

Eläkeikäisten liikunnan perusselvitys Keravalla

Jarmo Vakkila

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma, monimuoto
2010



Koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Jarmo Vakkila</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi AMK09aikuiset</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Eläkeikäisten liikunnan perusselvitys Keravalla</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 46+40</p>
<p>Ohjaaja tai ohjaajat Jyrki Vilhu</p>	
<p>Tässä tutkimuksessa selvitettiin Keravan eläkeikäisten yli 65-vuotiaiden liikunnan harrastamista ja sen aktiivisuutta ja kokemuksia. Lisäksi pyrittiin selvittämään eläkeläisten odotuksia Keravan kaupungin Liikuntapalvelun ja liikuntapaikkojen osalta. Tämän kyselyn perusteella on tarkoituksena kehittää ja huomioida keravalaisien eläkeläisten palveluita ja edistämään liikunnan turvallista harrastamista.</p> <p>Kysely toteutettiin keväällä 2010 kyselylomakkeella. Aineisto lähetettiin postikyselyinä väestörekisteristä otetulla satunnaisotannalla. tuhat lomaketta lähetettiin suhteutettuna jokaiseen ikäryhmään, jotta saatiin vastauksia kaikilta ikäryhmiltä. Vastausprosentti oli noin 50 %, joista naisia oli 60 % ja miesten osuudeksi muodostui 39 %</p> <p>Tutkimuksessa 89,5 % vastasi harrastavansa liikuntaa. 33 % harrastaa liikuntaa päivittäin. Vastaajista 18 % liikkuu 5-6 kertaa viikossa ja 30 % 3-4 kertaa viikossa. 1-2 kertaa viikossa harrastaviksi ilmoittautui 13 %. Liikuntaa harrastamattomia oli 5 %. Eniten eläkeläiset harrastavat liikuntaa kävelyteillä ja ulkoilureiteillä, uimahallissa kunto- ja liikuntasaleissa. Liikuntapaikkojen saavutettavuuden koettiin olevan hyvä ja enemmistö tavoittaa liikuntapaikat kevyen liikenteen väylien avulla ja omalla autolla. Tulosten mukaan suurin osa eläkeläisistä asuu keskustassa ja sen välittömässä läheisyydessä Kalevassa ja Sompiossa. Liikunnan ajankohta sijoittuu 61 %:lla aamupäivään ja päivään. Aikaan vaikuttaa turvallisuus joka koettiin merkittävänä eläkeläisten liikkumisen ajankohdan valintaan. Harrastetuimmat liikuntalajit olivat kävely, pyöräily, hyötyliikunta, uinti, hiihto ja jumppa. Kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet saivat arviointiasteikolla 1-5 tuloksen 4 ja tarjottujen ohjaustoimintojen laatu 3,8. Liikuntapaikkojen kattavuus oli 3,7. Urheiluseuraan jäsenyys oli ainoastaan 11,5 prosentilla kaikista vastaajista.</p> <p>Keravalaiset eläkeläiset ovat aktiivisempia harrastajia kuin suomalaiset yleensä, mitä tukee kaupungin pienuus ja kevyen liikenteen reitit ja tyytyväisyys kaupungin tarjoamiin ohjauspalveluihin sekä liikuntamahdollisuuksiin. Yleisin tavoite oli parempi terveys, mielen virkistys ja kunnon sekä lihaskunnon kohotus. Tavoitteet olivat molemmilla sukupuolilla samankaltaiset. Saaduista tuloksista voidaan päätellä, että Keravan eläkeläiset kokevat liikunnan terveydellisen merkityksen tärkeänä, he ilmoittavat olevansa kohtalaisen tai hyvän terveyden omaavia, mitä tukee tulokset liikunta-aktiivisuudesta. Huomioitavaa on, että liikunnan hinta rajoittaa eläkeläisten liikuntavalintoja ja että tulevaisuudessa liikuntasuunnitelmissa on huomioitava voimakkaasti kasvava vanhempien, yli 75-vuotiaiden, keravalaisien määrä.</p>	
<p>Asiasanat Liikunnan harrastuneisuus, vanhuksien palvelut, vanhusten palvelut, hyvinvointi, liikuntapalvelut, liikuntatilat, liikuntakyky, Keravan kaupunki, Keravan kaupungin Liikuntapalvelu</p>	

Degree programme

<p>Author or authors Jarmo Vakkila</p>	<p>Group or year of entry AMK09aikuiset</p>
<p>The title of thesis Basic report of physical activity of Kerava pension-aged</p>	<p>Number of pages and appendices 46+40</p>
<p>Supervisor or supervisors Jyrki Vilhu</p>	
<p>This study examined the Kerava pension-aged over-65-years-old of physical interests, activity and experiences. It also pursued to examine pensioners expectations towards Kerava's physical education possibilities. This research tries to develop and take notice of services of Kerava's pension-aged and to advance safe ways to exercise.</p> <p>The survey was carried out with questionnaire in the spring 2010. The material was sent to with taken by a random sample as a mail inquiry about the population register. 1000 forms were sent to the proportion of each age group in order to get answers from all age groups. The response rate was about 50%, of which women accounted for 60% and the proportion of men was 39%</p> <p>In the survey 89,5% corresponded to take an interest in physical education. 33% of the Pensioners participate in sports on a daily basis, 18 % moves 5-6 times a week, 30% moves 3-4 times a week and 13 % moves 1-2 times a week. Physically inactive pensioners were 5%. Most seniors take an interest in physical education on the walkways and outdoor hiking routes, in the indoor swimming pool, in the gyms and in physical education halls. It was experienced that the accessibility of physical education places was good and the majority reach the physical education places with the help of the pedestrian route network and/or by their own car. The results showed that the majority of pensioners live in the center of the city and its vicinity in Kaleva and Sompio. Exercise time was located 61% of the morning and day. Time is affected by the security which was considered a significant movement of the Pensioners' choice of the timing. Practiced types of exercise were walking, cycling, physical exercise, swimming, skiing and gymnastics. The physical education possibilities offered by the town got a rate 4 using the 1-5 results on the estimation scale. The quality of the offered controlling functions were rated 3, 8. Sports educational places coverage was 3.7. Only 11, 5% of all the interviewees had a membership to the sports club.</p> <p>The pensioners from Kerava are usually more active in sports than the Finns generally due to the smallness of the town, the working light traffic routes, satisfaction with the controlled functions and physical education possibilities offered by the town support. The most common objective was better health, the refreshment of the mind and a condition's and raising of the muscular fitness. The goals for both sexes were the same. The results obtained can be concluded that the Kerava seniors experience the physical education as the health significance's important; they inform that they have a moderate to good health. These things support the results of physical activity. It's good to note that the price of the physical education restricts the pensioners' physical education choices and that in the future sports plans must take into account rapidly growing part of Kerava pensioners older than 75 years.</p>	
<p>Key words Activity of physical education, older people services for older people, wellbeing, physical education places, physical education services, motility, The City of Kerava</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Liikuntalaki.....	2
1.2	Ikäihmisten liikuntatoiminnan laatusuositusten tavoite	3
2	Keravan kaupungin organisaatio	5
2.1	Keravan luottamustoimielimet	5
2.2	Keravan kaupungin viranhaltijaorganisaatio	5
3	Keravan kaupungin Liikuntapalvelu	6
3.1	Liikuntapalvelun organisaatio	6
3.2	Ohjattu liikunta.....	6
3.3	Keravan Liikuntapalvelun tutkimustoiminta	7
4	Keravan kaupunki alueellisesti ja väestöllisesti tarkasteltuna	8
4.1	Väestöjakauma	8
4.2	Väestön muutos.....	9
4.3	Yli 65-vuotiaat keravalaiset	9
4.4	Keravalaiset eläkeläisyhdistykset	10
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	11
6	Tutkimusmenetelmät	12
6.1	Kohderyhmä	12
6.2	Tutkimusasetelma.....	12
6.3	Mittaukset.....	13
6.4	Tilastolliset tarkastelut	13
6.5	Vastaajien taustatiedot	14
7	Tutkimuksen tulokset	15
7.1	Yli 65 -vuotiaitten eläkeläisten liikunta-aktiivisuus Keravalla.....	15
7.2	Liikunnan määrä ja ajankohta	16
7.3	Liikuntalajit keravalaisten eläkeläisten keskuudessa.....	17
8	Yli 65-vuotiaiden eläkeläisten liikunnalliset tavoitteet Keravalla	19
8.1	Liikunnallisten tavoitteiden eroavaisuus miesten ja naisten välillä	20
8.2	Liikunnallisten tavoitteiden vertailu alle 75-vuotiaiden ja yli 75 -vuotiaiden välillä	21
8.3	Urheiluseuran jäsenyys liikunnallisten tavoitteiden edistäjänä	22

8.4	Naisten ja miesten väliset erot urheiluseuraan kuulumisessa	22
9	Liikunnan turvallisuustekijöiden merkitys eläkeläisille	23
9.1	Keravan eläkeläisten liikunnan turvallisuuden tunteet eri sukupuolten välillä ..	23
9.2	Liikunnan turvallisuuden tunteet, alle 75- ja yli 75-vuotiaiden näkemyksenä ...	24
10	Yli 65-vuotiaiden eläkeläisten liikuntapaikkojen käyttö	26
10.1	Eläkeläisten suosimat Liikuntapaikat	26
10.2	Liikuntapaikkojen saavutettavuus	27
10.3	Liikuntamatkailu	27
10.4	Liikuntapaikkatietojen ja informaation tavoitettavuus	28
11	Keravan Eläkeläisten ja mielipide liikuntatarjonnasta	29
11.1	Mitä mieltä eläkeläiset ovat Keravan liikuntamahdollisuuksista	29
11.2	Liikuntamahdollisuudet ikäryhmittäin	30
11.3	Liikuntavaihtoehtojen riittävyys	30
11.4	Liikuntavaihtoehtojen riittävyyden vertailu eläkeläisten ikäryhmien välillä	31
12	Eläkeläisten tuntemukset omasta terveydentilasta	33
12.1	Terveydentila	33
12.2	Terveydentila ikäryhmittäin	33
13	Keravalaisten eläkeläisten esittämiä kehitysehdotuksia	35
14	Pohdinta	36
14.1	Keravalaisten eläkeläisten liikunnan harrastuneisuus ja tavoitteet	36
14.2	Liikunnan turvallisuus	36
14.3	Liikuntapaikkojen käyttö	37
14.4	Liikunnasta saatava informaatio	37
14.5	Eläkeläisten esittämät kehitysehdotukset	37
14.6	Tutkimuksen luotettavuus	38
15	Kehitysehdotukset	40
15.1	Liikuntatoiminnan verkostot	40
15.2	Eläkeläisjärjestöt	40
15.3	Kotona asuvat vanhukset	40
15.4	Eläkeläisten liikuntaympäristön laatuvaatimukset tulevaisuudessa	41
15.5	Eläkeläisten terveysliikunnan tiedonkulku	42
15.6	Taloudelliset vaikutukset	42
15.7	Kehitysehdotusten yhteenveto	43

Lähteet.....	44
Liitteet.....	47
Liite 1. Kyselylomake.....	47
Liite 3. Avoimet vastaukset.....	77

1 Johdanto

Kansallisen liikuntatutkimuksen täydennykseksi tehty senioriliikuntatutkimus antaa tietoja 66–79-vuotiaiden kansalaisten kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Tämän ikäryhmän suomalaisista 54 % harrastaa liikuntaa ja 33 % liikkuu arjessa aktiivisesti ja valtaosa, 84 %, harrastaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa ja enemmistö näistä (61 %) vähintään neljästi viikossa. Jonkinlaista liikuntaa harrastaa 46 % seniorikansalaista. Väestömääräestimaateiksi muutettuina voidaan todeta 266 000 seniorin liikkuvan päivittäin ja kokonaan harrastamattomia on vain 59000. Liikunnan harrastamisen useudessa ei ole tapahtunut muutoksia vuoden 2003 jälkeen. Harrastuksen monipuolisuutta pidetään harrastuskertojen määrää parempana mittarina (Suomen Kuntoliikuntaliitto ry & Suomen Liikunta ja Urheilu 2007–2009, 1-3). Terveyttä edistäväksi liikunnaksi on määritelty rasittava hengästyminen ja hikoilemista aiheuttava liikunta, jota harrastetaan vähintään neljä kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia päivässä (Kansallinen Liikuntatutkimus 2005–2006, 15). Senioriväestöstä kolmannes liikkuu riittävästi. Vain kolmannes 45–49-vuotiaista liikkuu mainituilla kriteereillä riittävästi, mutta 50–70 vuoden välillä liikkuvien osuus kasvaa ja kääntyy uudelleen laskuun 70 vuoden iässä (Kansallinen Liikuntatutkimus 2005–2006, 13). Terveyttä edistävää lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi olla ainakin kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti 2009.)

Kävely, pyöräily, sauvakävely, hiihto, voimistelu ja uinti sekä kuntosali ovat mainitussa järjestyksessä 66–79-vuotiaiden suosituimmat harrastukset Suomessa. Näistä suurin osa 84 % (434 000) harrastaa omatoimisesti yksin tai ryhmässä 43 %. Urheiluseuroissa näistä liikkuu vain 5%. (Suomen Kuntoliikuntaliitto ry & Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2007-2009, 9-11.)

Keravan Liikuntalautakunta on määritellyt elinikäisen liikuntaharrastamisen tukemisen yhdeksi liikuntapoliittisen strategian osa-alueekseen vuosiksi 2009 - 2012. Lisäksi se on tuonut useassa yhteydessä esille liikuntalain edellyttämät terveyttä edistävät liikunnan tukemiseksi annetut ohjeet. Lain mukaan kuntia kehoitetaan kehittämään paikallista ja alueellista terveyttä edistävää liikuntaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmät huomioiden. Tavoite on edistää liikunnallista kansalaistoimintaa, tasa-arvoa ja kulttuurin moninaisuutta (Liikuntalaki 1-2§). Liikuntalaki on näyttänyt jääneen ohjeelliselle tasolle, mutta sen merkitystä halutaan kuitenkin painottaa kunnissa ja varsinkin kunnan palveluiden perusteluissa ja budjettisuunnittelussa.

Keravan Liikuntalautakunnan käytännön toimenpiteenä on liikuntasuunnitelman laatiminen ja sen yhteenvedona tehtävä liikuntarakentamisen suunnitelma tuleviksi vuosiksi. Edellinen Keravan liikunnan perusselvitys ja liikuntasuunnitelma tehtiin vuoden 1990 aikana (Rantakari & Puroaho, 1990).

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on lähivuosina määrällisesti kasvavan eläkeikäisen vanhusväestön ennaltaehkäisevän liikuntatarjonnan kehittämismahdollisuuksien parantaminen Keravan Liikuntapalvelun näkökulmasta. Tutkimuksissa ennakoitavat muutokset ja kansantaloudelliset vaikutukset tulevat näkymään myös Keravalla. Vanheneva väestö muodostaa erityisryhmiä, joille esimerkiksi urheiluseuratyö ei tarjoa riittävästi palvelujaan. Eläkeläisten omat yhdistykset ja Keravan kaupungin Liikuntapalvelu ovat tärkeässä roolissa näiden palveluiden tuottajina.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Keravan yli 65 -vuotiaiden eläkeikäisten liikunnan harrastamisen aktiivisuutta sekä liikuntalajeja. Lisäksi pyritään selvittämään eläkeläisten odotuksia Keravan kaupungin Liikuntapalvelun ja liikuntapaikkojen osalta. Tutkimuksen tavoitteena on edistää Keravan kaupungin liikuntasuunnitelman valmistumista ja jatkaa nyt tehdyn perusselvityksen menetelmillä muihin ikäryhmiin suunnattua tutkimusta vuonna 2011. Tällä tavalla pyritään edistämään vanhentuneen liikuntarakentamista koskevan suunnitelman uudistamista.

Keravalta puuttuu ajan tasalla oleva liikuntarakentamisen suunnitelma. Sen tekemiseksi tarvitaan tutkimus keravalaisten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajan käytöstä yleensä. Tämä tutkimus on ikäihmisten osalta perusselvitys mahdollisen liikuntasuunnitelman tueksi. Liikunnan alueellinen edistäminen kuuluu liikuntalain mukaan kaupungeille ja siellä liikuntatoimelle. Liikuntatoiminnan linjauksia ja budjettia laatiessa on oltava vankat perusteet kansalaisten tarpeista suhteessa kunnan tarjoamaan palveluun.

1.1 Liikuntalaki

Liikuntatoiminnan tueksi ja liikunnan aseman vahvistamiseksi Suomessa on laadittu liikuntalaki ja asetus. Liikunnan alueellisesta edistämisestä kunnissa on määritelty liikuntatoimen tehtävät (4 § (17.12.2009/1135))

Alueellisen liikuntatoimen tehtävät:

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksella on, sen mukaan kuin tulostavoiteasiakirjoissa sovitaan, seuraavia liikuntatoimen tehtäviä:

- 1) peruspalvelujen alueellisen saatavuuden arvioinnin valmistelu;

- 2) liikuntapaikkarakentamisen ohjaus ja tukeminen;
- 3) terveysliikunnan kehittäminen;
- 4) erityisryhmien liikunnan edistäminen;
- 5) kansainvälinen yhteistyö;
- 6) alueellisen kansalaistoiminnan tukeminen;
- 7) valtakunnallisten ohjelmien alueellinen toteuttaminen;
- 8) alueellisen yhteistyön kehittäminen;
- 9) muut opetusministeriön osoittamat tehtävät.

Keravan seuraava tärkeä liikuntalakea noudatteleva toimenpide on terveysliikunnan kehittäminen. Vanhusväestön määrä tulee kasvamaan siinä määrin merkittävästi, että kaupungin on otettava kantaa esimerkiksi isomman ajanmukaisen uimahallin rakentamisen paineisiin Keravalla. Kysely osoitti, että uimahalli on ulkoliikunnan jälkeen ohjaus- ja uintipalveluineen merkittävin eläkeläisten liikkumisympäristö. Kuntapalvelujen laatututkimuksessa Keravalla 2010 saatujen tulosten perusteella saldolukujen suurin pudotus asiakastyytyväisyydessä verrattuna vuoteen 2009 kohdistuu uimahalliin (-11 %)(FCG Finnish Consulting Group 2010).

Mikäli uimahallin salien ja ohjaustoiminnan kehitys ei pysty vastamaan kasvavan eläkeläisväestön tarpeita on kaupungin tehtävä pikaisesti muita kehityssuunnitelmia liikuntapalvelujen järjestämiseksi.

1.2 Ikäihmisten liikuntatoiminnan laatusuosittelujen tavoite

Kunto - Kallio säätiön ylläpitämä Ikäinstituutti on juuri julkaissut iäkkäiden turvallisen säännöllisen ulkona liikkumisen edistämisen suositukset. Liikuntapalveluja koskevissa suosituksissa todetaan tarvittavan ohjattua ulkoliikuntaa, voimaa ja tasapainoa kehittävää toimintaa, esteetömiä ulkoilureittejä ja asiantuntijuutta(Ikäinstituutti 2010). Keravalla näihin kohtiin on jo osittain pystytty vastamaan. Kevyenliikenteen verkosto on valtakunnallisestikin katsottuna erinomainen ja tässä tutkimuksessa myös kiitosta saanut. Lähiliikuntaa ja tasapaino- ja voimaharjoittelua tukee liikuntavaunu- ja senioriliikuntavaunutoiminta, sekä kuudella asuinalueella säännöllisesti viikoittain järjestettävä eläkeläisten vertaisliikunta.

Keravalla on avattu 13.10.2010 kaupungin ensimmäinen eläkeläisille kohdistettu Senioriliikuntapuisto, joka täydentää kaupungissa vuosina 2002 -2007 olleen lähiliikuntapaikka rakentamisenprojektin verkostoa myös vanhemman väestön tarpeisiin sopivaksi.

Liikuntatutkimus antaa viitteitä aktiivisuudesta, vaikuttavuudesta, tarpeista ja toiveista. Ikäihmisten liikuntapalveluita tulisi kuitenkin ohjata ja järjestää toimintakyvyn perusteella. Laatusuosituksen mukaan ikäihmiset voidaan jakaa kolmeen ryhmään: Toiminta- ja liikkumiskykyiset, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneet, toiminnanvajauksia omaavat.(Ikäinstituutti, 2010). Keravan Liikuntapalvelu järjestää pelkästään uimahallilla viikoittain 600:e eläkeläiselle liikuntatoimintaa ohjatuissa kuntosali ja vesiliikuntaryhmissä. Ryhmiä löytyy kaikille mainituille tasoille.

2 Keravan kaupungin organisaatio

2.1 Keravan luottamustoimielimet

Keravan kaupunki toimii tyypillisenä suomalaisena kuntakonsernina, joka koostuu perinteisistä virastoista, liikelaitoksista, erilaisista kaupungin omassa määräämisvallassa olevista yhtiöistä sekä osuuksista kuntayhtymissä. Kaupungin eri toimialoja on valittu johtamaan kymmenen luottamustoimielintä. Virastot valmistelevat kukin omalle luottamustoimielimelleen asioita päätettäväksi. (Keravan kaupunki 2010.) Keravan kaupungin luottamustoimielimiä ovat:

- Kaupunginvaltuusto
- Kaupunginhallitus
- Kasvatus-jaopetuslautakunta
- Keskusvaalilautakunta
- Liikuntalautakunta
- Nuorisolautakunta
- Sivistystyönlautakunta
- Sosiaali-jaterveyslautakunta
- Tekninenlautakunta
- Ympäristölautakunta

2.2 Keravan kaupungin viranhaltijaorganisaatio

Kaupungin viranhaltijaorganisaatiota johtaa kaupunginjohtaja. Kaupungin omaan organisaatioon kuuluu seitsemän viraston asemassa olevaa yksikköä (Keravan kaupunki 2010.) Virastoja näistä ovat:

- keskushallinto,
- kasvatus- ja opetusvirasto
- vapaa-aikavirasto
- sosiaali- ja terveystyövirasto
- kaupunkitekniikka

Kaupungin liikelaitoksia ovat sisäiset palvelut. Virastot ja liikelaitokset toimivat myös aina jonkin luottamustoimielimen alaisuudessa.

3 Keravan kaupungin Liikuntapalvelu

Keravan liikuntatoimi ylläpitää liikuntapaikkoja ja edistää niiden suunnittelua sekä järjestää terveyttä edistävää liikuntaa luomaan olosuhteita hyvän vapaa-ajan ja laadukkaan liikunna edellytyksille Keravalla. Kaupungin strategiaan on kirjattu asukaslähtöinen yhteisöllinen suunnittelu ja kaupunki sekä ennaltaehkäisevä elämänhallinnan tukeminen (Keravan kaupunki 2009-2012). Ajatuksena on, että kaupunki ylläpitää olosuhteita, palveluita sekä vastaa suunnittelusta, jossa huomioidaan kaikki väestöryhmät ja ikäluokat.

Keravan kaupungin Liikuntapalvelu valvoo käyttövuorojen jakoa ja on seuratoiminnan tukena. Kaupunki jakaa suoraa seuratukea avustuksina 110 000 euroa vuosittain. Avustaminen on suunnattu lasten ja nuorten toimintaan. Liikuntapalvelun ylläpitämiä liikuntapaikkoja ovat uimahalli, maauimala, jäähalli, yleisurheilu- ja jalkapallokenttä, tekonurmikenttä sekä useita voimailu- ja kuntosaleja. Liikuntapalvelu tekee opetusvirastolle koulujen salivuorojen jakoesityksen vuosittain. Keravalla liikuntapaikoista peritään käyttövuoromaksua. Liikuntapalvelun vuosibudjetti on 1,4 miljoonaa euroa ja se on 2,3 prosenttia koko kaupungin budjetista. Liikuntapalvelu järjestää erityisryhmille ja ikääntyville, sekä työikäisille suunnattua liikunnanohjaustoimintaa.

3.1 Liikuntapalvelun organisaatio

Keravalla on 12 jäseninen poliittisin perustein valittu liikuntalautakunta, joka kokontuu kuukausittain päättämään liikuntaa koskevista asioista. Viranhaltijoina ovat liikuntasihteerit ja liikuntatoimenjohtaja. Liikuntatoimistossa työskentelee kaksi toimistosihteerää ja lähiliikuntaohjaaja. Liikuntapalvelun hallinnoimia liikuntapaikkoja, jäähallia, uimahallia ja kuntosaleja hoitavat viisi liikuntapaikkojen hoitajaa. Uimahallilla on esimiehen lisäksi seitsemän työntekijää jotka toimivat uinninvalvojina ja liikunnanohjaajina. Ulkoliikuntapaikoista vastaa Kaupunkiympäristöyksikön henkilöstö.

3.2 Ohjattu liikunta

Liikuntapalvelu järjestää ohjattua liikuntaa uimahallin kahdella salilla ja uimahallin altaissa. Kaupungin omia päätoimisia liikunnanohjaajia on kahdeksan, joista osa tekee tuntiohjausta ja uinninvalvontatyötä. Yksi ohjaaja vastaa lähiliikuntavaunutoiminnasta. Osa uimahallin ohjauksista on järjestetty uimaseuran ja liikuntaan erikoistuneiden toimijoiden avulla.

Liikuntapalveluiden ohjatussa toiminnassa on ollut mukana syyskuussa 2010 alkaneissa 93 ryhmässä 1500 asiakasta (Hellewi-ohjelma 2010). Senioriryhmiä on kolmekymmentä kahdella salilla ja altaissa, ja niissä on mukana 600 eläkeläistä.

Liikuntapalvelu organisoii lisäksi seniorien vertaisohjaustoimintaa, jota järjestetään kuudessa kaupunginosassa, lähiliikuntavaunutoimintaa kuudella lähiliikuntapaikalla ja iltapäiväkerhotoimintaa neljällä koululla.

Vuoden 2010 uutena palveluna on otettu käyttöön seniorivaunu, jonka välineistö on varattavissa ilman kustannuksia eläkeläisten tapahtumiin. Keravalla on avattu lokakuussa 2010 uusi ikäihmisille tarkoitettu oma lähiliikuntapaikka, johon on suunnitteilla vertaisohjaustoimintaa.

3.3 Keravan Liikuntapalvelun tutkimustoiminta

Palvelujen laatua on mitattu vuosittain liikuntamittarikyselyllä. Kysely on Keravan kaupungin strategian mukainen ja siihen on asetettu liikuntapalvelujen asiakastyytyväisyyttä mittaavia kysymyksiä. Kysymykset keskittyvät liikuntalautakunnan linjaaman elinikäisen liikunnan-harrastuneisuuden seuraamiseen eri ikäryhmien tasolla. Viimeisin kysely tehtiin maaliskuussa 2010 (Keravan liikuntamittari 2009). Tuloksia verrataan vuosittain indeksilukuun, joka on asteikolla 1-5.

