



Muistiinpanoja esitysdioihin Aikuisliikunta seuran voimavarana

Dia 1: koulutuksen nimi

Dia 2: kysytään osallistujilta, nosta käsi. *Kuinka monen seurassa on tavoitteena saada lisää jäseniä? Kuinka monen seurassa on mietitty kohderyhmää tarkemmin?*

Dia 3: työikäisiä Suomessa eniten. Vajaan 30v:n päästä 160 000 lasta vähemmän ja 300 000 ikääntynyttä enemmän. Meidän kaikkien etu on se, että myös tämä ryhmä liikkuu ja voi hyvin.

Dia 4: Väestörakenteen muutos ennakoitua nopeampaa, tutkijat puhuvat väestötsunamista. Kysytään osallistujilta: *Kuinka moni on ollut seurassaan 12 vuotta tai enemmän? Se on sama aikajänne kuin mistä tässä puhutaan eli tulee hyvin nopeasti. Huom! selvitä ennakkoon kunnan väestörakenteen muutos (esim. [Kunta-Virveli](#)). Kuinka moni tietää oman kuntansa (tai tämän kunnan jos kaikki samasta) tilanteen lasten määrän muutoksen osalta? Kuinka monella tulee olemaan enemmän/sama määrä/vähemmän lapsia ja nuoria 12v:n päästä kuin nyt? Miettikää, mitä tämä tarkoittaa alueenne seurojen kannalta.*

Dia 5: Seurat ovat osa yhteiskuntaa eli yhteiskunnan (toimintaympäristön) muutos vaikuttaa niihin, ovat ne siihen valmistautuneet tai eivät. Mitä muuta on tapahtunut kuin väestörakenteen muutos. 1990-luvulta vauhdittunut yhteiskunnan markkinoistuminen ja yksityisen sektorin palvelutuotannon kasvu jatkuu edelleen. Mielikuvat, me aikuiset koemme yhä useammin olevamme ”asiakkaita” eli mitä me haluamme ja odotamme. (jos kiinnostaa lue lisää https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/2_2020/lt_2_2020_s12-13.pdf). Vuonna 2010 aikuisia liikkui ensimmäistä kertaa enemmän yksityisellä puolella kuin seuroissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010) ja siitä lähtien pysynyt näin. Kansalaistoiminta osa suomalaista yhteiskuntaa, viime vuosikymmeninä digitalisaation ja rajojen avautumisen myötä ollaan monilla aloilla globaaleilla markkinoilla. Lopussa provosoivia kysymyksiä. Lasten harrastamisesta ei haluta tietenkään periä suuria maksuja ja kilpaurheilun maksaa – mistä tähän rahat?

Dia 6: Meillä aikuisilla on liikunnan osalta paljon vaihtoehtoja joista voimme valita. Eniten liikomme omatoimisesti (yksin ja porukassa). Järjestystä toiminnasta eniten yksityisellä (erityisesti naiset – ryhmäliikuntapalvelut).

Dia 7: Tässä tuoreemmassa tutkimuksessa hiukan eri luvut (vrt. edellinen dia). Koko aikuisiässä (pitkä ajanjakso) liikutaan järjestetyn tarjonnan osalta yksityisillä palvelun tarjoajilla. Muutos työikäisistä ikääntyneisiin: kunnan liikuntapalvelut ”korvaavat” seuratoiminnan. Voisiko seurat tulevaisuudessa olla mukana liikuttamassa tätä kasvavaa väestöryhmää, jossa paljon myös hyväkuntoisia nuoria ikääntyneitä, jotka haluavat olla aktiivisia ja voisivat liikkumisen lisäksi toimia vaikka vapaaehtoisina seuroissa. Jos tähän ei tartuta, niin työikäisten lisäksi myös ikääntyneet yhdistävät liikkumisen lähinnä yksityisellä puolella tapahtuvaksi – ja mielikuvien muuttaminen vaatiikin jos sitten isosti töitä!

