

Liikuntaa ja hyvinvointia tukevia palveluita ikäihmisille Koillis- Helsinkiin - Lähelle kotia

Kooste hankkeesta ja liikuntaryhmistä etänä, Puistolassa,
Pihlajamäessä ja Pukinmäessä

Helsinki

Hankkeen taustaa

- OmaStadi-osallistuvan budjetoinnin 1. kierroksen hanke
- **Liikuntaa ja hyvinvointia tukevia palveluita ikäihmisille Koillis-Helsinkiin - Lähelle kotia**
 - Toiminta-alueet: Pukinmäki, Puistola, Pihlajamäki, Pihlajisto
- Hankkeen rahoitus: 50 000 € (osallisuusrahasto)
- Koronatilanteen vuoksi projektin aloitus viivästyi ja sisältöjä jouduttiin muokkaamaan projektin aikana
- Projektien aloitus syksyllä 2020, kesto 2021 loppuun asti
- 2 projektityöntekijää

Aikajana

2. Toteutusvaihe

- Ensimmäisten ryhmien käynnistäminen Pihlajamäessä
- Viestintä lähialueella
- Osallistujien toiveet, odotukset, ideat
- Joulukuussa siirtyminen etäryhmiin

1. Suunnitteluvaihe

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

4. Väliarviointi

- Osallistujamäärät ja palaute uusista etäliikuntaryhmistä
- Asiakasraatitilaisuudet

3. Toteutusvaihe

- Etäryhmien kehittäminen ja tarjonnan lisääminen
- Senioriliikuntareppun kehittäminen

5. Toteutusvaihe

- Senioriliikuntareppujen pilotointi

6. Toteutusvaihe

- Pihlajamäen kyläjuhlat
- Lähiryhmien käynnistys Koillis-Helsingissä
- Tavoitteelliset etäliikuntaryhmät

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

Etäliikuntaryhmät

- Syksyllä 2020 koronatilanneen pahennettua, aloitettiin erilaiset etäliikuntakokeilut.
- Näitä markkinoitiin alussa ensisijaisesti Pihlajamäen tuolijumpissa käyneille ja heistä moni onkin ollut mukana jo yli vuoden ajan.
- Etäliikuntaa on järjestetty joulukuusta 2020 alkaen 2-5 kertaa viikossa arkisin klo 11. Käyntejä yhteensä 1099 kpl.
- Palautteiden perusteella etäliikuntaryhmät ovat auttaneet sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä että sosiaalisten suhteiden säilymisessä myös haastavana korona-aikana.

Asiakasraatitilaisuudet

- Keväällä 2021 järjestettiin 3 **asiakasraatitilaisuutta** yhteistyössä kaupunginkanslian Healthy Boost-hankkeen kanssa. Tavoitteena oli **selvittää ikääntyneiden ajatuksia etäliikunnan järjestämiseen liittyen**
- Raateihin osallistui 9 ikääntynyttä ja niissä pohdittiin seuraavia teemoja:
 - Osallistuminen ja digituki
 - Toteutustavat ja sisältö
 - Markkinointi ja viestintä
- Raportti asiakasraadin tuloksista on julkaistu [osallistu.helsinki -sivuilla](https://osallistu.helsinki.fi/sivut/asiakasraatitilaisuudet)

Kun suunnittelet etäliikuntaa ikäihmisille, muista nämä:

1. Suunnittele etäjumpan sisältö niin, että se on helppo tehdä ilman erityisiä välineitä ja että liikkeet ovat riittävän yksinkertaisia sekä turvallisia ruudun kautta toistettaviksi.
2. Huomioi kellonaika. Aamupäivä sopii monelle ikäihmiselle parhaiten.
3. Huomioi sopiva kesto. Puolesta tunnista tuntiin on hyvä.
4. Valmistaudu opastamaan osallistujia laitteiden käytössä.
5. Luo tilaisuuden alkuun rauhallinen ja tervetullut tunnelma.
6. Esiinny selkeästi ja rauhallisesti. Huolehdi, että osallistujat näkevät sinut kokonaan.
7. Ohjaajan ympäristöllä ei ole merkitystä, kunhan tila on häiriötön ja yhteydet toimivat.
8. Ota huomioon kohderyhmän toimintakyky ja anna liikevaihtoehtoja.
9. Viesti tilaisuudesta selkeästi etäliikuntana.
10. Hyödynnä markkinoinnissa houkuttelevaa kuvitusta ja sähköposti-ilmoittautumista. Korosta ryhmän vuorovaikutuksellisuutta.