Liikuntapalvelun omien toimipisteiden asiakastyytyväisyyskysely tehdään vuosittain. Viimeisin on tehty joulukuussa 2009. Tuloksia tarkastellaan vuosittain palvelukysymyksiä vertailevalla asteikolla 1-5.

Koko kaupunkia käsittelevä kuntapalvelujen laatua mittaava kyselytutkimus tehtiin elokuussa 2010 (FCG Finnish Consulting Group 2010) Tässä tutkimuksessa eläkeläisten vastauksia edustivat ikäluokat 65 -70 vuotta. Tuloksia on arvioitu asteikolla 1-5 ja niiden prosentuaalisella kertymällä.

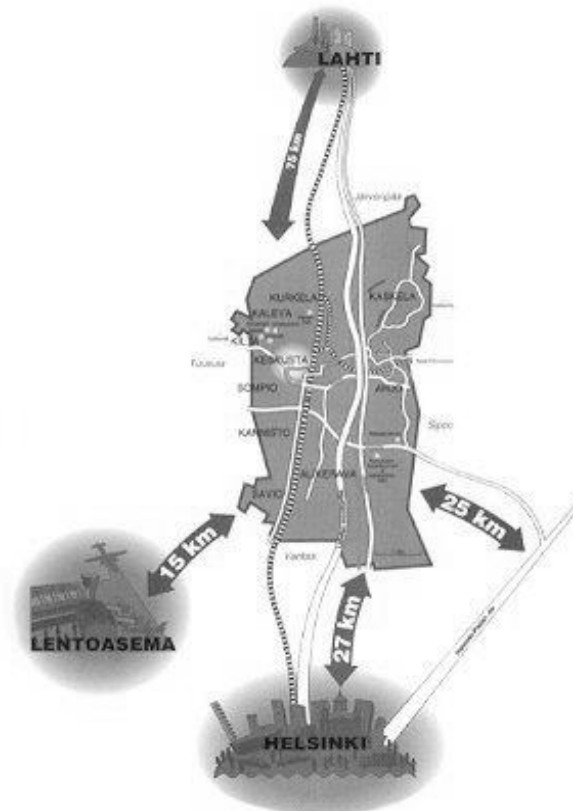
4 Keravan kaupunki alueellisesti ja väestöllisesti tarkasteltuna

Keravan kaupunki sijoittuu Helsingin läheisyyteen hyvien kulkuyhteyksien varrelle. Kaupunki on alueellisesti pieni. Leveys-suunnassa 5 km leveä ja pituussuunnassa 10 km pitkä. Pinta-ala on 30,9 km², josta vesipinta-ala 0,1 km². Pinta-alan mukaan Kerava on Suomen seitsemänneksi pienin kaupunki.

Helsingistä pääsee Keravalle junalla noin 25 minuutissa. Moottoritietä on noin 30 km:n ajomatka Helsinkiin. Helsinki-Vantaan lentokentälle on matkaa noin 20 km.

Keravan kaupungin veroäyri vuonna 2010 on 18,7. Asukasluku on 34.210 asukasta (Logica, Fakta kuntarekisteri 7/ 2010).

Kuvio1. Keravan sijainti (Keravan kaupunki)



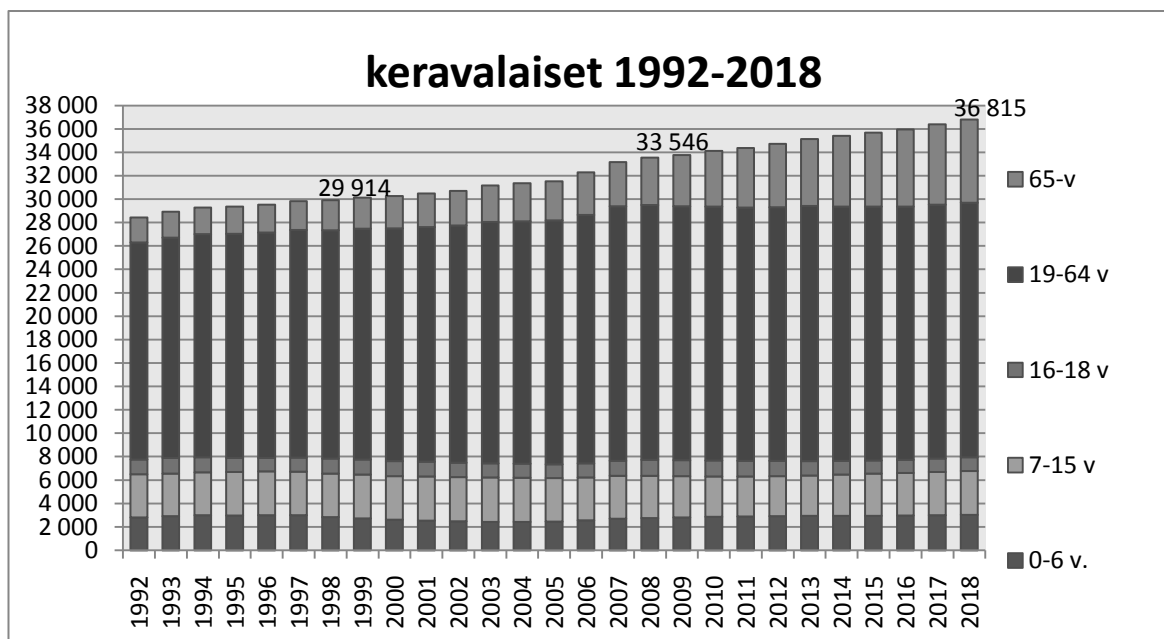
4.1 Väestöjakauma

Väestörekisteritietojen perusteella henkilömäärällinen ikäjakauma Keravalla vuonna 2010 on: Alle kouluikäiset 0-6 -vuotiaat 2864 henkilöä, ala- ja yläkouluikäiset 7-15 -vuotiaat 3448 henkilöä, 16-18vuotiaat 1381 henkilöä, 19 - 24 -vuotiaat 2599 henkilöä, 25 -64 -vuotiaat 19177 henkilöä ja yli 65 -vuotiaat 4741 henkilöä.

4.2 Väestön muutos

Keravalla on tavoiteltu noin 1,5 prosentin vuosittaista väestönkasvua. Vuonna 1992 kaksi vuotta edellisen tehdyn liikuntatutkimuksen jälkeen Keravalla on ollut asukkaita 28 448. Väestömäärän kehitys on ollut voimakkainta 2000 luvun puolivälin jälkeen

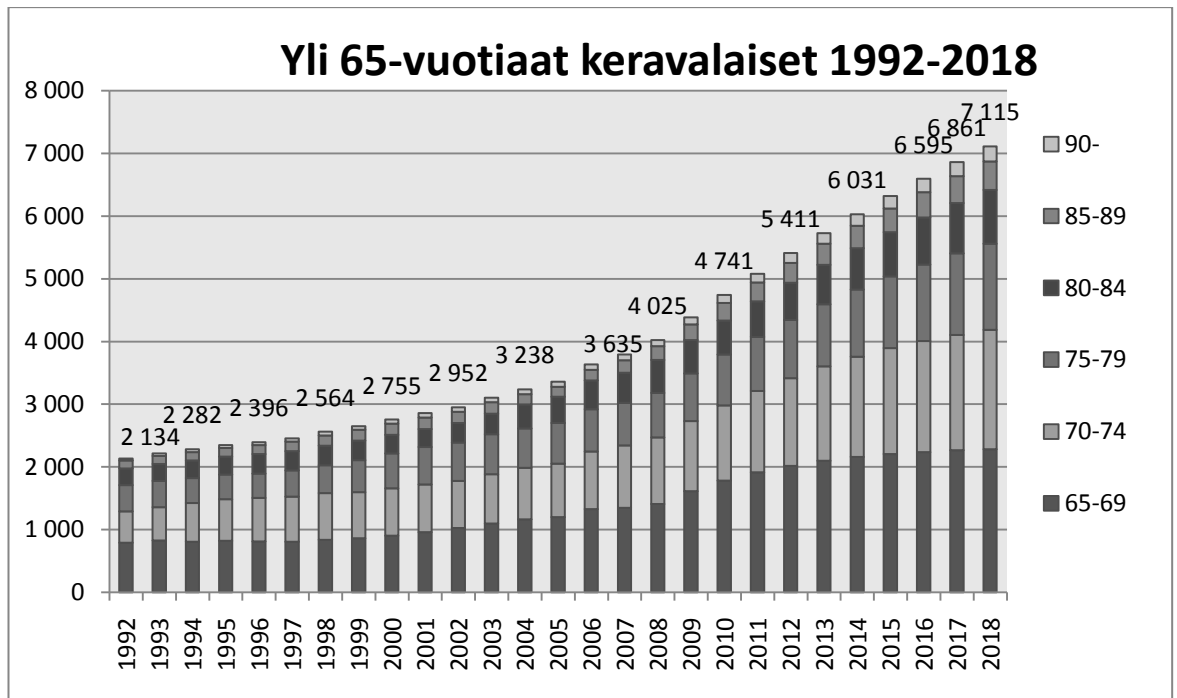
Laskentajaksolla 1992 - 2010 Keravan väkiluku on noussut 5762 asukkaan verran. Vuoteen 2018 tehty väestöennusteen mukaan määrä ei tulisi nousemaan yhtä voimakkaasti ja tulevaisuus arvio vuoteen 2018 on noin 36800 asukasta (Logica Fakta-kuntarekisteri, 2010)(kuvio 2).



Kuvio 2. Keravan väestön kehitys 1992-2018 (Logica, Fakta-kuntarekisteri 2010)

4.3 Yli 65-vuotiaat keravalaiset

Yli 65 vuotiaitten määrä on kasvanut tasaisesti ja vuonna 2010 määrä(4741 henkilöä) on kaksinkertainen verrattuna tarkastelujakson alkuun vuoteen 1992(2134 henkilöä)(Kuvio 3). Viimeisen kymmenen vuoden aikana 2000-2010 mainitun ikäryhmän määrällinen kasvu on edelleen nouseva ja väestöennusteen mukaan ikääntyvien määrä jatkaa samansuuntaista voimakasta kasvuaan edelleen. Vuonna 2018 Keravalla odotetaan olevan noin 7115 yli 65 vuotiaasta eläkeläistä.Kun mainittua väestöryhmää tarkastellaan ikäryhmittäin viiden vuoden välein ikryhmissä tarkasteltuna kasvua tapahtuu eniten 70-74-, 80-84-,85-89 -ja yli 90 vuotiaissa. Muun väestöryhmän osalta voidaan arvioida, että vuoteen 2018 ulottuvassa ennusteessa väestörakenteen pysyy nykyisen kaltaisena Myös yli 65-69 vuotiaitten määrässä tapahtuu tasaisempi kasvu (Logica Fakta-kuntarekisteri 2010)(kuvio 2).



Kuvio 3. yli 65- keravalaisien väestön kehitys 1992-2018 (Logica, Fakta-kuntarekisteri 2010)

4.4 Keravalaiset eläkeläisyhdistykset

Yli 65 -vuotiaiden yhdistystoimintaa selvitettiin lähestymällä vanhusneuvoston kautta eläkeläisjärjestöjä. Jäsenmäärä eläkeläisyhdistyksissä yhteensä n.916 jäsentä. Tiedot perustuvat järjestöjen Vanhusneuvostossa olevien edustajien antamiin lukuihin.(Kärkkäinen T., Nykänen M-L., Pokkinen R., Savolainen M., Uotila O.) Näissä järjestöissä neljässä on omaa aktiivista liikuntaa jäsenistölle viikoittain. Kolmessa liikuntatoimintaa järjestetään kaksi kertaa viikossa. Liikuntalajeina on vaihdellen: kävelyä, keilailua, tanssia ja kuntosaliharjoittelua. Toiminnasta vastaavat järjestöjen omat aktiivit ja vertaisohjaajat, sekä osasta liikuntaa kaupungin Liikuntapalvelu.

Keravan eläkeläisjärjestöt 2010 :

- Eläkeliiton Keravan yhdistys	100 jäsentä
- Keravan Eläkkeensaajat	230 jäsentä
- Keravan Kansalliset Seniorit	286 jäsentä
- Keravan Eläkeläiset	200 jäsentä
- Keravan Kristilliset Eläkeläiset	100 jäsentä

Keravalaisien 65 -vuotiaiden ja vanhempien eläkeläisten määrät 25.2.2010 (Logica, Fakta-kuntarekisteri 2010):

65 - 70 v.	1728 henkilöä,	71 - 75v.	937 henkilöä
76 - 85v.	1161 henkilöä,	yli 86v.	432 henkilöä

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksella selvitetiin ja kartoitettiin keravalaisien yli 65-vuotiaiden eläkeläisten liikuntatottumuksia ja -kokemuksia sekä heidän nykyistä liikuntakykyään. Tutkimuksen pääongelmiin pyrittiin löytämään vastauksia kahdeksan alaongelman selvittämisen kautta.

1. Taustat

Mikä on keravalaisien yli 65-vuotiaitten eläkeläisten liikunnan aktiivisuus?

2. Liikunta

2.1 Mitkä ovat Keravan eläkeläisten liikunnalliset tavoitteet?

2.2 Miten koetaan liikunnan turvallisuus koetaan Keravalla?

3. Tottumukset

Miten keravalaiset yli 65-vuotiaat eläkeläiset käyttävät liikuntapaikkoja?

4. Kokemukset

3.1 Miten liikunnan tiedotus tavoittaa eläkeläiset?

3.2 Millainen tunne keravalaisilla yli 65-vuotiailla on omasta terveydentilastaan?

5. Mielenpide

4.1 Mitä mieltä keravalaiset eläkeläiset ovat Keravan liikuntarjonnasta yleensä?

4.2 Mitä kehittämissesityksiä keravalaiset eläkeläiset esittävät?

Tämän kyselyn perusteella pyritään kehittämään ja huomioimaan keravalaisien eläkeläisten palveluita ja edistämään liikunnan turvallista harrastamista. Tämän tutkimuksen on tarkoitus olla osana Keravan uutta liikuntasuunnitelmaa, jonka laatimista pohjustetaan tekemällä keväällä 2011 myös lasten, nuorten ja aikuisten liikunnan perusselvitykset. Tutkimus tukee muita Keravalla tehtyjä palvelu- ja asiakastyytyväisyys tutkimuksia ja kyselyjä antamalla kohderyhmästä tarkempaa tietoa.

6 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin Keravan kaupungin Liikuntapalvelun liikuntasihteerin Jarmo Vakkilan laatiman suunnitelman ja kysymysten mukaan. Tutkimus on tehty opinnäytetyönä.

Tutkimuksen tueksi perustettiin työryhmä johon kuului liikuntatoimenjohtaja Päivi Valtonen, liikuntasihteerin Jarmo Vakkila ja Keravan Laurea ammattikorkeakoulun opettaja Kari Halme.

Tutkimusaineiston laskennan teki Laurea ammattikorkeakoulun Peer to Peer opiskelijat Elina Lindgren, Anniina Brofelt, Johanna Kämppi, Reeta Mäkelä ja Essi Virtanen.

6.1 Kohderyhmä

Kohderymänä olivat yli 65 -vuotiaat keravalaiset eläkeläiset. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla, joita Keravan kaupunki lähetti tuhat kappaletta satunnaisotannalla kaupungin eläkeläisille. Keravan eläkeläisistä kyselyyn vastasi 497, joista naisia oli 60 % sekä miehiä 39,40 %. Kysely toteutettiin aikavälillä 24.3.- 25.4.2010.

Tutkimus selvensi myös kohderyhmän taustoja. Suurin osa keravalaisista eläkeläisistä asuu omassa asunnossaan (90%). Tämä osoittaa, että enemmistö kohderyhmän eläkeläisistä on vielä kykeneväisiä asumaan omassa kodissaan. Toiseksi suosituin asumismuoto on vuokra-asunto (9,3 %). Vähemmistö vastaajista asuu palvelutalossa. Noin 2 % eläkeläisistä on valinnut asumismuodokseen jonkin muun, esimerkiksi asumisoikeusasunnon.

Kohderyhmän vastaajista 23,9 % asuu Kalevassa. Keskustan alueella asuu 22,1 %. Vähemmistö eläkeläisistä asuu Killan, Viron ja Sompion alueella. Vaihtoehdon Kurkela ja Lapila tai jokin muu asuinalue prosenttiosuus on 5,8 %. Vastanneista 61,4 % kertoo olevansa naimisissa. Leskien osuus kaikista vastaajista on 18,3 %. Vähemmistö eläkeläisestä elää avoliitossa.

6.2 Tutkimusasetelma

Tutkimuksessa käytettiin kuntarekisteritietoja. Valinta tehtiin satunnaisella otannalla, niin että jokaista ikäryhmästä valittiin 250 henkilöä kyselyyn. Kyselylomakkeet postitettiin vastauskuoren kanssa.

Tutkimuksesta tiedotettiin kaupungin tiedottajan kautta. Tutkimus oli esillä Keravan kaupungin internetsivuilla ja paikallislehti Vartissa ja Keski-Uusimaassa. Näiden lisäksi kyselylomakkeen mukaan lisättiin saatekirje. Kyselyaika oli neljä viikkoa.

6.3 Mittaukset

Kysely toteutettiin lomakkeella (liite 1), jossa oli neljä kyselyosiota ja sivuja kuusi kappaletta. Vastaajien mielipidettä kysyttiin strukturoidulla eli ohjatuilla kysymyksillä. Osassa kysymyksissä oli myös avoin muu-vaihtoehto. Kyselyn ensimmäinen osa käsitti perustietoja iästä, siviilisäädyistä, sukupuolesta ja asumisesta. Osio kahdessa kysyttiin liikunnan harrastamista, siihen vaikuttavia syitä ja tavoitteita sekä suorituspaikkoihin liittyviä kysymyksiä. Kolmannessa osiossa kysyttiin liikuntasuorituksen aikataulutusta ja liikunnan tiedonsaannin väyliä. Osiossa neljä oli oman mielipiteen ja vapaan sanan mahdollisuus.

Kysymykset olivat monivalinta- ja taustakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä haettiin liikuntaa koskevia painotuksia numeroilla 1-5. Kysymyksiä oli 19. Muut kysymykset olivat taustakysymyksiä.

Ennen tutkimuksen toteuttamista tehtiin koekysely kymmenellä henkilöllä. Koekyselyllä pyrittiin selvittämään kysymysten ymmärrettävyys. Ennakoarvion mukaan osa kysymyksistä saattoi olla vaikeasti ymmärrettäviä, kun ei tiedetty ennakolta, miten hyvin kaupungin liikuntapaikat ja -palvelut tunnetaan.

6.4 Tilastolliset tarkastelut

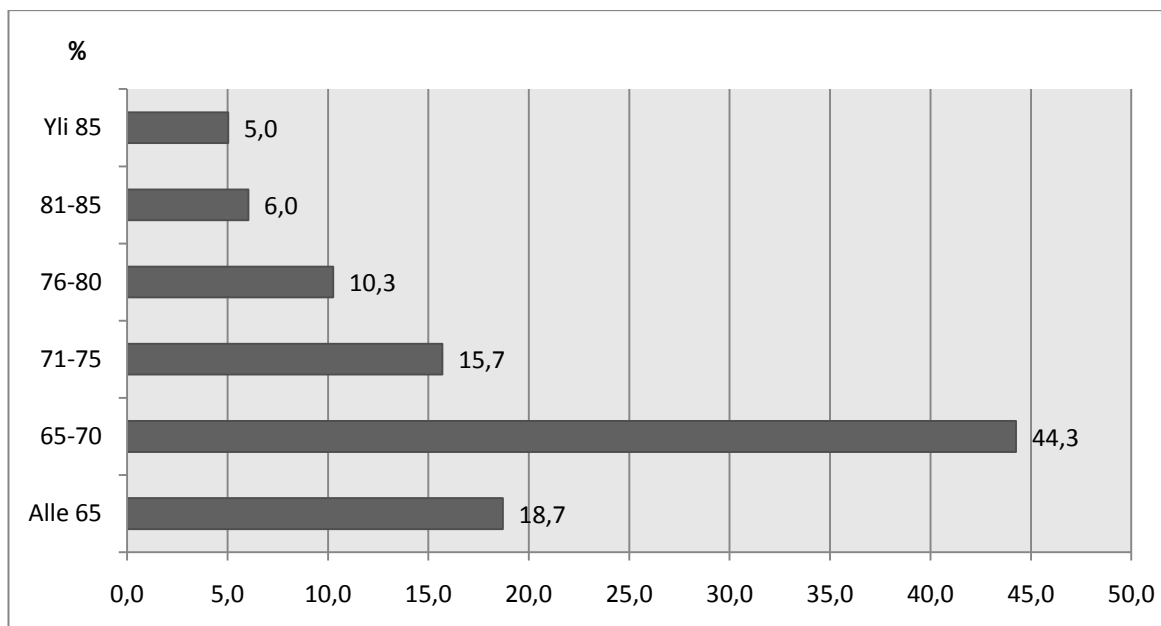
Vastauslomakkeita palautettiin 497. Huomio kiinnittyi yli 75-vuotiaiden keravalalaisten vähäiseen vastausmäärään (65). Tunnuslukuina käytettiin keskiarvoja ja niiden muuttujia sekä hajontoja.

Tutkimusaineisto syötettiin Excel- taulukkolaskentaohjelmaan ja kysyjien henkilöllisyys pidettiin tuntemattomana. Osaa kysymyksistä käsiteltiin havaintomatriisissa ja niistä luotiin taulukoita. Osasta kysymyksiä tehtiin prosenttitaulukoita.

6.5 Vastaajien taustatiedot

Tutkimukseen osallistuneista oli naisia (60 %). Miehiä kyselyyn osallistui 39,4 prosenttia eli 196 vastaajaa. Kaiken kaikkiaan tutkimukseen otti osaa 497 henkilöä.

Tutkimukseen vastanneista suurin ikäryhmä (44,3 %) on 65 -70 -vuotiaat eläkeläiset (Kuvio 23). Toiseksi ja kolmanneksi eniten vastanneet kuuluivat ikäryhmiin alle 65 - ja 71 -75 -vuotiaat. Vähemmistönä olivat yli 85 -vuotiaat eläkeläiset. Alle 65 -vuotiaiden ikäryhmässä kolme tutkimukseen osallistunutta ei ollut vielä eläkkeellä. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut tutkimustuloksiin negatiivisesti. Huomattavaa oli kuitenkin, että 18,7 % alle 65 vuotiaista on jo eläkkeellä. Syinä tähän voivat olla esimerkiksi työpaikan kanssa tehdyt henkilökohtaiset sopimukset eläkkeelle siirtymisestä tai työkyvyttömyyseläke. Tutkimuksessa tulee myös huomioida ikäryhmän 65 -70 suuri vastausprosentti, joten tulokset ovat paremmin yleistettävissä sekä luotettavia kyseisen ikäryhmän kohdalla. Lisäksi tämän ikäryhmän vastaukset voivat näkyä positiivisesti tutkimustuloksissa esimerkiksi eläkeläisten terveydentilassa ja liikunnan määrässä.



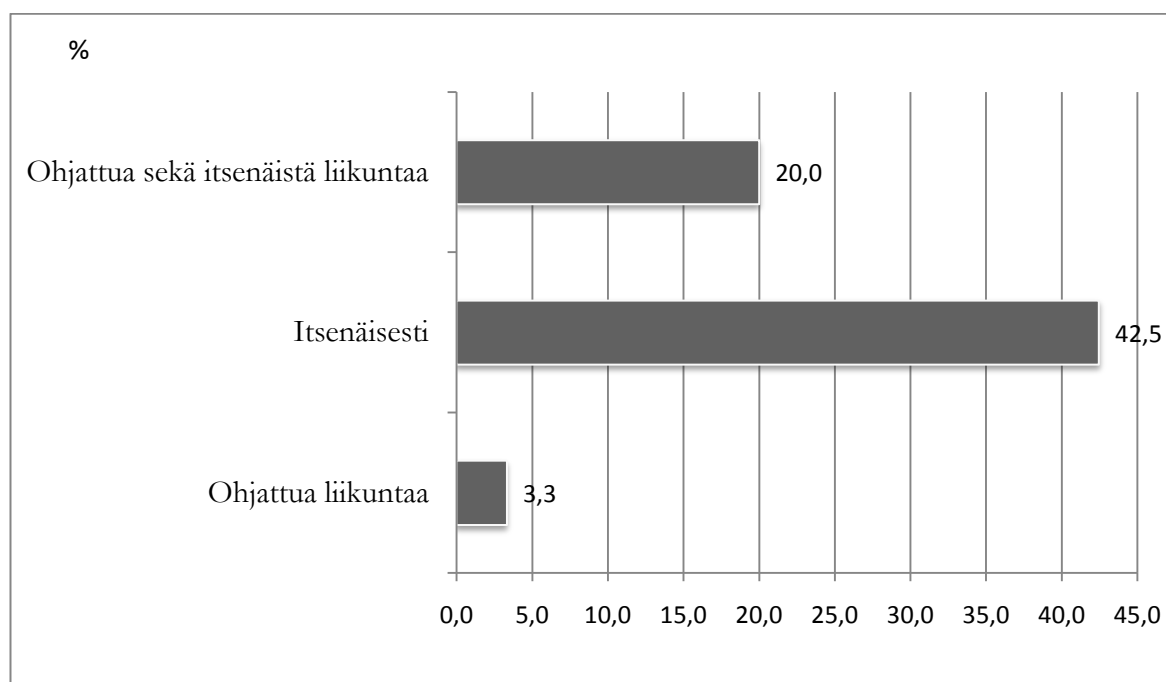
Kuvio 23. Vastanneiden määrä ja ikäjakauma

7 Tutkimuksen tulokset

7.1 Yli 65 -vuotiaitten eläkeläisten liikunta-aktiivisuus Keravalla

Enemmistö eläkeläisistä (89,5 %) on vastannut harrastavansa liikuntaa. 66 - 79 -vuotiaista suomalaisista 54% harrastaa liikuntaa ja 33% liikkuu arjessa. Heistä 66-80 % aktiivisesti. Valtaosa (84%) harrastaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa ja enemmistö näistä (61 %) vähintään neljästi viikossa. Jonkinlaista liikuntaa harrastaa 46 % seniorikansalaista. (Suomen kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, 2007-2009,1-3,9-11.)

