



Helsinki

Bloomberg Harvard City Innovation Track

Helsingin kaupunki opettelee löytämään uusia keinoja lisätä ikäihmisten liikkumista

- oppeja Bloomberg säätiön ja Harvardin yliopiston innovaatio-ohjelmasta

OHJELMA 14.8.

8.30 Kahvit tarjolla Tapahtumatorilla

9.00 Mitä innovaatio-ohjelmalla tavoiteltiin?

*Kehittämiskonsultti **Meri Virta** kaupunginkansliasta*

Millainen kehittämismenetelmä valittiin?

*Kehittämiskonsultti **Meri Virta***

*Vastaava ohjaaja **Pirjo Tyllillä** Kustaankartanosta*

*Kehittämisyksikön päällikkö **Reetta Sariola** Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialalta*

*Vastaava ohjaaja **Pirjo Tyllillä** Kustaankartanosta*

*Bloomberg Harvard Fellow **Taylor Greenberg Goldy***

Mitä opittiin?

Haastattelussa Helsinki –tiimi

Mitä tuloksia saavutettiin ja mitkä ovat seuraavat askeleet?

*Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialajohtaja **Tommi Laitio***

*Liikkumisohjelman projektipäällikkö **Minna Paajanen***

*Pormestari **Jan Vapaavuori***

Yleisö mukaan keskusteluun

11.00 Tilaisuus päättyy



BLOOMBERG
HARVARD | City
Leadership
Initiative

Bloomberg
Philanthropies



About Bloomberg Philanthropies

- Philanthropic Foundation launched in 2006 by Michael Bloomberg, the founder of Bloomberg LP (a technology and media company) and former mayor of New York City.
- Investments in five areas: public health, environment, education, government innovation, and arts & culture.



Learning how to engage residents in new ways and prototype solutions to big problems can help you approach challenges in new ways



Try out ideas faster and without an extensive budget



Get feedback on ideas by putting something out in the real world, even if it's not perfect



Generate ideas by bringing an abstract idea to life can help to generate new ideas that may not have been previously explored



Reduce the risk of wasting time and money on ideas that don't work

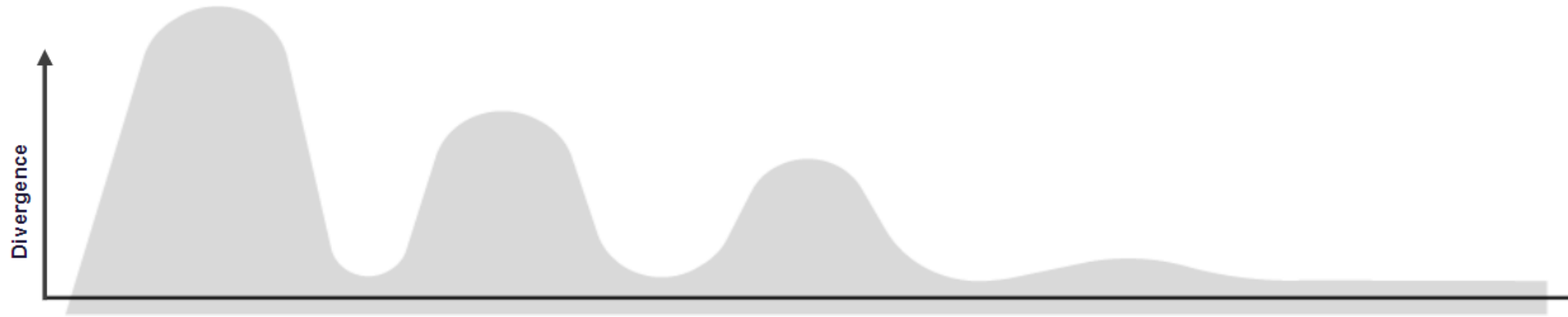


Bring in stakeholders early to build support with key partners



Build shared understanding by transforming abstract ideas into concrete representations

Through the curriculum, your team will think divergently - opening up to insights/ideas - before converging on refined problem statements or ideas



Today's focus

Module 1: Introduction to Innovation Track

- > Understand the value of innovation, resident participation and testing and how it is relevant to my challenge
- > Understand the overall innovation process, and which parts we will progress through the Innovation track
- > Be excited and open to new ways of working

