

**Opetus- ja kulttuuriministeriö**

**Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan valtakunnallinen kehittäminen**

**Suomen Voimisteluliitto**

**IKILIIKE - Ikääntyvien liikunnan kehittämishanke Voimisteluliitossa  
Hankkeen raportointi v. 2015-2016**

*Voimistelu liikuttaa!*

Suomen Voimisteluliitto | Hämeentie 105 A | 00550 Helsinki | [www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

## Sisällys

Johdanto .....	3
IKILIIKE numeroina.....	4
IKILIIKE toiminnan kuvaus suhteessa tavoitteisiin v. 2015-2016.....	6
1. Lisää ikääntyviä liikkujia voimisteluseuroihin eri puolelle Suomea.....	6
2. Kannustaa ja tukea seurojen ikääntyviä jäseniä omatoimiseen säännölliseen ja riittävään liikuntaan .....	10
3. Vahvistaa voimisteluseurojen osaamista, kiinnostusta ja mahdollisuuksia ikääntyvien liikunnan toimijoina.....	11
4. Tukea seuroja ohjaajarekrytoinnissa ja löytää uusia tapoja auttaa, kannustaa ja innostaa ikääntyvien liikuntaryhmien ohjaajia toiminnassaan .....	12
5. Kouluttaa lisää ohjaajia ikääntyvien liikuntaryhmille ja kehittää nykyisten ohjaajien osaamista, luoda ikääntyvien ohjaajien koulutuspolku.....	13
6. Luoda seurojen ikääntyvien toimintaan sopivia liikuntasäilytöjä, valmistuntimalleja, vaihtoehtoisia liikuntaryhmien kokoontumistapoja .....	13
7. Etsiä paikallis- ja valtakunnantason yhteistyöhön soveltuvia kumppaneita sekä luoda ja testata yhteistyön malleja – erityisesti yhteistyö kuntien kanssa. ....	14
8. Kehittää liiton vastuutoimijoiden ja organisaation eri tasojen osaamista ikääntyvien liikuntatoiminnan parissa .....	15
9. Mahdollisuuksien mukaan vahvistetaan elämänkulun eri vaiheissa tarvittavan liikuntatoiminnan uudenlaista toteutusta .....	16
10. Löytää liittotason toimenpiteille ikääntyvien liikunnan edistämiseksi oikeat valinnat vuosille 2016-2020.....	17
Viestintä ja markkinointi.....	18
Ylimmän johdon sitoutuminen ja resursointi.....	21
Hankkeen ohjausryhmä .....	22

## Johdanto

IKILIIKE - Ikääntyvien liikunnan kehittämishanke alkoi huhtikuun 2013 alussa Voimisteluliitossa. Hankkeen tavoitteena oli saada lisää uusia ikääntyviä liikkumaan eri puolella Suomea ja ottaa heidät mukaan voimisteluseuratoimintaan. Toinen keskeinen tavoite oli auttaa seuroja löytämään lisää ohjaajia kohderyhmälle sekä lisätä liiton, seurojen ja ohjaajien osaamista. Tämä raportti kokoaa hankkeen aikana saavutettuja tuloksia suhteessa asetettuihin tavoitteisiin ajalta 11/2014-5/2016.

Ikiliike-hanke on edennyt toimintasuunnitelman mukaisesti. Pitkän tähtäimen tavoitteiden saavuttamiseksi ja toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi hankkeen eteneminen on ollut tiivistä ja tapahtumarikasta. Ikiliikkeessä on ollut mukana satoja seuratoimijoita, kokemukset ovat vaihtuneet ja ikääntyvien liikuntamahdollisuudet voimisteluseuroissa ovat parantuneet merkittävästi.

Ikiliike-hankkeessa mukana olevat voimisteluseurat toimivat eri puolilla Suomea (kts. liite 1) ja siten erilaisissa toimintaympäristöissä. Lähes 20 % seuroista toimii maaseutumaisessa kunnassa, neljäsosa maaseutumaisessa kaupungissa ja hieman yli puolet kaupunkiympäristössä. Seurojen ikääntyville suunnattu toiminta on ollut monipuolista. Ryhmät ovat olleet matalan kynnyksen ryhmiä, jotka pyrkivät säilyttämään tai tukemaan ikäihmisen toimintakykyä. Seurat ovat tehneet laajaa yhteistyötä kuntien ja yhdistysten kanssa. Osana markkinointia monet seurat järjestivät näytetunteja eri paikoissa. Useat seurat käyttivät hinnoittelussa ikäihmisille omaa hintaa, joka oli perusmaksua edullisempi.

Pilottiseurahaku Ikiliike-hankkeeseen järjestettiin neljä kertaa vuosien 2013-2015 aikana. Vuoden 2014 loppuun mennessä ikääntyvien liikunnan kehittämishankkeeseen oli valittu mukaan yhteensä 37 voimisteluseuraa. Ikiliike-toiminnan raportointikysely vuotta 2014 koskien lähetettiin niille pilottiseuroille, jotka olivat käynnistäneet Ikiliike-toiminnan seurassa vuoden 2014 keväällä tai syksyllä. Kaikki kyselyn saaneet 25 seuraa raportoivat toiminnastaan.

Vuoden 2015 aikana järjestettiin kaksi pilottiseurahakua, ja vuoden loppuun mennessä hankkeessa oli mukana yhteensä 47 voimisteluseuraa. Kaksi seuraa jättäytyi pois hankkeesta vuonna 2015. Raportointikysely Ikiliike-toiminnasta vuoden 2015 osalta lähetettiin 47 seuralle, joista 37 raportoi toiminnastaan.

Vuonna 2016 raportoidut luvut on saatu kevään 2016 toiminnasta. Toiminnan arviointi -kysely lähetettiin kaikille hankkeessa mukana olevalle, 47 pilottiseuralle. Kyselyyn vastasi 46 seuraa.

Vuosina 2013-2014 hankkeessa rakennettiin vahvasti ikääntyvien liikunnan sisältöjä ja osaamista, ja seurojen toiveesta ikääntyvien kohderyhmälle suunnattua markkinointia kehitettiin vuosina 2015 ja 2016, ja tähän osa-alueeseen laitettiin aiempaa enemmän resursseja.

## **IKILIIKE numeroina**

Hankkeen aikana ikääntyvien liikunnan kehittämistyössä on ollut mukana yhteensä 49 voimisteluseuraa, joista kaksi jättäytyi pois vuonna 2015 puutteellisten resurssien takia. Useissa seuroissa ikääntyvien liikuntatoimintaa ei ollut aiemmin järjestetty, ja nämä seurat perustivatkin ahkerasti uusia ikääntyville suunnattuja liikuntaryhmiä. Hankkeen aikana seuroissa toimivien Ikiliike-ryhmien lukumäärä on vaihdellut jonkin verran ryhmien lopettamisen tai yhdistämisen myötä. Kasvaneen kysynnän tai ohjaajien kouluttautumisen seurauksena uusia ryhmiä on perustettu lisää. Ryhmien määrä on kasvanut tasaisesti hankkeen aikana, kuten myös ikääntyvien liikkujien määrä seuroissa. Toiminnan vakiintumisesta kertoo se, että uusia ryhmiä ei perustettu enää kovinkaan montaa vuonna 2016, ja vanhat ryhmät jatkoivat toimintaansa.

