Ikäinstituutti

URHEILUSEURAT IKÄÄNTYVIEN LIIKUNNAN TUOTTAJINA

Saila Hänninen
Voimaa vanhuuteen ja Ikiliikkuja ohjelmakoordinaattori,
Ikäinstituutti

IKILIIKKUJA

VOIMAA VANHUUTEEN

Ikäinstituutti

Ikiliikkuja-ohjelmassa

Kohderyhmänä ovat kaikki yli 65-vuotiaat, jotka eivät liiku riittävästi terveytensä kannalta.

VISIO: Ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät, mikä edistää liikkumiskykyä sekä mahdollisuuksia toimintakykyiseen vanhuuteen.

Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämisohjelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS

Liikkuva koulu

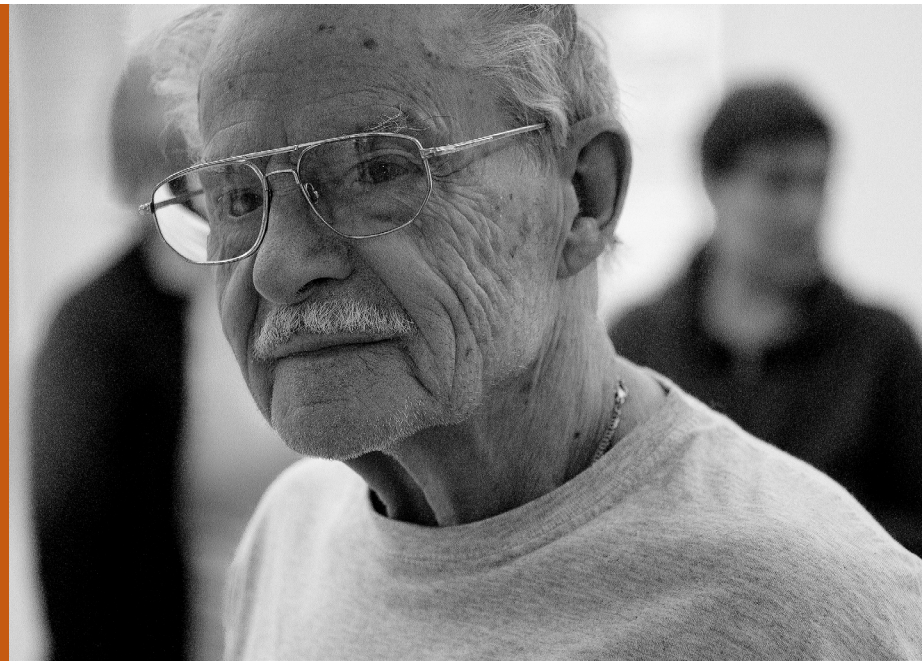
Liikkuva opiskelu

LIIKKUVA AIKUINEN

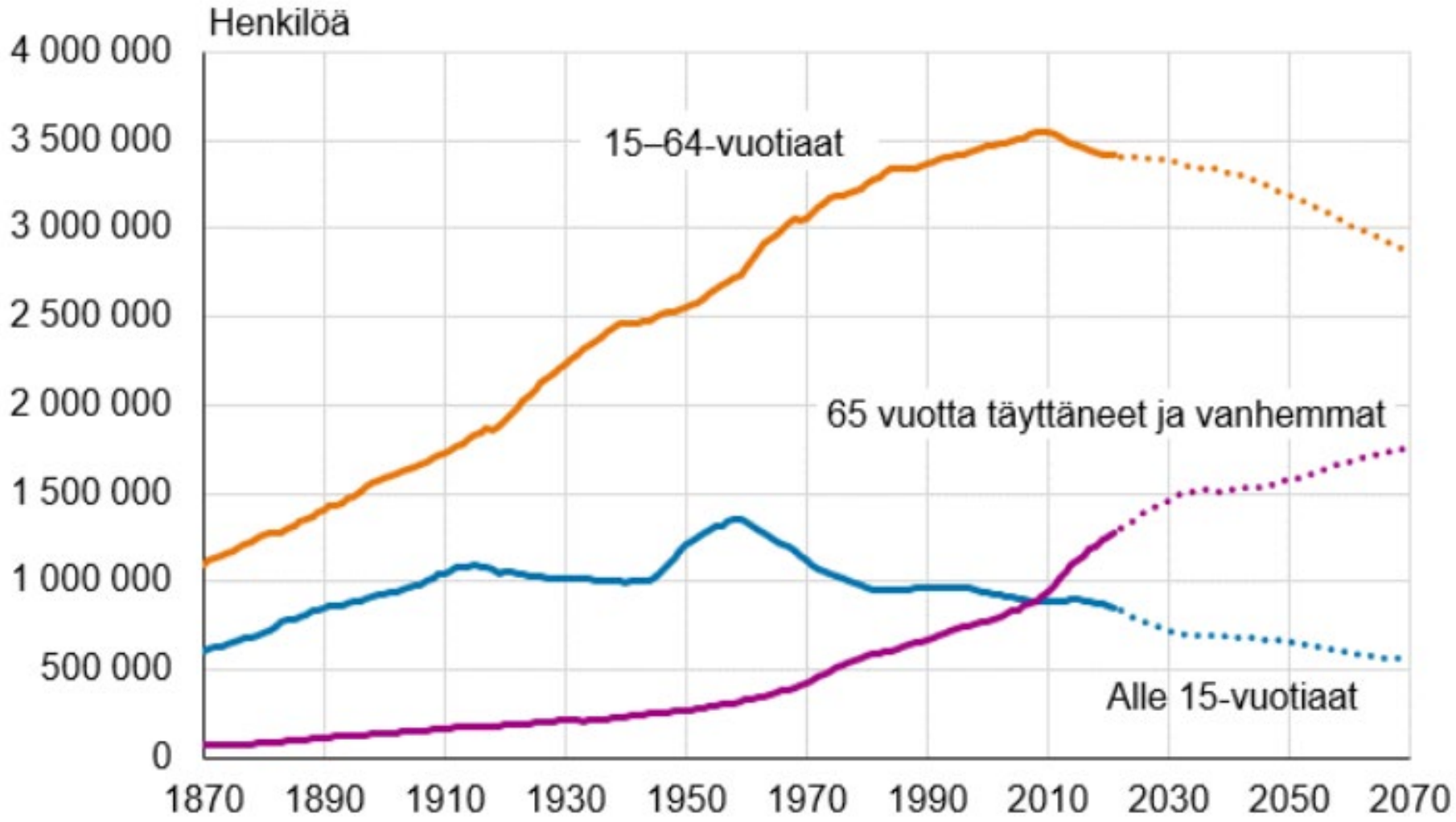
IKI-LIIKKUJA

