

# AIKUISLIIKUNTA SEURAN VOIMAVARANA – EVÄITÄ SEUROJEN TUKEMISEEN

25.1.2023 Ulla Nykänen



# Työpajan tavoitteena

- Saada tietoa uudesta aikuisliikunnan materiaalipaketista sekä tuesta ja tilaisuuksista aikuisliikunnan edistämiseksi seuroille
- Luoda yhteistä ymmärrystä väestörakenteen muutoksesta ja sen vaikutuksista seuratoimintaan
- Innostua esittelemään seuraväelle aikuisliikunnan potentiaalia ja työkaluja
- Jakaa hyviä käytäntöjä ja oppia yhdessä



# Ohjelma (klo 9-11)

- Virittäytyminen
- Teoriaosuus
  - Aikuisliikunta seuran voimavarana –koulutus
  - Urheiluseurat senioreiden liikuttajiksi
- Taukojumppa
- Pienryhmätyöskentely
  - Materiaaleihin tutustuminen
  - Kokemusten jakaminen
- Yhteenveto ja päätös



**MIKSI?**



# Seurojen toimintaympäristön raju muutos

- yhteiskunnan markkinoistuminen
- väestörakenne ja ikääntyminen



# Aikuisliikunta seuran voimavarana -koulutus

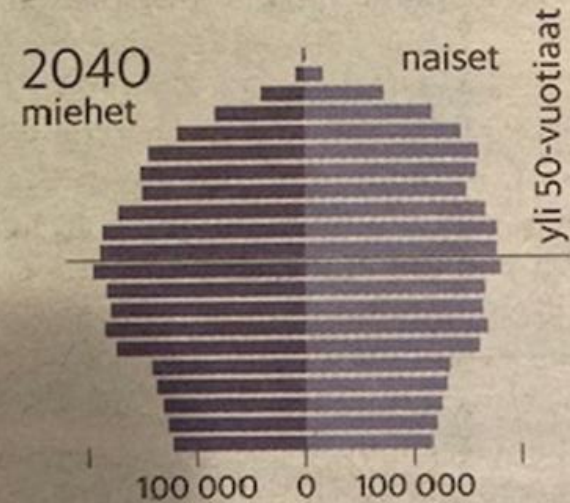
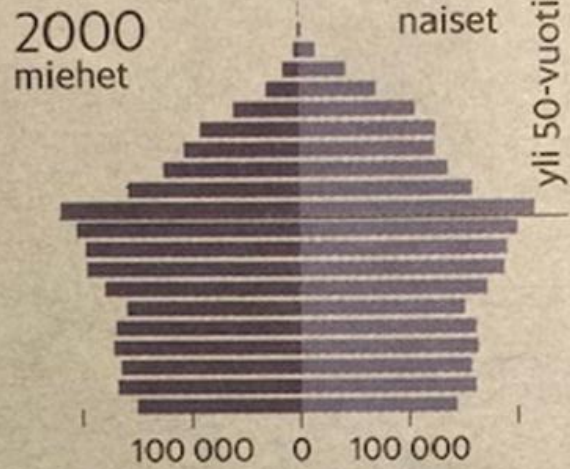
- 3 tunnin live-koulutus seuroille
- Valmis koulutuspaketti
  - Esitysdia + muistiinpanot
  - Aikataulutettu ohjelmarunko työmenetelmillä
- Pohjautuu mm. raporttiin [Lisää aikuisliikkuja urheiluseuroihin – näkökulmia aiheeseen](#)
- Testattu LiikU:n kanssa seuroille
- Tarvitaanko innostavat markkinointimateriaalit?
- Aluejärjestöt tarjoavat koulutusta jatkossa, myös muille tarjolla
- Sopimus/osallistujamäärät?
- Esitysdioja saa käyttää myös yksittäin muissa liiton tilaisuuksissa