Seuroilta saatujen tietojen mukaan vuoden 2015 lopussa seurat olivat onnistuneet tavoittamaan ikääntyville suunnattuihin liikuntaryhmiin noin 550 uutta liikkujaa. Vuoden 2016 keväällä uusia ikääntyviä liikkujia oli tavoitettu Ikiliike-ryhmiin kolmesataa. Osa seuroista on raportoinut vuonna 2016 uusiksi liikkujiksi myös ne liikkujat, jotka aloittivat Ikiliike-ryhmissä jo vuonna 2015. Arvio tähän mennessä tavoitettujen uusien liikkujien määrästä on noin kuusisataa.

	2014	2015	2016 (kevät)	Yhteensä
Pilottiseurat, yhteensä	25	37	47	47
60+ ryhmät, uusien ryhmien lkm	29	31	2	62
60+ ryhmät, yhteensä	62	93	116	116
60+ liikkujien määrä, uudet liikkujat	292	554	305	n. 600
60+ liikkujien määrä	595	1563	1818	1818
Koulutusten määrä (peruskoulutus)	2	2	-	4
Koulutusten määrä (jatkokoulutus)	1	2	1	4
Koulutetut ohjaajat, lkm (peruskoulutus)	54	44	-	98
Koulutetut ohjaajat, lkm (jatkokoulutus)	10	36	13	59
Muut osaamiseen liittyvät kohtaamiset: seuratapaamiset, työpajat, Ikiliikkeen toisilta oppimisen festarit, osallistujat yht.	115	70	24	209

Taulukko 1. Ikiliike numeroina v. 2014-2016.

Vuonna 2015 aikana järjestettiin neljä Ikiliike-ohjaajakoulutusta sekä yksi pilottiseurojen työpaja. Samana vuonna järjestettiin ensimmäistä kertaa myös Ikiliikkeen toisilta oppimisen festarit ikääntyvien liikunnan ohjaajille.

## IKILIIKE toiminnan kuvaus suhteessa tavoitteisiin v. 2015-2016

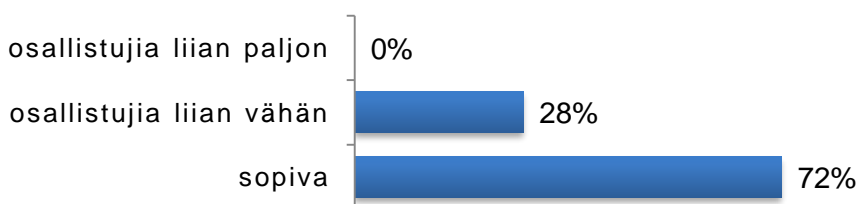
### 1. Lisää ikääntyviä liikkujia voimisteluseuroihin eri puolelle Suomea

- paikallistuntemuksen merkitys kohderyhmän tavoittamisessa
- liiton viestintä- ja markkinointimateriaalit otettu käyttöön toiminnan esittelyssä
- yhteistyö muiden paikallistason toimijoiden kanssa
- jatkuvuuden turvaaminen on koettu tärkeäksi
- toiminnan kehittäminen saatujen palautteiden perusteella

Seurat pyrkivät saamaan lisää uusia, ikääntyviä liikkujia monilla eri keinoilla. Seurat järjestivät esimerkiksi iäkkäille suunnattuja ulkoilutapahtumia, muuttivat tarpeen vaatiessa kohderyhmälle suunnattua hinnoittelua, lopettivat ryhmiä, joiden osallistujamäärä jäi liian pieneksi sekä panostivat uusiin toimintatapoihin.

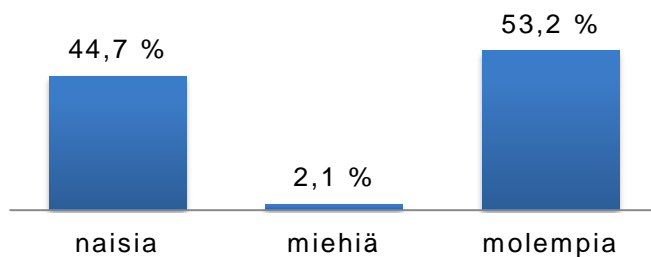
Seuroilta kerättyjen tietojen mukaan Ikiliike-ryhmien tavoitteena on ollut osallistujien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen, ei-aktiivisten ikääntyvien kannustaminen Ikiliike-ryhmiin, elämysten tarjoaminen, uusien harrastajien saaminen, tarjonnan monipuolistaminen, osallistumismaksujen edullisuus sekä ikääntyvien tutustuttaminen erilaisiin liikuntamuotoihin. Edellisten lisäksi tärkeänä tavoitteena seuroilla on ollut myös nykyisten liikkujien pitäminen toiminnassa mukana. Osallistujien taitojen ja kunnon seuraaminen kausien aikana on koettu seuroissa hyväksi toimintamalliksi asiakkaiden liikuntamotivaation ylläpitämiseksi.

Alla on kuvattu Ikiliike-ryhmien osallistujamäärä seuroilta saatujen tietojen perusteella v. 2016.



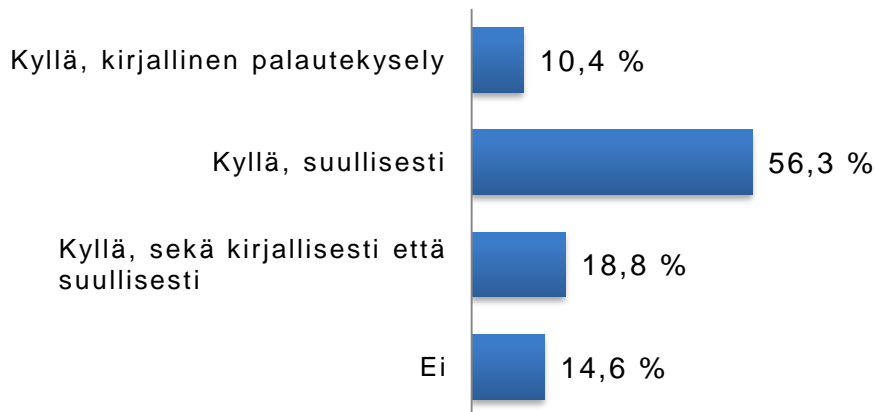
Lähes kolmasosa seuroista raportoi osallistujamäärän olleen liian vähäistä. Monessa seurassa kohderyhmän tavoittaminen on koettu haasteelliseksi.

