

Ohjattua liikuntaa iäkkäille ja muille asukkaille lähelle kotia– projektin loppuraportointi

13.12.2021

Minni Ainamo

Laura Vilén

Helsinki

Hankkeiden taustaa

- OmaStadi-osallistuvan budjetoinnin 1. kierroksen hanke
 - **Koko Helsinki:** Ohjattua liikuntaa iäkkäille ja muille asukkaille lähellä kotia
 - Kohderyhmä: Ikäinstituutin Yhdessä Kotikulmilla-kerhot, muut liikunnasta kiinnostuneet ikäihmisten ryhmät/kerhot
- Hankkeiden rahoitus: 50 000 € (osallisuusrahasto)
- Koronatilanteen vuoksi projektin aloitus viivästyi ja sisältöjä jouduttiin muokkaamaan projektin aikana
- Projektin kesto syksystä 2020 vuoden 2021 loppuun asti
- 2 projektityöntekijää



Aikajana

2. Toteutusvaihe

- Ensimmäisten ryhmien käynnistäminen Kotikulmilla-kerhoissa
- Viestintä taloyhtiöissä ja lähialueilla
- Osallistujien toiveet, odotukset, ideat
- Joulukuussa siirtyminen etäohjaukseen

1. Suunnitteluvaihe

- Alueiden ikäihmisten ja sidosryhmien tavoittaminen
- Toiminnan sisällön suunnittelu
- Tilojen kartoittaminen
- Viestintäsuunnitelma

3. Toteutusvaihe

- Etäryhmien kehittäminen ja tarjonnan lisääminen
- Senioriliikuntareppun kehittäminen

4. Väliarviointi

- Osallistujamäärät ja palaute uusista etäliikuntaryhmistä
- Asiakasraatitilaisuudet

5. Toteutusvaihe

- Ensimmäisten Kotikulmilla-ryhmien uudelleenkäynnistys ulkona
- Senioriliikuntareppujen pilotointi

6. Toteutusvaihe

- Tavoitteelliset etäliikuntaryhmät

7. Väliarviointi

- Palaute Kotikulmilla-ryhmistä

8. Toteutusvaihe

- Senioriliikuntareppun jatkokehittäminen
- Suunnitelmat ryhmien toiminnan jatkamiseksi

9. Päätös vaihe

- Loppuarviointi ja raportointi
- Onnistumiset ja opit
- Senioriliikuntareppujen jako

Syksy -20

Talvi -20/-21

Kevät -21

Kesä -21

Syksy -21

Joulukuu -21

Liikuntahetket Yhdessä Kotikulmilla-kerhoissa

- Projektin aikana järjestettiin säännöllistä liikuntaa iäkkäille ja muille asukkaille taloyhtiöiden kerhohuoneisiin ja lähiympäristöön.
- Syksyllä 2020 yhteistyö aloitettiin Yhdessä Kotikulmilla-kerhojen kanssa Länsi-Pasilassa, Pohjois-Haagassa, Myllypurossa ja Puotinharjussa. Toiminta jäi tauolle koronarajoitusten kiristyttyä marraskuussa 2020.
- Rajoitusten lievennyttyä toukokuussa 2021 toiminta aloitettiin uudestaan ja sitä laajennettiin Yhdessä-Kotikulmilla kerhoihin Suutarilassa ja Siltämäessä. Toimintaa järjestettiin alkuun ulkona ja myöhemmin myös kerhohuoneilla.

Etäliikunta

- Loppuvuodesta 2020 ja keväällä 2021 projektissa keskityttiin liikunnallisten palveluiden tuottamiseen etänä vallitsevan koronavirustilanteen vuoksi.
- Avointa etäliikuntaryhmää ohjattu vuoden 2020 lopusta 15.12.2021 saakka 2-5 kertaa viikossa
 - Käyntikerrat yhteensä: 1099.
 - Kaupungin järjestämää etäliikuntaa jatkaa alueliikunta maanantaisin 17.1.2022 klo 14.30-15.00. [Linkki senioreiden etäliikuntasivustolle](#)
- Tavoitteellinen etäliikuntakurssi pidetty 14.9.-18.11.2021. Kurssi sisälsi henkilökohtaiset alku- ja loppumittaukset sekä ohjauskertoja 2x viikossa. Kurssilla oli 13 osallistujaa.

