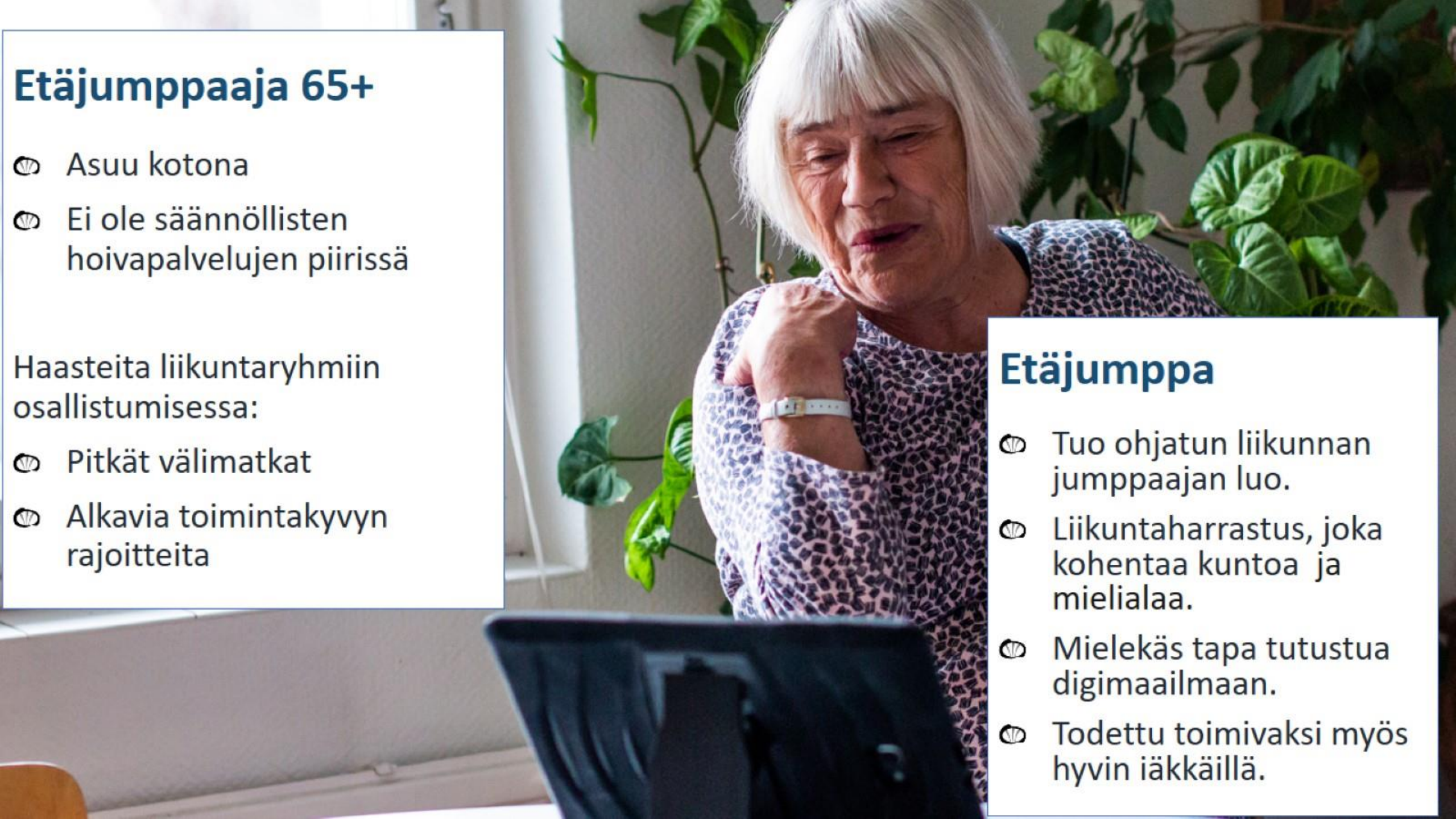
Ikäinstituutti

Voimaa etäjumpasta -koulutus

Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hanke

Sonja Iltanen ja Hanna Valkeinen



Etäjumppaaja 65+

- Asuu kotona
- Ei ole säännöllisten hoivapalvelujen piirissä

Haasteita liikuntaryhmiin osallistumisessa:

- Pitkät välimatkat
- Alkavia toimintakyvyn rajoitteita

Etäjumppa

- Tuo ohjatun liikunnan jumppaajan luo.
- Liikuntaharrastus, joka kohentaa kuntoa ja mielialaa.
- Mielekäs tapa tutustua digimaailmaan.
- Todettu toimivaksi myös hyvin iäkkäillä.

