

Teiniliikunnasta senioriliikuntaan

1950 – luvun nuorison toiveet tänä päivänä senioriliikuntaan Kampin toimipisteessä

Riitta Ahlsten

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan- ja vapaa-
ajan koulutusohjelma

syksy 2015



Riitta Ahlstén	
LOT / monimuoto 2014, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Teiniliikunnasta senioriliikuntaan 1950 – luvun nuorison toiveet tämän päivän senioriliikuntaan Kampin toimipisteessä	Sivu- ja liitesivumäärä 33+3+2
<p>Nuorisokulttuurin edelläkävijät, suurten ikäluokkien ihmiset, ovat saavuttaneet seniori- iän ja kolkuttavat senioritarjonnan ovia. Työssä tarkastellaan asiakkaiden liikunnallista aktiivisuutta sekä haluavatko nämä aikanaan rajoja rikkoneet nuoret, vaikuttaa nyt omalla käytöksellään Helsingin kaupungin liikuntaviraston senioriliikunnan tunteihin? Vai ollaanko tyytyväisiä nykyiseen tarjontaan? Tarvittaessa tunteja muutetaan toiveen suuntaisesti. Tarkastelun kohteeksi valikoitui liikuntaviraston Kampin toimipiste. Kamppi on senioriliikuntaan painottuva, monipuolinen, eritasoisia tunteja tarjoava liikuntakeskus. Käyntikertoja liikuntaviraston asiakkailla on Kampissa yhteensä kuukaudessa 3500-4000, joista senioriliikunnan ryhmäliikuntakävijöitä on noin 1000.</p> <p>Tutkimus tehtiin kevään ja syksyn 2015 aikana. Menetelminä käytettiin havainnointia, haastattelua ja kyselyä. Kirjallisia vastauksia palautui 114. Kävijöiden enemmistö oli 66-75 vuotiaita ja he liikkuvat aktiivisesti useamman kerran viikossa. Vastauksista nousi neljä toivetta: tanssillisempia tunteja, latinorytmejä, venyttelytunteja ja pilatesta. Tulevaisuudessa on tarkoitus toteuttaa ainakin osa asiakkaiden toiveista.</p> <p>Liikuntaviraston peruseriaatteena on tarjota kaupunkilaisille perusliikuntaa. Tavoitteena on kehittää tarjontaa jatkuvasti. Liikuntaviraston asiakkaat ovat uskollisia kävijöitä. Useat ovat olleet asiakkaina talon valmistumisesta vuodesta 1982 asti ja sinä aikana liikkuneet monen tasoissa ryhmissä. Vauhdikkaat syketunnit ovat ajan saatossa ja iän karttuessa vaihtuneet osalla kävijöistä kevennettyihin jumppiin.</p> <p>Kyselyn ja haastattelujen tuloksena voidaan todeta, että liikuntaviraston asiakkaat ovat varsin tyytyväisiä tämän hetken tarjontaan. Tulevaisuudessa voisi järjestää erilaisia teema- ja idea päiviä, jolloin asiakkaat saisivat kokeilla uusia lajeja ja näin saada tunteen niihin. Tutkittavaksi silti jää hakeutuuko jo alkujaan liikuntaviraston asiakkaaksi etupäässä henkilöitä, jotka eivät taloudellisesti voi tai halua panostaa suuria summia omaan hyvinvointiinsa ja liikkumisharrastukseensa, onko ryhmäkoot ja tuntitarjonta kaikille sopiva sekä hakeutuvatko trenditietoisemmat liikunnan harrastajat yksityisiin kuntokeskuksiin.</p> <p>Liikuntaviraston motto voisi olla seuraava: aikaansa seuraten, perusliikuntaa tarjoten.</p>	
Teiniliikunta- vaikuttaminen- nykyaika- senioriliikunta	

Sisällysluettelo

1	Johdanto	3
2	Muutosten ajat ja 1950-luvun erityispiirteet.....	5
3	Elämän viisi eri vaihetta.....	9
4	Liikunnan merkitys kolmannessa ikävaiheessa	11
5	Senioriliikunta.....	13
5.1	Senioriliikunnan suositeltavat lajit ja määrät	14
5.2	Liikunnanohjaus	16
5.3	Ryhmän merkitys	16
6	Helsingin kaupungin liikuntavirasto.....	18
6.1	Erityisliikunta.....	19
6.2	Liikuntatapahtumat.....	19
6.3	Liikuntainfo ja neuvonta	20
6.4	Lähiöliikunta.....	21
7	Kampin liikuntakeskus.....	22
8	Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat.....	24
9	Tutkimusmenetelmät.....	25
10	Haastattelun tulokset.....	26
11	Kyselyn tulokset	28
12	Pohdinta.....	31
13	Lähteet.....	34
14	Liitteet.....	38

1 Johdanto

Suomi kuuluu lähitulevaisuudessa väestöltään maailman vanhimpien joukkoon. Syyinä tähän on iäkkäiden suuri määrä, joka on seurausta ennen kaikkea eliniän pitenemisestä sekä suurten ikäluokkien vanhenemisestä. Pitenevä elinikä tuo mukanaan omat haasteensa myös arjesta selviytymiseen. (Salminen & Karvinen, 2004.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009 - 2010 mukaan 66-79 - vuotiaat suomalaiset liikkuvat aktiivisemmin ja enemmän kuin aikaisemmin. Seniori-ikäisten liikunta on usein reipasta ja ripeää. 65% harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Kokonaan liikkumattomien määrä on enää vain 5 prosenttia, joten liikunta on kasvattanut suosioitaan ja asemaansa ihmisten elämässä. Suurimpina esteinä liikkumiselle kuvataan usein saamattomuutta, kiinnostuksen puutetta, tiedon puutetta, harhaluuloja omasta jaksamisesta, sekä selityksenä voidaan kertoa myös liikuntatilojen oleva hankalien liikenneyhteyksien takana. (Suomen Urheilu ja liikunta, 2010.)

Millä sanoilla eläkeikäiset haluaisivat itseään kuvattavan? Seniori - sana oli selvästi suosituin, kun asiaa kysyttiin Ikäpolvien taju kirjaan (2014) tehdyssä kyselyssä, jossa vastanneita oli yhteensä 763. Kyselyyn osallistuneiden ikäjakauma oli alle 30 vuotiaista 96 vuotiaisiin. Kysymykset oli aseteltu sekä vaihtoehtoisiksi että avokysymyksiin. Jopa 38 prosenttia kaikista eri ikäisistä vastaajasta piti seniori - sanaa parhaana. 60-74 vuotiaista vastaajista jopa 46 prosenttia. Toiseksi suosituimmaksi nousi kaikkien vastaajien kesken ikäihminen 21,5 %. Kolmanneksi mainittiin ikääntyvä 13,7 prosentilla. Muita sanoja olivat ikääntynyt, vanha, vanhus, iäkkäämpi henkilö, iäkäs henkilö, varttunut tai vanhempi henkilö. (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjalainen, 2014. s. 36 .) Tässä työssä käytetään yhtenäisyyden vuoksi seniorinimeä, jolla tarkoitetaan kaikkia eläkeiän (63v.) saavuttaneita Kampin liikuntakeskuksen asiakkaita.

Opinnäytetyössä tarkastellaan onko aikanaan, radikaaleissa teinikulttuurin 1950-luvulla luoneissa nuorissa, vielä halua muuttaa ja vaikuttaa tänä päivänä senioriliikunnan tarjontaan? Ovatko seniorit tyytyväisiä nykyiseen tarjontaan? Mitä muutoksia he mahdollisesti toivovat? Miten usein he viikoittain liikkuvat? Tutkimuskohteeksi valikoitui Helsingin kaupungin liikuntaviraston Kampin toimipiste. Tutkimusmateriaalia on hankittu

haastatteluilla, kyselytutkimuksella havainnoimalla Kampin liikuntakeskuksen asiakkaita.

Kampin liikuntakeskus on yksi Helsingin liikuntaviraston suurimmista toimipisteistä. Keskeinen sijainti ja suhteellisen laaja tuntitarjonta tekevät Kampista suosittun erityisesti senioriliikkujien keskuudessa. Asiakaskäyntejä on yhteensä noin 3500 - 4000 kuukaudessa. Tähän lukuun on laskettu mukaan myös aikuiset, vesivoimistelijat ja erityisryhmiin osallistujat. Seniorijumppaajien osuus kokonaismäärästä on reilut 1000 kävijää. (Kampin kävijätilastot 2015.)

Liikuntaviraston Kampin toimipisteessä on tarjolla eritasoisia ryhmäliikuntatunteja; rauhallisesta tuolijumpasta aina vauhdikkaaseen seniorisykkeeseen. Lähes kaikille löytyy omaa tasoaan vastaava tunti. Suosittuna erikoisuutena liikuntavirasto tarjoaa säästettyjä jumppia. Kampissa niitä pidetään yhteensä neljä ja kaikilla tunneilla on omat aktiiviset kävijänsä. Senioriliikunnan osalta näkyvä muutos viime vuosien aikana on ollut se, että asiakkaat ovat tulleet entistä tietoisimmiksi erilaisista trendeistä ja suuntauksista liikunnan ja hyvinvoinnin alueella. Lehdet ovat pullollaan erilaisia lajiesittelyjä ja aikaansa seuraavat seniorit ovat kiinnostuneita uusista tuulahduksista. Nykyajan muuttanut perheyhteisö tuo haasteensa myös seniori-ikäisille. Pois kotoa muuttaneet lapset, uusioperheet, mahdollinen äkillinen leskeys tai avioero ovat myös senioreiden arkea. Yksinäisyyttä koetaan monin eri tavoin ja sitä tuntuu keskustelujen perusteella olevan enenemässä määrin. Opinnäytetyö ei hae vastausta muuttuneeseen elämäntilanteeseen, vaan pyrkii selvittämään asiakkaiden liikunta-aktiivisuutta ja tuoda esille epäkohtia tarjonnan mahdollisesta puutteesta. Tavoitteena on saada asiakkaiden ääni kuulumaan ja muuttaa tulevaisuudessa tarjontaa haluttuun suuntaan. Elämme suurten muutosten aikaa, jolloin suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle ja kaupungin palveluiden kysyntä kasvaa. Haluamme seurata aikaamme ja olla kiinnostuneita myös asiakkaiden palautteista, voidaksemme jatkossa pitää tarjonnan ja kysynnän tasapainossa.

2 Muutosten ajat ja 1950-luvun erityispiirteet

Vuosituhanne alussa kirjoitustaidon omaisi Suomessa 15 vuotta täyttäneistä vain noin 40 prosenttia. Oppivelvollisuuden alkaessa vuonna 1922 maaseutuväestöstä kirjoitustaidottomia oli lähes puolet, kaupungeissa sen sijaan viidesosa. 1930-luvulla kirjoitustaitoisten määrä oli noussut jo 90 prosenttiin. (Kempainen, Salmi-Niklander & Tuomaala 2011.) Teollisuuden kehittyessä ja sarjatuotannon alkaessa kodinkoneet yleistyivät; jääkaappi, radio ja pesukone tulivat lähes joka kotiin. Radiosta kuunneltiin uutisten lisäksi uusimpia musiikkihittejä, joita nuorisot opettelivat ulkoa. Perheissä koneellistuminen näkyi lisääntyneenä arjen vapaa-aikana. Taloudellisesti etenkin suurimpien kaupunkien keskiluokka vaurastui. Lisääntyneen vapaa-ajan myötä tietoisuus myös liikunnan merkityksestä kasvoi. Aikaisemmin liikunta oli työtä ja vapaa-aika käytettiin leppämiseen. Nyt vapaa-ajan lisääntyessä ja työn osittain keventyessä tai yksipuolistuessa haluttiin myös pitää huolta fyysisestä kunnosta ja hakeuduttiin mukaan urheiluseuran toimintaa. Teollistuminen mahdollisti myös vaatteiden sarjateollisuuden, mikä puolestaan salli muodin kehittymisen ja sen nopeat muutokset. (Sappinen 2000, s. 237-252.)