Joidenkin seurojen erityisenä tavoitteena on ollut houkutella miespuolisia liikkujia ryhmiin. Seuroilta saatujen tietojen mukaan yli puolessa ryhmistä on osallistujina ollut myös miehiä, ja seurat ovat pääosin olleet tyytyväisiä miesten määrään. Alla on kuvattu miesten ja naisten osuus Ikiliike-ryhmissä (tiedot keväältä 2016).



Kolme hankkeessa mukana olevista seuroista järjesti miehille oman ryhmän. Yksi jouduttiin perumaan jo melko varhaisessa vaiheessa liian vähäisen osallistujamäärän vuoksi, toinen pidettiin kurssimuotoisena kevään 2016 ajan, ja kolmas ryhmä toimii edelleen.

Ryhmien pysyvyyden kannalta on ollut olennaista, että seurat ovat keränneet osallistujilta palautetta Ikiliike-ryhmän toiminnasta. Joissakin vastauksissa on korostunut se, että Ikiliike-ryhmän toiminta on jatkunut seuraavana kautena samanlaisena kuin aiemmin. Tämä toimintatapa on tukenut osallistujien halukkuutta ja mahdollisuuksia pysyä toiminnassa mukana. Ikiliike-ryhmien toimintaa on myös kehitetty osallistujilta saatujen palautteiden perusteella. Yli 85 % seuroista on kerännyt osallistujilta palautetta joko suullisesti tai kirjallisesti.



Lisää uusia ikääntyviä liikkuja on pyritty tavoittamaan erilaisilla yhteistyömuodoilla muiden paikallistason toimijoiden kanssa. Yli puolet seuroista on tehnyt yhteistyötä paikallistasolla (lue lisää kohdasta 7). Ikiliikkeeseen tehdyt viestintä- ja markkinointimateriaalit on myös koettu hyödylliseksi ikääntyvien liikunnan näkyväksi tuomisessa ja toiminnan esittelyssä (lue lisää viestinnästä ja markkinoinnista s. 18).

Ikääntyvien liikunnan näkyväksi tuominen on ollut yksi seurojen käyttämistä keinoista lisätä harrastajamääriä. Osassa seuroista ikääntyvien ryhmät esiintyivät seuran joulu- ja/tai kevätnäytöksessä. Joissakin tapauksissa ikääntyvien liikuntaryhmien esitykset poikivat mainintoja paikallislehdessä. Lisäksi erilaiset, ikäihmisille suunnatut liikuntatapahtumat ovat toisinaan ylittäneet uutiskynnyksen paikallismediassa (paikallislehti, radio), minkä seurauksena seurat ovat saaneet uusia ikääntyneitä liikkuja Ikiliike-ryhmiin.

Seurojen toimintaan pysyvästi mukaan saadut uudet liikkujat ovat onnistuneet ylittämään niin sanotun haasteellisen liikunnan aloittamisen kynnyksen. Näiden liikkujien lisäksi seurojen Ikiliike-ryhmät ovat tavoittaneet myös niitä ikääntyviä, jotka kävivät ryhmissä vain tutustumassa ja/tai kokeilemassa. Seurojen ja liiton viestintämarkkinointi on siis houkutelut liikkeelle jopa tuhansia ikääntyviä.

Hankkeen aikana on huomattu, että vahva paikallistuntemus on edellytys kohderyhmän tavoittamisessa. Pienten paikkakuntien etuna on yhteistyöverkostojen luomisen helppous, kun ihmiset tuntevat toinen toisensa.



Useissa voimisteluseuroissa Ikiliike-toimintaa on ollut mukana kehittämässä useampi henkilö, ja tämä toimintamalli on koettu erittäin hyväksi. Joissakin seuroissa ikääntyvien liikunta ja sen kehittäminen on ollut seuran aikuisliikunnan työryhmän vastuulla.

Seuroilta saatujen tietojen perusteella talkoohenki ja -porukka on olennaista seuroissa tehtävän toiminnan kannalta. Esimerkiksi erilaisten aktivointempausten järjestäminen on koettu mahdottomaksi, jos seurasta puuttuu vapaaehtoistoimijoita. Joissakin seuroissa Ikiliike-ryhmäläiset ovat innostuneet talkootyöhön, ja heidän lisäksi erilaisissa tempauksissa on ollut talkoolaisina mm. seuran killan jäseniä, tuntiohjaajia, toiminnanjohtajia sekä hallituksen jäseniä.

## 2. Kannustaa ja tukea seurojen ikääntyviä jäseniä omatoimiseen säännölliseen ja riittävään liikuntaan

- jumppaohjeiden jakaminen
- kannustaminen osallistumaan seuran muille ikääntyville sopiville tunneille
- erilaisiin liikuntamuotoihin tutustuminen yhdessä ryhmän kanssa
- ryhmäläisten terveyskunnan seuranta

Omatoimiseen liikuntaan kannustaminen on ollut pitkälti Ikiliike-ryhmän ohjaajan vastuulla. Jotkut ohjaajat ovat innostaneet omaehtoisen liikunnan lisäämiseen mm. jakamalla osallistujille materiaalia kotona tehtävistä jumppaliikkeistä. Joissakin seuroissa omaehtoisesti tapahtuvan liikunnan lisäämiseen on kannustettu tutustuttamalla ryhmäläiset erilaisiin liikuntamuotoihin. Uusien lajikokeilujen ja liikuntaympäristöihin tutustumisen myötä mahdollinen pelko väistyy ja liikuntakaverikin voi löytyä helpommin tutusta ryhmästä. Seurojen ikääntyvien liikuntaryhmissä on myös huomattu, että osallistujien terveyskunnan seuranta kauden aikana on hyvä käytäntö osallistujien omatoimisen liikunnan lisäämiseksi.

Ikiliike-ohjaajakoulutuksissa on painotettu ikääntyvien liikunnanohjauksen tavoitteita. Fysiologisten ja suorituskykyperusteisten tavoitteiden lisäksi koulutuksissa on käsitelty liikunnanohjauksen yhteydessä jaettavaa tiedon lisäämistä liikunnan terveysvaikutuksista. Liikunnan terveysvaikutuksista, annostelusta ja liikunnan monipuolisista harrastusmahdollisuuksista kertominen sekä liikunnan vaikutukset toimintakykyyn ja hyvinvointiin ovat kaikki asioita, joilla seurat ovat halutessaan pystyneet motivoimaan ikääntyviä myös omatoimiseen säännölliseen ja riittävään liikuntaan. Koulutuksissa on lisäksi huomioitu ikääntyvien erityispiirteet liikunnanohjauksen kannalta.

Ohjaajakoulutuksissa ja työpajoissa on jaettu muun muassa Ikäinstituutin, UKK-instituutin ja KKI-ohjelman materiaalia.