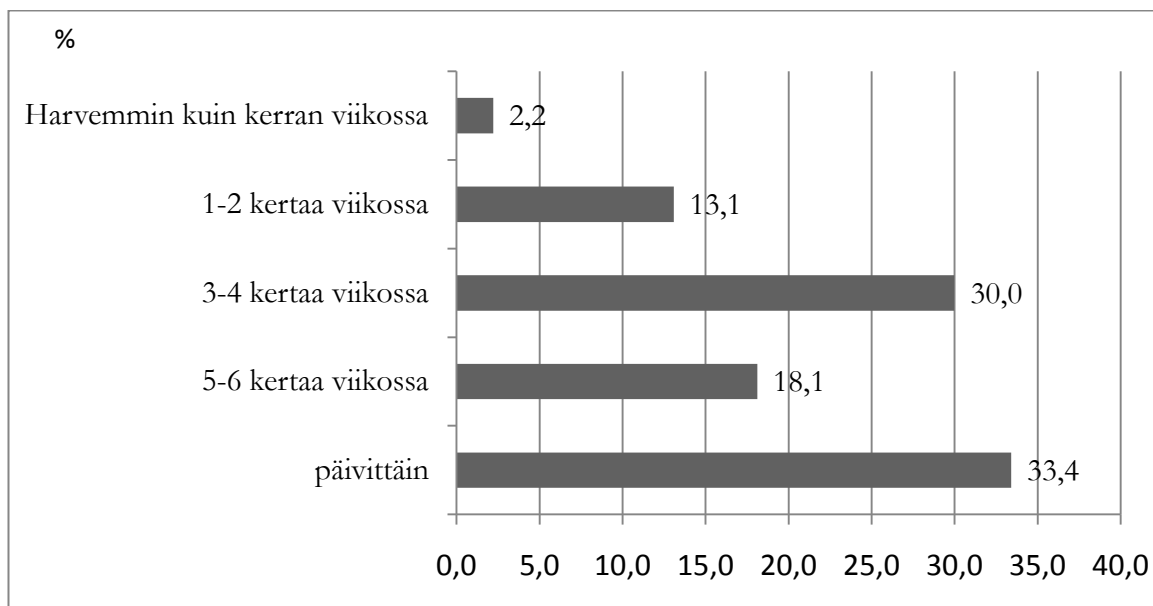
Kysymyksellä haluttiin kartoittaa harrastavatko eläkeläiset ensisijaisesti itsenäistä vai ohjattua liikuntaa. Osallistujista (42,5 %) vastasi harrastavansa liikuntaa itsenäisesti. Toiseksi eniten harrastetaan ”ohjattua sekä itsenäistä liikuntaa” (20,0 %). Vain 3,3 % vastasi harrastavansa pelkästään ohjattua liikuntaa (kuvio 4). Itsenäisen liikunnan vastauksiin saattaa vaikuttaa, että kaupunkiympäristö tarjoaa hyvät lenkki- ja hiihtoreitit sekä muut harrastuspaikat.



Kuvio 4. Ohjatun ja itsenäisen liikunnan jakautuminen Keravalla

7.2 Liikunnan määrä ja ajankohta

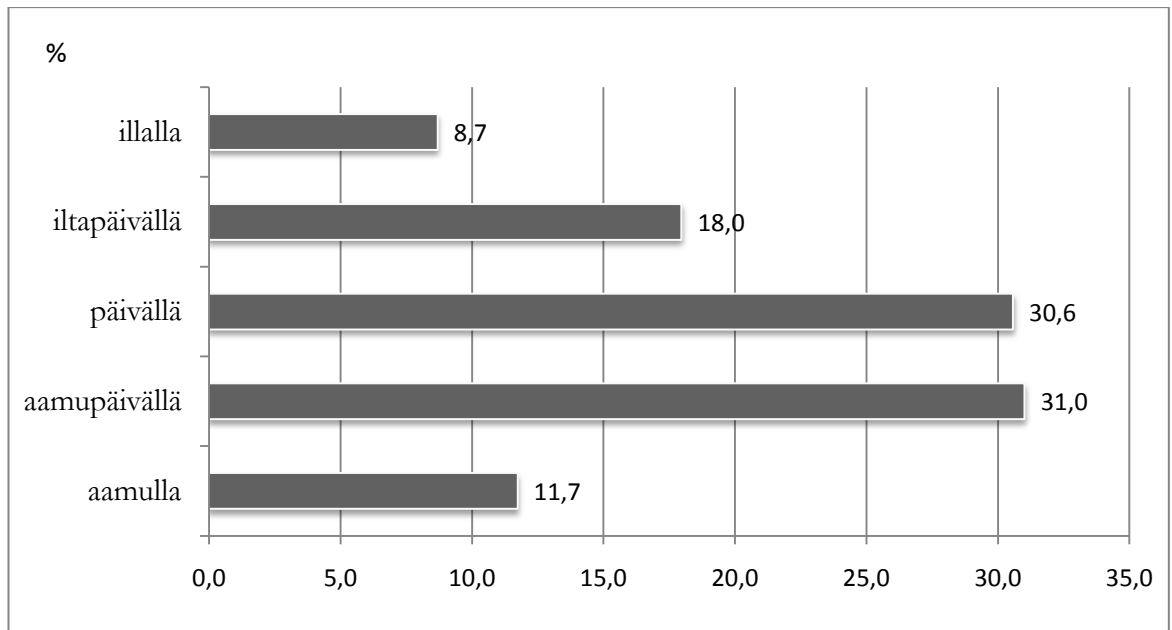
Liikuntakertoja kartoitettiin kysymyksellä, kuinka monta kertaa eläkeläiset harrastavat liikuntaa viikon aikana. Vastaajista 33,4 % kertoo harrastavansa liikuntaa päivittäin. Eläkeläisistä 30 % harrastaa liikuntaa 3-4 kertaa viikossa. 2,2 % harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa (kuvio 5).



Kuvio 5. Eläkeläisten liikunnan harrastamisen määrä Keravalla

Liikuntapalvelujen tarjontaa suunniteltaessa on yhtenä lähtökohtana tarjottavan palvelun ajoittaminen. Tuloksista saatavat huomiot edistävät liikuntatarjonnan suunnittelemista ja keskittämistä eläkeläisille parhaiten soveltuvaan aikaan. Sopivien harrastetilojen käyttö ja vuorojen sijoittaminen niihin riippuu eri-ikäisten käyttäjäryhmien harrastusajoista. Eläkeläiset harrastavat liikuntaa pääosin aamupäivällä ja päiväsaikaan.

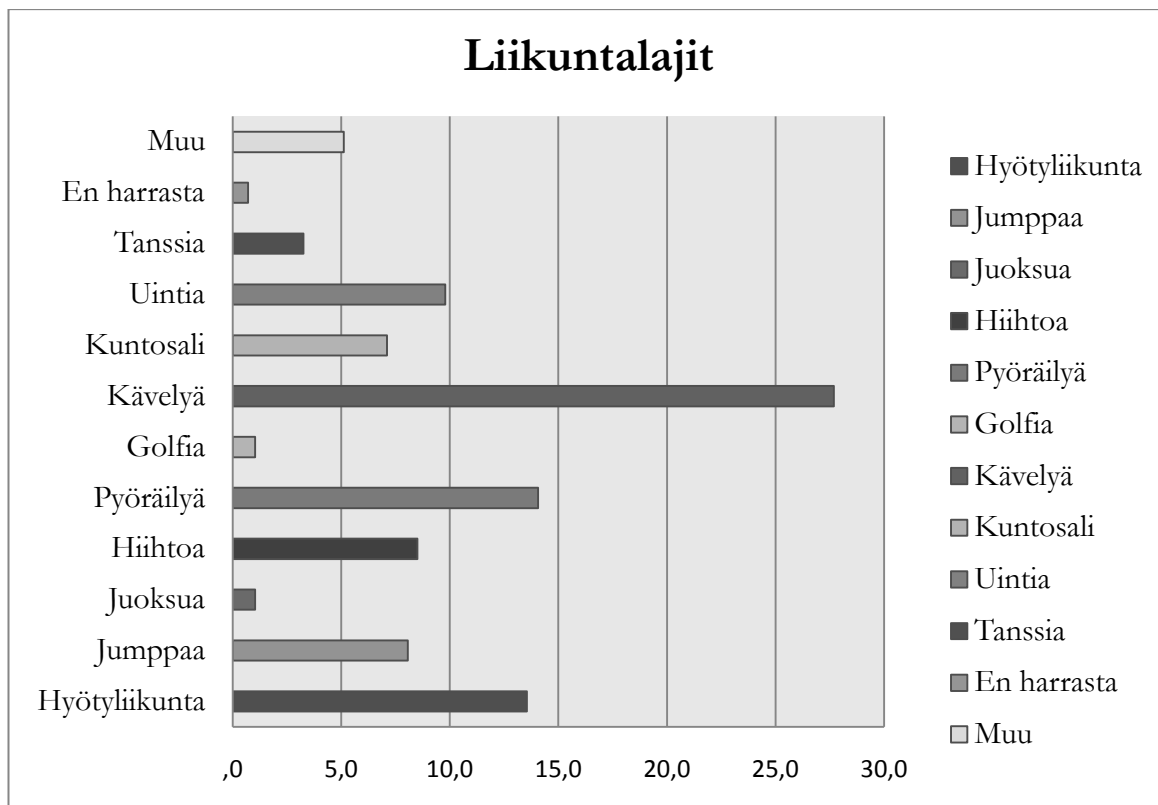
Liikuntaa ilmoittaa harrastavansa aamupäivällä (31 %) ja päivällä (30,6 %). Eläkeläisistä 18 % kertoo harrastavansa liikuntaa iltapäivällä. Vähiten harrastetaan aamulla (11,7 %) ja illalla (8,7 %) (Kuvio 6). Aamupäivän ja päivän harrastusajkojen suosio eläkeläisten keskuudessa voi selittyä myös nykyisten heille tarkoitettujen ohjattujen liikuntatuntien sijoittumisella juuri kyseisiin aikoihin. Tuloksiin saattaa vaikuttaa se, että eläkeläisillä voi olla erilainen käsitys vaihtoehtojen ajankohdista. Esimerkiksi vastaajalle aamun ja aamupäivän välinen käsite saattaa vaihdella.



Kuvio 6 Eläkeläisten liikunnan ajoittuminen Keravalla

7.3 Liikuntalajit keravalaisien eläkeläisten keskuudessa

Tämän tutkimuksen mukaan keravalaiset eläkeläiset suosivat eniten kävelyä (27,7 %). Vastauksen perusteella enemmistö eläkeläisistä liikkuu pääasiassa ulkoilureiteillä. Pyöräilyn (14,1 %) ja hyötyliikunnan (13,6 %) osuudet ovat lähes yhtä suuret. Uinnin suosio on 9,8 %. Eläkeläisistä hiihtoa sanoo harrastavansa 8,5 %. Tähän lukemaan vaikuttaa suurimmaksi osaksi se, että kysely toteutettiin vuonna, jolloin hiihtokausi oli tavallista pidempi. Vastaajista 8,1 % ja 7,1 % harrastaa jumppaa ja käy kuntosalilla. Juoksun ja golfin osuus on vain 1 %. Eläkeläisistä 5,1 % harrastaa jotain muuta, kuin edellä mainittuja lajeja. Suosituimpia harrastuksia olivat keilailu, soutu/melonta sekä tennis. Positiivisena asiana tuloksesta voidaan nähdä, että vain 0,7 % eläkeläisistä vastaa ettei ei harrasta mitään liikuntaa. Tämä saattaa johtua esimerkiksi huonosta terveydentilasta tai liikuntarajoitteisuudesta, mikä tuli yksittäisissä kommentteissa ajoittain esille. Kyselyllä kartoitettiin seuraavia lajeja: "Hyötyliikunta", "Jumppa", "Juoksu", "Hiihto", "Pyöräily", "Golf", "Kävely", "Kuntosal", "Uinti", "Tanssi", "En harrasta" ja "Muu" (kuvio7).



Kuvio 7. Eläkeläisten harrastamat liikuntalajit Keravalla

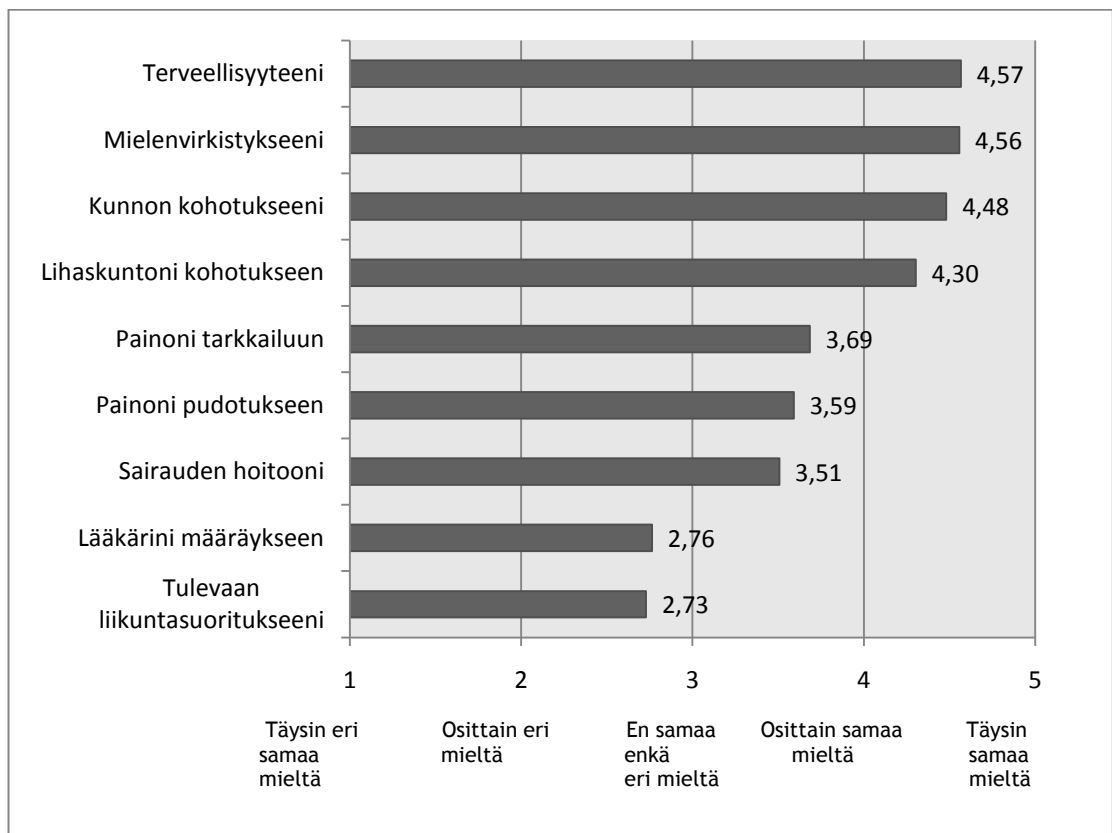
Taulukko 1. Vastausten määrä ja prosenttiosuus liikuntalajeittain

Liikuntalajit	Vastaajien määrä	Prosentti
Hyötyliikuntaa	212	13,6
Jumppaa	126	8,1
Juoksua	16	1,0
Hiihtoa	133	8,5
Pyöräilyä	220	14,1
Golfia	16	1,0
Kävelyä	433	27,7
Kuntosali	111	7,1
Uintia	153	9,8
Tanssia	51	3,3
En harrasta	11	0,7
Muu	80	5,1

8 Yli 65-vuotiaiden eläkeläisten liikunnalliset tavoitteet Keravalla

Liikunnallisia tavoitteita määriteltäessä käytettiin kysymyspohjana yleisiä tuttuja käsitteitä. Kysymyksillä haluttiin selvittää, mihin vastaajien liikunnalliset tavoitteet kohdistuvat (Kuvio 8). Vastauksia vertailtiin myös iän ja sukupuolen näkökulmasta. Kaikissa kuvioissa vastausasteikko on 1-5 (1= Täysin eri mieltä, 5= Täysin samaa mieltä).

Väittämä terveydelliset elämäntavat muodosti vastausten perusteella 4,57 keskiarvon. Eläkeläiset kohdistavat liikunnalliset tavoitteensa myös mielenvirkistykseen, sekä kunnon kohotukseen. Vastaajien liikunnalliset tavoitteet kohdistuvat vähiten tulevaan liikuntasuoritukseen tai lääkärinmääräykseen. Molempien väittämien vastausten keskiarvot ovat hieman yli 2,5. Eläkeläiset harrastavat harvemmin kilpailutasolla liikuntaa, joten liikunnan pääpaino on useimmiten vain terveyden ylläpidossa. Vaihtoehdon ”lääkäri määräykseen” alhainen keskiarvoon voi vaikuttaa se, että Keravan eläkeläiset ilmoittavat olevansa suhteellisen hyvässä kunnossa ja liikkuvat riittävästi.

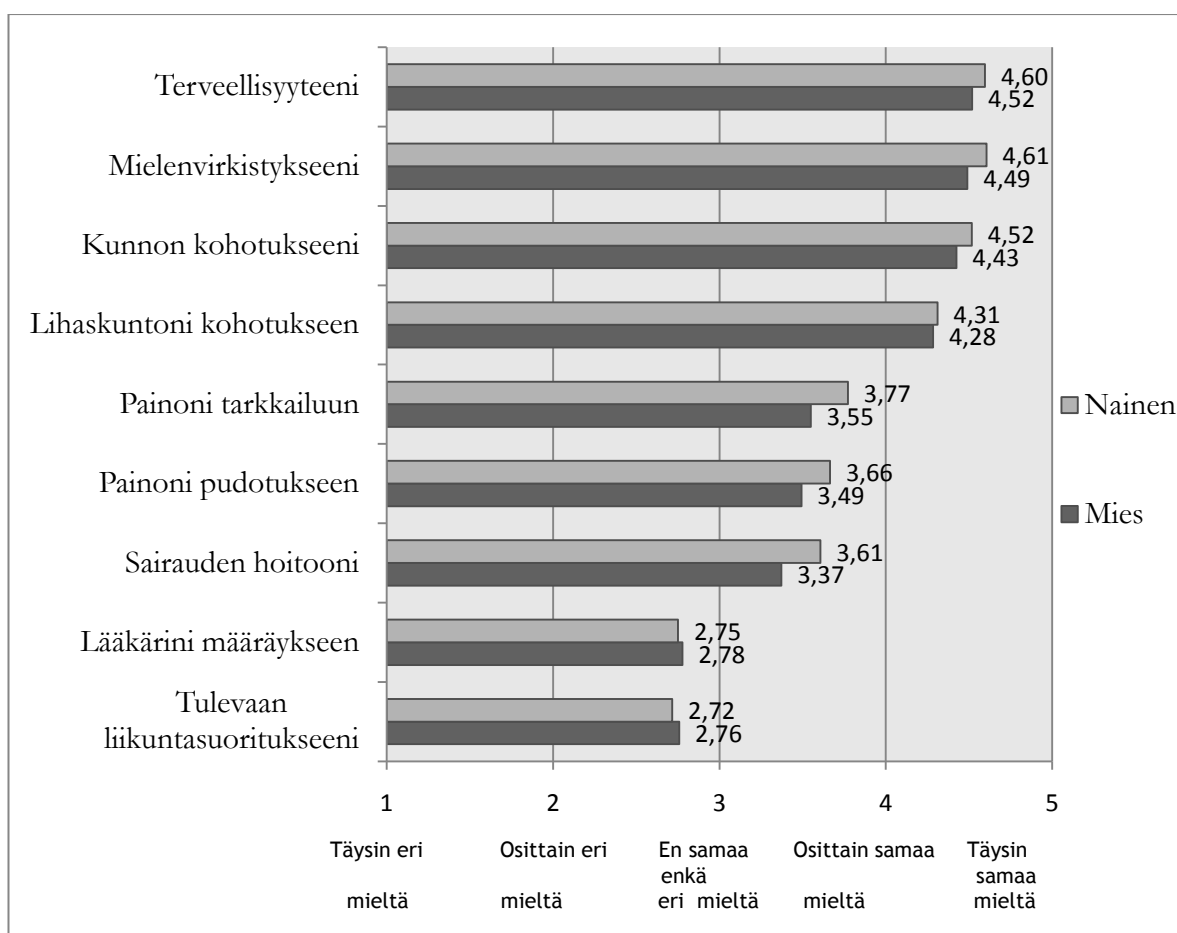


Kuvio 8. liikunnalliset tavoitteet

8.1 Liikunnallisten tavoitteiden eroavaisuus miesten ja naisten välillä

Päämääränä oli kartoittaa, mihin eläkeläisten naisten ja miesten liikunnalliset tavoitteet kohdistuvat. Molempien sukupuolten liikunnalliset tavoitteet suuntautuvat eniten terveellisyteen, mielenvirkistykseen ja kunnon sekä lihaskunnon kohotukseen. Tulokset esitetään keskiarvojen perustella (Kuvio 9).

Eroa naisten ja miesten välillä voidaan huomata väittämässä ”painoni tarkkailuun”, ”painoni pudotukseen” ja ”sairauden hoitoon”, joille naiset antavat miehiä enemmän arvoa. Huonoimman keskiarvon naiset ja miehet antoivat kohdille ”Lääkäri määräkseen” ja ”Tulevaan liikuntasuoritukseeni”.

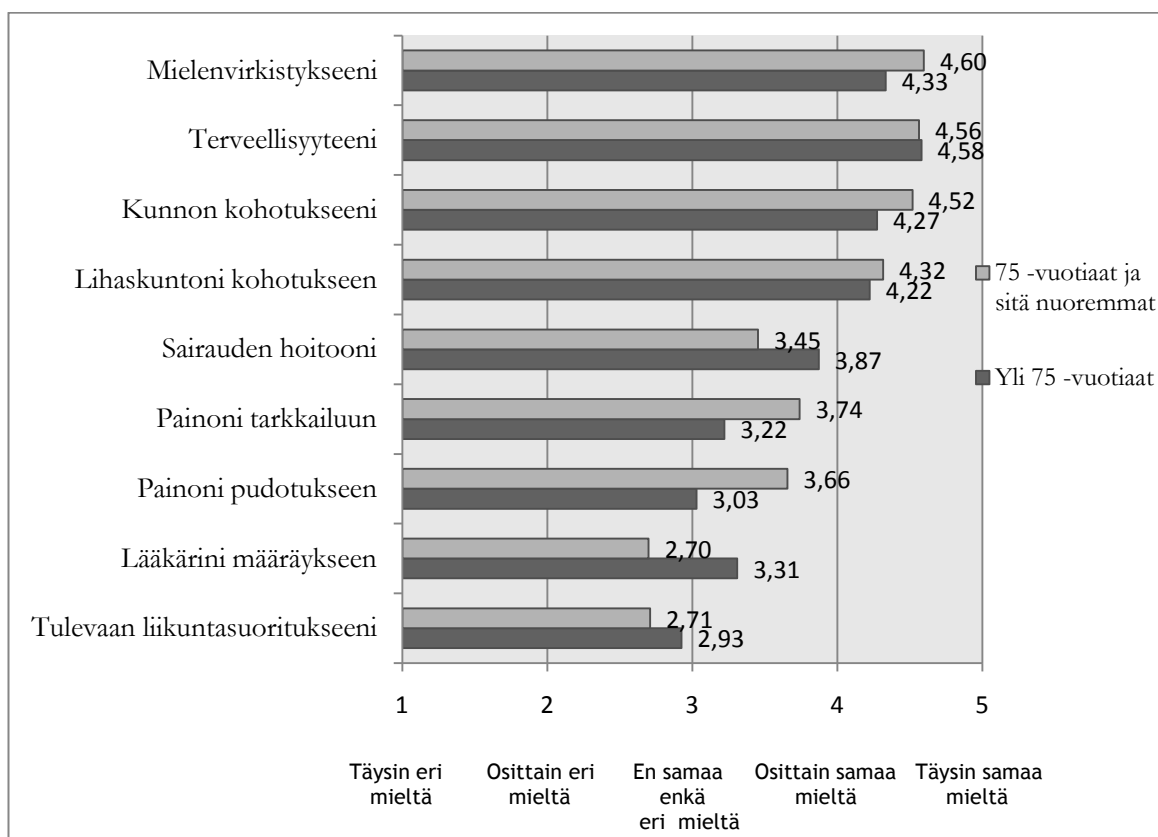


Kuvio 9 Liikunnalliset tavoitteet miesten ja naisten välisenä vertailuna

8.2 Liikunnallisten tavoitteiden vertailu alle 75-vuotiaiden ja yli 75 -vuotiaiden välillä

Tutkimuksessa haluttiin kartoittaa, eroavatko liikunnalliset tavoitteet nuorempien ja vanhempien eläkeläisten välillä. Vertailussa käytettiin asteikkoa 1-5 (1=täysin eri mieltä 5=täysin samaa mieltä). Suurimmat vastauskeskiarvot yli neljän keskiarvolla, ovat saaneet vaihtoehdot: ”mielenvirkistykseeni”, ”terveellisyyteeni”, ”kunnan kohotukseen” ja ”Lihaskuntoni kohotukseen”. Näihin väittämiin kummatkin ikäryhmät kohdistavat suurimmalta osin liikunnalliset tavoitteensa. 75 -vuotiaat ja sitä nuoremmat ovat antaneet korkeammat keskiarvot edellä mainittuihin väittämiin, paitsi kohtaan ”terveellisyyteeni” (Kuvio 10).

Vastausten mukaan yli 75 -vuotiaat kohdistavat useammin liikunnalliset tavoitteensa ”sairauden hoitoon” (3,87) kuin toinen ikäryhmä. Tuloksen perusteella voidaan todeta, että vanhempien liikunnan merkitys tulee kasvamaan. Vastaajista 75 -vuotiaat ja sitä nuoremmat kohdistavat liikuntansa useamman vaihtoehtoihin ”painoni pudotukseen” sekä ”painoni tarkkailuun” kuin yli 75 -vuotiaat. Vastausten mukaan alhaisimmat keskiarvot ovat saaneet vaihtoehdot: ”Lääkäriini määräykseen” ja ”Tulevaan liikuntasuoritukseeni”. Kummassakin väittämässä yli 75 -vuotiaat ovat antaneet korkeammat keskiarvot 3,31 sekä 2,93.



Kuvio10 Liikunnallisten tavoitteiden vertailu alle 75-vuotiaiden ja yli 75 -vuotiaiden välillä.

Kuvion tuloksiin vaikuttaa yli 75 -vuotiaiden vähäinen vastausmäärä suhteessa nuorempiin eläkeläisiin. Tuloksia tulee tarkastella kriittisesti. Tästä johtuen vanhemman ikäryhmän tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta voivat olla apuna esimerkiksi kehitystoimenpiteitä suunniteltaessa. Positiivisena asiana todettakoon, että 75 -vuotiaiden ja sitä nuorempien vastausmäärä on suhteellisen hyvä: jokaisessa vaihtoehdossa vastaajia on vähintään 246.