Etäkokeilujen tilastoja

Avoimia
etäliikunta-
tunteja
yhteensä
143 kpl

Asiakasraatitilaisuuudet 3 kpl,
osallistujia 9 hlö

Tavoitteellisia 10
viikon etäliikunta-
kursseja 2 kpl,
osallistujia 13

Käyntikertoja
avoimissa ryhmissä
1343 kpl (ka 9,4)

Käyntikertoja
tavoitteellisissa
ryhmissä **216 kpl**

Helsinki



Etäliikuntaryhmien palautteet

- Palautetta **avoimista etäryhmistä** kerättiin kolmena ajankohtana:
 - Tammikuussa 2021, n=8
 - Huhtikuussa 2021, n=7
 - Joulukuussa 2021, n=11
- Palautteiden perusteella etäliikuntaa on kehitetty osallistujien toiveiden mukaisesti
- **Tavoitteellisista etäliikuntakursseista** kerättiin palautetta kurssien päätyttyä (n=8, osallistujia yhteensä 13)



Etäliikuntaryhmien palautteet

Avoimet etäliikuntaryhmät

- Etäliikuntaryhmät saivat asteikolla 1-5 palautekyselyyn vastanneilta keskimääräisen yleisarvosanan:



- Vastanneiden keski-ikä oli 74 vuotta (vaihteluväli 65-83v.)
- Vastanneiden asuinalueet jakautuivat koko Helsingin alueelle, eniten vastauksia Koillis-Helsingin alueelta

Tavoitteellinen etäliikuntakurssi

- Tavoitteellinen etäliikuntakurssi sai asteikolla 1-5 palautekyselyyn vastanneilta keskimääräisen yleisarvosanan:

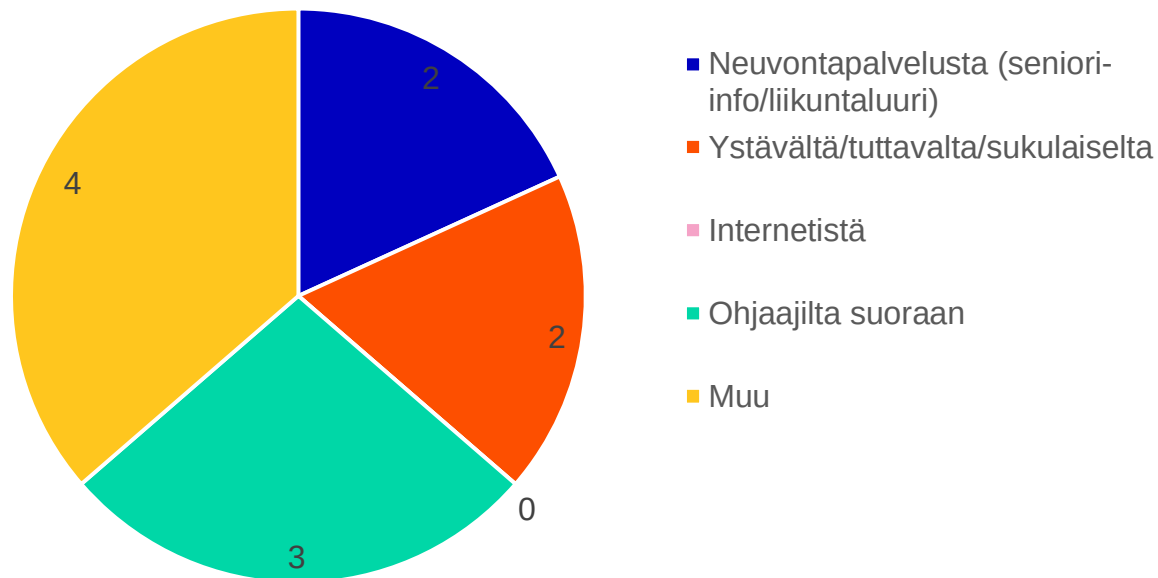


- Kaikki vastaajat suosittelisivat kurssia ystävälleen tai tuttavalleen: ka 9,9 (asteikolla 1-10)
- 3/8 vastaajista ei ollut aiemmin osallistunut etävälitteisiin liikuntapalveluihin

Etäliikuntaryhmien palautteet

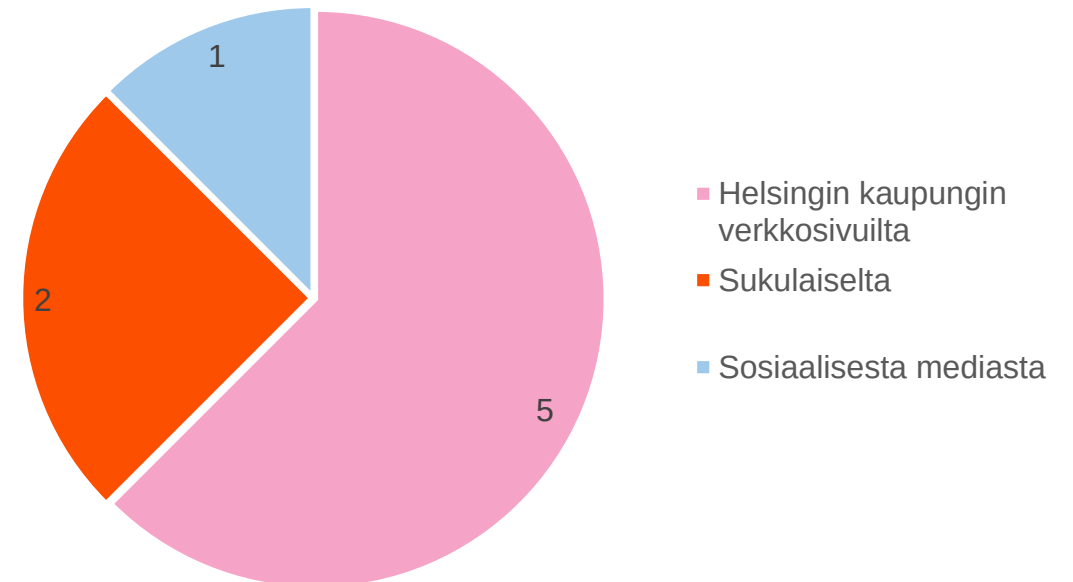
Avoimet etäliikuntaryhmät

Mistä sait tiedon etäliikuntaryhmästä?



Tavoitteellinen etäliikuntakurssi

Mistä sait tiedon etäliikuntakurssista?



Etäliikuntaryhmien palautteet

- Etäliikuntaan osallistumista helpottivat:
 - Ohjaajalta/läheisiltä saatu digituki
 - Selkeät ohjeet
 - Tuttu ohjelma/hyvät tietotekniset taidot
- Kyselyyn vastanneista suurin osa toivoi jatkoa etäliikunnalle myös ensi vuodelle.
- Toiveena, että etäliikunta jatkuisi aamupäivisin.
- Osallistujat kokivat, että etäliikuntaan osallistuminen on auttanut toimintakyvyn ylläpitämisessä etenkin haastavana korona-aikana.

