

Saija Heinonen & Merja Lahdenperä (toim.)

# Senioripaku

Liikkuvaa palvelua

 Metropolia



Senioripaku – liikkuvaa palvelua

© Metropolia Ammattikorkeakoulu &  
Laurea-ammattikorkeakoulu & tekijät 2023

**Julkaisija:** Metropolia Ammattikorkeakoulu

**Toimittajat:** Saija Heinonen & Merja Lahdenperä

**Kirjoittajat:** Kiia Haapasalo, Saija Heinonen, Hannele Hokkanen,  
Mariina Kortesmäki, Merja Lahdenperä, Pauliina Louhiala-  
Hänninen, Katriina Reponen

**Taittopohjan suunnittelu:** Johanna Tirronen

**Taitto:** Viola Klen, Valovirta Design

**Kuvat:** Saija Heinonen (kansi, takakansi ja s. 6, 8, 10, 12, 15, 22,  
25, 26), Merja Lahdenperä (s. 11, 13), Hannele Hokkanen (s. 17),  
Johanna Metsola (s. 14, 29), Vessi Hämäläinen (s.18, 23, 24)

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja

TAITO-sarja 106

Helsinki 2023

ISBN 978-952-328-371-8 (pdf)

ISSN 2669-8021 (pdf)



Tämä teos on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)  
[Kansainvälinen -lisenssillä](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) pois lukien julkaisussa olevat kuvat.

Julkaisu on tuotettu osana Seniorit tikissä -hanketta, jonka rahoituslähde oli Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset. Hankkeen tavoitteina olivat muun muassa liikunta- ja hyvinvointipalveluiden saavutettavuuden kehittäminen sekä seniori- väestön osallistaminen ja saaminen palveluiden piiriin. Hanke oli Metropolia Ammattikorkeakoulun, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun ja Laurea-ammattikorkeakoulun monialainen yhteisprojekti, joka käynnistyi kesäkuussa 2020 ja päättyi joulukuussa 2022.

# Sisällys

<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
<b>Joustava Senioripaku-toimintamalli</b>	<b>7</b>
<b>Senioripaku-toimintamallin soveltaminen</b>	<b>9</b>
Toimintamallin tavoitteet	10
Toimintamallin käyttöönotto ja pysäkkien suunnittelu	11
Yhteistyömahdollisuudet	14
Senioripakun brändi	15
Viestintä	16
Ohjeita liikuntatuokioihin	18
<b>Seniorit Tikissä -hankkeen Senioripaku-pilotit</b>	<b>19</b>
Mistä kaikki alkoi?	20
Helsingin pilotti	21
Vantaan pilotti	22
Yhteistyö Mummodiskon kanssa	24
Senioripaku-pilottien onnistuminen	26
Toiminnan jatkuvuus pääkaupunkiseudulla	28
<b>Lähteet</b>	<b>30</b>

Johdanto



# SENIORIPAKU MENE SINNE, MISSÄ SENIORIT OVAT

**Tutkimukset osoittavat vahvasti**, että säännöllinen liikunta vähentää huomattavasti riskiä ikäihmisten fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemiseen. Runsas fyysinen aktiivisuus on yhteydessä hyvään fyysiseen kuntoon, joka on keskeinen tekijä ikäihmisen itsenäisen selviytymisen ja kuntoutumisen kannalta<sup>1</sup>. Pandemia-aika toi lisäksi omat haasteensa, sillä 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys oli yleisempää kuin ennen pandemiaa ja lisääntyi erityisesti laajimpien rajoitusten aikana. Lisäksi pandemia-aika kavensi sosiaalista verkostoa<sup>2</sup>.

**Senioripakun avulla** Seniorit tikissä<sup>3</sup>-hankkeessa haluttiin tuottaa maksutonta liikuntaa ja kohtaamisia keskellä pandemiarajoituksia ja kehittää samalla liikuvan palveluyksikön toimintamalli, jolla olisi jatkuvuutta myös hankerahoituksen päättyminen jälkeen. Senioripaku tarjoaa pyörillä kulkevaa liikunta- ja hyvinvointipalvelua pääkaupunkiseudulla erityisesti niillä alueilla, missä palveluita on muutoin vähän tarjolla. ”Senioripaku menee sinne, missä seniorit ovat” on yksi toiminnan tunnuslauseista.

**Senioripaku-toiminnan kehittämiseksi** kerättiin tietoa aiemmin muualla toteutetusta vastaavanlaisesta toiminnasta, ja toimintamallia kehitettiin monialaisessa yhteistyössä Espoon ja Vantaan liikuntapalveluiden kanssa, jotka pilotoivat Senioripakua samanaikaisesti hankkeen rinnalla kesästä 2021 alkaen. Espoossa toiminnan kehittämistä jatkettiin kulttuurin ja neuvonnan palveluiden sekä löytävän työn suuntaan, ja Vantaalla puolestaan testattiin toimintamallia, jossa Senioripaku kurvaa kutsuttuna muiden järjestämiin tapahtumiin.

Helsingissä Senioripaku-toiminta käynnistyi Metropolian, Laurean ja Haaga-Helian opiskelijoiden muodostaman monialaisen opiskelijaryhmän toteuttamana syksyllä 2021.

Pääkaupunkiseudulla **toiminta jatkuu** hankkeen päättymisen jälkeen Espoossa, Vantaalla ja Helsingissä. Vaikka mallia on pilotoitu hankkeessa vain pääkaupunkiseudun kaupungeissa, se sopii hyvin myös pienemmille paikkakunnille. Sen todistaa myös Senioripaku, joka on jo vuodesta 2020 liikkunut noin 40 000 asukkaan Kirkkonummella.



**Tämän julkaisun tarkoitus** on toimia oppaana niille toimijoille, kaupungeille tai kunnille, jotka ovat kiinnostuneita pilotoimaan tai käyttöönottamaan vastaavaa toimintamallia. Julkaisu kertoo Senioripaku-toiminnan olennaiset periaatteet ja tavoitteet sekä antaa tärkeitä vinkkejä toiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi – unohtamatta hankkeen aikana kerättyjä kokemuksia, kuten hyödyllisiä yhteistyökuvioita järjestöjen, kuntien ja oppilaitosten kesken.

Julkaisusta löytyy myös linkkejä materiaaleihin, jotka ovat vapaasti käytettävissä.

Toivomme julkaisun antavan hyvät eväät Senioripaku-toiminnan käynnistämiseen eri puolilla Suomea.

Saija Heinonen ja Merja Lahdenperä

# Joustava Senioripaku- toimintamalli

---

---

---

Erilaisten **liikkuvien palveluiden kehittämisen** ikääntyneelle väestölle on toimiva keino vastata ikääntyneiden tarpeisiin sekä turvata heille riittävät liikuntamahdollisuudet. Ikääntyneiden palveluissa neuvonta ja ohjaus ovat keskeisiä asioita, ja juuri tähän tavoitettavuuteen Senioripakun kaltaista toimintaa voidaan hyödyntää. Pakupysäkit ovat toimivia kaupunkiympäristössä, mutta myös pitkien välimatkojen alueilla mahdollisuus päästä lähemmäksi asiakkaita on tervetullutta. ”Senioripaku menee sinne, missä seniorit ovat” on toiminnan perusajatus ja yksi toiminnan tunnuslauseista. Liikkuvien hyvinvointipalvelujen eduksi nähdään myös se, että ne pystyvät reagoimaan muuttuviin palvelutarpeisiin kiinteää yksikköä paremmin<sup>4</sup>. Tämä pätee erityisen hyvin Senioripakuun, sillä se tarjoaa pyörillä kulkevaa liikunta- ja hyvinvointipalvelua erityisesti niillä alueilla, joilla senioreille soveltuvia palveluita on muutoin vähän tai ei lainkaan tarjolla.

