

Toimintakonseptin kehittäminen

Kiteellä eläkeiän nivelvaiheessa olevien liikunnan lisäämiseksi palvelumuotoilun menetelmin

Tapio Niskanen

Opinnäytetyö
Liikuntajohtamisen ja valmen-
nuksen koulutusohjelma
YAMK
2020



Tekijä Tapio Niskanen	
Koulutusohjelma Liikuntajohtamisen ja valmennuksen koulutusohjelma (YAMK)	
Opinnäytetyön nimi Toimintakonseptin kehittäminen Kiteellä eläkeiän nivelvaiheessa olevien liikunnan lisäämiseksi palvelumuotoilun menetelmin	Sivu- ja liitesivumäärä 72 + 48
<p>Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on kunnan yksi tärkeimmistä tehtävistä. Eri ikäisten ihmisten muuttuviin tarpeisiin ja toiveisiin vastaaminen voi olla kunnalle erittäin haastava tehtävä kuntatalouden jatkuvasti niukkenevilla resursseilla. Yhtenä ratkaisuna ja kannustettavana toimenpiteenä kuntalaisten kuulemiseen on palvelumuotoilun eri menetelmät. Kiteen ikärakenne painottuu ikääntyneisiin ja 60-70 -vuotiaiden ikäryhmä on selkeästi suurin ikäryhmä Kiteellä, kun väestöä tarkastellaan kymmenen vuoden välein. Kehittämistyön tavoitteena on saada palvelumuotoilun eri menetelmin kehitettyä toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen eli noin 55-70 -vuotiaiden henkilöiden liikunnan lisäämiseksi Kiteellä. Toimintakonseptin avulla kohderyhmän henkilöt pyritään aktivoimaan liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi, jotta tulevaisuudessa sosiaali- ja terveystalouden kustannukset eivät kunnassa nouse ikäryhmän kaivatessa kustannuksiltaan kalliita palveluja.</p> <p>Kehittämistyön tutkimuksellisenä lähtökohtana oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote ja kehittämistyön aihetta tarkasteltiin palvelumuotoilun menetelmin. Työn alkuvaiheessa asiakasymmärrystä kerättiin mm. hyödyntäen maakunnallista liikuntakyselyä, johon vastasi 119 kiteeläistä kohderyhmän jäsentä, 11-henkisen pilottiryhmän avulla sekä eri asiantuntijoille ja sidosryhmille tehtyjen haastattelun kautta. Palvelumuotoilun kiteyttämisympäristössä koottu tieto saatiin hyödynnettyä kuvitteellisiin asiakasprofiileihin, joille ideointivaiheessa muotoiltiin liikuntaan aktivoivia toimenpiteitä. Ideoiden seulonta- ja konseptointivaiheessa kerättyjen asiakasymmärrysten ja ideoiden pohjalta luotiin toimintakonsepti kohderyhmän aktivoimiseen. Tässä työssä palvelumuotoiluprosessi ei edennyt toimintakonseptin prototyyppiin ja kokeiluun saakka, vaan näihin vaiheisiin osoitetaan toimenpiteet ja konseptin lopullinen käyttöönotto suoritetaan vuoden 2020-21 aikana Kiteen kaupungin liikuntatoimen koordinoimana.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntyi toimintakonsepti Kiteen kaupungille eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikuttamiseen. Toimintakonsepti sisältää konkreettisia toimenpiteitä ja kokonaisuuksia, joita ovat mm. erilaiset liikuntaryhmät ja -tapahtumat kohderyhmälle sekä viestinnässä ja markkinoinnissa huomioitavat seikat. Lisäksi työn tuotoksena saatiin kohderyhmälle liikunnan palvelupolun muotoilu, organisaatio kohderyhmän palveluntarjoajista sekä työn aikana kehittyneet kuvitteelliset asiakaspersoonat. Lisäksi työn avulla haettiin valtionapua kohderyhmän liikunnallisen elämäntavan paikalliseen kehittämiseen ja Kiteen kaupunki sai myönteisen tukipäätöksen.</p> <p>Prosessin aikana kävi ilmi erityisesti se, että liikuntaan liittyvät palvelut aikuisille ja ikäihmisille ovat lähtökohtaisesti Kiteellä hyvällä mallilla, mutta kohdennettuja liikuntapalveluja kaivataan eläkeiän nivelvaiheeseen. Työn tuloksena syntynyt toimintakonsepti vastaa hyvin tähän tarpeeseen. Kehittämistyön tuloksia ja työn aikana kokeiltuja palvelumuotoilun eri menetelmiä voidaan hyödyntää niin Kiteellä kuin muissa kunnissa erinomaisesti vastaavien palveluiden kehittämisessä ja suunnittelussa.</p>	
Asiasanat palvelumuotoilu, ikääntyneet, eläköityvä, fyysinen aktiivisuus, terveysliikunta	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikääntyminen ja toimintakyvyn ylläpito.....	3
2.1	Liikkumisen suositukset työikäisille ja ikäihmisille.....	3
2.2	Liikunta toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäjänä ikäihmisille	4
2.2.1	Ikääntyminen ja fyysinen toimintakyky.....	4
2.2.2	Ikääntyminen ja sosiaalinen hyvinvointi.....	6
2.3	Ikäihmisten vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset.....	7
2.3.1	Kustannukset yhteiskunnalle	7
2.3.2	Kustannukset yksilölle	8
2.4	Elämäntapamuutokset ihmisen eläköityessä	8
3	Ikäihmisten liikuntapalveluiden toteuttaminen kuntatasolla	11
3.1	Kuntien toteuttama liikuntatoiminta.....	11
3.2	Kolmannen sektorin toteuttama liikuntatoiminta	12
3.3	Yksityisten palveluntuottajien toteuttama liikuntatoiminta	13
3.4	Liikuntapalvelut eläkeiän nivelvaiheessa oleville	13
4	Asiakaslähtöinen palvelujen kehittäminen	15
4.1	Palvelumuotoilu palvelujen kehittämisen välineenä	15
4.2	Palvelumuotoilu kuntapalveluissa.....	16
4.3	Palvelumuotoilu käytännössä.....	17
4.3.1	Ymmärtäminen ja kartoitus.....	17
4.3.2	Kiteyttäminen	18
4.3.3	Ideointi, seulonta ja konkretisointi.....	18
4.3.4	Kehittäminen ja operointi.....	19
5	Kehittämistyön tavoite	20
6	Kehittämistyön toteutus	22
6.1	Kehittämistyön lähtötilanne Kiteen kaupungin näkökulmasta	23
6.1.1	Kiteen kaupungin ikärakenne	23
6.1.2	Kiteen kaupungin strategia ja hyvinvointisuunnitelma.....	24
6.1.3	Aikuisväestön ja ikäihmisten liikuntapalvelut Kiteellä	25
6.2	Kehittämistyön vaiheet ja käytetyt menetelmät.....	26
6.3	Asiakasymmärryksen hankkiminen	28
6.3.1	Pohjois-Karjalan liikuntakysely	29
6.3.2	Kokeiluryhmä	30
6.3.3	Järjestöjen vertaisohjaajien kuuleminen	33
6.3.4	Asiantuntijoiden haastattelut.....	35
6.4	Kiteyttämisen vaihe	38
6.4.1	Affinity Diagram – menetelmä	38

6.4.2 Käyttäjäprofiilien muodostaminen.....	38
6.5 Palvelujen ideointi	40
6.5.1 Point of View -menetelmä	41
6.5.2 Brain Writing -menetelmä.....	42
6.6 Ideoiden seulonta ja konseptointi	44
6.6.1 NAF -työkalu	44
6.6.2 Service Blueprint -palvelusuunnitelma.....	47
6.6.3 Organisaatiokaavio liikuntapalvelujen tuottajista kohderyhmälle Kiteellä ..	48
6.7 Toimintakonseptin toteuttaminen.....	50
7 Kehittämistyön tulokset	52
8 Pohdinta.....	57
Lähteet	65
Liitteet.....	73
Liite 1: Pilottiryhmän alkukysely.....	74
Liite 2: Pilottiryhmän ohjelma.....	75
Liite 3: Pilottiryhmän loppukyselyn vastaukset.....	76
Liite 4: Pilottiryhmän jälkikysely	82
Liite 5: Pilottiryhmän ohjaajan haastattelu	83
Liite 6: Vertaisohjaajien nominaalihaastattelu	84
Liite 7: Kansalaisopiston suunnittelijaopettajan ja eläkeneuvojan puolistrukturoidut haastattelut	85
Liite 8: P-K:n liikuntakysely, Kiteen ikäihmisten vastaukset	86
Liite 9: P-K:n liikuntakysely, Kiteen 55-65 vuotiaiden vastaukset.....	92
Liite 10: Affinity Diagram	97
Liite 11: Valtionavustushakemus vuoden 2020 toiminnan toteuttamiseen	99
Liite 12: Toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikuttamiseen, tiivistetty esitys.....	108

1 Johdanto

Ihmisten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus on todettu aiheuttavan yhteiskunnalle lisää kustannuksia mm. terveydenhuollon suorissa kustannuksissa sekä työikäisen väestön osalta esimerkiksi tuottavuuskustannuksissa (Vasankari ym. 2018, 1). Viime vuosikymmenien aikana ihmisten liikkumattomuudesta ja fyysisestä passiivisuudesta on kasvanut yksi suurimmista riskeistä Euroopan kansalaisten hyvinvoinnille ja koko ajan nouseva haaste Euroopan yhteiskunnille. Maailman terveysjärjestö WHO:n arvion mukaan jopa neljäsosa eurooppalaisista aikuisista on riittämättömästi aktiivisia, kun esimerkiksi tekniikka on päivittäisistä tehtävistä vähentänyt fyysisen työn vaatimuksia. Liikkumattomuuden on todettu aiheuttavan yli 80 miljardin euron kustannukset Euroopan Unionin 28 jäsenvaltiolle ja tämä summa vastaa 6,2 prosenttia kaikista eurooppalaisista terveysmenoista. On myös arvioitu, että jatkossa tämä taloudellinen rasitus tulee kasvamaan. Oletuksena on, että vuonna 2030 Euroopassa liikkumattomuudesta johtuvat epäsuorat ja suorat vuotuiset kustannukset voivat olla yli 125 miljardia. (ISCA 2015, 1-7.)

Suomalaisesta aikuisväestöstä hieman yli 80 prosenttia kertoo harrastavansa liikuntaa, urheilua, kuntoilua tai ulkoilua (Mäkinen 2018, 10). Eri tutkimuksissa on havaittu, että itse-raportoitu liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla lisääntyy heti eläkevuosien alettua, mutta se vähenee myöhempinä eläkevuosina, joten eläköitymisen muutosvaihe on hyvä hetki esimerkiksi liikuntatapojen muuttamiselle tai vakiinnuttamiselle (Leskinen ym. 2019, 44). Kiteellä suurena ongelmana on se, että eläkkeelle jääneet henkilöt eivät ohjaudu kovin suurissa määrin kunnan liikuntapalvelujen ja liikuntaryhmien piiriin. Kiteen liikuntatoimen liikuntaryhmissä olevista henkilöistä suurin osa on yli 70 –vuotiaita ja Kiteellä käytössä olevasta seniorikortista ja sen asiakkaista valtaosa on myös yli 70-vuotiaita. 65-69 –vuotiaita seniorikortin haltijoita on syksyn 2018 tilastoinnin mukaan 31 % ja yli 70 -vuotiaita 69 % kaikista seniorikortin haltijoista. Kaikkiaan Kiteen kaupungin seniorikortteja myydään vuositasolla noin 300 korttia yli 65 -vuotiaille kiteeläisille. Myös keskustelut Kiteen kaupungin alueella toimivien järjestöjen liikunnan vertaisohjaajien kanssa tukevat sitä, että eläkkeelle jäädessä henkilöiden ohjautuminen eri tahojen tuottamien liikuntapalvelujen pariin ei ole suurta verrattuna ikäluokan kokoon nähden. Kun huomioidaan, että Itä-Suomessa väestö on Suomen mittakaavassa matalimmin koulutettua (Koulutustilastot 2018) ja Pohjois-Karjalassa noin joka kolmas työikäisestä väestöstä ei usko jaksavansa työskennellä viralliseen eläkeikään saakka (Kaikkonen ym. 2014, 1-2), on uhat työkyvyn heikkenemiselle myös Kiteellä suuret.

Kunnat ovat avainasemassa ihmisten liikuttamisessa, koska kunta- ja liikuntalaki velvoittavat kuntia järjestämään liikuntaan liittyviä palveluja ja paikkoja kuntalaisille sekä kuulemaan kuntalaisia eri tavoin suunnitellessa ja järjestäessä palveluita. Yhteiskunnassamme eletään tällä hetkellä palveluiden kuluttamisen aikakautta ja palveluihin sekä niistä viestimiseen kohdistuu täysin uudenlaisia odotuksia. Palvelumuotoilun eri menetelmät ovat yksi ratkaisu vastaamaan ihmisten tarpeisiin ja toiveisiin. Palvelumuotoilun avulla asiakas voidaan asettaa palveluiden kehittämisen keskiöön ja palveluita voidaan kehittää vastaamaan vallitsevan aikakauden haasteisiin. (Arter Akatemia 2019, 5.) Tässä kehittämissä työssä hyödynnetäänkin laadullisia tutkimusmenetelmiä, kuten toimintatutkimusta ja palvelumuotoilun eri menetelmiä.

Niin Kiteen kaupungin strategian ja hyvinvointisuunnitelman lukuisat tavoitteet hyvinvointiin liittyen kuin huomiot eläkkeelle jäävien henkilöiden laajemmasta ohjautumattomuudesta liikuntapalveluihin, ohjaavat palveluiden kehittämistä kohdennettavaksi erityisesti eläkeiän nivelvaiheessa oleviin eli 55-70 -vuotiaisiin. Tämän kehittämistyön tavoitteena on palvelumuotoilun eri menetelmien keinoin kehittää Kiteelle toimintakonsepti em. ikäryhmän henkilöiden liikunnan lisäämiseksi. Toimintakonseptin avulla pyritään saamaan kohderyhmälle liikunnan harrastaminen elämäntavaksi, jotta fyysisen aktiivisuuden avulla heidän hyvinvointinsa ja toimintakykynsä säilyy ikääntyessä.

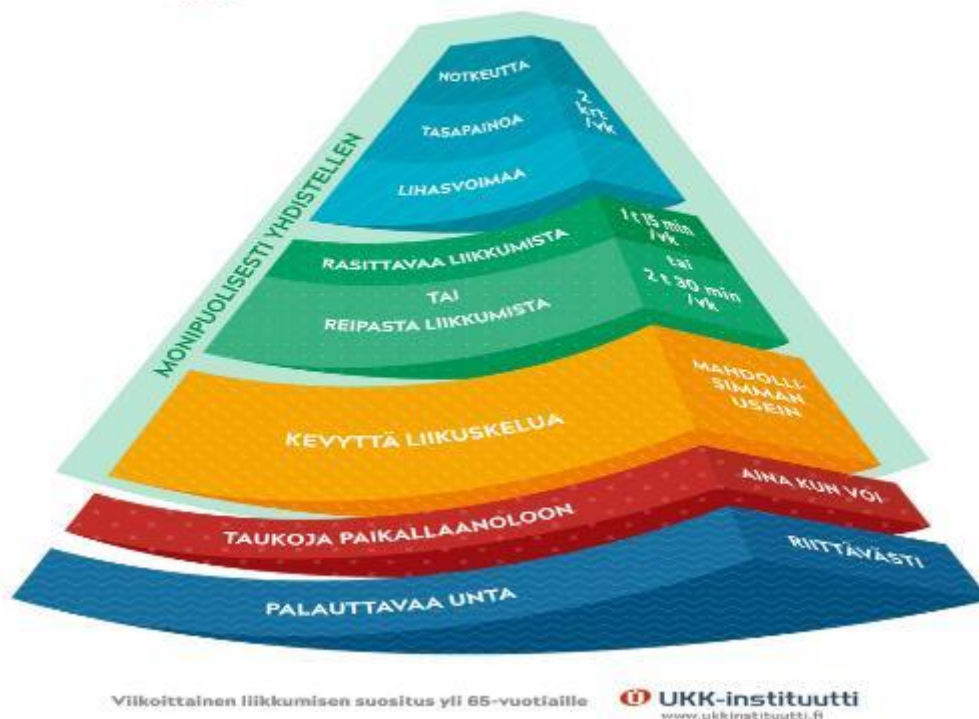
2 Ikääntyminen ja toimintakyvyn ylläpito

Väestön keskimääräinen elinajanodote on kasvanut ja kasvaa koko ajan, yli 80 -vuotiaiden ollessa yhteiskunnassa nopeasti kasvava ikäryhmä. Sosiaali- ja terveystieteiden kysyntään tulevaisuudessa vaikuttavat esimerkiksi ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Palvelutarpeen kasvua voidaan ehkäistä mm. 65-74 -vuotiaiden toimintakyvyn edistämällä sekä huolehtimalla, että kyseinen ikäluokka ottaa vastuuta omasta terveydestään. (Lyyra, Pikkarainen, Tiikkainen ym. 2007, 5.)

2.1 Liikkumisen suositukset työikäisille ja ikäihmisille

Vuoden 2019 lopussa UKK -instituutti päivitti liikkumisen suosituksia aikuisille ja ikäihmisille. Aiemmat, noin kymmenen vuotta käytössä olleet liikuntapiirakat muuttuivat liikkumisen suosituksiksi. Ikäihmisten osalta viikoittainen liikkumisen suositus (kuva 1) yli 65-vuotiaille kiteyttää terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän ja samalla antaa esimerkkejä ja ideoita viikoittaiseen liikkumiseen ja liikkeen lisäämiseen arjessa. Ikäihmisille suunnatuissa suosituksissa painotetaan aikuisten liikkumisen suosituksia enemmän lihasvoiman ja tasapainon harjoittamista, koska niiden kehittäminen helpottaa mm. arjessa selviytymistä ja liikkumiskyvyn ylläpitoa sekä ehkäisee kaatumisien riskiä. Nykyinen tutkimusnäyttö on myös osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla saadaan terveyteen liittyviä hyötyjä erityisesti vähän liikkuvien osalta, joten niin ikäihmisten kuin aikuistenkin liikkumissuosituksissa painotetaan kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Ikäihmisten ja aikuisten osalta liikkumisen suosituksissa painotetaan myös rasittavaa tai reipasta liikumista, taukoja paikallaanoloon sekä riittävästi palauttavaa unta. Liikkumisen suosituksia monipuolisesti yhdistellen on eläkeiän nivelvaiheessa olevien 55-70 -vuotiaiden henkilöiden mahdollista saada lisättyä tai ylläpidettyä omaa toimintakykyään. (UKK-instituutti 2019a; UKK-instituutti 2019b.)

VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Kuva 1. Viikoittainen liikumisen suositus ikäihmisille (UKK-instituutti 2019b)

2.2 Liikunta toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäjänä ikäihmisille

Ihmisen ikääntyessä hänen fyysiset ja henkiset voimavarat heikkenevät, mutta terveyttä ja hyvinvointia voidaan pyrkiä palauttamaan mm. kuntouttamalla, lisäämällä sosiaalista tukea ja parantamalla fyysistä ympäristöä (Lyyra ym. 2007, 17). Ikääntymistä ja vanhene- mista ei voi estää, mutta ikääntymisen tuomia toimintakyvyn muutoksia voi vähentää esi- merkiksi säännöllisellä liikunnalla ja monipuolisella ravitsemuksella (Jyväkorpi & Urtamo 2019, 12).

2.2.1 Ikääntyminen ja fyysinen toimintakyky

Kohtuullisen liikunnan ja fyysisen harjoittelun avulla voidaan parantaa ikääntyneiden ih- misten liikkumiskykyä, vahvistaa lihasvoimaa sekä parantaa tasapainoa. Edellä mainitun toimintakyvyn ylläpidon kannalta olennaisimmat asiat turvaavat ikääntyneiden perusedel- lytyksiä, kuten päivittäisistä toiminnoista suoriutumista ja turvallista liikkumista. (Lyyra ym.2007, 209.) Ikääntyminen tuo heikennyksiä ihmisen toimintakykyyn. Esimerkiksi kestä- vyyskunto maksimaalisen hapenkulutuksen osalta heikkenee suhteellisen tasaisesti 25

vuoden iästä alkaen noin 5-15 % vuosikymmenessä. Lihasvoiman osalta on todettu, jotta se on ihmisellä korkeimmillaan 30-35 vuoden iässä ja se heikentyy ikävuosien 50 ja 70 välillä jopa 30 % ja sen jälkeen heikentyminen jatkuu kiihtyvällä nopeudella. Ikääntyessä myös ihmisen kaatumisriski kasvaa, joka lisää mm. luunmurtumien määrää. Fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän kaatumisriskiä. (Heikkinen & Ilmarinen 2001, 656-657.) Ihmisen luumassan on todettu pienenevän noin 40 ikävuodesta lähtien, tasapainon hallintaan liittyvien elinjärjestelmien toiminta heikkenee ikääntyessä ja iän karttuessa kestävyyskunto heikkenee tasaista vauhtia maksimaalisen hapenottokyvyn laskiessa. Biologiset vanhenemismuutokset selittävät eri tutkimusten mukaan vain osan liikkumiskyvyn heikkenemisestä ikääntyessä. Liikkumiskyvyn heikkeneminen johtuu pääasiassa liikkumisen vähenemisestä. (Jyväkorpi & Urtamo 2019, 12-13.)

Liikunnalla on todettu olevan positiivinen vaikutus työkyvyn säilymiseen ja ikääntyneiden toimintakykyyn. Liikunnan tuomat positiiviset vaikutukset ovat erityisen selkeitä silloin, kun lähtötilanteessa henkilön fyysinen kapasiteetti on huono. Työikäisen yksilön osalta on todettu, että niin terveys- kuin kuntoliikunta vaikuttavat tämän terveydellisiin voimavaroihin ja samalla myös työkykyyn. Edelleen on tutkittu, että työikäisen fyysisen toimintakyvyn enenaikainen heikkeneminen vaikeuttaa myös psyykkistä ja sosiaalista aktiivisuutta. Psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn heikentyminen taas voi rajoittaa yksilön fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi on todettu, että erinomainen tai hyvä työkyky työuran loppuvaiheessa turvaa kahdelle kolmasosalle hyvän terveyden ja fyysisen kunnon, ja kolmannekselle tyytyväisyyden elämään vähintään viidelle ensimmäiselle eläkevuodelle. (Heikkinen & Ilmarinen 2001, 653-656.)

Ikääntyneiden fyysisellä aktiivisuudella ja toimintakyvyllä on todettu olevan positiivinen yhteys hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Vahvin yhteys ikäihmisen fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan itsetuntoon. Ikääntyneiden toimintakyky oli positiivisessa yhteydessä myös kaikkiin muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin eli psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, koettuun elämänlaatuun sekä itsetuntoon. Partalan tutkielman tuloksien mukaan hyvällä toimintakyvyllä vahvin yhteys oli fyysiseen hyvinvointiin. (Partala 2009, 33-40.)

Kekäläinen tutki liikunnan, voimaharjoittelun ja muiden vapaa-ajan aktiviteettien yhteyksiä hyvinvointiin 50-74 -vuotiailla henkilöillä. Tutkimuksen mukaan kohderyhmän erilaisilla vapaa-ajan aktiviteeteilla oli myönteinen yhteys hyvinvointiin kohderyhmän henkilöillä. Esimerkiksi tutkimustulosten mukaan kävelyllä oli myönteisiä vaikutuksia psykologiseen hyvinvointiin ja kestävyysliikunnan harrastamisella fyysiseen hyvinvointiin. Luonnossa liikkumisella todettiin taas olevan vaikutuksia emotionaaliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kekäläisen tutkimuksen tulokset 50-74 -vuotiaiden henkilöiden osalta tukevat myös muiden

tutkimusten havaintoja erilaisten vapaa-ajan aktiviteettien ja hyvinvoinnin välisistä myönteisistä yhteyksistä. (Kekäläinen 2019, 76-77.) Myös Pasanen (2020, 9-11) totesi tutkimuksessaan, että luontoympäristöjen läheisyys kannustaa liikkumaan ja mm. 4-6 kilometrin kävely luonnossa lisää henkilöiden positiivista mielialaa ja elpymistä. Kekäläisen tutkimuksessa kävi myös ilmi, että ikääntyvien voimaharjoittelulla saadaan fyysisten hyötyjen lisäksi myönteisiä vaikutuksia myös ikääntyvän henkilön hyvinvointiin sekä liikuntamotivaatioon. Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että liikuntaharrastuksen jatkuvuuden tukemiseksi tulisi pyrkiä edistämään ikääntyvien ihmisten sisäisen motivaation ja liikuntaan liittyvien minäpystyvyyssuskomusten kokemista. (Kekäläinen 2019, 77.)

2.2.2 Ikääntyminen ja sosiaalinen hyvinvointi

Vaikka ATH-tutkimuksen mukaan 55-74 -vuotiaiden ikäryhmässä itsensä yksinäiseksi kokevien osuus on hieman pienempi kuin muissa ikäryhmissä, kokee aikuisväestöstä noin joka kymmenes itsensä yksinäiseksi (Murto, Pentala, Koskela, Jussimäki 2017, 2). Sosiaalisesti aktiivisen elämäntyylin on havaittu edistävän terveyttä ja se on yksi osa onnistuvaa ikääntymistä. Sosiaalisesti aktiivisen ja osallistuvan ikääntyneen henkilön itsearvostus lisääntyy, usko omiin kykyihin sekä myös tunne tarpeellisuudesta lisääntyy. Ikääntyneen voimavarana oleva sosiaalinen verkosto tukee ikääntyneen terveyttä edistävää ja fyysistä käyttäytymistä vahvistaen henkilön osallistumisen ja yhteisöllisyyden tunnetta. Sosiaalinen verkosto voi muodostua esimerkiksi ikääntyneen läheisistä, kuten perheestä, ystävistä ja yhteisöstä, joiden parissa ikääntynyt voi kehittää sosiaalisten taitojaan ja sosiaalista aktiivisuuttaan. (Lyyra ym. 2007, 76-80.)

Liikunnan on todettu parantavan jokapäiväisistä toiminnoista selviytymistä ja tämä lyhentää samalla myös elämän loppuvaiheen ns. raihnaisuusvaihetta. Omatoimisuuden parantuminen vaikuttaa myös siihen, että henkilöllä on mahdollisuus myös laajempaan sosiaaliseen toimintaan kuten harrastuksiin sekä sosiaalisten verkostojen ylläpitämiseen. (Heikkinen & Ilmarinen 2001, 658.) Lisäksi erilainen liikunta ja fyysinen aktiivisuus vilkastuttaa aivojen toimintaa, harjoittaa muistia ja toiminnan ohjausta kuten käyttäytymisen kontrollointia, joilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintakykyyn ja tätä kautta ihmisen sosiaalisen vuorovaikutukseen (Lyyra ym. 2017, 125).

2.3 Ikäihmisten vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset

Valtioneuvoston tilaaman tutkimuksen mukaan liikkumattomuus ja ihmisten vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa Suomen yhteiskunnalle lisää terveydenhuollon suoria kustannuksia sekä työikäisen väestön menetettyjen työpanosten vuoksi epäsuoria tuottavuuskustannuksia. Ikääntyneillä liikkumattomuus aiheuttaa koti- ja laitoshoidon, syrjäytymisen sekä sosiaalietuusmaksujen lisäkustannuksia. (Vasankari ym. 2018, 1.)

2.3.1 Kustannukset yhteiskunnalle

Vasankarin johtamassa tutkimuksessa on arvioitu, että työikäisten fyysisen kunnon heikentyminen johtaisi lisääntyneisiin sairauspoissaoloihin ja tämän aiheuttamat kustannukset voisivat Suomessa yhteiskunnalle olla noin 234 miljoona euroa vuodessa (Vasankari ym. 2018, 27). Vuonna 2016 julkaistun ATH -tutkimuksen mukaan työkyvyn heikentymisen kokeminen lisääntyy iän myötä ja toiminta- ja työkykyinen väestö kertoo eri alueiden elinvoimaisuudesta. 20-54 -vuotiaista suomalaisista viidennes kokee työkykynsä heikentyneeksi, kun 55-74 -vuotiaista työkyvyn heikentyneeksi kokee jo yli 40 % väestöryhmästä. (Murto ym. 2017, 4.) Näin ollen työkyvyn heikentyminen luo myös työikäisen väestön osalta kustannuksia korkean ikärakenteen omaaville kunnille.

Henkilöiden koulutustasolla oli selkeä merkitys työkyvyn hyväksi kokemiseen. 20-74 -vuotiaista suomalaisista matalasti koulutetuista kolmannes, keskitason koulutetuista neljännes ja korkeasti koulutetuista viidennes arvioi oman työkykynsä heikentyneen. Myös henkilöiden arviot työssä jaksamisesta eläkeikään saakka vaihtelevat koulutustason mukaan. Vuonna 2016 matalasti koulutetuista suomalaisista 37 %, toisen asteen koulutetuista 23 % ja korkea-asteen koulutuksen suorittaneista 16 % ei usko jaksavansa työskennellä omaan vanhuuseläkeikään saakka. (Murto ym. 2017, 4.) Kun huomioidaan, että Itä-Suomessa väestö on Suomen mittakaavassa matalimmin koulutettua (Koulutustilastot 2018) ja Pohjois-Karjalassa noin joka kolmas työikäinen ei usko jaksavansa työskennellä aikuisikään saakka (Kaikkonen ym. 2014, 1-2), uhka työkyvyn heikkenemiselle tällä alueella on suuri. Siksi on tarkoituksenmukaista kohdistaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä toimenpiteitä liikunnan avulla myös työuran loppuvaiheessa oleviin. Onkin todettu, että rasittavan liikunnan harrastaminen on yhteydessä pienempään riskiin jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle (Lahti 2011).

Tampereen kaupunkiseudulla toteutetun Seutuliike –ohjelmatyön mukaan liikkumattomuuden vuotuiset kokonaiskustannukset Tampereen kaupunkiseudulle ovat vuosittain yh-

teensä noin 310 miljoonaa euroa, joista 13 prosenttia koostuu perus- ja erikoissairaanhoidon kustannuksista kansansairauksien hoidosta. Suurin osa kansansairauksien kustannuksista muodostuu tuottavuuden väliaikaisesta tai pysyvästä menetyksestä työikäisen väestön osalta. Seutulike -ohjelmatyön selvityksen mukaan arkiliikkumisella on selkeää merkitystä kansansairauksien ennaltaehkäisyssä. Tampereen kaupunkiseudulla olisi kaksityypin diabeteksen diagnooseista vältettävissä lähes kolmannes (32 %), jos kaikki ne henkilöt, jotka eivät liiku tällä terveytensä kannalta riittävästi, alkaisivat liikkumaan suositusten mukaisesti. Myös arkiliikkumista lisäämällä sairauksia ja kustannushyötyjä on saatavilla. Esimerkiksi aikuisväestön 20 minuutin reippaalla kävelyllä tai pyöräilyllä päivittäin vähennettäisiin Tampereen kaupunkiseudulla noin 18-22 % iskeemisiä sydänsairauksia, rintaja paksusuolen syöpiä sekä lieviä ja keskivaikeita masennusdiagnooseja. (UKK-instituutti 2019, 19-22.)

2.3.2 Kustannukset yksilölle

Eri tutkimuksien mukaan liikunta voi vaikuttaa työuralla menestymiseen (Vasankari ym. 2018, 13). Saksassa tehdyn 16 -vuotisen seurantatutkimuksen mukaan fyysisesti aktiiviset työntekijät ansaitsivat keskimäärin noin 1200 euroa enemmän kuin vähemmän liikkuneet työkaverit (Lechner 2009, 34). Vähäinen liikunta-aktiivisuus ja osallistumattomuus organisoituun toimintaan vähentää henkilön sosiaalisia verkostoja ja yksilön työuran kehitys heikkenee ilman kattavia sosiaalisia verkostoja (Vasankari ym. 2018, 13-14).

Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnan harrastamisella on todettu olevan vaikutusta esimerkiksi lonkkamurtumien riskin lisääntymiseen (Sievänen 2011, 13-14). Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa keskimäärin noin 30 000 euroa yhteiskunnalle (Suomen Luustoliitto ry) ja se huonontaa myös sairaalajaksojen kustannusten sekä sairausloman vuoksi yksilön taloudellista tilannetta ja elämänlaatua (Käypähoito -suositus 2017).

2.4 Elämäntapamuutokset ihmisen eläköityessä

Eläketurvakeskuksen tilastojen mukaan Suomessa maksetaan eläkettä noin 1,5 miljonnalle ihmisille ja eläkkeelle siirtyy vuosittain noin 70 - 80 000 henkilöä, joista noin kolme neljästä jää vanhuuseläkkeelle. Eläkeuudistuksen myötä työeläkejärjestelmässä vanhuuseläkkeelle voi siirtyä 63-68 -vuotiaana. Eläkkeelle siirtyneeksi katsotaan henkilö, joka siirtyy työkyvyttömyys-, vanhuus- tai maatalouden erityiseläkkeelle. Eläkkeelle siirtyneistä vuonna 2018 vanhuuseläkkeelle siirtyi 47 300 henkilöä, työkyvyttömyyseläkkeelle 22 100 ja maatalouden erityiseläkkeelle 200 henkilöä. Vuonna 2018 vanhuuseläkkeelle siirtyneistä noin puolet (51%) siirtyi eläkkeelle 63 -vuotiaana. Naisista vanhuuseläkkeelle siirtyi

64-65 -vuotiaana kolmannes ja miehistä neljäsosa. Yli 65- vuotiaana molemmista sukupuolista siirtyi vanhuuseläkkeelle vuonna 2018 kuusi prosenttia ikäryhmästä ja alle 63 -vuotiaana miehistä 14 % ja naisista 11 %. Työkyvyttömyyseläkkeelle voi siirtyä jo 16 -vuotiaasta ylöspäin ja yleisimmät syyt siirtyä työkyvyttömyyseläkkeelle ovat mielenterveydelliset sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin liittyvät syyt. (Eläketurvakeskus 2019.)

Ihmisen siirtyessä eläkkeelle toimintaympäristöt ja aikataulut muuttuvat ja tämä antaa mahdollisuuksia myös ihmisen käyttäytymisen muutoksille. On todettu, että eläköitymisen muutosvaihe on hyvä hetki esimerkiksi liikuntatapojen muuttamiselle tai vakiinnuttamiselle. (Leskinen ym. 2019, 44.) Vakuutusyhtiö Ilmarisen teettämässä vanhuuseläkkeelle siirtyneiden vointiin ja vireeseen liittyneessä kyselyssä 776 vastaajasta 80 % kokee terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi (Ilmarinen 2018).

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla lisääntyy heti eläkevuosien alettua, mutta se vähenee myöhemmin eläkevuosina. Liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen on lähinnä ollut hyötyliikunnan ja kohtuutehoisen liikunnan lisäystä. Toisaalta taas liikunnan ei ole todettu lisääntyneen työkyvyttömyyseläkkeen, omaishoitajuuden tai osa-aikaeläkkeen vuoksi eläkkeelle siirtyneillä. Turun yliopiston toteuttaman Finnish Retirement and Aging study (FIREA) -tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään mm. elintavoissa, terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä ihmisen siirtyessä eläkkeelle. Tutkimusten ja mittausten kohteena olivat eläköityvät kuntatyöntekijät. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin erilaisilla mittausmenetelmillä mm. liikunta-aktiivisuudessa sekä liikumattomuudessa tapahtuvia muutoksia henkilöiden siirtyessä eläkkeelle. Alustavien liikemittaritulosten mukaan naiset ovat ennen eläkkeelle siirtymistä aktiivisempia kuin miehet, mikä selittyy mm. kotitöiden määrällä, erilaisilla työnkuvilla sekä työmatkojen aktiivisuudella. FIREA -tutkimuksen mukaan eläkkeelle siirtymisen yhteydessä naisten kokonaisaktiivisuuden todettiin laskevan, mutta miesten ei. Tutkimuksen liikemittausten mukaan päivittäinen paikallaanoloaika lisääntyy eläkkeelle siirtymisen jälkeen, mikä selittyy lähinnä aktiivisten työtuntien poistumisella. Miehillä eläköityminen ei vaikuta suurempia muutoksia paikallaanoloaikaan ja eläkkeelle jäämisen jälkeen miehet ovat paikallaan noin tunnin verran pidempään kuin naiset. Tutkimuksen kyselyjen mukaan mm. vapaa-ajan istuminen sekä jonkin ruudun ääressä vietetty aika lisääntyy eläkkeelle siirtymisen jälkeen ja erityisesti naiset, jotka istuvat työssään, joilla on huono terveys ja jotka liikkuvat vähän, ovat alttiita lisäämään istumisaikaa eläköitymisen koittaessa. Tutkimuksen mukaan päivittäinen vapaa-ajan istumisen määrä lisääntyi keskimäärin neljästä ja puolesta tunnista kuuteen tuntiin eläkkeelle siirryttäessä. Erityisesti television katseluun käytetty aika lisääntyi. Ikään-

tyneiden tiedetään istuvan päivittäin paljon ja etenkin television katselun on havaittu olevan yhteydessä mm. lihavuuteen, diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiin. (Leskinen ym. 2017; Leskinen ym. 2019, 44.)

Liikenneviraston toteuttamassa liikkumistutkimuksessa on todettu, että liikkumattomuus kohoaa iän myötä ja juuri eläkeiän ylittäneillä liikkumattomuus kasvaa jonkin verran ja varsinainen taitekohta on havaittavissa vasta 75 vuotta täyttäneiden ikäryhmässä, jossa naisista noin 41 prosenttia ja miehistä 33 prosenttia ilmoitti pysytelleensä kotona tutkimusvuorokauden aikana. Aikuisilla 55-64 -vuotiailla tutkimusvuorokauden liikkumattomuusprosentit olivat 17 ja 18 % ja 65-74 -vuotiailla 22 ja 24 %. (Liikennevirasto 2018, 88.)

Itsessään ikääntyminen ja eläkkeelle jäänti ei ole nostanut henkilöiden aktiivisuutta esim. urheiluseuratoimintaan osallistumiseen, vaikka viime vuosina eläkeläisten liikunnan harrastaminen on ollut hieman kasvussa valtakunnallisesti. Tämän tyyppiseen toimintaan osallistuminen jopa hiipuu henkilön ikääntyessä, joka voi johtua esimerkiksi tarjonnan puutteesta tai urheiluseuratoimintojen kysynnän laskusta ikääntyneiden keskuudessa. Tämä näkyy niin aikuisväestön liikunnan harrastamisen tutkimuksessa kuin Pohjois-Karjalan liikuntakyselyn Kiteen ikäihmisten vastauksissa. (Mäkinen 2019, 31-34; P-K:n liikuntakysely 2017.)

3 Ikäihmisten liikuntapalveluiden toteuttaminen kuntatasolla

Liikuntalaki velvoittaa kuntia mm. edistämään väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista. Kunnan vastuulla on mm. järjestää liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa huomioiden eri kohderyhmät, rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja sekä tukea kansalaistoimintaa. Liikuntalaissa korostetaan myös eri toimijoiden yhteistyön merkitystä kuntalaisille järjestettävien liikuntapalveluiden järjestämisessä. (Liikuntalaki 390/2015.) Julkisen sektorin eri hallintokuntien sekä kolmannen sektorin, että yksityisten palveluntuottajien laajalla yhteistyöllä on mahdollisuuksia saada ikääntyneiden henkilöiden voimavarat käyttöön, joka hyödyttää niin yksilöä kuin yhteiskuntaa (Karvinen, Kalmari, Koivumäki 2011, 10-11).

3.1 Kuntien toteuttama liikuntatoiminta

Yleisten liikuntaedellytysten luomisen ja eri väestöryhmien huomioimisen lisäksi kunnat ovat kantaneet päävastuun liikunnan kansalaistoiminnan ja yksityisen palveluntarjonnan ulkopuolelle jääneille ryhmille, kuten erityisryhmille, joita ovat esimerkiksi ikäihmiset ja usein pienemmissä kunnissa liikuntatoimien ryhmäliikunta keskittyy ikäihmisiin (Rikala 2009, 64-65). Väestön ikääntyessä ikäihmisten liikuttaminen tulee jatkossa olemaan yhä keskeisempi osa kuntien liikuntapalveluiden tehtäväkokonaisuutta (Rikala 2015, 14).

Osalla Suomen kunnista on käytössä erilaisia seniorien aktivoimiseen liittyviä etuja, jotka kulkevat usein seniorikorttien tmv. nimillä (Nieminen 2018). Seniorikorteilla pyritään kannustamaan henkilöitä omatoimiseen liikunnan harrastamiseen ja osaltaan vähennetään painetta ohjattujen liikuntaryhmien järjestämiseen. Seniorikorteilla on yleensä etuja kunnan liikuntapaikkojen kuten kuntosalin tai uimahallin käyttömaksuihin sekä ryhmäliikuntatarjontaan. (Rikala 2015, 29.)

Kunnissa liikuntatoimen tarjonnan ohella ikäihmisille ja aikuisille liikuntapalveluja tarjoavat kansalaisopistot. Suomessa on vuoden 2017 tilastoinnin mukaan 184 kansalaisopistoa, joiden toiminta ulottuu jokaisen kunnan alueelle. Kansalaisopistojen vahvuuksina ovat helppo lähestyttävyyys ja niiden soveltuvuus kaikenikäisille koulutustaustasta riippumatta. Kansalaisopistojen liikuntatarjonta on myös yksi osa eri organisaatioiden työkykyä edistävää toimintaa. Organisaatiot voivat tarjota virkistävää ja terveyttä edistävää toimintaa tukemalla työntekijöiden osallistumista kansalaisopiston kursseille. (Kansalaisopistojen liitto 2017, 4-8.)

Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -ohjelma on liikuttanut aikuisia suomalaisia jo vuodesta 1995 lähtien. KKI -ohjelman myötä kunnissa on toteutettu tuhansia eri liikuntaan ja fyysisen aktiivisuuteen liittyviä hankkeita, joiden avulla on liikutettu niin työikäisiä kuin ikäihmisiä. Hankkeet ovat lisänneet kunnissa erityisesti poikkihallinnollista yhteistyötä sekä pyrkineet löytämään tehokkaita keinoja siihen, miten liian vähän liikkuvat henkilöt saataisiin aktivoitumaan liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. (KKI -ohjelma 2019, 11-15.)

KKI -ohjelman kautta on myös edistetty kuntien liikuntaneuvonnan tilaa. Liikuntaneuvonta on määritelty prosessi, johon sisältyy aina henkilön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtääviä tavoitteita ja seuranta. Liikuntaneuvonnan tarjoamisen avulla pyritään tunnistamaan ja tavoittamaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia henkilöitä ja kannustaa heitä lisäämään liikkumistaan. (Kivimäki & Tuunanen 2014, 9.) Vuonna 2018 Suomessa oli 160 kuntaa, jotka tarjosivat työikäisille prosessinomaista liikuntaneuvontaa ja näistä 123 kuntaa on jo vakiinnuttanut liikuntaneuvonnan osaksi kunnan palvelutarjontaa (Kivimäki 2019, 32-33).

3.2 Kolmannen sektorin toteuttama liikuntatoiminta

Suomalaisesta aikuisväestöstä hieman yli neljännes osallistuu aktiivisesti järjestötoimintaan (Murto ym. 2017, 3). Suomen väestön ikääntyessä ja ikäihmisten määrän kasvaessa liikuntaseurojen kiinnostus seniorien liikuttamiseen on kasvanut viime aikoina, ja jatkossa liikuntaseurojen kiinnostusta tarvitaan vielä lisää. Jos kunnat pystyvät madaltamaan seurojen kynnystä laajentaa toimintaansa myös ikäihmisten liikuttamiseen, voivat seurat nousta vastaamaan kasvaviin palvelutarpeisiin ja seuroista saadaan yksi merkittävä lisäresurssi ikääntyvän väestön liikuttamiseen. Tätä kautta kunnille tarjoutuu mahdollisuus kohdentaa omaa toimintaansa entistä tehokkaammin. (Rikala 2015, 43.)

