

Aikuisliikunta seuran voimavarana

Annimari Korhonen

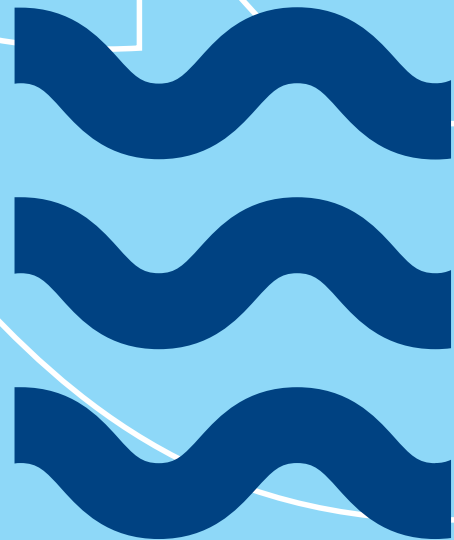
27.11.2023



MIKSI?

**- Väestörakenne ja
väestön ikääntyminen**

**- Yhteiskunnan
markkinoistuminen**





Väestöennuste

65-74 v.

Palauta valinnat

Valitse indikaattori

Valitse maakunta

Kaikki

Valitse kuntaryhmä

Kaikki

Valitse kunta

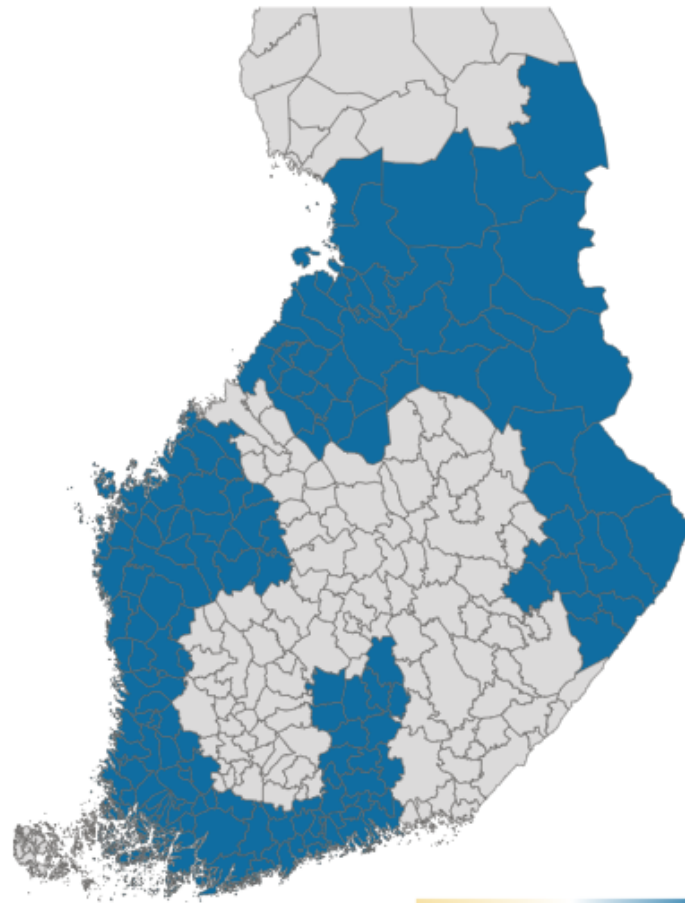
Kaikki

Valitse vuosi

2040

Valitse näytettävät tiedot

65-74 v.