8.3 Urheiluseuran jäsenyys liikunnallisten tavoitteiden edistäjänä

Tutkimuksella kartoitettiin myös urheiluseuratoiminnan vaikutuksen merkitystä eläkeläisten liikunnassa Keravalla. Väittämä ”Jäsenyyteni urheiluseurassa lisää liikuntaaktiivisuuttani” sai arviointiasteikolla 1-5 eläkeläisiltä keskiarvoksi 2,68. Urheiluseuran jäsenyys ei näytä vaikuttavan eläkeläisten liikunnan aktiivisuuteen. Tähän väittämään vastasi 423 vastaajaa 497:stä eli 85 % kaikista tutkimukseen osallistuneista.

Toisesta väitteestä käy ilmi, miten tärkeänä vastaajat pitävät kuulumistansa urheiluseuraan. Eläkeläisistä 67 % vastasi kyseiseen väittämään ja sen keskiarvoksi asteikolla 1-5 saatiin 2,50. Urheiluseuratoiminta ei ollut merkittävä tekijä liikunta-aktiivisuudelle.

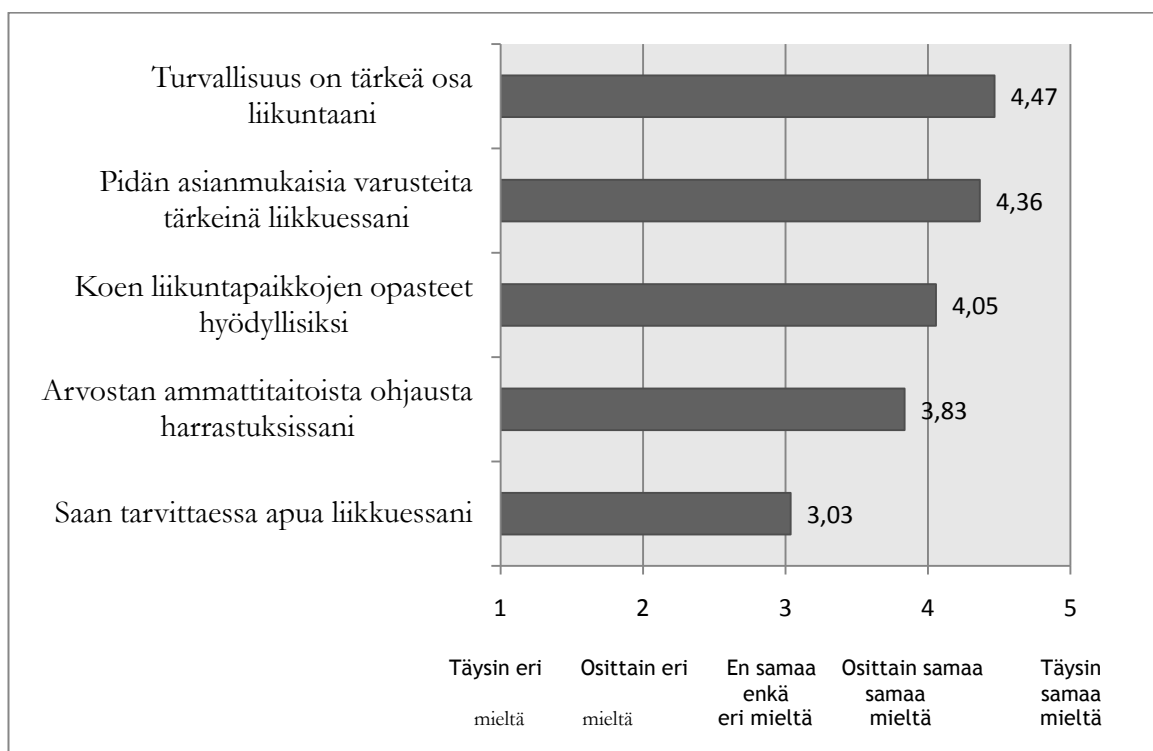
8.4 Naisten ja miesten väliset erot urheiluseuraan kuulumisessa

Kysymyksellä selvitettiin sukupuolten välisiä eroja urheiluseuran jäsenyyden merkityksessä esitetyissä väittämissä miesten ja naisten vastauskeskiarvot liikkuvat 2,41–2,82:n välillä. Kysymyksen asteikkona kyselylomakkeessa toimi edellisten kaltainen pisteytys 1-5 välillä (1= Täysin eri mieltä - 5= Täysin samaa mieltä). Tuloksien perusteella voidaan todeta, että vastaajien mukaan jäsenyys urheiluseurassa ei lisää heidän liikuntansa määrää. Väittämän ”jäsenyyteni urheiluseurassa lisää aktiivisuuttani liikkua” tulokseen vaikuttaa negatiivisesti ne vastaajat, jotka eivät ole urheiluseuran jäseniä. Tämä voi näkyä juuri kyseisen väittämän heikkona keskiarvona. Kyselyn mukaan eläkeläiset eivät myöskään pidä tärkeänä kuulumistaan urheiluseuraan. Väittämän luotettavuutta voi heikentää ne vastaajat, jotka eivät ole urheiluseuran jäseniä. Kuitenkin molemmista väittämistä voidaan huomata, että miesten vastauskeskiarvot ovat parempia kuin naisten. Tähän saattaa vaikuttaa miesten vähäisempi osallistuminen tutkimukseen, koska heiltä saatiin sata vastausta vähemmän kuin naisista.

9 Liikunnan turvallisuustekijöiden merkitys eläkeläisille

Turvallisuutta tärkeänä osana liikunnassaan piti 437 eläkeläistä, keskiarvolla 4,47. Tulokset osoittavat, että turvallisuuskysymykset, sekä turvallisuutta luovat liikuntaa helpottavat tekijät ovat erittäin tärkeitä eläkeläisille. Keravan kaupungin kannattaa jatkossakin panostaa esimerkiksi ulkoilureittien opasteisiin sekä ammattitaitoisten ohjaajien palkkaamiseen. Eläkeläiset antoivat positiivista palautetta erityisesti liikunnanohjaajista ja heidän hyvin tekemästensä työstä. Ohjaajan pitämät liikuntatunnit koetaan turvallisiksi.

Liikunnan turvallisuus osiossa kysyttiin eläkeläisten liikunnan turvallisuuden merkitystä ja turvallisuuteen vaikuttavia (Kuvio 11).

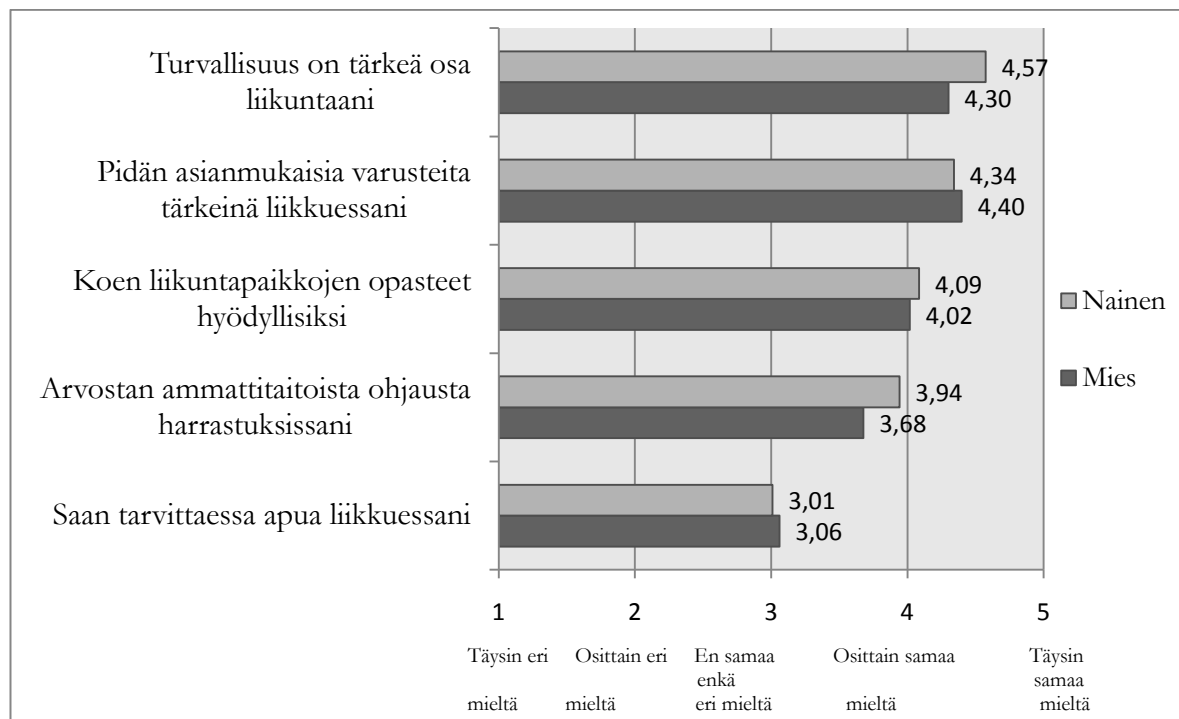


Kuvio11. Eläkeläisten liikuntaan vaikuttavien turvallisuuden tekijöiden arvioiminen.

9.1 Keravan eläkeläisten liikunnan turvallisuuden tunteet eri sukupuolten välillä

Tutkimuksessa haluttiin vertailla turvallisuutta liikuntasuorituksissa naisten ja miesten välillä. Väitteessä ”turvallisuus on tärkeä osa liikuntaani” ovat miesten (4,30) sekä naisten (4,57) keskiarvot jakautuneet melko tasaisesti. Kuitenkin naiset kokevat turvallisuuden

tärkeämmäksi noin 0,27:n erotuksella kuin miehet. Väitteen ”pidän asianmukaisia varusteita tärkeänä liikkuessani” arvot ovat melkein samat naisten,(4,34)sekä miesten (4,40) välillä. Kuitenkin miehet kokevat varusteet hieman tärkeämmiksi kuin naiset. Vaihtoehto ”koen liikuntapaikkojen opasteet hyödyllisiksi” jakaa naisten (4,09) ja miesten (4,02) mielipiteet tasaisesti. Väitteessä ”arvostan ammattitaitoista ohjausta harrastuksissani” molempien sukupuolten keskiarvot samalla tasolla. Viimeisenä oleva väite ”saan tarvittaessa apua liikkuessani”, on saanut matalimman keskiarvon sekä naisilta että miehiltä ja keskiarvo on noin kolme (Kuvio 12).



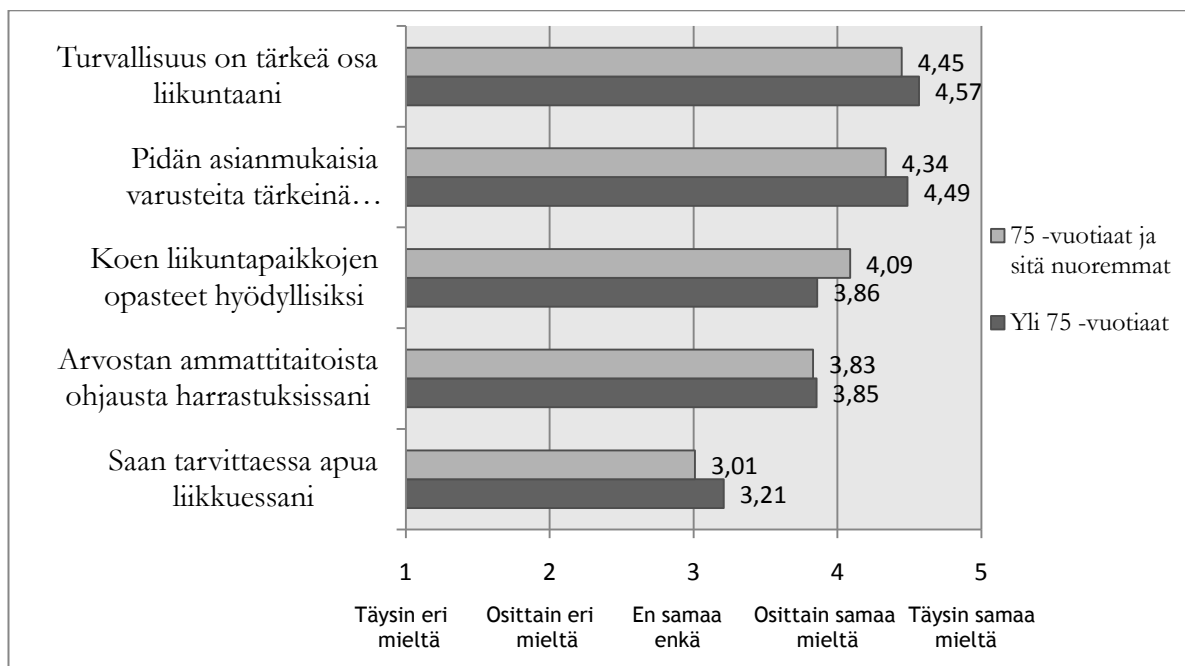
Kuvio 12 Yli 65 -vuotiaitten eläkeläisten liikunnan turvallisuuden tunteet sukupuolten välillä

9.2 Liikunnan turvallisuuden tunteet, alle 75- ja yli 75-vuotiaiden näkemyksenä

Kysymyksellä vertailtiin sitä, miten eri ikäryhmät ovat vastanneet turvallisuuden liikunnan tunteen ja siihen vaikuttavien esitettyjen tekijöiden väittämiin (Kuvio 13). Parhaimmat keskiarvot ovat saaneet vaihtoehdot ”turvallisuus on tärkeä osa liikuntaani” ja ”pidän asianmukaisia varusteita tärkeinä liikkuessani”. Keskiarvo on molemmissa väittämässä reilusti yli neljä, mutta on huomattava kuitenkin, että yli 75 -vuotiaiden keskiarvo suhteessa toiseen ikäryhmään on suurempi. Vastausvaihtoehdot olivat: ”turvallisuus on tärkeä osa liikuntaani”, ”pidän asianmukaisia varusteita tärkeinä liikkuessani”, ”koen liikuntapaikkojen opasteet hyödyllisiksi”, ”arvostan ammattitaitoista ohjausta harrastuksissani” sekä ”saan tarvittaessa apua liikkuessani”.

Eläkeläisistä 75 -vuotiaat ja sitä nuoremmat eivät koe saavansa niin paljon apua liikkueessaan kuin yli 75 -vuotiaat.

Kummatkin ikäryhmät kokevat, että liikuntapaikkojen opasteet ovat hyödyllisiä, noin neljän keskiarvolla. Myös arvostus ammattitaitoista ohjausta kohtaan on jakanut ikäryhmien mielipiteet hyvin tasaisesti. Tuloksissa tulee kuitenkin ottaa huomioon vastaajien vähäinen määrä yli 75 -vuotiaiden ikäryhmässä, joka saattaa vaikuttaa kuvion tuloksiin.

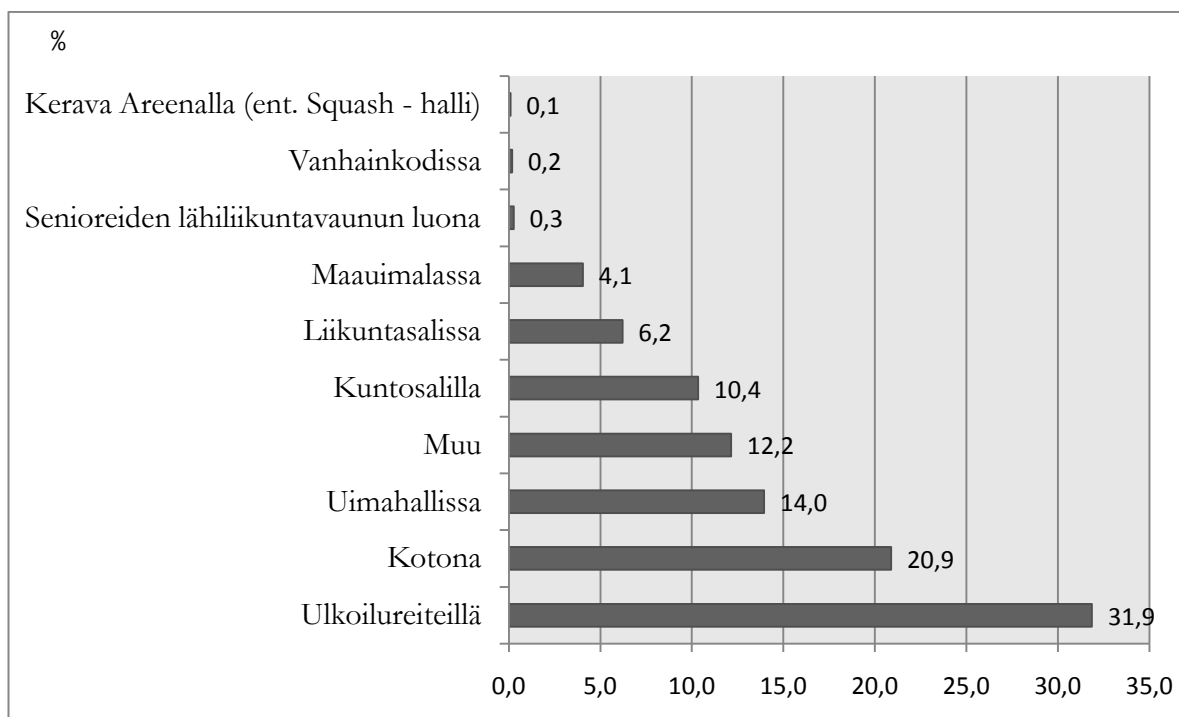


Kuvio 13 Liikunnan turvallisuuden tunteet alle-75 ja yli -75-vuotiaiden välillä.

10 Yli 65-vuotiaiden eläkeläisten liikuntapaikkojen käyttö

10.1 Eläkeläisten suosimat Liikuntapaikat

Suurin osa vastanneista on valinnut harrastavansa liikuntalajiaan ulkoilureiteillä sekä omassa kodissaan (Kuvio 14). Ulkoilureiteillä liikkuminen on huomattavasti vapaampaa kuin esimerkiksi ohjattu liikunta. Lisäksi kotona on mahdollista harrastaa muun muassa puutarhanhoitoa ja liikuntasuorituksen voi tehdä silloin, kuin itselle parhaiten sopii. Uimahalli koetaan vastauksien perusteella hyväksi harrastuspaikaksi. Neljänneksi eniten kannatusta on saanut vaihtoehto ”muu” liikuntapaikka. Eläkeläiset harrastavat liikuntalajejaan myös golf- kentällä, metsässä ja keilahallissa. Kuntosalilla käy noin 10,4 % eläkeläisistä. Liikuntasalin (6,2 %), sekä maauimalan (4,10 %) osuudet eivät ole kovin suuret verrattaessa kokonaistulokseen. Vaihtoehto ”muu” sai 12,2 %. Suositujia liikuntapaikkoja kyseisen vaihtoehdon kohdalla olivat kävelytiet ja mökki. Vähiten kannatusta ovat saaneet Senioreiden lähiliikuntavaunu, vanhainkoti sekä Kerava Areena (entinen Squash-halli). Eläkeläiset eivät kokeneet näitä kyseisiä harrastuspaikkoja juuri olleenkaan tärkeiksi. Tässä kohdassa on huomioitava, että liikuntasali kuntosali ja uimahalli ovat Liikuntapalvelun palvelutarjonnassa yhtä kokonaisuutta ja on voinut aiheuttaa sekaannusta kysymykseen vastaamiseen. Seniorivaunutoiminta on vasta käynnistymässä

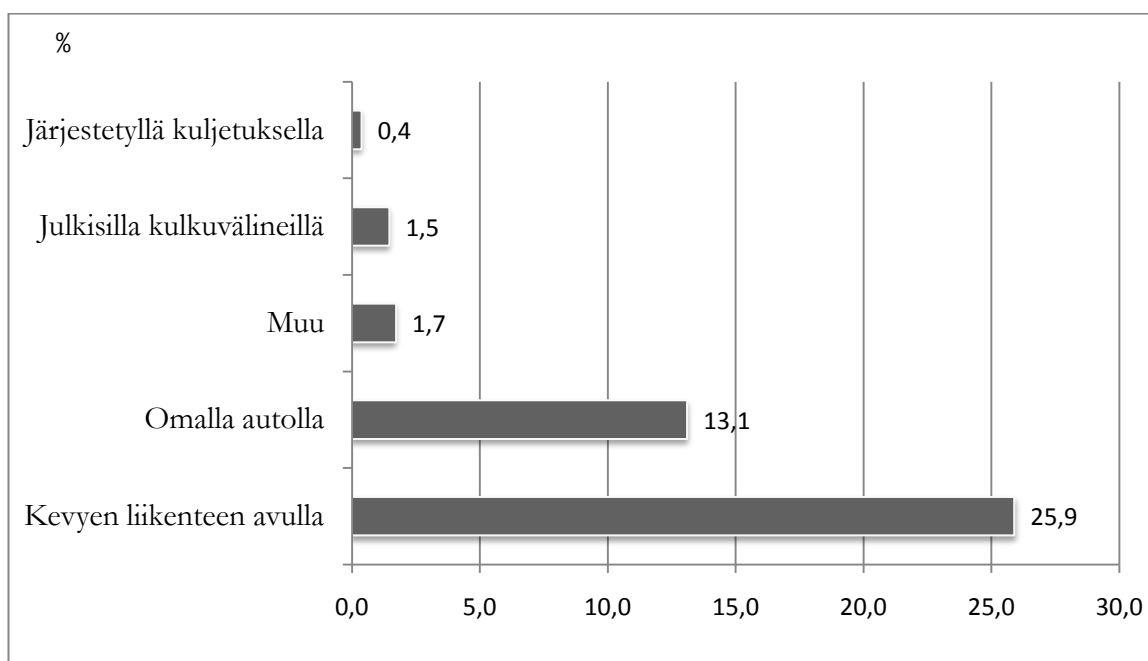


Kuvio 14 Liikuntapaikkojen käyttö.

10.2 Liikuntapaikkojen saavutettavuus

Vastauksien mukaan keravalaiset eläkeläiset siirtyvät liikuntapaikoille ensisijaisesti kevyen liikenteen avulla, kävellen tai pyörällä (Kuvio15). Suurin osa vastaajista asuu keskustassa ja keskustan tuntumassa Kalevan alueella, joten kevytliikenneväylä on usein helpoin tie liikkua paikasta toiseen. Lisäksi samalla harrastetaan hyötyliikuntaa (13,6 %), jota moni eläkeläinen suosii.

Monelle vastaajista oma auto on suosittu keino siirtyä liikuntapaikalle. Vaihtoehtoon ”muu” usea eläkeläinen oli vastannut käyttävänsä rollaattoria tai taksia siirtyessään harrastustensa pariin. Harrastaminen koetaan alkavaksi jo suoraan kotiovelta liikkeelle lähdetessä. Ainoastaan 1,5 % vastaajista käyttää julkisia kulkuvälineitä



Kuvio 15 Eläkeläiset matkustamistapojen jakautuminen harrastuksiin

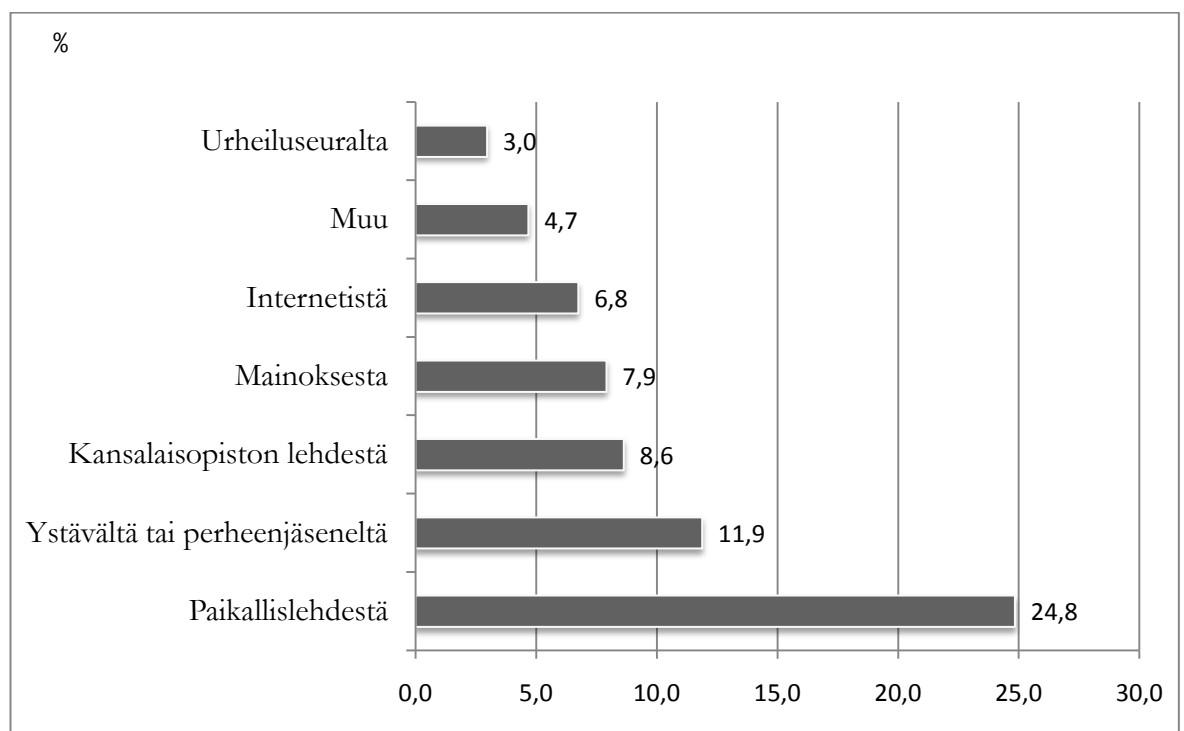
10.3 Liikuntamatkailu

Tutkimuksessa haluttiin kartoittaa eläkeläisten liikuntamatkailua. Vastausten mukaan 21,3 % eläkeläisistä käy liikuntamatkoilla. Matkustukseen saattaa vaikuttaa, että eläke ei välttämättä riitä matkusteluun. Lisäksi erilaiset sairaudet ja vaivat voivat olla matkustamisen esteenä. Avoimissa vastauksien perusteella eläkeläiset tekevät liikuntamatkoja ympäri Suomea ja erityisesti Lappiin. Osa matkoista suuntautuu ulkomaille, kuten Viroon, Espanjaan ja Thaimaahan.

Kysymyksellä ei ole merkitystä Keravan liikuntapaikkasuunnittelun kannalta, mutta antaa viitteitä siitä miten eläkeläiset vapaa-aikaansa käyttävät.