Eläkeläis- ja hyvinvointijärjestöissä toimivat liikunnan vertaisohjaajat ovat merkittävässä roolissa ikäihmisten liikuttamisessa kunnissa. Ilman vertaisohjaajia eri liikuntaryhmien toteutuminen olisi mahdotonta. Liikuntaryhmien ohjaamisessa yhdistyy vertaisohjaajille hyöty ja huvi. Ryhmiä ohjattaessa vertaisohjaaja pääsee itse mieluisan harrastuksen pariin ja samalla ryhmä saa ikäihmisestä innokkaan ohjaajan. Eri paikkakunnilla on vertaisohjaajille tarjolla koulutuksia, joita järjestävät mm. kunnat, eläkeläisjärjestöt ja kansalaisopistot ikäinstituutin toimiessa koordinoivana tahona ikäihmisten vertaisohjaajien kouluttamisessa. (Ikäinstituutti 2015.) Vertaisohjaajin voimin toteutettavissa liikuntaryhmissä on myös se etu, että monelle ikääntyneelle on helpompi osallistua ryhmiin, joissa ohjaajana on ikääntynyt vertainen. Vertaisohjaaja voi ymmärtää paremmin ikäistensä liikkujien tarpeita ja toiveita sekä samastua helpommin ohjattavien tilanteeseen. (Anttila 2012, 50.)

3.3 Yksityisten palveluntuottajien toteuttama liikuntatoiminta

Yksityiset palveluntuottajat ovat yksi tärkeä osa aikuisten ja ikäihmisten liikuttamista kunnissa, vaikka yksityisten yritysten liikuntatarjonnan käyttäminen eläkeikään tullessa vähenee. 45-64 -vuotiaista työikäisistä yksityisiä liikuntapalveluja käyttää noin 15 prosenttia ja eläkeikäisistä noin 10 prosenttia. (Mäkinen 2019, 15-16.)

Kuntien liikuntapalvelutarjontaa ikäihmisille täydentävät mm. erilaiset kuntokeskukset, jotka kohdentavat palveluja ikääntyville esimerkiksi Järvenpäässä toimivan Spurtti +50 Kuntosalin tavoin. Spurtin +50 salilla voi kohderyhmään kuuluva harjoitella moderneilla laitteilla, jotka kannustavat ja auttavat kuntoilijaa tavoitteeseen. (Spurtti Liikuntakeskus 2020.) Kuntosalien ja -keskusten yrittäjät pyrkivät tarjoamaan ikäihmisille kuntosaliryhmiä ja ryhmäliikuntaa erityisesti päiväsaikaan tilojen käyttöasteen ollessa vähäisempi. Yksityisillä palveluntuottajilla on usein käytössä kuntiin ja kolmanteen sektoriin verrattuna paremmin ikäihmisten tarvitsemia yksilöllisiä ja asiakaslähtöisiä tukikeinoja ja -resursseja, jos asiakkaalla on maksukykyä palvelutarjonnan hankkimiseen. (Karinharju ym.2017, 16-17.)

Kuntatalouden resurssien heikentyessä moni kunta tekee yhteistyötä liikuntapalvelujen tuottamisessa yksityisten palveluntuottajien kanssa. Hyytisen & Rahnaston raportin mukaan yli 90 % kuntien ulkoistamista koskeneeseen tutkimukseen osallistuneista kunnista on ulkoistanut liikuntapalvelujaan joko kolmannelle tai yksityiselle sektorille. Liikuntapaikkojen kunnossapidon lisäksi eri kunnat ovat ulkoistaneet muutakin liikuntapalvelutarjontaa, kuten liikunnanohjauspalveluita yksityiselle sektorille. Ulkoistukseen päätyneet kunnat ovat olleet tyytyväisiä kustannustehokkuuteen ja toiminnan laatuun, kun yksityiset palveluntuottajat ovat voineet osana omaa palvelutarjontaa tuottaa laadukasta liikunnanohjauspalvelua, josta kuntalaiset ovat hyötynet. Yhtenä positiivisena hyötynä kunnille ulkoistuksissa on ollut myös yksityisen sektorin nopea reagointi ihmisten mieltymyksiin ja palveluiden joustavaan muuttamiseen. Em. hyötyjen vuoksi ulkoistamisten oletetaan lisääntyvän lähivuosina. Ulkoistamiset luovat hyvän mahdollisuuden liikuntapalveluiden kehittämiseen ja kohdentamiseen eri kohderyhmille. (Hyytinen & Rahnasto 2015, 13-19, 26.)

3.4 Liikuntapalvelut eläkeiän nivelvaiheessa oleville

Kunnissa järjestetään monipuolisesti liikuntaryhmiä niin aikuisikäisille kuin ikäihmisillekin, joihin eläkeiän nivelvaiheessa olevat henkilöt voivat ohjautua, mutta juuri eläkkeelle siirtyneille henkilöille ei juurikaan ole toteutettu kohdistettuja liikuntainterventioita, vaikka on todettu, että eläköityminen on optimaalinen hetki liikuntatapojen muutokselle. Kuntien ja kolmannen sektorin eri toimijoiden on syytä huomioida eläkkeelle siirtyvät ja pyrkiä saada heitä osallistumaan liikuntaryhmiin tai innostaa liikkumaan omatoimisesti yhdessä saman

ikäisten kanssa. Myös paikallaanolon kuten istumisen korvaaminen arkiaktiivisuudella on tärkeää eläkeikäisen kokonaisaktiivisuuden vuoksi. (Leskinen ym.2019, 44-45; UKK - instituutti 2019.) Valtakunnallisen KKI -ohjelman kautta kuntiin on saatu luotua aikuisille ja ikääntyneille kattavia terveystoimintaverkostoja erilaisten hankkeiden ja projektien kautta pysyviksi toiminnoiksi. Kunnissa aikuisten ja ikäihmisten terveystoimintaa järjestävien tahojen joukko on kirjava ja eläkeikään tulevien henkilöiden liikuttamisen tueksi on pyritty kasaamaan paikallisten kansanterveysjärjestöjen ja eläkeläisyhdistysten verkostoa, joiden vapaaehtoisten liikunnan vertaisohjaajien avulla pyritään saamaan lisää liikkujia erityisesti ikäihmisten keskuudesta. Esimerkiksi Hyvinkäällä vertaisohjaajat ovat vetäneet vuosia ikäihmisten kuntosaliryhmiä, jotka ovat osoittautuneet erityisen suosituiksi. (Miettinen & Rajala 2003, 7-8, 20-21.)

Eri järjestöjen kautta eläkeiän nivelvaiheeseen on pyritty järjestämään kohdistettuja toimintoja. Ikäinstituutin Elämäni Eläkevuodet -valmennus pyrkii innostamaan kansanterveys- ja eläkejärjestöjä perustamaan vapaaehtoisten vertaisvalmentajien ohjaamia eläkevalmennusryhmiä. Elämäni Eläkevuodet -valmennuksessa pääpaino on liikkumiseen innostamisessa ja valmennus on tarkoitettu juuri eläkkeelle siirtyville henkilöille. Ikäinstituutin kumppaneina valmennukseen liittyen ovat mm. Sydänliitto, Eläkkeensaajien keskusliitto EKL ry, Eläkeläiset ry sekä Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry. (Ikäinstituutti 2019.) Muillakin järjestöillä, kuten Suomen Punaisella Ristillä ja Kansallisella Senioriliitolla on eläköitymiseen liittyviä kohdennettuja valmennuksia, mutta niissä käsitellään myös paljon muuta kuin pelkästään liikuntaa ja liikkumista (Suomen Punainen Risti 2017; Senioriliitto 2020).

Suomen eri kunnissa on vaihtelevasti kohdistettuja liikuntatoimintoja noin 60-65 -vuotiaille. Mm. Vantaalla huomioidaan erilaisin palloiluryhmin, kävelyryhmin ja tarjotaan Elämäni Eläkevuodet -valmennusta +60 -vuotiaille kuntalaisille (Vantaan aikuisikäisten harrasteliikunta 2020). Kuntien tai kuntayhtymien sosiaali- ja terveystoiminnat järjestävät myös kuntatasolla erilaisia liikuntaa ja kuntoutukseen liittyviä ryhmiä. Yhtenä kokonaisuutena eri puolilla Suomea sosiaali- ja terveystoiminnissa toteutetaan Intoa Elämään -kursseja, joiden pääasiallinen kohderyhmä on yli 65 -vuotiaat ja kurssien yhtenä vakiintuneena teemana on liikunta. Kursseilla pyritään pääosin tavoittamaan muutaman vuoden eläkkeellä olevia henkilöitä. Intoa Elämään -kurssien ajatus on lähtöisin Ruotsista ja sieltä saadut hyvät kokemukset tuotiin Suomeen osana Etelä-Suomen terveyserojen kaventamiseen tähännyttä Ester -hanketta. (Honkanen 2018, 23-24.)

4 Asiakaslähtöinen palvelujen kehittäminen

Asiakaslähtöisessä palvelujen kehittämisessä on syytä hyödyntää tutkimuksellista kehittämistä. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu mm. uusien palvelujen tuottamista ja toteuttamista. Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on luonnostella, kehitellä ja ottaa käyttöön erilaisia ratkaisuja. Kehittämistyössä etsitään asioille parempia vaihtoehtoja ja asioita viedään käytännössä eteenpäin. Työpaikoilla olevaa hiljaista tietoa, kokemuksia ja valmiuksia voidaan myös hyödyntää tutkimuksellisessa kehittämistyössä, kunhan niitä tarkastellaan kriittisesti ja em. asioita tarkastellaan verraten tutkittuun tietoperustaan. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2014, 19-21.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus soveltuu suunnittelua ohjaavana tekijänä asiakasymmärryksen kasvattamiseen (Tuulaniemi 2011, 144). Laadullisessa tutkimuksessa kohde on harkitusti valittu ja sellainen, josta halutaan lisätietoa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavia on usein huomattavasti vähemmän kuin määrällisessä tutkimuksessa, mutta analysoitavaa aineistoa kertyy runsaasti. Tapaustutkimuksen avulla voidaan monenlaisia menetelmiä käyttämällä saada syvälinen, monipuolinen ja kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta tapauksesta. Tapaustutkimus on usein osa laadullista tutkimusta ja menetelmiä, joissa aineisto kerätään luonnollisissa tilanteissa. Tapaustutkimukseen soveltuu menetelmiksi mm. aivoriihiyöskentely, benchmarking ja mahdollisesti erilaiset ennakkoinnin menetelmät. (Ojasalo ym. 2014, 55, 105.)

4.1 Palvelumuotoilu palvelujen kehittämisen välineenä

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan muotoilun prosessien ja menetelmien soveltamista palveluiden kehittämisessä. Palvelumuotoilun tavoitteena on luoda asiakkaan kannalta helppokäyttöisiä, hyödyllisiä ja haluttavia palvelukokemuksia ja palvelua tuottavan organisaation näkökannalta vaikuttavia, tehokkaita ja erottuvia palvelumalleja. Eri sidosryhmien osallistaminen palvelumuotoilun prosessiin ja menetelmiin on yksi tärkeä palvelumuotoilun piirre. (Ojasalo yms. 2014, 38.) Palvelumuotoilun avulla palvelun kehittäjä voi oman osaamiseen syventämisen avulla rakentaa kehitettävään toimintaympäristöön paremmin sopivia palveluita ja työmenetelmiä. Kehitettävän palvelun osapuoliin on syytä tutustua perusteellisesti. Palvelumuotoilun kehittämisen keskiössä on asiakas ja sen tarpeet kehitettävän palvelun suhteen. Palveluun liittyen olennaisessa osassa ovat myös asiakasrajapinnassa toimivat asiakaspalvelijat. Olennaista on ymmärtää erikseen ja yhdessä, molempien osapuolien tarpeita ja odotuksia sekä motivaatiotekijöitä. (Tuulaniemi 2011, 58, 71.)

Käyttäjälähtöinen palvelujen kehittäminen parantaa palveluiden laatua sekä lisää palveluiden taloudellisuutta, koska tarpeettomat palvelut jäävät toteutumatta palveluiden vastatessa enemmän käyttäjien tarpeita. Käyttäjälähtöisten palvelujen korvatesa aiempia tuotantolähtöisiä palveluja, ne tuottavat myös taloudellista hyötyä. (Jäppinen 2016.)

4.2 Palvelumuotoilu kuntapalveluissa

Kuntalain 22 §:n mukaan kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on oikeus osallistua ja vaikuttaa kunnan palvelujen toimintaan. Osallistumista ja vaikuttamista voidaan edistää mm. suunnittelemalla ja kehittämällä palveluja yhdessä niiden käyttäjien kanssa. (Kuntalaki 410/2015.) Kunnan ydintehtäviin kuuluu kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen. Julkisella sektorilla on haasteita kehittää kuntalaisten tarpeisiin liittyviä palveluita entisestään niukkenevilla resursseilla. Yhtenä ratkaisuna on kehittää palveluita palvelumuotoilun menetelmin. (Tuulaniemi 2011, 281.) Myös liikuntalaki velvoittaa kuntia kuulemaan asukkaitaan keskeisissä liikuntaa koskevissa asioissa (Liikuntalaki 390/2015, § 5) ja palvelumuotoilun menetelmien avulla kuntalaisten osallistaminen on yksinkertainen toteuttaa. Asiakkaiden ja kuntalaisten kuuleminen on tärkeää, mutta kysymällä saadaan harvoin syvällistä tietoa ihmisten tarpeista ja odotuksista. Kysymällä saadaan usein jonkinlainen kuva tarpeista, mutta asiakas eli palvelun loppukäyttäjä harvoin osaa kuvitella ja kertoa asioista, joita ei ole vielä olemassa. Näin ollen erilaisia palvelutilanteita kokeilemalla, tutkimalla ja havainnoimalla pystytään löytämään ne toiminnan tarpeet, joista uudet palvelukonseptit kehitetään. (Tuulaniemi 2011, 73.)

Eri kuntien palveluiden kehittämisessä ja suunnittelussa on otettu käyttöön palvelumuotoilun menetelmiä. Mm. Espoon kaupunki on kehittänyt sosiaalipalveluita ja niiden hankintaprosesseja palvelumuotoilun avulla. Palvelumuotoilun hyötynä Espoossa todettiin, että palvelumuotoiluun osallistuneiden tahojen näkökulmat toivat merkittävää lisäarvoa keskusteluun ja lopullisiin ratkaisuihin ja esim. palveluntuottajien näkemysten perusteella oli rohkeutta tehdä aiemmasta poikkeavia päätöksiä. (Espoon kaupunki 2014, 7, 26.) Myös lin kunta on hyödyntänyt palvelumuotoilua mm. joukkoliikennepalveluiden ja keskustan asemakaavan uudistamisessa, joissa molemmissa palvelun loppukäyttäjät eli kuntalaiset ovat olleet merkittävässä asemassa prosessin eri vaiheissa. Hyötynä lin kunnassa todettiin palvelumuotoilun pilotointivaihe, jolloin saatiin ideoita ja palautetta lähes valmiista palvelusta. (Jussila 2018.)

4.3 Palvelumuotoilu käytännössä

Palvelun suunnittelun eri vaiheissa suoritettavat tehtävät ryhmitellään kuuteen eri luokkaan Moritzin mallin (kuvio 1) mukaan. Ensimmäinen on ymmärrysvaihe, toinen ajattelu/kiteyttämisvaihe, kolmas ideoiden tuottamisvaihe, neljäs suodatus/konkretisointivaihe, viides seulomisvaihe ja kuudes sekä viimeinen vaihe on toteuttamisvaihe. (Moritz 2005, 122-123.)



Kuvio 1. Moritzin palvelumuotoilumalli (mukautettu Moritz 2005, 122-123)

4.3.1 Ymmärtäminen ja kartoitus

Palvelumuotoilun ensimmäisen vaiheen tarkoituksena on asiakas- ja toimintaympäristön ymmärryksen hankkiminen ja kartoittaminen. Ensimmäisessä vaiheessa korostuvat ns. empaattiset menetelmät, joiden avulla pyritään ymmärtämään syvällisesti asiakkaan käyttäytymistä, arvoja sekä myös piileviä tarpeita. (Ojasalo yms. 2014, 74.) Kartoituksen aikana on tarkoitus kerätä mahdollisimman paljon tietoa ja ymmärrystä, jotta tutkittavasta kohteesta saadaan kerättyä laaja-alainen käsitys (Arter Akatemia 2019, 14).

Kehittämistyössä kysely ja sen hyödyntäminen sopii hyvin lähtötilanteen selvittämiseksi. Strukturoimaton eli avoin haastattelu muistuttaa enemmän keskustelua kuin haastattelua ja se sopii tilanteisiin, joissa halutaan syvällisesti selvittää mm. sitä, mitä ihmiset ajattelevat. Ryhmähaastattelu on käyttökelpoinen menetelmä kehittämistyössä ja sen avulla saadaan arvokkaita ideoita palveluiden kehittämisen tueksi. Ryhmähaastattelun etuna on, että sillä saadaan samanaikaisesti tietoa useilta henkilöiltä ja asioissa päästään syvemmälle ryhmän jäsenten yhteiskeskustelun ja –mietinnän vuoksi. Ryhmähaastatteluilla saadaan usein totuudenmukaisempi kuva asioista kuin yksilöhaastatteluissa, koska ryhmä vie keskustelua eteenpäin haastattelijan sijaan ja ryhmä käyttää asian suhteen arkikieltä. (Ojasalo yms. 2014, 40-42.)

4.3.2 Kiteyttäminen

Hankittu asiakasymmärrys voidaan kiteyttää esimerkiksi hahmottelemalla kaavio (Affinity Diagram) tiedon omaksumista varten tai luomalla erilaisia asiakasprofieileja. Profiilit ovat asiakasymmärryksen aikana kerätyn tiedon pohjalta luotuja fiktiivisiä henkilökuvia, jotka kuvaavat asiakkaiden käyttäytymismalleja, motiiveja, tarpeita ja elämäntilanteita. Konkreettiset asiakasprofiilit helpottavat myös viestintää, koska palveluiden kehittämisessä mukana olevat tahot saavat näkemyksen siitä, millaisille asiakasryhmille palvelua ollaan suuntaamassa. (Ojasalo ym. 2014, 77; Smartdrawn 2018.) Asiakasprofiilien avulla voidaan mitata niiden potentiaalista arvoa, ennen palvelun viemistä kokeiltavaksi. Asiakasprofiloinnin avulla tulee helpommaksi päättää, mitä ideoita kehitystyössä pidetään mukana ja mitkä ovat järkevä hylätä. (Tuulaniemi 2011, 154-155.)

Affinity diagramin avulla saadaan koottua suuri määrä tietoa järjestelmällisesti yhteen ja ymmärrettävään muotoon ja se auttaa palvelun muotoilijoita näyttämään mm. kerätyn tiedon, mielipiteet, ongelmat sekä kehittämis ehdotukset selkeänä kokonaisuutena (Smartdrawn 2018).

4.3.3 Ideointi, seulonta ja konkretisointi

Palvelumuotoilussa ennakkoinnilla ja ideoinnilla on suuri merkitys. Ideoinnin ja innovoinnin avulla pyritään tuottamaan mahdollisimman paljon uusia ideoita kehitettävään palveluun (Arter Akatemia 2019, 14). Ideointivaiheessa hyödynnetään erilaisia ideointityöpajoja ja muita sellaisia menetelmiä, joihin osallistetaan eri sidosryhmiä, kuten asiakkaita ja palvelun tuottajia. Työpajoissa voidaan ideoida kuvauksia asiakkaan palvelupoluksi ja työpajoihin osallistuvia henkilöitä osallistetaan pohtimaan nykyhetkeä ja ideoimaan tulevaisuutta erilaisten vaihtoehtojen ja esimerkiksi ”mitä jos” –kysymysten avulla. Yksi tunnetuimmista menetelmistä uusien ideoiden synnyttämiseen on aivoriihiyöskentely (brainstorming), jossa tavoitteena on saada aikaan mahdollisimman paljon ideoita, jotka kirjataan ylös. (Ojasalo yms. 2014, 44-45, 75.)

Seulonnan ja konkretisoinnin osalta tulee huomioida asiaan liittyvät lait, säädökset, taloudelliset seikat ja muut palveluiden kehittämiseen vaikuttavat asiat. Seulonnassa ja konkretisoinnissa menetelminä ovat mm. erilaiset mallinnukset, sarjakuvat ja esitykset, joiden avulla pyritään havainnoimaan palvelukokemuksia. Yksi väline konkretisointiin on palvelupolku eli Service Blueprint. Palvelupolun avulla kuvataan asiakkaalle näkyvät ja asiakkaan kokemat asiat sekä palveluntuottajien oma toiminta. Asiakkaan ja palveluntuottajien väliset kohtaamiset kuvataan palvelupolun avulla kosketuspisteinä, joiden avulla asiakas pysyy arvioimaan saamaansa palvelua. (Moritz 2005, 141-144.)

4.3.4 Kehittäminen ja operointi

Ideointivaiheen jälkeen palvelumuotoilussa korostuu kehitettävän palvelun testaus ja mallinnus. Palvelumuotoilun prosessi päättyy palvelun lopulliseen konseptointiin ja sen saattamiseen lopullisesti käytäntöön, jolloin toiminta jatkuu palveluiden jatkokehittämisenä asiakkaiden osallistamisen avulla. (Ojasalo yms. 2014, 76.) Palvelujen kehittämisessä keskeisintä on kokeilla mahdollisimman varhaisessa vaiheessa uusia ideoita konkreettisesti oikeilla asiakkailla. Kehittäminen ja protoilu asiakkaiden kanssa hyvissä ajoin on nopea ja kustannustehokas ratkaisu testata toimivatko ideat käytännössä, ennen kuin kalliita investointeja ja pysyviä ratkaisuja toteutetaan. (Tuulaniemi 2011, 194-195.)

5 Kehittämistyön tavoite

Tämän kehittämistyön tavoitteena on palvelumuotoilun eri menetelmien keinoin kehittää Kiteelle toimintamalli eläkeiän nivelvaiheessa olevien eli 55-70 vuotiaiden liikunnan lisäämiseksi. Kehittämistyön tuloksena syntyy toimintamalli kohderyhmän liikuttamiseen, joka tulee tarkentumaan vuoden 2020-2021 aikana palvelumuotoiluprosessin viimeisen, eli protoilu- ja kehittämisvaiheen myötä.

Kehittämistyö rajataan siten, että palvelumuotoiluprosessin viimeinen eli protoilu- ja kehittämisvaihe toteutetaan vuoden 2020 aikana sen vaatiman pidemmän aikajakson vuoksi ja tässä työssä laaditaan valmis suunnitelma nyt toteuttamatta jäävälle osalle.

Toimintamallin rakentamiseksi selvitetään kiteeläisten eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan harrastamiseen liittyvät toiveet ja tarpeet sekä harrastamisen nykytilanne. Em. kohderyhmän henkilöiden ja liikuntapalvelutarjoajien sekä sidosryhmien kanssa ideoidaan eläkkeelle lähivuosina jääville henkilöille kuin jo hetken aikaa eläkkeellä oleville sellaisia liikuntapalveluita, joilla heidät saadaan aktivoitua liikunnan harrastamisen pariin.

Pidemmän aikavälin tavoitteena on suunnitelman avulla vakiinnuttaa lähivuosina eläkkeelle jääville henkilöille liikunnan harrastaminen elämäntavaksi, jotta liikunnan avulla heidän hyvinvointinsa ja toimintakykynsä säilyy ikääntyessä. Lisäksi tavoitteena on koota Kiteen kaupungissa toimivista liikuntapalvelujen tuottajista oma organisointikaavio eläkeiän nivelvaiheen kohderyhmän liikuttamisen näkökulmasta sekä muotoilla palvelupolku kohderyhmän aktivoimiseksi liikuntaan. Näiden asioiden kuvaamisen on tarkoitus selkeyttää Kiteellä aikuisten ja ikäihmisten parissa työskentelevien tahojen työnjakoa. Liikuntapalvelutarjoajien työnjaon selkeyttämisen tarkoituksena on vähentää päällekkäistä liikuntapalvelutarjontaa ja kohdistaa eri tahojen resursseja sellaisiin asioihin, joita he pystyvät ja haluavat toteuttaa.

Kiteen kaupungin strategian mukaisesti liikuntaa suositusten mukaan harrastavien määrää tulee kasvattaa Kiteellä vuosien 2017-2021 aikana. Lisäksi kaupungin voimassa olevan hyvinvointisuunnitelman mukaan on syytä panostaa liikuntapalveluista tiedottamiseen aikuisille ja ikäihmisille liikunnan lisäämiseksi. Kuten Kiteen kaupungin vuoden 2018 ikä rakenne sivulla 24 osoittaa (taulukko 1), eläkeikäisten nivelvaiheen kohderyhmä Kiteellä on suuri ja heidän aktivoimisellaan liikunnan pariin pyritään vaikuttamaan liikuntaa suositus-

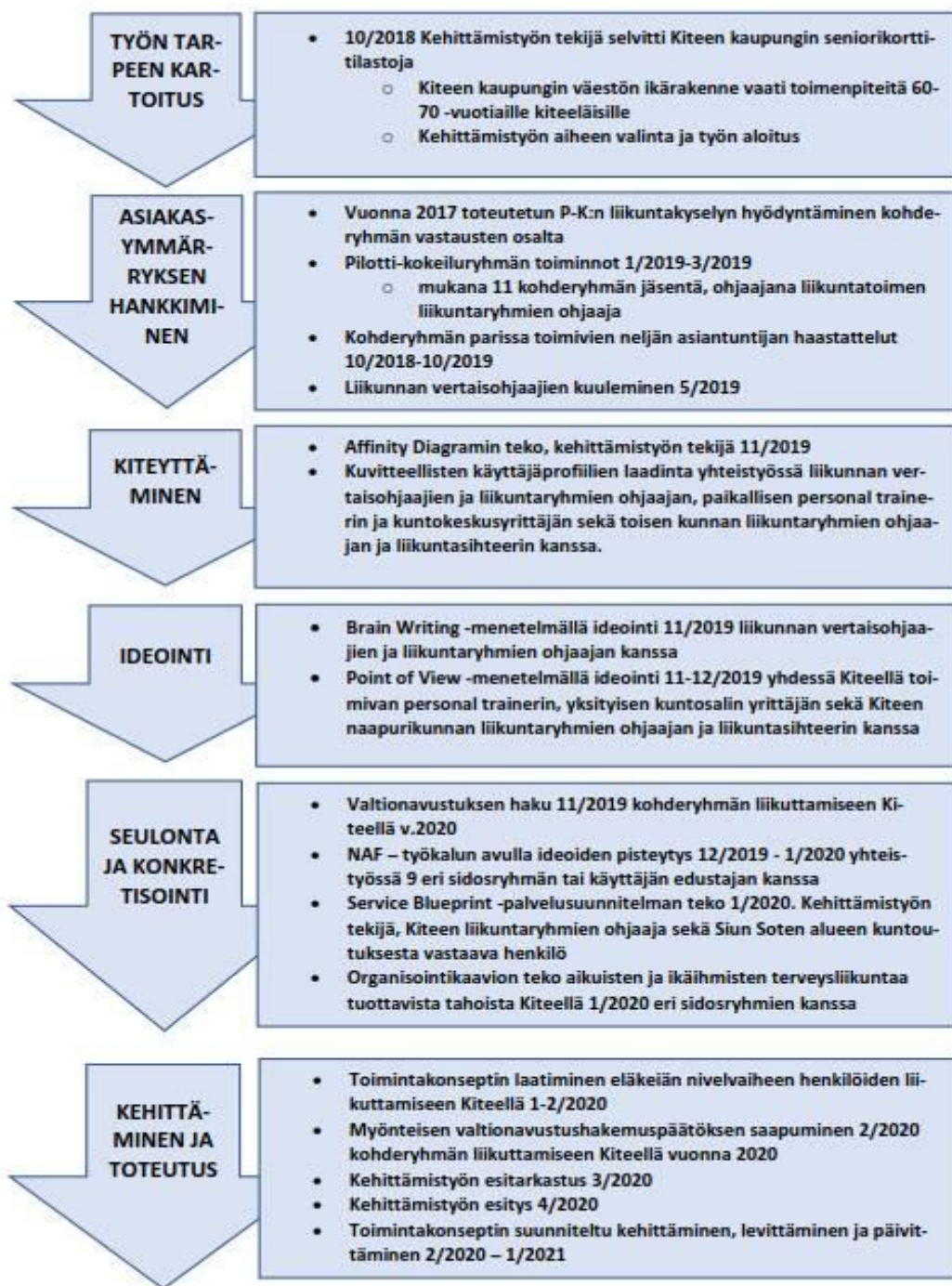
ten mukaan harrastavien kokonaismäärän kasvattamiseen Kiteellä. Kehittämistyön kohde-ryhmänä oleva väestö on noin kymmenen vuoden kuluttua 70-79 -vuotiaita ja silloin tärkeässä iässä sen suhteen, kuinka omatoiminen asuminen kotona onnistuu. Näin ollen liikunnallisen elämäntavan tukeminen on syytä aloittaa jo työelämän loppuvaiheessa niin ikääntyvien työntekijöiden työssä jaksamisen kuin työkyvyn vuoksi sekä aktiivisen elämäntyylin omaksumiseksi (Leskinen ym. 2019, 45).

Liikuntaan aktivoitumisen tai sen jatkamisen haasteena voi eläköityessä olla tietojen puuttuminen siitä, missä ja millaista liikuntaa voi harrastaa, joten kuntien ja kolmannen sektorin eri toimijoiden täytyy huomioida eläkkeelle siirtyvät toiminnoissaan (Leskinen ym. 2019, 45). Näin ollen viestintään liittyvien seikkojen huomioiminen tässä kehittämistyössä on yhtenä keskeisenä osa-alueena.

Kehittämistyössä hyödynnetään laadullisia tutkimusmenetelmiä kuten toimintatutkimusta sekä palvelumuotoilun eri menetelmiä. Kiteen kaupungin strategian tavoitteena on mm. lisätä kuntalaisten vaikuttamismahdollisuuksia kunnan päätöksentekoon ja panostaa monipuoliseen viestintään, joten palvelumuotoilun menetelmien hyödyntämisen avulla saadaan työkaluja ja uudenlaista näkemystä liikuntapalveluiden suunnitteluun ja kuntalaisten osallistamiseen Kiteellä.

6 Kehittämistyön toteutus

Oheisessa kuviossa 2 on kuvattu kehittämistyön pääpiirteittäinen aikataulu ja työssä käytetyt palvelumuotoilun menetelmät sekä mitä tahoja palvelumuotoilun prosessissa on hyödynnetty.



Kuvio 2. Kehittämistyön pääpiirteittäinen aikataulu sekä työssä käytetyt keskeiset palvelumuotoilun menetelmät

Kehittämistyön toteuttaminen alkoi jo käytännössä marraskuussa 2018, kun kehittämistyön tekijälle alkoi hahmottumaan kehittämistyön aihe ja sen tärkeys Kiteen kaupungin organisaatiolle. Kehittämistyössä tarkasteltiin eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikuntatoiveita ja -tarpeita sekä ko. kohderyhmälle liikuntapalveluja tarjoavien tahojen toimintaa. Kyseisen kohderyhmän kanssa toimivien tahojen joukko oli kehittämistyön tekijälle omien työtehtävien kautta tuttu kuten myös heidän tarjoamansa liikuntapalvelut. Kehittämistyön kohderyhmänä olevalle ikäryhmälle ei ollut aiemmin kohdistettu erityisiä palveluita Kiteellä vaan ikäryhmä on ohjautunut joko aikuisille tai ikäihmisille suunnattuihin liikuntapalveluihin.

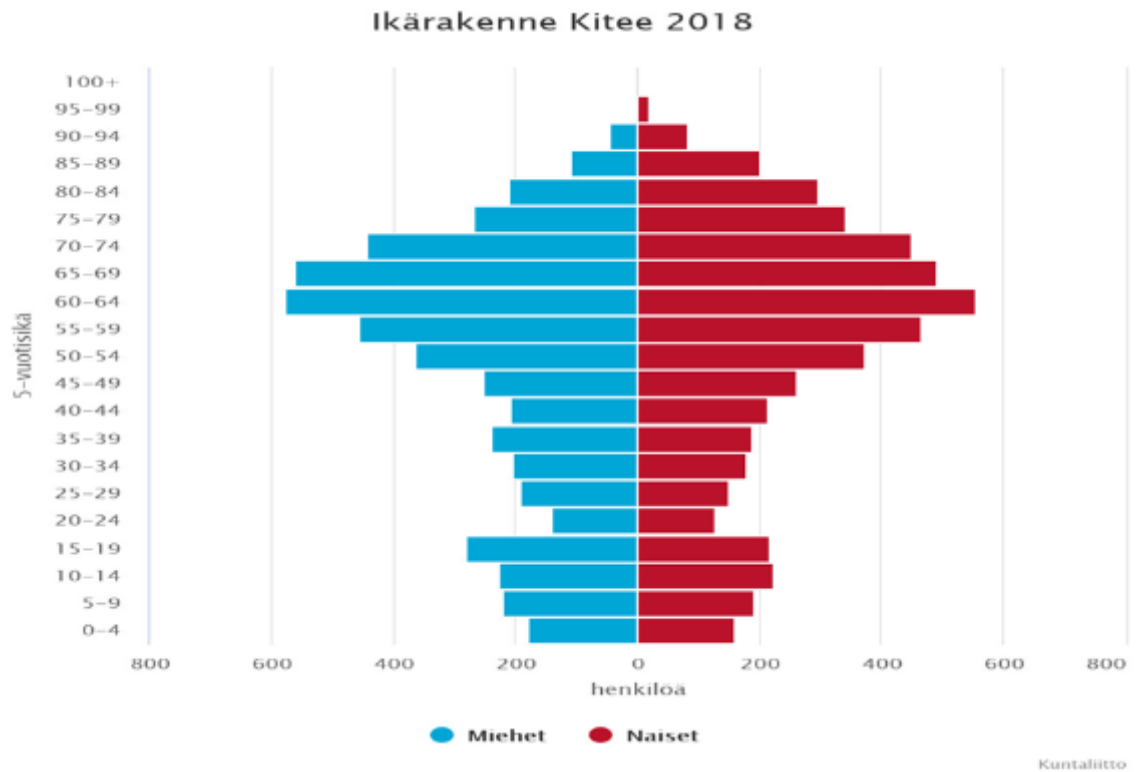
6.1 Kehittämistyön lähtötilanne Kiteen kaupungin näkökulmasta

Kiteen kaupunki on Pohjois-Karjalan maakunnan eteläisin kunta ja samalla Keski-Karjalan talousalueen keskus. Vuoden 2013 alussa Kesälahden kunnan ja Kiteen kaupungin välillä solmittiin kuntaliitos ja Kiteellä on kaksi vahvaa kuntakeskusta, Kitee ja Kesälahti. Kiteellä oli vuoden 2018 lopussa 10 358 asukasta (Kiteen kaupunki 2020.), joista reilu kolmannes on yli 60 -vuotiaita ja noin viidennes 60-69 -vuotiaita (Kuntaliiton tilastot 2019). Kiteellä yli 64 –vuotiaiden osuus väestöstä vuonna 2018 oli 34,0 %, joka on selkeästi suurempi kuin koko maan keskiarvo. Koko maan keskiarvo yli 64 –vuotiaiden osalta väestöstä on 21,8 % (Tilastokeskuksen kuntien avainluvut, 6.12.2019). Em. tilastojen valossa kyseisen ikäryhmän liikuttamiseen ja sen organisoimiseen on tarpeen kiinnittää huomiota Kiteellä.

Kehittämistyö perustuu Kiteen kaupungin strategiaan ja väestörakenteeseen. Strategiassa ja hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2017 - 2021 on useita teemoja ja tavoitteita hyvinvointiin ja liikuntaan liittyen. Kaupungin visio ” Kirkkaiden tavoitteiden, vaikuttavien tekojen ja kiehtovan kulttuurin Kitee” suuntaa kaupungin asettamaan selkeitä tavoitteita sekä konkreettisia ja vaikuttavia tekoja. (Kiteen kaupunki 2017a; Kiteen kaupunki 2017b.)

6.1.1 Kiteen kaupungin ikärakenne

Kuten oheisesta Kuntaliiton taulukosta ilmenee, eläkeiän nivelvaiheessa olevat henkilöt eli 60-69 -vuotiaat ovat Kiteellä suurin ikäryhmä, kun väestöä tarkastellaan ikäryhmittäin viiden vuoden välein.



Taulukko 1. Kiteen ikärakenne 2018 (Kuntaliiton tilastot 2019)

Kiteellä suurena ongelmana on se, että eläkkeelle jääneet henkilöt eivät ohjautu parhaalla mahdollisella tavalla kunnan liikuntapalvelujen ja liikuntaryhmien piiriin. Kiteen liikuntatoimen liikuntaryhmissä olevista henkilöistä ja Kiteellä käytössä olevasta seniorikortista ja sen asiakkaista valtaosa on yli 70-vuotiaita. 65-69 –vuotiaita seniorikortin haltijoita on syksyn 2019 tilastoinnin mukaan 31 % ja yli 70 –vuotiaita 69 % kaikista seniorikortin haltijoista. (Kiteen kaupungin seniorikorttitilastot 2019.) Toki 65-69 –vuotiaat ihmiset harrastavat liikuntaa eri yhdistysten ja yksityisten liikuntapalveluntuottajien toimintojen parissa sekä omatoimisesti, mutta järjestöjen liikunnan vertaisohjaajille toteutetussa kyselyssä ja ryhmähaastattelussa (liite 6) sekä keskusteluissa yksityisten liikuntapalveluntuottajien kanssa on käynyt mm. ilmi, että ikäihmisten liikuntaryhmiin osallistuvien iät painottuvat yli 70 -vuotiaisiin. Näin ollen eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden kohderyhmän kattavampi tavoittaminen on tärkeää.

6.1.2 Kiteen kaupungin strategia ja hyvinvointisuunnitelma

Kiteen kaupungin vuosille 2017-2021 laaditussa strategiassa tavoitteina on mm. lisätä liikuntaa suositusten mukaan harrastavien määrää (Kiteen kaupunki 2017b, 2). Lähtötasona strategiaan on käytetty vuonna 2017 Pohjois-Karjalan maakunnassa toteutettua liikuntakyselyä, jonka kyselyyn vastanneiden tulosten perusteella kaikenikäisistä kiteeläisistä henki-

löistä 16,0 % liikkuu suositusten mukaisesti (Pohjois-Karjalan Liikunta ry, 2017). Strategian tavoitteeksi vuodelle 2021 on asetettu, että kaikenikäisistä kiteeläisistä henkilöistä vähintään 17,0 % liikkuu suositusten mukaisesti (Kiteen kaupunki 2017b, 2).

Kiteen kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2017-2021 on tarkennettu hyvinvointiin liittyviä strategian tavoitteita. Strategisiin, aikuisten sekä ikäihmisten hyvinvointiin liittyviin tavoitteisiin pääsemiseksi Kiteellä pyritään vuosien 2017-2021 aikana mm. panostamaan tiedottamiseen aikuisten ja ikäihmisten liikunnan lisäämiseksi ja seuraamalla palautekyselyin liikuntapaikkojen ja -palveluiden käyttöä. Lisäksi tavoitteena on järjestää eri harrasteryhmiä järjestöjen vertaisohjaajien tuella, kasvattaa myytyjen seniorikorttien määrää ja saada entistä useampi ikäihminen ohjattuun liikuntatoimintaan mukaan. (Kiteen kaupunki 2017a, 19-20.)

6.1.3 Aikuisväestön ja ikäihmisten liikuntapalvelut Kiteellä

Kiteellä on paikkakunnan kokoon nähden laaja liikuntapaikkojen kirjo. LIPAS -tietokannan mukaan Kiteeltä löytyy tällä hetkellä 122 liikuntapaikkaa. (LIPAS 2020.) Kaupungista löytyy useita lihaskuntoharjoitteluun soveltuvia kuntosaleja, joita tarjoavat niin yksityinen sektori, yhdistykset kuin kunnan liikuntatoimi. Muista sisäliikuntapaikoista merkittävimpinä kunnasta löytyy uimahalli, urheilutalo, koulujen liikuntasalit, sisäampumarata sekä jäähalli. Ulkoliikuntapaikkoja kunnasta löytyy myös monipuolisesti ja Kiteen osalta ulkoliikuntapaikkoja on keskitetty paljon Kiteen taajamaan ja Hutsin Urheilukeskukseen. Kesälahden taajaman osalta liikuntapaikkakeskittymä on Horkkanotkon urheilukentän ympäristö ja eri puolilla Kiteen haja-asutusaluetta on myös kunnostettuja liikuntapaikkoja. Eri puolilla Kiteen taajamia on muiden kaupunkien tavoin käytössä kevyen liikenteen väyliä ihmisten omaehtoiseen liikkumiseen.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toteuttamassa maakunnallisessa liikuntakyselyssä aikuisväestön harrastetuimmat liikuntalajit Kiteellä olivat vuonna 2017 kävely (53 %), lenkkeily (42 %), kuntosali (36 %) sekä pyöräily (28 %). Myös vuonna 2018 julkaistussa kansallisessa aikuisväestön liikuntatutkimuksessa samat lajit olivat harrastetuimpia lajia valtakunnan tasolla (P-K:n liikuntakysely 2017; Mäkinen 2018, 17-18).

Suoraan kohdennettuja liikuntaryhmiä tai -palveluja työuran loppuvaiheessa oleville henkilöille tai juuri eläkkeelle jääville henkilöille ei Kiteellä ole ennen tämän kehittämistehtävän toimenpiteitä. Liikuntaryhmätarjontaa tällä hetkellä aikuisille ja ikäihmisille tuottavat kaupungin organisaatiosta liikuntatoimi sekä kansalaisopisto. Maakunnallisella sosiaali- ja ter-

veyspalveluita tuottavalla Siun Sotella on omat kuntoutukseen liittyvät ryhmänsä, joita täydentävät paikallisten yksityisten kuntoutuskeskusten ryhmätarjonta. Muita liikuntaryhmien palveluntarjoajia ovat Kiteellä eläkeläis- ja hyvinvointijärjestöt liikunnan vertaisohjaajien voimin ja paikalliset liikuntaseurat, jotka toteuttavat mm. harrastejääkiekko-, voimistelu-, ja suunnistustoimintaa aikuisille ja ikäihmisille. Kiteeläisillä eläkeläis- hyvinvointijärjestöillä on myös erilaisia liikuntaryhmiä omille jäsenilleen, kuten kuntosalitoimintaa, kävelyryhmiä, bocciaryhmiä, lentopallo- ja tanhutoimintaa sekä erilaisia voimisteluryhmiä. Paikkakunnalla toimiva yksityinen kuntosali tarjoaa aikuisille ja ikäihmisille erilaisia liikuntaryhmiä ja lisäksi liikuntaryhmätarjontaa täydentävät paikkakunnan toiminimellä toimivat yrittäjät, jotka ohjaavat yksittäisiä ryhmiä.

Liikuntaan liittyvät etuja eläkeiän nivelvaiheessa oleville henkilöille Kiteellä tarjoaa lähinnä kaupungin liikuntatoimi, jolla on käytössään yli 65 -vuotiaille kiteeläisille tarkoitetut seniorikortit sekä kansalaisopiston kurssien hyödyntämiseen tarkoitettu opintoseteli yli 63 -vuotiaille. Seniorikorttivaihtoehtoina on normaali seniorikortti yli 65 -vuotiaille kiteeläisille, jonka vuosimaksun tai puolen vuoden maksun maksamalla pääsee sinä aikana vapaasti uimahalliin, kaupungin kuntosaleille sekä liikuntatoimeen kolmeen eri liikuntaryhmään. Toisena vaihtoehtona on kuntosaliseniorikortti yli 65 -vuotiaille kiteeläisille, jonka vuosi- tai puoli-vuosimaksun maksamalla voi käydä vapaasti kaupungin kuntosaleilla. Lisäksi liikuntatoimi tukee liikuntasalivuorojen maksuissa yhdistysten vertaisohjattuja liikuntavuoroja, tarjoamalla edullisempia vuoroja verrattuina esimerkiksi yksityisten tahojen varaamiin vuoroihin. Lisäksi eri eläkeläisyhdistykset tarjoavat jäsenilleen aika ajoin etuja mm. uimahallin käyttöön. Yhdistyksien jäsenmaksun maksamalla pääsee mukaan toimintaan ja tämän lisäksi yksittäisistä ryhmistä voi olla ryhmäkohtaisia maksuja.