Toiminta on senioreille maksutonta tai kustannuksiltaan hyvin kohtuullista. Toimintamallin lähtökohtana on esteettömyys, mikä mahdollistaa kaikkien osallistumisen. Kyseessä on siis liikkuva palveluyksikkö, jonka Senioripaku-toimintamalli logoineen ja tunnuslauseineen on vapaasti käytettävissä ja juurrutettavissa järjestävän tahon toimintaan kunkin mahdollisuuksien ja tarpeiden mukaisesti.

**Senioripaku vaatii minimissään** vain auton, tarpeellisia välineitä sekä muutaman tunnin liikunnanohjaajan tai muun henkilön työaika viikoittain. Nimestä huolimatta pakettiauto ei ole välttämätön toiminnan edellytys, vaan liikuntavälineitä ja muita tarvikkeita voi kuljettaa millä tahansa autolla, johon tarvikkeet mahtuvat. Pakettiauto on kuitenkin järjestävälle taholle kätevä, sillä samalla autolla voi olla monenlaisia käytötarkoituksia. Esimerkiksi Kirkkonummella Senioripaku toimittaa myös harrastuspakun virkaa<sup>5</sup>. ”Jos ajoneuvolle ei ole muuta käyttöä, on kaupungeille kustannustehokkainta

toteuttaa Senioripakua ostopalveluna”, todettiin Laurean liiketalouden opiskelijatiimien hankkeelle toteuttamassa vertailuanalyyseissa.

**Senioripaku-toimintamalli mahdollistaa** perusmuotoisen, ohjatun liikkumisen ja hyvinvointia lisäävän toiminnan ohella esimerkiksi uusien lajien ja harrastusmuotojen kokeilut, keskustelut senioreille tärkeistä aiheista ja sosiaaliset vertaistapaamiset tuoden samalla sisältöä senioreiden muutoin mahdollisesti yksinäiseen arkeen. Erilaisten yhteistyömallien myötä mukaan voidaan pyytää tahoja, joiden viestiä halutaan välittää kohdennetusti tietyn alueen asukkaille. Toimintaa voi järjestää pop up -tyyppisesti vaihtelevalla ohjelmalla tai säännöllisesti viikoittain. Molemmat vaativat kuitenkin paljon markkinointia, jotta kohderyhmä tavoitetaan, saadaan kiinnostumaan ja tulemaan paikalle. Viikoittaiset vakiopysäkit helpottavat markkinointia, ja sana kivasta toiminnasta kiirii silloin myös tehokkaammin senioreiden keskuudessa.



# Senioripaku-toimintamallin soveltaminen

---

---

---

**Senioripaku-toimintamalli ei ole lisensoitu** tai muutenkaan rajattu vain tiettyjen toimijoiden käyttöön, joten kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut voi kopioida mallin ja muokata sitä sellaiseen suuntaan, mikä parhaiten palvelee alueen ikäihmisiä.

Tässä osiossa tarjoamme eväitä toimintamallin soveltamiseen. Vinkit tukevat Senioripaku-toiminnan käynnistämistä. Kuitenkin vain kokeileminen ja aika näyttävät, miten toiminta lähtee käyntiin.



## Toimintamallin tavoitteet

Senioripaku-toiminnan suunnittelu kannattaa aloittaa asettamalla toiminnalle selkeät tavoitteet ja suunnittelemalla käyttöönottoon liittyvät konkreettiset askeleet.

Tavoitteita voi olla useita ja monesta näkökulmasta. Ne voivat liittyä kohderyhmään itseensä (esimerkiksi tietyn senioriryhmän toimintakyvyn edistäminen) tai alueelliseen näkökulmaan (tehdään esimerkiksi jokin liikuntapaikka, kuten ulkokuntosali tai kuntoportaat, tunnetummaksi kohderyhmälle).

Tavoitteet voivat liittyä myös muuhun kuin perusjumpan pyörittämiseen ja kunnon kohentamiseen. Vaihtoehtoisia toteutustapoja ovat esimerkiksi:

- ▶ *”Verstaspaku” työkaluineen*
- ▶ *”Rantapaku” kesällä uimarannalla ja talvella avannon äärellä*
- ▶ *”Mummojumppari”-vertaisohjaaja-toiminta.*

Nämä vaihtoehtoiset toteutustavat ovat Laurean palvelumuotoiluopiskelijoiden ideoimia. He haastattelivat senioreita eri puolilla Uttamaata ja ehdottivat haastattelujen pohjalta näitä toimintamuotoja.

Lisäksi pysäkkipaikoilla on helppo järjestää esimerkiksi lyhyitä tietoiskuja tai toimintakyymittauksia.

Toiminta voi olla käyttäjille maksutonta, esimerkiksi kunnan tai hyvinvointialueen järjestämää peruspalvelua ja opiskelijoiden tai kaupungin työntekijöiden ohjaamaa toimintaa, tai toiminnan voi suunnitella tilattavaksi ostopalveluna esimerkiksi fysioterapeutilta tai liikunnanohjaajalta. Toiminnan maksullisuutta voi järjestävä taho pohtia tilanteen mukaan. Maksullisuus voi kuitenkin vaikuttaa toivotun kohderyhmän osallistumisinnostukseen tai -mahdollisuuksiin.

**Mikäli toimijalla on hankerahaa** käytössään ja tavoitteena on toiminnan jatkuvuus myös hankkeen jälkeen, on hyvä pohtia, rahoitetaanko Senioripakun perustoimintaa hankerahalla lainkaan. Pelkkä hankerahoitus luo helposti kierteen, jossa pitää etsiä aina uutta projektia, jonka budjettiin toiminnan voi integroida. Yksi vaihtoehto on kustantaa hankkeen budjetista pelkästään välineiden hankintaa ja pysäkkien kahvitarjoiluja.



## Toimintamallin käyttöönotto ja pysäkkien suunnittelu

Toiminnan suunnittelussa auttaa, että tuntee alueen infrastruktuurin, palvelutarjonnan ja väestön ikärakenteen jakautumisen alueittain. Jos alueella asuu runsaasti seniori-ikäisiä ja liikuntapalvelutarjonta on olematonta, voi keskeisellä paikalla säännöllisesti pysähtyvä Senioripaku tuoda sosiaalisen ja liikunnallisen piristysruiskeen alueelle. Lisäksi monet vanhuspalveluista ovat yleensä keskustan alueella, mikä kannattaa huomioida pakupysäkkien suunnittelussa.

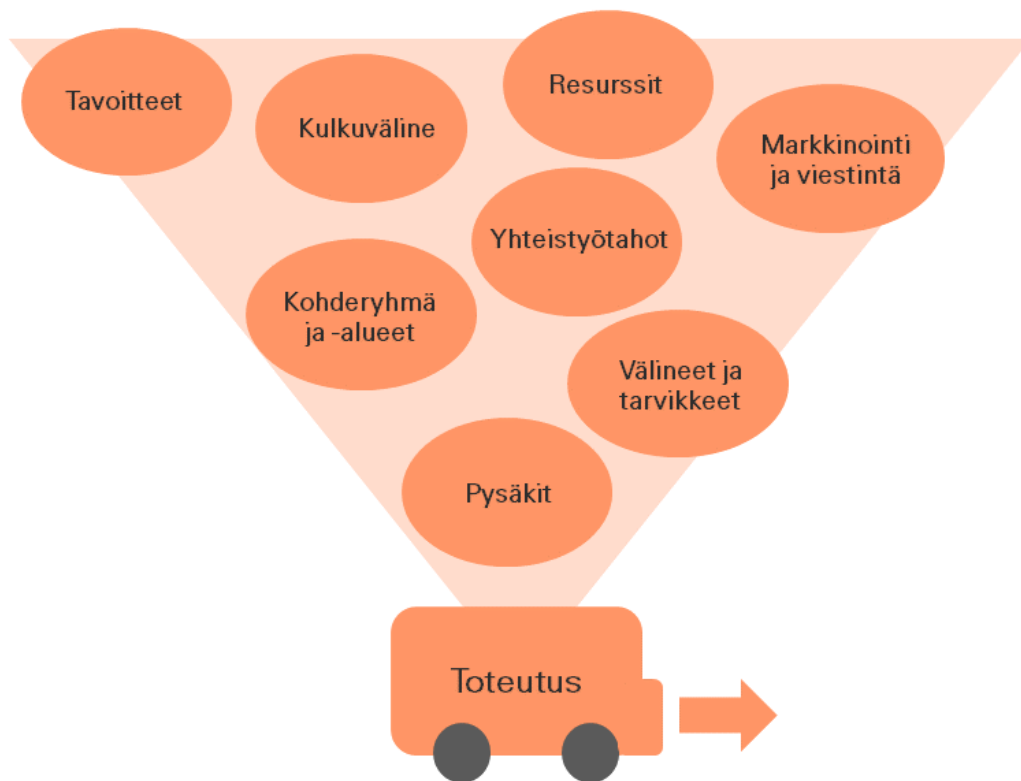
**Ennen kuin tehdään päätös** toiminnan käynnistämisestä, voi olla hyödyllistä kartoittaa koko kaupungin tai kunnan olemassaolevat senioriliikuntamahdollisuudet. Kartoituksessa on hyvä huomioida sekä liikuntapaikkojen sijainnit että toimintojen kellonajat, jolloin kartoitus toimii hyvänä pohjana Senioripakun pysäkkipaikkojen valintaan ja reitin suunnitteluun.

