



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Luut liikkeelle

Opas Keski-Suomen Luustoyhdistyksen
Liikuntatoiminnan järjestämiseen

Mari Ylönen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

5 / 2017

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Mari Ylönen	Sivumäärä 25
Työn nimi Luut liikkeelle, Opas Keski-Suomen Luustoyhdistyksen liikuntatoiminnan järjestämiseen	
Ohjaava opettaja Tarja Jukkala	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Keski-Suomen Luustoyhdistys ry	
<p>Keski-Suomen Luustoyhdistys on kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestö. Yhdistyksen toiminnassa korostuu asiantuntijuus luustotietoutta kohtaan ja tavoitteena on kansalaisten luustotietouden lisääminen ja yleinen hyvinvointi. Keski-Suomen Luustoyhdistyksellä ja monilla muilla kansanterveys- ja potilasjärjestöillä on paljon erilaisia tehtäviä. Nämä yhdistykset tarjoavat muun muassa tietoa, vertaistukea, edunvalvontaa, tapahtumia ja liikuntaa huomioiden jäseniensä tarpeet. Yhdistykset tekevät tärkeää työtä panostaessaan moneen eri osa-alueeseen, jotka kaikki ovat yhtä tärkeitä.</p> <p>Oman opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea Keski-Suomen Luustoyhdistyksen liikuntatoiminnan järjestämistä toiminnallisen oppaan avulla. Tein yhdistykselle Luut liikkeelle-oppaan, jossa perehdytään asioihin, joita on hyvä huomioida liikuntatoiminnan organisoinnissa ja suunnittelussa sekä seuraamisessa. Oppaassa on myös käytännön materiaalia. Se on selkeä ja sisältö on tehty helposti toteutettavaksi, jotta yhdistys pystyy helposti järjestämään liikuntaa ja sillä jäisi aikaa myös muille tärkeille yhdistys asioille.</p> <p>Tutustuin Keski-Suomen Luustoyhdistykseen osallistumalla hallituksen toimintaan. Osallistuin kokouksiin, luentoihin ja erääseen koulutukseen. Kävimme yhdistyksen hallituksen jäsenien kanssa läpi liikuntatoimintaa ja tätä kautta alkoi muotoutua oppaan sisältö. Yhdistyksen aikaisemmat ja hyväksi koetut asiat sisällytettiin oppaaseen automaattisesti. Tämän lisäksi perehdyin kansanterveys- ja potilasjärjestöihin ja yhdistysliikuntaan liittyvään kirjallisuuteen.</p> <p>Liikunnalla on suuret terveydelliset hyödyt niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. On tärkeää, että jokainen löytää itselleen sen oman mieluisen tavan harrastaa liikuntaa. Jollakin voi olla vamma tai sairaus, joka rajoittaa liikunnan harrastamista. Tällaisissa tapauksissa kansanterveys- ja potilasjärjestöt ovat tärkeässä asemassa, koska niiden järjestämä matalankynnyksen liikunta ottaa huomioon osallistujan mahdolliset rajoitteet.</p>	
Asiasanat liikunta, vertaistuki, osteoporoosi, luusto, hyvinvointi, terveys	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Mari Ylönen	Number of Pages 25
Title Luut liikkeelle, a Guide organizing sport activities for Keski-Suomen Luustoyhdistys	
Supervisor Tarja Jukkala	
Subscriber and/or Mentor Keski-Suomen Luustoyhdistys ry	
<p>Keski-Suomen Luustoyhdistys is a public health-, patient- and exercise- organization. Expertise towards the bones -knowledge is emphasized in organisation working. Organisation aims to increase citizens' knowledge about bones and general healthcare. Keski-Suomen Luustoyhdistys, like many other public health- and patient -organisations, has a lot of different tasks. These organisations provide example knowledge, peer support, trusteeship, events and exercises while considering the needs of the members. Organisations do important work while they emphasis to several different sectors, which all are equally important.</p> <p>My thesis' goal was to support Keski-Suomen Luustoyhdistys exercise activities with a functional guide. I made Luut liikkeelle-guide, which gives advices to organizing exercise, planning and following. Guide also contains practical material. This guide is easy to follow and contents has been made easily to use so that organisation can arrange exercise and still manage to have time for other important organisational business.</p> <p>I got familiar with Keski-Suomen Luustoyhdistys by taking part to organisations boardmembers work. I participated to meetings, lectures and certain education event. With government, we went through the exercise actions and this way, that guide's content started to emerge. Organisations earlier and well-tested material was included automatically to guide. In addition of this I got acquainted with literature about public health and patient organisations and about organisation exercising. With this literature, I got proper material for guide.</p> <p>Exercising has greatly benefits physically, psychologically and socially. It is important, that everyone finds out their own pleasant way to exercise themselves. Some may have an injury or sickness which prevents exercising. In these cases, public health and patient organisations are in important position, because their events do take account participants possible constraints.</p>	
Keywords physical training, peer support, osteoporosis, skeletal system, well-being, health	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TILAAJAN ESITTELY	7
2.1 Suomen Luustoliitto ja Keski-Suomen Luustoyhdistys ry	7
2.2 Kansanterveys- ja potilasjärjestö	8
3 LIIKUNNAN MERKITYS KANSANTERVEYS- JA POTILASJÄRJESTÖSSÄ	9
3.1 Liikunta kansanterveys- ja potilasjärjestössä	9
3.2 Osteoporoosi ja liikunta	11
3.3 Vertaistuki ja Liikunta	12
4 OPINNÄYTETYÖ KESKI-SUOMEN LUUSTOYHDISTYKSELLE	13
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	13
4.2 Oppaan tausta ja tarve	14
4.3 Päämäärä ja tavoitteet	15
4.4 Kohderyhmä	15
5 OPPAAN RAKENTUMINEN JA SISÄLTÖ	16
5.1 Sisältö	16
5.2 Ulkoasu	17
5.3 Oppaan esittely	17
6 ARVIOINTI JA PALAUTE	20
6.1 Oma arviointi	20
6.2 Palaute Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:ltä	22
LÄHTEET	23
LIITTEET	26

1 JOHDANTO

Kaikki tietävät liikunnan merkittävistä terveysvaikutuksista, kuinka laaja-alaisesti se vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Olisikin hyvin tärkeää, että jokaisella olisi se oma ja mielekäs tapa harrastaa sitä liikuntaa, mistä itse tykkää. Erilaiset sairaudet ja vammat saattavat rajoittaa liikkumistamme, mutta eivät kuitenkaan voi estää sitä kokonaan. Kansanterveys- ja potilasjärjestöt ovat merkittäviä liikunnan järjestäjiä. Näillä yhdistyksillä on tietoutta sairauksista ja ottavat sen huomioon omassa toiminnassaan, myös liikunnan järjestämisessä, että siihen on mahdollisuus meillä kaikilla.

Tein opinnäytetyön Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:lle, joka on yksi Suomen Luustoliiton jäsenyhdistyksistä. Ilmaisin kiinnostuksestani hyvinvointiin ja liikuntaan sekä kerroin, että jokin konkreettinen tuotos kuten opas olisi minulle mielekästä tuottaa. Toiminnallisia ideoita opinnäytetyölle oli monia ja päädyin lopulta toteuttamaan yhdistykselle oppaan, jossa huomioidaan liikunnan eri osa-alueita toimintaa järjestäessä ja sen jälkeen. Liikunta oli jäänyt vähäisemmäksi ja yhdistys halusi jotain, jonka avulla sitä voisi toteuttaa aktiivisemmin jäsenilleen. Kun järjestötoimintaa toteutetaan vapaaehtoistyön voimin, uuden suunnittelulle ja toteuttamiselle aikaa jää aikaa hyvin vähän. Tärkeää on löytää liikunnallisia muotoja, jotka tukeva luustoterveyttä ja saavat jäseniä liikkeelle.

Opinnäytetyössäni kerron oppaan tekemisen vaiheista, perehdyn liikuntaan osteoporoosin ja vertaistuen kautta sekä pohdin liikunnan merkityksellisyyttä kansanterveys- ja potilasjärjestöissä. Kansanterveys- ja potilasjärjestöt ovat merkittäviä toimijoita ihmisten liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Näillä järjestöillä liikunta on vain yksi osa-alue monimuotoisesta toiminnasta. Tällä tavoin ne tavoittavat niitä, jotka liikkuvat vähän ja joille liikunta on hyvin tärkeää. Monien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa liikunta on tärkeässä asemassa ja samalla se tarjoaa vertaistukea saman tilanteen kokeneille osallistujille.

Oppaan nimi on Luut liikkeelle ja siihen koottu selkeästi asioita, joita on hyvä huomioida, kun järjestetään liikuntatoimintaa. Opas antaa vinkkejä liikuntatoiminnan

organisoinnista ja suunnittelusta sekä toiminnan seuraamisesta ja kehittämisestä yhdistykselle. Loppuun on koottu muutamia konkreettisia vinkkejä ja materiaalia liikuntatoiminnan järjestämiseen. Myös muut samankaltaiset yhdistykset voivat hyödyntää opasta, jos liikuntatoiminnan järjestäminen vaatii apua.