# Urheiluseurat ikäntyneiden liikuttajiksi



# Suomen ikäpyramidi on paisunut iäkkäiden sukupolvien koon kasvettua



Koonti ja grafiikka: TUUJA KIVIMÄKI / HS, lähde: Tilastokeskus

## Miksi?

### Myöhäiskeskusi-ikä

Yhteiskunta

Seniöri

Seura

Yhden ihmisen tuettu palveluasuminen maksaa n. 60 000€/v. Ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannukset ovat 150 milj €/v

### Onnellisuuden elementit



IKILIUKKUJA

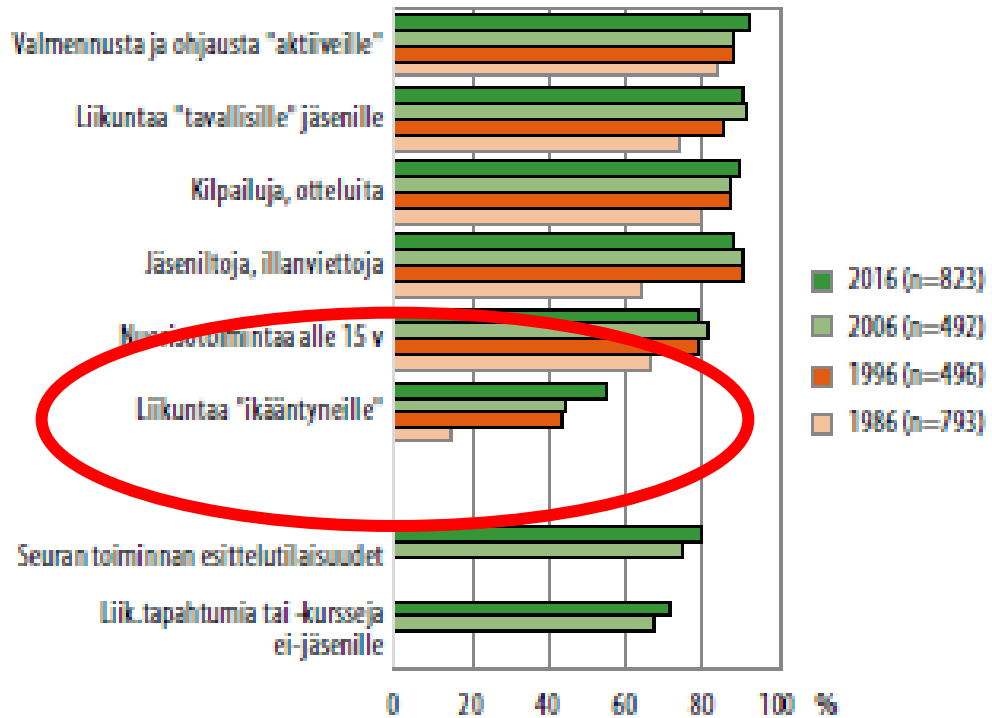
Lähde: Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena. Kati Kauravaara, Olympiakomitea 2018.