Vertailuanalyysin mukaan **suurimpia haasteita olivat** kohderyhmän tavoittaminen ja liikunnanohjaajan sitoutuminen epä-säännöllisiin aikatauluihin.

||| KUKA TAHANSA TOIMINNASTA  
KIINNOSTUNUT VOI KOPIOIDA  
MALLIN JA MUOKATA SITÄ

Ennakkosuunnittelussa on hyvä huomioida ainakin seuraavat kysymykset:

1. Mikä on toiminnan tavoite ja kohderyhmä?
2. Millainen on pysäkkialueen väestön ikäjakama?
3. Miten toiminta resursoidaan, ja onko osallistuminen osallistujille ilmaista?
4. Onko pysäkillä helppo päästä (jalan, rollaattorilla, autolla, julkisilla liikennevälineillä)? Miten huomioidaan pysäkin esteettömyys?
5. Kenelle alue kuuluu, tarvitaanko maankäyttölupaa tai muita lupia?
6. Mihin Senioripakun voi parkkeerata? Voiko pysäköidä tapahtumapaikan viereen vai pitääkö auto jättää kauemmaksi? Tarvitaanko pysäköintilupaa?
7. Pitääkö tapahtumassa olla säävaraus vai pystyykö tilaisuuden järjestämään säällä kuin säällä?
8. Mitä pysäkillä tapahtuu ja mitä välineitä tarvitaan mukaan?
9. Miten kohderyhmä löytää paikalle (ennakkomarkkinointi ja opastus paikan päällä)?
10. Järjestetäänkö tarjoilua? Kahvit tai muu tarjoilu on kiva lisä ja edesauttaa vapaamuotoisen (palaute)keskustelun syntymistä.
11. Onko pakupysäkki aina tai useimmiten sama vai kannattaako sitä välillä vaihtaa? Säännöllinen pysäkkipaikka ja -aika kasvattavat osallistujamäärää, koska kohderyhmä saattaa löytää viiveellä paikalle.
12. Markkinoi, markkinoi ja markkinoi – mitkä viestintäkanavat tavoittavat senioreita parhaiten omalla alueellasi?



*Avainsanat Senioripaku-toiminnan suunnittelussa. Konkreettisia askeleita voi suunnitella esimerkiksi näiden avulla.*

### **Toiminnan toteuttajia kiinnostaa**

luonnollisesti aina myös toiminnan onnistuminen. Onnistumista voi tarkastella sekä kohderyhmän että toiminnan järjestäjien kautta. Heti toimintatuokioiden jälkeen kannattaa pysäkeillä toteuttaa joko suullisen tai kirjallisen palautteen keruu. Niistä saa paremman käsityksen siitä, miten järjestäjien tavoitteet ja osallistujien odotukset kohtaavat. Lisäksi järjestäjien kannalta onnistumista kuvaavia mittareita voivat olla muun muassa osallistujamäärä, aikataulussa pysyminen ja optimoitu ajo- ja pysäkkireitti. Osallistujia puolestaan kiinnostanee eniten se, mitä he saavat itselleen pysäkkitoiminnasta. Senioreiden osallistumisen motiivit ovat mahdollisesti keskenään hyvinkin erilaisia, mutta jos pysäkkipalaute on positiivista, toimintaa voinee pitää onnistuneena kohderyhmän näkökulmasta.

### **Yhteistyömahdollisuudet**

Osallistuminen erilaisten toimijoiden ja yhteisöjen kanssa Senioripaku-toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen antaa järjestäville osapuolille paljon, mutta tuo myös monialaista osaamista itse toimintaan. Oli yhteistyö sitten laajaa tai vähän

suppeampaa, on se kuitenkin kohderyhmälle merkityksellistä. Opiskelijoiden tekemässä vertailuanalyyssissä nousikin esiin ehdotus, että Senioripakun kannattaa verkostoitua eri sisällöntuottajien kanssa. Näitä voivat olla esimerkiksi fysioterapia-, osteopatia- ja ravitsemuspalveluita sekä -ohjausta tarjoavat tahot.

**Senioripakuun sopii erinomaisesti myös kuntatoimijan ja paikallisen oppilaitoksen välinen yhteistyö, jos alueella sijaitsee toimintaan soveltuvaa koulutusta antava oppilaitos. On hyvä huomioida, että monialaisen koulutustaustan omaavat opiskelijat ja henkilöt voivat olla erittäin sopivia myös ohjaamaan toimintatuokioita pysäkeillä. Senioritikkissä -hankkeen piliateissa pysäkkitoimintaa suunnittelivat ja vetivät kättilö-, liikunnanohjaaja-, geronomi-, fysioterapia-, liiketalous- ja sairaanhoitajaopiskelijat. Opiskelijat voivat myös pitää lyhyitä tietoisuuksia, vaikka eivät osallistuisikaan liikunnallisen tuokion ohjaamiseen.**

**Pysäkeille voi kutsua järjestöjä ja muita kuntatoimijoita.** Yhteistyökumppanit voivat kertoa senioreille suunnatuista palveluista omasta näkökulmastaan. Heidän mukanaan täydentää palveluvalikoimaa ja tuottaa lisäarvoa kaikille osapuolille. Sidosryhmien kiinnittäminen toimintaan vahvistaa monialaisesti rakentuvan verkoston yhteistyötä eri palveluntarjoajien kesken. Lisäksi se tukee omalta osaltaan etsivää vanhustyötä. Siinä pyritään löytämään kotona asuvia ikäihmisiä, jotka eivät ole palvelujen piirissä ja jotka hyötyvät mahdollisuudesta integroitua eri

toimijoiden muodostamaan monialaiseen palveluverkostoon.

Toisenlaista sisältöä pakupysäkeille voivat tarjota kohderyhmän keskuudessa suosittu toimijat, kuten Mummodisko<sup>6</sup>. Mummodisko tanssittaa Tuija Piepposen johdolla Finnhitsien ja vanhojen diskohittien tahdisa. Mummodiskon mukanaolo toi pääkaupunkiseudun Senioripakulle näkyvyyttä sekä sellaisia kävijöitä, jotka eivät välttämättä olisi muuten osanneet tulla paikalle.



