

Voimaa vanhuuteen villitsee ja vaikuttaa

#voimaa vanhuuteen, #hyvätervearki

Elina Karvinen, toimialapäällikkö, ohjelmajohtaja



Ikäinstituutti



Vuoteen 2040 mennessä

500

250000

Voimaa vanhuuteen –kohderyhmät



1. Liian vähän liikkuvat, kotona asuvat pienituloiset iäkkäät 75+, joilla on

- ennakoivia liikkumiskyvyn ongelmia
- alkava muistisairaus
- lievä masennus
- kokemus yksinäisyydestä
- riskejä sisältävä elämäntilanne

2. Vertaiset ja vapaaehtoiset

- halukkaita toimimaan liikuntaystävinä, vertaisohjaajina, viestinviejinä.....

Käytössä löytävän työn menetelmät



Ikäihmisten liikuntaraati



Vertaisohjatut jumpparyhmät



Tehoharjoittelu kuntosalilla



Ulkoiluystävät, kimppakävelyt



Liikkumiskyvyn testaus

POIKKISEKTORINEN YHTEISTYÖ + LÖYTÄVÄ VANHUSTYÖ



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN

TERVEYSLIIKUNNAN
HYVÄT KÄYTÄNNÖT



YHTEISTYÖRYHMÄ KOORDINOI PAIKALLISTA TOIMINTAA IKÄINSTITUUTIN MENTOROINNIN TUELLA

Eläkeläisjärjestöt

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

Omaisjärjestöt

Liikuntajärjestöt, urheiluseurat

SPR, Lions, Martat, kylä- ja kaupungin-osayhdistykset, metsästysseurat

Jäsenistön liikunnallinen toiminta, vertaisohjaus, vapaaehtoistyö, ulkoiluystävät

SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMI

Liikuntaneuvonta, liikkumiskyvyn arviointi, liikunnallisen kuntoutuksen jaksot, ammattilaisten ja vertaisten kouluttaminen, kuljetukset, liikkumisen apuvälineet

- ammattilaisten ja vertaisten kouluttaminen
- asiakkaiden tavoittaminen
- liikunnan puheeksi ottaminen
- liikuntaan ohjaus
- ohjaajien rekrytointi
- tilojen kartoittaminen
- liikuntatoiminta
- tapahtumat
- kuljetukset, avustaminen
- tiedottaminen
- seuranta ja arviointi

Liikuntapolut ja laadukas liikuntatoiminta 75+



LIIKUNTATOIMI/ERITYISLIIKUNTA

Pysyvät liikuntaryhmät, ammattilaisten ja vertaisten kouluttaminen, vertaisohjaajaverkoston koordinointi, liikuntapaikat, järjestöavustukset, liikuntavälinelaina

SIVISTYSTOIMI

Kansalaisopiston liikuntaryhmät, oppilaitosyhteistyö, liikuntavälinelaina ja tiedotus kirjastoissa