LIIKKUVA PERHE

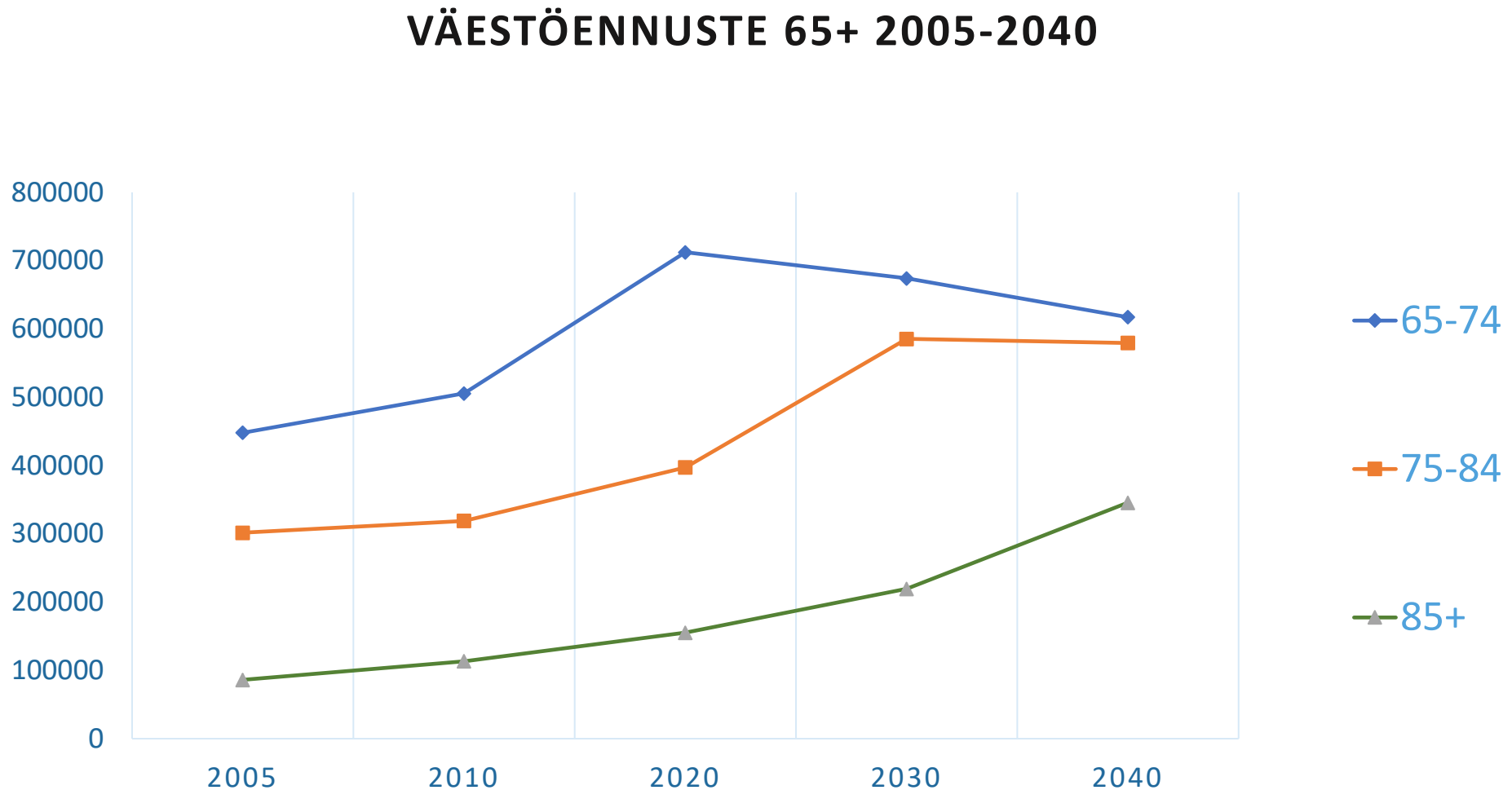
Väestön ikääntyminen ja vanhuskuva



ERI IKÄRYHMIEN OSUUS (%) VÄESTÖSTÄ 1870 - 2022 JA ENNUSTE VUOTEEN 2070



TULEVAISUUDESSA YHÄ ENEMMÄN VANHEMPIA IÄKKÄITÄ SUOMALAISIA



MITEN VANHUUS ON MUUTTUNUT

Puolet ihmisistä elää keskimääräistä ennustetta kauemmin

1945-1949 syntyneistä

- naisista 8% elää 100-vuotiaaksi
- miehistä 4% elää 100-vuotiaaksi

1970-luvulla syntyneistä

- naisista 50% elää 90 - ja 20% 100 vuotiaaksi
- miehistä 50% elää 85 vuotiaaksi ja 10% 100 vuotiaaksi

1970- ja 80-luvulla

- Oli vähän vanhuksia ja pohdittiin, miten tarjotaan sodan käyneille ja raskasta työtä tehneille sukupolville hyvä **vanhuudenlepo**.
- Trendinä oli rakentaa vanhainkoteja.

