

Eri-ikäiset yhdessä liikkeellä

Liikkujan polku verkosto,

Eri-ikäiset yhdessä liikkeellä -viestintäryhmä

Sisällys

Johdanto	4
Eri-ikäiset yhdessä liikkeellä Unelmien liikuntapäivässä	5
ESIMERKKI 1. PERHELIIKUNTA TUTUSTUTTA LAJIIN	
Kuuttitoiminta yhdistää pienet ja isot sukeltajat	7
ESIMERKKI 2. YHTEINEN TREENI KEHITTÄÄ MOLEMPIA	
Iloa ja ansaittua ylpeyttä yhteisestä harrastuksesta	9
ESIMERKKI 3. TAPAHTUMAT ROHKAISEVAT KAIKKI LIIKKEELLE	
Kynkkäkävelystä korvatillikkaan – eri-ikäisten yhdessä liikkuminen on parasta hupia	11
ESIMERKKI 4. YHDISTYSTOIMINTA LIIKUTTA KAIKENIKÄISIÄ JA KUNTOISIA	
Yhdessä yhdistyksessä hurahtaminen on näin mahtavaa	13
ESIMERKKI 5. URHEILU YHDISTÄÄ ERI-IKÄISIÄ	
Unified-koripallo tuo kentälle kaikki kymmenvuotiaasta kuusikymmppiseen – ihmiset onnistumisten takana	15

Eri-ikäisten yhdessä liikkuminen näyttäytyy monimuotoisempana ja laajemmin eri-ikäisiä koskettavana ilmiönä kuin aiheesta julkaistujen tutkimusten antamasta kuvasta voisi päätellä.

Johdanto

Liikkujan polku on vuonna 2015 käynnistetty verkosto, jossa liikuntatoimijat ovat yhdistäneet resurssinsa kunto-, terveys-, harraste- ja arkiliikunnan edistämiseksi. Verkoston tavoitteena on tuottaa käytännön ratkaisuja ja vaikuttaa liikkumisen edellytyksiin, jotta mahdollisimman moni liikkuisi itselleen sopivilla tavoilla ja voisi siten vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa myönteisesti.

Nyky-yhteiskunnassa eri ikäryhmien liikkuminen on usein eriytynyttä, ja eri-ikäiset liikkuvat pääasiassa omilla areenoillaan: päiväkodeissa, kouluissa, palvelutaloissa. Vuosien 2018–2019 teemaksi verkostossa valittiin eri-ikäisten yhdessä liikkuminen, joka edistää niin lasten, aikuisten kuin ikäihmisten fyysistä kuntoa, terveyttä, hyvinvointia, oppimista, yhdessäoloa ja suvaitsevaisuutta sekä lievittää yksinäisyyttä. Tavoitteeksi asetettiin tuoda esille erilaisia tapoja toteuttaa eri-ikäisten yhdessä liikkumista ja antaa vinkkejä eri toimijoille eri-ikäisten yhdessä liikkumisen toteuttamiseen.

Monimuotoista liikkumista

Keväällä 2018 julkaistiin teemaan liittyen FT Marko Kantomaan ja LitT Kati Kauravaaran työstämä **Eri-ikäiset yhdessä liikkujan polulla** -katsaus. Se syntyi

verkoston tarpeesta saada yhteistä ymmärrystä teeman käsitteistä, sisällöistä ja olemassa olevasta tutkimustiedosta. Katsauksessa eri-ikäisten yhdessä liikkumista on tarkasteltu sekä uusimman kansainvälisen tutkimustiedon että suomalaisten liikuntahankkeiden kautta.

Teeman viestintäryhmä käynnisti myös kampanjan, jolla kerättiin tarinoita ja kokemuksia eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta. Esimerkkejä saatiin 35, joista viisi liittyi omatoimiseen liikuntaan ja loput organisoituun liikuntaan. Järjestäjien piiristä löytyi niin urheiluseuroja ja lajiliittoja (16 kappaletta) kuin yhdistyksiä, järjestöjä ja kuntia.

Lähes kaikissa esimerkeissä eri-ikäisten yhteinen liikunta koski laajasti eri-ikäisiä, ja vain kahdessa tapauksessa liikkujina olivat aikuiset ja seniorit. Viidessä tapauksessa oli kyse selkeästi lapsiperheille suunnatusta toiminnasta.

