



## **KOPPA JA KROPPA KUNTOON**

### **TERVEYSLIIKUNTA -PROJEKTI ELÄKELÄISILLE 1997 -2000** *Loppuraportti Raha-automaattiyhdistykselle*

#### SISÄLLYS

#### 1. TAUSTA

#### 2. TAVOITTEET

#### 3. TOTEUTUS

- 3.1. Projektityöntekijä
- 3.2. Projektin tunnus
- 3.3. Alueyhteyshenkilöt
- 3.4. Alueelliset ohjaajakurssit
- 3.5. Tiedotus
- 3.6. Raportointi
- 3.7. XIV Eläkeläispäivät
- 3.8. Kuntokisa
- 3.9. Terveysliikunnan temaviikko
- 3.10. Alueelliset Koppa ja kroppa kuntoon -terveysliikuntatapahtumat

#### 4. TULOKSET

#### 5. ATKOSUUNNITELMAT

#### 6. ARVIOINTI

#### LIITTEET

#### **Terveellistä liikuntaa mukavassa seurassa - Koppa ja kroppa kuntoon -projekti**

Projektityöntekijä  
Katariina Torvinen  
Lomakeskus Kuntoranta  
Pussilanjoki, 78400 VARKAUS  
Puh. (017) 560 1100

Alueyhteyshenkilö

---

---

---

---

Eläkeläiset r.y.  
Mechelininkatu 20 A 1  
00100 HELSINKI  
Puh. (09) 348 691  
Fax (09) 440 675

## 1. TAUSTA

Eläkeläiset ry koostuu 267 paikallisyhdistyksestä ja koko järjestön jäsenmäärä on nyt 51 803. Paikallisyhdistykset muodostavat aluejärjestön, joita on yhteensä 15. Perinteisesti järjestössä on ollut liikuntatoimintana voimistelua ja tanhuja. Neljän vuoden välein järjestettävillä Eläkeläispäivillä on ollut näyttäviä voimistelu- ja tanhuesityksiä ja näiden esitysten harjoittelu on antanut jäsenistölle kipinää olla mukana liikunnan parissa. Tanhu- ja voimistelunohjaajia on koulutettu säännöllisesti vuosittain.

Liikunnan merkitykseen liittyvän tietoisuuden lisääntyä ikääntyviä on alkanut kiinnostaa entistä enemmän myös monipuolinen kuntoilu ja muu terveyden ylläpitämiseen liittyvä liikunta ilman, että se liittyy juhlien, esitysten tms. valmisteluihin. Kuntien erityisliikuntatoimi, eri sairausjärjestöt ja muut organisaatiot ovat järjestäneet eläkeläisille sopivaa liikuntaa, mutta kaikki halukkaat eivät ole mahtuneet näihin ryhmiin eikä kaikilla alueilla ole ollut tarjolla liikuntaa ikäihmiselle. Ohjatusta hyöty- ja kuntoliikunnasta kiinnostuneita on ollut paljon. Säännölliseen liikuntaa osallistuvista valtaosa on naisia, miehet eivät ole välttämättä olleet kiinnostuneita yhdityksissä tarjolla olleista liikuntamuodoista, lähinnä voimistelusta ja tanhuista. Valtakunnallisia voimistelu- ja tanhuohjaajakursseja on pidetty Eläkeläiset ry:n omistamassa Lomakeskus Kuntorannassa.

Jäsenistö on ollut entistä enemmän kiinnostunut myös alueellisesta koulutuksesta. Lisäksi uudet, nuoremmat eläkeläiset ovat jo työelämässään omaksuneet liikunnan merkityksen työ- ja toimintakyvyn ylläpitäjänä ja toimiessaan eläkeläisyhdistyksissä he odottavat yhdistyksen toiminnan tukevan tätä. Siksi uusien liikuntalajien opastaminen jäsenistön keskuuteen katsotaan tärkeäksi, jotta kaikille jäsenille olisi tarjolla mielekästä toimintaa.

## 2. TAVOITTEET

Edellä esitetyillä perusteilla terveystoimintaprojektille asetettiin seuraavat tavoitteet:

1. Edistää jäsenistön keskuudessa myönteistä suhtautumista oman toimintakyvyn ylläpitämiseen mm. liikunnan avulla
2. Projektin alkaessa arvioitiin yhdistysten lähettämien toimintakertomusten pohjalta olevan noin 3000 säännöllisesti liikkuvaa jäsentä; Koppa ja kroppa kuntoon -projektin aikana pyritään saamaan 3000 uutta liikkujaa mukaan säännöllisen liikunnan pariin
3. Liikuntaan pyritään aktivoimaan mukaan erityisesti miehiä.
4. Monipuolistaa liikunnan eri muotojen käyttämistä yhdistysten entisten liikuntakerhojen toiminnassa ja kehittää uusi liikunnallisen toiminnan perinne yhdistyksiin entisten liikuntamuotojen rinnalle.

5. Muodostaa taukoliikunnasta pysyvä perinne yhdistysten tilaisuuksien, retkien ja muiden kokoontumisten ohjelmaan.

6. Rakentaa yhteistyösuhteita muihin liikunnanjärjestäjätahoihin ja järjestöihin sekä ehkäistä päällekkäinen toiminta, jotta turvattaisiin ikääntyneiden monipuoliset liikuntamahdollisuudet.

