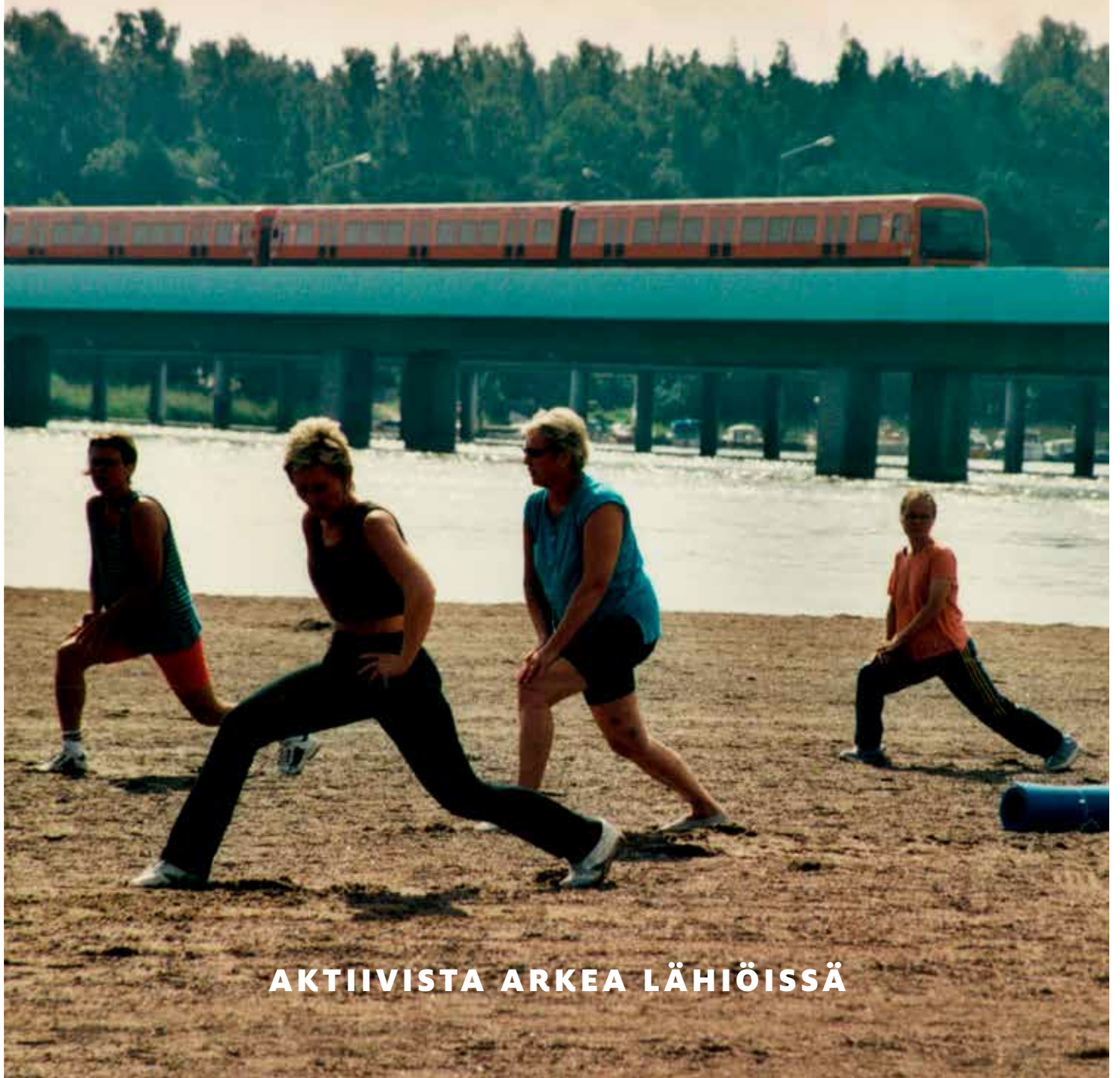


LÄHIÖ- LIIKUNTA



AKTIIVISTA ARKEA LÄHIÖISSÄ

Tämä on liikuntaviraston julkaisu, jossa on muisteltu ja kuvattu lähiöliikuntaa vuosina 1996–2016. Kuvat ja muu materiaali on kerätty lähiöliikuttajilta ja alueen asukkailta.

Julkaisun on taloudellisesti mahdollistanut lähiöprojekti ja liikunta- ja hyvinvointipalvelut -osaston palvelumuotoiluhanke. Kiitos!

Julkaisun kirjoittajat: Ulla Korhonen-Wälmä, Veera Korjus, Kaisa Laine ja Hannele Haverinen

Lähiöliikuttajat: Mia Küttner, Irma Juusela, Jukka Lundgren, Elina Sorakunnas, Johanna Lökfors, Tomi Lempiäinen ja Jenna Harainen



**LIKETTÄ
LÄHIÖIHIN**



**LÄHIÖLIIKUNTA
OSANA ALUEEN
PALVELUVERKKOA**



**VUOSAARI –
Uusia toimintamuotoja
luomassa**



**MYLLYPURO –
Iloa, kokeiluja ja
osallistamista**



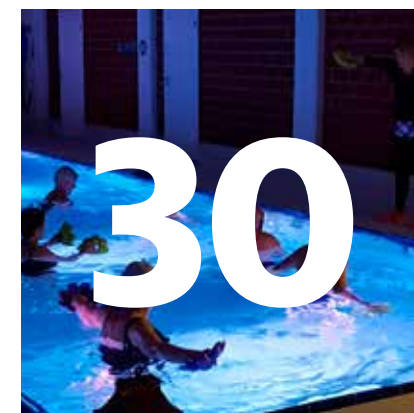
**KONTULA –
Lähellä
asukasta**



**PIHLAJAMÄKI –
Omaehtoinen liikunta
elämäntavaksi**



**MAUNULA –
Iloa ja virkistystä
ikääntyneille**



**JAKOMÄKI –
Verkostotyö
liikuttaa**



**AKTIIVISTA
ARKEA
LÄHIÖISSÄ**

LIIKETTÄ LÄHIÖIHIN

Lähiöprojektin alkuvuosi 1996 muistuttaa kovasti nykyhetkeä. Valtion talous oli vaikeuksissa, peruspalveluita leikattiin, työttömyys ja yhteiskunnan eriarvoisuus lisääntyivät. Silloinen hallitus näki lääkkeeksi elvytyksen, erityisesti investoinnit lähiöiden peruskorjauksiin, koska näiden investointien työllistämisaikutukset tuntuivat monella alalla. Valtakunnallinen lähiöprojekti ei kuitenkaan syntynyt vain korjaustarpeista, lähiötalot olivat silloin noin 30-vuotiaita, vaan päätavoitteena oli hillitä lähiöiden taantumaa. Lähiöprojektit olivat kaupunkipoliittinen hanke lieventää 1990-luvun laman haittoja.