Poimintoja avoimista vastauksista

- *”Toivon liikunnan jatkuvan Teamsin välityksellä esim. parina päivänä viikossa. Se tarjoaa fyysisen kunnon ohella myös tapaamisen ryhmän muihin osanottajiin ja ohjaajaan.”*
- *”Etäjummat on ollut hyvä juttu, tuo rutiinia ja rytmittää tätä korona-aikaa. Nyt kun muut palvelut suljettu niin vaikuttaa myönteisesti fysiikkaan. Monelle erityisesti ikä-ihmiselle, joille hankala lähteä kotoa voisi olla hyvä, jos jatkuu tällainen myös korona-ajan jälkeen.”*
- *”Tämä jumppa sai kuntoni vähitellen vähän paranemaan ja toi uskoa siihen, että pystyn itsekin tekemään jotain se hyväksi.”*

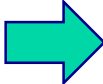
Koillis-Helsingin OmaStadi-hanke

- Avoimia liikuntaryhmiä järjestettiin kolmella eri alueella: Pihlajamäessä, Puistolassa ja Pukinmäessä
- Pihlajamäessä toiminta aloitettiin syksyllä 2020, vko 46 mutta toiminta jouduttu keskeyttämään 3 viikon jälkeen koronatilanteen vuoksi.
- Lähiryhmät käynnistetty uudestaan syksyllä 2021 seuraavasti:
 - Pihlajämäki 10.9.-26.11.
 - Puistola 17.9.-26.11.
 - Pukinmäki 1.10.-26.11.

Pihlajamäki

- Ideointitapahtuma 1.10.2020
 - Toivottiin erityisesti tuolijumppaa ja paikaksi nuorisotaloa
- Pihlajamäen kyläjuhlat 4.9.2021
 - Hanke mukana kertomassa tulevista ryhmistä ja tekemässä mm. toimintakykymittauksia
- Syksyllä 2021 järjestetty viikoittain kaksi liikuntaryhmää Pihlajamäen nuorisotalolla perjantaisin
 - klo 11.15-11.45 ja klo 12.15-12.45
 - Kahteen ryhmään päädytty koronarajoitusten vuoksi, sillä alussa kävijämäärä oli rajattu 20 henkilöön ohjaaja mukaan lukien.

Puistola

- Yksi ryhmä perjantaisin Puistolan kirkolla aluksi klo 9.45-10.15
  Ryhmäläisten toiveesta ryhmän kestoa pidennetty 45 minuuttiin 22.10. alkaen.
- Harjoittelu kokonaan seisten, tarvittaessa voinut tukeutua seiniin esim. tasapainoharjoitteissa.
- Vuokraa maksettu 100 e/kk.
- Toiveita liikuntahetkien sisällöstä kerätty osallistujilta ensimmäisillä kerroilla.
 - Toiveet jakautuneet tasaisesti perusjumpan ja kehonhuollon välillä.
 - Näiden perusteella suunniteltu sisältöä seuraaviin ohjelmiin.