TEKNINEN TOIMI

Ulkoliikuntapaikat, kävelyreitit

VANHUSNEUVOSTOT

Aloitteet ikäihmisten liikunnasta

VIESTINTÄYKSIKKÖ

Liikuntatoiminnasta ja toiminnan tuloksista tiedottaminen eri kanavia käyttäen

TALOYHTIÖT

Kerhotilat ja pihat, liikunnallinen harrastustoiminta

SEURAKUNTA

Diakoniatyö, kerhotoiminta, vapaaehtoiset, ulkoiluystävät

YKSITYISET

PALVELUNTUOTTAJAT

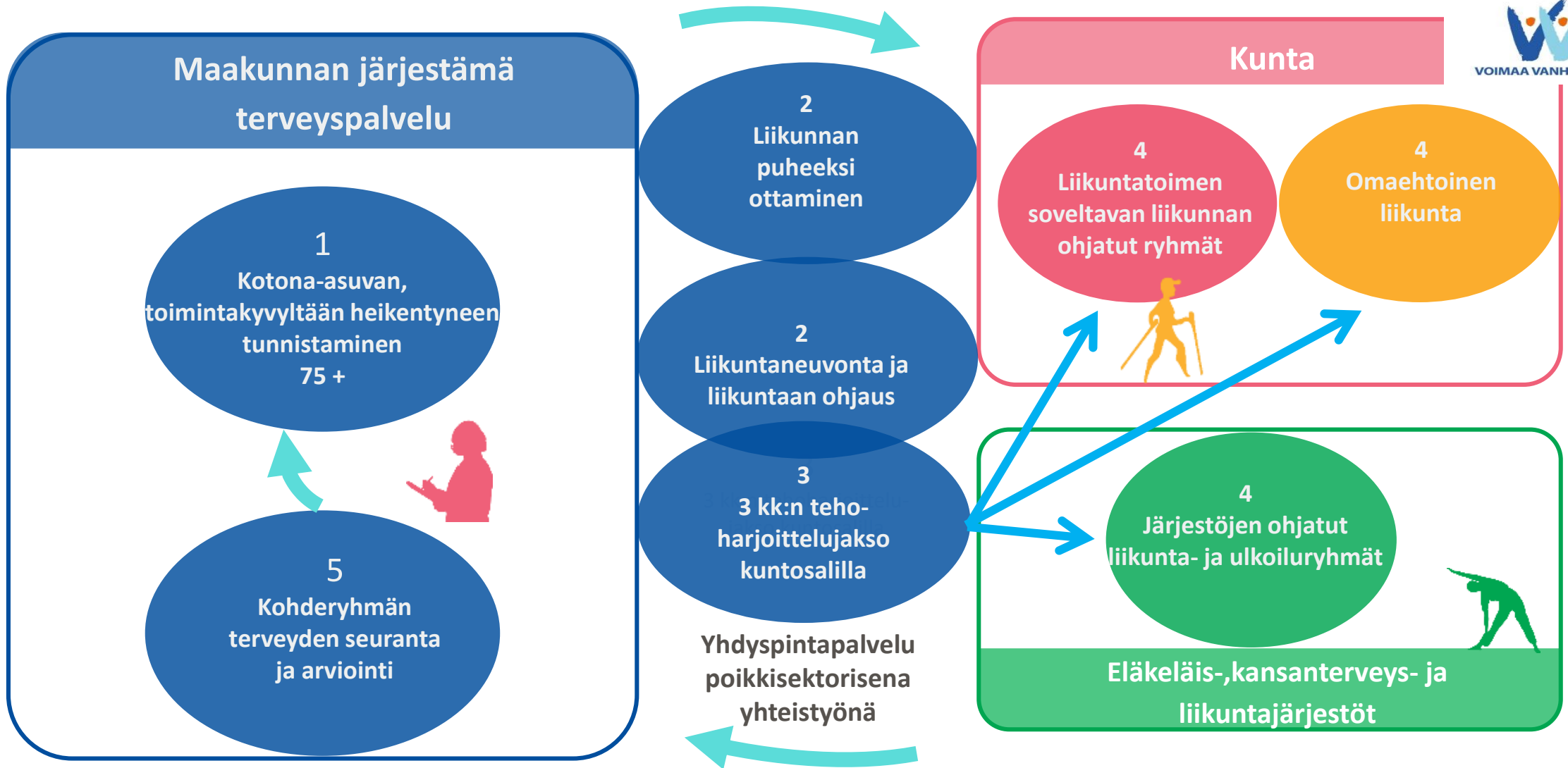
Liikuntatoiminta, liikuntaneuvonta

TYÖVOIMATOIMISTO