2020

- Eläkeikäiset ovat nykyään suurelta osin hyväkuntoisia ja aktiivisia.
- Yli 65-vuotiaita yli miljoona, heistä **85-90%** elää tavallista aikuisiän elämää ilman ulkopuolista apua
- Kaksi kolmesta 70-74 -vuotiaasta **EI PIDÄ** itseään vanhana
- Perheissä voi olla jopa 4-5 sukupolvea ja kaksi sukupolvea eläkkeellä samaan aikaan
- Isovanhemmuus kestää kauemmin ja sen merkitys kasvaa

- Vanhenevat ihmiset eivät haaveile enää ”vanhuuden levosta”, vaan kaipaavat **aktiivista elämää.**
- Parantuneen elintason ja toimintakyvyn ansiosta eläkeläiset ovat **aktiivisempia vapaa-ajan kuluttajia** kuin aiemmat sukupolvet.
- **Palveluihin käytetty rahamäärä kasvaa** yhä suuremmaksi ja kuluttamisen trendi siirtyy useammin tavaroista palveluihin.
  - *helpotusta arkeen*
  - *elämyksellisiä kokemuksia*
- Kulttuurin ja vapaa-ajan palvelujen käytön kasvu näkyy erityisesti 50–70-vuotiaiden kulutuksessa.
- Palveluihin hakeutumiseen ja kulutustottumuksiin liittyy myös sosiaalisten suhteiden ylläpitoa
  - *lisäävät onnellisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta*

