



Kuvat: Siri Sipilä

Etäjumppa onnistuu järjestöiltä

Järjestöt ovat innostuneita ja osaavia kumppaneita, kun iäkkäille järjestetään etäjumppaa. Niiden kautta löydetään vapaaehtoisia, etäjumppaajia ja tarvittavia tiloja. Etäjumppa tarjoaa järjestöille mahdollisuuden kehittymiseen, uudenlaiseen yhteistyöhön ja toimintaan. Jäsenille etäjumppa on mielekäs uusi tapa liikkua tai toimia vapaaehtoisena.

Järjestöt kokeilivat etäjumppaa

Ikäinstituutin Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -hankkeessa kokeiltiin vuonna 2020, miten järjestöt voivat toteuttaa etäjumppaa. Kokeilut tehtiin mahdollisimman vähällä kunnan tuella, koska haluttiin saada esiin järjestöjen erityisiä vahvuuksia, haasteita ja tarpeita.

Järjestökokeilujen tuloksia verrattiin vuosina 2018–2019 saatuihin kokemuksiin kuntien järjestämästä etäjumppasta. Tulosten perusteella kuntien ja järjestöjen kannattaa jatkossa tehdä yhteistyötä.

▶ Etäjumppaa Kolarin perukoilla -video

▶ Tuloksia kuntien toteuttamasta etäjumppasta

Tässä kerrotut kokemukset perustuvat aluekohtaisiin päiväkirjoihin, kokousmuistioihin ja kyselyyn. Etäjumppaa toteuttaneet vastasivat verkkokyselyyn etäjumppajakson päätyttyä (taulukko 1). Yhteistyökumppanit työskentelivät palkattuina esimerkiksi kyläasiamiehen tehtävissä tai palkatta hallituksessa. Vapaa-

ehtoiset olivat usein aktiivisesti mukana paikallisten yhdistysten toiminnassa.

Kyselyssä selvitettiin vastaajien tehtäviä kokeilujen aikana sekä kokemuksia etäjumppan toteutuksesta, digitaitojen karttumisesta ja tuen tarpeista. Lisäksi pyydettiin ehdotuksia etäjumppan toteutuksen parantamisesta ja kysyttiin, haluaako vastaaja etäjumppan jatkuvan.

Taulukko 1. Yhteistyökumppaneiden ja vapaaehtoisten lukumäärä (lkm) ja kyselyyn vastanneet.

	Henkilöiden lkm	Kyselyyn vastanneiden lkm	Kyselyn vastausprosentti
Yhteistyökumppanit	22	11	50
Vapaaehtoiset	13	11	85

Etäjumpan toteutus

Järjestöistä oli mukana kolme organisaatiotasoa (kuva 1). Valtakunnalliset järjestöt Eläkeliitto ry ja Suomen Kylät ry auttoivat löytämään sopivia kokeilualueita ja tukivat viestintää. Niiden piiri- ja maakuntatason järjestöt ja paikalliset yhdistykset suunnittelivat ja toteuttivat etäjumpan. Pirkanmaan kokeilussa oli mukana myös kunnan it-tuki. Joissakin kokouksissa oli mukana myös oppilaitoksen, kuntien ja paikallisten kehittämishankkeiden edustajia.

Etäjumpan suunnittelu ja paikalliset koulutukset aloitettiin Ikäinstituutin tuella keväällä 2020. Järjestöt hankkivat tarvittavan teknologian sekä etsivät jumpan ohjaajat (n=9) ja etäjumppaajat (n=52). Kuusi etäjumpparyhmää käynnistyi elo-lokakuussa 2020 neljällä alueella. Ryhmät kokoontuivat syksyn aikana 9–17 kertaa.