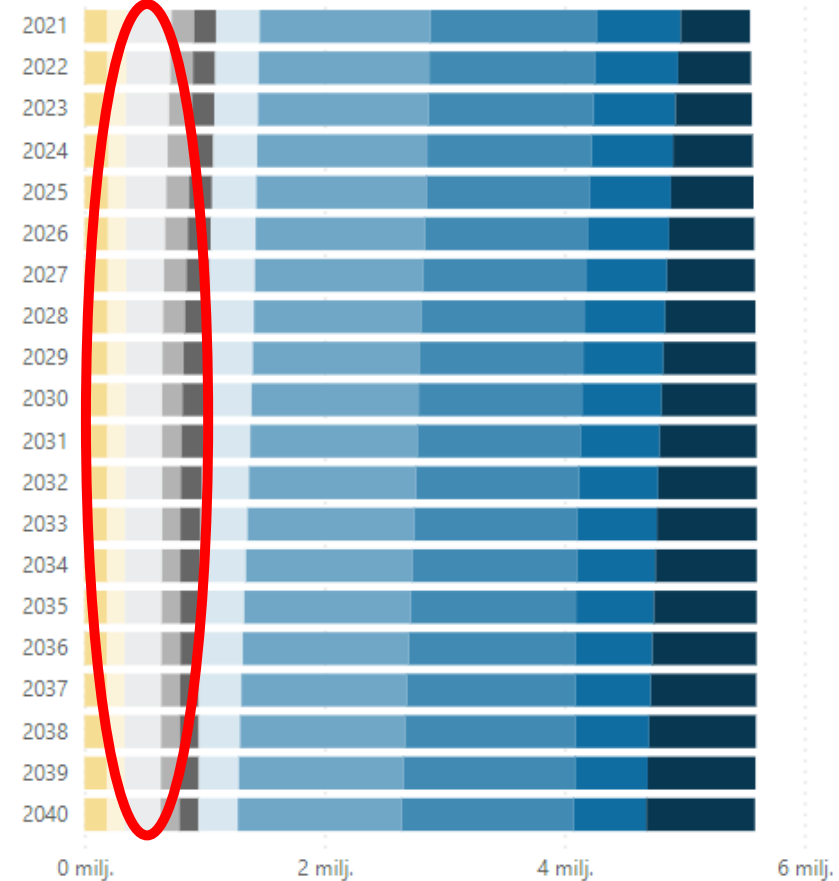


Lähde:

Tilastokeskus



13-15 v. 16-18 v. 19-24 v. 25-44 v. 45-64 v. 65-74 v. 75+ v.



Etusivu

Lapset, nuoret,
lapsiperheet

Nuoret ja nuoret
aikuiset

Työikäiset

Ikääntyneet

Maahanmuuttajat

Soveltava liikunta

Olosuhteet

Seuratoiminta

Yleiset edellytykset

HYTE-kerroin



Väestöennuste

65-74 v.

Palauta valinnat

Valitse indikaattori

Valitse maakunta

Kaikki

Valitse kuntaryhmä

Kaikki

Valitse kunta

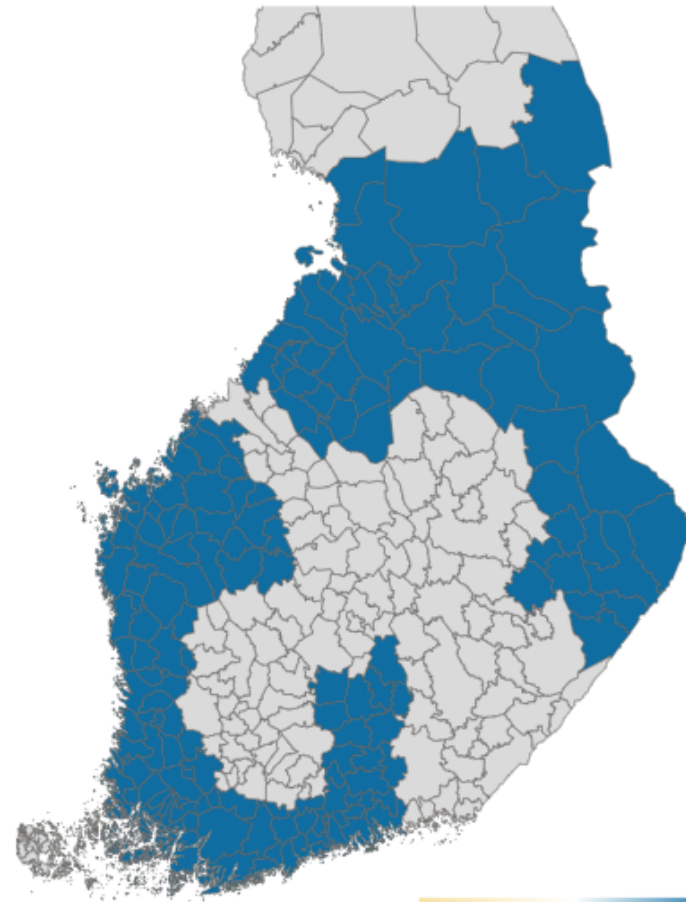
Kaikki

Valitse vuosi

2040

Valitse näytettävät tiedot

65-74 v.