Myös Liikkujan polku -verkoston tilaisuudessa lokakuussa 2018 kerättiin osallistujilta esimerkkejä eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta. Esille nousikin toistakymmentä erilaisista esimerkkiä perheliikuntatapahtumista työyhteisöliikuntaan ja kansainvälisistä kilpailutapahtumista koulujen ja päiväkotien piirissä tapahtuvaan toimintaan.

Kerättyjen esimerkkien perusteella voi todeta, että eri-ikäisten yhdessä

liikkuminen näyttäytyy monimuotoisempana ja laajemmin eri-ikäisiä koskettavana ilmiönä kuin aiheesta julkaistujen tutkimusten antamasta kuvasta voisi päätellä. Tutkimus kun on pitkälti keskittynyt lapsiperheiden perheliikuntaan, ja hyötyjäkin on katsottu usein juuri lasten ja nuorten liikkumisen näkökulmasta (Kantomaa & Kauravaara 2018).

Hyviä esimerkkejä

Liikkujan polku -verkoston yhdessä valitsema teema ja laaja-alaisempi tapa käsitellä eri-ikäisten yhdessä liikkumista on osoittautunut arvokkaaksi ja tarpeelliseksi valinnaksi. Esille ovat nousseet kaikenikäiset liikkujat ja monet eri tavat, joilla voidaan vaikuttaa erilaisten osallistujien liikkumisen lisääntymiseen. Tämä on osaltaan tehnyt tunnetuksi erilaisia toimintamuotoja ja toivottavasti antanut hyviä ja innostavia syötteitä niin käytännön toimijoille kuin aiheen parissa työskenteleville tutkijoille.

Kampanjan kautta saaduista ilmoitannoista sekä joistain muista hyvistä tiedetyistä esimerkeistä julkaistiin juttusarja ilmentämään eri-ikäisten yhdessä liikkumisen erilaisia sovelluksia. Tähän julkaisuun niistä on valikoitunut viisi, kaikki jutut ovat luettavissa **olympiakomitea.fi** -verkkosivuilla.

”Lapset saivat pyytää isovanhempia, kummeja tai vanhempia mukaan perjantaiaamuksi päiväkotiin. Oli iso ilo nähdä, miten tärkeää oli sekä lapsille että lasten vieraille osallistua yhdessä tapahtumaan ja olla yhdessä. Loppuen lopuksi pienellä vaivalla saatiin iso mukava tapahtuma aikaiseksi!”

”Parasta tapahtumassamme oli lasten ja ikäihmisten kohtaaminen.”

”Eri-ikäiset koululaiset pelasivat hienosti yhdessä.”

Unelmien liikuntapäivän tapahtumien järjestäjien palautteita



Eri-ikäiset yhdessä liikkeellä Unelmien liikuntapäivässä

Unelmien liikuntapäivä on 10.5. vietettävä kaikenlaisen liikkumisen kokeilupäivä, jolloin kuka tahansa voi järjestää iloisen liikkumisen tapahtuman tai osallistua muiden järjestämiin tapahtumiin. Vuonna 2019 Unelmien liikuntapäivän teemaksi valittiin eri-ikäiset yhdessä liikkeellä.

Unelmien liikuntapäivänä järjestettiin yli 900 tapahtumaa Pallastunturilta Hankoon. Teema näkyi lukuisissa tapahtumissa esimerkiksi päiväkotien ja

vanhustentalojen yhteisenä ohjelmalla, kaikille avoimina lajikoikeiluina sekä eri luokka-asteiden yhteisinä liikuntatunteina. Suomen Ladun ja Sydänliiton paikallisyhdistykset järjestivät yli kuusikymmentä perheliikuntatapahtumaa ympäri Suomen teemaan liittyen. Eri-ikäisten yhteinen liikkuminen nousi myös puheenaiheeksi median tekemissä jutuissa Unelmien liikuntapäivästä.

Eri-ikäiset yhdessä liikkeellä -viestintäryhmän jäsenet

Liikkujan polku on kaikkien jäsentensä yhteinen verkosto, joka määrittelee tavoitteensa ja toteuttaa yhdessä valitsemiaan tekoja liikkeen lisäämiseksi. Sen toiminnan koordinoinnista ja käytännön puitteista vastaa Suomen Olympiakomitea.