Projektin tavoitteena oli kouluttaa jokaiselle aluejärjestölle 1-2 alueyhteys henkilöä, jotka toimivat aluejärjestöissään auttaen oman alueensa yhdistyksiä organisoimaan terveysliikuntaa. Alueyhteys henkilöiden lisäksi oli tavoitteena kouluttaa terveysliikunnan ohjaajakursseilla 100 uutta ohjaajaa, joilla olisi valmiuksia organisoida kerhojen toimintaa, vetää itse joitain liikuntalajeja ja hankkia tarvittaessa erityisapua ohjaukseen omalta alueeltaan. Ainakin sataan yhdistykseen oli tarkoitus saada toimintaan uusia terveysliikunnan ryhmiä. Ohjaajakoulutukseen ja liikuntakerhojen tarpeisiin haluttiin tuottaa terveysliikunnan oppimateriaalikansio, johon on koottu mm. ikäliikunnan ohjeita ja kerhojen toiminnan järjestämiseen liittyvää aineistoa. Lisäksi kesällä 1999 Lahdessa pidettävillä Eläkeläispäivillä terveysliikunnan teemoja pyrittiin tuomaan esille.

### **3. TOTEUTUS**

#### **3.1. Projektityöntekijä**

Projekti alkoi elokuussa 1997, osa-aikaiseksi vetäjäksi valittiin fysioterapeutti Katariina Torvinen, joka on työskennellyt vuoden 1990 alusta Lomakeskus Kuntorannan kuntoutusosastolla. Osaston asiakaskunta on pääosin eläkeläisiä, suuri osa kuntoutuksesta on aktiivista liikuntaa fysikaalisen hoidon ohessa. Kuntoutusosasto palvelee myös Lomakeskuksen loma-asiakkaita ohjaamalla liikuntaa eri muodoissa.

#### **3.2. Projektin tunnus**

Projektin logoksi valittiin piirtäjä Ensio Mustosen hahmo "Leskirouva Katiska". Projektia varten painettiin logolla varustettuja t-paitoja myyntiin, joita myytiin 5400 kpl. Lisäksi tehtiin esite, missä esiteltiin projektia ja järjestettiin vuoden kestävä ajatelmakilpailu. Ajatelmakilpailuun osallistui 38 henkilöä ja kilpailun voitto julkaistiin Lahden XIV Eläkeläispäivillä kesäkuussa -99. Pääpalkinnoksi voittaja sai kävelysauvat. Lisäksi projektia varten tuotettiin ilmoituspohjia sekä kirjepaperia logolla varustettuna.

#### **3.3. Alueyhteys henkilöt**

Projektityöntekijän avuksi alue tasolle koulutettiin 1-2 alueyhteys henkilöä, jotka olivat aluejärjestön valitsemia vapaaehtoisia. Heiltä ei vaadittu liikunnanohjaus kokemusta, pääasia oli kiinnostus terveysliikuntaa kohtaan ja kyky organisoida yhdistysten toimintaa. Tavoitteena oli saada kaksi yhteys henkilöä kaikkiin aluejärjestöihin. Alueyhteys henkilöitä oli nimettynä kaikkiaan 25, vähintään yksi jokaiselle alueelle. Naisia alueyhteys henkilöistä oli 19 ja miehiä kuusi (6).

Alueyhteyshenkilöiden koulutus tapahtui Lomakeskus Kuntorannassa vuosittain.

Alueyhteyshenkilöiden toimenkuvaan kuului tiedottaa projektista ja sen tavoitteista ja toteuttamisesta omissa aluejärjestöissä. Alueellisten ohjaajakurssien käytännön järjestelyt, mm. kurssipaikan varaaminen, tiedottaminen yhdistyksiin ja kurssilaisten kokoaminen, kuuluivat alueyhteyshenkilölle. Lisäksi he toimivat tarvittaessa aluekurssilla apuohjaajina.

Alueyhteyshenkilöiden kurssin oppisisältöinä oli projektiin perehtyminen, terveysliikunnan ja ohjaamisen perusteet sekä tutustuminen yhteistyötahoihin. Teoriaoppisisältöjen lisäksi kursseilla perehdyttiin erilaisiin liikuntalajeihin. Tavoitteena oli, että alueyhteyshenkilöillä olisi valmiuksia ohjata joitain liikuntalajeja omilla alueillaan ja olla apuna uuden liikuntatoiminnan käynnistämässä yhdistyksissä.

Alueyhteyshenkilöille koottiin oppimateriaalikansio, joka sisälsi ikäliikunnan ohjeita ja tietoa liikunnan organisoimiseen liittyvistä asioista. Materiaalia hankittiin mm. TUL-Kuntopalveluista ("Kuntoliikunnan järjestäjän opas", "Ikiliikkuja -liikuntaa ikäihmiselle" -kirja), Likes-tutkimuskeskuksesta sekä Sydänliitosta ja Keuhkovammaliitosta. Niin alueyhteyshenkilöiden kuin ohjaajienkin käyttöön tuotettiin voimistelumusiikkikasetti, joka sisälsi kuntovoimisteluun sopivaa musiikkia sekä voimisteluohjelman.

Alueyhteyshenkilöiden kursseilla ohjaajina toimi projektityöntekijä sekä Eläkeläiset ry:n koulutussihteeri Mirja Heikkilä. Lisäksi kaikilla kursseilla oli ulkopuolisia asiantuntijaluennoitsijoita, mm. liikuntasosiologi Arto Tiihonen kertomassa rentoutumisesta sekä pelien ja leikkien merkityksestä, rentoutusterapeutti Samuli Kinnunen ohjaamassa harjoituksia shindo bodywork -venytys-rentoutusmenetelmästä, valtion liikuntaneuvoston jäsen Osmo Hekkala kertomassa KKI-projektin (Kunnossa Kaiken Ikää) soveltamisesta ikääntyville sekä Pohjois-Pohjanmaan Vuoden -98 liikuttaja Eero Eskola kertomassa kokemuksia ikääntyvän lihasvoimasta ja kuntosaliharjoittelusta. Viimeisellä kurssilla perehdyttiin lisäksi jaksamiseen vapaa-ehtoistyössä ja tehtiin tutustumismatka Varkauden Mielenterveys ry:n toimitiloihin.

