

Kuinka senioritanssin pariin Suomessa saataisiin lisää miespuolisia harrastajia?

Jenni Elo



Tekijä(t) Jenni Elo	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma (AMK)	
Raportin/Opinnäytetyön nimi. Kuinka senioritanssin pariin Suomessa saataisiin lisää miespuolisia harrastajia?	Sivu- ja liitteiden määrä 31 + 28
Asiasanat Fyysinen kunto, tanssi, hyvinvointi, erityisliikunta, seniorit	

Opinnäytetyöni eli kehitystyön tavoitteena oli laatia Ikäinstituutille kehityssuunnitelma aiheesta, kuinka saataisiin lisättyä miesten osuutta senioritanssin harrastajissa. Aloitin työn siitä, että pyrin löytämään ja tunnistamaan ongelmakohtat, jotka estävät pääsyä tavoitteeseen. Tähän toimenpiteeseen käytin erilaisia kehittämistyön ja palvelumuotoilun työkaluja eli haastattelua, havainnointia, benchmarkingia ja brainstormingia.

Haastattelut pidin puhelimitse. Nauhoitin kaikki puhelut ja kirjoitin ne haastattelun jälkeen puhtaaksi. Haastatteluihin osallistuneet olivat kaikki ikääntyneitä miehiä seuraavista ryhmistä: liikuntaa harrastamattomia, liikuntaa harrastavia ja senioritanssin harrastajia sekä -ohjaajia. Lisäksi haastattelin Espoon liikuntapalveluiden kokenutta senioreiden liikunnasta vastaavaa liikunnanohjaajaa – ja neuvojaa, sekä Espoon Omnian (työväenopisto) tanssillisista lajeista vastaavaa suunnittelijaopettajaa. Tämän lisäksi osallistuin kerran havainnoijan roolissa ikääntyneiden miesten äijäjoogaan.

Benchmarkingissa eli esikuva-arvioinnissa käytin vuosina 2007-2014 käynnissä ollutta SuomiMies seikkailee -ohjelmaa ja sen jälkeen käynnistynyttä Olipa kerran mies -ohjelmaa, joka jatkuu yhä ja siihen voi tutustua osoitteessa www.olipakerranmies.fi.

Brainstorming tilaisuudessa käsitelimme haastattelujen ja teorian pohjalta löytämiäni ongelmia yksi kerrallaan ja ideoimme uusia ideoita niiden selättämiseen.

Näiden kaikkien yllä kuvattujen toimien eli teoratiedon, haastattelujen, havainnoinnin, benchmarkingin ja brainstormingin pohjalta olen laatinut kehityssuunnitelman, joka on liitetty tämän kehitystyön liitteisiin.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET	2
3	MITÄ MUUTOKSIA IKÄÄNTYESSÄ TAPAHTUU?	3
3.1	Lihaskoito ja luusto	3
3.2	Liikkuvuus	3
3.3	Tasapaino	4
3.4	Kognitiiviset taidot	4
4	TANSSIHARRASTUKSEN HYÖDYISTÄ IKÄÄNTYNEELLE	5
5	MIESTEN TANSSIHARRASTUS ENNEN JA NYT	7
5.1	Miestanssijoita 2020-luvulla	8
5.1.1	Breikkaaja Hatsolon tarina	8
5.1.2	Tanssitaiteilija ja koreografi Tero Saarisen tarina	9
5.1.3	Kilpapuritanssija Jukka Haapalainen	10
5.2	Pohdintaa 2020-luvun miestanssijoista	11
6	KANSAINVÄLINEN SENIORITANSSI	12
6.1	Senioritanssin historia	12
6.2	Tanssin kulku	13
6.3	Senioritanssin hyödyt	13
6.4	Senioritanssin harrastaminen	13
6.5	Senioritanssin vastuutahot Suomessa	14
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	15
7.1	Kehittäminen palvelumuotoiluprosessia hyödyntäen	15
7.2	Kehittämistyön tutkimusmenetelmät	17
7.2.1	Haastattelu	17
7.2.2	Havainnointi	19
7.2.3	Benchmarking (esikuva-arviointi)	19
7.2.4	Brainstorming (aivoriihityöskentely)	20
8	KEHITYSSUUNNITELMA	23
8.1	Kehityssuunnitelman sisältö	23
8.2	Julkisen liikuntaneuvonnan rooli	24
9	POHDINTA	26
10	LÄHTEET	29
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Eliniänennuste kohoaa koko ajan johtuen kehittyneestä teknologiasta ja terveydenhoidosta, laadukkaasta ruokavaliosta ja elinolosuhteista. Keskiarvo eliniän ennuste miehille on nyt noin 80 vuotta ja naisilla jopa 4-6 vuotta enemmän. Liikunnan on todetta suojaavan yksilöitä monilta kroonisilta sairauksilta kuten sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja jopa syöpä, mutta myös helpottavan monella tapaa jokapäiväistä elämää eli esimerkiksi tavalisten kotitöiden tekemistä, ulko-oven avaamista, portaissa kulkemista ja ulkona liikkumista. Liikunta mahdollistaa myös pidemmän kotona asumisen ja osallistumisen erilaisiin aktiviteetteihin, joka samalla estää myös yksinäisyyttä. Erilaisten fyysisten toimintakykyä parantavien asioiden lisäksi liikunnalla on myös paljon psyykkisiä vaikutuksia. Liikunnan on todettu vaikuttavan yleiseen hyvinvointiin, mielialaan ja virkeyteen. Liikunta edistää myös kognitiivista toimintakykyä eli muistia, tarkkaavaisuutta ja oppimiskykyä. Liikunta parantaa siis kokonaisvaltaisesti elämän laatua. (Jones & Rose 2004, 45.)

Tanssi on fyysisen aktiivisuuden muoto, joka eri tutkimusten valossa voi parantaa ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Tanssitunnit ovat hyvin suosittuja monissa palvelukeskuksissa. Tanssiessa kehon ja aivojen yhteispeli muokkaa aivojen biomarkkereita, eli juuri niitä, jotka muuttuvat monissa rappeuttavissa sairauksissa, kuten Alzheimerin tai Parkinsonin taudissa. Tanssiharrastus olisi hyvä aloittaa jo varhain, sillä monien aivosairauksien ennalta ehkäisemisessä tanssi on omaa luokkaansa (Kähkönen 2019.) Tanssi on mainittu yhtenä lääkkeettömänä hoitomuotona käytösoireisiin dementiaa sairastavien käypähoidossa (Duodecim 2016).

Senioritanssi on monipuolista liikuntaa, joka kehittää toimintakyvyn lisäksi yleistä hyvinvointia. Tanssi kehittää fyysistä kuntoa, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, sekä parantaa liikesujuvuutta, nivelten liikkuvuutta, sekä tasapainoa ja ryhtiä. Fyysiseen terveyteen vaikuttavien tekijöiden lisäksi senioritanssilla on paljon muita psyykkisiä terveystekijöitä. Senioritanssi on hyvin sosiaalista ja yhteisöllistä ja auttaa mm. yksinäisyyteen, joka on vallitseva ongelma ikääntyneiden parissa (Karvinen & Salminen & Vuorjoki-Andersson 2019, 4-6.)

2 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET

Kehittämistyöni tavoitteena oli tehdä kehityssuunnitelma Ikäinstituutille siitä, miten miesharrastajia saataisiin lisää senioritanssin pariin. Kehitystyöni tuotos on PowerPoint pohjalla oleva kehityssuunnitelma, jonka luovutan Ikäinstituutin käytettäväksi. Kehityssuunnitelmassa hyödynsin kaikkea aikaisemmin kartuttamaani kokemusta ja käytyjä keskusteluja aiheesta, havainnointejani, opinnäytetyötäni varten keräämäni teoretietoa, haastattelujen ja benchmarkingin aineistoa, sekä brainstormingista syntyneitä ideoita.

Vuosina 1996-1997 tehdyn kartoituksen mukaan senioritanssissa oli vain 15% miesharrastajia ja 10% miesohjaajia kaikista harrastajista ja ohjaajista. (Gerontologia 1998). Tuoreempaa kartoitusta samaisesta asiasta ei ole käytettävissä, mutta Ikäinstituutin voimaa vanhuuteen -ohjelman koulutussuunnittelija Elina Vuorjoki-Anderssonin mukaan ei mitään merkittävää muutosta ole vuosien saatossa tapahtunut.

Ikäinstituuttia ylläpitää säätiö, joka perustettiin vuonna 1971 edistämään hyvää vanhuutta. Ikäinstituutti on kolmannella sektorilla toimiva asiantuntijaorganisaatio, jonka tehtävänä on edistää hyvää vanhenemista tutkimuksen, kehittämisen ja koulutuksen keinoin. Ikäinstituutin keskeisenä tarkoituksena on ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen, ja tärkeimmät asiantuntemusalueet liittyvät iäkkäiden liikuntaan ja mielen hyvinvointiin. Kannustaa järjestöjä ja kuntia konkreettiseen yhteistyöhön sosiaali-, terveys-, liikunta-, opetus- ja kulttuuritoimen kesken. Ikäinstituuttia ylläpitää Ikäinstituutin säätiö ja päärahoitus toimintaan tulee Veikkaukselta. Eri hankkeisiin saadaan rahoitusta myös muista lähteistä kuten ministeriöistä (Ikäinstituutti 2016.)

Senioritanssin suomenkielinen ohjaajakoulutus aloitettiin Kuntokallio-Säätiössä (nykyinen Ikäinstituutti) Elina Karvisen toimesta vuonna 1985. Säännöllisten koulutusten myötä senioritanssi on levinnyt ympäri Suomea. Suuren suosion vuoksi ryhdyttiin vuonna 1986 kouluttamaan Elina Karvisen ja Ulla Salmisen toimesta myös senioritanssikouluttajia ja he vastaavasti järjestivät ohjaajakoulutuksia eri puolella Suomea (Karvinen ym. 2019.)

3 MITÄ MUUTOKSIA IKÄÄNTYESSÄ TAPAHTUU?

Ikääntyessä ihmisen fyysinen sekä psyykinen suorituskyky alkavat madaltua, mutta säännöllisellä liikunnalla voidaan hidastaa vanhenemismuutoksia. (Vuoksimaa 2019). Kuntoilun aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä ja kuntoilu kannattaa myös vanhemmalla iällä. Erityisesti voimaharjoittelusta on ikääntyneelle hyötyä. On harhaluulo, ettei liikunnasta olisi enää mitään hyötyä seniori-iällä. Lihaskasvun lisääntyminen pitkään jatku-neella harjoittelulla jatkuu jopa 80-90 vuoden ikään (Hansen & Sundberg 2014, 92-99.)

UKK-instituutin laatimissa ikäihmisten liikuntasuosituksissa painotetaan erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta ja sitä, että riittävä liik-kumismäärä voi muodostua myös lyhyemmistä yksittäisistä suorituksista (UKK-instituutti 2019.)

3.1 Lihassoima ja luusto

Lihassoima heikkenee keskimääräisesti noin 30 prosenttia ikävuosien 50–70 välillä ja lihasmassan väheneminen jopa vielä nopeutuu 80 ikävuoden jälkeen. Alhainen lihasvoima heikentää merkittävästi toimintakykyä ja altistaa onnettomuuksille. Erityisen tärkeitä ovat selän, takapuolen, reisien ja pohkeiden lihakset, jotka suojaavat ikäihmistä kaatumisilta. Kaatumistapaturmat aiheuttavan valtaosan ikäihmisen tapaturmiin liittyvistä sairaalahoidontarpeesta ja kuolemista (Lehtonen 2008,119.) Myös luumassa vähenee iän myötä ja mitä pienemmät ja hauraammat luut, sitä helpommin ne murtuvat. Lonkkamurtuma voi olla ikäihmiselle kohtalokas. Bone mineral density (BMD) eli luumineraalin tiheys on huipus-saan 25 vuoden iässä ja pysyy suht stabiilina noin 40 ikävuoteen saakka. Tätä tapahtuu sekä naisille, että miehille, mutta naisten luumassan tiheys on alunalkaenkin jo miesten luumassan tiheyttä matalampi ja naisten luumassan väheneminen tapahtuu miehiä nope-ammin (Jones ym. 2004, 44-46.)

3.2 Liikkuvuus

Myös liikkuvuus vähenee iän myötä ja on todettu, että joustavuus vähenee jopa 20-50 prosentilla ikävuosien 30-70 välillä. Liikkuvuuden ja joustavuuden heikentyminen taas lisää nivelten loukkaantumismahdollisuuksia, ja tasapainon ja vakauden menetyksen aiheuttamien kaatumien todennäköisyyttä (Jones ym. 2004, 44-46.)

3.3 Tasapaino

län myötä fyysinen aktiivisuus vähenee. Liikunnalla on suora vaikutus tasapainon hallintaan ja sen säilyttämisen kannalta on tärkeää, että liikuntaa jatketaan läpi elämän, sillä siihen ei niinkään vaikuta aikaisempi liikunnan harrastaminen.

Tasapainon hallinta perustuu suurelta osin harjoittelemalla opittuun motoriikkaan eli pelkkä lihasvoima ei yksistään riitä. Motoristen taitojen säilyttäminen ja parantaminen edellyttävät harjoittelua, joten tasapainoharjoitteita tulee tehdä säännöllisesti (Jones ym. 2004, 44-46.)

3.4 Kognitiiviset taidot

Kognitiivisiksi taidoiksi liittyviä toimintoja ovat mm. havaitseminen, ajattelu, muistaminen ja oppiminen. Kognitiivisten taitojen heikentyminen alkaa jo keski-iässä, mutta nopeutuu 60 ikävuoden jälkeen. Myös muistisairauksien ilmaantuvuus lisääntyy noin 60 ikävuoden jälkeen. Muutokset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja toisilla muistiongelmia voi ilmetä jo myöhäisessä keski-iässä ja toisilla niitä ei ole vielä 90-vuotiaanakaan (Vuoksimaa 2019.)

Ensimmäisenä alkaa hidastua prosessinopeus, joka alkaa jo noin 30-40 -vuotiaana ja jatkuu läpi elämän. Tämänkin taidon heikentyminen nopeutuu 60 ikävuoden jälkeen. Muistin muutokset voidaan jakaa säilömuistiin, joka voidaan jakaa vielä episodiseen ja semanttiseen- ja taitomuistiin. Episodinen muisti on ns. tapahtumamuisti eli muistoja tapahtuneista asioista ja paikoista. Semanttinen muisti on tietomuisti eli tarkoitetaan asiatiedon muistamista kuten sanavarastoa ja yleistietoa. Lyhytkestoinen työmuisti säilyy keskimäärin episodista muistia paremmin, mutta sekin alkaa keskimäärin heiketä viimeistään 60-70 -vuotiaana (Vuoksimaa 2019.)