Susanne Blomqvist, Suomen Latu
Lotta Heikkeri, Olympiakomitea
Anne Honkanen, Ikäinstituutti
Riitta-Ilona Hurmerinta,
Liikuntatieteellinen Seura
Heidi Hölsömäki, Soveltava
liikunta SoveLi
Kirsi Kaipainen, Olympiakomitea
Matleena Livson, Olympiakomitea
Tuula Paataja, Olympiakomitea



Kuva: Jaakko Ala-Hiiri

”Perhesukellus tarjoaa mielekästä vedessä tekemistä myös aikuiselle. Yhteisten harjoitteiden ja ohjattujen leikkien kautta luottamus veteen kasvaa vanhempanakin.”

Kuuttitoiminta yhdistää pienet ja isot sukeltajat

Perhesukellus on 3–6-vuotiaiden lasten ja vanhempien yhteinen snorkkelisukellusharrastus. Leikin voima on vahva, ja sen ohessa opitaan miltei huomaamatta uusia vesitaitoja, kertoo Sukeltajaliiton kuuttitoiminnan kouluttaja ja vastuuhjaaja *Tuuli Salonen*.

Salonen kertoo, että Helsingissä Malmin uimahallilla Urheilusukeltajien kuuttikursseilla on yleisimmin kahdeksasta kahteentoista lasta vanhempineen sekä yhdestä kolmeen ohjaajaa.

– Aikuisten altaassa järjestettävä ohjelma rakennetaan aina niin, että vauhti pitää lämpimänä jokaisen.

Kuuttitoiminnassa opetetaan lapsia, mutta myös vanhemmat saavat ohjausta yhdessä tekemiseen. Varhaisvuosista alkaen tutuksi tulleesta vesilajista voi syntyä läpi elämän jatkuva ja sukupolvet yhdistävä harrastus.

– Hyvin usein kuuttitoimintaan tullaan mukaan vauvauinnin kautta, mutta toiminta on avointa aivan kaikille. Veteen

tutustutaan turvallisen vanhemman tai lähiaikuisen kanssa lapsen ehdoilla. Leikkipainotteisen kauden päätteeksi harjoitellaan aina myös vesipelastustaitoja. Lapsi voi esimerkiksi hinata vanhempaansa ja huomata olevansa todella vahva, minkä oivaltaminen on lapselle äärettömän palkitsevaa.

Lapset ovat nopeita oppimaan ja rohkeita kokeilemaan. Salonen kertoo, että toisinaan aikuinen on se arempi osapuoli.

– Perhesukellus tarjoaa mielekästä vedessä tekemistä sekä veteen totuttomammalle että siihen tottuneelle aikuiselle. Yhteisten harjoitteiden ja ohjattujen leikkien kautta luottamus veteen kasvaa vanhempanakin.

Salonen kertoo, että parasta on nähdä kuinka pitkän linjan harrastajatkin intoutuvat lastensa kanssa altaassa. Vaikeaa olisi kuvitella yhtä riehakkaita autopesuloita ja laululeikkejä kuivalle maalle.

Salosen omassa perheessä aloitettiin vauvauinnista ja edettiin kuuttitoimintaan. Yhteinen sukellusharrastus jatkuu edelleen.

– On mukavaa tutustua vedenalaiseen maailmaan yhdessä lasten kanssa. Siinä ohessa miltei huomaamatta vauvoista kehittyy kuutteja ja kuuteista norppia ja hylkeitä iän ja vesitaitojen edistymisen myötä.



"Kun liikun nuoremman
kanssa, koen itsekin
edistyväni."

Iloa ja ansaittua ylpeyttä yhteisestä harrastuksesta

Vanhemmalla voi olla enemmän kokemusta ja nuoremmalla enemmän intoa. Kun nämä yhdistää, tulee hyvä kokonaisuus, toteaa parayleisurheilija *Jari Linnavuori* yhteisestä harrastuksestaan *Jukka Uusituvan* kanssa. Yhteistyö toi ensimmäiset mitalit jo puolen vuoden yhteisen harjoittelun jälkeen.

Linnavuori, 36, kertoo nauttineensa liikkumisesta pienestä pitäen.

– Pienenä harrastin futista ja jopa valmensin junnuja monta vuotta. Ammattikoulussa pelasin futiksen ohella sählyä. Sen sijaan yleisurheilua en ollut harrastanut koskaan aikaisemmin, kunnes viime vuodenvaihteessa Jukka houkutteli siihen.