Pukinmäki

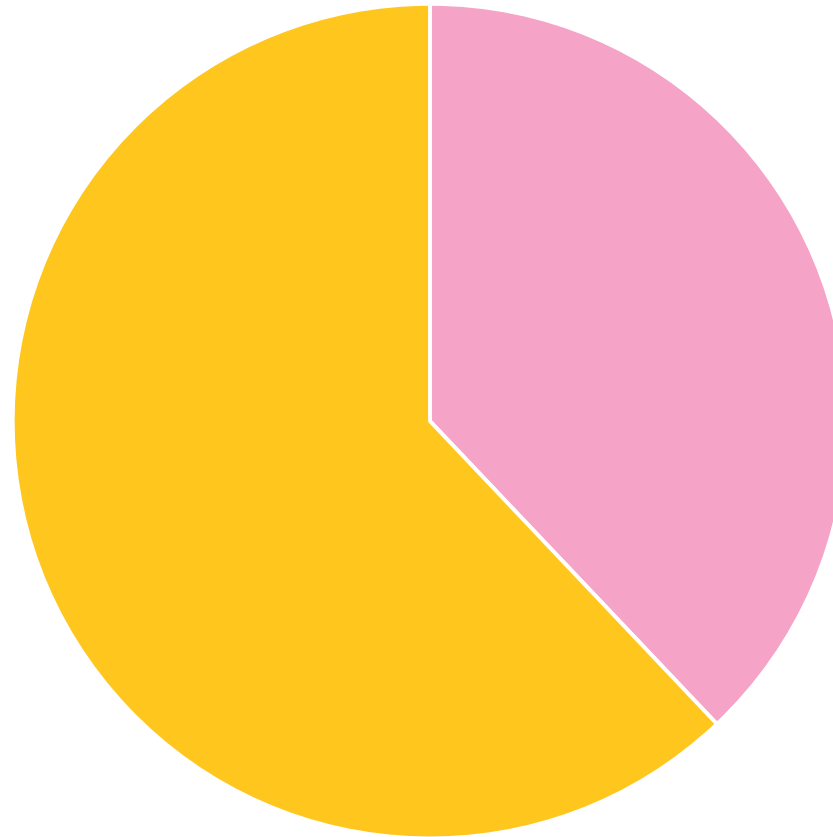
- Liikuntaryhmä 1.10.-26.11.2021 Pukinmäen Portilla, joka Malmin seurakunnan omistama tila.
- Tila sijaitsee keskellä asuinaluetta ja sijainti sai kiitosta osallistujilta, mutta tila oli pienempi muihin tiloihin nähden, maksimihenkilömäärä 15 henkeä.
- Ensimmäisellä kerralla kerättiin toiveita liikuntahetkien sisällöstä ja osallistujat toivoivat jumppaa, jota voi tehdä istuen tai seisten.

Tilastotietoa ryhmistä

	Puistola	Pihlajamäki	Pukinmäki
Käyntimäärät yhteensä	155	149+67	48
Kävijöitä keskimäärin/kerta	15,5	14+6	6
Palautekyselyn perusteella:			
Keski-ikä	73 v.	74 v.	79 v.
Naisia/miehiä	11/0	11/1	6/0
Asuu lähialueella (postinumeron perusteella)	11/11	11/12	6/6
Käyttää muita Helsingin kaupungin liikuntapalveluita	8/11	4/12	2/6