Module 2: Deeply Understanding and Reframing the Problem

- > Understand that we should not jump straight to a solution
- > Have a deeper understanding of the problem, including from fresh resident insight, and data, stakeholders and what has been tried before
- > Be able to get to the root cause of the problem and identify 'right size' problem areas where we can have the most impact
- > Understand who needs to be involved in tackling the issue
- > Be curious to find out more about the problem

Module 3: Generating Ideas with Residents & Stakeholders

- > Understand that ideas can come from anywhere and the city alone cannot solve the problem
- > Be able to identify opportunities for residents to participate in the idea design
- > Be able to use a set of ideation techniques with residents and stakeholders to generate ideas
- > Be inspired and energized to think differently

Module 4: Concept Prototyping

- > Understand how prototyping can evolve ideas and get buy-in
- > Be able to build a low-fidelity prototype
- > Understand how to pick the right method and place to engage residents to get their feedback about the concept
- > Be able to collect and synthesize feedback and use it to evolve the concept
- > Be curious to know resident experiences and open to pivot the idea or problem

Module 5: Solution Prototyping

- > Understand how prototyping can evolve ideas and reduce risk
- > Understand how to build a higher fidelity prototype to test the mechanics of how my idea will work
- > Be able to identify assumptions and design a test with residents
- > Be able to collect and synthesize data and use it to evolve the idea and create a new prototype, and build a business case for sustaining it
- > Curious to know resident and stakeholder feedback and open to pivot the idea

Module 6: Next steps

- > Be able to use data and stories to make the case for implementation
- > Be able to proactively identify factors that would prevent an idea from scaling/sustain and build a plan to overcome barriers
- > How to gain a deeper understanding of the ecosystem of your solution and how it may need to change
- > Be excited about using innovation skills to develop robust ideas and avoid costly waste

Tiimi



Helsinki

Ongelma: Ikäihmisten aktiivisuus ei ole riittävällä tasolla, jotta se tukisi hyvää ikääntymistä. Vähäinen aktiivisuus voi johtaa heikentyneeseen terveyteen ja toimintakykyyn, yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen sekä kaventaa elinpiiriä

Liikkumista vahvistavat tekijät:

- Pystyvyyden tunne
- Sosiaalinen tuki
- Yleinen itsekontrollin määrä
- Korkea koulutus ja sosioekonominen asema
- Palveluiden läheisyys,
- Psykologiset tekijät, kuten persoonallisuus ja mielen hyvinvointi

Vähäiseen liikkumiseen kytkeytyvät tekijät:

- Sosioekonominen tilanne, toimeentuloon liittyvät haasteet
- Fyysisen ympäristön esteet: mäkinen maasto, katujen huono kunto, levähdyspaikkojen puute, jalankulkuväylillä kulkevat pyöräilijät ja talviaikana lumi ja jää, hissittömyys
- Toimintakyvyn heikentyminen, pitkäaikainen sairaus ja vammaisuus
- Syntymäkoko, varhainen kasvu, motoristen perustaitojen oppiminen, kodin ilmapiiri, negatiiviset altisteet perheessä, varhaisen elämän stressi
- Fyysisen aktiivisuuden määrä on vähäistä sellaisina päivinä jolloin iäkäs ihminen ei mene ulos.
- Aistivaikkeudet
- Tietoa palveluista ei löydy
- Pelko kaatumisesta
- Ohjeiden/neuvonnan puute sopivasta liikunnasta
- Etäisyydet palveluihin

Mitä on jo käynnissä/tehty?

Selvitykset

- Liikkuvat-verkoston alkukartoitus – Kulttuuri- ja vapaa-aika sekä kasvatus- ja koulutus-toimialojen palvelut ikääntyneille Helsingissä (2017)
- Palvelukeskukset vapaa-ajanpaikkoina – Helsinkiläisten palvelukeskusten liikunta- kulttuuri- ja vapaaehtoistoiminta (2019)

Tietoisuuden lisääminen

- Hyvinvointia edistävät yleisötilaisuudet (75 & 85 vuotta täyttäneille helsinkiläisille)
- Liikkuvat verkoston verkostotilaisuudet