Etäliikuntaryhmien käyntimäärät yhteensä 1315 käyntiä.

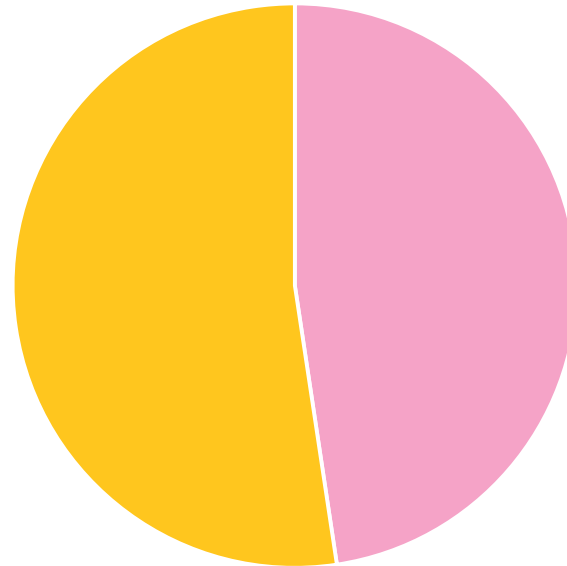
Muut toimenpiteet

- Osana etäliikunnan kehittämistä keväällä 2021 järjestettiin kolme asiakasraatitilaisuutta, joissa ikäihmiset kertoivat ajatuksiaan ja mielipiteitään etäliikuntaan sekä sen järjestämiseen liittyen. Raatien loppuraportti löytyy [tästä linkistä](#).
- Projektin aikana kehitettiin Senioriliikuntareppu. Kokeilukäytöstä saadun palautteen perusteella reppuja kehitettiin varsinaiseen muotoonsa ja reppu valmistuivat joulukuun 2021 aikana. Ikäinstituutille on toimitettu 2 reppua Kotikulmilla-kerhojen käyttöön.

Palautetta liikuntahetkistä

- Palautetta kerättiin paperilomakkeilla Kotikulmilla-kerhoista heinä-lokakuun aikana
 - Asteikolla 1-5 liikuntatuokiot saivat keskiarvoltaan arvosanan 4,52.

Minkä yleisarvosanan antaisit liikuntatuokioista?



■ erittäin huono ■ huono ■ tyydyttävä ■ hyvä (10 kpl) ■ erittäin hyvä (11 kpl)