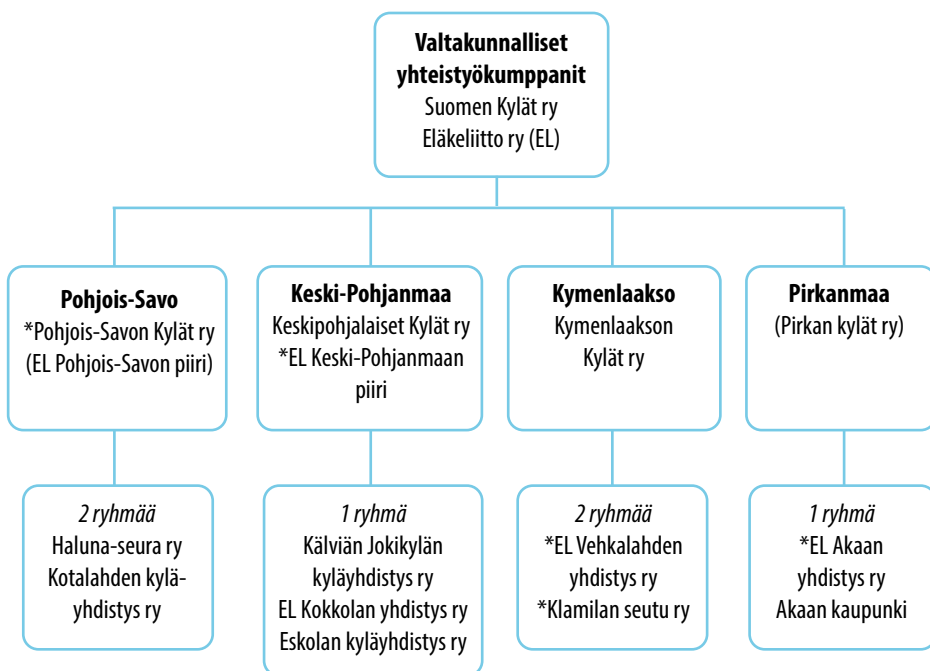
Vuorovaikutteisia lähetyksiä ja videoita

Ikäinstituutti suosittelee, että etäjumppaajat osallistuvat viikoittaiseen jumppalähetykseen ja harjoittelevat lisäksi omatoimisesti 1–2 kertaa jumppavideoiden avulla.

Vapaaehtoiset ohjasivat vuorovaikutteisen, puolituntisen etäjumppalähetyksen kerran viikossa. Koronarajoitusten vuoksi ohjaajien kanssa samassa tilassa ei ollut ryhmiä ja etäjumppaajat osallistuivat yksin tai pariskuntina. Pirkanmaan kokeiluun osallistui asumispalveluyksikön ryhmä.

Vaikka hankkeessa kannustettiin jumppaamaan videoiden avulla, niitä käytettiin vähemmän kuin kuntavetoisissa kokeiluissa. Tätä järjestöt perustelivat esimerkiksi sillä, että halusivat suunnata rajalliset resurssinsa vuorovaikutteisten lähetysten tukemiseen.

► **Jumppavideoita: Voit.as.fi**



Kuva 1. Kokeilut käytännössä toteuttaneet järjestöt. Tähdellä merkitty hankkeen kustannuksella hankittujen laitteiden omistajat. Suluissa organisaatiot, jotka olivat mukana joissakin tapauksissa, mutta eivät toteuttaneet etäjumppaa käytännössä syksyllä 2020.

Monenlaista osaamista tarvitaan

Järjestökumppanit ja vapaaehtoiset onnistuivat etäjumpan toteutuksessa. He tarvitsivat tukea esimerkiksi valitessaan teknologiaa ja opitellessaan etäjumpan ohjaamista.

Etäjumpan voi toteuttaa monenlaisella yhteistyöllä ja tarvittavat toteuttajat voivat löytyä järjestöjen eri tasoilta.