Kohdennetut toiminnat ja hankkeet

- Liikkujax liikuntaneuvonta ikääntyneille (pienryhmämuotoista liikuntaan tutustumista)
- Voimaa vanhuuteen, GeroMetro, Ikiliike

Olosuhteet

- Esteettömät ulkoilureitit Helsingissä (tiedot koottu opinnäytetyönä vuonna 2015)

Tapahtumat

- Citykävely (vuodesta 2006 lähtien vuosittain)
- Ylös, ulos ja kulttuurilenkille (aiemmin Pihlajasaaren liikuntapäivät ikääntyneille)
- Seniorisäpinät

Vapaaehtoistoiminta

- Liikuntakeveri, Kulttuurikaveri, Puistokummit

Designprosessi



1 Ongelman määrittäminen



1 Ongelman määrittäminen

Vähäisen aktiivisuuden takana on todennäköisesti seuraavia syitä:

- 1) elämässä tapahtuvat muutokset
- 2) palvelun tarjoajat eivät ymmärrä käyttäjien syvempiä motivaatioita ja erilaisia tarpeita
- 3) halutaan osallistua, mutta ei tiedetä miten
- 4) digitaaliset palvelut koetaan vieraannuttavina

2 Käyttäjien ymmärtäminen



2 Käyttäjien ymmärtäminen

- Miesten aktiivisuus on enemmän sidoksissa fyysiseen kuntoon ja sen heiketessä sosiaaliset kontaktit vähenevät selvästi
- Hyvä tukiverkosto mahdollistaa digitaalisen maailman potentiaalin hyödyntämisen
- Halu tehdä itselle merkityksellisiä asioita voi saada ylittämään esteitä
- Lähipalvelut tukevat itsenäistä elämää





3 Tutkimusongelman tarkennus

Miten varmistamme, että jokaiselle ikäihmiselle on helppoa ja houkuttelevaa lähteä kodistaan päivittäin liikkeelle?

Miten ikäihmisen lähipiiri ja ikäihmisten kanssa työskentelevät ammattilaiset voisivat nykyistä vaikuttavammin puheillaan ja teoillaan tukea liikkeellelähtöä huomioiden ikäihmisten yksilölliset toimintakyvyn tilaan, motivaatioon ja kiinnostuksen kohteisiin liittyvät erot?



- Yhteissuunnittelutyöpaja Liikkuvat verkoston ja senioreiden kanssa
- 55 osallistujaa
- 825 ideaa siihen, miten ikäihmisten lähipiiri voi tukea aktiivisuutta huomioiden:

- 1) Elämäntilanteen muutoskohdat: eläköityminen, oma tai puolison sairastuminen, leskeytyminen, ystävän kuolema tai sairastuminen
- 2) Taloudelliset haasteet: pienituloiset, usein yksin asuvat iäkkäämmät naiset
- 3) Toimintakykynsä ja terveytensä alhaiseksi kokevat

5 Ideoiden jalostaminen



5 Ideoiden jalostaminen

Miten voisimme luoda vuorovaikutteisen kokemuksen, joka kannustaa aktiivisuuteen ja lisää ymmärrystä tarjolla olevista mahdollisuuksista, joita tarjoavat niin julkiset kuin yksityiset palvelut ?



6 Prototyyppien luominen



6 Prototyyppien luominen

- Liikkumisen Bonuskortti
- Liikkumisen Show Room



7 Prototyyppien testaus



“Luomme “showroom” tilan, jossa alueen ikäihmiset voivat jutella kaupungin työntekijöiden ja liikkumisneuvojen kanssa ja tutustua paremmin alueen palvelutarjontaan. Näin tarjoamme vuorovaikutteisen paikan 65+ asukkaille tulla keskustelemaan omasta hyvinvoinnista ja oppia uusista palveluista, jotka tukevat ja innostavat lisäämään omaa arkiaktiivisuutta.