Voimaa etäjumpasta® -toimintamalli

ETÄJUMPPA
=
läkkäiden etäohjattu terveysliikunta

LÄHETYS

VIDEOT

Etäohjattu jumppa
1 x viikossa

+

Lisäharjoittelu
1–2 x viikossa

Voitas.fi

Ikäinstituutti

Ikäinstituutti

Suunnittelu

Toimintaa tukevat: Esim. kunta, järjestöt, hankkeet

Ohjaaja: Esim. liikunnanohjaaja tai vapaaehtoinen
Lisäksi paikalla: Esim. digituki, iäkkäiden jumpparyhmä
Paikka: Esim. työtila, koti, kylätalo, kerhotila
Aika: Säännöllisesti, esim. 1 x viikossa
Maksu: Kyllä / ei

Etäjumppaajat:
Esim. yksin, pariskunnat, tuttavat, ryhmät
Avoin/suljettu ryhmä
Paikka:
Esim. koti, kylätalo, kerhotila

Digituki toteuttajille:
Esim. kunnan it-tuki, ostopalvelu

1-suuntaiset ohjelmat: Esim. Facebook Live
2-suuntaiset ohjelmat: Esim. Google Meet, Jitsi Meet, Teams
Etäjumppaajien laitteet: Tabletti + teline / tietokone, ryhmillä iso näyttö ja äänentoisto
Ohjaajan laitteet: Tabletti + teline / tietokone, kokouskaiutin, tarvittaessa webkamera
Liittymä ja verkkoyhteys: Kiinteä, mobiili, paikallinen toimivuus
Omistaja: Kunta, järjestö, omat laitteet

Digituki etäjumppaajille:
Esim. kunnan tai järjestön ammattilaiset, vapaaehtoiset, digihanke, omaiset, tuttavat

Sudenkuopat ja reitit niistä pois

Sudenkuoppa

- Puurretaan yksin.
- Kiire toteuttamaan.
- Heti kohti suuria joukkoja.
- Puhti loppuu.

Parempi reitti

- Innostunut ja osaava toteuttajien joukko.
- Huolellinen suunnittelu, aikaa kokeiluille.
- Aloitetaan pienestä, laajennetaan myöhemmin.
- Koulutetaan tehtäviin ja tarjotaan tukea.

Yhteistyöllä eteenpäin

Yhteistyö

- Järjestöjen välillä
- Kunnan ja järjestön välillä
- Oppilaitosten kanssa
- Työntekijöiden ja vapaaehtoisten välillä

Liikunta

Monipuolinen osaaminen

Digi

Iäkkäiden tarpeet

Yhteistyö ja viestintä

Kunta

- Liikuntatoimi
- Sote
- Sivistystoimi
- Tekninen toimi
- Tiedotus/viestintä
- Vanhus- ja vammaisneuvostot

Järjestöt

- Eläkeläisjärjestöt
- Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt
- Omais- ja potilasjärjestöt
- Liikunta- ja urheiluseurat
- Yleishyödylliset järjestöt, esim. SPR, Martat, Lions, Rotary
- Kylä- ja kaupunginosayhdistykset

Pohdi:
Kenen kanssa tekisit yhteistyötä?

Oppilaitokset

Seurakunta

Taloyhtiöt, vuokranantajat

Yksityiset palveluntuottajat

Pohdi: Kenen kanssa tekisit yhteistyötä?

Vinkkejä:
Kunnat, järjestöt
Ammattilaiset, vapaaehtoiset

Diabetesliitto
Eläkeliitto
Eläkeläiset
Eläkkeensaajien Keskusliitto
Folkhälsan
Hengitysliitto
Kuuloliitto
Omaishoitajaliitto
Opetusalan Seniorijärjestö
Suomen Kuurojen Urheiluliitto SKUL
Suomen Kylät
Suomen Liikunnan Alueet
Suomen Nivelyhdistys
Suomen Olympiakomitea
Suomen Työväen Urheiluliitto TUL
Suomen Voimisteluliitto
Sydänliitto

Vapaaehtoiset ovat voimavara

Vapaaehtoisten tehtäviä

- Jumpan ohjaaminen
- Digituki etäjumppaajalle
- Digituki jumpan ohjaajalle
- Tilajärjestelyt
- Etäjumppaajan tukeminen
- Muu

https://www.vapaaehtoiseksi.fi/

Vapaaehtoisia motivoi:

- Etäjumppa on itselle mielekästä tekemistä, joka tuottaa toisille hyvää.
- Mahdollisuus kehittyä ja oppia uutta.

"Tämä on tuonut uutta puhtia tekemiseen, iloa työhön."

"Sopii myös minulle kotona viihtyvänä. En halua matkustaa 25 km suuntaansa."

Vinkkejä organisointiin

- **Yksin ei pärjää, mutta vastuujoukko kannattaa pitää tiiviinä**
  - Selkeä työnjako
  - Yksi henkilö koordinoi kokonaisuutta
- **Työntekijät ja vapaaehtoiset on perehdytettävä**
  - Oman etäjumpan toteutustapa
  - Käytettävä teknologia
- **Tukea tarvitaan**
  - Oman organisaation tuki
  - Esihenkilön tuki
  - Tuki vapaaehtoisille

Kustannukset

- Teknologian hankinta
- Työaika
- Vapaaehtoisten koulutus ja tuki
- Matkakulut

- Huolellinen suunnittelu
- Vastuuhenkilöiden määrän rajaaminen
- Vapaaehtoisten panos

- Toteuttajille tuttu, yksinkertainen teknologia
- Etäjumppaajien omat laitteet
- Laitteen äärellä useampi jumppaaja

Tarvitaanko etäjumppaajien tapaamisia?

Onko suunnitelmissa?