Dia 8: provosoivasti sanottuna

Dia 9: Kun tarkastellaan asiaa meidän aikuisten näkökulmasta voidaan valita lähiseurauksen ja etänä Jenkkilästä heittovalmennuksen tarjonnan osalta – ja kaikkea siltä väliltä. Asiakkaasta/kohderyhmästä katsottuna palvelun tuottajalla ei väliä – kunhan palvelu vastaa tarpeisiimme. Näin seuraukset eivät enää toimi vain seuratoiminnan markkinoilla vaan globaaleilla aikuisliikunnan markkinoilla. Tämä tarkoittaa että tulee tuntea kansalaistoiminnan lisäksi markkinatalouden toimintalogiikkaa.

Dia 10: Se mitä perinteisesti on pidetty seuratoiminnan erityispiirteinä (vasen laatikko), ei sitä ole vaan yrityspuoli on ottanut näitä asioita menestyksekkäästi toimintaansa. Toisaalta voisiko ajatella, että asiat jotka on yhdistetty yritystoimintaan (oikea laatikko) ovat enemmänkin nykyaikaisen organisaation toimintatapoja. Kun puhumme ammattimaisesta toiminnasta seuroissa, niin ovatko nämä asiat juuri niitä? Voisivatko seuraukset yritysten tapaan ottaa molemmista parhaat käytännöt toimintaansa? Seuratoimintaan liittyy vahvasti jäsenten mahdollisuus osallistua päätöksentekoon – kiinnostaako tämä? Mitä arvoa jäsenyys tuo? ”mitä mä tällä saan?” Kysy osallistujilta: *kuinka monen seurassa on mietitty, mitä arvoa jäsenyys tuo/miksi kannattaa olla seurauksen jäsen? ja jos on niin mielellään kuullaan näistä lisää*

Dia 11: Ja ennen kuin jäsenyydellä voidaan tarjota arvoa osallistujalle, tulee aikuisen löytää, kiinnostua ja tehdä päätös tulla seuraan. Tätä voi tarkastella esim. asiakaspolun kautta: mitä pitää tapahtua ennen kuin aikuinen liikkuu seurassa (löytää info jotta edes tietää tarjonnasta: googlehaku; nettisivut)/ sen aikana/ ja esim. kurssin jälkeen jotta jatkaa seurassa. Nykyaikuisilla hyvin pinna: kaiken täytyy löytyä/pystyä maksamaan/alkaa tosi nopeasti, miettikää omaa toimintaanne kun etsitte jotain tuotetta/palvelua. Kysy osallistujilta: *Kuinka moni on googlannut oman lajinsa+kunnan ja katsonut mitä silloin löytää?* Asiakaspolkuun löytyy konkreettisia esimerkkejä Lisää aikuisliikkuja urheiluseuroihin – näkökulmia aiheeseen https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/dc2e3ad2-ok_aikuisliikunnanraportti_pdf.pdf

Dia 12: Huom! luvut aikaa ennen koronaa. Erityisesti aikuisten osalta seuroissa on a) jäseniä, jotka liikkuvat b) jäseniä jotka eivät liiku c) liikkuvat mutta eivät ole jäseniä. Vaikka aikuisista vain 13% liikkuu seuroissa on se silti yli puoli miljoonaa (vasen puoli). Vapaaehtoiset ovat useimmiten aikuisia (oikea puoli). Erityisesti tämä voi kiinnostaa: 44% seurassa harrastavista aikuisista tekee myös vapaaehtoistyötä (ylhäällä)

Dia 13: Korona iski erityisesti aikuisliikkujiin. Tässä on kirittävää, jotta saadaan sama määrä takaisin. Kysy osallistujilta: *Kuinka monen seurassa aikuisliikkuja on nyt enemmän kuin ennen koronaa/saman verran/vähemmän? Mitä olette tehneet jotta aikuiset ovat palanneet?* Korona muutti työelämää, kiinnostavaa nähdä muuttaako ja miten se meidän aikuisten liikuntatapoja ja tarpeita (esim. etäosallistuminen, ajankäyttö).