Valtakunnallisella statuksella haluttiin vauhdittaa kaupunkia kokonaisvaltaiseen ja asukaslähtöiseen kehittämisotteen. Tällä tarkoitettiin asukasaloitteista lähteviä hankkeita ja paikallista kumppanuutta. Helsingissäkin luotiin lähiöprojektiä ohjaamaan laaja virastojen verkosto ja projektialueille perustettiin asukkaiden, järjestöjen ja virkamiesten yhteistyöryhmiä.

Eri virastojen innostus osallistua lähiöprojektiin vaihteli niiden toimintakulttuurista tai johtohenkilöiden kiinnostuksesta johtuen. Sosiaalitoimessa aluetyö oli jo tuttua ja nyt rakennusvalvonta, kulttuuri- ja liikuntatoimi tulivat mukaan

innovatiivisella otteella. Liikuntaviraston aluejohtaja Anna-Maija Kivimäen aloitteesta Vanhaan Vuosaareen, Kontulaan ja Myllypuroon palkattiin lähiöliikuttajat. Nimikkeet, kuten lähiöarkkitehti ja lähiötaiteilijakin, oli suora vastine jo tunnetulle lähiötyöntekijä-nimitykselle. Nimet kuvasivat työntekijöiden jalkautumista projektialueille pois virastojen normaaleista toimitiloista.

Liikuntavirasto on vuosikymmeniä tarjonnut laajan valikoiman ohjattua liikuntaa kuntalaisille. Toiminta keskittyi pääsääntöisesti viraston liikuntatiloihin. Lähiöliikunnan erotti tästä toimintatavasta jalkautuminen alueille. Tavoite oli saada liikunnan piiriin niitä asukkaita, jotka jäivät palvelujen ulkopuolelle. Liikunnan avulla haluttiin nostaa esiin asuinympäristön positiivisia arvoja, kannustaa asukkaita liikkumaan omatoimisesti ja aktivoida liikunnasta vierautuneita.

Lähiöliikunnan toimintatavaksi muodostuivat säännölliset ohjatut tai omatoimiset liikuntaryhmät, retket, liikuntatempaukset ja pienryhmät eri hallintokuntien kanssa. Lajeiksi valittiin kunnonkohotukseen perusliikuntaa ja pelejä, jotka mahdollistivat yhdessäolon ja joihin oli helppo tulla mukaan. Lenkkeiltiin ja pyöräiltiin, pelattiin pesäpalloa ja petankkia, jumpattiin ja soudettiin kirkkoveineellä. Bussi täyttyi nopeas-





ti, kun sosiaalitoimen kanssa tehtiin retkiä ulkoilualueille. Laajan kirjon mahdollistivat projektin tukemat ryhmät ja kumppanuus liikuntajärjestöjen kanssa. Liikuntaseurat esittelivät liikuntalajejaan monissa lähiöiden tapahtumissa ja järjestivät lyhytkursseja lähiöliikuttajien kanssa yhteistyössä. Lajikirjo oli laaja vaihdellen curlingista kantritanssiin. Lähiöissä lähiöliikuttajat olivat asukastapahtumissa tempauksineen mukana. Monipuolisuudellaan lähiöliikunta ei leimautunut syrjäytymisen torjumi-

seksi. Lähiöliikuttajille kuuluu kiitos myös sauvakävelyn suosiosta ja sen nostamisesta arvostetuksi liikuntamuodoksi. Lajihan herätti aluksi hilpeyttä ja sitä pidettiin vain huonojalkaisille vanhuksille sopivana.

Lähiöprojektin ripeän liikkeellelähdön mahdollisti kaupunginhallituksen projektille myöntämä toimintaraha. Projektiin osallistuneet virastot saivat lisäresursseja ja työllisyysmäärärahoja. Kun lähiöliikunta vakinaistettiin 2000-luvun alussa, virasto maksoi palkat ja lähiöprojekti

rahoitti tilavuokria, ryhmien vetäjien palkkioita, välineitä ynnä muita toimintakuluja. Lähiöliikunta organisoitiin vuosittain kolmeen ”lukukauteen”. Lähiöliikuntaan osallistuminen oli aluksi ilmaista, mutta sittemmin edellytettiin lähiöliikuntapassia, jolla sai osallistua kauden aikana kaikkeen tarjontaan. Liikuntapassit sitoutuivat osallistujia ja helpottivat toiminnan seuranta ja suunnittelua.

Suomi pääsi 1990-luvun puolivälissä mukaan EU:n kaupunkipoliittisiin ohjelmiin, joiden tavoitteena oli in-

novoida ja kokeilla uusia ratkaisuja taantuvien kaupunkialueiden sosiaalisiin ja ympäristön ongelmiin. Lähiöprojektin hakemus Myllypuro-Kontulan alueesta hyväksyttiin EU:n Urban yhteisöaloiteohjelmaan vuonna 1997 yhdessä Vantaan Koivukylän kanssa. EU:n tuki jatkui Urban II-yhteisöaloiteohjelmalla vuoteen 2007 asti. Moniin eurooppalaisiin kaupunkiuudistusohjelmiin sisältyi kaupunkikulttuuri ja liikunta, koska niiden ajatellaan lisäävän osallisuutta ja sosiaalista pääomaa ja siten kasvattavan



hyvinvointia. Lähiöliikunta osana EU:n Urban-yhteisöaloiteohjelmia oli siis yleistä kaupunkiuudistuksen valtavirtaa. Eeva-Liisa Bromanin vetämät Urban-ohjelmat painottivat sosiaalisia tavoitteita ja naisten ja maahanmuuttajien tasa-arvoa, ja siksi lähiöliikuntaa suunnattiin enemmän kumppanuuteen sosiaali- ja terveysviraston, seurakunnan, yksityisten palvelutalojen ja maahanmuuttajajärjestöjen kanssa. Näin jälleenkäin ajatellen Urban-yhteisöaloiteohjelmissa mukanaolo kirkasti lähiöliikunnan alkuperäistä tarkoitusta tavoittaa sekä suuria massoja että syventyä erityistoimia tarvitseviin ryhmiin.

Lähiöprojektin onneksi ensimmäisiksi lähiöliikuttajiksi tulivat erittäin kekseliäät, yhteistyökykyiset ja ennakkoluu-

lottomat henkilöt. Tämä mahdollisti poikkeuksellisen innovatiivisuuden, mutta teki työstä myös haastavampaa ja vastuullisempaa. Työmäärää lisäsi ohjelmien suunnittelu, tiedotus ja normaalia suurempi raportointivelvollisuus sekä tiukat seuranta- ja tulosvaatimukset.

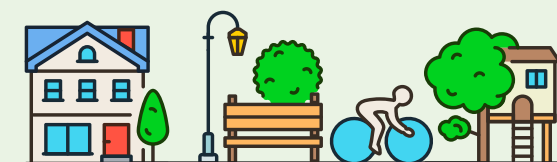
Asukaspalaute oli hyvin myönteistä myös niiltä asukkailta, jotka eivät lähiöliikuntaan itse osallistuneet. Lähiöliikunnalla oli suuri merkitys kumppaneille terveysasemilla, palvelutaloissa ja leikkipuistoissa. Lähiöliikunta sai myös paljon huomiota tiedotusvälineissä. Julkisuus oli poikkeuksetta myönteistä ja lähiöiden ongelmakeskeistä julkisuuskuvaa monipuolistavaa.