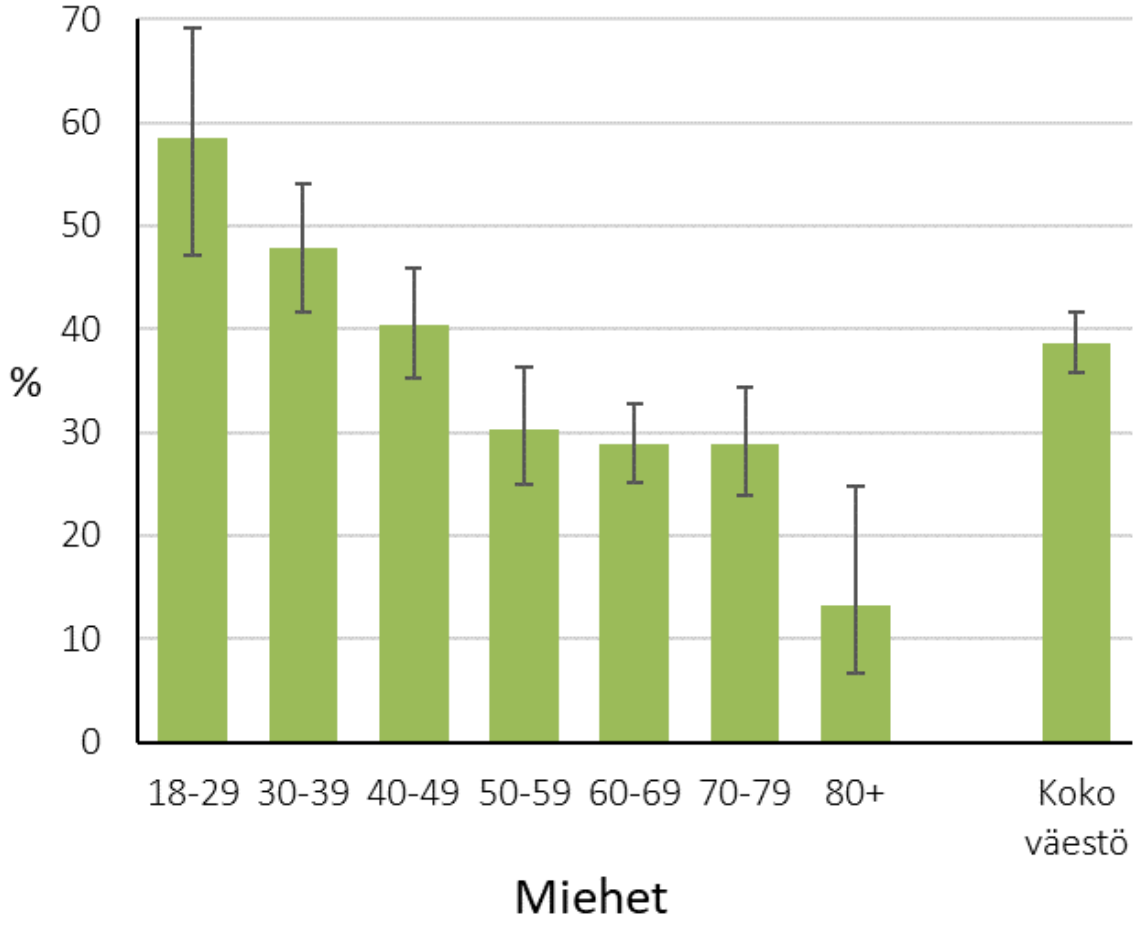
Onnellisuuden elementit

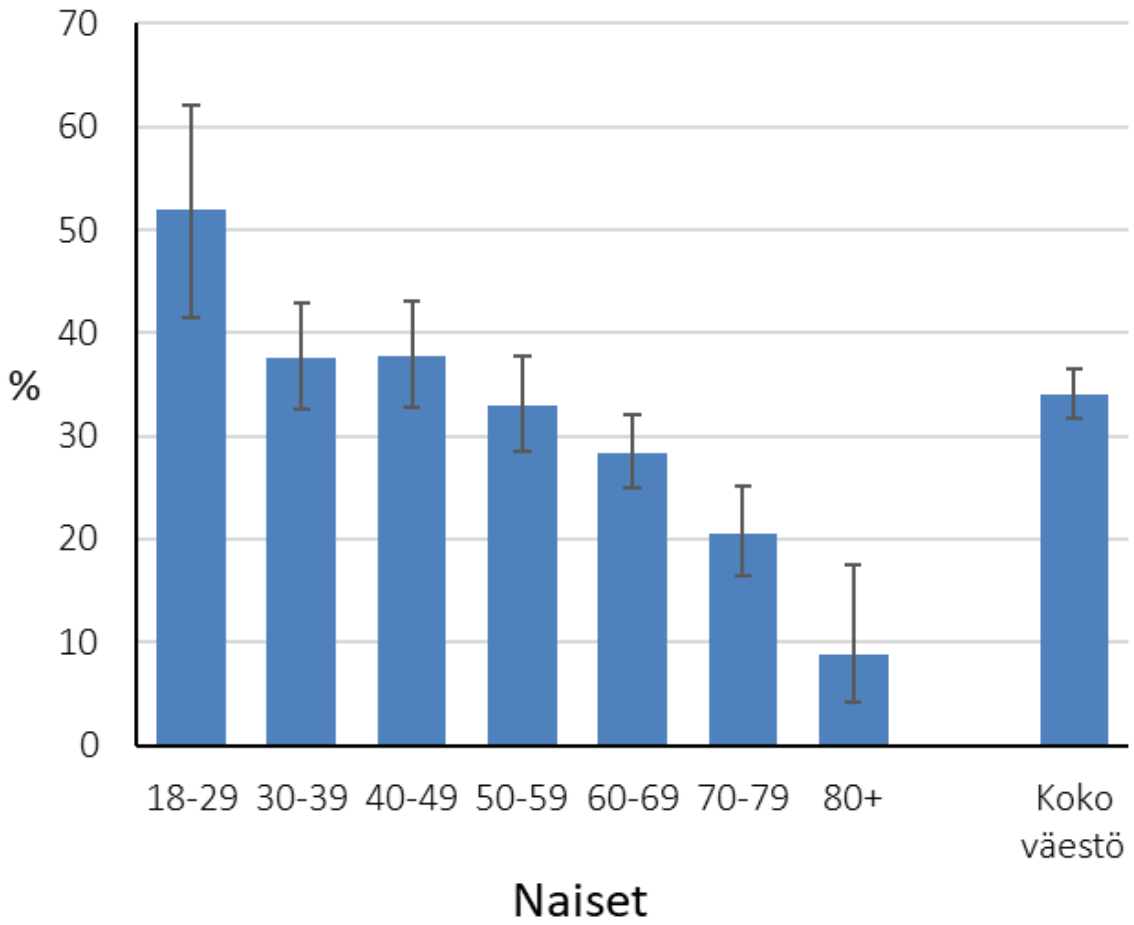
IKILIIKKUJA

Lähde: Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena.
Kati Kauravaara, Olympiakomitea 2018.

LIIKUNTASUOSITUS SAAVUTETAAN HEIKOIMMIN MITÄ VANHEMMASTA IKÄRYHMÄSTÄ KYSE

(%, FINTERVEYS 2017, THL, N=5045)

