä Monikko ry:n ja Keski-Suomen Afrikka-yhdistyksen, Helsingissä Kantti ry:n ja kaupungin palvelutalojen, Rovaniemellä Rovalan Setlementti ry:n kulttuurikeskus Moninetin

sekä Tampereella Kansainvälisen naisten tapaamispaikka Naistarin kanssa.

Maahanmuuttajaikäihmisten tavoittamisessa oli merkittävä rooli pääkaupunkiseudun vertaistoiminta Veto-verkostolla ja Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan tukihenkilöiden henkilökohtaisilla kontakteilla.

Suomalaisessa liikuntakentässä vähemmistöön kuuluvien ikäihmisten huomioon ottamiseksi tehtiin yhteistyötä valtakunnallisten liikuntajärjestöjen ja kuntien liikuntapalveluiden kanssa. Eläkeläiset ry:llä oli entuudestaan kumppanina Ikäinstituutin koordinoima

Voimaa Vanhuuteen -ohjelma ja yhteistyötä laajennettiin myös Liikkeellä voimaa vuosiin -alueseminaarien yhteydessä. Työväen Urheiluliiton, urheiluopisto Kisa-keskus ja Vammaisurheiluliitto ry olivat kumppaneina hankkeen toteutuksessa.

Vuonna 2013 aloitettiin yhteistyö Metropolia Ammatikorkeakoulun kanssa, jossa sosionomiopiskelijoille jaettiin liikuntahankkeessa saatuja kokemuksia maahanmuuttajien arjen ja hyvinvoinnin tukemiseksi liikunnan voimin. Muita sidosryhmiä olivat LIKES, Sisäasiainministeriö ja LiikunNaiset -verkosto. Yhteistyöstä sidosryhmien kanssa voi lukea osissa 4.3.1 ja 4.3.2.

4. Hanketyön muodot

4.1 Liikuntatoiminta

4.1.1 Alueelliset liikuntatapahtumat ja retket

Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan alueellinen vahvistuminen ja laajentuminen uusille paikkakunnille mahdollistivat yhteisten retkien ja liikuntatapahtumien järjestämisen. Paikallisyhdistysten koulutetut tukihenkilöt solmivat kontakteja ikääntyneisiin maahanmuuttajiin ja kutsuivat heidät mukaan joko yhdistysten tai



Inkeriläiset paluumuuttajat Aulangon näköalatasanteella

aluejärjestöjen järjestämiin liikuntatapahtumiin. Yhteisretkiä ja tapahtumia järjestettiin Jyväskylässä, Turussa, Kuopiossa, Tampereella, Vaasassa, Joensuussa ja Helsingissä. Joensuussa kutsuttiin maahanmuuttajat mukaan luontoretelle Outokumpuun ja Kuopiossa käytiin kalastamassa Löytynlohella sekä retkellä Korkeakosken maisemissa. Jyväskylässä retkeiltiin ja jumppattiin Halssilan laavulla ja Muuramen Riihivuorella.

Eläkeläiset ry:n aluejärjestöt ovat järjestäneet perinteisesti keväisin ulkoilupäiviä. Liikuntahankkeen vaikutuksesta on ulkoilupäiviin saatu maahanmuuttajia mukaan Vaasassa ja Helsingissä. Lisäksi Helsingissä osallistui yli 20 venäjänkielistä ikäihmistä laskiaistapahtumaan, jossa jumpattiin yhdessä, leikittiin perinteisiä suomalaisia liikuntaleikkejä ja esitettiin senioritanssi sekä liikuntaesityksiä. Kontulan monikulttuurinen liikuntaryhmä esitti tapahtumassa oman voimisteluesityksensä.

Esimerkki Tampereelta

Elokuussa 2013 Tampereen Eläkeläiset ry kutsui Setlementti ry:n Naistarin ikäihmisiä leirille. Keskustelujen ja käsityön ohella jumpattiin, kokeiltiin sauvakävelyä



Jyväskylässä retkeiltiin ja jumpattiin.

ja ulkoiltiin yhdessä. Suomalainen luonto ihastutti maahanmuuttajia ja yhdessä syntyi ajatus järjestää retki Hämeenlinnaan, Aulangon kansallismaisemaan. Tampereen Eläkeläiset ry:n monikulttuurisuustyöryhmä vastasi bussin tilaamisesta, retkiohjelman laatimisesta ja maahanmuuttajien informoimisesta. Liikuntahankkeen työntekijä Eva Rönkkö oli retkellä mukana jakamassa tietoa liikunnan vaikutuksista ikääntyneille. Samalla kerättiin osallistujien kokemuksia yhteisretkestä. Yhteisretkelle osallistui 45 henkeä, joista puolet oli maahanmuuttajataustaisia.

Esimerkki Turusta

Toukokuussa 2013 järjestettiin yhteinen liikuntatapahtuma Maailma tanssii. Tapahtumaan kutsuttiin sekä uusia syntysuomalaisia ikäihmisiä liikkumaan yhdessä. Osallistujille opetettiin niin suomalaista kuin myös itämaista kansantanssia. Opettajina toimivat Hakunila-Vaarala Eläkeläiset ry:n tanhuryhmän ohjaajat Raija Paasonen ja Heikki Riekkinen sekä Daisy Eläkeläiset ry:n kurditaustaiset naiset. Liikuntatapahtumaan osallistui 80 henkeä joista, yli puolet oli maahanmuuttajaa.

Esimerkki Helsingistä

Helsingissä järjestettiin syyskuussa 2014 ikääntyneille somalimiehille retki Harakan saarelle. Suomen kielen opiskeluryhmä tutustui saaren luontokeskuksen oppaan johdolla suomalaisiin kasveihin ja lintuihin. Yhteistyössä vapaa-aikakalastajien kanssa onnittiin rannalta. Luontoretkeen osallistui 10 miestä.





Jyväskylän tapahtuman alkulämmittely Hipposhallilla.

4.1.2 Iloa yhdessä liikkuen -ikäihmisten liikuntatapahtumat Turussa ja Jyväskylässä

Ensimmäisen liikuntahankkeen aikana huomattiin kuntien liikuntapalveluiden ja ikääntyneiden maahanmuuttajien välinen kontaktien puute. Jatkohankkeen yhdeksi tavoitteeksi asetettiin alueellisten kontaktien syntyminen monikulttuuristen verkostojen ja liikuntapalveluiden välille. Tavoitetta toteutettiin järjestämällä yhteisvoimin ikääntyneiden liikuntapäivä Turussa 2013 ja Jyväskylässä 2014.