Lähiöliikunta on matalan kynnyksen toimintaa, johon asukkaiden on helppo tulla mukaan. Toimintaa järjestetään lähellä kotia, eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Toiminta on edullista.

Lähiöliikunta on osa lähiön palveluverkkoa, joka vastaa asukkaiden tarpeisiin tarjoamalla monipuolisia liikuntapalveluja. Toiminta-ajatuksena on asukkaiden elämisen laadun, hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja alueen viihtyisyyden parantaminen liikunnan keinoin. Osa toiminnasta on kohdennettu terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aktivoimiseen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen.

Liikuntapalvelut ovat sisällöltään pääsääntöisesti ryhmäliikunnanohjausta, asiantuntijapalveluita sekä tapahtumajärjestämistä. Lähiöliikunta on kehitetty yhteistyössä Helsingin kaupungin lähiöprojektin kanssa.

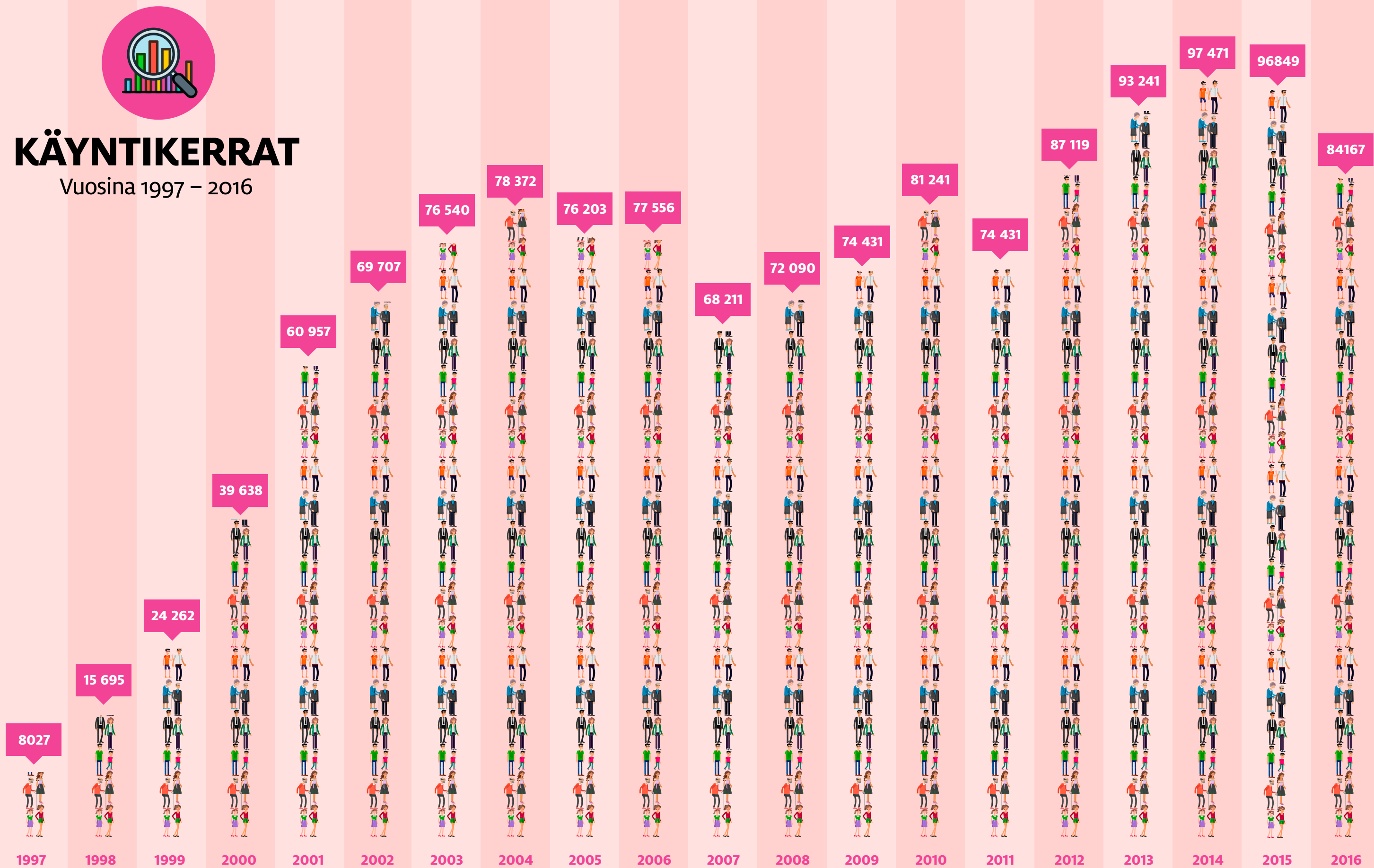


1. Lähiöliikuntapassi maksaa 20 e, passilla voi osallistua lähiöliikuntaan koko kauden ajan (kausi = 4 kk: syksy, kevät, kesä)
2. Ryhmiin voi tulla mukaan milloin vain
3. Jos liikuntaryhmä ei täyty, se voidaan lopettaa tai muuttaa kesken kauden
4. Lähiöliikunta toimii tällä hetkellä Maunulan, Jakomäki - Tapulikaupungin, Myllypuron ja Pihlajamäen alueilla.



KÄYNTIKERRAT

Vuosina 1997 – 2016



VUO SAA RI

UUSIA
TOIMINTA-
MUOTOJA
LUOMASSA





Ensimmäinen lähiöliikuttaja valittiin tekemään työtä Vuosaaren lähiössä. Alue oli pääosin nykyinen Vanha Vuosaari.

Alussa työ oli etsimistä ja uuden luomista. Oli lähiöprojekti ja liikuntavirasto ja niiden tavoitteet. Oli kaksi esimiestä, joten työ piti sovittaa molempien antamiin raameihin huomioiden kuitenkin Vuosaaren erityispiirteet. Lähiöprojektin tavoitteina oli lisätä lähiössä viihtymistä ja asukkaiden aktiivisuutta, joita myös lähiöliikunnan keinoin tuli tavoitella. Tavoitteena oli, että liikunnan ilo lisäisi asukasaktiivisuutta, toisi hyvää oloa, parantaisi elämänlaatua ja lisäisi alueella viihtymistä.

Lähiöliikuttajan työ oli alussa paljon muuta kuin varsinaista liikuttamista. Se oli alueeseen ja asukasryhmiin tutustumista, kontaktien solmimista, eri tahojen yhteistyöpintojen hahmottamista ja kokouksia. Tutkittiin ja havainnoitiin, mitä ympäristössä voisi tehdä, ja miten asuk-

kaat voisivat siellä liikkua. Yhteistyökumppaneista ei ollut vielä tietoakaan, niitä vielä etsittiin. Alueen lähiötiimi, johon kuuluivat muun muassa lähiöarkkitehti ja -taitelija, oli suurena tukena. Yhteistyö virisi helposti moneen suuntaan.

