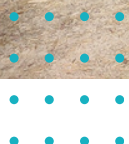


HAPPIHYPPELY- HANKKEEN LOPPURAPORTTI



Happihyppely oli Allergia-, iho- ja astmaliiton koordinoima hanke vuosille 2023-2025.
Hankkeen tarkoituksena oli lisätä yli 65-vuotiaiden liikkumista.
Toiminta oli kaikille avointa ja maksutonta.

SISÄLLYSLUETTELO

- JOHDANTO**
 - Johdanto hankkeeseen
- 2. HANKKEEN TAVOITTEET**
 - Keskeiset tavoitteet ja kohderyhmät
- 3. HANKKEEN ETENEMINEN**
 - Hankkeen vaiheet ja keskeiset tapahtumat vuosittain
- 4. HANKKEEN TAVOITTEET SUHTEESSA TOTEUTUNEeseen**
 - Mitä tavoitteista saavutettiin?
 - Mahdolliset poikkeamat ja syyt niihin
- 5. HANKKEEN TUOTTAMAT MATERIAALIT**
 - Esitteet, ohjeistukset, videot, oppaat tms.
- 6. VERTAISOHJAAJAT**
 - Miten vertaisohjaajia koulutettiin ja heidän roolinsa
- 7. HAPPIHYPPELYYN OSALLISTUNEET AIA YHDISTYKSET**
 - Listaus osallistuneista yhdistyksistä ja heidän roolistaan
- 8. YHTEISTYÖTAHOT**
 - Mukana olleet organisaatiot ja heidän panoksensa
- 9. TAPAHTUMAT**
 - Keskeiset tapahtumat ja niiden vaikutus hankkeen tavoitteisiin
- 11. MISSÄ MUUSSA HANKE MUKANA**
 - Hanketta esiteltiin tai sovellettiin muissa yhteyksissä
- 12. KOOSTE PALAUTTEISTA**
 - Osallistujien kokemuksia
- 13. VAIKUTTAVUUS**
 - Miten hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa
- 15. HANKKEEN POHJALTA LUOTU TOIMINTAMALLI YHDISTYKSILLE**
 - Miten toimintaa voi jatkaa hankkeen päätyttyä
- 16. JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET**
 - Keskeiset opit, onnistumiset ja suositukset tulevaisuudelle
- 17. LOPPUYHTEENVETO**



JOHDANTO

Happihyppely-hanke toteutettiin 1.6.2023-31.5.2025, ja sen tavoitteena oli edistää ikääntyneiden pitkäaikaissairaiden liikkumista, lisätä heidän tietoisuuttaan liikunnan hyödyistä ja tarjota matalan kynnyksen mahdollisuuksia arjen aktiivisuuteen. Hanke vastasi tarpeeseen kehittää paikallista, helposti saavutettavaa liikuntatoimintaa sekä kouluttaa uusia vertaisohjaajia, jotka vievät liikunnan ilosanomaa eteenpäin omissa yhteisöissään.

Hanke onnistui tavoitteissaan erinomaisesti ja jopa ylitti ne: tapahtumia järjestettiin laajasti eri puolilla Suomea, Helsingistä Kuusamoon ja Tampereelta Ouluun. Toiminta sisälsi niin ulkoilutapahtumia kuin sisäliikuntahetkiä, ja se tarjosi käytännön vinkkejä toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Lisäksi hanke tuotti kiitosta saaneen ohjausmateriaalin vertaisohjaajille ja vahvisti jäsenyhdistysten yhteistyötä muiden liikuntaa järjestävien toimijoiden kanssa. Mukana olivat muun muassa moni paikallinen Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys, Eläkeliitto, Mieli ry, Suomen Latu ja useat potilasjärjestöt. Happihyppely loi innostavan mallin siitä, miten pienillä teoilla – kuten ylimääräisellä ulkoilukerralla tai tuolilta nousemisella – voi olla suuri vaikutus hyvinvointiin.

Hanke jätti pysyvän jäljen, ja monet sen ryhmistä jatkavat toimintaansa vielä hankekauden jälkeenkin.

Hanketta koordinoi aluksi Anna-Riikka Murtonen-Pesonen. Hankekoordinaattorin tehtävässä tapahtui muutos 1.3.2024, jolloin tehtävässä aloitti Mari Honkala.