Työttömien kouluttaminen kuntoavustajiksi, ulkoiluystäviksi

Ikäihmisten liikunnan työnjako kunnissa

Voimaa vanhuuteen - liikuntapalveluketju



VertaisVeturi Helmi Leimu

*Liikuntaryhmissä on paljon
elämäniloa ja huumoria.*

*Se tuo hyvää mieltä
ja siitä saa kiitosta.
Olen voinut oppia uutta.*

*Parasta on se, että saan
toimia!”*



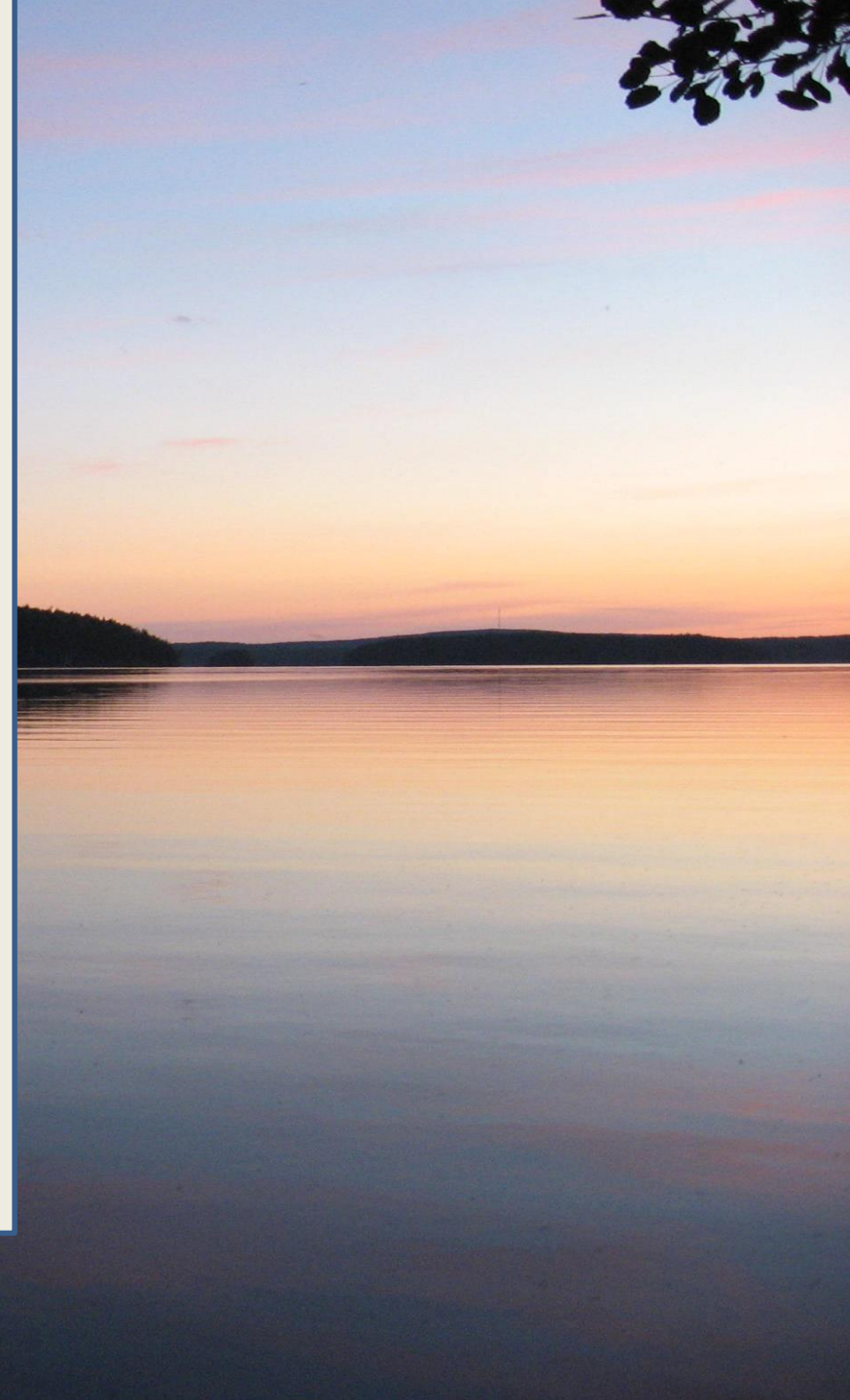
KUVA: ©Tasavallan presidentin kanslia

Ulkona liikkuminen on superjuttu!