Uusitupa, 68, huomasi heti Linnavuoren tavattuaan tällä olleen kova halu liikkua.

– Ajattelin voivani tukea häntä, koska itse olen ollut liikunnallinen koko ikäni ja vanhemman roolissa tutustunut myös kilpaurheiluun. Tämän vuoden alussa rohkaisin Jaria urheilun harrastamiseen tavoitteellisemmin. Kannustin tähtäämään ensin viime kesän parayleisurheilun SM-kisoihin ja edelleen paralympialaisiin näkövammaisten lajeissa, kertoo Uusitupa.

Yhteistyö alkoi tuottaa nopeasti tulosta: kesällä 2018 Linnavuori otti jo

mitalisijoja lukuissaan lajeissa parayleisurheilun SM-kisoissa, puolen vuoden harjoittelun jälkeen.

Kaksikko on tavannut kuluneena vuonna kaksi kertaa viikossa. Kaarinasta Turkuun bussilla kulkeva Linnavuori toteaa treeneihin lähtemisen olevan paljon helpompaa, kun on joku, jonka kanssa siitä on sovittu yhdessä.

Ensin miehet vetävät yhdessä kuntosalitreenit Kupittaan urheiluhallissa. Niiden jälkeen jatketaan Linnavuoren yleisurheiluharjoituksiin, joissa on usein myös valmentaja mukana. Uusitupa toimii ”apupoikana ja suunnjoittajana”. Miesten mielestä samanlainen huumorintaju on tärkeää yhdessä tekemisessä.

Uusitupa uskoo, että samalla kun saa itse, voi antaa samalla toisellekin jotakin.

– Kun iän myötä oma liikkuminen on hiipunut ja varsinkin motivaatio yksin liikkumiseen on vähentynyt, tällainen tavoite, jossa voi elää toisen mukana, kannustaa ja motivoi itseäkin aktiivi-

suuteen. Jos lähdän toisen vanhuksen kanssa liikkeelle, en koe pääseväni liikuntaharrastuksessa ylöspäin, korkeintaan pysyn samalla tasolla. Mutta kun liikun nuoremman kanssa, koen itsekin edistyväni. Ja kyllä se antaa monin tavoin mielekästä sisältöä elämään, kun saa seurata sitoutuneen ja sinnikkään nuoren miehen unelman kehittymistä.

Linnavuoren mukaan monet huomaavat ja ihailevatkin miesten yhteistä tekemistä.

– Monia saattaa ajatus kiinnostaa itseäkin, mutta rohkeus ryhtymiseen puuttuu. Esimerkillämme haluamme rohkaista kaikkia sekä tarjoamaan apua toiselle että tarvitessaan myös pyytämään sitä. Vanhemmalla voi olla enemmän kokemusta ja nuoremmalla voi olla enemmän intoa. Kun ne yhdistää, tulee hyvä kokonaisuus.



”Ikäihmisten kanssa yhdessä tekeminen luo me-henkeä ja sukupolvien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta.”

Kynkkäkävelystä korvatilikkaan – eri-ikäisten yhdessä liikkuminen on parasta hupia

Hupihenkinen toiminta saa liikkeelle enemmän ihmisiä. Kaikkien ikäpolvien yhteinen puuhastelu tuo iloa koko kylälle, kertoo Pihtiputaan kunnan kiertävä päivätoimintojen ohjaaja *Riitta Höykinpuro*.

Pihtiputaalla otetaan kaikki irti pienen paikkakunnan eduista.

– Kun tunnetaan toisemme, on helppo ottaa yhteyttä idearikkaisiin henkilöihin, jotka saa mukavasti kieputettua mukaan monenlaiseen yhteistyöhön, Höykinpuro naureskelee.

E erityisesti Höykinpuro kiittelee Muurasjärven koulun koulunjohtaja **Satu Koljosta**, joka kertoo yhteistyön olevan helppoa ja tuovan myönteistä vaihtelua kouluarkeen.

– Ikäihmisten kanssa yhdessä tekeminen luo me-henkeä ja sukupolvien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta: ihminen on tärkeä, olkoon minkä ikäinen tahansa. Vanhempien ihmisten kunnioitus ja arvostus tulee luontevasti esille näissä kohtaamisissa ja oppilaat tykkäävät, kun saavat vastuuta ja ovat aina hoitaneet annetut tehtävät kiitettävästi.