Palautetta ryhmistä

Koetut hyödyt liikuntatuokiosta

Yhteisöllisyys taloyhtiössämme on lisääntynyt liikuntatuokioiden myötä

Yksinäisyyteni on vähentynyt liikuntatuokioiden myötä

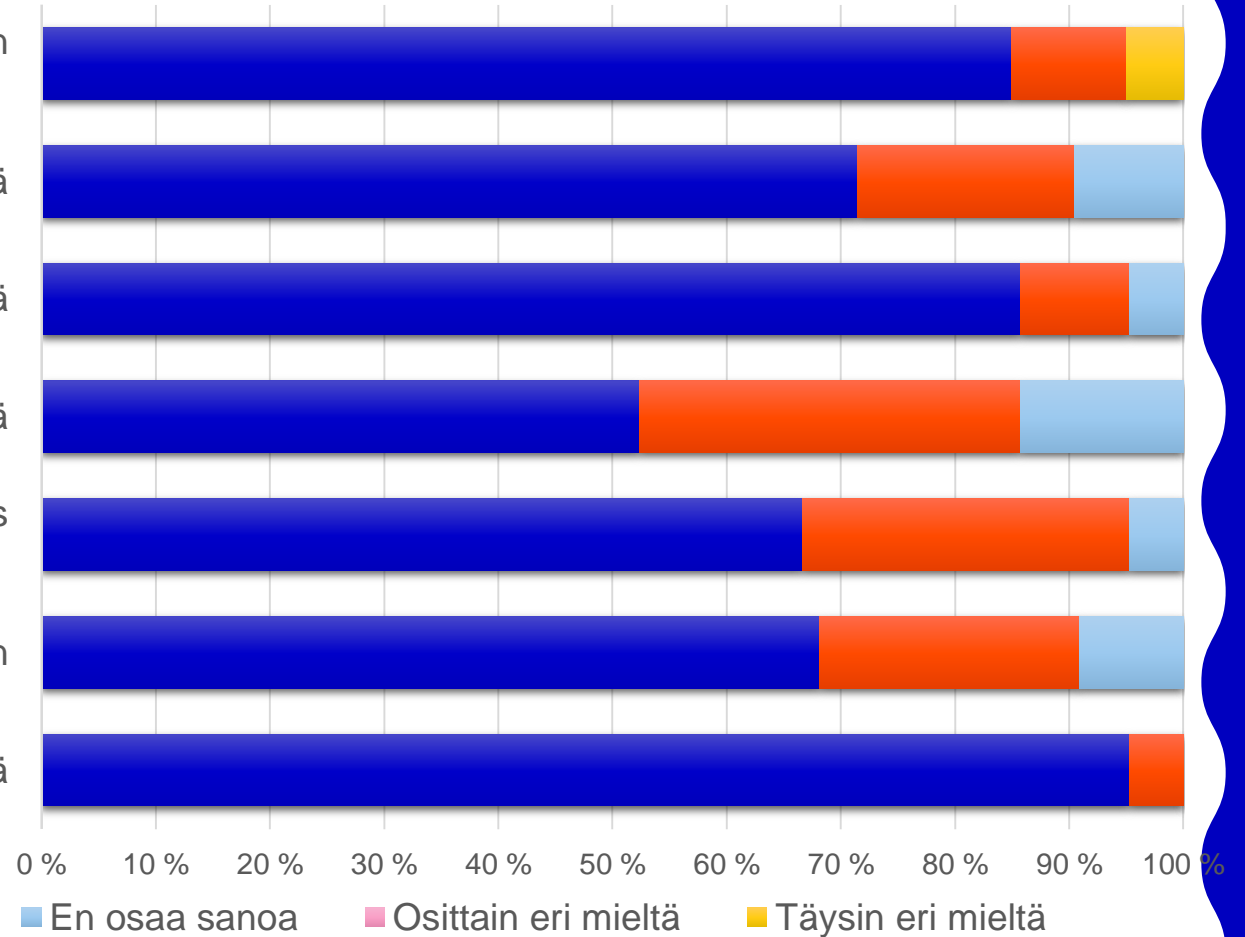
Henkinen hyvinvointini on kohentunut liikuntatuokioiden myötä

Fyysinen toimintakykyni on kohentunut liikuntatuokioiden myötä

Liikuntatuokiot ovat lisänneet motivaatiotani liikkua enemmän myös muina ajankohtina

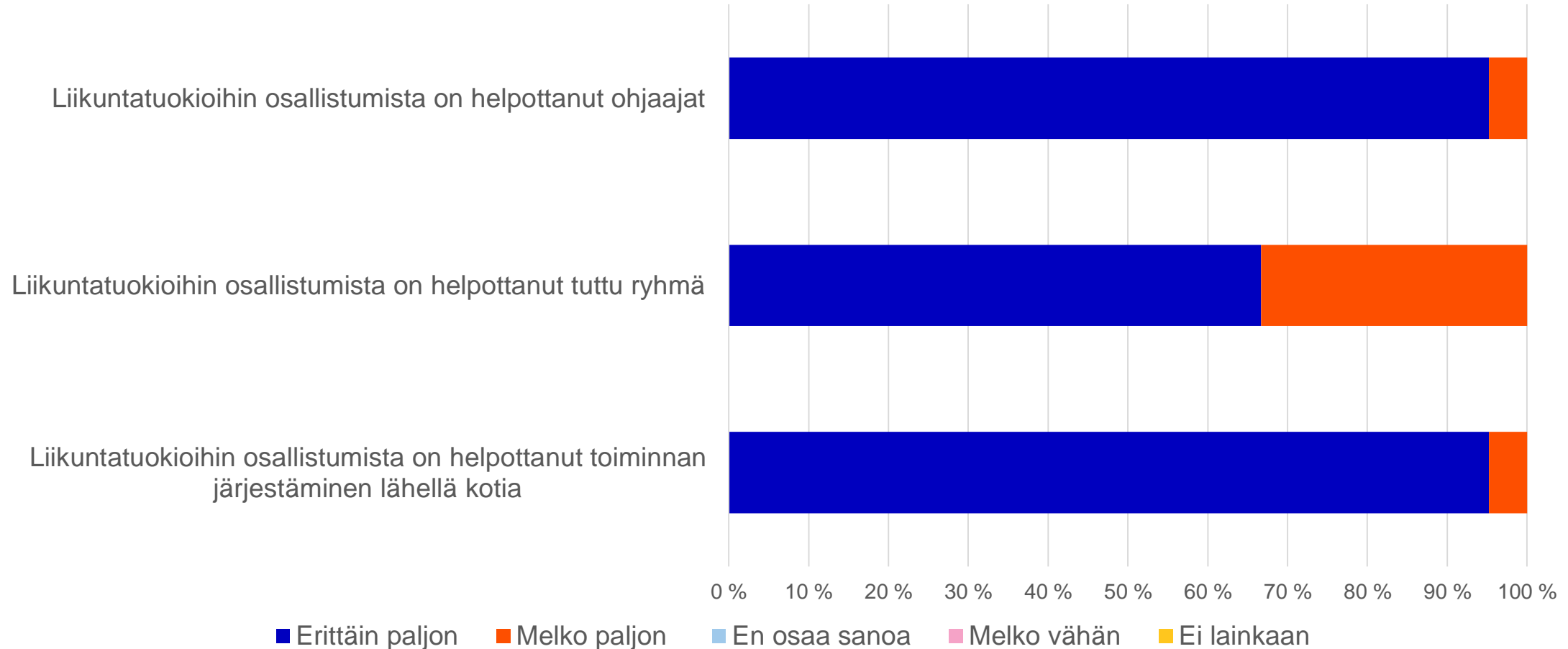
Koen, että olen saanut vaikuttaa liikuntatuokioiden sisältöihin

