

MAHTAVAT



VANAJAVEDEN
OPISTO

MIEHET



31.1.2010

Hankeraportti Dno 1267313/2007

Opetushallitus myönsi Hämeenlinnan seudun kansalaisopiston kuntayhtymälle erityisavustusta 4000 euroa käytettäväksi Mahtavat miehet - hankeeseen.

Mahtavat Miehet

HANKEEN TAVOITE

Terveysliikuntaprojektin tarkoituksena oli tarjota itsensä ylipainoisiksi ja heikkokuntoisiksi tunteville miehille ryhmä, joka innostaisi painon pudotukseen, kunnon kohentamiseen ja oikean ruokavalion löytämiseen.

Maassa, ilmassa, vedessä. Vähintään kerran viikossa hikoillen ja omaa kroppaa rasittaen. Välillä maukasta ruokaa valmistaen ja herkutellen sekä omia liikunta- ja ravintotottumuksia miettien. Tässä sapluuna, johon reilut parikymmentä miestä tarttui ja ilmoittautui syksyllä Vanajaveden Opiston Mahtavien Miesten kursseille. Alkumittausten perusteella voidaan puhua mahtavista miehistä, sillä molempien ryhmien vyötärön ympärysmitta ylitti 110 senttimetriä.

Verkatehtaalla syksyn viimeisen tunnin alkamista odottelivat Pekka Niemenranta, Eero Vesa ja Ilkka Heinonen. Ilkan tavoitteet olivat hyvin realistiset: ”Tavoitteena olisi, ettei paino eikä verenpaine nousisi. Sähly on pitänyt jättää akillesjännevaivojen johdosta eikä melomaankaan näin kylmällä ilmalla huvita lähteä.” Päivän mittaan tulee istuttua niin paljon, että tulee sisäinen pakko liikkua, jatkaa Eero Vesa. Pekka Niemenranta jäi eläkkeelle kolme vuotta sitten ja innostui vaimon patistamana opiston kursseille:” Ilmoittauduin tälle ja englannin kurssille, mutta kun englannin kurssi jäi pari kertaa väliin, niin tuli pelko, että putoaa kärryiltä ja jätin sen kurssin kesken. Mahtavissa miehissä on tultu käytyä ahkerasti ja vain yksi kokoontuminen on jäänyt väliin. Erityisen innokkaasti odotan kevään kokkauskertoja.”



Kuvat 1 ja 2. Verkatehtaalla kokoonnuttiin kerran viikossa jumpan merkeissä

Mahtavat Miehet nimi on otettu alun perin Kati Sarvan ja Hämeenlinnan liikuntatoimen johdolla Voutilakeskuksen altaalla kokoontuneelta vesijumpparyhmältä. Vanajaveden Opiston yhtenä painopistealueena on ollut terveysliikunta. Opisto haki ja sai Opetushallitukselta hankeavustusta, jonka turvin perustettiin kaksi miehille suunnattua terveysliikuntaryhmää. Toinen ryhmä jumppasi vedessä ja toinen salissa kerran viikossa. Liikunnan lisäksi miehet kokoontuivat viisi kertaa lukuvuodessa Marttojen tiloissa kokaten terveellistä ja maukasta ruokaa. Projektin tarkoituksena oli, että näistä ryhmistä muodostuisi opiston normaaleja terveysliikuntakursseja seuraaviksi lukuvuosiksi.

MIESTEN REKRYTOINTI

Vanajaveden opistossa miesten osuus kaikilla ainealueilla ja erityisesti liikunnan alalla on ollut huomattavan pieni. Opiston noin sadasta liikuntaryhmästä pelkästään miehille tarkoitettuja ryhmiä on ollut viisi. Tämän hankkeen tarkoituksena oli houkutella mukaan itsensä ylipainoisiksi ja heikkokuntoisiksi tuntevia miehiä. Uskoimme, että ryhmä innostaisi painon pudotukseen, kunnon kohentamiseen ja oikean ruokavalion löytämiseen. Ilman hankerahoitusta näitä ryhmiä ei olisi voitu perustaa. Edellisvuonna kunnossa Kaiken Ikä–rahoituksella saatiin aikaiseksi miesten ryhmä, jossa kokeiltiin erilaisia liikuntalajeja muutaman kerran lukuvuoden aikana.

