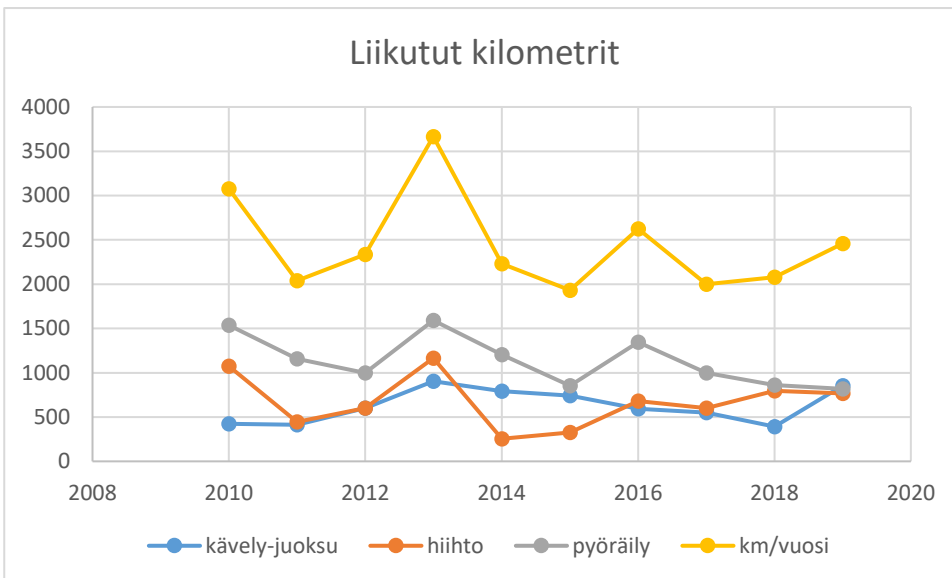
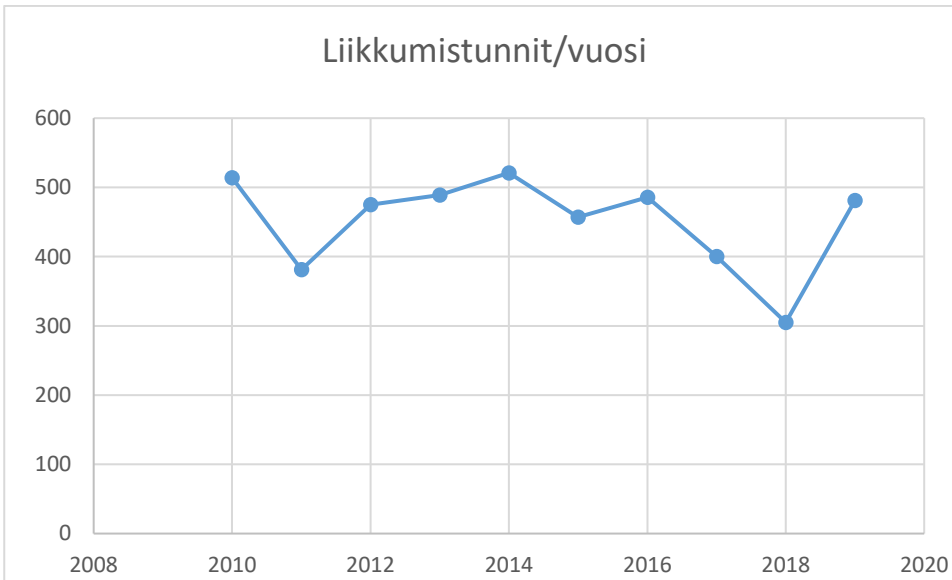
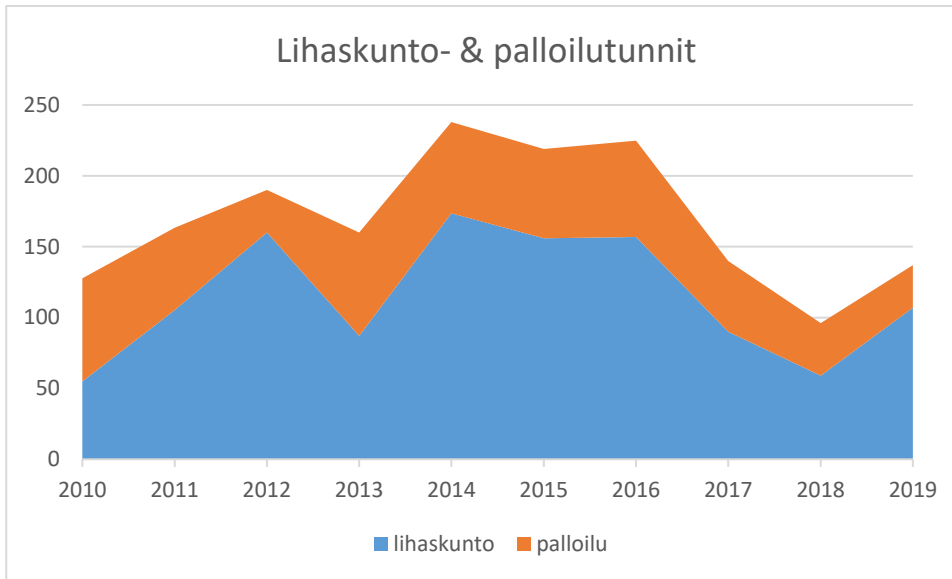