*Seniorisirkusta pakupysäkillä Helsingin Itäkeskuksessa Kulttuurikeskus Stoa:n ohjaamana.*

## Senioripakun brändi

Brändäämisen asiantuntija Minna Törmälän mukaan ”brändi on kokoelma mielikuvia, joita yritykseen, sen tuotteisiin tai palveluihin voidaan liittää. Nuo mielikuvat syntyvät kokemusten myötä, jotka voivat olla suoria, kuten kokemus tuotteen käytöstä ja asiakaspalvelusta, tai epäsuoria, kuten kolmansien osapuolten suositukset.”<sup>7</sup>. Sama liiketalouden vertailuanalyysia toteuttanut opiskelijatiimi suunnitteli Senioripakulle myös brändin. Tiimi perusteli hyvän brändin merkitystä Senioripaku-toiminnalle seuraavasti: asiakkaiden luottamus ja tietoisuus kyseisestä palvelusta kohderyhmän keskuudessa vahvistuu, ja brändi voi sitouttaa asiakkaita Senioripakun toimintaan, mikä mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden.

**Senioripaku-brändissä haluttiin luoda mielikuvia** uudenlaisesta hyvinvointia edistävästä palvelusta, joka tuottaa iloisia kohtaamisia liikunnan parissa. Jotta brändi toisi lisäarvoa asiakkaalle pitkällä tähtäimellä, on tärkeää kiinnittää huomio tekemisen meininkiin ja siihen, että tekemisen ytimessä on ihminen, ei ”hienot laitteet”

Senioripaku-brändin avainteemoja ovat:

- ▶ *esteettömyys ja osallisuus*
- ▶ *sosiaalisuus*
- ▶ *lähelle tuleminen*
- ▶ *hyvinvoinnin edistäminen*
- ▶ *liikunta*
- ▶ *liikunnan riemu.*

**Kaiken kaikkiaan brändi kiteytyi seuraavasti:**

”Senioripakun tavoitteena on luoda ikäihmisille uudenlainen tapa liikkua ja tavata muita samanikäisiä tuomalla liikuntapalvelut ja -välineet senioreiden lähelle. Erottautumistekijöinä toimivat esteettömyys ja tasa-arvo, joiden avulla taataan se, että jokainen on tervetullut liikkumaan iästään ja kunnostaan riippumatta, sekä osallistaminen, jossa seniorit otetaan mukaan toiminnan kehittämiseen.”

Senioripakun sloganiksi valikoitui lopulta

**SENIORIPAKU – LIIKUTTA  
MEITÄ KAIKKIA!**

**Brändityön tavoitteena on** saada käyttäjäkuntansa luottamus, jonka seurauksena sen asiakaskunta vakiintuu. Tämä mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden ja nousujohteisuuden eli leviämisen uusille paikkakunnille. Yllä mainittuja brändin avaintemoja, ja muun muassa erilaisia asiakaspersoonia, löytyy tiimin tekemästä brändityökirjasta. [Brändityökirja sijaitsee Google Drive-kansiossa.](#)

## Viestintä

Vahva tiedottaminen ja markkinointiosaaaminen organisaatiossa ovat ensiarvoisen tärkeä asia liikkuvien hyvinvointipalvelujen käyttöönotossa ja toiminnassa. Tarvitaan tiedotussuunnitelma sekä erilaisten viestintäkanavien ja viestinviejien tarkkaa mietintää.<sup>4</sup> Brändäystä ohjaavan vision tiimoilta opiskelijatiimi otti myös kantaa onnistuneeseen markkinointiin, jonka avulla Senioripaku tunnistetaan toiminta-alueellaan erityisesti kohderyhmän keskuudessa. Markkinoinnin näkökulmasta mielenkiintoinen mahdollisuudeksi koettiin yhteiskehittäminen senioreiden kanssa sekä valokuvien ja videoiden runsas käyttö sosiaalisen median kanavissa, etenkin Facebookissa ja

YouTubessa. Vertailuanalyysissa sen sijaan parhaiksi kanaviksi kohderyhmän tavoittamiseen nostettiin kotihoidon palvelut, vanhushpalvelut ja paikallislehdet.

Kaiken kaikkiaan Senioripakun viestintään voi hyödyntää muun muassa seuraavia kanavia:

- ▶ *julisteet (ilmoitustauluille ym.)*
- ▶ *senioriyhdistysten tai yhteistyökumppaneiden postituslistat*
- ▶ *nettisivut*
- ▶ *paikallislehtien mainokset ja "Minne mennä?" -palstat*
- ▶ *radiomainokset*
- ▶ *esitteet erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa*
- ▶ *esitteet alueen postijakeluna*
- ▶ *some-kanavat.*

Seniorit tikissä -hankkeessa on tuotettu **käyttövalmiita viestintämateriaaleja**, jotka ovat vapaasti käytettävissä vastaavaan toimintaan. Senioripaku-logo on Metropolian graafisen alan opiskelijan suunnittelema. Punamustassa logossa iloiset hahmot jumppaavat renkaan sisällä. Rengas kuvastaa logossa sekä liikkuvaa palvelua että liikuntavälinettä.



Senioripaku-logo.

Senioripakuun on luotu lisäksi seuraavat logoon pohjautuvat tuotteet:

- ▶ *beach flag*
- ▶ *heijastinliivi logolla*
- ▶ *magneetti.*

Beach flagit ja läpimitaltaan 50 cm:n magneetit pakettiauton kyljissä toimivat tunnusmerkkeinä pysäkkipaikoilla ja kulkevat



helposti pakun kyydissä. Taipuisat magneetit saa kätevästi kiinni pakettiauton kylkeen, ja pari metriä korkeat, keveät ja säänkestävät beach flagit on helppo kantaa varsinaiseen toimintapisteeseen löydettävyyden lisäämiseksi, mikäli pakettiauton parkkipaikka jää kauemmaksi. Heijastinliivit toimivat ohjaajien käytössä pakupysäkeillä; niiden avulla ohjaajat ja toimintapisteen vetäjät ovat helposti tunnistettavissa, ja liivi on helppo pukea vaikka toppatakin päälle.

**Viestintämateriaalit löytyvät Google Drivestä.** Sieltä voit ladata Senioripakun logon joko verkko- tai printtikäyttöön, ja lisäksi kansiossa on myös painotaloon sopivat versiot magneetista ja beach flagista. Minuutin mittaista Senioripaku-toiminnan mainosvideota saa vapaasti hyödyntää toiminnan markkinoinnissa. **Mainosvideo on katsottavissa Metropolian YouTube-kanavalla.**

Lisäksi Senioripaku-toiminnalle luotiin **oma Facebook-sivu**, jossa mainostivat Helsingin, Espoon ja Vantaan Senioripakut. Espoo ja Vantaa markkinoivat toimintaa myös omilla sivuillaan, mutta yhteinen alusta toi lisää julkaisuja ja seuraajia Senioripakun sivulle. Synergiaetuja kannattaa hyödyntää aina mahdollisuuksien mukaan. Facebook-sivulle voi lisätä uusiakin toimijoita, ja sivun kautta voi lähettää viestin ylläpidolle.



Facebook-julkaisu syksyltä 2022.

## ||| SENIORIPAKU-TOIMINNALLE LUOTIIN OMA FACEBOOK- SIVU, JOSSA MAINOSTIVAT HELSINGIN, ESPOON JA VANTAAN SENIORIPAKUT

## Ohjeita liikuntatuokioihin

Pakupysäkeillä voi myös hyödyntää valmiita ohjeita ja oppaita. Seniorit käyvässä -vihkonen kannustaa senioreita liikkumaan luonnossa sisältäen harjoitusohjeita lihaskunnan ja tasapainon ylläpitämiseen sekä keuhonhuoltoon ja antaen virikkeitä yhteiseen tekemiseen luonnon keskellä.

Lataa **Seniorit käyvässä -vihkonen** Google Drive-kansiosta.

Kuntoportaiden valikoituessa pakupysäkeiksi voi portailla hyödyntää valmiita harjoitusohjetta senioreille. Ohje sisältää kolme eri vaikeusastetta, ja jokaiseen on neljä eri liikettä eli yhteensä 12 erilaista nousuharjoitusta. Lisäksi ohjeessa on kaksi tasapainohaastetta. Ohjeiden noudattaminen ei vaadi

välttämättä pitkiä kuntoportaita – myös ihan tavalliset rappuset riittävät.