Nimi ” Mahtava Miehet” otettiin liikuntatoimen miesten vesijumpparyhmästä, jonka toiminta kaupungin liikuntatoimen alaisuudessa loppui. Tästä ryhmästä saatiin kuitenkin miehiä mukaan opiston kurssille. Mahtavat Miehet – kurseja markkinoitiin opiston syksyllä 2008 jaetussa ohjelmassa seuraavasti:

Mahtavat Miehet 1

Kuntoilu: Verkatehdas, Tanssisali, to 17.00–18.00

4.9.-1.12.2008

Kirsi Hyrkäs

20 €

Keväällä mahdollisuus liittyä Jukolan koulun Miesten ja naisten kuntoliikunta ja venyttelyryhmään to 18.30–20.00

Kokkaus: HML, Etelä-Hämeen Martat ry

Rauhankatu 5, to 17.30–20.00

5.2., 26.2., 12.3., 26.3. ja 23.4.

Jaana Lehrbäck

Opetushallituksen osittain rahoittama projekti, jonka tarkoituksena on tarjota itsensä ylipainoisiksi ja heikkokuntoisiksi tuntuville miehille ryhmä, joka innostaisi painon pudotukseen, kunnon kohentamiseen ja oikean ruokavalion löytämiseen. Mahtavat Miehet 1 ryhmä kokoontuu syksyllä Verkatehtaan salissa kuntopiirin ja venyttelyn merkeissä joka torstai kello 17–18. tapaamisia on kaikkiaan viisitoista. Keväällä ryhmä kokoontuu viisi kertaa Etelä-Hämeen Marttojen johdolla kokaten terveellistä ja maukasta ruokaa. Ryhmään otetaan kaksitoista miestä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Mahtavat Miehet 2

Kuntoilu: Voutilakeskus, to 8.30–9.15

4.9.–27.11. ja 8.1.–23.4.

Mari Kopra

20 €

Kokkaus: HML, Etelä-Hämeen Martat ry

Rauhankatu 5, to 17.30–20.00

7.10., 4.11., 2.12., 20.1. ja 10.2.

Jaana Lehrbäck

Opetushallituksen osittain rahoittama projekti, jonka tarkoituksena on tarjota itsensä ylipainoisiksi ja heikkokuntoisiksi tuntuville miehille ryhmä, joka innostaisi painon pudotukseen, kunnon kohentamiseen ja oikean ruokavalion löytämiseen. Mahtavat Miehet 2 ryhmä kokoontuu Voutilakeskuksen altaalla läpi lukuvuoden vesijumpan merkeissä. Näiden tapaamisten lisäksi ryhmä kokoontuu viisi kertaa Etelä-Hämeen Marttojen johdolla kokaten terveellistä ja maukasta ruokaa. Ryhmään otetaan kaksitoista miestä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisäksi ryhmiä markkinoitiin Hämeenlinnan kaupungin liikuntatoimen kautta. Tämän kautta saimme erityisesti vesijumpparyhmään osallistujia. Kaupunkilehdessä julkaistu juttu ilmestyi syyskuussa ja tämän kautta kurssille löysi tiensä 25 % opiskelijoista. Samoin neljännes päätti ilmoittautua tutun suosittamana ja puolet kurssilaisista löysi tiedon opiston ohjelmasta.



Kuva 3. Kari Latva ja Kalevi Salonen löysivät kurssin opiston ohjelmasta

Perjantai 12. syyskuuta 2008

VIKKO

Mahtavat miehet uivat ja kokkaavat

HÄMEENLINNA
KARI KARPPINEN

Vanajaveden opisto järjestää alkaneen lukuvuoden aikana isommille ja myös vähän varttuneimmille miehille terveystiikuntaprojektin "Mahtavat miehet". Kahdessa eri ryhmässä on vielä tilaa muutamille miehille.

Ryhmät kokoontuvat Verkatehtaalla ja Voutilakeskuksessa, kokkaustapahtumat ovat Etelä-Hämeen Marttojen tiloissa.

Terveystiikuntaprojekti on osittain opetushallituksen rahoittama. Se on suunnattu ylipainoisiksi ja heikkokuntoisiksi itsensä tunteville miehille, joilla on on halu kunnan kohentamiseen ja painon pudottamiseen sekä samalla oikean ruokavalion löytämiseen.

Ohjelmassa on sekä ammattilaisen vetämää liikuntaa että terveellistä kokkausta Etelä-Hämeen Marttojen opastuksella.