10.4 Liikuntapaikkatietojen ja informaation tavoitettavuus

Vastaajien mukaan yleisin tapa liikuntamahdollisuuksien ja liikuntapaikkojen tietojen etsimiseen on paikallislehden kautta (24,8 %). Toiseksi eniten tietoa saadaan ystävältä tai perheenjäseneltä. Lisäksi tietoa hankitaan Kansalaisopiston lehdestä, mainoksesta sekä Internetistä (kuvio16). Moni eläkeläinen saa myös tietoa jostain muualta kuin kuviossa mainituista lähteistä, kuten ”Kerava liikkuu - tiedote” sekä ”Liiku ja harrasta - lehti” Osa vastanneista ilmoitti, ettei saanut tietoa mistään. Liikuntamahdollisuuksien informaatiota ei saada urheiluseuran kautta. Tähän vaikuttaneen se, että ainoastaan 11,5 % eläkeläisistä ilmoittaa kuuluvansa urheiluseuraan.



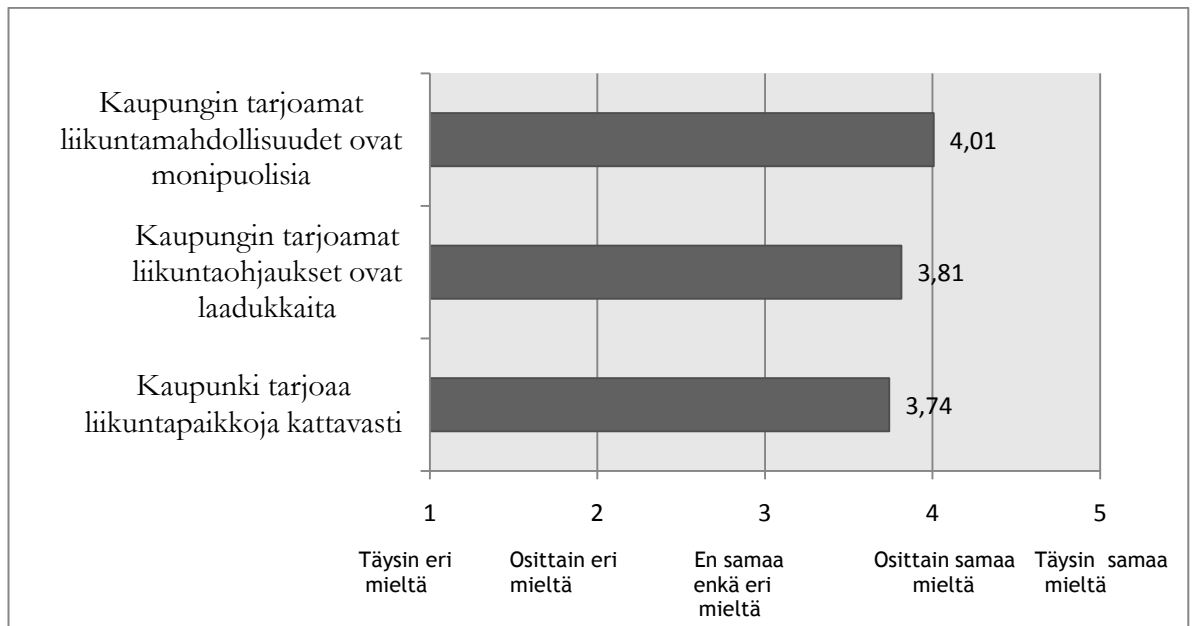
Kuvio 16 Eläkeläisten informaation saanti liikuntamahdollisuuksista

11 Keravan Eläkeläisten ja mielipide liikuntatarjonnasta

Kysymykseen, ”tapahtuuko harrastamiseenne pääsääntöisesti Keravalla?”, on suurin osa keravalaisista eläkeläisistä valinnut vaihtoehdon kyllä (87,7 %). Vähemmistö (9,3 %) on vastannut harrastavansa muulla paikkakunnalla. Näistä osa ilmoitti harrastavansa esimerkiksi mökillä tai Suomen Ladun ylläpitämässä ulkoliikuntaympäristössä läheisellä Kuusijärvellä.

11.1 Mitä mieltä eläkeläiset ovat Keravan liikuntamahdollisuuksista

Kysymyksellä pyrittiin selvittämään, kuinka eläkeläiset kokevat Keravan kaupungin liikuntatarjonnan. Vastausten perusteella eläkeläiset pitävät kaupungin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia monipuolisina. Väittäjä on saanut arvoksi neljä. Lisäksi liikuntaohjauksen laatuun ollaan suhteellisen tyytyväisiä lähes neljän keskiarvolla. Eniten parannusta kaivataan vaihtoehtoon ”kaupunki tarjoaa liikuntapaikkoja kattavasti”. Kuitenkin vastausten keskiarvo on 3,74, joten siihenkin ollaan suhteellisen tyytyväisiä (Kuvio17).

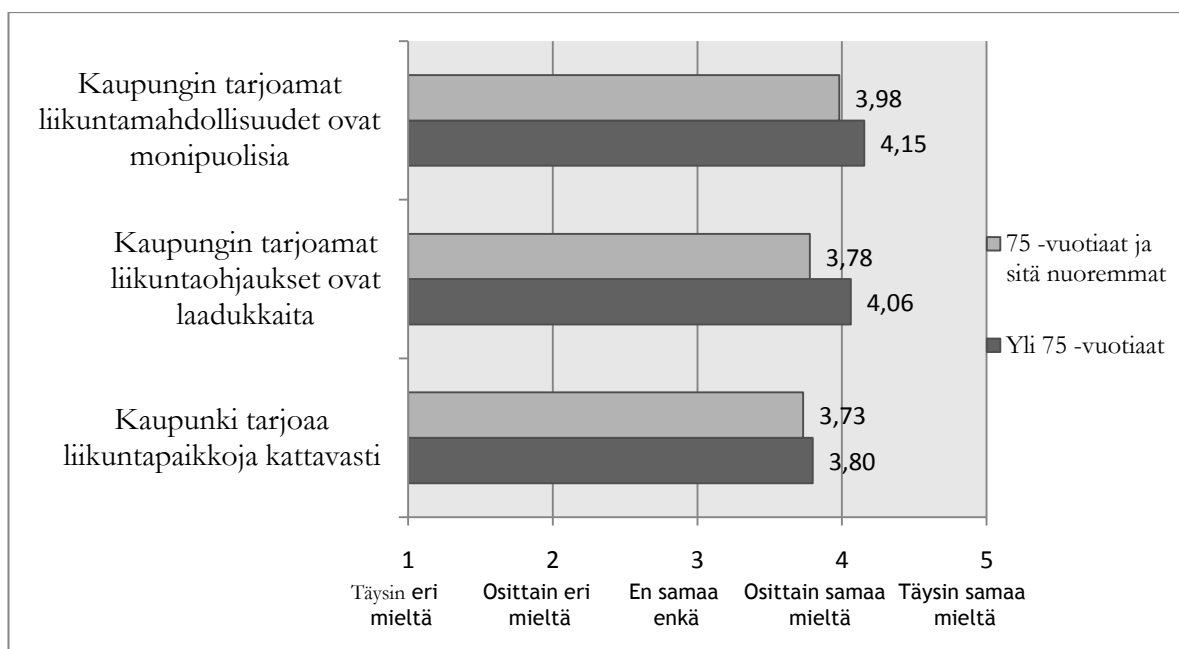


Kuvio 17 Mielipiteet kaupungin tarjoamista liikuntamahdollisuuksista Keravalla

Liikuntamahdollisuudet Keravalla kysymyksissä väittämiä tuloksia vertailtiin naisten ja miesten välillä kuiluanalyysin kautta. Saaduissa tuloksissa ei ollut merkittäviä eroavaisuuksia sukupuolten välillä, joten kuvio jätettiin pois raportista

11.2 Liikuntamahdollisuudet ikäryhmittäin

Seuraavassa kuviossa tarkastellaan kahden ikäryhmän avulla Keravan liikuntamahdollisuuksia eri väittämien valossa ikäkäjakaudella 75-vuotiaat ja nuoremmat sekä yli 75-vuotiaat (Kuvio 18). Kahdessa ensimmäisessä väittämässä ”kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat monipuolisia” ja ”kaupungin tarjoamat liikuntaohjaukset ovat laadukkaita” kummankin ikäryhmän vastausten keskiarvot ovat lähellä neljää. Tästä voidaan päätellä, että eläkeläiset ovat tyytyväisiä Keravan kaupungin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin ja -ohjauksiin. Matalimman keskiarvon saanut väittämä ”kaupunki tarjoaa liikuntapaikkoja kattavasti” ylittää sekin reilusti kolmen keskiarvon. Tuloksissa tulee ottaa huomioon, että yli 75 -vuotiaita vastaajia oli selkeästi vähemmän (Kuvio 13).

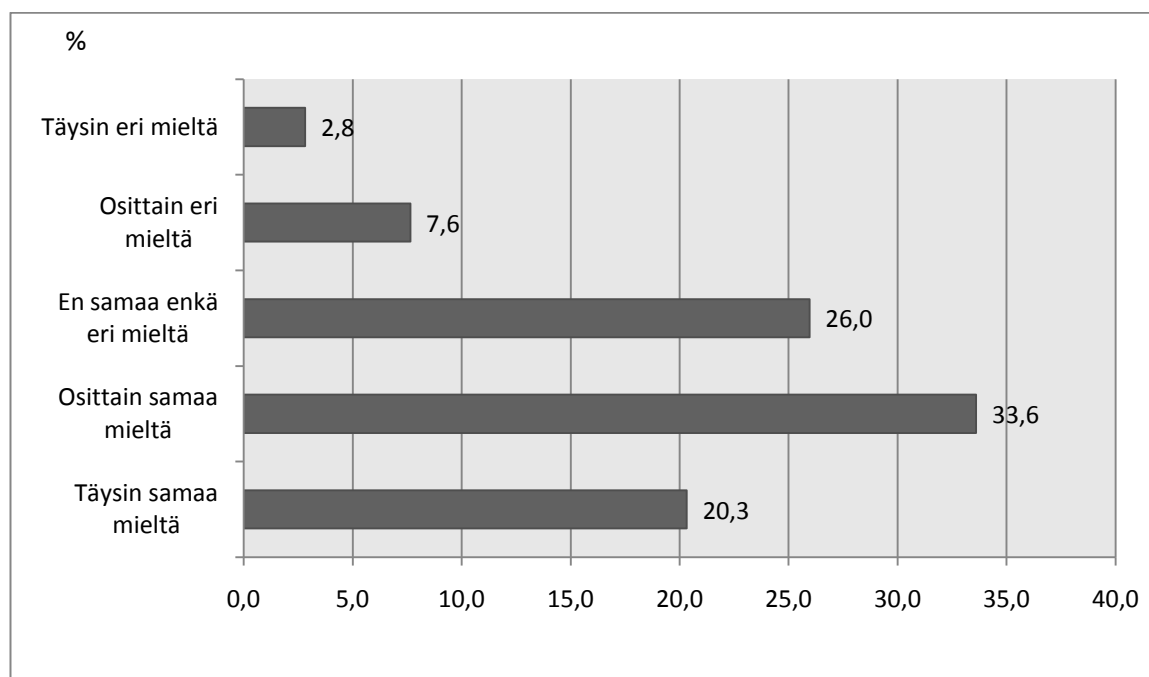


Kuvio 18 Eläkeläisten näkemyksiä Keravan kaupungin liikuntamahdollisuuksia

11.3 Liikuntavaihtoehtojen riittävyys

Suurin osa vastaajista on suhteellisen tyytyväisiä Keravan kaupungin tarjoamiin liikuntavaihtoehtoihin (kuvio 19). Suurin osa eläkeläisistä (34 %) vastasi väitteeseen ”osittain samaa mieltä”. Vaihtoehdot ”en samaa enkä eri mieltä” ja ”täysin samaa mieltä” 20,3 %. Vastaajista 2,8 % on ”täysin eri mieltä” väittämän kanssa.

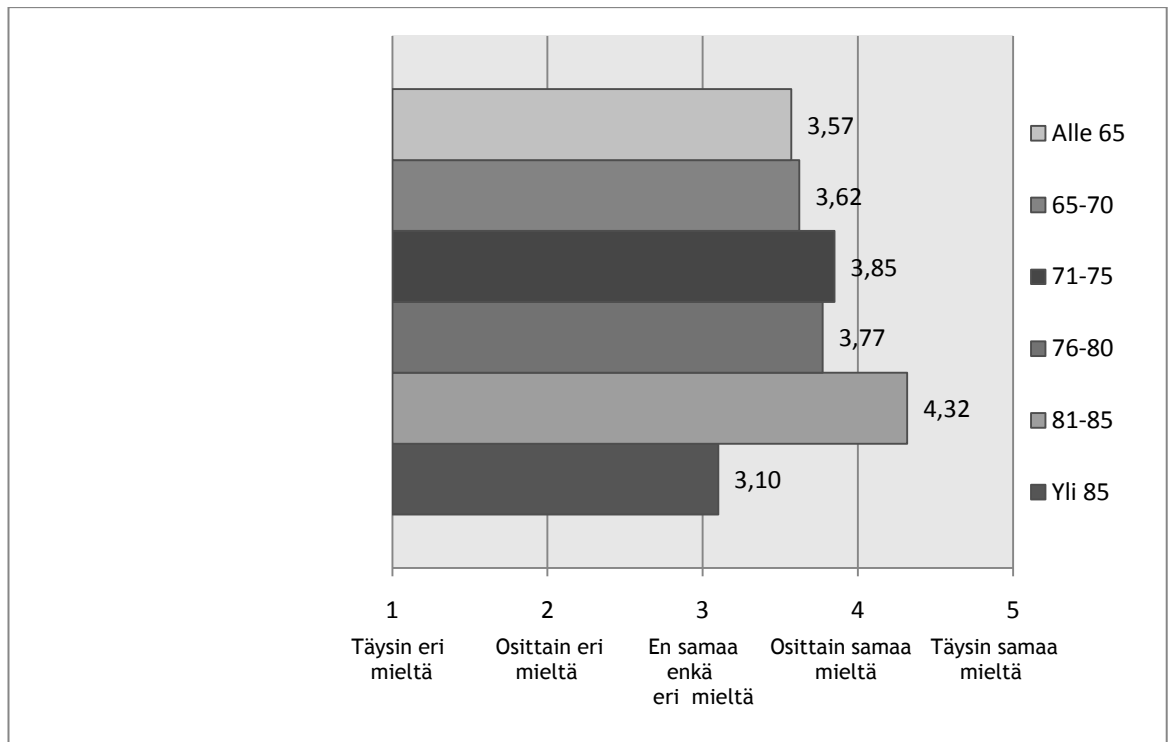
Keravan eläkeläiset ovat suhteellisen tyytyväisiä Keravan kaupungin tarjoamiin liikuntapalveluihin. Toiseksi eniten kannatusta saanut vaihtoehto ”en samaa enkä eri mieltä” (26 %) saattaa johtua informaation puutteesta kaupungin tarjoamien liikuntavaihtoehtojen osalta.



Kuvio 19 Liikuntavaihtoehtojen riittävyys Keravalla

11.4 Liikuntavaihtoehtojen riittävyyden vertailu eläkeläisten ikäryhmien välillä

Liikuntavaihtoehtojen riittävyyttä kysyttiin myös eläkeläisten eri ikäryhmien osalta. Vastanneet eläkeläiset jaoteltiin ikäryhmittäin viiden vuoden välein alle 65-vuotiaista yli 85-vuotiaisiin. Hajonta ikäryhmien välillä oli tasainen (Kuvio 20). Kaikkien vastaukset sijoittuivat 3-4 keskiarvon välille. Eläkeläisistä 81 - 85 -vuotiaat saivat keskiarvon 4,32. Tuloksessa on otettava huomioon 81 - 85 -vuotiaiden vastanneiden määrä, joka oli vain 6 % kaikista vastanneista. Tämä on voinut vaikuttaa tulokseen positiivisesti. Toiseksi ja kolmanneksi korkeimman tuloksen muodostivat 71 - 75 ja 76 - 80 -vuotiaat eläkeläiset keskiarvoilla 3,85 ja 3,77. Matalin keskiarvon oli yli 85-vuotiaiden eläkeläisten vastauksissa. Tuloksista voitiin todeta, että kaikkien ikäryhmien keskiarvot ovat yli kolmen. Keravan kaupunki tarjoaa kohtuullisen riittävästi liikuntapaikkoja eläkeläisille.

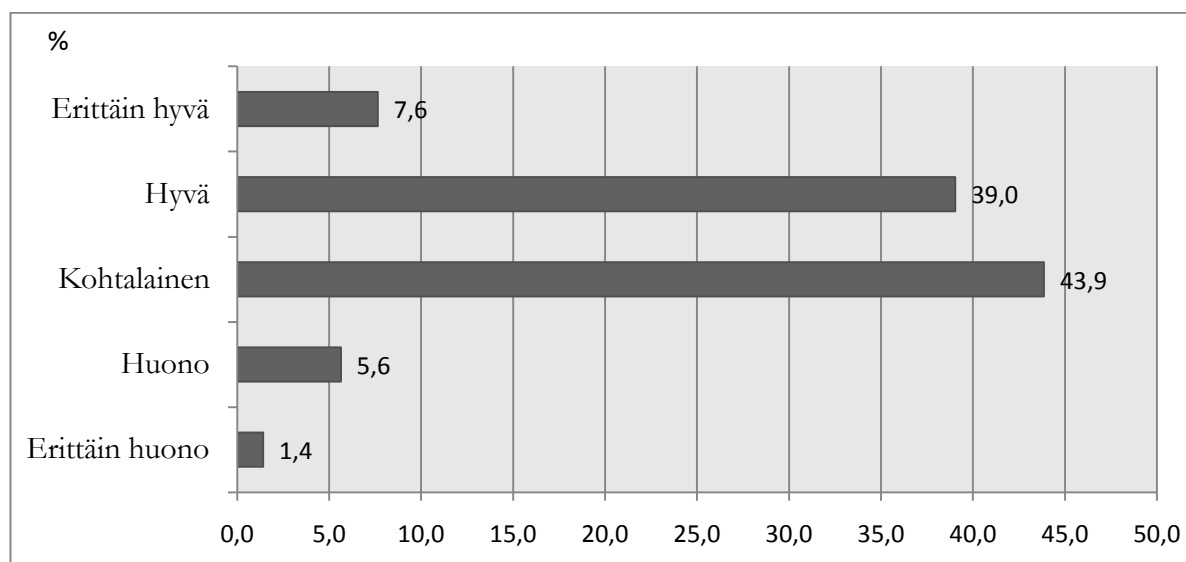


Kuvio 20. Liikuntavaihtoehtojen riittävyys eri-ikäisten näkemyksenä

12 Eläkeläisten tuntemukset omasta terveydentilasta

12.1 Terveydentila

Terveydentilaa kysyttäessä suurin osa (43,9 %) eläkeläisistä vastasi terveydentilansa olevan kohtalainen. Vastaaajista 39 % arvioi terveytensä hyväksi ja 7,6 % erittäin hyväksi. (Kuvio 21). Terveydentilaansa huonona pitäviä on 5,6 % ja erittäin huonona vain 1,4 %. Nämä arviot ovat suhteellisia. Eläkeläisten nykyistä terveydentilaa verrattiin ikäryhmien lisäksi sukupuolten välillä. Naisten ja miesten terveydentilojen välillä ei ollut huomattavia eroja. Tästä johtuen kuvio jätettiin pois raportista. Kysymyksen tulokset kuitenkin osoittivat, että kummankin sukupuolen terveydentila on kohtalaista parempi. Seuraavissa kysymyksissä tarkastellaan eläkeläisten terveydentilaa vastausten keskiarvojen sekä ikäryhmien perusteella. Arvoina on: "erittäin hyvä", "hyvä", kohtalainen", "huono" sekä "erittäin huono".



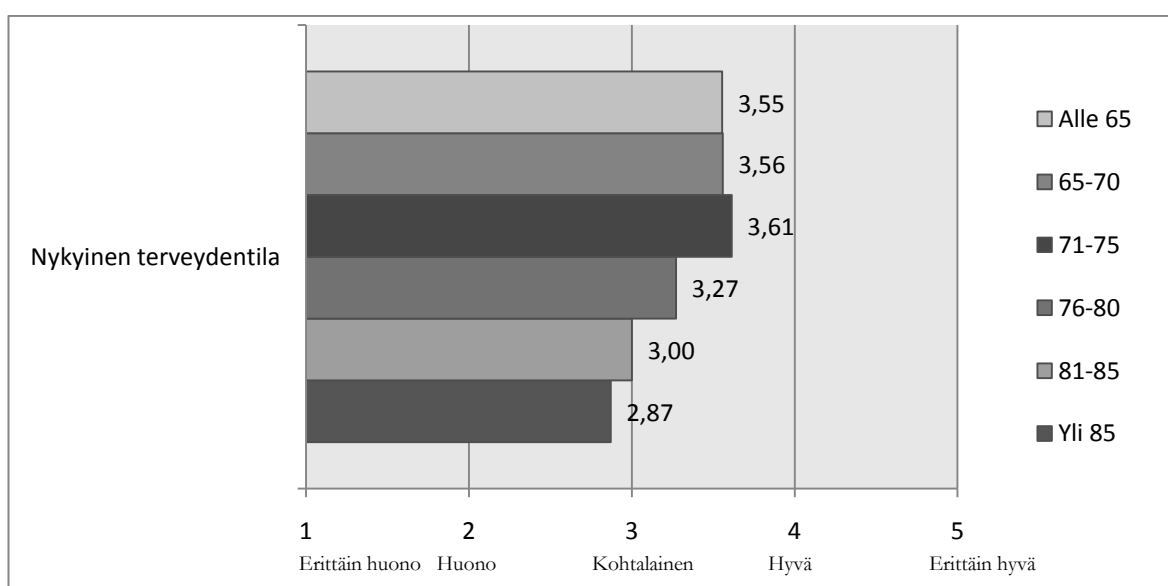
Kuvio 21. Nykyinen terveydentila

12.2 Terveydentila ikäryhmittäin

Eläkeläiset saivat arvioida nykyistä terveydentilaansa myös asteikolla: 1= erittäin huono, 2= huono, 3= kohtalainen, 4= hyvä ja 5= erittäin hyvä (Kuvio22).

Yli 3,5 keskiarvon ylittivät 65-vuotiaat 75-vuotiaisiin saakka. 76 - 80-vuotiaat saivat keskiarvon 3,27 ja 81 – 85 -vuotiaat ylsivät keskiarvoon 3. Yli 85-vuotiaiden keskiarvoksi muodostui 2,87. Kaikkien ikäryhmien terveydentila oli tosin sanoen kohtalainen. 71 - 75-vuotiaat olivat lähim-

pänä arvosanaa ”hyvä” keskiarvolla 3,61. Vastauksista voi todeta, että alle 65-vuotiaat eivät olleet terveydentilan osalta kärjessä, kuten voisi nuoremman iän osalta olettaa. Syynä tähän voi olla, että alle 65-vuotiaat ovat tuoreempia eläkeläisiä ja viimeiset työvuodet ovat liikkumisen kannalta erilaiset kuin vanhemmilla 71-75-vuotiailla, joilla on ollut enemmän aikaa harrastamiseen. Voisi olettaa että mahdollisuus kunnon säilyttämiseen on ollut ajankäytön osalta parempi ja terveys on pysynyt hyvänä tai jopa kohentunut. Tämä on arvailua ja erot ikäryhmien välillä ovat erittäin pienet. On myös syytä ottaa huomioon, että nämä ovat eläkeläisten omia arvioin- teja omasta terveydentilastaan. On todennäköistä, että yli 85-vuotiailla ei alle 65-vuotiaita pa- rempaa terveyttä. Tulokset olivat kaiken kaikkiaan positiiviset: mikään ikäryhmistä ei lähennel- lyt arvosanaa ”huono”.



Kuvio 22 Tunne nykyisestä terveydentilasta ikäryhmittäin

13 Keravalaisten eläkeläisten esittämiä kehitysehdotuksia

Vapaan sanan vastauksista joka neljäs käsitteli uimahallin laajennustoiveita ja olosuhteita. Palautteissaan vastaajat toivoivat lisäksi liikuntaohjaustuntien lisääystä ja uusien ryhmien perustamista. Kunnostusta toivottiin erityisesti uimahallin puku- ja pesutiloihin sekä kuntosalien laitteiden uudistamista.

Kevyenliikenteen väylien talvikunnossa pito puhutti erityisesti. Hiihto-olosuhteista tuli avointa palautetta noin 5 %:lta vastaajista. Kehitystoiveita oli yhteysladuissa.

Ohjaustoiminnan arviointia ja palautetta vapaissa vastauksissa antoi noin 25 % vastaajista. Kaupungin oma liikunnanohjaustoiminta sai hyvää palautetta, mutta samalla toivottiin ohjausryhmien lisäämistä.

Tiedottamisen tarve ja suunnittelun parantaminen nousi esiin noin 10 %:ssa vapaissa vastauksista. Tiedonsaanti koettiin hankalaksi ja paikallislehti on tutkimuksen perusteella (24,8 %) keskeisin tiedonsaanti-kanava. Liikuntapalvelun oman ja myös kansalaisopiston tiedotuslehti koetaan tärkeäksi.

Joka neljäs vastaaja toivoi liikuntapalvelujen hintoihin eläkeläisalennuksia tai maksuttomuutta.

Turvallisuutta toivottiin eri yhteyksissä: liikuntatilojen koko, ryhmien koko, liikuntatilojen kunto, kunnossapito, opasteet. Turvallisuuden lisääminen on kokonaisuuksien ja suunnittelun hallintaa. Liikunnan ryhmäkokoja tulisi arvioida uudelleen tai saada väljempiä tiloja.

Liikuntapaikkoihin liittyvissä kannanotoissa toivottiin eläkeläisten suosiman keilailun ja keilahallin säilyttämistä Keravalla.

14 Pohdinta

14.1 Keravalaisten eläkeläisten liikunnan harrastuneisuus ja tavoitteet

Tutkimuksen päätelmänä voidaan pitää, että Keravan eläkeläisten liikunnan harrastaminen on aktiivista ja maan keskiarvoon (84 %) nähden hieman aktiivisempaa. Kyselyyn osallistuneista eläkeläisistä 89,5 % harrastaa itsenäistä liikuntaa päivittäin. Yleisimpinä liikuntamuotoina pidettiin perusliikuntaa, kuten kävelyä ja hyötyliikuntaa sekä pyöräilyä. Useat eläkeläiset pääsevät kevyen liikenteen väylien avulla harrastustensa pariin. Tämä tukee kävelyn ja pyöräilyn suurta suosiota vastaajien keskuudessa. Keravan kaupungin pienuus ja hyvät kevyenliikenteen väylät kannustavat myös omatoimiseen liikuntaan. On tärkeää, että kevyenliikenteen väylät pysyvät kunnossa ja myös talviliikenne pidetään huoltotoimien avulla turvallisena.