ILO IRTI
liikkeestä



HANKKEEN RAHOITUS

JA BUDJETOINTI

Happihypely-hanke on saanut rahoituksensa Opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Vuosittainen rahoitussumma on ollut 40 000 euroa, ja lisäksi hankkeessa on ollut 10 % omarahoitusosuus. Rahoitus on kattanut kaiken raportissa kuvatun toiminnan – mukaan lukien tapahtumien järjestämisen, materiaalin tuotannon, viestinnän, kehittämistyön sekä hallinnon.

Hankekoordinaattorin työaika oli jaettu osa-alueisiin toiminnan painopisteiden mukaisesti seuraavasti:

Työajan jakautuminen:

Tapahtumien järjestäminen – 60 %

- Tapahtumien suunnittelu
- Tapahtumien toteutus

Markkinointi ja viestintä – 10 %

- Tapahtumien markkinointi
- Artikkeleiden kirjoittaminen
- Sosiaalisen median viestintä

Materiaalin tuotanto – 5 %

- Vertaisohjaajamateriaalien ja liikuntavihkon laatiminen

Kehittämistyö – 15 %

- Kyselyt ja selvitykset
- Ohjausryhmätyöskentely
- Toiminnan juurruttaminen jäsenyhdistyksiin

Hallinnolliset tehtävät – 10 %

- Toimintasuunnitelman ja -kertomuksen laadinta
- Budjetin ja toiminnan seuranta
- Hankehakemukset ja viralliset selvitykset

Hankkeen rahoitus on mahdollistanut laaja-alaisen ja valtakunnallisen toiminnan, jonka vaikuttavuus näkyy sekä osallistujamäärissä että syntyneissä käytänteissä ja toimintamalleissa.



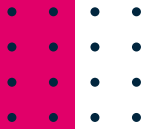
HANKKEEN TAVOITTEET

HAPPIHYPPELY

Pitkäaikaissairaat ja varsinkin ikääntyneet pitkäaikaissairaat liikkuvat usein terveytensä kannalta liian vähän. Ikääntyneillä ihmisillä jo kohtalainen fyysinen aktiivisuus ehkäisee elimistön toiminnan heikkenemistä. Fyysinen aktiivisuus parantaa myös astmaa sairastavien elämänlaatua merkittävästi. Ikääntyneen toimintakykyä edistää myös sairauksien ehkäiseminen ja niiden hyvä hoito. Pitkäaikaissairaus altistaa myös mielenterveyden ongelmille. Ikääntyneet pitkäaikaissairaat voivat olla myös taloudellisesti heikommassa asemassa ikätovereihinsa nähden, eikä heillä ole aina mahdollisuutta osallistua yleisiin liikuntatilaisuuksiin.

Hankkeen tavoitteena oli:

- Lisätä ikääntyneiden pitkäaikaissairaiden kiinnostusta liikuntaan.
- Lisätä ikääntyneiden tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista, erilaisista liikkumismahdollisuuksista ja liikkumisesta sairauden kanssa.
- Kouluttaa uusia vapaaehtoisia, jotka järjestävät kaikille avointa liikuntatoimintaa paikallisesti.
- Tarjota eri puolella Suomea ulkoilutapahtumia, joissa ikääntyneet saavat tiedon lisäksi käytännön vinkkejä toimintakyvyn ylläpitoon.
- Lisätä liiton jäsenyhdistysten tarjoamaa liikuntatoimintaa.
- Vahvistaa jäsenyhdistysten yhteistyötä muiden liikuntaa järjestävien tahojen kanssa



HANKKEEN ETENEMINEN



2023

Yhteistyöverkostojen rakentaminen, liikuntakortti, kävelykokeilut

- 10 LIVE tapahtumaa
- 6 Teams-tapahtumaa
- 134 tavoitettua ihmistä
- Tapahtumapaikkakunnat: Hämeenlinna, Kuusamo, Lohja, Tampere, Riihimäki, Vantaa

2024

Tapahtumat, etäluennot, vertaisohjaajan materiaali, vertaisohjaajien rekrytointi ja koulutus, seniorimessut

- 21 LIVE tapahtumaa
- 9 Teams-tapahtumaa
- 29 uutta vertaisohjaajaa
- 668 tavoitettua ihmistä
- 78 vertaisohjaajien vetämää liikunnallista tapahtumaa
- 1358 vertaisohjaajien ohjaamaa ihmistä
- Tapahtumapaikkakunnat: Asikkala, Helsinki, Hämeenlinna, Kajaani, Kärkölä, Kuusamo, Lahti, Oulu, Puolanka, Rovaniemi, Seinäjoki, Sysmä, Tampere, Vantaa,