4 TANSSIHARRASTUKSEN HYÖDYISTÄ IKÄÄNTYNEELLE

Liike ja liikkuminen ovat ihmisen toiminnalle luonnollisia ominaisuuksia. Tanssi on yksi osa liikkumista. Tanssilla on paljon yhteistä muiden urheilulajien kanssa (Koudakis & Jamurtas 2004, 651-652.) Myös tanssilla voidaan kehittää sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa ja parantaa keuhonhallintaa ja tasapainoa. (Arvonen 2010). Lisäksi tanssin on tutkittu parantavan koordinaatiota sekä lisäävän nivelten liikkuvuutta ja vahvistavan lihaksistoa.

Shigematsu & Chang & Yabushita & Sakai & Nakagaichi & Nho & Tanaka (2002, 261-264) ovat tutkineet tanssipainotteisen aerobisin vaikutuksia kaatumisriskiin ikääntyneillä naisilla. Tutkimukseen osallistui 72-87 -vuotiaita itseksensä asuvia naisia yhteensä 38. Osallistujista 20 henkilöä osallistui tanssiharjoituksiin kolme kertaa viikossa yhden tunnin ajan yhteensä 12 viikkoa, ja loput 18 olivat kontrolliryhmässä. Näiden kahden ryhmän tuloksia verrattiin keskenään. Mittareita oli useita, ja niillä mitattiin tasapainoa, voimaa, ketteryyttä sekä motoriikkaa. Tutkimuksen mukaan harjoitteluun osallistuneen ryhmän tasapaino ja ketteryys olivat parantuneet merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään tutkimuksen lopussa, kun alussa tulokset olivat olleet kutakuinkin samanlaisia.

Tanssi saa aikaan liikkumisen riemua ja virkistäytymisen tunnetta sekä tanssille tyypillinen läsnäolo auttaa rauhoittamaan levotonta mieltä. Tanssin välityksellä on myös mahdollista ilmaista erilaisia tunteita ja olla kosketuksessa muihin ihmisiin. Liikkeen ja liikunnan positiivisia fyysisiä vaikutuksia unohtamatta. Keholla on askel, -liike- ja rytmimuisti ja muistisairaalla askel muisti on hyvin säilynyt (Hohenthal-Antin 2013 s. 61.)

Dementiaa sairastavien käypähoidossa on mainittu tanssi yhtenä lääkkeettömänä hoitomuotona käytösoireisiin. (Duodecim 2016). Tanssiminen muokkaa aivojen valkeaa ainetta, vähentää stressiä ja kohentaa tasapainoa. Tanssin aivoterveyttä parantavat vaikutukset on todettu näkyvät jopa ikääntyneiden tanssinharrastajien aivokuvissa. Tanssi yhdistää aivojen eri osa-alueita toisiinsa ja siksi sen on todettu esimerkiksi kohentavan muistia (Aivoliitto 2019.)

Jossain tutkimuksessa on verrattu ikääntyviä tanssinharrastajia kävelyä ja venyttelyä harrastaviin ikäihmisiin. Kun nämä kolme porukkaa sitten tutkittiin, vain tanssijoilla näkyi aivojen valkean aineen yhteneväisyyden voimistumista. Tämä tanssin hyvää tekevä vaikutus näkyi korteksilla. Korteksi on kimppu valkeaa ainetta, joka tuo viestejä muualle aivoihin hippokampukselta, aivojen muistikeskuksesta. Valkean aineen yhteneväisyyden tiedetään

vähenevän iän myötä, ja vähenemistä tapahtui myös tutkimukseen osallistuneilla kävelijöillä sekä venyttelijöillä. Tanssi ei pelkästään hidastanut valkean aineen vähenemistä, vaan jopa lisäsi sen määrää ikääntyvien tanssijoiden aivoissa (Aivoliitto 2019.)

5 MIESTEN TANSSIHARRASTUS ENNEN JA NYT

Tanssiminen kuului länsimaissa miesten elämään ihan siinä missä naistenkin pitkälle lähes 1900-luvulle asti. Vasta 1960-luvulla muotiin tulleet rock ja twist mahdollistivat naisten yksin tai tyttöporukalla tanssimisen (Inaebnit 1988.)

Englannissa herrasmiehet harrastivat tanssimista vielä aktiivisesti 1800-luvun loppuun asti, kunnes paritansseista tuli suosittu vapaa-ajanviettoharrastus työväenluokan parissa. Tähän asti paritanssi tapahtumat koettiin suotuisina paikkoina parinmuodostukseen, mutta nyt keskiluokan silmissä sosiaalinen tanssiminen ei ollutkaan enää houkuttelevaa. Tanssiminen ja varsinkin romanttinen ja herkkä baletti alettiin näkemään feminiinisenä, eikä lainkaan sopivalta harrastukselta liikemiehelle, joiden jalkojen oli sopivampaa pysyä maassa (Inaebnit S. 1988.) Sen sijaan esimerkiksi Afrikan maskuliiniset Masai soturit tanssivat tribal tanssia miehiksi tulo rituaalissaan. (Mr Feelgood 2019).

Susanne Inaebnit (1988, Theory and practice of dance in education from a gender viewpoint) toteaa opinnäytetyössään 1980-luvulla, että näinä päivinä tanssia harrastavat lähinnä afroafrikkalaiset miehet lajeinaan breikki, funk ja body-popping (Michael Jacksonin Billy Jean videolla 1983 kuuluisaksi tekemä moonwalk on osa tätä tanssitekniikkaa). Näiden tanssilajien taito- ja kestävyyskunnan vaatimukset ovat tehneet tanssista miehille hyväksyttävämpää. Nämä tanssilajit ilmentävät erityisosaamista ja iloa. Tanssi alkoi tehdä taas 1900-luvun lopulla uutta tuloaan myös miehelle hyväksyttävä harrastuksena. Entiset miesten tanssiharrastukseen liitetyt merkitykset eli naisellisuus, mammanpoikamaisuus, typeruus ja epämiehekkyydet näyttävät pehmenneen. Myös voimistelussa ja taitoluistelussa alettiin arvostamaan tanssillisuutta myös miesurheilijoiden suorituksissa.

1970- ja 1980-lukujen humppabuumin jälkeen ei suomalaisessa seuratanssikulttuurissa ole enää nähty varsinaisia ”tanssihullutuskausia”, ehkä pientä ja lyhyehköä lambadainnostusta lukuun ottamatta, mutta kansanhuviksi tansseissa käyminen silti jäi. 1980-luvulla seuratanssiharrastus oli ensisijaisesti sosiaalista, ja siihen liittyi olennaisesti anniskelu ja alkoholin käyttö (Suomen tanssistudiot oy 2021.)

2000-luvulla dramaattisin muutos seuratanssikulttuurissa on ollut alkoholin käytön romahdaminen ja seuratanssin muuttuminen ensisijaisesta seuranhakuharrastuksesta sosiaalisesti liikuntaharrastukseksi, jossa järjestetään myös kilpailutoimintaa. Muutoksen myötä myös tanssiravintolat ovat käytännössä lopettaneet toimintansa. Myös perinteiset tanssila-

vat ovat eläneet jo pitkään murrosta, jossa vahvimmat ovat selvinneet ja kasvattaneet kookaan ja pienemmät lavat ovat tyytyneet tuntemattomampiin keikkailijoihin ja harvempiin tanssi-iltoihin (Suomen tanssistudiot oy 2021.)

5.1 Miestanssijoita 2020-luvulla

5.1.1 Breikkaaja Hatsolon tarina

Breakdance tanssija Johannes ”Hatsolo” Hattunen on kansainvälisesti tunnetuin ja arvostetuin suomalainen breikkari. Hän on syntynyt vuonna 1984 Jyväskylässä. (Hattunen 2017). Nyt kun breakdance nostettiin olympialajiksi, tullaan Hatsolo näkemään myös Pariisin 2024 kesäolympialaisissa Suomen breakdance edustajana.

Kahdeksannella luokalla Hatsolo meni ensimmäistä kertaa kavereidensa kanssa disko. Tanssiaskleet eivät olleet todellakaan tuolloin vielä hallussa, vaan ajatuskin tanssimisestä hirvitti. Hatsolo näki diskoillassa ringin, jossa pojat esittivät breakdance:ä. Myös Hatsolon kaveri osallistui esitykseen täysin yllättäen eli Hatsololla ei ollut ollut mitään tietoa kaverin salaisesta tanssiharrastuksesta. Tämä esitys sai Hatsolon asenteen tanssiin ja erityisesti breakdance:n muuttuman saman tien. Häntä kiehtoi se, miten jokin asia pystyi olla yhtä aikaa karua, mutta samalla uskomattoman kaunista ja tyylikästä. Kun Hatsolo vielä ymmärsi, että breikkiringin starat ovat myös supersuosittuja tyttöjen keskuudessa oli päätös halusta päästä samaan joukkoon valmis (Hattunen 2017.)

Ensin Hatsolo luki kaiken mahdollisen tiedon mitä breakdancesta oli internetissä luettavissa. Sitten hän aloitti breakdance harrastuksen. Hatsolo nautti kaikesta mitä breakdance oli ja toi tullessaan. Breakdance piireissä Hatsolo sai tuntea kuuluvansa joukkoon ja tulevansa hyväksytyksi. Tanssi auttoi myös yksinäisyyteen ja suruun, jota hän oli tuntenut isättömänä poikana aina. Tanssiohjaaja oli myös upea miehen roolimalli, jota Hatsolo oli kaivannut koko ikänsä (Hattunen 2017.)

Hatsolo treenasi ahkerasti ja määrätietoisesti ja harjoittelu alkoi tuottaa myös tulosta. Hatsolon tanssiryhmä Flow Mo osallistui Freestyle Session Helsinki tapahtumaan voittaen sen ja saaden siitä palkintomatkan Euroopan finaaleihin Lontooseen. Kyseissä kisassa oli tyytyminen kakkossijaan. Seuraavaksi kisattiin jo USAn länsirannikolla Style Session 8 ja Bboy Summit X -tapahtumissa, jossa oli paikalla Amerikan parhaat tanssijat. Taso oli vielä Lontootakin kovempaa. Tällä kertaa voitto katkesi neljännesfinaaleihin. Ensimmäinen voitto tuli Circle Kingz -kilpailusta Sveitsissä yhdessä Jussin ”Focus” Sirviön kanssa. He

osallistuivat kyseiseen kisaan yhteensä kuusi kertaa vuosina 2005-2011. Hienoin voitto on kuitenkin vuodelta 2006 hiphopin synnyinkaupungista New Yorkista Rock Steady Anniversary tapahtumassa, sillä mikäli haluaa kuulua todellisten huippujen joukkoon, on pärjättävä myös Yhdysvalloissa. Tässä vaiheessa Hatsolon ura otti jo ison jättiharppauksen huipulle. Tanssiuransa aikana Hatsolo on saanut kolme Suomenmestaruutta ja lukuisia kansainvälisiä arvotettuja titteleitä (Hattunen 2017.)

Nykyään Hatsolo on sen lisäksi, että hän on breikkari myös yksi Tanssikoulu Saiffan perustajista, TFW Helsinki perustajajäsen, omistaja ja valmentaja, fysiikkavalmentaja ja puhuja (Hattunen 2017.)

5.1.2 Tanssitaiteilija ja koreografi Tero Saarisen tarina

Tero Saarinen on yksi tunnetuimmista suomalaisista tanssitaiteilijoista.

Hän on syntynyt 7. 9.1964 Porissa.

Tero asteli 16-vuotiaana uuteen porilaiseen tanssikouluun isänsä kannustamana. Sitä ennen urheilullinen Tero oli harrastanut veljensä kanssa jalkapalloa, jääkiekkoa, telinevoimistelua, hiihtoa, painonnostoa ja pingistä. Veljestä tuli rekkakuski, Terosta tanssitaiteilija (Kodin Kuvalehti 2015.)

Ensimmäinen kerta ei ollut kuitenkaan helppo, sillä harrastajissa ei ollut yhtään toista poikaa tai miestä, vain tyttöjä ja naisia. Tero seisoj tanssisalin oven takana kaksi tuntia, mutta ylpeys ei antanut luovuttaa. Lopulta hän uskaltautui meneillään olevalle jazztanssitunnille ja se vetäisi hänet heti mukaansa. Musiikki yhdistyi liikkeeseen ja liike tunteeseen. Saman tien kaikki oli selvää. Tero halusi tanssia koko loppuelämänsä. Muita vaihtoehtoja ei enää ollut (Kodin Kuvalehti 2015.)

Tie huipulle ei ollut kuitenkaan helppo, vaan vaati kovasti töitä. 17-vuotiaana Tero hakeutui salaa vanhemmiltaan kansallisbaletin pääsykokeisiin sitä ennen ikinä balettia tanssineena tai edes kokeilleena. Taidot kuitenkin riittivät sisäänpääsyn ja tiedon tästä vanhemmille vei Teron tanssiopettaja Liisa Nojonen. Liisa selitti heille, että tanssimisestä voi opiskella ammatin, mieskin. Vanhemmat antoivat luvan Helsinkiin muuttoon ja opiskeluun, kunhan Tero kirjoittaisi ensin ylioppilaaksi. Porin kaverit murjaisivat ”asiaankuuluvia” sukahousuvitsejä, mutta ne eivät Teroa hätkäyttäneet (Kodin Kuvalehti 2015.)

Tero oli luokkansa vanhin eli 17-vuotias kun muut pojat olivat alle 12-vuotiaita pikkupoikia. Lisäksi vielä pidemmällä kaikessa muun muassa notkeudessa ja tekniikassa. Sinnikäs Tero ei antanut periksi vaan harjoitteli vimmatusti ja lopulta hän kiri muut ensin kiinni ja lopulta vielä ohi. 22-vuotiaana Tero nimettiin Suomen Kansallisbaletin tanssijaksi eläkevirkaan. Hän sai tanssia kaikki mahdolliset miesroolit, jotka sopivat hänen kokoiselleen ja näköiselleen miehelle. Jo 25-vuotiaana Tero tajusi tanssin menneen överiksi ja otti virkavapaata (Kodin Kuvalehti 2015.)

Virkavapaan aikana hän opiskeli Japanissa budotanssia. Vuosi Japanissa palautti tanssin ilon ja hän päätti keskittyä intohimoonsa eli nykytanssiin. Tero perusti oman tanssiryhmän Tero Saarinen Company. Se on kansainvälisesti tunnetuin suomalainen tanssiryhmä. Suurin osa esityksistä on ulkomailla (Kodin Kuvalehti 2015.)

Teron mielestä tanssi kuuluu ihmisen perustarpeisiin ja kaikkien pitäisi tanssia. Tanssi ei ole vain tanssi. Se on jotain syvempää, yhteyttä itseensä ja toisiin, toteaa hän (Kodin kuvalehti 2015.)