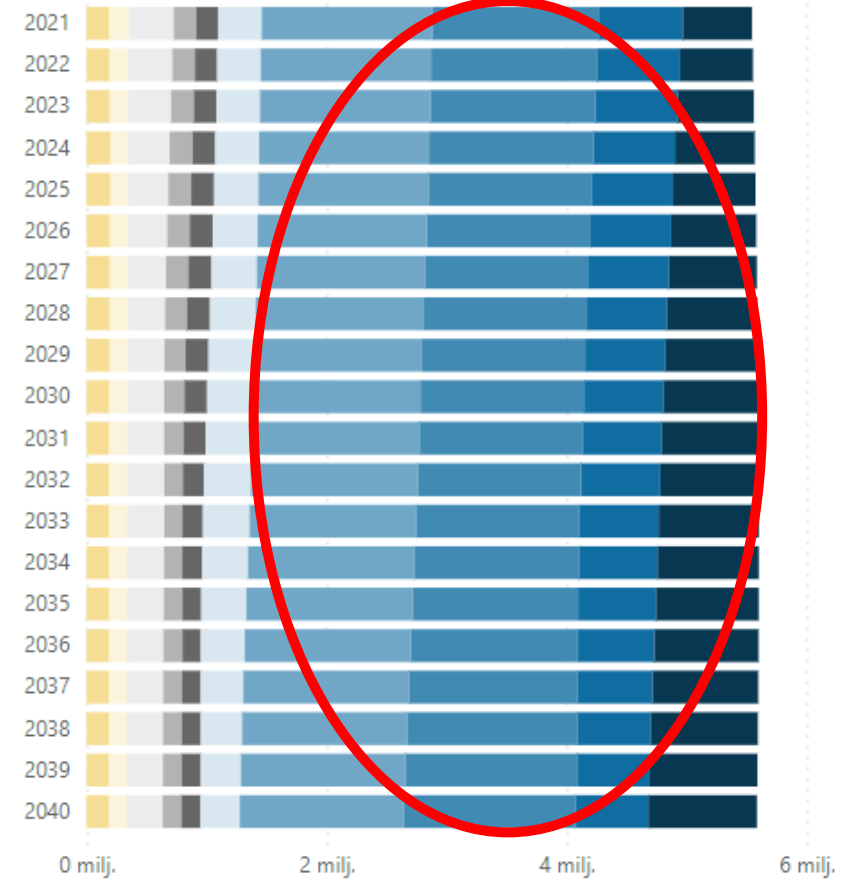


Lähde:

Tilastokeskus



13-15 v. 16-18 v. 19-24 v. 25-44 v. 45-64 v. 65-74 v. 75+ v.



