



Ikäinstituutti

Ikäihmisten
terveysliikunnan
kehittäminen yhteistyöllä
Voimaa vanhuuteen –
ja Ikiliikkuja ohjelmissa

Terveyden edistämisen foorumi 14.5.2024

Saila Hänninen,
ohjelmakoordinaattori
Ikäinstituutti





Ikäinstituutti

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman
hyvinvointinsa kannalta
riittävästi**

**Kokea osallisuutta
ja tulla kuulluksi**



**Vahvistaa mielen hyvinvointia
helposti saatavilla olevien
keinojen avulla**

**Asua ikäystävällisessä ja
turvallisessa ympäristössä**

KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

Valtakunnalliset iäkkäiden liikuntaohjelmat

IKILIIKKUJA

Kohderyhmä: liian vähän liikkuvat.

Laajuus: 75 % Suomen kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana oppimisverkostoissa.

Työtavat

Toimintamallien jakamista ja yhteistyön lisäämistä alueellisissa oppimisverkostoissa.

Kuntien ja valtakunnallisten järjestöjen Ikiliikkuja-hankkeiden tukemista.

Osaamisen vahvistamista.

Toimintakulttuurin ja rakenteiden muuttamista liikunnallista elämäntapaa tukeviksi.

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö



Kohderyhmä: kotona asuvat, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita.

Laajuus: 127 kuntaa

Työtavat

Maksutonta mentorointia hyvinvointialueen ja sen kuntien hyte- ja järjestötoimijoille.

Poikkisektorisen yhteistyön lisäämistä ja liikuntapalveluketjun rakentamista.

Voima- ja tasapainosisältöisen ryhmäliikunnan, liikuntaneuvonnan ja ulkoilumahdollisuuksien lisäämistä.

Koulutuksia ammattilaisille ja vertaisille.

Rahoitus: 80 % sosiaali- ja terveysministeriö ja 20 % opetus- ja kulttuuriministeriö.

Ikiliikkujan tavoitteet ja toimenpiteet

1. Kuntien rakenteet tukevat ikäihmisten liikkumista

- ✓ Kirjaukset strategisiin asiakirjoihin kunta- ja aluetasolla.
- ✓ Poikkisektorinen yhteistyöryhmä edistämään ikäihmisten liikkumista.
- ✓ Iäkkäitä on kuullaan toiminnan kehittämisessä
- ✓ Iäkkäille on tarjolla maksutonta/kohtuuhintaista liikuntaneuvontaa ja -ryhmiä.
- ✓ Kunnissa seurataan ikäihmisten liikunta-aktiivisuutta

2. Toimijoiden osaaminen on vahvistunut

- ✓ Kouluttajakoulutukset (Voitas ja ulkoiluystävä), webinaarit ja liikuntaneuvontakoulutus lisäävät ammattilaisten osaamista ja ohjaajia kunnissa.
- ✓ Ikiliikkuja-oppimisverkostot lisäävät vuoropuhelua alueellisten HYTE-toimijoiden kanssa.