Tapahtumat olivat ensimmäisiä lajissaan, sillä Suomessa ei ole aikaisemmin järjestetty näin laajoja ja monipuolisia tapahtumia maahanmuuttajien liikunnan edistämiseksi.

Liikuntapäivän tavoitteet:

- tarjota ikäihmisille mielekästä liikuntaa ja yhdessä olemista
- tuoda esille liikunnan hyötyjä niin kanta- kuin uus-suomalaisille ikäihmisille
- tehdä eri kulttuureista tulevia ikäihmisiä näkyviksi
- verkottaa alueen toimijoita – yhdistyksiä, kaupungin ikäpalveluista vastaavia, liikuntatoimijoita ym.



Liikuntapäivät järjestettiin lokakuussa vanhusten viikolla. Päivien aikana oli tarjolla suomalaista ulkoliikuntaa, etnisten yhdistysten tanssityöpajoja, tasapainoharjoittelua, kotikuntosalia, tarkkuuspelejä, terveysneuvonta ja rentoutusta. Lisäksi sai kokeilla liikunnan apuvälineitä. Kolmen tunnin tapahtumat olivat osallistujille maksuttomia. Tapahtumaa ei markkinoitu monikulttuurisena vaan sitä mainostettiin kaikille sopivana liikuntaelämyksenä. Monikulttuurisuus oli esillä tekemisen kautta etnisissä tanssityöpajoissa ja liikuntapeleissä.

Tapahtumiin suunniteltiin sekä sisä- että ulkoliikunnan toimipisteitä. Erityisesti ulkoliikunnalla haluttiin antaa maahanmuuttajataustaiselle liikkujille esimerkki suomalaisesta liikuntakulttuurista. Turussa osallistui liikuntapäivään 200 ja Tampereella 250 ikäihmistä, joista melkein puolet oli maahanmuuttajataustaisia.

Järjestelyjä varten kutsuttiin koolle suunnittelutyöryhmät, joihin osallistuivat niin Turussa kuin Jyväskylässä liikuntapalveluiden lisäksi kunnan vanhus- ja kuntoutuspalvelut. Lisäksi työryhmään osallistui etnisiä yhdistyksiä, TUL:n veteraani- ja piiriosastot, SPR, Vammaisurheiluliitto ry:n Iloliikuttajat ja Eläkeläiset ry:n sekä Eläkkeensaajat ry:n paikallisyhdistyksiä. Jyväskylässä saatiin tapahtumaan mukaan Ammattiopisto ja Ammattikorkeakoulu.

Suunnittelutyöryhmät kutsuttiin koolle jo tapahtumavuoden alussa. Näin varmistettiin tiedon leviäminen liikuntapäivästä ikääntyneiden keskuudessa ja monikulttuurisuudesta keskusteleminen kuntien palveluorganisaatioissa. Suunnittelukokouksia oli Turussa neljä ja Jyväskylässä kolme. Viikko ennen tapahtumaa toimipistevastaavat kokoontuivat tarkistamaan tiloja. Työryhmien kokoonpanot löytyvät liitteenä olevista liikuntapäivien ohjelmista.

Liikuntatapahtumia varten kehitettiin leikkimielinen virkkuuviesti, jolla haastettiin eri yhteisöjä osallistumaan liikuntatapahtumaan. Liikuntapäivään osallistujien kesken arvottiin liikuntaan aktivoivia palkintoja, kuten uimahallilippuja, kävelysauvoja, askelmittareita ym. Palkintoja saatiin tapahtuman järjestäjäorganisaatioilta. Tapahtumiin osallistuivat delegaatiot seuraavan vuoden järjestäjäkaupungeista. Kiinnostusta järjestää vastava tapahtuma vuonna 2015 on ilmoittanut Tampere.



Turussa liikkujat Kupittaaan urheiluhallilla ja liikuntapuistossa.





Suomalaiset ja maahanmuuttajat yhdessä liikkumassa Kisakeskuksen leirillä.

4.1.3 Leirit

Leirit ovat jo vakiintunut työmuoto ystävyysseurien solmimiseksi ja alueellisen yhteistoiminnan vahvistamiseksi. Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan leireillä Rovaniemellä, Tampereella ja Kuopiossa liikunta suunniteltiin aina osaksi muuta ohjelmaa. Erityisen tärkeä liikunta on silloin kun leiriläisten kanssa ei ole yhteistä kieltä, liikunta yhdessä kuitenkin onnistuu. Leireillä liikuntatuokioiden ohjaajat ovat olleet sekä suomalaiset että ikään-tyneet maahanmuuttajat.

Leiri Kisakeskuksessa

Joulukuussa 2014 järjestettiin monikulttuurinen liikuntaleiri urheiluopisto Kisakeskuksessa. Leirin tavoite oli opettaa ikääntyville maahanmuuttajille voimaharjoittelua kuminauhan avulla, nauttia talvisesta luontoliikunnasta ja oppia toinen toiselta, miten suomessa liikutaan. Leiriin osallistui liikku- jia Etelä-Espoon ja Karjaan-Pohjan Eläkeläiset ry:n yhdistyksistä. Ikääntyneitä maahanmuuttajia saatiin leirille Helsingin Kontulan palvelutalosta, Kontulan monikulttuurisesta liikuntaryhmästä, somalialais-

ta ikämiesten ryhmästä sekä Kantti ry:n Jade-hank- keesta, yhteensä 14 liikkujaa.

Eläkeläiset ry toteutti vuosina 2006 – 2008 Ikäinsti- tuutin Voimaa Vanhuuteen -ohjelman alahankkeena Tasapainoista elämää -liikuntahankkeen. Hankkeen lopputuloksena koottiin opetusaineisto Kuminauhal- la voimaa. Monikulttuurisen toiminnan myötä tuli tarve uusia aineisto niin, että kuvissa näkyy myös uussuomalaisia ikäihmisiä. Leirin aikana kuvattiin uudet sarjat voimaliikkeitä. Aineistoa tullaan jatkos- sa käyttämään opetusaineistona sekä suomalaisten että maahanmuuttajataustaisten ikäihmisten voima- harjoittelussa.