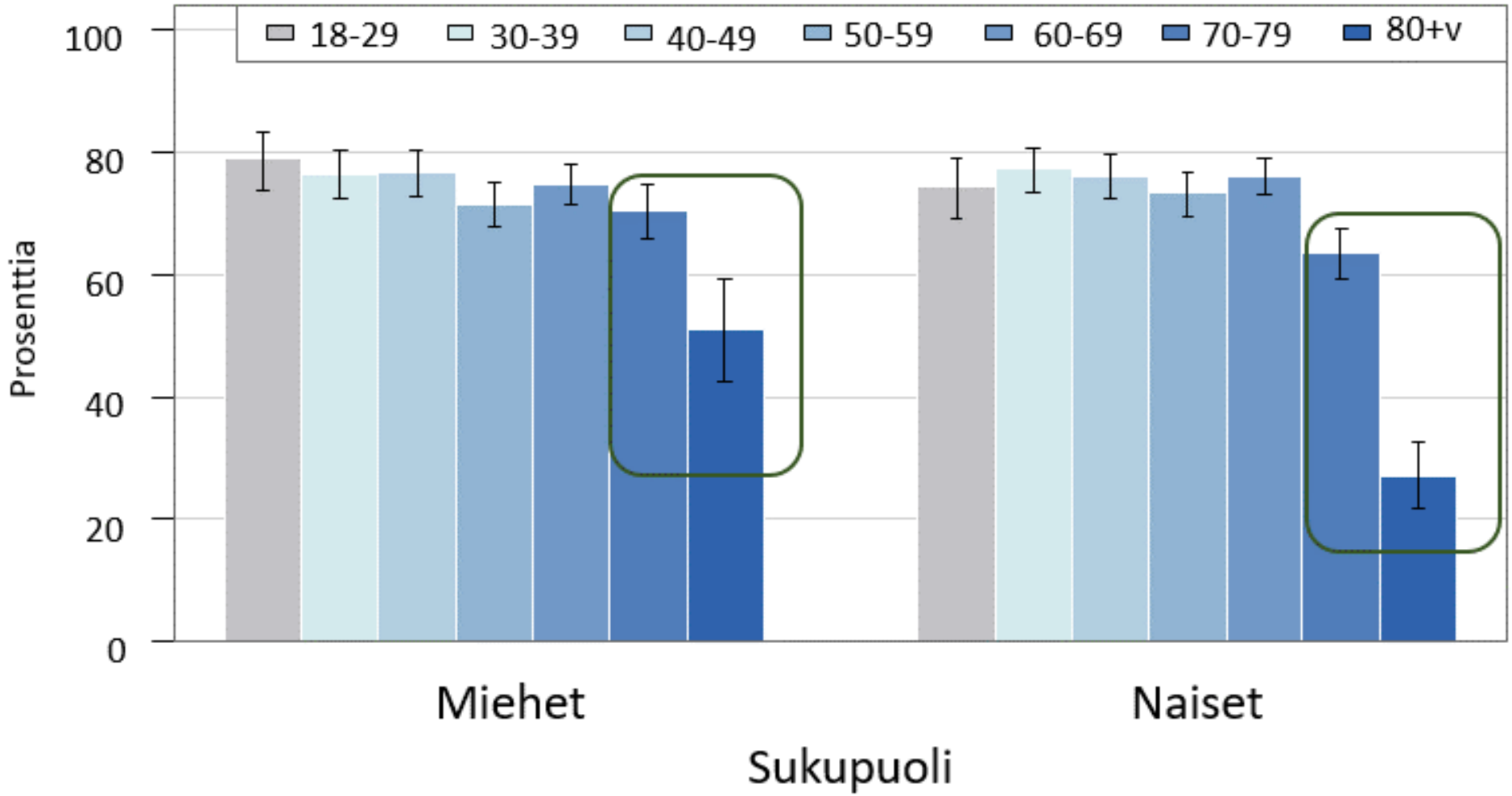




Lähde: Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.
http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601

Ikäihmiset ja liikunta

Vapaa-ajan liikuntaa harrastavat (%)

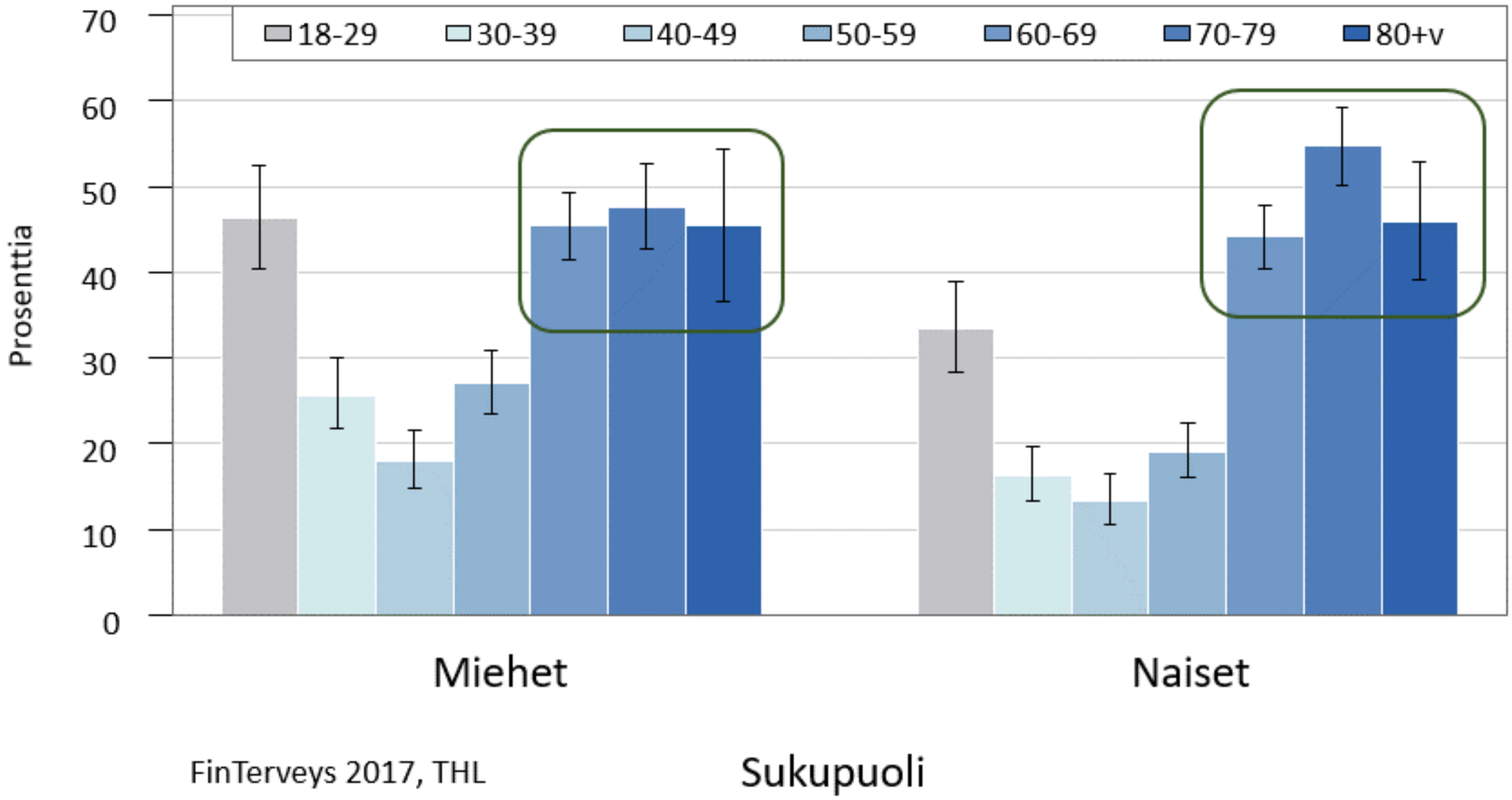


Lähteet: Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi, Koskinen, 2018, THL; Wennman ym. 2019