Liikunnan merkitys terveyden ylläpitäjänä ymmärrettiin jo 1930-luvulla, jolloin koululiikunta tuli Suomessa kansakouluihin (nykyinen alakoulu). Erilaisia voimamittelöitä oli miesten keskuudessa toki ollut aikaisemminkin, mutta nyt uskottiin liikunnan kasvattavan tahdonlujuutta ja vahvistavan sekä sielua että ruumista. (Merlander, 2015.) Pojilla tunnukset koostuivat usein pallopeleistä, kun taas tytöt jumppasivat enemmän. Tavoite oli tytöillä vahvistaa naisellisuutta, hyvää ryhtiä, liikkuvuutta, notkeutta ja sulokkuutta. Kevyt hallittu liike ja terveellisyys olivat tavoitteena tyttöjen ohjaamisessa. Tunteja ohjattiin usein tamburiinin säestyksellä, jolloin liikkeeseen saatiin oikeanlainen rytmi. (Rautalin, B. 2015.) Urheilun ja liikunnan merkitys aikuisväestössä kasvoi vapaa-ajan lisääntymisen myötä ja etenkin kuntoliikunta alkoi lisääntyä voimakkaasti 1960-luvulla ja tavoitti sittemmin kaikki sosiaaliluokat ja ikäkerrostumat. (Sappinen, 2000 s. 361.)

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden väliin jäävä ikävaihe, johon kuuluu olennaisena osana halu itsenäistyä. Nuorisokulttuurin läpimurron edellytyksenä olivat lisääntynyt vapaa-aika, teollistumisen ja koulutuksen kautta tullut elintason nousu sekä pidentynyt

koulutus. 1950-luvulla suomalainen yhteiskunta alkoi voimakkaasti muuttua. Kirjoitustaitoisten määrän lisääntyessä, opiskelun yleistyessä ja teollisuuden kasvaessa, paremman elämän toivossa maalta kaupunkiin muutto vilkastui. Sodan jälkeisessä Suomessa nuoriso nähtiin kansakunnan toivona ja tulevaisuutena, mutta nuorten vapauden lisääntyminen koettiin myös yhteiskunnan uhkana. Suomi halusi kurittoman nuorison kuriin ja järjestykseen uutta yhteiskuntaa rakentamaan. (Kempainen ym, 2011 s.54.)

Maalta kaupunkiin muuttaneita nuoria alettiin kutsua sanalla teini. Myöhemmin sanan yleistyessä sana laajeni tarkoittamaan kaikkia nuoria aikuisia. Sanasta muodostui myöhemmin myös teiniliitto, joka oli oppikoululaisten (nykyinen yläkoulu) opiskelijoiden muodostama oma yhdistys. (Wikipedia.)

Sodanjälkeinen tanssikielto kumottiin osittain vuonna 1944 ja kokonaan kielto poistettiin vuonna 1945. Siitä alkoi tanssilavakulttuurin loistokausi. Tilaisuudet olivat suosittuja ja niistä saaduilla varoilla perustettiin ja ylläpidettiin erilaista järjestötoimintaa. Lavoilla vietettiin aikaa ja tutustuttiin muihin saman ikäisiin. Tanssi myös yhdisti nuoria yli puolue-rajoiden. (Peltonen, 1996. s.110-112.)

Liikunnallisesti Suomi oli sodan jälkeen jakautunut kolmeen eri urheilujärjestöön; Suomen voimistelu- ja urheiluliitto (SVUL), ruotsinkielinen (Svenska forbundet) sekä työväenluokkaa edustava (TUL). Tuohon aikaan oli liikuntakenttä siis jakautunut voimakkaasti ja liikuntaa harrastettiin poliittisesti saman henkisten parissa. (Merlander, H. 2015). Helsingin kaupungin tehtävänä oli liikuntapaikkojen kunnossa pito ja myöhemmin ohjattujen liikuntatuntien järjestäminen muun muassa Yrjönkadun uimahallin tiloissa. Tunnit oli ja on tarkoitettu kaikille helsinkiläisille ja niihin hakeuduttiin kaikista poliittisista taustoista. Urheilullisesti merkittävä ja kansaa yhdistävä olivat myös vuonna 1952 pidetyt kesäolympialaiset Helsingissä. Reilut 950 urheilijaa sekä useat tuhannet ulkomaalaiset toivat kansainvälisen tuulahduksen kaupunkiimme. (Wikipedia.)

Perheet olivat 1940- ja 1950-luvulla usein hyvin heterogeenisiä. Sodasta johtuen lapsia saatiin sekä suhteellisen nuorina että suhteellisen vanhoina ja lapset syntyivät eri-ikäisten vanhempien lapsiksi. Perheessä ei ollut tavatonta, että äiti oli saanut ensimmä-

mäisen lapsensa 18-vuotiaana ja viimeisen yli 40-vuotiaana. Osaltaan tämä ehkä selittää sitä, että nuorisolla oli normaalia suurempi tarve muuttaessaan pois kotoa hakeutua ja liittyä oman ikäistensä seuraan. (Saarenheimo ym. 2014 s.7.)

Tv:n tehdessä vasta tuloaan elokuvilla oli merkittävä rooli nuorille esikuvien ja erilaisten vaikutteiden lähteenä. Lavakulttuurin mukana syntyi myös lavojen suosikkeja, joita pyrittiin seuraamaan ja samalla he toimivat ihailun ja samaistumisen kohteena. Elokuvista ja musiikkimaailman esikuvista haettiin mallia muun muassa pukeutumiseen ja muutenkin vaikutteita nuorison käyttäytymiseen. Ulkomailta tulleiden elokuvien ja levyjen kautta myös rock´n roll rantautui Suomeen. (Peltonen, 1996.) Nuorison erilainen vaateus ja muun muassa farmareiden tulo antoivat myös ulkoisia merkkejä nuorisolle. Farmarihousu ilmiönä sai alkunsa pääkaupunkiseudulta ja levisi pian Turkuun, sekä vähitellen myös koko maahan. Erilaisia ala-kulttuureja syntyi, myös lähinnä helsinkiläisten ja sinne muuttaneiden nuorten keskuudessa; esimerkiksi lättähatut, pärinäpojat ja surinasussut. Nämä erottuivat myös katukuvassa. Coca - Colan tulo Helsingin Olympialaisiin vuonna 1952 toi myös trendikkään lisän nuorison imagoon. (Ilves, 1998.)

Helsinki pääkaupunkina ja talouden kasvukeskuksena veti puoleensa nuoria sekä vanhempia. Näin saivat alkunsa lähiöt, joita kiireessä alettiin rakentaa huutavan asuntopulan takia. Kaupunkia ja lähiöitä pidettiin usein paheellisena, jopa ei-suomalaisena paikkana, Ajatuksella, että todellinen Suomi sijaitsi maaseudulla. Tähän aikaan moderni nuori määriteltiin usein kaupunkilaiseksi, vastakohtana maaseudun vakaalle, talonpoikaisperintöön nojaavalle maalaisnuorelle. (Anttila, Kaurainen & Löytty 2009.)

Helsinkiläisen nuorisotyön tehtäväksi jäi maalta muuttaneiden nuorten ohjaaminen ja valistaminen harrastuksiin, opiskeluun ja asunnonhakuun. Kaupungissa syntyneet ja 1960-luvulla opiskelu- ja työpaikkojen takia pääkaupunkiseudulle muuttaneet nuoret hakeutuivat toisten saman henkisten seuraan, syntyi nuorisojengejä ja aktiivisia opiskelijayhteisöjä. Nuoriso halusi elää elämästä nauttien ja uusia uria aukoen. Yhteiskuntarakenteen rajoja haluttiin murtaa ja halu itsenäisiin päätöksiin oli kova. Luutuneita aatteita ja käsityksiä haluttiin muuttaa. Musiikki Elvis Presleyineen, rockin nousu, muo-
dissa pojat rasvatukkineen ja tytöt farkuissaan olivat jotain, mitä vanhemmat katsoivat karsastaen. 1970-luvun alussa Helsingissä syntyi nuorisolle tarkoitettuja omia tiloja, joissa he tapasivat saman ikäisiä. Iltaisin kokoonnuttiin nuorisotaloihin soittamaan musiikkia, pelaamaan pelejä ja tanssimaan. (Ilves, 1998.)

Tänä päivänä nämä nuorisokulttuurin edelläkävijät kolkuttavat eläkeovia. Seniori-ian uudet ikärajat eivät tavoita alkuunkaan sitä valtavaa kulttuurimuutosta, mitä senioreiden keskuudessa nyt vallitsee. Lehdet ja sosiaalinen media suorastaa pursuavat kauneuden ja nuoruuden ihannointia. Erilaisia uusia liikuntamuotoja esitellään lähes kuukausittain. On muun muassa seniori-Zumbaa, Chi ballia, Kiaa, Corea ja paljon muuta. On uudenlaisia teknisiä, liikunnallisia trendivaatteita, joissa ainakin värit vaihtuvat vuosittain. Senioreiden varallisuus, maksukyky ja halu panostaa omaan hyvinvointiin on markkinataloudessa huomattu ja heille tarjotaan enenemässä määrin keinoja ja menetelmiä pitää itsensä nuorekkaana ja terveenä. Erilaisesta asiayhteydestä riippuen seniori-ikäiset käsitetään myös joko aktiivisiksi ja dynaamisiksi vanhuksiksi tai laitoksissa asuviksi yksinäisiksi vanhuksiksi. (Haarni, 2010.)

Onnistuneeseen ikääntymiseen kuuluu monia asioita mm. talouden suunnittelu, terveyden ja ihmissuhteiden vaaliminen, itsensä kehittäminen ja sekä erilaiset aktiviteetit. Terveet elinvuodet ovat lisääntyneet ja ikääntymiseen yhdistettyjä terveitä voimavaroja on alettu myös pitää yhteiskunnallisena resurssina. Tämä ilmenee mm. omaishoidon lisääntymisenä, vapaaehtoistyössä ja osallistumisessa kansalaisjärjestötoimintaan. (Haarni, 2010.) Aikanaan avioliitot oli solmittu kestäväksi ja sukulaisia asui maalla lähellä, joten seuraa ja turvaa oli aina saatavilla. Etenkin kaupunkiin muuttaneiden ihmissuhteet, muun muassa leskeys, uusioperheet, avioero voivat lisätä entisestään yksinäisyyttä. Lapset ja sukulaiset asuvat kukin tahollaan, joten turvattomuus ja yksinäisyys on tuttua monelle. Asia on tullut esille usein keskustelujen yhteydessä asiakkaiden kanssa.