2025

Isommat tapahtumat, vertaisohjaajien tukeminen, kokemusten jako ja käytänteiden juurrutus

- Ikiliikkujat webinaarissa hankkeen materiaalien esittely, 83 kuulijaa
- 7 LIVE tapahtumaa
- 323 tavoitettua ihmistä
- 79 vertaisohjaajien vetämää liikunnallista tapahtumaa
- 684 vertaisohjaajien ohjaamaa ihmistä
- Tapahtumapaikkakunnat: Jyväskylä, Kotka, Lahti, Padasjoki, Tampere, Vantaa



HANKKEET TAVOITTEET SUHTEESSA TOTEUTUNEeseen

PYSY
liikkeessä

HANKE:

60 LIVE- TAI ETÄTAPAHTUMAA

18 PAIKKAKUNTAA

1125 TAVOITETTUA IHMISTÄ

VERTAISOHJAAJAT:

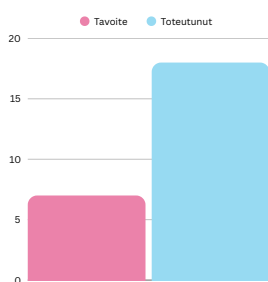
29 VERTAISOHJAAJAA

157 VERTAISOHJAAJAN OHJAAMA TAPAHTUMAA

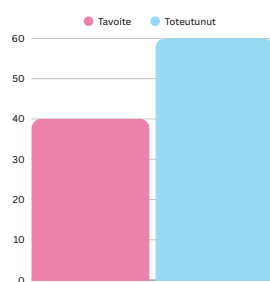
2042 VERTAISOHJAAJAN LIKUTTAMAA IHMISTÄ

NUMERAALISET TAVOITTEET

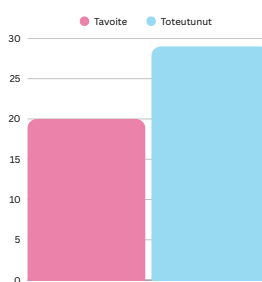
Tavoitteet saavutettiin ja jopa ylitettiin numeraalisesti mitattavissa tavoitteissa eli paikkakuntien, tapahtumien sekä vertaisohjaajien määrässä.



PAIKKAKUNNAT
tavoite: 7
toteutunut: 18



TAPAHTUMAT
tavoite: 40
toteutunut: 60



VERTAISOHJAAJAT
tavoite: 20
toteutunut: 29



**HAPPIHYPPelyn
"LEVINNEISYYS" KARTALLA**

HANKKEEN TUOTTAMAT MATERIAALIT

Materiaalit ovat vapaasti kaikkien käytettävissä:

Liikuntamateriaalit

- **Liikuntavihko**
 - 6kk:n liikuntasuorituksille
- **Vertaisohjaajan kansio** valmiine ohjelmineen ja ideoineen vuodenaikojen mukaan
 - SYKSY • Kävelyllä tehosteita • Metsäkuntopiiri • Liikunnalliset luontorastit
 - TALVI • Virtuaalinen vesijumppa • Tuolijumppa • Tanssi
 - KEVÄT • Jumppaa tasapainolle ja muistille • Kevätbingo • Lähiliikuntapaikat
 - LISÄIDEOITA
- **Lisämateriaali**
 - Liikunnalliset hyvinvointirastit, joita voi käyttää sekä sisä- että ulkotiloissa

Vertaisohjaajan kansio on pyritty tekemään niin selkeäksi, että kuka vain, joka haluaa alkaa vertaisohjaajaksi tai muuten hyödyntää materiaaleja voi sen tehdä ilman mitään koulutusta.

Ohjelmat on suunniteltu tunnin kestoisiksi, mutta niistä voi valita oman mielensä mukaan kohtia tai lyhentää ohjelmaa parhaiten sopivaksi, vaikka vain 5-10 min aktivointihetkeksi.

Ajatus on, että vertaisohjaaja sitoutuu kaudeksi (9kk) kerrallaan ja materiaali on tehty kauden mittaiseksi.