- parantaa liikkumiskykyä ja kävelyvarmuutta
- harjaannuttaa aisteja, tukee aivoterveyttä
- parantaa immunologista puolustusta
- vähentää stressiä ja ahdistusta
- lisää mielen hyvinvointia
- parantaa itsetuntoa
- virkistää, rentouttaa, parantaa unen laatua
- tarjoaa D –vitamiinilähteen
- tarjoaa uusia sosiaalisia kontakteja
- vahvistaa itsemääräämisoikeutta ja elämänlaatua



HAPPEA! RAITISTA ILMAA!



Ulkoilusta myönteinen rutiini

- 'Korttelikierrros'
- Mielireitit ja mielipaikat
- Senioripuistot ja -reitit
- Luontokokemukset, vesi
- Mielipuuhat ulkona
- Puutarhan hoito
- Ulkoilutapahtumat
- Ikkunaostokset
- Kulttuurikävely



Esteettömyys ja turvallisuus
Lepopaikat
Pukeutuminen, jalkineet
Apuvälineet
Sää

Vanhat valtaavat tiloja

- Lämmitetyt jalkapallokentät talvikävelyyn
- Lähiliikuntapaikat iäkkäiden ulkokuntosaleiksi
- Hautausmaat kulttuurikävelykohteiksi
- Puistot pop-up luontopoluiksi
- Sisäliikuntahallit rollaattorireiteiksi
- Kuntosalit senioreiden käyttöön
- Taloyhtiöiden kerhotilat jumppatiloiksi
- Tuvat ja kyläkoulut kuntoiluklubeiksi





Koettu toimintakyky paranee kaikilla osa-alueilla

91 % mieliala koheni

86 % kanssakäyminen lisääntyi

85 % fyysinen kunto parani

73 % lihasvoima ja tasapaino paranivat

71 % arjen askareista selviytyminen koheni

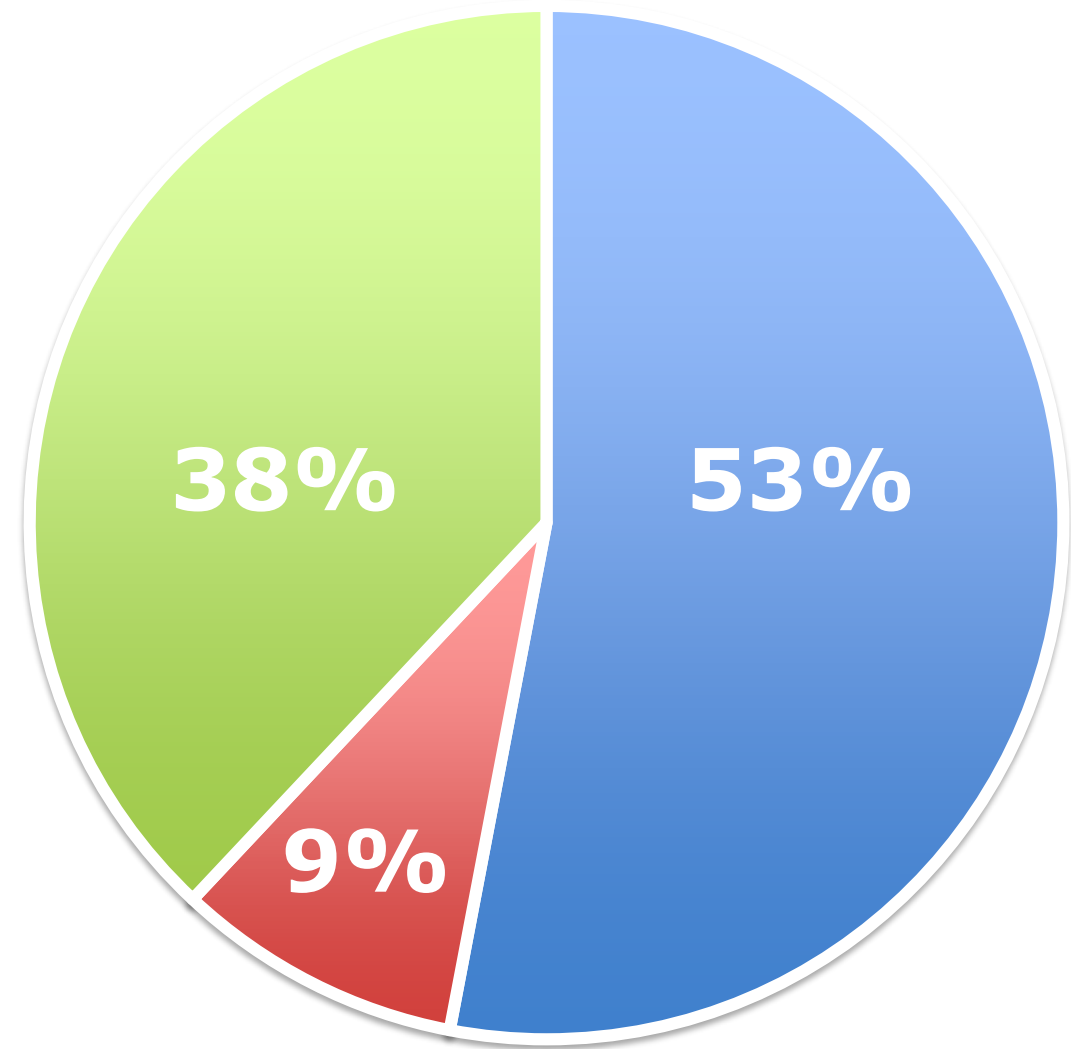
Hyvät vaikutukset korostuivat niillä, jotka kokivat tulevansa heikosti toimeen tuloillaan.