Koska piiri- ja maakuntatason järjestöillä on yleensä enemmän kokemusta isojen kokonaisuuksien organisoinnista, niiden on hyvä ottaa päävastuu paikallisen toteutuksen koordinoinnista ja yhteistyön rakentamisesta. Myös teknologiaan liittyvät tehtävät (kilpailutus, hankinta, valmistelu sekä mahdollisesti tarvittavat käyttöohjeet ja sopimukset) sopivat piiri- ja maakuntatason järjestöille.

Paikallisjärjestöiltä ja niiden vapaaehtoisilta sujuu etäjumpan ohjaaminen ja siihen liittyvät käytännön järjestelyt. He voivat myös toimittaa laitteita ja tarjota digiopastusta etäjumppaajille.

Yhteistyö järjestöjen välillä ja vapaaehtoisten kanssa on tarpeen erityisesti etäjumppaajien ja vapaaehtoisten etsimisessä, viestinnässä ja teknologian testaamisessa. Koulutuksiin on hyvä osallistua vähintään työpareina tai isommallakin joukolla, jolloin osaaminen jakautuu monelle.

Ohjelma, laitteet ja yhteydet

Ikäinstituutin etäjumpan toimintamalli ei ole sidoksissa tiettyyn videopuheluohjelmaan. Paikalliset toteuttajat valitsevat ohjelman tarpeidensa mukaan. Mitä tutumpi ohjelma on, sitä helpompi on opastaa käyttöä.

Järjestöt kaipasivat koostetta iäkkäille sopivista videopuheluohjelmista ja valmiita ohjeita niiden käyttöön. Asiaa on edistettävä digitukea organisoivien toimijoiden kanssa.

Kokeilujen perusteella valittu Jitsi Meet koettiin iäkkäille sopivaksi, koska se on suomenkielinen eikä liittymiseen tarvita linkkiä. Ilmaisversion laatu riitti pie-nehkön ryhmän etäjumppaan.

Ohjaajat ja etäjumppaajat käyttivät tabletteja tai tietokoneita. Tableteis-sa käytettiin telinettä. Osalla ohjaajista oli lisäksi kokouskaiutin ja web-kamera, jotka paransivat kuuluvuutta ja näky-vyyttä.

Osalle etäjumppaajista ja ohjaajis-ta hankittiin laitteiden lisäksi verkkoyh-teys. Osa liittymistä jouduttiin vaihta-maan toiseen operaattoriin heikon yh-teyden vuoksi. Tämä koettiin työläänä.

Digitaidot kohenivat

Etäjumppa kohensi lähes kaikkien yh-teistyökumppaneiden ja vapaaehtois-ten omia digitaitoja. Yhteistyökumppa-nit oppivat lisää videopuheluohjelmista, mikrofoneista ja kameroista sekä iäk-käiden digituesta. Vaikka aluksi monia vapaaehtoisia jännitti uudenlaisen tek-nologian käyttö, he oppivat käyttämään videopuheluohjelmia ja saivat varmuut-ta ja rohkeutta digiasioissa.

Yhteistyöllä eteenpäin

Järjestökumppanit ja vapaaehtoiset ha-luavat oppia uutta sekä tukea iäkkäiden liikuntaa ja sosiaalista elämää. Heidän mielestään etäjumpan järjestäminen oli

mukavaa ja mielekästä tekemistä, joka antoi onnistumisen kokemuksia.

Vuoden 2021 alussa kaikki jump-paryhmät jatkoivat. Vain yksi ohjaaja ei jatkanut ohjaamista. Ikäinstituutin ra-hoituksella hankitut laitteet jäivät järjes-töjen käyttöön. Kuntayhteistyö jatkuu Pirkanmaalla ja sitä aloitellaan Kymen-laaksossa.

Tulevaisuudelta toivottiin suurempia ryhmiä ja lisää ohjaajia. Järjestöjen on hyvä pohtia, miten iäkkäiden etäjump-paa tuetaan esimerkiksi tiedottamalla, laitehankinnoilla ja vahvistamalla pai-kallista yhteistyötä. Vapaaehtoiset toi-voivat lisätä tukea videopuheluohjelman käyttöön ja digiopastamiseen.