Eläkeläisten liikunnalliset tavoitteet, sukupuolesta tai iästä riippumatta kohdistuvat kaikkein eniten terveellisiin elämäntapoihin, mielenvirkistykseen ja kunnon kohotukseen. Liikunnallisten tavoitteiden tuloksissa voi tehdä huomion, että vaihtoehto ”lääkäriini määräykseen” ei ole eläkeläisten pääasiallinen syy liikkua. Tästä voitaneen päätellä, että Keravan eläkeläiset kokevat olevansa suhteellisen hyvässä kunnossa ja liikkuvat riittävästi. Tutkimuksen tulokset antoivat viitteitä siitä, että monella Keravan eläkeläisellä on nykyinen terveydentila kohtalainen tai sitä parempi, iästä riippumatta.

14.2 Liikunnan turvallisuus

Kaikenikäisille eläkeläisille turvallisuus on tärkeä osa liikuntaa. Tämä saattaa osaltaan ennaltaehkäistä liikunnasta johtuvien loukkaantumisten määrää. Toisaalta aktiivisen liikunnan avulla harjoitusvaikutuksena kohentuu ikääntyvien turvallisuutta edistävät fyysiset ominaisuudet, kuten tasapaino voima ja nopeus. Heikkona puolena turvallisuudessa nähtiin avunsaannin ongelmallisuus, erityisesti yli 85-vuotiaiden keskuudessa. Tälle kohderyhmälle olisi luotava edellytykset liikkumiseen. Keinoina voisi olla esimerkiksi vertaisohjaajaverkosto.

Liikunnan harrastaminen sijoittuu aamun ja iltapäivän väliseen aikaan, mikä on osa turvallisuuden tavoittelua. Erityisesti tapahtuman aika on otettava huomioon ikääntyvien harrastetoiminnan suunnittelussa. Keravan kaupungin Liikuntapalvelun ohjaustoiminta sai kiitosta. Kaupungin nykyinen ohjaustoiminta on ollut keskitettyinä tutkimustulosten mukaisiin eläkeläisten liikkumisen kannalta suosituimpiin aikoihin. Kaikkiaan eläkeläiset kokivat ohjatun liikunnan turvalliseksi

14.3 Liikuntapaikkojen käyttö

Tuloksien mukaan keravalaisten eläkeläisten harrastavat liikuntaa ensisijaisesti oman kunnan alueella. Eläkeläiset ovatkin selvästi tyytyväisiä Keravan kaupungin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Kehitysehdotuksia tuli pääasiallisesti liikuntapaikkojen huonosta kunnosta ja uimahallin ahtaudesta sekä uusien ryhmien muodostamisesta. Ohjattujen ryhmien suosio keravalaisten eläkeläisten keskuudessa voisi kasvaa, mikäli linja-autojen vuoroja lisättäisiin keskustasta kauempana sijaitseville asuinalueille. Tämä voisi antaa eläkeläisille mahdollisuuden päästä helpommin harrastustensa pariin, jos heillä ei ole omaa autoa tai muuta kulkuvälinettä käytössä. Julkisen liikenteen lisääminen saattaisi kasvattaa liikkujien määrää kaupungin tarjoamissa liikuntapaikoissa. Liikuntapalvelu järjestää uimahallille eläkeläiskuljetusta kerran viikossa ja erityisryhmäkuljetusta erikseen tilaamalla kaksi kertaa viikossa.

14.4 Liikunnasta saatava informaatio

Paikallislehti on eläkeläisten tärkein informaation lähde (24 %). Keravalla paikallislehtiä on kolme, joista kaksi on pari kertaa viikossa ilmestyviä ilmaisjakelulehtiä. Ystävilta(11,9 %), kansalaisopiston lehdestä (8,6 %) ja mainoksesta (7,9 %) kerrotaan saatavan tietoa seuraavaksi eniten. Internet tulee vasta viidentenä tiedonlähteenä ja sitä käyttää 6,8 % eläkeläisistä. Liikuntapalvelu siirsi kuluvan kauden ilmoittautumisen Internetiin ja muutama perinteiseen puhelinnumeroon. Ilmoittautumisohjelman mukaan olisi voinut päätellä, että Internetin käyttö olisi eläkeläisten keskuudessa vilkkaampaa, ryhmät täyttyivät nopeasti ja tietokoneen avulla tapahtuva ilmoittautuminen tuntui onnistuvan myös iäkkäämmiltä. Liikuntapalvelu jätti jaettavan ohjelmätiedotteen jakamatta. Näyttää siltä, että sen palauttamista olisi syytä harkita iäkkäimpien kohdalla uudelleen. Ystävän kautta saadaan informaatiota kun käydään eläkeläisyhdistysten koontumisissa. Keravalaisten eläkeläisjärjestöjen toiminta on aktiivista ja viidessä järjestössä on noin 900 jäsentä. Järjestöjen välisellä yhteistyöllä voidaan lisätä liikuntaa eläkeläisten keskuudessa.

14.5 Eläkeläisten esittämät kehitysehdotukset

Tutkimuksesta ilmenee, että pelkästään ohjattua liikuntaa harrastaa vain harva eläkeläinen. Avoimissa palautteissa nousee esille se, että monet vastaajat toivoivat eläkeläisalennusten käyttöönottoa useimpiin liikuntapaikkoihin. Alennusten käyttöönoton myötä osallistujien määrä ohjatussa liikunnassa voisi entisestään kasvaa. Toisaalta kaupungin omat eläkeläisryhmät ovat

ääriään myöden täynnä ja ohjaustilat eivät riitä, kun kysyntä tulee kasvamaan. Suosituin ryhmäliikunnan paikka uimahalli on sekä ahdas että hankala iäkkäämpien ihmisten, sekä erityisryhmien esteettömään liikkumiseen. Kuitenkin monet vastaajat antoivat positiivista palautetta kaupungin liikunnanohjaajista. Liikuntaolosuhteet yleisesti halutaan paremmin hoidetuiksi ja talvi liikuntaa koskevat olosuhdetekijät vaikuttavat liikkumisen määrään.

14.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tuloksia analysoidessa ongelmaksi muodostui vastanneiden eläkeläisten määrän epätasainen jakautuminen eri ikäryhmien kesken. Tästä johtuen joidenkin ikäryhmien reliabiliteetti on heikompi kuin toisten. Erityisesti ikäryhmiä 65 -70 - ja yli 85 -vuotiaita on vaikea verrata toisiin ikäryhmiin. Kyselyn vastauksia syötettäessä ilmeni, että urheiluseuran jäsenyyttä selvittävä kysymys ei ollut niin oleellinen tutkimuksen kokonaistuloksen kannalta. Urheiluseuraan liittyvissä väitteistä olisi saatu selkeämmät tulokset, jos niihin olisi vastannut pelkästään urheiluseuraan kuuluvat jäsenet. Tuloksiin vaikutti se, että osassa kysymyksiä vastaaja saattoi antaa useamman vaihtoehdon ja osa kysymyksistä oli jäänyt vastaamatta.

Osassa muuttujista käytettiin helposti mielipidettä: en samaa, enkä eri mieltä. Tästä voisi vetää johtopäätöksen, että olisi voitu valita kuusiportainen numeerinen asteikko, jolloin vastaukset olisi saatu painottumaan selkeämmin jompaankumpaan suuntaan.

Tutkimukseen otti kaiken kaikkiaan osaa 497 henkilöä eri ikäryhmistä. Suurimpana ikäryhmänä esiintyy 65 - 70-vuotiaat, joita oli kaikkiaan 44,3 % kaikista vastanneista. Tulos antaa jokseenkin hyvän kuvan Keravan eläkeläisten liikkumisesta. Toisaalta voidaan kysyä: Miksi puolet kyselyyn valikoituneista jätti vastaamatta? Toinen kriittisesti pohdittava asia on vastaajien jakautuminen. Otanta valittaessa poimittiin jokaisesta ikäryhmästä vastaajia samassa suhteessa. Yhtenä vaikuttavana tekijänä voi olla se, että poiminnassa mukaan on saattanut valikoitua pariskuntia ja toinen on voinut jättää vastaamatta. Kyselytutkimuksia ja tilastointeja tehdään Suomessa jatkuvasti ja saattaa olla, että postikyselytutkimus on helppo sivuuttaa, jos sitä ei koeta tärkeäksi. Osassa vastauslomakkeita jäi kohtia tyhjäksi, mikä kertoo, että kysytyt asiat on tuntunut vieraalta tai kysymystä ei ole ymmärretty. Vaikka lomake testattiin vaikuttaa, että osalle vastaajista tällainen kysymysasettelu on ollut kohtuullisen vaikea. Vanhin ikäryhmä (yli85-vuotiaat.) saattaisi vastata haastattelutilanteessa suuremmalla prosentilla. Nyt määrä jäi pieneksi (5 %). Vanhin ikäryhmä on liikunnan harrastamisen osalta varmasti erityisryhmää, jonka harrastamiseen vaikuttaa terveystekijät. Seuraavassa tutkimuksessa voisi pohtia kyselyn menetelmiä paremman otannan saamiseksi.

Eläkeläisten liikunta-aktiivisuus Keravalla vaikuttaa hyvältä, mutta tulevaisuudessa voisi pohtia sen laadullisia tekijöitä. Kotona yksin asuvia vanhuksia pitäisi kannustaa ja myös avustaa paremmin liikkeelle.

Tulevaisuudessa eläkeläisten liikuntatottumuksia ja -kokemuksia tutkittaessa olisi parempi tutkimustulosten yleistettävyyden kannalta, saada tasaisempi vastausprosentti jokaisesta ikäryhmästä. Tämä tutkimus tulisi tehdä uudelleen viiden vuoden kuluttua, kun ikärakenne on tulevaisuusennusteen mukaan muuttunut ja vanhemman väestön määrä kasvanut.

15 Kehitysehdotukset

15.1 Liikuntatoiminnan verkostot

Olisi tärkeää löytää ja koota kaikki toimijat yhteen ja kehittää verkostoitumista. Eläkeläisyhdistysten lisäksi Kerava opisto, yksityiset hoitokodit ja sosiaali- ja terveystoimi järjestävät tahoiltaan liikkumista edistävää toimintaa. Keravalla toimii myös Hyvinvointikeskus ja Talkoorengas, joiden yhtenä kohteena ovat kotona asuvat vanhukset ja vanhusten auttaminen ja myös vanhainkoti Hopeahovin vanhusten avustaminen. Tämä tutkimuksen huomiona on ollut havainto toimijoiden hajanaisuudesta ja tietämättömyys toisistaan ja erilaisista ikäihmisten palveluista

Liikuntapalvelun yhtenä tavoitteena tulee pitää vuonna 2011 Keravan liikunnan ja hyvinvoinnin verkostoitumisen kehittämistä. Hankkeeseen on haettu kaupungin sisäistä ennalta ehkäisevän työn rahoitusta. Samaan aikaan on perustettu Keravan olohuoneryhmän nimikkeellä ikäihmisten palveluverkostohanke Kerava opiston työnä. Tuossa hankkeessa tarkoituksena on etsiä ratkaisuja väestön ikääntymisestä johtuviin palvelun tarpeisiin. Hankkeet kohtasivat tutkimuksen kautta toisensa ja ensimmäisiä yhteistyömalleja on jo lähdetty hakemaan (Vision Leaders&Keravan olohuone-ryhmä 2010).

15.2 Eläkeläisjärjestöt

Vanhusneuvosto on merkittävässä roolissa eläkeläisten etujen valvonnassa ja suunnittelussa. Viiden jäsenyhdistyksen liikuntatoiminnan kartoituksen mukaan neljässä on säännöllistä aktiivista liikuntatoimintaa viikoittain yhdistyksen omana toimintana. Kahdessa näistä tapahtumia oli vähintään kaksi kertaa viikossa. Yhdistykset ovat osin aatteellisia ja osa poliittisesti sitoutuneita. Jäseniä niissä on yhteensä 916 joka on 19,5 prosenttia keravalaisien eläkeläisten yhteismäärästä. Eläkeläisjärjestöihin kohdistettu liikuntapalvelun suunnittelu ja tuki voisi olla yksi liikuntaa edistävä toimenpide. Järjestöillä on jo nyt omaa vertaisohjaustoimintaa, joka keskittyy pääosin ulkoiluun. Haastattelujen perusteella niillä olisi valmiuksia lisätä toimintaa.

15.3 Kotona asuvat vanhukset

Keravalla on selvitetty eläkeläisten kotikuntoutusta ja tutkittu kotona tapahtuvan avustamisen merkitystä vanhusten toimeliaisuuden ja fyysisen kunnon edistäjänä. (Keravan kaupunki, kotikuntoutus-hankeraportti 2009). Tulokset osoittavat mainitun kaltaisen palvelun kannattavan ja

se parantaa myös elämänlaatua vanhusten kotiympäristössä. Tulevaisuudessa olisi tärkeää, että kotona asumista tuetaan ja kaupunki panostaisi vanhusten kotipalveluihin.

15.4 Eläkeläisten liikuntaympäristön laatuvaatimukset tulevaisuudessa

Keravan kaupunkiympäristössä ja sen uusien kohteiden suunnittelussa on otettu esteettömyys sekä turvallisuus huomioon. Kevyenliikenteen väylästä on monipuolinen ja kaupunkia halkoo kävelykatu. Keskustan palvelut ovat hyvin tavoitettavissa ja keskustaan pääsee turvallisesti kevyenliikenteen väyliä pitkin jokaisesta kaupunginosasta. Tämä kannustaa eläkeläisväestöä oma-toimiseen päivittäiseen liikkumiseen myös arkiasioita hoitamaan mentäessä. Teiden ja kevyenliikenteen väylien kunnossapito, auraukset sekä hiekoitukset talvella on tärkeä palvelu kuntalaisille. Erityisesti sillä on merkitystä vanhusväestön turvalliseen liikkumiseen. Kunnossapitoon täytyy panostaa myös tulevaisuudessa.

Liikuntarakentamisen suunnittelussa olisi huomioitava ne tekijät jotka korostuvat eläkeläisten liikunta-aktiviteettien palveluissa. Uimahallia ja sen kuntosaleja käyttää noin 14 % eläkeläisistä viikoittain. Osa eläkeläisistä käyttää näitä palveluita useamman kerran viikossa. Vesiliikunnan merkitys on tärkeä eläkeläisten liikunnallisen toimintakyvyn ylläpitäjänä. Vesi antaa hyvät mahdollisuudet aerobisen liikunnan harrastamiseen, notkeuden ja lihasvoiman harjoittamiseen sekä sosiaalisiin kontakteihin (Mälkiä & Rintala, 2002).

Uimahallin nykyiset tilat ovat ahtaat ja riittämättömät tulevaisuuden kasvavalle eläkeläisten määrälle. Erityisryhmien palveluiden kannalta ne ovat ahtaat ja hankalat liikkua. On oletettavaa, että näiden palveluiden kysyntä tulee kasvamaan. Marraskuussa 2010 30 vuotta täyttävä uimahalli ei pysty nyky muodossaan ottamaan vastaan tulevaisuudessa kaksinkertaiseksi kasvavan eläkeläismäärän palveluntarvetta. Vesipinta-ala ei riitä ja salien ohjaustilat ovat mitoitustaan pienet.

Tulevaisuudessa voisi tehdä uusia kokeiluja eläkeläisten liikuntatarjonnassa. Keravan ystävyyskunnassa norjalaisessa Kristiansandissa on lähdetty toisenlaiseen lajitarjontaan. Siellä terveystuokuntaohjelmassa on senioreille ”Opp av Go´stolen”- toimintamalli, jossa 45 minuutin musiikillisen liikunnanohjaustuokion lisäksi järjestetään vapaamuotoista pelailua salibandyssa, lentopallossa, jalkapallossa, sulkapallossa ja rivitanssissa (Kommunedelplan Idrett og Fritsliv 2011-2014, 33). Kristiansandissa on erinomaiset sisäliikuntamahdollisuudet ja palloilukulttuuri, sekä sisäpelikulttuuri laajasti levinnyttä. Keravan eläkeläisille tarjottavia pelailukokeilua voisi järjes-

tää vaikkapa kaupungin tukemana urheiluseurojen avustuksella. Ajatuksen tekee ongelmalliseksi se, että koulujen salit ovat päiväsaikaan käytössä

15.5 Eläkeläisten terveystieteiden tiedonkulku

Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmän mukaan hyvinvointia ja terveyttä edistävät neuvontapalvelut pitäisi olla helposti saatavilla. Ne voidaan toteuttaa puhelimella, verkkopalveluina, matalan kynnyksen toimipaikoissa sekä liikkuvan teknologian avulla (Sosiaali- ja Terveysministeriön selvityksiä 2009:24). Keravalla enemmistö eläkeläisistä ilmoittaa saavansa tietoa paikallislehdistä ja ystäviltä sekä perheenjäseniltä. Mainokset ja Internet on tiedonsaantiväylänä noin 15 prosentilla vastanneista. Ilmaisjakelulehdet eivät välttämättä saavuta eläkeläisiä ja monella asukkaalla on postilaatikossaan ilmaisjakelun kieltävä tarra. Nämä tiedot on hyvä huomioida, kun suunnitellaan eläkeläisten terveyden ja liikunnan edistämispalveluita. Tutkimus osoitti, että myös tieto on muokattava riittävän ymmärrettäväksi.

15.6 Taloudelliset vaikutukset

Taloudellisesti kolmasosa sosiaali- ja terveyshuollon kustannuksista kohdistuu ikääntyneiden käyttämiin palveluihin. Sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannuksista puolestaan suuri osa kohdistuu neljättä ikää elävien eli pitkäaikaista hoitoa ja hoivaa tarvitsevien ikääntyneiden palveluihin. Menojen hillitsemiseksi on olennaista, kyetäänkö mainitun ikävaiheen alkua ja siihen liittyvää ympärivuorokautisen palvelun tarvetta siirtämään mahdollisimman pitkälle elämän loppuvaiheeseen (Sosiaali- ja Terveysministeriön selvityksiä 2009:24.)

Ennusteissa on laskettu, että pitkäaikaishoidon menojen kehitys perusvaihtoehdossa, jossa ikäkohtainen hoidon tarve ei muutu, pitkäaikaishoidon menojen bruttokansantuotteen osuus nousee lähelle 3,5 prosenttia vuoteen 2060 mennessä. Suhteessa vuoden 2008 bruttokansantuotteeseen tämä vastaa noin 6,5 miljardia euroa. (Sosiaali- ja Terveysministeriön selvityksiä 2009:24) Tämän voi rinnastaa suoraan suhteutettuna kuntatasolle. Keravalla on edessä eläkeikäisen väestön terveyden ja toimintakyvyn parantamisen tavoite ja suunnittelu. Sairauksien ennaltaehkäisy liikunnan avulla olisi tärkein ja keskeisin keino säästää huomattavia summia pitkäaikaishoidon kustannuksista.

Mikään ja mitään ei tapahdu itsestään, vaan eläkeläisten palveluiden kehitystyö vaatii käytännön toimenpiteitä ja mahdollisesti myös Keravalla olemassa olevien verkkosten ja rakentei-

den muutoksia. Tulevaisuudessa erilaiset yhteistyömallit on syytä kartoittaa, kuten esimerkiksi yritysten, seurakunnan, kolmannen sektorin ja julkisen palvelujen tuottajat. Niiden yhteistoiminnan kehittäminen edistää eläkeläisten palveluja. Keravan Liikuntapalvelulla on tässä merkittävässä tehtävässä liikunnan asiantuntijan ja aloitteentekijän rooli. Kaupunginvaltuusto puolestaan joutuu tulevaisuudessa käsittelemään ikäihmisiä koskevia kustannusvaikutteisia päätöksiä niin palvelujen kehittämisen kannalta kuin sosiaali- ja terveyshuollon menojen näkökulmasta. Näiden asioiden huolellinen suunnittelu ja valmistelu täytyy tehdä asiantuntijuutta hyödyntäen. Tämä tulevaisuudensuunnittelu pitäisi käynnistää mahdollisimman ripeästi.

15.7 Kehitysehdotusten yhteenveto

Keskeisimmät toimenpide-ehdotukset:

- Vanhusten palvelutoimijoiden verkostoituminen ja yhteistoimintamallin luominen
- Eläkeläisten liikunnan aktivointia edistävä järjestötoimintaan kohdistettava kaupungin tuki
- Kotona asuvien vanhusten ja liikuntapalveluiden kehittäminen
- Liikuntapaikkojen/kevytliikenneväylien olosuhteiden ylläpitäminen ja hoito myös talvella
- Uimahallin tilojen laajentaminen erityisliikuntaan ja vanhenevalle väestölle soveltuvaksi
- Urheilujärjestöjen avulla tehtävän ikääntyviin kohdistettavan liikuntatarjonnan selvittäminen
- Tiedonkulun kehittäminen, opasteiden, tiedottamisen ja ymmärrettävyyden kannalta ikääntyville soveltuvaksi
- Eläkeläisten terveystuennasuunnitelman laatiminen Keravalla

Lähteet

Edwardsen Sødal, A. Johanson, T. Johansen, J. & Weiseth Honde, E. 2010. Kommunedelplan Idrett og fritsliv 2011-2014 . Kristiansand.

FCG Finnish Consulting Group 2010. Kuntapalvelujen laatu Keravalla vuonna 2010. Keravan kaupunki.

Hellewi - ilmoittautumisohjelma 2010. Keravan kaupunki Liikuntapalvelu.
Luettavissa: www.hellewi.fi/liikuntapalvelu. Luettu 15.9.2010.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. WSOY Oppimateriaalit Oy. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.

Karvinen, E. & Salminen, U. 2006/2008. Ikäinstituutti. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Kyrri Oy. Helsinki.

Ikäinstituutti 2006. Voimaa vanhuuteen iäkkäiden voima-tasapainoharjoittelu. VoiTas-koulutusohjelma. Helsinki.

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Liikunnalliset harjoitteet. VK-Kustannus. Jyväskylä.

Keravan kaupunki 2010. Keravan kaupungin organisaatio.
Luettavissa: http://www.kerava.fi/paatoksenteko_organisaatio.asp. Luettu 12.11.2010.

Keravan kaupunki 2009. Keravan kaupungin Strategia 2009-2012 .
Luettavissa: http://www.kerava.fi/paatoksenteko_strategiat.asp. Luettu 12.11.2010.

Kärkkäinen, T. 28.10 2010. Vanhusneuvoston puheenjohtaja. Eläkeliiton Keravan yhdistys. Haastattelu. Kerava

Laine, T. Valtonen, P. Ryttilahti, K. & Hietikko-Hämäläinen, R. 2009. Keravan kaupunki. Kotikuntoutus-hankeraportti.

Liikuntalaki 2009. Luettavissa: <http://www.kunnat.net>. Luettu 13.10.2010 .

- Metsämuuronen, J. 2001. Monimuuttujamenetelmien perusteet SPSS-ympäristössä. Luettavissa <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/SPSS/spss.html>. Luettu 12.10.2010.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammerpaino. Tampere.
- Nykänen, M-L. 28.10.2010. Keravan Eläkkeensaajat ry. Haastattelu.
- Pokkinen, R. 28.10.2010. Keravan Kansalliset Seniorit ry. Haastattelu.
- Rantakari, J. & Puronaho, K. 1990. Keravan liikunnan perusselvitys. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskuksen julkaisu 6/1990 julkaisu. Jyväskylä.
- Rantakari, J. & Puronaho, K. 1990. Keravan liikuntasuunnitelma. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskuksen julkaisu 10/1990. Jyväskylä.
- Savolainen, M. 28.10.2010. Keravan Eläkeläiset. Haastattelu.
- Sosiaali- ja Terveysministeriö 2009. Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Ikäneuvotyöryhmän muistio 2009:24. Helsinki.
- Suomen kuntoliikuntaliitto ry & Suomen Liikunta ja Urheilu 2007-2009. Senioriliikuntatutkimus. SLU:n julkaisusarja 2/08. Helsinki.
- Suomen Kuntoliikuntaliitto ry. & TNS Gallup Oy 2005. Kansallinen Liikuntatutkimus, aikuisväestö, 19-65-vuotiaat. Suomen Liikunta ja Urheilun julkaisusarja. 5/06. Helsinki.
- Säpyskä-Nordberg, M. Starck, H. Kalmari, P. & Karvinen, E. 2010. Ikäinstituutti. Hyvät käytännöt 1/2010. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi. Helsinki.
- UKK-Instituutti 2009. Luettavissa <http://www.ukkinstituutti.fi/fi>. Luettu: 14.10.2010.
- Uotila, O. 28.10 2010. Keravan Kristilliset Eläkeläiset ry. Haastattelu.

Vision Leaders & Keravan Olohuone-ryhmä 2010. Verkostojohtamisen kehittämisselma. Kerava

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liikuntakysely eläkeläiset 2010

Arvoisa vastaanottaja, kyselylomake sisältää vaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä, joihin vastataan rastittamalla sopivin vaihtoehto. Kysymyksissä 2,6,7 ja 11 voitte valita useamman vaihtoehdon. Vastaamiseen menee noin 5-10 minuuttia.

