

Kaikki Kunnossa -hanke 2020–2022

Tiivistelmä

Kaikki Kunnossa -hanke kampanjoi työttömien liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi ja kannusti työttömiä perheineen liikkumaan. Hanke on koonnut tietoa olemassa olevista työttömien liikuntamahdollisuuksista verkkosivuille ja järjestänyt työttömille liikuntakampanjoita. Työttömien yhdistyksiä on tuettu liikuntatoiminnan käynnistämiseksi kokoamalla ja levittämällä tietoa sekä jakamalla rahallista avustusta. Työttömien liikunta-aktiivisuudesta on kerätty tietoa, jota voidaan hyödyntää tutkimuksessa. Hanke on auttanut työttömiä löytämään olemassa olevia liikuntapalveluja ja mahdollisuuksia omatoimiseen liikkumiseen yksin tai perheenä. Kuntia on herätelty huomioimaan yhdenvertainen liikuntapalvelujen tarjoaminen myös työttömille.

Hankkeen tausta

THL on monissa tutkimuksissa tuonut esille työttömyyden ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyyden haitalliset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin. Työttömän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, ja sitä kautta työllistymismahdollisuuksia, voidaan tukea esimerkiksi poistamalla taloudellisia esteitä liikunnan harrastamiseen sekä vahvistamalla osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävät Valtioneuvoston liikuntapoliittisen selonteon mukaan monipuoliset liikuntapalvelut, osallistumista edistävät toimintatavat, matalan kynnyksen toiminta sekä mahdollisuus omatoimiseen liikunnan harrastamiseen. Omatoimista liikunnan harrastamista voidaan edistää vahvistamalla liikunnan tietoperustaa sekä edistämällä liikunnallista elintapaneuvontaa ja liikuntapalvelutarjontaa. Liikuntamahdollisuudet on turvattava kaikille toimintakyvystä, sosiaalisesta taustasta tai varallisuudesta riippumatta. Perheen yhteisen liikuntaharrastuksen avulla tuetaan perheiden jaksamista ja hyvinvointia.

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi 16.3.2020 Työttömien Keskusjärjestölle Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallista kehittämisavustusta 72 000 euroa (enintään 80 % kokonaiskustannuksista) käytettäväksi Kaikki Kunnossa -hankkeesta aiheutuviin kustannuksiin. Avustuksen käyttöaika oli 1.8.2020–28.2.2022. Avustuksesta osa jaettiin Työttömien Keskusjärjestön jäsenyhdistyksille liikunnallisen toiminnan käynnistämiseen paikallisesti. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisten kehittämisavustusten tarkoituksena on edistää suomalaisen väestön liikuntaa liikuntasuosittelun mukaisesti ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista osaksi arkea.

Hankkeen tavoitteet

Kaikki Kunnossa -hanke kampanjoi valtakunnallisesti työttömien liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi ja kannusti työttömiä hyödyntämään olemassa olevia liikuntamahdollisuuksia. Kohderyhmänä olivat työttömät perheineen, työttömien yhdistykset ja kunnat.

Kaikki Kunnossa -hankkeen tavoitteena oli koota valtakunnallisesti tietoa olemassa olevista työttömien liikuntamahdollisuuksista ja niiden maksullisuudesta/maksuttomuudesta. Samalla pyrittiin laajentamaan liikuntakampanjoiden toteuttamista valtakunnallisesti ja saattamaan työttömille ja heidän perheilleen suunnattuja liikuntamahdollisuuksia mahdollisimman monen paikkakunnan vuosibudjetteihin. Tavoitteena oli myös, että projektissa tehdyn kartoituksen avulla voitaisiin luoda valtakunnallinen suositus työttömyysajan liikuntamahdollisuuksien varmistamiseksi.

Lisäksi hanke tavoitteena oli tuottaa aineistoa, josta on mahdollista tehdä yliopistotasosta tutkimusta. Tarkoitus oli koota liikuntapäiväkirja-aineisto, joista käy ilmi perheiden koko, ikäjakauma, harrastetut liikuntalajit ja liikunnan määrä.