## Liikuttavan ikämiehen vuosikymmenkatsaus 2010-2019:

**Yksi kuva pitää sisällään tuhansia liikuttuja kilometrejä!**

2010-2019	Tunti	Kilometri	Hiihto	Pyöräily	Kävely-juoksu	Palloilu	Lihaskunto
Yhteensä	4509	24444	6707	11365	6260	546	1150





Noissa kuvissa on hurjasti dataa moniin erilaisiin tulkintoihin. Numerot kertokoot!

Jatketaan laadullisemmalla datalla ja nostetaan esille vuosikymmenen tärkeimmät liikkumiseeni vaikuttaneet toiminnot/tapahtumat ja kokemukset.

#### Vuosikymmenen liikunnalliset toiminnot ja kokemukset

Vuosi	Toiminta	Kokemus
2010	tanssi	elämys-osallisuus
2011	kivunsieto	identiteetti-toimijuus
2012	kuntoutus	toimijuus-identiteetti
2013	hiihto	identiteetti-elämys
2014	voimistelu	osallisuus-elämys
2015	jalkapallo	identiteetti-osallisuus
2016	seikkailu	toimijuus-osallisuus
2017	opiskelu	identiteetti-osallisuus
2018	juoksu	elämys-identiteetti
2019	retki	toimijuus-osallisuus

”Yhdessä” tanssi- ja 50-vuotisjuhlat tulevat mieleen vuodesta 2010 – voimakkaita tunteita ja uusia kokemuksia. Seuraava vuosi 2011 menikin kivun kanssa taiteillessa, mikä oli erittäin opettavaista sekin. Erittäin opettavaista oli myös kuntoutumiseni lonkkaproteesileikkauksesta seuraavana vuonna. Vuoden 2013 muistan taas mahtavana hiihtovuotena. Voimisteluesitykset tulevat päällimmäisenä mieleen vuodesta 2014. Sehän oli Gymnaestrada-vuosi, jolloin esiinnyimme mahtavissa paikoissa isoille yleisöille. Vuosi 2015 taas oli ”hullu jalkapallovuosi” helteisine ikämieskisoineen. Tanssi-, yleisurheilu-, voimistelu- ja jalkapalloseikkailuni edellisinä vuosina johtivat seikkailukasvatuksen pariin vuonna 2016. Sata vuotta itsenäisyyttä tarkoitti olkapääleikkausta ja lisäopintoja. Vuoden 2018 liikkumiskokemus oli yllättäen juoksu, joka tosin loppui lyhyeen. Kaksi vuotta menikin 2-jakoisesti: kevät hyvää liikkumista, syksy toipumista. Vuosikymmenen viimeistä vuotta kuvaisin liikunnalliseksi ja osin elämäntavalliseksi retkeksi. Aikamoinen retki oli koko vuosikymmenkin!

Tuo retki oli monin tavoin kokemuksellisesti merkityksellinen. Taulukko kertonee päällimmäiset merkitykset.

## Liikuttavia tulkintoja

Viime vuosikymmen jää mieliin monesta eri syystä. Itsekin tulkitsin maailmaa ja sen muutosta laskujeni mukaan 258:ssa eri kirjoituksessa. Aika monessa käsittelin liikkumista ja urheilemista, kuntoutumista ja toimintakykyä. Kun muualla keskityttiin siihen, miten liikunta vaikuttaa terveyteen tai miten liikutaan tehokkaasti ja riittävästi, minä keskityin analysoimaan sitä, miksi ihmiset (oikeasti) liikkuvat eli minkälaisia kokemuksia liikkumisesta osaa löytää ja minkälaisia merkityksiä se etsijälle silloin antaa?