Perustiedot:

A. Sukupuoli

nainen mies

B. Syntymävuosi_____

C. Mikä on asumismuotonne?

oma asunto vuokra- asunto vanhainkoti
 palvelutalo muu, mikä?_____

D. Mikä on siviilisäätyenne?

naimaton naimisissa avoliitossa leski

E. Mikä on asuinalueenne?

<input type="checkbox"/> Kaleva	<input type="checkbox"/> Sompio	<input type="checkbox"/> Ahjo
<input type="checkbox"/> Kannisto	<input type="checkbox"/> Jaakkola	<input type="checkbox"/> Etelä-Kaskela
<input type="checkbox"/> Keskusta	<input type="checkbox"/> Hirsitienmäki	<input type="checkbox"/> Ali- Kerava
<input type="checkbox"/> Kilta	<input type="checkbox"/> Savio	<input type="checkbox"/> taajaman ulkopuolella
<input type="checkbox"/> Viro	<input type="checkbox"/> Marttila	<input type="checkbox"/> joku muu, mikä?_____

OSA II:

1. Harrastatteko liikuntaa?

- kyllä
- en harrasta (siirry kysymykseen 2), koska

1.1. Harrastatteko pääsääntöisesti ohjattua vai itsenäistä liikuntaa?

- ohjattua liikuntaa
- itsenäisesti
- ohjattua sekä itsenäistä liikuntaa

2. Mitä liikuntalajeja/ lajeja harrastatte säännöllisesti? (Voitte valita useamman alla olevista vaihtoehdoista.)

- hyötyliikuntaa (esim. lumityöt)
- kävelyä (tavallinen sekä sauvakävely)
- jumppaa (esim. aamujumppa)
- kuntosali
- juoksua
- uintia (mm. avantouinti, vesijumppa- ja juoksu)
- hiihtoa
- tanssia
- pyöräilyä
- jotain muuta, mitä? _____
- golfia
- en harrasta

3. Kuinka monta kertaa harrastatte liikuntaa viikossa?

- päivittäin
- 5-6 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa

3.1 Kuinka kauan harrastatte liikuntaa keskimäärin kerrallaan?

- alle puoli tuntia
- 30 minuuttia-1 tunti
- 1-1,5 tuntia
- yli 1,5 tuntia

4. Oletteko jonkin urheiluseuran jäsen?

- kyllä
- en

5. Seuraavassa esitetään eri väittämiä koskien liikuntaanne. Valitkaa sopivin vaihtoehto ympyröimällä.

	täysin eri mieltä	osittain eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	osittain samaa mieltä	täysin samaa mieltä
5.1) Pidän tärkeänä kuulua urheiluseuraan	1	2	3	4	5
5.2) Jäsenyyteni urheiluseurassa lisää aktiivisuuttani liikkua	1	2	3	4	5
Liikunnalliset tavoitteeni kohdistuvat:					
5.3) Kunnon kohotukseeni	1	2	3	4	5
5.4) Sairauden hoitooni	1	2	3	4	5
5.5) Lääkäriini määräykseen	1	2	3	4	5
5.6) Lihaskuntoni kohotukseen	1	2	3	4	5
5.7) Mielenvirkistykseeni	1	2	3	4	5
5.8) Terveellisyyteni	1	2	3	4	5
5.9) Painoni pudotukseen	1	2	3	4	5
5.10) Painoni tarkkailuun	1	2	3	4	5
5.11) Tulevaan liikuntasuoritukseeni	1	2	3	4	5
Liikuntani turvallisuus:					
5.12) Turvallisuus on tärkeä osa liikuntaani	1	2	3	4	5
5.13) Saan tarvittaessa apua liikkuessani	1	2	3	4	5
5.14) Arvostan ammattitaitoista ohjausta harrastuksissani	1	2	3	4	5
5.15) Koen liikuntapaikkojen opasteet hyödyllisiksi	1	2	3	4	5

	täysin eri mieltä	osittain eri mieltä	en samaa enkä eri mieltä	osittain samaa mieltä	täysin samaa mieltä
5.16) Pidän asianmukaisia varusteita tärkeinä liikkuessani	1	2	3	4	5
Liikuntamahdollisuudet Keravalla:					
5.17) Kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat monipuolisia	1	2	3	4	5
5.18) Kaupunki tarjoaa liikuntapaikkoja kattavasti	1	2	3	4	5
5.19) Kaupungin tarjoamat liikuntaohjaukset ovat laadukkaita	1	2	3	4	5

6. Missä harrastatte liikuntalajianne? (Voitte valita useamman vaihtoehdon.)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ulkoilureiteillä | <input type="checkbox"/> Senioreiden lähiliikuntavaunun luona |
| <input type="checkbox"/> kotona | <input type="checkbox"/> Kerava Areenalla (ent. Squash - halli) |
| <input type="checkbox"/> kuntosalilla | <input type="checkbox"/> uimahallissa |
| <input type="checkbox"/> liikuntasalissa | <input type="checkbox"/> vanhainkodissa |
| <input type="checkbox"/> maauimalassa | <input type="checkbox"/> jossain muualla, missä? _____ |

6.1 Tapahtuuko harrastamiseenne pääsääntöisesti Keravalla?

- kyllä
 ei

7. Miten pääsette liikuntaharrastustenne pariin? (Voitte valita useamman vaihtoehdon.)

- kevyen liikenteen avulla (mm. kävellen, pyöräillen)
 järjestetyllä kuljetuksella
 omalla autolla
 julkisilla kulkuvälineillä
 jollakin muulla, millä? _____

OSA III

8. Teettekö liikuntamatkoja (esim. vaellus-/hiihto-/golfmatkoja)?

- kyllä
- en (siirtykää kysymykseen 9)

8.1. Missä olitte viimeksi liikuntamatkalla?

9. Minä vuodenaikana harrastustoimintanne on aktiivisinta?

- keväällä
- kesällä
- syksyllä
- talvella
- tasaisesti ympäri vuoden

10. Milloin pääsääntöisesti harrastatte?

- aamulla
- aamupäivällä
- päivällä
- iltapäivällä
- illalla

11. Kuinka saatte tietoa eri liikuntamahdollisuuksista? (Voitte valita useamman vaihtoehdon.)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> mainoksesta | <input type="checkbox"/> ystävältä tai perheenjäseneltä |
| <input type="checkbox"/> Internetistä | <input type="checkbox"/> urheiluseuralta |
| <input type="checkbox"/> kansalaisopiston lehdestä | <input type="checkbox"/> jostain muualta, mistä? _____ |
| <input type="checkbox"/> paikallislehdestä | _____ |

12. Mikä on nykyinen terveydentilanne? (Ympyröikää sopivin vaihtoehto.)

- 5= erittäin hyvä
- 4= hyvä
- 3= kohtalainen
- 2= huono

1= erittäin huono

OSA IV

13. Pitäisikö Keravan kaupungin tarjota enemmän liikuntavaihtoehtoja eläkeläisille?

ei

kyllä, niin mitä? _____

14. Vapaa sana Keravan kaupungin liikuntatoimelle:

Liite 2 Avoimet palautteet

Toivomus: Kuntosali ja uimahalli vapaaksi eläkeläisille - Kun edes pääsisi uimahallille suoraan Kalevasta vesilammikon takia sulavien jäiden takia jäähallin vieressä. Tärkeää. Vuodesta toiseen.

Teette hyvää työtä vahnusten hyväksi, jatkakaa!

Lenkkipolut ja pyörätiet riittävät minulle ja ovat hyvät.

ongelma on, ettei eläkeläiset ole kovin kiinnostuneita kaupungin tarjoamista laadukkaasta liikunnan ohjauksesta. Kaupungin eläkeläisille tarjoamat liikunnan ohjauspalvelut voittaa menen tullen nämä maksulliset kuntosalit.

Haluaisin kyllä osallistua kävelyetäisyydellä. 67 v. sopivaa tasapainoa, kuntoa ja virkistävää liikuntaa säännöllisesti.

Kiitos liikuntatoimelle tuolijumpasta Sompiossa. Se on mahtava.

Taitaa olla huomaamaton. Välineet alkeellisia (uimahallin kuntosali). Käytän ulkoilureittejä-MAINIOT.

- Kiitokset talven hyvistä hiihtoladuista v.2009-2010 - Kiitokset uimahallin/ kuntopiirien asi-
antunteville 'vetäjille' ajoittaisesta ahtaudesta/runsaasta osanottaja määrästä riippumatta. Lisää
tilaa/ tilojen laajennus. - Miten 'toimisi' jäähallissa luistelu / 'eläkelläispiirissä' (jäähallin) vai
onko liian vaarallista, jos innostutaan liikaa kohottelemaan ja 'runttailemaan'.

Tanssillista liikuntaa lisää esim. kantri, zumba.

Nämä harrasteet sopii minulle käyn niin kauan kun jaksan. Kiitos vetäjille.

Kaupungilla on myönteinen asenne liikunnalle ++

Uimahallin kunnostus pitäisi tulla kaupungin agendalle heti.

Kiitos.

Ok.

Henkilöllä on jalkavamma hän ei pysty liikkumaan. Hän tarvitsee auton, jolla hänen poikansa voisi ajaa häntä pois talosta. Silloin hän voi liikkua. Hänen poikansa on eläkkeellä, eikä hänellä ole autoa.

En ole kerinnyt ottaa selvää. En ole tarpeessa.

-Uimahallin tilat saneerattava heti! - Eliittilajit voivat olla muualla (omakustannaiset) - Tällä hetkellä henkilökunta hyvää!

Ohjaajat tekevät arvokasta työtä. Säästävät kaupungin rahoja, kun jaksavat iloisena ja ammattitaitoisena vetää isoja ryhmiä. Tilat ovat tosi pienet ja huonossa kunnossa. Olisi aika rempata uimahalli ja kuntoliikuntatiloja. Pukuhuoneet ovat ahtaat!(uimahallilla)

Vanhakin tarvitsisi ohjattua liikuntaa, että pystyisi itsenäiseen asumiseen. Nyt ei ole tarvinnut muuta apua kuin yksityinen siivousapu kerran kuussa.

Olisin kiinnostunut erilaisista ryhmäliikunta muodoista.

Olen tuore Keravalainen, joten en osaa ottaa kantaa kaikkiin kysymyksiin.

Liput puoleen hintaan.

Ei vammaisille mitään paikkaa.

Lisää liikuntatapahtumia?

Kuntosalien ja pukuhuoneiden siivoukseen, sekä suihkutilojen?

Löytyy monipuolisesti vaihtoehtoja.

Liikkukaa ja 'liikuttakaa' kaikkia lapsista alkaen. Siinä varastoituu taito liikkumiseen vanhanakin.

Huono liikkua talvella joka talvi kehnosti auratut kävely/pyörtiet jopa keskustassa.

Toivomuksena, että kävelytiet ovat aina hyvässä kunnossa!

Kaikki hyvin ainakin minun mielestäni. Kiitos sotiemme veteraani

Hallittu työajan käyttö liikuntaan on työnantajan (=kaupungin=veromaksajan) edun mukaista. Sitä pitää suosia/tai ei poistaa, jos sellainen käytäntö jo on.

Olen eläkeläinen ja asun Keravalla. Keskimäärin olen viikon aikana Keravalla 1-2 yötä. Olen paljon maaseudulla.

Lisääntyvää palvelua vanhusväestölle.

Lisää ohjattuja jumppia alueille kiitos.

Asuttuani vasta n. vuoden Keravalla en ole tutustunut kaupungin liikuntapalveluihin vielä. Talvella kaipaisin tietoa hiihtoladuista, kuten Espoossa lähetettiin tiedote koteihin.

Minulle on tähän asti ollut riittävästi tarjontaa. Kiitos

Tukitoimintaa kaipaa eläkeläinen, joka liikkuu sauvojen varassa.

Älkää missään tapauksessa lopettako kaupungin talon alakerrassa olevaa voimailusalua. Tila kaipaa kovasti remonttia. Uskon, että tilan kunnostaminen tulee liikuntatoimelle paljon halvemmaksi, kuin sen siirtäminen esim.jäähallin yhteyteen. Kunnostamisella en tarkoita mitään luksusta, vaan ns. pintaremonttia ja laitteiden kunnostusta ja huoltoa. Tiedätte varmasti,(ja jos ette tiedä, ottakaa selvää), kuinka laajasti eri urheilulajien harrastajat käyttävät kyseistä tilaa esim.lajivoimaharjoitteluun. Sali EI siis ole pelkästään voimailulajien harrastajien käytössä. Koska salin ylläpito ei ole ilmaista, voisitte kehitellä jotain 'avainkorttisysteemiä' salin käyttäjille ja ehdotankin neuvotteluja tästä asiasta urheioeurojen kanssa ottaen huomioon vakiokäyttäjät/satunnaiskäyttäjät.

Kaupunki hoitaa hyvin pururadat ja pyörätiet.

Olen uusi Keravalainen, en ole tietoinen kaikista vaihtoehdoista.

Aamupäivisin ohjattuja liikuntahetkiä (ulkona) taajaman ulkopuolella. Esim. kimppalenneilyä, ulkojumppaa.

Olisiko mahdollista järjestää Savion koululle eläkeläisille jumppaa. Olisi lähellä.

En osaa mihin mennä, ja kysellä? Jos haluatte antaa tietoja?

- Eläkeläisille ilmainen uintimahdollisuus - Liikuntavaihtoehtoissa tulisi ottaa huomioon eri kuntoiset eläkeläiset... Hyväkuntoiset/huonokuntoiset kaikki mukanaan omiin ryhmiinsä. - Joka kotiin tulisi jakaa tiedote Keravan liikuntamahdollisuuksista (vaikka postilaatikossa lukeekin ei mainoksia)

Kävelyreitit talvella? Ison osan vuotta ne on varattu hiihtäjille. missä sitten kävellään!

Vesijumppaan olen kysynyt. On ollut täyttä. Sitä saisi olla enemmän. Se olisi minulle hyvää terveydelleni, sekä myös siitä saisi osan kuntoilusta.

Uimahalli remonttiin. Suuremmaksi ja uuden aikaisemmaksi.

Liikuntatoimi voisi panostaa kaupunkia puhdistamaan kevyenliikenteen tiet ja tienvarret keväisin lumien sulettua.

Bueno!

En ole tutustunut liikuntavaihtoehtoihin. Pyryn omatoimisuuteen.

Kiitos!

En ole vielä ennättänyt eläkkeelle, mutta; - paljon enemmän ja paremmin (ja vielä samalla hinnalla) kaupunki voisi suunnitella ja johtaa liikuntatointaan.

Tehkää vaan edelleen kivaa liikuntaa!

Kiitos!

Olen pyrkinyt saamaan kaupungilta edes jotain apua vammaani, olen kaatunut. Ranteeni murtui ja meni pois paikoiltaan, tapahtui syyskuussa, ei ole kunnossa. En pysty kuin siihen aamu-jumpaan itsekseni.

Kaupungilla hyvät ammattitaitoiset ohjaajat.kiitos

Olen yksin ilman omaisia, enkä ehdi juuri harrastelemaan. On tarpeeksi työtä 'huushollin' hoitamisessa yksin (siivous, ruoanlaitto, puutarh+ ympäristö,pyykki,silitys,tänä talvena erikoisen raskaat lumityöt) Sen lisäksi yritän kaiken aikaa päästä eroon perheeni noin 70 vuoden aikana keräämistä tavaroista; vaikeaa, sillä kaikilla tuntuu olevan liikaa tavaraa, eikä kukaan huoli edes aivan käyttämättömiä esineitä. Samalla revin tai poltan vanhoja papereita ja tuhansia valokuvia (ei ole perillisiä). Harrastaisin mielelläni varsinkin nuoruuteni suurta liikuntaa, kävelyä, voimistelua (ripaskaa -ei onnistu enää), mutta ristiselkäni ei kestä enää ylimäärästä liikkumista (lumenluonnin ja painavien esineiden nosteleminen ja kantaminenkin alkaa jo olla perin tuskallista) Kiitos, että tarjoatte meille vanhoille fossiileille monia mahdollisuuksia liikunnan harrastukseen. Ikävä kyllä omalta kohdaltani en voi käyttää niitä hyväkseni.

70 ikäiset ilmaiseksi uima- ja kuntohalliin.

Keravan kaupunki voisi vanhoille eläkeläisille järjestää mielekästä liikuntaa ohjelmaa uimahallin läheisyyteen

Erittäin hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa eri muodoissa, uimahalli, maauimaila,kuntosali, ulkoilureitit.

Senioripuiston valmistuttua ympyröisin vaihtoehdon 5.

Uimahallin pukeutumistiloissa on tungosta.

'Seniorikortti' uimahalliin pian!!! Uimahallin laajennus käyntiin! Organisoituja 'roskankeruuretkiä'/talkoita lähiympäristöihin!

Ja perkele sentään kun on laitettu 900e:n raja tuloihin niin ei saa edes taksiseteleitä että pääsis kylällä joskus käymään.Olen taatusti 'yhteiskuntavanki'. Ja meitä on Kervalla muitakin jotka ei saa tältä yhteiskunnalta minkäänlaista kuljetusapua mihinkään suuntaan, ei edes lakiin perustu-

vaa sähkömopoa, saa kun tulot ovat 925euroa. Toivottavasti tieto menee perille päättäjille jota en usko!

Ohjattua liikuntaa tulisi lisätä.

Ulkopelit, petaque, mölkky ym. muut pelit

Eläkeläisen kunto määrää liikunnan määrän. Kiitos kyselystä!

Kiitos! Hyvin hoidetuista hiihtoladuista

Maksuton 'liikuntapassi' olisi mahtava juttu niin että sillä pääsisi Keravalaiseläkeläiset uimaan ja mahdollisesti muihinkin liikuntapaikkoihin esim. keilaamaan, luistelemaan, pelaamaan tennistä, pingistä ym. muu mukavaa korttia vilauttamalla. Ah, kiitos!

Tosi hyvät, asiansa osaavat, miellyttävät seniorijumpan vetäjätyöt

En ole vielä niin hyvin perillä näistä mahdollisuuksista, kun muutin Keravalle vasta lokakuussa (2009), ja muuttotouhuissa meni niin paljon aikaa ja voimia. Mutta kiinnostunut olen.

Minulla pien eläkeläisellä ei ole mahdollista osallistua maksullisiin liikuntaohjelmiin joten harrastan näitä maksuttomia.

Uimahallissa voisi olla vesihierontalaitteita enemmän. Ja kuntouimareille isommat tilat ja maksut ilmaiset.

Hyvät pyörätaipaleet.

Senioripuisto on lehdistön mukaan tulossa. Sen tultua käyttöön voin ympyröidä vaihtoehdon 5.

Hyvät , monipuoliset harrastusmahdollisuudet.

Mielestäni liikuntatoimi tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet harrastamiseen, lopputulos on meistä itsestä kiinni!

Eläkeläisille tarkoitettut aamupäivän kuntosaliryhmät ovat usein liian suuret (tilat käyvät ahtaiksi). Tämä vähentää halukkaiden osallistujien määrää. Olis tärkeää saada kaikki halukkaat eläkeläiset osallistumaan kuntonsa kohentamiseen ja ylläpitämiseen. Voisiko kuntosaleja ja ohjaajia lisätä vaikka muuallekin kuin uimalan tiloihin.

Miksi Keinukallion latujen ajo keskeytetty 24.3.2010, vaikka latupohjat ovat hyvät, eikä hiekka ole missään paikoissa näkyvissä?

Jag känner inte till stadens erbjudanden om pensionärers möjlighet till motion.

Eläkeläisillä pitäisi olla uimahallin ja kuntosalin käyttö ilmaista.

Toivoisin, että järjestäisitte eläkeläisille erilaisia liikuntatapahtumia, kesällä puistojumppaa, kävelytapahtumia ja muita tämän tyyppisiä tapahtumia

Kiitos ohjatusta liikunnasta Keravan uimahallilla.

Toinen uimahalli olisi tarpeen ja kävelyreittien hiekoitus tärkeä.

Saisiko ilmaista kuntosali ohjausta myös aamulla. Aukioloaikojen yhteyteen tiedotus. Uimahallista tulee ihmisiä kuntosalille, eivät tiedä laitteiden käytöstä mitään. Olisi varmasti mukavampi jos osaisi käyttää.

Ehkä vanhat ja vammaiset vanhukset tarvitsevat muuta apua kuin sateessa keppikävelyä.

Uutena asiakkaana vastaukseni hieman hutera. En pelkällä talon nimellä löydä perille. Selkeät osoitteet. Harrastamisen kalleus usein este osallistumiseen. Kiinnostusta erityisesti musiikilliseen liikuntaan, jota olen harrastanut lapsesta asti.

Kanniston koululle ikäihmisille kuntosali, jumppaa ym.

Ehkä vahemmalle väestölle pitäisi olla vielä enemmän tarjontaa.

Olen yksin harrastaja, en pidä ryhmistä.

Keinukallion latujen opastekarttaan mukaan myös Vantaan puolen ladut seuraavalle hiihtokaudelle.

Monitoimipenkki Kannistoon kävelyreitit varteen. Kiitos!

Venyttely, punnerrus, roikkumisteline kävelyreitit varrelle! Kulloontien ja Savion taipaleen kulmaan.

En ymmärtänyt kaikkia vaihtoehtoja.

Joka syksy tai kevät uusi tiedote, missä on kesän ja talven liikuntamahdollisuudet kaikki samojen kansien sisällä.

Olen kansantanssin opettaja, sekä senioritanssin ohjaaja ikäihmisille. Ei ole kunnan paikkaa tälle harrastukselle. Yritin aikoinani saada Pohjanheimon kiinteistöä yleiseksi yhdistys taloksi. Vetoamus kaikui kuuroille korville. Paikka pitäisi olla keskellä Keravaa vanhuksille.

Ryhmäkoot senioreiden liikunnassa ovat kovin suuria. Halukkuutta riittäisi varmasti enemmänkin, jos tilat olisivat suuremmat.

Käyn uimahallissa torstaisin kello 10 jumpassa, ensimmäinen vuosi. Yllätti erinomaisuudella. Jatkan vielä parikymmentä vuotta, jos ohjaajat jaksaa. Esim. Arjan asiantuntemus huippua. Jatkaa vähintään samaan malliin. Kiitos Keravan kaupungille: Uimahallista, jumppasaleista järkevine 'voimailulaitteineen', hyvistä ohjaajista, maa-uimalasta, jäähallista, jalkapallokentistä ja hyvistä pyöräilyteistä.

En ole liittynyt Keravalla mihinkään kiinteästi, koska olen kesäaunolla, joogassa, päivätanssit ym. Liittyisin kyllä mielelläni esim. kuntosaliin syksyllä. Olen tutustunut yksityiseen, mutta maksaa?? Huomannut myös, että yksin joutuu lenkkeilemään, kun ystävät muuttavat tai sairastuvat. Sosiaalinen lenkkeily olisi mukavaa, esim. sauvakävely vähintään 3 kertaa viikossa, luonossa.

Kiitos hiihtolatuksen hyvästä hoidosta. Toivomuksena olisi saada takaisin vanha Ali-Keravan metsälatu retkihiihtäjille.

Hienosti hoidettu! kiitos.toivottavasti säilyy itsenäisenä.

Käsittääkseni hyvää.

- Kiitokset erityisliikuntakortista! - Monipuolinen yhteistyö, kokeilevakin liikuntatoiminnan ja teko. Huollon kesken tärkeää jo nyt ja entistä enemmän tulevaisuudessa.

Uimahallille olen soittanut, pyydettiin numero ja sanottiin, että soitetaan myöhemmin. Ei ole soitettu. Täytyy soittaa uudestaan itse sinne.

Hyvä näin.

Oma-apu paras apu!

Toivoisin, että eläkeläisit pääsis ilman maksua uimaan esim. aamulla 6-7.

Kiitos hiihtoladuista.

Hyvä uimala. Nykyään en enään käy. Hyvät pyörätiet, joita en enään pysty hyödyntymään. Jatkakaa samaan tyyliin ja kannattaa edelleen kehittää mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti. Uimahallin korjaus kiireellinen.

Hyvin hoidettu tekemistä. Tiedottamista voisi tehostaa.

Zumpaa eläkeläisille. On hyviä kokemuksia eläkeläisten tahtiin.

- City-sali (kaupungintalo) on hyvä. - Sinne seniori ohjausta muutama kerta/vuosi -Saviolle vastaava paikka. Ei tarvitsisi kulkea autolla!

Liikuntatilojen laajennus sekä mahdollisesti uudempia laitteita kuntosaleihin.

Uimahalli kaipaa täysiremonttia. Samoin maauimala. Kesäisin kun halli on kiinni on kuntouimareille liian vähän tilaa maauimalassa. Mielestäni tai harjoitusteni perusteella vain yksi rata! Onko mahdollista keskustella naapurikuntien kanssa uimahallien aukioloajoista kesällä. Jokin halli olisi auki toinen kiinni ja taas päinvastoin.

Talvella Sompion puiston latu hoidettava entistä paremmin. Käyttäjiä eri ikäryhmistä

Luontopolkuja saisi olla tai jos on niin tietoa niistä.

Lisää informaatiota eri mahdollisuuksista, muutkin palveluntarjoajat muutkin kuin kaupunki. Liikun rollaattorilla, koska kärsin lievästi tasapaino ongelmasta, voisiko ajatella jotain erityisohjausta tälle ryhmälle, joka varmaan kasvaa Keravallakin kaiken aikaa?

En käytä eläkeläisliikuntapalveluita koska ne ovat tylsiä. Liikun silloin kun tarve on.

Voisiko 'pyhittää' maa-uimalan kapean radan vesijuoksioille kesän ajaksi?

Ahjon koululla yksi jumppa joka on täynnä ei pääse mukaan. Ahjon koululle lisää jumppatunteja.

Ei kait nykyihmisen, varsinkaan eläkeläisen, ole vielä niin avuttomia, että ei osata liikkua ellei joku järjestä, opasta, neuvo jne. Onhan tämä vielä se sodan jälkeinen sukupolvi, jonka lapsena ja nuorena täytyi itse kehittää kaikenlaiset omat harrastukset kun yhteiskunnalla ei ollut rahaa eikä urheiluseuroillakaan juuri muuta kuin jäsenmaksut.

Nivel vaivojen takia harrastukset jää väliin ja nyt parin vuoden aikana kehittynyt astma rajoittaa liikkumista. Kyllä teillä on tarjontaa varmaan ihan kiitettävästi mutta olen laiska näiden asioiden suhteen.

Uusi uimahalli. Kiitos!

En ole käyttänyt kaupungin liikuntapalveluita joten en osaa sanoa niistä mitään. Muutaman kerran olen käynyt uimahallin kuntosalilla.

Kevät aikaan teiden kunnossapito pitäisi olla parempaa, jäiden hiekoitus.

-Edullisia, mieluiten ilmaisia, jumppia Toivoisin, olen pienellä eläkkeellä 'urheiluseurat' ovat jäsenmaksultaan kalliita.

Voitte ilmoitella henkilökohtaisesti kotia, kirjeillä, esitteillä ym. Innostamalla, esim. kävisikö tällöinen?

Toivottovasti metsäpolutkin ovat kulkukunnossa. Niillä on niin kevyt vaeltaa.

Keilailuharrastus on vaarassa, koska rakennus puretaan missä keilahalli sijaitsee. Toivon että kaupunki auttaisi uuden keilahallin saamiseksi meille.

Esim. bussikuljetuksista uimalaan kuulin sattumalta vasta tammi-helmikuun vaihteessa. Missä ja miten niistä on ilmoitettu?

Tervetuloa senioreille tarkoitettu ulkoliikuntapuisto!

Kaupungilta tukea että keilahalli pysyy jatkossakin Keravalla, uusi halli, jos entinen katoaa.

Yhteisiä tapahtumia urheilukentällä.

Kiitettävää toimintaa!

Ohjatulle jumpalle annan täyden kympin, mutta uimalan liikuntatilat ovat aivan liian pienet. Avanto on myös 10+.