”Tosimiehet tanssivat”

5.1.3 Kilpaporitanssija Jukka Haapalainen

Jukka Haapalainen on vaimonsa Sirpa Suutari-Jääskön kanssa Suomen menestynein kilppatanssipari. Jukka on parinsa kanssa voittanut muun muassa neljästi ammattilaisten latinalaistanssien British Open -kilpailut Blackpoolissa. Hän on syntynyt 1.11. 1965 Lapualla.

Jukka on kulttuuria aktiivisesti harrastaneesta perheestä ja Jukka peri liikkumisen lahjan isältään, kansantanssin mestarilta. Oma palo tanssiin heräsi kuitenkin Jukan ollessa 5-vuotias tanssielokuvien myötä. Jukan tanssiharrastus alkoi nuorisoseuran tanssikursseilla ja jatkui myöhemmin Lapuan huiskun tanssiseurassa (HSDS dance Studios 2021.)

Tanssiharrastuksen parista löytyi myös tanssipari ja myöhemmin aviopuoliso Sirpa. Pari saavutti yhdessä kaiken kaikkiaan neljä Suomen mestaruutta. Jukka on harjoittanut tanssia myös Norjan Oslossa. Samalla hän oppi lisää myös kisa-asujen valmistuksesta ja sai kosketuksen kansainvälisen tanssin maailmasta (HSDS dance Studios 2021.)

Jukka ja Sirpa lähtivät yhdessä Englantiin suorittamaan tanssinopettajan ammattitutkintoa. Englannissa United Kindom Open Championships kisoissa käytyään heillä heräsi kipinä kil-

pailla kansainvälisillä parketeilla. Ahkera harjoittelu aloitettiin ja pian harjoittelu alkoi tuottaa myös tulosta. Pian oli jo aika muuttaa Englantiin, jossa he jatkoivat opiskeluaan. Pian sijoittuminen maailman kolmen parhaan parin joukkoon vakiintui. Ensimmäinen Blackpool voitto tuli 1997 ja he uusivat sen vielä kahtena seuraavana vuonna. Viimeinen voitto tuli 2001, jonka jälkeen pari päätti siirtyä uusille vesille (HSDS dance Studios 2021.)

Nykyään kaikki tuntevat Jukan suosittuna Suomen tanssii tähtien kanssa tuomarina.

5.2 Pohdintaa 2020-luvun miestanssijoista

Yllä kerrottujen tapauksien miesten tanssiharrastuksen aloittaminen on vaatinut rohkeutta ja periksiantamattomuutta, sillä tanssi miesten harrastuksena miesten keskuudessa näyttäisi yllä olevien tapauksien, haastattelujen ja omien havainnointien perusteella muuttuneen hyväksyttävämmäksi vasta Tanssii tähtien ohjelmaformaatin myötä 2000-luvulla.

Brittiläinen ohjelmaformaatti Dancing With The Stars (Tanssii tähtien kanssa) on lähentänyt ihmisten ja erityisesti miesten suhtautumista tanssiin. Ohjelmassa julkiset henkilöt (mm. urheilijat, näyttelijät, muusikot, poliitikot, tv-toimittajat) opettelevat tanssimaan ammattitanssijan opeissa ja parina ja kisaavat muiden julkkiksien kanssa voitosta. Sarja on osoittanut, ettei miehen tanssiminen ole noloa, vaan päinvastoin, ”coolia”. Se on näyttänyt myös sen, että kuka tahansa voi oppia ja kehittyä tanssijana. Ohjelmaan osallistuneet ovat myös hehkuttaneet tanssimisen riemua, ja sitä miten onnellisia he ovat olleet päätöksestään lähteä ko. ohjelmaan mukaan. Lähes kaikki ovat myös ohjelman päätyttyä suunnitelleet jatkavansa tanssiharrastusta. Suomessa ohjelmaformaatti aloitti vuonna 2006 eli 14 vuotta sitten (Mr Feel Good, digital magazine 2019.)

Tanssiharrastus on myös tuonut kaikkien yllä kerrottujen tarinoiden miestanssijoiden elämään uran lisäksi myös merkityksellisiä suhteita, esikuvia, elämänoppeja, kokemuksia, matkoja ja raameja.

6 KANSAINVÄLINEN SENIORITANSSI

Kansainvälinen senioritanssi on ikäihmisten itselleen kehittämä tanssillinen liikuntamuoto. Senioritanssi sopii nimestään huolimatta kaikille iästä, kunnosta, sukupuolesta tai etnisestä taustasta riippumatta. Senioritanssia on sovellettu menestyksekkäästi myös lapsille ja erityisryhmille (esimerkiksi liikunta- ja aistivammaisille sekä kehitysvammaisille henkilöille).

Tanssia voidaan seisten tai istuen. Senioritanssissa tanssitaan erilaisia seuratanseja, joilla on kaikilla oma nimi, koreografia, musiikki ja luonne. Tanssien valikoima on laaja ja niitä on eritasoisia haastavuudeltaan, pituudeltaan ja nopeudeltaan. Monet tanssit perustuvat kansainvälisiin kansantansseihin, mutta varsinkin viime aikoina on tehty myös modernimpia koreografioita. Senioritanssissa on eri maista kotoisin olevia tansseja ja niihin liittyvää musiikkia (Kansainvälinen senioritanssi liitto ry 2018.)

Vuodesta 1983 lähtien eri maiden tanssimateriaalia on kerätty yhteisillä kansainvälisillä ohjaajatapaamisilla Internatiol Senior Dance Congress (ISDC). Kukin maa opettaa tapaa- misilla 2-4 uutta tanssia, joiden perusteella tuotetaan yhteinen materiaali ja koulutusohjelma. Näitä tapaamisia järjestetään nykyään kolmen vuoden välein, joissa kullakin maalla on oma osallistujakiintiönsä (n. 20 ohjaajaa ja kouluttajaa). Suomessa tapaaminen on järjestetty vuonna 2013 (Ikäinstituutti 2016.)

6.1 Senioritanssin historia

Senioritanssi sai alkunsa jo 1960-luvulla Saksassa kansantanssipedagogi Ilse Tuttin toimesta. Alkuperäisen idean hän sai vanhainkodissa asuvalta anopiltaan. Senioritanssi levisi Suomeen ensin ruotsinsuomalaisten keskuuteen, kun niin ikään ruotsinsuomalainen Ilse Tuttin tuttava Margareta Grigorkoff näki Saksan vierailullaan senioritansseja tanssittavan saksalaisten eläkeläisten kesätapaamisella vuonna 1971. Svenska Pensionärsförbundet (Ruotsalainen eläkejärjestö) kutsuikin 1979 Ilse Tuttin Suomeen vierailulle ja ensimmäinen senioritanssikurssi järjestettiin Espoon Solvalla. Senioritanssi levisikin kursin jälkeen nopeasti ruotsinsuomalaisten keskuudessa. Vuodesta 1985 lähtien on ohjaajakoulusta järjestetty säännöllisesti. Ensimmäinen suomenkielinen ohjaajakoulutus päästiin aloittamaan myös vuonna 1985, kun ensin löydettiin sopiva yhteistyökumppani tähän tarkoitukseen. Yhteistyökumppaniksi valikoitui Kuntokallio, joka on nykyään Ikäinstituutti säätiö (Karvinen ym. 2019.)

Senioritanssi alkoi levitä myös suomenkielisten keskuudessa ja vuonna 1986 ryhdyttiin järjestämään eri puolella Suomea koulutuksia senioritanssikouluttajille Elina Karvisen ja

Ulla Salmisen toimesta. Näin saatiin ohjaajia ja harrastajia ympäri Suomea (Kansainvälinen senioritanssi liitto ry 2018.)

6.2 Tanssin kulku

Tansseja tanssitaan pääasiassa piirissä ja pareittain. Pari muodostuu kahdesta eri roolista, jotka ovat seuraaja/nainen ja viejä/mies, mutta oikealla sukupuolella ei ole väliä. Myös nainen voi ja pääsee toimimaan viejän roolissa. Roolit voidaan erotella toisistaan esim. erivärisillä merkkinauhoilla, eli seuraajilla voi olla kaulassaan, vaikka punaiset nauhat ja viejillä siniset. Saman parin kanssa ei tanssita koko tanssia, vaan pari vaihtuu tanssin aikana useaan otteeseen. Näin ollen roolin tulee olla koko tanssin ajan selvä. Tanssi koostuu lyhyistä askelsarjoista, jotka toistuvat tanssin aikana useampaan otteeseen (Suomen kansainvälinen senioritanssi liitto ry 2018.)

6.3 Senioritanssin hyödyt

Senioritanssi on monipuolista liikuntaa, joka kehittää toimintakyvyn lisäksi yleistä hyvinvointia. Tanssi kehittää fyysistä kuntoa, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, sekä parantaa liikesujuvuutta, nivelten liikkuvuutta, sekä tasapainoa ja ryhtiä.

Kaikki edellä mainitut toimintakyvyn parannukset auttavat ikäihmistä arjen toiminnoissa ja näin ollen asumaan omassa kodissaan pidempään (Suomen kansainvälinen senioritanssi liitto ry 2018.)

Fyysiseen terveyteen vaikuttavien tekijöiden lisäksi senioritanssilla on paljon muita psyykkisiä terveystekijöitä. Senioritanssi on hyvin sosiaalista ja yhteisöllistä ja auttaa mm. yksinäisyyteen, joka on vallitseva ongelma ikääntyneiden parissa. Tanssin on myös tutkitusti todettu tuovan mielihyvän tunnetta ja parantavan muistia. Tanssi myös aktivoi aivoissa alueita, jotka liittyvät liikkeen tuottamiseen, tilan hahmottamiseen ja rytmin havaitsemiseen (Suomen kansainvälinen senioritanssi liitto ry 2018.)

6.4 Senioritanssin harrastaminen

Senioritanssia järjestetään monen eri tahon toimesta ja ne vaihtelevat paikkakunnittain. Järjestäjätaho voi olla esim. senioritanssin paikallisyhdistykset, eläkeläisyhdistys, työ- tai kansalaisopisto, kunnan liikuntatoimi, kansanterveysjärjestöt, sosiaali- ja terveystoimi (muun muassa palvelu- tai hoivakoti), urheiluseura ja muu järjestö, Finlands Seniordansförbund rf tai muu taho (seurakunta, yksityinen tarjoaja, urheilupuisto).

Ohjaajina voivat toimia joko liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset tai koulutuksen käyneet vertais- tai harrastajaohjaaja (Suomen kansainvälisen senioritanssin liitto ry 2018.)

6.5 Senioritanssin vastuutahot Suomessa

Suomessa Senioritanssin parissa on kolme eri vastuutahoa seuraavasti: Ikäinstituutti, Suomen Kansainvälisen Senioritanssin liitto ry ja Finlands Senirdansförbund rf. Karkeasti jaettuna tehtäväjako menee näiden kolmen toimijan välillä niin, että Ikäinstituutti vastaa senioritanssin kehittämisestä ja oppimateriaaleista, sekä vastaa suomenkielisestä ohjaajakoulutuksesta. Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry tavoite on taas edistää senioritanssin harrastusta Suomessa ja julkaisee myös Senioritanssilehteä ja Finlands Senirdansförbund taas vastaa ruotsinkielisestä ohjaajakoulutuksesta. (Ikäinstituutti 2016.)

Kaikki kolme tahoa toimivat tiiviisti yhteistyössä. Kehittämistyötä tehdään myös koulutusjärjestelmän ja paikallisen senioritanssitoiminnan vakiinnuttamiseksi ja laadun varmistamiseksi (Ikäinstituutti 2016.)

7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

7.1 Kehittäminen palvelumuotoiluprosessia hyödyntäen

Palvelumuotoilu (service design) tarkoittaa muotoilun prosessia ja menetelmien soveltamista palvelun kehittämässä. Palvelumuotoilun tavoitteena on luoda käyttäjän kannalta helppokäyttöisiä, hyödyllisiä ja haluttavia palvelukokemuksia. Lisäksi palveluorganisaation eli tässä tapauksessa Ikäinstituutin näkökulmasta vaikuttavia, tehokkaita, kannattavia ja erottuvia palvelukonsepteja (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, s.71.)

Palvelumuotoilu sopii yrityksen kehittämiseen läpi sen elinkaaren. Palvelumuotoilu tuo ketteryyttä, jota tarvitaan nykyajan nopean toimintaympäristön muutoksissa mukana pysymiseen (Ojasalo ym. 2014, s.72.)

Palvelumuotoilun keskeinen ominaispiirre on **käyttäjakeskeisyys**. Kaikki kehittäminen perustuu käyttäjän tuntemiseen eli asiakasymmärrykseen. Ymmärrystä pyritään kartuttamaan erilaisilla menetelmillä. Käyttäjät myös osallistetaan uusien ideoiden luomiseen erilaisilla yhteiskehittämisen menetelmillä (Ojasalo ym. 2014, s.72.) Tähän kehitystyöhön osallistin mukaan senioritanssin apuohjaaja *Jussi Piispanen* Pertunmaalta Itä-Hämeestä. Hän itse aloitti senioritanssin vuoden 2019 alussa ja toimii nyt myös vaimonsa rinnalla apuohjaajana/näyttöparina. Piispaselle senioritanssin aloittaminen ei ollut mitenkään itseltään selvää ja helppoa, vaikka hänen vaimonsa oli toiminut senioritanssin ohjaajana jo vuosikausia. Piispasen osallistumiskynnystä korotti nimenomaan lajin naisvaltaisuus. Piispanen oli yhtenä osallistujana mukana brainstorming tilaisuudessa.

Eri osapuolten aktiivinen **osallistaminen** kehitystyöhön on toinen tärkeä palvelumuotoilun ominaispiirre. Osapuolia voivat olla asiakkaat, loppukäyttäjät, oma henkilöstö, kumppanit ja muut sidosryhmät. Eri osapuolien osallistaminen mahdollistaa paljon erilaisia ja sellaisia ideoita, jotka eivät ehkä muutoin tulisi esille (Ojasalo ym. 2014, s.72.) Brainstorming tilaisuuden muita osallistujia senioritanssiharrastaja Jussi Piispasen lisäksi olivat *Tanja Näkki*, joka toimii Espoon työväenopistossa Omniassa suunnitteluopettajana. Espoossa ei järjestetä kaupungin toimesta tanssillista ohjausta laisinkaan, vaan ne on vuosien saatossa siirtyneet Omnian tarjoaman alle. Kolmantena brainstorming tilaisuuden osallistujana oli *Elina Karvinen*, jolla on Suomen senioritanssin kanssa merkittävä rooli. Elina jäi vuonna 2019 eläkkeelle Ikäinstituutista toimialapäällikön toimesta, mutta toimii kuitenkin vielä asiantuntijatehtävissä. Elina on käynnistänyt senioritanssin suomenkielisen ohjaajakoulutukset, sekä luonut kouluttajakoulutusjärjestelmän. Elina on myös Suomen Kansainvälisen Se-

nioritanssin Liiton perustajajäsen ja pitkäaikainen puheenjohtaja. Nyt hän toimii kunniapuheenjohtajana. Neljäntenä osallistuja oli *Jyrki Komulainen*, joka toimii ohjelmajohtajana LIKES:n urheilu- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa.