- Laitteiden vieminen ja pois haku
- Laitteiden huoltaminen ja päivitys
- Digiopastus
- Tiedonkeruu

Lisäksi tapaamisissa voidaan:

- Viedä kirjalliset ohjeet
- Viedä liikuntavälineet
- Varmistaa turvallisuus, mm. jumppapaikka

SUUNNITTELU

- Tavoitteet, toteuttajat ja resurssit
- Toimintamalli
- Teknologia: yhteydet, laitteet, ohjelmat
- Etäjumppaajien ja vapaaehtoisten valinta

TAPAAMISET

- Laitteiden vieminen ja digiopastus
- Tiedonkeruu

ETÄJUMPPAJAKSO

- Etäjumppa: lähetykset ja videot
- Etäjumppaajien ja vapaaehtoisten tukeminen

TAPAAMISET

- Tiedonkeruu
- Laitteiden huoltaminen ja päivitys
- Laitteiden hakeminen, jos etäjumppaajat vaihtuvat

ARVIOINTI

- Tulosten arviointi
- Jatkosta päättäminen

Suunnittele arviointi jo alkuvaiheessa

- Missä onnistuimme?
- Mitä tekisimme jatkossa toisin?
- Miten päätämme jatkosta?

Ikäinstituutti

Teknologia

3–7 LAITETTA

Tavoitetaan vähän osallistujia

Mahdollisuus keskustella

Kaikkien etäjumppaajien videokuva näkyy ruudulla

8–15 LAITETTA

Tavoitetaan melko paljon osallistujia

Rajoitetut keskustelun mahdollisuudet

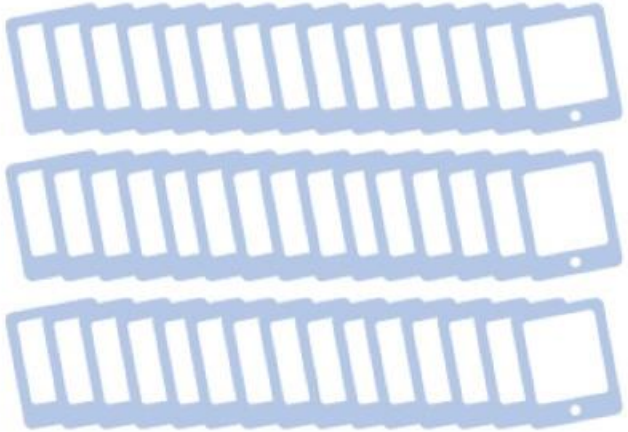
Kaikkien etäjumppaajien videokuva ei välttämättä näy ruudulla