FinTerveys 2017, THL

© Copyright

Ruutuaikaa yli 3 tuntia arkipäivinä (%)



FinTerveys 2017, THL

Lähteet: Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi, Koskinen, 2018, THL; Wennman ym. 2019

© Copyright

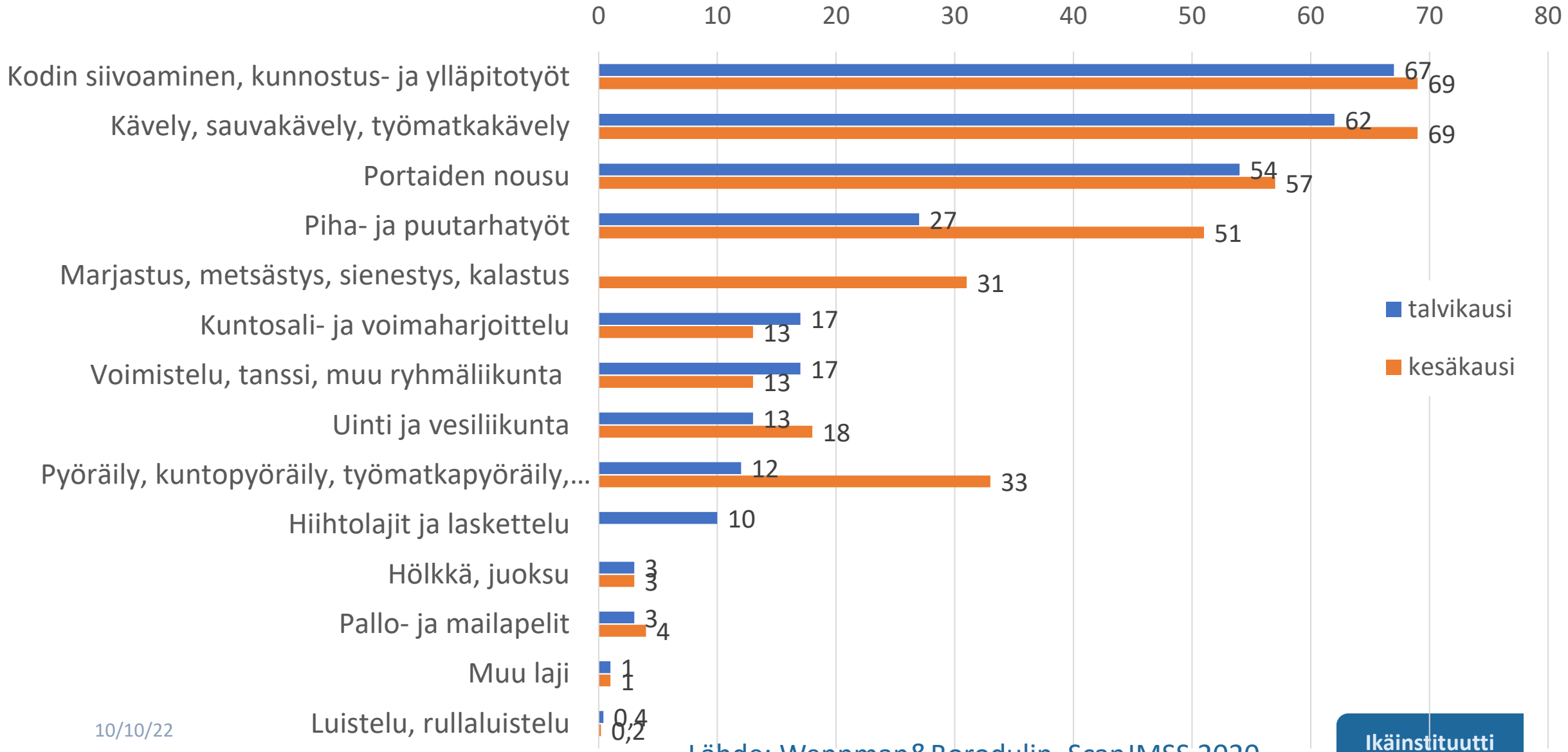
TOIMINTAKYKY

- Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky on nykyään huomattavasti parempi verrattuna saman ikäisten toimintakykyyn kolme vuosikymmentä sitten.
- 75- ja 80-vuotiaiden miesten ja naisten lihasvoima, kävelynopeus, reaktionopeus, sanasujuvuus, päättelykyky ja muisti ovat nykyään huomattavasti parempia verrattuna aiemmin syntyneisiin saman ikäisiin (1990- luvulla)
- eliniän pidentyessä myös toimintakykyisiä vuosia on enemmän.

Toimintakykyisiä vuosia tullut lisää

Uusi ajanjakso
myöhäiskeski-ikä 65-75 v

65 vuotta täyttäneiden liikuntalajien harrastaminen vähintään 1 kerta/vko FinTerveys 2017, THL



Lähde: Wennman&Borodulin, ScanJMSS 2020

PITÄÄKÖ OLLA NÄIN?

VAI VOISIKO OLLA NÄIN?

Tarjoa liikuntaa senioreille

Kasvava joukko etsii harrastuksia.