Palvelumuotoiluun on kehitetty paljon erilaisia prosessimalleja, mutta kaikille on yhteistä laaja tiedonhankinta, yhteisöllinen ideointi, erilaisten mallien luominen ja nopea testaus, analysointi ja uudelleen määrittely oppimisen pohjalta (Ojasalo ym. 2014, s.74.)

Palvelumuotoilun prosessin alkupäässä on aina pohjalla laaja asiakas- ja toimintaymmärryksen hankinta. Ensimmäinen vaihe on kuvattu alla olevassa kuvassa nimellä **Kartoita ja ymmärrä**. Se on prosessissa se kaikkein eniten aikaa vievä vaihe ja se kannattaa tehdä kunnolla, sillä koko kehitysprosessi perustuu pitkälti asiakkaiden tilanteiden, tarpeiden, käyttäytymisen ja arvojen ym. ymmärtämiseen (Ojasalo ym. 2014, s.74.) Tässä kehitystyössäni kartoitin asiakasymmärrystäni teoriatiedon, haastattelujen ja havainnoinnin keinoin.

Seuraava prosessin vaihe on nimetty kuvassa (kuva 1) **ennakoi ja ideoi**. Tämä on vaihe, jolloin erilaisia menetelmiä ja ideointityöpajoja ja niihin osallistetaan monenlaisia osapuolia eli esim. asiakkaita ja henkilökuntaa. Osallistujia haastetaan tuottamaan lennokkaita ideoita, jotka sopivat myös vielä tuntemattomaan tulevaisuuteen "mitä jos" -tyyppisten kysymysten avulla (Ojasalo ym. 2014, s.75.)

Ideointi vaiheen jälkeen siirrytään mallinnukselle tyypillisen nopean tyylin mukaisesti **mallinna ja arvioi** -vaiheeseen. Tässä vaiheessa palvelua voidaan pyrkiä esittämään visuaalisesti eli simuloimaan esim. näytelmällä. Aineeton palvelu konkretisoituu ja helpottaa eri osapuolien mukaan ottamista mukaan testaukseen (Ojasalo ym. 2014, s.76.) Mallinnus ja arviointi vaihe jäävät tämän minun kehitystyöni ulkopuolella tehtäviksi Ikäinstituutin omasta toimesta kuin myös seuraava vaihe eli työn loppuun saattaminen.

Palvelumuotoiluprosessin viimeinen vaihe on **konseptoi ja vaikuta** eli palvelu saatetaan käytäntöön (Ojasalo ym. 2014, s.76.) Koko palvelumuotoilun prosessi on havainnoitu alla (kuva 1).

Viimeisen vaiheeseen hyvä työkalu on Business Model Canvas (BMC), joka on liiketoimintamallin analysointiin tai uuden mallin innovointiin. BMC:n perusajatuksena on hahmotella yhdelle arkille yhdeksästä eri rakennuspalikasta toimiva liiketoimintamalli.

Sen keskeisiä etuja on helppokäyttöisyys ja kattavuus. Tarvitaan vain kynä ja paperia ja lyhyessä ajassa suunnitteluryhmä pystyy muodostaan useita vaihtoehtoisia liiketoimintamalleja (Ojasalo ym. 2014, s.182.)



Kuva 1. Palvelumuotoilun prosessi (mukaillen Ojasalo ym. 2014)

Opinnäytetyössäni tarjoan toimeksiantajalleni Ikäinstituutille valmiiksi mietittyjä ideoita kehityssuunnitelman muodossa ja Business Model Canvas pohjan, jonka avulla heidän oma sisäinen suunnitteluryhmänsä voi viedä työn loppuun eli suunnitella uuden liiketoimintamallin ja tuoda sen käytäntöön.

7.2 Kehittämistyön tutkimusmenetelmät

Kehittämistyössä käytetään yleisesti monenlaisia menetelmiä. Menetelmät jaetaan yleisesti kvantitatiiviin eli määrällisiin ja kvalitatiivisiin eli laadullisiin menetelmiin. Keskeistä on menetelmien moninaisuus eli tarkoitus on saada mahdollisimman erilaista tietoa, eri näkökulmia ja ideoita. Kun käytetään useita menetelmiä ei kysymys kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen menetelmien eroista ole enää tärkeä. Eri menetelmiä valitessa on kuitenkin tärkeää pohtia, millaista tietoa tarvitaan ja mihin tarkoitukseen (Ojasalo ym. 2014, s.104.)

7.2.1 Haastattelu

Tässä kehittämistyössä haastattelin useampia eri kohderyhmiä. Haastattelujen tavoitteena oli kasvattaa asiakasymmärrystä. Haastateltavana oli miespuolisia senioritanssin harrastajia ja -ohjaajia, Omnian äijäjoogan harrastajia, ikäänntyneitä liikuntaa harrastamattomia miehiä, Omnian liikunnan- ja tanssin aihealueiden suunnitteluohjaajia, Suomi mies seikkailee kampanjan ohjelmajohtaja ja Espoon liikuntapalveluiden senioriliikunnan parissa työskentelevä liikunnanohjaaja. Haastatteluja oli yhteensä kymmenen (10) ja niiden kesto yhteensä oli noin kymmenen (10) tuntia.

Haastatteluissa sovelsin puolistrukturoitua haastattelua. Suunnittelin etukäteen haastattelurungon eli listasin aihealueet eli teemat, joista halusin haastateltavalta kuulla. Annoin haastateltavalle kuitenkin paljon vapautta keskustelussa ”hörhöilyyn” eli siihen, että he

saivat vapaasti puhua haluamastaan asiasta (Ojasalo ym. 2014, s.106.) Jos aihe karkasi liian kauas itse aiheesta, johdattelin haastateltavan hienovaraisesti takaisin. Jos taas haastateltavan oli vaikea itse keksiä puhuttavaa, esitin hänelle enemmän kysymyksiä tai muulla tapaa avustin aiheeseen pääsyyn.

Nauhoitin kaikki haastattelut ja kirjoitin ne haastattelun jälkeen puhtaaksi. Kun kaikki haastattelut oli käyty ja puhtaaksi kirjoitettu etsin aineistosta aiheet, joita haastateltavat olivat maininneet ongelmiksi senioritanssin harrastamiselle ja laadin niistä yhteenvedon. Yhteenvedon ja keräämäni teoriatiedon pohjalta löysin viisi haastetta/ongelmaa brainstorming tapahtumaamme ideoitavaksi. Lisäksi erottelin haastateltavien erilaisiin tiedostamiinsa ongelmiin antamat ratkaisuehdotukset ja hyödynsin myös niitä kehitystyön tuotoon eli kehityssuunnitelmaan.

Haastatteluista saamani tieto oli arvokasta ja sain siitä myös sellaista tietoa, jota en olisi tarkkaan rajatuilla kysymyksillä tai kirjallisella kyselyllä onnistunut saamaan. Sellainen muun muassa yllätti miten paljon miehet vertaavat itseään liikuntaharrastuksissa naispuolisiin harrastajiin ja kuinka voimakas on pelko kasvojen menetyksestä naisten silmissä.

Haastatteluilla löydetyt ongelmakohdat

Haastattelujen perusteella löytyi viisi ongelma-kohtaa, jotka estävät tutkimuksen kohteita eli ikääntyneitä miehiä hakeutumasta senioritanssin pariin seuraavasti:

1. Senioritanssi koetaan liian vaikeana ikääntyneille ihmisille ja miehille, joilla ei ole aikaisempaa tanssillista tai rytmillistä harrastustaustaa.
2. Miehille on haasteellista harrastaa yksin ja vielä korkeampi kynnyks aloittaa uusi harrastus yksin.
3. Miehet ovat rinnastaneet senioritanssin lavatansseihin ja pettyneet mm. siihen, ettei saa itse valita tanssipariaan tai ottaa ns. rohkaisua.
4. Senioritanssia nimenä ei koeta houkuttelevaksi, päinvastoin.
5. Senioritanssin olemassaolosta ei yksinkertaisesti olla tietoisia tai jos siitä on kuultu, sen luullaan olevan eläkeläisten hyssyttelyä.

Näihin yllä mainittuihin ongelma-kohtiin pureuduttiin tarkemmin brainstorming tilaisuudessa. Koko brainstorming tilaisuuden kulku on kerrottu tarkemmin liitteellä 1. Brainstorming tapahtuman runko

7.2.2 Havainnointi

Havainnointi on hyvä menetelmä kaikenlaiseen kehittämistyöhön ja mainio tapa saada parempaa asiakasymmärrystä. Siinä päästään tarkastelemaan todellisia tapahtumia luonnollisessa toimintaympäristössä. Havainnointitapahtumilla voidaan täydentää haastatteluilla saatua tietoa (Ojasalo ym. 2014, s.42, 114.)

Osallistuin havainnoijan roolissa Omnian järjestämään äijäjoogaan, jossa osallistujien keski-ikä on noin 65 vuotta. Myös vetäjä itse oli yli 60-vuotias mies. Ennen osallistumistani osallistujilta oli kysytty lupaa osallistumiselleni. Ennen joogan aloitusta esittäydyin miehille, kerroin miksi olin paikalla ja mitä minun oli tarkoitus tehdä. Asetuin mahdollisimman keskeiselle paikalle, jotta pystyin tekemään havaintojani laajalti. Havainnointiani auttoi myös seinällä oleva peili. Osallistuin itsekkin joogaan, jotta en aiheuta miehille liikaa paineita osallistumisestani eli toimin aktiivisena osallistujana. Saman aikaisesti kuitenkin myös pyrin havainnoimaan mahdollisimman monella aistilla, jotka tässä tapauksessa olivat näkö, kuulo ja tunto (Ojasalo ym. 2014, s. 114-116.)

Havainnoillani sain vahvistusta haastatteluissa saamiini tietoihin, mutta sain tietooni myös uutta tietoa. Äijäjooga poikkesi kaikista aikaisemmista jooga kokemuksistani liikkeiden vaikeustason ja nopeuden suhteen ja olen harrastanut monenlaista joogaa usean eri tahon järjestämänä jo parinkymmenen vuoden ajan. Liikkeet olivat todella helppoja ja mielestäni lähes verrattavissa perusvenytyksiin, eikä niinkään jooga asanoihin. Siirtymistahti liikkeestä toiseen oli myös merkittävän hidas.

7.2.3 Benchmarking (esikuva-arviointi)

Benchmarkingilla eli esikuva-arvioinnilla opitaan vertaamaan omaa kehittämisenkohdetta toiseen kohteeseen ja usein parhaaseen käytäntöön. Perusidea on toiselta oppiminen ja oman toiminnan kyseenalaistaminen eli kiinnostus siihen, miten toiset toimivat ja menestyvät ja voisiko samoja toimintoja hyödyntää omassa tekemisessä (Ojasalo ym. 2014, s.186.)

Parhaita käytäntöjä voidaan hakea erilaisista julkaisuista kuten artikkelit, kirjat ja internet (uutiset, yrityksen kotisivut, patenttisivustot sekä erilaisten järjestöjen sivut). Benchmarking voidaan toteuttaa myös vieraillemalla organisaatiossa, johon omaa toimintaa halutaan vertailla. Vierailua varten valmiina tulee olla tarkka havainnointi- ja kysymyslista. Benchmarkingissa on hyvä myös tiedostaa se, että benchmarkingissa tulee usein esille sellaista tietoa, jota ei etukäteen pystytty ennakoimaan (Ojasalo ym. 2014, s. 186.)

Tässä opinnäytetyössäni käytin benchmarking kohteena SuomiMies seikkailee -kampanjaa, joka käynnistyi syksyllä 2007. Kampanja kannusti miehiä liikunnallisen elämäntavan pariin ja kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiinsa. SuomiMies seikkailee -rekkakierue kuntotestiasemineen kiersi Suomea useina vuosina (Hämäläinen 2014.) SuomiMiehen työtä jatkaa Olipa kerran mies, jonka nettisivuihin voi tutustua osoitteessa www.olipakeranmies.fi.

Vallitsevan tilanteen (korona pandemia 2020) vuoksi benchmarking toteutettiin käyttämieni julkaisujen lisäksi puhelinkeskusteluna Jyrki Komulaisen kanssa. Etukäteen lähestyin Komulaista ensin puhelimitse ja sitten kirjallisesti avaten hänelle opinnäytetyöni aiheita ja avuntarvetta. Komulainen toimii tällä hetkellä Liikkuva aikuinen ohjelmassa ohjelmajohtajana. SuomiMies seikkailee kampanjan aikaan hän toimi Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) ohjelman vetäjänä. Ohjelman vastaava taho oli Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), joka on myös Komulaisen työnantaja.

Siitä huolimatta vaikka benchmarkingia ei päästy toteuttamaan parhaalla ja tehokkaimmalla mahdollisella tavalla koin sen todella hyödylliseksi ja mielenkiintoiseksi tavaksi kehitystyössä. Tulen varmasti hyödyntämään tätä menetelmää myös myöhemmin tulevilla projekteilla.

7.2.4 Brainstorming (aivoriihityöskentely)

Brainstorming eli aivoriihi on yksi yhteisöllinen ideointimenetelmä. Niiden idea on, että joukko ihmisiä luo yhdessä uusia näkökulmia luovuutta tukevalle menetelmällä. Aivoriihessä tarkoitus on, että joukko ihmisiä työstää yhdessä jotain teemaa ja antaa vapaasti ilman kritiikkiä lennokkaita ideoita. Tavoite on saada mahdollisimman paljon ideoita, jotka kirjataan ylös. Pohjana voidaan myös käyttää Osbornin listaa, joka sisältää joukon kysymyksiä ja joihin vastaamalla on mahdollista saada uusia ideoita. Internettiä ja erilaisia online yhteisöjä voidaan myös hyödyntää ideoinnissa (Ojasalo ym. 2014.)

Opinnäytetyössäni käytin aivoriihityöskentelyä yhtenä yhteisöllisenä ja osallistavana ideointimenetelmänä. Erilaisia aivoriihi metodeja on olemassa lukuisia, mutta johtuen vallitsevasta tilanteesta opinnäytetyöhön liittyvä aivoriihi toteutettiin sähköisien kokoustyökalujen välityksellä, joka rajoitti vähän tekemistä. Koska aivoriiheni henkilöt olivat myös minulle ja muille entuudestaan tuntemattomia valitsin metodin brainwriting. (Curedale 2013).

Aivoriihen käyttö kehitystehtävässä

Aivoriihi toteutettiin sen jälkeen, kun kaikki aineisto oli kerätty ja yhteenveto aiheeseen liittyvistä ongelmista oli saatu tehtyä.