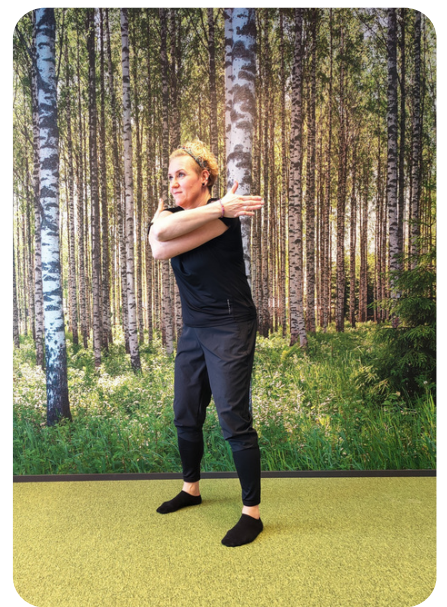
ILOA JA ENERGIAA
JOKAISELLA
ASKELEELLA

Happihyppely

Vertaisohjaajan kansio



ALLERGIA
IHO
ASTMA



VERTAISOHJAAJAT

Hankkeen aikana vertaisohjaajiksi ryhtyi yhteensä 29 henkeä

- Parhaiten vaikuttaa toimivan yhdistyksissä, joissa kaksi tai useampi vertaisohjaaja, jotka saavat toisiltaan tukea ja ideoita sekä ohjausvastuuta voidaan jakaa
- Osa ohjaa luontoretkeä, osa liikuntatunteja, osa liikuntahetkiä muiden kokoontumisten yhteydessä. Kukaan oman tahtotilan ja kykyjensä mukaan.



KOULUTUS

Teamsin kautta, johon halukkaat saaneet osallistua
Aiheina:

- Vertaisohjaajuus ja ihmisen kohtaaminen
- Vastuut ja turvallisen tilan periaatteet
- Ikääntyneiden ohjaaminen, tuolijumpan kautta ohjausharjoittelua ja esimerkkejä

VERTAISOHJAAJIEN OHJAAMAT RYHMÄT

- syksyllä 2024: 61 tapahtumaa, 1170 osallistujaa
- keväällä 2025:

PALAUTTEET

Koulutukset ovat saaneet positiivisen palautteen. Erityisen hyvää palautetta sai koulutuspäivä, jossa käytiin liikuntaesimerkkien kautta asiaa läpi sekä etänä pidetty koulutus tuolijumpan esimerkkien kautta. Koulutuksissa kiinnitettiin huomiota ikääntymisen ja sairauksien huomioimiseen.



HAPPIHYPPELYYN OSALLISTUNEET AIA-YHDISTYKSET

■ ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON JÄSENYHDISTYKSET

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys: luento, tapahtuma, 1 vertaisohjaaja, joka vetänyt useita yhteisulkoiluja eri luontokohteissa ja mukana aina jumppaosuus

Allergia- Iho- ja Astmayhdistys Keski-Uusimaa: yritys käynnistää toimintaa, tapahtumaan ei ilmoittautuneita

Hämeen Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys: luento

Kaakon Allergia- ja Astmayhdistys: tapahtuma

Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys: tapahtuma

Koillismaan Allergia- Iho- ja Astmayhdistys: tapahtuma

Lapin Allergia- Iho- ja Astmayhdistys: tapahtuma

Lohjan Seudun Allergia- Iho- ja Astmayhdistys: info, säännölliset luontoretket

Oulun Seudun Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys: tapahtuma, 1 vertaisohjaaja

Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys: tapahtumia, luentoja, ensimmäisen hankevuoden pilottipaikka, 3 vertaisohjaaja, 1 työntekijä ollut vuoden ajan edistämässä Happihyppely-toimintaa, viikottaiset tapaamiset Tampereella, Kangasalalla toiminta myös hyvin käynnistymässä.

Päijät-Hämeen Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys: tapahtumia, toisen hankevuoden pilottipaikka, osa-aikainen työntekijä, joka edistänyt Happihyppely-toimintaa

Vantaan ja Keravan Allergia- ja Astmayhdistys: mukana ohjausryhmässä

PIENI LIIKE
iso hyöty

ALLERGIA IHO & ASTMA
Paremmen elämänlaadun puolesta.