Vuosaassa järjestettiin monenlaista liikuntatoimintaa. Urheiluseurat tulivat mielellään yhteistyökumppaneiksi, sillä hyöty oli molemminpuolista. He vetivät omaa lajiaan asukkaille ja sitä kautta heillä oli mahdollisuus saada uusia ihmisiä seuraansa. Lähiöliikunta ei ollut kilpaileva tekijä liikuntaseuroille eikä muillekaan liikuntaa järjestäville tahoille. Liikuntaviraston sisäliikuntapaikkoja Vuosaassa ei ollut, joten ulkoliikunta korostui alueella. Merellä soudettiin kirkkoveneellä ja melottiin.

Metsissä ja rannoilla sauvakäveltiin ahkerasti. Etenkin alkuvuosien retkitoiminta lähialueiden ulkoilualueille ja saariin nousi suosituksi.



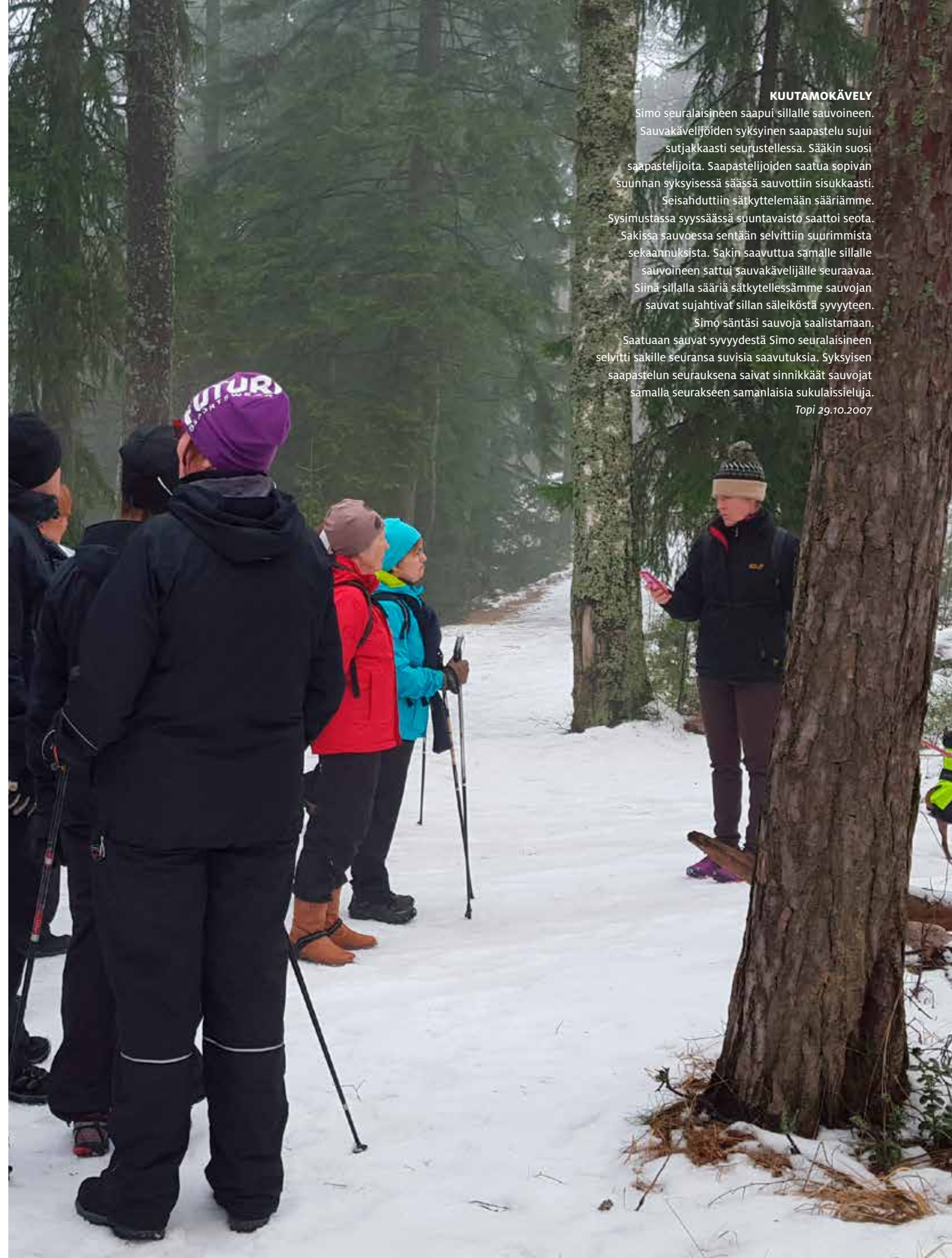
RETKET

Retkitoiminta on ollut alusta lähtien kiinteä osa lähiöliikuntaa. Toiminnan alkuaikoina retket suunnautuivat liikuntaviraston ulkoilualueille tai kaupungin lähisaaristoon. Tänä päivänä retkikohteina ovat lähialueet ja paikalliset nähtävyydet, joihin tutustutaan kävellen tai pyöräillen. Esimerkkeinä ikimuistettavista retkistä mainittakoon muun muassa Kaunissaaren siivousretki, Vaellus Nuuksion kansallispuistossa ja Talosaaren pilkkiretki.

KUUTAMOKÄVELY

Simo seuralaisineen saapui sillalle sauvoineen. Sauvakävelijöiden syksyinen saapastelu sujui sutjakkaasti seurustellessa. Sääkin suosi saapastelijoita. Saapastelijoiden saatua sopivan suunnan syksyisessä säässä sauvottiin sisukkaasti. Seisahduttiin sätkyttelemään sääriämme. Sysimustassa syyssässä suuntavaisto saattoi seota. Sakissa sauvoessa sentään selvittiin suurimmista sekaannuksista. Sakin saavuttua samalle sillalle sauvoineen sattui sauvakävelijälle seuraavaa. Siinä sillalla sääriä sätkytellessämme sauvojan sauvat sujahtivat sillan säleiköstä syvyyteen. Simo säntäsi sauvoja saalistamaan. Saatuaan sauvat syvyydestä Simo seuralaisineen selvitti sakille seuransa suvisia saavutuksia. Syksyisen saapastelun seurauksena saivat sinnikkäät sauvojat samalla seurakseen samanlaisia sukulaissieluja.

Topi 29.10.2007





MYLLY PURO

IDEOITA, KOKEILUJA
JA OSALLISTAMISTA



Lähiöliikuttaja Jukka kertoi: "Meille oli luonteenomaista, että kun ideoita tuli, niin me laitoimme ne heti toimintaan. Jos homma ei toiminut, lopetimme sen ja kokeilimme jotain muuta. Parasta oli, että meillä oli vapaat kädet kaikkeen liikuntakokeiluun."