Liikuntapalveluista viestintä aikuisille ja ikäihmisille koostuu Kiteellä lähtökohtaisesti jokaisen toimijan omasta viestinnästä, jota eri toimijat toteuttavat paikallislehti Koti-Karjalassa, internet- ja sosiaalisen median sivuillaan sekä kohdennetuilla tiedotteilla esim. liikuntapaikoilla. Lisäksi kaupungin liikuntatoimi koordinoi yhteistyössä naapurikuntien Rääkkylän ja Tohmajärven kanssa joka vuosi julkaistavan soveltavan liikunnan kalenterin, johon kootaan alueen terveysliikuntaryhmät ikäihmisille.

6.2 Kehittämistyön vaiheet ja käytetyt menetelmät

Tässä kehittämistyössä seurattiin Moritzin (2005) palvelumuotoiluprosessia, joka on havainnollistettu kuviossa 1. Palvelumuotoilun eri prosessin vaiheissa hyödynnettiin voimakkaasti alueen eri palveluntarjoajatahojen edustajia sekä kohderyhmän edustajia liikuntapalvelujen muotoiluissa ja kehittämisessä kohderyhmälle sopiviksi.

Ensimmäisessä vaiheessa kehittämistyön tekijä kokosi asiakasymmärrystä kokoamalla tietoja aiemmin alueella tehdystä suuremmasta liikuntakyselystä, hyödynsi kohderyhmälle suunnattua pilotti-/kokeiluryhmää asiakasymmärryksen hankinnassa, haastatteli kohderyhmän parissa toimivia tahoja sekä kokosi liikunnan vertaisohjaajien näkemyksiä kohderyhmän tilanteesta ja liikuntapalveluista Kiteellä.

Kiteyttämisvaiheessa kehittämistyön tekijä kokosi ymmärrysvaiheessa kerätyn tiedon Affinity Diagram -menetelmän avulla, josta kerrotaan tarkemmin kappaleessa 6.4.1. Työn kiteyttämisvaiheessa tunnistettiin kohderyhmästä erilaisia kuvitteellisia persoonia ja niistä laadittiin yhdessä liikunnan vertaisohjaajien ja kaupungin liikuntatoimen liikuntaryhmien ohjaajan, personal trainerin ja kuntokeskusyrittäjän sekä toisen kunnan liikuntaryhmien ohjaajan ja liikuntasihteerin kanssa kuvaukset ideoinnin tueksi.

Ideointivaiheessa hyödynnettiin kuvitteellisia käyttäjäpersoonia ja niille ideoitiin sekä innoitettiin yhdessä kiteyttämisvaiheessa osallistetun suunnitteluryhmän kanssa erilaisia liikuntaideoita, joilla kohderyhmän henkilöitä saataisiin aktivoitumaan liikunnan pariin. Ideointivaiheessa käytettiin Brain Writing ja Point of View -menetelmiä, jotka avataan tarkemmin kappaleessa 6.5.

Ideoiden seulontavaiheessa syntyneet ideat luokiteltiin niiden uutuusarvon, toteutettavuuden ja vetovoiman mukaan NAF – menetelmän avulla, josta kerrotaan lisää kappaleessa 6.6.1. NAF -menetelmän avulla ideoiden luokitteluun osallistui Kiteen uimahallin uimahallivastaava, kaksi kohderyhmään kuuluvaa henkilöä, Kiteen liikuntatoimen liikuntaryhmien ohjaaja, kansalaisopiston liikuntaryhmien ohjaaja, yksityisen kuntosalin yrittäjä, personal trainer sekä liikuntatoimen palveluneuvoja.

Kehittämistyön tekijä konkretisoi syntyneitä ideoita mm. palvelusuunnitelman eli Service Blueprintin ja Kiteen kaupungin alueella kohderyhmälle liikuntapalveluita tarjoavien toimijoiden organisointikaavion avulla. Service Blueprint muokattiin kohderyhmälle soveltuvaksi yhteistyössä kehittämistyön tekijän ja kaupungin liikuntatoimen liikuntaryhmien ohjaajan kesken. Organisaatiokaavion tekoon liikuntapalveluja tuottavista tahoista ja heidän palveluistaan kohderyhmälle osallistettiin Pohjois-Karjalan maakunnallisen sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottajan Siun Soten alueellisen kuntoutuksesta vastaava, yksityinen kuntosaliryrittäjä, personal trainer sekä kaupungin liikuntaryhmien ohjaaja, joiden avulla kaaviosta saatiin kattava ja ajantasainen.

Moritzin (2005) prosessimallista poiketen tässä kehittämistyössä ei käsitellä palvelumuo-
toiluprosessia loppuun saakka. Toteutus eli kehittämis- ja protoiluvaihe on vielä kesken-
eräinen ja lopullisten ideoiden ja toimintakonseptin jalkauttaminen tapahtuu vuoden 2020
aikana. Kehittämis- ja protoiluvaiheeseen tueksi sekä tämän kehittämistyön tuloksena
syntyi toimintamalli kohderyhmän liikuttamiseen, joka on kuvattu Powerpoint -esityksen
muodossa (liite 12). Kehittämistyön ideoiden ja palvelukonseptin toteutukseen haettiin val-
tiolta liikunnallisen elämäntavan hanketta (liite 11) ja Kiteen kaupunki sai myönteisen tuki-
päätyksen. Liikunnallisen elämäntavan hankkeen rahoituksen avulla vuoden 2020 aikana
toteutetaan hankkeen jatkokehittäminen ja lopullinen toimintakonsepti eläkeiän nivelvai-
heen henkilöiden aktivoimiseksi liikuntaan otetaan käyttöön Kiteellä vuoden 2020-2021 ai-
kana.

6.3 Asiakasymmärryksen hankkiminen

Ymmärrysvaihe oli kestoltaan ja toteutukseltaan kehittämistyön laajin vaihe. Tätä vaihetta
toteutettiin aktiivisesti työhön liittyen marraskuusta 2018 alkaen ja kestäen marraskuulle
2019 saakka. Lisäksi ymmärrysvaiheessa hyödynnettiin tilastofaktaa eläkkeelle jäävien
ohjautumisesta Kiteen liikuntapalveluihin seniorikorttitilastojen avulla sekä Kiteelle koh-
dennettuja liikuntakyselyitä kohderyhmän vastausten osalta. Viime vuosien varrella koh-
deryhmältä esiin tulleet palautteet eri liikuntapalveluita tuottaville tahoille saatiin tämän ke-
hittämistyön käyttöön eri haastatteluissa sekä ideointivaiheessa.

Kuten Ojasalo kumppaneineen toteaa, kyselytutkimusten avulla saadaan kerättyä suurelta
määrältä ihmisiltä laajaa tutkimusaineistoa. Haastattelun avulla taas pystytään vähän tut-
kittuun kehittämiskohteeseen keräämään uusia näkökulmia avaavaa aineistoa ja sen
avulla saadaan kerättyä syvällistäkin tietoa tutkittavasta kohteesta. Haastattelun yhdistä-
minen muihin tiedon keräämisen menetelmiin on kannatettavaa, koska usein eri menetel-
mät tukevat hyvin toisiaan ja näin tehtiin myös tässä kehittämistyössä. (Ojasalo ym. 2014,
106, 121-122.)

Ymmärrysvaiheen keskeisintä antia oli saada koottua monesta eri lähteestä tietoa eläke-
iän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunta-aktiivisuudesta, liikuntaa rajoittavista asi-
oista ja liikuntaan motivoivista asioista sekä kohderyhmän näkemyksiä siitä, mihin asioihin
erityisesti Kiteellä liikuntapalvelujen suhteen on syytä kiinnittää huomiota. Ymmärrysvai-
heessa toteutettujen neljän (4) asiantuntijahaastattelun kautta kehittämistyöhön saatiin
myös liikuntaa ohjaavien ja ko. kohderyhmän kanssa tekemisissä olevien asiantuntijoiden
näkökulmaa siitä, millaisia palveluita eläkeiän nivelvaiheessa oleville henkilöille Kiteeltä
löytyy, ja kuinka heidän mielestään palveluita olisi hyvä kehittää. Eläkeiän nivelvaiheen

henkilöiden kanssa tekemisissä olleiden tahojen haastatteluista välittyi asiantuntijoiden pitkä työura kohderyhmän henkilöiden kanssa ja osa heistä oli myös itse tämän kehittämistyön kohderyhmän edustajia.

Ymmärrysvaiheessa yleisenä ja selkeänä näkemyksenä kohderyhmältä sekä kohderyhmään liittyviltä sidosryhmiltä tuli se, että Kiteellä lähtökohtaisesti on kaikki liikuntapaikat ja –palvelut valmiina, jotta eläkeiän nivelvaiheessa olevilla henkilöillä olisi mahdollisuus ohjautua liikuntapalveluihin. Yleisimmät asiat, joita toivottiin lisää, olivat kohderyhmälle liikuntapalveluiden parempi kohdentaminen esim. aloitus-, teema- ja lajikokeiluryhmien avulla sekä yli 65- vuotiaille kohdentuvien etujen laajentaminen alle 65 -vuotiaille. Myös viestintää ja markkinointia eri asioista toivottiin parannettavan. Lisäksi toiveita tuli pienessä määrin joistakin yksittäisten liikuntapaikkojen kehittämisistä, joiden osalta kehittäminen on tehty tai käynnistetty Kiteen kaupungin toimesta.

6.3.1 Pohjois-Karjalan liikuntakysely

Kehittämistyön ymmärrysvaiheessa hyödynnettiin vuonna 2017 Pohjois-Karjalan maakunnassa suoritettua liikuntakyselyä, jotta kohderyhmän näkökulmia liikunnan suhteen saataisiin kattavasti tietoon ja ideointivaiheessa liikuntapalvelujen kehittämiseen kohderyhmälle saataisiin tukevaa faktatietoa. Pohjois-Karjalan Liikunta ry toteutti yhteistyössä kaikkien Pohjois-Karjalan kuntien kanssa Pohjois-Karjalan maakunnan laaja-alaisen liikuntakyselyn 20.8.-10.9.2017 välisenä aikana. Kyselyyn vastasi yhteensä noin kaikenikäistä 4 500 pohjoiskarjalaista, joka on vajaa 3 % maakunnan väestöstä. Kyselyn tavoitteena oli selvittää Pohjois-Karjalan maakunnan asukkaiden liikunta-aktiivisuutta sekä hyödyntää kyselyn tuloksia valtuustokaudelle 2017-2021 laadittavissa hyvinvointisuunnitelmissa.

Tämän kehittämistyön kohderyhmä eli työuran loppuvaiheessa olevia, 55-65 -vuotiaita kiteeläisiä vastasi kyselyyn 50 henkilöä (liite 9), joista naisia oli 86 % ja miehiä 14 %. Vastaajista työelämässä oli 94 % ja työttömänä 6 %. Vastaajista 44 % harrasti liikuntaa yli kolme kertaa viikossa, 46 % harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa ja 10 % kerran tai harvemmin viikossa. Vastaajista 94 % kertoi terveyden ja hyvän olon motivoivan heitä liikkumaan. Suosituimpia liikuntamuotoja 55-65 -vuotiaiden kiteeläisten vastaajien parissa olivat lenkkeily, pyöräily, hiihto, jumppa, kuntosali ja vesiliikunta. Kohderyhmän vastaajien mukaan heidät saisi lisäämään liikuntaa ensisijaisesti lisää aika (48 % kohderyhmän vastaajista) ja läheisten tuki liikunnalle (19 %). Esim. liikuntapalvelujen halvemmat kustannukset tai laajempi liikuntapalvelujen tarjonta oli vain muutamien vastaajien syy lisätä liikuntaa. Rajoittavimpana esteenä liikunnalle kohderyhmän vastaajat kokivat työn (49 %) tai ei es-

teitä liikunnalle (37%). 86 % vastaajista ilmoitti, että heidän mielestään kunnassa on riittävästi liikuntapalveluja ja 94 % ilmoitti saaneen tarpeeksi tietoa paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista. Suurin osa vastaajista (73 %) olisi valmis maksamaan enintään 50 euroa kuukaudessa liikuntaharrastuksestaan.

Samaiseen kyselyyn vastasi 66-85 -vuotiaista kiteeläisistä 69 henkilöä (liite 8). Tämän ikäryhmän vastauksen olivat samansuuntaisia kuin 55-65 – vuotiaiden kiteeläisten. Suurimmat erot olivat kysymyksessä, mitkä tekijät saivat vastaajan lisäämään liikuntaa. Kun työuran loppuvaiheessa olevat vastaajat kaipasivat lisää aikaa ja läheisten tukea liikunnalle, ikäihmiset kaipasivat halvempia kustannuksia (21 %), helpompaa liikuntapaikoille pääsyä (20 %), läheisten tukea (18 %) ja enemmän liikuntaryhmien tarjontaa (16 %). Toisaalta taas vastanneista kiteeläisistä ikäihmisistä 91 % koki, että Kiteellä on riittävästi liikuntapalveluita heidän tarpeisiinsa ja 59 % vastanneista ikäihmisistä voisi maksaa 50 euroa kuukaudessa liikuntapalveluista ja 19 % jopa 100 euroa kuukaudessa.

Vastauksissa on huomattavissa myös se, että urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähenee iän myötä. 55-65 –vuotiaiden ikäluokassa kyselyn mukaan vain 18 % osallistuu urheiluseuratoimintaan, kun muissa työikäisissä (18-54 -vuotiaat) osallistumisprosentti oli 33 %. Korkeimmassa eli yli 66 -vuotiaiden ikäluokassa on vastaajista mukana urheiluseuratoiminnassa enää 10 %. Muiden työikäisten kiteeläisten vastaajien (18-54 -vuotiaat) osalta ei muita olennaisia eroja kyselyn tuloksissa ilmennyt kiteeläisiin, työuran loppuvaiheessa olevien vastauksiin.

6.3.2 Kokeiluryhmä

Ymmärrysvaiheessa hyödynnettiin talvella 2019 toteutettua liikuntapilottiryhmää yli 60 -vuotiaille kiteeläisille, jossa oli osallistujina vielä työelämässä olevia kuin jo äskettäin eläkkeelle jääneitä henkilöitä. Liikuntapilottiryhmän alkuperäinen tarkoitus oli saada liikuntatoimen ryhmien ohjaajalle hänen liikunnan ammattitutkinnon opintoihinsa liittyvä testiryhmä, mutta samalla ryhmää pystyttiin hyödyntämään myös tämän kehittämistyön kohderyhmän ymmärrysvaiheen yhtenä lähteenä. Pilottiryhmän osallistujat koostuivat Kiteen kaupungilla työskentelevistä tai työskennelleistä henkilöistä. Osallistujien rajaaminen kuntatyöntekijöihin oli perusteltu valinta, koska kuntaorganisaatio alueen suurimpana työnantajana oli kehittämistyön tekijän työpaikka ja näin ollen helposti tavoitettava. Ryhmään saivat ilmoittautua kaikki halukkaat kunnan eri toimialoilta. Eläkkeelle jääneistä kutsuttiin mukaan liikunnalliselta taustaltaan erilaiset henkilöt, jotta tutkimustietoa saataisiin kattavasti. Liikuntaryhmästä koostui sopivan kokoinen (11 henkilöä) ja liikunnallisuustaalalta ryhmä oli heterogeeninen, joten kehittämistyön kannalta ryhmä oli erittäin hyödyllinen. Pilottiryhmään

osallistuneista yhdeksän oli naisia ja kaksi miestä. Eläkkeellä ryhmän jäsenistä oli kaksi henkilöä, yksi eläköityi ryhmän aikana ja kahdeksan henkilöä oli työuran loppuvaiheessa ja jäämässä eläkkeelle 0,5-2 vuoden sisällä. Pilottiryhmän pääasiallinen ohjaaja oli Kiteen kaupungin liikuntatoimen liikuntaryhmien ohjaaja ja kehittämistyön tekijä toimi lähinnä ryhmän yleisenä havainnoijana, yksittäisen liikuntakerran ohjaajana sekä erilaisten kyselyjen ja haastattelujen tekijänä.

Pilottiryhmän jäsenille suoritettiin sen ensimmäisellä kokoontumiskerralla alkukysely (liite 1), jossa kysyttiin mm. toiveita pilottiryhmän liikunta-aktiviteeteille, ryhmän kokoontumiselle sopivaa kellonaikaa sekä henkilökohtaista tavoitetta kuntoilujaksolle. Kyselyyn vastasivat kaikki 11 ryhmään osallistuvaa henkilöä. Ryhmän jäseniltä tuli toiveita erilaisille liikuntalajeille, joissa korostui lihaskunnon ja -huollon kehittäminen sekä eri lajien kokeilu. Pilottijakson aikaisina tavoitteina pilottiryhmäläisillä korostui lihaskunnon ja yleiskunnon parantaminen sekä uusien ideoiden liikuntaan saaminen. Ryhmän kokoontumisaika painottui työssä käyvien henkilöiden toiveiden mukaan siten, että aamulla tapahtuvat kokoontumiset olisivat mahdollisimman aikaisin ja iltapäivällä tapahtuva kokoontuminen heti töiden jälkeen. Kyselystä saatuja vastauksia hyödynnettiin ryhmän käytännön toteutuksessa eli liikuntasisällöissä ja toteutusajankohdassa.

Pilottiryhmässä kokeiltiin talven 2020 aikana erilaisia liikuntalajeja, kuten palloilua, lihaskuntoharjoittelua eri tavoin ja vesiliikuntaa (liite 2), jotka tukivat ryhmän järjestäjätahon tavoitteita ja joita alkukyselyssä ryhmäläiset olivat toivoneet. Ryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kokoontumiskerralla suoritettiin ryhmän jäsenille lihaskuntotestit, joiden tavoitteena oli saada ryhmään osallistuvien lihaskuntotaso selville ja tuleeko siihen parannusta kuntoilujakson aikana. Lihaskuntotestien teko kuului myös liikuntaryhmien ohjaajan opintoihin.

Pilottiryhmän jälkeen ryhmään osallistuneille tehtiin sähköisellä Webropol -työkalulla loppukysely (liite 3) ja ryhmän ohjaajalle haastattelu (liite 5) sekä tarkentava jälkikysely (liite 4) kehittämistyön tavoitteisiin liittyen ryhmän jäsenille. Heti pilottiryhmän loppumisen jälkeen suoritettussa loppukyselyssä pilottiryhmän jäseniltä kysyttiin mm. liikunnan harrastamisen säännöllisyydestä, kokemuksia pilottiryhmän sisällöistä, Kiteen liikuntapalveluiden tarjonnasta ja viestinnästä. Kaikki ryhmään osallistuneet 11 henkilöä vastasivat kyselyyn. Pilottiryhmään osallistuvien vastauksista kävi ilmi se, että kuusi henkilöä ryhmän jäsenistä harrastaa liikuntaa 3-5 kertaa viikossa, kaksi henkilöä 1-2 kertaa ja kolme henkilöä päivittäin. Kehittämistyön kannalta olennaisia asioita kyselyn vastauksissa oli, että seitsemän ryhmän jäsenestä liikkuu mieluiten yksin, kaksi jäsentä ystävän kanssa ja kaksi ohjatussa

ryhmässä. Kyselyn vastausten mukaan ryhmän aikana toteutetuista aktiviteeteista lähtökohtaisesti kaikki soveltuivat ryhmän jäsenille ja selkeää ”inhokkia” tai suosikkia lajeista ei löytynyt. Kaikkien vastaajien mukaan ryhmään osallistumisesta sai tukea liikuntaan. Vastausten mukaan kuntotestit motivoivat yhdeksää henkilöä aktivoitumaan liikuntaan. Kahden henkilön osalta kuntotestit eivät lisänneet motivoitumista liikuntaa ja syyksi he ilmoittivat, että he liikkuvat jo mielestään riittävästi ja ovat hyvässä kunnossa. Kysyttäessä sitä, osallistuisiko vastaaja mieluiten yhteen lajiin keskittyvään ryhmään vai eri lajeja kokeileviin ryhmiin, kymmenen henkilöä osallistuisi eri lajeja yhdistelevään ryhmään ja vain yksi vastaaja yhteen lajiin keskittyvään ryhmään. Jokainen ryhmän jäsen olisi valmis maksamaan ryhmään osallistumisesta. Yhdeksän ryhmän jäsentä olisi valmis maksamaan ryhmään osallistumisesta 20-40 euroa ja kaksi vastaajaa 41-60 euroa, kun vaihtoehdot olivat 20 eurosta 200 euroon saakka. Kaikkien vastaajien mielestä tällaiselle eri lajeja yhdistelevälle ryhmälle on tarvetta eläkeiän kynnyksellä tai eläkkeelle jäädessä ja jokainen vastaaja olisi valmis suosittelemaan pilottiryhmän kaltaista ryhmää ystävälleen.

Lisäksi ryhmän jäsenille lähetettiin sähköpostilla erillinen jälkikysely (liite 4) johon saatiin vastaus viideltä ryhmään osallistuneelta. Kysely toteutettiin ns. jatka lausetta – menetelmällä. Lauseiden jatkamisilla selvitettiin osallistuvien henkilöiden mielipiteitä, kuinka eläkeiän nivelvaiheessa aktivoituttaisiin liikuntapalvelujen pariin. Työelämässä vielä olevien henkilöiden vastauksista kävi ilmi, jotta henkilö aktivoituisi työuran loppuvaiheessa liikuntapalvelujen pariin tai lisäisi omaehtoista liikkumista, kaipaisivat henkilöt aikaa ja jaksamista enemmän toimintaan osallistumiseen sekä ohjaajan tai ryhmän aktivoimaan. Lisäksi toivottiin kohdistetumpaa viestintää, jotta liikuntapalvelujen tietoja ei tarvitsisi etsiä. Samansuuntaisia ajatuksia oli myös silloin, kun kysyttiin miten eläkkeelle jäädessä aktivoituisi liikuntapalvelujen pariin tai lisäämään omaehtoista liikkumista. Eläkkeelle jäädessä toivottiin myös päiväryhmiä sekä kohdistettua ryhmää eläkkeelle jääville, ettei tarvitsisi mennä ns. valmiiseen ryhmään, jossa on ryhmädynamiikka jo ryhmässä olevilla valmiina. Eläkkeellä oleville kohdistettu kysymys siitä, miksi ei ohjautunut heti ohjattuihin liikuntaryhmiin eläkkeelle jäädessä, oli vastauksena halu liikkua omatoimisesti ja luontoliikuntaan painottuvan ryhmän puute. Työelämä oli yhden vastaajan osalta ollut täynnä suorittamista, niin eläkkeelle jäädessä oli halu omaan tahtiin liikkua ainakin jonkun vuoden ajan. Yhden vastaajan mielestä sisätiloissa tehdyn työuran jälkeen halu liikkua ulkona ja luonnossa lisääntyy. Yhden vastaajan mielestä hänen ohjautumiseensa liikuntaryhmiin vaikutti seniorikorttiin vaadittavan iän täytyminen. Eläkkeelle jäädessä kaivattiin myös jonkinlaista teemaryhmää, jotta liikuntapalveluiden pariin ohjautuisi helpommin. Jälkikyselyyn vastaajilla ei ajan, voimien ja laiskuuden lisäksi ollut muita suurempia esteitä liikunnan harrastamiselle. Vastaajia motivoi liikunnassa mm. hyvän olon tunne liikunnan jälkeen, henkinen ja

fyysinen hyvinvointi tulevan vanhuuden varalle. Eläkkeelle jäävien henkilöiden aktivoimiseksi Kiteen liikuntapalveluihin jälkikyselyyn vastaajat lisäsivät teemaryhmien kaltaisia liikuntaryhmiä, lisäinformaatiota liikuntamahdollisuuksista, seniorikortin tapaista houkutetta jo ennen 65 -vuoden ikää sekä erilaisia liikuntaporkkanoita.

Pilottiryhmän ohjaajalle suoritetun puolistrukturoidun haastattelun (liite 5) tarkoituksena oli saada selville tämän kaltaisen pilottiryhmän järjestäjän mielipidettä asiaan. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu ennakkoon, mutta haastatteli voi muokata kysymysten tarkkoja sanamuotoja, kysymysten järjestystä, kysymyksiä voi jättää esittämättä tai haastattelun kuluessa mieleen tulevia kysymyksiä voi esittää (Ojasalo ym. 2014, 108). Ohjaajan mukaan pilottiryhmän osallistujat olivat innostuneita ryhmästä, ja motivaatio oli korkealla sekä selkeästi osallistujat olivat tulleet hakemaan vinkkejä omaan arkeen ja kuntoiluun. Ohjaajan näkemyksen mukaan osallistujat tykkäsivät sulkapallosta, kävelysählystä ja kuntopiiristä sekä vesiliikunta nousi positiiviseksi asiaksi sellaisilla henkilöillä, jotka eivät olleet aiemmin sitä kokeilleet. Myös pallojumppa, kahvakuula ja kuminauhajumppa yllättivät osallistujat positiivisesti ja osallistujat toivoivat liikkeitä myös tulostettavaksi kotiin. Ohjaajan mukaan tällaisen eri lajeja yhdistelevän ryhmän ohjaaminen on mielekkäämpää kuin yhteen lajiin keskittyvän ryhmän, mutta ohjaajalle tulisi taattava riittävä suunnittelu- ja valmistautumisaika ohjauskertojen toteutukseen.

Pilottiryhmän jäsenille suoritettujen kyselyjen tarkoituksena oli selvittää kehittämistyön kohderyhmän edustajien näkökulmia liikuntaan liittyvistä asioista ja hyödyntää kyselyjen vastauksia palvelumuotoilun ideointivaiheessa. Pilottiryhmän ohjaajalle suoritetun kyselyn tarkoituksena oli selvittää tällaisen ryhmän ohjaajan kiinnostuksen kohteita kohderyhmän liikuttamiseen sekä kartoittaa hänen havaintojaan kohderyhmän edustajien liikkumisesta ja hyödyntää esiin tulleita seikkoja palvelumuotoilun prosessin tulevissa vaiheissa.

6.3.3 Järjestöjen vertaisohjaajien kuuleminen

Yhtenä lähteenä ymmärrysvaiheessa käytettiin Kiteen alueen eläkeläis- ja hyvinvointijärjestöjen liikunnan vertaisohjaajille toteutettua ryhmähaastattelua, jossa hyödynnettiin nominaliryhmämenetelmää, eli haastatteluaineiston lisäksi saatiin myös kirjallisia palautteita vertaisohjaajilta (liite 6). Ryhmähaastattelu toteutettiin Kiteellä, Kiteen erä- ja riistapolun tukikohdassa 22.5.2019 liikunnan vertaisohjaajien vuosittaisessa tapaamisessa. Ryhmähaastattelun vastauksia hyödynnettiin palvelumuotoiluprosessin seuraavissa, eli kiteytys- ja ideointivaiheessa.

Ryhmähaastattelun erityisenä etuna on haastateltavan ryhmän dynamiikka, joka voi parhaimmillaan viedä käsiteltävät asiat uudelle tasolle. Nominaliryhmämenetelmän käyttöä ryhmähaastattelussa on suositeltavaa käyttää silloin, jos oletetaan, että ryhmässä on haastattelua ja keskustelua dominoivia persoonia, jolloin kaikki osallistujat eivät pääse kertomaan mielipiteitään. Nominalimenetelmässä tilaisuuden vetäjä esittelee kaikille haastattelun tavoitteen ja pyytää osallistujia kirjaamaan omia näkökulmiaan ja ratkaisuiden oitaan paperille. Osallistujien paperille kirjaamat asiat käydään läpi koko ryhmän kesken. (Ojasalo ym. 2014, 111-113.)

Liikunnan vertaisohjaajien kysely toteutettiin osana ryhmähaastattelun nominalimenetelmää paperikyselynä ja vastauslomakkeita saatiin takaisin 20 kappaletta. Ryhmähaastateluun osallistui 24 liikunnan vertaisohjaajaa sekä liikuntatoimen liikuntaryhmien ohjaaja.

Ao. kuvassa on listattu ryhmähaastattelussa voimakkaimmin esillä olleet ja vertaisohjaajilta nousseet asiat.

LIIKUNNAN VERTAISOHJAAJIEN HAASTATTELU NOMINALIRYHMÄMENETELMÄNÄ 22.5.2019			
Ryhmähaastattelussa esillä olleet asiat.			
Mikä tällä hetkellä on erityisen hyvää ikäihmisten liikuntapalveluissa Kiteellä eläkkeelle jäävien kannalta	Millaisia liikuntaryhmiä eläkeikään tuleville olisi hyvä järjestää tai miten liikuntapalveluita Kiteellä tulisi kehittää, jotta eläkkeelle jäävät ohjautuisivat paremmin liikuntapalveluihin	Sopivimmat tiedotuskanavat liikuntapalveluista tiedottamiseen eläkkeelle jääville henkilöille	Eläkeikään tulevien ohjauksen tueksi tarvitsen
Monipuoliset liikuntapaikat	Kunnan mukaan tulisi olla ryhmiä heti eläkkeelle jäädessä, ettei esim. + 80 –vuotiaat ole samassa ryhmässä eläkkeelle jäävien kanssa. Tarvittaessa kuntotestien teettäminen ennen ryhmiin osallistumista.	Paikallislehti Koti-Karjala	Koulutusta
Monta eri tahoja, jotka järjestävät monipuolisia liikuntaryhmiä	Erilaista informaatiota enemmän liikuntamahdollisuuksista, esim. tieto seniorikortista työpaikoille jo etukäteen, paikallislehden juttuja aiheesta	Keski-Karjalan Soveltavan liikunnan kalenteri (tosin hieman sekava ja kohdentuuko täysin eläkkeelle jääville?)	Perehdytystä
Seniorikortti	Erilaisia yhteisiä tapahtumia, jossa liikuntamuotoja esillä ja muutoinkin tutustumista eri lajeihin	Kohdennetut sähköpostitiedotteet työpaikoille	Vinkkejä ja ideoita
Urheilutalo-Uimahalli Vespelin palvelut	Muotilajeihin keskittyviä ryhmiä	Kaupungin internet-sivut	Omaa innostusta
Kuntosali liikuntaa hyvin tarjolla ja mahdollisuus saada yksilöllistä ohjausta	Työiässä täytyisi saada jo ihmiset liikkeelle	Suora tiedotus työpaikoille sekä erilaiset tilaisuudet ja tapahtumat, jossa kerrotaan ja esitellään liikuntamahdollisuuksia.	Homogeenisen ryhmän
Erityisesti taajamissa tarjonta hyvää	Miesten houkuttelemiseksi mukaan pitäisi saada jokin porkkana		Vertaisohjaajien tueksi oma ryhmä
Vesijuoksun mahdollisuus ja Kesälahden eläkeläisten ryhmä.	Taajaman ulkopuolisten liikuntapalvelujen osalta kansalaisopiston ryhmien minimikoot olisivat pienempiä, jotta ryhmät toteutuisivat. Taajamien ulkopuolella ryhmiä ei niinkään voi kohdentaa, jotta ryhmät toteutuisivat, kun asukkaita ja osallistujia on vähemmän		Vertaisohjaajajapankki
	Taajaman ulkopuolelle kuntosalilaitteita		
	Tilat, joissa liikuntaryhmiä järjestetään, tulisi olla edullisia tai maksuttomia järjestäjätaholle		
	Seniorikorttia toivottiin maksuttomaksi		

Kuva 2. Liikunnan vertaisohjaajien vastauksia nominaliryhmämenetelmä -haastattelusta 22.5.2019

Kuten oheisesta kuvasta 2 käy ilmi, liikunnan vertaisohjaajat kokivat Kiteellä olevan monipuolisesti ja hyvin liikuntapalveluja ja -paikkoja.

Eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden parempaan ohjautumiseen liikuntapalveluihin vaikuttivat vertaisohjaajien mielestä mm. kohdennetummat ryhmät ja viestintä, työikäisten houkuttelu liikunnan pariin, seniorikortin maksuttomuus sekä taajaman ulkopuolisten liikuntapalveluiden parantaminen. Vertaisohjaajien parissa koettiin myös miesten houkuttelu ryhmään tärkeänä ja siihen pitäisi jotain houkuttelevuutta keksiä.

Sopivimmiksi tiedotuskanaviksi liikuntapalveluista tiedottamiseen eläkkeelle jääville henkilöille koettiin paikallislehti, Keski-Karjalan Soveltavan liikunnan kalenteri, kohdennetut sähköpostitiedotteet työpaikoille sekä kaupungin internet-sivut. Lisäksi hyvinä viestintävälineinä koettiin suora tiedotus työpaikoille sekä erilaiset tilaisuudet ja tapahtumat, jossa kerrotaan ja esitellään liikuntamahdollisuuksia.

Eläkeikään tulevien ohjauksen tueksi liikunnan vertaisohjaajat kokivat, että he tarvitsevat lisää koulutusta tai perehdytystä, vinkkejä ja ideoita, omaa innostusta lisää, homogeenisen ryhmän sekä vertaisohjaajien tueksi oma ryhmä ja vertaisohjaajajoukko.

Lisäksi vertaisohjaajilta kysyttiin ryhmähaastattelussa, ohjaisivatko he mieluummin yhteen vai moneen eri liikuntamuotoon keskittyvää ryhmää, vertaisohjaajien vastaukset hajaantuivat. Noin 60 % kyselyyn ja ryhmähaastatteluun vastanneista vertaisohjaajista ohjaisi mieluummin useaan liikuntamuotoon keskittyvää ryhmää ja 40 % yhteen liikuntamuotoon keskittyvää ryhmää. Usean liikuntamuodon kannalla olevat henkilöt kokivat tällaisen ryhmän olevan vaihtelevampi ja monipuolisempi ohjata niin itselle kuin ryhmäläisille. Yhteen liikuntamuotoon keskittyvän ryhmän kannalla olleet kokivat, etteivät omat taidot riittäisi ohjaamaan erilaisia liikuntamuotoja ja yhteen liikuntamuotoon keskittyvä ryhmä antaa itselle enemmän aikaa omiin harrastuksiin ja ikä rajoittaa monipuolisuutta.

6.3.4 Asiantuntijoiden haastattelut

Ymmärrysvaiheessa kehittämistyöhön liittyen haastateltiin myös puolistrukturoituna haastatteluna Keski-Karjalan kansalaisopiston liikunnan suunnitteluopettajaa sekä Kiteen kaupungin henkilöstösihteeriä (liite 7), jonka vastuulla Kiteen kaupunkiorganisaatiossa on eläkeneuvonta. Lisäksi ymmärrysvaiheessa hyödynnettiin tämän kehittämistyön suunnittelua varten loppuvuodesta 2018 toteutettuja sähköpostihaastattelua Pohjois-Karjalan Työ- ja Elinvoima -keskuksen asiantuntijalle ja puhelinhaastattelua Siun Työterveys Oy:n palvelupäällikölle.

Kansalaisopiston suunnittelijaopettajan haastattelun avulla pyrittiin selvittämään Keski-Karjalan kansalaisopiston ajatuksia kohderyhmän liikuttamiseen ja aktivointiin. Eläkeneuvonnasta vastaavan kaupungin henkilöstösihteerin haastattelun avulla kehittämistyöhön yritettiin saada ymmärrystä, millaista yleistä infoa ja opastusta eläkkeelle saava henkilö Kiteellä saa, sekä asiantuntijan näkemyksen siitä, millaisissa eri tilanteissa henkilöt ovat jäädessään eläkkeelle. Erityisesti henkilöstösihteerin haastattelusta kehittämistyön kiteyttämis- ja ideointivaiheeseen saatiin paljon hyödyllistä tietoa ja haastattelusta nousseita asioita hyödynnettiin voimakkaasti mm. kuvitteellisten käyttäjäprofiilien laadinnassa. Loppuvuodesta 2018 toteutetut haastattelut TE-keskuksen asiantuntijalle sekä Siun Työterveys Oy:n palvelupäällikölle antoivat tähän kehittämistyöhön tietoa, kuinka kohderyhmälle suoritetaan terveystarkastuksia heidän jäädessään eläkkeelle, jotta ideointi- ja toteutusvaiheessa erityisesti viestintää voidaan oikein kohdentaa.

Kansalaisopiston liikunnan suunnitteluopettajan mukaan K-K:n kansalaisopiston oppilasarakenne koostuu 90 % naishenkilöistä sekä keskimäärin 55-85 -vuotiaista. Oppilaat ovat lähtökohtaisesti hyvin kouluttautuneita ja sellaisia, joiden liikuttamiseen ei tarvita spesifiä erityisryhmien liikunnanohjauksen näkökulmaa. Erityisiä toiveita kohderyhmältä ei ole tullut kansalaisopistolle, vaan liikuntaryhmien tarjontaan on lähtökohtaisesti asiakkaat olleet tyytyväisiä. Kansalaisopiston suunnitelmissa on taajaman ulkopuolisten ryhmien ryhmäkoon kasvattaminen kuudesta henkilöstä kymmeneen henkilöön kansalaisopistoon kohdistuvien talouspaineiden ja syrjäseutujen autioitumisen vuoksi. Menneinä vuosina kansalaisopistossa on kokeiltu eri liikuntalajeja yhdistelevää ryhmää ja siinä on ollut osallistujia, mutta nykyisin ryhmissä on keskitytty yhden liikuntamuodon ryhmiin. Suunnittelijaopettajan vinkit eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikuttamiseen ovat erilaiset ulkoliikuntaan ja luontoon liittyvien ryhmien järjestäminen sekä eri toimijoiden yhteismarkkinointi kohderyhmälle.

Kiteen kaupungin henkilöstösihteerin vastuulla on Kiteen kaupunkiorganisaatiossa eläkeneuvonta ja jonka luona käy myös muiden organisaatioiden työntekijöitä eläkkeelle jäädessä. Hänen mukaansa Kiteen kaupungilta eläkkeelle jäävät henkilöt ottavat eläkeneuvojaan yhteyttä 1-2 vuotta ennen eläköitymistään ja tällöin olisi hyvä aloittaa informointi myös liikuntamahdollisuuksista erityisesti, jos eläkkeelle jäävä henkilö pitää erilaisia vapaita ennen eläköitymistään. Henkilöstösihteerin mukaan eri organisaatioissa annetaan vaihtelevasti tukea eläkkeelle jäädessä. Kiteen kaupungilla tilanne on hyvä, mutta esimerkiksi Pohjois-Karjalan maakunnassa toimivan Siun Soten henkilöstön osalta eläkeneuvonta on esimiesten vastuulla. KELA:lla on yleistä eläkeneuvontaa, mutta liikunnan pariin

aktivoimiseen olisi hyvä keksiä kanavia. Säännöllisiä terveystarkastuksia eläkkeelle jääville henkilöille tehdään Kiteen alueen eri organisaatioissa vaihtelevasti. Kiteen kaupungilta eläkkeelle jääville henkilöille tarkastus suoritetaan ja myös sen kautta liikuntamahdollisuuksien ja -tarpeiden informointi onnistuu. Henkilöstösihteerin mukaan eläkkeelle jäävät henkilöt voidaan karkeasti jakaa neljään eri kategoriaan. On yksinäisiä henkilöitä, joilla ei ole perhettä, on hiljaisia henkilöitä, joilla on perhe, mutta ei ole nykäsijää aktiviteetteihin ja henkilö ei itse ole aktiivinen omasta huolenpidostaan ja läheiset ovat kaukana. On aktiivisia henkilöitä, joilla on tiedossa, että toimintaa ja kiirettä tulee eläkkeellä olemaan. On myös avuttomia henkilöitä, joilta puuttuvat kulkuyhteydet ja asiointitaidot. Henkilöstösihteerin on huolissaan erityisesti hiljaisista ja avuttomista henkilöistä terveydentilan puolesta. Aktiiviset henkilöt ohjautuvat kyllä liikunnan pariin, mutta hiljaisille ja avuttomille tulisi saada jokin vertaistukipienryhmä ja eläkkeelle jäädessä jokin hyvinvointipaketti tms., jossa olisi infoa liikuntamahdollisuuksista ja jokin porkkana liikunnan aloittamiseksi. Lisäksi eläkeiän nivelvaiheessa olevat olisi hyvä kutsua esimerkiksi kerran vuodessa johonkin tilaisuuteen, jossa olisi erilaista tarjontaa ja neuvontaa esillä.

Eläkkeelle siirtyvien henkilöiden osalta on Kiteellä vaihtelevia käytäntöjä siitä, kuinka kyseisen kohderyhmän terveystarkastukset toteutetaan. Pohjois-Karjalan TE-keskuksen asiantuntijalle tehdyn sähköpostihaastattelun avulla selvisi, että työttömien työnhakijoiden osalta Kiteellä tehdään terveystarkastuksia maakunnallisen sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymän Siun Soten toimesta. Terveystarkastukseen voi ohjautua lähetteellä TE-palveluiden, sosiaalityöntekijän, Kelan tai TYP:n (Työllistymistä Edistävä monialainen yhteispalvelu) kautta tai itse hakeutumalla. Kun henkilö on jäämässä eläkkeelle työttömyydestä, voidaan terveystarkastus toteuttaa, jos asiakas itse haluaa. Systemaattisesti työttömyydestä eläkkeelle jäädessä ei terveystarkastusta kuitenkaan tehdä.

Työstä eläkkeelle siirtyvien terveystarkastuksissa on eri yrityksissä vaihtelevia käytäntöjä. P-K:n maakunnallisen Siun Työterveys Oy:n työterveyshuollon palvelupäällikön mukaan yritysten kanssa tehdyn työterveyshuollon palvelusuunnitelmassa sovitaan terveystarkastusten pidosta henkilön jäädessä eläkkeelle. Jos työssä on erityisen sairastumisen vaara –altiste, niin silloin terveystarkastus kuuluu automaattisesti eläkkeelle jäävälle, mutta muutoin eläkkeelle siirtyvien osalta terveystarkastus on valittavissa ja yritykselle vapaaehtoinen. Julkisten organisaatioiden osalta (esim. kunnat), eläkkeelle jäävien terveystarkastukset kuuluvat usein työterveyshuollon palvelu- tai toimintasuunnitelmaan. Palvelupäällikkö toi puhelinhaastattelussa esiin, että Kiteen kaupungin työntekijöiden osalta on sovittu terveystarkastuksen kuuluvan työntekijöille eläkkeelle jäädessä.

6.4 Kiteyttämisvaihe

Kiteyttämisvaiheen keskeisin anti oli saada koottua ja tiivistettyä ymmärrysvaiheessa kerätyn tieto kehittämistyön tekijälle ja palvelumuotoiluprosessiin osallistuville selkeämpään muotoon. Kiteyttämisvaihe oli kehittämistyön tekijälle aiheeseen syventävä oppimisen vaihe, jossa pääsi perehtymään ajatuksella kohderyhmän tuntemuksiin ja ajatuksiin. Kiteyttämisvaihe auttoi paremmin ymmärtämään eri syitä ja asioita, miksi eläkeiän nivelvaiheessa olevat henkilöt eivät ole laajemmin aktivoituneet liikuntapalveluiden pariin ja mihin asioihin on syytä kiinnittää huomiota palvelumuotoilun prosessin seuraavissa vaiheissa. Ymmärrysvaiheessa esiin nousseet asiat kiteytettiin Affinity Diagram -menetelmän (liite 10) ja eri asiakasprofiilien eli Persona Map:n (kuva 3) avulla.