3 Elämän viisi eri vaihetta

Elämä voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Lapsuutta ja nuoruutta voidaan kutsua ensimmäisenä elämän vaiheeksi, aikuisuus on toinen vaihe ja seniorivaihe voidaan jakaa kolmanneksi- ja neljänneksi vaiheeksi. Viidennestä ikävaiheesta puhuttaessa tarkoitetaan vanhuutta, jolloin tarvitaan jo apua arjessa selviytymiseen. (Rintala, 2014 s.3)

Työssä tarkastellaan lähinnä kolmatta vaihetta. Kolmannella ikäkaudella tarkoitetaan työiän ja varsinaisen vanhuuden välistä aikaa eli lähinnä 60-70 vuoden ikää. Ihmiset ovat tuolloin suhteellisen terveitä, vain kolmasosalla ihmisistä on liikuntaa rajoittavia terveydellisiä ongelmia. Usein seniorit ovat toimintakykyisiä henkilöitä, jotka ovat jääneet vanhuus- tai työkyvyttömyys eläkkeelle. Käsitettä tutkinut Peter Laslett (1989) näkee kolmannen iän vapautuksien elämän vaiheena; vapaus palkkatyöstä, lasten hoidosta, jonka tilalla tulee usein huolettomampi isovanhemmuus. Säännölliset eläketulot antavat liikkumavaraa myös taloudellisesti. Tästä syystä, sekä pidentyneen eliniän takia kolmannessa iässä ihmiset eivät koe olevansa vanhoja tai vanhuksia. Usein he myös vierastavat sanoja seniori tai eläkeläinen. (Saarenheimo ym. 2014.)

Brittitutkijoiden Chris Gilleardin ja Paul Higgsin mukaan vanhuus on muuttunut ennen kaikkea omatoimisuuden ja valinnan kentäksi. Etenkin korkean elintason maissa kolmannesta iästä on tullut yhä laajempaa joukkoa koskeva kulttuurinen kenttä, jonka tunnuspiirteinä ovat sosiaalisten roolien väljyys sekä mahdollisuus toteuttaa itseään, opiskella ja matkustella. (Saarenheimo ym. 2014, s.55.)

Kuten nuorisokulttuuri, myös kolmas ikä voidaan ymmärtää vastarintana kaikille sille, mikä edustaa vanhaa ja perinteistä. Kolmannen iän samaistumisen kohteet haetaan usein nuoruudesta tai ainakin itseä nuoremmilta ikäpolvilta. Tähän on myös selkeä syy; nykyisin eläkkeelle siirtyvät ovat selvästi edeltäjiään parempikuntoisia ja muutenkin totuneempia ilmaisemaan omia yksilöllisiä tarpeitaan ja tavoitteitaan. Kolmas ikä avaa monelle uuden mahdollisuuden toteuttaa omia toiveitaan, mutta hankaluutena on usein, että vakiintuneet roolimallit puuttuvat ja ne täytyy luoda itse. Kiikkutuoli eläkeläijana tai uudet villasukat ovat mennyttä aikaa eivätkä enää tätä päivää. (Haarni, 2010.)

On myös muita tapoja jaksottaa elämäntulkua. D.J. Levinson jakaa elämäntaiheet neljään suureen laadullisesti erilaiseen aikakauteen : lapsuus ja nuoruus (0 – 22 v.), varhaisaikuisuus (17 – 45 v.) , keski-ikä (40 – 65 v.) ja myöhäinen aikuisuus (60 >) . Jokainen aikakausi on tärkeä ja niillä on oma tarpeellinen paikkansa. (Levinson 1978 s. 71.)

Edellä mainittujen suurten jaksojen välissä on siirtymävaiheet, jotka ovat kestoltaan noin 5 vuotta. Näiden aikana hyväksytään edellinen aikakausi ja valmistaudutaan seuraavaan. Levinsonin mukaan jokaiseen vaiheeseen liittyy myös omat tehtävänsä, minkä kautta ikääntymisen myötä ihminen tulee eheämmäksi ja kokonaisemmaksi ihmiseksi. (Levinson, s. 72). Kritiikkiä kyseinen teoria on saanut muun muassa siitä, että siinä lapsuus ja nuoruus käsitellään yhtenä kokonaisuutena ja toisaalta yli 60-vuotiaiden elämäntaiheet käsitellään liian yksiselitteisesti. (Levinson,1978 s. 72)

Liikunnalliset tottumukset eri ikävaiheissa voidaan jakaa karkeasti esimerkiksi seuraavasti: lapsuudessa ja nuoruudessa liikutaan usein ohjatusti koululiikunnan parissa. Urheiluseurojen merkitys lisääntyy nuoruus ja teini-ässä. Aikuisuudessa tarjoavat työpaiikat usein työntekijöilleen työpaikka- tai henkilöstöliikuntaa. Eläkkeelle siirryttäessä itsenäisen liikkumisen merkitys kasvaa, tuolloin jokaisen tulee itse löytää oma harrastusmuotonsa suuresta ja usein kirjavasta tarjonnasta. Jokaisessa ikävaiheessa liikuntamahdollisuuksia tarjoavat kunnat, kaupungit, seurakunnat, yhdistykset, järjestöt ja yksityiset palveluntuottajat.

4 Liikunnan merkitys kolmannessa ikävaiheessa

Parhaimmillaan liikunta parantaa terveyttä ja liikuntakykyä, edistää ystävyysuhteita ja sosiaalista tukea, ehkäisee muistihäiriöitä ja tukee mielenterveyttä. Terveys ja liikuntakyky koostuvat fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista osatekijöistä. Liikuntaelimistö taas muodostuu luista, nivelistä ja lihaksista. Fyysisellä vanhenemisella tarkoitetaan elimistön biologista vanhenemista. Lihaskunto ja luusto heikkenevät passivoituneilla elintavoilla. Ikääntyessä myös sydänlihaksen lihassolut vähenevät, jolloin verenpaine nousee ja sydämen seinämät jäykistyvät, koska sidekudoksen määrä sydämessä lisääntyy. Maksimaalinen hapenottokyky heikkenee noin prosentin vuosivauhtia. Samassa suhteessa heikkenee myös maksimisyke, kun se nuorella 20 v. on 200 lyöntiä minuutissa, niin 70-vuotiaalla se on 150 lyöntiä minuutissa (Aalto 2009, s.15-16). Pitkäaikaiset sairaudet, sekä ikääntymisen tuomat muutokset vähentävät usein liikkumista, mikä puolestaan johtaa fyysisen kunnan ja toimintakyvyn heikentymiseen. (Salminen & Karvinen, 2004.) Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä ylläpitävää kohtuullisesti kuormittavaa tulisi harjoittaa vähintään 150 minuuttia viikossa eli kaksi ja puolituntia viikossa. On tärkeää, että liikunta koetaan mieluisana, silloin se motivoi liikunnan jatkamiseen. (Vuori , 2011.)

Liikunnalla on positiivista vaikutusta elimistön huolto- ja säätelyjärjestelmiin. Sydän ja verisuoniston kunnossa pitämisen sekä diabeteksen ennaltaehkäisyyn on tärkeää liikua 2-3tuntia viikossa. Tutkimuksissa on tällöin voitu todistaa liikunnan merkitys sairauksien syntymiseen. Jo lyhyempikin liikuntamäärä, esimerkiksi tunti viikossa pienentää riskiä sairastua vakavasti. (Fagerholm ym. 2011, s.64-65). Annostellulla liikunnalla voidaan myös ennaltaehkäistä esimerkiksi kaatumisen aiheuttamia tapaturmia ja ylläpitää kehon liikkuvuutta. Vanhetessa myös luuston muutokset ovat merkittäviä. Luun hajoaminen ja uudistusmuodostus on tasapainossa noin 30 vuoden iässä, jonka jälkeen luun muodostus jää jälkeen rapautumisesta ja luukudos harvenee. Tätä kutsutaan huokoistumiseksi eli osteoporoosiksi. Tehokkaalla, säännöllisellä liikunnalla osteoporoosin riskiä voidaan välttää tai ainakin sen kehittymistä hidastaa. Suositeltava liikunta sisältää erilaisia iskuja, polkuja ja taputuksia. (Alen M. 1997.)

Psyykkisellä ikääntymisellä tarkoitetaan ihmisen henkistä kehittymistä ja kypsymistä. Vanheneva ihminen joutuu sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja totuttautumaan hitaammaksi muuttuvaan kehoonsa. Suru, jonka kehon muutokset tuovat tullessaan on käytävä läpi, jotta voi hyväksyä vanhuuden rajoitukset ja luopumiset. (Medina ym. 2005, 25-26.) Positiivinen elämänasenne vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Raskaista elämäntilanteista selvittää sisäisten ja ulkoisten voimavarojen avulla. Perheestä ja läheisistä koostuva sosiaalinen turvaverkosto auttaa antamalla tukea selviytyä eteenpäin. Samoin usko ja toivo paremmasta huomisesta vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. (Koskinen ym. 1998, s.110-112). Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat esim. työstä luopuminen, vanhempien kuolema, lasten muutto kotoa ja toimintakyvyn yleinen heikkeneminen. (Medina ym. 2005, s 29-30.)

Liikunta tukee terveyttä ja toimintakykyä. Tänä päivänä monella eläkeikäisellä on yksi tai useampi pitkäaikaissairaus. Tosin eläkkeelle siirtyy myös yhä enemmän terveitä ihmisiä. Sosiaalista toimintakykyä liikunta auttaa ainakin välillisesti. Liikunnan avulla voidaan tukea myös fyysistä minäkuvaa, jonka merkitys mielenterveyden hyvälle säilymiselle on tärkeää. Osallistuminen erilaisiin ryhmäliikuntatunteihin on oiva tapa ylläpitää sosiaalisia suhteita ja parantaa fyysistä kuntoa. Nuoremmat eläkeikäiset ovat eläneet aikaa, jolloin kuntoliikunta levisi yleiseen tietoisuuteen. Vanhempi väki kokee taas herkemmin liikunnan osana työntekoa. Molemmille ikäryhmille toisaalta esimerkiksi hiihto, pyöräily tai soutaminen ovat olleet osa arkea. (Karvinen, 2005.)

Nykyisessä teollistuneessa arjessa myös päivittäistä hyötyliikuntaa tulee suosia. Kävelymatkat paikasta toiseen ja vierailut puhelinsoiton sijaan tuovat virkistävää vaihtelua arjen istumiseen. Hartioiden ja jalkojen ravistelu ja pyörittely tv:tä katsoessa vilkastuttaa verenkiertoa samoin istumista tulisi vähentää. Nousut istumasta seisomaan ja venyttelyt vahvistavat jalkalihaksia ja parantavat ryhtiä. Kyykkyjä tulisi toistaa useampi kerta päivän aikana. Samoin esimerkiksi keittiötavaroiden säilyttäminen ylähyllillä tuo keholle venytystä ja kurkottelua eri suuntiin. (Karvinen, 2005.)