Tavoitteena oli, että hankkeessa mukana olevat yhdeksän paikallista yhdistystä näyttävät esimerkkiä, millaista kyseisellä paikkakunnalla työttömille suunnattu liikunta voisi olla.

Tavoitteena oli, että hankkeeseen osallistuu 50 vapaaehtoista ja 100 työtöntä perheineen.

Välillisesti hankkeen tavoitteena oli auttaa työttömiä ja heidän perheitään jaksamaan paremmin jokapäiväisessä elämässä. Hyvinvoiva ihminen on kilpailukykyisempi avoimilla työmarkkinoilla, ja terveyttä tukevan kasvatuksen saanut lapsi ja nuori toimii todennäköisemmin tuottavana tulevana yhteiskunnan osana.

Hankkeen toteutus

Hankkeessa työskenteli kokoaikainen hankekoordinaattori ajalla 18.1.–28.2.2022. Hankekoordinaattori vastasi hankkeen käytännön suunnittelusta ja toteutuksesta muiden keskusjärjestön työntekijöiden tukemana. Työttömien Keskusjärjestön Terveystieteiden tutkimuskeskus -hankkeen kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä.

Hankkeen ohjausryhmässä oli mukana Liikkuva aikuinen -ohjelman edustajan lisäksi laajasti terveysliikunnan asiantuntijatahojen edustajia ja työttömien yhdistysten edustajia. Ohjausryhmässä oli edustaja seuraavista ulkopuolisista organisaatioista: Liikkuva aikuinen -ohjelma, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, UKK-instituutti, Kuntaliitto sekä Helsingin kaupungin alueliikunta. Ohjausryhmä kokoontui kahdesti hankkeen aikana. Hankekoordinaattori verkostoitui aktiivisesti muiden liikunnanedistämistyötä etenkin työttömien parissa tekevien valtakunnallisten ja alueellisten toimijoiden ja hankkeiden kanssa. Hankekoordinaattori oli mukana Liikkujan polku -verkoston perheliikunnan teemaryhmässä.

Hankkeen tavoitteena oli koota valtakunnallisesti tietoa olemassa olevista työttömien liikuntamahdollisuuksista ja niiden maksullisuudesta/maksuttomuudesta. Tavoitteena oli myös, että kartoituksen avulla voitaisiin luoda valtakunnallinen suositus työttömyysajan liikuntamahdollisuuksien varmistamiseksi. Tätä varten toteutettiin verkkokysely helmi-maaliskuussa 2021. Kaikille Manner-Suomen kunnille lähetettyyn kyselyyn vastasi 128 kuntaa. Kyselyn tuloksista laadittiin raportti, joka on luettavissa osoitteessa <https://tyottomat.fi/wp-content/uploads/2021/06/Kuntakyselyraportti.pdf>. Kyselyn tuloksista tiedotettiin keskusjärjestön uutiskirjeessä, jäsenkirjeessä, blogissa ja #tyottomat-verkkolehdedssä. Lisäksi aiheesta julkaistiin artikkeli Liikkuva aikuinen -ohjelman liikuntaneuvonta.fi-verkkosivustolla helmikuussa 2022. Tietoa raportista on jaettu erikseen myös esimerkiksi Kuntaliitolle. Erityisesti on tuotu esiin liikunnan maksuttomuuden / edullisuuden merkitystä työttömille.

Kyselyn perusteella hankkeen verkkosivuille koottiin kuntakohtainen listaus kuntien tarjoamista maksuttomista liikuntamahdollisuuksista työttömille. Lisäksi hankkeen verkkosivuille on koottu tukimateriaalia liikunta-asioiden puheeksi ottoon työttömien yhdistyksessä sekä liikuntavinkkejä työttömille perheineen. Tiedot auttavat työttömiä löytämään olemassa olevia liikuntapalveluja ja mahdollisuuksia omatoimiseen tai ohjattuun liikkumiseen yksin tai perheenä. Kunnat ja työttömien yhdistykset puolestaan saavat vinkkejä, miten he voisivat tukea työttömien liikunta-aktiivisuutta omalla paikkakunnallaan.