Viimeisellä alueyhteyshenkilöiden kurssilla suunniteltiin jokaiselle aluejärjestölle oma "Koppa ja kroppa kuntoon -terveysliikuntatapahtuma" projektin viimeiselle toimintakaudella. Tapahtuma saattoi olla aivan erillinen, uusi liikuntatapahtuma, joka koskisi kaikkia alueen yhdistyksiä tai jo perinteisen tapahtuman yhteyteen lisättyä ohjelmaa terveysliikunnasta. Tapahtuman käytännön järjestelyistä vastasivat alueyhteyshenkilöiden lisäksi alueohjaajakurssilla mukana olleet ohjaajat.

### **3.4. Alueelliset ohjaajakurssit**

Alueelliset ohjaajakurssit olivat 2-osaisia, aluejärjestökohtaisia ja kestoltaan kolme (3) päivää. Kurssijaksojen välillä oli noin vuosi ja tänä aikana kurssilaiset toteuttivat terveysliikuntaa omissa yhdistyksissään. Ensimmäisen kurssijakson oppisisältöinä oli liikunnan ohjaamisen perusteet, ikääntymisen ja liikunnan välinen yhteys, yhteistyötahot ja yhteyksien solmiminen muiden liikunnan järjestäjätahojen kanssa sekä liikunnallisen tilaisuuden järjestäminen. Käytännön liikuntalajeista tutustuttiin mm. erilaisiin pienpeleihin, tauko- ja kuntovoimisteluun, sauvakävelyyn, bocciaan, petanquehen, rentoutumiseen, liikuntaleikkeihin, senioritansseihin sekä kuntosaliharjoitteluun. Arvion mukaan suosituin uusista liikuntamuodoista oli sauvakävely; sitä harrastettiin sekä ryhminä että omatoimisesti. Varsinkin toisella kurssijaksolla lisäksi perehdyttiin muistelu- ja keskusteluryhmien toiminnan organisoimiseen sekä annettiin virikkeitä erilaisten



aivojumppien järjestämisestä yhdistysten tilaisuuksissa. Kullakin kurssilla lajeja oli 3-5 osallistujien tarpeista riippuen, lajit pyrittiin valitsemaan alueen osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Kursseilla tehtiin kullekin yhdistykselle kirjallinen suunnitelma oman yhdistyksen liikuntatoiminnan kehittämiseksi. Suunnitelmissa huomioitiin kunkin yhdistyksen realistiset mahdollisuudet toteuttaa liikuntaa, mm. jäsenistön ikä ja kunto sekä kokoontumistilat otettiin huomioon suunnittelussa. Alueyhteyshenkilöt olivat mukana oman aluejärjestönsä kurssilla ja heitä oli mahdollisuus pyytää avuksi yhdistyksiin liikuntatoimintaa käynnistettäessä sekä projektista tiedotettaessa. Lisäksi projektityöntekijää oli mahdollisuus konsultoida tarvittaessa puhelimitse.

Peruskursseja pidettiin 13, joissa osallistujia oli yhteensä 226. Yhdistyksiä oli mukana 108. Kahdella kurssilla oli osanottajia kahdesta aluejärjestöstä. Jatkokursseja pidettiin 12, joissa oli 196 osallistujaa 99 yhdistyksestä. Kolmella kurssilla oli edustajia kahdesta aluejärjestöstä. Kurssilaisia miehiä oli I- kurssilla 36 ja II-kurssilla 29. Naisia oli mukana I-jaksolla 190 ja II-kurssilla 167. Jatkokurssille oli mahdollisuus osallistua, vaikkei ollut ollut mukana I kurssijaksolla; näitä kurssilaisia oli yhteensä 67 ja II kurssilla uusia yhdistyksiä oli mukana 19. Sekä I- että II-jakson käyneitä kurssilaisia oli 128. Yhteensä projektin ohjaajakursseilla kävi 293 osallistujaa 127 yhdistyksestä. (LIITE 1)

### **3.5. Tiedotus**

Alueellisista ohjaajakursseista Eläkeläiset ry:n tiedotussihteeri Eva-kaisa Jämsen-Kunelius teki lehdistötiedotteen ja se lähetettiin kunkin alueen tiedotusvälineille. Tiedostuvälineiden edustajilla oli mahdollisuus vieraila kurssilla ja tutustua ikäänntyvien terveysliikuntaan. Kursseista ja projektista tehtiin 16 lehtijuttua ja 14 haastattelua paikallis- ja alueradioihin. Lisäksi kustakin kurssista tehtiin juttu Eläkeläinen -lehteen, jutusta vastasi kurssilaiden valitsema osallistuja.

### **3.6. Raportointi**

Alueyhteyshenkilöt raportoivat omasta toiminnastaan aluejärjestöissä. He kävivät aluetoimikunnan ja -järjestön kokouksissa tiedottamassa projektista, sen tavoitteista sekä toteuttamisesta. Samalla yhdistyksiin meni tietoa alueellisten kurssien aikatauluista. Lisäksi alueyhteyshenkilöt tiedottivat puhelimitse sekä kirjeitse suoraan yhdistysten puheenjohtajia projektista ja kursseista sekä tekivät yhdistysvierailuja kurssien tiimoilta.

Myös alueohjaajat raportoivat omien suunnitelmiansa toteutumisesta projektityöntekijälle toimintakausittain. Raportissa kirjattiin toteutunut toiminta, osallistujamäärä sekä tahot joiden kanssa tehtiin yhteistyötä. Raportoinnissa huomioitiin vain projektin aikana syntyneet uudet toimintamuodot. Projektin aikana syntyneet liikuntaryhmät, kokoontumiskerrat ja muodostuneet yhteistyösuhteet ovat liitteessä (liite1.2. ja 1.3.). Palautettuja raportteja oli 86 yhdistykseltä.