YHTEISTYÖTAHOT

■ ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON JÄSENYHDISTYKSET

■ SUOMEN LATU

Mukana ohjausryhmässä aktiivisesti.
Yhteinen ulkoilutapahtuma Helsingissä.



■ MIELI RY

Mukana ohjausryhmässä.

■ ELÄKELIITTO

Mukana ohjausryhmässä.
Tiivistä yhteistyötä ja useita tapahtumia Eläkeliiton jäsenyhdistysten kanssa.



■ IBD- JA MUUT SUOLISTOSAIRAUDET RY

Oulu, Rovaniemen, Kuusamon, Jyväskylän ja Kotkan tapahtumat valmisteltiin ja toteutettiin yhteistyössä.



■ K 65 HANKE - KELIAKIALIITTO

Oulu, Rovaniemen ja Kuusamon tapahtumat valmisteltiin ja toteutettiin yhteistyössä.



■ IKIOMA IKÄ RY

Yhteistyössä Jyväskylän tapahtumassa

■ KESKI-SUOMEN YHTEISÖJEN TUKI

Yhteistyössä Jyväskylän tapahtumassa



■ PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU

Yhteistapahtuma Lahdessa



■ LAHDEN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS

Yhteistyössä Lahden tapahtumassa



■ PÄIJÄT-HÄMEEN KELIAKIAYHDISTYS

Yhteistyössä Lahden tapahtumassa



■ OLKA RY

Yhteistyössä Lahden tapahtumassa

■ LAHDEN KAUPUNKI

Yhteistyössä Lahden tapahtumassa

TAPAHTUMAT

Hankkeen aikana järjestettiin 38 live-tapahtumaa.

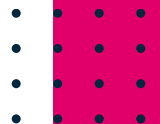
Tapahtumatyyleinä oli joko:

- Pidempikestoiset ulkoilmatapahtumat, joita markkinoitiin liikunnallisina ulkoilmatapahtumina ja monessa oli yhteistyötahoja muista potilas- tai ikäihmisten järjestöistä
- Lyhyempikestoiset sisä tapahtumat, joissa info liikunnan merkityksestä ikääntyville sekä ikääntyville pitkäaikaissairaille sekä lopuksi 30 minuutin tuolijumppa. Tapahtumat olivat osa jotakin muuta tapahtumaa, usein eläkeliiton kerhokokoukseen.

Toisen vuoden pilottipaikkakuntana toimi Lahti, jossa 5 eri tyyppistä tapahtumaa:

- Yhteiskävely ja jumppataukoja luontopolulla
- Metsäkuntopiiri
- Kaupunkisuunnistus
- Tuolijumppa livemusiikin tahtiin kauppakeskuksen esiintymislavalla
- Isompi kaiken ikäisille suunnattu tapahtuma, jossa Happihyppely-hanke ohjasi ikääntyville kaksi jumppatuokiota livemusiikin tahtiin sekä tiedon jako

Ainoastaan kaksi tapahtumaa jouduttiin peruuttamaan liian pienen ilmoittautujamäärän takia hankkeen aikana.



TAPAHTUMAT

KOKEMUKSIA

■ ULKOILMATAPAHTUMAT

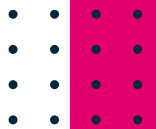
- Ihmisten oli selkeästi helpompi ottaa kontaktia vieraisiin ihmisiin kuin sisätiloissa. Vertaistuki toteutui myös palautteiden perusteella.
- Tapahtumiin tuli paikalle pääasiassa aktiivisia ikääntyneitä, joilla valtaosalla oli joitakin liikunnallisia, säännöllisiä harrastuksia.
- Tapahtumat saivat hyvää palautetta ja tällaisille tapahtumille oli selkeästi tarve monella paikkakunnalla.
- Sää oli merkittävässä roolissa tapahtuman onnistumisessa ja osallistujamäärässä.

■ SISÄTAPAHTUMAT

- Muiden kokoontumisten yhteydessä pidetyissä infoissa ja jumpissa tavoitettiin myös liian vähän liikkuvia ikääntyneitä.
- Sisätiloissa oli helpompi jakaa enemmän tietoa.
- Myös liikuntarajoitteiset pystyivät paremmin osallistumaan.