Yleisarvosana liikuntaryhmistä

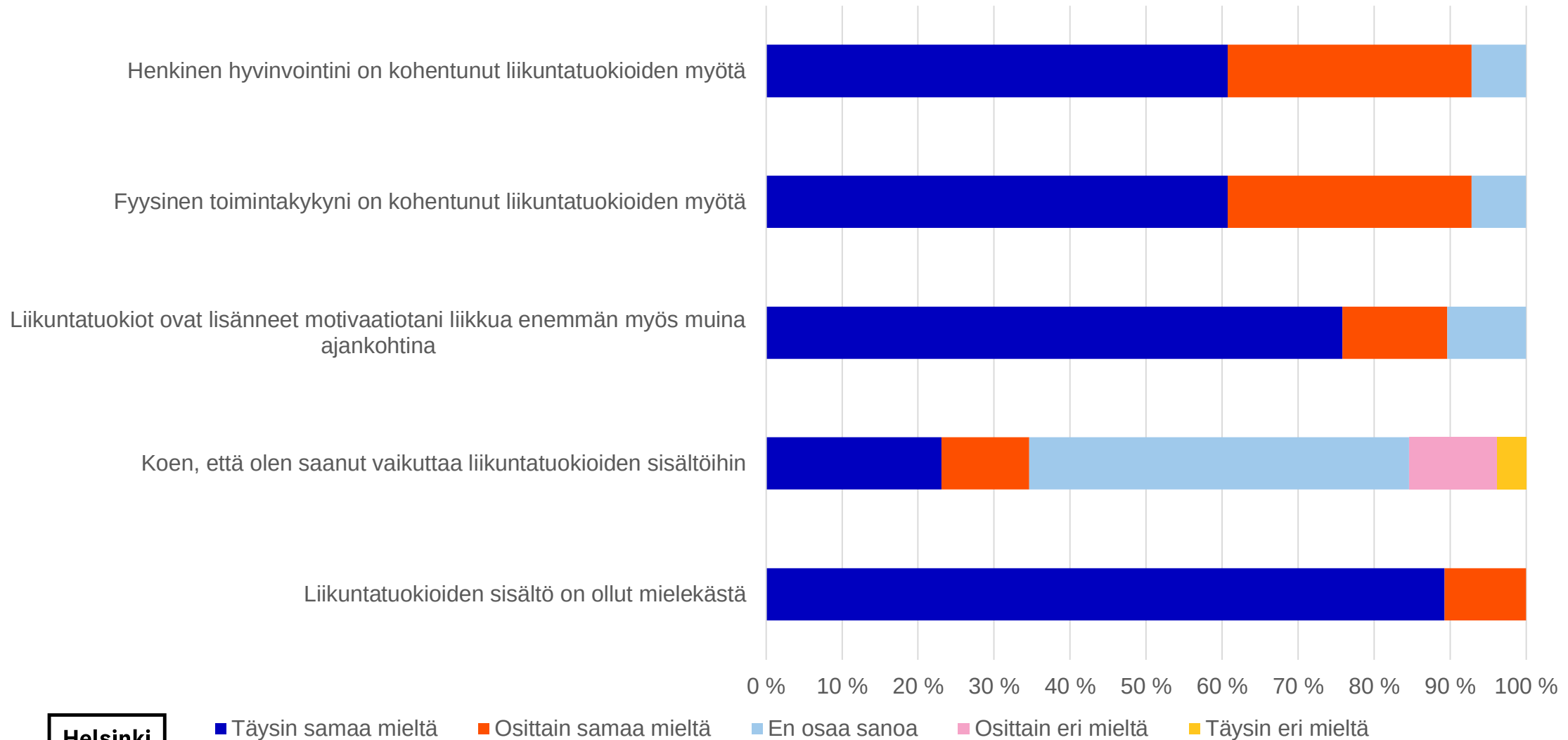
Minkä yleisarvosanan antaisit liikuntatuokioista?



■ erittäin huono ■ huono ■ tydyttävä ■ hyvä (11 kpl) ■ erittäin hyvä (18 kpl)