### **3.7. XIV Eläkeläispäivät**

Kesäkuussa 1999 Lahden XIV Eläkeläispäivillä terveysliikunnan teema oli esillä teemapajassa, jossa liikuntasosiologian dosentti Hannu Ikonen (Joensuun yliopisto) oli luennoimassa aiheesta

"Jokainen hyötyy liikunnasta - mitä vanhempi, sitä enemmän". Teemapajaan osallistui 20 kuulijaa. Suurhallailla järjestettiin 9.6.99 "Koppa ja kroppa kuntoon -terveysliikuntatapahtuma", minkä järjestelyistä vastasi projektityöntekijän lisäksi 15 alueellisen ohjaajakursin käynnystä ohjaajaa. Yhteisöllä oli kahden tunnin ajan mahdollisuus tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin ja kokeilla niitä käytännössä. Liikuntalajeista esillä oli boccia, pienepelejä, sauvakävely, piirileikit, vesivoimistelu ja kuntovoimistelu sekä saappaanhoito. Tapahtumaan osallistui noin 120 juhlavierasta.

### 3.8. Kuntokisa

Projektin puitteissa järjestettiin "Koppa ja kroppa kuntoon Kuntokisa" helmi- huhtikuussa 2000. Kuntokisan tavoitteena oli aktivoida jäsenistöä liikkumaan. Kuntokisaa varten painettiin osallistumiskortteja 9500 kpl ja niitä lähetettiin projektin ohjaajakursseille sekä yhdistysten puheenjohtajille yhdistyspostin mukana jaettavaksi jäsenille. Kuntokisa oli haastekisa yhdistysten kesken; kisan lopuksi kortit kerättiin, osallistuja- ja suoritusten määrä laskettiin ja se suhteutettiin yhdistyksen jäsenmäärään. Kisaan osallistui 186 yhdistystä ja palautettujen korttien määrä oli 3924. Kisan tulokset julkaistiin projektin terveysliikuntaviikolla Kuntorannassa kesäkuussa 2000 ja sen voitti Hyrylän Eläkeläiset r.y. osallistumisprosentilla 46,2 %. Pääpalkintona oli 2 paikkaa marraskuussa 2000 pidettävälle Koppa ja kroppa kuntoon -terveysliikunnan ohjaajakurssille, toiseksi parhaalle yhdistykselle, Dragsfjärds Arbetarspensionärer r.f:lle (43,5 %) annettiin yksi paikka ohjaajakurssille sekä lisäksi palkittiin kolme seuraavaa yhdistystä projektin t-paitapaketilla.

### 3.9. Terveysliikunnan teemaviikko

Kesäkuussa 5.-12.6.2000 Lomakeskus Kuntorannassa järjestettiin Koppa ja kroppa kuntoon -terveysliikuntaviikko. Viikolle oli avoin kaikille ja sen aikana jokaiselle päivälle oli järjestetty runsaasti vapaa-ajanohjelmaa. Projektityöntekijän ja koulutussihteerin apuna ohjaajina toimi yhdeksän projektin alueyhteyshenkilöä. He ohjasivat eri liikuntalajeja viikon aikana. Viikko oli ensisijaisesti tarkoitettu projektin alueellisilla ohjaajakursseilla mukana olleille ohjaajille täydennyskoulutukseksi ja virkistykseksi.

Terveysliikuntaviikosta lähetettiin tietoa sekä ilmoittautumislomakkeita ohjaajakursseille sekä yhdistyspostin mukana. Viikosta tiedotettiin lisäksi Eläkeläinen -lehdessä. Teemaviikolle osallistui 115 henkilöä. Jokaisena päivänä ohjelmassa oli liikuntaa kaikille yhteisesti sekä pienryhmätoimintaa, kaikkiaan viikon aikana tarjolla oli 33 ohjelmavaihtoehtoa. Tavoitteena oli, että osallistujat voisivat kokeilla mahdollisimman monta erilaista liikuntamuotoa viikon aikana. Lisäksi ohjelmassa oli pienryhmissä mm. runo- ja kirjallisuuspiiri, keskusteluryhmä, muistiryhmä, vitseriryhmä sekä tietovisaailuja. Viikon aikana oli myös asiantuntijajuhentoja aiheina "Ikääntyvän seksuaalisuus", josta luennon piti naistentautien erikoislääkäri, seksuaaliterapeutti Heli Lumiala sekä "Ikääntyvä ja liikenne", josta luennon ylikonstaapeli Markku Ruuskanen Liikennetarvasta sekä "Terveellisestä ravinnosta" puhui tietokirjailija Ulla Lehtonen ja projektityöntekijä Katarina Torvinen kertoi aiheesta "Ikääntyminen ja liikunta".

### 3.10. Alueelliset Koppa ja kroppa kuntoon -tapahtumat

TERVEYS  
Loppu

SISÄLLYS

1. TAUST

2. TAVOIT

3. TOTEUT

4. TULOK

5. ATKU

6. ARVI

LIITTE

Projektityöntekijä  
Katarina Torvinen  
Lomakeskus  
Pussilanjärvi  
Puh. 0377

Alueellisia Koppa ja kroppa kuntoon -terveysliikuntatapahtumia järjestettiin 8 aluejärjestössä. Osa tapahtumista oli kokonaan uusia, osassa jo perinteiseen tapahtumaan lisättiin uutena terveysliikuntaa. Muutamilla alueilla pitkät välimatkat rajoittivat sitä, että kaikista paikallisyhdistyksistä saataisiin väkeä mukaan yhteiseen tapahtumaan; näin ollen muutamilla alueilla järjestettiin kussakin yhdistyksessä samana päivänä tai saman viikon aikana oma, yhdistyskohtainen liikuntatapahtuma. Näin organisoituna järjestettiin mm. sauvakävelytapahtuma. Alueellisella kurssilla mukana olleet ohjaajat ohjasivat yhdistyksensä jäsenille sauvakävelyn tekniikan ja sen jälkeen tehtiin yhdessä kävelylenkki. Muita tapahtumia oli sekä yhdistyskohtaiset että koko aluejärjestöä koskevat liikuntapäivät; päivän aikana oli mahdollisuus tutustua liikuntalajeihin (esim. sauvakävely, pienpelit, tikkakisat, saappaanheitto) ja kokeilla niitä käytännössä. Tapahtumiin osallistui kaikkiaan noin 700 liikkujaa.