Lähiöliikuttaja Johanna totesi: "Lähiöliikunta voidaan nähdä myös yhtenä vetovoimatekijänä asuin-alueella. Lähiöliikunta on edullista liikuntatoimintaa mikä parantaa asukkaiden elämänlaatua niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin"



Lähiöliikunta Myllypurossa alkoi heti Vuosaaren toiminnan jälkeen vuonna 1997 yhtä aikaa Kontulan toiminnan kanssa. Toiminnalle annettiin ohjeeksi etsiä liikkumaan sellaisia ihmisiä, jotka eivät vielä harrasta liikuntaa. Liikuntaihminen oli hetkeksi pysähdyttävä miettimään, ketkä eivät vielä harrasta liikuntaa ja mistä heidät löytää. Pohdinnan tuloksena päätettiin keskittyä maahanmuuttajataustaisten, ikäihmisten, työttömien ja mielen-terveyskuntoutujien liikuttamiseen. Heti aluksi piti myös löytää ne keinot ja yhteistyökumppanit, joiden avulla ja kanssa kohderyhmiin kuuluviin asukkaisiin saatiin yhteys.

Alussa järjestettiin runsaasti maksuttomia liikuntakokeiluja ja tapahtumia mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa. Pyrittiin luomaan henkilökohtaisia kontakteja asukkaisiin, jotta kontakti ja kiinnittyminen toimintaan olisi mahdollisimman tiivistä. "Suusta suuhun" menetelmä lähiössä oli, ja on edelleen korvaamaton markkinointikeino lähiöissä.

Aluksi omissa ryhmissään liikuntaa mieluusti harrastaneet maahanmuuttajataustaiset huomasivat pian, että lähiöliikunnan kautta oli mahdollista saada liikuntatiloja ja välineitä. Lähiöliikuttajien avustuksella he perustivat omia liikuntaseurojaan ja jatkoivat toimintaansa niissä. Kuitenkin edelleen lähiöliikuntatoiminnalla on suuri merkitys maahanmuuttajataustaisten kotouttamisessa ja integroitumisessa, ja heitä liikkuu kaikissa liikuntaryhmissä.

Lähiöliikunnan alkuvuosina tehtiin runsaasti yhteistyötä muun muassa sosiaali- ja terveysvirastojen kanssa. Erityislasterien ja -nuorten tukeminen liikunnan keinoin oli

merkittävä yhteistyömuoto. Nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä moniammatillisella yhteistyöllä "nostettiin jaloilleen" jo syrjäytyneiden tyttöjen ryhmä "Juliat-projektissa", jonka tuloksia voidaan pitää merkittävinä. Tänä päivänä näistä tytöistä on kehittynyt itsenäisesti toimeen tulevia aikuisia.

Suurin merkitys alkuvuosien ponnisteluilla oli lähiöliikunnan vakiinnuttaminen liikuntavirastossa. Lähiöliikuttajat saivat alkuvaiheessa kolme vakituista lähiöliikuttajan vakanssia ja myöhemmin vielä yhden lisää Maunulaan. Nykyään Myllypuron lähiöliikunnassa on runsaammin ryhmäliikuntaa aiempaan verrattuna. Lähiöliikunnan keskuksena toimii Liikuntamyly, joka valmistui vuonna 1999 ja avattiin yleisölle vuonna 2000. Lähiöliikunnan synnyttämiä tuotteita on laajentunut liikuntaviraston jatkuvaksi toiminnaksi ympäri kaupunkia. Näistä kuuluisimpia ovat perheiden Liikuntahulinat, Perhepalloilut ja Seniorisäpinät. Kesäisin toiminta keskittyy ulkoliikuntaan Myllypuron ja Kontulan liikuntapuistoihin, alueen leikkipuistoihin ja muille ulkoilualueille.

Lähiöliikuttaja on aina ollut toivottu yhteistyökumppani. Alusta alkaen lähiöliikuttaja on tehnyt alueellaan runsaasti yhteistyötä erilaisten toimijoiden kanssa ja monet yhteistyökuviot ovatkin jo rutinoituneet. Lähiöliikunnassa on kuitenkin säilynyt kyky nopeaan reagonitiin. Kokeilun asukkaiden, yhteistyökumppaneiden ja omia ideoita. Näistä viimeisimpänä Seniorikävelyt Liikuntamylyn sisäradalla liikkaiden ulkoliikuntakielten aikana.



SENIORISÄPINÄT

Seniorisäpinät aloitettiin keväällä 2008 Liikuntamylyssä. Kyseessä on matalan kynnyksen liikuntamahdollisuus helsinkiläisille ikäihmisille. Tavoitteena on liikkumaan aktivointi, uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen, uudet sosiaaliset kontaktit, ilo ja virkistys sekä toimintakykyisyyden ylläpito. Jokaisella Seniorisäpinällä on oma teemansa ja ne liikkuvat viikoittain noin 200- 300 senioria. Toimintaa on toteutettu Liikuntamylyssä, Pirkkolan ja Maunulan liikuntahalleissa, Töölön kisahallissa, Kampin liikuntahallissa ja Kinaporin palvelutalolla. Seniorisäpinöitä on järjestetty yhteistyössä terveys- ja sosiaaliviraston, eläkeläisjärjestöjen, Helsingin sydänpirien ja monien erityisosaajien kanssa.



LIIKUNTAHULINAT

Alle 9-vuotiaiden lasten perheille suunnatut Liikuntahulinat järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2006 Liikuntamylyssä. Vuonna 2012 Suomen sydänliitto ry palkitsi Liikuntahulinat kunniainnalla perheiden sydänterveyden edistämisestä. Toiminta on laajentunut myös Maunulan liikuntahalliin. Liikuntahulinoita on myös muokattu muun muassa "Faija ota koppi" teemaksi ja sitä on kohdennettu maahanmuuttajataustaisille perheille. Lisäksi keväisin ja syksyisin toiminta on viety leikkipuistoihin ja päiväkoteihin.



FUNACTION

Lähiöliikunnan toimintamallia hyödyntäen aloitettiin itähälsinkiläisille 13-17-vuotiaille nuorille suunnattu FunAction-harrasteliikuntatoiminta vuonna 2009. Tavoitteena on tarjota nuorille laadukasta vapaa-ajan tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Nuoret voivat osallistua oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan. Toimintaa toteuttavat liikuntaviraston liikunnanohjaajat, urheiluseurojen lajiohjaajat tai yritysten erityisosaajat. Toiminta on laajentunut myös Pohjois- ja Kaakkois-Helsinkiin. Toimintaan on kehitetty myös yksilöllinen liikuntaneuvontamalli nuorille. Yhteistyökumppaneina ovat muun muassa nuorisosaiankeskus, ope- tusvirasto, sosiaali- ja terveysvirasto, useat urheiluseurat ja erityisosaajat.