YLI 16 LAITETTA

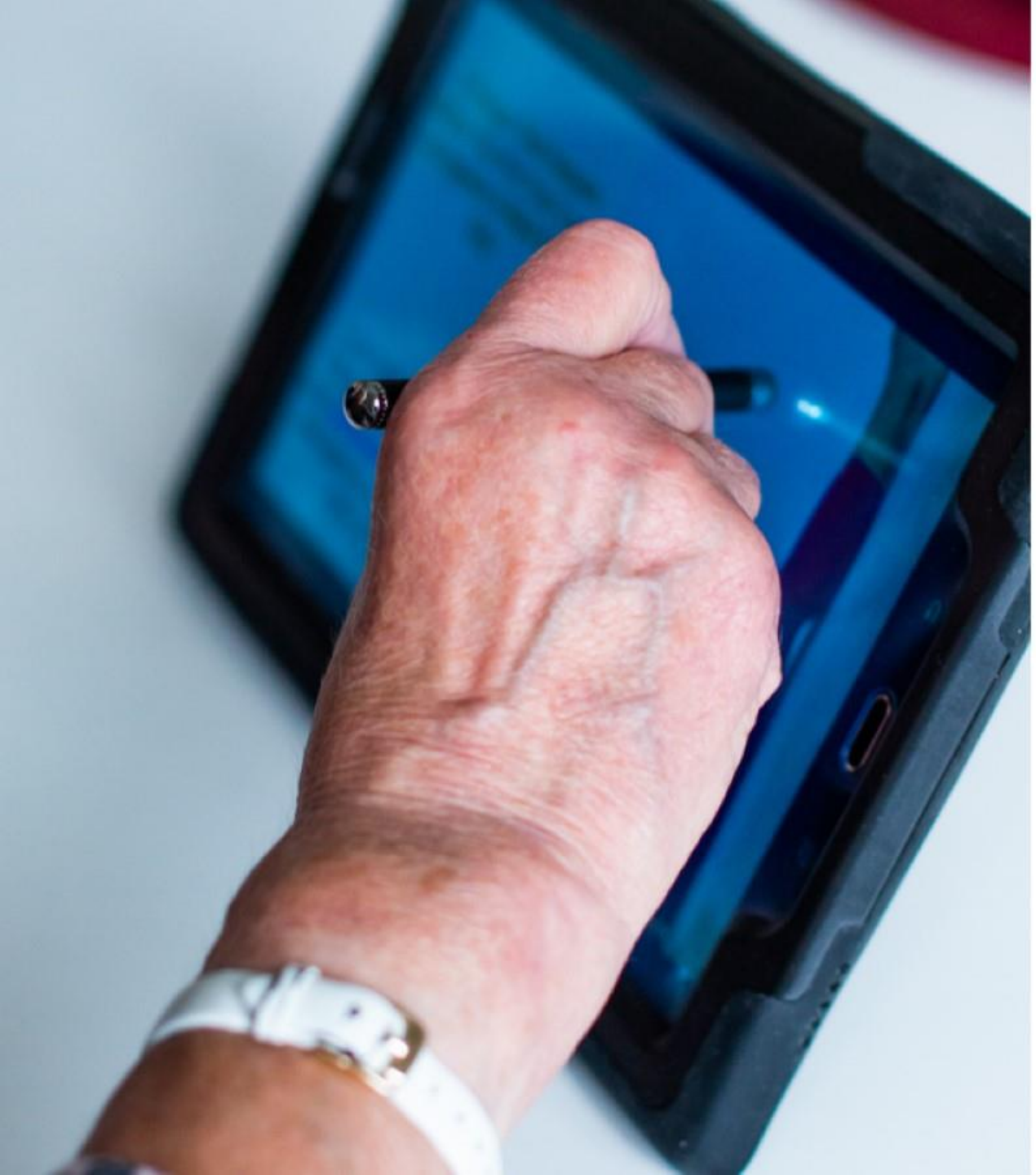
Tavoitetaan paljon osallistujia

Striimaus tai käytännössä yksisuuntainen videopuhelu

Etäjumppaajien videokuvat eivät välttämättä näy ruudulla



Vuorovaikutuksen mahdollisuus → **Osallistujamäärä**



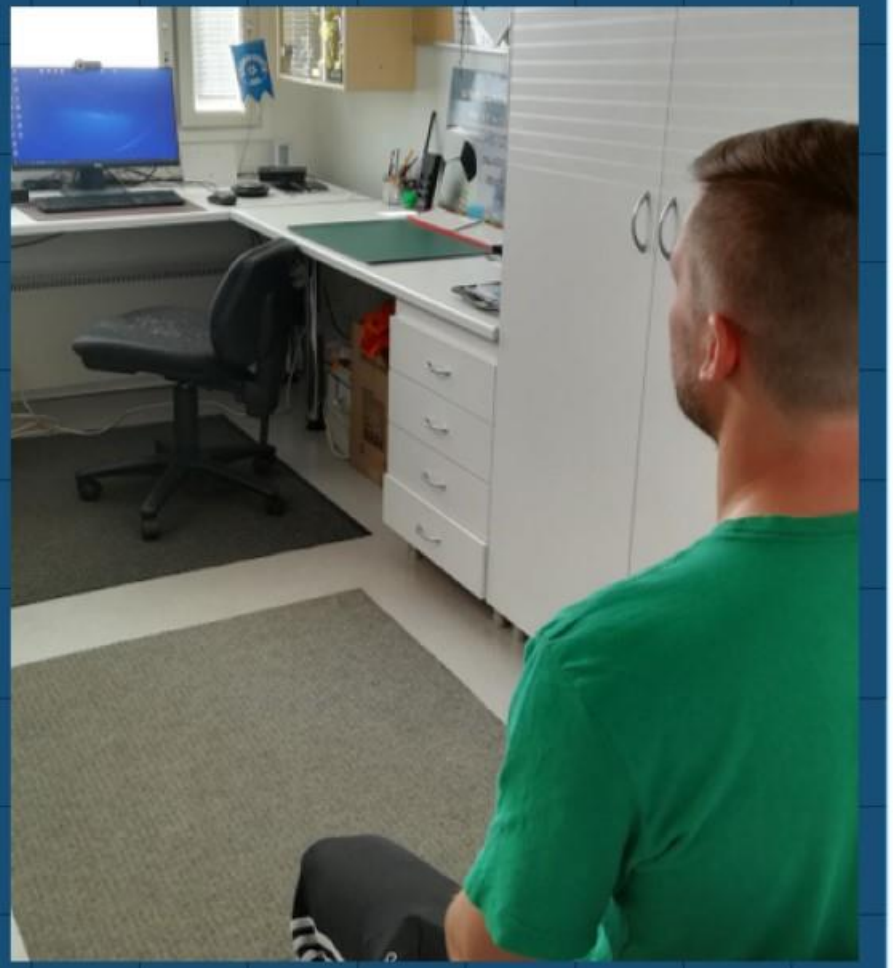
Teknologian valitseminen

- Voimaa etäjumpasta® -toimintamalli ei ole sidottu tiettyyn teknologiaan.
- Toteuttajat valitsevat omaan etäjumppaansa sopivan teknologian.
- Tuttu toteuttajille.

Laitteet

- **Etäjumppaajien laitteet**
  - Tabletti, teline ja kosketusnäyttökynä / tietokone.
  - Etäjumppaajat eivät yleensä tarvitse erillistä kaiutinta, mikrofonia tai kameraa.
  - Ryhmillä iso näyttö tai kangas + äänentoisto.
- **Ohjaajan laitteet**
  - Tabletti ja teline / tietokone, kokouskaiutin, webkamera, isompi näyttö.
- **Liittymät ja verkkoyhteydet**
  - Kiinteä tai mobiili.
  - Tarkistettava paikallinen toimivuus.

Ohjelmat



- **Ohjelmia on paljon ja ne muuttuvat**
- Seniorsurf.fi: Ohjelmia videopuheluihin ja etätilaisuuksiin
- **2-suuntaiset lähetykset:** Esim. Teams, Google Meet, Jitsi Meet, Zoom
- **1-suuntaiset lähetykset:** Esim. Facebook Live
- Toimii äidinkielellä

Kysymyksiä?