■ LAHDEN KOKEILUJEN TULOKSET

- Luontopolku ja kevät veti hyvin väkeä mukaan. Ohjelman tällaisessa yhteiskävelyssä ei tarvitse olla järin suurta. Muutama pieni jumppaliike kävelyn lomassa ja hengitysharjoitus on aivan riittävä.
- Metsäkuntopiiri osui kaatosateiseen päivään ja osallistujia oli paikalla vain pari. Litimärkä luonto liukkaudessaan muutti ohjelman kävelylenkiksi.
- Kaupunkisuunnistus, jossa rastit olivat kaupungissa viikon jotka sai etsiä itselle sopivana aikana sai kaikista positiivisimman ja eniten tykkäyksiä ja kommentteja saavan vastaanoton. Osallistujamäärä oli kuitenkin puhdas 0. Liekö syynä kelien huonontuminen marraskuussa. Voisi toimia keväällä paremmin.
- Tuolijumppa livemusiikin tahtiin oli todella suosittu ja sai kaikista parhaimmat arviot ja toiveen säännöllisyydestä.
- Kaiken ikäisten ulkoilutapahtuma keräsi 250 osallistujaa, joista 100 ikäihmisiä. Yhteistyö useiden tahojen kanssa toi tapahtumaan monipuolisuutta, josta paljon kiitosta tulikin. Livemusiikin tahtiin tehdyt jummat kokosivat runsaasti innokkaita osallistujia.



LIKKUEN
elinvoimaa

HAPPIHYPPELY-HANKE MUKANA

MISSÄ MUUSSA MUKANA

Allergia-, Iho- ja Astmaliiton vapaaehtoisten viikonloppu Tampereella kesäkuussa 2024

- Hankkeen esittely
- Ulkoilma-aktiviteetti

Hämeenlinnan seniorimessut marraskuussa 2024

- 250 ihmistä kävi viikonlopun aikana puheilla
- kyselykaavakkeeseen vastasi 180 henkeä ja vastauksissa korostui kuinka tärkeää ikääntyville on tuoda liikunnan ja arkiaktiivisuuden hyötyjä esiin.

Ikäinstituutin järjestämä valtakunnallisten ikiliikkuja hankkeiden materiaalien esittely inspiraatiota ohjaukseen-webinaarissa helmikuussa 2025

- kuulijoita 83
- palautteet: Tapahtuma ja sen merkitys sai hyvät arvostelut ja Happihyppely sai lisäksi sanallisesti kiitosta valmiista materiaalipaketista, joka on helppo ottaa käyttöön.



ASKEL
kervallaan

KOOSTE PALAUTTEISTA

Palautteissa on korostunut tietyt seikat ja niistä kooste:

Ruusuja:

- Hyvän mielen ja matalan kynnyksen tapahtumia tarvitaan - Kaivataan erityisesti tilaisuuksia, joissa kannustetaan ja aktivoidaan liikkumaan helposti ja innostavasti.
- On tärkeää jakaa tietoa ikääntyneiden liikunnasta ja arjen aktiivisuuden, ihan pienenkin, merkityksestä - Yllättävän monelle tuli uutena asiana ajatus, että jokainen pienikin asia aktiivisuuden nostamisessa on tärkeää.
- Live-musiikki yhdistettynä jumppaan on saanut aina valtavan suosion - Selkeä vetonaula. Ei tarvitse olla koko orkesteria, mies ja haitari tyyli jo hyvinkin toimiva.
- vertaisohjaajien vetämät ryhmät ovat todella tärkeitä aktiivisuuden ja sosiaalisuudenkin näkökulmasta - Vertaisohjaajat tekevät erityisen tärkeää työtä ja voivat tarjota osallistujille jotain mitä ammattiohjaajat eivät, vertaisuuden kokemuksen.

Risuja:

- Mainonnan tehostamista toivottiin - Mainonnassa kohdattiin haasteita. Ilman suuria mainoskuluja oli vaikeaa tavoittaa laajaa yleisöä. Yhdistysten jäseniin saatiin yhteys, mutta muun väestön tavoittaminen osoittautui haastavaksi



VAIKUTTAVUUS

Miten hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa

KÄVELYLENKIT

Hankkeen alussa kokeiltiin yhteislenkkejä ja aika pian huomattiin, että ne eivät ole riittävän houkuttelevia.

Kun kävelylenkkiin yhdistettiin jotakin muuta esim. ruusutarhaan tutustuminen, museokäynti, taidenäyttelyssä käynti, kevyt rapputreeniosuus, pieniä jumppaosuuksia kävelyn lomaan ja teema-aiheita, lenkkien kiinnostavuus kasvoi selvästi.