6.4.1 Affinity Diagram – menetelmä

Affinity diagramin avulla saadaan koottua suuri määrä tietoa järjestelmällisesti yhteen ja ymmärrettävään muotoon ja se auttaa palvelun muotoilijoita näyttämään mm. kerätyn tiedon, mielipiteet, ongelmat sekä kehittämis ehdotukset selkeänä kokonaisuutena (Smartdrawn, 2018). Affinity Diagram -menetelmä toteutettiin marraskuussa 2019 tässä kehittämistyössä sähköisesti siten, että kehittämistyön tekijä kirjasi asiakasymmärrysvaiheessa nousseet asiat word -tiedoston taulukkoon (liite 10). Ymmärrysvaiheessa esiin nousseet asiat kirjattiin ensin yhteen luetteloon taulukon yhteen sarakkeeseen. Sen jälkeen asioita luokiteltiin eri teemojen mukaan. Asiat olivat nähtävissä samaan aikaan taulukon sarakkeissa ja eri asioiden luokittelu kokonaisuuksien alle oli suhteellisen aikaa vievä prosessi ja eri nimellä olevia kokonaisuuksia oli taulukon tekovaiheessa useita ja erilaisia. Affinity Diagramin teon vaiheessa syntyi kehittämistyön tekijällä lisäksi yksittäisiä kehitysideoita ja ne kirjattiin taulukkoon. Lopulta ymmärrysvaiheessa esiin nousseet asiat luokiteltiin seuraavasti:

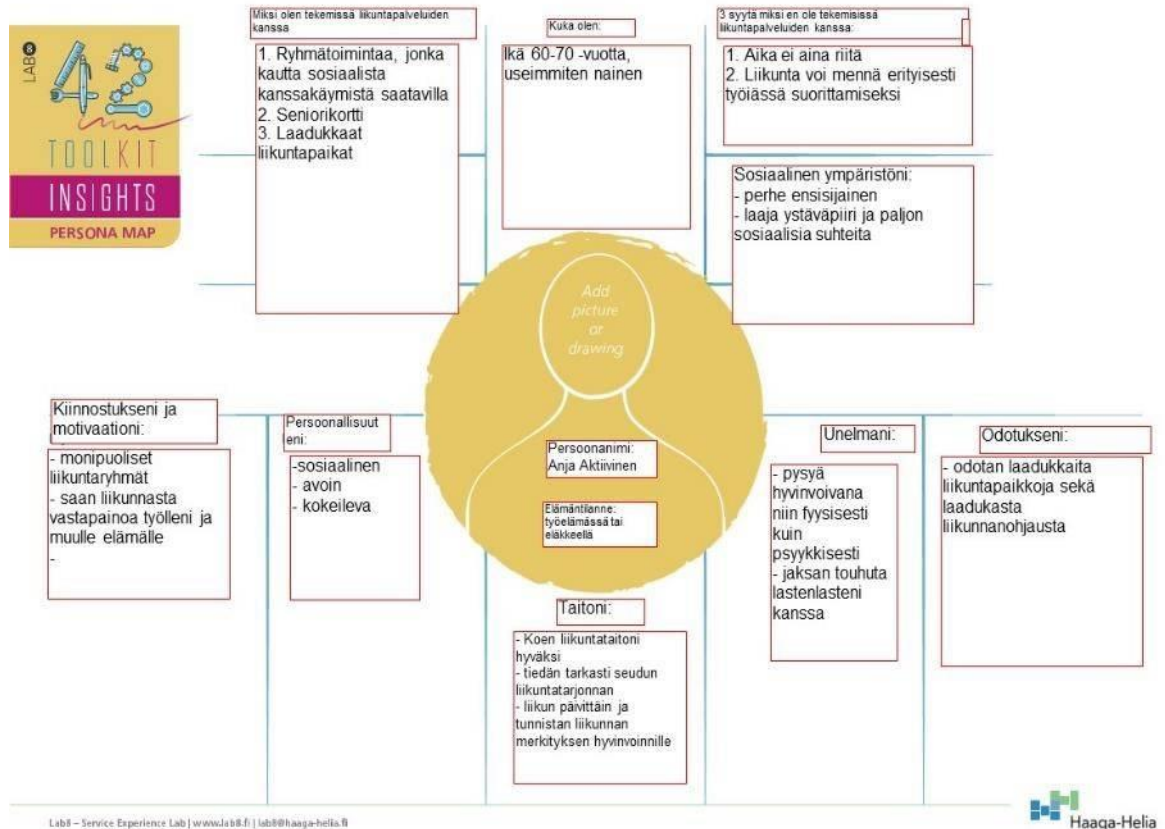
- mitä liikuntaan liittyviä asioita kohderyhmän kannalta Kiteeltä uupuu tai mitä haasteita liikuntapalveluissa on
- mitkä asiat Kiteen liikuntapalveluissa toimii
- mitä huomioita viestintään liittyen tuli
- mitä kehitysehdotuksia ymmärrysvaiheessa liikuntapalvelujen kehittämiseen tuli

Jokainen luokittelu koottiin taulukossa omaan sarakkeeseen ja kuvioitiin omalla värillään, jotta eri teemojen alla olevat asiat olivat selkeästi nähtävillä. Affinity Diagramin yhteenvetoa hyödynnettiin palvelumuotoilun seuraavissa vaiheissa.

6.4.2 Käyttäjäprofiilien muodostaminen

Ymmärrysvaiheessa saavutettujen tietojen perusteella voitiin muodostaa erilaisia kuvitteellisia käyttäjäprofiileja (kuva 4). Käyttäjäprofiilit ovat kohderyhmän arkkityyppejä, jotka

tiivistävät mm. käyttäjän roolin, tarpeet, motivaation, käyttäytymisen ja mahdollisesti tavoitteen kyseistä tarkoitusta varten. Profiilien avulla voidaan havainnollistaa käyttäjätarpeiden eroavaisuuksia, ja ne auttavat pitämään käyttäjien tarpeet keskiössä suunnittelun aikana. Profiilien avulla palvelujen ideointiin saadaan syvyyttä, kun palveluja voidaan ideoida tietyn profiilien tarpeen mukaan. (Tuulaniemi 2011, 154-155.)



Kuva 3. Personas Map – esimerkki kiteyttämismuokkauksen kuvitteellisesta käyttäjäprofiilista, Anja Aktiivisesta (Lomakepohja Lab 8, Haaga-Helia)

Kehittämistyön tekijä muodosti käyttäjäprofiilit Persona Map -työkalun avulla kuvitteellisia käyttäjäprofiileja sekä heidän ominaisuuksensa muokattiin marraskuussa 2019 yhteistyössä liikunnan vertaisohjaajien ja liikuntaryhmien ohjaajan, personal trainerin ja kuntokeskustyrittäjän sekä toisen kunnan liikuntaryhmien ohjaajan ja liikuntasihteerin kanssa. Käyttäjäprofiilien muodostamisessa hyödynnettiin ymmärrysvaiheessa esiin tulleita asioita painottaen erityisesti asiantuntijahaastatteluita, liikunnan vertaisohjaajien näkökulmia ja pilottiryhmän loppukyselystä esiin nousseita asioita. Käyttäjäprofiileita muodostettiin kohderyhmästä yhteensä seitsemän eri käyttäjäpersoonaa. Profiileita olivat Anja Aktiivinen, Aulis Avuton, Eila Epävarma, Mirja Maltillinen, Pentti Passiivinen, Veikko Vaivojen Kanssa Elävä ja Kalle Kilpailuhenkinen. Profilointi auttoi ymmärtämään eläkeiän nivelvaiheen hen-

kilöitä monelta eri kannalta ja erityisesti sitä, mitkä asiat vaikuttavat liikunnan harrastamiseen ja ohjautumiseen liikuntapalveluihin. Käyttäjäprofiilit helpottivat ideointivaiheen menetelmien käyttämistä, joista kerrotaan lisää kappaleessa 6.5.

PERSONAS

ELÄKEIÄN NIVELVAIHEEN HENKILÖIDEN KÄYTTÄJÄPROFIILIT



Kuva 4. Kiteyttämismuotoon luodut eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden käyttäjäprofiilit

6.5 Palvelujen ideointi

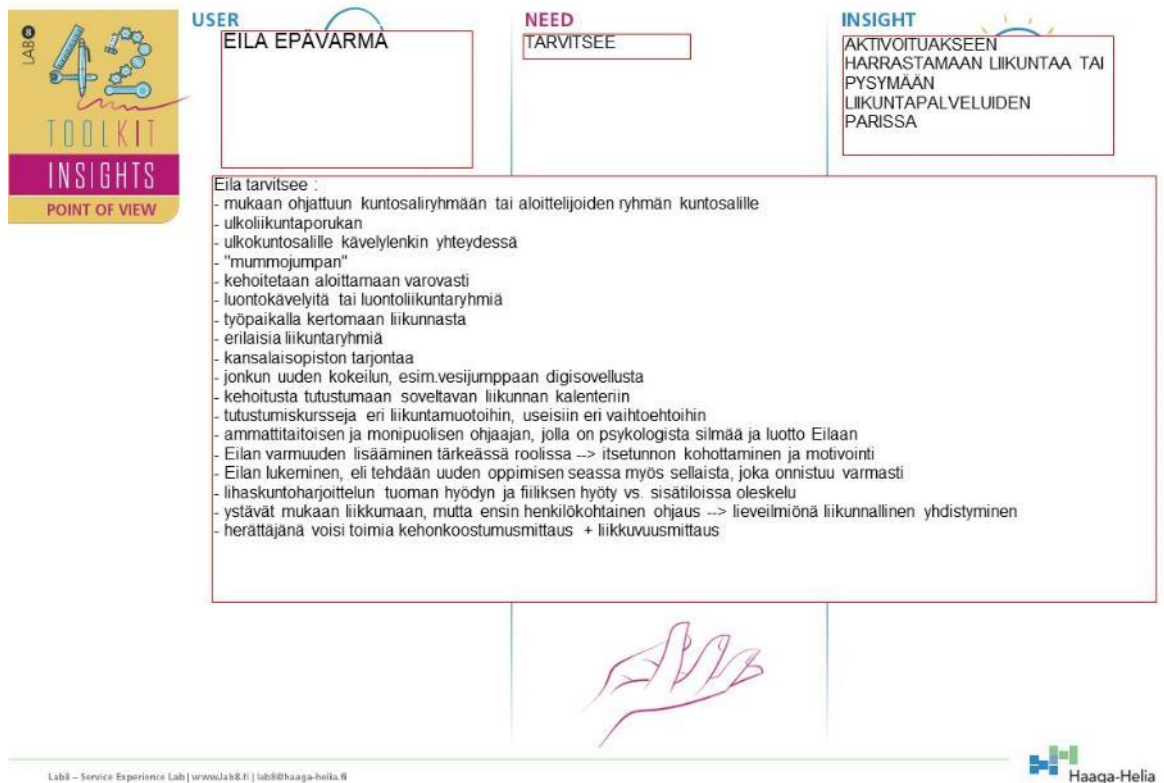
Palvelumuotoilun ideointivaiheessa suunniteltiin ideoita ja ratkaisuja siihen, kuinka eläkeiän nivelvaiheessa olevat henkilöt saadaan aktivoitua liikunnan pariin tai pysymään niiden parissa. Palvelujen ideointia toteutettiin hyödyntäen kiteyttämismuotoon luotuja asiakasprofiileja (persona map). Ideointia toteutettiin marraskuussa 2019 Brain Writing sekä Point

of View -menetelmiä hyödyntäen Kiteen eläkeläis- ja hyvinvointijärjestöjen liikunnan vertaisohjaajien tapaamisessa Kiteen Urheilutalo-Uimahalli Vespelissä, jossa paikalla oli myös kaupungin liikuntaryhmien ohjaaja. Lisäksi ideointia suoritettiin Kiteellä toimivan personal trainerin, yksityisen kuntosalin yrittäjän sekä Kiteen naapurikunnan liikuntaryhmien ohjaajan ja liikuntasihteerin kanssa Point of View -menetelmää hyödyntäen.

Käyttäjäprofiileille ideoinnissa tuli paljon hyödyllisiä asioita kohderyhmien aktivoimisen lisäksi myös liikuntaa toteuttavien tahoille esille. Erilaisia käyttäjäprofiileita tunnistettiin erityisesti liikunnanohjaajien ja liikunnan vertaisohjaajien keskuudessa ja keskustelua heräsi siitä, miten tällaisia "tyyppejä" olisi hyvä käsitellä ja huomioida. Näin ollen ideointivaiheessa korostui myös nykyisten liikkujien säilyttäminen motivoituneena sen lisäksi, miten eri kuvitteellisia käyttäjäprofiileja saadaan aktivoitua liikunnan pariin.

6.5.1 Point of View -menetelmä

Point of View -työkalu auttaa palvelun ideoijaa lisäämään ja yhdistämään ymmärryksensä asiakkaista, sidosryhmistä ja palveluista. Palvelun ideoijat voivat kirjoittaa useita näkökulmaväitteitä saavuttaakseen tavoiteltavan asian. (Haaga-Helia.) Point of View -menetelmän avulla pyrittiin saamaan tietoa siitä, kuinka kyseinen asiakasprofiili ohjautuisi liikunnan harrastamiseen ja liikuntapalveluiden pariin tai kuinka aktiivinen henkilö pysyisi liikunnan parissa. Point of View -menetelmää käytettiin Kiteellä toimivan personal trainerin, yksityisen kuntosalin yrittäjän sekä Kiteen naapurikunnan Tohmajärven liikuntaryhmien ohjaajan ja liikuntasihteerin kanssa palveluja ideoidessa ko. kohderyhmälle. Ideojien eteen annettiin kuvaus jokaisesta persoonasta ja ideoijia pyydettiin pohtimaan, kuinka kuvitteellinen persoona saataisiin aktivoitumaan liikuntaan tai pysymään liikunnan parissa.



Kuva 5. Point of View -menetelmällä yhden kuvitteellisen käyttäjäprofiilin, Eila Epävarmana kuvaus (Lomakepohja Lab8, Haaga-Helia)

6.5.2 Brain Writing -menetelmä

Brain Writing -työkalun avulla pystytään lisäämään palvelun ideoiden luovuutta. Brain Writing perustuu idealistojen välittämiseen seuraaville ideoijille, joka käyttää niitä käynnistäjinä omille ideoilleen. Tämän vuoksi työkalu sopii erityisesti suuremmille ryhmille. (Haaga-Helia.)



THE CHALLENGE TO OVERCOME IS or THE PROBLEM TO SOLVE IS:

Write your HMW statement here:

KUINKA SAAMME KYSEISEN ASIAKASPROFIILIN OHJAUTUMAAN LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN TAI LIIKUNTAPALVELUIDEN PARIIN TAI AKTIIVISEN HENKILÖN KOHDALLA PYSYMAÄN NIIDEN PARISSA?

	IDEA 1	IDEA 2	IDEA 3
EILKA EPAVARMA	<ul style="list-style-type: none"> Järjestää luontokävelyitä tai luontoliikuntaryhmää Työpaikoille kertomaan liikunnasta Kansalaisopiston tarjonta 	<ul style="list-style-type: none"> uuden asian kokeilu kehottaa tutustumaan soveltavan liikunnan kalenteriin tutustumiskursseja eri liikuntamuotoihin 	<ul style="list-style-type: none"> mukaan ohjattuun liikuntaryhmään, esim. aloitteloiden ryhmä kuntosalille ulkoliikuntaryhmä ulkokuntosalle tai vinkkejä ulkokuntosaliharjoitteluun kävelylenkin yhteydessä kehoitetaan aloittamaan varovasti ohjaaja mukaan
ANJA AKTIIVINEN	<ul style="list-style-type: none"> laadukas ohjaus ja puutteet houkuttelu vertaisohjaajaksi houkuttelu kokeilemaan eri lajeja, ensin vaikka katsomaan 	<ul style="list-style-type: none"> uusien lajien kokeilua, esim. joogaa tms. muutirymä markkinoidaan osallistumaan järjestötoimintaan esim. tutustumalla 	<ul style="list-style-type: none"> hyötyliikunnan lisäksi esim. omaehtoiseen vesiliikuntaan digisovellus
AULIS AVUTON	<ul style="list-style-type: none"> hänen luokseen mentävä kertomaan liikunnan hyödyistä ja liikuntamahdollisuuksista -> olisiko lääkärin ja terveydenhoitajan käynnistä mahdollisuus kertoa oman lajin ja toiveiden käyttäminen haastattelun/kokeilun kautta 	<ul style="list-style-type: none"> naapurin tai kaverein kimppeytyä liikuntaan soveltavan liikunnan kalenteriin avulla kehonkoostumusmittauksen/kuntotestien tulosten motivoiva avaaminen osallistujaksi digijumppakoteluun 	<ul style="list-style-type: none"> saatava motivoitumaan liikunnan avulla kytty liikuntaan lähtääkseen -> liikuntaresepti vapaaehtoisuustoiminnan avulla esim. tennikse ensin ilmaisi kokeiluita liikuntapaikoille
PENTTI PASSIIVINEN	<ul style="list-style-type: none"> lääkärin kanssa touhuamista hädän harrastuksessaan puolisson mukana liikuntaryhmän, esim. pariskuntaryhmä ajajumppa kaveriporukalle info-liikuntakokeilu, mitä muuta voi esim. metsästäys-/ampumaporukan kesken tehdä 	<ul style="list-style-type: none"> infotilaisuus tiedon jakamiseksi mahdollisuuksista avolimet ovet harrastusmahdollisuuksien tutustuminen liikunnanohjaajan kanssa erilaisiin mahdollisuuksiin -> palveluohjausta? 	<ul style="list-style-type: none"> luontoretkiä/vaellusreissu lääke-liikuntaresepti -> topakka ohjaus liikunnan pariin, kun vauvoja alkaa tulla -> liikemittari herättelyvaiheessa?
VEIKKO VAIVOJEN KANSSA ELÄVÄ	<ul style="list-style-type: none"> kuluminen liittymään ohjattuihin liikuntaryhmiin vertaistukea. Luoda uskoa liikuttamiseen vaivoista huolimatta 	<ul style="list-style-type: none"> aloittaminen ammattilaisen (fysioterapeutti/pt tms.) kanssa monipuolista liikuntaa 	<ul style="list-style-type: none"> mittauksen/testin kautta osittain luotava tavoitteet (esim. tukiliikkeitä kuntoon) ihonkin tapahtumaan info, jossa jotain mielenkiintoista kokeiltavaa (esim. puristusvoima, tasapaino, pelti yms)
MIRJA MALTILLINEN	<ul style="list-style-type: none"> kaverin kanssa liikuntaa ja kokeilemaan, ystävänpäivälle jotain teemaa? aloittaminen liikunta pienistä asioista, esim. lasten kanssa pienryhmäliikunta 	<ul style="list-style-type: none"> työpaikan tarjoamat mahdollisuudet ja työterveyshuollon rooli -> työpaikoille porukanoita liikunnan lisäämiseen itseluottamus kuntoon liikuntaan kannustamalla 	<ul style="list-style-type: none"> teemapäivä-tila, jossa tietoa eri tarjontoista tutustumista eri lajeihin kottijumppa cd:n, netin, puhelinaappsin ohjauksessa
KALLE KILPAILUHENKINEN	<ul style="list-style-type: none"> sopiva porukka/ryhmä yksilöllinen ohjaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> ohjaajan ammattitaito ko. henkilön tavoitteiden asettelu 	<ul style="list-style-type: none"> haastavampi liikuntaryhmä, jossa mukana myös nopeusvoima houkuttelu vertaisohjaajaksi, jos se kanavoisi kilpailuvietin oikein

Lab8 – Service Experience Lab | www.lab8.fi | lab8@haaga-helia.fi



Kuva 7. Koonti Brain Writing- menetelmällä tulleista ideoista (lomakepohja Lab8, Haaga-Helia)

6.6 Ideoiden seulonta ja konseptointi

Ideoiden seulonta toteutettiin New, Appeal and Feasibility (NAF) – työkalun avulla joulukuussa 2019. Ideoiden konseptointia toteutettiin tammikuussa 2020 tekemällä Service Blueprint -palvelusuunnitelma kohderyhmän asiakkaalle, jonka avulla pyrittiin saamaan selkeä kuvaus palveluprosessiin kulusta. Palvelun konseptointiin liittyen Kiteen alueen aikuisten ja ikäihmisten terveysliikuntapalveluiden tuottajat koottiin yhteen kaavioon, johon kuvattiin palveluntarjoajien tuottamat liikuntapalvelut, kuinka asiakas kontaktoidaan sekä mitä liikuntaetuja eläkeiän nivelvaiheessa olevalle henkilölle kullakin palveluntarjoajalla on.

6.6.1 NAF -työkalu

NAF -työkalun avulla saadaan arvioitua ideoita niiden luomisen jälkeen ja näkemään kannattaako niitä lähteä jalostamaan eteenpäin ja toteuttamaan. Ideoiden pisteytyksen avulla saadaan arvioitua niiden uutuusarvoa, toteutettavuutta ja vetovoimaa verrattuna toisiin ideoihin. (Haaga-Helia.)

ELAKEIÄN NIVELVAIHEESSA OLEVIENTEN HENKILÖIDEN AKTIVOIMINEN LIIKUNTAAN - koonti

IDEAT	UUTUUSARVO	TOTEUTETTAVUUS	VETOVOIMA	YHT.
Luontoliikuntaryhmä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	27
Voima-/tasapaino-/liikkuvuusryhmä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	22
Starttiryhmä kuntosalille	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	23
En lajen kokeiluryhmä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	24
Haja-asutusalueella kokeitava liikuntaryhmä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	22
Eläkkeelle jäävien infoilaisuus → hyvinvointimessut tml.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	28
Luontoliikuntatapahtuma	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	24
Tanssimusiikillinen tapahtuma	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	26
Videoklipit liikuntapaikkojen käytöstä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	21
Työpaikoille kohdennettava viestintä eläkkeelle viestintä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	26
Eintapavaimennus kaikille sitä tarvitseville eläkkeelle jäädessä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	19
Eläkkeelle jäävän henkilön ea-/hyvinvointipaketti	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	22
Henkilöiden aktivoiminen Elämäni Eläkevuodet - vertaisohjaajakoulutukseen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	22
Uusien liikuntavälineiden hankinta ja niiden aktivoiminen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	19
Ulkoliikuntaryhmä ulkokuntosalille	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	20
Digijumppakokeilu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	20
Aijajumppa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	23
Pariskuntaliikuntaryhmä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	20
Avoimet ovet harrastusmahdollisuuksiin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	18
Luontokävelyitä-/luontoretkeä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	22
Lääke-/liikuntaresepti terveydenhuollosta	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	19
Liikunnan aloittaminen ammatillisen (fysioterapeutti/pt/ ik ohjaaja tml.) kanssa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	23

Lab8 - Service Experience Lab | www.lab8.fi | lab8@haaga-hel.fi

Haaga-Hel

Lab8 - Service Experience Lab | www.lab8.fi | lab8@haaga-helia.fi



ELAKEIÄN NIVELVAIHEESSA OLEVIENTEN HENKILÖIDEN AKTIVOIMINEN LIIKUNTAAN

IDEAT	UUTUUSARVO	TOTEUTETTAVUUS	VETOVOIMA	YHT.
Ilmaiskokeiluuta liikuntapaikoille	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	21
Lastenlasten kanssa toivumista heidän kanssaan esim. heidän harrastuksissaan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	19
Kaveriporukalle info-/liikuntakokeilu, mitä muuta voi esim. metsästys-/ampumapöydän kesken tehdä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	17
Luontoretkeä/-kävelyä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	22
Kutsuminen liittyvät olemassa oleviin liikuntaryhmiin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	19
Mittauksen/tesien kautta osittain luotava lävötteet	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	20
Kaverin kanssa liikuttamaan ja kokeilemaan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	23
Työpaikan tarjoamat mahdollisuudet ja työterveyshuollon rooli → työpaikoille pörkkanotta liikunnan lisäämiseen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	19
Kolijumppa cd:n, netin, puhelinnappin ohjauksessa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	18
Haastavampi liikuntaryhmä, jossa mukana myös nopeusvoima	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	24
Liikuntaluento	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	21
Hyötyliikunnan lisäys	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	18
Muut ideat kohderyhmän liikuttamiseen:	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Lab8 - Service Experience Lab | www.lab8.fi | lab8@haaga-helia.fi



Kuva 8. NAF -työkalulla toteutettiin ideoiden pisteytys (lomakepohja Lab8, Haaga-Helia)

Ideoiden seulontaan NAF-työkalun avulla osallistui kehittämistyön tekijän lisäksi Kiteen uimahallin uimahallivastaava, kaksi kohderyhmään kuuluvaa henkilöä, Kiteen liikuntatoimen

liikuntaryhmien ohjaaja, kansalaisopiston liikuntaryhmien ohjaaja, yksityisen kuntosalin yrittäjä, personal trainer sekä liikuntatoimen palveluneuvoja eli yhteensä yhdeksän henkilöä. NAF -taulukoon (kuva 8) oli listattu kiteyttämisen- ja ideointivaiheessa syntyneet 34 ideaa ja jokaisen idean uutuusarvo, toteutettavuus ja vetovoima pisteytettiin. Ideoiden luokitteluun osallistuneet henkilöt pisteyttivät ideat joko yksin tai pareittain ja kehittämistyön laatija kokosi pisteiden keskiarvot koontitaulukoon. Ideoiden luokittelussa pistemäärät vaihtelivat 16 pisteestä 27 pisteeseen, maksimipistemäärän ollessa 30. Ideoiden keskiarvo oli 21,5 pistettä. Yli keskiarvon päässeet ideat selviävät taulukosta 2.

Taulukko 2. NAF – ideoiden luokittelussa yli keskiarvon pisteytyksen saaneet ideat

Yli 21,5 keskiarvon ylittäneet ideat	NAF - pistemäärä
Eläkkeelle jäävien infotilaisuus - hyvinvointimessut tmv.	28
Luontoliikuntaryhmä	27
Tanssimusiikillinen tapahtuma	26
Työpaikoille kohdennettava viestintä eläkkeelle jääville	26
Eri lajien kokeiluryhmä	24
Haastavampi liikuntaryhmä, jossa mukana mm. nopeusvoiman harjoittaminen	24
Luontoliikuntatapahtuma	24
Äijäjumppa	23
Starttir ryhmä kuntosalille	23
Kaverin kanssa liikkumaan ja kokeilemaan	23
Liikunnan aloittaminen ammattilaisen kanssa	23
Voima- /tasapaino- /liikkuvuusryhmä	22
Haja-asutusalueella kokeiltava liikuntaryhmä	22
Eläkkeelle jäävän henkilön EA-/ hyvinvointipaketti	22
Henkilöiden aktivoiminen Elämäni Eläkevuodet - vertaisohjaajakoulutukseen	22
Luontokävelyitä- / luontoretkeä	22

Kuten taulukosta ilmenee, parhaimpaan pistemäärään eli yli 25 pisteeseen ylsivät luontoliikuntaryhmän toteuttaminen, hyvinvointimessut -tyyppisen infotapahtuman toteuttaminen, tanssimusiikillisen tapahtuman toteuttaminen sekä työpaikoille kohdennettavan viestinnän toteuttaminen eläkkeelle jääville.

NAF -taulukon ja ideoiden pisteytyksen avulla kehittämistyön kehittämisvaiheeseen ja työn tuloksiin saatiin luotettavaa ja konkreettista tietoa siitä, mitkä ideat kannattaa viedä kohderyhmälle kokeiluun vuoden 2020 aikana.

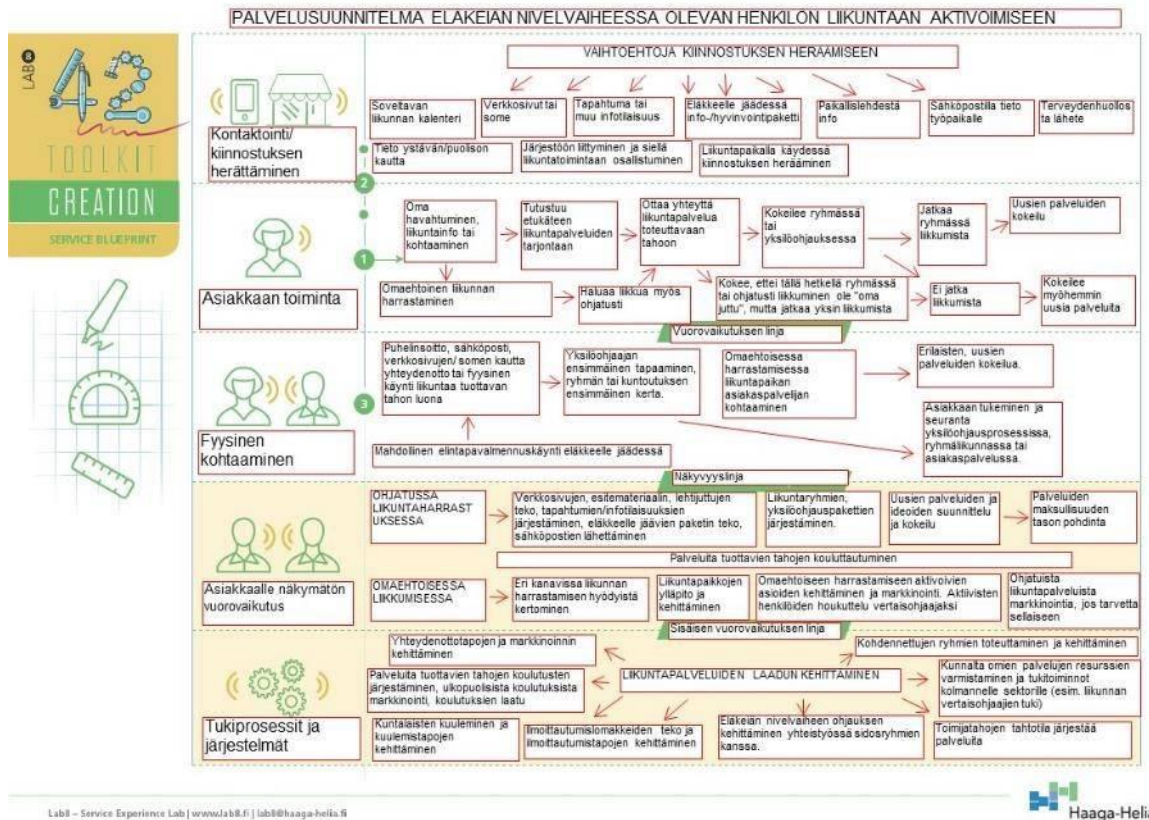
6.6.2 Service Blueprint -palvelusuunnitelma

Yhtenä osana konseptointivaihetta tehtiin kohderyhmän asiakkaille Service Blueprint -palvelusuunnitelma eli palvelun yksityiskohtainen mallintaminen (kuva 9), jossa pyritään kuvaamaan palvelusuunnitelma eläkeiän nivelvaiheessa olevan henkilön liikuntaan aktivoimiseen, huomioiden ymmärrys-, kiteytys- ja ideointivaiheessa esiin tulleet seikat. Palvelusuunnitelma käsiteltiin ja toteutettiin tammikuussa 2020 yhdessä kehittämistyön tekijän, Kiteen liikuntaryhmien ohjaajan sekä Pohjois-Karjalan maakunnallisen sosiaali- ja terveyspalveluita tuottavan Siun Soten alueen kuntoutuksesta vastaavan henkilön kanssa.

Service Blueprintin eli prosessikaavion avulla voidaan kuvata yksityiskohtaisesti palveluprosessin etenemistä ja eri osallistujien, kuten asiakkaiden ja toimijoiden rooleja. Kaavion avulla on tarkoitus havainnollistaa objektiivisesti ja ymmärrettävästi palveluprosessi kaikille osapuolille, jotta palvelun kehittämisestä keskustelu olisi helpompaa. Palvelusuunnitelman etuna muihin prosessikaavioihin on se, että suunnitelma korostaa asiakkaan roolia prosessissa, jonka vuoksi se on käyttökelpoinen palvelun kehittämistyökalu, (Ojasalo ym. 2014, 178-182.) ja soveltui erittäin hyvin myös tähän kehittämistyöhön.

Palvelusuunnitelma on jaettu siten, että siinä on näkyvissä asiakkaalle näkyvän palvelun ja näkymättömän palvelun eri osat sekä vuorovaikutuksen linjat, niin asiakkaan kuin sisäisen vuorovaikutuksen suuntaan. Palvelusuunnitelmassa esitetään, kuinka eri vaihtoehdoilla pyritään saamaan kohderyhmän henkilöiden kiinnostus liikkumiseen heräämään ja millaisin tavoin henkilöitä tavoitetaan. Palvelusuunnitelmassa on myös pyritty kuvaamaan asiakkaan valintoja ja käyttöä liikuntapalvelujen suhteen huomioiden palvelumuotoilun prosessin aikaisemmissa vaiheissa esiin tulleet asiat. Palvelusuunnitelmassa tuodaan ilmi myös kohderyhmän asiakkaan ja Kiteen eri liikuntapalveluiden tarjoajan fyysiseen kohtamiseen liittyvät seikat ja arvioidut tapaamismahdollisuudet. Lisäksi palvelusuunnitelmassa kuvataan asiakkaalle näkymätöntä toimintaa eli mitä liikuntapalvelujen tuottajan on otettava huomioon kohdistessaan liikuntapalveluita tälle kohderyhmälle. Palvelusuunnitelmassa otetaan kantaa myös siihen, kuinka liikuntapalveluja on syytä kehittää kohderyhmän suhteen. Kehittämisessä on huomioitava mm. yhteydenottotapojen ja markkinoinnin kehittäminen, palveluita tuottavien tahojen koulutuksiin panostaminen, asiakkaiden kuulemiseen ja ilmoittautumiseen liittyvät seikat, kohderyhmän ohjautumiseen ja ohjattuihin ryhmiin liittyvät asiat sekä resurssien ja tahtotilan jatkuvuuden varmistaminen toimintaan eri tavoin.

Palvelusuunnitelmasta hyötyvät erityisesti liikuntaa Kiteellä tarjoavat tahot, joille palvelusuunnitelma antaa konkreettisen työkalun nähdä millaisista asiakkaalle näkyvistä ja näkymättömistä asioista koostuu eläkeiän nivelvaiheessa olevan henkilön palvelukokonaisuus liikunnan suhteen.



Kuva 9. Service Blueprint – eläkeiän nivelvaiheessa olevan henkilön liikuntaan aktivoimiseen (lomakepohja Lab8, Haaga-Helia)

6.6.3 Organisaatiokaavio liikuntapalvelujen tuottajista kohderyhmälle Kiteellä

Toisena kokonaisuutena palvelumuotoilun konseptointivaihetta tehtiin organisaatiokaavio liikuntapalvelun tuottajista eläkeiän nivelvaiheen henkilöille Kiteellä (kuva 10). Kaaviota rakennettiin yhdessä kehittämistyön tekijän, kaupungin liikuntaryhmien ohjaajan, personal trainerin, yksityisen kuntosalin yrittäjän sekä Siun Soten kuntoutuksesta vastaavan henkilön kesken tammikuussa 2020. Aiempi kuvattu Kiteen terveysliikuntaorganisaatio aikuis-ten ja ikäihmisten liikuttamiseen oli vuosilta 2016-2017 ja kyseisessä kuvauksessa oli tarkemmin kuvattu vain sosiaali- ja terveystalveluiden sekä kaupungin liikuntatoimen ryhmät, mutta yksityisen sektorin sekä seurojen ja yhdistysten ryhmät olivat suppeasti kuvattuna. Lisäksi edellisessä kuvauksessa ei kohdennetusti ollut huomioituna eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden roolia.

Yhtenä tavoitteena organisaatiokaavion uudelleen teolle oli, että eri toimijat hahmottavat toimintakentän paremmin ja se selkeyttää Kiteellä aikuisten ja ikäihmisten parissa työskentelevien tahojen työnjakoa. Organisaatiokaavio havainnollistaa toimijoille liikuntapalvelun tarjoajien kentän tietoisuuden lisäämiseksi ja palvelun päällekkäisyyksien estämiseksi sekä kohderyhmän edustajille tiedon siitä, millaisia liikuntapalveluita on saatavilla ja etuja tarjolla. Erityisesti Siun Soten kuntoutuksesta vastaavan henkilön mukaan Siun Soten terveyspalveluiden terveyshyötytiimissä työntekijät vaihtuvat usein, niin perehtyminen liikuntatoimijoiden kenttään onnistuu kaavion perusteella paremmin. Kaavio on tarkoitus jakaa kaikille terveysliikuntaa aikuisille ja ikäihmisille tuottaville tahoille Kiteellä, jotta päällekkäistä toimintaa on mahdollisimman vähän. Lisäksi kaavio on tarkoitus julkaista myös tiedoksi kuntalaisille eri kanavissa (mm. internet, soveltavan liikunnan kalenteri), jotta kohderyhmän henkilöt saisivat kokonaiskuvan terveysliikunnan palveluista ja niiden tarjoajista Kiteellä.

Organisaatiokaaviossa kuvataan terveysliikunnan palvelut sekä niiden tuottajat Kiteellä, huomioiden eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden ohjautumisen liikuntapalveluiden pariin. Kaaviossa tuodaan ilmi eri palveluntuottajien liikuntapalvelut kohderyhmälle, kuinka asiakkaan kontaktointi toteutetaan sekä millaisia liikuntaan liittyviä etuja Kiteen eri palveluntuottajilla on eläkeiän nivelvaiheessa oleville.

Kaaviossa Kiteen aikuisten ja ikäihmisten liikuntapalvelujen tuottajat jaettiin kahdeksaan eri tuottajaan, joita olivat: kaupungin liikuntatoimi, Keski-Karjalan kansalaisopisto, eläkeläis- ja hyvinvointiyhdistykset, liikuntaseurat, yksityinen kuntosali, kuntoutusyritykset, Siun Soten sosiaali- ja terveyspalvelut sekä muut yksityiset toimijat, joita ovat mm. toiminimillä toimivat personal trainerit ja liikunnanohjaajat.

ORGANISAATIOKAAVIO - TERVEYSLIIKUNNAN PALVELUT KITEELLÄ AIKUISILLE JA IKÄIHMISSILLÄ – ELÄKEIÄN NIVELVAIHEEN HENKILÖIDEN OHJAUTUMINEN LIIKUNTAPALVELUJEN PARIIN			
JÄRJESTÄVÄ TAHO	LIIKUNTAPALVELUT	ASIAKKAAN KONTAKTOINTI	LIIKUNTAEDUT ELÄKEIÄN NIVELVAIHEESSA OLEVILLE (1.1.2020)
KAUPUNGIN LIIKUNTATOIMI - päävastuu liikuntapalvelujen koordinoimisesta Kiteellä.	<ul style="list-style-type: none"> ikäihmisten liikuntaryhmät (vesijumput, kuntosaliryhmät, voimisteluryhmät, starttiryhmiä kuntosalilla, ulko-/uontoliiikuntaryhmät, eri lajin kokeiluryhmät, haja-asutusalueen ryhmät, kohdennetut ryhmät) muu kuntosalitoimintaa (yleiset kuntosalit, seniorikuntosalit) liikuntaan aktivoivat tapahtumat (lisäksi mm. eläkeiän nivelvaiheen infotapahtumat) liikuntaan liittyvät hankkeet, teemat, tietoisuus (erilaisten kokeilujen järjestäminen) liikuntapaikkojen kunnossa- ja ylläpito sekä kehittäminen kohderyhmän tarpeisiin soveltuvasi yleinen markkinointi ja tiedotus liikunnan hyödyistä (elintapavalmennus eläkkeelle jääville henkilöille) → suunnitella liikunnan vertaisohjaajakoulutuksen järjestäminen ja muihin koulutuksiin sidostyöryhmien aktiivointi 	<ul style="list-style-type: none"> soveltavan liikunnan kalenteri kaupungin verkkosivut/some paikallislehdessä info Vesipeili tai kaupungin asiantuntijateet tiedotteet työpaikoille liikuntaryhmien ilmoittautumispäivä s.posti/puhelin yht.otto 	<ul style="list-style-type: none"> seniorikortit +65 v. eläkeläis-/työttömyysedut vertaisohjattujen ryhmien edulliset vuorot maksuttomat liikuntatapahtumat maksuttomat ulkoilukuntapaikat
K-K:N KANSALISOPISTO	<ul style="list-style-type: none"> liikuntaryhmät ja -kursit henkilöille, jotka eivät tarvitse erityisohjausta (kuntovoimisteluryhmät, tanssilliset ryhmät, vesivoimistelu, äijäjumput, haja-asutusalueen ryhmät) 	<ul style="list-style-type: none"> verkkosivut kansalaisopiston julkaisu paikallislehdessä ilmoittautuminen verkossa/puhelimella ilmainen kokeilukerta 	<ul style="list-style-type: none"> opintotasetiliet +63 v. työpaikkojen tuki kurssimaksuihin
ELÄKEIÄIS- JA HYVINVOINTIYHDISTYKSET	<ul style="list-style-type: none"> vertaisohjattuja kuntosaliryhmiä ja kuntosalitoimintaa muut liikuntaryhmät (palloliito-, tanssi-, vesivoimistelu-, tuijijumpparyhmät) muut harrasteryhmät, joihin yhdistetään liikuntaan aktivoivia asioita liikuntaan aktivoivat tapahtumat kyäyhdistyksen kautta liikuntatoiminnat kyllä omaa lajin liittyvät toiminnot klipaurhellun järjestäminen liikuntaan aktivoivat teemat ja tapahtumat 	<ul style="list-style-type: none"> soveltavan liikunnan kalenteri verkkosivut jäsenhankinnan kautta ystävien kautta yläpääntämien kautta 	<ul style="list-style-type: none"> jäsenyyden kautta edut kokeilut usein maksuttomia
LIIKUNTAUSEURAT	<ul style="list-style-type: none"> omaa lajin liittyvät toiminnot klipaurhellun järjestäminen liikuntaan aktivoivat teemat ja tapahtumat 	<ul style="list-style-type: none"> verkkosivut osa ryhmistä soveltavan liikunnan kalenterista lajitustan kautta tapahtumien kautta 	<ul style="list-style-type: none"> seuran jäsenyyden kautta edut
YKSITYINEN KUNTOSALI	<ul style="list-style-type: none"> kuntosalitoimintaa liikuntaryhmiä, myös kohdennetut ryhmät eläkeiän nivelvaiheessa oleville pt-, kuntoutus- ja valmennustoimintaa kehonhuoltopalvelut 	<ul style="list-style-type: none"> yleisen markkinoinnin kautta ystävien kautta verkkosivut/some puhelin/s.posti paikan päällä 	<ul style="list-style-type: none"> seniorialennukset työpaikkojen tarjoamat tuet
MUUT YKSITYISET TOIMIJAT (PT-T, LIKUNNANOHAJAJAT)	<ul style="list-style-type: none"> liikuntaryhmien ohjaus pt- ja valmennustoimintaa 	<ul style="list-style-type: none"> markkinoinnin kautta puhelin/s.posti liikuntaryhmiin paikan päällä 	<ul style="list-style-type: none"> tapauskohtaisesti sovitavat edut
KUNTOUTUSYRITYKSET	<ul style="list-style-type: none"> kuntoutukseen liittyvät toiminnot (esim. yksilöohjaukset ja ryhmät) liikuntaryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> markkinoinnin kautta verkkosivut/some sote-lähte soveltavan liikunnan kalenteri 	<ul style="list-style-type: none"> KELA-edut lääkärin läheteellä
SOTE-PALVELUT (SIUN SOTE)	<ul style="list-style-type: none"> yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja kuntoutustarpeen arvioinnin kautta soveltuvia terapeuttisia harjoitteluryhmiä, jonka jälkeen ohjaus muihin toiminnot työtterveyshuollon palvelut iäkkäimmille henkilöille, joiden toimintakyky alentunut: palveluasumisen ryhmät ja päiväkuntoutus ryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> terveyskeskuskäynnin yhteydessä, ns. terveyshyötytöimien asiakkaaksi, jos on useita terveysriskejä tai pitkäaikaissairauksia työtterveyshuolto eläkelelle lähtöarkastus iäkkäimpien osalta ikäihmisten palveluohjaus 	<ul style="list-style-type: none"> lääkärin tai ns. terveyshyötytöimien läheteellä edut tth työpaikan kautta

Kuva 10. Aikuisten ja ikäihmisten terveysliikuntapalveluiden tuottajat Kiteellä

6.7 Toimintakonseptin toteuttaminen

Palvelumuotoiluprosessin viimeinen, eli protoilu- ja toteuttamisvaihe toteutetaan Kiteen kaupungin koordinoimana toimintana vuoden 2020 aikana ja tässä kehittämistyössä annetaan toimintakonseptin protoilulle ja kehittämiselle suuntaviivat.

Toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikunnan lisäämiseksi on kuvattu Powerpoint -esityksen muodossa (liite 12) kehittämistyön tekijän toimesta. Toimintakonseptissa kuvataan tiivistetysti kehittämistyön tarve, lähtötilanne ja työn vaiheet, työssä käytetyt menetelmät, työn tulokset sekä miten toimintakonseptia on tarkoitus päivittää ja levittää eri toimijoille. Toimintakonseptin päivittämisen yhteydessä vuoden 2020 aikana myös tarvittaessa Service Blueprint – palvelusuunnitelmaa sekä Kiteen aikuisten ja ikäihmisten terveysliikuntaorganisaation kaaviota päivitetään ja jatkojalostetaan, jos ideoiden ja toimintojen kokeilun myötä sellaiseen tarvetta ilmenee. Toimintojen kehittämisen tueksi toimintojen kokeiluun osallistuvilta ja toimenpiteiden ohjaajilta kysytään palautetta mm. Feedback gridin eli palauteruudun avulla. Feedback gridin eli palauteruudun avulla palvelun suunnittelijat ja muotoilijat voivat kehittää palvelua edelleen osallistujien toiveiden, työkäytön, kysymysten ja ideoiden pohjalta. Palveluruudukkoa käytetään osallistujien havaintojen kirjaamiseen palvelun prototyypistä. (Haaga-Helia.)

Kehittämistyön resurssien turvaamiseksi lisätuotoksena toimintakonseptin protoilun ja kehittämisen tueksi, kehittämistyön tekijä haki Kiteen kaupungin liikuntatoimeen liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämishanketta (liite 11) kehittämistyön kohderyhmänä olevien kuntalaisten liikuntaan aktivoimiseen. Valtiolta haettuun hankkeeseen kirjattiin ymmärrys-, seulonta- ja ideointivaiheessa esiin nousseita asioita. Kiteen kaupunki sai hankkeelle myönteisen tukipäätöksen 19.2.2020 ja hankerahoituksen sekä kaupungin omahoitusosuuden turvin on tarkoitus kehittää toimintakonsepti (liite 12) lopulliseen muotoon vuoden 2020 aikana. Lopullinen toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikuntaan aktivoimiseksi Kiteellä muotoutuu vuoden 2020 kokeiltujen toimintojen jälkeen eli viimeistään vuoden 2021 alkupuolella.


7 Kehittämistyön tulokset

Kehittämistyön tuloksena syntyi työn tavoitteen mukaisesti toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikunnan lisäämiseksi Kiteellä. Sen avulla on myös tarkoitus vakiinnuttaa lähivuosina eläkkeelle jääville henkilöille liikunnan harrastaminen elämäntavaksi, jotta liikunnan avulla heidän hyvinvointinsa ja toimintakykynsä säilyy ikääntyessä. Kehittämistyön aikana koottiin kohderyhmän tiedot ja tarpeet liikunnan suhteen kattavasti ylös, joiden avulla palveluita päästiin ideoimaan ja konkretisoimaan käytännönläheiseksi toimintamalliksi. Toimintakonseptista laadittiin tiivistetty kuvaus Powerpoint -esityksen muodossa, joka on tämän työn liitteenä. Esityksessä on kuvattu tämän työn tärkeimmät vaiheet, kattavasti työssä syntyneet tulokset sekä kuinka toimintakonseptin toimenpiteitä on tarkoitus vakiinnuttaa ja vaikuttavuutta arvioida. Lisäksi esityksessä kerrotaan, kuinka toimintakonseptia jaetaan ja levitetään Kiteellä sekä miten sen päivittäminen on tarkoitus järjestää (liite 12).

Liikuntapalvelujen sisältöjä toimintakonseptissa on (kuva 11) kohderyhmälle erilaisten liikuntaryhmien toteuttaminen, liikunnallisten tapahtumien järjestäminen sekä liikunnan vertaisohjaajille tukimallin luominen heidän toiminnan jaksamisen turvaamiseksi. Osa liikuntaryhmätarjonnasta toteutetaan kaupungin oman henkilöstön turvin ja osa yhteistyössä paikallisten yksityisten palveluntarjoajien sekä yhdistysten kanssa.

TYÖN TULOKSET - Toimenpiteet eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan lisäämiseksi Kiteellä

- Liikuntapalvelujen sisältöjä kohderyhmään aktivoimiseen ovat seuraavat:
 - kohderyhmälle suunnattujen liikuntaryhmien toteuttaminen, joita ovat mm.
 - **luontoliikuntaryhmä, voima-, tasapaino- ja liikkuvuusryhmä, starttiryhmä kuntosalille sekä eri lajien kokeiluryhmä.** Lisäksi ryhmätarjontaa on tarkoitus toteuttaa myös **haja-asutusalueilla** sekä markkinoida eri ryhmiä **pariskunnille ja ystäville** joista tuli toiveita ideointivaiheessa.
 - **liikunnallisten tapahtumien järjestäminen**, joita ovat mm. eläkkeelle jäävien **hyvinvointimessut, tanssimusiikillinen tapahtuma** sekä **luontoon liittyvä tapahtuma**
 - **luodaan Kiteen alueen liikunnan vertaisohjaajille tukimalli** järjestämällä heille säännöllisiä yhteistapaamisia koulutuksellisella näkökulmalla sekä liikuntavälineiden lainausmahdollisuudella. Em. toimenpiteillä pyritään turvaamaan vapaaehtoisten vertaisohjaajien jaksaminen sekä innostuminen jatkamaan ohjaajana.
- Osa liikuntaryhmätarjonnasta toteutetaan kaupungin oman henkilöstön turvin ja osa yhteistyössä paikallisten yksityisten palveluntarjoajien sekä yhdistysten kanssa.



Kuva 11. Työn tulokset – Liikuntapalvelujen sisältöjä eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan lisäämiseksi Kiteellä

Lisäksi toimenpiteenä on (kuva 12) Kiteen kaupungille yksittäisten liikuntatuotteiden hankinta tai vuokraus sekä eläkkeelle jäävän henkilön hyvinvointipaketin luominen. Hyvinvointipaketin ja sen sisällön avulla Kiteen kaupungin työntekijöille pyritään eläköitymisen yhteydessä tarjoamaan tiivistettyä tietoa ja liikuntaan aktivoivia ”porkkanoita”. Hyvinvointipaketin tarkempi sisältö suunnitellaan vuoden 2020 aikana ja tavoitteena on, että testattua hyvinvointipakettia tarjotaan jatkossa myös alueen muiden organisaatioiden käyttöön. Toimintakonseptin toimenpiteenä on myös Kiteen eri yhdistysten vapaaehtoisten aktivoiminen Ikäinstituutin Elämäni Eläkevuodet -valmennukseen, jonka avulla pyritään saamaan vertaisohjaajia ohjaamaan liikuntapainotteisia eläkevalmennusryhmiä eläkkeelle jääville.

TYÖN TULOKSET - Muut toimenpiteet kohderyhmän aktivoimiseen

- vuoden 2020 aikana liikuntatoimi selvittää Työkunta Keski-Karjalaan (TYKES) -hankkeen kanssa yhteistyössä, millaisia mahdollisuuksia hankkeella on kohdentaa **elintapavalmennusta** eläkeiän nivelvaiheessa oleville
 - esim. yksi maksuton käynti kaikille eläkkeelle jääville henkilöille. Tämä käynti pyritään takaamaan puolen vuoden sisällä eläkkeelle jäämisen molemmiin puoliin. Ensimmäisen maksuttoman tapaamisen jälkeen eläkkeelle jäävä henkilö voisi edullisesti hankkia ja päästä elintapavalmennusprosessiin, jos siihen ilmenee tarvetta.
- Liikuntatoimen ja yhdistysten kautta pyritään aktivoimaan vapaaehtoisia **vertaisohjaajia Ikäinstituutin Elämäni Eläkevuodet -valmennukseen**, joka järjestetään syksyllä 2020 Joensuussa.
- yksittäisten liikuntavälineiden tai -tuotteiden (esim. Hydrohex -vesitreenisovellus) **hankinnalla/vuokrauksella** pyritään innostamaan kohderyhmään kuuluvia henkilöitä liikuntakokeiluihin. Hankittuja tai vuokrattuja liikuntavälineitä ja -tuotteita lainataan asiakkaille tai tarjotaan kokeiltavaksi liikuntapaikoilla. Kokeilujen aikana liikuntavälineiden hankinnasta vastaa liikuntatoimi ja jokainen toimija resurssien mahdollistamalla tavalla
- Kiteen kaupungille luodaan liikuntatoimen koordinoimana **eläkkeelle jäävän henkilön hyvinvointipaketti**, jonka sisältönä on tietoa paikkakunnan liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvistä mahdollisuuksista eläkkeelle jäävien osalta sekä jonkinlainen ”porkkana”, joka saisi kokeilemaan liikuntaharrastuksia. Testattua hyvinvointipakettia tarjotaan myös muille alueen organisaatioiden käyttöön.



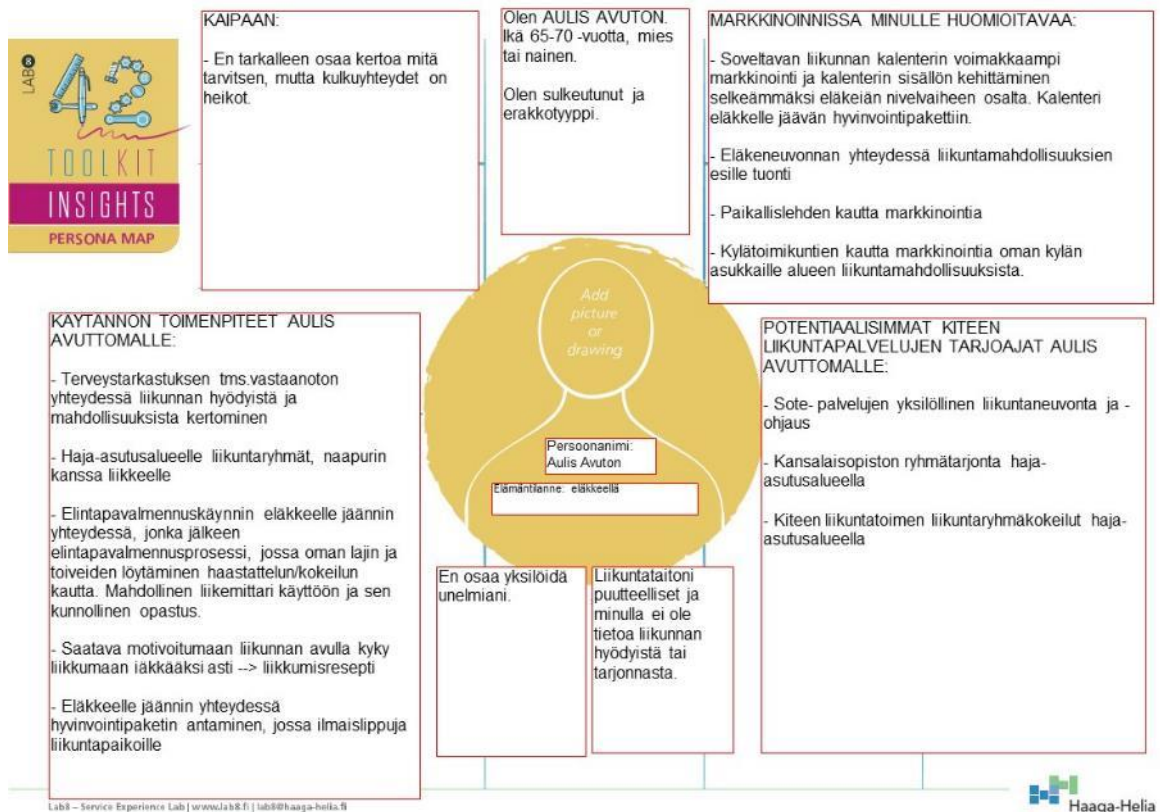
Kuva 12. Työn tulokset – Muita toimenpiteitä kohderyhmän aktivoimiseen

Kuten työn tavoitteissa mainittiin, liikuntaan aktivoitumisen tai sen jatkamisen haasteena voi eläköityessä olla tietojen puuttuminen (Leskinen ym. 2019, 45). Tämän vuoksi viestintään ja markkinointiin on toimintakonseptissa selkeät toimenpide-ehdotukset. Toimenpiteinä toteutetaan viestintäsuunnitelman laatiminen kohderyhmälle, videokuvauksia kaupungin sosiaalisen median kanaville liikuntapaikoista tietoisuuden lisäämiseksi, työpaikoille kohdennettava ja istumisen vähennykseen tähtäävä viestintä sekä liikuntatoimen seniorikorttitarjontaan liittyvää viestintää. Viestintäkanavat tarkentuvat viestintäsuunnitelman teon yhteydessä.

Lisäksi toimintakonsepti sisältää ESR -rahoitteisen Työkunta Keski-Karjalaan (TYKES) -hankkeen kanssa yhteistyössä selvittämisen siitä, millaisia mahdollisuuksia hankkeella on

kohdentaa elintapavalmennusta eläkeiän nivelvaiheessa oleville. Vuosina 2019-2021 Kiteellä, Rääkkylässä ja Tohmajärvellä toteutettavassa TYKES -hankkeessa toteutetaan ja kehitetään elintapavalmennuksen prosessia työikäisille. Hankkeen tavoitteena on luoda näyttöä sille, että Keski-Karjalan kunnille on hyötyä palkata yhteinen elintapavalmentaja vuodesta 2022 alkaen. Hankkeen elintapavalmentajan kanssa alustavissa keskusteluissa nousi esille, että tulevaisuudessa eläkeiän nivelvaiheen elintapavalmennuksessa voisi olla yksi maksuton käynti kaikille eläkkeelle jääville henkilöille. Tämä käynti pyritään takamaan puolen vuoden sisällä eläkkeelle jäämisen molemmiin puolin. Ensimmäisen maksutoman tapaamisen jälkeen eläkkeelle jäävä henkilö voisi edullisesti hankkia ja päästä elintapavalmennusprosessiin, jos siihen ilmenee tarvetta. Tosin elintapavalmennuskäynnin suhteen eläkkeelle jäävän tulisi itse olla aktiivinen ja ottaa yhteyttä valmentajaan.

Kehittämistyön aikana kuvattiin visuaalisesti laaditut kuvitteelliset käyttäjäpersoonat (liite 12), jotka päivitettiin työn aikana lopulliseen muotoon. Kuvitteellisten persoonien nimien muutoksille ei työn loppuvaiheessa ilmennyt tarvetta, mutta kuvauksiin tehtiin täsmennyksiä kehittämistyötä tehdessä tulleista ideoista, Point of View ja Brain Writing -menetelmistä sekä organisaatiokaavion ja Service Blueprintin teosta. Lopullisille persoonille kuvattiin käytännön toimenpiteet liikunnan lisäämiseksi jokaiselle persoonalle eriteltynä, listattiin potentiaalisimmat liikuntapalvelujen tarjoajat Kiteellä ja mitä asioita markkinoinnissa on syytä ottaa huomioon kunkin persoonan kohdalla. Persoonakuvauksien avulla palvelujen tarjoaminen kohderyhmälle helpottuu ja markkinointi asian suhteen selkeytyy. Käyttäjäpersoonille kuvattiin mitä kukin persoona kaipaa ja tarvitsee, millä käytännön toimenpiteillä eri persoonat aktivoidaan liikuntaan, mitä asioita markkinoinnissa on huomioitava ja mitkä ovat potentiaalisimmat liikuntapalvelujen tarjoajat kullekin persoonalle.



Kuva 13. Esimerkki yhdestä työn aikana viimeistellyistä asiakaspersoonista

Kehittämistyössä koottiin tavoitteen mukaisesti Kiteen kaupungissa toimivista liikuntapalvelujen tuottajista oma organisoitikaavio eläkeiän nivelvaiheen kohderyhmän liikuttamisen näkökulmasta sekä muotoiltiin palvelupolku kohderyhmän aktivoimiseksi liikuntaan, jotka on kuvattu tarkemmin tämän kehittämistyön kappaleissa 6.6.2 ja 6.6.3. Niin Kiteen aikuisten ja ikäihmisten terveystoimintaorganisaation kuvaus sekä palvelusuunnitelma eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden aktivoimiseksi toimitetaan Kiteen alueen liikuntapalvelujen tuottajille, jotta kaikilla toimijoilla olisi kattava tieto kohderyhmän aktivoimiseen tähtäävistä toimenpiteistä.

Lisätuotoksena syntyi valtionavustushakemus liikunnallisen elämäntavan paikalliseen kehittämiseen eli suunnitelma eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan lisäämiseen Kiteellä vuonna 2020. Kehittämistyön aikana valtionavustushakemukseen ehti tulla myönteinen hanketukipäätös, joten kehittäminen vuoden 2020 aikana voidaan toteuttaa laaditun toimintakonseptin mukaisesti.

Toimintakonseptin luominen palvelumuotoilun keinoin oli monivaiheinen prosessi, jonka protoilu- ja toteutusvaihe toteutetaan tämän kehittämistyön jälkeen ja kehittämistyön tarkoituksena oli antaa suuntaviivat toimintakonseptin toteuttamiseen. Kehittämistyön tulok-

sena syntyi paljon erilaista visuaalista materiaalia ja toimintamalleja, joita voidaan hyödyntää toimintakonseptin päivittämistyössä sekä tarvittaessa myös kunnan muiden palvelualueiden kehittämisessä eri ikä- ja kohderyhmille Kiteen kaupungin strategian mukaisesti kuntalaisten vaikuttamismahdollisuuksia lisäämällä. Tässä kehittämistyössä palvelumuotoiluprosessin toteuttaminen toikin uudenlaisia työkaluja ja näkemyksiä kuntalaisten osallistamiseen ja palveluiden suunnitteluun. Kehittämistyön teon tuloksena oli myös liikuntaa Kiteellä aikuisille ja ikäihmisille järjestävien tahojen yhteistyön lisääntyminen, mikä on tärkeä seikka eri toimijoiden vastuualueiden hahmottumisessa sekä yhteistyön muodossa niin toimijoiden kuin kunnan elinvoiman lisäämisessä.

8 Pohdinta

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli luoda toimintakonsepti palvelumuotoilun eri menetelmien keinoin eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan lisäämiseksi Kiteellä, joka ansiokkaasti toteutui. Toimintakonsepti on konkreettinen työkalu niin Kiteen kaupungin liikuntatoimen henkilöstölle, kuin kaikille aikuisille ja ikäihmisille liikuntapalveluja toteutaville tahoille Kiteellä. Toimintakonseptin avulla em. toimijat pääsevät tarkastelemaan konkreettisia toimenpiteitä eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikuttamiseksi sekä näkemään, miten toimenpiteitä on suunniteltu vakiinnutettavan ja vaikuttavuutta arvioida. Vuoden 2020 aikana toteutettava kehittämistyön protoilu ja toimenpiteiden konkreettinen toteutusvaihe tulee tarvittaessa muokkaamaan toimintakonseptia vieläkin kohderyhmän henkilöitä palvelevampaan suuntaan. Pääasiallinen päivitysvastuu jää tämän kehittämistyön tekijälle, joka pystyy hyödyntämään toimintakonseptia suoraan työssään. Konseptin edelleen kehittämisessä ja aiheeseen liittyvässä sidosryhmien kanssa tehtävässä yhteistyössä on tärkeä hyödyntää jatkossakin palvelumuotoilun eri menetelmiä. Tässä työssä panostettiin paljon verkostojen johtamiseen ja Kiteen liikuntapalvelujen verkoston jäsenille tuotettiin myös paljon valmiita toimintamalleja palvelumuotoilun keinoin. Kuten Valtioneuvoston julkaisemassa verkostojohtamisen oppaassa (2019, 12) todetaan, on julkisen sektorin tuottavuuden ja palveluiden laadun parantamiseen tuotettava entistä kustannustehokkaampia tapoja toimia. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa ja verkostojen johtaminen on ensiarvoisen tärkeää, koska jatkossa kohderyhmän liikuttamisesta vastaavat suurelta osin eri sidosryhmät.

Työn tavoitteen mukaisesti työssä koottiin myös Kiteen kaupungissa toimivista liikuntapalvelujen tuottajista oma organisaatiokaavio eläkeiän nivelvaiheen kohderyhmän liikuttamisen näkökulmasta sekä muotoiltiin palvelupolku kohderyhmän aktivoimiseksi liikuntaan. Niin liikuntapalvelujen tuottajien organisaation kuvaamisesta kuin asiakkaan palvelupolusta on selkeää hyötyä asiakkaalle palveluiden hahmottamisessa ja palveluntuottajille päällekkäisten palvelujen tarjoamisen ehkäisyssä. Työn pidemmän aikavälin tavoitetta, eli vakiinnuttaa kohderyhmän henkilöiden liikkuminen elämäntavaksi, voidaan arvioida vasta vuosien päästä. Osaltaan pidemmän aikavälin tavoitetta voidaan arvioida vuonna 2021 uudelleen toteutettavassa Pohjois-Karjalan asukkaille toteutettavassa liikuntakyselyssä, jonka avulla on syytä selvittää mm. kohderyhmän liikkumisen aktiivisuus, tyytyväisyys liikuntapalveluihin sekä Kiteen liikuntapalveluista viestimisen taso kohderyhmän mielestä. Kyselyn tuloksista on mielenkiintoista nähdä, onko lyhyellä aikavälillä huomattavissa tuloksia ja tämän kehittämistyön toimenpiteiden vaikutuksia 55-70 -vuotiaiden kiteeläisten liikunnan harrastamiseen.

Kehittämistyön asiakasymmärryksen keräämis- ja kartoitusvaiheessa kohderyhmän edustajilta esiin tulleet toiveet luontoliikuntamahdollisuuksien järjestämisestä on yksi suuri konkaisuus, johon on syytä kiinnittää jatkossa huomiota Kiteellä. Pasasen (2020, 9-10) tuoreesta väitöstutkimuksesta käy ilmi, että luontoympäristöissä liikkumisen useus selitti parempaa emotionaalista hyvinvointia sekä koettua terveyttä. Myös Kukkosen (2018, 43) tutkimuksessa ikäihmiset Päijät-Hämeessä toivoivat luontoon liittyviä aktiviteetteja tarjontaan lisää. Näin ollen luonnossa liikkumiseen liittyvät liikuntaryhmät ja -tapahtumat ovat tärkeitä kohderyhmän hyvinvointiin liittyviä asioita, joita vuoden 2020 aikana toimintakonseptin protoiluvaiheessa kokeillaan ja kartoitetaan vakiinnuttamisen mahdollisuuksia. Myös luonnossa liikkumiseen mahdollistavat liikuntapaikat ovat Kiteellä yksi selkeimmin kehitettävä asia, joiden kehittämiseen on syytä osallistaa kuntalaisia ja kohderyhmän edustajia esimerkiksi palvelumuotoilun menetelmien avulla.

Myös muita liikuntapaikkoja on syytä kehittää. Kuusamossa vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan kohderyhmän henkilöistä lähes 80 % liikkui mieluiten yksin (Paakkari & Rytinki 2011, 33-34). Tässä kehittämistyössä saatiin samansuuntaisia viitteitä. Pilottiryhmän osallistuneista 11 henkilöistä noin 64 % liikkui mieluiten omatoimisesti, 18 % ystävän kanssa ja vain 18 % ryhmässä. Niin aikuisten kuin ikäihmisten uusissa liikuntasuosituksissa korostuu ihmisten omaehtoinen liikkuminen mm. hyötyliikunnan ja kevyen liikuskulun muodossa (UKK-instituutti 2019a; UKK-instituutti 2019b). Terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseksi on syytä panostaa erilaisiin ns. helposti saavutettaviin liikuntamahdollisuuksiin ja hyötyliikuntaan sekä lähiliikuntaan, jotta myös alemmissa sosiaaliryhmissä olevilla henkilöillä on tasavertaiset mahdollisuudet terveyden kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen (Vasankari ym. 2018, 58). Kuten tilastokeskuksen kuntatilastoista ilmenee (Kuntatilastot 2018), on Itä-Suomessa ja Pohjois-Karjalassa heikoimmin koulutettua väestöä Suomen mittakaavassa, joten täällä korostuu lähi- ja luontoliikuntamahdollisuuksien tarjoamisen tärkeys. Näitä taustoja vasten on tärkeää kehittää Kiteen kaupungin liikuntapaikkoja aikuisten ja ikäihmisten liikuntaan mahdollistavaksi ja motivoivaksi sekä hankkia toimintakonseptin mukaisesti tarvittavia liikuntavälineistöjä kohderyhmän aktivoimiseen.

Kuten Heikkinen & Ilmarinen (2001, 656) tuovat toimittamassaan artikkelissaan esille, erinomainen tai hyvä työkyky työuran loppuvaiheessa turvaa kahdelle kolmasosalle hyvän terveyden ja fyysisen kunnon ja kolmannekselle tyytyväisyyden elämään vähintään viidelle (5) ensimmäiselle eläkevuodelle. Liikuntapalveluista markkinoinnin kohdentaminen ja liikuntapalveluiden tarjoaminen vielä työelämässä olevalle henkilölle on yksi selkeistä palvelumuotoiluprosessin ymmärrys- ja ideointivaiheen aikana esiin tulleista asioista.

Markkinoinnin kohdentaminen eri yritysten kautta vielä työelämässä oleville on nostettu yhdeksi viestinnän painopisteeksi vuodelle 2020. Paikallisten yritysten kautta tehtävä viestintä on pohdittava ja selvitettävä asia viestintäsuunnitelman teon yhteydessä ja asiaan on tärkeä kysyä mielipidettä esim. Kiteen Yrittäjät ry:n edustajilta sekä seudun kehittämissyhtiö KETI:n (Keski-Karjalan Kehittämissyhtiö Oy) edustajilta.

FIREA-tutkimuksen liikemittareiden avulla tehdyistä tutkimuksista käy ilmi, että vuorokauden aktiivisuusprofiili poikkeaa hieman ennen eläköitymistä ja eläköitymisen jälkeen. Eläköitymisen jälkeen aktiivisuuspiikki on noin klo 9-16 välillä, kun taas työiässä olevalla aktiivisuus aika ajoittuu työn vuoksi klo 8-19 välille. Näin ollen eläkeikäisille kohdistettuja palveluja on syytä ajoittaa aamupäivälle ja päivälle, kun taas työiässä oleville työpäivän jälkeiseen aikaan tai työpaikkojen tarjoaman liikunnan kautta työpäivään sijoittuvaan aikaan. (Leskinen ym. 2019, 45.) Eläkeiässä oleville liikuntaryhmiä ja -palveluita voidaan Kiteellä helposti ajoittaa aamupäivän ja päivän ajalle, koska liikuntatiloissa on silloin väljempää kuin arki-iltoisin. Nykyinen palvelutarjonta aikuisille kohdentuu pääasiassa arki-iltoihin ja tätä on syytä jatkossakin jatkaa. Lisäksi on huomioitava sellaisten kokeiltavien ryhmien aikataulut, joissa on niin työikäisiä kuin eläkeläisiä. Mm. eri lajien kokeiluryhmä sekä luontoliikuntaryhmä on ajateltu toteutettavan siten, että ryhmä tarjotaan työuran loppuvaiheessa oleville kuin jo eläköityneille. Ainoana vaihtoehtona käytännössä onkin ryhmien toteuttaminen arkisin klo 17-19 aikaan. Arki-iltana toteutettava ryhmä sopii myös Kiteen liikuntapalveluiden työntekijöiden työvuoroihin paremmin ja kyseinen aika oli myös tämän kehittämistyön pilottiryhmään osallistuneiden mielestä sopiva ajankohta.

Kuntien erityisliikuntaryhmissä liikkuvat useimmiten iäkkäät naiset, mutta moni erityisliikunnan palveluja tarvitseva mies näyttää jäävän tai jättäytyvän ryhmätoiminnan ulkopuolelle (Rikala 2015, 14). Miespuolisen väestön tavoittaminen on tärkeää myös heidän sosiaalisen hyvinvointinsa näkökulmasta. Ikääntyneen voimavarana oleva sosiaalinen verkosto tukee ikääntyneen terveyttä edistävää ja fyysistä käyttäytymistä vahvistaen henkilön osallistumisen ja yhteisöllisyyden tunnetta. (Lyyra ym. 2007, 76-80.) Miespuolisten, kohderyhmään kuuluvien henkilöiden aktivointia pyritään vuoden 2020 toiminnassa ottamaan huomioon erityisesti liikuntaryhmätarjonnassa. Pariskunnille tarjottavat ryhmät ja esimerkiksi ”äijäjumpan” tarjoamisen kautta madalletaan kynnystä miespuolisille henkilöille ryhmäliikuntaan. Lisäksi viestinnässä tulee huomioida miehiin vaikuttavaa viestintää.

Palvelujen maksullisuus ja maksun suuruus ovat myös vuoden 2020 kokeilujen aikana tarkkaan pohdittava asia. Vuonna 2018 toteutetun aikuisväestön liikuntatutkimuksen mukaan yli 65 -vuotiaat käyttävät vuosittain rahaa liikuntaharrastuksiin keskimäärin 375 eu-

roa ja 55-64 -vuotiaat 412 euroa (Mäkinen 2019, 48-50), jotka tekevät kuukaudessa hie-
man yli 30 euroa henkilöä kohden. Samansuuntaisia tuloksia oli myös vuonna 2017 Poh-
jois-Karjalassa toteutetun liikuntakyselyn yli 65 -vuotiaiden ja 55-64 -vuotiaiden vastauk-
sissa, kun valtaosa vastaajista oli valmis käyttämään rahaa liikuntaharrastuksiin kuukau-
dessa enintään 50 euroa (P-K:n liikuntakysely 2017). Tässä kehittämistyössä pilottiryh-
mään osallistuneille henkilöille toteutetun loppukyselyn (liite 3) mukaan kaikki olisivat val-
miita maksamaan eri lajien kokeiluryhmään osallistumisesta. Noin 80 % vastaajista oli val-
miita maksamaan ko. ryhmästä 20-40 euroa ja vajaa 20 % vastaajista 41-60 euroa. Näin
ollen vuonna 2020 toteutettavien kokeiluryhmien maksullisuus on hyvä suhteuttaa niiden
keston ja em. tutkitun tiedon mukaan. Ryhmien vakiinnuttamisen sujuvoittamiseksi on li-
säksi tärkeää kysyä ryhmän maksun suuruudesta osana ryhmistä kerättävää palautetta.
Maksujen perusteluksi voi tarvittaessa tuoda myös asiakkaille tietoa liikkumattomuuden
kustannuksista yksilölle esim. lonkkamurtumisen riskin lisääntymiseen (Sievänen 2011,
13-14) ja niiden vaikutuksiin elämänlaatuun liittyen (Käypähoito -suositus 2017) kuin myös
palvelujen tarjoamisen mahdollistamiseksi. Toimintakonseptin (liite 12) mukaan osa ko-
keiltavista liikuntaryhmistä eläkeiän nivelvaiheessa oleville toteutetaan yksityisten toimijoi-
den ja järjestöjen kautta ja osa kaupungin liikuntatoimen toteuttamana. Yksityisten yritys-
ten toteuttaman toiminnan yleisenä tavoitteena toimijalle on luonnollisesti tulojen ansainta-
keino, joka täytyy myös huomioida hinnoittelussa ja siinä, millaisia toimintoja heidän kaut-
taan kokeillaan. Järjestöjen vertaisohjattujen ryhmien kautta toteutettavassa toiminnassa
on hyvä huomioida työssä laaditut kuvitteelliset persoonat ja tarkastella, minkä tyyppiset
henkilöt voidaan ohjata vertaisohjattuun toimintaan mukaan. Eläkeiän nivelvaiheen henki-
löiden liikuntaryhmätarjonnassa täytyy myös huomioida Kiteen kaupungin liikuntatoimen
seniorikortti ja sen tuomat edut. Tällä hetkellä seniorikorttitarjonta kohdentuu yli 65- vuoti-
aille kiteeläisille, mutta kuten tiedetään, eläkkeelle jää paljon henkilöitä myös ennen 65 -
vuoden ikää (Eläketurvakeskus 2019). Tästä syystä seniorikorttien kohdentaminen alle 65
-vuotiaille on syytä ottaa kunnan päätöksenteossa keskusteluun.

Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että palvelumuotoiluprosessi sopi tähän kehittämis-
työhön erittäin hyvin. Työmenetelmien osalta haasteita toi osittain tietyissä menetelmävai-
heissa otosjoukon pieni koko. Kuten Ojasalo (2014, 129) kumppaneineen toteaa, ellei ky-
sely perustu otokseen, tuloksia ei voi yleistää koskemaan koko perusjoukkoa. Tämän
vuoksi pilottikyselyn ryhmän jäsenille toteutetun kyselyn vastauksia ei voi yleistää koko
kohderyhmää koskevaksi, mutta pilottiryhmän jälkikyselyn avulla kehittämistyön käyttäjä-
profiilien laadintaan saatiin hyviä työkaluja. Vuoden 2017 Pohjois-Karjalan liikuntakyselyn
hyödyntämisen avulla saatiin tietoa laajemmin kohderyhmän tarpeista ja matkan varrella
eri palvelumuotoilun vaiheissa mukana kulkeneet järjestöjen liikunnan vertaisohjaajat toi-
vat palvelumuotoiluprosessiin lukumääräistä luotettavuutta osallistujien osalta. Tosin P-

K:n liikuntakyselyn Kiteen vastauksien osalta ikäihmisiä vastaajien otos ei ole täysin luotettava, koska vastaajien määrässä mitattuna ikäihmiset olivat ”aliedustettuja” verrattuna kohderyhmän kokonaismäärään Kiteellä. Vaikka otosjoukko kyselyissä ei ollut suuri ja tuloksia ei voi yleistää koskemaan koko perusjoukkoa, niin palvelumuotoilun prosessin myöhempiin vaiheisiin kyselyjen hyödyntäminen vastasi hyvin.

Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankintaa toteutettiin paljon ns. ääneen ilmaistujen menetelmien, kuten haastattelujen mukaan. Kuten Tuulaniemi (2016, 153) teoksessaan toteaa, varsinaista suunnittelutyötä on tarkoituksenmukaista tehdä tutkimuksen ja ymmärtämisvaiheen aikana, jotta tutkimus ja kehittäminen ohjautuu oikeaan suuntaan esiin nousseiden asioiden mukaan. Kohderyhmän hiljaista ja piilevää tietoa pyrittiinkin saamaan kohderyhmän parissa toimivilta tahoilta, kuten vertaisohjaajilta ja muilta asiantuntijoilta sekä itse kohderyhmältä järjestämällä heille pilottiryhmä ja osallistamalla heitä palveluiden ideointiin mukaan. Erityisesti Kiteen kaupungin henkilöstösihteerin haastattelu, joka toimii kaupungin eläkeneuvojana, antoi omaan kehittämistyöhön ja erityisesti käyttäjäprofiilien laadintaan ymmärrystä. Kiteen kaupunki on Keski-Karjalan alueen suurin työnantaja ja organisaation palveluksessa on paljon erilaisia työntekijöitä ja ihmistyyppejä. Kaikki Kiteen kaupungilta eläkkeelle jäävät henkilöt kulkeutuvat jollain tapaa ko. henkilöstösihteerin kautta ja näin ollen hänelle on kertynyt hyvin näkemystä kohderyhmän tilanteesta ja tarpeista eläkeiän nivelvaiheessa. Pilottiryhmä oli myös tärkeä asiakasymmärryksen keräämisen vaihe erityisesti lopulliseen toimintakonseptiin tulleiden liikuntaryhmätarjonnan osalta. Pilottiryhmä luontevimmin soveltuisi palvelumuotoiluprosessin protoiluvaiheeseen, mutta tässä työssä aikataulusyistä myös ymmärrysvaiheen näkökulmasta se toimi yllättävänkin hyvin. Profiililtaan pilottiryhmässä oli hyvin niin liikunnallisesti passiivisia kuin aktiivisia henkilöitä, mutta miespuolisia ja eläkkeellä olevia henkilöitä olisi hyvä ollut olla enemmän ryhmän jäseniltä kerättyjen tietojen näkökulmasta.

Ideointivaiheessa olisi hyvä ollut osallistaa entistä suurempaa joukkoa kohderyhmän edustajia, jotta vieläkin erilaisempia ideoita olisi tullut esille. Tämä olisi voitu toteuttaa esimerkiksi siten, että Urheilutalo-Uimahalli Vespelin aulaan olisi parin viikon ajalle toteuttanut ideointiseinän, johon asiakkaat olisivat voineet jättää ideoitaan. Lisäksi kiteyttämisen vaiheessa kuvitteellisille persoonille olisi voinut ehkä luoda matkakartan tmv., joka olisi voinut tuoda palvelun ideoijille lisää kosketuspintaa persooniin ja tätä kautta olisi voinut syntyä lisää erilaisia huomioita ideointivaiheessa.

Aikataulullisesti palvelumuotoiluprosessi kulki suhteellisen sujuvasti, lukuun ottamatta valtionavustushakemuksen jättämisen ajankohtaa. Hakemus tuli jättää marraskuun 2019 lop-

puun mennessä ja silloin oli ideointivaihe vielä kesken. Valtionavustushakemukseen kirjautut toimenpiteet tulivat kuitenkin hämmästyttävän hyvin esille kohderyhmältä ideoiden seurlonta- ja konseptointivaiheessa, joten lopputulos valtionavustushakemukseen oli lopulta hyvä. Myös Itä-Suomen aluehallintovirasto vakuuttui hankkeen ja sen toimenpiteiden luotettavuudesta siinä määrin, että myönteinen tukipäätös myönnettiin hankkeelle, joka edesauttaa toimenpiteiden toteuttamista vuoden 2020 aikana.

Palvelumuotoiluprosessi tässä kehittämistyössä toteutettiin aikataulullisista syistä konseptointivaiheeseen saakka ja Moritzin palvelumuotoiluprosessin viimeinen, eli toteuttamisvaihe toteutetaan Kiteen kaupungin koordinoimana toimintana vuoden 2020 aikana toimintakonseptin toimenpiteiden mukaan. Vaikuttavuuden näkökulmasta palvelumuotoiluprosessi on tärkeää saattaa loppuun saakka, jotta toteuttamisvaiheessa esiin tulevia asioita saadaan kehitettyä edelleen. Jos kehittämistyössä palvelumuotoiluprosessi olisi toteutettu loppuun saakka, olisi myös sen vaikuttavuutta, kohderyhmän tavoitettavuutta sekä mielipiteitä toimenpiteistä pystytty työssä analysoimaan ja antamaan edelleen kehitettävät toimenpide-ehdotukset jatkoon. Toimenpiteiden toteuttamista, niiden edelleen kehittämistä sekä toimintakonseptin päivittämistä edesauttaa se, että kehittämistyön tekijä jatkaa oman työnsä kautta aiheen koordinoitua sidosryhmien ja kohderyhmän kanssa vuoden 2020 aikana ja sen jälkeen. Näin ollen työn vaikuttavuus ja sen ympärillä oleva asiantuntijuus jatkuu Moritzin palvelumuotoiluprosessin mukaan loppuun saakka.

Kehittämistyössä käsitelty tietopohja vastasi lähtökohtaisesti työn tarkoitusta. Erityisesti elämäntapamuutokset ihmisen eläköityessä ja liikkumattomuuteen liittyvät kustannukset olivat hyödyllistä käsitellä, jotta näkökulma kohderyhmän vapaa-aikaan liittyvistä asioista sekä liikuntaan aktivoinnin taloudellisesta hyödyistä tulisi konkreettiseksi. Tietopohjaan olisi hyvä ollut vielä voimakkaammin tuoda esille eri puolilta esimerkkejä, kuinka kohderyhmää on aktivoitu liikkumaan. Laajemman benchmarkingin kautta olisi pystytty näkemään muiden tekemiä mahdollisia virheitä asian suhteen ja ottamaan käyttöön niitä tapoja, jotka toisaalla on toiminut (Ojasalo yms. 2014, 186). Suomesta vastaavia esimerkkejä ei määrällisesti paljon löytynyt, joten erityisesti muissa maissa kokeiltuja liikuntaan aktivointiin liittyviä asioita ja toimenpiteitä kohderyhmälle olisi hyvä ollut tutkia tässä kehittämistyössä käsiteltyä enemmän.

Tulevaisuudessa on hyvä pohtia liikunnan vertaisohjaajien monipuolista käyttöä edelleen. Toimintakonseptissa mainittu liikunnan vertaisohjaajien tukimalli on mielestäni erittäin tärkeä kokonaisuus jatkuvuuden turvaamiseksi. Kiteen suurten ikäluokkien (Kuntaliiton tilastot 2019) jäädessä eläkkeelle, vapautuu myös vertaisohjaajiksi toimintakonseptissa esitel-

tyä, Anja Aktiivisen – tyyppisiä persoonia, joiden työpanosta on tärkeä saada hyödynnettyä. Toimintakonseptissa mainittu tavoite saada aktivoitua henkilöitä Ikäinstituutin Elämäni Eläkevuodet -valmennukseen, on yksi hyvä tapa saada aloituskoulutusta uusille vertaisohjaajille.

Eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden ohjautumisen liikuntapalveluiden pariin määrittelee suurelta osin onnistunut viestintä ja markkinointi. Vuonna 2020 laadittavassa viestintäsuunnitelmassa kohderyhmälle on tärkeä huomioida eri palvelujen yhteistyötahot. Kaupungin liikuntatoimen on syytä yhteistyössä Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvituilla tuottavan Siun Soten kanssa markkinoida aktiivisesti Intoa Elämään -kursseja, joiden pääasiallinen kohderyhmä on yli 65 -vuotiaat ja kurssien yhtenä vakiintuneena teemana on liikunta. Kursseilla pyritään pääosin tavoittamaan muutaman vuoden eläkkeellä olevia henkilöitä. (Honkanen 2018, 23-24.) Mm. näiden kurssien ja toimintakonseptissa mainittujen kuntosalin starttiryhmiin, luontoliikuntaryhmien ja elintapavalmennuksen avulla pyritään saamaan kiinni liikunnallisesti passiivisempia henkilöitä, kuten kuvitteellinen Pentti Passiivinen -persoonaa.

Yhtenä tärkeänä toimenpiteenä kehittämistyön pidemmän aikavälin tavoitteen eli liikunnallisen elämäntavan vakiinnuttamisen kohdehenkilöjen elämään, on selvittää elintapavalmennuksen laajentamisen mahdollisuudet eläkeiän nivelvaiheen henkilöihin. Anttilaisen (2018) tutkimuksesta kävi ilmi, että liikuntainterventioihin sitoutuminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen on helpompaa, mikäli henkilö saa ammatti-ihmisen ohjausta ja jatkuvaa tukea harjoitusohjelman aikana. Näin ollen vuoden 2020 aikana on tärkeää selvittää TYKES -hankkeen mahdollisuuksia elintapavalmennuksen kokeiluun eläkkeelle jääville, jotta kokeilusta saadaan tietoa TYKES -hankkeen toimintakauden 2019-2021 aikana.