Liikuntatuokioiden sisältö on ollut mielekästä



Palautetta ryhmistä

Osallistumista helpottavat tekijät



Palautetta ryhmistä



- Avoimien vastauksien mukaan parasta liikuntatuokioissa olivat mukavat ohjaajat, hyvä musiikki ja jumppaaminen ulkona. Myös ajankohdat, ohjauksen kesto ja kuormittavuus koettiin sopiviksi.
- Vapaassa palautteessa tuli paljon kiitosta järjestetystä toiminnasta ja toiveita liikunnallisten tuokioiden jatkamisesta myös tulevaisuudessa.

Kotikulmilla- kerhot

- **Länsi-Pasila:**

Ohjaukset aloitettu syksyllä 2020 ja koronarajoitusten lievennettyä jatkettu taas toukokuussa 2021. Ohjattuja liikuntahetkiä musiikin tahtiin keskiviikkoisin 1x viikossa. Opastettu myös kerhohuoneella olevien liikuntavälineiden käyttöön ja jätetty kuvalliset ohjeet kerhon käyttöön.

Kävijämäärä: 158 käyntikertaa, ohjaukset 31 (ka. 5 osallistujaa/ohjaus)

Jatkosuunnitelma: ulkopuolinen vapaaehtoinen jatkaa ohjausta

- **Myllypuro:**

Ohjaukset aloitettu syksyllä 2020 ja rajoitusten lievennettyä jatkettu toukokuussa 2021. Ohjattuja liikuntahetkiä musiikin tahtiin torstaisin 1x viikossa. Opastettu etäliikuntaan Teamsin ja Youtuben välityksellä. Tutustumiskäynti Metropolian Palvelutoriin 14.- 15.10, jossa tiedotusta alueen tarjonnasta. Kerholle jätetty ohjeet noppajumppaan.

Kävijämäärä: 180 käyntikertaa, ohjaukset 30 (ka. 6 osallistujaa/ohjaus)

Jatkosuunnitelma: Etäliikunta joko Youtubesta tai Voimaa etäjumpasta-hankkeessa. Yhteiskävelyjä säiden salliessa.

Kotikulmilla- kerhot

- **Siltämäki:**

Ohjattuja liikuntahetkiä musiikin tahtiin maanantaisin kesä-heinäkuussa 2021 1x viikossa, elokuussa joka toinen viikko. Kerhohuoneen avauduttua lokakuussa käyty ohjeistamassa Senioriliikuntarepun käyttöä ja marraskuussa soitettu kuulumiset repun käyttöön liittyen.

Kävijämäärä: 54 käyntikertaa, 12 ohjauskertaa (ka. 5 osallistujaa/ohjaus).

Jatkosuunnitelma: Senioriliikuntareppu jää kerhon omaksi ja tämän avulla pyritään jatkamaan itsenäistä, liikunnallista toimintaa kerhotapaamisissa. Käyvät myös yhteiskävelyillä ja osa on aktiivisia uimahallin käyttäjiä.