Aivoriihen osallistuvat *Jyrki Komulainen* Liikkuva aikuinen -ohjelmasta, *Tanja Näkki* Espoon työväenopisto Omniasta, *Elina Karvinen* Ikäinstituutista ja *Jussi Piispanen* senioritanssiharrastaja ja -apuhjaaja. Tapahtuma toteutettiin vallitsevan tilanteen (korona pandemia 2020-2021) vuoksi Teamsin (videopuhelusovellus) välityksellä.

Aivoriihitapahtuman vaiheet

Tapahtuma käynnistetään esittelyillä ja **ongelman/ongelmien määrittelyllä**, joka tässä ko. kehitystehtävässä olivat ne seikat, jotka estävät tai vaikeuttavat miesharrastajien saamisen senioritanssin pariin Suomessa (Mykrä & Hätönen 2008, 49-52.)

Seuraava vaihe oli varsinainen **ideointi vaihe**. Ongelmat esitettiin yksi kerrallaan.

Tämän vaiheen aikana on tarkoitus saada mahdollisimman paljon erilaisia ideoita ilman suodatinta. Tarkoittaa siis sitä, että ideat voivat olla hyvin vilttejä ja mahdollisesti jopa tällaisenaan toteutuskelpaamattomia. Niiden tarkoitus on päästä irtautumaan totutuista urista ja hulluimpienkin ideoiden syövereissä voi piileksiä siemen johonkin todella käyttökelpoiseen ideaan (Mykrä ym. 2008, 49-52.)

Ideat esitetään tässä vaiheessa lyhyesti, eikä niitä saa vielä perustella. Niitä ei saa myöskään arvostella, vaan kaikki ideat kirjataan ylös. Tämän vaiheen lopuksi pidetään vaihe, jossa omat ideat esitellään ja tarvittaessa myös perustellaan (Mykrä ym. 2008, 49-52.)

Brainwriting:ssa ideointivaiheeseen liittyy seuraavat vaiheet: 1) Ongelma esitellään. Ongelma olisi hyvä olla koko ajan kaikkien osallistujien näkyvillä, jotta ajatukset eivät harhau niin helposti. 2) Jokainen osallistuja miettii ja kirjoittaa kahdessa minuutissa 1-3 ideaa 3) Omat paperit jaetaan seuraavalla (vasemmalla puolella olevalle) osallistujalle. 4) Osallistujat saavat kolme minuuttia aikaa muokata tai täydentää toisen kehittämiä ideoita kirjoittamalla omat ideat alkuperäisen idean alle. 4) Samanlaisia kierroksia otetaan niin monta kuin on osallistujia eli niin, että kaikki pääsevät kehittämään toistensa ideoita. 5) Kun kaikki ovat päässeet osallistumaan myös toisen alkuperäisen idean kehittämiseen jaetaan kaikki ideat kaikkien nähtäväksi. 6) Lopuksi ryhmä äänestää kunkin ongelman kohdalla parhaan ongelmaratkaisu-idean tai ideoita (Curedale 2013.)

Koska koko brainstorming ja brainwriting suoritettiin teamsin välityksellä sovellettiin vaiheita kolme, viisi ja kuusi. Kaikki osallistujat lähettivät oman paperinsa word-dokumentilla tapahtuman koordinaattorille eli minulle Jennille. Jaoin paperit (word dokumentit) eteenpäin niin ikään sähköpostin välityksellä. Brainwriting tilaisuutemme kesti 3 tuntia ja oli erittäin intensiivinen. Toimintamallin (teams) ja ajanpuutteen vuoksi jouduimme jättämään vaiheen kuusi eli parhaan idean äänestämisen kokonaan pois.

Viimeinen vaihe on **ratkaisuvaihe**. Tässä vaiheessa ideoita ryhmitellään, arvioidaan ja kehitetään eteenpäin kehitysideoiksi. Tähän vaiheeseen olisi voinut koko mukana ollut ryhmä osallistua tai vain osa siitä. Loppuosan eli kehityssuunnitelman tuottamisen toteutin kehitystyössäni yksin (Mykrä ym. 2008, 49-52.)

Koko brainstorming tilaisuuden kulku on kerrottu tarkemmin liitteellä 1. Brainstorming tapahtuman runko.

8 KEHITYSSUUNNITELMA

Kehittämistyöni tavoitteena oli tuottaa Ikäinstituutille kehityssuunnitelma siitä, kuinka miesharrastajien määrää saataisiin kasvatettua. Työni tuotos on kuusi kehitysehdotusta sisältävä kehityssuunnitelma. Kehityssuunnitelman olen laatinut Power Point pohjalle, jossa avaan jokaisen kehitysehdotuksen ideat mahdollisimman tarkasti.

8.1 Kehityssuunnitelman sisältö

Kehitysehdotuksia pohtiessani olen hyödyntänyt kaikkea kehitystyöprosessin varrella keräämääni tietoa eli monipuolista teoretietoa; haastatteluista, havainnoinnista ja benchmarkingista saamaani tietoa, sekä brainstormingista syntyneitä ideoita.

Haastateltavien joukko on myös hyvin laaja ja monipuolinen. Haastateltavana minulla on ollut liikunnanohjaaja/liikuntaneuvoja Espoon liikuntapalveluista, terveydestä ja hyvinvoinnista sekä tanssista vastaavat suunnitteluopettajat Espoon työväenopistosta Omniasta, SuomiMies seikkailee ohjelmasta vastannut ohjelmajohtaja, senioritanssia harrastavia ja ohjaavia miehiä, ikääntyneitä liikuntaa harrastavia ja harrastamattomia miehiä sekä äijäjoogaharrastajia ja Ikäinstituutin senioritanssin asiantuntija. Näiden lisäksi olen käynyt miesten tanssiharrastamiseen liittyviä keskusteluja omassa tuttavapiirissäni tanssia harrastavien miesten kanssa.

Kehityssuunnitelma sisältää kuusi kehitysehdotusta seuraavasti:

1. Miesten alkeiskurssi
2. Senioritanssiin tasokurssit ja -ryhmät
3. Lisää senioritanssi ohjaajia
4. Kansainvälinen senioritanssi nimen alaotsikointi houkuttimeksi
5. Uusia vaihtoehtoisia markkinointikanavia
6. Hanke, jonka tarkoitus edistää ikääntyneiden miesten fyysistä ja psyykkistä kuntoa ja helpottaa yksinäisyyttä senioritanssin keinoin.

Kehityssuunnitelman kaikki kuusi kohtaa on avattu tarkemmin liitteessä kolme: Kehityssuunnitelma Ikäinstituutille.

8.2 Julkisen liikuntaneuvonnan rooli liikunnan aloittamisessa

Ikääntynyt henkilö, joka ei ole harrastanut aikaisemmin liikuntaa tarvitsee liikunnan aloittamiseen usein paljon neuvoa ja tukea. Lääkäriltä tai fysioterapeutilta saatu neuvonta on usein merkittävässä roolissa iäkkään ihmisen uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Myös perheenjäsenien ja ystävien tuki on usein edellytyksenä harrastuksen aloittamiselle. Lisäksi tarvitaan myönteinen asenneilmasto, itselle merkityksellisiä tavoitteita ja toteutus-tapoja. (Leinonen R. 2008.)

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Se on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan edistäen. (Muutosta liikkeellä 2021).

Liikuntaneuvonta on osa kunnan sekä muiden terveydenhuollon ja liikunta-alan toimijoiden liikunnan palveluketjua. Liikunnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnassa toimivien eri toimijatahojen rajat ylittävää yhteistyötä eli sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimien välistä yhteistyötä. Asiakkaan kannalta tämä tarkoittaa peräkkäisiä palveluja, jotka muodostavat saumattoman kokonaisuuden (Muutosta liikkeellä 2021.) Yksi laadukkaan ja saumattoman palveluketjun ominaispiirteistä on, että paikalliset liikuntaa tarjoavat yhdistykset sitoutetaan mukaan tarjoamaan matalan kynnyksen liikuntaa. Liikuntaneuvontaprosessi on osa laajempaa palveluketjua, jossa on tarkoitus tunnistaa ja tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat, ottaa liikunta puheeksi ja ohjata asiakas liikuntaneuvontaan ja sen myötä omatoimiseen tai ohjatun liikunnan pariin. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset uudet suositukset julkaistiin **31.3.2021**. (Likes-tutkimuskeskus, Liikkuva aikuinen -ohjelma).

Kehitystyössäni haastattelin Espoon liikuntapalveluiden liikunnanohjaajaa *Johanna Rotkoa*, joka toimii myös liikuntaneuvojana. Espoon kaupungin liikuntaneuvonta palvelee puhelimitse arkisin kello 12-13. Palvelunumerossa liikuntaohjaajat antavat maksutonta opastusta liikunnasta kaikenikäisille muun muassa alueen liikuntatarjonnasta eli sekä kaupungin omasta, että muiden tarjonnasta. Neuvontaa saadaan puhelimitse, mutta voi myös varata ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen. Tapaamisella kartoitetaan tarkemmin henkilön liikuntataustaa, tavoitteita ja toiveita liikunnan suhteen.

Espoon liikuntapalvelujen tarjontaa ei kuulu lainkaan tanssillisia tunteja, vaan ne ovat vuosien saatossa siirtyneet kokonaan entisen työväenopiston eli nykyisen Omnian ja yksityisten tarjoajien puolelle.

Kehitysehdotuksessa numero 5, uusia vaihtoehtoisia markkinointikanavia, olen maininnut yhtenä kohtana sen, että lääkäreille, fysioterapeuteille ja kuntien liikuntaneuvonnalle tulee saattaa tietoa senioritanssista ja sen terveysvaikutuksista. Lisäksi kunnan ja kaupungin liikuntaneuvojat tulee pitää ajan tasalla senioritanssitoiminnasta.

9 POHDINTA

Tanssilla on paljon terveydellisiä vaikutuksia harrastajaansa. Sen avulla voidaan kehittää sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa ja parantaa kehonhallintaa ja tasapainoa. Lisäksi tanssin on tutkittu parantavan koordinaatiota sekä lisäävän nivelten liikkuvuutta ja vahvistavan lihaksistoa. Ylläpitämällä kestävyyskuntoa, lihaksistoa, tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta mahdollisimman hyvässä kunnossa edesautetaan mahdollisuutta asua pidempään kotona. Hyvä fyysinen toimintakyky pienentää loukkaantumisriskiä merkittävästi ja tällöin välttyään myös pitkiltä sairaalajaksoilta, jotka usein vievät ikäihmiset nopeasti sellaiseen kuntoon, ettei kotiin palaaminen enää ole mahdollista. Näillä ikäihmisten toimintakykyä parantavilla toimilla pienennetään merkittävästi myös yhteiskunnan hoitotaakkaa.

Fyysisten vaikutuksien lisäksi tanssiharrastuksella on myös psyykkisiä terveysvaikutuksia. Tanssi saattaa auttaa jopa ennalta ehkäisevästi muistisairauksien syntyyn. Tanssilla on tutkittuja vaikutuksia muistiin. Tanssin on todettu vaikuttavan positiivisesti myös yleiseen hyvinvointiin ja stressiin. Tanssi on mainittu myös yhtenä lääkkeettömänä käypähoitomuotona dementiaa sairastaville. Keholla on askel-, -liike- ja rytmimuisti ja muistisairaalla askelmuisti on sellainen, joka säilyy hyvin. Tanssiharrastus on hyvin sosiaalista ja auttaa myös ikäihmisten keskuudessa vallitsevaan yksinäisyyden torjuntaan.

Nyt seniori-iässä eli yli 65-vuotiaiden miesten asenteet ovat melko erilaisia ja olivat sitä varsinkin heidän ollessaan nuoria verrattuna siihen minkälaisia nykynuorten asenteet tanssiin ovat. Vielä 70-luvulla miehet tanssivat lähinnä vain parimuodostusmielessä ja siihen liittyi olennaisesti alkoholin käyttö. Selkeä asennemuutos tanssiin miehiin näyttäisi tapahtuneen vasta Tanssii tähtien ohjelmaformaatin myötä 2000-luvulla. Ohjelmassa eri alojen julkkikset ovat osoittaneet, että kuka tahansa voi oppia ja kehittyä tanssijana ja ennen kaikkea sen, ettei miehen tanssiminen ole noloa, vaan päinvastoin ”coolia”. Tosimiehet tanssivat!

Suuntaudun opinnoissani soveltavaan liikuntaan ja olen tehnyt opintojeni aikana useamman oppimistehtävän liittyen ikäihmisten liikuntaan. Oppimistehtävieni lähteinä olen käyttänyt toistuvasti Ikäinstituutin materiaaleja ja olen niiden laajuudesta ja laadusta vaikuttanut. Tästä syystä myös Ikäinstituutti valikoitui yhteistyökumppanikseni. Olin heihin yhteydessä ja kerroin halukkuudestani tehdä opinnäytetyöni juuri heille. Onnekseni myös heillä innostuttiin asiasta. Sain yhteyshenkilöltäni Elina Vuorjoki-Anderssonilta useita aihe-ehdotuksia, joista omakseni valikoitui senioritanssi ja miespula lajin parissa.

Idean siitä, että opinnäytetyöni tulee kohdistumaan senioritanssiin, sain jo keväällä 2019. Toukokuussa 2020 kävin myös senioritanssin ohjaajakurssin ja innostuin aiheesta jopa entistä enemmän. Kurssin aikana koin sellaisia elämyksiä, että ne saivat minut vakuuttamaan tanssin positiivista vaikutuksista. Omat poskilihakseni olivat nimittäin korvasta korvaan ulottuvasta kestoahmuksesta johtuen puuttuneet. Tanssitaiteilija ja koreografi Tero Saarinen on myös todennut, että kaikkien pitäisi tanssia. (Kodin Kuvalehti 2015).

Senioritanssiin osallistuminen on helppoa, koska osallistuminen ei vaadi omaa paria. Se sopii mainiosti siis myös yksinäisille ja yksin asuville. Tunnelma on välitön ja alati vaihtuvan vieraan parin kanssa tanssiminen ei ole ollenkaan kiusallista vaan tanssi vie mukanaan. Ihmiset ovat hymyissä suin ja parin kanssa otetaan ujostelematta katsekontaktia ja ehditään jopa vaihtaa muutama sananen. Kaikki sopivat iästä, sukupuolesta ja tanssitaidoista riippumatta senioritanssin iloiseen vetreään joukkoon.

Ohjaajakurssin jälkeen asia sai hautua vielä vuoden taustalla edistäessä opintojani ja tehdessäni liikunta-alan keikkatöitä, jona aikana sain paljon ajatuksia ja ideoita opinnäytetyön tekemiseen. Varsinainen työ opinnäytetyön parissa alkoi kesäkuussa 2020 ja jatkui koko kesän siihen asti, kunnes aloitin vuoden viransijaisuuden kolmannen luokan luokanopettajana syksyllä. Alkuperäinen suunnitelmani oli saada opinnäytetyö valmiiksi lokakuun 2020 loppuun mennessä, mutta suunnitelmat muuttuivat uuden työn myötä. Työpäivät venyivät lähes poikkeuksetta 10-12 tuntiseksi ja vapaa-aika oli kovin rajoittunutta. Tämän lisäksi hallinnoin taloyhtiömme putkiremonttia hallituksen puheenjohtajan roolissa kesäkuusta joulukuuhun 2020. Opinnäytetyö edistyi kaikesta huolimatta verkkaisesti, mutta määrätietoisesti. Opinnäytetyöni valmistumisen takarajaksi asetin maaliskuun 2021, joka sitten myös toteutui.