Kuntoporrassohjeen voi ladata omaan käyttöön ja vaikka senioreille kotiin jaettavaksi. Ohjeista on tehty myös videoversio, joka havainnollistaa paremmin, miten liikkeet on tarkoitus suorittaa. Lataa kuntoporrassohjeet Seniorit tikissä -hankkeen verkkosivulta.



*Iloisia tunnelmia Espoon pakupysäkin Mummodiskossa.*

# Seniorit Tikissä -hankkeen Senioripaku-pilotit

---

---

---

**Senioripaku-toimintaa pilotoitiin pääkaupunkiseudulla** osana Seniorit tikissä -hanketta kesästä 2021 loppuvuoteen 2022. Pakupysäkkitoiminta painottui liikunta-aktiiviteetteihin, ja satunnaisesti mukaan kutsuttiin myös yhteistyökumppaneita. Tavoite oli varsinkin koronarajoitusten jälkeen saada senioreja aktivoitumaan liikunnan ja sosiaalisten kohtaamisten pariin. Tässä osiossa kerrotaan pilottien eri vaiheista, kokemuksista ja niistä saaduista opeista.

## Mistä kaikki alkoi?

Senioripaku-idea syntyi Seniorit tikissä -projektin ensimetreillä. Projekti oli käynnistynyt keskellä koronapandemiaa ja sen rajoitustoimia kesäkuussa 2020. Ikääntyneille suunnattu eri sektoreiden organisoitu toiminta oli keskeytynyt jo keväällä lähes kokonaan, joten Senioripakun tarjoama mahdollisuus kohdata toisia ihmisiä pääosin ulkotiloissa oli kohderyhmälle erittäin tervetullutta.

Hanketiimi sai vinkin Kirkkonummella kulkevasta Senioripakusta, jonka toiminnasta konsultoitiin syksyllä 2020 paikallista vapaa-aikapalveluiden suunnittelijaa.

Kirkkonummella paku kiersi kahdesti viikossa muutamissa ulkopaikoissa, esimerkiksi ulkokuntosaleilla, ja toimintaa pyritti kaupungin liikunnanohjaaja. Pysäkeillä kävi aktiivisesti noin 5–20 osallistujaa. Kirkkonummella liikuttamisen lisäksi tavoitteena oli kaupungin omien ulkoliikunta- paikkojen esittely ja laitteiden käyttöön tutustuttaminen. Tämän toivottiin madaltavan kynnystä käyttää liikuntapaikkoja ohjatun liikuntakerran jälkeen myös itsenäisesti.

Kirkkonummen lisäksi Laurean liiketalouden opiskelijoista koostuva tiimi vertaili vastaavan tyyppistä toimintaa Keravalla, Heinolassa ja Vaasassa. Kirkkonummen Senioripaku vastasi kuitenkin parhaiten sitä toimintaa, jota pääkaupunkiseudulla haluttiin lähteä pilotoimaan. Toimintamalli sopi sellainaan hyvin hankkeen tavoitteisiin, ja Senioripakun välityksellä voitaisiin levittää tietoa myös alueella toimivista senioripalveluista.

Ensimmäisiä pakupilotteja suunniteltiin kesälle 2021. Espoon ja Vantaan liikuntapalvelut ilmoittautuivat mukaan kokeiluihin. Helsingissä toimintaa päätettiin kokeilla monialaisesti opiskelijoiden kanssa.

Työryhmässä pohdittiin myös yhteistä pakettiautoa, joka kiertäisi pitkin pääkaupunkiseutua. Espoolla ja Vantaalla oli kuitenkin jo omat toimintaan soveltuvat pakettiautot, joten päädyimme siihen, että kukin kaupunki sai suunnitella omat versionsa pakutoiminnasta.

Kesäkuun alussa 2021 avasimme Facebookiin Senioripaku-sivun tiedottamista varten ja julkaisimme minuutin mittaisen mainosvideon, jota tähditti Mummodiskosta tuttu Tuija Piepponen. Kesällä starttasivat ensimmäiset Senioripakut Espoossa ja Vantaalla. Itä-Helsingissä pilottikierrokset alkoivat syyskauden 2021 alussa.

## ||| KIRKKONUMMELLA PAKU KIERSI KAHDESTI VIIKOSSA MUUTAMISSA ULKOPAIKOISSA

## Helsingin pilotti

Senioripakun Helsingin toiminnan kehittäminen käynnistyi moniammatillisen opettajatiimin aloitteesta. Toiminta aloitettiin Itä-Helsingistä, sillä Myllypuron kampus toimi pakutoiminnan tukikohtana. Pakettiautoon hankittiin pieni varasto liikuntavälineitä, kuten jumppakeppejä, kävelysauvoja, kuminauhoja, palloja, pieniä käsipainoja ja Mөлккy-peli. Lisäksi varusteisiin kuuluivat bluetooth-kaiutin, kahvinkeitin, pumpputermos ja pientä tarjottavaa, sillä ajattelimme kahvitarjoilun houkuttelevan paikalle myös niitä, jotka eivät muutoin kiinnostuisi pelkästään liikunnallisesta toiminnasta.

**Hanketiimi suunnitteli etukäteen pysäkkien aikataulut ja alustavat sijainnit**, jonka jälkeen monialainen, pääosin sosiaali- ja terveysalan sekä liikunta-alan opiskelijoista koostuva ryhmä Metropolia, Laureasta ja Haaga-Heliasta otti vastuun varsinaisen pysäkkitoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta. Kierrokset suunniteltiin ajettavaksi kahdesti viikossa arkipäivisin: yksi pysäkki tiistaisin ja toinen pysäkki torstaisin. Pysäkit sijoitettiin ulkotiloihin, mikä helpotti suunnittelua

## || PAKETTIAUTOON HANKITTIIN PIENI VARASTO LIIKUNTAVÄLINEITÄ, KUTEN JUMPPAKEPPEJÄ, KÄVELYSAUVOJA, KUMINAUHOJA, PALLOJA, PIENIÄ KÄSIPAINOJA JA MÖLKKY-PELI

epävarmassa koronarajoitustilanteessa. Helsingin pilotin pakupysäkit valittiin pääsääntöisesti alueilta, joilla senioreille tarjottavia liikunta- ja hyvinvointipalveluita on vähemmän ja joilla ikärakenne on toiminnalle sopiva.

Ensimmäisen lukukauden aikana Senioripaku-toimintaa pilotoitiin erilaisissa ympäristöissä Itä-Helsingissä, kuten liikuntapuistoissa tai keskusta-aukioilla. Suosituksi kohteeksi osoittautuivat kuntopaikat, joissa Haaga-Helian liikunta-alan opiskelijat ohjasivat itse kehittämäänsä kuntoporrasharjoittelua. Porrasharjoitusta

tehtiin ohjekirjanen, jota jaettiin kävijöille kotiinviemisenä. Opiskelijat kirjoittivat syksyn kokemuksista oman blogikirjoituksen<sup>8</sup>. Senioripaku osallistui myös Helsingin kaupungin ja Metropolia Ammattikorkeakoulun yhdessä HyMy-kylässä<sup>9</sup> järjestämään Anna arjen liikuttaa -palvelutori-tapahtumaan, joka oli suunnattu itä-helsinkiläisille ikäihmisille. **HyMy-kylä on Metropolian Myllypuron kampuksen monialainen oppimis- ja kehittämisympäristö**, jossa opiskelijat harjoittelevat keskeisten omaan tutkintoon liittyvien ammattikäytäntöjen ohella muun muassa uusien palvelujen kehittämistä yhteistyössä asiakkaiden kanssa.