4.1.4 Säännöllinen ryhmätoiminta

Helsingissä jatkoi harjoittelua ikänaisten moni- kulttuurinen voimisteluryhmä. Harjoituksia on jär-



jestetty säännöllisesti vuodesta 2007 ja osallistujia on viikoittain 15 – 20 henkeä. Ryhmä esiintyi monikulttuurisessa ikäihmisten juhlassa Kontulan palvelutalolla syyskuussa 2013 ja Kontulan ostaritapahtumassa toukokuussa 2014.

Kuopiossa venäjänkieliset naiset osallistuivat Kuopion Eläkeläiset ry:n säännölliseen FolkJam -liikuntakerhoon. Kaksi kerhoon osallistunutta naista pyydettiin lokakuussa 2014 mukaan Eläkeläiset ry:n ohjaajakoulutukseen. Liikuntaopettajana Neuvostoliitossa työskennellyt nainen aloitti Kuopiossa koulutuksen jälkeen viikoittaisen liikuntaryhmän, johon osallistuu sekä Kuopio – Kallaveden Eläkeläiset ry:n jäseniä että venäjänkielisiä ikäihmisiä. Ryhmässä aloitti liikunnan 15 osallistujaa, joista puolet on maahanmuuttajataustaisia.

Kuopio – Kallavesi Eläkeläiset ry:n tukihenkilö Kirsti Joki:

”Yhteinen liikuntaryhmä on saanut hyvin myönteisen vastaanoton. Meillä ei ollut aikaisemmin omaa liikuntaryhmän ohjaajaa. Tilaan olimme kyllä kaupungilta saaneet, muuta olisimme ohjaajan puutteen vuoksi joutuneet siitä luopumaan. Jäsenet olivat jo kaivanneet omaa ryhmää. Vaikka meidän ohjaaja Tamara ei paljon suomea osaa, pitää hän hyvää monipuolista jumpaa. Tunnin lopussa on aina joku peli. Siitä tule hyvä mieli.”

4.2 Koulutus

4.2.1 Aluekoulutukset

Liikuntahankkeella haluttiin parantaa liikunnan saatavuutta järjestämällä alueellisia koulutuksia. Koulutukset räätälöitiin paikallisyhdistysten tarpeiden mukaisesti. Helsingissä ja Joensuussa oli aluekoulutuksissa maahanmuuttajataustaisia ikäihmisiä mukana. Koulutuksia järjestettiin Helsingissä, Oulussa, Juvalla ja Joensuussa. Oulun ja Joensuun koulutukset kytkettiin Ikäinstituutin Liikkeellä voimaa vuosiin -alueseminaarien yhteyteen. Paikallisyhdistysten liikuntaryhmien ohjaajia kannustettiin osallistumaan Ikäinstituutin seminaareihin. Koulutuksissa keskusteltiin oman kunnan liikuntapalveluiden ja muiden toimijoiden välisestä yhteistyöstä.

Seminaareissa solmittiin kontakteja yhteistyön parantamiseksi. Helsingin koulutuksiin kutsuttiin kaksi osal-



Aamujumpaa Kuntorannan kursseilla. Osallistujia jumppiin tulee liikuntakurssin ulkopuoleltakin.

listujaa Uudenmaan ja Helsingin paikallisyhdistyksistä. Uusia ideoita liikuntakerhoihin haettiin Vammaisurheiluliiton Iloliikuttaja-kouluttajalta. Osallistujia oli yhteensä 30 henkeä. Tämä oli uusi toimintatapa, jolla kokeiltiin uusien vertaisohjaajien rekrytoimista Eläkeläiset ry:n liikuntatointaan.

4.2.2 Ohjaajakoulutukset

OKM:n rahoittama 1. liikuntahankkeen selvitys osoitti vertaisohjaajien kouluttamisen tarpeen. Toisaalta Eläkeläiset ry:n perinteistä, syksyisin ja keväisin toteutettavaa ohjaajakoulutusta tehostettiin kahdella tavalla. Paikallisyhdistyksiä kannustettiin lähettämään liikuntakoulutukseen kaksi vertaisohjaajaa.

Liikuntahankkeen avulla tuettiin niistä toisen kurssilaisen osallistumista sillä edellytyksellä, että vertaisohjaaja oli uusi eikä ollut aikaisemmin osallistunut järjestön



VAU ry:n Iloliikuttaja-kouluttaja Tiina Sihvonon jakamassa ideoita tuolijumppaan



Liikuntakurssilaiset tutustumassa Varkauden ulkoliikuntapuistossa kiertoharjoitteluun

liikuntakoulutuksiin. Tuettavia vertaisohjaajia tuli 10 paikallisyhdistyksestä.

Työpari-toiminta-ajatuksella etsittiin uusia vapaaehtoisohjaajia, jotka saivat tukea oman yhdistyksen vanhemmilta ohjaajilta ja samalla jakaisivat vapaaehtoistyön vastuuta.

Toisaalta hankeavustuksen turvin kutsuttiin ikämaa-

hanmuuttajia neljän vuorokauden ohjaajakoulutuksiin Kuntorantaan ja alueellisiin päiväharjoituksiin Helsinkiin ja Tampereelle. Ohjaajakoulutuksiin osallistui venäjänkielisiä ohjaajia Helsingistä, Jyväskylästä ja Kuopiosta. Koulutuksen ansiosta maahanmuuttajien voimisteluryhmät Helsingistä ja Jyväskylästä osallistui vuonna 2013 Eläkeläiset ry:n Oulun kesäpäivien liikunnan yhteisesitykseen. Molemmat ryhmät harjoittelivat säännöllisesti esitystä varten. Kuopiossa perustettiin



Voimistelun yhteisesitys Oulun kesäpäivillä 2013. Koreografiasta ja ryhmien opetuksesta vastasi Eva Rönkkö.

koulutuksen tuloksena paikallisyhdistyksen ja venäjänkielisten yhteinen liikuntaryhmä (säännöllinen liikuntaryhmä 4.1.4).