Liikuntarjoitteisena (rollaattori) en pääse osallistumaan esim. liikuntavaunuun, kouluille tms. tilaisuuksiin. Pitäisi olla huonompikuntoisille ohjattua toimintaa esim. Viertolassa, mihin on lyhyt ja maksimaalisen pitkä matka päästä rollaattorilla. Myös pitäisi olla suurinpiirtein samaan tasoa oleva ryhmä, ryhmiä. Nythän on ryhmiä vaikka millämitalla nuoremmille eläkeläisille, jotka pääsevät niihin. Vanhemmille ei ole mitään, ei yhtään mitään. Voisi olla kevyttä jumpkaa, jotain kunnon ylläpitoa. Huom! Ehdottomasti pitäisi saada eritasoisia ryhmiä!!!

Kävisin uimassa usein, jos uimahallin hygieniataso olisi parempi. Liian moni peseytyy altaassa, eikä valvontaa ole riittävästi.

Maa-uimala remonttiin! Aamuisin mahdollon ruuhka pukukopeissa (10-11 ainakin) päiväkotilapset, koululaiset, vesijumpaa, yksittäiset uimarit samaan aikaan!!

Eläkeläisten vesiliikuntaa voisi ajatella 65 vuotta ylittäneille ilmaiseksi!

Ei tarjoa mitään ellei niitä itse osta!

Olen iloinen, kunnon mahdollisuus edullisesti käydä uimahallin seniorijumpassa ja uimassa. Kurjaa on vain, pukuhuone on kauhean ahdas ja meluinen, myöskin uintipuolella on välillä liikaa melua ja ihmisiä. Kun saataisiin uusi uimahalli pian!!

Uimahalli korjattava, myös maauimala.

Taiji sopii erinomaisesti ikäihmisille, kehittää tasapainoa, nivelten joustavuutta, verenkiertoa ja auttaa myös aivotoimintaa jne. Pääsääntöisesti ulkoilen, sauvakävelen, pyöräilen, marjastan, sienestä ja teen lähes joka päivä taijia; kaksi kertaa ryhmässä/ viikko, muulloin yksin kotona. Myös voimistelen kotona. (Olin kiinnostunut vetämään taijia eläkeläisille. Olen opettanut Riihimäen opistossa taijia 2003-20008, eli viisi vuotta)

Säilytettävä kaupungintalon alakerran kuntosali.

Haluaisin yhden kerran viikossa lisää pelkkää jumppaa uimahallilla siis 3x viikossa, olisi hyvä, jos toukokuussa olisi jumppaa sisätiloissa.

Mielestäni hyötyliikunta on parasta liikuntaa. Ei yhteiskunnan tarvitse järjestää kaikkea valmiiksi. Esim liikuntaa. Eri asia on, jos kunto heikentynyt, ja tarvitsee tukea kunnon ylläpitämiseen.

Miksi kaikki ohjatut jumpat loppuvat huhtikuussa???

Liikuntatoimelle ei muuta sanottavaa, kuin terveisten vienti katujen ja teiden paremmasta aurauksesta, niin ei tarvitsisi talvella katkoa jäseniään.

Kaupunki voisi tarjota ilmaisen uimatunnin eläkeläisille 1-2 tuntia viikossa. Kiitos.

Savion eltsulla järjestettävä tuolijumppa on suosittu, jonka toivotaan jatkuvan ja mahdollisesti siirtyvän aikaisempaan kellonaikaan esim klo.11.00.

Keravan uimahallilla järjestetty ohjattu liikuntatoiminta erinomaista ja kiitettävää/ ohjaajat osaavia ja kannustavia.

Kiitos Keravan liikuntatoimelle aktiivisuudesta. Poliitikoille: muistakaa, jokainen liikuntaa harrastava eläkeläinen on pois terveyskeskuksen kustannuksesta. Yksi euro liikuntaa säästää kaksi

euroa terveyskeskuksen kuluista. Eläkeläisten määrää kasvaa ja myös meillä on seuraavissa kuntavaaleissa, vaaleissa äänioikeus.

Olen työelämässä ja harrastan omia lajejani, mutta vanhetessa kaupungin antamat mahdollisuudet tulevat varmaankin tärkeiksi.

Ihan hyvät mahdollisuudet, kiitos!

Hyvin hoidetut ladut!

Työ on vielä toistaiseksi viennyt leijonan osan harrastuksista. Ensi vuoden puolella harrastukset sitten lisääntyvät!

Jatkakaa samaan malliin!

Kiitos kyselystä! Kyselkää jatkossakin!

Talvella Sompion puiston ladut hoidettava entistä paremmin, paljon käyttäjiä mm. koululaiset. Olen erittäin tyytyväinen, saan suuren avun niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiini. Kiitos kaupungille!

Olen tyytyväinen monipuolisen liikunnan mahdollisuuteen. Se on itsestä kiinni, jos näin ei ole.

Hiihtolatujen parempaa kunnossapitoa toivon esim. Sompiossa.

Keravallakin voisi olla joku päivätanssipaiikka ikäihmisille, ettei tarvitsisi matkustaa lähikuntiin. Kiitos samoin!

Vanhat purukat liki suljettuja. Ei tarvi soittaa tukijoille. Uusi tulokas ei ole alokas. Kutsut tilaisuuksiin senioreille. Toimijoiden esittäytymistilaisuus. Pois viranhoito virka-aikana, pois paskantärkeys... Löydettäiskö monipuolisesta liikunnasta onnistumisen riemua. Liikunnasta pois hyvän olon tunne, ylenkatse... Aloittelijastakin voi löytyä laji-ihmisen tatsi.. Samanikäisten ikäihmisten toimintaryhmiä.. Pois ikärasismi! Kiitos.

Paremmat sisäliikuntamahdollisuudet Kalevassa.

Pilates ei kuulu Keravan kaupungin liikuntaan, sitä kaipaann. Aikaisemmin kävin ohjatussa jumppassa 2 kertaa viikossa. Enää en voi. Vesijumppa olisi sopiva, mutta vesi on kloorista, ihoni ei kestä sitä eikä silmät.

Olisi hyvä saada tietoa kotiin jaettavilla tiedotteilla eri liikuntamuodoista. Onko ilmaisia ohjattuja liikuntoja? Toivoo 2 eläkkeellä olevaa, kiitos.

Jumppaohjaajat erinomaisia.

Keravalla yli 30 000 asukasta, eikä täältä löydy yhtenäistä urheilutaltoa, jossa olisi monipuoliset lajivalikoimat: lentopallo, koripallo, sähly, keilaus, jumppasalit, punttisali ym. ym.

En ole tutustunut kaupungin liikuntavaihtoehtoihin.

Ohjatuista, ilmaisista liikuntavaihtoehtoista ei saa tietoa mistään.

Pankaapa kortenne kekkoon uuden keilahallin puolesta. Vanha halli menee meiltä Aleksintorin myötä.

Kiitos kyselystä, tuli hyvä mieli.

Eläkeläisille maksuton uimahallin ja kuntosalin käyttö.

Hyvin hoidettu!

Olen liikuntarajoitteinen, joten liikunta on huonontunut.

Uimala-kuntosalikortti saisi olla edullisempi eläkeläisille.

Kervalla tasokkaat liikuntamahdollisuudet. Perustuu kuitenkin omaan aktiviteettiin, tahtooko hoitaa omaa 'tempeliään'. Tässä suhteessa parantamisen varaa.

Kiitän Keravan kaupunkia hyvistä tarjouksista ja liikuntavaihtoehtoista eläkeläisille. Hilma Pihkanen

Keväällä liikuntaväylein kunnossapito. Kiinitettävä huomiota laatuun ei ulkonäköön. Vertaa uimahallin edustan pensaiden muutto mukulakiviseksi. Liekö vaihdolla merkitystä keravalaisille vai virkamiehille?

Hyvin hoidettu!

Liikuntarajoitetulle liikuntapaikat sellaiseen paikkaan, että lyhyt matka ontuen kävellä, ei portaita. Ovet auki automaattisesti.

Jatkakaa samaan malliin

Uimahallimaksu eläkeläisille halvemmaksi.

Liikuntaryhmiin ilmottautuminen alkaa liian aikaisin (mökillä vielä syyskuussa). Ryhmät täysiä ja alkanut jo syyskuun lopulla. Tietoa saisi tulla postin mukana ilmottautumisista, kansalaisopiston esitekään ei ole tullut kahteen vuoteen postissa (kerrostalo keskustassa).

Yli 70-vuotiaille ilmaiset uimahalli- ja kuntosaliliput! Monessa kunnassa on.

Senioriliikunta uimahallin kuntosaleilla on laadukasta. Ryhmäkoko on välillä liian suuri. Lisää liikunnanohjaajia, lisää vuoroja.

Uimahalli suuremmaksi ja uuden aikaiseksi. kiitos!

Kiitos Pihkaniityn kuntopolu/hiihtoladun kunnostamisesta!

Kiitos eläkeläisliikunnasta ja eritoten voimaryhmistä.

Hoidettavan ja omaishoitajan yhteinen liikuntamahdollisuus esim. vesijumppa, ei voi mennä samaan pukuhuoneeseen avustamaan miestä/vaimoaan.

Elämäntilanteestani johtuen, voin harrastaa liikuntaa tänä päivänä mieltymysteni ja vointini mukaan perheenjäseneni seurassa. Mielestäni on ihan hyvä asia, jos Keravan kaupunki järjestää liikuntaa monipuolisesti, kullekin yksilön tarpeiden ja voinnin mukaan.

Liikuntatoimi on hoitanut osuutensa hyvin, eläkeläisen kannalta katsoen.

Savion hiihtomahdollisuudet olemattomat. Keinukalliolle pitää kävellä. Miten saisi yhdysladun Hyrylään ja golfkentälle? Koirat tallovat ladut, jos niitä tekee Savion urheilukentältä Hyrylään päin. Risukon läpi on hankala tehdä omaa latua, sitäpaitsi!

Uimahallin kuntosalit (alakerran) ovat usein lukossa aamulla, vaikka tiedotteessa mainitaan, että salilla on vapaavuoro.

Kolmikolla pyöräilen niin paljon kun jaksan. Sää ja keli olosuhteet huomioon ottaen. Kotona yritän kääntää ja vääntää itseäni voimieni mukaan (93 v).

Olen vasta syksyllä muuttanut, en tunne Keravan kaupungin liikunta-asioita.

Salimaksut pienemmiksi (paras vaihtoehto kun niitä ei ole ensinkään), karsii harrastajia.

Tanssipaikkaa ei ole, mieluusti kävisimme. Saisiko mitenkään yhdistettyä golfalueen, Kisaveikkojen ja Keinukallion ladut toisiinsa? Voisi hiihtää laturetken ominpäin putkeen. Nyt se onnistuu vain Keinukalliolta Kuusijärvelle ja vaatii autolla menoa lähtöpaikkaan. Kaikki em. paikat erinomaisesti hoidettuja, mutta monta kertaa monta kierrosta samaa latua kyllästyttää! Ladun pituusmitta puuttuu Kisaveikkojen ladun infotaulusta. Se olisi kaikkein tärkein tieto ensikertalaiselle. Uimahalli palvelee erinomaisesti! Kalevan urheilukentällä oli kauan Käyttö kielletty - taulu, vaikka tarkoitettiin vain keskikentän nurmialuetta! Ei saada Iso-Holloja moisella menettelyllä. Lisää puruja Kalevan, Sompion ja Ahjon pururadoille. Kiitos!

Koska terveenä on paremmat mahdollisuudet huolehtia kunnostaan, niin missä viipyvät miesten säännölliset terveystarkastukset, kuten eturauhasen ja peräsuolen syöpäseulonnat. Onhan naisillakin rintasyöpäseulonnat.

Kyllä mahdollisuuksia on, jos on itse aktiivinen. Koska Keravalla ei ole järviä, maauimalan aamuvesijumppa on erittäin toivottavaa.

Kiitos! Olkaa edelleen aktiivisia.

Kevytliikenne väylille enemmän hiekoitusta talvella. Uimahalli ahdas ja vesi liikaa klooripitoista. Penkkejä ulkoilureittien varteen sekä Kurkelan koulun puistoon. + Kalevan puistometsät laitettu hyvään kuntoon.

Toivoisin Jaakkolan alueelle ohjattua sisäliikuntaa.

Kiitokset senioreille 'räätälöidyistä' jumpasta uimahallissa. Lisää vuoroja tarvitaan. Nykyiset ryhmät liian täysiä.

Kun hiihtoharrastajille varastoidaan lunta latukauden pidentämiseksi, niin ehdottaisin meille sienestäjille järjestettäväksi sienestysshallia/putkea sienestyskauden pidentämiseksi.

Kiitos hyvälle ohjaajille. Haluaisin keilailuvuoroja eläkeläisille.

Enemmän liikuntaa niille, jotka eivät itse pääse liikuntapaikalle. Kuljetukset.

Esim. Taiji on sopiva liikuntamuoto huonokuntoiselle. Miksi sitä voi Keravalla harrastaa ainoastaan kansalaisopistossa ja talvella. Kaipaamme tasapainoa parantavaa ja hidasta tapaa liikkua en mitään nopeatempoista jumppaa.

Liikuntapaikat alkavat olla liian ahtaita, eläkeläisiä tulee kokoajan lisää. 'Jotain tarttis tehrä'
PIAN

En osaa sanoa.

Vanhoille keravalais vahuksille voisi järjestää ainakin kerran viikossa maksuttoman vesi tai kivi-
vajumpan.

Uimahalli liian pitkään suljettuna kesäisin näin eläkeläisten näkökulmasta katsoen.

Erilaisia liikuntamuotoja vanhemmalle väelle.

Ei ole liikuntaodotteita, taudit estävät.

Tsemppiä!

Mieheni sairaus + kotityöt + ikäni ja mieheni avustaminen. siinä on liikuntaa aivan tarpeeksi.

Sairauteni vuoksi en voi paljon liikkua.

Liite 3 Avoimet vastaukset

Kysymys **Mikä on asumismuotonne:**

- Avomiehen oma asunto
- Omakotitalo
- ASO x6 (Asumisoikeustalo, ASO-koti, ASO- asunto/osaomistus, ASO –asunto, Asumisoikeus, ASO)
- Sukulaisen luona

Kysymys **Mikä on asuinalueenne:**

- Lapila x7 (Lapila, Lapila, Lapila, Lapila, Lapila, Lapila, Lapila)
- Kurkela x11 (Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela, Kurkela)
- Sorsakorpi
- Sipoo
- Sampola x 2 (Sampola, Sampola)
- Lapilanmäki
- Porvoonkatu
- Untola
- Päivölän laakso x2 (Päivölän laakso, Päivölänlaakso)

Kysymys **harrastatteko liikuntaa:**

- olen sairas
- ei pysty liikuttamaan jalkoja
- pientilan poikana olen saanut kotikasvatuksen, joka hyväksyi vain hyötyliikunnan
- Kauppamatkat keskustaan
- Olen liikuntarajoitteinen
- Liikkuu vain pyörätuolilla, näkökyky huono
- En jaksa
- en pysty
- ei kiinnosta
- en vain saa itsestäni irti.
- Toistaiseksi (olen sairaalassa, mutta terveenä pyöräilen ja uin)
- En pysty
- Jalat eivät ole kunnossa
- Jalat huonot

Kysymys **Mitä liikuntalajeja/lajeja harrastatte säännöllisesti:**

- Hyytöntä peruskuntoliikuntaa
- Ammunta/Reserviläisurheilusuunnistus, luistelu, metsästys
- Keilailu, tanhu
- Puutarhatöitä
- Venytys
- Omakotitalon pihatyöt kesäisin

- Ratsastus
- Keilausta
- Ratsastus
- Tasapainoryhmä, tuolijumppaa
- Sulkapallo
- Joogaa
- Suunnistus
- Ampuminen
- kuntopyörä + tep.
- suunnistus/melonta
- Laskettelua
- Tanhuja
- sukellusta
- Kuljen portaissa päivittäin
- soutua
- Keppivoimistelua
- Keilausta
- Suunnistus
- keilailu
- keilailua
- metsätöitä
- suunnistus
- kesällä soutu
- latino jumppa
- Kesällä soutu
- pilates- kurssi
- Tennistä
- suunnistusta
- Melonta, soutu
- ohjattua jumppaa
- Mökki touhuja
- metsässä kävelyä
- Keilailua
- Keilailu
- joogaa
- Pilates
- taiji
- marjastus, sienestys päivittäin
- tennis
- lihaskuntoharjoittelu
- joogaa
- Tennis, jolla-purjehdus
- Keilailu, rullaluistelu, tennis
- Soutua
- Rullaluistelu, tennis
- Keilaan joskus
- Pilatesta

- Juoksuleikkejä lastenlasten kanssa.
- Keilaus
- Keilailua
- Keilaus
- Koiran kanssa lenkkeily
- Tennis
- aivojumpsaa
- Laskettelua
- Pihatyöt, talon korjaustyöt
- Melonta, retkiluistelu, kuntonyrkkeily
- Suunnistus
- Pöytätennis
- Keravan opiston kuntopiiri + venytys
- Vedän joogaa
- Jumppari käy kerran viikossa
- Melonta
- Taiji
- Keilaus

Kysymys **Missä harrastatte liikuntalajianne:**

- eläkkeensaajien liikuntaryhmässä
- kävelyteillä
- uimahallin yläsali, seniorit startti 2
- tansseissa
- Hyvinvointityönkeskus
- Kävelytiellä
- Kävelyteillä
- Jumppasalilla, koulut SVOL
- luistelu-/ulkokentillä, mökillä- hyötyliikunta+metsästys
- Mökillä
- Pyöräreittejä
- Tanhu, Killan koulu, Keilailu keilahalli
- Maalla
- Tanssisaleilla
- Vapaaehtoistyössä= kävelyä, rappujen kiipeämistä, autoon sisään/ ulos
- Lähikaduilla
- Yleiset kulkuväylät
- Tallilla
- Metsissä ja yleisillä kaduilla
- Teillä, maanteillä
- Pysyn joukoista poissa
- Ulkom. terveyskylpyl.
- Koululla
- Kävelytiellä
- Keilasalissa
- Ratsastuskoulu

- Maastossa
- Areena RA-Liikuntaryhmä
- Golfkentällä
- Metsässä
- Ampumaradoilla
- Golfkentällä
- Hyrylän uimahalli
- Hyvinvointikeskus
- Kadulla kävellen
- Kävelyteillä
- Mökillä kesät
- Mökillä
- fysikaalinen
- Suo, metsä
- Mökillä
- Mökillä
- Golfkentällä sekä Alpeilla ja Lapissa
- (pyörä)tiet, golfkentät
- Metsä/katu
- ulkona, kaupungilla
- Espanjassa
- vesijumppa Sipoossa
- viertola, tanhut
- metsässä
- tanssipaikoilla
- osittain Hopea hovissa, Viertolassa
- mökillä
- mökillä
- kävellessä milloin missäkin
- Tuusulassa
- Keskustassa
- Kävellessä
- ulkona yleensä
- Kävelyteillä
- Keilahallissa
- ulkona
- Metsässä
- keilahallissa
- Vien koirani lenkille
- kesällä luonnonvesissä uinti
- Kanniston ympäri mökillä
- maalla/mökillä
- Kanniston ympäri
- Kauppareissuilla
- Viertola
- Savion lenkki, vankilan lenkki
- metsässä

- mökillä
- kävelyä kävelytiellä
- Mökillä
- katu/tiet
- Käyn kaupassa ja asioilla rollaattorini kanssa
- soutu järvellä
- Tennishallilla, orionin pääkonttorissa (kuntosali)
- Toissä
- Uinti kesällä, järvi/ meri
- lapissa ja mökillä
- Hyvinvointikeskus
- Kuusijärvellä, Tuusulanjärvellä, Kivijärvellä
- mökillä
- kävellen kaduilla
- Kadulla kävellen
- Lähiliikuntakoululla
- Keilahallissa
- Ulkona kävellen
- Keilahalli
- Mökillä
- Lenkipoluilla
- hyvinvointiakatemioita
- Mökillä
- Kävelyteillä
- Kuusijärvellä
- Mökillä
- Golf kentällä
- Mökillä
- Katu, maantie, metsä
- tennishalli
- Maantie
- Golf halli, Malmi, Pakila
- Mökillä, Asikkalassa
- luonnossa
- yleiset kevyenliikenteen väylät ja mökin järvi
- Mökillä
- Tuusulanjärvellä, tennishallissa
- Keilahalli, tennishalli, tanssilava
- Mökillä
- Tennishalli, tanssilava
- Lapissa, mökillä
- Oman talon uima-altaassa
- Aseman lähellä entinen areena
- Keilahallissa
- Viertola
- Golf Talma
- Keilahallissa

- Keilahallilla
- Käymällä ruokakaupassa
- Keilahalli
- Kevytväylillä
- Nuorisotila areenassa
- Luonnossa
- Koiran kanssa metsässä
- maastossa
- Talvisin Kanarialla
- Taloyhtiön jumppa
- Kävelyä joka puolella
- Yleisesti kävelyreiteillä
- Tuusulanjärvellä, Saimaalla
- hiihtoladuilla, kävelen ympäriinsä
- Metsässä
- Keravan opistolla
- Hyvinvointikeskuksessa
- Kesällä järvessä
- Luonnossa, tanssistudio
- Keilahalli

Kysymys **Miten pääsette liikuntaharrastustenne pariin:**

- Kävelemällä ovesta ulos
- ei millään tavalla
- Mieheni vie
- taksikortilla
- Avaan ulko-oven ja olen 'baanalla'
- Rollaattori
- Ystävän kyydissä
- taksi tai saattaja
- Ovesta kävellen
- rollaattorilla
- rollaattorilla
- kimpakyydillä
- ystävän kyyti
- vaimo vie
- Ovelta suoraan, itsenäisesti
- kaupunkikortti pidemmällä matkoilla lähelle rollaattorilla.
- kotoa kävellen tai hölkäten
- Kävelen = menen hissillä talon alakertaan
- Sauvat, rollaattori
- ovelta maastoon
- Suksilla
- Rollaattorilla
- murtomaasuksilla/ladut
- Kävellen

- Kotona jumppaillaan
- Meloen vesillä
- Taksi

Kysymys **Missä olitte viimeksi liikuntamatkalla:**

- ruskavaelluksella syksyllä 2003
- Somerolla
- Saariselällä hiihtämässä 4 vrk.
- Lapissa
- Lapissa
- Saariselällä/Vihdissä
- Lahdessa/Finlandia- hiihto
- Vuokatti (Katinkulta- kylpylä)
- Bulgaria
- Madeiralla
- Tampereella keilaamassa sot.vet.
- Vuokatissa
- Pyhätunturi
- Levillä
- Lapissa hiihtämässä
- Kainuun rastiviikko
- Äkäslompolassa
- Thaimaassa golffimatalla
- Thaimaa golf
- Kuusamossa
- Lappi
- Kilpisjärvellä
- Saariselällä
- Kanarialla
- Saariselällä
- Lapissa Levillä
- Ylläs
- Lapissa hiihtämässä
- 2010 Otepää Viro hiihtämässä
- madeiralla
- Viron Otepäessä, Thaimaassa sukeltamassa
- Ylläs, hiihto
- Rukalla
- Puijolla
- Vuokatti
- Pyhätunturi
- Ylläs
- Italia
- En koskaan
- Enontekiö
- Küilopäällä

- Lappeenrannassa
- Hiihtosuunnistuksen SM-kisat Vuokatissa 14.- 15.3.
- Luosto
- Patikointia Saariselällä kesä 2009.
- Ylläksellä 1996, 2007
- levillä
- Saariselällä
- Ylläs
- Himos, Sappee laskettelu
- Lapissa
- Veteraanien SM -Keilailu Turussa
- Kiiropäällä
- Ylläksellä
- Vuokatissa
- Yllästunturi
- Seefeldissä
- Paljakassa Puolangalla, hiihto
- Ruskaretkellä Pyhätunturilla
- Ylläksellä, Lapissa
- Ylläs, Äkäslompolo
- Vaellus Hammastunturilla
- Madeiralla vaelluksilla
- Lapissa
- Saariselällä
- Levillä
- Ylläs
- Vuokatissa hiihtoa
- Ylläksellä
- La Palma, Saariselkä
- Kilpisjärvellä
- La Palma, Saariselkä
- Levillä
- Tuusulanjärvellä
- Kilpisjärvellä
- Kilpisjärvellä
- Ruskaretkellä Lapissa.
- Ruskaretkellä Lapissa.
- Hiihtoviikko Vuokatissa.
- Tallinna
- Pyhätunturi
- Turussa
- Lapin matkoilla
- Nuottakodossa luontoretellä
- Gran Canaria
- Saariselkä
- Lapissa hiihto/laskettelu
- Filippiineillä

- Saimaalla omatoimisesti
- Luostolla
- Kainuun rastiviikolla -07
- Siifeldissä
- Levillä
- Mäntyharjulla
- Lapin ruskamatkoilla
- Lapissa ruskavaelluksella viime syksynä
- Kaunialassa

Kysymys **Kuinka saatte tietoa eri liikuntamahdollisuuksista:**

- 'Kerava liikkuu' julkaisu
- Kotoa lähdän joka aamu 6 km matka
- ei mistään
- Liikunnanohjaajilta
- Liikunnanohjaajilta
- Keravan kaupungin lehti; liiku ja harrasta
- Kokemus aikaisemmilta vuosilta
- Talkooreenkaasta
- Liiku ja kasvata, Keravan kaup. liikunta palvelu julkaisu
- Liikunta on omaehtoista
- Ent. työpaikalta
- Oma tieto
- kaup.tiedoitteet
- Lehdistä
- Keravan kaup. liikuntapalvelu -lehti
- tervari
- Liikun oma-aloitteisesti
- Naapureilta
- ei mistään
- vaimolta
- ei oikein mistään
- Lääkäriltä
- Olen asunut koko ikäni Keravalla , joten tiedän kaikki liikuntamahdollisuudet
- Ei kiinnosta enää
- Keravan kaupungin liikuntapalvelu lehtinen
- liikuntapaikalta (uimalan kuntosali)
- Keravan latu
- Suunnistaja- lehdestä
- Kerava liikkuu- esitteestä, ilmaisjakelulehdestä (Vartti yms.)
- 'itseltäni'
- Ilmoitustaululta
- Uimahallin tiedotteista
- orionin seniorikerholaisilta
- En tarvitse
- Viertolan tiedotus, Talkooreenkaari tiedotus

- ei mistään
- Yleinentieto, kansalaistapa
- Soittamalla uimahalliin
- en mistään
- ' Kerava liikkuu' -tiedote
- Yleensä en mistään
- Liiku ja harrasta,Keravan kaupungin liikuntapalvelu.Hyvinvointikeskuksen lehti
- 'Ylös, ulos ja lenkille'
- Juoksija -lehdestä/kalenteri
- Viidakkorumpu'
- Reuma
- Eläkeläisyhdistykseltä (Tärkeä!)
- Keksin itse
- Uimahallista
- Kyselemällä uimahallilta
- Oma aktiivisuus
- Eläkkeen saajat ry