Seuraavana keväänä toiminta-alueetta laajennettiin eri puolille Helsinkiä keräten samalla palautetta ja kokemuksia toimivista pysäkkipaikoista. Mukaan pakupysäkeiksi otettiin myös kaksi vakiintuneesti senioriliikuntaa sisätiloissa järjestävää yhteisöä: toinen seniorikeskuksessa ja toinen asukas-yhdistyksen tiloissa. Syksyllä 2022 toiminta palasi enimmäkseen Itä-Helsinkiin ja hyväksiti todetut pysäkkipaikat pidettiin edelleen kalenterissa. Koska Helsingissä ei oppilaitosjärjestäjien kesälomien vuoksi voinut

järjestää pakukierroksia kesäaikaan, toisatilojen mukaan ottaminen vakautta toiminnan suunnitteluun ulkopysäkkien toteutuessa aina säävarauksella.

**Pysäkeillä vedettiin suurimmaksi osaksi liikkumista tukevaa ohjelmaa,** kuten senioreille soveltuvia jumppia, saunakävelyä ja ohjattua tanssia. Ohjattujen tuokioiden jälkeen juotiin kahvit ja keskusteltiin osallistujien kanssa. Tämä kiiretön kohtaaminen osoittautui etenkin

pandemian ollessa pahimmillaan arvokkaaksi sosiaalisen kanssakäymisen hetkeksi. Keskustelun lomassa oli myös helpo kerätä ja kuulostella pysäkkitoiminnan palautetta.

Joillekin pysäkeille kutsuttiin mukaan myös muita toimijoita ja palveluntuottajia, jotka tulivat kertomaan senioreille suunnatuista palveluista omasta näkökulmastaan. Tällainen kumppani oli esimerkiksi Helsingin kaupungin Seniori-info<sup>10</sup>.



*Myllypuron kuntoportaat pakupysäkkipaikkana Helsingissä.*

## Vantaan pilotti

Senioripakua pilotoitiin Vantaalla Ikiliikkujat-hankkeen kautta kahdella vakituisella pysäkillä Tammistossa ja Länsimäessä. Pysäkit valikoituivat alueilta, joissa asuu paljon senioreita mutta joissa liikuntapalveluita on saatavilla vain vähän. Pysäkeillä tarjottiin erilaista liikuntatoimintaa, esimerkiksi kävelyfutista tai perinteisempää jumppaa, tai pelattiin esimerkiksi mölkyä. Myös Vantaan Sanomat huomioi Senioripakutoiminnan<sup>11</sup>.

Pysäkit toimivat säävarauksella viikoittain kesäkuusta joulukuuhun, paitsi lyhyen kesätaun aikana. Innokkaimmat jumpaajat saapuivat paikalle jopa sadesäällä.

Ilmojen viilentyessä ja lumisen sään saapessa kävijämäärät vähenivät kuitenkin huomattavasti. Kaikkiaan pysäkeillä kävijöiden määrä vaihteli 3–19 osallistujan välillä kauden aikana. Kauden edetessä kävijäkunta vakiintui pitkälti samaksi porukaksi.

Toimintaa kehitettiin seuraavana keväänä järjestämällä Senioripakun kiertue yhteensä neljässä paikassa, joista kaksi sijaitsi Länsi-Vantaalla ja kaksi Itä-Vantaalla. Kiertueella ohjaajat mittasivat kävijöiden puristusvoimaa, ohjasivat kevyttä taukoliikuntaa, opastivat paikallisen liikuntatarjonnan pariin ja kertoivat, miten ja miksi omasta toimintakyvystä kannattaa ikääntyessä pitää huolta. Lisäksi pysäkkitarjontaan

oli kehitetty leikkimielinen tasapainohaaste testaamaan omaa tasapainoa. Tällaiselle toiminnalle koettiin tarvetta kohderyhmän keskuudessa.

Loppukeväästä 2022 toimintamallia muokattiin hieman ja kokeiltiin Senioripakun toimintaa tapahtumien yhteydessä. Niitä olivat muun muassa kaupungin järjestämät markkinatyypiset tapahtumat sekä senioriyhdistysten järjestämät paikalliset tapahtumat.



## **Espoon pilotti**

Espoossa liikuntapalvelut oli järjestänyt pakettiautokonseptilla liikuttavaa kesätoimintaa vanhusten palvelutaloihin ja hoivakoteihin jo useita vuosia, mutta Seniorit tikissä -hankkeen yhteistyön myötä Espoon toimintaan haluttiin sisällyttää myös kulttuurin ja neuvonnan palvelua sekä löytävän työn palvelunäkökulmaa.

Ensimmäiset pilotit toteutettiin kesän 2021 aikana, jolloin järjestettiin kolme tapahtuma muotoista pysäkkiä eri puolilla Espoota. Vastaanotto oli positiivinen, ja toimintaa päätettiin jatkaa kesällä 2022. Toiminnalle haettiin rahoitusta kaupungin sisäisestä, poikkihallinnollisesta Hyvinvoiva Espoo -ohjelmasta.

Kevään 2022 aikana ryhdyttiin suunnittelemaan koko kesäkauden kestäväää toimintaa

monialaisesti liikunta-, kulttuuri- ja vanhuspalveluiden kesken. Senioripakulle palkattiin koordinaattori hoitamaan pysäkkien käytännön järjestelyjä sekä yhteistyötä kaupungin sisällä ja muiden toimijoiden kanssa. Koordinaattori kulki pysäkeillä mukana, ohjasi toimintaa ja toteutti myös osan taidesisällöistä.

Pysäkkejä järjestettiin toukokuusta syyskuuhun yhteensä 39 joka tiistai ja torstai ympäri Espoota, ja Senioripaku tavoitti tuona aikana yli 800 senioria. Pysäkkien ohjelmassa oli ohjattua liikuntaa, kulttuuri- ja taidesisältöjä sekä Seniorineuvonta Nestorin palveluohjausta. Pysäkkien markkinoinnissa hyödynnettiin sähköposti-ilmoituksia, ilmoitustauluja ja muuta paperista mainontaa sekä Facebookin alueellisia paikallisryhmiä, joihin jaettiin aina tieto alueen pysäkeistä ja ohjelmasisällöistä.





## Yhteistyö Mummodiskon kanssa

Mummodisko ry tuottaa ikäihmisille ympäri Suomea erilaisia Mummodisko-tapahtumia ja muuta yhteisöllistä toimintaa. Toiminnan tavoitteena on rikkoa ylisukupolvisia raja-aitoja, ravistella ikääntymiseen liittyviä stereotyyppioita, luoda uutta vapaaehtoistoiminnan kulttuuria ja ennen kaikkea lievittää ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksia. Mummodisko-toiminnan ydintrion muodostavat geronomit Joni Tammissalo ja Mikko Haapalainen sekä näyttelijä Tuija Piepponen. Ensimmäinen Mummodisko-tapahtuma järjestettiin Helsingin Tavastia-klubilla syyskuussa 2017 tavoittaen yli 700 kävijää. Tämän jälkeen vastaavia tapahtumia on järjestetty useita satoja ympäri Suomea, ja niihin on osallistunut tuhansia ikäihmisiä erilaisissa ympäristöissä.

Mummodisko osallistui useamman kerran myös Senioripaku-toimintaan. Tavoitteet molemmilla osapuolilla ovat yhteneväiset: saada seniorit liikkeelle ja liikkumaan kivan yhteisen tekemisen merkeissä, joten yhteispysäkkien järjestäminen oli luontevaa. Ensimmäinen yhteistyömuoto oli

Senioripaku-mainosvideon tekeminen, jossa esiintyi Tuija Piepponen. Ensimmäiset mummodiskoilut nähtiin Senioripakun pysäkeillä Espoossa jo kesällä 2021. Vantaan pakupysäkeillä Mummodisko tanssitti senioreita kahdesti ja Helsingissä kerran vappudiskon merkeissä. Yhteistyö koettiin erittäin hyödylliseksi – Mummodisko houkutteli paikalle aina kymmenittäin innokkaita tanssijoita.