Muutamilla alueilla terveysliikuntatapahtumia tullaan järjestämään vielä kuluvan kesän lopulla.

#### **4. TULOKSET**

Projektin alueellisilla ohjaajakursseilla koulutettiin yhteensä 297 ohjaajaa 127 yhdistyksestä. Yhdistysten toimintakertomusten pohjalta säännölliseen liikuntaan osallistuvien määrä on noin 6000 eli 3000 enemmän kuin projektin alkaessa. Ohjaajien subjektiivisen arvion mukaan miesten osallistuminen yhdistysten liikuntatoimintaan on paikoin lisääntynyt jonkin verran, mutta tästä ei ole mitattavaa näyttöä. Uusia terveysliikunnan ryhmiä toimii 87 yhdistyksessä, uusia ryhmiä on kaikkiaan ohjaajien raporttien perusteella 235. Lajien määrä on 13 (lajit lueteltu liiteosassa). Taukoliikuntaa toteutetaan säännöllisesti 38 yhdistyksessä. Yhteistyösuhteita on muodostunut 73 kpl 11 eri tahon kanssa. Sekä alueyhteyshenkilöiden että ohjaajien subjektiivisen arvioinnin mukaan yleinen suhtautuminen terveysliikuntaa kohtaan muuttui projektin kuluessa myönteisemmäksi; sama suuntaus koettiin sekä aluejärjestöjen että paikallisyhdistysten taholla.

#### **5. JATKOSUUNNITELMAT**

Jotta projektin aikaansaamat liikuntaryhmät jatkuisivat edelleen ja toisaalta yhdistysten ohjaajat saisivat uusia virikkeitä terveysliikunnasta oman järjestönsä puitteissa, tulevaisuudessa Eläkeläiset ry:ssä pidetään vuosittain Koppa ja kroppa kuntoon -terveysliikunnan ohjaajakursseja. Ensimmäinen valtakunnallinen kurssi on 14.-17.11.2000 Lomakeskus Kuntorannassa. Kurssille voivat osallistua terveysliikunnan ohjaamisesta kiinnostuneet jäsenet. Kursseilla käsitellään ohjaamisen perusteita sekä opetellaan erilaisten liikuntamuotojen soveltamista yhdistyksissä. Kurssilla käsitellään myös erilaisia aivojumppaan liittyviä asioita. Ohjaajana kurssilla toimivat fysioterapeutti Katariina Torvinen ja koulutussihteeri Mirja Heikkilä.

#### **6. ARVIOINTI**

Projektin toteutustapa oli uutta Eläkeläiset ry:ssä. Aikaisemmin vapaaehtoisia alueyhteyshenkilöitä ei ole ollut mukana järjestön toiminnan toteuttamisessa näin laajamuotoisesti. Alussa nimenomaan

## TERVE Loppuraportti

### SISÄLLYSLUETTELO

#### 1. TAUSTAA

#### 2. TAVOITTEET

#### 3. TOTEUTUS

#### 4. TULOKSET

#### 5. ATKOSUUS

#### 6. ARVIOINTI

#### LIITTEET

#### Terve

Projektityöntekijä  
Katriina Torvinen  
Lomakeskus Kuntä  
Pussilanjoki, 78400  
Puh. (017) 560 110

alueyhteys henkilöiden nimeäminen tuotti ongelmia; tehtävä koettiin liian vaikeana ja velvoittavana, lisäksi moni koki puutteita omassa organisointitaidoissaan. Tavoitteena oli, että kullekin alueelle tulisi mies ja nainen yhteys henkilöiksi; tämä tavoite onnistui viidessä aluejärjestössä. Seitsemällä alueella alueyhteys henkilö olivat molemmat naisia ja kolmella alueella oli vain yksi nimetty alueyhteys henkilö. Muutamilla alueilla yhteys henkilö nimettiin vasta projektin toisen toimintavuoden aikana.

Alueyhteys henkilö oli tarkoitettu nimenomaan koko aluejärjestön käyttöön; heitä oli mahdollisuus pyytää vierailulle tiedottamaan projektista ja alueellista kurseista sekä mahdollisesti ohjaamaan jotain liikuntalajia.

Koska projektin työntekijä oli vain osa-aikainen, alueyhteys henkilöiden merkitys korostui toiminnan toteuttamisessa. Heidän tehtäväkseen jäi paljolti alkuvaiheessa tiedottaa projektista sekä olla käytännön järjestelyissä aktiivisesti mukana alueellisia kurseja suunniteltaessa. Alkuvaiheessa tarkka työkuva alueyhteys henkilöiden osalta oli hieman epäselvä; heidän tehtävänsä selkiytyi vasta ajan kuluessa vähitellen.