### 3. Vahvistaa voimisteluseurojen osaamista, kiinnostusta ja mahdollisuuksia ikääntyvien liikunnan toimijoina

- ohjaajille tehdyt tukimateriaalit (koulutuskansio)
- tukea paikallistason tapahtumiin (hyvien käytäntöjen jakaminen, viestintä- ja markkinointimateriaalit)
- valtakunnallisista tapahtumista ja kampanjoista tiedottaminen

Syksyllä 2015 tehdyssä kyselyssä seurat kertoivat seuraavista hankkeen myötä tulleista vaikutuksista. Vastauksissa (liitteenä) on nähtävissä voimisteluseurojen osaamisen vahvistuminen ikääntyvien liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Voimisteluseurojen osaamista ikääntyvien liikunnasta on vahvistettu tuottamalla Ikiliike-ohjaajakoulutusten tueksi ohjaajan kansio. Kansion materiaaleissa käsitellään laajasti ikääntyvien liikunnan erityispiirteitä. Ensimmäisessä ohjaajakoulutuksessa Ikiliike-ohjaajat ovat saaneet Ikiliike-ohjaajan materiaalin, jossa on kolme valmistuntimallia ohjaamisen tueksi. Ikiliike-ohjaajan jatkokoulutukseen kuuluva materiaali käsittelee mm. liikkeiden säätelyä ja oppimisen periaatteita ikääntyvien liikuntaryhmää ohjatessa. Jatko-osan materiaalissa on mukana neljä valmisohjelmaa ohjaajille. Kahteen valmisohjelmaan on tilattu musiikki ohjaustyön tueksi.

Vuoden 2015 aikana Ikiliike-ohjaajakoulutuksissa on lisäksi käytetty uutta koulutusmateriaalia, mikä käsittelee ikääntyneiden terveydentilan erityiskysymyksiä.

Vuonna 2015 ja 2016 Ikiliike-ohjaajakoulutusten kouluttajina ovat toimineet UKK-instituutin erikoistutkija, fysioterapeutti ja terveystieteiden tohtori Marjo Rinne, voimistelunopettaja ja Voimisteluliiton kiltatoiminnan työryhmän entinen puheenjohtaja ja ikäihmisten liikunnan asiantuntija Tuulikki Lindström, Jyväskylän yliopiston emerituslehtori Erkki Tervo, liikunnanohjaaja Marjo Kanerva sekä liikuntatieteiden maisteri Marit Heikura.

Ohjaajakoulutusten lisäksi hankkeeseen valituille uusille pilottiseuroille järjestettiin Ikiliike-työpaja keväällä 2015 Voimisteluliiton toimistolla. Tämä työpaja, kuten aiemmatkin, ovat keskittyneet seurojen osaamisen jakamiseen ja erilaisten mahdollisuuksien löytämiseen ja niihin tarttumiseen ikääntyvien liikunnan toimijoina. Työpajoissa on jaettu hyviksi koettuja toimintamalleja ja -tapoja. Vuoden 2015 työpajassa keskityttiin myös aiemmista kerroista poiketen mediaan ja sen hyödyntämiseen yhtenä markkinoinnin työkaluna. Lisäksi työpajassa tarjottiin osallistujille näytetuokio Asahista.

Ulkopuoliset asiantuntijat vierailivat marraskuussa vuonna 2015 Ikiliikkeen toisilta oppimisen festareilla, jotka järjestettiin Tampereella Varalan Urheiluopistolla ensimmäistä kertaa. Ulkopuolisinasiiantuntijoina toimivat UKK-instituutin erikoistutkija Marjo Rinne sekä onnellisuusprofessori Markku Ojanen.

Työpajojen lisäksi erillisissä seuratapaamisissa hanketyöntekijän ja seuratoimijoiden välillä on tuettu seurojen Ikiliike-toimintaa tuomalla esiin erilaisia mahdollisuuksia toiminnan järjestämiseksi ja uusien liikkujien houkuttelemiseksi ryhmään.

Hankeessa mukana olevia pilottiseuroja on kannustettu järjestämään paikallistason tapahtumia, ja erilaisista valtakunnan tason tapahtumista on tiedotettu seuroja sähköpostilla. Useat seurajat järjestivät ikääntyville suunnattuja liikuntatapahtumia muun muassa Vanhusten viikolla, läkkäiden ulkoilupäivänä ja Unelmien liikuntapäivänä 10.5.2016. Seuroja tiedotettiin erilaisista koulutuksista ja haastekampanjoista, kuten esimerkiksi valtakunnallisesta Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman koordinoimasta Vallataan liikuntapuistot iäkkäiden käyttöön -kampanjasta. Haasteessa kannustettiin seuroja järjestämään tapahtumia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa sekä painotettiin tapahtuman järjestämistä vertaisohjaajien voimin.

#### **4. Tukea seuroja ohjaajarekrytoinnissa ja löytää uusia tapoja auttaa, kannustaa ja innostaa ikääntyvien liikuntaryhmien ohjaajia toiminnassaan**

- yhteistyö pilottiseurojen välillä

Ikiliike-pilottiseuroille järjestetyt työpajat ja ohjaajakoulutukset on koettu erittäin hyviksi tilaisuuksiksi, joissa ohjaajat ja muut seuratoimijat ovat saaneet uusia ideoita toiminnan kehittämiseen ja sisällön monipuolistamiseen. Molemmat tilaisuudet ovat olleet myös hyviä paikkoja verkostoitumiseen eri seurojen kanssa ja sitä myötä ohjaajaringin kasvattamiseen. Hyvät käytänteet esimerkiksi seurojen ja fysioterapian ja vanhustyön opiskelijoiden välillä on koettu hyviksi, ja niitä on mallinnettu muihin pilottiseuroihin.

Ikääntyvien liikuntaryhmien ohjaajien tukemiseksi Voimisteluliitto järjesti marraskuussa 2015, Mahtava marraskuu -kampanjan yhteydessä, Ikiliikkeen toisilta oppimisen festarit. Tämän tapahtuman ideana oli kerätä yhteen ikääntyvien liikuntaryhmien ohjaajia ja innostaa heitä oppimaan toisilta. Seurojen ohjaajilla on paljon niin sanottua hiljaista tietoa, jota ei ole osattu aiemmin hyödyntää. Festareilla seuraohjaajat tarjosivat vertaisilleen yli kymmenen erilaista, ikääntyville sopivaa liikuntasäilytystä. Toisilta oppimisen myötä monet ohjaajat innostuivat

kouluttautumaan mm. Asahin ja Laviksen pariin. Festarit tarjosivat myös ulkopuolista asiantuntitietoa ikääntyneiden terveyskunnan mittaamisesta ja valmiin kausisuunnitelman helpottamaan ohjaajien työtä.

Keväällä 2016 järjestetyillä Ikiliikkeen toisilta oppimisen festareilla keskityttiin aiempaa enemmän ajatusten vaihtamiseen ikääntyvien liikunnanohjaukseen liittyen, ja keskustelu ohjaustuokioiden välissä olikin todella vilkasta. Ohjaajien pitämät ohjaustuokiot myös kuvattiin, ja suurin osa niistä tullaan lisäämään Ohjaajaklubiin kesän 2016 aikana. Tällä tavoin festareiden materiaalia pääsevät hyödyntämään myös muut liiton jäsenseurojen ikääntyvien liikuntaryhmien ohjaajat.