2 TILAAJAN ESITTELY

2.1 Suomen Luustoliitto ja Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Suomen Luustoliitto on perustettu vuonna 2004, jota ennen se toimi Suomen Osteoporoosiyhdistys ry:nä. Osteoporoosiyhdistys perustettiin vuonna 1995, sen jälkeen, kun vuonna 1993 Kansaneläkelaitos määritteli osteoporoosin sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa. (Luusto Liitto 2014, 4.)

Suomen Luustoliitto on kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestö, joka edistää kansalaisten luustoterveyttä ja yleistä hyvinvointia jäsenyhdistystensä kanssa. Se on arvostettu luustoterveyden asiantuntija, joka lisää luustotietoutta, ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa vähentää murtumien ja osteoporoosin ilmaantuvuutta sekä kaatuilua. Luustoliitto pyrkii turvaamaan luustokuntoutujalle varhaisen diagnoosin, hyvän hoidon ja toimivan kuntoutuksen sekä se on merkittävä toimija luuston terveyden edistämässä. (Luustoliitto)

Jäsenyhdistyksiä Luustoliitolla on 19 eri puolella Suomea. Jäsenlähtöinen toiminta ja aktiivinen asiantuntijuus ovat arvoja, jotka korostuvat liiton toiminnassa. Liiton tehtävänä on tukea ja neuvoa jäsenyhdistyksiään, jotta ne voivat toteuttaa omalla toimialueellaan monipuolista toimintaa. Erilaiset tapahtumat, teemapäivät, liikuntatoiminta ja vierailut ovat toimintaa, jonka avulla edistetään luustoterveyttä ja -tietoutta. (Luustoliitto)

Keski-Suomen Luustoyhdistys on opinnäytetyöni tilaaja. Tähän yhdistykseen kuuluu Keski-Suomen alueelta 22 eri kuntaa ja jäseniä on vajaa 200. Suurin osa jäsenistä on iäkkäämpää ikäryhmää, mutta toimintaa järjestetään myös siten, että se huomioi kaikki

ikäryhmät. Osteoporoosi ei ole ainoastaan iäkkäiden ihmisten sairaus ja omasta luustosta huolehtiminen on meidän jokaisen elinikäinen tehtävä. Yhdistys on järjestänyt luento- ja keskustelutilaisuuksia, luustopiiri-ryhmiä ja muuta vertaistoimintaa, kuten liikuntaryhmiä, jäseniltoja ja virkistystoimintaa. Luustoliitto.fi

2.2 Kansanterveys- ja potilasjärjestö

Kansanterveys- ja potilasjärjestöissä auttamistyö on hyvin arvokasta, koska se tapahtuu hyvin lähellä ihmisen arkea. Toimiminen samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa auttaa huomaamaan niitä varjoon jääneitä asioita, joista on suuri apu itselle.

Kansanterveys- ja potilasjärjestöt ovat valtakunnallisia oman alansa keskusjärjestöjä ja asiantuntijoita. Ne muodostuvat jonkin tietyn vamman, sairauden tai taudin ympärille. Järjestöjen jäsenet ovat pääasiassa sairastuneita, sairaudesta toipuvia tai heidän omaisia. Nämä järjestöt tarjoavat tietoa, vertaistukea, koulutusta, edunvalvontaa, kuntoutusta ja tapahtumia sekä tekevät vaikuttamistyötä yhteiskunnallisesti. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri)

Kansanterveys- ja potilasjärjestöjä on perustettu tasaisesti 1800-luvun lopulta lähtien, lisääntyvästi 1970 luvulla ja kiihtyvästi 1990-luvulta lähtien. Järjestöjä on perustettu vapaaehtoistoiminnan pohjalta sekä lääkärien että potilaiden aloitteesta. Monet kansalaistoiminnan kautta syntyneet järjestöt ovat ajan kuluessa muuttuneet osaksi julkista palvelujärjestelmää kuten neuvolat ja kouluterveydenhuolto. (Toivainen 2005, 5-6.)

Ennaltaehkäisevä työ on kansanterveys- ja potilasjärjestöjen painopiste ja tämän vuoksi moni järjestö on ajan kuluessa muuttanut nimensä neutraalimpaan ilmaisuun. Sairaus- ja tautikeskeisyyttä halutaan välttää ja puolestaan terveyden määritelmää halutaan käyttää laajemmin. Moni yhdistys kutsuu itseään myös (kansan)terveyden edistämis- ja liikuntajärjestöksi. (mt., 19.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS KANSANTERVEYS- JA POTILASJÄRJESTÖSSÄ

3.1 Liikunta kansanterveys- ja potilasjärjestössä

Kansanterveys- ja potilasjärjestöissä liikunnasta puhutaan monilla eri käsitteillä. Yleensä terveystuennasta, mutta lisäksi käytetään myös muun muassa käsitteitä soveltava liikunta, erityisliikunta, hyötyliikunta ja kuntoliikunta. Se mitä käsitettä kulloinkin käytetään, riippuu asiayhteydestä ja kohderyhmästä. (Kauravaara & Koivuniemi 2015, 2.)

Terveystuennan tarkoituksena on rakentaa ihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä kohentaa toimintakykyä. Jotta tähän tavoitteeseen päästäisiin, ihmiset tarvitsevat kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa. Ensimmäinen terveystuennan tarkoitus on kohentaa ihmisten työkykyä sekä saada heidät pysymään terveenä. Sen avulla pyritään myös säilyttämään iäkkäiden ihmisten toimintakykyä, mikä tukee heidän itsenäistä selviytymistään. Terveystuennaa voi olla hyötyliikunta, ammattiin ja työtehtäviin sisältyvä liikkuminen, ulkoilu ja muu vapaa-ajan harrasteliikunta. Terveystuennaa voi olla myös täsmäliikuntaa, joka kohdistetaan tietyn sairauden kuntoutukseen, hoitoon tai ehkäisyyn. (Luona-Helminen & Samsten 2004, 24-25.)

Erityisliikunnalla ja soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten ihmisten liikuntaa, joilla on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Heille järjestettävä liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (mt., 25)

Hyötyliikuntaa on kaikki päivän aikana tapahtunut liikkuminen ja liikehtiminen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Siivoaminen, työmatkat kävellen tai pyöräillen, lumityöt, lapsen kanssa leikkiminen ja portaiden nouseminen sekä monet muut päivittäiset puuhut ovat hyötyliikuntaa. (UKK-instituutti 2015.)

Kuntoliikunta on rasittavampaa kuin terveystuennaa. Kuntoliikkuja voi asettaa liikunnalle tavoitteita ja päämääriä, joiden avulla voi mitata kuntoa. Kuntoliikunnan

tarkoituksena voi olla myös jonkin kunnan osa-alueen kohottaminen, kuten esimerkiksi lihaskunnon. (Luona-Helminen ym. 2004, 26.)

Noin miljoona suomalaista kuuluu liikunnan erityisryhmiin korkean iän, sairauden tai vamman vuoksi. Osa pystyy käyttämään yleisiä liikuntapalveluita, mutta osa heistä tarvitsee heidän erityistarpeensa huomioivaa liikuntaa. (Soveltava Liikunta Soveli ry 2016, 10.)

Kansanterveys- ja potilasjärjestöt ovat hyvin aktiivisia järjestöjä. Ne tarjoavat paljon liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä palveluita, vaikka se onkin vain yksi osa-alue järjestöjen toimintakentästä. Liikuntajärjestöt järjestävät lajiharjoituksia sekä erilaisia lasten ja nuorten ryhmiä, aikuisten harrasteryhmiä, aloittelijoiden ryhmiä sekä leirejä ja tapahtumia. Kansanterveys- ja potilasjärjestöt keskittyvät matalankynnyksen liikuntaan liikunta-, ja vertaisryhmissä hyödyntäen erilaisia kerhoja, leirejä ja tapahtumia. (Kauravaara ym. 2015,4.)

Kansanterveys- ja potilasjärjestöt tekevät tärkeää työtä tarjotessaan liikuntapalveluita yhdistystensä jäsenille ja heidän läheisilleen. Tällaiset järjestöt tavoittavat ihmisiä, jotka eivät välttämättä hakeutuisi tavanomaisten liikunta- ja urheiluseurojen järjestämään toimintaan. (Hölsömäki 2008, 14.)

Liikunnan tavoitteena on terveyden edistäminen kansanterveys- ja potilasjärjestöissä. Niissä pidetään yllä ja edistetään niin omaa kuin toisenkin terveyttä. Järjestöillä on erityisosaamista ja kokemustietoa liikunnan soveltamisesta omalle kohderyhmälleen. Ne tarjoavat esimerkiksi vertaistukea tiettyyn sairauteen ja huomioivat kohderyhmän tason. Tavanomaiset palvelut eivät niitä pysty aina tarjoamaan (mt., 77)

Myös Suomen Liikuntalaissa (390/2015) mainitaan kuinka kunnan tulisi tukea kansalaisten edellytyksiä liikuntatoimintaan myös kansalaistoiminnassa. Tukemista voi olla avustusten jakaminen järjestöille tai kuntien liikuntatilojen käyttövuorojen vuokraaminen maksuttomasti tai pienellä hinnalla yhdistyksille kuten kansanterveys-, eläkeläis- ja vammaisyhdistyksille. (Rikala 2015)

3.2 Osteoporoosi ja liikunta

Osteoporoosin kehittymiselle on monia eri syitä. Hyvin oleellinen asia on liikunnan puute. Monipuolinen ja säännöllinen liikunta on välttämätöntä luuston hyvinvoinnille. (Suomen Osteoporoosiliitto ry & UKK-instituutti 2006, 3.)