Se, miten kullakin alueella projekti lähti liikkeelle, riippui monesta ulkopuolisesta tekijästä. Yksi tärkeimpiä tekijöitä oli aluetoimikunnan ja aluejärjestön puheenjohtajan suhtautuminen terveysliikuntaan yleensäkin. Missä liikuntaa kohtaan oli ennalta myönteinen ajattelutapa, projekti lähti heti liikkeelle, jos taas asenne oli passiivisempi, projektin eteneminen oli hitaampaa. Varsinkin alueyhteys henkilö kokivat "vastarinnan" niin aluejärjestössä kuin yhdistystasolla ongelmana; mielestään he eivät saaneet riittävästi ääntään kuuluviin ja käytännön asioiden toteuttaminen oli hankalaa. Toisena ongelmana koettiin monien alueiden suuri koko; välimatkat on pitkiä ja näin ollen vierailut ja tiedotustilaisuudet yhdistyksiin jäivät melko vähäisiksi. Tavoitteena oli, että yhdistys joka pyytää alueyhteys henkilöä vierailulle, korvaa hänelle matkakulut. Nämä matkat koettiin melko kalliiksi ja osin sen takia tiedotus- ja ohjausmatkoja oli vähän. Toisaalta tällainen "vertaisvetäjä" koettiin myönteisenä; projektin jatkuvuuden kannalta; alueyhteys henkilöiden avulla projekti oli lähellä jäsenistöä.

Alueyhteys henkilö kokivat, että heidän työnsä liikunnan edistämiseksi näkyi luonnollisesti parhaiten oman yhdistyksen liikuntatoiminnan vilkastumisena. Paitsi uusia toimintamuotoja, projektin kautta saatiin subjektiivisen arvion mukaan myös uusia jäseniä. Osin myös entisten jäsenien aktivoituminen mukaan yhdistysten toimintaan koettiin usein projektin aikaansaannokseksi.

Se, mitä Koppa ja krooppa kuntoon -projekti antoi Etelä-Suomen r.y:lle tullaan näkemään vuosien myötä. Järjestön toiminnan monipuolistuminen on koettu myönteisenä, varsinkin uudet eteläsuomalaiset vaativat, että ollaan mukana "ajan hengessä" ja käytännön toiminnan tulee olla sen mukaista. Projekti sai poikkeuksellisen suurta huomiota myös alueellisten kurssien osalta; kaikilla alueilla tehtiin haastatteluja paikallisiin ja alueellisiin tiedotusvälineisiin ensimmäisistä kurssijaksosta. Myös tämä järjestön näkyminen mediassa on koettu positiivisena.

Paitsi uusien jäsenten saaminen mukaan toimintaan, tärkeäksi on koettu myös entisten virkeinä ja aktiivisena pysyminen. Toisaalta tässä näkyy projektin tärkeä yhteiskunnallinen merkitys; liikunnan harrastamisella ja sosiaalisella aktiivisuudella on suora yhteys ihmisen toimintakykyyn ja sitä kautta ikääntyvien kotona selviytyminen jatkuu entistä pidempään. Näin kansalaisjärjestö tekee tärkeää työtä yhteiskunnan kannalta.



Projektin määrällisenä tavoitteena oli saada 3000 uutta liikkujaa kolmen vuoden kuluessa mukaan yhdistysten toimintaan. Alueohjaajakurssilaisia pyydettiin lähettämään toimintakausittain seurantalomake, mistä kävi ilmi toimintamuodot, osallistujamäärät sekä mahdolliset yhteistyösuhteet. Raportointi koettiin osin hankalana, koska siitä ei juuri ollut aikaisempia kokemuksia. Tarkoituksena oli, että raportoitaisiin nimenomaan uudet, projektin aikaan saamat toiminnat. Osin raportteihin oli merkitty jo aikaisemmin toiminnassa olleita ryhmiä ja toisaalta monien yhdistysten ohjaajat jättivät raportoinnin kokonaan. Se, minkä verran ryhmiin osallistuneista oli uusia liikkujia, oli myös vaikea mitata; arvioiden mukaan varsinkin uudet liikuntalajit saivat mukaan myös uusia liikunnanharrastajia. Toisaalta yhdistyksissä opetellut liikuntalajit, esim. sauvakävely, aktivoi ihmisiä harrastamaan lajeja nimenomaan omatoimisesti sekä esim. kuntien ja eri järjestöjen järjestämiin liikuntaryhmiin osallistuminen lisääntyi.

Yhdistyksiin pyydettiin aiempaa enemmän luennoitsijoita kertomaan terveyteen liittyvistä asioista sekä liikunnanalan ammattilaisia ohjaamaan erilaisia liikuntalajeja. Varsinkin luennot erilaisista itsensä hoitamiseen liittyvistä asioista motivoivat jäseniä huolehtimaan omasta kunnostaan ja terveydestään entistä enemmän.

Yhtenä vaativimmista asioista koettiin yhteistyösuhteiden luominen muihin liikuntaa organisoivien tahojen kanssa. Tämä johtunee paljolti siitä, että laajaan yhteistyöhön muiden järjestöjen kanssa ei olla totuttu. Toisaalta projektin aikana järjestettiin useassa yhdistyksissä eri järjestöjä koskevia liikunnallisia tapahtumia, mm. boccia-turnauksia, joissa on ollut mukana eri eläkeläis- ja sairausjärjestöjen edustajia. Liikunta on koettu toisaalta neutraaliksi ja kaikkia koskettavaksi maaperäksi lähteä tekemään yhteistyötä eri tahojen kanssa. Monista liikuntatapahtumista on kaavailtu jo perinteisiä, vuosittaisia tilaisuuksia.