Tulevaisuuden haasteena kohderyhmälle tarjottavan liikuntatarjonnan suhteen on kurjistuva kuntatalous. Jo nyt erityisesti kansalaisopiston liikuntaryhmätarjonnassa on huomattavissa supistuksia. Haja-asutusalueiden ryhmien aloitusmäärä on kasvamassa, vaikka asiakasymmärryksen keräämisvaiheessa kohderyhmä muuta toivoikin (liite 6). Kaupungin päätöksentekijöille on tärkeä tuoda esille liikkumattomuuden kustannuksen vaikutuksia ja tätä kautta perustella liikuntapalvelujen tarjoamisen tarkeydestä suurten ikäluokkien osalta. Esimerkiksi Tampereen alueen SeutuLiike -ohjelman kautta hyvänä verrokkina Kiiteelle sopii asukasluvultaan lähes samankokoinen kunta Orivesi, jonka osalta liikkumattomuuden kustannuksiksi on arvioitu vuositasolla noin 7 miljoonaa euroa, jotka koostuvat miljoonan euron suorista kustannuksista ja kuuden miljoonan euron tuottavuuskustannuksista (UKK-instituutti 2019c).

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kehittämistyön avulla saatiin luotua konkreettinen toimintakonsepti, jolla saadaan kohderyhmän henkilöt aktivoitumaan liikkumaan. Toimenpiteisiin haetulla valtionavustuksella ja myönteisen tukipäätöksen avulla on mahdollista kokeilla kattavasti toimintakonseptissa esitetyt asiat vuoden 2020 aikana, jonka toteuttamista koordinoi oman työnsä kautta kehittämistyön tekijä. Työn ja palvelumuotoilun eri vaiheiden tuloksena syntyneet visuaaliset materiaalit ja toimintamallit, auttavat toimintakonseptin päivittämistyössä. Lisäksi kehittämistyössä toteutettujen vaiheiden avulla on mahdollista muotoilla ja kehittää liikuntapalveluita myös muille kohderyhmille. Työssä toteutettuja menetelmiä voidaan hyödyntää tarvittaessa myös kunnan muiden palveluiden kehittämisessä eri ikä- ja kohderyhmille Kiteen kaupungin strategian mukaisesti kuntalaisten vaikuttamismahdollisuuksia lisäämisessä. Tässä työssä käytetyt menetelmät ja vaiheet eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikunnan lisäämiseksi palvelumuotoilun keinoin on myös monistettavissa muiden kuntien liikuntapalveluiden kehittämiseen, jotka ovat väestömäärältään Kiteen kokoisia ja sijainniltaan isompiin kaupunkeihin nähden vastaavassa asemassa kuin Kiteen kaupunki.

Lähteet

Anttila, J. 2012. Vertaisohjaajaopas senioriliikuntaan – Kouvolan kaupunki. Opinnäytetyö. Haaga-Helian Ammattikorkeakoulu, Vierumäen yksikkö. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51620/Johanna%20Anttila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 28.1.2020.

Arter Akatemia 2019. Palvelumuotoilun pikaopas. Arter Oy. Luettavissa: <https://www.arter.fi/app/uploads/2019/09/Arter-Palvelumuotoilun-pikaopas.pdf>. Luettu: 29.2.2020.

Eläketurvakeskuksen tilastoja 3/2019. Eläkkeellesiirtymisikä Suomen työeläkejärjestelmässä. Eläketurvakeskus. ISSN 2343-3558 (verkkojulkaisu). Luettavissa: <https://www.etk.fi/wp-content/uploads/elakkeellesiirtymisika-suomen-tyoelakejarjestelmassa-2018.pdf>. Luettu: 1.2.2020.

Eläketurvakeskuksen tilastoja 9/2019. Tilasto Suomen Eläkkeensaajista 2018. Eläketurvakeskus. Kansaneläkelaitos. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2019. Luettavissa: <https://www.etk.fi/wp-content/uploads/Tilasto-suomen-elakkeensaajista-2018.pdf>. Luettu: 28.1.2020.

Espoon kaupunki, 2014. Palvelumuotoilun johtaminen. Käsikirja hankinnan suunnittelun, kilpailutusprosessin ja sopimuksen aikaisen toiminnan kehittämisestä palvelumuotoilun avulla. Kolmas Persoona. Espoo.

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Lab 8, Service Experience Laboratory. Intranet. Luettu: 3.1.2020.

Heikkinen E & Ilmarinen J. 2001 (toim.). Duodecim: 117(2001):6. s.653-660. Luettavissa: <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo92160.pdf>. Luettu: 14.1.2020

Honkanen A, 2018. Intoa Elämään – hyvinvointikurssin merkitys ikäihmisten elämänlaadulle. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Helsinki. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152459/Honkanen_Anne.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 1.2.2020.

Hyytinen T & Kivistö-Rahnasto J. 2015. Liikuntapalveluiden ulkoistaminen ja palveluiden turvallisuus. Nykytilanne ja kuntien kokemukset – Loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2015:9. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75123/okm9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 3.4.2020

Ikäinstituutti 2015. Minustako vertaisohjaaja? Ikäinstituutti, Voimaa vanhuuteen -ohjelma - verkkosivusto. Helsinki. Luettavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/minustako-vertaisohjaaja/>. Luettu: 27.1.2020.

Ikäinstituutti 2019. Elämäni Eläkevuodet -valmennus. Eläkevalmennus. Ikäinstituutin verkkosivusto. Luettavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/>. Luettu: 1.2.2020.

Ilmarinen 2018. Vanhuuseläkkeelle siirtyneiden vointi ja vire -tutkimuksen tulokset. Powerpoint -esitys. Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. Luettavissa: <https://www.ilmari-nen.fi/siteassets/uutishuoneen-liitteet-ja-lohkot/2018/iareena2018-vanhuuselakelaisten-vointi-ja-vire.pdf>. Luettu: 1.2.2020.

ISCA. 2015. The economic costs of physical inactivity in Europe have been presented in a new report commissioned by the International Sport and Culture Association (ISCA). Luettavissa: [https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20\(June%202015\).pdf](https://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/download-report/The%20Economic%20Costs%20of%20Physical%20Inactivity%20in%20Europe%20(June%202015).pdf). Luettu: 15.1.2020.

Jussila, M. 2018. Kaupunkimuotoilu osallistaa kaupunkilaiset kehittämiseen -blogi. Luettavissa: <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/elavalappi/2018/06/01/kaupunkimuotoilu-osallistaa-kuntalaiset-kehittamiseen/>. Luettu: 4.4.2020.

Jyväkorpi, S & Urtamo, A. 2019. Voimaa vuosiin, vaali vireyttäsi ja jaksamista. Kirjapaja. Helsinki.

Jäppinen, T. 2016. Käyttäjälähtöinen osallistuminen. Verkkojulkaisu. Kuntaliitto. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/johtaminen-ja-kehittaminen/kayttajalahtoinen-osallistuminen>. Luettu: 29.2.2020

Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskeniemi T, Ahonen J, Vartiainen E ja Koskinen S. 2014. Hyvinvoinnin maakunnalliset ja väestöryhmien väliset erot Suomessa 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 002, tam-

mikuu 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114627/URN_ISBN_978-952-302-136-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 26.1.2020.

Kansalaisopistojen liitto KoL. 2017. Kansalaisopisto kunnan voimavarana. Toimittanut Lauramaija Hurme. Grano Oy. Vantaa. Luettavissa: http://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2017/11/Kansalaisopisto_kunnan_voimavarana_2017.pdf. Luettu: 27.1.2020.

Karinharju K, Isberg S, Inberg N, Mäkelä A ja Törne M. 2017. Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet Satakunnassa. KAISLA -hankkeen 1 -osan loppuraportti. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133191/2017_B_6_Kaikille_avoimet_liikuntamahdollisuudet_Satakunnassa.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu: 3.4.2020

Karvinen E, Kalmari P, Koivumäki K, 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf>. Luettu: 1.2.2020.

Kekäläinen, T. 2019. Leisure Activities and Well-being in Midlife and Older Age with Special Reference to Physical Activity and Resistance Training. University of Jyväskylä. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62941/978-951-39-7677-4_vaietos08032019.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 10.1.2020.

Kiteen kaupunki 2017a. Hyvinvointisuunnitelma vuosille 2017-2021. Luettavissa: <https://www.kitee.fi/strategiat-ja-ohjelmat>. Luettu: 6.12.2019.

Kiteen kaupunki 2017b. Strategia vuosille 2017- 2021. Luettavissa: <https://www.kitee.fi/strategiat-ja-ohjelmat>. Luettu: 6.12.2019.

Kiteen kaupunki 2019. Seniorikorttitilastot 2019.

Kiteen kaupunki 2020. Perustietoa Kiteestä. Internet -sivut. Luettavissa: <https://www.kitee.fi/perustietoa-kiteesta>. Luettu: 28.1.2020.

Kivimäki S, 2019. Liikuntaneuvonnan huikea kasvutarina. Kipinät 1/2019. Tietoa ja kokemuksia terveystoiminnasta. Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/filebank/3007-Kipinat_2019_1_kevyt.pdf. Luettu: 1.2.2020.

Kivimäki S & Tuunanen K. 2014. Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Liikunnan ja terveyden julkaisuja 282. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1387-Liikuntaneuvontaraportti_netti.pdf. Luettu: 1.2.2020.

Koulutustilastot 2018. Tilastokeskus. Luettavissa: https://www.stat.fi/til/vkour/2018/vkour_2018_2019-11-05_tie_001_fi.html. Luettu: 26.1.2020.

Kukkonen, A. 2018. Ikääntyneiden liikuntapalvelujen tila Päijät-Hämeessä. Kyselytutkimus ikääntyneiden palvelujen kehittämiseksi. Opinnäytetyö. Haaga-Helian Ammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157460/Kukkonen_Anu.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 26.1.2020.

Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma 2019. Toimintakertomus 2018. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 371. Jyväskylän yliopistopaino 2019. Verkkojulkaisu 2342-47. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/filebank/3137-toimintakertomus_kki_2018.pdf. Luettu: 1.2.2020.

Kuntalaki 410/2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410#Pidp446866608>. Luettu: 1.2.2020.

Kuntaliiton tilastot. Kiteen väestön ikärakenne 2018 taulukko. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/kuntakuvaajat/vaesto>. Luettu: 6.12.2019.

Käypä Hoito -suositukset. 2017. Lonkkamurtuma. Duodecim. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50040#s6>. Luettu: 26.1.2020.

Lahti, J. 2011. Tehokas liikkua sairastaa vähemmän. Liikunta & Tiede 48:6,11–15.

Lechner, M. 2009. Long-run labour market and health effects of individual sports activities. Journal of Health Economics 28, 839–854. Luettavissa: https://michael-lechner.eu/ml_pdf/journals/2009_Long_Run_Effects_of_Labour_Market_and_Health_Effects_of_Individual_Sports_Activities.pdf. Luettu: 26.1.2020.

Leskinen T, Pulakka A, Heinonen OJ, Pentti J, Kivimäki M, Vahtera J, Stenholm S, 2017. Changes in non-occupational sedentary behaviours across the retirement transition: the Finnish Retirement and Aging (FIREA) study. Luettavissa: <https://jech.bmj.com/content/72/8/695>. Luettu: 19.3.2019.

Leskinen T, Suorsa K, Pulakka A, Stenholm S, 2019. (toim.). Eläke lisää liikettä – joksikin aikaa. Liikunta & Tiede 56, 4/2018. Liikuntatieteellinen Seura ry. Forssa Print 2019.

Liikennevirasto 2018. Henkilöliikennetutkimus 2016, suomalaisten liikkuminen. Liikenneviraston tilastoja 1/2018. Helsinki 2018. Luettavissa: https://julkaisut.vayla.fi/pdf8/lti_2018-01_henkiloliikennetutkimus_2016_web.pdf. Luettu: 29.2.2020.

Liikuntalaki 390/2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidp447599472>. Luettu: 26.1.2020.

LIPAS – liikuntapaikat tilasto 2020. Internet-sivut. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://www.lipas.fi/tilastot>. Luettu: 28.1.2020.

Lyyra T-M, Pikkarainen A, Tiikkainen P, 2007. (toim.). Vanheneminen ja terveys. Edita Publishing Oy. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Miettinen, M & Rajala, K. 2003. Lisää Liikkujia! Ideoita menestyvistä KKI-hankkeista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 141. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.

Moritz 2005. Service Design. Practical access to an evolving field. Lontoo. Luettavissa: https://issuu.com/st_moritz/docs/pa2servicedesign/4. Luettu: 1.2.2020.

Murto, J. Pentala, O. Koskela, T. Jussmäki, T. 2017. Poimintoja aikuisväestön terveydestä, hyvinvoinnista ja elinoloista Suomessa 2013–2016. ATH-tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 7/2017. THL. Helsinki. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132117/URN_ISBN_978-952-302-842-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 26.1.2020.

Mäkinen, J. 2019 (toim.). Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67.

Nieminen, E. 2018. Kuntien liikuntapalveluilla tähdätään terveyteen ja hyvinvointiin. Blogi. Kuntaliitto. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/blogi/2018/kuntien-liikuntapalveluilla-tahdataan-terveyteen-ja-hyvinvointiin>. Luettu: 26.1.2020.

Ojasalo, K. Moilanen, T. Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Paakkari, E & Rytinki, V, 2011. Eläköityvien toiveita vapaa-ajan liikunnasta Kuusamossa. Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33782/PaakkariRytinki_ErjaVirpi.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 29.2.2020.

Partala, A-E. 2009. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteysikäntyneiden hyvinvointiin suomessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22726/1/URN_NBN_fi_jyu-201001111015.pdf. Luettu: 10.1.2020.

Pasanen, T. 2020. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being : Direct connections and psychological mediators. Tampere University Dissertations 187. PunaMusta Oy – Yliopistopaino Tampere 2019. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Luettu: 14.1.2020.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry, 2017. Pohjois-Karjalan Liikuntakysely 2017. Pohjois-Karjalan yleinen raportti luettavissa: https://www.avi.fi/documents/10191/987378/Kyselytulokset+%28Avi+tilaisuus%29.pdf/eed10f25-5d91-4071-98d6-7ce2aef7859e_ Luettu: 21.11.2019.

Rikala, S. 2009. Kunnan liikuntapalveluiden ohjaus ja yhdenvertaisuus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, Oikeustieteen laitos. Tampere. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81029/gradu03874.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 26.1.2020.

Rikala, S. 2015. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013-2015 -hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12. Helsinki. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ts12_kohti_yhdenvertaisia_kuntien_liikuntapalveluita.pdf. Luettu: 26.1.2020.

Senioriliitto 2020. Rohkeasti Eläkkeelle – kurssit. Kansallinen Senioriliitto ry:n internet-sivut. Luettavissa: <https://www.senioriliitto.fi/rohkeastiseniori/hankkeen-tapahtumat/rohkeasti-elakkeelle-kurssit/>. Luettu: 1.2.2020.

Sievänen, H. 2011. Liikkumattomuus lisää lonkkamurtumariskiä. Terveysliikuntauutiset. Liikkumattomuus haasteena. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>. Luettu: 26.1.2020.

Smartdrawn, Affinity Diagram. 2018. Luettavissa: <https://www.smartdraw.com/affinity-diagram/>. Luettu: 6.1.2020.

Spurtti Liikuntakeskus 2020. Spurtin +50 kuntosali – Hyvän mielen kuntosali. Luettavissa: <https://www.spurtti.fi/hyvan-olon-kuntosali-aikuisille>. Luettu: 3.4.2020.

Suomen Luustoliitto ry. Hoitamattomuuden hinta. Luettavissa: <https://luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta/>. Luettu: 26.1.2020.

Suomen Punainen Risti 2017. Täyttä Elämää Eläkkeellä – valmennusmateriaali. Luettavissa: https://rednet.punainenristi.fi/system/files/group/Valmennusmateriaali_.pdf. Luettu: 1.2.2020.

Tilastokeskuksen kuntien avainluvut 2018. Luettavissa: <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2019&active1=SSS&active2=260>. Luettu: 6.12.2019.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki. Talentum Pro.

UKK-instituutti, 2019a. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. Luettu: 10.1.2020.

UKK-instituutti, 2019b. Liikkumisen suositus yli 65 -vuotiaille. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>. Luettu: 10.1.2020.

UKK -instituutti, 2019c. Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike -ohjelmatyö. Luettavissa: https://www.tampereenseutu.fi/site/assets/files/4334/seutuliike_ohjelmatyoty_30_8_2019.pdf. Luettu: 29.2.2020.

Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2019:12. Verkostojohtamisen opas. Helsinki 2019. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161513/VNK_12_19_Verkostojohtamisen_opas.pdf. Luettu: 13.3.2020.

Vantaan aikuisikäisten harrasteliikunta 2020. Vantaan kaupungin internet-sivut. Luettavissa: https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/tyoikaiset_ja_seniorit/muuta_toimintaa_aikuisikaisille. Luettu: 1.2.2020.

Vasankari T, Kolu P, Kari J, Pehkonen J, Havas E, Tammelin T, Jalava J, Koski H, Pihlainen K, Kyröläinen H, Santtila M, Sievänen H, Raitanen J, Tokola K, 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 14.1.2020.

Liitteet

- Liite 1 Pilottiryhmän alkukysely
- Liite 2 Pilottiryhmän ohjelma
- Liite 3 Pilottiryhmän loppukyselyn vastaukset
- Liite 4 Pilottiryhmän jälkikysely
- Liite 5 Pilottiryhmän ohjaajan haastattelu
- Liite 6 Vertaisohjaajien nominaalihaastattelu
- Liite 7 Kans.opiston suunnittelijaopettajan ja eläkeneuvojan puolistrukturoidut haastattelut
- Liite 8 P-K:n liikuntakysely, Kiteen ikäihmisten vastaukset
- Liite 9 P-K:n liikuntakysely, Kiteen 55-65 vuotiaiden vastaukset
- Liite 10 Affinity diagram
- Liite 11 Valtionavustushakemus vuoden 2020 toiminnan toteuttamiseen
- Liite 12 Toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikuttamiseen, tiivistetty esitys

Liite 1: Pilottiryhmän alkukysely

Liikuntatoimen pilottiryhmä eläkeiän nivelvaiheessa oleville - ALKUKARTOITUS

- Kerro toiveesi pilottiryhmän aikana kokeiltaville liikunta-aktiviteeteille

- Ympyröi sopivin ryhmän kellonajallinen ajankohta
 - Iltapäivän kokoontuminen
 - klo 16.15-17.15
 - klo 16.30-17.30
 - Aamun kokoontuminen
 - klo 7.30-8.15
 - klo 8.00-8.45

- Henkilökohtainen tavoite kuntoilujaksolle

- Vapaa sana

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

Liite 2: Pilottiryhmän ohjelma

Pilottiryhmän jäljellä olevat liikuntakerrat:

- 16.1 Kuntotestit (toteutunut)
- 23.1 Pallojumppa
- 30.1 Kuntosali, alkuveryttely Asahi-tyyppisesti ryhmiksessä
- 13.2 Kuntopiiri ryhmiksessä, alkuveryttely kahvakuulalla
- 20.2 Klo 7.30! Vesiliikunta, vesivyojuoksu-opastusta + vesijumppaa (pukuhuoneiden ovet auki 7.15)
- 27.2 Peltola-trail, kävelyä sauvojen kanssa Peltolan hoidetulla ulkoilureitillä, n.5km. Sauvoissa hyvä olla kerkät/sommat, polku hieman pehmeä. Säänmukainen ulkoliikuntavarustus. Lähtö voi olla esim. terveyskeskuksen parkkipaikalta.
- 13.3 Palloilu, Tapion kanssa (esim. kävelysähly, lentopallon viitepelit, sulkapallo)
- 20.3 Klo 7.30 Vesiliikunta
- 27.3 Lopputestit /palaute

Liite 3: Pilottiryhmän loppukyselyn vastaukset

LOPPUKYSELY LIIKUNTATOIMEN PILOTTIRYHMÄLLE

1. Olen

<i>Nimi</i>	<i>Prosentti</i>
<i>Työelämässä</i>	72,7%
<i>Eläkkeellä</i>	27,3%
<i>N</i>	11

2. Kuinka usein harrastat tällä hetkellä liikuntaa (yhtäjaksoinen kesto liikuntaker- ralle väh. 30 min)?

<i>Harvemmin kuin kerran viikossa</i>	0,0%
<i>1-2 kertaa viikossa</i>	18,2%
<i>3-5 kertaa viikossa</i>	54,5%
<i>päivittäin</i>	27,3%
<i>N</i>	11

3. Liikun mieluiten

<i>Omatoimisesti</i>	63,6%
<i>Ystävän kanssa</i>	18,2%
<i>Ohjatussa ryhmässä</i>	18,2%
<i>Jokin muu tapa, mikä?</i>	0,0%
<i>N</i>	11

4. Osallistutko tällä hetkellä johonkin ohjattuun liikuntaryhmään (pl. pilottiryhmä)

<i>Osallistun</i>	54,5%
<i>En osallistu</i>	45,5%
<i>N</i>	11

5. Arvioi seuraavat pilottiryhmän aikana toteutetut liikunta-aktiviteetit merkitsemällä rasti sopivaan kohtaan, ei sopiva 1...sopiva 5 jne..

Kysymys	Keskiarvo
Lihaskuntotestit	2,70
Jumppapallovoimistelu	3,20
Tasapaino- ja vastuskuminauhaharjoitteet	3,10
Kuntosaliharjoittelu	2,80
Asahi-liikunta	3,00
Lihaskuntopiiri	2,90
Vesiliikunta (vesijuoksu + vesijumppaa)	3,10
Sauvakävelylenkki Peltolan talvipolulla	3,40
Kävelysähly	3,10
Sulkapallo	3,00
Lentopallon viitepeli	2,90
Kahvakuulavoimistelu	3,00

6. Yllättikö jokin käydyistä liikuntalajeista sinut erityisen positiivisesti/negatiivisesti, mikä/mitkä?

Vesiliikunta oli positiivinen yllätys kuten myös kuntopalloliikunta. Muut lajit olivatkin tuttuja jo aiemmin.

Oikeastaan kaikki oli mielenkiintoisia, energisiä, voimaannuttavia ja intoa-antavia, positiivisia kokemuksia.

Lihakuntopiirin harjoitteita ja kävelysählyä en ole aiemmin kokeillut, joten kokemukset oli antoisia ja positiivisia.

Negatiivista ei mikään.

Kaikki olivat positiivisia.

En osaa eritellä mikä oli paras liikuntalaji. Minulle sopi kaikki lajit ja voisin jossain vaiheessa osallistua johonkin edellä mainittuihin ryhmiin.

Kahvakuulaa en aiemmin ollut kokeillut. Yllätti monipuolisuudellaan hyvin positiivisesti. Samoin pallojumppa.

Positiivisesti sauvakävely lenkki Peltolan talvipolulla.

Positiivisesti sauvakävely lenkki Peltolan talvipolulla.

Kävelysähly, hauskaa ja sai liikuntaa

Lihaskuntopiiriä voisi hyvin tehdä myös kotona, koska välineet löytyvät pääosin kotoakin.

Sulkapallo-Kävelysähly- Lentopallon viitepeli -yhdistelmä oli mukavaa, mutta kävi lonkkiin ja kankkulihaksiin. Pienempänä annoksena varmaan alkuun olisi hyvä tehdä.

Vesijumpasta tykkään kovasti. Periaatteessa kaikista pidin.

Kuntosali on ainoa ongelmallinen, koska minulla pitäisi olla ohjaaja koko ajan sanomassa mitä tehdään. Pelkällä kuntosaliohjelmalla en pärjää.

Kävelysähly, lentopallon viitepelit, Asahi-liikunta

7. Oliko jokin kuntoilu-/liikuntalaji, joka jäi jaksolla kokeilematta ja jota haluaisit ehkä tulevaisuudessa harrastaa/kokeilla?

En ollut vesiliikunnassa. Vesijumpppa, jooga voisi tulla kysymykseen.

Lumikenkäily!

Lumikenkäily!

Voiksiko rentoutuskin olla liikuntalaji.

Jotain joogaan viittaavaa voisi olla myös.

Liikkuvuuden säilymistä edistävää liikuntaa.

Ei sellaista missä on monimutkaisia liikesarjoja, koska en pysy perässä.

8. Oliko ryhmästä tukea liikuntaan osallistumisessa?

Kyllä 100,0%

Ei 0,0%

N 11

9. Oliko ryhmän kokoontumisen kellonajallinen ajankohta sinulle sopiva?

Kyllä 90,9%

Ei 9,1%

N 11

10. Jos ryhmän ajankohta ei sopinut sinulle, mikä olisi sopivampi ajankohta?

Joskus tuli liian kiire töistä

11. Vaikuttiko kuntotestaus motivaatioosi liikkua?

Kyllä 81,8%

Ei 18,2%

N 11

12. Jos vastasit edelliseen kysymykseen Ei, miksi kuntotestaus ei antanut sinulle motivaatiota liikkumiseen?

Koska liikun mielestäni kohtuullisesti. Omasta mielestäni olen ikä huomioiden hyvässä kunnossa.

Liikuin jo aikaisemminkin paljon

**13. Onko mielestäsi tarvetta tämän tyyppiselle liikuntalajien kokeiluryhmälle eläke-
iän kynnyksellä tai eläkkeelle jäädessä?**

Kyllä 100,0%

Ei 0,0%

N 11

**14. Mikä vaihtoehto on mielestäsi sopivin tällaisen kokeiluryhmän kestolle (ryhmän
kokoontuminen kerran viikossa?)**

2-3 kk 27,3%

Lukukauden kestävä (syksy/kevät) 54,5%

Lukuvuoden kestävä (syksystä kevääseen) 18,2%

N 11

15. Suositteletko tällaista liikuntalajien kokeiluryhmää ystävillesi?

Kyllä 100,0%

Ei 0,0%

N 11

16. Olisitko valmis maksamaan tällaiseen kokeiluryhmään osallistumisesta?

Kyllä 100,0%

Ei 0,0%

N 10

**17. Jos tällaista liikuntalajien kokeiluryhmää toteutettaisiin jatkossa maksullisena,
mikä olisi mielestäsi sopiva hinta tällaiseen ryhmään osallistumisesta? (Kyse sa-
man pituisesta ja saman sisältöisestä ryhmästä)**

20-40 e	81,8%
41-60 e	18,2%
61-80 e	0,0%
81-100 e	0,0%
101-200 e	0,0%
N	11

18. Valitse itsellesi sopivampi vaihtoehto liikunnan harrastamiseen.

LIIKUNTAPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

Yhteen lajiin keskittyvä liikuntaryhmä (esim. vesiliikuntaryhmä, kuntosaliryhmä jne.)

9,1%

Monia eri lajeja yhdistävä liikuntaryhmä (eri kokoontumiskerroilla eri liikuntalaji, kuten tällä pilottijaksolla) 90,9%

N 11

19. Millä tavoin liikuntapalveluista olisi mielestäsi hyvä tiedottaa, jotta eläkkeelle jäävät henkilöt tai ikäihmiset yleisesti ohjautuisivat liikuntapalveluiden pariin? Ympyröi mielestäsi kolme (3) sopivinta tiedotuskanavaa

Nimi	Prosentti
Paikallislehti (esim. Koti-Karjala)	72,7%
Kaupungin internet-sivut	9,1%
Kaupungin liikuntatoimen facebook-sivut	0,0%
Keski-Karjalan Soveltavan liikunnan kalenteri	0,0%
Julkaisutiedottein liikuntapaikoilla	0,0%
Julkaisutiedottein yleisten paikkojen ilmoitustaululla	0,0%
Kohdennetuilla sähköpostitiedotteilla eri työpaikoille	18,2%
Jokin muu tiedotustapa/-kanava. Mikä?	0,0%
N	11

20. Vapaa sana pilottiryhmästä, kehitysehdotuksia, ideoita liikuntatoimelle

Edelliseen julkaisuosiin tuli sallituksi vain 1 vastaus 3:n asemesta. Olisin vastanut lisäksi Facebookin ja kaupungin nettisivut.

Viimeiseen kysymykseen ei voinut vastata kuin yhteen. Tiedotuskanavana myös kaupungin internet-sivut, Keski-Karjalan Soveltavan liikunnan kalenteri.

Ryhmä oli sopivan kokoinen, kokoontumiskerrat sopivasti, monipuoliset liikunta-aktiviteetit. Tästä kokeilusta tuli itselle innostusta ja uusia juttuja, joita voi itsenäisesti harjoittaa.

Liikuntatapahtuma-päivä ja erilaiset aktiviteetit - oliko tällainen nyt talvella?

Todella suuret kiitokset tästä kokeilusta Kirsille ja Tapiolle.

Edelliseen kysymykseen en saanut laitettua kuin yhden vaihtoehdon.

Kiitoksia. Oli todella mukavaa saada olla mukana. Harmitti aina, kun huomasin, etten päässyt mukaan. Vetäjä oli kannustava ja innostava.

Piottiryhmä oli hyvä ja sain paljon ideoita kotona tapahtuvaan liikuntaan. Kahvakuula, kuminauha, jumppapallo, tasapaino

harjoitukset, jooga, keppijumppa ja kuntopiiriin liikkeitä voi tehdä kotona. Hankin kotiin muutamia välineitä, saa tehdä itselle sopivaan aikaan jumppaa. En välttämättä halua liikua tiettyyn kellon aikaan, mutta jos olisin jossain ryhmässä. Ehkä sekin hoituisi ja ainakin sitten kun jää vapaalle.

Kiitos teille molemmille innostavasta liikunnasta ja sain tutustua eri lajeihin.

Edelliseen kysymykseen ei antanut valita kuin yhden vaihtoehdon.

Kiitoksia innokkaille vetäjille.

KIITOS!

KIITOS!

Edelliseen kysymykseen vastaukset, koska ei antanut tehdä 3 täppää.

Paikallislehti, Internetsivut, Soveltavan liikunnan kalenteri.

Kiitos, että pääsin osallistumaan. Mukava porukka ja kehitystäkin tapahtui.

Kiitokset ohjaajille ja ryhmäläisille. Oli kiva osallistua ja tutustua eri liikuntamuotoihin.

21. Halutessasi kirjaa tähän nimesi ja puhelinnumerosi/sähköpostisi, niin voin soittaa tarkentaakseni vastauksia.

Liite 4: Pilottiryhmän jälkikysely

JÄLKIKYSELY PILOTTIRYHMÄLÄISILLE

JATKA LAUSEITA:

- **Työelämässä vielä olevalle:**
 - jotta aktivoituisin työuran loppuvaiheessa liikuntapalvelujen pariin (kuntosali/uimahalli/ryhmäliikunta) tai lisäisin omaehtoista liikkumista, tarvitsisin/kaipaisin...
 - jotta aktivoituisin eläkkeelle jäädessä liikuntapalvelujen (kuntosali/uimahalli/ryhmäliikunta) pariin tai lisäisin omaehtoista liikkumista, tarvitsisin/kaipaisin...
- **Eläkkeellä olevalle** (valitse itseäsi koskevat lauseet):
 - kun jäin eläkkeelle, en ohjautunut heti ohjattuihin liikuntaryhmiin, koska.....
 - jotta olisin ohjautunut heti eläkkeelle jäädessä ohjattuihin liikuntaryhmiin, olisin kaivannut...
 - kun ohjauduin eläkkeelle jäädessäni ohjattuun liikuntaryhmään, siihen vaikutti...
- **Kaikille yhteiset:**
 - suurimmat esteet liikkumiselle ja liikunnan harrastamiselle minulla ovat tällä hetkellä (jos esteitä on)...
 - jotta Kiteen liikuntapalvelut ja –paikat palvelisivat enemmän eläkkeelle jääviä henkilöitä, kehittäisin/muuttaisin niitä seuraavilla tavoilla:...
 - liikunnassa minua motivoi....
 - vapaa sana eläkkeelle jäävien henkilöiden houkuttelemisesta/ohjautumisesta liikunnan pariin...

Liite 5: Pilottiryhmän ohjaajan haastattelu

Ohjaajahaastattelu pilottiryhmästä 27.3.2019. Suullinen haastattelu:

- *Mitkä liikuntalajit toimivat pilottiryhmällä?*
- *Kellonajallinen ajankohta ohjaajalle?*
- *Onko mielestäsi tarvetta tämän tyyppiselle liikuntalajien kokeiluryhmälle eläkeiän kynnyksellä tai eläkkeelle jäädessä?*
- *Mikä vaihtoehto on mielestäsi sopivin tällaisen kokeiluryhmän kestolle (ryhmän koontuminen kerran viikossa)*
- *kumpaa mieluummin ohjaat, sekalaista vai yhteen lajiin keskittyvää?*
- *Millä tavoin liikuntapalveluista olisi mielestäsi hyvä tiedottaa, jotta eläkkeelle jäävät henkilöt tai ikäihmiset yleisesti ohjautuisivat liikuntapalveluiden pariin*
- *Vapaa sana*

Liite 6: Vertaisohjaajien nominaalihaastattelu

TAVOITE: Parantaa eläkkeelle jäävien ihmisten ohjautumista Kiteen eri liikuntapalveluihin!

- kirjaa itsenäisesti tai parin kanssa omat aiheeseen liittyvät asiat paperille!
 - **Mikä tällä hetkellä on erityisen hyvää ikäihmisten liikuntapalveluissa Kiteellä eläkkeelle jäävien kannalta?**
 - **Millaisia liikuntaryhmiä eläkeikään tuleville olisi hyvä järjestää tai miten liikuntapalveluita Kiteellä tulisi kehittää, jotta eläkkeelle jäävät ohjautuisivat paremmin liikuntapalveluihin?**
 - **Kumpaa mieluummin ohjaisit: raksi sopivampi**
 - yhteen liikuntamuotoon keskittyvä ryhmä?
 - eri liikuntamuotoja yhdistelevä ryhmä?
 - kirjaa halutessasi perustelut:
 - **Millä tavoin liikuntapalveluista olisi mielestäsi hyvä tiedottaa, jotta eläkkeelle jäävät henkilöt tai ikäihmiset yleisesti ohjautuisivat liikuntapalveluiden pariin? Ympyröi mielestäsi kolme (3) sopivinta tiedotuskanavaa**
 - Paikallislehdet (Koti-Karjala)
 - Kaupungin internet-sivut
 - Kaupungin liikuntatoimen facebook-sivut
 - Keski-Karjalan Soveltavan liikunnan kalenteri
 - Julkaisutiedottein liikuntapaikoilla
 - Julkaisutiedottein yleisten paikkojen ilmoitustaululla
 - Kohdennetuilla sähköpostitiedotteilla eri työpaikoille
 - Jokin muu tiedotustapa/-kanava. Mikä?

 - **Jatka seuraavaa lausetta:**
 - Jotta minun olisi helppo ohjata eläkeikään tulijoita, tarvitsin... _____
- **Mitä liikuntaryhmiä tai -palveluita Kiteeltä mielestäsi puuttuu?** Onko esim. ryhmäläisiltänne tullut toiveita?
- **Muu vapaa sana aiheesta:**

Liite 7: Kansalaisopiston suunnittelijaopettajan ja eläkeneuvojan puolistrukturoidut haastattelut

Kaupungin henkilöstöpalvelut, henkilöstösihteeri, eläkevastaava:

- Minkälaisissa tilanteissa on henkilöt, jotka jäämässä eläkkeelle
 - o esim. millaisia työntekijäprofiileja on jäämässä eläkkeelle?
- Mitä tukitoimia eläkkeelle jäävä saa Kiteen kaupungilta?
 - o työssä ollessa kaupungilla henkilöstösihteeri tekee eläkeneuvontaa:
 - o eläkkeelle jäädessä
- Millaisia tukitoimia eläkkeelle jäävät ovat toivoneet?
- Onko terveystarkastusta eläkkeelle jäädessä?
- Henkilöstöpalvelujen ideat ja toiveet kohderyhmän aktivoimiseksi liikuntaan
 - o työssä ollessa ennen eläkettä
 - o eläkkeelle jäädessä/ollessa?
 - o muuta

K-K:n kansalaisopisto, liikunnan suunnittelijaopettaja

- Kansalaisopiston nykytarjonta
- Millaisia toiveita työikäisiltä/eläkkeelle jääviltä on tullut kansalaisopistolle liikuntaan ja hyvinvointiin liittyen?
- Mitä suunnitelmia kansalaisopistolla on ko. kohderyhmälle?
 - o jatka lausetta: jotta saisin eläkeikäiset aktivoitumaan liikuntaan kansalaisopistossa, tarvitsisin:...
- olisiko kansalaisopistolla halua eläkeiän nivelvaiheen liikuntaryhmälle
- kansalaisopiston ideat kohderyhmän liikuttamiseen

Liite 8: P-K:n liikuntakysely, Kiteen ikäihmisten vastaukset

Näytetään 69 vastaajaa kyselyn vastaajien kokonaismäärästä 4468

Suodatusehdot:

Ehto 1:

Vastausvaihtoehdot: eläkeläinen
(Kysymys: Oletko tällä hetkellä?)

1. Ikä

Vastaajien määrä: 69

Keskiarvo
70,51

2. Sukupuoli

Vastaajien määrä: 69

	n	Prosentti
mies	19	27,54%
nainen	50	72,46%

4. Oletko tällä hetkellä?

Vastaajien määrä: 69

	n	Prosentti
työelämässä	0	0%
työtön	0	0%
opiskelija	0	0%
eläkeläinen	69	100%
muu (lasten kanssa väliaikaisesti kotona, status vaihteleva yms.)	0	0%

5. Koulutustausta

Vastaajien määrä: 69

	n	Prosentti
kanss-/perus-/keskikoulu	22	31,88%
lukio/ylioppilas	3	4,35%
ammattikoulu	14	20,29%
opisto	12	17,39%
ammattikorkeakoulu	7	10,15%
yliopisto	11	15,94%

6. Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?

Vastaajien määrä: 68

	n	Prosentti
harvemmin kuin kerran	1	1,47%
kerran	0	0%
2-3 kertaa	22	32,35%
yli 3 kertaa	45	66,18%

7. Kuinka paljon yhteensä harrastat liikuntaa viikossa? (voit vastata useamman vaihtoehdon)

Vastaajien määrä: 67 , valittujen vastausten lukumäärä: 92

	n	Prosentti
alle 1 tunnin kevyttä liikuntaa	7	10,45%
1-2 tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa	33	49,25%
vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa, johon liittyy lievää hikoilua ja hengästymistä	32	47,76%
vähintään 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa, johon liittyy voimakasta hikoilua ja hengästymistä	5	7,46%
vähintään 2 kertaa lihaskuntoa ja liikehalintaa	15	22,39%

8. Mikä sinua ensisijaisesti motivoi liikkumaan?

Vastaajien määrä: 69

	n	Prosentti
kilpailunhalu	0	0%
paremman ulkonäön saavuttaminen	3	4,35%
terveys ja hyvä olo	65	94,2%
joku muu syy, mikä	1	1,45%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
joku muu syy, mikä	Koiran kanssa lenkkeily ja metsästys, sienestys, marjastus

9. Mitä liikuntalajeja harrastat eniten? (vastaa korkeintaan kolme lajia)

Vastaajien määrä: 69 , valittujen vastausten lukumäärä: 178

	n	Prosentti
lenkkeily	17	24,64%
kävely	45	65,22%
pyöräily	17	24,64%
hiihto	13	18,84%
jumpa	17	24,64%
kuntosali	25	36,23%
pallopelit	5	7,25%
vesiliikunta	29	42,03%
joku muu, mikä	10	14,49%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
joku muu, mikä	pyörätuoli kelauslenkkejä ulkona
joku muu, mikä	Hyötyliikunta
joku muu, mikä	pilates
joku muu, mikä	Marja ja sienien etsintä
joku muu, mikä	hyöty
joku muu, mikä	Luonnossa liikkuminen eri vuoden aikaan
joku muu, mikä	Taitoluistelu
joku muu, mikä	senioritanssi
joku muu, mikä	hyötyliikunta, raivaussaha, halkohommat, puunajo ym.
joku muu, mikä	hyötyliikunta

10. Mikä sinut saisi ensisijaisesti lisäämään liikuntaa?

Vastaajien määrä: 56

	n	Prosentti
lisäaika	8	14,29%
tuki/kaverit	10	17,86%
halvemmat kustannukset	12	21,43%
enemmän liikuntaryhmiä/-tarjontaa	9	16,07%
helpompi liikuntapaikoille pääsy	11	19,64%
muu, mikä	6	10,71%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
muu, mikä	terveys/harrastus
muu, mikä	luontopolut
muu, mikä	Hyvaolo liikuntasuorituksen jälkeen
muu, mikä	terveys
muu, mikä	on jo tarpeeksi
muu, mikä	oma motiivointi

11. Mikä eniten rajoittaa/on esteenä liikunnan harrastamisellesi?

Vastaajien määrä: 65

	n	Prosentti
liikunta ei motivoi tarpeeksi	0	0%
liikunnan harrastaminen on liian kallista	3	4,61%
muut harrastukset	9	13,85%
työ	0	0%
perhe, ystävät ja läheiset	2	3,08%
ei esteitä	51	78,46%

12. Koetko, että sinulle on kunnassasi riittävästi liikuntapalveluita?

Vastaajien määrä: 69

	n	Prosentti
on	63	91,3%
ei	6	8,7%

13. Mikäli vastasit ei, niin mitä palveluita koet puuttuvan?

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset
Käytän pyörätuolia ja esteetön liikuntapalvelu todella haasteellista löytää samoin esteettömät ulkoilureitit. Esim. hieno pyöräilytapahtuma kiinnosti - mutta me ns. neijällä pyörällä liikkujat on unohdettu
Hyvin hoidetut luontopolut ja talvella jäälle kävelyä varten "jääteitä" Odotan myös jatkoa rantapolulle .Hyvä polku mutta lyhyt.
Omaile kylätalolle on haettu kansalaisopiston ohjattua liikuntaryhmiä, ikääntyneitä ja lapsellisia olisi ryhmän aikaansaamiseksi. Mutta ei heru ohjaajaa/ryhmää, onneksi lapsiperheille on omaehtoinen perhekerho...Ikääntyneet tarvitsevat ohjattua liikuntaa lähipalvelutna kunnon ylläpitoon ja estämään laitoshoidon joutumista sekä mielen virheiden vuoksi. Taajamiin on lähes 30k m matkaa, eikä julkista liikennettä ole eikä kaikilla omaa autoa.