Ohjaajien työn tukemiseksi hankkeessa mukana oleville pilottiseuroille jaettiin kevään 2015 aikana Ikäinstituutin julkaisema opas Ikäihmisten liikunnasta ja ravitsemuksesta.

## **5. Kouluttaa lisää ohjaajia ikääntyvien liikuntaryhmille ja kehittää nykyisten ohjaajien osaamista, luoda ikääntyvien ohjaajien koulutuspolku**

- koulutuspolku ikääntyvien liikunnan ohjaajille

Ikiliikkeen alkuvaiheessa keskeistä oli luoda koulutusta ikääntyvien ryhmäliikunnan ohjaajille. Ikiliikkeeseen rakennettiin kaksiportainen koulutus: peruskoulutus ohjaajalle sekä jatkokoulutus. Osallistujia koulutuksissa on ollut hankkeen aikana yhteensä 157. Pääosin osallistujat ovat olleet pilottiseuroista, mutta koulutukset ovat olleet avoimia myös muille toimijoille. Koulutusten pääpaino on ollut ikääntyvien ohjaamiseen liittyvissä erityispiirteissä ja valmistuntimalleissa, joita Ikiliikkeeseen on tuotettu. Ikiliike-ohjaajien koulutuspolku on hankkeen myötä rakentunut pysyväksi osaksi Voimisteluliiton koulutusjärjestelmää.

## **6. Luoda seurojen ikääntyvien toimintaan sopivia liikuntasäilytöjä, valmistuntimalleja, vaihtoehtoisia liikuntaryhmien kokoontumistapoja**

Vuoden 2015 ja 2016 ohjaajakoulutuksiin tuotettiin ensimmäistä kertaa ikääntyneiden terveyden erityiskysymyksiä käsittelevä koulutusosio. Kesällä 2015 julkaistiin voimisteluseurojen ja muidenkin tahojen käyttöön avoin valmisjumbppamateriaali, joka on suunniteltu isovanhempien ja lastenlasten

hyvinvointia silmällä pitäen. Seurat ovat voineet hyödyntää tuntimallia omassa, ikääntyville suunnatussa liikuntatarjonnassa.

Hankkeen myötä Voimisteluliiton kaikki jäsen seurat saavat maksutta käyttöönsä Ohjaajaklubissa olevat materiaalit, joiden avulla ikääntyvien liikuntaryhmien ohjaamisesta kiinnostunut voi aloitella helpon ja yksinkertaisen jumpan ohjaamista. Toinen tuntimalli keskittyy ulkoliikuntaan sauvakävelyn muodossa (Jumpkaa ja kävele -tuntimalli), ja toinen valmistuntimalli painottuu matalan kynnyksen ryhmäliikuntatuntiin, jolla ikääntyvien liikunnan ohjaamisen kynnystä saadaan madallettua ja ohjaamisessa pääsee mahdollisemman nopeasti alkuun. Näiden materiaalien toivotaan myös helpottavan seuroja ohjaajaringin kasvattamisessa ja madaltamaan kynnystä sijaistuntien ohjaamiseen. Lisäksi myös muita Ikiliikkeessä tuotettuja koulutusmateriaaleja lisätään Ohjaajaklubiin kesän 2016 aikana.

Niin sanottujen perinteisten kokoontumistapojen rinnalle joissakin seuroissa on ollut käytössä myös vaihtoehtoisia tapoja liikkua yhdessä. Liitteessä on mainittu muutamia esimerkkejä seuroissa käytössä olleista, erilaisista tavoista liikkua yhdessä.

## **7. Etsiä paikallis- ja valtakunnantason yhteistyöhön soveltuvia kumppaneita sekä luoda ja testata yhteistyön malleja – erityisesti yhteistyö kuntien kanssa.**

- ostopalvelutoimintaa kuntien kanssa
- yhteistyötä muiden paikallistason toimijoiden kanssa
- valtakunnallinen yhteistyö mm. Ikäinstituutin ja Eläkeliiton kanssa
- kansainvälinen yhteistyö ISCA:n kanssa

Hankkeen myötä yhteistyö paikallistasolla on lisääntynyt jonkin verran. Joillakin paikkakunnilla yhteistyö kuntien kanssa on painottunut ostopalvelutoimintaan, eli kaupunki on ostanut seuralta ohjauksen ikäihmisten liikuntaryhmiin. Joillakin paikkakunnilla kunta on tukenut seurojen Ikiliike-toimintaa tarjoamalla maksutta tiloja ja/tai välineitä seuran käyttöön. Ostopalvelutoimintaa on ollut myös muiden paikallistason toimijoiden kanssa (senioritalo, sydänyhdistys, kaupunginorkesteri).

Erilaisia yhteistyömahdollisuuksia paikallistasolla on pohdittu, ja hyviä käytänteitä jaettu Ikiliike-projektityöntekijän ja seurojen välisissä kohtaamisissa. Paikallistason yhteistyön kautta seurat ovat saaneet näkyvyyttä ja vahvistaneet mahdollisuuksiaan ikääntyvien liikunnan toimijoina. Hankkeessa mukana olevat seurat ovat tehneet yhteistyötä kunnan eri hallinnonalojen kanssa. Yhteistyötä on tehty niin kirjasto-, sivistys-, sosiaali- ja terveys-, liikunta- ja kulttuuritoimen kanssa.

Ikiliike-hanke on kytkeytynyt tavoitteiltaan lajiliittojen aikuisliikunnan yhteiseen ”Urheillen terveyttä”-ohjelmaan, jonka tavoitteena on aikuisliikunnan laadun ja määrän kasvattaminen urheiluseuroissa. Voimisteluliitto on vienyt ikääntyvien kohderyhmän osalta tämän hankkeen avulla Urheillen terveyttä -sanomaa ja -toimenpiteitä voimisteluseuroihin. Vuosien 2014 ja 2015 aikana tuotetut Aikuisten ryhmäliikunnan ohjaajaoppaat ovat olleet myös Ikiliike-pilottiseurojen käytössä. Ohjaajan opas on työkalu voimisteluseuran ja ohjaajan väliseen kommunikaatioon. Opas vie käytäntöön Urheillen terveyttä -sanomaa muun muassa aikuisten ryhmäliikunnan liikuntapiirakan kautta.

Valtakunnantason yhteistyötä on tehty vuosien 2015 ja 2016 aikana mm. Ikäinstituutin ja Eläkeliiton kanssa. Ikiliike-hankkeen koordinaattori on ollut mukana Eläkeliiton Virtaa eläkepäiviin -hankkeen asiantuntijaryhmässä sekä Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman viestintäryhmässä. Yhteistyö Valon harrastepuolen verkostoihin on painottunut kevääseen 2016 asti lähinnä seurantana. Ikiliike-hankkeessa mukana olevia seuroja on informoitu heitä mahdollisesti kiinnostavista, eri tahojen (mm. Valo, Ikäinstituutti, Eläkeliitto) järjestämistä tapahtumista ja kampanjoista.