5 Senioriliikunta

Senioriliikunnasta yleisesti puhuttaessa, sen merkitys eri ikäihmisille on hyvin erilainen. Liikunnalla ihmiset voivat tarkoittaa yhtä hyvin rauhallista kävelyä, reipasta juoksua tai puutarhassa tapahtuvaa askareita. Taustalla vaikuttaa paljon henkilön aikaisemmat liikuntaharrastukset. Yksilöiden erilaisuus lisääntyy myös iän myötä. Joillekin liikunta on lähes päivittäinen, mieluinen harrastus ja toisille taas lähinnä keino arkiaskareista selviytymisessä. Toimintakyvyn heikkeneminen ei ole vain seurausta iän karttumisesta, vaan siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Osa vanhuuden muutoksista aiheutuu toimintojen käytön puutteesta. Fyysistä toimintakykyä voidaan harjoittaa ja parantaa tai ainakin ylläpitää koko eliniän. Tämä koskee myös henkilöitä, jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet liikuntaa. Miltei kaikille soveltuvia liikuntamuotoja ovat kävely ja kotivoimistelu. Ne eivät vaadi erikoisia järjestelyitä tai erillisiä tiloja. Tärkeää myös olisi jokaiselle sopiva rasiustaso. (Karvinen, 2005.)

Liikunnan tärkeimmät tavoitteet senioriliikunnassa ovat terveyden edistäminen, toiminta ja suorituskyvyn ylläpitäminen ja luonnollisen vanhenemisen tukeminen. Liikunta pitää kehon ja mielen virkeänä. Se ylläpitää aivojen toimintaa, tarjoaa virikkeitä ja haasteita ja tavoitteita sekä sosiaalisia kontakteja. Liikunnan avulla tasapaino ja kehonhallinta pysyvät yllä aktiivisen elämäntavan avulla. Lihakset pysyvät vahvoina ja kimmoisina, sydämen, keuhkojen ja verisuonten kunto säilyy, nivelet pysyvät liikkuvina ja luut lujina. Liikunnan on todettu myös parantavan unen laatua ja ruokahalua. (Aalto, 2009. s. 27-29.)

Elina Karvisen mukaan ikäihmisten liikunnanohjauksen välittömänä tavoitteena voidaan pitää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen ja ylläpito sekä kotona selviytymisen eli omatoimivuuden edistäminen päivittäisissä askareissa. Tavoitteet voidaan hänen mukaansa jakaa neljään osaan: fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset tavoitteet. Ikäihmisten erilaiset toimintakyvyt luovat haasteet ohjaajalle, jonka tuleekin hienovaraisesti huomioida erilaiset liikkujat ja soveltaa tavoitteet ryhmän jopa henkilölle yksilöllisesti. (Salminen & Karvinen, 2005 s.16-17.)

Liikkumisen säännöllisyys on myös tärkeää, näin voidaan vaikuttaa monipuolisesti ikääntyvien kestävyteen sekä tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon varsinkin silloin, kun toimintakyvyn huononeminen ja vajaakuntoisuus ovat edenneet pidemmälle (Alen, M. 1997).

Tehokas kotivoimistelu on joskus riittävä, mutta yleisesti suositellaan ohjattua kuntosalilla käymistä. Luustoa tulisi harjoittaa painoa kannattavalla ja voimaa vaativalla monipuolisella liikunnalla esim. voimistellen, tanssien tai pallopelien muodossa liikkuen. Venyttelyn merkitys on ikäihmiselle tärkeä. Liikkuvuutta harjoitettavia liikkeitä tulisi harjoittaa päivittäin. Pienetkin venyttelytuokiot ylläpitävät lihasten kimmoisuutta. Tasapaino heikkenee ajan myötä, sen takia sitä tulee harjoittaa mielellään päivittäin. Tämä hyödyntää erityisesti henkilöitä, joilla on taipumusta kaatuiluun. (Vuori, 2011). Kaikille sopivia kotivoimisteluohjelmia ovat esimerkiksi Helsingin kaupungin liikuntaviraston suunnittelemat ja toteutetut pienet vihkoset. Niissä on selkeät kuvat ja kirjalliset ohjeet liikkeiden suorittamisesta. Ne ovat maksuttomia ja jaettavissa kaikissa liikuntaviraston toimipisteissä.

Liikuntaviraston tekemän tiedotteen mukaan Helsingissä senioreiden tilanne on seuraava:

Noin puolella 75 vuotta täyttäneistä on liikkumisen ongelmia

Toimintakykyä heikentävät myös erilaiset mielenterveyshäiriöt. 65-vuotta täyttäneistä masentuneita on 6-13%. Yksinäisyydestä kärsii kolmannes 75-vuotta täyttäneistä.

Edellä mainitut asiat rajoittavat liikkumisvaikeuksien ohella fyysistä aktiivisuutta.

(Ekman, 2014, liikuntaviraston tiedote)

5.1 Senioriliikunnan suositeltavat lajit ja määrät

Lihaskuntoharjoittelun määrä korostuu 50 ikävuoden jälkeen. Senioreille lihaskuntoharjoittelua sekä tasapainoa ja liikkeenhallintaa tukevaa liikuntaa tulisi tehdä 2 -3 kertaa viikossa, 30 - 40 minuuttia kerrallaan tai pätkissä. Unohtamatta harjoituskertojen lomassa tehtävää venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua. Päivittäinen liikuntasuoritus tulisi kestää 30 - 60 minuuttia. Puolet tästä tulisi tehdä kevyen arkiliikunnan muodossa ja

puolet tehokkaampana, hien pintaan tuovana suorituksena. Senioreille parhaat lajit ovat helpot, tehokkaat kestävyyslajit kuten sauvakävely, tanssi, uinti, pyöräily ja hiihto. Hyvässä seurassa kuntoilu nostaa herkästi myös mielialaa. Kuntosali, ryhmäliikunta sekä vesivoimistelu taas toimivat hyvinä lihaskuntoharjoitteluna. Lisäksi vielä venyttely ylläpitää liikkuvuutta ja tanssi, pallopelit ja jumppa parantavat lihashallintaa. (Aalto, R. 2009 s. 36).

UKK- instituutti on kehittänyt taulukon, (Taulukko 1.) josta jokainen voi valita itselleen sopivan tasoisen liikuntamuodon. Turvallisinta on aloittaa ruudun yläpäässä olevista lajeista ja siirtyä hiljalleen alaspäin haastavampiin lajeihin (2-5).

Taulukko 1. Lajivalintataulukko (Aalto 2009, s.34)

UKK- instituutin lajivalintataulukko	
0	perusliikunta, kävely, uinti, vesijuoksu
1	pyöräily, kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, luontoliikunta
2	ryhmäliikunta, hiihto, tanssi, soutu
3	palloilulajit, kuten lentopallo, sulkapallo
4	palloilulajit, kuten tennis, squash, sähly jne.
5	rullaluistelu, laskettelu, itsepuolustuslajit

(taulukkoa on sovellettu vastaamaan paremmin senioreiden liikuntatarpeita ja mieltymyksiä.)

Liikunta kannattaa aloittaa itselle mieleisestä ja hyvältä tuntuvasta liikunnasta ja edetä seuraavalle tasolle, silloin kun itse haluaa lisää haasteita. Esimerkiksi kävely, uinti ja vesijuoksu sopivat lähes kaikille. Seuraavalla tasolla suositeltavat lajit ovat pyöräily, kuntosali, kotijumppa ja luontoliikunta. Kohtuullinen kuormitus liikunnassa tarkoittaa kevyttä – keski – raskasta tuntemusta, jolloin henkilö hengästyy ja hikoilee, mutta ei huohota. Lisää haasteita saadaan osallistumalla ryhmäliikuntatunneille, hiihdosta, tans-

seista ja soudusta. Erilaiset palloilulajit, rullaluistelu ja itsepuolustuslajit ovat UKK:n tehdyn taulukon mukaan liikunnallisesti senioreille haastavimpia. Niihin kannattaa aina edetä perusliikuntaa ensin harrastaen (Aalto, 2009.)

5.2 Liikunnanohjaus

Ikääntyvien liikuntaharjoittelussa olennaista on liikunnan turvallisuus. Kuormitukseen liittyvät vaaratekijät ovat tuki- ja liikuntaelimistön erilaiset kipuoireet ja toimintahäiriöt, joita ovat joko äkilliset vammat tai hitaammin kehittyvät ns. rasitusvammat. Näitä voidaan ehkäistä neuvonnalla, käytännön ohjauksella, yksilöllisellä ohjelmalla, säännöllisellä alkuverryttelyllä, asianmukaisilla sekä olosuhteisiin sopivalla vaatetuksella (Alen, M. 1997).

Hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä ovat ikäihmisen kunnioittaminen, kuunteleminen, kannustaminen, kiinnostuminen ja kiittäminen. Nämä piirteet kannustavat myös oppimista, sillä näin henkilö kokee tulleen kuulluksi, nähdyksi sekä hänen toiveensa ja tarpeensa huomioiduksi. (Siikander. S, 2014).

Jos asiakas ei ole tottunut liikkumaan ryhmässä tai muuten kokee olonsa hankalaksi suuremmissa ryhmissä, tulee ohjaajan olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa asiakkaaseen ja pyrkiä kannustamaan häntä liittymään ryhmään tai ainakin jatkamaan liikuntaa omatoimisesti.

5.3 Ryhmän merkitys

Ryhmän tunnuspiirteenä voidaan pitää sitä, että sillä on yhteinen päämäärä, jonka saavuttamisesta tulee motiivi liittyä ryhmään. Kampissa toimipisteessä ryhmien suuruus vaihtelee 10-60 hengen välillä. Ryhmän toimivuuden perustekijät ovat keskinäinen luottamus ja yhteinen tavoite. Ryhmän lainalaisuudet ovat erilaiset koon muuttuessa ja asettavat myös ohjaajalle erilaisia vaatimuksia. Pienemmässä ryhmässä vuorovaikutus toisiin on sosiaalisempaa, rooleja muodostuu herkemmin ja vuorovaikutus voi olla

myös vaikuttamista. Suuryhmää voi toimintansa osalta verrata jopa eläinlaumaan. Siinä esiintyy jäykkää alkeellista tiedon välitystä ja heikkoa päätöstentekoa ja enemmän riippuvuutta ohjaajasta. (Rovio ym. 2009, s.22 - 23.)

Ryhmäliikuntaan osallistuneille senioreille on todettu ryhmän tuovan uusia ystävyys-suhteita, lisää sosiaalisia kontakteja, elämänhalun paranemista, yleistä piristymistä ja itsetunnon kohoamista - terveyden ja kunnon ylläpitämisen lisäksi. Sekä kokemusten jakamista samankaltaisten kanssa.(Aalto, 2009 s.28). Psykkisen tunne-elämän tavoitteet ovat esimerkiksi onnistumisen elämykset., itsensä voittamisen kokemukset, pelon voittaminen, ilon ja virkistymisen tuntemukset sekä itsetunnon ja itsevarmuuden lisääntyminen. Myös muistin ja luovuuden kehittäminen kuuluu psyykkiseen hyvinvointiin. (Karvinen 2004, s. 16 -17.)

6 Helsingin kaupungin liikuntavirasto

Helsingin kaupungin liikuntaviraston tehtävänä on tarjota kaupunkilaisille perusliikuntatunteja. Liikuntaryhmien tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys. (Liikuntaviraston strategia 2013-2017.)