HYÖDYT

- Ohjaajien osaaminen monipuolistuu
- Yhteistyö kunnan kanssa vahvistuu
- Tilojen käyttöaste nousee
- Jäsenmäärä kasvaa

IKILIIKKUJA

Ikäinstituutti

Motivaatio

Liikunnan esteet ja kannustimet iäkkäiden elämässä

Esteitä:

- *"Kipu estää sen liikkumisen."*
- *"Enemmän on kyllä vaikuttanu tää omaishoitajuus. Sen sitovuus nykyään. Et mä en voi keskittyä siihen omaan tekemiseen kun hetken."*
- *"Itselleenhän sitä aina keksii sen syyn, et meen vast huomenna. — Sitä keksii miljardi syytä."*
- Kannustimia:
- *"Kyl se kaikkein suurin tekijä on se, että sitä niin kun tiedostaa sen, että pakko olla liikkeessä, jos meinaa terveenä pysyä. Että, kyllä se terveys on siinä se pääasia."*
- *"Raittiin ilman tarve on yks. Huomasin sen, että tekee mieli ulos ja luontoon."*
- *"No eihän se oo muuta, kun ittestä kiinni…"*

Despite health and wellbeing benefits, sport participation declines in older age.

But why do some older adults continue to play sport, such as golf?

The main reasons for playing sport were:

- Physical & mental health
- Social, community & teamwork
- Achievement & competition
- Travel

Strategies to increase sport participation by older adults should focus on promoting health-related and social aspects.

Reasons why older adults play sport: A systematic review
Brad J. Stenner, Jonathan D. Buckley, and Amber D. Mosewich
Journal of Sport and Health Sciences - 2019

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTAMOTIIVEJA

Virkistyä, saada hyvä mieli

Ylläpitää/ parantaa kuntoa, toimintakykyä ja terveyttä

Mahdollisuus ulkoilla luonnossa

Oman liikuntaharrastuksen jatkaminen

Halu selviytyä itsenäisesti arjesta

Elämänhalun lisääntyminen

Lisätä voimavaroja

Saada liikkua ryhmässä

Saada ammattilaisilta neuvoja ja ohjeita miten liikkua oikein

Saada toisilta ihmisiltä arvostusta

Itsetunnon kasvaminen

Ikäinstituutti

TAVOITTAMINEN SEURATOIMINTAAN JA MARKKINOINTI

IKÄIHMISTEN TAVOITTAMINEN YHTEISTYÖVERKOSTOJEN KAUTTA

Kunnan eri toimialat
- Liikuntatoimi
- Sote
- Sivistystoimi
- Tekninen toimi
- Tiedotus/viestintä

Vanhus- ja vammaisneuvostot

Oppilaitokset

Seurakunta

Taloyhtiöt, Vuokranantajat

Yksityiset palveluntuottajat

Kylä- ja kaupunginosa-yhdistykset

Eläkeläisjärjestöt

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

Omais- ja potilasjärjestöt

Muut alueen liikunta- ja urheiluseurat

SPR, Martat, Lions, Rotarit, yms. yleishyödylliset järjestöt

Seniorin lihaskuntoharjoittelu – opettele helpot liikkeet, joilla pidät lihaksesi kunnossa

hjalla maanantaina. (KUVA: RONI REKOMAA)

Enemmän voimaa, parempi tasapaino, lisää liikuntakykyä – voimaharjoittelu on iäkkään

Kuntosalikurssit senioreille | Helsingin kaupu...
hel.fi

Ikäinstituutti

Kokemus liikuntatoiminnasta on kokonaisuus

Tiedon saaminen

Motivoituminen ja innostuminen

Liikuntaryhmän valinta ja päätös

Matka iäkkään kodista toimintaan

Kokemukset ryhmässä

Kotimatka

Palaute, pohdinta

Jatkuva harrastaminen

Laatutekijöiden toteutuessa urheiluseuran toiminnassa, tuetaan liikkujan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja tuottaen yhteiskunnallista hyötyä.

Tällöin urheiluseura on mukana:

- **Lisäämässä** kansalaisten toimintakykyä, hyvinvointia, onnellisuutta, työntekijöiden terveyttä ja työkykyä
- **Tuottamassa** terveys- ja sosiaalimenojen kustannushyötyjä ja säästöjä
- **Vahvistamassa** sosiaalista luottamusta ja yhteisöllisyyttä kansakunnan tasolla
- **Vähentämässä** yksinäisyyttä ja **lisäämässä** yhteiskunnan yhdenvertaisuutta, moniarvoisuutta ja suvaitsevaisuutta

SEURATOIMINTA JA VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN

- Moni iäkäs henkilö harrastaa tai haluaa aloittaa vapaa-ajan liikunnan. (77 %:lla on aikeita harrastaa liikuntaa loppuelämänsä aikana).
- Tulevaisuuden iäkkäille liikunta on luontevampi tapa viettää vapaa-aikaa ja ovat valmiimpia maksamaan siitä enemmän kuin tämän päivän iäkkäät
- ***Urheiluseurat voivat olla tuottamassa iäkkäille palveluja, jotka auttavat säilyttämään riittävän toimintakyvyn ja lisäävät hyvinvointia.***
  -> Positiivinen imago, uusia liikkujia seuraan esim. liikunta ja sote ohjaavat asiakkaita
- ***Iäkkäistä henkilöistä on mahdollista saada uusia jäseniä seuraan, kun toimintaa osataan kohdentaa***
  -> *erilaiset roolit esim. toiminnan ohjaajana tai toimihenkilöinä.*

Ikääntyneiden liikuntatoimintaa voi järjestää päivällä
-> kokopäiväisten ohjaajien mahdollistaminen
-> valmentajien työaika ei painotu pelkästään iltoihin ja viikonloppuihin
-> liikuntatilojen monipuolinen hyödyntäminen