Ikäihmisiä ja Muurasjärven koulun oppilaita yhdistäviä Hupikisoja on järjestetty vuodesta 2014 alkaen. Hupikisat on kaiken kansan tapahtuma, joka kokoaa yhteen kylän seniorit, lapset ja vanhemmat. Liikuttamiseen osallistuvat eri tavoin myös liikuntatoimi, terveyskeskuksen kuntoutus ja kotihoito, joiden toimesta huonompikuntoisetkin huolehditaan paikalle vähintään kannustajiksi.

– Joskus oppilaat ovat keksineet kaikki lajit, joskus iäkkäät, ja joskus ideoita yhdistellään. Mukana on ollut muun muassa kynkkäkävelyä kentän ympäri, tasapainoilua lautojen tai narujen päällä, tarkkuusheittoa hernepusseilla, Aino- ja Reino-tossujen ja saappaanheittoa, pussihyppelyä, palikkatornin rakennusta, pituushyppyä, juoksu- ja kävelylajeja sekä pujottelua. Jonakin vuonna oppilaat järjestivät satujen arvausta ottamalla mukaan satuihin kuuluvia esineitä tai pukeutumalla sadun mukaisesti.

Kisailu on ensisijaisesti leikkimielistä. Yhdenvertaisuutta korostetaan myös sillä, että palkitsemisten sijaan kaikki osallistujat saavat diplomit. Ja joskus toki vähän muutakin, kuten erään osallistujan ideoimassa takaa-ajossa, johon paikallinen urheiluseura Muurasjärven Murto kehitti omat säännöt.

Kilpailuun osallistutaan pareittain. Karkuun menijät saavat 10 metriä etumatkaa ja kohti maalia edetään omien kykyjen mukaan kävellen, juosten tai rollaattoreilla. Ellei pariaan tavoita ennen maalia, joutuu tyytymään hellään ”korvatilikkaan”, mutta jos onnistuu, saa palkinnoksi kunnan halauksen.

Höykinpuron mukana on löydettävä sopivat motivaattorit.

– Kyllähän ikäihmisissäkin voi olla sohvaperunoita, mutta taustalla saat- taan olla myös vaikkapa yksinäisyyttä, masentuneisuutta tai sairautta. Silloin kun mukana on lapsiakin, voi mukavan touhun ja yhdessä olemisen merkeissä saada arempiakin innostumaan vähän huomaamatta. Yhteinen toiminta tuo hyvää mieltä kaikille osapuolille, eikä kynnyskään ole korkea.

Kaikenikäisten yhteinen liikkuminen on juurtunut hyvin Pihtiputaalle. Vuosit- taisten hupikisojen ohella toteutetaan myös erilaisia yhteisiä luontopolku- ja linturetkiä. Koljonen näkee yhteistoimin- nassa vain etuja.

– Koulumme oppilaat ovat jo niin tottuneet ajatukseen, että viidennellä luokalla jokainen pääsee järjestämään hupikisoja, sitä oikein odotetaan. Tästä on tullut oppilaille kunniatehtävä, joten perinne jatkuu!

Höykinpurolla on tarjota tärkeitä vinkkejä eri-ikäisiä yhdistävän liikkumi- sen käynnistämiseen.

– Kunnassa täytyy olla joku yhteys- henkilö. Tällaista kiertävää päivätoi- mintojen ohjaajan toimea ei tietääkseni kovin monella paikkakunnalla ole, mutta voisiko se olla joku liikuntatoimesta tai muuten aktiivinen henkilö, hän pohtii.



”Mahdollisimman esteettömiä kätköjä on jo pitkälti toistakymmentä. Yhdistyksen toimitilan seinässä sijaitsevan kätkön hakeminen onnistuu vaikka pyörätuolilla.”

Yhdessä yhdistyksessä hurahtaminen on näin mahtavaa

Sirkku Hamunen ja Jaana Kauppinen osallistuivat vuosi sitten ennakkoluulottomasti geokätköilykoulutukseen, vaikka eivät mitään lajista ymmärtäneetkään. Lappeenrannan Reumayhdistyksen aktiiviset naiset eivät arvanneet, että takaisin tullessa oltaisiin jo täysin hurahtaneita uuteen harrastukseen.