Osteoporoosissa eli luukadossa luukudos on normaalia muutoin, mutta luun määrä on vähentynyt ja rakenne on ohentunut sekä heikentynyt niin, että sen murtumavaara on lisääntynyt merkittävästi. Osteoporoosi ei ole ainoastaan iäkkäiden ongelma, vaan sitä voi esiintyä kaikenikäisillä niin naisilla kuin miehillä. Suomessa osteoporoosia sairastaa arviolta noin 400 000 henkilöä ja vuosittain osteoporoosin aiheuttamia murtumia tapahtuu noin 40 000 ja määrän ennustetaan kasvavan tulevaisuudessa. Suuret ikäluokat alkavat olemaan alttiita luuston haurastumiselle ikääntymisen myötä ja tämä aiheuttaa kustannuksia ja paineita terveydenhuoltojärjestelmälle. (mt.,3.)

Jos luustoa ei kuormiteta sen kasvuvaiheessa tarpeeksi, se jää hyvin hauraaksi ja hennoksi ja näin ollen murtumariski on suurempi. Myös aikuisiällä vakava sairaus tai vamma, joka pakottaa vuodelepoon pidemmäksi aikaa ja estää liikkumisen, voi haurastuttaa luita. Luuston kunnosta huolehtiminen meidän on jokaisen elinikäinen tehtävä. (mt., 3.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa, varsinkin kasvuiässä, on tärkeää harrastaa liikuntaa. Silloin liikunnalla pystyy lisäämään luuston mineraalimäärää, kokoa ja luuston lujutta jopa 40-50%. Nuorten ja keski-ikäisten olisi hyvä harrastaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Hyviä liikuntalajeja ovat muun muassa tennis, aerobic, kuntosaliharjoittelu, jalka- ja koripallo sekä muut lajit, jotka sisältävät hyppelyä ja nopeita suunnanvaihdoksia. (UKK-instituutti 2005.)

lääkäillä ihmisillä luustoa ei enää pysty paljoa parantamaan, joten silloin on tärkeää keskittyä luuston vahvuutta ylläpitävään liikuntaan (Uusi-Rasi 2014). lääkäillä ihmisillä kaatuminen on hyvin yleinen syy, mikä aiheuttaa murtumia (mt.). UKK-instituutti on tehnyt aiheesta tutkimuksen, jossa huomattiin liikunnan olevan hyvin tehokas tapa ehkäistä kaatuessa tapahtuneita vammoja (mt.). Tasapainoa ja lihaskuntoa parantava liikunta on turvallista ja tehokasta (mt.). lääkkäille hyviä liikuntalajeja osteoporoosin

ehkäisemiseksi ovat esimerkiksi kävely, hiihto, tanssi ja iäkkäiden ryhmävoimistelu (UKK-instituutti 2015). Näitä olisi hyvä harrastaa useita kertoja viikossa, mutta ihanteellisinta olisi, jos liikunnan voisi ottaa osaksi päivittäisiä toimintoja (mt.). Säännöllisellä liikunnalla on myös paljon positiivisia vaikutuksia terveyteen ja se auttaa ehkäisemään muitakin tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia. (Suomen Osteoporoosiliitto ym. 2006, 5).

3.3 Vertaistuki ja Liikunta

Käsitteenä vertaistoiminta tuli suomen kieleen 1900-luvun puolivälissä. Tämä uusi auttamisen ja tukemisen muoto perustui siihen, että ihmiset, joilla on jokin yhteinen sairaus tai kokemus saavat siihen tarvitsemaansa apua ja tukea toisiltaan, mitä muut tahot eivät heille pysty tarjoamaan. Varsinkin vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä vertaistoiminta alkoi yleistyä 1900-luvun puolivälistä. (Kansalaisareena 2010, 11, 13.)

Vertaistuki on kokemuksellista asiantuntijuutta ja sen arvoja ovat toisen ihmisen kunnioittaminen ja tasa-arvoisuus. Samankaltaisen elämäntilanteen kokeneet henkilöt osaavat omien kokemusten kautta samaistua toisen tunteisiin. Vertaistuen kautta saatu empatia on usein erilaista kuin ammattiauttajalta, perheeltä tai ystävältä saatu tuki. Vertaisryhmässä asiat eivät jää vain pintapuolisiksi, vaan niihin osataan paneutua eri tavalla. Toisten osanottajien kokemukset samankaltaisesta tilanteesta auttavat ymmärtämään omia tuntemuksia tilanteeseen kuuluvina normaaleina reaktioina. (mt., 12, 18, 19.)

Liikuntaryhmissä päätavoite on yleensä itse liikuntatoiminta, mutta ryhmätoimintaan liittyy aina myös sosiaalista hyötyä. Ryhmä tukee yksilön kasvua ja tiedon ja taidon rakentelua. Ihminen oppii esimerkiksi tavan ilmaista itseään ja kuuntelemaan toisia sekä saamaan ja antamaan palautetta. Jotta ryhmään haluaa liittyä ja sitoutua on sosiaalinen hyöty tärkeässä asemassa. Varsinkin vertaisryhmätoiminnassa sosiaalinen hyöty on suuri ja se on hyvä nostaa tiedostetuksi osaksi ryhmän toimintaa. Sosiaalinen hyöty saadaan, jos ryhmä oppii yhdessä. Se onnistuu, kun yhteisiä tavoitteita ja jokaisen edistymistä arvioidaan yhdessä. Sosiaalista hyötyä voi saada

aikaan esimerkiksi aloituskeskusteluissa ennen liikuntatoimintaa tai toiminnan jälkeisessä arviointikeskustelussa. Tällä tavalla luodaan ryhmään ilmapiiriä ja jos se koetaan turvalliseksi, jokainen voi keskittyä tekemiseen ja oppia toisiltaan. (Hölsömäki 2008, 120.)

Kun kyse on liikuntaryhmästä, jossa toteutetaan vertaistukea, siinä ei ole muodollista johtajuutta, vaan puhutaan ohjaustehtävästä, joka auttaa ryhmän toimintaa ja tavoitteiden saavuttamista. Käsitys ryhmän toimintatavoista on tärkeää, kun aletaan suunnitella ja kehittää yhteistä toimintaa, jotta välttyttäisiin turhilta vaikeuksilta. Ohjaajaa hyödyttää paljon, kun hän ymmärtää toistuvia ja ennakoituja tapoja ryhmän käyttäytymisestä. (mt., 118.)

Kun ryhmän tavoitteet ja säännöt ovat selkeät kaikille, ryhmäläisten on helpompi keskittyä tekemiseen ja samalla kehittää vuorovaikutustaitoja. Liikuntaryhmässä on yleensä selkeät ja konkreettiset tavoitteet, jotka pitävät ryhmän motivoituneena tehtävään. Näitä liikuntaryhmien tavoitteita voi olla esimerkiksi kilpaileminen, kunnan kohottaminen tai rento yhdessä liikkuminen. Ryhmän tavoitteet ovat tärkeä kysymys, joka on hyvä käydä läpi ryhmäläisten kanssa, koska ryhmäläisillä saattaa olla tavoitteista erilaisia käsityksiä. Jokaisella ryhmäläisellä on myös omat motiivit lähteä liikkumaan ja se vaikuttaa heidän tavoitteisiinsa. Yksi voi innostua liikunnasta mielenkiintoisen lajin takia, toiselle ystävien tapaaminen liikunnan yhteydessä on tärkeää ja kolmas harrastaa liikuntaa, jotta selviää itsenäisesti kotona. Kun tavoitteista puhutaan ääneen ja sovitaan ne, on helpompi suunnitella ja ohjata toimintaa. (mt., 119)

4 OPINNÄYTETYÖ KESKI-SUOMEN LUUSTOYHDISTYKSELLE

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on opastaminen, ohjeistaminen tai toiminnan järjeistäminen. Tällöin teoriaa tarkastellaan jonkin

käytännön tuotoksen kautta. Käytännön tuotos voi olla esimerkiksi ohjeistus tai opastus kuten perehdyttämisoipas, tai se voi olla jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten liikuntapäivän järjestäminen. Toteutustapoja on monia ja se voi olla esimerkiksi kirja, vihko, opas, kotisivut tai jokin tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja sen vaiheista raportointi. Raportti kertoo, kuinka käytännön toteutus valmistui ja millä keinoilla. (Vilka, Airaksinen 2003, 9,5,65.)