Yhteistyö TUL:n kanssa

Eläkeläiset ry on järjestänyt yhteistyössä TUL:n ja Eläkkeensaajien Keskusliitto ry:n kanssa järjestänyt veteraanien kulttuurikilpailuja Seinäjoella (2011) ja Porissa (2013). Kilpailujen yhteydessä keskusteltiin tarpeesta kehittää esiintyvien ryhmien ohjaajien työskentelytaitoja. Eläkeläiset ry:n esiintyvien ryhmien ohjaajia Helsingistä ja Tampereelta osallistui TUL:n ryhmätanssikurssille. Kurssi oli tarkoitettu myös nuorisoryhmien ohjaajille, mikä laajensi vanhempien ohjaajien näkemystä ryhmätansseista. Varttuneempien ohjaajien kanssa todettiin tarve kehittää jatkossa koreografiakursseja, jotka on suunniteltu vain ikääntyneiden ohjaajien tarpeisiin.

Yhteistyö Kisakeskuksen maahanmuuttajataustaisten ohjaajakoulutuksessa

Ikääntyneiden maahanmuuttajien liikunnan saatavuuden parantamiseksi tehtiin yhteistyötä urheiluopisto Kisakeskuksen maahanmuuttajien vertaisohjaajakoulutuksessa. Syksyllä 2013 alkoi Kisakeskuksessa ikääntyneiden liikuntaan suunnattu vertaisohjaajien koulutus. Tietoa koulutuksesta levitettiin Eläkeläiset ry:n kontaktiverkostossa, jonka kautta myös tavoitettiin koulutettavia. Koulutuksen lopussa, toukokuussa 2014 toteutettiin yhteistyönä ikääntyneiden liikuntapäivä Myllypurossa.

Tapahtuman järjestämistä koordinoi Eläkeläiset ry, tilat tarjosi Helsingin kaupungin Myllypuron palvelutalo ja tapahtumapaisteista vastasivat Kisakeskuksen koulutetut



Vertaisohjaajat lähijaksolla Kisakeskuksen koulutuksessa.

ohjaajat yhdessä Myllypuron fysioterapeuttien kanssa. Maahanmuuttajataustaisten tukena ulkoliikuntapisteissä oli Kontulan Eläkeläiset ry:n vapaaehtoisia ohjaajia. Myllypuron liikuntapäivän ohjelma on liitteenä.

Kisakeskuksessa koulutettu venäjänkielinen ohjaaja oli mukana Jyväskylän liikuntatapahtumassa. Hänen vastuullaan oli tapahtuman loppujäähdytyksen – asahivomistelu – ohjaaminen.

Yhteistyö Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa

Eläkeläiset ry on ollut yhtenä kouluttajana Metropolia -AMK:n sosiaali-alan opiskelijoiden Käytännön kokemuksia maahanmuuttajatyöstä -opintojaksolla. Eläkeläiset ry:n koulutuspäivänä käsiteltiin ikääntyneiden maahanmuuttajien tuen tarvetta sekä liikunnan kulttuurisidonnaisuutta. Opiskelijoille järjestettiin luennon lisäksi Malmin työväentalolla työpaja Kohtaamisia liikunnan avulla. Työpajaan osallistui Malmin Eläkeläiset ry:n jäseniä, Malmin palvelutalon somalinkielisiä ikämihiä, monikulttuurisen liikuntaryhmän venäjänkielisiä naisia ja opiskelijoita, yhteensä 25 henkeä. Käytännössä toteutettiin liikuntaleikkejä ja harjoituksia, joiden avulla voi tutustua uusiin ihmisiin.

Tiivistetymin vastaavia työpajoja on myöhemmin toteutettu Metropolia -AMK:n monikulttuurisuustyön seminaareissa marraskuussa 2013 ja 2014. Kohtaamisia liikunnan avulla -työpajan kutsu on liitteenä.

4.2.3 Liikunta-aineistoja yhdistysten toiminnan tueksi

Yhdistysten liikuntatoiminnan tueksi perustettiin Eläkeläiset ry:n www-sivuille liikuntasivusto. Siihen koottiin vertaisohjaajille hyödyllisiä linkkejä. Liikuntaneuvontaan linkitettiin Turun ammattikorkeakoulun terveysnetti- ja UKK-instituutin liikuntasuosittusivut. Ohjaajien liikuntakerhojen suunnittelun tueksi linkitettiin Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankkisivusto. Liikuntasivusto katsottavissa osoitteessa: <http://www.elakelaiset.fi/fi/Etusivu/Liikunta/>

Yhdistysten esiintyvien ryhmien ohjaajille koottiin Aineistoja ohjaajille -ekstranettiin videoita esiintymisohjelmista. Liikuntakoulutuksissa harjoiteltiin koulutettavien kanssa tietotekniikan hyödyntämistä ja polkujen löytämistä aineistoihin. Liikunta-aineistot ovat saaneet hyvän vastaanoton. Käyntilaskurin mukaan liikunta-aineistojen sivuja kävi vuonna 2013 katsomassa 662 ja 2014 883 henkeä. Katsomiskertoja oli vuoden 2014 lopussa 1194. Esiintymisohjelmien sivuja käytiin katsomassa 2013 37 kertaa ja 2014 jo 1009 kertaa.

Vuoden 2014 lopussa liikuntaleirillä kuvatuista kuminauhaliikkeistä teetettiin vuoden 2015 kalenteri. Jokaiselle kuu-kaudelle valittiin kaksi eri lihasryhmille tarkoitettua voimaharjoitteluliikettä. Kalenteri lähetettiin kaikille viimeisen kolmen vuoden aikana ohjaajakurssille osallistuneille.

Lisäksi kalenteria jaettiin Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen työn yhteistyökumppaneille, jotta he ottaisivat huomioon omissa toiminnoissa terveysliikunnan. Kalenteria lähetettiin myös päättäjille, liikuntasuunnittelijoille ja terveysliikuntaa edistäville organisaatioille monikulttuurisuuden huomioon ottamiseksi. Kuvatuista kuminauhalla toteutettavista voimaharjoitteluliikkeistä kootaan jatkossa koulutusaineisto ikääntyneiden kerhojen ja monikulttuuristen ryhmien liikuntatuokioiden tueksi.



Joensuun eläkeläisiä luontopolun tasapainoharjoittelupisteissä.