Tähän ei enää taulukko riitäkään, vaikka saat toki minulta itsearviointitaulukon, jonka avulla voit analysoida oman liikkumisesi kokemuksellisia merkityksiä. Kun tiedät, miksi liikut, niin todennäköisesti liikut enemmän. Ja ainakin se on silloin mielekkäämpää.

Tähän alle olen poiminut tekstejä, joissa pohdin monesta eri näkökulmasta liikkumisen kokemuksia ja merkityksiä sekä yksilölle, yhteisöille, yhteiskunnalle kuin kulttuurillemmekin. Liikkuminen ja urheileminenhan on kulttuuria – ja kulttuuri on sitä, mikä on meille merkityksellistä.

### Erinomaisen liikunnallista vuosikymmentä 2020-2029!

Tiihonen A. 2019. Black Friday – mahtavat säästöt juuri sinulle Suomi ja maailma! (<https://www.miksiliikun.fi/2019/11/29/black-friday-mahtavat-saastot-juuri-sinulle-suomi-ja-maailma/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 1.10.2019.

Tiihonen A. 2018. Miksi hiihdän (<https://www.miksiliikun.fi/2018/04/03/miksi-hiihdan/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 3.4.2018.

Tiihonen A. 2018. Parempien liikkumiskokemusten avulla enemmän liikettä yrittäjän arkeen (<https://www.yrittajat.fi/helsingin-yrittajat/hymy/a/blogit/parempien-liikkumiskokemusten-avulla-enemman-liiketta-yrittajan-arkeen>). Blogi sivulla ([www.yrittajat.fi/helsingin-yrittajat/](http://www.yrittajat.fi/helsingin-yrittajat/)), 2.11.2018.

Tiihonen A. 2019. Hiihtelijän kirja 2: Hiihtäminen liikuntasosiologin mukaan (<https://www.miksiliikun.fi/2019/03/08/hiihtelijan-kirja-2-hiihtaminen-liikuntasosiologin-mukaan/>), Digiteos, julkaistu sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 8.3.2019.

Tiihonen A. 2018. Hiihtelijän kirja 1: helppohan se on hiihtää, kun keuhkot pelaa... (<https://www.miksiliikun.fi/2018/02/27/hiihtelijan-kirja-1-helppohan-se-on-hiihtaa-kun-keuhkot-pelaa/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 27.2.2018.

Tiihonen A. 2018. Rajakylä – liikkujan paratiisi (<https://www.miksiliikun.fi/2018/04/27/rajakyla-liikkujan-paratiisi/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 30.4.2018.

Tiihonen A. 2018. Vuoden 2017 ihmiskoe: aktiivisuus ja sen mittaamisen paradoksit. (<https://www.miksiliikun.fi/2018/01/16/vuoden-2017-ihmiskoe-aktiivisuus-ja-sen-mittaamisen-paradoksit/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 16.1.2018.

Tiihonen A. 2018. Voimaantumista ja kokemuksellista oppimista (<https://www.miksiliikun.fi/2018/03/14/voimaantumista-ja-kokemuksellista-oppimista/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 14.3.2018.

Tiihonen A. 2017. Asiakashan on aina oikeassa... tykkäämiskulttuurin aukipurkua. (<http://omaliikunta.fi/asiatuntijat/asiakashan-on-aina-oikeassa-dot-dot-dot-tykkaamiskulttuurin-aukipurkua>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 2.10. 2017.

Tiihonen A. 2017. LiHy-uudistus – liikunnallista hyvinvointia insentiivien avulla yksilöille ja organisaatioille. (<https://www.miksiliikun.fi/2017/08/18/lihy-uudistus-liikunnallista-hyvinvointia-insentiivien-avulla-yksiloille-ja-organisaatioille/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 18.8.2017.

Tiihonen A. 2017. Liikkuvan ihmisen ikäkokemus – ikä on vain sana (<https://www.miksiliikun.fi/2017/07/05/liikkuvan-ihmisen-ikakokemus-ika-on-vain-sana/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 5.7. 2017.