Aihe oli alusta loppuun mielenkiintoinen ja välillä minun jopa piti toppuutella itseäni, jotta en lähde liian laajasti toimimaan. Tarkoitus oli tehdä haastattelujen lisäksi myös kysely Espoon työväenopisto Omnian sellaisten kurssien osallistujille, joissa uskoin olevan toivomaani kohderyhmää eli ikääntyneitä miehiä. Ennätin tehdä jo itse kyselyni Webropolilla ja hyväksyttää sen Omnian yhteyshenkilölläni, sekä sopia aikatauluista ja muista yleisistä järjestelyistä aiheeseen liittyen. Sitten kävikin ilmi, että kyselyyn tarvitaan tutkimuslupa. Tutkimuslupaprosessi vaikutti työläältä ja lisäksi lopputulos oli epävarmaa. Näin ollen päätin jättää kyselyn pois ja panostaa haastatteluihin. Haastatteluilla pääsee kuitenkin pureutumaan asioihin kyselyä syvemmin.

Aineistonkeruuseen olen käyttänyt itselleni uusia työkaluja eli Brainstormingia ja Benchmarkingia. Benchmarkingia olisi voinut erilaisessa maailman tilanteessa (maailman laajuinen korona pandemia) hyödyntää paljon monipuolisemminkin mm. yritysvierailulla. Brainstorming sen sijaan sujui tilanteesta huolimatta odotettua paremmin ja oli erittäin antava kokemus niin minulle koordinaattorin, kuin osallistujille ideoijien roolissa.

Itse kehitystyön prosesseihin ja kehityssuunnitelman ideointiin olen hyödyntänyt palvelumuotoilun keinoja. Luovutan Ikäinstituutille yhdessä kehityssuunnitelman kanssa työkalun nimeltään Business Model Canvasta (BMC). Se on uuden liiketoimintamallin innovointiin sopiva työkalu, jonka ajatuksena on hahmotella yhdelle arkille yhdeksästä eri rakennuspalikasta toimiva liiketoimintamalli. Rakennuspalikat ovat kumppanit, ydintoiminnot, resurssit, arvolupaus, asiakassuhde, kanavat, asiakasryhmät, kulurakenne ja tulovirrat (Ojasalo ym. 2014, s.182.) Ikäinstituutti saa niin halutessaan käyttää sitä oman sisäisen suunnitteluryhmänsä kesken työkaluna uuden liiketoimintamallin suunnitteluun ja käytäntöön saattamiseen.

Opinnäytetyöni edistämässä ja ideoinnissa olen hyödyntänyt paljon passiivista luovuutta. Luovuutta ei voi pakottaa eli se ei mene niin, että mitä kovemmin tekee töitä, sitä enemmän syntyy ideoita. Usein jopa päinvastoin eli jos ajatuksia ja ideoita yrittää saada aikaiseksi pakottamalla ja niitä ei synny, saattaa joutua umpikujaan. Silloin ei kannata väkisin jatkaa, vaan jättää asiat hautumaan. Näin ajatukset ja ideat syntyvät kuin itsestään. Ne täytyy vain kirjoittaa aina mahdollisimman tuoreeltaan ylös, sillä muuten ne helposti unohdetaan (Reunanen 2007.)

10 LÄHTEET

Aivoliitto 2019. Tanssi hoitaa aivoterveyttä. Luettavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/tanssi-hoittaa-aivoterveyttä/> Luettu: 20.7.2020

Curedale R, 2013. 50 Brainstorming methods for team and individual ideation. Desing Community College Inc. Topanga CA, USA.

Duodecim käypä hoito 2016. Muistisairauden käytösoireiden hoito. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00524#T1>. Luettu: 10.10.2020

Gerontologia 1/1998. Kansainvälisen senioritanssin harrastus Suomessa. Luettavissa: <file:///C:/Users/jenni/Downloads/Oikarinen%20U%20&%20Karvinen%20E.pdf>.
Luettu: 8.8.2020.

Hansen.A & Sundberg.C.J 2015. Liikunta -parasta lääkettä; Harjoittele tehokkaammin, voi paremmin, elä pidempään. Kustannus-Mäkelä Oy, Karkkila

Hattunen J. 2017. Hatsolo, Elämä breikkarin silmin. Kustantaja: Fitra. Bookwell.

HSDS dance Studios. Opettajat – Jukka Haapalainen. Luettavissa: <https://www.hsdancesstudios.fi/jukka-haapalainen/>. Luettu 4.6.2020.

Ikäinstituutti 2016. Ikäinstituutti esittely. Luettavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/>. Luettu: 27.5.2020.

Ikäinstituutti 2016. Kansainvälinen toiminta. Luettavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/senioritanssi/kansainvalinen-toiminta>. Luettu 21.03.2021

Inaebnit, S.1988. Theory and practice of dance in education from a genger viewpoint. In partial fulfilment of the requirement for the degree of Doctor of Philocophy, London University, Institute of Education.

Jones C.J & Rose D.J 2004. Physical Activity Instruction of Older Adults. Human Kinetics USA. (sivut 4-6).

Karvinen, E. & Salminen, U. & Vuorjoki-Andersson, E. 2019. Senioritanssi tutuksi ohjevihko. Ikäinstituutti. Helsinki.

Kodin Kuvalehti 2015. Liekeissä – Tero Saarinen on 16-vuotiaasta asti halunnut vain tanssia. Joskus hän miettii, kannattiko. Luettavissa: <https://terosaarinen.com/wp-content/uploads/2017/12/kodin-kuvalehti-15-1-2015.pdf>. Luettu 30.8.2020.

Koudakis, Y. & Jamurtas, A. 2004. The Dancer as a Performing Athlete. *Sports Med* 34(10). 651-661. Luettavissa: <http://wlv.openrepository.com/wlv/bitstream/2436/7196/1/The%20Dancer%20as%20%20Performing%20Athlete%20.pdf>. Luettu: 06.08.2020.

Leinonen R. 2008. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III, Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 212, Jyväskylä.

Likes-tutkimuskeskus, Liikkuva aikuinen -ohjelma. 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Luettavissa: https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf?fbclid=IwAR0X-WvOOMcwikpaJ-BCyWxWd0oouuLe2eNoZiUQzDnmuiHlijcJaTv9Hbb4. Luettu: 1.4.2021.

Likes-tutkimuskeskus, SuomiMies seikkailee -ohjelma 2014. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman vuonna 2007 alkanut, fyysisesti huonokuntoisille miehille suunnattu liikunnan-edistämiskampanjan raportti. Luettavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2728-1001_likes_suomimies-raportti_netiti_72_resoluutio.pdf. Luettu 06.06.2020.

Lupton, E.2011. *Graphic Design Thinging: Beyond brainstorming*. Princeton Architectural Press.

Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset – mikä on ikääntymisistä, mikä sairautta? Luettavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14952>. Luettu: 28.11.2020

Mr Feelgood 2019. Digital magazine and community. Dance like a man. Emmy-winning dancer, choreographer and 'Dancing With The Stars' judge Derek Hough on how we can tap into our masculinity through dance. Luettavissa: https://mrfeelgood.com/articles/dance-like-a-man?utm_campaign=later-linkinbio-mrfeelgoodhq&utm_content=later-11221309&utm_medium=social&utm_source=instagram/ Luettu 1.1.2021.

Muutosta liikkeellä 2021. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.muutostaliik-keella.fi/liikuntaneuvonta>. Luettu 3.11.2020.

Mykrä T & Hätönen H (toim.). 2008. Opas opetusmenetelmistä, Aivorihi, Kuvaus menetelmästä. Edita Prima Oy, Helsinki.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät, Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Reunanen, J. 2007. Ideointiopus, Käsitteellisestä ajattelusta käytännöllisiin ideoihin. Pilot-kustannus Oy, Helsinki.

Shigematsu, R., Chang, M., Yabushita, N., Sakai, T., Nakagaichi, M., Nho, H. & Tanaka, K. 2002. Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age and ageing* 31/2002.261-266. Luettavissa: www.pnfchi.com/fotos/literatura/1233836725.pdf. Luettu: 6.8.2020.

Suomen kansainvälisen senioritanssin liitto ry. 2018. Senioritanssin järjestäjät. Luettavissa: <https://www.senioritanssi.fi/senioritanssi/senioritanssin-jarjestajat>. Luettu: 15.8.2020.

Suomen kansainvälisen senioritanssin liitto ry. 2018. Toiminnan vastuutahot. Luettavissa: <https://www.senioritanssi.fi/senioritanssi/toiminnan-vastuutahot>. Luettu: 15.8.2020.

Suomen tanssistudiot oy. Suomalaisen tanssin lyhyt historia. Luettavissa: <https://tanssit.fi/tanssin-abc/historia/>. Luettu 29.8.2020.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy, Hämeenlinna.

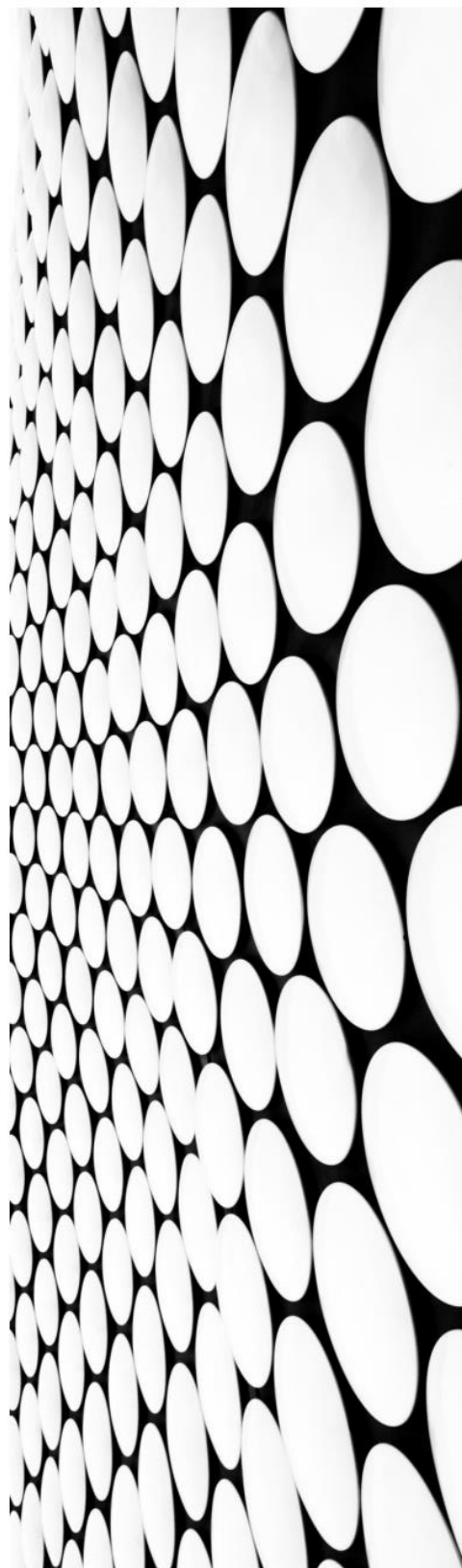
UKK-instituutti 2019. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille>. Luettu: 21.02.2021.

LIITTEET

1. Brainstorming tapahtuman runko
2. Business Model Canvas/ Suomenkielinen BMC. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/qvik-wp-site-content-prod/2019/03/3e644e0e-suomenkielinen_bmc_qvik-final.pdf
3. Kehityssuunnitelma Ikäinstituutille

BRAINSTORMING AIHEESTA KUINKA SENIORITANSSIN PARIIN SAATAISIIN LISÄÄ MIESHARRASTAJIA.

28.01.2020



LITE 1

OSALLISTUJAT

- Brainstorming koordinaattori: Jenni Elo Haaga-Helia AMK opiskelija
- Aivoriihityöskentelijä: Jyrki Komulainen Liikkuva aikuinen - ohjelma
- Aivoriihityöskentelijä: Tanja Näkki Omnia
- Aivoriihityöskentelijä: Jussi Piispanen Senioritanssiohjaaja
- Aivoriihityöskentelijä: Elina Karvinen Ikäinstituutti



TAVOITTEEN ONNISTUMISTA HANKALOITTAVIA TEKIJÖITÄ ON LÖYTYNYT VIISI (5)



LITTE 1



VIISI HAASTATTELUILLA LÖYDETTYÄ HAASTETTA:

HAASTE 1.

SENIORITANSSI ON LIIAN VAIKEAA IKÄÄNTYNEILLE IHMISILLE JA ERITYISESTI MIEHILLE

HAASTE 2.

MIEHILLE ON ISO KYNNYS HARRASTAA YKSIN

HAASTE 3.

VANHAKANTAISET AJATUKSET/ENNAKKOLUULOT KYTEVÄT YHÄ IKÄÄNTYNEISSÄ MIEHISSÄ

HAASTE 4.

SENIORITANSSIA NIMENÄ EI KOETA HOUKUTTELEVANA, PÄINVASTOIN.

HAASTE 5.

SENIORITANSSIN OLEMASSAOLOSTA EI YKSINKERTAISESTI TIEDETÄ



BRAINSTORMINGIN ELI AIVORIIHI

- Brainstorming eli aivoriihi on yhteisöllinen ideointimenetelmä.
- Idea on, että joukko ihmisiä luo yhdessä uusia näkökulmia luovuutta tukevalla menetelmällä.
- Aivoriihessä tarkoitus on, että yhdessä työstetään jotain teemaa ja annetaan vapaasti ilman kritiikkiä lennokkaita ideoita.
- Tavoite on saada mahdollisimman paljon ideoita, jotka kirjataan ylös.
- Brainstormingiin on olemassa useita erilaisia metodeja ja olen valinnut niistä tähän tarkoitukseen **Brainwriting** metodin.

AIVORIIHEN VAIHEET

VAIHE 1. HAASTEEN ESITTELY

- Haasteet esitellään yksi kerrallaan.
- Tämän vaiheen aikana on tarkoitus saada mahdollisimman paljon erilaisia ideoita ilman suodatinta. Tarkoittaa siis sitä, että ideat voivat olla hyvin viljejä ja mahdollisesti jopa tällaisenaan toteutuskelpaamattomia. Niiden tarkoitus on päästä irtautumaan totutuista urista ja hulluimpienkin ideoiden syövereissä voi piileksiä siemen johonkin todella käyttökelpoiseen ideaan.
- Ideat esitetään tässä vaiheessa lyhyesti, eikä niitä saa vielä perustella. Niitä ei saa myöskään arvostella, vaan kaikki ideat kirjataan ylös. Tämän vaiheen lopuksi pidetään vaihe, jossa omat ideat esitellään ja tarvittaessa myös perustellaan.
- **Tärkeää muistaa!** Tässä työskentelymallissa ei ole huonoja ideoita!