Hanke järjesti kaksi valtakunnallista liikuntakampanjaa: Pienikin liike piristää! huhti-toukokuussa 2021 ja Kävellään Suomi ympäri kesä-syyskuussa 2021. Kampanjoita markkinoitiin monipuolisesti mm. sosiaalisessa mediassa ja tarjottiin useita tapoja osallistua. Lisäksi osallistuttiin aktiivisesti Liikkujan polku verkoston perheliikunnan teemaryhmän järjestämään perheliikuntaviikko-somekampanjaan marraskuussa 2021.

Pienikin liike piristää! -kampanjan avulla kerättiin tietoa työttömien ja heidän perheidensä liikunta-aktiivisuudesta liikuntapäiväkirjan ja liikuntakyselyn avulla. Liikuntapäiväkirjan täytti 66 henkilöä. Osallistujia oli 11 työttömien yhdistyksestä. Kampanja kannusti seuraamaan ja lisäämään omaa liikunta-aktiivisuutta. Halukkaat saivat liikuntapäiväkirjastaan henkilökohtaista, kannustavaa palautetta, jonka avulla pyrittiin motivoimaan liikunnan jatkamista ja kyvykkyyden kokemusta. Kyselyn tuloksista tehtiin yhteenveto #tyottomat-verkkolehteen. Haasteena oli saada levitettyä paperisia vastauslomakkeita koronatilanteessa, jossa monen jäsenyhdistyksen toiminta oli rajoitettua. Läheskään kaikilla työttömillä ei ole mahdollisuutta tai osaamista käyttää sähköisiä lomakkeita.

Kävellään Suomi ympäri -kampanjassa päästiin kiertämään Suomi ympäri yhdessä kerättyjen kävelykilometrien avulla. Kampanjaan osallistui noin 30 innokasta kävelijää. Osallistumisen kannalta haasteellista oli, että kilometrit pystyi ilmoittamaan ainoastaan verkkolomakkeella.

Liikunta-asioita tuotiin aktiivisesti esille jäsenyhdistyksille suunnatuissa jäsenkirjeissä ja blogiteksteissä. Matalan kynnyksen liikuntaan ja liikkumisen lisäämiseen osaksi arkea kannustettiin julkaisemalla Instagramissa viikoittaisia taukojumppavideoita ja pitämällä jäsenistön digikahveilla

Työttömien Keskusjärjestö ry

Rahakamarinportti 3 A, 3. krs, 00240 Helsinki. Puh. 040 547 7090 • Y-tunnus 1003909-9
www.tyottomat.fi • etunimi.sukunimi@tyottomat.fi tai toimisto@tyottomat.fi

taucojumppahetkiä. Instagram-videoista koottiin hankkeen verkkosivuille jumppavideokirjasto. Taucojumppaamaan päästiin myös yhdessä keskusjärjestön ja Terveystyö 2.0 -hankkeen kanssa järjestetyssä katutapahtumassa Jyväskylässä 1.9. ja saatiin näkyvyyttä Ylen valtakunnallisessa uutislähetyksessä. Helmikuussa 2022 kokeiltiin viikoittaista etäjumppaa Facebook Liven välityksellä.

Yhteistyössä Terveystyö 2.0 -hankkeen kanssa on järjestetty webinaareja hyvinvointiin liittyen. Kuntavaalien alla järjestetyssä Työttömien kuntalaisten terveys- ja hyvinvointipalvelut -webinaarissa tuotiin esille liikunnan asemaa kunnallisen päätöksenteon näkökulmasta. Joulukuussa 2021 keskusjärjestön verkkosivuille rakennettiin hyvinvointijoulukalenteri yhdessä Terveystyö 2.0 -hankkeen ja viestinnän asiantuntijan kanssa. Kalenteri sisälsi muun muassa jumppavideoita.