Virastoa johtaa liikuntajohtaja, jonka alaisuudessa toimii viisi osastoa: sisäliikuntapalvelut, ulkoliikuntapalvelut, merelliset palvelut, liikunta- ja hyvinvointipalvelut sekä hallintopalvelut. Liikunta- ja hyvinvointipalvelut tarjoaa liikunnanohjauspalveluja yhteistyössä liikuntajärjestöjen kanssa, vastaa erityisliikunnan palveluista yhteistyössä alan järjestöjen kanssa ja huolehtii ruotsinkielisestä ohjatusta liikunnasta. Osaston asiantuntijapalvelut kohdentuvat erilaisiin liikuntaa ja terveyttä edistäviin hankkeisiin ja toimintoihin. Osasto vastaa myös Helsingin kaupungin henkilöstöliikunnasta yhteistyössä kaupungin muiden virastojen kanssa. (Helsingin kaupungin tiedote, 2015.)

Vakituisen runsaan 400 työntekijän lisäksi viraston palveluksessa on vuosittain 100 - 200 määräaikaista kausityöntekijää. Liikunta- ja hyvinvointiosastolla henkilökuntaa on n. 50 , joista n. 40 ohjaustyössä, 5-7 hanketyössä ja loput hallinnossa. Kaupungin strategiassa liikunta on saanut yhä merkittävämmän painotuksen. Kaupungin toiminta-ajatuksena on helsinkiläisten elämänlaadun ja toimintakyvyn parantaminen liikunnan keinoin (Helsingin liikuntastrategia 2013-2017, s. 9.)

Kaupunki haluaa panostaa henkilökunnan kouluttamiseen ja osaamiseen. Siitä hyvänä esimerkkinä yliopiston kanssa yhdessä vuonna 2015 toteutettu senioriliikunnan koulutus. Perusliikunnan tarjonnan lisäksi kaupungin tavoitteena on tukea myös kotona yksin asuvien liikuntaa. Erilaisia matalankynnyksen ryhmiä perustetaan yhteistyössä eri järjestäjien mm. sosiaali- ja terveysviraston kanssa. Vapaaehtoisten vertaisohjaaja koulutukset ja erilaiset kampanjat tukevat senioriliikunnan tarjontaa. Tapahtumien ja liikuntatuntien järjestämiseen urheiluseurat ja järjestöt voivat hakea kaupungilta taloudellista tukea. (Liikuntaviraston tiedote, 2015.)

Helsingiläisten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut viime vuosien aikana melkoisia muutoksia. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli seurauksineen, muun muassa ylipaino-

ongelma, on noussut vakavaksi kansanterveydelliseksi haasteeksi. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan liikkumattomuus on tänä päivänä neljänneksi yleisin kuolinsyy maailmassa ja liikkumattomuuteen kuolee vuosittain 500 000 henkeä. Kaupungin liikuntastrategian tavoitteena on tuoda helsinkiläiselle hyvinvointia, elämyksiä, yhteisöjä ja sisältöä arkeen. Liikunnan edistäminen on myös osa laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Tärkeää on myös poikkihallinnollinen yhteistyö. Erilaista matalan kynnyksen toimintaa pyritään lisäämään ja turvallista liikkumisympäristöä huomioidaan. (Liikuntavirasto strategia 2013-2017).

6.1 Erityisliikunta

Erityisryhmään kuuluvat henkilöt joilla on pitkäaikaissairaus, liikuntaa rajoittava vamma tai toimintakyvyn rajoite, sekä henkilöt, jotka eivät kykene osallistumaan normaaleille tunneille. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan arjessa selviytymistä. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan tunneille mukaan. Ennen liikunnan aloittamista ohjaajan on hyvä tehdä taustatutkimus, jossa ohjaaja saa tietoa asiakkaan liikuntatottumuksista ja mahdollisista liikuntaa rajoittavista tekijöistä. Usein jo keskustelu tuo esiin tärkeimmät odotukset ja rajoitukset. Erityisryhmien tunteja järjestetään liikuntavirastossa yhteensä 40 tuntia viikossa. Tunteista 30 tuntia on ryhmäliikuntatunteja, 6 tuntia kuntosali ohjauksia ja 4 tuntia vesijumppaa. Lisäksi järjestetään itsenäistä kuntosaliharjoittelua ja aikaa uimaltaalla. Hinnat seuraavat senioriliikunnan hintoja eli ovat tunnista riippuen 24,50-43,00 €/ lukukausi (15 kertaa). (Liikuntaviraston tiedote, 2015.)

6.2 Liikuntatapahtumat

Liikuntavirasto järjestää kauden aikana myös erilaisia senioritapahtumia. Viikoittaiset seniorisäpinät pidetään torstaisin aamupäivällä Myllypurossa (Liikuntamyly) ja perjantaisin vastaava tapahtuma järjestetään Pirkkolan liikuntahallilla. Tapahtumassa asi-

akkaan on mahdollista osallistua ohjattuun liikuntaan pelkällä sisäänpääsymaksulla. Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Tapahtumassa on usein teema, esimerkiksi tasapaino, tanssi tai muu vastaava. Teemoja, joiden sisältöisiä liikuntatuokioita pidetään. Tapahtuman kesto on noin kaksi tuntia. Kävijöiden keskiarvo Myllypurossa on vuoden aikana noin 200 henkeä. (Haverinen, Hannele keskustelu 15.10.2015.) Toiminta Pirkkolassa käynnistyi vasta viime vuonna, mutta silti kävijöitä on jo keskiarvonaan noin 60. (Sorakunnas Elina, keskustelu 17.10.2015.) Satunnaisia seniorisäpinöitä järjestetään kaksi kertaa vuodessa myös Kampin- ja Kinaporin toimitiloissa. Näissä tapahtumat ovat ilmaisia. Toiminta näissä toimipisteissä toteutetaan yhdessä sosiaaliviraston kanssa. Kävijämäärä vaihtelee 100 ja 150 välillä. Vuosittaisia tapahtumia ovat myös esimerkiksi liikuntapäivät Pihlajasaarella ja City-kävelytapahtumat keväisin.

Kampin liikuntakeskuksessa keväällä 2015 pidetyssä seniorisäpinöissä tehtiin ”happyornot” muotoinen asiakastytyväisyyskysely. Siinä kyselylaitteeseen painamalla voi antaa eri värisen kasvokuvan riippuen mitä tilaisuudesta on pitänyt. Vastauksia saatiin yhteensä 38, jotka jakautuivat seuraavasti 86% eli 33 asiakasta oli täysin tilaisuuteen tyytyväisiä , 11% eli 4 asiakasta oli varsin tyytyväisiä , 0% eli 0 ei ollut mitään mieltä ja ainoastaan 3% eli 1 asiakas oli tyytymätön. (Liite 2.)

6.3 Liikuntainfo ja neuvonta

Henkilökohtaista infoa liikunnan aloittamiseksi järjestetään liikuntavirastossa 5:ssä toimipisteessä muun muassa Kampin liikuntakeskuksessa ja Jakomäen terveysasemalla. Infon tarkoituksena on jakaa tietoa liikunnan merkityksestä ja auttaa kiinnostuneita löytämään oikea liikuntamuoto ja -ryhmä. Toiminta on asiakkaille ilmaista eikä vaadi ennakoilmoittautumista. Jos seniori tarvitsee ja haluaa tarkempaa neuvontaa omasta kunnostaan ja muusta arjesta selviytymisestä. Hän voi varata ajan liikuntaneuvonnasta, jota tällä hetkellä järjestetään Kinapirin liikuntakeskuksessa. Neuvontaan kuuluu myös seuranta, joka tapahtuu joko puhelimitse tai henkilökohtaisilla tapaamisilla. Neuvonnan tavoitteena on mahdollinen elämäntapamuutos, jolloin liikunnan harrastaminen tulisi osaksi henkilön arkea. Joskus henkilöille on liian suuri kynnyks aloittaa heti yli 10 hengen ryhmässä ja siksi matalan kynnyksen tutustuminen aiheeseen on tervetullut väli-

vaihe. Tänä keväänä aloitti ensimmäisen kerran Kinaporissa myös ryhmämuotoinen liikuntaneuvonnan ryhmä. Tavoitteena on aikaisemmin liikkumattoman asiakkaan yhdistäminen ajan myötä ohjattuun ryhmätoimintaan. Neuvonta alkaa ensin yksilökäynnillä, josta siirrytään ryhmätoimintaa, joka kokoontuu 5 kertaa ja lopuksi vielä yksilökäynti. (Liikuntaviraston tiedote,2015. Rummukainen, Päivi 1.11.2015)

6.4 Lähiöliikunta

Lähiöliikunta on osa asukkaiden tarpeita vastaavaa palveluverkostoa, joka tuottaa liikuntapalveluita syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Lähiöliikunnan punaisena lankana on parantaa asukkaiden elämisenlaatua, hyvinvointia, toimintakykyä ja alueen viihtyvyyttä. Syrjäytymisen ennaltaehkäisy matalankynnyksen liikuntatoiminnalla on ollut myös johtoajatuksena palveluja tuotettaessa. (Sorakunnas, Elina. keskustelu 8.9.2015.)

Tarkoituksena on motivoida liikkumaan henkilöitä, jotka eivät liiku riittävästi terveytensä ylläpitämiseksi ja sen parantamiseksi. Maksamalla 20 € arvoisen liikuntapassin, asiakas voi osallistua eri tasoille ryhmäliikuntatunneille, itseohjautuviin peliryhmiin ja kuntosalille. Erillistä ilmoittautumista liikuntatunneille ei tarvita. Liikuntapalvelut ovat sisältöään enimmäkseen ryhmäliikuntaohjauksesta, asiantuntijapalveluita sekä tapahtumien järjestämistä, usein yhdessä muiden alueella toimivien seurojen ja yhdistysten kanssa. (Sorakunnas, Elina. keskustelu 8.9.2015.)

Lähiöliikuntaa järjestetään yhteensä neljällä alueella: Maunula-Haaga, Jakomäki-Tapuli, Malmi-Pihlajamäki ja Kontula-Myllypuro. Alueet ovat aikanaan valikoituneet omien erikoispiirteidensä takia. Lähiöliikuttajia on yhteensä neljä eli jokainen vastaa oman alueensa toiminnasta. Liikuntatarjontaa lisää myös itseohjautuvat pelivuorot, joihin jokainen passin omistaja on tervetullut pelaamaan erilaisia palloilulajeja. Suosituimpia ryhmiä ovat esim. lentopallo, sulkapallo ja futsal. Vielä tänä vuonna on myös järjestetty päivän retkiä esim. Nuuksioon. Näihin on voinut osallistua kaikki passin hankkineet pientä erillistä korvausta vastaan. Maksulla korvataan matkasta aiheutuneita kuluja. Liikuntapasseja myytiin yhteensä kolmen kauden aikana (yksi kausi 4 kuukautta, syksy, kevät, kesä) noin 3000 kappaletta. (Sorakunnas, Elina, keskustelu 8.9. 2015.)