AIVORIIHEN VAIHEET

VAIHE 2. IDEOINTI VAIHE

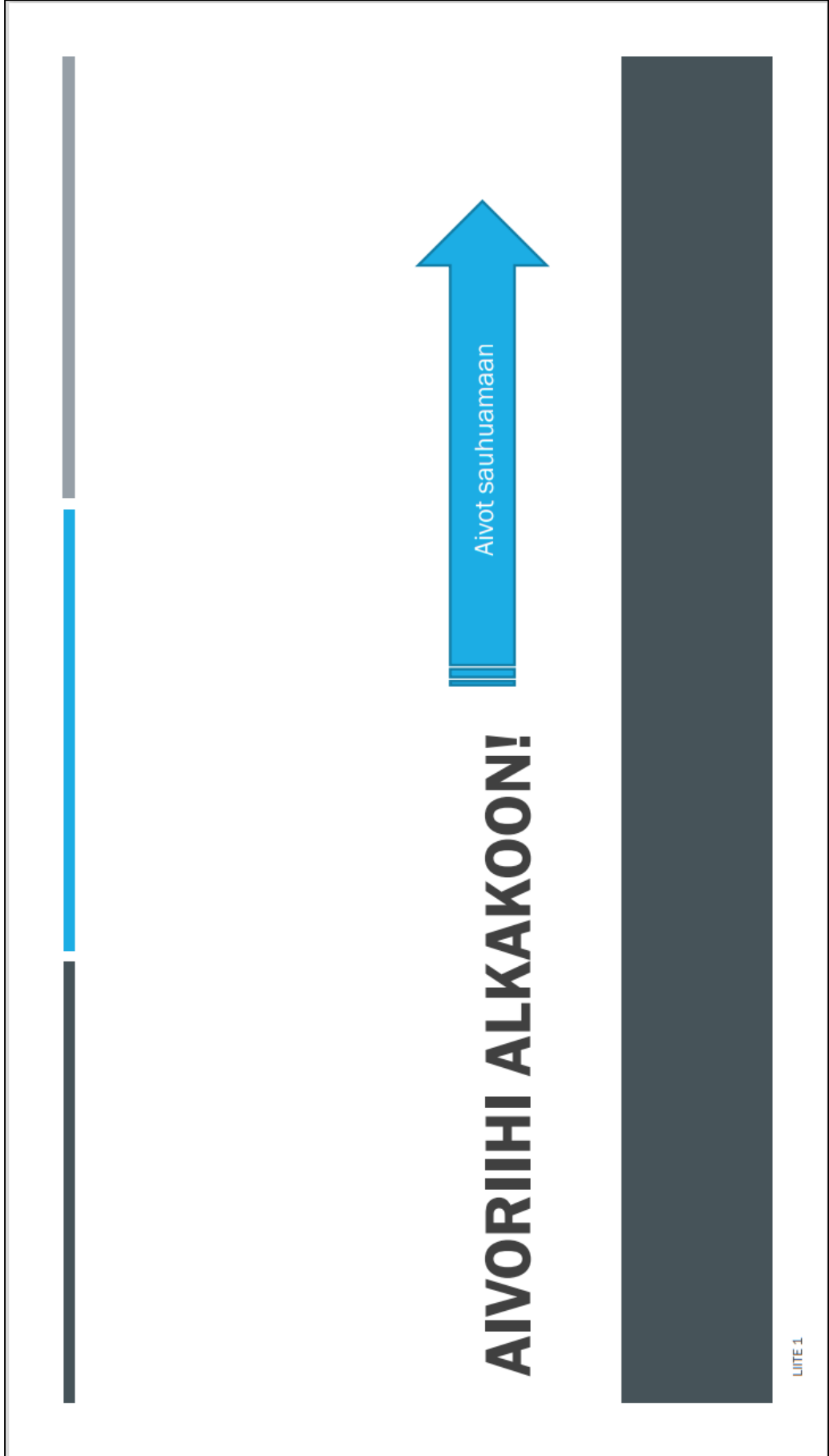
- Jokainen osallistuja miettii ja kirjoittaa **kahdessa minuutissa** 1-3 ideaa. Kirjoita dokumentin otsikoksi haasteen numero ja oma nimesi.
- Omat dokumentit lähetetään sähköpostilla koordinaattorille eli Jennille (jennijohanna.elo@gmail.com) ja Jenni lähettää jokaisen ideointi dokumentin toiselle osallistujalle.
- Osallistujat saavat kolme minuuttia aikaa muokata tai täydentää toisen kehittämiä ideoita kirjoittamalla omat ideat alkuperäisen idean alle.
- Samanlaisia kierroksia otetaan niin monta kuin on osallistujia eli niin, että kaikki pääsevät kehittämään toistensa ideoita.
- Kun kaikki ovat päässeet osallistumaan myös toisen alkuperäisen idean kehittämiseen jaetaan kaikki ideat kaikkien nähtäväksi.
- Lopuksi ryhmä äänestää kunkin haasteen kohdalla parhaan ongelmaratkaisuidean tai ideoita.



AIVORIIHEN VAIHEET

VAIHE 3. RATKAISUVAIHE

- Tässä vaiheessa ideoita ryhmitellään, arvioidaan ja kehitellään eteenpäin kehitysideoiksi.
- Tähän vaiheeseen voi osallistua koko mukana ollut ryhmä tai vain osa siitä.
- Loppuosan eli kehitysideoiden ja kehityssuunnitelman tuottamisen tulen tekemään mitä luultavammin itsensä tai vaihtoehtoisesti lkäinstituuutin edustajan kanssa yhteistyössä.
- Kehityssuunnitelmassa hyödynnän kaikkea opinnäytetyössäni keräämääni tietoa eli teorian tietoa, haastattelujen ja benchmarkingin aineistoa, sekä brainstormingista syntyneitä ideoita.



HAASTE 1.

SENIORITANSSSI ON LIIAN VAIKEAA IKÄÄNTYNEILLE IHMISILLE JA ERITYISESTI MIEHILLE

- Senioritanssi koetaan ikääntyneille ihmisille liian vaikeaksi ja erityisesti miesten ja sellaisten keskuudessa, joilla ei ole tanssillista taustaa ja jotka kokevat, että heillä on huono rytmitaju.
- Ajatus tanssillisesta harrastuksesta periaatteessa kiinnostaa, mutta pelottaa, että jää naisten jalkoihin, joilla on pääsääntöisesti niin paljon helpompaa musiikin ja liikkeen yhdistäminen (enemmän kokemusta).
- Jos kokee olevansa ryhmässä ainoa tumpelo, niin harrastus loppuu lyhyeen.
- Mies ei halua olla kiviriippana ryhmässä.
- Vaimo on kertonut jumppa olleista miehistä harmistuneena, kuinka he ovat onnistuneet sekoittamaan koko ryhmän rytmin. Mies ei halua joutua vastaavaan tilanteeseen.



HAASTE 2. **MIEHILLE ON ISO KYNNYS HARRASTAA YKSIN**

- Harrastus on saatettu aloittaa vaimon kanssa, mutta jos harrastus loppuu vaimon osalta, lopettaa usein myös mies.
- Varsinkin uuden lajin aloittaminen miehille todella iso kynnyks.
- Uuden lajin aloittamiseen tarvittaisiin vaimo/naisystävä tai joku muu kaveri/kavereita.



HAASTE 3.

VANHAKANTAISET AJATUKSET/ENNAKKOLUULOT KYTEVÄT YHÄ IKÄÄNTYNEISSÄ MIEHISSÄ

- Varsinkin vanhemmissa miehissä kytee yhä ajattelua, että ”miehet eivät tanssi”.
- Jotta mies tanssii, pitää pohjalle ottaa rohkaisua.
- Jotta mies tanssii, tulee sille olla selkeä tarkoitus eli parin etsintä.

HAASTE 4.

SENIORITANSSIA NIMENÄ EI KOETA HOUKUTTELEVANA, PÄINVASTOIN.

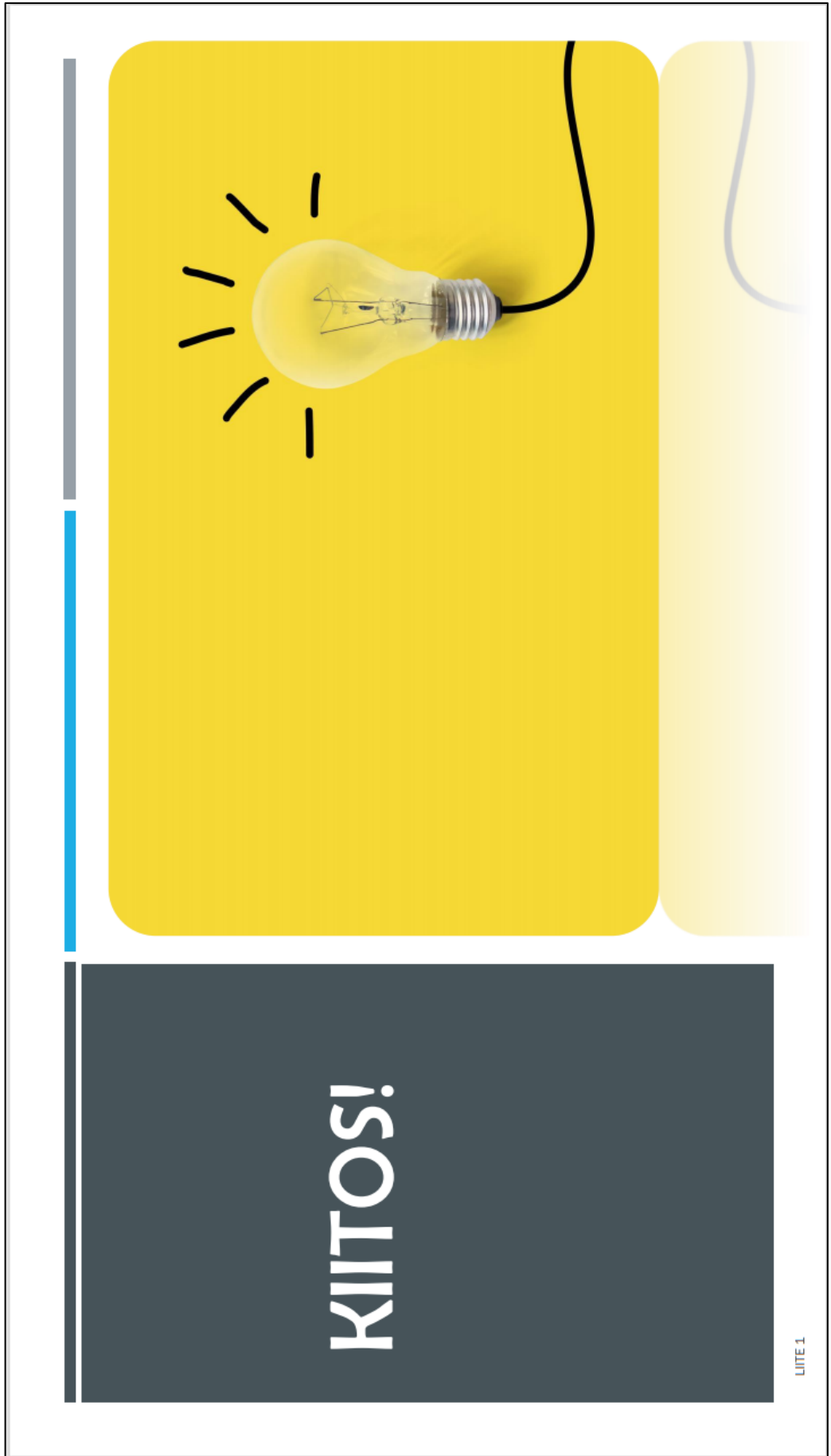
- Senioritanssi mielletään ”piirileikiksi”, rollaattorin käyttäjien puuhaksi ja eiäkeläisten hyssyttelyksi.
- Kaivattaisiin vähän vauhdikkaampaa menoa, että tulisi edes vähän hiki pintaan.
- Koetaan olevan liian hyväkuntoisia tuollaiseen puuhaan.
- Esim. etuliite äijä tekee joogasta jo houkuttelevamman ja siihen voivat tällöin raavaat miehetkin osallistua.
- Esim. Espoon Omniassa on paljon samantyyppistä tanssillista harrastustarjontaa, joiden nimet houkuttelevampia ja näin ollen vetävät porukkaa (mm. bailatino, folkjam, lattarit, senioririvitanssi). Kansainvälinen senioritanssi on ollut useampana vuotena tarjonnassa Espoon omniassa, mutta kurssia ei olla saatu käynnistymään osallistujapulan vuoksi.



HAASTE 5.

SENIORITANSINN OLEMASSAOLOSTA EI YKSINKERTAISESTI TIEDETÄ

- Senioritanssista ei vain yksinkertaisesti olla ikinä kuultu, eikä näin ollen ole aavistustakaan siitä, mitä se voisi pitää sisällään.
- Ensimmäinen arvaus on, että seniorit tanssii.