4.3 Asiantuntijatyo

4.3.1 Työ valtakunnallisissa ohjelmissa

Yhteistyösopimuksen pohjalta Eläkeläiset ry:n koulutussihteeri ja hankeasiantuntija ovat osallistuneet Ikäinstituutin iäkkäiden liikunnan edistämistyöhön, kuten kumppanuskahveille, 3. – 4.12. järjestettyyn liikuntafoorumiin ja Liikkeellä voimaa vuosiin -ikäihmisten kansalliseen toimenpideohjelmaan. Ohjelman alue-seminaarien työpajoja varten tehtiin esimerkitapauksia venäjän- ja somalikielisistä vähän liikkuvista ikäihmi-

sistä. Lisäksi laadittiin yhteistyössä muiden eläkeläisjärjestöjen kanssa seminaarien tiedotuskirje. Kirjeellä kannustettiin Eläkeläiset ry:n yhdistyksiä osallistumaan aktiivisesti oman alueen seminaareihin.

Ikäinstituutti kannusti yhteistyökumppaneita järjestämään ulkoliikuntatapahtumia seminaaripäivien yhteyteen. Näin tehtiin Joensuussa. Liikuntapäivä järjestettiin Lykynlammen majalla. Ohjelmassa oli sauvakävelyä, luontopolku tasapainoharjoituksineen, keskustelut-laisuus liikunnan hyödyistä ikääntyneille ja liikunnan edistämisestä omissa paikallisyhdistyksissä. Liikunta-päivään osallistui 40 henkeä.



Kompassi-tasapainoharjoitus luontopolulla.

Hankeasiantuntija Eva Rönkkö osallistui seminaareihin Oulussa, Vantaalla, Joensuussa ja Turussa. Eva Rönkkö toimii lisäksi Liikkeellä voimaa vuosiin -toimenpideohjelman ohjausryhmän varajäsenenä.

Eläkeläiset ry:n koulutussihteeri Tiina Rajala ja hankeasiantuntija Eva Rönkkö osallistuivat liikuntapoliittisiin keskusteluihin, kuten terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan valtakunnallisten linjausten julkistamistilaisuuteen (3.10.2013) ja sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja OKM:n edustajien uuden liikuntalajin valmistelutilaisuuteen (17.12.2013). Lisäksi Eva Rönkkö osallistui elokuussa 2014 OKM:n liikuntapolitiikan tulevaisuuden suuntaviivoja arvioivan ja valmistelevalle työryhmän alatyöryhmään jossa etsittiin keinoja liikunnan yhdenvertaiseen harrastamiseen sekä osallistumisen esteiden purkamiseen. Tilaisuuksissa tuotiin esille ikäihmisten liikuntaa kansalaisjärjestön näkökulmasta ja jaettiin kokemuksia iäkkäiden maahanmuuttajien lii-

kunnasta ja sen kehittämisen tarpeesta.

Vuoden 2014 aikana tehtiin yhteistyötä Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES:n kanssa. Monikulttuurisen liikunnan järjestämisen kokemuksista kirjoitettiin artikkeli Muutosta liikkeellä! – Liikuttaako se kaikkia, Suomeen muuttaneitakin? Kirjoitus julkaistiin LIKES:n artikkelikokoelmassa Liikunta kansalaisten elämänsä elämässä – Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä.

Hankeasiantuntija vieraili pääkaupunkiseudun etnisten yhdistysten ja yhteistyökumppaneiden liikuntaryhmissä ja kertoi hyvinvoinnin edistämisestä liikunnan avulla. Keskusteluja eri kulttuureja edustavien ikäihmisten huomioon ottamiseksi käytiin Helsingissä ikäihmisten liikuntavastaavan kanssa.

4.3.2 Kokemuksia uusille toimijoille

Vuoden 2014 aikana tuli Liikumme yhdessä -hankeasiantuntijalle yhteydenottoja neuvojen ja kokemusten saamiseksi monikulttuurisen liikuntatoiminnan aloittamiseksi. Oulun Settlementti ry:n kaksi työntekijää vieraili Eläkeläiset ry:n toimistolla toukokuussa ja Järvenpään monikulttuurisen liikunnan koordinaattori elokuussa.

Tietoa haettiin siihen, mitkä keinot auttavat saamaan kontakteja maahanmuuttajiin, mikä on hyvä tapaa aloittaa liikuntatoimintaa ja mihin voi monikulttuurisessa liikuntatoiminnassa kompastua. Puhelimitse neuvoja kysyttiin myös Lahdesta. kokemusten jakamiseksi jaettiin edellisen liikuntahankkeen raporttia ja muita aiheesta kirjoitettuja artikkeleita ja lehtijuttuja.

4.3.3 Monikulttuurisen liikunnan edistäminen seminaareissa

Suomi isännöi kesäkuussa 2014 kansainvälistä naisten tasa-arvoa liikunnassa edistävää konferenssia (IWG –The International Working Group on Women and Sport). Tasa-arvotyön kantajana Suomessa on Liikunta-Naiset -verkosto. Verkoston kautta on levitetty tietoa Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen liikunnan kehittämisestä. IWG konferenssissa esitettiin kooste Eläkeläiset ry:n ikääntyneiden monikulttuurisesta liikuntatoiminnasta.

Eläkeläiset ry:n asiantuntemusta kysyttiin lisäksi Valo ry:n ja MonaLiiku ry:n järjestämässä seminaarissa Monikulttuurisuudesta voimaa liikuntaan ja urheiluun ja HIV-tukikeskuksen seminaarissa Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi.

5. Viestintä

Eläkeläinen-lehdessä julkaistiin ikäihmisten liikunnasta artikkeleita ja uutisoitiin liikuntatapahtumista ja koulutuksista. Ikäinstituutin koordinoimista valtakunnallisista ohjelmista uutisoitiin tavallista enemmän. Turun Sanomat uutisoi vuonna 2013 ja Keski-suomalainen vuonna 2014 Iloa yhdessä liikkuen liikuntapäivistä.

Jyväskylän liikuntatapahtumassa oli paikalla Yle:n kuvausryhmä ja paikallisradion toimittajia. Vastuujärjestäjiä Eläkeläiset ry:stä ja Monikko ry:stä haastateltiin tapahtuman aamuna paikallisradiossa. Haastatteluja ja kuvakoostetta tapahtumasta näytettiin sekä YLE:n paikallisuutisissa että valtakunnallisesti viikkokoosteessa.