Dia 14: Iso osa seuroista tarjoaa liikuntaa tavallisille liikkujille. Reilu puolet seuroista tarjoaa liikuntaa ikääntyneille, tämä nousussa. Kiinnostavaa, että 70%:lla tapahtumia ja kursseja ei-jäsenille. Silloin oltava tarkkana onko vielä ry-toimintaa vai mennäkö alv-puolelle.

Dia 15: Jäsenistä iso osa aikuisia. Työikäisissä jäsenissä isoa laskua.

Dia 16: Lasten liikuntaan panostamisen lisäksi 70% seuroista pitää tärkeänä tulevaisuudessa aikuisten harrasteliikuntaan (terveysliikunta) panosta mistä tärkeänä, enemmän kuin esim. kilpaurheiluun.

Dia 17: Kooste palautekyselyistä aikuisliikkuville seuroissa (valmis kyselypohja tarjolla kaikille seuroille) vuodelta 2020. 921 vastaajaa 22 lajista. 83% suosittelisi seurauksen aikuisliikunnan toimintaa muille. Laatu näkyy vastaajien mielestä... 3 keskeisintä syytä harjoitukseen osallistumiseen... 90% vastaajista oli sitä mieltä, että seurassa harrastaminen motivoi tai saa henkilön liikkumaan. Voisiko tämä olla markkinointivalttia? Aikuisliikkuja haluavat ennen kaikkea liikkua seurassa (jonkin verran myös olla mukana kehittämässä seurauksen toimintaa tai toimia vapaaehtoisena)

Dia 18: Kun haastateltiin eri tahoja teemaan liittyen, nousi 8 teemaa jotka vaikuttavat seurojen aikuisliikunnan järjestämiseen. 1 organisaation näkökulma 2 yksilön näkökulma 3 seuratoimintaan, lajikuluttuuriin ja yhteiskuntaan liittyviä erityispiirteitä ja muutoksia 4 aikuisten kohderyhmän määrittäminen, tarpeiden tunnistaminen ja niihin vastaaminen 5 toimintaan osallistumisen helppous 6 ja 7 aikuisliikunnan osalta aina esille nousevat ohjaaja- ja tilakysymykset (joita mielenkiintoisesti ei koeta yksityisellä puolella ongelmiksi) 8 tarve uudentalaiselle ajattelulle ja toimintamalleille. Lue tarkemmin Lisää aikuisliikkuja urheiluseuroihin – näkökulmia aiheeseen

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/dc2e3ad2-ok_aikuisliikunnanraportti_pdf.pdf

Dia 19: Tiivistettynä järjestettyyn liikuntaan tarvitaan liikkuja, ohjaaja ja tila/olosuhde. Tämän kuvan voi nähdä myös yhteenvedona edellisistä 8 teemasta. SEURA (organisaationa) millaiset seuran arvot, säännöt ja strategia ovat – tukevatko ne vai estävätkö ne aikuisliikuntaa seurassa? Osallistujilla oli ennakkotehtävänä tutustua seuransa sääntöihin. *Kuinka monella säännöt/arvot/strategia tukee aikuisten liikuttamisen osaksi seuran toimintaa? En kuinka monella nämä estävät aikuisliikunnan toimintaa seurassa? Millaisia asioita näihin teemoihin liittyen löysitte? Miten näitä on aikaisemmin otettu seurassa esiin? (monet ovat löytäneet esim. seuran arvokeskustelun kautta – seura tarjoaa toimintaa kaikille mutta onkin ollut vain lapsille)* AIKUIINEN eli mitkä ovat kohderyhmämme tarpeet ja miten niihin vastaamme ennen/aikana/jälkeen ja teemme osallistumisen koko ketjussa mahdollisimman houkuttelevaksi ja helpoksi (osallistuja, ei vain seuralähtöinen ajattelu) OHJAAJA/VALMENTAJA mitkä ovat potentiaalisten ohjaajien tarpeet (esim. lisätienesti, hyvän tekeminen, lajirakkaus) ja miten niihin vastaamme (korvaus, arvostus...) ja teemme työn mahdollisimman houkuttelevaksi ja helpoksi (tunnit peräkkäin, valmiita tuntimalleja, ei turhaa paperien pyörittystä...)