Etusivu

Lapset, nuoret,
lapsiperheet

Nuoret ja nuoret
aikuiset

Työikäiset

Ikääntyneet

Maahanmuuttajat

Soveltava liikunta

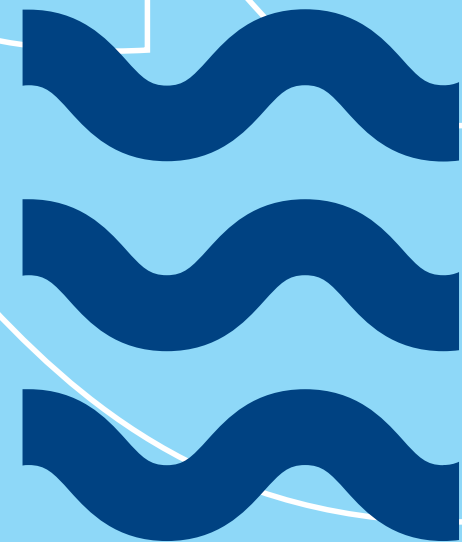
Olosuhteet

Seuratoiminta

Yleiset edellytykset

HYTE-kerroin

**VUOTEEN 2035 MENNESSÄ MONET
KUNNAT MENETTÄVÄT JOPA
KOLMASOSAN NUORISTAAN.**



Yhteiskunnan muutos heijastuu seuratoimintaan

- 1990-luvulta alkaen yhteiskunnan markkinoistuminen
- Aikuisten liikkuminen: yksityinen sektori > seurat (2010 alkaen)
- Liikunnan ja urheilun talous kasvava (seurat talouden volyymi 800 M€ / liikunta-alan yritysten liikevaihto 1086,4 M€)
- Globaalit markkinat vs. kansalaistoiminta
- Valtaako yksityinen puoli aikuisliikunnan kannattavan markkinan?
- Jääkö seuroille taloudellisesti haastavampi osuus (lasten toiminta ja kilpaurheilu)?

Missä 15-74-vuotiaat liikkuvat?

	Kaikki	Nainen	Mies
Yksityinen yritys	14,9	21,6	8,3
Liikunta- ja urheiluseurassa	13,3	10,3	16,3
Muussa yhdistyksessä tai järjestössä	8,5	7,4	9,6
Kunnan tai kaupungin järjestämänä ohjattuna toimintana	6,5	8,2	4,9
Kansalais- tai työväenopistossa	6,1	9,7	2,5
Työpaikan järjestämänä	4,3	3,0	5,6
Koulun/oppilaitoksen järjestämänä, oppilaitoksen liikunta-/urheilukerhossa	3,2	3,8	2,6
Seurakunnassa	1,2	1,1	1,4
Omatoimisesti yksin	66,0	68,9	63,1
Omatoimisesti ryhmässä, kaveriporukassa	34,0	31,8	36,2

Yksityinen sektori aikuisten liikuttajana – entä seurat?

Työikäiset (20-69v.)

Omatoimisesti 94%

Liikunta-
alan
yritykset
32%

Liikunta-
/urheilu-
seurat
21%

Ikääntyneet (70+v.)

Omatoimisesti 93%

Kunnan
liikunta-
palvelut
32%

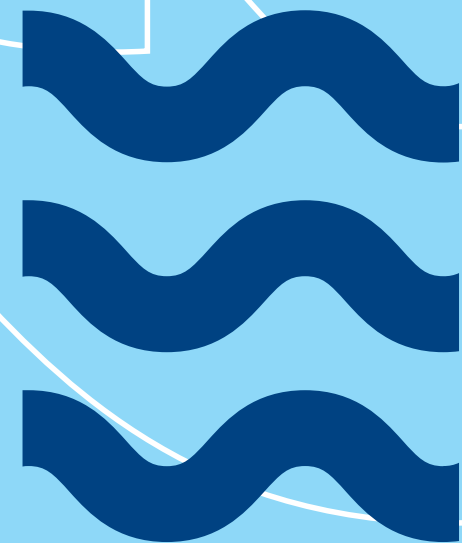
Liikunta-
alan
yritykset
25%

Lähde: Lähde: KunnonKartta2021 ja Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen2019

Mahdollisia aikuisliikunnan kohderyhmiä

- Harrasteryhmiä työkäisille ja senioreille, jota haluavat jatkaa itselleen mieluisan liikuntamuodon parissa läpi elämänsä
- Aikuisten liikuntaryhmät lasten harjoitusten aikana
- Aloittelijoiden ryhmiä työkäisille ja senioreille, jota haluavat esimerkiksi aloittaa uuden lajin tai tulla takaisin mukaan toimintaan tauon jälkeen
- Perheet ja muut eri-ikäisten yhteiset ryhmät, jotka tarjoavat matalan kynnyksen mahdollisuuksia päästä mukaan
- Hyvin vähän liikkuvat nuoret ja aikuiset, jotka vasta aloittavat liikuntaa ja tulevat toimintaan mukaan mahdollisesti elintapaohjauksen/liikuntaneuvonnan palveluketjun kautta
- Soveltavan liikunnan ryhmiä, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan

**AIKUISLIIKUNTA EI TARVITSE
SEURATOIMINTAA, MUTTA
SEURATOIMINTA TARVITSEE
AIKUISLIIKUNTAA.**



Aikuisliikunta Uimaliiton jäsenseuroissa

- 135 jäsenseuraa → 127 vastasi seurakyselyyn
- 75 % vastanneista jäsenseuroista järjestää aikuisliikuntaa
- 41 seurassa liikkuu yli 50 aikuista vuodessa
- 26 seurassa liikkuu yli 100 aikuista vuodessa
- Aikuisliikunnan tähtiseuroja on 11