Job'd Liikkumisneuvoja + Kaari Showroom

Helsinki

Job'd



Job'd Liikkumisneuvojan esittely

Vapaaehtoinen

Esimerkiksi:

- *Kulttuurikaveri*
- *Liikuntakaveri*
- *Järjestöt*

Ammattilainen

Esimerkiksi:

- *Sosiaalityöntekijä*
- *Sosiaaliohjaaja*
- *Sairaanhoitaja*
- *Fysioterapeutti*

Aktiviteetti

Perustuu vastavuoroisuuteen
Tyypillisesti palkatonta työtä

Apu/Hoiva

Alan koulutus
Lainsäädäntö
Valvottua
Käsittelee luottamuksellista
tietoa

Job'd Liikkumisneuvojan esittely

Vapaaehtoinen

Liikkumisneuvoja

Ammattilainen

Aktiviteetti

Apu/Hoiva

Perustuu vastavuoroisuuteen
Tyypillisesti palkatonta työtä

Työsopimus
Saa palkkaa
Voi tavata säännöllisesti
Voi rakentaa polkuja sekä
vapaaehtoisten että
ammattilaisten suuntaan

Alan koulutus
Lainsäädäntö
Valvottua
Käsittelee luottamuksellista
tietoa

Home and physical access

	Yes, and this makes it very difficult to go outside	Yes, and this makes it a little difficult to go outside	Yes, but this doesn't make it difficult to go outside	No	Potential solutions	Notes
 Does the person have to use stairs to leave their home?	☐	☐	☐	☐	☐ Help another person to get around ☐ Not necessary	
 Does the person have to open/close any heavy doors to leave their home?	☐	☐	☐	☐	☐ Help from another person to get around ☐ Not necessary	
 Does the person have to walk to a public transport stop to reach their regular destinations?	☐	☐	☐	☐		
 Does the person lack appropriate shoes to go outside?	☐	☐	☐	☐	☐ Normal shoes ☐ Needs easy shoes ☐ Needs shoehorn ☐ Not necessary	
 Does the person have a physical condition that makes it hard to leave their home?	☐	☐	☐	☐	☐ Help from another person to get around ☐ Special transportation service ☐ Walking aid (e.g. cane) ☐ Other: ☐ Not necessary	



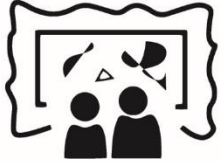
**Kaari
Showroom**





Palvelutorin sisältö

Kulttuuri



Asuminen



Liikunta



Saavutettavuus



Terveys



Koulutus



Kaveritoiminta



Tuotteet



Helsinki



Tervetuloa palvelutorille!

1) Tutustu tarjontaan

... ikäihmisten palveluista, tuotteista ja mahdollisuuksista aktiiviseen elämään

2) Kerro meille omista tai läheisesi haasteista, toiveista ja kokemuksista liikkumista koskien

3) Haemme yhdessä konkreettisia ratkaisuja

4) Nauti aktiivisesta kesästä Helsingissä!

Liikkumisneuvoja

- Auttaa senioreita liikkumaan paikasta toiseen, saattaa ja on seurana

Showroom

- Liikkumisneuvoja mukana showroomin toiminnassa, tapaa uusia senioreita ja toimii saattajana
- Showroom on portti uusiin aktiviteetteihin, joita voi harrastaa liikkumisneuvojan tukemana
- Paikka, jossa voi istua kahvin äärellä ja keskustella rauhassa
- Aktiviteettejä, joihin voi ilmoittautua paikan päällä
- Suurempi mahdollisuus seurata, onko osallistuminen toteutunut



Tulokset

- **2** päivää, klo 10.00-13.00
- **47** senioria vieraili Kaaren testitilassa
- **30** syvähaastattelua kestoaltaan 20-45 min
- Ikähaarukka **66-95**
- Useimmat olivat jo aktiivisia ja heillä oli luotettava kumppani, jolta he saavat tukea
- Vierailijat nauttivat kokemuksesta ja kokivat sen hyödyllisenä



Avainlöydökset

- Toivotaan sukupolvien välisiä aktiviteetteja
- Seniorit auttavat muita /vanhempia senioreita
- Mistä saa tietoa?
- Palveluista viestittäessä pitäisi välttää ”seniorileimaa”
- Toivotaan vuorovaikutusta vertaisten kanssa
- Kumppanuuksia yksityisen sektorin ja järjestöjen kanssa
- Pelko avun tyrkyttämisestä tai yhteisön ulkopuolelle jäämisestä
- Digipalveluiden kieli ei tunnu omalta, se on ”nuorten kieltä”
- Nopeita/helppoja aktiviteetteja
- Vuodenaikoihin sopivia aktiviteetteja
- Kerättiin paljon paperiesitteitä informaation saamiseksi
- Halu oppia teknologiaa

Tärkeimmät oivallukset

Opimme paljon tästä prototyypistä. Luomalla ensimmäisen toiminnallisen prototyypin, opimme nopeasti mikä toimii ja mitä on parannettava.