Teknologian hankinta

- Hyödynnä digiasiantuntijaa
  - Kunnan it-tuki
  - Ostopalvelu
- Kuka omistaa?
  - Kunta, järjestö, omat laitteet
  - Osta, vuokraa, lainaa
  - Tarvitaanko kirjallinen sopimus?
- Kilpailutus?
- Laitteiden valmistelu ja huolto?

Vinkkejä: teknologian hankinta

Mistä lainalaitteet?

- Kirjastot
- Seurakunnat
- Järjestöt
- Kaupungit ja kunnat

Mistä rahoitus laitehankintoihin?

- Valtakunnallisen järjestön tuki
- Kaupungit ja kunnat
- AVI
- Leader-tuki
- Hankkeet
- Hyväntekeväisyysjärjestöt, esim. Lions
- Säätiöt ja rahastot, esim. OLVI-säätiö

Muita vinkkejä?

Kokeile teknologiaa

- **Ohjelmien toimivuus**, jos vaihtoehtoja on useita.
- **Laitteiden toimivuus.** Kokeile lähetystä ja videoiden katsomista.
- **Paikan soveltuminen**. Miten tilassa näkyy ja kuuluu? Onko tilassa häiriöitä? Miten verkkoyhteydet toimivat?

- **Kokeilut** jo varhaisessa vaiheessa.
- **Koelähetys** ennen etäjumpan alkamista. Etäjumppa voidaan lähettää esimerkiksi yhdelle vastaanottajalle.

Vinkkejä: videopuheluun liittyminen

- Linkki sähköpostilla
- Linkki kalenterikutsulla
- Linkki verkkosivuilla tai somessa
- Linkki tallennettuna jumppaajan laitteeseen esim. kirjanmerkiksi

- Soitto etäjumpan alkaessa, etäjumppaaja vastaa puheluun

Onko ryhmä avoin vai suljettu?

Onko lähetyksissä aina uusi linkki vai sama linkki?

Linkille voi antaa oman selkeän nimen. Esim. Akaan etäjumppa.

Ikäinstituutti

Digituki

Vinkkejä: digituen järjestäminen

Paikallinen tuki
Kaupungit ja kunnat
Kirjastot
Kansalaisopistot
Seurakunnat

Alueellinen tuki
Enter ry (Uusimaa)
Joen Severi ry (Pohjois-Karjala)
Mukanetti ry (Pirkanmaa)
Savonetti ry (Pohjois-Savo)

Valtakunnallinen tuki
SeniorSurf (Vanhustyön keskusliitto)
Verkosta virtaa (EKL)

Mikä auttaa iäkästä oppimaan?

- Valitse häiriötön ympäristö.
- Opeta rauhallisesti ja johdonmukaisesti, yksi asia kerrallaan.
- Kannusta tekemään itse.
- Innosta, rohkaise ja motivoi.
- Anna rakentavaa palautetta.

Ikäinstituutti

Etäjumppaajat

Toimintaa tukevat: Esim. kunta, järjestöt, hankkeet

Ohjaaja: Esim. liikunnanohjaaja tai vapaaehtoinen
Lisäksi paikalla: Esim. digituki, iäkkäiden jumpparyhmä
Paikka: Esim. työtila, koti, kylätalo, kerhotila
Aika: Säännöllisesti, esim. 1 x viikossa
Maksu: Kyllä / ei

Etäjumppaajat:
Esim. yksin, pariskunnat, tuttavat, ryhmät
Avoin/suljettu ryhmä
Paikka:
Esim. koti, kylätalo, kerhotila

Digituki toteuttajille:
Esim. kunnan it-tuki, ostopalvelu

1-suuntaiset ohjelmat: Esim. Facebook Live
2-suuntaiset ohjelmat: Esim. Google Meet, Jitsi Meet, Teams
Etäjumppaajien laitteet: Tabletti + teline / tietokone, ryhmillä iso näyttö ja äänentoisto
Ohjaajan laitteet: Tabletti + teline / tietokone, kokouskaiutin, tarvittaessa webkamera
Liittymä ja verkkoyhteys: Kiinteä, mobiili, paikallinen toimivuus
Omistaja: Kunta, järjestö, omat laitteet

Digituki etäjumppaajille:
Esim. kunnan tai järjestön ammattilaiset, vapaaehtoiset, digihanke, omaiset, tuttavat

	Hyödyt	Haasteet
Osallistuminen yksin	• Ei tarvitse lähteä kotoa • Palvelee hyvin ihmisiä, jotka asuvat pitkien välimatkojen päässä • Helpompi keskittyä • Omaan tahtiin tekeminen helppoa	• Suurin riski jäädä jumpasta pois • Teknologia omilla harteilla
Osallistuminen toisen kanssa • Esim. pariskunta, ystävät, vapaaehtoinen	• Tukea toiselta teknologiaan • Sosiaalinen vuorovaikutus • Kaveri motivoi liikkumaan • Turvallisuus	
Osallistuminen ryhmästä • Fyysisesti kokoontuva ryhmä, esim. kylätalolla	• Sosiaalinen vuorovaikutus • Ongelmatilanteista selvitään yhdessä • Jos yhteydet eivät toimi, keksitään yhdessä muuta tekemistä • Mahdollinen digivastaava ja liikunnan vertaisohjaaja paikalla • Yhden laitteen äärellä usea osallistuja • Turvallisuus	• Jos digivastaava on pois, voi tekniikan kanssa olla haasteita • Ryhmän äänet voivat häiritä keskittymistä (sekä ryhmässä että mahdollisilla etäosallistujilla)