Hankkeessa jaettiin avustusta yhdeksälle Työttömien keskusjärjestön jäsenyhdistykselle, jotka toimivat esimerkkinä muille yhdistyksille liikuntatoiminnan järjestämisessä. Vaikka koronatilanne hankaloitti toimintaa, yhdistykset ovat avustuksen turvin pystyneet kannustamaan jäseniään liikkumaan esimerkiksi tarjoamalla ohjattuja jumppia, järjestämällä hyvinvointipäiviä ja liikuntalajitutumisia, tukemalla jäseniä liikuntavuoromaksuissa sekä hankkimalla lainattavia liikuntavälineitä omaehtoisen liikunnan tukemiseksi. Koronatilanteen takia toiminnassa painottui aiottua enemmän omatoimisen liikkumisen tukeminen. Yhdistyksiltä on pyydetty selvitys avustuksen käytöstä puolivuositain. Alla olevassa taulukossa on kuvattu tarkemmin järjestettyä toimintaa.

Jäsenyhdistys	Järjestetty liikuntatoiminta
Kajaanin Työvoimayhdistys ry	Palkattu liikunnanohjaaja vetämään kolmea jumppaa viikoittain (Baila-Baila, kehonhuolto, lihastreeni) vuokratassa tilassa. Keilausryhmä. Järjestetty hyvinvointipäiviä, tutustumiskäyntejä ja liikuntalaji-infoja. Tuettu jäseniä mm. uimahallimaksuissa.
Kokkolan Työttömät ry	Hankittu biljardipöytä ja liikuntavälineitä asiakastiloihin.
Mikkelin Työttömät ry	Tuettu perheiden liikuntaharrastusmaksuja ja järjestetty perheleiri, joka sisälsi liikuntapäivän. Oma kuntosali- ja salibandyvuoro, uimahallimaksuissa tukeminen. Hankittu liikuntavälineitä omaehtoisen liikkumisen tueksi.
Pop UP Poppoo ry (Tuusula)	Järjestetty ulkoliikuntapäivä ja hankittu lainattavia kävelysauvoja.
Saarijärven Työttömät ry	Käyty yhdessä keilaamassa omalla keilausvuorolla.
Suolahden Työttömät ry	Perustettu liikuntakerhoja, joissa harrastettu jumppaa, frisbeegolfia, kävelyä ja juoksua. Käyty keilaamassa ja järjestetty hyvinvointipäivä.
Teemana Muutos TeeMu ry (Kangasala)	Perustettu liikuntavälineiden lainauspiste omaehtoisen liikkumisen tueksi. Tarjottu jäsenille kuntosalivuorokäyntejä. Loppuvuodesta 2021 aloittanut liikuntatoiminnan ohjaaja vastaa jatkossa liikuntavälineiden lainauspalvelun hoitamisesta, suunnittelee ja ohjaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa ja tarjoaa ohjausta kuntosalivuoroilla.
Turun Seudun TST ry	Loppuvuonna 2021 järjestettiin vuokratilassa ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa (kuntojumppaa ja joogaa/venyttelyä). Oma keilaus- ja

Työttömien Keskusjärjestö ry

	sulkapallovuoro. Hankittu liikuntavälineitä ja kannustettu liikkumiseen tukemalla jäseniä osallistumismaksuissa.
Työtä & Turvaa ry (Tornio)	Tuettu jäseniä tanssikurssin osallistumismaksuissa.