Yhteistyötä tehtiin myös toisin päin: Mummodisko esiintyi Hyvinkäällä Laurean opiskelijaprojektin päätteeksi järjestetysä senioritapahtumassa keväällä 2022. Senioripaku vieraili Mummodiskossa mukanaan Laurean fysioterapian opiskelija, joka veti alkuverryttelyn diskoilemaan tulleille, noin parille sadalle seniorille.

||| IHANAA, ETTEI  
MEITÄ IÄKKÄITÄ OLE  
UNOHDettu, VAAN  
TUOTTE NÄIN KIVAA  
TOIMINTAA LÄHELLE!



Vantaan Mummodisko ja Senioripakupysäkki lokakuussa 2021.

## Senioripaku-pilottien onnistuminen

Senioripaku-pilottien tavoitteena olivat:

- ▶ ikääntyneiden osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen
- ▶ yhteisöllisyys
- ▶ liikkuminen
- ▶ arvostava kohtaaminen.

Pysäkeillä kerätyn kirjallisen ja suullisen palautteen perusteella mainittujen tavoitteiden saavuttamisessa onnistuttiin. Kävijät kertoivat, ettei yksin tule liikuttua tarpeeksi ja uuden liikuntamuodon tai -paikan kokeileminen on mukavampaa ryhmässä ja ohjattuna. Jotkut olivat erityisen mielissään siitä, että Senioripaku saapui heidän kotinsa läheisyyteen, missä ei välttämättä ennestään ollut senioreille kohdennettuja liikuntapalveluita. **Ensimmäisenä syksynä Helsingissä tehdyissä kyselyissä 33 vastaajaa 37:stä arvioi, että Senioripakulle on tarvetta.**

||| *lhanaa, ettei meitä iäkkäitä ole unohdettu, vaan tuotte näin kivaa toimintaa lähelle!*

||| *Tämä on loistavaa!*

||| *Mahtava tilaisuus, lisää kiitos!*

||| *Kiva nähdä ihmisiä, tämä on elintärkeää.*

Myös Espoossa pysäkkitoiminnan palaute oli hyvin positiivista. Tapahtumien koettiin antavan piristystä arkeen ja tuovan uusia kohtauksia muiden ikäihmisten kanssa. Pysäkkitoimintaa pidettiin monipuolisena, toimintakykyä ylläpitävänä ja ilahduttavana. Myös Vantaalla toiminta koettiin hyväksi ja helposti saavutettavaksi, koska se tuli sopivan lähelle. Lisäksi osallistujat arvostivat toiminnan sosiaalista puolta, sillä pysäkillä pystyi vaihtamaan viikon kuulumiset tuttujen ja tuntemattomien kanssa.

Palautteen ja senioreiden kuulemisen tarkoitus oli arvioinnin lisäksi auttaa toiminnan jatkokehittämisessä. Helsingissä ja Vantaalla osallistujien toiveita pyrittiin toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Vantaalla hyödynnettiin toteutuksissa myös osallistujien osaamista. Espoon palautteis-  
sa tuli ehdotuksia uusiksi pysäkkipaikoiksi,

ja näitä vinkkejä on tarkoitus huomioida seuraavan kauden suunnittelussa.

Osa palautteesta koski tapahtuman tiedottamista: osallistujien tavoittamisessa ja markkinoinnin onnistumisessa oli suurta hajontaa. Pysäkkien osallistujamäärät vaihtelivat runsaasti kaikissa pilottikaupungeissa: ns. peruspysäkeillä ilman erillistä tapahtumaa määrät vaihtelivat nolasta useisiin kymmeneen. Jos yhtäkään osallistujaa ei näkynyt pysäkillä, se ei luultavasti tarkoittanut sitä, että toiminta ei ikäihmisiä kiinnostaisi, vaan syynä oli useimmiten **epäonnistunut markkinointi**.

Varsinkin vaihtuvissa pysäkkipaikoissa markkinointi oli haastavaa, sillä ennen pysäkillä saapumista olisi jokaisella alueella pitänyt kartoittaa potentiaalisimmat mainospaikat, kuten ilmoitustaulut ja alueen ilmaisjakelulehdet, ja toimittaa niihin julkisteita ja menovinkkejä. Espoossa viestintään kaivattiin palautteen perusteella perinteisempiä malleja tiedottamiseen, kuten enemmän lehti-ilmoituksia ja tulostettuja mainoksia eri palvelukeskitymien seinille. Siellä todettiin myös syrjäisten pysäkkipaikkojen olevan erityisen haastavia

markkinoitavia, ja harva eksi niihin satumalta. **Vakituinen pysäkkipaikka oli helpoin mainostettava** – samaan julisteeseen tai ilmoitukseen saattoi lisätä useampia päivämääriä ja toiminnan yhteydessä kävijöille oli mahdollista mainostaa tulevia pysäkkipäiviä. Vakipysäkkien osalta kohderyhmän tavoittamista voikin pitää onnistuneena.

Helsingissä ja Vantaalla osallistujia saatiin hyvin paikalle erityisesti sellaisiin kohteisiin, joissa **yhteistyötaho osallistui markkinointiin**. Helsingissä syksyn 2022 pakupysäkkejä toteutettiin säännöllisesti yhteistyössä osuuskunta Hertsikan pumpun ja Hertsikanrannassa tapahtuu -kaupungin -osayhdistyksen kanssa heidän tiloissaan tai lähipuistossa. Myös seniorikeskusten todettiin soveltuvan Senioripaku-toimintaan, ja joitakin pysäkkejä järjestettiin Riistavuoren ja Myllypuron seniorikeskuksissa. Seniorikeskukset ja palvelutalot eivät kuitenkaan olleet Senioripakun ensisijaisia kohteita, sillä niissä järjestetään yleensä monenlaisia toimintaa senioreille muutenkin. Pilottikohteina ne toimivat kuitenkin hyvinä verrokkeina, kun kokemuksia ja palautetta

kerättiin mahdollisimman erilaisista pysäkkipaikoista. Vantaalla taas pakun osallistuksessa valmiisiin tapahtumiin, kuten Kuninkaanpiknikille ja Vapputorille, oli helppo hyödyntää tapahtuman mainoskanavia.

Ikäihmisten tavoittamisessa ei voi luottaa pelkästään some- ja verkkomainontaan. Kesällä 2021 luotu **Facebookin Senioripaku-sivu** alkoi kuitenkin tavoittaa kohderyhmää viimeisen kauden aikana aiempaa paremmin ainakin Helsingin pysäkeillä, ja yhä useampi seniori kertoi löytäneensä pysäkillä sen ilmoituksen perusteella. Facebookin kautta voi myös jakaa kuvia ja kokemuksia toteutuneista pysäkeistä, mikä houkuttelee paikalle uusia osallistujia. Lisäksi sivuston kautta on tullut yhdistyksiltä ja senioripalveluiden toimijoilta pyyntöjä ja ehdotuksia pysäkkien uusiksi toteutuspaikoiksi, mikä mahdollistaa uusia yhteistyökuvioita.

**Helsingin Senioripaku-toiminta on hyvä esimerkki** monialaisesta hanketyökentelystä sekä oppilaitoksen/koulutuksen näkökulmasta monialaisesti toteutettavista opinnoista, jotka liittyvät yhteiseksi tunnistettuun ilmiöön. Ammatillisen koulutuksen

järjestäjille se toimi näin ollen hyvänä esimerkkinä hanketyön opinnollistamisesta, jossa opiskelijat oppivat autenttisesti työympäristössä. Toiminnan tavoitteet istuivat luontevasti sosiaali- ja terveysalan, liikunta-alan ja liiketalouden opiskelijoille hieman eri näkökulmia painottaen.