– Odotamme mukaan nykyisin vähän liikkuvia, ja jotka aristelevat aktiivisemmän liikunnan aloittamista. Kunto kasvaa pikkuhiljaa talven edistyessä, toisen ryhmän vesijumpan ohjaaja **Mari Kopra** kertoo.

Vesijumppa sopii ylipainoisille miehille erityisen hyvin Kopran mukaan myös siksi, että vesi kannattelee ja säästää niveliä kovemmassakin



Mari Kopra ohjaa Mahtavien miesten vesijumppaa.

rasituksessa.

Mahtavat miehet -kuntoryhmä toimi jo viime vuonna Hämeenlinnan kaupungin organisoimana. Nyt kun toiminta siirtyi Vanajaveden opistolle, jaettiin toiminta kahteen ryhmään. Toinen ryhmä kokoontuu Verkatehtaan salissa kuntopiiriin ja venyttelyn pa-

rissa. Toinen ryhmä puolestaan vesijumppaa Voutilakeskuksessa. Molemmille ryhmille kuuluvat myös terveellisen ruuan "kokkikurssit" Marttojen johdolla.

Lisätietoja löytyy Vanajaveden opiston opinto-ohjelmasta, opiston toimistosta sekä opiston nettisivuilta.

Kuva 4. Artikkelin Hämeenlinnan Viikkouutisissa 12.9.2008 tavoitti neljänneksen uusista opiskelijoista

RYHMIEN KOOSTUMUS

Mahtavien Miesten ryhmiä oli kaksi, joista käytetään tässä yhteydessä nimiä Voutila ja Verkatehdas. Voutilan ryhmän liikunta oli vesijumpaa ja Verkatehtaan liikunta oli perinteistä kuntopiiriä ja venyttelyä. Voutilan vesijumpparyhmä oli keski-ikänsä 5 vuotta vanhempi kuin Verkatehtaan ryhmä. Miesten painonhallintaa pyrittiin edistämään jatkuvalla painonseurannalla. Punnitukset tehtiin syyskuussa, marraskuussa, helmikuussa ja huhtikuussa. Seuraavaan asetelmaan on koottu lähtötilanne

	ikä	pituus	paino	bmi	vyötärö	rasva %	lihas%	henkilöä
Verka	57	175	98	31	110	30	31	10
Voutila	62	180	94	28	110	29	31	11

Miehet olivat siis selvästi ryhmänä ylipainoisia (BMI lähes 30). Vyötärön ympärysmitta ja korkea rasvaprosentti kertovat omalta osaltaan lähtötilanteesta. Noin kolmannes vastaajista ilmoitti, ettei liiku tai harkitse liikunnan aloittamista, reilu 10 % ilmoitti aloittaneen säännöllisen liikunnan viimeisen kuukauden aikana ja yli puolet ilmoitti liikkuvansa säännöllisesti ja usein. Puolet miehistä oli työelämän ulkopuolella ja suurin osa työelämässä olevista teki istuma- tai toimistotyötä.



Kuva 5. Voutilakeskuksessa kokoonnuttiin kerran viikossa Mari Kopran johdolla vesijumppaamaan



Kuva 6. Selkäliikkeitä Verkatehtaalla. Ohjaajana Kirsi Hyrkäs, jumpaajina Ilkka Heinonen ja Eero Vesa



Kuva 7. Mahtavia miehiä Aulangolla kevään päätösjotoksella

MIKÄ SAI MIEHET OSALLISTUMAAN KURSSILLE?

Miehille tehtiin kurssin alussa kysely, jossa mm. kysyttiin, mikä sai miehet osallistumaan kurssille. Kyselyssä tuli esille 36 syytä. Useimmin mainittu syy oli kunnan kohottamien, jonka mainitsi noin kolmannes vastaajista. Neljänneistä miehiä motivoi ryhmä, kaveri tai kokemukset edellisiltä kursseilta. Painonhallinta ja ylipaino mainittiin myös noin 25 % vastauksista. 13 %:ssa vastauksissa viitattiin ruuanlaittotaidon kohentamiseen ja terveellisemmän ruokavalion omaksumiseen. Lisäksi naapurin nainen ja muutoshalukkuus mainittiin vastauksissa.