**TUKEA AIKUISLIIKUNNAN
PITKÄJÄNTEISEEN
KEHITTÄMISEEN**



Tähtiseuraohjelman aikuisliikunnan laatutekijät



YKSILO KESKIÖSSÄ

”Liikkuja huomioidaan oman elämänsä parhaana asiantuntijana ja päätöksentekijänä omaa elämäänsä koskevissa asioissa.”

MONIPUOLISUUS

”Liikunnan avulla voidaan monipuolisesti tukea ihmisen elinikäistä kehittymistä.”

YHTEISÖLLISYYS

”Seuratoiminta on aitoa yhdessä tekemistä, ryhmään ja yhteisöön kuulumista, sosiaalisten taitojen harjoittamista sekä vuorovaikutusta.”

Lähde: Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisvaiheesta, Suomen Olympiakomitea, Kati Kauranen, 2018

Aikuisliikunnan tähtiseurakriteerit

- Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa ja osa toiminnasta on ohjattua.
- Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen.
- Aikuisliikunta osa toimintasuunnitelmaa ja budjettia.
- Seuralla on aikuisliikunnan vastuhenkilö(t).
- Seuralla on aikuisliikkujan polku.
- Aikuisliikunta on sisällytetty seuran valmennuslinjaan.



Olympiakomitean toimintakykyohjelma

Miksi juuri nyt on tärkeää puhua suomalaisten toimintakyvystä?

- Liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta aiheutuu vuosittain jo 4,7 miljardin euron kustannukset.
- Nykyisellä tiellä vuoteen 2040 mennessä miesten kestävyyskunto on romahtanut niin, että 50-vuotiaista miehistä enää vain 2 % pystyy pelastustoimen tai poliisin tehtäviin.
- Päivittäiset askeleet romahtavat siirryttäessä aikuisuuteen.
- Fyysisen kunnon näkökulmasta miehet vanhenevat 35 vuotta seuraavan 25 vuoden aikana.

**Miten pidätte huolta omasta ja seuranne työntekijöiden toimintakyvystä?
Miten kannustatte lapsia ja nuoria tekemään liikunnallista elämäntapaa
tukevia valintoja arjessa?**

- Tehkää oma lupauksenne, ohjeet www.toimintakykyinensuomi.fi



Olympiakomitean toimintakykyohjelma – esimerkkejä lupauksista

- Oman henkilöstön liikunnan lisääminen. Näytämme esimerkkiä liikkuvasta arjesta.
- Vahvistamme lasten ja vanhempien yhteisiä pelisääntöjä liikuttavammasta arjesta.
- Tarjoamme avoimien ovien mahdollisuuksia tulla tutustumaan liikuttavaan toimintaan.
- Järjestämme toimintaa, joka sopii myös liikkumista aloitteleville.
- Kehitämme lajirajat rikkovaa höntsäliikuntaa, johon voi osallistua eri-ikäisiä.
- Kuljetuksen sijaan urheiluseuran ohjaajat hakevat ”liikkuen” lapset iltapäiväkerhoon.



Kysely aikuisliikunnasta

1. Mene osoitteeseen <https://menti.com> ja lisää koodi 85 93 44 3.
2. Vastaa lyhyeen kyselyyn, aikaa noin 7-10 minuuttia.



Lähteet

- Mononen, K. ym. 2019. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa: J. Mäkinen, J. (toim.) 2019. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
- Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisvaiheesta, Suomen Olympiakomitea, Kati Kauranen, 2018
- Olympiakomitean toimintakykyohjelman: www.toimintakykyinensuomi.fi
- Aikuisliikunta seuran voimavarana –koulutus (Ulla Nykänen | Olympiakomitea): <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2023/01/9166bc1a-aikuisliikunta-seuran-voimavarana-esitysdiat-2022.pdf>
- [Rajattomasti liikuntatietoa –nettisivusto](#)
- Suomen Uimaliiton seurakysely 2022