Oppimisen näkökulmasta Senioripaku-toiminta tuki yhteistyötä ja siihen liittyviä taitoja sekä eri ammattialoja edustavien opiskelijoiden kesken että osana monialaista verkostoa. Toiminta vahvisti projektioppimisen mahdollisuuksia, opiskelijoiden oman ammatillisen osaamisen esille tuomista ja kenties tärkeimpänä asiakkaiden aitoa kohtaamista. Näissä kohtaamisissa opiskelijat saivat myös nähdä seniorit yksilöinä, joiden aktiivisuus ja halu pitää huolta omasta toimintakyvystään näyttäytyi eri tavoin kuin sairaala- tai hoivaympäristöissä, missä vanhuus tarkoittaa yleensä toiminnan vajausta ja erilaisia sairauksia. Toisin sanoen opiskelijat oppivat toiminnassa tärkeitä työelämätaitoja tulevaisuutta varten ja saivat tärkeän näkökulman seniorien moninaisuuteen.



*Senioripaku kauppakeskus Columbuksen edustalla Helsingin Vuosaaressa.*

## **Toiminnan jatkuvuus pääkaupunkiseudulla**

Senioripaku jatkaa toimintaansa hyvien kokemusten jälkeen kaikilla pilotointiin osallistuneilla paikkakunnilla. Toiminnan jatkuvuuteen kiinnitettiin erityishuomiota jo sen alkuvaiheessa. Senioripaku käynnistyi osana ulkopuolisen rahoituksen hanketta, mikä usein tarkoittaa sitä, että toiminta päättyy,

kun hanke ja ulkopuolinen rahoitus päättyvät. Hankerahoituksen hyödyt ja heikkoudet tiedostaen hankkeen ydintiimi päätti jo alussa, ettei hankebudjetista rahoiteta Senioripakun perustoimintaa. Sen sijaan kehitystyötä tehtiin yhdessä pääkaupunkiseudun kuntatoimijoiden kanssa, ja logo sekä viestintätuotteita hankittiin keskitetysti kaikkien Senioripakujen näkyvyyden lisäämiseksi ja brändin vahvistamiseksi.

Positiivisen palautteen myötä Senioripaku-toimintaa integroitiin syksyn 2022 aikana Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella toimivaan HyMy-kylään, osaksi sen jalkautuvaa sosiaali- ja terveysalan palvelutoimintaa. HyMy-kylä (Hyvinvointia Myllypurosta) on ihmislähtöinen ja ekosysteemitointatapaan nojautuva monialainen oppimis- ja kehittämisympäristö. Senioripaku-toiminnassa oli

Metropolian opiskelijoiden lisäksi vielä syksyllä 2022 mukana myös Laurean opiskelijoita. Hyvin alkanutta yhteistyötä pyritään jatkamaan myös tulevaisuudessa.

**Kevätkaudella 2023 eli Seniorit tikissä -hankkeen päättymisen jälkeen** toiminta siis jatkuu osana HyMy-kylän palveluja, joita toteuttavat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Seuraavassa vaiheessa on luvassa myös yhteistyötä Ikäinstituutin Yhdessä Kotikulmilla -toiminnan kanssa. Senioripaku-pysäkki voisi olla muun muassa taloyhtiön pihalla tai lähialueella ja huonon sään sattuessa toiminta voisi siirtyä taloyhtiön kerhotiloihin. Ideana on mennä lähelle ihmisten koteja, jolloin toimintaan on helppo tulla mukaan myös heidän, jotka eivät niin helpolla lähde tai pääse etäämmälle. Toimintaa jatketaan myös Hertsikan Pumpun ja Herttoniemenrannassa tapahtuu-yhdistyksen kanssa. **Helsingissä seniorikeskukset** ovat myös osoittaneet kiinnostustaan toimintaa kohtaan.

**Vantaalla taas** Senioripakun markkinoitiin kurvaavan sinne, missä seniorit kohtaavat,

esimerkiksi eläkeläisyhdistysten kokoontumisiin tai muihin (senioreiden) tapahtumiin. Vierailut otettiin avosylin vastaan ja niitä toivotaan jatkuvasti lisää. Senioripakun ohjaajat kartoittavat lisäksi jatkuvasti sellaisia tapahtumia, joihin Senioripakulla voisi Vantaalla osallistua. Toimintaa on tarkoitus jatkokehittää palvelemaan laajempaa seniorijoukkoa ja innostamaan yhä useampia senioreita liikunnan pariin.

**Espoossa toimintaa on tarkoitus jatkaa ja kehittää** saatujen palautteiden perusteella, vaikka yhteistyökonseptin resursointiin tuo haasteita seniorineuvonnan organisoitumisen uudelle hyvinvointialueelle vuoden 2023 alusta lähtien. **Seuraavalla kesäkaudella** lisätään kohderyhmän osallistamista, eli seniorit saavat itse olla aktiivisina toimijoina pysäkeillä. Vanhus- ja paikallisjärjestöjen edustajien kanssa järjestetään talven aikana työpajoja, kohtaamisia ja keskusteluja, joiden perusteella toimintaa jalostetaan entistä enemmän juuri sellaiseksi, jota ikäihmiset kokevat tarvitsevansa ja haluavansa. Senioripakun pääkohderyhmänä ovat

edelleen yksinäiset vanhukset, jotka eivät vielä ole palveluiden piirissä. Yhteistyökumppaneita ovat oppilaitosten lisäksi muun muassa aktiiviset eläkeläiset ja muut toiminnasta kiinnostuneet.

**Jatkossakin pääkaupunkiseudun Senioripaku-toiminta pyrkii hyödyntämään hankkeen aikana muodostuneita verkostoja**, jakaa kokemuksia ja kehittää toimintaa eteenpäin. Yhteinen brändinäkyvyys vahvistaa toiminnan tunnettuutta, mahdollistaa yhtenäisen ilmeen ja helpottaa markkinointia. Toivottavasti Senioripaku voi tuoda iloa, energiaa ja sosiaalisia kohtaamisia senioreille vielä pitkään. Kaikki uudet Senioripaku-toimijat otetaan myös ilolla osaksi yhteistä brändiä.

||| SENIORIPAKU –  
LIKUTTA MEITÄ  
KAIKKIA!

# Lähteet

1. Sievänen H. 2018. Vanhuspalveluiden sekä ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannukset. Julkaisussa 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.
2. Uotila, H. & Jolanki, O. 2022. Kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys koronapandemian aikana. Gerontologia 36 (3), 271–290.
3. Seniorit tikissä -hankkeen verkkosivut. <https://tikissa.metropolia.fi/>. Viitattu 30.11.2022.
4. Sirviö, K., Taskinen, H. & Äijö, M. 2017. Liikkuvat hyvinvointipalvelut – kehittämisen edellytykset ja haasteet. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 54 (4), 352-353. <https://doi.org/10.23990/sa.67763>
5. Kirkkonummen harrastuspakun verkkosivu. <https://www.kirkkonummi.fi/harrastuspaku>. Viitattu 20.1.2023.
6. Mummodiskon verkkosivu. <https://www.mummodisko.fi/>. Viitattu 20.1.2023.
7. Huttunen, K. 2020. Brändin rakentaminen. Zoner. <https://www.zoner.fi/brandin-rakentaminen/>. Viitattu 22.11.2022.
8. Senioripaku liikutti Itä-Helsingissä syksyllä 2021. <https://tikissa.metropolia.fi/2021/11/26/senioripaku-liikutti-ita-helsingissa-syksylla-2021/>. Viitattu 1.12.2022.
9. Metropolian HyMy-kylän verkkosivut. <https://www.metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut/hyvinvointi-ja-terveyskyla>. Viitattu 20.1.2023.
10. Stadin seniori-infon verkkosivut. <https://www.hel.fi/seniorit/fi> Viitattu 30.11.2022.
11. Vantaan Sanomat, 29.9.2021. Kun jumppaaminen ei enää onnistu, voi liikuskella – Senioripaku kiertää Vantaalla vuoden loppuun jakamassa vinkkejä, Länsimäessä pysäkin paikka on muuttunut. Viitattu 17.11.2022.



Metropolia

ENIC