PERHEPALLOILU

Myllypuron Pallomylyn avauduttua 2009, siellä aloitettiin muun muassa viikoittain toistuvat perhepalloilut ja nuorten pelailut yhteistyössä FC Kontu ry:n kanssa. Nuorille tarjotaan muun muassa höntsäfutista ja maahanmuuttajataustaisille naisille on oma jalkapallovuoro. Vuosittain järjestetään, jopa Suomessa harvinais- ta, sisäsunnistusta helsinkiläisille alakoululaisille yhteistyössä Helsingin Suunnistajien kanssa.

KON TULA

LÄHELLÄ ASUKASTA





*Lähiöliikuttaja Irma muisteli:
"Lähiöliikuttaja oli kuin sosiaali-
työntekijä alueella, käyttäen
liikuntaa välineenä hyvinvoinnin
edistämiseen"*

Myllypuron lähiöliikuttajan kanssa yhtä aikaa työnsä aloitti Kontulan lähiöliikuttaja. Alueelliseen tiimiin lähiöliikuttajan lisäksi kuuluivat lähiöarkkitehti, aluetyöntekijä ja lähiötaiteilija. Tiimipalaverissa suunniteltiin yhteistä toimintaa ja tapahtumia. Yhteistyöllä saatiin paljon aikaan. Haastavinta oli asiakashankinta, koska ilmoitusten ja mainosten kautta valittua kohderyhmää ei tavoitettu. Oli jalkaututtava kentälle yhteistyökumppaneiden kokoontumispaikkoihin ja muihin yhteisiin tilaisuuksiin. Henkilökohtaisella kontaktoinnilla ja houkuttelulla saatiin mukaan ensimmäiset lähiöliikkujat.



Viikoittaisen toiminnan ja tapahtumien lisäksi lähiöliikuttajalla oli suuri merkitys muun muassa Kontulan pal-

velukeskuksen kuntosalin rakentamisessa. Tähän päivään asti näkyvimpiä lähiöliikuttajan, nuorten poikien ja lähiöarkkitehdin yhteissuunnittelun aikaansaannoksia ovat Kontulaan rakennettu skeittipuisto sekä skeittihalli. Kurkimäen korttelitalo, joka oli ollut suljettuna säästösyistä, avattiin lähiöprojektin rahoituksen avulla lähiöliikunnan käyttöön lähiöliikuttajan tekemän toimintasuunnitelman mukaan.

Vuonna 2005 päätettiin yhdistää Myllypuron ja Kontulan lähiöliikunta-alueet yhdeksi kokonaisuudeksi ja keskittää toimintaa entistä voimakkaammin Liikuntamyllyyn. Tämän ansiosta lähiöliikuntatoimintaa laajennettiin Jakomäen ja sittemmin myös Tapulikaupungin alueilla.



TAPAHTUMAT

Alueellisilla tapahtumilla on aina ollut suuri merkitys lähiöliikuntatoiminnan edistämisessä. Niissä on kohdattu alueen asukkaita ja muita toimijoita. Vuosittaisia tapahtumia ovat esimerkiksi Kontufestarit, Vuosaaren joulupolku, Kontula-, Myllypuro-, Jakomäki-, Pihlajamäki- ja Maunulapäivät ja Pihlajamäen kyläfestarit. Lisäksi on järjestetty runsaasti omia tapahtumia. Tapahtumissa korostuu alueen yhteisöllisyys ja yhteistyö.

*"Lähiöliikunnassa on parasta sen yhteisöllisyys.
Sen kautta tutustuu uusiin ihmisiin.
Jaksan paremmin kannustavassa
ilmapiirissä kuin yksin puurtamalla.
Lähiöliikunta mahdollistaa harrastamisen
monipuolisesti. Sen avulla pysyy paremmassa
fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa."*
Terttu M.





PIHLAJA MÄKI

OMAEHTOINEN
LIIKUNTA ELÄMÄNTAVAKSI



Lähiöliikunnan yhtenä tavoitteena on ollut aktivoida alueen asukkaita siten, että lähiöliikuttajaa ei enää tarvittaisi, vaan liikunta-aktiivisuus olisi vakiintunut asukkaiden keskuudessa. 2000-luvun alussa koettiin, että vuosaarelaisten liikuttamisesta oli aika siirtyä uudelle alueelle – Pihlajamäkeen. Samaan aikaan lähiöprojektikin aloitti Pihlajamäessä mittavat asuntojen ja alueen ulkoisen peruskorjauksen.

Pihlajamäessä ei myöskään ole liikuntaviraston sisäliikuntatiloja, joten jo Vuosaarella luotu ulkoliikuntaan painottunut toiminta alkoi myös Pihlajamäessä. Toki koulun liikuntasalissa, nuorisotalolla ja palvelutaloilla on pidetty monenlaisia jumppaa, mutta sauvakävely, petanque ja pesäpallo ovat olleet suosittuja ulkoliikuntamuotoja heti toiminnan alusta. Unohtamatta etenkin maahanmuuttajataustaisten jalkapallotoimintaa sekä Vantaanjoella järjestettyä melontaa.



KIRJASTOYHTEISTYÖ

Lähiöliikunnan aloitteesta kävelysauvojen lainaus kaupunginkirjastoista alkoi jo 1990 – luvulla. Kirjastojen hieno lainaussysteemi ja liikuntamyönteisyys tulivat esiin kaikissa lähiöissä. Kävelysauvojen lisäksi kirjastoista voi lainata nykyään, eri vuoden aikojen mukaan, erilaisia liikuntavälineitä kuten luistimia tai tennismailoja. Lainauspalvelun lisäksi kirjastojen kanssa on toteutettu myös erilaisia liikuntaesittelyjä ja opastuksia.



*Lähiöliikuttaja Mian sanomaa:
"Parhaiten koen onnistuneeni, kun olen kuullut monien aloittamieni liikuntaryhmien jatkumisen ilman minua. Ensimmäinen lähiöliikunnan laji oli kimppakävely, joka alkoi loppuvuodesta 1996 Vuosaaren lähiöasemalta. Siellä he kävelevät viikoittain edelleen. Mukana on muutama alkuajan lähiöliikkuja täydennettynä myöhemmin tulleilla. Osallistujat ovat löytäneet tapahtumien ja ryhmien kautta liikkuvia ystäviä ympärilleen, innostuneet lajeista, oppineet tekniikoita ja jatkaneet liikuntaa itsenäisesti ja yhteisöllisesti. Pesäpalloporukka Pihlajamäessä aloitti vuonna 1997 ja jatkaa edelleen. Olen tyytyväinen myös siihen, että olen saanut kootuksi suuren vapaaehtoisporukan liikuttamaan muita."*



MAU NOLA

ILOA JA VIRKISTYSTÄ
IKÄÄNTYNEILLE

05 08 '01



Lähiöliikuttaja Elina muisteli Seniorispäinöiden alkua Maunulassa: ”Seniorisäpinöissä kokeilimme paljon erilaisia juttuja, hankin erikoisosaajia ja kokeilimme muun muassa ketteryysharjoituksia ja kaa-tumisharjoituksia. Meille tuli kerran judoka Pasi mukaan ohjaamaan, ja hänen mukanaan asiakkaat tutustuivat erilaisiin judoliikkeisiin. Luottamuksen kautta syntyi uskallus kokeilemiseen.”