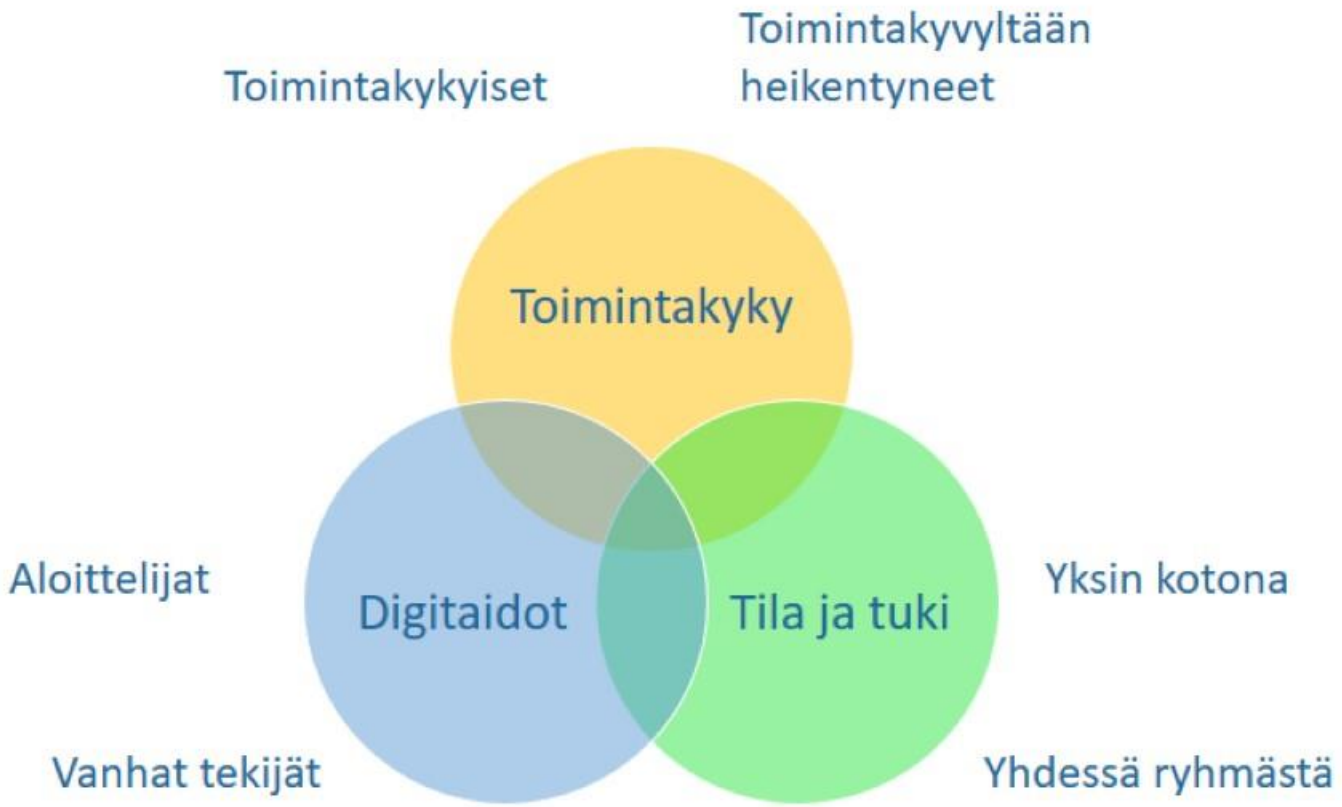
	Hyödyt	Haasteet
Avoin ryhmä	• Tavoittaa isomman joukon ihmisiä	• Kääntyy herkästi yksisuuntaiseksi, vuorovaikutus jää pois • Ryhmä voi olla heterogeeninen • Teknologian käyttö osallistujan harteilla • Jos ohjauspaikassa on ryhmä, voi kuvauslupia olla vaikeampaa saada
Suljettu ryhmä	• Pienempi, tuttu ryhmä, jolloin kuulumisten vaihto luontevampaa • Ryhmäytyminen • Madaltaa kynnystä osallistua • Digituen antaminen ja ongelmatilanteissa auttaminen mahdollista, jos osallistujat tiedetään • Turvallisuus ja tavoitteellisuus: Ryhmään voidaan valikoida samankaltaisia osallistujia / ohjaaja oppii tuntemaan ryhmää • Osallistujien toiveet helpompi huomioida • Mahdollistaa soiton osallistujille jumpan alkaessa	• Ryhmän koko yleensä pieni

Miksi kohderyhmä määritellään?

Etäjumpan erityispiirteitä

- **Turvallisuus:** Ohjaajan on vaikea nähdä etäjumppaajien haasteita.
- **Liikuntamotivaatio:** Toimintakyvyn erilaisuus korostuu etäjumpassa ja saattaa aiheuttaa turhautumista.
- **Digimotivaatio:** Sopiva jumppa ylläpitää digimotivaatiota.

Kohderyhmän määrittely



Miten viestin?