Muutamissa aluejärjestöissä projektin ohjaajakurssit päättyivät jo vuoden 1999 alkupuolella ja tämän jälkeen tuntui, että projektin puitteissa nämä alueet jäivät melko paitsioon. Jotta ennen projektin päättymistä saataisiin vielä aktivoitua mahdollisimman paljon jäseniä liikkumaan, päätettiin järjestää viimeisen toimintakauden aikana Kuntokisa. Kisa ajoittui helmi-huhtikuulle vuonna 2000 ja tarkoituksena oli etsiä ne yhdistykset, jotka saivat aktivoitua eniten jäseniään liikkumaan. Pistelaskussa kisaan osallistuneiden määrä suhteutettiin yhdistyksen jäsenmäärään. Kolme yhdistystä sai yli sata jäsentä mukaan Kuntokisaan. Pistelaskusysteemistä johtuen pienet yhdistykset hyötyivät lopputuloksissa. Viisi parasta yhdistystä palkittiin.

Kisan alkuvaiheessa kuntokorttien kysyntä oli suurta; niitä painettiin noin 9500 kappaletta. Korttiin sai merkinnän puolen tunnin päivittäisestä liikunnasta; perusteena oli, että tämä on yleinen terveystieteiden suositus, liikuntalajeiksi hyväksyttiin eri liikuntamuodot sekä hyötyliikunta. Kortit tuli palauttaa raportointilomakkeen kera toukokuuun alussa. Kortteja palautettiin 3924 kpl ja palauttaneita yhdistyksiä oli 186. Useita tuhansia kortteja jäi palauttamatta. Osa palauttamattomuudesta johtui siitä, että ne yksinkertaisesti unohdettiin tuoda palauttamispäivämäärään mennessä yhdistysten liikunnanohjaajille tai puheenjohtajille, jotka toimittivat kortit raportteineen projektityöntekijälle.

Kisassa iäkkäimmät osallistujat olivat yli 90-vuotiaita nuorimpien ollessa hieman alle 50 vuotta, kirjattuja liikuntamuotoja oli yli kolmekymmentä (30). Suurin osa liikkujista oli liikkunut päivittäin vähintään 30 minuuttia. Kuntokisa koettiin hyvänä tapana saada jäsenistö liikkeelle. Aktiiviset liikkujat tosin kritisivat, että he liikkuvat päivittäin useitakin tunteja ja heidän tulisi saada siitä

lisäsuorituspisteitä. Toisaalta monenkin liikunta- ja toimintakyvyltään huonompikuntoisen saattaa olla työlästäkin saada edes puolen tunnin liikunta-annosta kokoon päivän mittaan. Kisaa toivottiin toteutettavaksi uudelleen järjestössä.

Projektin loppuhuipennuksena järjestettiin Lomakeskus Kuntorannassa Terveysliikunnan teemaviikko. Viikon tarkoituksena oli toisaalta toimia jatko- ja kertauskurssina projektin aluekurssilaisille ja toisaalta tarjota aktiivinen lomaviikko. Viikon käytännön järjestelyissä apuohjaajina oli yhdeksän (9) projektin alueyhteyshenkilöä. Osallistujia viikolle oli 115, hieman vajaa puolet olivat yhdistysten terveystoiminnan ohjaajia, loput muutoin terveystoiminnasta kiinnostuneita. Osallistujat kokivat viikon myönteisenä toisaalta runsaan ohjelmatarjonnan toisaalta itselleen ja yhdistyksilleen saamiensa ideoiden takia. Tulevaisuudessa samanlaisia teemaviikkoja toivottiin lisää.

Kaikkiaan projekti koettiin järjestössä mielekkäänä ja tuloksekkaana. Valtakunnallisilla terveystoiminnan ohjaajakursseilla pyritään vakiinnuttamaan projektin aikaansaamat toimintamuodot yhdistyksiin.

## LIITEET

### 1.1. Alueelliset ohjaajakurssit

	<b>kurssien määrä</b>	<b>osallistujat</b>	<b>naisia</b>	<b>miehiä</b>	<b>yhdistyksiä</b>
I jakso	13	226	190	36	108
II jakso	12	196	167	29	99/ uusia 19
yhteensä	25	293 (perus- ja/tai jatkokurssi)			127

### 1.2. Projektin aikana muodostuneet liikuntaryhmät

<b>laji</b>	<b>ryhmien määrä</b>
taukojumppa	38
boccia	15
petanque	4
voimistelu	42
vesivoimistelu	6
sauvakävely	18
kävely, ulkoilu	16
kuntosaliharjoittelu	7
pienpeleit	21

liikuntaleikit	23
istuma-/senioritanssit	12
muistipelit, aivojumppa	9
luennot	24
<b>yhteensä</b>	<b>235</b>

### 1.3. Projektin aikana muodostuneet yhteistyösuhteet

<b>yhteistyötaho</b>	<b>määrä</b>
-kunnan erityisliikuntatoimi	18
-terveydenhuolto-oppilaitos	4
-Sydänliitto	4
-Reumaliitto	1
-Syöpäyhdistys	3
-muut sairaus- ja vammaisjärjestöt	7
-TUL-kuntopalvelut	1
-työttömät	3
-terveyskeskus	12
-muut eläkeläisjärjestöt	15
-muut tahot	5
<b>yhteensä</b>	<b>73</b>

Tilastot on koottu ohjaajien seurantaraporttien pohjalta. Raportteja on palautettu 87 yhdistyksestä.