4.2 Oppaan tausta ja tarve

Tänä päivänä monet kunnat ja paikallisyhdistykset tarjoavat erityisliikuntaryhmiä henkilöille, joilla on samanlainen pitkäaikais sairaus, vamma tai toimintakyky (Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen 2006, 8). Osa kokee tällaisen ryhmän itselleen sopivaksi ja osa puolestaan kokee, että urheiluseura tai kansalaisopiston liikuntaryhmä on itselle se sopiva ja osa haluaa liikkua yksin (mt.,8). Liikunta kuuluu kaikille ja on tärkeää, että liikuntamahdollisuuksia on niin paljon kuin on liikkujakin. Tällöin liikuntatoiminta ei sulje pois ketään erilaisuuden tai erilaisen toimintakyvyn takia.

Psyykkisiä ja sosiaalisia osa-alueita ei pidä kuitenkaan unohtaa. Liikunnan psyykkisiin merkityksiin liittyy elämyksiä ja kokemuksia onnistumisesta ja ilosta. Liikunnan kautta tulee tilanteita, joissa oppii jotain uutta, mikä kohottaa itsetuntoa. Hyvien kokemusten kautta psyykinen terveys ja henkiset voimavarat lisääntyvät. Sosiaalisiin tilanteisiin vaikuttaa yhdessä muiden kanssa tekeminen ja osallisuus. Liikuntaryhmään kuuluminen antaa tunteen siitä, että kuuluu johonkin ryhmään ja monesti liikunnan kautta löytyy ystäviä. Keski-Suomen Luustoyhdistyksessä nämä ystävyysuhteet ovat tärkeitä, koska niiden kautta välittyy vertaistukea luuston terveyteen liittyvistä asioista. (Alaranta ym. 2009, 8-9.)

Keski-Suomen Luustoyhdistykselle ja muille samankaltaisille yhdistyksille liikunta on hyvin tärkeää ja välillä sen järjestäminen saattaa olla hankalaa, koska on myös muita yhtä tärkeitä asioita, joihin on panostettava. Luut Liikkeelle- oppaan avulla haluan auttaa yhdistystä järjestämään liikuntaa aktiivisesti. Opas on tehty Keski-Suomen Luustoyhdistyksen hallituksen käyttöön ja siitä on varsinkin hyötyä yhdistyksen liikuntavastaavalle. Oppaassa käydään selkeästi läpi asioita, joita on hyvä huomioida

liikuntatoimintaa suunnitellessa ja järjestäessä lisäksi loppuun on koottu käytännön materiaalia, jota yhdistys voi hyödyntää.

4.3 Päämäärä ja tavoitteet

Oppaan tavoitteena on auttaa ja tukea Keski-Suomen Luustoyhdistystä liikuntatoiminnan järjestämisessä sekä auttaa huomaamaan yksityiskohtia, jotka on hyvä huomioida ennen toiminnan järjestämistä ja sen jälkeen. Vertaistuki ja matalankynnyksentoiminta ovat asioita, joita yhdistys haluaa korostaa toiminnassaan. Opas antaa vinkkejä tällaisen toiminnan järjestämiseen.

Oppaan on tarkoitus olla Keski-Suomen Luustoyhdistystä palveleva. Oppaan materiaalissa on huomioitu liikunnan helppo toteuttaminen. Monipuolisen liikunnan toteuttaminen onnistuu helposti, kun huomioidaan muutamia pieniä yksityiskohtia. Esimerkiksi erilaisten kalenterin teemapäivien yhteyteen on helppo järjestää erilaista toimintaa liikuntaan liittyen.

4.4 Kohderyhmä

Opinnäytetyöni pääkohderyhmä ovat Keski-Suomen Luustoyhdistyksen hallituksen seitsemän jäsentä, jotka järjestävät toimintaa omalla toimialueellaan. Oppaasta on varsinkin hyötyä yhdistyksen liikuntavastaavalle, joka huolehtii yhdistyksen liikunta-asioista. Oppaan avulla autan yhdistystä havaitsemaan asioita, joita on hyvä ottaa huomioon, kun suunnitellaan ja järjestetään liikuntatoimintaa.

Välillinen kohderyhmä ovat Keski-Suomen luustoyhdistyksen jäsenet, joille tarjotaan erilaista liikuntatoimintaa omalla lähialueella. Liikuntatoiminta on ollut heille hyvin toivottua. Suurin osa jäsenistä kuuluu iäkkäämpää ikäryhmää. Liikunnan kautta välittyy vertaistoiminta, se lisää hyvinvointia ja siihen on helppo osallistua.

Vaikka opas on ensisijaisesti tarkoitettu Keski-Suomen Luustoyhdistyksen käyttöön sitä voivat hyödyntää myös muut Luustoliiton jäsenyhdistykset tai samantapaiset

yhdistykset, joiden toimintaan kuuluu liikuntatoiminta. Luut Liikkeelle- opas tulee löytymään Keski-Suomen Luustoyhdistyksen nettisivuilta ja tämän opinnäytetyön liitteet osiosta (Liite 1).

5 OPPAAN RAKENTUMINEN JA SISÄLTÖ

Opinnäytetyöni päätehtävänä oli tehdä Keski-Suomen Luustoyhdistykselle opas, jossa käydään läpi asioita yhdistyksen liikuntatoiminnan toteuttamisesta. Oppaassa perehdytään liikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen käytännönläheisesti ja yhdistyksen on helppo valikoida siitä omaan käyttöön vinkkejä, joita sillä hetkellä kaipaa. Oppaan sisältö rakentui yhteistyössä Keski-Suomen Luustoyhdistyksen hallitusaktiivien aikaisempien kokemusten myötä. Myös oma henkilökohtainen kiinnostukseni hyvinvointiin ja liikuntaan auttoi oppaan rakentumisessa.

5.1 Sisältö

Oppaan työstäminen lähti käyntiin tutustumalla Keski-Suomen Luustoyhdistyksen toimintaan. Osallistuin syksyllä 2016 ja keväällä 2017 yhdistyksen kokouksiin. Kokousten lisäksi olin tervetullut kaikkeen toimintaan ja pääsin osallistumaan muun muassa luennolle, jossa aiheena oli istumisen vähentäminen luomuliikunnan avulla. Osallistuin myös erääseen koulutuspäivään, johon kokoontui muutama Luustoliiton jäsenyhdistys, jotka kävivät läpi yhdistystoimintaansa liittyviä tärkeitä asioita kuten liikuntaa.

Toimiminen yhdistyksen jäsenien kanssa mahdollisti tiedonsaamisen oppaaseen, koska sain kuulla heidän kokemuksiaan ja heillä oli erilaista yhdistystoimintaan liittyvää materiaalia, jota sain hyödyntää. Oppaan kokoaminen lähti käyntiin siten, että aluksi kokosin siihen sellaisia asioita, jotka yhdistys oli aiemmassa toiminnassaan kokenut positiiviseksi. Tämän jälkeen aloin perehtyä kirjallisuuteen, joka käsitteli kasanterveys- ja potilasjärjestöjä sekä yhdistysliikuntaa.

Sisältö valmistui itsenäisesti. Työstin opasta etätöinä ja kun sen sisältö alkoi valmistua lähetin sen arvioitavaksi. Tämän jälkeen sain enemmän toiveita oppaan sisällön sekä ulkonäön suhteen. Kun olin antanut oppaasta näyttöä yhdistyksen jäsenille, heidän oli helpompi kommentoida sitä ja antaa toiveita jatkon suhteen. Esimerkiksi he halusivat, että mainitsen heidän yhteistyökumppaneitaan sekä kerron Jyväskylän alueella olevista toimijoista ja liikuntamahdollisuuksista, joita yhdistys voi hyödyntää. Tämän jälkeen työstäminen oli myös paljon helpompaa minulle, kun sain lisää toiveita oppaan suhteen.

5.2 Ulkoasu

Oppaan ulkoasusta yhdistys halusi raikkaan ja selkeän sekä sovimme, että hyödyntäisin siinä Keski-Suomen Luustoyhdistyksen logoa ja sen sinivihreää väritystä. Opas on taustaväritään valkoinen, josta sisältö tulee selkeästi esiin. Otsikot ovat sinisiä ja vihreällä värillä on korostettu luettelomerkit. Oppaassa on myös kuvia, jotka on otettu Keski-Suomen Luustoyhdistyksen tapahtumista. Pirteät talvi ja kesäkuvat rytmittävät hyvin tekstin lukemista. Oppaan viimeisessä luvussa, jossa on vinkkejä ja materiaalia toimintaan, on jumppakuvia, jotka toteutin siskoni avustuksella. Kuvien avulla jumppaohjeistukset ovat selkeät.

5.3 Oppaan esittely

Oppaan alussa on esittely, jossa kerron lyhyesti sisällöstä. Alussa kerron myös, että opas on tarkoitettu ensisijaisesti Keski-Suomen Luustoyhdistykselle. Esittelytekstistä käy ilmi, että opas on apuväline sellaiselle yhdistykselle, joka järjestää paljon muutakin toimintaa kuin vain liikuntaa.