Palautetta

Koetut hyödyt liikuntatuokiosta

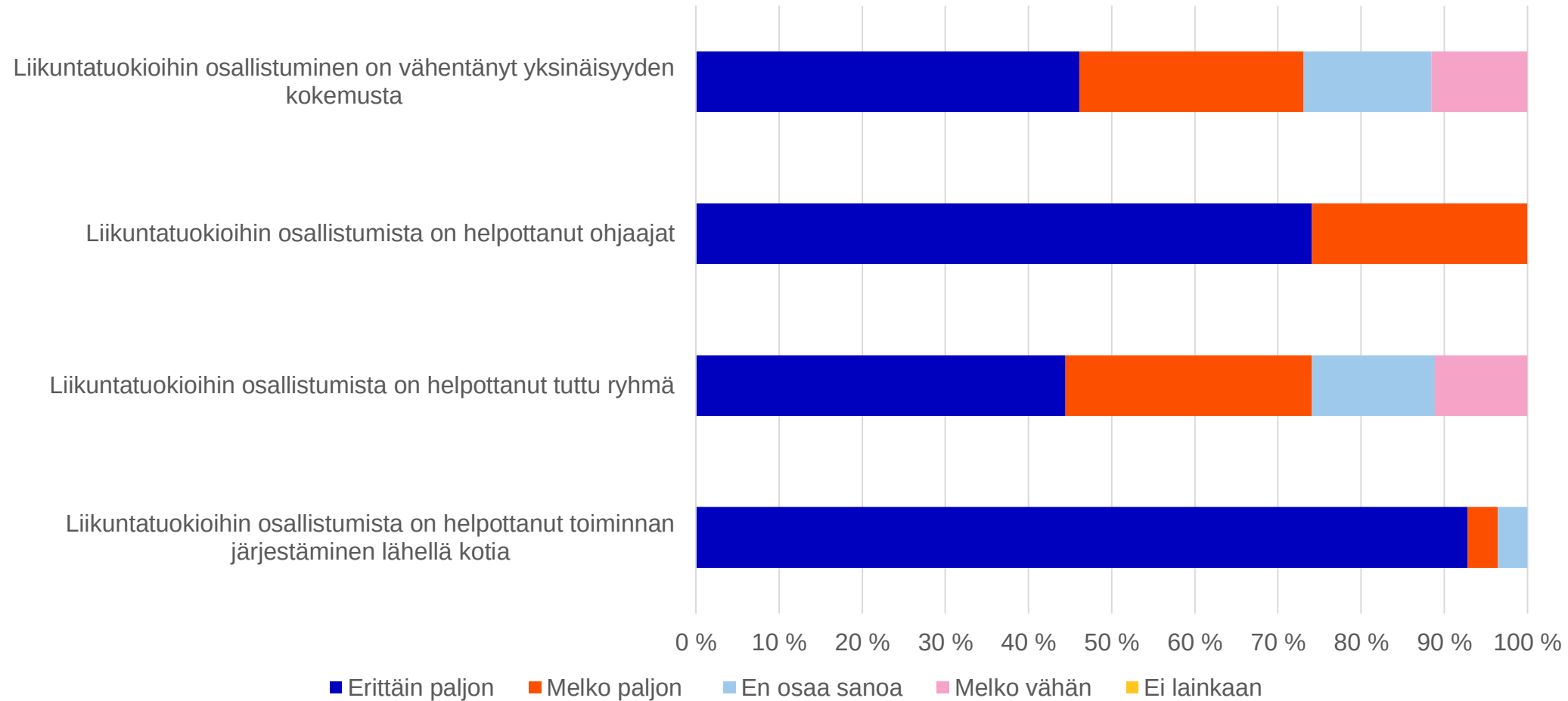


Palautetta

- Osallistujilta kysyttiin myös mahdollisia muita asioita, jotka ovat muuttuneet liikuntatuokioiden myötä. Vastauksista korostuivat seuraavat asiat:
 - Sosiaalisten kontaktien lisääntyminen. Mm. muiden alueen asukkaiden tapaaminen, uudet ystävät, joukolla kävely.
 - Kokonaisvaltainen virkistytminen ja mielen kirkastuminen.
 - Viikon liikuntarytmin muuttuminen ja liikkumaan lähtemisen helpottuminen.

Palautetta

Osallistumista helpottavat tekijät



Palautetta

- Osallistujilta kysyttiin mahdollisia muita asioita, jotka ovat helpottaneet ryhmään osallistumista. Vastauksista oli löydettävissä seuraavia teemoja:
 - Sopiva ajankohta
 - Maksuttomuus
 - Helppo päästä paikalle
 - Leppoisa tunnelma/tuttu ryhmä

Avoim palaute

- Parasta ryhmissä osallistujien mielestä:
 - Hyvät ohjaajat (13 vastausta)
 - Hyvä musiikki (5)
 - Ohjelmat ja tehdyt liikkeet (5)
 - Sopiva taso ikääntyneille (4)
 - Yhdessäolo ja hyvä ryhmähenki (4)
- Kehitettävää:
 - Liikuntaryhmän kesto voisi olla pidempi (4 vastausta)
 - Enemmän vauhtia (2)

Vapaa palaute:

- Vastaajat saivat myös jättää vapaata palautetta (esim. olisitko kaivannut jotain lisää, terveisiä ohjaajille). Näissä korostuivat seuraavat teemat:
 - Toive jatkosta (9 vastausta)
 - Kiitoksia (7)
 - Kehuja ohjaajille (5)
 - Toiveita sisällön suhteen (3)
 - Toiveet muihin kaupungin liikuntapalveluihin liittyen (3)

”Tämä jumppa on ollut parasta pitkään aikaan tässä meidän kulmilla kävelymatkan päässä.”

Kiitos!

Helsinki