Tiihonen A. 2017. Liikkuminen on aina hintansa väärtti! (<https://www.miksiliikun.fi/2017/04/13/liikkuminen-on-aina-hintansa-vaartti/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 13.4. 2017.

Tiihonen A. 2017. Miksi mies käy ryhmäliikunnassa? (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/miksi-mies-kay-ryhmaliikunnassa>) Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 17.3. 2017.

Tiihonen A. 2017 Ei niin kaunista, mutta tuntuu hyvältä – liikkumisvuoteni 2016. (<http://www.miksiliikun.fi/2017/02/22/ei-niin-kaunista-mutta-tuntuu-hyvalta-liikkumisvuoteni-2016/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 22.2. 2017.

Tiihonen A. 2016. Edunvalvonnasta väestön liikuttamiseen (<http://www.miksiliikun.fi/2016/09/08/edunvalvonnasta-vaeston-liikuttamiseen/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 8.9.2016.

Tiihonen A. 2016. Miksi liikun – minkälainen kuntosali sopii minulle? (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/miksi-liikun-minkalainen-kuntosali-sopii-minulle>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 9.3. 2016.

Tiihonen A. 2016. Jalkapalloelämää (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/01/jalkapalloelamaa/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 1.8. 2016.

Tiihonen A. 2016. Liikkumisen kokemukselliset merkitykset kasvatuksen tukena (<http://www.outwardbound.fi/blogit/ammattilaisblogi/liikkumisen-kokemukselliset-merkitykset-kasvatuksen-tukena->) Blogi sivulla [www.outwardbound.fi](http://www.outwardbound.fi), 17.2. 2016.

Tiihonen A. 2016. Toimijuuskokemukset tärkeitä toisten tukemisessa. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/toimijuuskokemukset-tarkeita-toisten-tukemisessa>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 3.2. 2016.

Tiihonen A. 2016. Upeita liikkumisinnovaatioita. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/01/23/upeita-liikkumisinnovaatioita/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 23.1. 2016.

Tiihonen A. 2016. 10 vuotta – eikä suotta. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/01/19/10-vuotta-eika-suotta/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 19.1.2016.

Tiihonen A. 2015. Vähän liikkuvien liikkumispolku – kokemuksellista kotouttamista liikuntakulttuuriin. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/12/22/vahan-liikkuvien-liikkumispolku-kokemuksellista-kotouttamista-liikuntakulttuuriin/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 22.12. 2015.

Tiihonen A. 2015. Onko jalkapallo suositeltavaa ikämiehelle? Liikaa kilpailua ja kipua vai merkityksellisempää ja toimintakykyisempää elämää? (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/10/Onko-jalkapallo-suositeltavaa-ik%C3%A4miehelle.pdf>). Artikkeliblogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 28. 10. 2015.

Tiihonen A. 2015. Liikkumaan ihan joka iässä. ([http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/10/Jokai%C3%A4n\\_liikett%C3%A4.pdf](http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/10/Jokai%C3%A4n_liikett%C3%A4.pdf)). Artikkelele blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 2. 10. 2015.

Tiihonen A. 2015. Mikä merkitys liikkeen lisäämisellä on Suomen tulevaisuudelle? ([http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/10/Liikkeen\\_lis%C3%A4%C3%A4mist%C3%A4.pdf](http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/10/Liikkeen_lis%C3%A4%C3%A4mist%C3%A4.pdf)). Artikkelele blogisivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 2. 10. 2015.

Tiihonen A. 2015. Hei, olen aina osa (jotakin) ryhmää – osallisuuskokemusten merkitys. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/hei-olen-aina-osa-jotakin-ryhmaa-osallisuuskokemusten-merkitys>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 17.9. 2015.

Tiihonen A. 2015. Voimistelemaan Gymnastradan viitoittamalla tiellä. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/07/24/voimistelemaan-gymnastradan-viitoittamalla-tiella/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 24.7.2015.

Tiihonen A. 2015. Identiteettikokemukset liikunnassa ja urheilussa – rakentamista ja jälleenrakentamista. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/identiteettikokemukset-liikunnassa-ja-urheilussa-rakentamista-ja-jalleenrakentamista>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 24.4. 2015.

Tiihonen A. 2015. Miksi liikut? (<http://www.miksiliikun.fi/2015/03/28/miksi-liikut/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 28.3. 2015.

Tiihonen A. 2015. Elämyksellisyyttä liikunnassa – riittävästi, muttei liikaa eikä liian vähän. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/elamyksellisyytta-liikunnassa-riittavasti-muttei-liikaa-eika-liian-vahan>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 18.2. 2015.