### Ikiliikkujan kuntojalkapallo

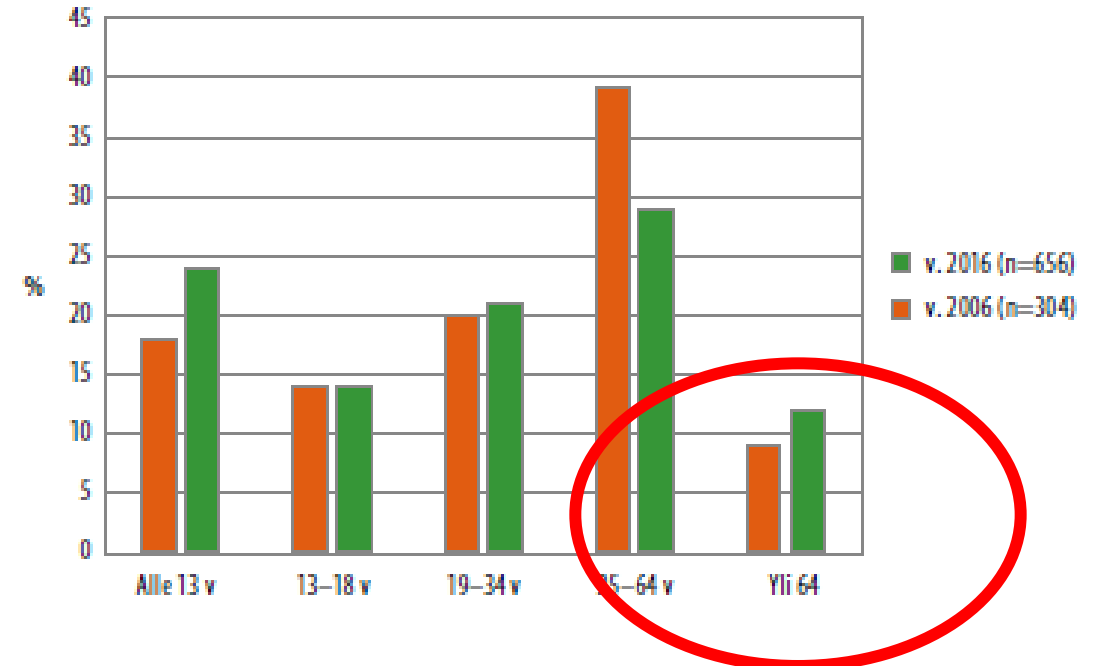




# Mitä tiedämme seuratoiminnasta: seurojen tarjonta jäsenistön ikäjakauma



Kuvio 8. Seurojen toiminnallinen tarjonta vuosien 1986, 1996, 2006 ja 2016 aineistojen seuroissa (%)



Kuvio 19. Jäsenistön ikäjakauma aineiston vuosien 2006 ja 2016 seuroissa (%) 2006 n= 304 ja 2016 n=656

# Miten voimme tukea seuroja senioreiden liikuttamisessa?

- **Toimijoiden yhteen saattaminen** (senioriyhdistykset, kunnat, muut paikallistoimijat, seurat) ➡ aluejärjestöjen koordinoimat maakunnalliset/ paikalliset tapaamiset
  - Jatkoa valtakunnalliselle tilaisuudelle (25.10.22)
  - Valmiita konsepteja tarjolla
  - Viestinnässä tarvitaan kaikkien apua
- **Ikäinstituutin/ Ikiliikkujan tukimateriaalit** liitoille ja seuroille
  - Esim. Voimaa etäjumpasta –toimintamalli (vinkit lajin etäohjauksen toteuttamiseen)
  - <https://www.voitas.fi/>
    - Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille.
    - Satoja erilaisia liikkeitä. Valmiita ohjelmia (esim. Ikiliikkujan jalkapallo, yleisurheiluun perustuva Nopeutta ja ketteryyttä ulkona) ja jumppavideoita. Eri vaikeusasteita.
- **Tähtiseura-ohjelma/aikuiset**
- **Lajien valmiit konseptit seuroille**
  - Esim. [postereista](#)
- **Hyvien käytäntöjen/esimerkkien jakaminen**
  - Esim. Tapanilan Erän Karaten Seniorikarate (8min [video](#))
- (Yhteisillä) **Some-kampanjoilla** toiminnan markkinointi
  - Ikiliikkuja-viikko 13. - 19.3.2023 [www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko](http://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko)
  - Valmiita vinkkejä [Olympiakomitea yhdessä urheiluyhteisön kanssa haluaa edistää myös ikääntyneiden liikuntaa](#)
  - OK:lla some-klippejä jaettavaksi
- **Kansalaiskeskustelun herättäminen**
  - Helsinki SkiWeek Senioriseminaari 13.3.2023
  - Paikallismediat (toimii myös markkinointikeinona)



A yellow tennis ball is positioned on the left side of a green tennis court, with white lines indicating the court boundaries. The background is a solid green color with white diagonal lines.

# Tukimateriaalia seurojen aikuisten liikunnan kehittämiseksi