Lähiöprojektin ja liikuntaviraston lähiöliikuntatoiminnasta saatujen hyvin kokemusten perusteella syksyllä 2000 liikuntaviraston liikunnanohjausosaston silloinen osastopäällikkö Anna-Maija Kivimäki päätti laajentaa lähiöliikuntatoimintaa. Helsingin ikääntyvin lähiö, suuri työttömyysaste ja runsaasti maahanmuuttajataustaisia vaikuttivat siihen, että Maunula valittiin uudeksi kohdelähiöksi. Lisäksi alueelle oli valmistunut vuonna 1998 Maunulan liikuntahalli, jonka käyttöaste oli matala. Toiminnan aloittamiseksi Kunnossa kaiken ikää -hankkeelta (KKI) haettiin avustusta, jonka avulla lähiöliikunta Maunulassa aloitettiin. KKI-hankkeen rahoituksen loputtua lähiöliikunta aiottiin lopettaa, mutta asukkaiden painostuksen seurauksena se sai jatkoa. Lähiöliikunta jatkui liikuntaviraston omana toimintana lähiöprojektin tuella.



Lähiöliikunnan keskuksiksi muodostuivat Maunulan liikuntahalli ja Keskuspuisto ulkoilureitteineen. Heti toiminnan alkumetreillä asukkaiden toiveista saa-

tiin tietoa Maunulan Asukasyhdistyksen, Saunabaarin, vanhusten palvelukeskuksen, työttömien hankkeiden (Tess) ja alueen Mediapajan kautta.

Verkostotyöskentelyn avulla toimintaa synnytettiin nopeasti. Ensimmäiset sauvakävelylenkit alkoivat vuoden

2001 alussa, ja terveyskeskuksen fysioterapian lähettämien asiakkaiden kuntosaliharjoittelu käynnistyi maaliskuussa Maunulan pienimuotoisessa kuntosalissa. Ensimmäisenä syksynä toimintaa oli jo runsaasti aamusta iltaan. Heti alusta asti yhteistyötä tehtiin alueella toimivien kaupungin hallintokuntien sekä yhdistysten ja seurakunnan kanssa. Tiivis yhteistyö jatkuu edelleen.

Maunulan lähiöliikunnan ”huippuvuosina” 2006–2009 toimintaa oli arkisin aamusta iltaan lähiön asukkaille ja Maunulan liikuntahallin

kävijämäärät takasivat hallin olemassaolon. Näinä vuosina Maunulassa aloitettiin myös Seniorisäpinät, joita järjestettiin Maunulan liikuntahallin lisäksi myös Suur-

suon sairaalassa pitkäaikaishoidossa oleville asiakkaille. Liikuntahulinat alkoivat yhteistyössä Maunulan Naisvoimistelijat ry:n kanssa. Terveysliikuntapäiviä vietettiin vuosittain, joissa asukkaille kerrottiin luennoin liikunnan merkityksestä ja liikuttiin uusia lajeja kokeillen.

Merkittävä uudistus Maunulan liikuntahallissa tapahtui 2010-luvun alussa, kun lähiöliikuttajan osaamista hyödynnettiin kuntosalin uudistamisessa. Kuntosaliin saatiin ajanmukaiset uudet kuntosalilaitteet. Tällä hetkellä se onkin liikuntaviraston yksi suosituimmista kuntosaleista niin senioreiden kuin nuorten aikuistenkin joukossa.

Lähiöliikuntatoimintaa supistettiin 2010 ja iltatoiminta siirtyi liikunnanohjausosaston ohjatun liikunnan palveluiksi. Vuonna 2016 lähiöliikuntatoimintaa supistettiin edelleen, mutta Maunulan lähiöliikuttajan tehtävää laajennettiin tuottamaan 13–17-vuotiaille FunAction -harrasteliikuntapalveluja.



” Lähiöliikunta on monipuolista ja hauskaa ja erittäin tarpeellista. Olen saanut itseni kuntoon. Lähiöliikunta tuo sykettä elämään vanhallekin. Kiitos, että saamme jatkaa!” Eeva T.



LIIKUNTAINFO

2000-luvun alussa Helsingissä tehtiin suuria ponnistuksia Liikkumisreseptin edistämiseksi terveyspalveluiden ja liikuntaviraston kesken. Toiminta ei tuottanut tulosta. Vuonna 2003 Oulunkylän terveysaseman ylilääkäri otti yhteyttä Maunulan lähiöliikuttajaan ja Oulunkylän terveysasemalla aloitettiin yksilöllinen liikuntaneuvonta. Sitten toiminta on muuttunut Liikuntainfoksi. Liikunta- ja hyvinvointipalvelujen osastolle on kehitetty Aktiivix-liikuntaneuvonnan palveluketju, terveysasemien ja liikuntaviraston välille, joka kohdistuu BMI ≥ 30 omaaviin, tyypin 2 diabetesriskissä tai siihen jo sairastuneisiin kuntalaisiin.

VERKOSTOTYÖ LIIKUTTAA

JAKOMÄKI





Lähiöliikuttaja Tomin sanomaa: "Muutama vuosi sitten toteutimme varhaiskasvatuksen ja nuorisoihminenkeskuksen kanssa PerjantaiAction - hankkeen. Siitä minulle jäi mieluisia muistoja. Hankkeessa kokeilimme monia uusia liikuntamuotoja. Yhtenä perjantaina järjestimme lajikokeilun BMX- pyöräilyyn Kivikkoon. Lajikokeilu innosti jatkamaan BMX – harrastusta omatoimisesti, jonka aikaan saamana muodostui kimppakyytiryhmä perheiden kesken harrastamisen mahdollistamiseksi. Alueellinen yhteisöllisyys kumpusi voimakkaana tämän hankkeen kautta."



Jakomäessä lähiöliikunta aloitettiin vuonna 2005. Siellä toiminta alkoi heti Kontulassa aiemmin saatujen kokemusten perusteella. Kontulan lähiöliikuttaja siirtyi Jakomäkeen asukkaiden aktivoimiseen. Verkostotyö "Jakomäki-tiimi" nousi heti vahvaksi moniammatilliseksi työskentelytavaksi. Jakomäen lähiöliikunnan yhteyteen on sittemmin liitetty toimintaa myös Tapulikaupungin puolelle.

Jakomäen peruskorjattu uimahalli muodostui lähiöliikuntatoiminnan keskuksiksi. Lähiöliikunnan aloitteesta siellä aloitettiin maahanmuuttajataustaisten naisten ja tyttöjen uintivuorot, uinninopetus sekä myöhemmin vesijumpat. Uimahallin yhteyteen oli uusittu myös kuntosali, jossa toimi lähiöliikuntaryhmiä. Lähiöprojektin ja lähiöliikunnan

ansioista sekä Vuorensyrjän että Puistolan palvelutaloille saatiin kuntosalit, joissa ikääntyvät asukkaat nykyään kohtaavat liikunnan merkeissä viikoittain.