Lenkkien mainonnassa on hyvä kertoa matkan pituudesta, jolloin jokainen voi miettiä osallistumisensa omaan kuntoon peilaten.

LUONTORETKET

Luontoretket ovat saaneet ihmisiä liikkeelle. Jos retkiä säännöllisesti, uusi kohde jokaisella kerralla on ollut hyväksi koettu malli. Retkipaikkojen saavutettavuus (julkisilla kulkuvälineillä) on erittäin isossa roolissa. Luontoretkillä kannattaa nauttia luonnosta - rauhallinen tahti ja aikaa havainnoinnille. Luontoretkien mainonnassa on hyvä kertoa matkan pituus, maaston haastavuus sekä lähtöpaikkaan kulkevien linja-autojen numerot.

JUMPAT

Sisätiloissa tehtävät jummat sopivat kaikille ja jokaisessa säässä. Tuolijumppa on ollut suosiossa. Ulkojummat hyvällä säällä ovat keino hyödyntää monta hyötyä samalla: jumppa, luonnon terveysvaikutus, maaston luoma tasapainohaaste.

Jummat on helppo muokata osallistujien kuntotason mukaan, jolloin kaiken kuntoiset pystyvät osallistumaan, myös he keille liikkuminen aiheuttaa haasteita.

Mainonnassa on hyvä kertoa jumppapaikan saavutettavuus, onko rappusia ja pääseekö hissillä.

TAPAHTUMAT

Tapahtumien suunnittelu ja järjestäminen kannattaa tehdä yhteistyössä muiden paikallisten toimijoiden kanssa, siitä hyötyvät kaikki ja kenellekään ei tule liian suurta taakkaa järjestelyistä.

Tapahtumien onnistumisen suhteen aina iso merkitys on säällä, jolle emme voi mitään. Merkittävää on myös mahdollisimman aikainen ja runsas ilmoittelu sekä tapahtuman monipuolinen sisältö, jossa jokaiselle löytyy jotain sopivaa.



VAIKUTTAVUUS

Miten hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa

YHDISTYKSEN LIIKUNTAMYÖNTEISYYS

Yhdistyksen hallituksen liikuntamyönteisyys ja liikunta-asioiden näkyvä esiin tuominen esimerkiksi verkkosivuilla, somessa, on avain jäsenistön aktiivisuuteen.

On hyvä muistaa että varsinkin astman hoidossa liikunta ja aktiivisuus on omahoitoa parhaasta päästä. Toki on haasteitakin mm. allergisille siitepölyaika, astmaatikolle kylmä ja kuiva ilma, ihosairaille hikoilu. Ei kuitenkaan pidä ajatella, että nämä estävät liikunnan vaan pikemminkin, että liikkua tulisi silti. On vain sovellettava enemmän ja etsittävä luovasti eri tapoja. Kokeilujen kautta selviää mikä on paras tapa edistää jäsenistön liikkumista missäkin yhdistyksessä. Lajikokeilut ja jäsenistöltä toiveiden keräys on hyvä tapa kartoittaa. Ja vaikka yhdistyksen resurssit eivät riittäisikään liikunnan järjestämiseen on erityisen tärkeää silti tuoda esiin liikunnan valtavaa merkitystä omahoidossa.

LIIKUNTAVASTAAVAT

Liikuntavastaava voi olla yhdistyksen hallituksen jäsen tai aktiivinen vapaaehtoinen, jonka vastuulla on yhdistyksen liikuntatoiminnan kokonaiskoordinointi ja joka varmistaa, että yhdistyksen liikuntatoiminta on suunnitelmallista ja jatkuvaa.

- Suunnittelee ja kehittää yhdistyksen liikuntatoimintaa
- Vastaa liikuntatapahtumien ja -liikuntaryhmien organisoinnista
- Ylläpitää yhteyksiä liikuntatilojen tarjoajiin, yhteistyökumppaneihin ja muihin sidosryhmiin
- Rekrytoi ja pitää yhteyttä vertaisohjaajiin
- Vie viestiä yhdistyksen hallitukselle liikuntatoiminnan tilanteesta

VERTAISOHJAAJAT

Vertaisohjaaja on yhdistyksen jäsen, joka toimii vapaaehtoisena liikuntaryhmien ohjaajana ilman varsinaista ammatillista koulutusta liikunnan alalla. Hän on usein itse osallistuja tai aktiivinen liikkuja, joka haluaa jakaa osaamistaan ja innostaa muita.