- **Haluan hoikistua ja naapurin nainen**
- Kunnostani huolehtiminen, että eläisin laadukasta elämää 100 vuoden pintaan.
- **Olin jo viime vuonna tosi tehokas ja aikainen aamu sopi aikatauluittain oman kunnan kohotus.**
- Hyvät kokemukset edellisen vuoden vastaavasta kurssista. Antoi sysäyksen liikunnan lisäämiseen ja hyvää oloa ja kuntoa.
- **Hyvät kokemukset edelliseltä talvelta. Tarve kunnan kohennukseen**
- Muutoshalukkuus
- **Että kunto kohenisi**
- Kaverin kanssa tehty yhteinen päätös
- **Kiinnostus vesijumpan kehuttuun tehoon ja mieltymys hyvään ruokaan**
- Halusin kunnan kohennusta ja ruuanlaittotaitoa
- **Vaimo huomasi ilmoituksen ja jatkokertomus on seuraava**
- Huono kunto ja ylipaino
- **Jatkuva painonnousu**
- Kunnan kohotus, laihtuminen
- **Kaveri houkutteli**

- Hauska ryhmä, ruuanlaittoa ja liikuntaa
- **Painon pudotus ja kunnon kohotus, ruuanlaitto. Kaikki nämä on kiva tehdä porukalla.**
- Jos saisi eväitä painonhallintaan
- **Halu ylläpitää fyysistä liikuntaa ja kohottaa kuntoa**
- Tavata mahdollisesti uusia ihmisiä ja kokata terveellistä ruokaa
- **On hieman ylipainoa**
- On hieman ylipainoa, kiinnostus terveellisestä ruokavaliosta ja uusista tuttavuuksista

KEHITYS TILASTOJEN VALOSSA

Yhtenä tavoitteena hankkeessa oli se, että miehet kävisivät aktiivisesti liikuntaryhmässä. Tämän tavoitteen toteutumista voidaan selvittää päiväkirjamerkintöjen avulla. **Syksyllä Verkatehtaan** ryhmä kokoontui 13 kertaa ja osallistujia oli 10. Näin ollen maksimikäyntimäärä olisi 130. Kaikkiaan käyntejä oli 90 eli **osallistumisprosentti oli 69**. Joulun muut kiireet vaikuttivat osallistumiseen samalla lailla kuin opiston muillakin liikuntakursseilla. Yksi mies jätti kurssin kesken lokakuun lopussa. **Keväällä** Verkatehtaan ryhmä kokoontui 10 kertaa ja jatkaneita miehiä oli 9. Näin ollen maksimikäyntimäärä olisi 90. Kaikkiaan käyntejä oli 69 eli melko hyvä **osallistumisprosentti (77 %)** kertoo sitoutumisesta ja hyvästä ryhmähengestä. Yksi osallistujista oli joka kerta ja neljällä miehellä oli ainoastaan yksi poissaolo.

Voutilan vesijumpparyhmässä 14 miestä aloitti **syksyllä** 2008, osallistumiskertoja oli 13 eli maksimikokoontumiskerät määrä oli 182. Käyntejä kertyi kaikkiaan 127 ja **osallistumisprosentti oli 70** eli suunnilleen sama kuin Verkatehtaan ryhmässä.

Voutilan ryhmässä jatkoi keväällä 10 miestä eli lopettaneita oli kaikkiaan 4. Näistä kaksi joutui lopettamaan työkiireiden vuoksi. **Keväällä** Voutilan ryhmä kokoontui 14 kertaa ja maksimikäyntimäärä olisi 140. Kaikkiaan käyntejä oli 107 ja osallistumisprosentti oli **76**.

Miehiä pyrittiin motivoimaan painonhallintaan aktiivisella seurannalla. Miesten kehon koostumus mitattiin Omron BF 500 - laitteella neljä kertaa lukuvuoden aikana. Näiden mittausten lisäksi tehtiin vielä seurantamittaus viidelle miehelle lokakuussa 2009.

Taulukko. Mitattujen miesten keskiarvolukemat lukuvuonna 2008–2009

Mittaus	Ikä	pituus	paino	bmi	vyötärö	rasva %	lihas%	henkilöä
Syyskuu	60,6	177,1	96	29,7	110,5	29,5	31,2	21
Marraskuu	60,0	177,4	96	30,5	107,6	30,0	30,9	20
Helmikuu	60,6	176,0	95,4	30,4	108,0	30,4	30,5	15
Huhtikuu	60,6	176,8	95,7	29,9	105,7	29,5	30,6	18

Taulukosta voidaan päätellä, ettei suuria muutoksia suuntaan eikä toiseen tapahtunut. Mikäli vertailuaineistoksi otetaan syyskuulle ja huhtikuulle samat 18 miestä, jotka punnittiin molempina kuukausina, eivät tulokset sanottavammin muutu. Tilastollisesti epäluotettavin lukema on vyötärön ympärysmitta. Se on keskimääräisesti alempi, mutta koska paino ei juuri ole laskenut eikä lihasmassa noussut, niin voidaan tätä mittaustulosta pitää hivenen arveluttavana. Positiivisena tuloksena tästä seurannasta voidaan mainita se, ettei paino ole keskimäärin talven aikana noussut.