14. Saatto tarpeeksi tietoa paikkakuntasi liikuntapalveluista?

Vastaajien määrä: 67

	n	Prosentti
kyllä	63	94,03%
en	4	5,97%

15. Minkä pituisen matkan voisit enintään kulkea liikuntaharrastuksen pariin?

Vastaajien määrä: 68

	n	Prosentti
alle km	11	16,18%
1-5 km	38	55,88%
5-20 km	14	20,59%
yli 20 km	5	7,35%

16. Paljonko olisit valmis maksamaan liikuntaharrastuksistasi kuukaudessa?

Vastaajien määrä: 68

	n	Prosentti
en mitään	14	20,59%
korkeintaan 50 euroa	40	58,82%
korkeintaan 100 euroa	13	19,12%
korkeintaan 300 euroa	1	1,47%
yli 300 euroa	0	0%

17. Osallistutko urheiluseuratoimintaan?

Vastaajien määrä: 66

	n	Prosentti
kyllä	7	10,61%
en	59	89,39%

18. Mitä kehitettävää mielestäsi on kunnassasi liikunnan osalta?

Vastaajien määrä: 23

Vastaukset
Edelleen täällä on aktiivisesti liikkuu myös liikuntajärjestöjä ja vaihtoehtoja varsinkin päästä ulos luontoon- onko ollenkaan?
Kilestä on liikunta mahdollisuudet kunnallistena. Suurin osa kuntalaisista liikkuu kunnossa, järvillä, metsissä ja teillä, joihin ei ole aikseen tarvinnut käyttää veronmaksajien rahoja.
Edellä mainitut polut ja "jäljet"
Eri puolite kaupunkia tulisi olla liikuntapaheleja, ei vain taajamissa, kaikki ovat maksaneet veroja, onhan helppo liikkua yhtä ohjaajaa kuin kymmentä liikkuvaa. Enemmän yhteistyötä esim. Kytäyhdistyksen ja urheiluseurojen kanssa
PURURADAT JA PYÖRÄILYREITIT KUNTOON
Uimahalli avoinna kesällä
Dreaverin kanassa täynnä vähintään 2x viikossa metsällä. Oli hyvä, jos koreaa voisi ajuttaa kaikkien metsästäysseurojen alueella ampumalla riistaa. Hattaitäimet voisi kuitenkin postata, kuten suol. Nyt metsästäysseissa Heinonvienen Kilestä tai Suurestakylästä on yli 100km
Helppempi liikuntapaikalle pääsy tai ohjaaja lähemmäs liikkujia useammin (sivu kylät)
16. korkeintaan 20 euroa. Ilmaiset uinit, kuntosalit jne. yli 65-vuotiaille.
Saada sivukylille jotakin liikuntaryhmää.
Saaisi sivukylillekin toimintaa.
16. Korkeintaan 50 euroa vuodessa.
Seniorikortilla voisi käyttää kahdessa vesijumpassa, jos se on terveydelle hyödyksi ja muu vaihtoehto ei sovi.
16. Korkeintaan 20 euroa.
Oli ajankohasta parantaa pyöräilijöiden kuntoa esim. Sepänneen suuntaan.
Eiäkeläisalennuksia enemmän esim. maksuton uimassa täynnä.
Vastaajan muita lisäyksiä: kys. 11: ennen liikunnan harrastamista rajoittaa terveyspuimat - sydänsairaudet.
Senioritatu, tasamaa mahdollisuus hiihtoon.
vesiliikunta, vyojuoksu
Eiäkeläisille pitäisi olla ummahallin käyttö maksutonta tai ainakin edullisempaa kuin nykyisellään.
16. alle 50
Eiäkeläisille halvemmat hinnat.
Kevyen liikenteen valaistut väylät (Kile-Puhos)

Liite 9: P-K:n liikuntakysely, Kiteen 55-65 vuotiaiden vastaukset

Näytetään 50 vastaajaa kyselyn vastaajien kokonaismäärästä 4468

Suodatusehdot:

Ehto 1:

Vastausvaihtoehdot: työelämässä, työtön
(Kysymys: Oletko tällä hetkellä?)

1. Ikä

Vastaajien määrä: 50

Keskiarvo
61

2. Sukupuoli

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
mies	7	14%
nainen	43	86%

4. Oletko tällä hetkellä?

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
työelämässä	47	94%
työtön	3	6%
opiskelija	0	0%
eläkeläinen	0	0%
muu (lasten kanssa väliaikaisesti kotona, status vaihteleva yms.)	0	0%

5. Koulutustausta

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
kanss-/perus-/keskikoulu	10	20%
lukio/ylioppilas	3	6%
ammattikoulu	14	28%
opisto	8	16%
ammattikorkeakoulu	6	12%
yliopisto	9	18%

6. Kuinka usein harrastat liikuntaa viikossa?

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
harvemmin kuin kerran	3	6%
kerran	2	4%
2-3 kertaa	23	46%
yli 3 kertaa	22	44%

7. Kuinka paljon yhteensä harrastat liikuntaa viikossa? (voit vastata useamman vaihtoehdon)

Vastaajien määrä: 50 , valittujen vastausten lukumäärä: 69

	n	Prosentti
alle 1 tunnin kevyttä liikuntaa	9	18%
1-2 tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa	23	46%
vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa, johon liittyy lievää hikoilua ja hengästymistä	22	44%
vähintään 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa, johon liittyy voimakasta hikoilua ja hengästymistä	5	10%
vähintään 2 kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa	10	20%

8. Mikä sinua ensisijaisesti motivoi liikkumaan?

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
kilpailunhalu	0	0%
paremman ulkonäön saavuttaminen	0	0%
terveys ja hyvä olo	47	94%
joku muu syy, mikä	3	6%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
joku muu syy, mikä	Koirien ulkoiluttaminen
joku muu syy, mikä	Hyötyliikunta
joku muu syy, mikä	istumatyö jatkuvine ylitöineen

9. Mitä liikuntalajeja harrastat eniten? (vastaa korkeintaan kolme lajia)

Vastaajien määrä: 50 , valittujen vastausten lukumäärä: 125

	n	Prosentti
lenkkeily	19	38%
kävely	31	62%
pyöräily	13	26%
hiihto	13	26%
jumpa	12	24%
kuntosali	14	28%
pallopelit	3	6%
vesiliikunta	12	24%
joku muu, mikä	8	16%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
joku muu, mikä	Hyötyliikunta
joku muu, mikä	tanssi
joku muu, mikä	sauvakävely
joku muu, mikä	rullaluistelu
joku muu, mikä	Hyötyliikuntaa
joku muu, mikä	Tanssi
joku muu, mikä	tanssi
joku muu, mikä	Hyötyliikunta

10. Mikä sinut saisi ensisijaisesti lisäämään liikuntaa?

Vastaajien määrä: 48

	n	Prosentti
lisäaika	23	47,92%
tuki/kaverit	9	18,75%
halvemmat kustannukset	4	8,33%
enemmän liikuntaryhmiä/-tarjontaa	3	6,25%
helpompi liikuntapaikalle pääsy	4	8,33%
muu, mikä	5	10,42%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
muu, mikä	Hyötyliikunnan tarve
muu, mikä	Lyhyemmät työpäivät.
muu, mikä	talvella öpv.vk ei enempää tarvis
muu, mikä	kiinnostava laji
muu, mikä	jos olisi päivätyö

11. Mikä eniten rajoittaa/on esteenä liikunnan harrastamisellesi?

Vastaajien määrä: 49

	n	Prosentti
liikunta ei motivoi tarpeeksi	3	6,12%
liikunnan harrastaminen on liian kallista	1	2,04%
muut harrastukset	3	6,12%
työ	24	48,98%
perhe, ystävät ja läheiset	0	0%
ei esteitä	18	36,74%

12. Koetko, että sinulle on kunnassasi riittävästi liikuntapalveluita?

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
on	43	86%
ei	7	14%

13. Mikäli vastasit ei, niin mitä palveluita koet puuttuvan?

Vastajien määrä: 6

Vastaukset
Kelishalli
Eriaisia ryhmiä esim. ilmajoga, aikuisbaletti, miehille yksinkertaisia perusliikuntajumppeja. Erikoisuudet voisivat olla kursseja muotoisina 5 - 10 kerran jaksoina.
kuntosaliliikunnat
pyöräilyä vain kamaa näitä edestakaisin, koska muu olisi hankalaa/haastavaa, laissa ei ole tarpeeksi neuvonta ja valtoilla ylinopeutta ja ajavat neuvonvessa, hyvin huonot ja mukaveet päälytytyt laet, ei ole tiedossa hyviä vaihtoehtoisia pyöräilyreittejä mm. maratonmatkoiksi; sorsatella on liikaa irtokiviä tai pinta on muuten huono.
kesäisin ulkojumppeja, pyöräilyreittejä
Parketti ei sovellu oikein mihinkään lajin pelialustana.

14. Saatko tarpeeksi tietoa paikkakuntasi liikuntapalveluista?

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
kyllä	47	94%
en	3	6%

15. Minkä pituisen matkan voisit enintään kulkea liikuntaharrastuksen pariin?

Vastaajien määrä: 50

	n	Prosentti
alle km	2	4%
1-5 km	31	62%
5-20 km	14	28%
yli 20 km	3	6%

16. Paljonko olisit valmis maksamaan liikuntaharrastuksistasi kuukaudessa?

Vastaajien määrä: 49

	n	Prosentti
en mitään	9	18,37%
korkeintaan 50 euroa	36	73,47%
korkeintaan 100 euroa	4	8,16%
korkeintaan 300 euroa	0	0%
yli 300 euroa	0	0%

17. Osallistutko urheiluseuratoimintaan?

Vastaajien määrä: 49

	n	Prosentti
kyllä	9	18,37%
en	40	81,63%

18. Mitä kehitettävää mielestäsi on kunnassasi liikunnan osalta?

Vastaajien määrä: 15

Vastaukset
Pöytälaan latupohja parempaan kuntoon ikäihmisten liikkuu. Vanhusten ja eläkeläisten aktivoiminen.
Yhteisön liikunnasta kouluihin. Yhteistyöseuratuksia.
Todella upeaa toimintaa jo nyt!!!
Olen kuullut, että ei ole vielä varsinkin 40v ja sitä vanhemmilla tarpeeksi perhe- ja seurakuntajoukkoja, kuten aikaisemmin on ollut esim. kansainvälisen puolella. Toivottavasti ulkopuolelta ei ole kuin Puhokossa tarjontaa liikuntajoukkoja. Perhe- ja seurakuntajoukkoja musiikilla ja välineiden kanssa on motivoitava, kuntoa kehittävä ja turvallista varsinkin kun on jo pieniä alkavia riivauksia (kulumia). Tätä ovat useat varsinkin naiset todustelleet vastaajalta. Lapsille toivottavasti tempu-kuperkeikkakoulua vaikka kerran kuukaudessa urheilutalolla. Toivottavasti myös liikuntaan liittyen Ravinto ja liikunta luontoa vaikka kaksikertaa vuodessa. Paljon muutaikin ajatuksia, mutta tässä jokuunen.
Lisää pyöräilyä pyöräileille ja rullaluistelijoille, Liikuntajoukkoja pallopeleillä kiinnostuneille esim. lentopalloilijoille. Ladut pidettävä kunnossa jatkossakin. Lapsille liikuntakerhoja.
Uimahalli olisi hyvä ja kuntosali lähempänä johon vuorotyöläisetkin pääsisi harrastamaan.
Tähän en osaa vastata.
kaikille, mutta ennen kaikkea lapsille ja nuorille ohjattua liikuntaa hiihdossa ja yleisurheilussa, kouluissa kaikki liikuntatunneilla liikkumaan ja myös kipeilemään, eikä vaan katsajan ja kannustajan osaan!!!
Miksi uimahalli on aina kesällä pikkuin kiinni, mm. ilmasta huolimatta? Kaikki eivät voi muutenkaan tehdä samoja asioita luonnossa, mikä halpaa vai. Järven hyödyntäminen, koska on kesäkaudella kesälajia kuten soutua, kanoottia, rantalentä, talvella eri pituisia latuja, latureita, koiravaljakoita. Tasaan pohja sopii monenlaiselle, reitit helpo ja helppo yhdistellä. Kunnan kuntosali on helppo. Erinomaisella yksityisellä taas voi olla ilan vähän asiasta, se sopii mm. vanhuksille paineilma- ja paineitteluun. Onko tehtävissä yhteistyötä eri lahojen välillä kuntalaisten parhaaksi, joka suhteessa?
siis kuntosali rantaraitti pesäpallokenttää lähemmäs pajarinmelle saakka. Kaunis rantamaisema ja kiven järvet ois kivoja. Hoitamaton metsä raivattavaksi nauttaa koko kileen kaupungin. Oli työllätkin vaikutus työllätkin näihin näihin kuntosaliin. Heikot liikuntaa työtä kunnan kehityksessä. Minun mielestäni.
Kiitos on erityisen vähän kevyen liikenteen reitit missä voisi turvallisesti harrastaa pyöräilyä, rullaluistelua ja rullaluistoa.
nykyiseen postilaan lapsille leikkipaikkoja
Vesipöytä laita ja valaistus, kumpikin laita ois melko mentyä aikaa.
Lähiliikuntamahdollisuuksia lisää
Tasajalan ulkopuolella myös liikuntajoukkoja, palloja.

	<p>tulostettavaksi kotiin.</p> <p>Vesiliikunta nousi positiiviseksi sellaisilla henkilöillä, jotka eivät olleet aiemmin sitä kokeilleet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1/11 yhteen lajiin keskittyvässä <p>Jotta minun olisi helppo ohjata eläkeikään tulijoita, vertaisohjaajana tarvitsisin...</p> <ul style="list-style-type: none"> pieni kurssi olisi paikallaan perehdyttämiskursin 1 krt/kk koulutusta vaihtoehtoisille liikkeille jumpassa kanavat millä ilmoittaa koulutusta ehkä omaa innostusta lisää homogeenisen ryhmän (ei saa olla liikaa tasoeroja kunnossa) infotilaisuuksia ohjausta, välineitä ryhmähaastattelu homogeenisen ryhmän välineitä enemmän työaikaa ideoita ja vinkkejä → ideariihä vertaisohjaajille oma jumpparyhmä, kiertäen eri paikoissa (k.lahti, kitee, heinoniemi, juurikka yms.) vertaisohjaajapankki, jossa voisi pyytää toista vertaisohjaajaa vetämään ryhmää, jos ei itse pääse <p>Mikä motivoi kohderyhmän henkilön liikkumaan tai salsi lisäämään liikuntaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> terveys ja hyvä olo paremman ulkonäön saavuttaminen lisäaika läheisten tuki liikunnalle halvempia kustannuksia helpompaa liikuntapaikoille pääsyä enemmän liikuntaryhmien tarjontaa <p>Pilottiryhmä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pilottiryhmän kaltaisesta kokeilusta kaikki olivat valmiita maksamaan jotain. Suurin osa 5/11 oli valmis maksamaan 20-40 € ja 2/11 valmis maksamaan 41-60 €. Myös eläkkeellä olevat ja seniorikortin piirissä olevat, olivat valmiita maksamaan kyselyn mukaan. Ohjaajan näkökulma: valtaväestöstä työssä kävijät valmiita maksamaan tällaisesta ryhmästä, mutta ei ehkä seniorikortin makuun päässeet. Pilottiryhmän kaltaista kokeilua kaikki olivat valmiina suosittelemaan sitä kavereilleen ja kaikkien mielestä sellaiselle olisi tarve. 6/11 mielestä sopiva pituus olisi lukukauden mittainen, 3/11 noin 2-3 kk mittainen ja 2/11 mielestä koko lukuvuoden mittainen olisi sopiva. Ohjaaja: 2-3 kk → helpompi lähteä täsmäpläjäykseen 10/11 mielestä kellonaika oli sopiva pilottiryhmälle (klo16.30-17.30), kunhan vain töistä ehti. Kellonajallinen ajankohta ohjaajalle? hankala oli klo 16-17.30, kun vuorotyötä tekee ohjaaja, jos aamuvuorossa oli. Ja aamuaika hankala, jos oli iltavuorossa → tärkeä huomioida riittävä suunnittelu- ja valmistautumisaika sekä jälkeenpäin palautuminen Silmäinpistävä pilottiryhmän vastauksista oli se, että 3-5 krt/viikossa liikkuvista henkilöistä 4/5 ei osallistunut kyselyn vastauksen aikana mihinkään ohjattuun liikuntaryhmään ja kaikki näistä oli työelämässä ja he liikkuvat kaikki omatoimisesti → aktiiviset liikkui omatoimisesti Pilottiryhmään toivottiin lisää: Lumikenkäilyä, joogaa, rentoutusta, liikkuvuutta edistävää harjoittelua olisi hyvä olla pilottiryhmässä kokeiltujen asioiden lisäksi <p>Muuta:</p> <p>Ikäihmisiltä liikuntatoimen ryhmistä kyselytyä ideoita kehittämiseen: ohjattuja hiihto- ja kävelylenkejä toivotaan, lyhyitä uintitekniikkakursseja, pidempiä vesijumppia, vesijumppaan digitaalista ohjausta, tanssillista liikuntaa, eläköitymiskursseja (1-4 krt/vuodessa, eli erillaisia liikuntamuotoja ja alkuun kunnon testaus)</p>	<p>jossa sulla liikuntapaikkeit → tällaisen tapahtuman voisi räätöillä ja juuri eläkkeelle jääville</p>
--	--	--	---

Liite 11: Valtionavustushakemus vuoden 2020 toiminnan toteuttamiseen



Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset

Hakija

Hakija

Y-tunnus
0168900-6

Kiteen kaupunki

Sijaintikunta
Kitee

Hakemuksen käsittelevä AVI
Itä-Suomen aluehallintovirasto (ISAVI)

Yhteystiedot

Postiosoite

Lähiosoite tai PL
Kiteentie 25

Postinumero
82500

Postitoimipaikka
KITEE

Yhteyshenkilöt

Yhteyshenkilöiden tiedot

Sukunimi

Etunimet

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Rooli
Yhteyshenkilö

Sukunimi

Etunimet

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Rooli
Nimenkirjoitusoikeudellinen

Sukunimi
Puhelinnumero
Rooli
Talousasioista vastaava henkilö

Etunimet
Sähköpostiosoite
Pankin tunnistetieto (BIC)

Maksu yhteys
Tilinnumero (IBAN)

Hankkeen tiedot

Hankkeen nimi
Eläkeläisen nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan lisääminen Kiteellä 2020

Tiivistetty kuvaus hankkeesta
Hankkeen tarkoituksena on lisätä erilaisilla toimenpiteillä eläkeläisen nivelvaiheessa olevien henkilöiden ohjautumista liikuntapalvelujen ja liikunnan harrastamisen pariin Kiteellä vuonna 2020.

Hanke kohdistuu kokonaan tai osittain kohderyhmään
☐ Varhaiskasvatus ja esiopetus
☐ Muu lasten ja nuorten kohderyhmä
☒ Työikäiset aikuiset
☒ Ikäihmiset
☐ Soveltuva liikunta
☐ Kotouttava liikunta
☐ Elämäntilanne (useita ikäryhmiä samassa hankkeessa, kuten perheiliikunta)
☐ Muu kohderyhmä, mikä?

Hankkeeseen osallistuvien määrä (kohdejoukko)

Pojat/miehet
300

Tytöt/naiset
300

Yhteensä
600

Suunniteltu kokonaiskesto
01.01.2020 - 31.12.2020

Ohjausryhmä

Henkilön nimi	Organisaatio
Liikuntaryhmien ohjaaja	Kiteen kaupunki
Henkilön nimi	Organisaatio
Eläkeläisjärjestöjen edustaja	Järjestöt
Henkilön nimi	Organisaatio
Viestintäpäällikkö ja/tai palveluneuvoja	Kiteen kaupunki
Henkilön nimi	Organisaatio
Yksityinen palveluntarjoaja	Yksityinen tahoa
Kiteeltä	
Henkilön nimi	Organisaatio
Kohderyhmään kuuluvia henkilö tai henkilöitä. Hankkeen ohjausryhmä koostuu alkuvuoden 2020 aikana, jolloin nimetään ohjausryhmän jäsenet tarkemmin.	Käyttäjä/asiakas

Toteutusalue

Kitee

Toimintaympäristö

Toimintaympäristönä Kiteen kaupungin alue, ml. Kesälahden pitäjää.

Tällä hetkellä Kiteellä liikuntapalveluita kohderyhmälle tuotetaan ja liikuntapaikat sijoittuvat pääasiassa Kiteen keskustataajamassa sekä Kesälahden pitäjässä sekä yksittäisiä liikuntaryhmiä ja -paikkoja kylien alueella.

Kiteen kaupungin strategiassa (liite) vuosille 2017 tavoitteina on mm. liikuntaa suositusten mukaan harrastavien määrän lisääminen ja monipuolisen viestinnän hyödyntäminen eri kanavien avulla siten, että eri kohderyhmät tulevat huomioituksi. Kuntaliiton tilastojen tuottama Kiteen Ikärakenne - taulukko (liite) osoittaa, että toimintaympäristönä oleva kohderyhmä eli noin 60 - 69 -vuotiaat ovat Kiteellä ylivoimaisesti suurin ikäryhmä, kun väestöä tarkastellaan 5-10 -vuotia ikäryhmittäin. Kyseiselle kohderyhmälle palvelujen kehittäminen lisää prosentuaalisesti voimakkaasti alueen asukkaiden hyvinvointia. Vuoden 2019 Kiteen kaupungin +65 -vuotiaalle tarkoitettujen seniorikorttien myyntitilastot osoittavat, että eläkkeelle jäädessä ihmiset eivät ohjautu kovin hyvin liikuntapalvelujen pariin siinä määrin, mitä ikäryhmän koko antaisi olettaa. Seniorikorttien määrä lisääntyy yli 70 -vuotiaiden keskuudessa, mutta 65-69 -vuotiaiden osuus seniorikorttien haltijoista on suhteellisen vähäinen ikäryhmän kokoon nähden. Lisäksi vuonna 2017 Pohjois-Karjalan maakunnassa toteutetussa liikuntakyselyssä Kiteen vastaajien 55-65 -vuotiaiden ikäryhmästä 50 % vastaajista ilmoittaa harrastavansa liikuntaa 1-3 kertaa viikossa ja 6 % vastaajista harvemmin kuin kerran viikossa. Näin ollen toimenpiteitä kohderyhmälle kaivataan, jotta heidän ohjautuminen liikunnan pariin olisi nykyistä aktiivisempaa. Kiteellä on 60-69 -vuotiaita henkilöitä hieman yli 2000 henkilöä, joista hankkeen piirissä oletetaan olevan noin 30 % (600 hktä) jonkinlaisen toimenpiteen (mm. ryhmät, tapahtumat, tiedotus) kautta. Vuoden 2020 Kiteen kaupungin liikuntatoimen talousarviossa todetaan liikuntatoimen yhdeksi painopisteeksi vuonna 2020 eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikuntapalvelutarjonnan kehittäminen.

Vuonna 2019 on eläkeiän nivelvaiheen henkilöille tehty palvelumuotoilun prosessin keinoin selvittämistyötä vuoden 2020 toimenpiteitä varten. Eläkkeelle lähivuosina jääville sekä viime vuosina eläkkeelle jääville henkilöille on vuoden 2019 aikana Kiteen kaupungin liikuntatoimen henkilöstön taholta toteutettu mm. kyselyitä, ryhmähaastatteluja ja yksittäisiä liikuntakokeiluita. Lisäksi kohderyhmälle liikuntapalveluita tuottavien järjestöjen liikuntavastaavia ja liikunnan vertaisohjaajia, kansalaisopiston suunnitteluopettajaa, kaupungin eläkeneuvoja, yksityistä palveluntarjoajaa sekä liikuntaryhmien ohjaajia on haastateltu ja osallistettu ideoimaan kohderyhmälle palveluja. Liikuntatoimen henkilöstö on luonut käyttäjäryhmäryksen tiedonhankinnan pohjalta kohderyhmästä seitsemän kuvitteellista käyttäjäprofiilia. Käyttäjäprofiileille on ideoitu liikuntaan aktivoivia keinoja ja toimenpiteitä. Vuoden 2020 aikana hankkeen toimintojen myötä on tarkoitus luoda kuvitteellisille käyttäjäprofiileille palvelupolku ja kokeilla ideoituja keinoja ja toimenpiteitä henkilöiden aktivoimiseksi liikuntaan. Hankkeen toimenpiteet pohjautuvat suoraan palvelumuotoilun prosessissa ja viime vuosina kohderyhmälle toteutetuissa kyselyissä ilmi tulleisiin asioihin.

Tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on lisätä eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden aktivoitumista liikunnan parin. Hankkeen kokeiltavissa toiminnoissa hyödynnetään vuonna 2019 toteutettuja palvelumuotoilun vaiheita (ymmärrys-, kätetytys- ja ideointivaihetta) asiaan liittyen ja hankkeen toimissa kehitettävän asian palvelumuotoilun prototyyppivaiheena.

Erityinen tavoite on saada aktivoitumaan liikunnallisesti passiiviset henkilöt, jotka eivät liiku yleisten liikunnan suositusten mukaan.

Yksilöityinä tavoitteina ovat seuraavat:

- tavoitteena on saada kokeiltua vuoden 2020 aikana erilaisia, kohderyhmälle soveltuvia pilotti- ja starttiryhmiä, joita ovat mm. luontoliikuntaryhmä, voima-, tasapaino- ja liikkuvuusryhmä, eri liikuntalajien kokeiluryhmä.
- tavoitteena on kohderyhmälle suunnattujen tapahtumien kautta saada henkilöitä tietoiseksi paikallakunnan ja alueen liikuntamahdollisuuksista sekä tuomaan liikunnan ja hyvinvoinnin ilosanomaa
- tavoitteena on saada lisättyä Kiteen kaupungin +65 -vuotiaalle Kiteeläisille tarkoitettua seniorikortin käyttäjämääriä. Tavoitteena on vuonna 2020 yhteensä 330 myytyä seniorikorttia (1.1.2019 - 27.11.2019 myytiin 287 seniorikorttia. Myynnin ehdoton pääpaino syyskuussa).
- kehittää kokeilemalla erilaisia viestintätapoja kohderyhmälle.
- tavoitteena on luoda Kiteen kaupungin käyttöön "Eläkkeelle jäävän henkilön" hyvinvointipaketti, jota markkinoidaan alueen muille organisaatioille
- luoda Kiteen kaupungin liikuntarajojen organisointikaavio, eli kirjata toimijoiden kesken auki, mitä ja millaisia liikuntapalveluja kukin sektori (kunta, sote-palvelut, yksityinen palvelutarjonta, järjestöt) toteuttaa. Tämän tavoitteen kautta pyritään tuomaan erityisesti maakunnallisen sote-toimijan Siun Soten henkilöstölle entistä selkeämpi kuva Kiteen liikuntatarjonnasta, jotta he pystyisivät paremmin ja kohdennetummin ohjata asiakkaita liikuntapalveluiden piiriin erilaisista terveyskäynneistä
- tavoitteena saada luotua kestävä malli liikunnan vertaisohjaajien tukemiseen
- hankkeen tavoitteena on osaltaan mahdollisesti myös pidentää henkilöiden työuria tuomalla kohdennettuja liikuntamahdollisuuksia työuran loppuvaiheessa oleville henkilöille.
- suurempana tavoitteena on lisätä kohderyhmän osalta liikuntaa suositusten mukaan harrastavien määrää, joka selviää loppusyksystä 2020 tai alkuvuodesta 2021 toteutettavan P-K:n maakunnallisen liikuntakyselyn avulla.

Toimintasuunnitelma

HANKKEEN SUUNNITELLUT TOIMENPITEET:

1. Kohderyhmälle suunnattujen liikuntaryhmien toteuttaminen, kuten luontoliikuntaryhmä, voima-, tasapaino- ja liikkuvuusryhmä, starttiryhmiä kuntosalille ja eri lajien kokeiluryhmä. Lisäksi liikuntaryhmätarjontaa on pienessä määrin tarkoitus kokeilla myös haja-asutusalueilla, jotta syrjemmässä asuvat ja eläkkeellä olevat henkilöt, joilla ei ole hyvät kulkuyhteydet, pääsisivät liikuntapalveluiden piiriin. Ryhmien tarjonnassa huomioidaan palvelumuotoilun prosessin alkuvaiheessa esiin nousseet tarpeet eri käyttäjäprofiileille. Tarpeita on mm. pariskunta-/ystävä -tyyppisille ryhmille, jotka huomioidaan ryhmien markkinoinnissa. Osa ryhmistä toteutetaan liikuntatoimen oman henkilöstön turvin ja osa yhteistyössä järjestöjen ja yksityisten toimijoiden kanssa.
2. Liikunnallisten tapahtumien järjestäminen kohderyhmälle yhteistyössä eri toimijatahojen kanssa. Suunniteltuja tapahtumia ovat mm. Eläkkeelle jäävien hyvinvointi-iltoja, tanssimusiikillinen tapahtuma kohderyhmälle, luontoon liittyvä tapahtuma.
3. Viestinnän kehittäminen kohderyhmälle. Laaditaan alkuvuodesta 2020 kaupungin viestintäpäällikön kanssa viestintäsuunnitelma kohderyhmän aktivoimiseen vuoden 2020 aikana. Viestinnällisinä keinoina kokeillaan mm.

videokuvauksia, joilla pyritään tuomaan esille Kiteen liikuntapaikkatarjontaa Lisää Liikettä Hämeenlinnan seutuun - liikunnallisen elämäntavan hankkeen tavoitin. Lisäksi viestinnässä kohderyhmälle huomioidaan eri työpaikoille eläkkeelle jääville henkilöille viestintä sekä erityisesti fyysisen aktiivisuuteen ja istumisen vähentämiseen tavoitteleva some-viestintä. Videointikuvaukset toteutetaan kaupungin viestintäpäällikön ja kulttuuriohjaajan kanssa yhteistyössä.

4. Markkinoidaan eri tavoin Kiteen kaupungilla +65 -vuotiaille käytössä olevaa seniorikorttitarjontaa.

5. Tehdään yhteistyötä kohderyhmän aktivoimiseen ESR -rahoitteisen, P-K:n Kansanterveyden keskuksen Tykes - työkuuntia Keski-Karjalaan -hankkeen (toteutuu vuosina 2019-2021) kanssa, jossa tavoitteena kokeilla työikäiselle väestölle elintapavalmennusta. Yhteistyön tavoitteena on kohdentaa ja saada selville palvelujen tarpeita erityisesti vielä työelämässä oleville, mutta lähiaikoina eläkkeelle jääville henkilöille. Lisäksi Tykes -hankkeen kanssa selvitetään mahdollisuuksia ja tarpeita elintapavalmennuksesta eläkeiän nivelvaiheessa oleville.

6. Luodaan Kiteen kaupungille Eläkkeelle jäävän henkilön hyvinvointipaketti, jossa pyritään tuomaan hyvällä mielellä esille mm. paikkakunnan liikuntamahdollisuuksia sekä erilaisia liikuntaryhmätarjontaa kohderyhmälle unohtamatta jotain "porkkanaa" liikuntaan aktivoimiseksi.

7. Luodaan Kiteen kaupunkiin aikuisten ja ikäihmisten liikuttajien organisoitinkaavio, jossa määritellään pääpiirteittäin vastuualueet mitä ja millaisia liikuntapalveluja kukin toimijataho (kunta, sote-palvelut, yksityinen palvelutarjonta, järjestöt) toteuttaa, jotta palvelujen tarjoamisen päällekkäisyys vähenisi.

8. Luodaan Kiteen alueen liikunta- ja eläkeläisjärjestöjen vertaisohjaajille säännöllinen tukimalli, jolla pyritään tukemaan vapaaehtoistyötä tekeviä vertaisohjaajia. Järjestetään vertaisohjaajille yhteisiä tapaamisia, joissa pyritään tuomaan koulutuksellisesti muodossa esille liikuntavinkkejä. Lisäksi mahdollistetaan kaupungin liikuntavälineiden lainaaminen vertaisohjaajien käyttöön ja tarvittaessa hankitaan yksittäisiä liikuntavälineitä vertaisohjaajien kiertokäyttöön.

9. Pyritään aktivoimaan kohderyhmän aktiivisia henkilöitä Ikäinstituutin Elämäni Eläkevuodet -valmennukseen, jonka koulutuskertoja on suunnitella Itä-Suomeen vuodelle 2020.

10. Kokeillaan yksittäisten, uusien liikuntavälineiden avulla innostaa kohderyhmän henkilöitä aktiivisempaan liikuntaan. Yksittäisiä liikuntavälineitä hankitaan tai niitä vuokrataan.

11. Luodaan palvelumuotoilun prosessissa luodulle kuvitteellisille käyttäjäprofiileille palvelupolku liikunnan harrastamisen tai liikuntapalveluiden pariin Kiteellä ja kiinnitetään huomiota palvelupolun kontaktipisteiden kehittämiseen (esim. ensimmäinen kontakti, johonkin liikuntatarjontaan) hankkeen aikana.

HANKKEEN AIKATAULU VUODELLE 2020

Tammihelmikuu:

- Viestintäsuunnitelman tekos kohderyhmälle ja viestinnän toimenpiteet jatkuvat koko vuoden.
- Ensimmäisten liikuntaryhmien käynnistäminen
- Ensimmäisen tapahtuman järjestäminen: Eläkkeelle jäävien hyvinvointikeskus, toteutetaan yhteistyössä Karelia AMK:n opiskelijoiden kanssa.
- Yhteistyötä Tykes -hankkeen kanssa jatkuu läpi vuoden.
- Kohderyhmän kuvitteellisille käyttäjäprofiileille palvelupolun luominen liikunnan harrastamiseen ja liikuntapalveluiden pariin Kiteellä.
- Luodaan Kiteen kaupunkiin aikuisten ja ikäihmisten liikuttajien organisoitinkaavio
- Hankkeen ohjausryhmän kokoaminen ja ensimmäinen kokous riippuen valtionavustuspäätöksen aikataulusta.

Maalishuhtikuu:

- liikuntaryhmien toiminta jatkuu. Suunnitellaan kevään ja kesän ryhmätoimintaa
- aloitetaan videointikuvaukset
- pidetään liikunnan vertaisohjaajien tapaaminen.
- eläkkeelle jäävien henkilöiden hyvinvointipaketin luominen ja käyttöönotto
- liikuntavälineistön hankintaa ja vuokrausta toteutetaan.

Touko-Kesäkuu:

- luontoon liittyvän tapahtuman järjestäminen
- kesäkauden ryhmien aloitus

Heinä-Elokuu:

- suunnitellaan toimintakauden 2020-2021 liikuntaryhmätarjontaa kohderyhmälle huomioiden alkuvuoden ryhmistä saadut palautteet ja kokemukset.
- seniorikortitarjonnan aktiivinen markkinointi kautta 2020-2021 varten

Syys-Lokakuu

- syyskauden ryhmien aloitus
- tanssimusiikillisen tapahtuman järjestäminen
- Elämäni Eläkevuodet -kurssille osallistuminen sidosryhmän jäseniltä
- seniorikortitarjonnan markkinointi jatkuu

Marras-Joulukuu:

- päivitetään tarvittaessa Kiteen aikuisten ja ikäihmisten liikuttajien toteuttajien organisointikaaviota.
- tarkastellaan Tykes -hankkeen kanssa elintapavalmennuksen mahdollisuutta vuonna 2021 kohdennetusti erityisesti työuran loppuvaiheessa oleville henkilöille.
- pidetään liikunnan vertaisohjaajien tapaaminen.

Arviointi, seuranta ja vaikuttavuus sekä suunnitelma toimenpiteiden vakiinnuttamisesta osaksi normaalia palvelujärjestelmää

ARVIOINTI, SEURANTA JA VAIKUTTAUUS

- Kohderyhmän ohjautumista Kiteen kaupungin liikuntapalveluiden pariin seurataan +65 - vuotiaille kiteeläisille henkilöille tarkoitettujen seniorikorttien myynnin määrän kehityksellä.
- Järjestöjen ja yksityisen sektorin liikuntatarjontaan kohderyhmän ohjautumista seurataan yksityisen sektorin ja järjestöjen liikuntavastaavien ilmoittamien liikuntaryhmien kävijämäärien kehityksen kautta
- Palvelumuotoilun prosessi eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden aktivoimiseen viedään loppuun vuoden 2020 hankkeen avulla. Palvelumuotoilun prosessin loppuvaiheessa arvioidaan mallin mukaisesti kehitettyjä ja kokeiltuja toimenpiteitä yhdessä käyttäjien ja sidosryhmien kesken. Samalla pyritään luomaan toimiva jatkoehdotusmalli pysyville toiminnoille.
- Syksyllä 2020 tai heti alkuvuodesta 2021 järjestetään Pohjois-Karjalan maakunnassa (sovittu P-K:n kuntien liikuntaviranhoitajien työkokouksessa Joensuussa 26.11.2019) liikuntakysely koskien erityisesti maakunnan asukkaiden liikunnan harrastamisesta. Vuonna 2017 toteutetun liikuntakyselyn kysymyksiä hyödynnetään tulevassa kyselyssä seurannan, arvioinnin ja vaikuttavuuden arvioimiseksi. Tämän hankkeen kohderyhmän osalta tulevan kyselyn vastauksissa kiinnitetään huomiota ja arvioidaan hankkeen toimenpiteiden vaikuttavuutta mm. liikuntaa suositusten mukaan harrastavien määrään ja liikuntapalveluista tiedottamisen riittävyyteen.

SUUNNITELMA TOIMENPITEIDEN VAKIINNUTTAMISESTA

- hankkeen aikana kokeiluista liikuntaryhmistä otetaan Kiteen kaupungin liikuntatoimen palvelutarjontaan ne ryhmät, jotka saavuttivat suosion ja toimivat. Tarvittaessa kokeiltuja liikuntaryhmiä pyritään saamaan myös järjestöjen tai yksityisen palvelutarjontaan. Tarvittaessa hankkeen loputtua päivitetään Kiteen aikuisille ja ikäihmisille tarjottavien liikuntatohojen organisointi- ja järjestämis malli, jonka kautta arvioidaan mitkä ryhmistä on syytä minkäkin tahon järjestää.
- hankkeen aikana suosiota saavuttaneita liikuntaan liittyviä tapahtumia kohderyhmälle jatketaan säännöllisesti tulevana vuosina.
- hankkeen aikana toimineita ja tehokkaiksi todettuja viestintätekniikoita jatketaan edelleen.
- otetaan käyttöön Kiteen kaupungilla eläkkeelle jäävien henkilöiden hyvinvointipaketti ja tarjotaan "paketin mallia" muille alueen organisaatioille.

- jatketaan liikunnan vertaisohjaajien säännöllisiä kokoontumisia ja tuetaan heitä edelleen mm. tarjoamalla mahdollisuuksia liikuntavälineistön lainaamiseen.

- yleisenä suunnitelmana toimenpiteiden vakiinnuttamiseen on hyödyntää palvelumuotoilun prosessissa esiin tulleita vaiheita toimivien käytäntöjen ottamiseksi osaksi liikunnan palvelutarjontaa Kiteellä eläkeiän nivelvaiheessa oleville henkilöille. Hankkeen omarahoitusosuutta hyödynnetään tulevina vuosina toimenpiteistä syntyvissä kustannuksissa.

Yhteistyötahot

Muut yhteistyötahot

Paikalliset liikunta-, hyvinvointi ja eläkeläisjärjestöt
Paikalliset yksityiset, toiminimellä toimivat liikunnanohjaajat
Paikallinen yksityinen kuntokeskus
Maakunnallinen sosiaali- ja terveystyöpalveluja tuottava organisaatio Siun Sote

Yhteensä

4

Hankkeen yhteistyökumppaneiden yhteystiedot ja työnjako

Hankkeen koordinoinnista, toteutuksesta ja rahoituksesta vastaa kokonaisuudessaan Kiteen kaupungin liikuntatoimi, joka hankkii tarvittavia ohjaus- ja toteuttamispalveluja yhteistyökumppaneilta ja pyytää yhteistyökumppaneita mukaan toimintaan.

Kustannusarvio ja rahoitus

Haettava summa (€)

5000,00

Avustuksen suunniteltu käyttöaika

01.01.2020 - 31.12.2020

Onko hakemus jatkorahoitushakemus?

Ei

Kustannusarvio

Kustannus	Summa (€)	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	3000,00	Ryhmien ohjaamisten kustannukset 1600 € (Ryhmiä 4 kpl * 10 krt * 40 €/krt). Tapahtumissa ohjaukset 350 € (3 tapahtumaa * 3h * 40 €/h). Yksityisille toimijoille maksettavat korvaukset ryhmien vedosta yms. n. 1040 €.
Matka- ja kuljetuskustannukset	800,00	Ohjaajien matkakorvaukset
Kurssi- ja koulutuskustannukset	400,00	Ohjaajien koulutuskustannukset
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	700,00	Vesiliikuntaan soveltuvan välineistön hankinta, mm. vesijuoksun vastusta lisäävä välineistö (esim. yksi voimavesijuoksuasetti n. 85 € * 3). Eri lajien kokeiluryhmää varten välineistön hankintaa: mm. sulkapallo- ja tennismailloja sekä palloja, painovanne yms.

Tapahtumat, retket	800,00	Tapahtumissa esim. kahvitarjoilukustannukset, korvaukset tapahtumien järjestämiseen liittyen (lupailmoitukset, ea, liikenteenohjaus yms.)
Muut vuokrat, leasingkustannukset	1200,00	Ulkopuolisissa tiloissa olevien ryhmien vuokratkustannukset, n. 300 €. Hydrohex - vesitreenisovelluksen kokeilua parin kuukauden ajan (1 kk vuokra n. 300 € * 3 kk= 900 €)
Muut kustannukset	3100,00	Painatus- ja ilmoituskustannukset n. 1000 €. Materiaalikustannukset esim. eläkkeelle jäävien hyvinvointipakettiin 400 €. Avustusmäärärahoja eläkeläis- liikuntayhdistyksille toiminnan järjestämiseen n. 1200 €. Videoiden tekemiseen liittyvät kustannukset n. 500 €.
Yhteensä (€)	10000,00	

Rahoitus

Rahoituslähde	Summa (€)	Erittely
Valtionavustus (haettava summa)	5000,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	5000,00	Kiteen kaupungin liikuntatoimen vuoden 2020 käyttötalousmäärärahoista.
Yksityinen omarahoitus		
Muu julkinen rahoitus ja avustukset		
Yksityinen rahoitus		
Toiminnasta saatavat tulot		
Muu rahoitus		
Yhteensä (€)	10000,00	

Valtionavustuksen osuus kokonaisrahoituksesta
50,00 %

Muuta tarkentavaa tietoa rahoituksesta

Jos muita avustuksia on haettu ja saatu tulee ne kuvata rahoitustaulukossa
[X] Muita avustuksia ei haettu

Liitteet

- kiteen ikärakenne 2018.pdf: Kiteen kaupungin toimintaympäristön/ikärakenteen kokoa kuvaava liite. Kiteen ikärakenne 2018.
- Kiteen kaupungin strategia_2017-2021_KV_13112017.pdf: Kiteen kaupungin strategia 2017-2021, jossa tavoitteita mm. liikunnan lisäämiseksi ja viestinnän tehostamiseksi.
- PERSONA-MAP-CANVAS-LAB8-1_mirja maltillinen.pdf: Esimerkki yhdestä kuvitteellisesta käyttäjäprofiilista, joka luotu kohderyhmään kuuluvasta

henkilöstä vuoden 2019 aikana palvelumuotoiluprosessissa osallistamalla kohderyhmään kuuluvia ja sidosryhmiä.

- SITOUMUS OMARAHOITUSOSUUTEEN_KITEEN
KAUPUNKI_LIIKUNTATOIMI.pdf: Kiteen kaupungin sitoumus hankkeeseen ja omarahoitusosuuteen.