### 1.4. Kuntokisa

- kisan osallistui 186 yhdistystä
- palautettuja suorituskortteja oli 3924 kpl

parhaat yhdistykset (jäsenmäärään suhteutettu osallistumis-prosentti)

1. Hyrylän Eläkeläiset 46,2 %

2.Dragsfjärds Arbetarpensionärer	43,5 %
3.Malmiintyn Eläkeläiset	38,8 %
4.Halikon Eläkeläiset	38,0 %
5.Posion Eläkeläiset	35,3 %



## KOPPA JA KROPPA KUNTOON -TERVEYSLEIKUNTAVIIKKO

*Lomakeskus Kuntoranta, 5.-12.6.2000*

### MAANANTAI 5.6.

	Saapuminen ja majoitus	
16.30	Päivällinen	
17.30	Tuloinfo	Liikuntasali
	Tanssit	Toimintasali

### TIISTAI 6.6.

9.00	Aamujumppa*	Liikuntasali
	Yleisneuvonta	
10.00	Viikko-ohjelman laatiminen	Toimintasali
11.00	Senioritansseja/Raikki*	Liikuntasali
11.30	Lounas	
13.00	a)tikkakisoja (25)	Toimintasalien takana
	b)boccia (18)	Hiekkakenttä
	c)petanque (12)	"
	d)saappaanheitto (20)	Nurmikentällä
	e)mini-golf (12)	Toimintasalien edessä
	f)senioritansseja (30)	Liikuntasali
	g)"Tutustu itseesi ja kavereiisi" (10)	Alaluentosalin
14.30	Kahvit	
15.00	Luento: "Ikääntyminen ja liikunta"*	Liikuntasali
16.30	Päivällinen	
18.00	Rentous: "Luontovideo rentousohjelmalla" + ystävänpullan hieronta*	Liikuntasali
	Tanssit	

### KESKIVIIKKO 7.6.

9.00	Aamujumppa*	Liikuntasali
10.00	Luento: Ikääntyvä liikenteessä / Markku Ruuskanen Liikenneturva	Liikuntasali
11.45	Lounas	
13.00	a)sauvakävely (40)	Rantakellari
	b)senioritanssit (16)	Liikuntasali
	c)kuntopiiri (30)	Toimintasali
	d)ryhtijumppa (30)	Toimintasali
	e)lampiryhmä (30)	luontoretki

14.30	Kahvit	
15.00	a)sauvakävely (40) b)senioritansseja (16) c)kuntopiiri (30) d)ryhtijumppa (30)	Toimintasali Liikuntasali Lavalla
16.30	Päivällinen	
18.00	Lauluilta* + Eikka soittaa illan tansseissa	Liikuntasali

### **TORSTAI 8.6.**

9.00	Aamujumppa*	Liikuntasali
10.00	Luento: Terveellinen ravinto / Ulla Lehtonen, tietokirjailija	Liikuntasali
11.45	Lounas	
13.00	a)lampiryhmä (30) b)sauvakävely (40) c)ryhtijumppa (30) d)boccia (18) e)petanque (12) f)rentoutus (20) g)senioritansseja	Luontoretki  Lavalla Hiekkakenttä Hiekkakenttä Alaluentosali Liikuntasali
14.30	Kahvit	
14.30	Hydrobic (20)	Uima-allas
15.30	Vesijumppa (20)	"
15.00	Pienpelejä -kulmapallo -porttipallo -keilan kaato -hernepussin korkeusheitto	Liikuntasali
16.30	Päivällinen	
18.00	Teatteri-ilta* (lisämaksu) + tanssit	Liikuntasali

**PERJANTAI 9.6**

9.00	Aamujumppa*	Liikuntasali
9.45	a)venyttely (30-40) b)lentopallo (10-20) c)saappaanheitto (40-50) d)tikkakisa (30) e)rentoutus (20) f)"Sinkkutreffit" (20)	Toimintasali Nurmikentällä Nurmikenttä Toimintasalin takana Alaluentosali Rantakellari
10.45	Lounas	
12.00	Luento: Ikääntyminen ja seksuaalisuus Heli Lumiala (seksuaaliterapeutti, naistentautien erikoislääkäri)	Liikuntasali
14.15	Kahvit	
15.00	Vapaata / illanvieron ohjelmien suunnittelu	Liikuntasali
16.30	Päivällinen	
18.30	Illanvietto: Äänekosken Eläkeläiset	Liikuntasali

**LAUANTAI 10.6.**

9.00	Aamujumppa*	Liikuntasali
9.45	Luontopolku ; kokoontuminen Liikuntasalissa	
11.45	Lounas	
13.00	a)kuntopiiri (30) b)senioritansseja (20) c)mini-golf (15) d)saappaanheitto (20) e)sauvakävely (40) f)vesivoimistelu (20) g)"Tutustu itseesi ja kavereiisi" (10)	Liikuntasali Toimintasali Toimintasalin edessä Nurmikentällä  Uima-altaalla Kellaritupa
14.30	Kahvit	
15.00	Pienryhmät: a)runopiiri (20) b)tietovisailu(50) c)levyraati (30) d)keskustelu-/ muistiryhmä (20) e)vitsi-ryhmä (30) f)äly-peli-ryhmä (20) g)sinkku-treffit (20)	Kirjasto Liikuntasali Alaluentosali Kellaritupa Yläsali Näyttämö Rantakellari

- 16.30 Päivällinen
- 18.00 Tanssit\* ; Rauno Welling ( 20;00 mk)

**SUNNUNTAI 11.6.**

- 9.00 Aamujumppa\* Liikuntasali
- 10.00 Illanvieron ohjelmaharjoittelu/  
pienryhmät Liikuntasali
- a)runopiiri (20) Kirjasto
- b)tietovisailu (50) Toimintasali
- c)levyraati (30) Alaluentosali
- d)vitsiryhmä (30) Yläsali
- e)keskusteluryhmä (20) Kellaritupa
- 11.30 Lounas
- 13.00 "Puistojumppa" +  
kävelylenkki\* Nurmikenttä
- 14.15 Kahvit
- 14.45 vapaata / elokuva\* Liikuntasali
- 16.30 Päivällinen
- 18.30 Illanvietto + tanssit\* Liikuntasali

**MAANANTAI 12.6.**

- 9.00 Aamujumppa\* Liikuntasali
- 9.45 Viikon arviointi ja palautekeskustelu Liikuntasali