Rauhallinen tuolijumppa, jossa kaikki pysyvät mukana

Reipas keppijumppa, jossa tulee hiki

Liikunnasta yleisesti:

- Millaisesta liikunnasta on kysymys?
  - Kuvaile sopivilla adjektiiveilla
  - Tarvitaanko välineitä? Millaisia?
- Tarvitseeko olla aiempaa liikuntakokemusta?

Etäjumpan erityispiirteitä:

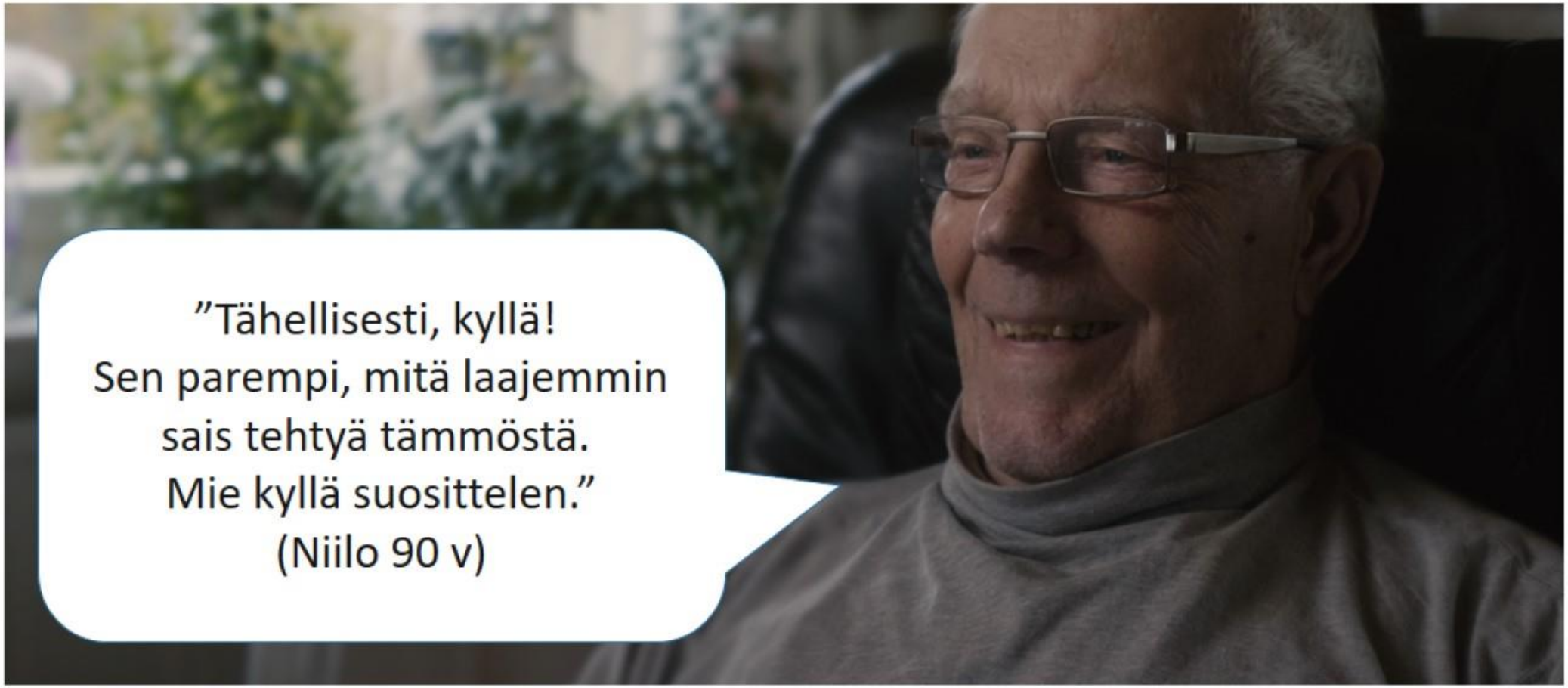
- Millaisella teknologialla voi osallistua?
- Tarvitseeko olla digikokemusta? Onko digitukea tarjolla?
- Millainen tila tarvitaan?
- Voit osallistua kotoa tai läheltä kotia.

Innostaminen mukaan

- **Henkilökohtainen kontakti**
- **Etäjumpan esittely käytännönläheisesti**
- **Mahdollisuus kokeilla etäjumppaa**
- **Etäjumpasta saatujen hyvien tulosten ja kokemusten esittely**
  - Toimintakyky
  - Mieliala
  - Vuorovaikutus
  - Digitaidot

Etäjumppaa Kolarin perukoilla -video

Ikäinstituutin YouTube-tili, 2020, kesto 5:13.



Etäjumppaa Helsingissä -video

Ikäinstituutin YouTube-tili, 2022, kesto 2:27.

”Siinä tuntee kuin kuuluis johonkin porukkaan.”
(Sirpa 74 v)

Ikäinstituutti

Jumppaohjelman suunnittelu

Jumppaohjelman suunnittelu

- ✓ Kohderyhmän huomiointi
- ✓ Vaihtoehtoja liikkeisiin

Etäjumpan erityispiirteitä:

- ✓ Rauhallisempi tempo
- ✓ Liikkeitä vähemmän
- ✓ Asentojen muutokset
- ✓ Välineiden käyttö

Voitas.fi

PERUSLIIKKEET

Toimintakyky rajoittunut

Vähän liikkunut

Istuen, seisten, lattiatasossa

Mahdollisuus ottaa tukea

HAASTAVAMMAT LIIKKEET

Melko hyvä toimintakyky

Enemmän liikkunut

Seisten ja lattiatasossa

Tarkoitus tehdä ilman tukea

Valitse kohderyhmälle sopiva taso.
Etene perusliikkeistä haastavampiin kunnon kohotessa.