Asioija

Asioijan etunimi
Tapio

Asioijan sukunimi
Niskanen

Asioijan valtuutustieto
Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin

[Aluehallintovirastojen yhteystiedot \(www.avi.fi\)](http://www.avi.fi)

Liite 12: Toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikuttamiseen, tiivistetty esitys



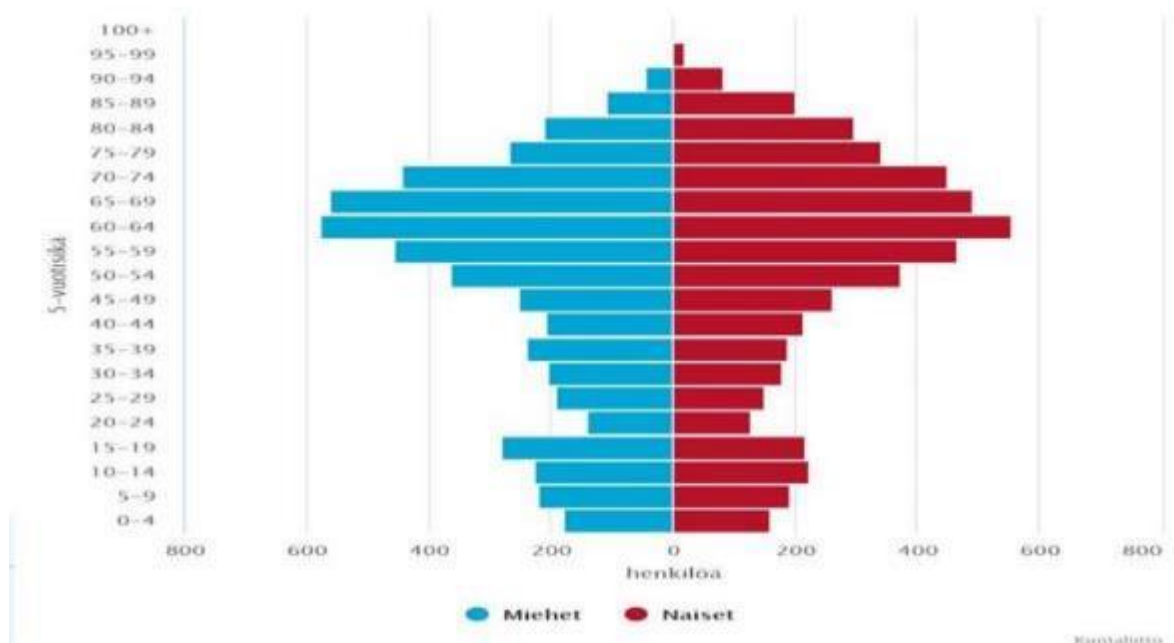
Toimintakonsepti eläkeiän nivelvaiheen
henkilöiden liikunnan lisäämiseksi
Kiteellä

Tapio Niskanen, Kehittämistyö, YAMK 2020
Liikuntajohtamisen ja valmennuksen koulutusohjelma



Perusteen työn aiheelle antoi Kiteen kaupungin ikärakenne

Ikärakenne Kitee 2018



Kehittämistyön tarve

Kiteen kaupungin väestön ikärakenteen lisäksi on seuraavia tarpeita kehittämistyön teolle:

- Aikuisten ja ikäihmisten liikuntapalvelut Kiteellä
 - Kiteellä on eri tahojen toteuttamana erilaisia liikuntapalveluita aikuisille ja ikäihmisille, mutta suoraan kohdistetut liikuntapalvelut eläkeiän nivelvaiheessa oleville henkilöille ovat Kiteeltä uupuneet
 - Kiteen kaupungin liikuntatoimi koordinoi aikuisten ja ikäihmisten liikuntapalveluja Kiteellä.
- Ongelma: eläkkeelle jääneet henkilöt eivät ohjaudu hyvin kunnan liikuntapalvelujen ja liikuntaryhmien piiriin. Tätä tukevat Kiteen kaupungin seniorikorttitilastot, jotka osoittavat, että seniorikortteja on suurimmaksi osaksi iäkkäämmillä henkilöillä
- Myös keskustelut Kiteen kaupungin alueella toimivien järjestöjen liikunnan vertaisohjaajien kanssa tukevat sitä, että eläkkeelle jäädessä henkilöiden ohjautuminen eri tahojen tuottamien liikuntapalvelujen pariin ei ole suurta verrattuna ikäluokan kokoon nähden.



Kehittämistyön vaiheet



Kehittämistyön tavoitteet ja menetelmät

- Tavoitteena on palvelumuotoilun eri menetelmien keinoin kehittää Kiteelle toimintamalli eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan lisäämiseksi.
- Tavoitteena on, että kehittämistyön tuloksena syntyy toimintamalli kohderyhmän liikuttamiseen.
- Kehittämistyössä edetään Moritzin palvelumuotoilun prosessin mukaan huomioiden seuraavat vaiheet:
 - Asiakasymmärryksen hankkiminen
 - P-K:ssa vuonna 2017 toteutettu liikuntakysely
 - Pilotti-/kokeiluryhmä
 - Järjestöjen liikunnan vertaisohjaajien haastattelu
 - Kohderyhmän kanssa toimivien asiantuntijoiden haastattelut
 - Kiteyttämisen vaihe
 - Affinity Diagram ja Käyttäjäprofiilien luominen
 - Ideointivaihe
 - Point of View ja Brain Writing –menetelmät
 - Ideoiden seulonta ja konkretisointivaihe
 - NAF, Service Blueprint ja organisaatiokaavio
 - Kehittämis- ja toteuttamisvaihe
 - Toimintamallin kokeilu- ja protoiluvaihe



Asiakasymmärryksen hankkiminen

- Ymmärrystä siitä, kuinka paljon ja millä tavalla kohderyhmä tällä hetkellä harrastaa liikuntaa; mitä toiveita ja tarpeita sekä esteitä heillä on liikuntaan nähden, kerättiin käytännössä vuoden ajan, marraskuusta 2018 marraskuuhun 2019 saakka seuraavilla tavoilla:
 - P-K:ssa vuonna 2017 toteutetun liikuntakyselyn vastauksia kiteeläisten yli 55 -vuotiaiden vastauksien osalta
 - Liikuntapilotti-/kokeiluryhmä kohderyhmän edustajille (N:11) 1/2019 - 3/2019 välillä, jossa testattiin erilaisia liikuntalajeja. Kokeiluryhmäläisille toteutettiin:
 - Alkukysely, jossa pyrittiin saamaan tietoa kohderyhmää kiinnostavista liikuntamuodoista
 - Loppu- ja jälkikysely, joiden avulla kerättiin tietoa kohderyhmältä ryhmän kanssa toteutetusta liikunnasta sekä ryhmän jäsenen näkemyksiä esim. siitä, mitkä asiat vaikuttavat eläkkeelle jäädessä tai työuran loppuvaiheessa liikunnan harrastamiseen tai harrastamattomuuteen
 - Järjestöjen liikunnan vertaisohjaajien kuuleminen
 - 25 liikunnanohjaajan mielipiteiden kerääminen liikunnan nykytilanteesta Kiteellä niin eläkeiän nivelvaiheessa olevan henkilön kuin liikuntaa aikuisille ja ikäihmisille ohjaavan tahon näkökulmasta
 - Asiantuntijoiden haastattelut
 - Kehittämistyön tekijä haastatteli:
 - K-K:n kansalaisopiston liikunnan suunnittelijaopettajaa kansalaisopiston tarjonnan kartoittamiseksi
 - kaupungin eläkeneuvonnasta vastaavaa henkilöstöpalveluiden edustajaa kohderyhmän tarpeiden ja eläkkeelle jäävien henkilöiden tarpeiden selvittämiseksi
 - TE-keskuksen ja työterveyshuollon asiantuntijaa eläkkeelle jäävien terveystarkastuskäytäntöjen tiimoilta



Asiakasymmärryksen kiteyttäminen

- Affinity Diagram - menetelmän avulla, jossa listattiin ymmärrysvaiheessa kerätty fakta samaan taulukkoon
- Ymmärrysvaiheessa kerätyn tiedon perusteella luotiin kohderyhmästä 7 erilaista käyttäjäprofiilia

PERSONAS ELÄKEIÄN NIVELVAIHEEN HENKILÖIDEN KÄYTTÄJÄPROFIILIT

ANJA AKTIIVINEN <ul style="list-style-type: none"> - SOSIAALINEN - AVONIN - KOKKEILIA - UUDISTA VOI OLLA SUOSTETTANISTA - TYTYVÄINEN LUKUTAITOINEN 	AULIS AVUTON <ul style="list-style-type: none"> - SUKUTUTUNUT - ERÄKÖITYYPPI - EI TIETOA LUKUNNAN HYÖDYSTÄ TAI LUKUTAITAMAHDOSSUUKSISTA - LUKUTAITADOT PUUTTAVAT 	EILA EPÄVARMA <ul style="list-style-type: none"> - RAUHALLINEN - VÄRÖVAINEN - KÄPÄÄ SOSIAALISUUTTA - TYTYVÄINEN LUKUTAITOINEN
MIRJA MALTILINEN <ul style="list-style-type: none"> - KINNOSTUNUT - VÄRÖVAINEN - RAUHALLINEN - AIKA EI RITÄ LUKUNNAN - LUKUTAITADOT RITTÄVÄT PERUSLUKUNNAN 	PENTTI PASSIIVINEN <ul style="list-style-type: none"> - EPÄSOSIAALINEN - VÄRÖVAINEN - LUKUN HAVIOLIN HENGÄITTYN - KÄYTÄKSI YHTEISKUNNALLISUUTTA 	VEIKKO VÄRÖJEN KANSSA ELÄVÄ <ul style="list-style-type: none"> - KINNOSTUNUT MAHDOLLSUUKSISTA - AVONIN - TUULEI VAIKAT RAKENTAVAT LUKUNNAN
KALLE KILPAILUHENKINEN <ul style="list-style-type: none"> - ÄKKIKINEN - SUUTTUU HELPOSTI - TAITAJA - LUKUTAITAMAHDOSSUUKSISTA - KILPAILUUNNAN RAKENTAA SOSIAALISUUTTA JA LUKUTAITAMAHDOSSUUKSISTA 		



Palvelujen ideointi

- Kohderyhmälle ja kuvitteellisille käyttäjäprofiileille ideointiin liikuntaan aktivoivia toimenpiteitä Point of View ja Brain Writing (kuva)-menetelmien avulla yhdessä kohderyhmän edustajien sekä liikuntaa kohderyhmälle tarjoavien tahojen edustajien kanssa

THE CHALLENGE TO OVERCOME IS or THE PROBLEM TO SOLVE IS: KUNKA SAAMME KYSYSEEN ASIAKASPROFIILIN OHJAUTUMAAN LUKUNNAN HARRASTAMISEEN TAI LUKUTAITOPALVELUIDEN PARIN TAI AKTIIVISEN HENKILÖN KOHDALLA PYSYMAAN NIDEN PARISSA?			
IDEA 1 EILA EPÄVARMA - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 2 AULIS AVUTON - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 3 MIRJA MALTILINEN - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 4 KALLE KILPAILUHENKINEN - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset
IDEA 5 ANJA AKTIIVINEN - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 6 PENTTI PASSIIVINEN - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 7 VEIKKO VÄRÖJEN KANSSA ELÄVÄ - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 8 MIRJA MALTILINEN - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset
IDEA 9 EILA EPÄVARMA - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 10 AULIS AVUTON - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 11 MIRJA MALTILINEN - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset	IDEA 12 KALLE KILPAILUHENKINEN - Järjestä verkostoituneita koulutusohjelmia - Työpaikalla koulutusohjelmia - Käsitteelliset koulutukset



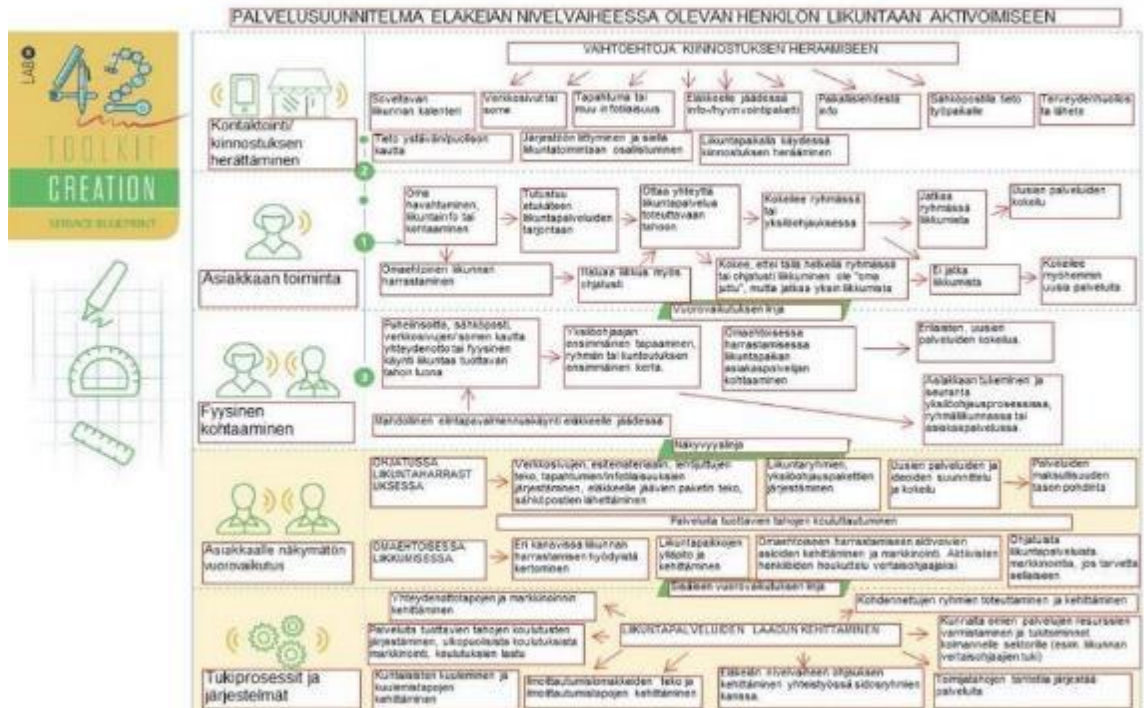
Ideoiden seulonta

- Ideointivaiheessa kerättyjä ideoita seuloitiin NAF -menetelmän avulla, jossa jokaisen idean **uutuusarvo**, **toteutettavuus** ja **vetovoima** pisteytettiin kohderyhmän edustajien sekä eri sidosryhmien kanssa.
- Ideoiden luokittelussa pistemäärät vaihtelivat 16 pisteestä 27 pisteeseen, maksimipistemäärän ollessa 30. Ideoiden keskiarvo oli 21,5 pistettä. Yli keskiarvon päässeet ideat selviävät oheisesta taulukosta.

Yli 21,5 keskiarvon ylittäneet ideat	NAF - pistemäärä
Eläkkeelle jäävien infotilaisuus - hyvinvointineuvottelu	26
Luentotilintarkentaminen	27
Terveystieteellinen tapahtuma	26
Työpaikoille kohdennettava viestintä eläkkeelle jääville	26
Eri lajien kokelut	24
Haastattelut tilintarkentamiseksi, jossa mukana mm. nopeasti oman harjoittamisen	24
Luentotilintarkentaminen	24
Ajankäyttö	23
Starttiruokailu kassakassa	23
Käynnin kanssa liikkumisen ja kokeilemisen	23
Likunna aloittaminen ammattilaisen kanssa	23
Voima- ja tasapaino- liikuntaryhmä	22
Huipputaustavalle kokeileva liikuntaryhmä	22
Eläkkeelle jäävien henkilöiden esiintymisen	22
Henkilöiden aktivoiminen Eläimen Eläkeläiset - vertaisohjauksen	22
Luentotilintarkentaminen - luontotieteitä	22



Ideoiden konseptointi / Service blueprint



ORGANISAATIOKAAVIO - TERVEYSLIIKUNNAN PALVELUT KITEELLÄ AIKUISILLE JA IKÄIHMISSILLÄ – ELÄKEIÄN NIVELVAIHEEN HENKILÖIDEN OHJAUTUMINEN LIIKUNTAPALVELUJEN PARIIN			
JÄRJESTÄVÄ TAHO	LIIKUNTAPALVELUT	ASIAKKAAN KONTAKTOINTI	LIIKUNTAEDUT ELÄKEIÄN NIVELVAIHEESSA OLEVILLE (1.1.2020)
KAUPUNGIN LIIKUNTATOIMI - päävastuu liikuntapalvelujen koordinoinnista Kiteellä.	<ul style="list-style-type: none"> ikäihmisten liikuntaryhmät (vesijumpat, kuntosaliryhmät, voimisteluryhmät, starttiryhmiä kuntosalilla, ulko-/luontoliikuntaryhmät, eri lajien kokeiluryhmät, haja-asutusalueen ryhmät, kohdennetut ryhmät) muu kuntosalitoimintaa (yleiset kuntosalit, seniorikuntosalit) liikuntaan aktivoivat tapahtumat (lisäksi mm. eläkeiän nivelvaiheen infotapahtumat) liikuntaan liittyvät hankkeet, teemat, tiedotukset (erilaisten kokeilujen järjestäminen) liikuntapaikkojen kunnossa- ja ylläpito sekä kehittäminen kohderyhmän tarpeisiin soveltuvaksi yleinen markkinointi ja tiedotus liikunnan hyödyistä (lehtipapalimen eläkelehti järkevälle henkilölle) - Y-suunnitella liikunnan vertaisohjaajakoulutuksen järjestäminen ja muihin koulutuksiin sidottujen aktiviteittien 	<ul style="list-style-type: none"> soveltavan liikunnan kalenteri kaupungin verkkosivut/some paikallislehdestä info Vieraili tai kaupungin asiantuntijasta tiedotteet työpakille liikuntaryhmien ilmoittautumispöytä s.posti/puhelin yht. otto 	<ul style="list-style-type: none"> seniorikortti +65 v. eläkeläis-/työttömyysedut vertaisohjattujen ryhmien edulliset vuorot maksuttomat liikuntatapahtumat maksuttomat ulkoilmapaikat
K-K-N KANSALAI SOPISTO	<ul style="list-style-type: none"> liikuntaryhmät ja -kurssit henkilöille, jotka eivät tarvitse erityisohjausta (kuntovoimisteluryhmät, tanssiryhmät, vesivoimistelu, sijumpat, haja-asutusalueen ryhmät) 	<ul style="list-style-type: none"> verkkosivut kansalaisopiston julkaisu paikallislehdessä ilmoittautuminen verkossa/puhelimella ilmainen kokeilukerta 	<ul style="list-style-type: none"> opintotietoliite +65 v. työpaikkojen tuki kurssimaksuihin
ELÄKEIÄN- JA HYVINVOINTIYHDISTYKSET	<ul style="list-style-type: none"> vertaisohjattuja kuntosaliryhmiä ja kuntosalitoimintaa muut liikuntaryhmät (pallolu-, tanssi-, vesivoimistelu-, tuolijumparyhmät) muut harjoiteryhmät, joihin yhdistetään liikuntaan aktivoivia asioita liikuntaan aktivoivat tapahtumat kyllähdystysten kautta liikuntatoimintoihin kyllä 	<ul style="list-style-type: none"> soveltavan liikunnan kalenteri verkkosivut jäsenhankinnan kautta ystävien kautta lyhyt tapahtumien kautta 	<ul style="list-style-type: none"> jäsenyyden kautta edut kokeilut usein maksuttomina
LIIKUNTASEURAT	<ul style="list-style-type: none"> omaan lajiin liittyvät toiminnot lämpäpöytä järjestäminen liikuntaan aktivoivat teemat ja tapahtumat 	<ul style="list-style-type: none"> verkkosivut osa ryhmistä soveltavan liikunnan kalenterista lyhyt tapahtumien kautta tapahtumien kautta 	<ul style="list-style-type: none"> seuran jäsenyyden kautta edut
YKSITYINEN KUNTOSALI	<ul style="list-style-type: none"> kuntosalitoimintaa liikuntaryhmiä, myös kohdennetut ryhmät eläkeiän nivelvaiheessa oleville pt-, kuntoutu- ja valmennustoimintaa kehonhuoltopalvelut 	<ul style="list-style-type: none"> yleisen markkinoinnin kautta ystävien kautta verkkosivut/some puhelin/s.posti paikan päällä 	<ul style="list-style-type: none"> seniorilemmukset työpaikkojen tarjoamat tuet
MUUT YKSITYISET TOIMIJA (PT-T, LIKUNNANOHJAAJAT)	<ul style="list-style-type: none"> liikuntaryhmien ohjaus pt- ja valmennustoimintaa 	<ul style="list-style-type: none"> markkinoinnin kautta puhelin/s.posti liikuntaryhmien paikan päällä verkkosivut/some sote-lähetä soveltavan liikunnan kalenteri 	<ul style="list-style-type: none"> tapauskohaisesti sovitettavat edut
KUNTOUTUSYRITYKSET	<ul style="list-style-type: none"> kuntoutuksen liittyvät toiminnot (esim. yksilöohjaukset ja ryhmät) liikuntaryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> markkinoinnin kautta verkkosivut/some sote-lähetä soveltavan liikunnan kalenteri 	<ul style="list-style-type: none"> KELA-edut lääkärin lähetteellä
SOTE-PALVELUT (SIUN SOTE)	<ul style="list-style-type: none"> yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja kuntoutustarpeen arvioinnin kautta soveltavia terapeuttisia harjoitteluryhmiä, jotka jatkavat ohjaus muihin toiminnoihin työterveyshuollon palvelut ikäihmille henkilöille, joiden toimintakyky alentunut: palvelusuunnitelman ryhmät ja päiväkuntoutus ryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> terveyskeskuskäynnin yhteydessä, ns. terveyshyötytöihin asiakkaaksi, jos on useita terveysriskejä tai pitkäaikaisrajoitusta työterveyshuolto eläkelehti lähtökartaksi ikäkäämpien osalta ikäihmisten palveluohjaus 	<ul style="list-style-type: none"> lääkärin tai ns. terveyshyötytöihin lähetteellä edut tth hyöpaikan kautta

TYÖN TULOKSET - Toimenpiteet eläkeiän nivelvaiheessa olevien henkilöiden liikunnan lisäämiseksi Kiteellä

- Liikuntapalvelujen sisältöjä kohderyhmään aktivoimiseen ovat seuraavat:
 - kohderyhmälle suunnattujen liikuntaryhmien toteuttaminen, joita ovat mm.
 - luontoliikuntaryhmä, voima-, tasapaino- ja liikkuvuusryhmä, starttiryhmiä kuntosalilla sekä eri lajien kokeiluryhmä. Lisäksi ryhmätarjontaa on tarkoitus toteuttaa myös haja-asutusalueilla sekä markkinoida eri ryhmiä pariskunnille ja ystäville joista tuli toiveita ideointivaiheessa.
 - liikunnallisten tapahtumien järjestäminen, joita ovat mm. eläkkeelle jäävien hyvinvointimessut, tanssimusiikillinen tapahtuma sekä luontoon liittyvä tapahtuma
 - luodaan Kiteen alueen liikunnan vertaisohjaajille tukimalli järjestämällä heille säännöllisiä yhteistapaamisia koulutuksellisella näkökulmalla sekä liikuntavälineiden lainausmahdollisuudella. Em. toimenpiteillä pyritään turvaamaan vapaaehtoisten vertaisohjaajien jaksaminen sekä innostuminen jatkamaan ohjaajana.
- Osa liikuntaryhmätarjonnasta toteutetaan kaupungin oman henkilöstön turvin ja osa yhteistyössä paikallisten yksityisten palveluntarjoajien sekä yhdistysten kanssa.

Liikuntaryhmien kokeilut toteuttaa pääasiassa liikuntatoimi sekä yksityinen kuntosali

Tapahtumien toteuttaminen ja tukimallin luominen liikuntatoimen vastuulla.

TYÖN TULOKSET - Toimenpiteet viestintään ja markkinointiin liittyen

- vuoden 2020 aikana laaditaan viestintäsuunnitelma kohderyhmän aktivoimiseen liikuntaan.

Viestintäsuunnitelman laatimisen ja videokuvauksista vastuussa liikuntatoimi. Viestintää liikuntamahdollisuuksista toteuttaa jokainen taho ja kokeilutoimenpiteistä koordinoi liikuntatoimi

- Viestinnällisinä keinoina kokeillaan mm. **videokuvauksia liikuntapaikoista**, joilla pyritään tuomaan esiin aikuisille ja ikäihmisille soveltuvia liikuntapaikkoja.
- Lisäksi viestinnässä huomioidaan eläkkeelle jäämässä olevien henkilöiden osalta **työpaikoille kohdennettava viestintä sekä istumiseen ja paikallaanolon vähennykseen tähtäävä viestintä.**
- eläkkeelle jääneiden osalta viestintää pyritään kohdentamaan Kiteen kaupungin liikuntatoimen **seniorikorttitarjontaan**, jotta mahdollisimman moni aktivoituisi hankkimaan seniorikortin tai kuntosaliseniorikortin.



TYÖN TULOKSET - Muut toimenpiteet kohderyhmän aktivoimiseen

- vuoden 2020 aikana liikuntatoimi selvittää Työkunta Keski-Karjalaan (TYKES) -hankkeen kanssa yhteistyössä, millaisia mahdollisuuksia hankkeella on kohdentaa **elintapavalmennusta** eläkeiän nivelvaiheessa oleville
 - esim. yksi maksuton käynti kaikille eläkkeelle jääville henkilöille. Tämä käynti pyritään takaamaan puolen vuoden sisällä eläkkeelle jäämisen molemmin puolin. Ensimmäisen maksuttoman tapaamisen jälkeen eläkkeelle jäävä henkilö voisi edullisesti hankkia ja päästä elintapavalmennusprosessiin, jos siihen ilmenee tarvetta.
- Liikuntatoimen ja yhdistysten kautta pyritään aktivoimaan vapaaehtoisia vertaisohjaajia Ikäinstituutin Elämäni Eläkevuodet -valmennukseen, joka järjestetään syksyllä 2020 Joensuussa.
- yksittäisten liikuntavälineiden tai -tuotteiden (esim. Hydrohex -vesitreenisovellus) hankinnalla/vuokrauksella pyritään innostamaan kohderyhmään kuuluvia henkilöitä liikuntakokeiluihin. Hankittuja tai vuokrattuja liikuntavälineitä ja -tuotteita lainataan asiakkaille tai tarjotaan kokeiltavaksi liikuntapaikoilla. Kokeilujen aikana liikuntavälineiden hankinnasta vastaa liikuntatoimi ja jokainen toimija resurssien mahdollistamalla tavalla
- Kiteen kaupungille luodaan liikuntatoimen koordinoimana **eläkkeelle jäävän henkilön hyvinvointipaketti**, jonka sisältönä on tietoa paikkakunnan liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvistä mahdollisuuksista eläkkeelle jäävien osalta sekä jonkinlainen "porkkana", joka saisi kokeilemaan liikuntaharrastuksia. Testattua hyvinvointipakettia tarjotaan myös muille alueen organisaatioiden käyttöön.



TYÖN TULOKSET - Lopulliset persoonat

Työn kiteyttämisyvaiheessa luodut kuvitteelliset käyttäjäpersoonat päivitettiin työn aikana ja niille listattiin seuraavat asiat liikunnan harrastamisen lisäämiseksi tai siihen aktivoivaksi:

- Käytännön toimenpiteet jokaiselle persoonalle eriteltynä
 - Esim. minkä tyyppiseen liikuntaryhmään kannattaa ohjata/hakeutua, tarvitseeko erityisesti elintapavalmennusta eläkelän nivelvaiheessa jne.
- Potentiaalisimmat liikuntapalvelujen tarjoajat Kiteellä, eli kuka ottaa ns. "kopin" käyttäjästä
- Mitä asioita markkinoinnissa liikuntapalveluista on hyvä ottaa huomioon ko. persoonan kohdalta



Lähtö: Jarmo Sjöström / Laitteisto: K. Laitteisto: K. Laitteisto: K.



Toimenpiteiden vakiinnuttaminen ja vaikuttavuuden arvioiminen

- kohderyhmän ohjautumista Kiteen kaupungin liikuntatoimen palveluiden pariin seurataan mm. seniorikorttien myynnin määrän kehittyemisellä.
- vuoden 2020 aikana kohderyhmälle kokeillut liikuntaryhmät, jotka saavuttivat suosion asiakkaiden keskuudessa, otetaan osaksi kaupungin liikuntatoimen, yksityisten palveluntarjoajien tai järjestöjen liikuntatarjontaa.
- järjestöjen ja yksityisen sektorin liikuntatarjontaan kohderyhmän ohjautumista seurataan mm. yksityisten palveluntarjoajien ja yhdistysten liikuntavastaavien liikuntatoimeen ilmoittamien liikuntaryhmien kävijämäärien perusteella.
- hankkeen aikana suosiota saavuttaneet liikuntatapahtumien toteutusta jatketaan säännöllisesti tulevien vuosien aikana. Arviointiperusteena tapahtumien kävijämäärät ja palautteet.
- vuoden 2020 lopulla järjestetään Pohjois-Karjalassa uusintakysely vuoden 2017 kyselyyn liittyen ja koskien maakunnan asukkaiden liikunnan harrastamisesta. Eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden (55-70 v. kiteeläiset) osalta kyselyn tuloksissa seurataan erityisesti liikuntaa suositusten mukaan harrastavien määrää ja liikuntapalveluiden tiedottamisen riittävyyteen. Kyselyn tulosten perusteella tehdään tarvittavia toimenpiteitä kohderyhmän liikuttamiseen.



Toimintakonseptin levittäminen ja päivittäminen

- Toimintakonseptia eläkeiän nivelvaiheen henkilöiden liikuttamiseksi levitetään seuraavilla tavoilla:
 - Aikuisille ja ikäihmisille liikuntapalveluja tarjoaville tahoille
 - Yhteisessä tapaamisessa
 - Sähköpostilla
 - Kiteen kaupungin liikuntapalveluiden henkilökunnalle
 - Viedään tiedoksi Kiteen kaupungin johtoryhmälle ja sivistys- ja vapaa-aikalautakunnalle
- Kyseessä on ns. kehittyvä toimintamalli, joka muotoutuu vuoden 2020 aikana eri toimintojen kokeilujen ja kohderyhmältä sekä palveluntarjoajilta saatujen palautteiden myötä
 - Kokeiltavia toimintoja ja toimintakonseptia arvioidaan mm. Feedback Grid -menetelmää hyödyntäen
- Päivitysvastuussa toimintakonseptin koordinointiin, jalkauttamiselle ja sen päivittämiselle on kehittämistyön tekijä ja Kiteen kaupungin vapaa-aikapäällikkö Tapio Niskanen, joka päivittää konseptia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Toimintamallin lopullinen valmistuminen on vuoden 2020-2021 vaihteessa, kun vuoden 2020 kokeillut toiminnot ovat valmistuneet ja palautteet niistä saatu sekä arvioitu niitä kriittisesti



Toimintakonseptin hyödyt

- Konkreettisten työn tulosten ja toimenpiteiden lisäksi toimintakonseptin teosta syntyi mm. seuraavia hyötyjä niin Kiteen kaupungille kuin muille sidosryhmille:
 - Kiteen suurimman ikäryhmän vahva osallistaminen palveluiden suunnitteluun sekä uudenlaisia menetelmiä ja työkaluja kuntalaisten osallistamiseen, avainasemassa palvelumuotoilu
 - Liikuntapalveluja aikuisille ja ikäihmisille tarjoavien tahojen yhteistyön tiivistyminen
 - Valtionavustus kehittämishankkeeseen vuodelle 2020



Liitteet

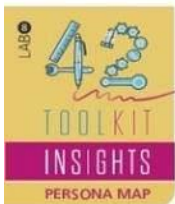
- Liitteet 1-7: Valmiit kuvitteelliset persoonat



Liite 1 - Anja Aktiivinen



Liite 2 - Aulis Avuton



KAIPAAN:

- En tarkalleen osaa kertoa mitä tarvitsen, mutta kulkuyhteydet on heikot.

Olen AULIS AVUTON.
Ika 65-70 -vuotta, mies tai nainen.

Olen sulkeutunut ja erakkotyyppi.

MARKKINOINNISSA MINULLE HUOMIOITAVAA:

- Soveltavan liikunnan kalenterin voimakkaampi markkinointi ja kalenterin sisällön kehittäminen selkeämmäksi eläkeiän nivelvaiheen osalta. Kalenteri eläkkeelle jäävän hyvinvointipakettiin.
- Eläkeneuvonnan yhteydessä liikuntamahdollisuuksien esille tuonti
- Paikallislehden kautta markkinointia
- Kylätoimikuntien kautta markkinointia oman kylän asukkaalle alueen liikuntamahdollisuuksista.

KAYTANNON TOIMENPITEET AULIS AVUTTOMALLE:

- Terveystarkastuksen tms.vastaanoton yhteydessä liikunnan hyödyistä ja mahdollisuuksista kertominen
- Haja-asutusalueelle liikuntaryhmät, naapurin kanssa liikkeelle
- Elintapavalmennuskäynnin eläkkeelle jäännin yhteydessä, jonka jälkeen elintapavalmennusprosessi, jossa oman lajin ja toiveiden löytäminen haastattelun/kokeilun kautta. Mahdollinen liikemittari käyttöön ja sen kunnollinen opastus.
- Saatava motivoitumaan liikunnan avulla kyky liikkumaan iäkkääksi asti --> liikkumisresepti
- Eläkkeelle jäännin yhteydessä hyvinvointipaketin antaminen, jossa ilmaislippuja liikuntapaikoille

Add picture or drawing

Persoonanimi: Aulis Avuton

Elämäntilanne: eläkkeellä


POTENTIAALISIMMAT KITEEN LIIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJAT AULIS AVUTTOMALLE:

- Sote- palvelujen yksilöllinen liikuntaneuvonta ja -ohjaus
- Kansalaisopiston ryhmätarjonta haja-asutusalueella
- Kiteen liikuntatoimen liikuntaryhmäkokeilut haja-asutusalueella

En osaa yksilöidä unelmiani.

Liikuntataitoni puutteelliset ja minulla ei ole tietoa liikunnan hyödyistä tai tarjonnasta.

Lab4 - Service Experience Lab | www.lab4.fi | lab4@haaga-helia.fi



Liite 3 - Eila Epävarma



KAIPAAN:

- Kaipaen liikunnan kautta sosiaalisuutta elämälläni
- Liikuntapaikkoja omaehtoiseen liikkumiseen
- Luonnossa liikkumista

Olen EILA EPAVARMA.
Ika 63-68 -vuotta, useimmiten nainen.

Olen rauhallinen ja varovainen.

MARKKINOINNISSA MINULLE HUOMIOITAVAA:

- Työpaikalle vielä työssä ollessa on tärkeä kohdentaa minulle viestintää.
- Soveltavan liikunnan kalenterin voimakkaampi markkinointi ja kalenterin sisällön kehittäminen selkeämmäksi eläkeiän nivelvaiheen osalta
- Markkinointi liikuntapalveluista erilaisten messujen kautta
- Paikallislehden kautta markkinointia
- Ystävän kanssa liikkumaan - markkinoinnin hyödyntäminen

KAYTANNON TOIMENPITEET EILA EPAVARMALLE:

- Luontokävelyiden ja luontoliikuntaryhmien järjestäminen
- Tutustumiskursseja eri liikuntamuotoihin
- Ulkoliikuntaryhmä ulkokuntosalille tai vinkkejä ulkokuntosaliharjoitteluun kävelystenkin yhteydessä
- Startti-/aloittelijoiden ryhmä kuntosalille
- Uimahallissa käynnin monipuolistamiseksi, vesiliikuntasovelluksen käyttö
- Rauhallinen aloittaminen
- Henkilökohtaista ohjausta ja alkuun herättäjäksi kehonkoostumusmittaus ja mahdollisesti liikkuvuusmittaus.
- Elintapavalmennuskäynnin eläkkeelle jäännin yhteydessä

Add picture or drawing

Persoonanimi: Eila Epävarma

Elämäntilanne: eläkkeellä

POTENTIAALISIMMAT KITEEN LIIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJAT EILA EPAVARMALLE:

- Kansalaisopiston ryhmätarjonta
- Kiteen liikuntatoimen liikuntaryhmäpalvelut
- Yksityisten toimijoiden ohjaus- ja kohdenneut liikuntaryhmät
- Järjestöjen liikuntaryhmät sosiaalisuuden näkökulmasta

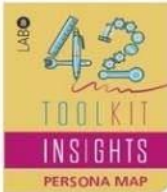
Unelmani on pysyä hyvinvoivana niin fyysisesti kuin psyykkisesti sekä jaksaa touhuta lastenlasteni kanssa ja matkustella.

En ole tyytyväinen liikuntataitoihini ja aristelen lihaskuntoharjoitte lla.

Lab4 - Service Experience Lab | www.lab4.fi | lab4@haaga-helia.fi



Liite 4 - Kalle Kilpailuhenkinen



KAIPAAN:

- hyvää kuntoa
- kilpailunhalua

Olen KALLE KILPAILUHENKINEN.

Ika 50-70 -vuotta, mies tai nainen

Olen akkipikainen ja suutun helposti.

MARKKINOINNISSA MINULLE HUOMIOITAVAA:

- Työpaikoille kohdennettua viestintää liikuntamahdollisuuksista
- Liikuntapaikoista markkinoitua esim. videokuvausten muodossa ja videot pyörimään liikuntapaikoille, jossa palloliryhmiä.
- Soveltavan liikunnan kalenteri.

KAYTANNON TOIMENPITEET KALLELLE:

- Haastavampi liikuntaryhmä lihaskuntoilun näkökulmasta, jossa mukana mm. nopeusvoima
- Elintapavalmennuskäynti eläkkeelle jäädessä.
- Houkuttelu järjestöjen palloliryhmiin vertaisohjaajaksi --> kohdistaa oikein kilpailunhalua. Palloliryhmien kohdentaminen taitotason mukaan.
- Liikuntalajikokeiluja esim. yksilölajeihin, jossa voisi kilpailuviettiä aktivoida enemmän.

Add picture or drawing

Persoonanimi: Kalle Kilpailuhenkinen.

Elämäntilanne: vielä työelämässä tai eläkkeellä


Unelmani on harrastaa liikuntaa hyväkuntoisena.

Koen olevani taitava eri liikuntamuodoissa, erityisesti pallolilyssä

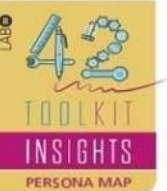
POTENTIAALISIMMAT KITEEN LIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJAT KALLELLE:

- Yksityisten toimijoiden tarjoamat liikuntaryhmäkokeilut, esim. nopeusvoimaryhmä
- Kansalaisopiston äijäjumparyhmä
- Liikuntatoimen kokeiluryhmät eläkkeelle lähivuosina jääville

Lab4 - Service Experience Lab | www.lab4.fi | lab4@haaga-helia.fi



Liite 5 - Mirja Maltillinen



KAIPAAN:

- Liikunnan tuomaa hyvän olon tunnetta.
- Luontoliikuntaa
- Miellyttäviä liikuntapaikkoja

Olen MIRJA MALTILLINEN.

Ika 60-65 -vuotta, useimmiten nainen

Olen kiinnostunut, mutta rauhallinen ja varovainen.

MARKKINOINNISSA MINULLE HUOMIOITAVAA:

- Työpaikoille kohdennettua viestintää liikuntamahdollisuuksista
- Hyvinvointimessut ja luontoliikunta- tyyppisiä tapahtumia, jossa esillä tietoa liikuntamahdollisuuksista, testauksia yms. Paikallisten urheilijoukkueiden kilpailutapahtumiin myös liikuntamahdollisuuksien esittelyä.
- Liikuntapaikoista markkinoitua esim. videokuvausten muodossa.

KAYTANNON TOIMENPITEET MIRJALLE:

- Työpaikan tarjoamia liikuntaetuja
- Elintapavalmennuskäynti eläkkeelle jäädessä.
- tutustumisia eri liikuntalajeihin
- kokeiluryhmiin (esim. kuntosalin starttiryhmiä) osallistuminen ystävän kanssa
- uimahallikäynteihin monipuolisuutta esim. vesiliikuntasovellusten avulla

Add picture or drawing

Persoonanimi: Mirja Maltillinen.

Elämäntilanne: vielä työelämässä tai kohta jäämässä eläkkeelle


Unelmani on pysyä hyvinvoivana niin fyysisesti kuin psyykkisesti ja jaksaa touhuta lastenlasteni kanssa.

Koen liikuntataitoni riittäväksi perusliikuntaan, mutta aristelen esim. lihaskuntoharjoittelua. Tunnistan liikunnan merkityksen hyvinvoinnille ja tiedän seudun liikuntatarjonnan.


POTENTIAALISIMMAT KITEEN LIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJAT MIRJALLE:

- Yksityisten toimijoiden tarjoamat liikuntaryhmä ja - ohjauspalvelut TYKY-toimintana yrityksille
- Kansalaisopiston ryhmät
- Liikuntatoimen kokeiluryhmät eläkkeelle lähivuosina jääville

Lab4 - Service Experience Lab | www.lab4.fi | lab4@haaga-helia.fi



Liite 6 - Pentti Passiivinen



KAIPAAN:

- Tietoa liikunnan hyödyistä.

Olen PENTTI PASSIIVINEN.

Ikä 58-68 -vuotta, useimmiten mies. Puoliso aktiivinen liikkumaan.

Olen epäsosiaalinen ja varovainen.

MARKKINOINNISSA MINULLE HUOMIOITAVAA:

- Hyvinvointimessut- tyypisiä tapahtumia, jossa esillä tietoa liikuntamahdollisuuksista. Puolison kanssa osallistuminen.
- Eläkeneuvonnan yhteydessä liikuntamahdollisuuksien esille tuonti
- Paikallislehden kautta markkinointia
- Metsästysseuroille markkinointia liikuntamahdollisuuksista.

KÄYTÄNNÖN TOIMENPITEET PENTTI PASSIIVISELLE:

- Terveystarkastuksen tms.vastaanoton yhteydessä liikunnan hyödyistä ja mahdollisuuksista kertominen. Ns. liikkumisresepti.
- Elintapavalmennuskäynnin eläkkeelle jäännin yhteydessä.
- Puolison kanssa liikuntaryhmiin osallistuminen. Pariskuntaliikuntaryhmien perustaminen tai aijajumppaan osallistuminen
- kaveriporukalle info-/liikuntakokeilu, mitä muuta liikunnallista voi esim.metsästys-/ampumaporukan kesken tehdä
- luontoliikuntaryhmiin osallistuminen. Luontoliikuntatapahtuman järjestämiseen pyydetään metsästysseura mukaan.

Add picture or drawing

Persoonanimi: Pentti Passiivinen

Elämäntilanne: työelämässä tai eläkkeellä


Unelmani jatkaa luontoharrastuksia ni parissa ja asua omakotitalossa mahdollisimman pitkään.

Liikun harvoin, mutta teen pihatöitä, joista saan hyötyliikuntaa.

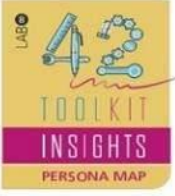
POTENTIAALISIMMAT KITEEN LIIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJAT PENTTI PASSIIVISELLE:

- Sote- palvelujen yksilöllinen liikuntaneuvonta ja -ohjaus
- Kansalaisopiston ryhmätarjonta, aijajumppa
- Kiteen liikuntatoimen liikuntaryhmäkokeilut, pariskuntaryhmä
- Yksityisten toimijoiden liikuntatarjonta, joka voi markkinoida omaa toimintaa esim. metsästysseuroille.

Lab8 - Service Experience Lab | www.lab8.fi | lab8@haaga-helia.fi



Liite 7 - Veikko Vaivojen kanssa elävä



KAIPAAN:

- Penkkiurheilua
- Luontoliikuntaa
- Liikunnan tuomaa hyvän olon tunnetta.

Olen VEIKKO VAIVOJEN KANSSA ELÄVÄ.

Ikä 55-68 -vuotta, mies tai nainen.

Olen avoin ja kiinnostunut mahdollisuuksista.

MARKKINOINNISSA MINULLE HUOMIOITAVAA:

- Hyvinvointimessut ja luontoliikunta- tyypisiä tapahtumia, jossa esillä tietoa liikuntamahdollisuuksista, testauksia yms. Paikallisten urheilujoukkueiden kilpailutapahtumiin myös liikuntamahdollisuuksien esittelyä.
- Soveltavan liikunnan kalenterin voimakkaampi markkinointi ja sen kehittäminen

KÄYTÄNNÖN TOIMENPITEET VEIKOLLE:

- Terveystarkastuksen tms.vastaanoton yhteydessä sote-palvelujen liikuntaneuvonnan piiriin.
- Ammattitaitoisen, kiinnostuneen ja innostuneen ohjaajan yksilö- tai pienryhmätoimintaan, jossa tehdään alkumittaukset ja sen mukaan toimenpiteitä kuntoutukselle
- luontoliikuntaryhmiin ja -tapahtumiin osallistuminen ja niiden järjestämisessä esteettömyyden huomioiminen.

Add picture or drawing

Persoonanimi: Veikko vaivojen kanssa elävä.

Elämäntilanne: sairauseläkkeellä

Unelmani on pysyä mahdollisimman toimintakykyisenä loppuelämän

Liikuntataitoni puutteelliset toimintakykyvaivojen vuoksi, mutta tunnistan liikunnan merkityksen. Tosin tarkkaa tietoa ei ole minulle soveltuvista liikuntamahdollisuuksista.

POTENTIAALISIMMAT KITEEN LIIKUNTAPALVELUJEN TARJOAJAT VEIKOLLE:

- Sote- palvelujen yksilöllinen liikuntaneuvonta ja -ohjaus sekä sote-palvelujen kuntoutusryhmät.
- Yksityisten toimijoiden yksilöohjauspalvelut

Lab8 - Service Experience Lab | www.lab8.fi | lab8@haaga-helia.fi