Maahanmuuttajajanaisten liikunnan kysymyksiin etsittiin vastauksia myös Ali ja Husu radiolähetyksessä 22.toukokuuta 2014. Suorassa lähetyksessä oli mukana Eva Rönkkö ja Eläkeläiset ry:n yhteistyökumppani Kantti ry:n Jade -hankkeen somalialainen työntekijä. Ohjelma on kuunneltavissa Yle Areenassa, tai linkistä <http://areena.yle.fi/radio/2261531>.

Vuosien 2011-2012 toteutetun terveyttä edistävän liikuntahankkeen raportti julkaistiin ja lähetettiin yhteistyökumppaneille. Raportti on luettavissa sähköisesti Eläkeläiset ry:n www-sivuilta.

6. Pohdinta

Terveyttä edistävän Liikumme yhdessä -hankkeen pää tavoite oli järjestää ikääntyneiden paikallista liikunta-toimintaa niin että liikkumaan saataisiin myös Suomeen muuttaneita ikäihmisiä. Tavoite oli parantaa liikunnan saatavuutta. Retkiä, tapahtumia ja muuta liikuntatoimintaa järjestettiin avustuksen ansiosta useilla paikkakunnilla. Jatkohanke käynnisti ikääntyneiden monikulttuurisen liikuntatapahtuma sarjan. Turun ja Jyväskylän tapahtumat loivat toimintamallin ja kiinnostusta järjestää vastaavia päiviä herää jo muissakin kaupungeissa. Toimintamalli tukee kontaktien syntymistä maahanmuuttajatyötä tekevien ja paikallisten liikuntapalveluiden välillä. Tämä oli myös jatkohankkeen tavoite.

Osallistuminen järjestön paikallisiin ja valtakunnallisiin liikuntatapahtumiin on antanut uussuomalaisille ikäihmisille mahdollisuuden osallistua tasavertaisesti ikäihmisten liikuntaan ja osilla paikkakunnilla myös säännölliseen harjoitteluun. Liikuntahankkeen ohjaajakoulutuksen kautta saatiin uusia ohjaajia paikallisyhdistysten toimintaan. Hankkeen lopussa aloitti uusi monikulttuurinen liikuntaryhmä. Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan yhteistyökumppanit ovat tulleet tietoisiksi liikunnan tarpeellisuudesta ja lisänneet liikuntaa omassa toiminnassa.

Jatkohankkeessa oli tavoite kutsua yhteistyökumppaneita hankkeen ohjausryhmään. Ohjausryhmällä tavoiteltiin systemaattisuutta kehittämistyöhön, tukea kokemusten ja tulosten analysointiin sekä tiedon levittämistä iäkkäiden monikulttuurisesta liikuntatoiminnasta. Ohjausryhmä ei kuitenkaan perustettu johtuen Eläkeläiset ry:n työntekijöiden aikaresurssien pulasta. Käytettävissä olevilla resursseilla ei voitu irrottaa enempää työ-aikaa liikuntahankkeen syventämiseksi.

Liikuntahankkeessa onnistuttiin nostamaan keskusteluun ikämaahanmuuttajien liikuntaa erilaisissa verkostoissa. Liikuntahankkeen ansiosta Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen -ohjelmassa ja urheiluopisto Kisa-keskuksen ohjaajakoulutuksissa on otettu etnistaustaisia ikäihmisiä huomioon.

Jatkohankkeen tapahtumat liikuntapäivien lisäksi ovat toimineet liikuntaa järjestävien tahojen ja maahanmuuttajien yhteydenaantajina. Tapahtumien järjestämisen yhteydessä tieto liikunnan tarpeellisuudesta on levinnyt etnisten yhdistysten sisällä, mikä oli myös jatkohankkeen tavoite. Turun ja Jyväskylän tapahtumien työryhmän jäsenet tulivat tietoisemmiksi oman kaupungin ikäihmisten liikuntatarjonnasta ja jatkosuunnitelmia yhteistyöksi tehtiin jo ennen varsinaista tapahtumapäivää.

Järjestön omien liikuntaryhmien vertaisohjaajien tukeminen ja uusien ohjaajien kouluttaminen osoittautuu varsin hitaasti toteutettavaksi tavoitteeksi. Yhdistyksissä on selkeä tarve omille liikuntaryhmille, joissa uskaltavat liikkua heikommassa kunnossa olevat ikäihmiset. Säännöllinen liikuntaryhmä edellyttää sitoutumista. Alueellisissa koulutuksissa tuli esille epävarmuutta ottaa vastuuta liikuntaryhmästä ja pelkoa sitoutua säännölliseen ohjaamiseen. Paikallisyhdistysten liikuntatoiminnan tukeminen tarvitsee jatkossa järjestelmällistä työtä järjestön sisäisen vertaisohjaajaverkoston rakentamiseksi, jotta vastuuta ja ohjausaineistoa voitaisiin jakaa.

Suomessa syntyneiden ikääntyneiden liikuntatoiminnan edistämiseksi otetaan huomioon jatkossakin Suomeen muuttaneet ikäihmiset. Eläkeläiset ry tekee ikääntyneiden monikulttuurisen liikunnan kehittämisessä Suomessa pioneerityötä.

Liite 1

Alueelliset koulutukset

2013

- 5.2. Koulutus Kallio–Vallilan paikallisyhdistyksessä
- 13.4. Liikuntaryhmien koulutus Kemissä
- 22.3. Liikuntaryhmien koulutus Helsingissä
- 2.4. Liikuntaryhmien koulutus Tampereella
- 25.4. Liikuntaryhmien koulutus Oulussa
- 31.10 Liikuntakoulutus Jurvalla
- 7. – 8.9. EloFolkJam koulutus Oulussa / Eva Rönkkö kouluttautui
- 19.9 Ikäinstituutin istumatanssi -koulutus / Eva Rönkkö kouluttautui

2014

- 27.–28.2. Ikäinstituutin liikunta ja muistisairaudet -koulutus/ Eva Rönkkö kouluttautui
- 4.3. Liikuntaryhmien ohjaajien koulutus Helsingissä
- 12.4. Liikuntakoulutus Oulussa
- 5.5. Liikuntakoulutus Joensuussa
- 14.9. FolkJam Sampopelit -koulutus / Eva Rönkkö kouluttautui
- 4.10. TUL:n koreografiakoulutus esiintyville ryhmille