Koulutus liittyi Reumaliiton ja Novartiksen yhteisprojektiin, jolla haluttiin innostaa jäsenistöä ja heidän läheisiään lisäämään mielekästä liikuntaa. Ideana oli, että kun kätköjen etsimisestä kertyy jonkin verran kokemusta, omia Reumageo-kätköjä aletaan luoda paikallisyhdistyksissä myös itse. Oulussa, Mikkeliissä ja Helsingissä järjestetyissä Reumageo-koulutuksissa perehdyttiin miltei 50 kiinnostunutta 22 reumayhdistyksestä.

Lappeenrannan paikallisyhdistyksen hallituksessa harrastuksen arvioitiin sopivan toimintaan erinomaisesti.

– Pyrimme vireään, nuorekkaaseen toimintaan, johon kaikenikäiset ovat tervetulleita, kertoo varapuheenjohtaja, liikuntavastaava Hamunen.

Lappeenrantalaiset matkasivat koulutukseen Mikkeliin. Kotimatalla huomattiin, että geokätköilykuume oli iskenyt.

– Olisi tehnyt mieli hakea kaikki kätköt matkan varrelta. Kun menomatka vei puolitoista tuntia, takaisin taidettiin tulla viisi tuntia! muistelee Kauppinen.

Naisten mukaan geokätköily on todellinen matalan kynnyksen harrastus, joka sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille.

– Aloittamiseen riittää älypuhelin, johon voi ladata ilmaisen sovelluksen. Olemme vielä alkuvaiheessa, mutta vakaa aikomus olisi saada mahdollisimman moni innostumaan mukavasta liikuttavasta harrastuksesta.

Vaikka omien kätköjen perustaminen tuntui kaksikon mielestä aluksi kons-tikkaalta, niinpä vain ”mahdollisimman esteettömiä” Reumageo LPR -kätköjä on jo pitkälti toistakymmentä. Yhdistyksen toimitilan seinässä sijaitsevan kätkön hakeminen onnistuu vaikka pyörätuolilla.

Ensimmäisen vuoden aikana noin 400 jäsenen yhdistyksessä geokätköilyyn tutustuneiden ikähaitari on ulottunut kolmeviikkoisesta kahdeksankymmeneen. Kauppinen on onnistunut nakittamaan geokätköilyn pariin koko perheensä, miehen ja kolme aikuista tytärtä.

– Tyttären kanssa oltiin keväällä reissussa New Yorkissa ja Dallasissa ja tietysti haettiin kätköjä. Samoin aiemmin melko vähän liikkunut mieheni on nyt niin innostunut, että vein hänet isänpäivä-kätköillekin. Kun tultiin kotia kohti, huomattiin tuttu hahmo samassa pusikossa missä itse oli haettu vähän aikaisemmin. Kukas muu siellä oli kuin Sirkku!

Hamusen ja Kauppinen mukaan geokätköilyssä kouduttaa löytäminen – ja myös etsiminen.

– Etsitty ollaan juhamekoissa vesisaateissa ja sananmukaisesti tuntitolkulla. Ei olla luovutettu, koska se voittajafiilis on niin palkitsevaa.

Positiivinen koukku on sekin, kun liikuntaa huomaa kertyvän aivan huomamatta. Pyörällä kätköltä kätkölle ajellen kertyy helposti jopa 20–30 kilometriä ja usein vielä kävellen loppumetrit. Koska kätköjä on sekä asutusalueilla että maastossa, laji sopii oikein hyvin myös luonnossa liikkujalle.

– Samalla voi täytyä myös sienikori tai marjaämpäri kuten meillekin on käynyt. Monta kaunista maisemapaikkaa ja nähtävyyttä on löytynyt kätköilyn kautta jopa omalta kotiseudulta ja koska tätä voi harrastaa maailmanlaajuisesti, laji on oiva matkaopas vieraalla paikkakunnallakin.

Sopivia kivien ja kantojen koloja kurkistellaan edelleen ”kätkösilmällä”.

– Jospa sinne syntyisi uusia kouduttavia kätköjä muiden etsijöiden iloksi.



”Aikuispelaajat
rohkaisevat nuorempia
yrittämään ja iloitsevat
heidän suorituksistaan.”