Oppaan aihealueet:

1. Liikuntatoiminnan organisointi
2. Liikuntatoiminnan suunnittelu
3. Yhteistyö
4. Turvallisuusnäkökulma
5. Tiedottaminen

6. Toiminnan seuraaminen ja kirjaaminen
7. Vinkkejä toimintaan ja muuta materiaalia

Ihan aluksi Keski-Suomen Luustoyhdistys kertoi omia käytännön kokemuksia liikuntatoiminnan järjestämisestä, aloin lajitella niitä eri osa-alueisiin ja lopulta muodostui nämä seitsemän pääkohtaa. Turvallisuusnäkökulma tuli oppaaseen ihan lopuksi, kun yhdistys halusi, että sekin huomioitaisiin liikunnan järjestämisessä. Opas etenee loogisessa järjestyksessä, jossa lähdetään käsittelemään asioita organisoinnin ja suunnittelun kautta ja lopussa käydään läpi toiminnan seuraamista.

Ensimmäinen osuus on *liikuntatoiminnan organisointi*. Tämä osa käsittelee yhdistyksen liikuntavastaavan tehtäviä ja kuinka yhdistyksen olisi hyvä päättää siitä, kuka ottaa liikunnan omaksi vastuualueekseen, vai voiko vastuun jakaa useammalle henkilölle. Liikunta on merkittävä osa yhdistyksen toimintaa ja on tärkeää, että silläkin on oma vastuuhenkilönsä.

Liikuntatoiminnan suunnittelu on hyvin tärkeä osa, koska liikuntatoiminnalla on oltava tavoite, joka on huomioitava suunnitteluvaiheessa. Keski-Suomen Luustoyhdistyksen liikuntatoiminnan tavoitteissa korostuvat matalankynnyksentoiminta ja vertaistuki. Lisäksi on hyvä huomioida, että liikunta olisi luustoa vahvistavaa ja ylläpitävää. Myös jokaisella osallistujalla on omat henkilökohtaiset tavoitteet, jotka he haluavat saavuttaa liikunnalla. Jotta yhdistys pääsisi tavoitteisiinsa on ensinnäkin hyvin tärkeää selvittää millaista liikuntaa jäsenet toivovat ja tämä onnistuu esimerkiksi kyselylomakkeen avulla, jossa voi tiedustella myös henkilökohtaisia tavoitteita liikunnan suhteen. Siihen on hyvä listata jo esimerkki lajeja tai liikuntatoimintaehdotuksia, joiden pohjalta vastaajan on helpompi miettiä itseä kiinnostavaa liikuntatoimintaa. Liikuntaa voi myös järjestää kalenterin teemapäivien yhteydessä. Esimerkiksi ystävänpäivän yhteydessä järjestetyt olympialaiset ovat hauskaa matalankynnyksentoimintaa, johon on helppo osallistua. Lisäksi yhdistyksen on hyvä seurata lähialueen tapahtumia, jos läheisellä kuntosalilla tai liikuntakeskuksella on avoimet ovet. Tällaiseen tilaisuuteen voi koota omasta yhdistyksestä kiinnostuneen porukan ja mennä porukalla kokeilemaan. Omalla lähialueella on paljon liikunnan järjestäjiä, joista on hyvä kertoa yhdistyksen jäsenille. Joku voi tätä kautta löytää itselleen mieleisen tavan liikkua. Oppaaseen on listattu

erilaisia ”menovinkkejä”, joista selviää Keski-Suomen alueella olevia liikuntatapahtumia. Niitä on hyvä seurata, koska sieltä saattaa löytyä omalle yhdistykselle sopivaa toimintaa tai tapahtumaa.

Yhteistyö osuudessa käydään läpi, kuinka yhdistys on omien jäseniensä edunvalvoja ja on vastuussa siitä, että järjestää jäsenilleen mahdollisuuden heidän tarvitsemaansa liikuntaan. Aina yhdistyksellä ei ole mahdollisuutta järjestää itse liikuntatoimintaa, joten silloin merkittävässä osassa on yhteistyö. Yhteistyö voi tapahtua kunnan liikuntatoimen kanssa, joka koordinoi kunnan liikuntapalveluita. Eri kansanterveys- ja potilasjärjestöillä on jotain samoja tavoitteita kuten esimerkiksi vertaistuki, matalankynnyksen toiminta ja hyvinvointi. Näiden tavoitteiden kautta voi ryhtyä toisen yhdistyksen kanssa yhteistyöhön. Toisella yhdistyksellä saattaa olla omassa toiminnassa jotain annettavaa ja päinvastoin. Yhteistyötä on mahdollista tehdä myös oman toimialueen oppilaitosten kanssa. Keski-Suomesta löytyy esimerkiksi Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Humanistinen ammattikorkeakoulu, joista löytyy liikunta- ja sosiaalialan opiskelijoita, jotka voivat hyvin sisällyttää opintojaan yhdistyksen liikuntatoimintaan. Opinnäytetyön tekeminen tai harjoittelu ovat yleensä työelämän kanssa yhteistyössä toteutettavia opintokokonaisuuksia, josta hyötyvät molemmat osapuolet. Opiskelijat voivat toimia liikuntaryhmän ohjaajana, järjestää liikuntatapahtumia tai tehdä tutkimuksia yhdistyksen jäsenien liikuntatottumuksista.

Turvallisuusnäkökulma osuudessa painotetaan liikuntatoiminnan suunnittelun tärkeyttä. Kaikki on kunnossa, kun osataan varautua yllättäviin tilanteisiin. Tähän kohtaan on listattu erilaisia asioita, joita on hyvä huomioida toimintaa suunnitellessa ja toiminnan aikana turvallisuuden suhteen.

Tiedottaminen kohta käy läpi vaihtoehtoja, joiden avulla tieto liikunnasta kulkeutuu yhdistyksen jäsenille. Onko se jäsenlehti, jäsenkirje, Facebook vai ilmoitus paikallislehdessä. Jotta jäsenet saavat tiedon liikuntatoiminnasta, on hyvä selvittää, mikä tavoittaa heidät parhaiten.

Toiminnan seuraaminen ja kirjaaminen kohta auttaa yhdistystä kehittämään ja jatkosuunnittelemaan omaa toimintaa. Kuinka paljon liikuntatoimintaa on ja siihen

osallistuvia jäseniä, miten jäsenmäärät vaihtelevat ja ketkä osallistuvat tapahtumiin on tärkeää tietoa jatkoon kannalta. Nämä tiedot on helpoin saada kyselyn avulla. Sellainen on hyvä toteuttaa ihan alussa, puolivälissä ja lopussa. Näin palaute on monipuolista ja toimintaa on helppo muokata kohderyhmälle sopivaksi. Tämä palaute on tärkeää tulevaa toimintaa ja sen suunnittelua ajatellen

Vinkkejä toimintaan ja materiaalia osuuteen olen alkuun koonnut muutaman hyvin helposti toteutettavan liikuntaniksin. Yhdistyksen jäsenet voivat vaihtaa keskenään yhteystietojaan ja sopia vapaa-ajalle esimerkiksi lenkkeilytapaamisia, jäsenille voidaan lähettää tekstiviestillä vaikka parina päivänä viikossa taukojumppamuistutus ja taukojumppa on myös hyvin helppo toteuttaa muun toiminnan yhteydessä. Leikkimieliset olympialaiset on myös liikunnallinen tapahtuma, jonka järjestäminen ei vaadi juuri mitään. Tässä osuudessa on myös esimerkki jumppia selostettuna ja ihan loppuun on liitetty jumppaliikkeitä esimerkkikuvilla. Nämä jumpat ovat yksinkertaisia ja lopussa oleva jumppa, jossa on kuvia, on helppo tulostaa myös jäsenien omaan käyttöön. Selkeät kuvat auttavat liikkeiden hahmottamisessa. Liikunnan vuosikellosta on tehty loppuun esimerkkiversio. Se toimii samalla tavalla kuin yhdistyksen tavallinen vuosikello, johon suunnitellaan toimintaa. Liikunnan vuosikello keskittyy ainoastaan tulevan vuoden liikunnan suunnitteluun. Tästä osiosta löytyy myös kyselylomakemalli, jolla voi selvittää yhdistyksen jäsenien kiinnostusta ja toiveita liikuntatoiminnan suhteen.

6 ARVIOINTI JA PALAUTE

6.1 Oma arviointi

Koko opinnäytetyöprojekti oli hyvin monipuolinen ja opettavainen. Olin aiempien opintojen aikana suuntautunut nuorisotyöhön ja nyt opinnäytetyöni kautta pääsin tekemään monipuolisen katsauksen järjestötoimintaan. Toimiminen yhdistyksessä, kokoukset, erilaiset tapahtumat, keskustelut yhdistyksen hallituksen jäsenien kanssa ja järjestötoiminnan kirjallisuuteen perehtyminen muodostivat minulle mielenkiintoisen kokonaiskuvan järjestötoiminnasta.