Tulokset toteutuivat myös Voimaa vanhuuteen – toimintaan koulutettujen vertaisohjaajien ryhmissä.

(n=833)

Muutokset liikkumiskyvyssä

Alku- ja lopputestaus, N=2 060
Kunnat 2010–2015



Parempikuntoinen vanhusväestö – elinvoimainen kunta

177 Kuntaa mukana

1 400+ Kouluttajaa

5 700+ Vertaisohjaajaa

1 700++ Uutta liikuntaryhmää

5 600++ Testattua ikäihmistä

25 300++ Uutta 75+ liikkujaa

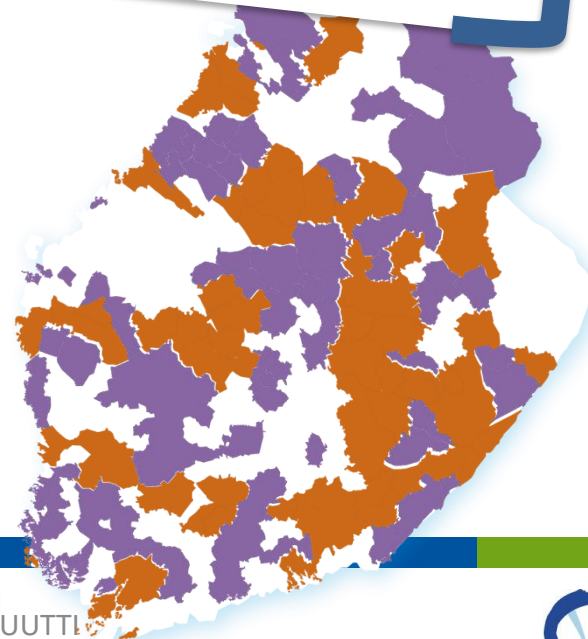
[240]
PAIKALLISJÄRJESTÖ
Ä MUKANA



Voimaa
Vanhuuteen
-mentorointikunnat



Kärkihanke-
kunnat



Maakunnalliset oppimisverkostot

- Pirkanmaa
- Pohjois-Savo
- Etelä-Savo
- Pohjois-Karjala
- Kainuu
- Pohjois-Pohjanmaa
- Lappi
- Pohjanmaa
- Keski-Suomi
- Uusimaa
- Häme
- Etelä-Karjala ja Kymenlaakso
- Varsinais-Suomi
- Satakunta