Kotikulmilla- kerhot

- **Suutarila:**

Ohjattua liikuntaa musiikin tahtiin joka toinen viikko kesäkuusta 2021 lähtien. Senioriliikuntareppu viety pilotointiin ja reppu jää kerhon omaksi. Aloitettu Voimaa etäjumpasta- hanke.

Kävijämäärä: 122 käyntikertaa, 11 ohjausta (ka. 11 osallistujaa/ohjaus)

Jatkosuunnitelma: Senioriliikuntareppu, Voimaa etäjumpasta-hanke ja kerholaisten itse vetämät liikuntatuokiot. Osallistujista löytyy eri lajien harrastajia (mm. tanssi), joita rohkaistu pitämään liikuntatuokioita muillekin.

Kotikulmilla- kerhot

- **Pohjois-Haaga 1:**

Ohjattua liikuntaa musiikin tahtiin vaihtelevin aikatauluin syksyllä 2020 sekä jatkettu jälleen syyskuun 2021 alusta alkaen. Opastettu kerhohuoneessa olevan TV:n ja talotsempparin tietokoneen avulla Youtube-jumppiin ja tiedotettu Pirkkolan uimahallin [seniorisäpinöistä](#). Jaettu myös Anna arjen liikuttaa- materiaalit, jossa helppoja kotijumppaohjeita ja liikkumissuosituksia.

Kävijämäärä: 61 käyntikertaa, 11 ohjausta (ka. 6 osallistujaa/ ohjaus)

Jatkosuunnitelma: Etäjumppa esimerkiksi Youtuben kautta ja seniorisäpinät.

- **Puotinharju:**

Ohjattua liikuntaa musiikin tahtiin ja yhteiskävelyä ulkoliikuntavälineille vaihtelevin aikatauluin syksyllä 2020 sekä jatkettu jälleen syyskuun 2021 lopusta lähtien.

Kävijämäärä: 61 käyntikertaa, 8 ohjausta (ka. 8 osallistujaa/ohjaus)

Jatkosuunnitelma: Yhteisulkoilujen ja jumppien jatkaminen itsenäisesti.

Kotikulmilla- kerhot

- **Pohjois-Haaga 2:**

Ohjattua liikuntaa vuonna 2021 heinäkuun lopusta syyskuun alkuun maanantaisin 1x viikossa. Osallistujien houkuttelemiseksi suunniteltiin ohjausta monipuolisin teemoin; jumppaa, ulkopelejä ja yhteiskävelyä.

Kävijämäärä: 15 käyntikertaa, 6 ohjausta (ka. 2 osallistujaa/ohjaus)

Jatkosuunnitelma: Tarvitsevat apua Kotikulmilla kerhotoiminnan aloittamiseen, uusia osallistujia vaikea saada liikunnan houkuttelemana. Talotsempparin kanssa keskusteltiin, että olisimme voineet esimerkiksi kahvituksen lomaan mennä pitämään ohjauskerran, mutta tämä ei toteutunut.

Muut kerhot

- **Tapanilan kylätila:** Seniorireppu viety pilottikäyttöön ja jätetty kerhon omaksi, vapaaehtoinen ohjaaja/ kylätilan koordinaattori mukana liikuntatuokioissa.
- **Pohjois-Haagan martat:**
Martoille pidetty ulkoliikuntakurssi syyskuussa maanantaisin vaihtelevin teemoin; ohjattua jumppaa, ulkoliikuntavälineisiin opastamista ja senioriliikuntarepun ulkojumppakorttien avulla kiertoharjoittelua.
Kävijämäärä: 69 käyntikertaa, 4 ohjauskertaa (ka. 17 osallistujaa/ohjaus)
Jatkosuunnitelma: toimitamme senioriliikuntarepusta ns. kevyemmän version martoille käyttöön.

Vuosina 2020 ja 2021 yhteensä 720 käyntiä Kotikulmilla-kerhoissa ja marttojen kurssilla

- Näiden lisäksi käyty pitämässä yksittäisiä ohjauskertoja mm. Maunulan kirkon torstaikerhossa, Kuuloyhdistyksen tapaamisessa ja Laajasalon kirkon eläkeläiskerhossa.

Kiitos!

Helsinki