- Vetää liikuntaryhmiä
- Avustaa liikuntatapahtumissa
- Kannustaa ja tukee osallistujia liikunnan parissa
- Luo positiivista ja yhteisöllistä ilmapiiriä
- Toimii esimerkkinä muille osallistujille
- Kommunikoii liikuntavastaavan kanssa ryhmän tarpeista ja kehitysideoista

LIKKUEN
jaksat

HANKKEEN POHJALTA LUOTU TOIMINTAMALLI YHDISTYKSILLE



YHTEENVETO

Liikunnasta viestiminen ja liikuntamyönteisyys yhdistysten hallituksissa on edellytys onnistuneelle liikunta aktiviteettien tarjoamiselle yhdistysten jäsenille.

Toiminnan ei tarvitse olla monimutkaista, yksinkertainen yhdessä tekeminen ja vertaisuus ovat ydinasioista.

Liikunnan merkityksestä viestiminen ja aiheen esilläpito on ensisijaisen tärkeää. Toiminta seuraa perässä.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

- Matalan kynnyksen ryhmätoiminta toimii – erityisesti silloin, kun osallistujalle on selkeä rooli tai vertaisuuteen perustuva kohtaaminen.
- Vertaisohjaajien tukeminen ja tukimateriaali ovat ratkaisevassa roolissa toiminnan jatkuvuuden kannalta.
- Luonto ja livemusiikki yhdistettynä liikuntaan vetävät parhaiten väkeä mukaan – tätä kannattaa hyödyntää jatkossakin.
- Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa vahvistaa tapahtumien saavutettavuutta ja vaikuttavuutta sekä keventää järjestelyvastuuta. Monessa potilasyhdityksissä haasteet ovat hyvin samankaltaisia, vaikka taudit eroavat toisistaan.
- Sään vaikutus ulkotapahtumiin on merkittävä – siksi rinnalle kannattaa suunnitella myös vaihtoehtoisia sisätilatoimintoja.
- Tiedottamista ja viestintää kannattaa kehittää, mm. kertomalla osallistumisen vaatavuudesta (esim. maasto, kesto).
- Liikuntamyönteisyyttä yhdistysten hallinnossa ja arvoissa tulee ylläpitää/ vahvistaa, liikunnan juurruttamiseksi yhdistyksiin
- Resursointi liikuntavastaaviin voisi parantaa toiminnan suunnitelmallisuutta ja jatkuvuutta.



AKTIIVISUUS
auttaa

LOPPUYHTEENVETO

Happihyppely-hanke onnistui erinomaisesti tavoitteissaan lisätä ikääntyneiden pitkäaikaissairaiden kiinnostusta liikuntaan sekä tarjota käytännön työkaluja toimintakyvyn ylläpitämiseen ympäri Suomen.

Hanke tavoitti laajasti osallistujia, koulutti 29 vertaisohjaajaa ja järjesti 38 tapahtumaa seitsemällätoista paikkakunnalla. Tuotettu ohjausmateriaali sai kiitosta selkeydestään ja helppokäyttöisyydestään, ja monet ryhmät jatkavat toimintaansa hankkeen päätyttyä.

Hankkeessa korostui matalan kynnyksen toiminnan merkitys, vertaisuuden voima ja pienien arjen tekojen suuri vaikutus hyvinvointiin. Palautteiden perusteella toiminnalle on selkeä tarve, ja yhdistysten liikuntamyönteisyys, vertaisohjaajien rooli sekä yhteistyö eri toimijoiden kanssa nousivat keskeisiksi onnistumisen tekijöiksi.

Hankkeen malli on helposti monistettavissa ja sovellettavissa eri paikkakunnille. Toiminnan jatkumisen turvaaminen edellyttää jatkossa sitoutuneita toimijoita, liikuntavastaavia ja yhdistysten aktiivista viestintää liikunnan merkityksestä. Happihyppely jätti pysyvän ja vaikuttavan jalanjäljen – konkreettisen osoituksen siitä, että pienillä askelilla voidaan tehdä suuria muutoksia.

19.5.2025

Mari Honkala

Hankekoordinaattori

