

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin Loimaalla 2022

Voimaa vanhuuteen -info ja
nostoja alkukartoituksesta
elokuu 2022



**KAIKKI VOITTA
HUNTTEJA, KUN
SENIORI NOSTAA
PUNTTEJA!**

Loimaa on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2022- 2024



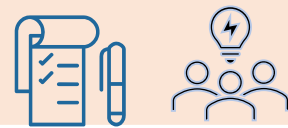
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Kohderyhmänä kotona
asuvat,
toimintakyvyltään
heikentymässä olevat
ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat
Ikäinstituutilta työnsä
tueksi materiaalia ja
maksuttomia
koulutuksia



Julkisen sektorin ja
järjestöjen
poikkisektorinen
yhteistyö tuo tulosta!



Voimaa vanhuuteen -toiminta 2022-2024



Kunnassa tapahtuu/Kunnan toiminta

- Poikkisektorinen työryhmä kokoon
- Alkukartoitus ja kehittämissuunnitelma
- Ikäihmisten liikuntaraati
- Viestintä
- Kouluttajakoulutukset
- Paikalliset koulutukset, tapahtumat
- Verkostotapaamiset
- **Liikuntaneuvonta**
- **Voima- ja tasapainoharjoittelu**
- **Ulkoilu**
- Kehittämistyön jatkuminen



Ikäinstituutin mentorointi

- Alkutapaaminen
- Tukea
 - alkukartoitukseen
 - kehittämissuunnitelmaan
 - liikuntaraatiin
 - päättäjäviestintään
- Koulutuksia
- Materiaalia
- Verkostoitumistilaisuuksia
- Maakunnalliset oppimisverkostot
- Tulosten jakaminen



Kumppanuudella kuntoon



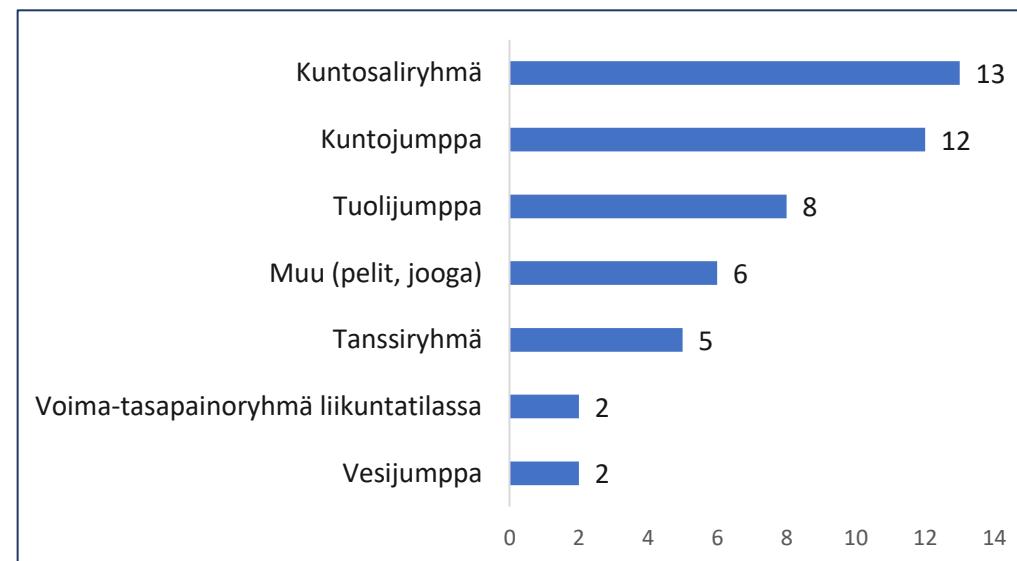
Nostoja alkukartoituksesta

Liikuntaryhmät sektoreittain ja harjoitusmuodon mukaan

- alkukartoitus syksyn 2021 toiminnasta, Loimaa

Sektori	Ryhmiä	Osallistujia
Liikuntatoimi	16	231
Sosiaali- ja terveystoimi	12	116
Järjestöt	9	95
Työväenopisto	11	191
Yhteensä	48	633

- Enemmistö (84 %) osallistujista on naisia.
- Kuntosaliryhmiä pääosin sosiaali- ja terveystoimessa (13).
- Liikkumiskyvyn testaus tehdään 14 ryhmässä
 - soten ryhmät, yksi liikuntatoimen ja yksi järjestön ryhmä
- Ravitsemustietoa annetaan 18 ryhmässä
- Vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä on neljä (4)
- Ulkoliikuntaryhmiä ei ole



Lisäksi:

Etäjumppa toteutui liikuntatoimen ja kotihoidon fysioterapeuttien yhteistyöllä.

- Tableteissa valmiit jumppaohjelmat
- 8 naista ja 8 miestä osallistui toimintaan

lääkäiden terveysliikunnassa mukana olevat järjestöt Loimaalla

	Liikuntaryhmät	Ulkoilutoiminta	Tiedottaminen	Tapahtumat	Koulutus
Eläkeläisjärjestöjen paikallisyhdistys					
Eläkkeensaajat EKL ry	x		x	x	
Eläkeliitto ry	x		x	x	
Eläkeläiset ry	x		x	x	
Kansallinen senioriliitto ry			x	x	
Kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistys					
Sydänyhdistys	x				
Diabetesyhdistys	x				
Reumayhdistys	x				
Mielenterveysseura	x				
Liikuntajärjestöjen paikallisyhdistys					
Liikunta- ja urheiluseura	x		x	x	
Muut paikallistoimijat					
Omaishoitajayhdistys	x				
Kylä- ja asukasyhdistykset	x				
Martat				x	
Suomen Punainen Risti					x
Seurakunta				x	

Kunta tukee järjestöjä: toiminta-avustukset, edulliset tilavuokrat, liikuntavälineiden lainaus, koulutus ja tiedotus

- Kansanterveysjärjestöjä kannattaa kutsua laajemmin mukaan.
- Ulkoilutoimintaa voisi käynnistää järjestöissä.