BUSINESS MODEL CANVAS

<p>KUMPPANIT</p> <p>Ketä ovat tärkeimmät toimittajamme? Ketä ovat tärkeimmät kilpailijamme? Mikä rooli neuvot ja kumppanit ovat? Mikä yhteistyömuoto on tärkein?</p> <p>KUMPPANIN MOTIVAATIO</p> <p>Opinnot ja teknologiset muutokset Riskien ja epävarmuuden vähentäminen Resurssien ja ylläpitämisen tuominen</p>	<p>YDINTOIMINNOT</p> <p>Mitä ylläpitämistä arvokkuuskehittäminen edellyttää? Mitä jatkokehittäminen vaatii? Mitä tukemistoimintoja on oltava? Mitä resurssinallistamiseen vaatii?</p> <p>LUOKKA</p> <p>Tuotteet Ompelusektori Alueet Tietotekniikka</p>	<p>ARVOLUPAUS</p> <p>Mitä arvo tuotamme asiakkaille? Mitä arvoita ongelman ratkaisemiseksi? Mitä arvoita asiakas saavuttaa käyttämällä? Mitä arvoita tuotamme jatkuvasti kehittyvälle asiakasryhmälle?</p> <p>OMENASUUNNITTELU</p> <p>Uusiutuminen Suunnittelu Brand/Design Mikrotuotanto Ompelusektori Tietotekniikka Hätä Seuranta Markkinatutkimus</p>	<p>ASIAKASSUHDE</p> <p>Mitkä ovat tärkeimmät asiakasryhmät? Mitä arvoja asiakasryhmät arvostavat? Mitä ominaisuuksia asiakasryhmät arvostavat? Mitä ominaisuuksia asiakasryhmät eivät arvostavat?</p> <p>ESIMERKKEJÄ</p> <p>Henkilökohtainen palvelu (henkilökohtainen) Ryöstäminen Alustat Alustat Tietotekniikka Tietotekniikka</p> <p>Mitkä jatkokehittäminen vaatii? Mitkä tukemistoimintot ovat? Mitkä resurssinallistamiseen vaatii?</p>	<p>ASIAKASRYHMÄT</p> <p>Ketä tuotamme arvoa? Ketä ovat tärkeimmät asiakasryhmät?</p> <p>LUOKITTELU</p> <p>Maantieteellinen Niche Segmentit Laajuisuus Motivoinnin tyyppi (vain, ohje...)</p>
<p>KULURAKENNE</p> <p>Mikä on markkinatutkimuksen kulu? Mikä on markkinatutkimuksen kulu? Mikä on markkinatutkimuksen kulu?</p> <p>MARKKINATUTKIMUS</p> <p>Markkinatutkimus Markkinatutkimus Markkinatutkimus</p>	<p>RESURSSIT</p> <p>Mitä jatkokehittäminen edellyttää? Mitä jatkokehittäminen vaatii? Mitä jatkokehittäminen vaatii? Mitä resurssinallistamiseen vaatii?</p> <p>RESURSSILUOKKA</p> <p>Yhteistyö Tietotekniikka Tietotekniikka Tietotekniikka</p>	<p>KANAVAT</p> <p>Mitkä ovat tärkeimmät kanavat? Mitä kanavien kautta asiakasryhmät saavat arvoa?</p> <p>KANAVAVAIHTO</p> <p>1. Tietotekniikka - kaikki asiakas tulee tietotekniikan kautta 2. Alustat - alustat asiakas voi arvostaa alustan 3. Henkilökohtainen palvelu - alustat asiakas voi arvostaa alustan 4. Tietotekniikka - alustat asiakas voi arvostaa alustan</p> <p>Mitkä jatkokehittäminen vaatii? Mitkä tukemistoimintot ovat? Mitkä resurssinallistamiseen vaatii?</p>	<p>TULOVIRRAT</p> <p>Mitkä ovat tärkeimmät tulovirrat? Mitä tulovirtoja ongelman ratkaisemiseksi? Mitä tulovirtoja ongelman ratkaisemiseksi? Mitä tulovirtoja ongelman ratkaisemiseksi?</p> <p>Mitkä on tulovirran tyyppi? Mitkä on tulovirran tyyppi? Mitkä on tulovirran tyyppi?</p> <p>Mitkä on tulovirran tyyppi? Mitkä on tulovirran tyyppi? Mitkä on tulovirran tyyppi?</p>	<p>KANAVAT</p> <p>Mitkä ovat tärkeimmät kanavat? Mitä kanavien kautta asiakasryhmät saavat arvoa?</p> <p>KANAVAVAIHTO</p> <p>1. Tietotekniikka - kaikki asiakas tulee tietotekniikan kautta 2. Alustat - alustat asiakas voi arvostaa alustan 3. Henkilökohtainen palvelu - alustat asiakas voi arvostaa alustan 4. Tietotekniikka - alustat asiakas voi arvostaa alustan</p> <p>Mitkä jatkokehittäminen vaatii? Mitkä tukemistoimintot ovat? Mitkä resurssinallistamiseen vaatii?</p>







ASIAKAS:

SUUNNITTELU:

PVM:

VERSIO:

Tämä työkalu on suomennettu Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 lisenssillä julkaisusta, Strategiarin tuottamasta englanninkielisestä teoksesta.

QVIK BUSINESS MODEL CANVAS			
 KUMPPANIT	YDINTOIMINNOT	ARVOLUPAUS 	ASIAKASRYHMÄT 
KULURAKENNE	RESURSSIT	TULOVIRRAT 	KANAVAT 
ASIAKAS:	SUUNNITTELLIA:	PVM:	VERSIO:
<small>Tämä työkalu on suomenos Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 lisensillä julkaistua, Strategizein tuottamasta englanninkielisestä työkalusta.</small>			
			

KEHITYSSUNNITELMA IKÄINSTITUUTILLE 27.2.2021

Kuinka senioritanssin pariin saataisiin lisää miesharrastajia

Jenni Elo Haaga-Helia AMK, Vierumäki / Liikunnan- ja vapaa-ajan
koulutusohjelma, soveltava liikunta

Liite 3

- ▶ Kehityssuunnitelmassa on hyödynnetty kaikkea opinnäytetyötäni varten keräämäni tietoa eli monipuolista teorian tietoa, haastatteluista, havainnoinnista ja benchmarkingista saamaani aineistoa, sekä brainstormingista syntyneitä ideoita.
- ▶ Haastateltavini on ollut liikunnanohjaaja/liikuntaneuvoja Espoon liikuntapalveluista; liikunnasta, terveydestä ja hyvinvoinnista ja tanssista vastaavat suunnittelijaopettajat Espoon työväenopistosta Omniasta; SuomiMies seikkailee ohjelmasta vastannut ohjelmajohtaja, Senioritanssin harrastaja ja ohjaajamiehiä, ikääntyneitä äijöjoogan harrastajia, ikääntyneitä liikuntaa harrastamattomia miehiä ja Ikäinsituutin senioritanssin asiantuntija.

KEHITYSSUUNNITELMAN TAUSTATYÖ

- ✓ Senioritanssi koetaan liian vaikeana ikääntyneille ihmisille ja miehille, joilla ei ole aikaisempaa tanssillista tai rytmillistä harrastustausta.
- ✓ Miehille on haasteellista harrastaa yksin ja vielä korkeampi kynnyks aloittaa uusi harrastus yksin.

- ✓ Miehet ovat rinnastaneet senioritanssin lavatansseihin ja pettyneet mm. siihen, ettei saa itse valita tanssipariaan.
- ✓ Senioritanssia nimenä ei koeta houkuttelevaksi, päinvastoin.
- ✓ Senioritanssin olemassaolosta ei yksinkertaisesti olla tietoisia tai sen luullaan olevan eläkeläisten hyssyttelyä.

TIEDOSTETTUJA HAASTEITA

- ▶ Senioritanssista järjestetään miehille oma aloittelijan alkeiskurssi, joka on suunnattu tanssitaidoittomille miehille eli sellaisille, joilla ei ole tanssista juurikaan mitään aikaisempaa kokemusta tai kokee taitojensa ruostuneen.
 - ▶ Kurssilla ei harjoitella paritansseja, vaan vain tanssin perusteita ja helppoja askel- ja rytmiharjoituksia.
 - ▶ Viimeisellä tunnilla mukana koulutettuja naisavustajia kokeilemassa paritansseja "tumpeloiden miestanssijoiden" kanssa.
- ▶ Alkeiskurssin mainonnan tulee olla miehiä puhuttelevaa ja markkinointikanavien sellaisia, että ne kohtaavat ikääntyneen miehet. Näistä lisää kalvolla kehitysehdotus 5.
- ▶ Miesten alkeiskurssin vetäjiltä vaaditaan taitoa viedä ryhmää eteenpäin jäämäkästi, mutta silti kannustavasti.
- ▶ Kurssi voitaisiin startata esim. tervetuliais tuopillisella paikallisessa keventämään "jännittynyttä" tunnelmaa.

KEHITYSEHDOTUS 1 MIESTEN ALKEISKURSSI

- ▶ Jotta kaikki osallistujat pysyvät motivoituneina täytyy heille olla tarjolla omien taitojensa tasoista toimintaa eli ei liian vaikeaa, mutta ei myöskään liian helppoa.
- ▶ Senioritanssiin voisi laatia esim. kolme eri taitotasoa seuraavasti:
 - ▶ Alkeet (erittäin helppoa)
 - ▶ Harrastelijat (helppoa)
 - ▶ Edistyneet (vaikeampia tansseja)
- ▶ Jokaiselle tasolle mukaan myös kokeilutunnit, joille voi osallistua ennakkoilmoituksella.
 - ▶ Kokeilutunneilla mukana useampia koulutettuja ohjaajia, joilla valmius avustaa kokeilijoita tarvittaessa.

KEHITYSEHDOTUS 2 SENIORITANSSIIN TASOKURSSIT JA RYHMÄT

- ▶ Ohjaajiksi koulutettaisiin liikuntaneuvoja –ja liikunnanohjaaja opiskelijoita.
- ▶ Ihmiset ovat heränneet haluun auttaa ja tehdä hyvää toisilleen ja hyväntekeväisyystyöstä on tullut trendikästä.
 - ▶ Erilaisille paikallisille yhdistyksille voitaisiin tarjota mahdollisuutta hyväntekeväisyyteen ikäihmisten parissa ohjaamalla senioritanssiryhmiä esim.
 - ▶ Tanssikerhot
 - ▶ Marita –yhdistykset
 - ▶ Lionsclubit
 - ▶ Urheiluseurat
 - ▶ Kuntien ja kaupunkien liikuntatoimi / liikuntaneuvonta

KEHITYSEHDOTUS 3 LISÄÄ SENIORITANSSI OHJAAJIA

- ▶ Koska senioritanssi nimeä ei voida muuttaa, voitaisiin kansainvälisen senioritanssin parina käyttää aina "raflaavia" alaotsikoita esim. seuraavasti:
 - ▶ Kansainvälinen senioritanssi – varmin tapa pysyä nuorena
 - ▶ Kansainvälinen senioritanssi – kulttuurinvaihtoa ja matkailua
 - ▶ Kansainvälinen senioritanssi – askeleet haltuun
 - ▶ Kansainvälinen senioritanssi – lähde matkalle maailman ympäri senioritanssin pyörtein
 - ▶ Kansainvälinen senioritanssi eli sennujamit
 - ▶ Kansainvälinen senioritanssi ja äijätkin joraa

KEHITYSEHDOTUS 4 KANSAINVÄLINEN SENIORITANSSI NIMEN ALAOTSIKOINTI HOUKUTTIMEKSI

- ▶ Transsitapahtumia yleisille paikoille eli ulos ja kauppaeskuksiin, joilla senioritanssia tehtäisiin näkyväksi ja vietäisiin koko kansan tietoisuuteen. Myös elävä musiikki herättäisi tehokkaasti huomiota. (<https://fi.pintetest.com/pin/64809682125583605/>)
 - ▶ Yleisölle mahdollisuus osallistua, tulla kokeilemaan.
 - ▶ Tanssitapahtumissa vetonauloja esim. tunnettu näyttelijäpari näyttämässä mallia ja vetämässä porukkaa mukaan.
 - ▶ Tapahtumiin mediaa paikalle.
- ▶ Senioritanssin näkyvyyttä someen, paikallislehtiin ja muihin ilmaisjakelulehtiin (Pirkka, Yhteishyvä), radioon (Radio Suomi, Yle radio 1 ja Radio Nova) ja TV:n : Uutiset (kymppiuutisten loppukevenys), Aamu tv:t (Ylen aamu/ tv 1 ja Aamu tv/mtv3), Puoli seitsemän asiaohjelma (tv 1)
- ▶ Perinteistä printtimainontaa ja näytöissä pyöriviä videomainoksia palvelutaloihin, uimahalleihin, liikuntakeskuksiin, työväenopistoihin, huoltoasemille, eläkeläisyhdistyksien julkaisuihin ja tilaisuuksiin, poliittisten järjestöjen julkaisuihin ja tilaisuuksiin.
- ▶ Puskaradiot aktiivisiksi eli harrastajia kannustetaan välittämään sanaa ja tuomaan kavereitaan kokeilutunneille.
- ▶ Some kampanjoinitit muun näkyvyyden yhteyteen eli kanava mistä kiinnostuksen herättäjä saa heti lisätietoa ja kanavan yhteydenottoon.
 - ▶ Kiinnostuksen herättäjä pitää pystyä reagoimaan heti! Some on avoinna 24/7
 - ▶ Facebook ryhmässä (esim. Senioritanssi tutuksi) mahdollisuus ottaa yhteyttä.
- ▶ Lääkäreille, fysioterapeuteille ja kuntien liikuntaneuvonnalle tulee saattaa tietoa senioritanssista
 - ▶ Liikuntaa aikaisemmin harrastamaton henkilö tarvitsee paljon tukea ja neuvoja liikunnan aloittamiseen.
 - ▶ Neuvojen antajana lääkärit ja fysioterapeutit ovat usein merkittävässä roolissa ikäihmiselle.

KEHITYSEHDOTUS 5 UUSIA VAIHTOEHTOISIA MARKKINOINTIKANAVIA

- ▶ Vallitseva tilanne eli korona pandemia on lisännyt entuudestaan yksinelävien ikäihmisten ahdinkoa ja erityisesti miesten, sillä heillä on yleisesti vielä huonompi tukiverkosto kuin naisilla.
- ▶ Liikunnan on todettu suojaavan yksilöitä monilta kroonisilta sairauksilta kuten sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja jopa syöpä, mutta myös helpottavan monella tapaa jokapäiväistä elämää (esim. tavallisten kotitöiden tekemistä, ulko-oven avaamista, portaita kulkemista ja ulkona liikkumista).
- ▶ Liikunta mahdollistaa myös pidemmän kotona asumisen ja osallistumisen erilaisiin aktiviteetteihin, joka samalla estää myös yksinäisyyttä.
- ▶ Mahdollisimman pitkään terveinä ja kotona asuvat vanhukset keventävät myös yhteiskunnan taloudellista taakkaa.
 - ▶ Suomen väestöllinen huoltosuhde hyvin korkea ja nousemaan päin.
 - ▶ Dementiaa sairastavien käypähoidossa on mainittu tanssi yhtenä itäkkeettömänä hoitomuotona käyttösoireisiin.
 - ▶ Tanssiminen muokkaa aivojen valkeaa ainetta, vähentää stressiä ja kohentaa tasapainoa.
 - ▶ Tanssi yhdistää aivojen eri osa-alueita toisiinsa ja siksi sen on todettu esimerkiksi kohentavan muistia

KEHITYSEHDOTUS 6 HANKE, JONKA TARKOITUS EDISTÄÄ IKÄÄNTYNEIDEN MIESTEN FYYSISTÄ JA PSYKKISTÄ KUNTOA JA HELPOTTAA YKSINÄISYYTTÄ SENIORITANSSIN KEINAIN.

Yhteistyökumppaneita:

- ▶ HelsinkiMissio
- ▶ Punainen Risti
- ▶ Seurakunnat
- ▶ Eläkejärjestöt
- ▶ Marttaliitto

Rahoitus:

- ▶ Sosiaali- ja terveysministeriö
- ▶ Yksityisiä lahjoittajia.

Tukija:

- ▶ Tasavallan presidentti Sauli Niinistö

AJATUKSIA HANKKEESTA