Hyvien toimintamallien keruu seurojen ikääntyvien liikunnasta ja sen kehittämistä on jatkunut liitossa vuoden 2016 kevääseen asti, ja siinä työssä on ollut suurena apuna Kaisa Isomäen tekemä opinnäytetyö Ikiliike-hankkeen seurojen hyvistä käytännöistä. Syksyllä näitä hyviä käytänteitä ja toimintamalleja viedään eteenpäin myös Valon yhteisössä ja verkostoissa.

Kansainvälisellä puolella olemme olleet mukana kehittämässä ikääntyvien liikuntatoimintaa. Kansainvälinen liikunta- ja kulttuurijärjestö (ISCA) on järjestänyt vuosien 2015 ja 2016 aikana kaksi Moving Age -konferenssia, ja Voimisteluliitosta on ollut molemmilla kerroilla mukana 1-2 toimihenkilöä. Keväällä 2016 pidetyn konferenssin yhtenä esitelmänä oli Ikiliikkeen tuottama valokuvanäyttely, Iki@liike, joka on yksi keino Euroopan laajuisesti innostaa fyysisesti passiivisia ikääntyviä liikkumaan riittävästi terveytensä kannalta.

## **8. Kehittää liiton vastuutoimijoiden ja organisaation eri tasojen osaamista ikääntyvien liikuntatoiminnan parissa**

Hankkeen myötä eri organisaatiotasoilla on etsitty keinoja, miten tavoittaa ikääntyvien kohderyhmä sekä saada uudet liikkujat säännöllisen liikunnan pariin.

Ikiliikettä on esitelty liiton henkilökunnalle toimistopalavereissa. Vastuuhenkilöistä joko yksi tai useampi (Helena Collin, Leeni Asola-Myllynen ja Taru Tanskanen) on osallistunut vuosina 2015-2016 Ikäinstituutin, UKK-instituutin sekä KKI-ohjelman järjestämiin koulutustapahtumiin.

Vuonna 2015 Voimisteluliiton harrastevoimistelun päällikkö, Helena Collin, oli Voimaa vanhuuteen ja Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman ohjausryhmässä. Ikiliike-hankkeen koordinaattori kuului saman ohjelman viestintäryhmään. Ikiliike oli vuonna 2015-2016 esillä seurataapaamisissa Voimisteluliiton alueilla. Valtakunnallisessa Kilta-päivässä Iki@liike-valokuvanäyttelyn kuvat olivat esillä PP-esityksen muodossa.

Edellisten lisäksi kansainvälinen yhteistyö ISCA:n kanssa on lisännyt liiton vastuutoimijoiden osaamista ikääntyvien liikunnasta.

## 9. Mahdollisuuksien mukaan vahvistetaan elämäkulun eri vaiheissa tarvittavan liikuntatoiminnan uudenlaista toteutusta

- ulkoliikuntaan kannustaminen (Jumppaa ja kävele -tuntimalli)
- IKILapsi-valmistuntimallit isovanhempien ja lasten yhteisiin liikuntatuokioihin

Hankkeessa mukana olevia seuroja on kannustettu ulkoliikunnan hyödyntämiseen monin eri tavoin. Ikiliike-ohjaajakoulutuksessa ulkoliikunnasta on tarjolla Jumppaa ja kävele -valmistuntimalli. Voimisteluseurat ovat omassa toiminnassaan toteuttaneet ulkoliikuntaa vaihtelevasti. Ulkoliikunta on voinut olla osana ikääntyville suunnattua markkinointitempausta tai aktivointitapahtuma on pohjautunut pelkästään ulkoliikuntaan esimerkiksi kävelytapahtumien muodossa. Ulkoliikunta on kuulunut vuosina 2015-2016 joidenkin seurojen viikoittaiseen ohjelmaan tai se on voinut olla ylimääräisenä liikuntakertana normaalien viikkotuntien lisäksi. Ulkoliikunta on sisällytetty joissakin seuroissa, ryhmäläisten toiveiden mukaan, Ikiliike-tuntien liikuntasäilytyksiin. Ulkoliikunta on ollut myös hyvä vaihtoehto salivuoron peruuntuessa. Joissakin seuroissa on otettu myös kulttuuri mukaan ulkoliikuntaan.

Vuonna 2015 yli kymmenen voimisteluseuraa raportoi järjestäneensä jonkinlainen tapahtuman läkkäiden ulkoilupäivänä. Monet järjestävistä seuroista käyttivät mallina hyväksi jo keväällä 2015 toteutettuja ja hyväksi todettuja ohjattuja kuntoilupäiväilyksiä liikuntapuistoissa.

Kannustaminen yksinään ei ole riittänyt käytännön toimenpiteiden aikaansaamiseksi uudenlaisen liikuntatoiminnan toteutuksen suhteen. Tästä syystä johtuen seuroille tuotettiin kesällä 2015 valmistuntimalli IKILapsi-jumpasta, jota seurat ovat hyödyntäneet ikääntyville suunnatussa tarjonnassa. Tuntimateriaali on avoin, jotta ikääntyneet voivat hyödyntää sitä myös omaehtoisessa, lastenlasten kanssa tapahtuvassa jumpassa/leikissä esimerkiksi mökillä tai mummulan



olohuoneessa. Pilottiseuroja on myös innostettu viemään IKILapsi-jumppaa päiväkotiympäristöön ja/tai iltapäiväkerhon toimintaan.

### **10. Löytää liittotason toimenpiteille ikääntyvien liikunnan edistämiseksi oikeat valinnat vuosille 2016-2020**

Ikiliike-hanke alkoi voimisteluseurojen ikääntyvien toiminnan kartoituksella kesällä 2013. Voimisteluliitto on lajiliittojen kentässä ollut ikääntyvien liikuttamisen edelläkävijä, mutta parantamisen varaa on paljon. Erityisen haasteen luo iäkkäiden määrän kasvu, mikä on Euroopan kiivaimpia. Voimisteluseuroissa on paljon osaamista liikunnan ohjaamiseen, mutta sen suuntaaminen ikääntyville oli vielä 2013 lapsen kengissä. Muutamassa vuodessa liitto- ja seurataso panostuksilla olemme saaneet muutosta aikaiseksi ja ikääntyvät kohderyhmänä nähdään jo omana osanaan liiton toiminnassa.