Tiihonen A. 2015. Urheilulajit liikuntana. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/02/09/urheilulajit-liikuntana/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 9.2. 2015.

Tiihonen A. 2015. Miten liikut, siten olet – vai oletko? (<http://www.miksiliikun.fi/2015/02/06/miten-liikut-siten-olet-vai-oletko/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 6.2. 2015.

Tiihonen A. 2015. Kokemusten kirjo. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/kokemusten-kirjo>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 26.1. 2015.

Tiihonen A. 2015. Liikkumisvuoteni 2014 kuvin, sanoin ja kuvioin. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/01/15/liikkumisvuoteni-2014-kuvin-sanoin-ja-kuvioin/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 15.1.2015.

Tiihonen A. 2015. Liikuttamisen ja liikuttumisen vuosikatsaus 2014. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/01/03/liikuttamisen-ja-liikuttumisen-vuosikatsaus-2014/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 3.1. 2015.

Tiihonen A. 2014. Liikuttaako – tohtori tulkitsee. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/liikuttaako-tohtori-tulkitsee>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 12.12.2014.

Tiihonen A. 2014. Miksi liikun – miten liikutan. (<http://www.miksiliikun.fi/2014/11/19/miksi-liikun-miten-liikutan/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 19.11.2014.

Tiihonen A. 2014. Liikuntakausi alkaa – tee tavoitteistasi merkityksellisiä (<http://www.miksiliikun.fi/2014/09/05/liikuntakausi-alkaa-tee-tavoitteista-merkityksellisia/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 5.9.2014.

Tiihonen A. 2014. Liikunnallista ikäpolvitoimintaa (<http://www.miksiliikun.fi/2014/05/09/liikunnallista-ikapolvitoimintaa/>) Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 9.5.2014.

Tiihonen A. 2014. Kokemuksellinen toimintakyky – mitä, miksi, milloin? (<http://www.miksiliikun.fi/2014/03/13/kokemuksellinen-toimintakyky-mita-miksi-milloin/>) Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 14.3.2014.

Tiihonen, Arto (2014) Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen, Pertti (2014, toim.) Toimintakyvyn arviointi ja tukeminen 2. Laato-ohjelman loppuraportti. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014, Helsinki, 76-90.  
([http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita\\_1-2014-pdf.pdf](http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2014-pdf.pdf))

Tiihonen A. 2014. Liikuntagaala(ni) 2014 (<http://www.miksiliikun.fi/2014/01/14/liikuntagaalani-2014/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 14.1.2014.

Tiihonen, Arto (2013) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere University Press, 167-196.

Tiihonen, Arto (2013) Lonkalta meni-vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen.  
(<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1LONKKAJULKAISUTIIHONEN.pdf>).  
Blogiartikkeli sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 3.3.2013.

Tiihonen, Arto (2013) Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toiminnallisuus. Kokemuksellinen toimintakyky Ikäinstituutin Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimus- kehitysprosessissa (2007-2012) esimerkkinä tutkimuksellisten käsitteiden ja käytännön sovellutusten kehittamisestä, yhteensovittamisesta, juurruttamisesta ja jatkokehittämisestä. Blogiartikkeli. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1KOKEMUSJULKAISUTIIHONEN.pdf>).

Tiihonen A. 2013. Elämänkulku, ikäpolvet ja urheilijan/ liikkujan polkujen tukeminen. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/?m=201311>), 21.11.2013.

Tiihonen A. 2013. Liikutelkaa toisianne - liikuntakulttuurin pysty- ja vaakasuntaista kehittämistä (<http://www.svu.fi/?x254132=343705>). Julkaistu Suomen Veteraaniurheiluliiton sivulla [www.svu.fi](http://www.svu.fi), 12.11.2013.

Tiihonen A. 2013. Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia.  
(<http://www.miksiliikun.fi/2013/09/10/miksi-liikun-suorituksia-terveytta-kokemuksia/>). Blogiartikkeli sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 10.9.2013.

Tiihonen A. 2013. Tavoitteista ja sisäisestä motivaatiosta. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/08/>) 18.8.2013.

Tiihonen A. 2013. Urheilijoiden poluilla leikkien ja kokien. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/07/>) 29.7.2013.