MIESTEN ANTAMA PALAUTE JA PROJEKTIN ONNISTUMINEN

Kevään lopussa keräsimme palautteen ja saimme vastaukset 11 mieheltä. Molemmat ohjaajat saivat kiitettävää palautetta ja kahdeksassa lapussa toivottiin jatkoa seuraavalle vuodelle. Palautteessa kysyttiin myös, mitä muutoksia miehet olivat tehneet syömisen suhteen. Kuusi vastaajaa ei ollut tehnyt mitään muutoksia. Muiden vastauksista kävi ilmi, että he olivat lisänneet salaattien ja vihannesten määriä sekä pienentäneet annoskokoja. Palaute kurssista oli kaikin puolin hyvä ja ainoat kriittiset kommentit liittyivät pukutiloihin ja liikuntasaleihin. Seuraavaan on koottu palaute kurssien parhaista puolista:

- Testitulosten mittaus ja seuranta lisäsivät motivaatiota
- Hyvät opettajat ja ryhmähenki
- Jumppa ja tehokas vetäjä, ”jäi veto päälle”
- Hyvä vetäjä ja mukavat kaverit
- Kurssin kokonaisuus oli parasta, en osaa eritellä
- Venyttelyt
- Venyttelyt
- Kokkaus maistui parhaalta, mutta Kirsin jumpan jälkeen tunsin todella tehneensä jotain
- Pani miehet liikkumaan tehokkaasti
- Tutustuminen uusiin kavereihin
- Jumppa ja huumorin viljely
- Kevyt olo tunnin jälkeen

Kunnon kohentumisen mittaaminen tämän projektin puitteissa jäi miesten omien subjektiivisten kokemusten varaan. Palautteen antaneista 9 ilmoitti, että liikunta lisääntyi lukuvuoden aikana, yhdellä pysyi samana ja yhden kohdalla liikunnan määrässä ei tapahtunut muutoksia. Miehiltä kysyttiin myös sitä, miten kurssin

tavoitteet saavutettiin. Vastausten perusteella (5 max. pistemäärä)valtaosa oli erittäin tyytyväisiä ja seuraavaan on koottu perusteluja:

- (5/5)Paino pysyi suunnitellussa kehyksessä, jopa laski. Kunto nousi ja mieliala virkistyi
- (3/5) Paino nousi
- (/) Kyllä. Selkä terveempi, lihaksikkaampi ja notkeampi. Kunto on kohonnut ja myös paljon mielen piristystä. Yhteistä mukavaa oloa.
- (4/5) Kaikki ok
- (3/5) Oma aktiivisuus ei ole riittävä. Kerta viikossa ei riitä.
- (5/5)
- (4/5)
- (4/5) Loppupuolella flunssa sotki kuvioita ja vei voimat.
- (4/5) Paino ei ole hirveästi noussut ja paikat ovat ehjänä.
- (5/5)
- (5/5)

Verkatehtaan ryhmästä kuusi miehistä ilmoittautui vuoden 2009–2010 terveysliikuntakurssille ja kun ryhmään tuli vielä kaksi uutta, niin mahtavien miesten jumpparyhmästä tuli opiston normaali kurssi. Samoin kävi Voutilan vesijumpparyhmälle, sillä seitsemän jatkavan miehen lisäksi saatiin neljä uutta miestä.

Projektin tavoitteet onnistuivat siis hyvin siltä osin, että miehet kävisivät liikuntaryhmissä aktiivisesti ja ryhmistä muodostuisi projektin loputtua opiston normaaleja kursseja. Miesten ryhmässä on selkeästi havaittavissa ryhmän sosiaalinen merkitys ja hyvä ryhmähenki. Yhteispunnitukset antoivat osalle miehistä motivaatiota ja olivat osaltaan henkeä kasvattavia ja tsemppaavia tilaisuuksia.