Harrastevoimistelun strategiatyö käynnistyi vuoden 2015 aikana ja uusi koko liiton strategia valmistuu vuoden 2016 aikana. Ikääntyvien liikunnan edistäminen tulee hankkeen vakuuttavien tulosten myötä olemaan merkittävässä roolissa uudessa strategiassa. Ikääntyvien liikunta huomioidaan myös voimistelun tulevaisuuskuvasa sekä yhteistyössä Valo / OK -yhteisössä. Liittotason toimenpiteitä ikääntyvien liikunnan edistämiseksi ja saamiseksi osaksi pysyviä toimintamalleja on ollut koulutuspolun luominen ikääntyvien liikunnan ohjaajille, Ikiliike-starttipaketin kokoaminen sekä ikääntyvien liikunnan edistäminen osana toimihenkilöiden työnkuvia. Jatkossa ikääntyvien liikunta tulee osaksi liiton terveystoimintapääallikön, Leeni Asola-Myllysen, työnkuvaan.

## Viestintä ja markkinointi

Pilottiseuroilta saaduissa palautteissa on korostunut tarve liitto- ja valtakunnantason markkinointitoimenpiteisiin. Seurat ovat kokeneet, että valtakunnallisen näkyvyyden lisääminen herättää kohderyhmässä kiinnostusta ja helpottaa kohderyhmän tavoittamista ja innostamista mukaan voimisteluseuratoimintaan paikallistasolla. Seurat ovat kiitelleet Ikiliike-hankkeen saamaa valtakunnallista huomiota mediassa erityisesti marras-joulukuussa 2014, mikä oli seurausta hankkeen pitämästä tiedotustilaisuudesta. Ikiliike oli esillä MTV3:n seitsemän uutisissa, kuin myös seuraavan päivän Ilta-Sanomissa koko sivun jutulla, joka oli otsikoitu ”Vanhus, heitä kuperkeikka!”. 4.12.2014 Ikiliike-hanke oli esillä MTV3:n Studio55- ajankohtaisohjelmassa. Ohjelmassa oli puhumassa sekä mies- että naispuolinen Ikiliikkeen liikkuja. Muun muassa tämän ohjelman myötä useat pariskunnat ympäri Suomea innostuivat tiedustelevaan hankkeen projektikoordinaattorilta heidän paikkakunnan ikääntyvien liikuntatarjontaa.

Arvioimme, että valtakunnallisesti Ikiliikkeen viestintämarkkinointi on tavoittanut vuosien 2014-2016 aikana kymmeniä tuhansia ikääntyviä. Syksyllä 2016 Ikiliikkeen viestintämarkkinointi koskettanee taas tuhansia ikääntyviä, kun Voimisteluliitto järjestää medialle tiedotustilaisuuden Ikiliikkeen tuloksista.

Ikiliikkeessä on viestinnässä ja markkinoinnissa käytetty ulkopuolista asiantuntemusta (mm. Leena Karoa Harmaa Entertainment, Kotiliesi-lehden entinen päätoimittaja).

Ikääntyvien liikunnan esillä pitämiseksi ja seuroissa tehtävän työn tueksi hankkeessa teetettiin keväällä 2015 Iki@liike-nimellä kulkeva valokuvanäyttely, jonka yhteistyökumppanina oli Hyvä Terveys -lehti. Yhteistyön myötä näyttely oli Helsingissä esillä Sanomatalossa, jossa juhlittiin myös näyttelyn avajaisia heinäkuussa 2015 yhtäaikaaisesti voimistelun suur tapahtuman, Gymnaestradan kanssa. Hyvä Terveys -lehdessä julkaistiin näyttelyn mallien kuvia ja tarinoita. Valokuvanäyttely on kiertänyt vuosien 2015-2016 aikana Helsingin lisäksi Alajärvellä, Joensuussa, Oulussa, Jämsässä, Tampereella, Valkeakoskella ja Keravalla. Iki@liike-valokuvanäyttelyn kuvat olivat esillä Kunnon Laivalla vuonna 2015 sähköisesti laivan pääkäytävän screenillä. Vuoden 2016 elokuussa näyttely siirtyi vielä Hämeenlinnaan. Tällä hetkellä näyttää myös siltä, että näyttely on esillä Espoossa syyskuussa.

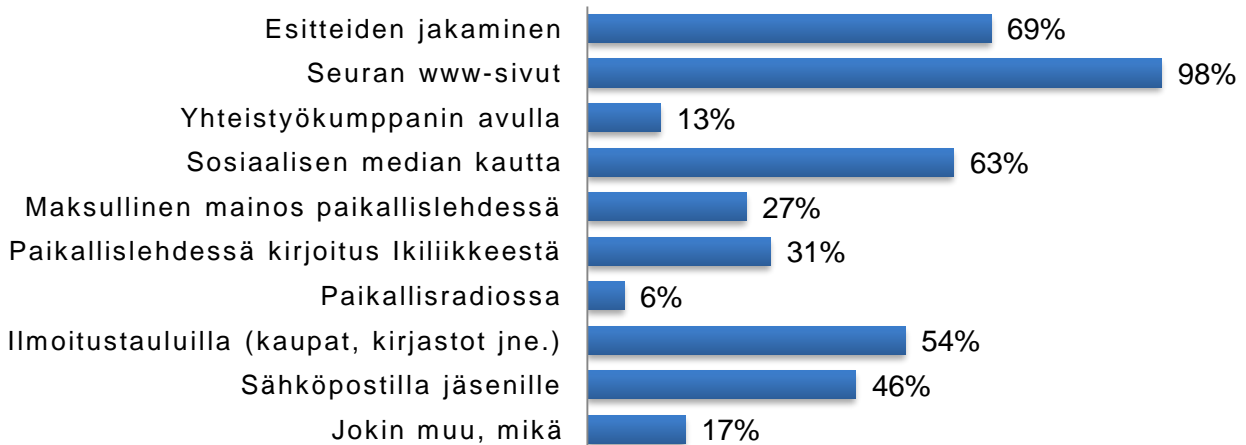
Seuroissa tehtävän markkinointityön tueksi liitto on tehnyt Ikiliikkeeseen tiedotus- ja viestintämateriaalia (valokuvia, tiedote pohjia, julistepohjia), joissa on esillä sekä miehiä että naisia. Voimisteluliiton nettisivuille perustettiin syksyllä 2013 oma sivusto markkinoimaan sekä voimisteluseurojen tarjoamaa liikuntaa ikääntyville, että Ikiliike-hanketta. Ennen hanketta liiton

sivuilla ei ollut erikseen tälle kohderyhmälle suunnattua sivustoa. Sivuston kautta on mm. jaettu pilottiseuroille sähköistä materiaalia. Liiton www-sivujen uudistusten myötä ikääntyvien ja aikuisten harrasteliikuntaa käsittelevät asiat on koottu samalle sivulle.

Seuroilta saatujen tietojen mukaan 62 % seuroista on muokannut omia www-sivujaan Ikiliike-hankkeen myötä, ja suurin osa on lisännyt Ikiliikkeen logon nettisivuille. Monessa seurassa on käytössä omat Facebook-sivut, kuin myös Instagram-tilikin. Ikiliike-hankkeelle vuonna 2014 perustettu Facebook-sivu on toiminut hyvänä kanavana tiedon välittämisenä ja Ikiliikkeen esillä pitämisessä myös suuren yleisön keskuudessa.