Keski-Suomen Luustoyhdistys antoi minulle melko vapaat kädet oppaan toteuttamisen suhteen. Sain heiltä paljon materiaalia, oppaita ja esitteitä yhdistystoiminnasta ja liikunnasta. Lisäksi Keski-Suomen Luustoyhdistyksellä oli monipuolisesti toiveita ja esimerkkejä oppaan suhteen. Aluksi oppaan tekemiselle ei ollut selkeää rajausta ja aloittaminen tuntui hankalalta. Pähkäilyn jälkeen aloin tutustumaan kirjallisuuteen, joka käsitteli yhdistystoimintaa ja liikuntaa yhdistyksessä. Kun olin tutustunut teorian tietoon, aloin saamaan itselleni selkeämmin kuvan oppaasta. Tämän jälkeen tein Luustoyhdistykselle oppaasta version, johon olin suunnitellut sisältöä. Sain siitä palautetta ja lisää toiveita. Tämän jälkeen työstäminen oli paljon helpompaa, kun olin antanut yhdistykselle näyttöä osaamisestani ja heidän oli helppo antaa palautetta, kun oli jotain konkreettista, mitä kommentoida. Aloin löytämään oppaaseen pääkohdat ja niiden alle sisältöä. Oppaan lähettäminen tilaajalle mahdollisti palautetta ja toiveita, joista lopulta rakentui valmis opas.

Olisin voinut toteuttaa oppaan myös tutkimuksen kautta, johon olisin tehnyt kyselyitä ja haastatteluja niin yhdistyksen jäsenille kuin hallituksen jäsenille. Toisaalta itselle oli hyvin luonnollista keskustella ja olla mukana yhdistyksen toiminnassa. Tätä kautta tuli vastaan luonnollisia tilanteita, joista sain tietoa ja materiaalia. Aika oli rajallinen ja en olisi ehtinyt haastatella yhdistyksen jäseniä. Jatkotutkimuksena olisi kuitenkin hyvä selvittää Keski-Suomen Luustoyhdistyksen jäsenien liikuntatottumuksia. Sen tutkimuksen avulla voisi selvittää jäsenien motivaatiota ja tavoitteita liikuntaan. Kuinka jäsenet liikkuvat vapaa-ajalla sekä millaista liikuntaa he toivovat yhdistyksen järjestävän heille. Tästä olisi suuri apu, kun toimintaa suunnitellaan. Tekemäni opas ainoastaan huomioi asioita, joita on hyvä huomioida, ennen toimintaa, sen aikana ja myöhemmin.

Vielä en osaa sanoa kuinka Keski-Suomen Luustoyhdistys innostuu käyttämään opastani. Tähän mennessä yhdistys on joka tapauksessa ollut kiinnostunut ja innostunut siitä. Keski-Suomen Luustoyhdistys haluaa laittaa oppaan internetiin ja uskoo siitä olevan yhtäläillä hyötyä muille samankaltaisille yhdistyksille, kuten muille Luustoliiton jäsenyhdistyksille.

6.2 Palaute Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:ltä

Yhdisteksessämme käytyjen keskustelujen pohjalta, Mari Ylönen onnistui poimimaan keskeisiä asioita ja ideoita ”Luut liikkeelle- yhdistykselle vinkkejä liikuntatoiminnan järjestämiseen”- oppaaseen. Opas kiteyttää hyvin vinkkejä Keski-Suomen Luustoyhdistyksen liikuntatoiminnan tehokkaammaksi järjestämiseksi. Opas on ulkoasultaan ja sisällöltään kiinnostava ja sopivan kompakti. Tarkoituksena on, että oppaan voi helposti lukea ja sen avulla muistuttaa mieleen erilaisia vinkkejä liikunnan järjestämiseen. Sisältö on ajaton ja vinkkejä voi hyödyntää helposti tulevaisuudessakin.

Yhteistyö Ylösen kanssa sujui hienosti. Hän osoitti kiinnostusta yhdistystä, sekä kattojärjestöä kohtaan ja osallistui aktiivisesti toimintaamme mukaan. Tämän lisäksi varmasti hänen ymmärrystään yhdistyksen toiminnasta ja tavoitteista. Lisäksi Ylönen etsi aktiivisesti kirjallista ja sähköistä tietoa yhdistyksestämme sekä muista potilas tules- ja liikuntajärjestöistä sekä osasi poimia keskusteluistamme keskeiset kohdat liikuntatoiminnan aktivoimiseksi. Yhdistyksenhallituksen jäsenillä oli mahdollisuus kommentoida oppaan sisältöjä ja toteutusta koko työskentelyn ajan, joka varmisti sen, että opas sisälsi meille keskeisiä asioita ja toisaalta uusia kiinnostavia ideoita. Yhteistyö ja vuorovaikutus Ylösen kanssa sujui kaikin puolin kiitettävästi.

”Luut liikkeelle- yhdistykselle vinkkejä liikuntatoiminnan järjestämiseen”- opas on hyödyllinen Keski-Suomen Luustoyhdistykselle. Se sisältää uusien ideoiden lisäksi ajatuksia, joita yhdistyksen hallituksessa olemme pohtineet, mutta jotka ovat aiemmin jääneet vain ideoinnin tasolle. Oppaaseen koottuja ideoita voi helposti muistutella aika ajoin mieleen ja aktivoida liikuntatoimintaa tehokkaammin. Opas on koostettu siten, että sen ideat ovat helposti hyödynnettävissä myös muissa kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestöissä. Opasta painetaan ainakin joitakin kappaleita, lähinnä yhdistyksen omaan käyttöön. Lisäksi opas tullaan jakamaan Luustoliiton internetsivujen kautta sähköisessä muodossa, josta se on helposti ja vapaasti ladattavissa myös muille liikuntatoiminnan tehostamista kaipaaville yhdistyksille.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n puolesta, Puheenjohtaja Anu Salpakoski

LÄHTEET

Alaranta, Maaret & Seppälä Kitty & Koskue Virpi 2009. Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Helsinki: Multiprint.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 2.4.2017.
<http://www.hus.fi/potilaalle/potilasjarjestot/Sivut/default.aspx>

Hölsömäki, Heidi 2008. Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kaleva Satu & Valkonen Jukka 2014. Järjestölähtöisen auttamistyön uudet vaatteet. Viitattu 2.4.2017.
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/puh_kaleva_valkonen.pdf

Kansalaisareena 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 2.4.2017.
http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Kauravaara Kati & Koivuniemi Kaisa 2015. Terveys ja hyvinvointi on liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen yhteinen maali. Viitattu 2.4.2017
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-15_22-27_lowres.pdf

Kauravaara, Kati & Lakkasuo, Teemu & Luona-Helminen Raija 2006. Liikunta sopii kaikille. Soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Jyväskylä: PunaMusta Oy.

Käypä hoito. Viitattu 2.4.2017.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Luusto Liitto. Viitattu 2.4.2017. <http://luustoliitto.fi/luustoliitto/liiton-organisaatio>

Luusto Liitto 2014. Vuosikertomus ” ASKO 2 -hanke 2013–2015. Avomuotoinen Sopeutumisvalmennus Kurssi Osteoporoosi- ja Osteopeniakuntoutujille”. Viitattu 2.4.2017. <http://luustoliitto.fi/sites/default/files/tiedostot/ASKO/ASKO%202%20-hankkeen%20C17%20vuosikertomus%202014%20280415.pdf>

Luona-Helminen & Samsten Riitta 2004. Liikkeelle. Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Reumaliitto 2011. Osteoporoosi. Viitattu 2.4.2017. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/reumataudit/osteoporoosi>

Rikala Saku 2015. Lainsäädäntö. Viitattu 2.4.2017. <http://www.lts.fi/soveltava-liikunta/lains%C3%A4%C3%A4d%C3%A4nt%C3%B6>

Soveltava Liikunta Soveli Ry 2016. Julkaisu "Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. Kansanterveys- ja Vammaisjärjestöt liikuntatoimijoina". Viitattu 2.4.2017. http://soveli-fi-bin.directo.fi/@Bin/cce8b84d9b2e2dec0e4d3d543d821b25/1480497368/application/pdf/1006356/Kansanterveys-%20ja%20vammaisja%CC%88rjesto%CC%88t%20liikuntatoimijoina%20-esite-1_valmis.pdf

Soveltava Liikunta Soveli Ry. Viitattu 2.4.2017
<http://www.soveli.fi/jasenjarjestot/suomen-luustoliitto-ry/>

Suomen Osteoporoosiliitto ry & UKK-instituutti 2006. Luuliikunta. Lapsuudesta Vanhuuteen – Unohtamatta Osteoporoosia sairastavia. Viitattu 2.4.2017.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2014. Vain harva suomalainen liikkuu tarpeeksi. Viitattu 2.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/vain-harva-suomalainen-liikkuu-tarpeeksi>

Toivainen Hanna 2005. Raportti "Potilasjärjestöt". Viitattu 2.4.2017.
https://kampanjat.ray.fi/legacy/files/emmi_mediabank/RAY_raportti_15_Potilasjarjestot.pdf

UKK-instituutti 2015. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Viitattu 2.4.2017
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta

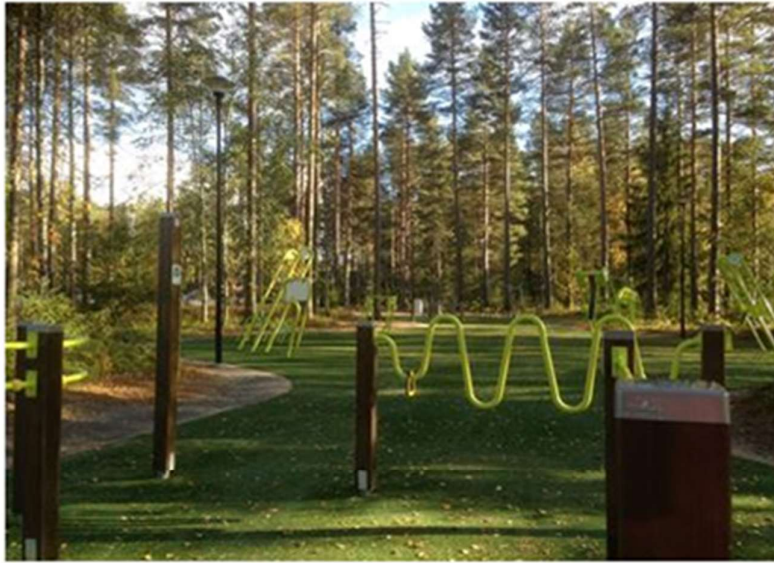
UKK-instituutti 2015. Osteoporoosia ja kaatumisia voi ehkäistä liikunnalla. Viitattu 2.4.2017.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/osteoporoosi

Uusi-Rasi Kirsti 2014. Liikunta vähentää kaatumisvammoja. Viitattu 2.4.2017.
http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/291/liikunta_vahentaa_kaatumisvammoja

Vilka, Hanna & Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki:
Tammi.

LIITTEET

Opas



Luut Liikkeelle

Yhdistykselle vinkkejä liikuntatoiminnan
järjestämiseen

Mari Ylönen

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Luut liikkeelle- oppaasta löytyy vinkkejä yhdistykselle liikuntatoiminnan järjestämiseen. Siinä käydään läpi asioita mm. liikuntatoiminnan organisoinnista ja suunnittelusta sekä seuraamisesta. Lopussa on myös konkreettisia vinkkejä ja materiaalia toiminnan järjestämiseen.

Oppaan on tarkoitus olla apuväline yhdistykselle, jolla on paljon erilaista toimintaa ja liikunta on yksi tärkeä osa-alue sitä. Liikunta ei ole vain hikoilua ja kunnon kohottamista. Siitä välittyy myös vertaistuki ja uuden oppiminen parantaa itsetuntoa sekä saa aikaan iloa.

Opas on suunnattu ensisijaisesti Keski-Suomen Luustoyhdistykselle ja sitä voi hyödyntää myös muut järjestöt ja yhdistykset, joille matalankynnyksen liikuntatoiminta on tärkeää.

Sisällysluettelo

Liikuntatoiminnan organisointi.....	3
Liikuntatoiminnan suunnittelu.....	4
Yhteistyö	8
Turvallisuusnäkökulma	10
Tiedottaminen	10
Toiminnan seuraaminen ja kirjaaminen	11
Vinkejä toimintaan ja muuta materiaalia	12
Lähteet.....	22



LIIKUNTA TOIMINNAN ORGANISOINTI

Yhdistyksellä on eri osa-alueita toiminnassaan, joista huolehtii eri henkilöt. Liikunta on yksi osa-alue yhdistyksen toimintaa, joten sille on myös perusteltua hankkia oma vastuhenkilönsä .

*Kuka huolehtii
liikunnasta?*

Yhdistyksen jäsenet voivat kokeilla jakaa vastuuta. Voi olla myös helpompaa, jos jokainen yhdistyksen jäsen ottaa vuorotellen vastuun, esimerkiksi kerran kuukaudessa, ja järjestää liikuntaan liittyvän tempauksen. Toimiva toimintamalli löytyy kokeilemalla.

Yhdistyksen on hyvä määritellä liikuntavastaavan tehtävät. Liikuntavastaavan tehtävissä on hyvä huomioida seuraavia asioita mm. **Liikuntavastaava...**

- ❖ Rohkaisee Liikkumaan
- ❖ Kuulee yhdistyksen jäsenien toiveita
- ❖ Tiedottaa lähialueen ja yhteistyökumppaneiden liikuntamahdollisuuksista
- ❖ Motivoi liikuntaohjaajia
- ❖ Varaa liikuntatiloja

LIIKUNTA TOIMINNAN SUUNNITTELU

Mihin liikunnalla pyritään ja mitä halutaan tapahtuvan liikuntaan osallistuville? **Liikunnalla tulee olla tavoite.** Tavoite voi olla ilo ja virkistyminen, sosiaalinen toiminta, vertaistuki, hengästyminen ja hikoilu tai uuden taidon oppiminen.

Luustoyhdistyksen on hyvä huomioida liikuntaa suunnitellessa myös luustoa vahvistava ja ylläpitävä liikunta. Tavoitteita on hyvä jakaa pienempiin osatavoitteisiin ja toiminnassa on otettava huomioon myös osallistujien omat tavoitteet.

*Hyvin suunniteltu on
puoliksi tehty!*

- ❖ Selvitä kyselylomakkeella yhdistyksen jäsenten kiinnostusta liikuntaan ja toiveita, miten he haluaisivat liikkua.
- ❖ Kun tehdään vuosikelloa järjestölle liikuntaa ei saa unohtaa. Liikunnalle voi tehdä oman vuosikellon.

Erilaisten teemapäivien hyödyntäminen, joiden yhteyteen voi järjestää liikunnallisen tempauksen tai tapahtuman.

Esimerkiksi:

- ❖ 14.2. Ystävänpäivä
- ❖ 7.4 Maailman terveystapa
- ❖ Sydänviikko huhtikuussa
- ❖ 29.9. Maailman sydänpäivä
- ❖ 19.10. Kansainvälinen vertaistuen päivä
- ❖ 20.10. Maailman Osteoporoosipäivä
- ❖ Luustoviikko lokakuussa
- ❖ Lisäaikaa liikunnalle lokakuussa



6

Seuraa oman toimialueen tapahtumia. Erilaiset hyvinvoinnin ja liikunnan parissa toimivat tahot järjestävät tutustumiskertoja ja tapahtumia, joihin on mahdollista päästä mukaan pikkusummalla tai ilmaiseksi.

- ❖ Liikuntatapahtumat
- ❖ Avoimet ovet läheiselle kuntosalille
- ❖ Ilmaiset tutustumiskerrat eri paikkoihin
- ❖ Luentoja (mm. ravitsemuksesta, liikunnasta, terveydestä)



Liikunnallisia menovinkkejä Jyväskylän ja Keski-Suomen alueella:

- ❖ Peurunka: Peurungan kylpylässä mahdollisuus monipuoliseen vesiliikuntaan, talvisin lumikenkäilyä ja hiihtoa sekä paikanpäätä löytyy monipuolisesti aktiviteetteja tenniksestä fatbike pyöräilyyn.
<http://www.peurunka.fi/>
- ❖ Olohuone Kyllinkypä Jyväskylän keskustassa tarjoaa monipuolisesti erilaisia tapahtumia liittyen liikuntaan ja hyvinvointiin kuten joogaa, lihaskuntojumppaa ja smoothiekursseja. <http://www.kyllinkypsa.fi/>
- ❖ Senioritanssi on iäkkäille suunnattu tanssillinen liikunnanmuoto, jossa huomioidaan iän mukana tulleet muutokset. Tanssit eivät sisällä vaikeita askelsarjoja.
- ❖ Suomen Latu järjestää monipuoliseen ulkoiluun ja ulkoliikuntaan liittyvää koulutusta. www.suomenlatu.fi
- ❖ <http://ksml.menoinfo.fi/> sivustolta löytyy monipuolisesti erilaisia liikuntatapahtumia ja -ryhmiä, kun rajaa haun liikunnalle.

YHTEISTYÖ

Jokaisella on oltava oikeus ja mahdollisuus liikunnan harrastamiseen ja siksi yhdistyksen onkin toimittava jäsenistön edunvalvojana myös liikuntaan liittyvissä asioissa. Kaikilla yhdistyksillä ei ole mahdollisuutta järjestää omaa liikuntatoimintaa, mutta kaikki voivat selvittää muiden järjestämät liikuntamahdollisuudet. Tällöin tärkeänä yhteyshenkilönä toimii kunnan liikuntatoimen vastuhenkilö. Liikuntatoimi koordinoi kuntalaisten liikunnan järjestämistä ja liikuntatoimella on myös yhteydet urheiluseuroihin ja yhdistyksiin, jotka järjestävät liikuntaa.