Aluksi toiminta keskittyi voimakkaammin ikääntyville, työttömille, päihde- ja mielenterveysongelmaisille. Nykyään tavoitteena on myös perheiden, lasten ja nuorten tukeminen liikunnan keinoin. Näille asukkaille toimintaa tuotetaan leikkipuistojen ja nuorisotalojen tiloissa.

"Lähiöliikunnassa parasta on tunne, että keho iästä huolimatta toimii hyvin – kiitos liikunnan." Tarja K.





LÄHIÖLIIKUNTAA

AKTIIVISTA ARKEA LÄHIÖISSÄ

Lähiöliikunnan alueet ovat vuosien kuluessa vaihdelleet. Ne ovat kuitenkin valikoituneet aina matalan sosio-ekonomisen taustan, korkean työttömyyden, runsaan maahanmuuttajataustaisuuden ja ikäihmisten suuren määrän perusteella. Lähiöliikunnan periaatteena on aina ollut fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan keinoin.

Helsingin kaupungin ja liikuntaviraston arvot ovat ohjanneet lähiöliikunnan toimintaa. Asukaslähtöisyys on korostunut ja kunkin lähiön omia erityispiirteitä on hyödynnetty. Lähiöiden asukkaita on alusta asti osallistettu liikuntatarjonnan suunnitteluun ja sen toteuttamiseen. Kuuntelemalla asukkaiden liikuntatoiveita on tuotettu monenlaista liikuntaa peruslajeista erikoisempiin lajikokeiluihin.

Asukasryhmiä on myös tuettu liikumaan omissa ryhmissään. Vertais- ja vapaaehtoisohjaajia on löytynyt asukkaiden omasta joukosta liikunnan ammattilaisten ja urheilu-seuraohjaajien lisäksi.

Aktiivisen alueellisen verkostotoiminnan avulla on luotu monia kohdennettuja liikuntaryhmiä asiakkaiden toiveita vastaamaan. Liikuntaryhmiä on perustettu muun muassa mielenterveyskuntoutujille, päihdeongelmallisille ja maahanmuuttajataustaisille. Näiden kohdennettujen ryhmien kautta on rohkaistu ja integroitu asiakkaita osallistumaan avoimeen asukasliikuntaan. Alueellinen verkostotyö kaikil-



la lähiöliikunta-alueilla on ollut erittäin vilkasta toiminnan alusta alkaen.

Virallisten arvojen lisäksi lähiöliikunnalla on ollut myös omia arvojaan. Näitä ovat syrjäytymisen ehkäiseminen, ilon ja virkistykseen tuottaminen sekä sosiaalinen toiminta – yksinäisyyden vähentäminen. Näihin tavoitteisiin on pyritty luomalla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, johon asukkaiden on helppo tulla mukaan. Monipuolinen liikuntatarjonta on koostettu useista liikuntalajeista, jolloin osallistujille on löytynyt oma ja mieluisa liikuntamuoto. Lähiöliikunnan



edullisuus on taannut kaikille mahdollisuuden osallistumiseen. Suurin osa liikuntaryhmistä on ollut avoimia, eikä niihin ole tarvinnut ennakkoilmoittautua. Tämä on taannut mukaan tuleminen helppouden. Avoin, iloinen ja kannustava ilmapiiri on ollut lähiöliikunnalle tunnusomaista. Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan juuri omista lähtökohdistaan. Liikuntaryhmissä toimiminen on synnyttänyt monia ystävyyssuhteita myös liikuntatoiminnan ulkopuolelle.

Vuosien ajan lähiöliikuntatoiminnassa on toiminut kokeilukulttuuri. Innovatiiviset lähiöliikuttajat sekä asukkaat ovat kokeilleet monia eri tapoja liikua. Osa kokeiluista ei ole tuottanut osallistujaryntäystä ja ne ovat unohtuneet vuosien myötä. Osa on jäänyt elämään vahvana ja tunnetuna liikuntaviraston toimintana. Näitä ovat mm. Liikuntahulinat ja Seniorisäpinät. Parhaita toimintamuotoja on levitetty alueelta toiselle hyödyntäen kuitenkin aina alueen ominaispiirteitä.

Lähiöliikunta on nykyään tunnettua ja se on osa alueellista palveluverkostoa. Lähiöliikuttajat toimivat yhdessä alueiden muiden toimijoiden kanssa tuottaen monenlaista

arkiaktiivisuutta ohjattujen liikuntaryhmien lisäksi. Alueelliset tapahtumat syntyvät asukkaiden ja alueen toimijoiden yhteisvoimin. Paikallinen lähiölähtöinen toiminta lisää alueen viihtyvyyttä, tunnettavuutta ja omistajuutta.

Lähiöprojekti on tukenut lähiöliikuntatoimintaa koko sen olemassaolon ajan. Kunnossa kaiken ikää -ohjelman avulla taas käynnistettiin Maunulan lähiöliikunta. Taloudellinen tuki on taannut monipuolisen liikuntatarjonnan ja lähiöliikunnan jatkamisen neljällä alueella. Lämpimät kiitokset siitä.

Liikuntavirastossa lähiöliikuntatoiminta on ollut erityisasemassa. Lähiöliikunta on ollut alusta asti kokeilevaa ja osallistavaa yhteistoimintaa kaikkien alueiden toimijoiden kanssa. Lähiöliikunta jatkuu edelleen muuttaen muotoaan ja kehittyen edelleen. Vuonna 2016 liikuntaviraston lähiöliikunnassa aloitettiin ensimmäinen viraston palvelumuotoiluhanke kohdistuen Jakomäen ja Myllypuron alueisiin. Palvelumuotoilun keinoin saadaan jälleen uusia näkemyksiä ja vahvistetaan jo olemassa olevaa. Aktiivista arkea lähiöissä -hanke jatkaa lähiöliikunnan perinnettä, jossa lähiön asukas on toiminnan keskiössä.

SILTA

*Vantaa vuolaana virtaa
silta seisoo veden yllä.
Pohjoisessa uimaranta
idässä on Viikinki
etelässä Lahdenväylä
lännessä Veräjämäki.*

*Silta liikunnalle saatu
kylät kummallakin puolen.
Maastot mitä mainioimmat
luontoliikuntaan sopivat.
Virtaavan veden lähellä
polut on joenrannalla.*

*Lähiöliikunnan melojat
Vantaanjokea vaeltaa.
Kesän kauniina päivinä:
Luonto on lähellä sydäntä
melojan mielen hermistää
katselemaan kauneutta
linnunlaulua kuulemaan.*

*Vesi virtaa solisee
kajakki kulkee lipuen
sorsat sulassa sovussa
avaavat reitin melojalle.
Silta näkymän meille suo
etelärannat mieleen tuo.*

*Antero
2.10.2009*





KU VIA

VUOSIEN VARRELTA

