Sekä kunnan että hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021,6 § ja 7 §)

Liikuntaneuvonta

- Liikuntatoimessa pidetty jo useita **Liikkuva minä -opintopiirejä** aiempina vuosina.
 - onnistunut markkinointi järjestöille
 - liikuntatietoa, kokeiluja, kannustusta
- Ikä- ja muistineuvolan toiminnassa ohjausta ikäihmisille, myös kotikäyntejä
 - tietoa liikunnasta, ohjeita, kannustusta
- Infotilaisuuksia kertaluonteisesti ikäihmisille 70+ ja 80 +

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi olla terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ikäihmisille.

- Ikäihmisten tavoittaminen onnistuu poikkisektorisella yhteistyöllä

Kannattaa tutustua

- [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(2021\)](#)
- [Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla, opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeistus 2022](#)



Liikuntaneuvonnan starttifoorumi

Liikkuva aikuinen -ohjelma järjestää yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa maksuttoman puolen vuoden mittaisen liikuntaneuvonnan starttifoorumiin, joka alkaa 6.9.2022. Ilmoittautumiset 26.8. mennessä.

Foorumi

- on tarkoitettu liikuntaneuvojille sekä liikuntaneuvonnan kehittämistä vastaaville ammattilaisille.
- tarjoaa tietoa ja tukea liikuntaneuvonnan palveluketjujen ja liikuntaneuvontaprosessin käynnistämiseen.

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Suunnitelmia ja kehittämisehdotuksia Voimaa vanhuuteen -työhön

Poikkisektorisen yhteistyön lisääminen on tärkeää

- Liikuntatoimen ja sote-sektorin yhteistyön tiivistäminen
- Iäkkäiden tavoittaminen ja ohjaaminen liikuntaan edellyttää sujuvaa liikuntapalveluketjua

Vapaaehtois- ja vertaisohjaajien kouluttaminen ja toiminnan tukeminen

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutuksella tukea ikäihmisten ulkoiluun
- Vertaisohjaajien koulutus ja toiminnan koordinointi → lisää liikuntaa esim. järjestöihin

Lisää osaamista koulutuksella

- maksuttomat [Voimaa vanhuuteen –ohjelman koulutukset](#)
- kunta voisi olla tukemassa järjestöjä mm. matkakustannuksissa

Maksuttomat koulutukset VV-kunnille



Virikkeitä iäkkäiden kuntosali- ja kotiharjoitteluun, Jyväskylä
[1.9. 2022 ohjelma](#)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle E-koulutus
Koulutuspäivät 15.9., 21.9., 28.9. 2022 + evaluointi 15.3.2023
[Ohjelma](#)

Virikkeitä iäkkäiden ulkoliikuntaan, Seinäjoki
[28.9.2022 Ohjelma](#)

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 1, Kuopio
[29.9.2022 Ohjelma](#)

Työkaluja kuntosaliharjoitteluun ja ikäihmisten ohjaamiseen, Jyväskylä
[29.9.2022 Ohjelma](#)

Senioritanssi ohjaus I – peruskurssi, Kuopio
[30.9.-1.10.2022 Ohjelma](#)

Liikunta ja muistisairaudet, E-koulutus
[5.10.2022 Ohjelma](#)

Senioritansseja istuen ja seisten, E-koulutus
[6.10.2022 Ohjelma](#)

Virtaa ja voimaa vedestä, Seinäjoki
[7.10.2022 Ohjelma](#)

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, Helsinki
[11.10.2022 Ohjelma](#)

Senioritanssi Startti, Helsinki
[12.10.2022 Ohjelma](#)

Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, E-koulutus
[13.10.2022 – 10.11.2022 Ohjelma](#)
Suoritus omaan tahtiin verkkoympäristössä.

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, Seinäjoki
[25.10.-26.10.2022 Ohjelma](#)

Helppoja senioritansseja vuosien varrelta, Jyväskylä
[27.-28.10.2022 Ohjelma](#)

Kunnon Hoitaja -kouluttajakoulutus, hybridikoulutus
[27.10. -23.11.2022 Ohjelma](#)

Iloa istumatansseista -tukea tuolista, Kuopio
[28.10.2022 Ohjelma](#)

Lempeää liikuntaa istumajoogan keinoin, Tampere
[3.11.2022 Ohjelma](#)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle E-koulutus
[10.11., 17.11. ja 24.11.2022 Ohjelma](#)

Voitas-kouluttajakoulutus, ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu, Espoo
[15.11.-16.11.2022, Ohjelma](#)

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, E-koulutus
[29.11.2022, Ohjelma](#)

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, 2, Helsinki
[1.12.2022, Ohjelma](#)

Kts. myös muut Ikäinstituutin koulutukset [Koulutuskalenteri](#)



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

Loimaan mentori Minna Säpyskä-Nordberg
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi



@ikainstituutti