Esimerkki yhteistyökumppaneita:

- ❖ Muiden yhdistysten kanssa yhteistyöhön ryhtyminen. Keski-Suomesta löytyy kansanterveys- ja potilasyhdistyksiä ja järjestöjä, joille liikunta on tärkeää. Esimerkiksi liikuntalajien kokeilu sekä tapahtumien ja luentojen järjestäminen yhteistyössä auttaa puolittamaan vastuun ja rahalliset kustannukset järjestelyissä.
- ❖ Oppilaitoksien kanssa yhteistyö. Keski-Suomen toimialueelta löytyy Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän

- ammattikorkeakoulu (JAMK) ja Humanistinen ammattikorkeakoulu (HUMAK) Näistä kouluista löytyy muun muassa fysioterapia- ja toimintaterapiaopiskelijoita ja liikunnanopettaja- sekä yhteisöpedagogiopiskelijoita, joilla on varmasti opintojaksoja, joissa he voivat tehdä yhteistyötä yhdistysten kanssa. Erilaisten harjoittelujaksojen tai lopputöiden yhteydessä opiskelijat yleensä pääsevät soveltamaan oppimaansa teorianietoansa työelämän käytännön tehtäviin ja tämä olisi oiva tilanne tehdä yhteistyötä, josta molemmat tahot hyötyvät.
- ❖ Kunnan järjestämä henkilökohtainen liikunnanohjaus neuvonta, auttaa henkilökohtaisella tasolla liikunnan suunnittelussa.



TURVALLISUUSNÄKÖKULMA

Järjestetyn toiminnan tukena on hyvä turvallisuus. Siitä ei kuitenkaan pidä tehdä stressaavaa asiaa, joka vähentää liikunnan iloa. Kun toiminta on suunniteltu kunnolla ja osataan varautua yllättäviinkin tilanteisiin, kaikki on kunnossa.

Turvallisuutta lisäävät:

- ❖ Ennakkotietojen hankkiminen osallistujista
- ❖ Etukäteisinfo toiminnasta osallistujille
- ❖ Vakuutuksen huomioiminen
- ❖ Toiminnan kesto ja tauot
- ❖ Toimintaympäristöön tutustuminen etukäteen
- ❖ Hyvät jalkineet ja kunnossa olevat välineet
- ❖ Hyvä vireystila
- ❖ Tieto kuntovaikutuksen yksilöllisyydestä
- ❖ Toimintaohjeet hätätilanteessa

TIEDOTTAMINEN

- ❖ Millä tapaa on helpoin jakaa yhdistyksen jäsenille tieto liikuntatoiminnasta? Jäsenkirje, jäsenlehti, sähköposti, Facebook vai ilmoitus paikallislehdessä.



TOIMINNAN SEURAAMINEN JA KIRJAAMINEN

Tietoa on hyvä kerätä oman toiminnan taustatueksi. Se luo pohjan toimintasuunnitelmalle ja auttaa kehittämään omaa liikuntatoimintaa.

Millaista tietoa?

- ❖ Jäsenmäärien kehitys
- ❖ Ketkä osallistuvat tapahtumiin
- ❖ liikuntaryhmien ja niiden osallistujien määrä.

Miten tietoa kerätään?

- ❖ Erilaiset kyselyt, ennen tapahtumaa (tarpeet ja toiveet), toiminnan kuluessa (väliarviointi) ja lopussa

(tavoitteiden toteutuminen, tuloksellisuus, toiveet jatkosta)

VINKKEJÄ TOIMINTAAN JA MATERIAALIA

- ❖ Ehdota liikuntaryhmäläisiä vaihtamaan yhteystietojaan tai kokoaa kaikkien halukkaiden yhteystiedot yhteen. Tällöin on mahdollista sopia liikuntatapaamisia myös muuna aikana. Esimerkiksi apuna voi olla Whats APP- tai sähköpostiryhmä, jossa jäsenet voivat kysellä lenkkeilyseuraa toisistaan.
- ❖ Yhdistys voi lähettää jäsenilleen taukojumppamuistutuksen esimerkiksi kahtena päivänä viikossa tekstiviestillä.
- ❖ Taukojumpan järjestäminen tapahtumassa kuin tapahtumassa on helppoa, sen ei tarvitse olla ihmeellistä. On jo hyvä, että jokainen osallistuja nostaa takamuksen hetkeksi pois penkistä ja pyörittelee hartioitaan.
- ❖ Olympialaiset, joissa kisataan joko ryhminä tai yksittäin, riippuen osallistujamäärästä. Lajeina voi olla esimerkiksi saappaan heitto, tikan heitto,

pujottelurata ja jokin pulmapeli, joka vaatii sorminäppäryyttä.

Esimerkkijumppia:

Mielikuvajumppa: Rakenna jumppa tarinan ympärille, jossa liikkeitä tehdään sen mukaan, kun tarina etenee (esimerkkiliikkeitä: haravoiminen, marjojen poiminta, kahvimyllyn pyöritys, pianon soittaminen, lypsäminen, soutaminen, jään kairaaminen...)

Lehtijumppa:

1. Lämmittelynä lehti rullataan ja avataan muutaman kerran
2. Rullataan lehti ja hätistellään hyönteisiä. Ohjaaja kertoo missä hyönteinen on (olkapäällä, polvella, toisella polvella, sormenpäässä, paarma surraa pään yläpuolella, karpänen kutittaa selästä jne...)
3. Jokainen avaa lehden satunnaiselta kohdalta ja alkaa lukea lehteä (normaalisti, nopeasti, hitaasti, kuiskaten, matalalla äänellä jne...)

<http://vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohjeita> sivustolta löytyy paljon erilaisia jumppaohjeita, joita voi vetää ryhmälle sekä monet jumppista on helppo toteuttaa myös kotona omatoimisesti.

Jumppaliikkeitä, joita voi jakaa myös jäsenien käyttöön:



Ota leveä ote kepeistä ja tee melontaliikettä siten, että keppi menee selän takaa ja palaa eteen. Vaihda suuntaa.



Ota leveä ote kepistä, työnnä ylös ja vedä alas.



Asetu koukkuistuntaan ja ota keppi käteen. Nojaa taaksepäin, että saat vatsalihakset jännittymään. Kierrä yälvartaloa molemmille puolille tehden melontaliikettä.



Kierrä yälvartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Tee ääriasennoissa pieniä joustoja



Seiso selkä suorana, jalat lantion leveyisessä haara-asennossa, kädet lanteilla. Kyykisty niin, että kallistat ylävartaloa eteenpäin, koukistat polvia ja työnnät takapuolta taaksepäin. Nouse sitten rauhallisesti varpaille, pidä asento muutaman sekunnin ajan ja palaa takaisin kyykistykseen.



Seiso siten, että toinen jalka on tukevasti maassa ja toisesta jalasta varpaat koskevat hiukan maahan, jonka jälkeen lähde nostamaan käsiä ylös. Pidä hetki käsiä ylhäällä ja laske takaisin alas. Tee muutama toisto ja vaihda puolta. Jos asento on helppo, voit kokeilla nostaa toisen jalan kokonaan ilmaan ja tehdä liikkeen yhdellä jalalla.

Esimerkki vuosikello liikunnalle

Kuukausi	Asiat	Ajoitus	Huomioita	Vastuhenkilö	kokemukset/ osallistujat
Tammikuu					
Helmikuu					
Maaliskuu					
Huhtikuu					
Toukokuu					
Kesäkuu					

Kuukausi	Asiat	Ajoitus	Huomioita	Vastuhenkilö	Kokemukset/ osallistujat
Heinäkuu					
Elokuu					
Syyskuu					
Lokakuu					
Marraskuu					
Joulukuu					

Kysely liikuntatoiminnasta

Ikäsi: _____

Vastaa seuraaviin kysymyksiin rastittamalla.

Mitkä liikuntalajit kiinnostavat?			
Avantouinti	<input type="checkbox"/>	Rentoutus	<input type="checkbox"/>
Vesijumppa	<input type="checkbox"/>	Kuminauhajumppa	<input type="checkbox"/>
Sulkapallo	<input type="checkbox"/>	Kuntosaliharjoittelu	<input type="checkbox"/>
Suunnistus	<input type="checkbox"/>	Tasapainoharjoittelu	<input type="checkbox"/>
Zumba	<input type="checkbox"/>	Keppijumppa	<input type="checkbox"/>
Venyttely	<input type="checkbox"/>	Tuolijumppa	<input type="checkbox"/>
Jooga	<input type="checkbox"/>	Muu, mikä?	<input type="checkbox"/>
Miten saat tietoa yhdistyksen liikuntatoiminnasta			
Paikallislehti	<input type="checkbox"/>	Ilmoitustaulu	<input type="checkbox"/>
Yhdistyksen nettisivut	<input type="checkbox"/>	Yhdistyksen jäsenlehti	<input type="checkbox"/>
Muut sähköiset viestimet, esim. radio, TV	<input type="checkbox"/>	Muu, mikä?	<input type="checkbox"/>
Millaista liikuntaa haluaisit yhdistyksen järjestävän?			
Haluaisitko yhdistyksen järjestävän liikuntatapahtumia? Millaisia?			

LÄHTEET

Luona-Helminen, Samsten 2004. Liikkeelle. Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki. Edita Prima Oy

Alapappila, Annukka & Eerola, Margit & Kvick, Terhi & Lumimäki, Virpi & Nykänen Pia 2015. Liikkuva yhdistys. Vinkkejä ja ideoita. Viitattu 24.4.2017.

<https://www.yksielama.fi/documents/10180/148284/Liikkuv+a+yhdistys+-+Vinkkej%C3%A4%20ja+ideoita/17a7bdd1-e81f-457b-a798-733451d83b40>



Osoite: Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

sähköposti: luusto.keskisuomi@gmail.com

internet: luustoliitto.fi