7 Kampin liikuntakeskus

Kampin liikuntakeskus perustettiin vuonna 1989. Se sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien varrella Helsingin ydinkeskustassa, suuren palvelukeskuksen naapurina. Liikuntatilat ovat kolmessa kerroksessa. Yläkerrassa sijaitsevassa liikuntahallissa pidetään ryhmäliikuntatunteja. Kävijöitä tunneilla on 20-60 henkilöä / tunti. Iltaisin tila on seurojen käytössä ja täyttyy usein nuorista koripalloilijoista ja rytmisen kilpavoimistelun tytöistä. Katutasossa on voimistelusalit, jossa enimmäiskävijämäärä tunneilla on 25. Tilassa on peilit ja puolapuut, joten sali soveltuu hyvin myös tanssin ja erityisryhmien tarpeisiin. Alakerrassa on uima-allas vesijumppia varten. Viikonloppuisin tilaa käyttävät myös muun muassa vauvauimarit. Allas on 7x 12m ja veden normaali lämpö +30 C. Altaan kiintiö aikuisille on 18, näin jokaisella on hyvin tilaa liikkua.

Liikuntaviraston asiakaskäyntejä Kampissa on kuukaudesta riippuen on n. 3500-4000. Suurin osa asiakkaista käy senioreiden vesijumppissa, osa on aikuisasiakkaista ja reilut 1000 asiakaskäyntiä kuukaudessa on ryhmäliikuntatuntien senioriasiakkaita. (Kampin tilastot 2015). Kampin tuntivalikoimassa on muun muassa matalankynnyksen jumpparyhmiä eli tuolijumppa, tasapainoryhmiä, venyttelytunteja. Ryhmäliikuntatunneista suosituimpia ovat säestetyt jummat sekä circuit eli kiertoharjoittelutunnit. Lisäksi pidetään vauhdikasta seniorisykettä ja coretunteja. Kaikki erityisliikunnan tunnit pidetään voimistelusalissa, johon kulku on esteetön ja suoraan katutasosta. Senioritunnit pidetään toisen kerroksen liikuntahallissa. Myös ruotsinkielisille asiakkaille on omia vesijumppatunteja tarjolla.

Liikuntavirastolla on ollut muutaman vuoden käytössä senioreiden jumppakortti. Maksamalla 50,50 € hintaisen korttimaksun, asiakas voi osallistua rajattomasti erilaisille ennalta merkityille tunneille (ei vesijumppiin), joita järjestetään eri puolilla kaupunkia liikuntaviraston toimipisteissä. Tämä uudistus on ollut mieleinen etenkin 1950 -luvun nuorisolle, kuten he ovat keskusteluissa tuoneet esille. Näin he voivat valita runsaasta tarjonnasta itselleen sopivia tunteja päivittäin, omien tarpeiden ja aikataulujensa mukaan. Toki edelleen voi valita viikoittaisen ryhmäliikunnan ja osallistua vain sille.

Muutama vuosi sitten kauden loppuessa huhtikuussa, Kampissa järjestettiin asiakkaiden toivomia jumppia kuukauden ajan. Tarjosimme senioribalettia, musiikkiliikuntaa, joogaa ja tanssillista liikuntaa. Asiakkaat saivat kuukauden ajan kokeilla erilaisia tunteja pientä korvausta vastaan. Kuukauden hinnaksi muodostui 12,50€. Palaute oli kauttaaltaan hyvää ja moni innostui liikkumaan keskustelujen mukaan tavallista enemmän. Koikeilu jäi kertaluonteiseksi, sillä samalla saatiin osoitettua, että toukokuussakin seniorit osallistuvat tunneille, jos vain on siihen mahdollisuus. Liikuntavirastossa tehtiin päätös kauden jatkamisesta kuukaudella ja siitä ovat nyt hyötäneet sekä seniorit että erityisryhmien liikkujat.

Kampin tarjonnassa asiakkaiden toiveita on pyritty huomioimaan. Viimeisen parin vuoden aikana on ryhmien tasoryhmiä pyritty selkeyttämään ja näin tarjoamaan oikeatasoista liikuntaa asiakkaille. Matalankynnyksen ryhmiä on tarjottu niitä tarvitseville ja haastavampia ryhmiä tehokkuutta haluaville. Värikoodit auttavat ryhmän valinnassa. Vihreä on matalankynnyksen, kaikille sopiva varsin rauhallinen tunti. Keltainen vaatii jo enemmän kuntoa ja punaisella tunnilla nostetaan hiki pintaan ja tehdään tehokkaat lihaskuntoliikkeet. Tuntien nimikkeitä on myös nykyaikaistettu. Kiertoharjoittelu on nykyisin seniori circuit, aerobic on seniorisyke ja kehonhallinta on coretunti. Asiakkailta tullut vastaanotto nimikkeiden muutolle on ollut kaksijakoinen. Tuntuu, että etenkin trenditietoiset nuoremmat seniorit ovat tyytyväisiä uusiin nimikkeisiin. Vanhempi väki oudoksui niitä aluksi. Vieraskieliset nimikkeet koettiin osin hankalina ja sekavina, eikä tunnin sisältö aina tullut selväksi kielitaidon puuttuessa.

8 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää minkä ikäisiä Kampin senioriasiakkaat ovat? Miten usein he osallistuvat viikoittain liikuntaviraston ohjatuille tunneille? Olivatko he aktiivisia toimijoita nuoruus vuosinaan erilaisissa nuorisjärjestöissä tai yhdistyksissä? Miten tyytyväisiä liikuntaviraston Kampin asiakkaat ovat nykyiseen tuntitarjontaan? Halutaanko mahdollisesti jotain tunteja lisättävän? Mitä muutosehdotuksia heillä on tänä päivänä koskien tuntitarjontaa?

Ongelmaksi muodostui se, että osa vastanneista ei halunnut kritisoida kaupungin tarjontaa siinä pelossa, että jotain tunteja poistetaan ohjelmasta tai muuten tulisi liikaa muutoksia.

9 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus tehtiin Kampin liikuntakeskuksessa kyselynä ja haastatteluina liikuntatuntien yhteydessä keväällä ja syksyllä 2015. Lisäksi käytettiin havainnointia. Kyselyyn vastasi yhteensä 114 henkilöä ja ikäjakauma oli 59-vuotiaasta yli 90-vuotiaaseen. Vastanneista miehiä oli vain 1. Kyselyssä selvitettiin asiakkaan ikä ja liikunta-aktiivisuus tänä päivänä? Kysyttiin myös toimiko henkilö teininä joko urheilu- tai opiskelijärjestöissä? Vastaako Kampin liikuntatarjonta hänen mielestään kysyntää ja onko hänelle toiveita Kampin tuntivalikoiman suhteen? Vastaajat valikoituivat satunnaisista tunnilla kävijöistä. Kysely toteutettiin liikuntatuntien yhteydessä keväällä 2015.

Haastatteluihin valikoitui satunnaisesti 10 henkeä. Haastattelut pidettiin liikuntatuntien yhteydessä. Aikaa haastatteluihin kului 5 – 10 minuuttia per henkilö. Haastatteluista nuorin oli 64-vuotias ja vanhin 83-vuotias. Haastatteluissa kysyttiin ikää, tyytyväisyyttä Kampin tuntitarjontaan sekä vapaalla sanalla toiveista tuntien suhteen. Samantapaisia keskusteluja on tehty useamman vuoden ajan. Havainnoiteja on tehty viimeisen kymmenen vuoden ajan, jonka ajan olen työskennellyt toimipisteessä.

10 Haastattelun tulokset

Noin puolet Kampin vastanneista asiakkaista oli tyytyväisiä monipuoliseen tarjontaa. Toiveista nousi esille tanssillisemmat tunnit ja jooga. Ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla neljä kävi 1-2 kertaa viikossa, muut kuusi kävivät tunneilla 4 - 5 kertaa viikossa. 9/10 oli ollut Kampin asiakkaita jo useamman vuoden ajan. Kolme heistä jo talon valmistumisesta (1989) asti. Keskustelussa kävi ilmi, että 3/10 oli ollut aktiivisia nuoruudessaan. Kaksi oli toiminut paikkakuntansa liikunta- ja nuorisoseuroissa, kolmas puolestaan aktiivinen yliopiston opiskelijapiireissä. Ainoa opiskelija-aktivisti, toivoi liikuntaviraston huomioivan seniorit kokonaisuuksia. Hän ehdotti kokeiluluonteisesti ohjelmaan mind fullnessia.

Lauseet ovat suoria lainauksia asiakkailta:

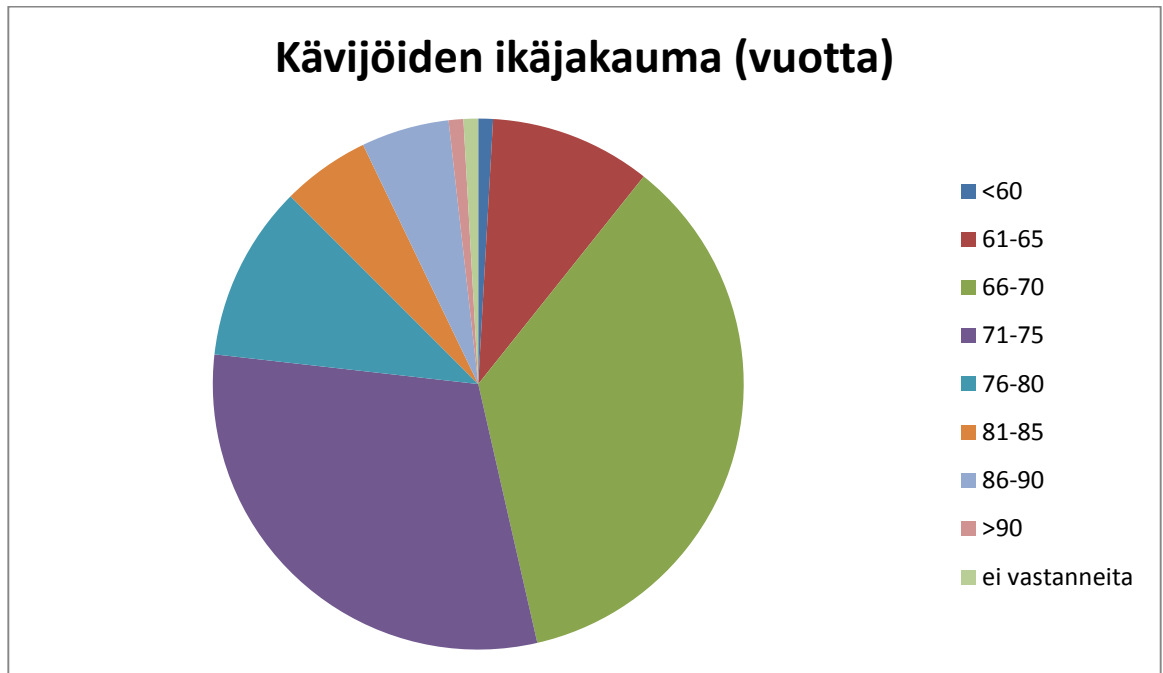
- * Käyn täällä Kampissa jumpassa ja saksan tunneilla palvelukeskuksen puolella. Minusta on tärkeää kehittää ihmistä koko ajan muuttuvassa arjessa kokonaisvaltaisesti. Haluaisin kokeilla ”mind fullnessia”
- * Jumppapäivä on tosi tärkeä päivä viikossa ja täällä menee lähes koko päivä. Ensin jumpataan sitten mennään kaveriporukalla syömään ja joskus vielä yhdessä ostoksille. Tanssista minä pidän, sitä voisi olla täälläkin.
- * Meitä on tällainen neljän ryhmä. Ollaan tunnettu jo vuosia, Kampissa käyty melkein alusta asti. Ollaan kaikki jumpattu pienestä asti. Nyt siirryttiin tähän kevyempään jumpaan, kun on tullut noita erilaisia remppoja ja ikääkin jo lähemmäs 90 vuotta.
- * Jumpat on olleet hyviä, mutta kuntosali olisi hyvä lisä. Naapurissa on, mutta sekin aina niin täynnä.
- * Jooga olisi tervetullutta. Sopisi hyvin meille seniori-ikäisille.
- * Tunneilla hyviä liikkeitä, mutta joskus etenkin nuorilla uusilla ohjaajilla musiikit aivan kamalia; pelkkää jytkytystä. Jooga olisi hyvä.
- * Kyllä kaupunki meitä hellii, kun huomioi meidät vanhukset
- * Jooga olisi hyvää perusliikuntaa, muuten olen tyytyväinen
- * Jumppakortti ollut hyvä idea, tulee käytyä eri puolilla kaupunkia. Osa uusia paikkoja
- * Kaikki ohjaajat olleet hyviä
- * Kamppiin on hyvä tulla ja paljon hyviä tunteja
- * Tunnilla pitää olla kunnon vatsaliikkeet. Jumppaan kotona joka aamu, mutta ohjaajan kanssa tulee tehtyä tehokkaammin.