Ikiliikkeen oma blogi perustettiin kesällä 2015, ja hankkeessa mukana olevat pilottiseurat ovat innokkaasti kirjoittaneet blogiin kuulumisiaan. Blogikirjoitukset ovat luettavissa osoitteessa <https://ikiliikeblogi.wordpress.com/>

Viestintämarkkinointi on onnistunut yleisesti ottaen kiitettävästi. Seurat ovat toteuttaneet paikkakunnillaan erilaisia toimenpiteitä Ikiliikkeen markkinoimiseksi.



Kuva 1. Seurojen käyttämät markkinointikeinot Ikiliikkeessä.

Liikkujien saamiseksi Ikiliike-ryhmiin monet seurat ovat jalkautuneet sinne, missä kohderyhmä liikkuu: kauppakeskuksiin, messuille ja toreille. Joissakin seuroissa on järjestetty Ikiliike-startti -nimisiä tapahtumia, joissa seuran ikääntyvien tuntitarjontaan on päässyt tutustumaan käytännössä. Muita seurojen käyttämiä markkinointikeinoja olivat flyereiden ja Ikiliike-tutustumiskorttien

jakaminen alueen tapahtumissa, esitteiden laittaminen ilmoitustauluille, näytetunnit, Ikiliikkeestä puhuminen seuran Uskollisuuden killassa sekä ”jokaisessa sopivassa tilaisuudessa”, kaikkiin alueen kotitalouksiin jaettava seuran markkinointilehti, lehtimainonta paikallislehdessä sekä puskaradio.

Seuroissa on ollut käytössä myös henkilökohtainen markkinointiviestintä: muistutusviestejä Ikiliikeryhmästä lähetettiin niin kirjeitse kuin sähköposti- ja tekstiviesteilläkin aikaisemmin ryhmässä olleille tai seurojen entisille jäsenille. Ikiliike-tunteja markkinoitiin lisäksi seuran muilla tunneilla, jotta tieto seuran tarjoamista ikääntyvien liikuntaryhmistä tavoittaisi potentiaaliset liikkujat.

## Ylimmän johdon sitoutuminen ja resursointi

Liitolla ja sen taustajärjestöillä (aiemmat voimistelujärjestöt) on erittäin vahva ja arvostettu historia ikääntyvien aktiivisena liikuttajana sekä terveyttä tukevan liikunnan toimijana.

Voimisteluliiton hallitus on vahvistanut liitolle harrastevoimistelun strategian vuonna 2009. Sen tavoitteissa painottuvat vahvasti terveystavoitteisen, toimintakykyä ja hyvinvointia tukevan liikunnan edistäminen. Tavoitteeksi on kirjattu myös liikkujien määrän lisääminen sekä seuratarjonnan liikuntasäilytöjen laadun kehittäminen.

Voimisteluliiton tehtävä järjestönä, jonka seurat toimivat koko ihmisen elämänkaaren matkalla, on kehittää seurojen tukena toimintaa eri ikäryhmien ja elämänvaiheiden tarpeisiin. Tämä missio on kirjattu liiton strategiaan, jota päivitettiin vuoden 2012 alussa. Ikiliike-hanke eteni Voimisteluliiton mission suunnassa: ”Edistämme kaiken ikäisten voimistelua harrasteesta huipulle terveyttä tukien ja tarjoamme iloa ja elämyksiä. Tuemme seurojen voimistelu- ja vapaaehtoistoimintaa.”

Voimisteluliitto resursoi terveyttä edistävään liikuntatoimintaan ja harrastevoimisteluun sekä toimihenkilöiden työpanoksella, että organisaatoratkaisuin. Vapaaehtoisten asiantuntijaryhmien muodostamassa luottamusorganisaatiossa ikääntyvien toiminnasta vastasivat sekä Harrastevoimistelun asiantuntijaryhmä, että Kiltatoiminnan asiantuntijaryhmä liiton hallituksen lisäksi. Toimihenkilöistä terveysliikuntapäällikön ja yhden aluepäällikön toimenkuvaan kuului ikääntyvien toimintaa. Heidän työtään tukivat liiton tukipalvelut assistentin, taloushallinnon, viestinnän ja hallinnon työpanoksella. Ikiliike-hankkeeseen palkattiin osapäiväinen (3 päivää viikossa) työntekijä vastaamaan hankkeen toteutuksesta.

## Hankkeen ohjausryhmä

Ohjausryhmä on koostunut harrastevoimistelutoiminnan, seuratoiminnan sekä ikääntyvien liikuntatoiminnan asiantuntijoista, luottamushenkilöistä sekä liiton työntekijöistä. Ryhmän tehtävänä oli vastata hankkeen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Ryhmä toimi hanketyöntekijän tukena ohjelman etenemisen aikana. Ohjausryhmän kokouksia oli yhteensä kymmenen koko hankkeen aikana.

Hankkeen käytännön toteutuksesta vastasi osapäiväinen työntekijä, harrastevoimistelun kehittäjä, LitM Helena Collin 30.4.2014 asti. Hän toimi ohjausryhmän esittelijänä toukokuun 2014 loppuun asti. Hankkeen käytännön toteutuksesta on vastannut 1.5.2014 lähtien osapäiväinen työntekijä, LitM Taru Tanskanen, joka on kuulunut liiton harrastevoimistelun tiimiin (projektin vastuuhenkilönä Helena Collin, joka toimi liiton harrastevoimistelun päällikkönä v. 2015 asti ja sen jälkeen kehitys- ja markkinointipäällikkönä). Ohjausryhmän esittelijänä Tanskanen on toiminut 1.6.2014 alkaen.

Ohjausryhmä:

**Erkki Vuori**, oikeuskemian emeritusprofessori, Voimisteluliiton varapuheenjohtaja ja harrastevoimistelun asiantuntija liiton hallituksessa

**Tuulikki Lindström**, voimistelunopettaja, Voimisteluliiton kiltatoiminnan työryhmän puheenjohtaja ja ikäihmisten liikunnan asiantuntija, Voimaa vanhuuteen – ohjausryhmän jäsen

**Anita Meuronen**, fysioterapeutti, Voimisteluliiton harrastevoimistelun asiantuntijaryhmän puheenjohtaja, Voimaa vanhuuteen – ohjausryhmän varajäsen

**Marjo Rinne**, erikoistutkija (UKK-instituutti), terveystieteiden tohtori, fysioterapeutti

**Leeni Asola-Myllynen**, terveystieteiden erikoistutkija, Suomen Voimisteluliitto

**Helena Collin**, kehitys- ja markkinointipäällikkö, Suomen Voimisteluliitto

**Taru Tanskanen**, esittelijä, projektikoordinaattori, Suomen Voimisteluliitto