Hankkeelle oli asetettu tavoitteeksi, että siihen osallistuu arviolta 50 vapaaehtoista ja 100 työtöntä perheineen. Pelkästään kampanjoihin osallistui yhteensä noin 100 henkilöä ja 15 jäsenyhdistystä. Lisäksi hankeyhdistysten järjestämään liikuntatoimintaan on osallistunut suurempi joukko. Hankekoordinaattori vieraili 13 jäsenyhdistyksessä ja tapasi niissä yhteensä noin 230 asiakasta. Yhteensä hankkeen toimintoihin osallistui arviolta 400 henkilöä.

Hankekäynnit jäsenyhdistyksiin päästiin aloittamaan koronatilanteen takia vasta kesällä 2021. Hankekäynneillä mitattiin puristusvoimaa, annettiin liikunta- ja ravintoneuvontaa, jaettiin esitteitä sekä tarjottiin liikuntavinkkejä ja taukojumppaa. Muutaman käynnin yhteydessä päästiin samalla edistämään yhteistyötä kunnan liikuntatoimen kanssa. Käynnit tehtiin yhteistyössä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa.

Hankkeen toteutukseen on vaikuttanut anottua pienemmän avustuksen saaminen sekä koronatilanne. Hankekoordinaattorin palkkaamista siirrettiin aiottua myöhemmäksi ja hankkeen toteutukseen oli keksittävä uusia etätoteutustapoja. Monessa jäsenyhdistyksessä liikuntatoimintaa ei voitu koronatilanteen takia toteuttaa kuin vasta hankkeen loppusuoralla. Tästä syystä työttömien yhdistysten liikuntatoimintaan osallistuneilta ei mitattu alkuperäisen suunnitelman mukaisesti alku- ja lopputilannetta, vaan liikuntapäiväkirjaseuranta toteutettiin yhtenä kahden kuukauden ajanjaksona keväällä 2021 liikuntakampanjan yhteydessä. Työttömien ja etenkin työttömien perheiden liikuntaaktiivisuutta on tutkittu vähän, joten myös tämä toteutustapa antaa arvokasta tietoa ja mahdollistaa yliopistotasoisien tutkimuksen tekemisen.

Hankkeen tulokset ja vaikuttavuus

Hankkeen onnistumisesta pyydettiin palautetta Työttömien Keskusjärjestön 71 jäsenyhdistykselle suunnatulla verkkokyselyllä joulukuussa 2021. Kyselyyn saapui 16 vastausta. Hankkeen arvioitiin onnistuneen haastavasta koronatilanteesta huolimatta hyvin: yleisin annettu kokonaisarvosana hankkeelle oli 4/5. Erityisesti liikuntakampanjat, rahallinen liikuntatoiminnan avustaminen ja yhdistyksiin tehdyt hankekäynnit nähtiin hyödyllisiksi. Hankkeen verkkosivuille koottua tietoa kertoi hyödyntäneensä 56 % vastaajista. Haasteina esiin nostettiin vähän liikkuvien aktivoimisen vaikeus etenkin etänä ja koronatilanne.

Hankkeessa laaditut aineistot, kuten jumppavideokirjasto ja yhdistysten kehittämät toimintamuodot, kuten liikuntavälinelainaus, ovat jatkossakin työttömien hyödynnettävissä. Verkkosivuille kootut tiedot auttavat työttömiä perheineen löytämään olemassa olevia liikuntapalveluja ja mahdollisuuksia omatoimiseen liikkumiseen. Työttömien yhdistykset ja kunnat puolestaan saavat verkkosivuilta vinkkejä, miten he voisivat tukea työttömien liikunta-aktiivisuutta omalla paikkakunnallaan.

Työttömien Keskusjärjestö ry

Hanke on onnistunut tavoitteessaan tuoda työttömien liikuntamahdollisuuksia esille ja kannustaa työttömiä hyödyntämään niitä. Hanke on auttanut työttömiä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Toimia työttömien maksuttomien liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi ja omatoimisen tai ryhmässä tapahtuvan liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan edelleen, jotta sosioekonomisia terveyseroja saataisiin kavennettua ja työttömien sekä heidän perheidensä hyvinvointia lisättyä.