* Ohjaajat vaihtuvat tosi usein, toisaalta erilaisia tunteja , mutta toisaalta ei oikein ehdi tottua kehenkään.

11 Kyselyn tulokset

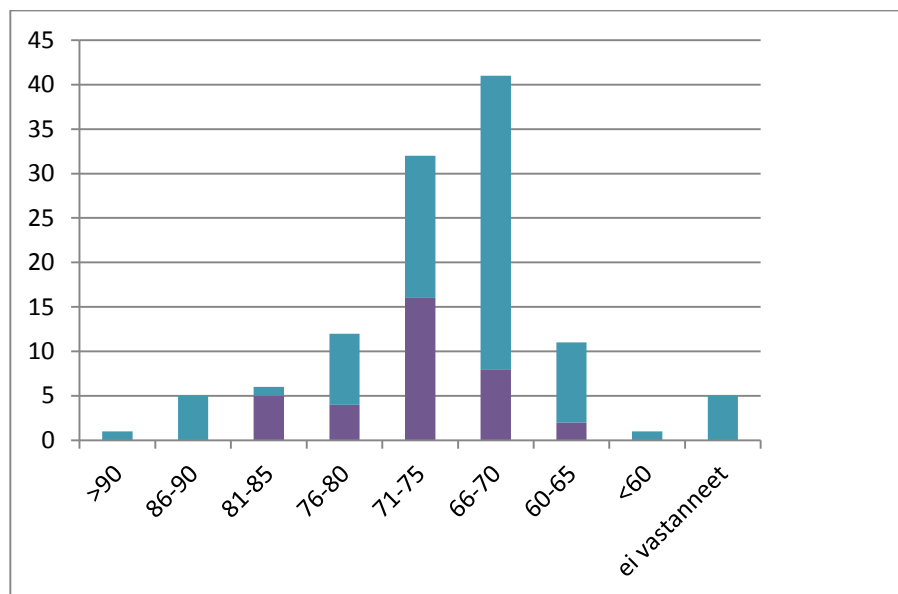
Kaaviosta 1 käy ilmi Kampin kävijöiden ikäryhmät. Kyselyssä ilmeni, että valtaosa otannan asiakkaista kuuluu ikäluokkaan 66 – 70-vuotiaat, peräti 41 / 114. Toiseksi ryhmäksi tulivat 71 – 75-vuotiaat, 34 /114. Nuorin senioriasiakas oli 59-vuotias ja vanhin yli 90. Molemmissa ikäryhmissä oli yksi edustaja. Ikäänsä ei ilmoittanut yksi vastanneista.

(Kaavio 1. Kävijöiden ikäjakauma)



Kaaviossa 2 tummempi sininen osoittaa käyntikertoja liikuntatunneilla 1-2 viikossa ja vaaleampi yli 3 käyntikertaa viikossa. Viikossa käyntikertoja vähintään kolme oli eniten ikäluokissa 66 –70 ja 71-75, molemmissa 25. Aktiivisia osallistujia nuoruudessa oli ikäluokassa 71–75. Yhteensä 16 oli toiminut urheiluseurassa tai opiskelijajärjestöissä. Tunnit vastasivat odotuksia lähes kaikilla ikäryhmillä. Ei vastanneita oli yhteensä 5, yksi vastasi sekä että. Ikäänsä ei paljastanut 1 ja 3 jätti aktiivisuus kyselyyn vastaamatta.

(taulukko 2.) Asiakkaiden liikunnallinen aktiivisuus ikäryhmittäin viikon aikana



Kyselystä selvisi myös, että nuoruudessaan aktiivisin ikäluokka löytyy 81-85 vuotiaista,. Heistä kaikki ovat toimineet joko opiskelija tai urheiluseuran aktiivisena jäsenenä nuoruudessaan. Vähiten aktiivisia olivat nuoruudessaan olleet 61 - 65 ja 66 - 70 vuotiaat, joista vain muutama osoittautui aktiiviseksi nuoruudessaan.

Kuvio 3. Asiakkailta kysyttiin myös mitä tunteja haluttaisiin lisää. Vastauksia saatiin seuraavasti:

60 / 114 tyhjiä tai tyytyväisiä tämän hetkiseen tarjontaan

3 / 114 toivoi tiistain säestettyä tuntia korttitunniksi

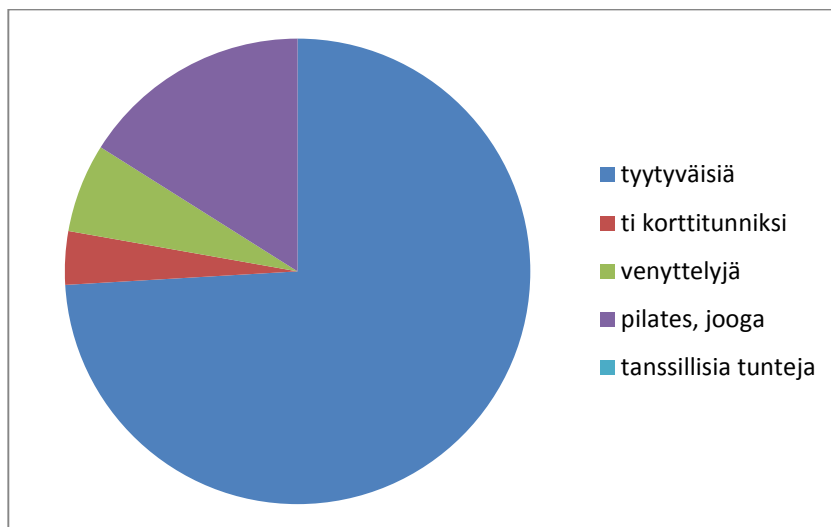
5 / 114 toivoi venyttelytunteja lisää

13 / 114 toivoi pilatesta tai joogaa

20 / 114 tanssillisia tunteja lisää; lattaria, aikuisbalettia, rivotanssia

Lisäksi toivotaan lisää vesijumppia sekä coretunteja

(Kaavio 3.) Kyselyssä esiintulleet toiveet



12 Pohdinta

Olen kymmenen vuoden aikana toiminut Kampissa liikunnanohjaajana, vastaavana liikunnanohjaajana sekä sijaistanut alueen liikuntapäällikköä, joten useat asiakkaat ja Kampin toiminta ovat tuttuja. Kyselyn ja haastatteluiden sekä havainnoinnin perusteella voi todeta, että Kampin senioriasiakkaat ovat varsin tyytyväisiä nykyiseen tunti-tarjontaan ja pääsääntöisesti Kampissa liikkuu aktiivista väkeä. Yksittäisiä tuntitoiveita esitettiin esimerkiksi joogaa, tanssillisia tunteja, lattaritanssia ja venyttelyjä, mutta muuten 1950-luvun nuoret ovat tyytyväisiä liikuntavirastossa vallitsevaan tilaan. Asiakkaat ovat uskollisia, monet ovat käyneet ohjatuilla tunneilla jo useita vuosia, muutamat jopa kymmeniä vuosia - talon valmistumisesta asti. On myös ollut tärkeää, että asiakkaita on kuunneltu ja ryhmien tasoja on mukautettu asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Tanssi eri muodoissaan saa aina mielen piristymään ja sen mukaan on hyvä lähteä liikumaan. Uutuutena senioriliikunnan työryhmä aloittaa liikuntavirastossa joulukuussa 2015. (Rummukainen, Päivi, keskustelu 1.11.2015.)

Kampin vetonaulana ovat hyvät kulkuyhteydet, mutta myös naapurissa sijaitseva palvelukeskus. Siellä on helsinkiläisten mahdollista ruokailla sekä osallistua muun muassa erilaisiin kerhoihin ja kieliryhmiin. Palvelukeskuksessa toimii fysioterapeutin ohjauksessa oleva kuntosali ja enimmäkseen vapaaehtoisten ohjaamia liikunta- ja tanssitunteja. Palvelukeskuksen läheisyys antaisi loputtomat mahdollisuudet senioreiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jos vain poikkihallinnollinen yhteistyö saataisiin kunnolla toimimaan. Tulevaisuudessa olisi toivottavaa, että ainakin vastaava ohjaaja voisi asioida ja toimia suoraan palvelukeskuksen henkilökunnan kanssa. Näin tarjontaa voisi satunnaisesti tai tarpeen mukaan lisätä yhteisillä liikuntatunneilla ja -tapahtumilla. Tämä sallisi erilaiset lajikokeilut ja ohjaajien erilaisia vahvuuksia voitaisiin paremmin hyödyntää, esimerkiksi pitämällä trendin mukaisia tunteja kokeilun omaisesti. Näin voisimme palvella myös niitä aikaansa seuraavia asiakkaita, jotka toivovat erilaisia tanssillisia tunteja. Henkilöt voisivat tulla kokeilemaan liikkumista, vaikka ystävän seurana ennen liittymistään suurempiin ryhmiin. Monet 1950-luvun ihmiset, jotka eivät ole olleet liikunnallisesti aktiivisia kokevat kynnyksen liian korkeaksi tulla suoraan mukaan ohjattuun ryhmään.

Tämän päivän liikunnallisiin uutuuksiin kuuluva Lavis, perustuu lavatanssimusiikin ja tanssillisen liikunnan yhdistämiseen. Kuullun perusteella tämä olisi varma hitti 1950-luvun teinien keskuudessa. Valitettavasti kaupunki ei sitä voi tarjota, erilaisten lisenssi-korvausten ja koulutusten takia.