Virtuaalisesti Voimaa Vanhuuteen



Kolari

Utajärvi

Karstula

Mikkeli

Jumppa tutuksi ja tavaksi

www.voimaavanhuuteen.fi - tuotteet, tulosta

www.voitas.fi - tulosta valmiita liikkeitä ja ohjelmia

Tasapainoradat
Pienvälineistä inspiraatioita
Musiikkiliikunnan vinkit



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



Poikkisektorisella yhteistyöllä lisää toimintakykyisiä vuosia



109

kuntaa sitoutui
Voimaa vanhuuteen
-kärkityöhön

73

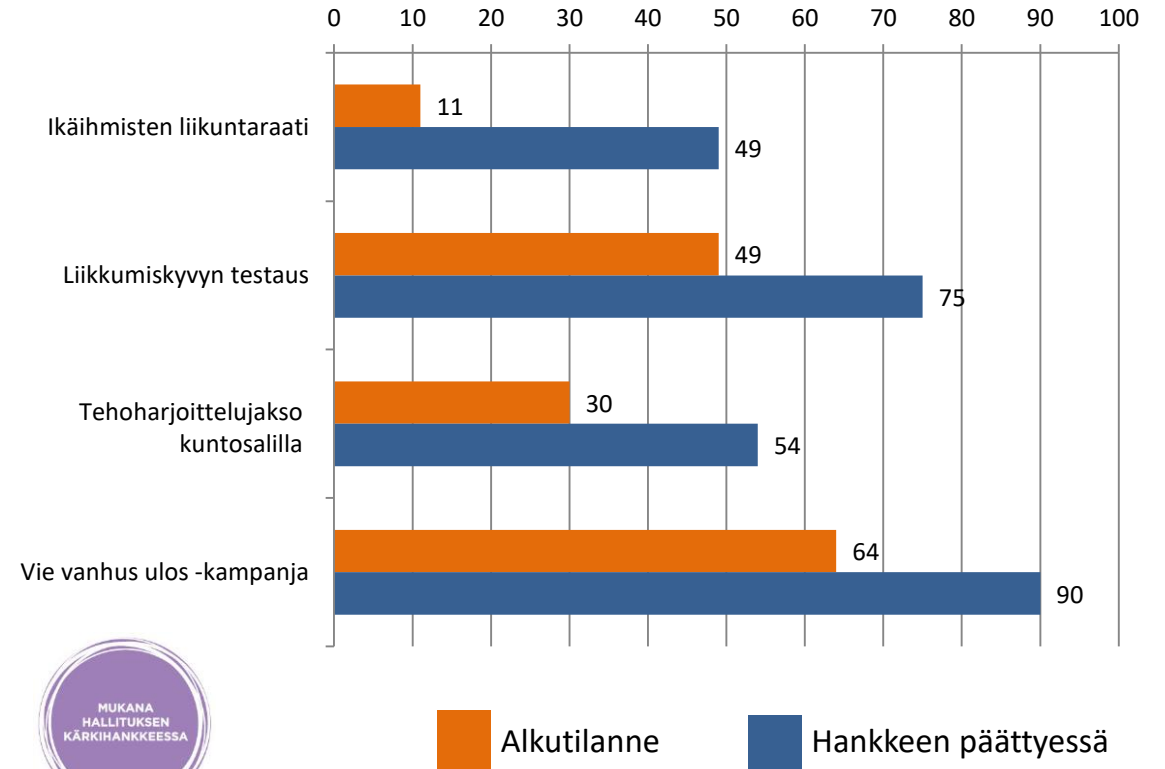
taa otti käyttöön vähintään
yhden uuden
hyvän käytännön

LÄPIMURROT

103 kuntaan kouluttajat,
yhteensä **435** kouluttajaa.
560 uutta vertaisohjaajaa
14 maakunnallista
oppimisverkostoa

Näistä innostuttiin

Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkikuntakysely 2018, n=100



Terveysliikuntaa kotona ilman hoivaa asuville iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia. voimaavanhuuteen.fi
#voimaavanhuuteen #hyvätervearki