Järjestön liikuntakoulutukset

2013

- 13.–15.2. Ohjaajakoulutus Kuntorannassa
- 9.– 13.9 Ohjaajakoulutus Kuntorannassa

2014

- 20.–24.10. Ohjaajakoulutus Kuntorannassa

Säännöllinen ryhmätoiminta

ma 9.00–10.00 Kontulan Kuntokellarissa

Liikuntapainotteiset leirit

- 15.–17.8. 2013 Leiri Rovaniemellä
- 2.–4.12. 2014 Liikuntaleiri Urheiluopisto Kisakeskuksessa

Liikuntatapahtumat

2013

- 18.2. Laskiaisrieha Vartiokylässä
- 18.3. Metropolia AMK:n opiskelijoiden ja ikämaahanmuuttajien kohtaaminen liikunnan avulla -työpaja
- 7.5. Maailma tanssii -tapahtuma Turussa
- 24.5. Liikunnasta iloa – Helsingin aluejärjestön ulkoilupäivä Kiljavalla
- 26.6. Liikuntaryhmien yhteisesitys Eläkeläiset ry:n kesäpäivillä Oulussa
- 8.5. Ostaritapahtuma Kontulassa
- 4.10. Iloa yhdessä liikkuen -tapahtuma Turussa
- 2.–3.11 Veteraanien kulttuurikilpailut Porissa
- 28.11. Kohtaamisia liikunnan avulla työpaja – Diakonia AMK:N

2014

- 14.1. Monikulttuurisen liikuntaryhmän esiintyminen venäjänkielisten ikäihmisten infopäivällä
- 3.2. Laskiaisrieha Helsingissä
- 5.5. Liikuntatahtuma ja koulutus Joensuussa
- 8.5. Tampereen Eläkeläiset ry:n monikulttuurinen retki Hämeenlinnaan
- 14.5. Kontulan Ostaritapahtuma, monikulttuurisen liikuntaryhmän esiintyminen
- 10.9. Retki Harakan saarelle, somalialaiset ikämiehet
- 7.10. Iloa yhdessä liikkuen liikuntatahtuma Jyväskylässä
- 28.11. Kohtaamisia liikunnan avulla -työpaja, Metropolia AMK:n Kamu-seminaari

Asiantuntijatyö

2013

- 23.1. Liikuntatuokio Kinaporin somalialaisten ikänaisten ryhmässä
- 11.2. Vierailu Pakolaisapu ry:n miesten tukiryhmässä, keskustelu liikunnasta ja hyvinvoinnista
- 4.3. Luento Metropolia AMK:n sosionomi-opiskelijoille
- 5.3. Turun liikuntapäivän suunnittelupalaveri
- 22.4. Turun liikuntapäivän suunnittelupalaveri
- 15.5. Suunnistusopetusta Pakolaisapu ry:n miesten tukiryhmälle
- 27.5. Turun liikuntapäivän suunnittelupalaveri
- 29.8. Turun liikuntapäivän suunnittelupalaveri
- 26.9. Turun liikuntapäivän toimipisteiden katsastus
- 3.10. Muutosta liikkeellä – valtakunnallisten terveyttä edistävän liikunnan linjausten julkistamistilaisuus
- 13.11. Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen -ohjelman kumppanuuskahvit
- 3.–4.12. Ikäinstituutin Liikuntafoorumi
- 17.12. SOSTER -järjestöjen ja OKM:n keskustelutilaisuus uudesta liikuntalajista

2014

- 30.1. Monikulttuurisuudesta voimaa liikuntaan ja urheiluun -seminaari, osallistuminen paneelikeskusteluun
- 4.2. Jyväskylän liikuntapäivän suunnittelupalaveri
- 12.2. Luento Metropolia AMK:ssa, Sosiokulttuurinen innostaminen ja liikunta
- 2.4. Jyväskylän liikuntapäivän suunnittelupalaveri
- 9.4. Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman ohjausryhmän kokous
- 15.4. Myllypuron liikuntapäivän suunnittelukokous
- 29.4. Liikkeellä voimaa vuosiin Oulun alueseminaari
- 6.5. Liikkeellä voimaa vuosiin Joensuun alueseminaari
- 14.5. Liikkeellä voimaa vuosiin Vantaan alueseminaari
- 22.5. Keskustelut maahanmuuttajanaisten liikunnasta Ali ja Husu radio-ohjelmassa
- 10.6. Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman ohjausryhmän kokous
- 11.–13.6. IWG konferenssi Helsingissä/
- 12.6. Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen liikuntatoiminnan esittely konferenssissa
- 14.8. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntapolitiikan tulevaisuuden suuntaviivoja arvioivan ja valmistelevan työryhmän alatyöryhmän kokous
- 22.8. Jyväskylän liikuntapäivän suunnittelupalaveri
- 16.9. Liikkeellä voimaa vuosiin Turun alueseminaari/ monikulttuurisen liikuntatoiminnan esittely
- 18.9. Helsingin liikuntaviraston ikääntyneiden ja erityisryhmien liikuntasuunnittelijoiden tapaaminen
- 29.9. Luento, Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi -seminaari, järjestäjä HIV tukikeskus,
- 1.10. Jyväskylän liikuntapäivän toimipisteiden katsastus
- 7.10. Radiohaastattelu Jyväskylän paikallisradiossa
- 17.11. Luento Metropolia AMK:n sosionomiopiskelijoille, Käytännön kokemuksia maahanmuuttotyöstä, Kohtaamisia liikunnan avulla
- 9.12. Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman työseminaari

Liite 2



**ILOA
YHDESSÄ LIIKKUEN**

Turku 2013

Ikäihmisten liikuntapäivä
4.10. klo 12.00 – 15.00

Kupittaaan urheiluhalli
Tahkonkuja 5

Osallistu arvontaan!
Hae toimipisteistä 4 merkintää

- KEPPI-JUMPPA
- PETANKKI
- TASAPAINO-RATA
- SAAPPAIN-HEITTO
- LUONTO-POLKU
- TANSSI-PAJA
- ROLLAATTORI-AJO
- PUHALLUS-TIKKA
- RENTOUTUS-KAMMARI
- SAUVA-KÄVELY

NIMI -----



ILOA YHDESSÄ LIKKUEN 4.10.