Tällä hetkellä kyselyn, haastatteluiden ja havainnoinnin pohjalta voi päätellä, että Kampin asiakkaiden toiveet ja tarjonta kohtaavat varsin hyvin. Kyselyn ja haastattelun heikoudeksi osoittautui sosioekonomisten kysymysten puuttuminen. Nyt jää vain arvailujen varaa kysymys, hakeutuuko Kampin asiakkaaksi lähtökohtaisesti sellaiset henkilöt, jotka eivät voi tai halua panostaa kalliisiin nykyaikaisiin kuntokeskuksiin vaan hakevat laadukkaita perusliikuntatunteja pienellä kustannuksella. Missä liikkuvat trenditietoiset, maksukykyiset, aikaansa seuraavat asiakkaat? Yhteiskunnassa on selvästi esillä ilmiö, jossa terveyttä, kauneutta, liikuntaa ja nuoruutta ihannoidaan eri ikäisten keskuudessa. Hyvällä markkinoinnilla kaikesta ollaan myös valmiita maksamaan. Tästä esimerkkinä erilaisten kunto- ja hyvinvointikeskusten määrän lisääntyminen ja laajeneminen, etenkin pääkaupunkiseudulla ja suurimmissa kaupungeissa. Henkilökohtaisten valmentajien käyttö senioreiden keskuudessa on myös yleistynyt.

Kysymykseksi jää, miten tavoitamme kaikki ne liikkumattomat kotona olevat seniorit? Vastaava liikunnanohjaaja Päivi Rummukainen teki vuonna 2004 Kinaporin palvelukeskuksessa 2004 kyselyn. Siinä selvitettiin mitä kautta asiakas oli saanut tiedon liikuntaviraston tunneista. Kysymykseen vastasi yhteensä 123, 63–85-vuotiasta henkilöä. Selvisi, että ainoastaan 9 vastanneista oli saanut tiedon liikuntaviraston omasta, vuosittain ilmestyvästä lehdestä. Selkeästi eniten eli 55 oli saanut tiedon ystäviltaan ja 41 oli saanut tiedon Kinaporin tiedotteesta. Muita tiedonlähteitä olivat eläkejärjestöjen tiedotteet 8 henkilöä, liikuntainfo 2 henkilöä, joku muu; sisältää sukulaiset, työterveys ynnä muut yhteensä 8 henkilöä. Tiedottamista olisi siis syytä lisätä ja tehostaa, jotta myös uusia asiakkaita saataisiin mukaan toimintaan.

Tulevaisuuden visiona voisi pitää myös oman senioreille tarkoitetun toimipisteen saamista. Nyt kun liikuntavirasto on kaupungin vuokralaisena, tiloja ovat jakamassa niin seurat kuin yhdistykset ja kilpailu salivuoroista on kova. Jos senioreilla olisi omat tilat käytössä aamusta iltaan, voisi toimintaa ajoittaa enemmän vielä aamupäiviin, jolloin asiakkaat ovat aktiivisia ja mahdollisuus erilaisiin kokeiluihin lisääntyisi. Yhteistyö on

myös valttia, sillä pienenä yksikkönä liikunta- ja hyvinvointiosasto on suurien haasteiden edessä, onhan kaupungissa liki puoli miljoonaa asukasta.

Työ entisten teinien, nykyisten senioriliikkujien kanssa on erityisen mielenkiintoista ja palkitsevaa. Asiakkaina he ovat pääsääntöisesti innostuneita ja tiedostavia liikunnan merkityksestä. Tärkeää on kuunnella asiakkaiden toiveita ja mahdollisuuksien mukaan toteuttaa niitä. Yhteistyö on voimaa edelleen.

Lopuksi siteeraan Ciceron sanoja:

Vanhuutta vastaan on taisteltava, kuten sairauttakin vastaan taistellaan.

Terveydestä on huolehdittava; on harjoitettava liikuntaa.

Ei pidä auttaa ainoastaan ruumista, vaan myös henkeä ja sielua.

Ne nimittäin tylsistyvät vanhuuden myötä, jos ei liikunta niitä välillä ruoki.

Ruumis tulee liikunnasta raskaaksi,

mutta kuten öljytilkka elvyttää lampun valon, liikunta elvyttää myös hengen.

(Cicero, 44v.eKr.)

13 Lähteet

Aalto Riku 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. Docendo sport. WSOY. Jyväskylä

Alén, Markku 1997. Ikääntyminen ja liikunta, Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 108
Kopijyvä Oy, Jyväskylä

Anttila, Kauranen & Löytty 2009. Stadi ja sen nuoret

Ekman Minna 2014. Liikuntaviraston senioritiedote, Helsingin kaupunki

Era P (toim): Ikääntyminen ja liikunta. 1997. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä.

Fagerholm, Vuori & Vasankari (toim) Terveysliikunta, Ukk-instituutti

Haarni Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus. Helsinki

Haverinen, Hannele, keskustelu 15.10.2105

Helsingin liikuntastrategia 2013-2017

Helsingin kaupungin tiedote 2015. Wikibedia

Ilves Kirsi 1998. Stadi ja sen nuoret. Helsingin kaupunki, Nuorisosiainkeskus, Edita, Helsinki

Karvinen Elina 2005. Iloisesti ikääntyen, Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet, Ikäinstituutti

Kemppainen Ilona, Salmi-Niklander Kirsti & Tuomaala Saara (toim.) 2011. Kirjoitettu nuoruus, aikalaistulkintoja 1900-luvun alkupuolen nuoruudesta

Koskinen S, Aalto L, Hakonen S & Päivärinta E.1998. Vanhustyö, Gummerus

Levinson D.J. 1978 The Season´s of a man´s life. Ballantine Books, New York; USA.

Elämäkulku ja terveys, sosiaali- ja terveysministeriö 1999:22 Raportointi

Medina ym. 2005, 25-26.

Merlander Henrik 2015. Yle 5, Arkiston helmiä tv ohjelma; Liikunta

Peltonen, Matti (toim.) 1996. Rillumarei ja valistus. Kulttuurikahakoita 1950-luvun Suomessa. Suomen historiallisen seuran julkaisujen myynti: Tiedekirja. Helsinki s.110, 112, 142 -143

Rautalin Birgit 2015. Yle 5, Arkiston helmiä tv ohjelma; Liikunta

Rintala T. 2014 Mitä vanhuudelle tapahtuu s.3

Rovio, Lintunen & Salmi (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura, julkaisu nro 163. Helsinki. s.22-23

Rummukainen Päivi 1.11.2015, keskustelu

Saarenheimo Marja, Pietilä Minna, Maununaho Sonja, Tiihonen Arto & Pohjolainen Pertti 2014. Ikäpolvien taju. Elämäkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vammalan kirjapaino Oy. s. 7, 36 ,55

Saarenheimo Marja 2014 Mitä vanhuudelle on tapahtunut

Salminen Ulla & Karvinen Elina (toim) 2004. Voitas - koulutusmateriaali, Ikäinstituutti s.16-17

Sappinen, Eero 2000. Arkielämän murros 1960- ja 1970- luvuilla. Kansatieteellinen Arkisto 46 , Vammalan kirjapaino s. 237-252, 361

Siikander Sari 2014. Luento: Vuorovaikutus. Helsinki

Sorakunnas Elina 8.9. 2015, keskustelu

Suomen Urheilu ja liikunta 2010. Tiedote.

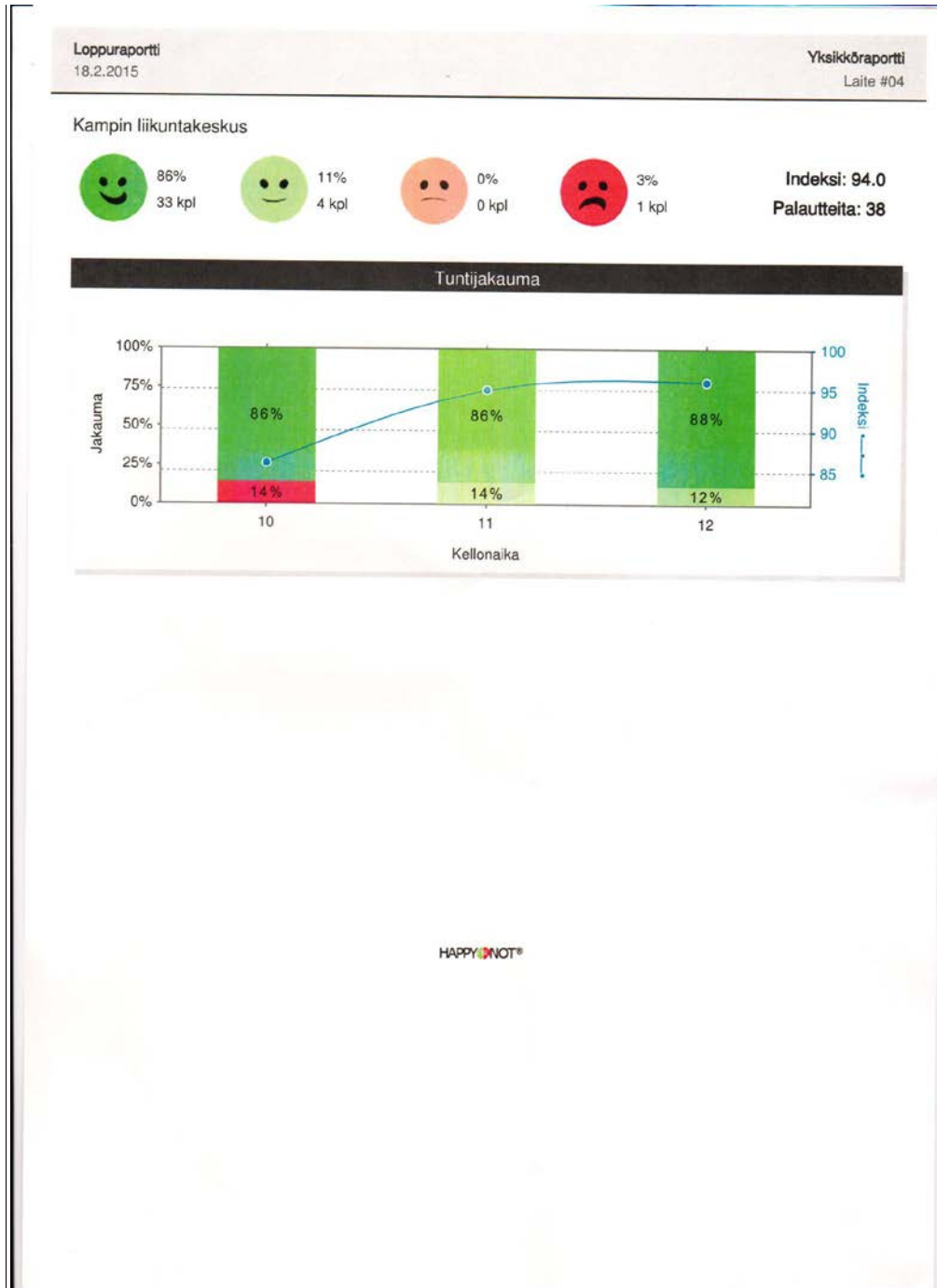
Vallejo, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö. & Kivelä 2006 Vanhustenhuolto. WSOY.Helsinki

Wikipedia

14 Liitteet

Kampin asiakastyytyväisyyskysely seniorisäpinöissä 18.2.2015

Liite 1.



Liite 2. Kampin asiakaskysely

Ikäni v.

Toimitko nuoruudessasi aktiivisesti nuoriso-, urheilu tai opiskelijapiireissä? Kyllä En

Jos niin missä

Montako tuntia viikossa käyt ohjatussa toiminnassa 1-2 krt 3 tai enemmän

Vastaako tuntitarjonta toiveitasi Kyllä Ei

Toivoisin seuraavia tunteja

.....