

Ikäihmisten vertaisohjaajan opinnot maahanmuuttajille Kisakeskuksessa 2013-2014



TIIVISTELMÄ

Vertaisohjaajakoulutuksen tavoitteena oli perehdyttää koulutettavia ikääntyneiden maahanmuuttajien liikuntaan. Tarve oli saada vertaisohjaajille lisää käytännön harjoituksia ja kokemuksia erilaisista liikuntalajeista, joilla oman yhteisön ikäihmisiä saataisiin liikkumaan. Tavoitteena oli myös tutustua kantaväestön ikäihmisten parissa tehtävään fyysisen kunnan edistämistyöhön ja antaa käsitys liikuntaharjoittelun merkityksestä ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnille. Lisäksi hankkeella pyrittiin edistämään myös urheiluopisto Kisakeskuksen henkilökunnan osaamista monikulttuurisessa liikunnassa.

Ikäihmisten vertaisohjaajakoulutukseen tavoiteltiin koulutettavia kummastakin sukupuolesta, koska liikunnallinen elämäntapa on kaukaista niin maahanmuuttaja ikänaisille kun myös miehille. Koulutukseen osallistumisen edellytyksenä oli kohtuullinen suomen kielen taito ja oma yhteisö, jonka jäseniä lähijaksolla saatujen oppien mukaan liikutetaan. Vertaisohjaajakoulutuksen aloitti 6 naista ja 5 miestä entisestä Neuvostoliitosta, Ukrainasta, Somaliasta, Irakista, Vietnamista, Sri Lankasta

Koulutus sisälsi kolme lähiopetusjaksoa ja niiden väliin sijoitettavia etäjaksoja, joilla työstettiin lähijaksojen aihealueita opitun vahvistamiseksi ja soveltamiseksi. Lähiopetusjaksojen teemat valittiin ikäihmisten liikuntasuosituksen alueiden mukaan; ulkoliikunta (kestävyyskunto) ja oma liikkuminen, voimaharjoittelu ja ohjaaminen sekä liikkuvuus, tasapaino ja ohjauksen syventäminen. Läpäisevänä teemana lähijaksoilla oli ikääntyvän muistin tukeminen liikunnalla.

Vertaisohjaajakoulutuksen opetussuunnitelmasta vastasivat urheiluopisto Kisakeskuksen rehtori Mirja Papunen ja maahanmuuttajaliikunnan erityiskysymyksiin ja monikulttuuriseen aikuispedagogiaan perehtynyt liikunnanopettaja Eva Rönkkö. Käytännön suunnitteluun ja lähijaksojen koulutuksiin osallistui Eva Rönkön ohella myös Kisakeskuksen liikunnanopettaja Nina Eränpalo.

Tavoitteessamme antaa valmiuksia maahanmuuttajataustaisille toimia vertaisohjaajana omien ikääntyvien parissa onnistuttiin, koska jo kurssin aikana koulutettavat sovelsivat oppeja ja lisäsivät omissa yhteisöissä ikäihmisten liikuntaa. Kaksi koulutettavaa hakeutui Helsingissä palvelukeskusten apuohjaajiksi ja osa heistä perusti omia ryhmiä. Koulutukseen hakeutuneet olivat hyvin motivoituneita oppimaan uusia asioita. Vaihtelevasta kielitaidosta ja liikunta- ja ohjaustaidoista huolimatta heillä oli iloinen ennakkoluuloton asenne ikäihmisten liikuntaan.

Maahanmuuttajataustaisille soveltuvaa koulutusmateriaalia kirjoitettiin, kehitettiin ja kuvitettiin lähijaksoja varten. Tuotetut materiaalit vaativat vielä jatkotyöstämistä tullakseen painokelpoisen muotoon. Koulutuksen suunnitteluvaiheessa seurattiin Ikäinstituutin aineistoja ja painopisteitä koulutusrunnon laatimisessa.

Koulutuksen aikana kehittyi yhteistyö Helsingin sosiaalivierastalon palvelukeskusten kanssa. Yhteistyössä Eläkeläiset ry:n monikulttuurisen toiminnan, Kisakeskuksen vertaisohjaajakoulutuksen ja Myllypuron sekä Kontulan monipuolisten palvelukeskusten kanssa järjestettiin koulutuksen loputtua toukokuussa ikäihmisten monikulttuurinen liikuntapäivä. Liikuntapäivän ulko- ja sisätilojen toimintapisteet olivat koulutettujen vertaisohjaajien vastuulla.

Koulutettavia tavoitettiin kolmannelle ohjaajakurssille paremmin kuin aikaisemmin. Koulutusten jatkuvuus tuottaa tulosta ja maahanmuuttotyön verkostoissa Kisakeskuksen tekemää pilotointia tunnetaan jo paremmin. Muutamia koulutettavia tavoitettiin monikulttuurisen liikuntaliitto Fimu ry:n kautta ja lisää saatiin pääkaupunkiseudun sosiaalityön verkostojen ja henkilökohtaisten kontaktien kautta. Kolmannen lähijakson aikana tuli maahanmuuttotyön verkostoista kuten VeTo -verkostosta kyselyjä uusien koulutusten alkamisesta.