Unified-koripallo tuo kentälle kaikki kymmenvuotiaasta kuusikymppiseen

Loimaalla pelataan toista kautta kehitysvammaisille tarkoitettua Unified-koripalloa. Lajissa kentällä on yhtä aikaa kolme kehitysvammaista sekä kaksi vammaatonta partneripelaajaa. Unified-joukkueet pelaavat koripalloliiton alaista Special Olympics -sarjaa. Joukkueita kaikenikäisille tarkoitettuun sarjassa on yhdeksän.

– Säännöt poikkeavat normaalista koripallosta vain niin, että partnerit eli avustavat pelaajat eivät saa ottaa ratkaisijan roolia otteluissa, kertoo Loimaan Unified-joukkueen toinen valmentaja **Seppo Taatila**.

Taatila sai kimmokkeen Unified-toiminnan perustamiseen tehdessään lähihoitajan töitä kehitysvammaisten parissa. Hän huomasi kuinka kovia koripallo- ja Loimaan Bisons -faneja useat kehitysvammaiset olivat.

– Ajatus toiminnan perustamisesta alkoi kyteä mielessäni noin viisi vuotta sitten. Halusimme tarjota kehitysvammaisille urheiluharrastuksen, jossa on myös kilpailutoimintaa.

Marraskuussa 2016 Taatila ja Loimaan Korikonkareiden puheenjohtaja **Aapo Savo** päättivät, että oli oikea aika aloittaa Unified-koripalloilu Loimaalla.

– On hienoa, että pystymme tarjoamaan kaikenikäisille kehitysvammaisille katsomoelämyksen lisäksi harrastustoimintaa koripallon parissa. He kuuluvat yhdenvertaisesti samaan Loimaan koripalloperheeseen, Savo kertoo.

Yhteisöllisyydestä kertoo myös se, että miesten 1A-divisioonassa pelaava

LoKoKo Bisons on ollut mukana toiminnassa.

– Bisonsin pelaajat ovat käyneet harjoituksissa ja Unified-joukkue on päässyt pelaamaan näytösottelun Bisonsien pelitauolla, Savo kertoo.

Loimaan Unified-joukkueessa on 12 urheilijaa. Heistä nuorin on 10-vuotias ja vanhin 62-vuotias. Partnerit ovat 13–50-vuotiaita ja valmentajina toimivat 44-vuotias Taatila sekä 16-vuotias **Nico Sívén**.

– Valmentamisen näkökulmasta eri-ikäisyydessä haasteellisinta on, että nuoret urheilijat ovat fyysisesti heikompia, vaikka ovatkin monesti vikkeliä. Siksi harjoituksissa ja peleissä pitää osata eriyttää sekä olla tarkkana, ettei satu vahinkoja. Aikuispelaajat puolestaan rohkaisevat nuorempia yrittämään ja iloitsevat heidän suorituksistaan, kertoo valmentaja Taatila.

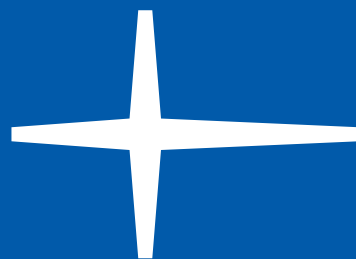
Unified-joukkueella on harjoitukset kahdesti viikossa, ja niissä tulee aina kunnolla hiki.

– Harjoitukset alkavat lämmitteilyleikillä ja kuntopiirillä. Tämän jälkeen treeneissä harjoitellaan kuljettamista, syöttämistä tai heittämistä. Lopuksi

kisaillaan ja pelataan. Urheilijat ovat kehittyneet hienosti. Koripalloharrastuksesta on tullut heille henki ja elämä, kertoo Taatila.

Taatila ja Sívén valmentavat urheilijoita talkoovoimin, mutta jaksavat silti aina lähteä vetämään harjoituksia.

– Joskus voi väsyttää ennen harjoituksia, mutta siitä ei ole enää tietoakaan, kun näkee kuinka innostuneita ja iloisia Unified-pelaajat ovat. Valmentamisesta saa palkaksi äärettömän hyvän mielen, summaa Taatila.



Lisää eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta

Kaikki tarinat eri-ikäisten yhdessä liikkumisesta sekä tutkimuskatsaus löytyvät osoitteesta olympiakomitea.fi

#sitäonliikkeellä