Mikä toimi hyvin:

1. Seniorit kävivät pitkiä keskusteluita ja pitivät todella paljon siitä, että heitä kuunneltiin.
2. Senioreiden ja kaupungin työntekijöiden välillä oli havaittavissa selvästi luottamuksellinen suhde. Seniorit kokivat voivansa luotettavasti testata, onko oma aktiivisuuden taso riittävä.
3. Ihmiset tulivat sisään puolisoidensa, lasten ja lastenlasten kanssa, joten haastatteluissa tuli esiin paljon erilaisia tarinoita.
4. Kävijät olivat sitä mieltä, että palvelussa on potentiaalia ja se voi toimia tiedon välittäjänä vähemmän aktiivisille alueen asukkaille.

Mitä parannettavaa:

1. Näimme miten valtava määrä esitteitä eri palveluista oli tarjolla, mikä johti tiedon ylikuormitukseen.
2. Luomalla strukturoidut haastattelukysymykset olisi haastatteluista tullut yhdenmukaisemmat.
3. Liikkumisneuvoja olisi voitu hyödyntää enemmän kouluttamalla heidät tekemään haastatteluja.
4. Tutkimuskysymysten jalostaminen ja Job'd ja Showroom konseptien kehittäminen erillisinä kokonaisuuksina ennen niiden yhdistämistä

8 Konspetin jalostaminen





Seuraavat askeleet

1. Sidosryhmäanalyysi seniorin lähipiiristä ja ymmärrys siitä, miten läheiset saadaan mukaan tukemaan ikäihmisen aktiivisuutta silloin kun elämässä tapahtuu muutoksia (eläköityminen, loukkaantuminen, lapsenlapsen syntymä jne.)
2. Laajentaa ja tarkentaa uusi liikkumisneuvoja konsepti ensin erillään showroomista
3. Senioreiden sisällyttäminen liikkumisneuvoja malliin, jotta he toimisivat ”lähettiläinä” ja yhteyshenkilöinä kaupungin ja niiden senioreiden välillä, joilla on korkea riski jäädä yksin
4. Luoda selkeä tarjonta showroomille tulevista tapahtumista
5. Kokeilla showroom tilaa aktiviteettien tarjoamiseen paikan päällä ja liikkumisneuvojan roolia aktiviteetteihin saattajana



Seuraavat askeleet

Liikkumisneuvoja

Liikkumisneuvoja mallin kehittäminen, jossa palkataan seniori kertomaan alueen aktiviteeteista ja luomaan kohtaamispisteitä aktiviteetteihin ohjaamiseksi.

Saman ikäinen liikkumisneuvoja on helposti lähestyttävä.

Tavoite: Luoda paikka vertaisvuorovaikutukselle senioreiden ja liikkumisneuvojien kesken, jotta ei tarvitse etsiä yksin itselle sopivia palveluita.

Showroom

Kokeilla showroom pilottia, jossa on 1-2 aktiviteettia, joihin voi ilmoittautua joko itse tai voi ilmoittaa myös ystävän. Kerätään puhelinnumerot, jotta voidaan soittaa jälkikäteen ja varmistaa osallistuminen.

Mahdollisuus nostaa esiin tulevia tapahtumia alueella.

Tavoite: Luoda aktiviteettejä, joihin voi ilmoittautua helposti paikan päällä ja kutsua mukaan tuttavien alueelta. Luoda vastuullisuutta osallistumisesta soittamalla ja varmistamalla jälkikäteen.



Helsingin liikkumisohjelma – jatkotoimet

- Kaikki palvelut yhdessä
- Käveltävä, turvallinen ja esteetön kaupunkiympäristö
- Uutta tutkimustietoa
- Liikkumissopimus käyttöön kotihoidon asiakkaille
- Uudet markkinointiviestinnän keinot

Kiitos!



Helsinki