Tiihonen A. 2013. Monenlaisia remppoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/07/04/monenlaisia-remppoja/>), [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 4.7.2013.

Tiihonen A. 2013. Kesäkuun liikutuksia. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/06/>) 21.6.2013.

Tiihonen A. 2013. Hiihtokausi päätökseen Lapissa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/04/>) 2.4.2013.

Tiihonen A. 2013. Miten liikkua – pohdintoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/01/04/miten-liikkua-pohdintoja/>) 4.1.2013.

Schneider-Lehto, Tarja & Tiihonen, Arto (2012) Miehet jumppaamaan – ikuisuusprojekti vai täyttä totta? Voimistelu (3) 4, 40-41.

Tiihonen, Arto (2012) Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. Liikunta & tiede 49 (5) 74-78.

Tiihonen, Arto (2012) Futiskokemusten merkityksestä. FC Reipas seuralehti 2012, 11. (<http://portfolio-web.ess.fi/www/FCReipas/2012Seuralehti/index.html>)

Kleemola, A., Laurila, P., Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A. (2012) Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – ikääntyneiden terveystoimintajoukoilla kehitetään Padasjoen syrjäkylien liikuntapalveluita. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystoimintajoukojen tarinoita. Päijät-Hämeen terveystoimintajoukon Living Lab – Terveystoimintajoukon ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 75-80, Tampere. (<http://www.lamk.fi/tki-toiminta/julkaisut/c-artikkelikokoelmia-raportteja-muita-ajankohtaisia/Documents/lamk-julkaisu-csarja-2012-terveystoimintajoukojen-tarinoita.pdf>)

Markkanen, A., Markkanen, E. & Tiihonen, A. (2012) Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma teemapuisto. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystoimintajoukojen tarinoita. Päijät-Hämeen terveystoimintajoukon Living Lab – Terveystoimintajoukon ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 65-69, Tampere. (<http://www.lamk.fi/tki-toiminta/julkaisut/c-artikkelikokoelmia-raportteja-muita-ajankohtaisia/Documents/lamk-julkaisu-csarja-2012-terveystoimintajoukojen-tarinoita.pdf>)

Tiihonen A. 2012. Miten liikun – liikuntapäiväkirjan kertomaa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/12/17/miten-liikun/>) 17.12.2012.

Tiihonen A. 2012. Katsaus liikkumiseeni 2006-2011 Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>). 12.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Yhden vuoden liikunta-analyysi ja –tulkinta. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Yhteenvetoja kuntoutumisestani 2. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/08/08/yhteenvetoja-kuntoutumisestani-2/>) 8.8.2012.

Tiihonen A. 2012. Kuntoutumiseni yhteenvetoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/07/24/kuntoutumiseni-yhteenvetoja/>) 24.7.2012.

Tiihonen A. 2012. Kokemuksellista liikuntaa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Esimerkki: Liikuntakokemusten erilaisia merkityksiä. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkua vai malli muille? Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Reinolle: lisää merkitystä liikuntaan Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen Arto (2011) Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkua vai malli muille? Ikiliikkuja 5/2011, 21-22.

Tiihonen Arto (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraanurheiluliitto, Kajaani, 19-44.

Tiihonen A. 2011. Kokemuksellista liikuntaa. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Liikkuminen ja urheileminen on kokemuksellista toimintaa – katsaus tutkimushistoriaani. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Ymmärryksestä sovelluksiin: miten ihmiset saataisiin liikkumaan? . Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Pelkkiä hyviä elämyksiäkö vain – liiku identiteettiäsi rakentaen osallistuvaksi toimijaksi. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Miten minusta tulisi (seniori)tanssija? . Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Oma laji, paras laji – mutta ei pidä väheksyä muitakaan liikuntamuotoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/>) 24.11.2011.

Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. *Kasvatus & Aika* 4(2) 2010, 203-235. ([http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page\\_id=275](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275)).

Tiihonen A (2010) 'Loppukäyttäjät' kolmannen sektorin hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Kolmannella lähteellä. Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta (Toim. Koivisto, Lehikoinen, Pasanen-Willberg, Ruusuvirta, Saukkonen, Tolvanen, Veikkolainen). Helsinki, Kokos julkaisuja 1, 213-223. (<https://www.innokyla.fi/documents/859508/64e4a5b6-376d-4b20-8925-57b2604db6bd>).

Tiihonen Arto (2010) Merkityksellisille poluille Reino! *Liikunta & tiede*, 47 (4) 50-52.