Dia 20: Aikuisuus 18-100v. sisältää paljon erilaisia elämänvaiheita ja yksilöllisiä tarinoita, tarpeita ja kiinnostuksen kohteita. Ei siis kannata puhua kohderyhmänä laajasti aikuisista vaan kohderyhmää tulee tarkentaa

Dia 21: Esimerkkejä miten aikuisten kohderyhmää voi seuran näkökulmasta pohtia: liikuntamyönteisyys, liikuntakokemus ja kuntotaso, lajiosaaminen, seuratoimintakokemus – helpointa tietysti tavoittaa jossain määrin liikuntamyönteiset- ja toimintakykyä omaavat ja jotka voisi jostain tavoittaa seuratoimintaan

Dia 22: Esimerkkejä kohderyhmistä. *Mitä ajatuksia herää?*

Dia 23: *Mitä yhteistä on painonnoston ikäsarjan EM-voittajalla 65v. ja sairaalan pitkäaikais-osastolla makaavalla Riikalla 92v. ?* Kutsumme molempia ikääntyneiksi (ja molemmat ovat naisia ja tarvitsevat voimaharjoittelua) 😊 vaikka todellisuudessa ikääntyneet ovat todella heterogeeninen joukko kronologiselta iältään, toimintakyvyltään ja kiinnostuksen kohteiltaan

Dia 24: Myös seniorit lasketaan usein aikuisten joukkoon. Seniorit ovat kasvava ryhmä ja uutena joukkona on 65-75v. ”myöhäiskeski-ikäiset, jotka ovat hyväkuntoisia ja haluavat olla aktiivisia (ja moni kaipaa tekemistä ja yhteisöä työelämän jälkeen). He kaipaavat muutakin kuin vesi- ja tuolijumppaa. Liikunta ja harrastukset ovatkin kolmanneksi tärkein onnellisuuteen vaikuttavat tekijät 55–84-vuotiailla hyvän terveyden ja hyvien ihmissuhteiden jälkeen. Tämä ryhmä olisi seurojen mahdollisuus saada uusia liikkuja ja vapaaehtoisia.

Dia 25: Hyvä puoli asiassa on se, että se on meistä ihmisistä kiinni eli voidaan itse valita. Usein on niin, että jos haluaa toisenlaiseen lopputulokseen, on jotain tehtävä toisin kuin aikaisemmin.

Dia 26: Joko fasilitaattori jakaa ryhmät tai vapaavalintaiset ryhmät. Työskentelyn kokonaisuuden läpikäynti. Katsokaa, että kaikki pääsevät ryhmässä ääneen. Kaikki näkemykset tasa-arvoisia. Minä ohjaan

ajankäyttöä (esim. 5 min jäljellä, siirrytään seuraavaan tehtävään jossa aikaa x min). Muistakaa kirjata itsellenne asioita muistiin.

Dia 31: Kuinka monelle Tähtiseura-ohjelma on tuttu? Kuinka moni on jo aikuisten Tähtiseura? Kuinka moni on miettinyt aikuisten Tähtiseuralla lähtöä? Jos joku on kiinnostunut ja joku on jo aikuisten Tähtiseura, niin minkä vinkin antaisin kehittämispolulle lähtevälle?

Dia 32: Aikuisten liikunnan laatutekijöitä löytyy alla oleviin teemoihin. Nämä ovat keskeisiä asioita valmiiksi kerättynä + työkaluja niihin, ettei tarvitse itse keksiä. Laatutekijöillä halutaan varmistaa, että seurassa aidosti panostetaan aikuisliikunnan kehittämiseen ja on otettu huomioon aikuisliikuntaan liittyviä erityispiirteitä (esim. aikuisille paljon muitakin liikuntapalveluiden tarjoajia, helppous tulla mukaan, erilaiset motiivit osallistua sekä usein tarve tarjota jotain soveltamista kun monella jotain pientä krempkaa)