Etäjumpan rakenne (esimerkki)

Voitas.fi

Aloitus 10–15 min. Avataan yhteydet ja vaihdetaan kuulumiset. Mikrofonit suljetaan jumpan ajaksi.

	Helppo	Keskitaso	Vaativa
Jumpan kesto	30 min.	30–45 min.	45–60 min.
Liikkeiden määrä	8–10, perusliikkeet	10–15, perusliikkeet + haastavammat	15–22, haastavammat liikkeet
Verryttely, koordinaatio			
Tasapaino			
Voima			
Verryttely, liikkuvuus			

Lopetus 10–15 min. Avataan mikrofonit, keskustellaan tunnelmista, suljetaan yhteydet.

Etäjumpan rakenne (esimerkki)

Voitas.fi

Aloitus 10–15 min. Avataan yhteydet ja vaihdetaan kuulumiset. Mikrofonit suljetaan jumpan ajaksi.

	Helppo	Keskitaso	Vaativa
Jumpan kesto	30 min.	30–45 min.	45–60 min.
Liikkeiden määrä	8–10 liikettä	10–15 liikettä	15–22 liikettä
Verryttely, koordinaatio	5 min.	5–10 min.	10 min.
	1–2 liikettä	2–3 liikettä	3–5 liikettä
Tasapaino	10 min.	10–15 min.	15–20 min.
	2–3 liikettä	3–4 liikettä	4–6 liikettä
Voima	10 min.	10–15 min.	15–20 min.
	2–3 liikettä	3–4 liikettä	4–6 liikettä
Verryttely, liikkuvuus	5 min.	5 min.	5–10 min.
	2–3 liikettä	3 liikettä	3–5 liikettä

Lopetus 10–15 min. Avataan mikrofonit, keskustellaan tunnelmista, suljetaan yhteydet.

Voitas.fi

Liikepankki ikäihmisten arkea tukevaan voima- ja tasapainoharjoitteluun

- Tukea ohjaajalle ja etäjumppaajalle.
- Kirjallisia ohjeita ja videoita.
- Yksittäisiä liikkeitä ja valmiita eritasoisia jumppaohjelmia.
- Hakutoiminnolla voi valita eri vaikeustasoja.

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

Ikäinstituutti

Etäjumpan ohjaaminen

Ohjaajan näkymä ja asu

- Valitse huolella paikka, mistä ohjaat.
- Valitse asu, joka erottuu taustasta.
  - Ylä- ja alaosa eriväriset.
  - Suosi yksivärisiä, vahvoja värejä.
- Valitse jalkineet, jotka erottuvat lattiasta.
  - Esim. valkoinen pohja auttaa tummalla lattialla.

Etäjumpan ohjaaminen

- Muista, että laite vaatii keskittymistä etäjumppaajalta.

- Anna aikaa tekemiselle. Huolehdi, että hitainkin pääsee mukaan.
- Anna selkeitä ohjeita. Katso ja puhu kameran suuntaan.
- Muista, että asennon vaihdokset vievät aikaa ja vaikuttavat näkymään.

- Tarkista mitä etäjumppaajat näkevät
- Kokeile ja harjoittele
  - Videoi ohjaustasi
  - Testaa tutun kanssa

	Hyödyt	Haasteet
Lähettävässä päässä vain ohjaaja	• Ohjauksen voi tehdä mistä vaan, esim. työhuoneesta • Pelkän etäjumpan ohjaaminen helpompaa (kokeneelle ei ongelma)	• Ohjaamiseen ilman lähiryhmää täytyy totutella
Lähettävässä päässä myös jumpparyhmä	• Kasvattaa osallistujamäärää • ”Kaksi kärpästä yhdellä iskulla” • Lisää sosiaalista vaikutelmaa • Lähiryhmän tekeminen tarttuu etäjumppaajiin	• Ryhmän äänet kuuluvat etäosallistujille ja voivat haitata ohjaajan äänen kuulumista • Ohjaajan osattava huomioida lähi- ja etäosallistujat (myös turvallisuus) • Lähiryhmään osallistuvilta pyydettävä kuvauslupa

Musiikin käyttö etäjumpassa

- Etäjumpassa ei välttämättä tarvita musiikkia.
- Musiikki voi parhaimmillaan tukea liikettä ja lisätä motivaatiota.
- Musiikki voi haitata ohjaajan äänen kuulemista.
- Musiikin kuulumisessa voi olla haasteita.
  - Ääniasetusten säätäminen voi auttaa, esim. taustaäänen vaimennuksen poistaminen (Teams).
- Jos käytät musiikkia, selvitä tarvitsetko käyttölupia.
- Musiikkiluvat.fi: taustamusiikin soittamiseen tarvittavat Teoston ja Gramexin luvat helposti.

Ikäinstituutti

Voimaa etäjumpasta®

Ota yhteyttä!

Sonja Iltanen ja Hanna Valkeinen
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

www.ikainstituutti.fi/etajumppa