Uusien ikääntyneitä lähellä olevien liikuntatilojen etsiminen
-> palvelutalot, toimintakeskukset, taloyhtiöiden kerhohuoneet

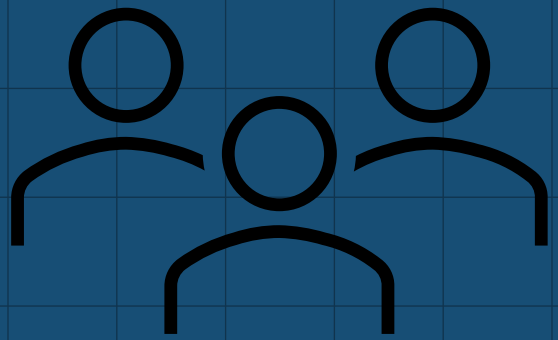
Lajin kehittäminen innovatiivisesti tämän päivän aikuisten ja iäkkäät huomioiden

Seuran veteraanit ja ikäihmiset mukaan suunnitteluun

Yhteistyön tekeminen uusien eri toimijoiden kanssa

Omasta toiminnasta tiedottaminen laajasti eri tahoille

Demotuokiot esim. eläkeläisjärjestöissä



Mikä olisi omassa seurassasi luontevin tapa ottaa ikäihmiset mukaan toimintaan ja mitä tekoja ja toimenpiteitä se mahdollisesti vaatisi?

Mikä olisi omassa seurassasi luontevin tapa ottaa ikäihmiset mukaan toimintaan. Mitä tekoja ja toimenpiteitä se vaatisi?

Minkälaista toimintaa/palveluja urheiluseuramme voi tarjota ikäihmisille?

Mitä konkreettisia toimenpiteitä kokeilun käynnistäminen vaatii?

Keitä yhteistyö-kumppaneita tarvitaan mukaan?

Miten ja mitä kanavia hyödynnämme markkinoinnissa ?

Voitas.fi

Liikepankki ikäihmisten arkea tukevaan liikuntaharjoitteluun

- Tukea ohjaajalle ja jumppaajalle.
- Kirjallisia ohjeita, videoita ja tietoa liikunnasta.
- Yksittäisiä liikkeitä ja valmiita eritasoisia jumppaohjelmia.
- Hakutoiminnolla voi valita liikkeitä mm. vaikeustason ja harjoitusympäristön mukaan.
- Material också på svenska.

- Vapaa pääsy: voitas.fi
- Kirjaudu sähköpostiosoitteella, jos haluat tehdä omia ohjelmia.

Hae liikkeitä tai jumppavideoita

- Lähes 600 erilaista liikettä
- Voit luoda oman ohjelman tai hakea yksittäisiä liikkeitä
- Samat videot löytyvät myös Ikäinstituutin YouTube -tilin Jumppavideot-soittolistalta

Vapaasanahaku

Kirjoita esim. liikkeen nimi tai jumppaväline

Esitystapa

☐ Kuva ☐ Video

Liiketyyppi

- ☐ Koordinaatio
- ☐ Verryttely
- ☐ Tasapaino
- ☐ Voima
- ☐ Liikkuvuus

Vaikeusaste

- ☐ Perusliikkeet
- ☐ Haastavammat liikkeet

Asento

- ☐ Istuen
- ☐ Lattiatasossa
- ☐ Seisten

Välineet

- ☐ Ei välineitä
- ☐ Muut välineet
- ☐ Ulkoliikuntalaite
- ☐ Vastus

Ympäristö

- ☐ Kuntosali
- ☐ Sisätila
- ☐ Ulkotila

Hae liikkeitä

Vaikeusaste:

Haastavammat liikkeet eroavat perusliikkeistä siten, että ne vaativat enemmän tasapainoa (esim. pieni tukipinta, epätasainen alusta), voimaa ja ne on tarkoitus tehdä ilman tukea.

Luokittelu on suuntaa antava.

Valmiit ohjelmat ja tietoa liikunnasta

Voitas.fi
Ikäinstituutti

- Voit tulostaa valmiita jumppaohjelmia tai muuta materiaalia
- Tietoa liikunnan hyödyistä ja vinkkejä hyvinvointiin

Voimaa ja tasapainoa TASO 1

Lämmittely
Tee jokaista liikettä tuntemuksiesi mukaan itsellesi sopiva määrä, kunnes kehosi lämpenee. Ennen liikkeitä voit askeltaa marssien omaan tai musiikin tahtiin.
Tee liikkeet molemmille puolille yhtä monta kertaa.
Ota tukea tarvittaessa.

1. Nousu päkiöille
- Seiso lantionlevyisessä haara-asennossa.
- Nouse päkiöille. Pysähdy hetkeksi ylös.
- Laskeudu rauhallisesti alkuasentoon.

2. Polvien jousto ja hartioiden pyöritys
- Seiso lantionlevyisessä haara-asennossa.
- Jousta polvista.
- Pyöräytä samalla hartiat ympäri.

3. Ilmansuuntia tasapainoillen
- Seiso yhdellä jalalla.
- Vie toista jalkaa eri ilmansuuntiin. Varpaat voivat koskettaa kevyesti lattiaa.
- Mitä pidemmälle jalkaa viet, sitä haastavammaksi liike muuttuu.

IKILIIKKUJA | Ikäinstituutti

OPAS

Ikäinstituutti

Lisää voimaa vuosiin

Onnellisuuden elementit

Hyvä terveys
+
Liikunta ja harrastukset
+
Hyvät ihmis-suhteet
+

IKILIIKKUJA

Ikäinstituutti

Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

Saila Hänninen
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

@ikainstituutti