Tule liikkumaan, kokemaan, katsomaan, kysymään ja tapaamaan ikäkavereita Kupittaal

Ulko- ja sisäkentillä:

- suomalaista ulkoliikuntaa
- eri maiden kansantanssia
- tasapainoharjoittelua
- liikkuuisee apuvälineitä
- virkkuuviestin haastekilpailu

Tapahtumatorilla:

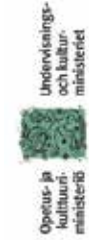
- tietoa Turun kaupungin liikunta- ja kulttuuripalveluista ja ennalta-ehkäisevistä vanhuspalveluista
- infoa järjestöjen toiminnasta
- liikunta- ja muistineuvonta
- tasapainon testausta
- verenpaineen mittausta

ULKOKENTTÄ			
Avas ja tervetuloa		Pekka Paatero	
12.10	Alkulämmittely / keppijumppa	Aarnen Talli	
12.20 12.45 13.15 13.45 14.15	Sauvakävely	TUL:n V-S piiri Eläkeläiset ry, Turun yhdistykset	
12.20 – 14.00	Luontopolku	Eläkeläiset ry, Turun yhdistykset	
12.20 – 14.00	Rollaattoriajot	Turun kaupunki, Apuvälineyksikkö	
12.30 – 13.45	Petankki	TUL:n V-S piiri Eläkeläiset ry, Turun yhdistykset	
12.30 – 13.45	Saappaanheitto	Turun Voimistelijat ry	
13.00	Afganistanilainen ulkopeli	Yhdessä yhdistys ry	
14.00	VIRKKUUUIESTI/ HAASTEKILPAILU		
14.30	Tapahtuman luovuttaminen seuraavalle järjestäjäkaupungille Arvonta	Pekka Paatero	
14.45	Loppujäähdytely / tai chi	Kaj Westersund	

- Ulko- ja sisätoimintapisteistä voi kerätä tapahtumakorttiin osallistumismerkintöjä ja liikkujien kesken arvotaan palkintoja.



S I S Ä T I L A T			
12.20 – 14.30	Tasapainorata	Turun kaupunki, Liikuntapalvelukeskus	
12.30 – 12.50 13.10 – 13.30	Suomalaista kansantanssia	Turun Eläkkeensaajat ry	
12.40 – 13.00 13.20 – 13.40	Venäläistä kansantanssia	Fiesta ryhmä / Olga Romanova	
12.50 – 13.10 13.30 – 13.50	Itämaista tanssia	Daisy Eläkeläiset ry	
13.00 – 13.20 13.40 – 14.00	Albanialaista kansantanssia	Yhdessä yhdistys ry	
12.20 – 14.30	Puhallustikka ja tarkkuusheitto	Vammaisurheiluliitto ry, Iloliikuttajat	
12.20 – 14.30	Rentoutuskammari	Turun kaupunki, Ennaltaehkäisevät Vanhuspalvelut	
	Liikuntainfoa ja esittelypöytä		
KAHVILA			
Eläkeläiset ry:n Turun yhdistykset ja Daisy Eläkeläiset			



Tapahtuman yhteisvoimin järjestävät:

Aarnen Talli, Auralan Setlementti ry, Daisy Eläkeläiset ry, Eläkeläiset ry, Suomen Punainen Risti Turun osasto, Suomen Vammaisurheilu- ja liikuntaliitto VAU ry, TUL Varsinais-Suomen piirin kuntoliikunta- ja veteraanijaostot, Turun Eläkkeensaajat ry, Turun Voimistelijat ry, Varsinais-Suomen Viro-keskus ry ja Yhdessä -yhdistys ry sekä Turun kaupungin hyvinvointi- ja vapaa-ajatoimialat.

Liite 3



ILOA YHDESSÄ LIIKKUEN

Jyväskylä 2014

Ikäihmisten liikuntapäivä
tiistai 7.10. klo 12.00 - 15.00

HIPPOSHALLI
Kuntoportti 3

Osallistu arvontaan!
Hae toimipisteistä
5 merkintää

- SAUVA-KÄVELY
- PIHA-OLYMPIALAISET
- PELEJÄ
- CURLING
- TANSSI-PAJA
- TELIN VOIMISTELU
- ISTUMA-LENTOPALLO
- RENTOUTUS-KAMMARI
- PETANKI
- KOTIKUNTO-SALI
- TASAPAINO-RATA

NIMI

Liikumme yhdessä -ikäihmisten liikuntahanke

Eläkeläiset ry toteutti opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella Liikumme yhdessä terveystoiminnan jatkohankkeen vuosina 2013-2014.

Hankkeen tavoitteena oli tukea ikääntyneiden maahanmuuttajien ja suomalaisten – erityisesti vähän liikkuvien - ikäihmisten liikuntaharrastusta. Hankkeessa alettiin järjestää monikulttuurisia liikuntapäiviä yhteistyössä liikuntapalveluiden ja aktiivisten iäkkäille liikuntatoimintaa järjestävien yhdistysten kanssa. Liikuntapäivät järjestettiin Turussa ja Jyväskylässä.

Eläkeläiset ry käynnisti syksyllä 2014 kävelykampanjan. Yhdistyksiä kannustettiin järjestämään kävelyn merkeissä monipuolisia tapahtumia. Kampanjassa jaettiin 10 000 kävelypassia, joilla edistettiin jäsenten säännöllistä liikuntaa. Kävelykampanja sai kolme eläkeläismiestä innostumaan kävelystä siinä määrin, että he kävelivät Helsingistä Poriin asti. ”Kävelypässit”-ryhmän (kuva alla) matkan etenemistä sai seurata Pässien blogista järjestön verkkosivuilta.



Jatkoa liikuntatoiminnan kehittämiseksi

Ikäihmisten omatoimisen liikunnan kehittäminen saa jatkoa vuosina 2015–2016. Tavoite on rakentaa järjestöön liikuntavastaavien verkosto. Verkoston avulla yhdistysten liikunnanohjaajien yhteistyö ja kokemustenvaihto paranevat. Mahdollisuudet saada tukea yhteisten liikuntatapahtumien järjestämisessä lisääntyvät.