Järjestöjen vahvuudet

Kokeiluista opittiin, että järjestöt ovat joustavia yhteistyökumppaneita, jotka voivat tehdä yhteistyötä monella tasolla keskenään ja kuntien kans-sa. Järjestöistä löytyy osaavia ihmisiä, jotka haluavat olla mukana kehittä-mässä uutta. Järjestöjen kautta tavoit-tetaan etäjumppaajia ja vapaaehtoisia etäjumpan ohjaajiksi ja digitukijoik-si. Etäjumppa auttaa järjestöjä erottu-maan myönteisesti muista ja tarjoaa jäsenille uudenlaista toimintaa.



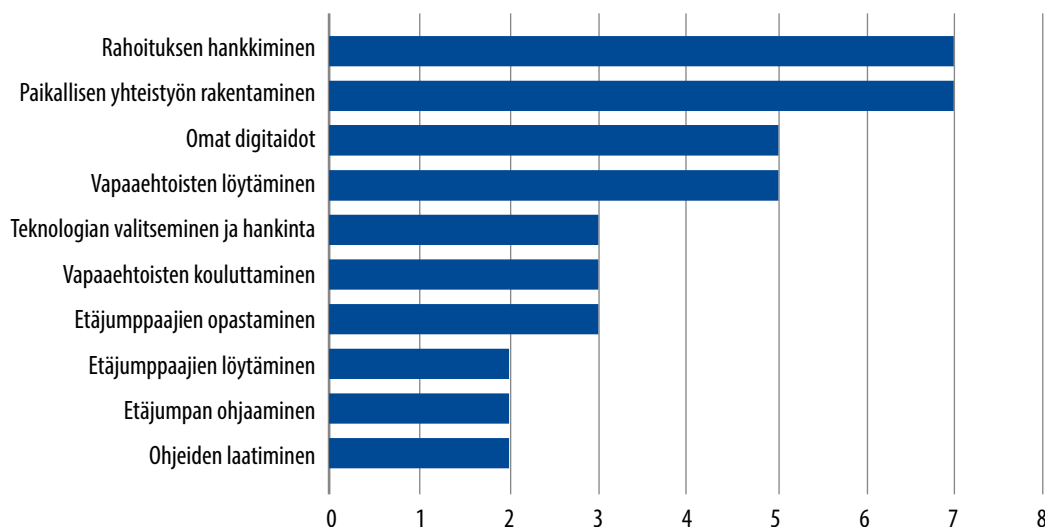
”Etäjumppa on aivan mai-nio. On hienoa huomata, miten sitä odotetaan ja se tuo sisältöä arkeen. Lisäksi se kohottaa yleiskuntoa ja liikkuvuutta.”

VAPAAEHTOINEN

”Ollaan hyvällä tiellä ja matka on vasta alussa. Tarvitaan lisää tukea toiminnan vakiinnutta-miseksi.”

YHTEISTYÖKUMPPANI

Tuen tarve



Kuva 2. Asiat, joihin yhteistyökumppanit toivoivat tukea (vastausten lukumäärä).



Huomioi ja edistä näitä

- Parhaiten etäjumppaa toteutetaan kuntien ja järjestöjen yhteistyöllä.
- Järjestöjen kautta löytyy osaavia vapaaehtoisia.
- Ota Ikäinstituutin maksuttomat verkkomateriaalit käyttöön.
- Ilmoittaudu Voimaa etäjumpasta -koulutukseen.

Lisätietoja iäkkäiden etäjumpasta

Voimaa etäjumpasta -verkkosivut

Sonja Iltanen, suunnittelija, p. 040 642 8602
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi.



Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet>



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki
puh. 09-6122 160
s-posti: info@ikainstituutti.fi
ikainstituutti.fi



@ikainstituutti