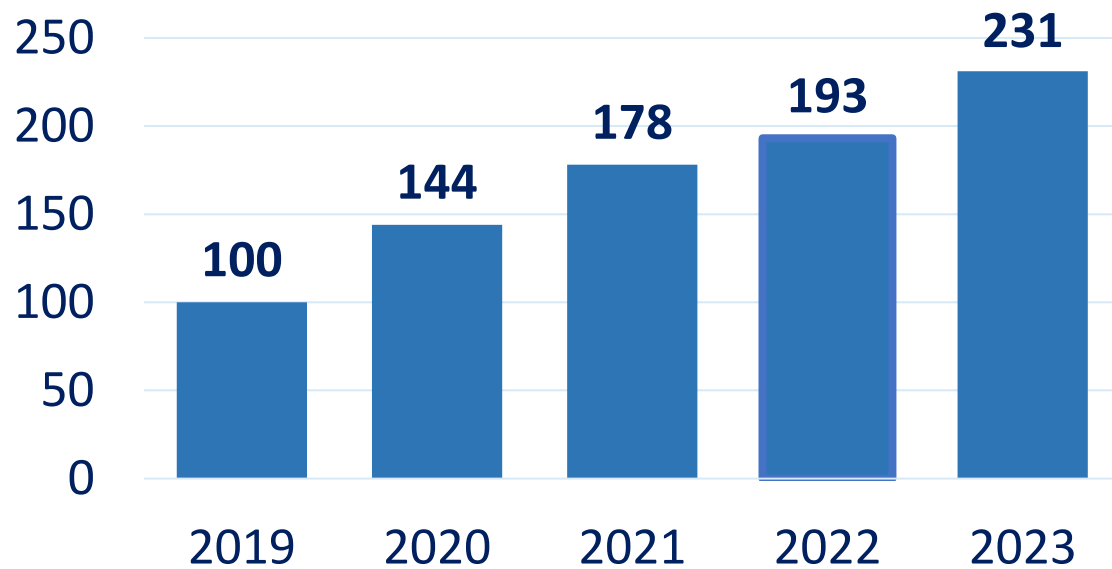
3. Ikiliikkuja on tunnettu kumppani

- ✓ Ikiliikkuja-tunnetaan osana Liikkuvat-kokonaisuutta
- ✓ Liikkuvat-ohjelmien keskinäinen yhteistyö on lisääntynyt.
- ✓ Ikiliikkuja-viikko lisää tietoa ja ymmärrystä ikäihmisten terveysliikunnan merkityksestä toimintakykyyn ja hyvinvointiin ylläpidossa.

Päämääränä ikäihmisten liikkumisen lisääntyminen ja toimintakyvyn kohentuminen
– Lisää voimaa vuosiin.

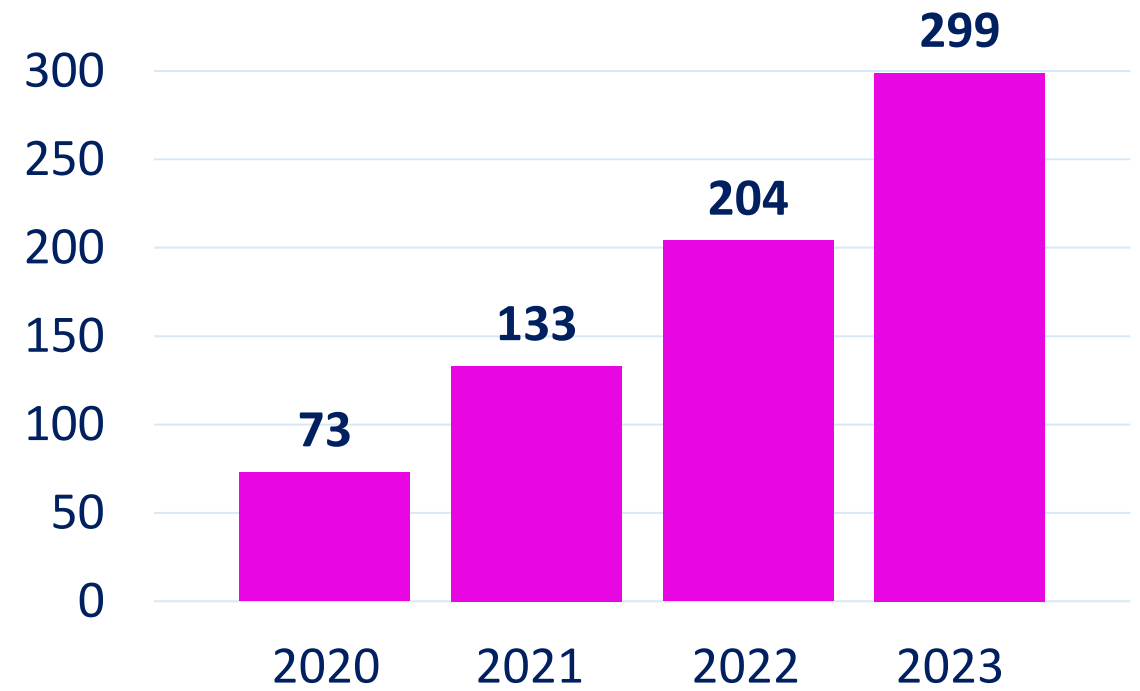
Ohjelma on onnistunut lisäämään valtakunnallista toimintaa

Alueellisissa oppimisverkostoissa mukana olevien kuntien määrä on vuosittain lisääntynyt



Mukana olevat kunnat (lkm, kumulatiivinen)

Ikiliikkujahankkeiden vuosittainen määrä on nelinkertaistunut vuodesta 2020



Ikiliikkuja -oppimisverkostot kehittämistyön tukena



14 alueellista oppimisverkostoa

75%

kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana



544

osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

91%

osallistuneista sai uutta tietoa.

63%

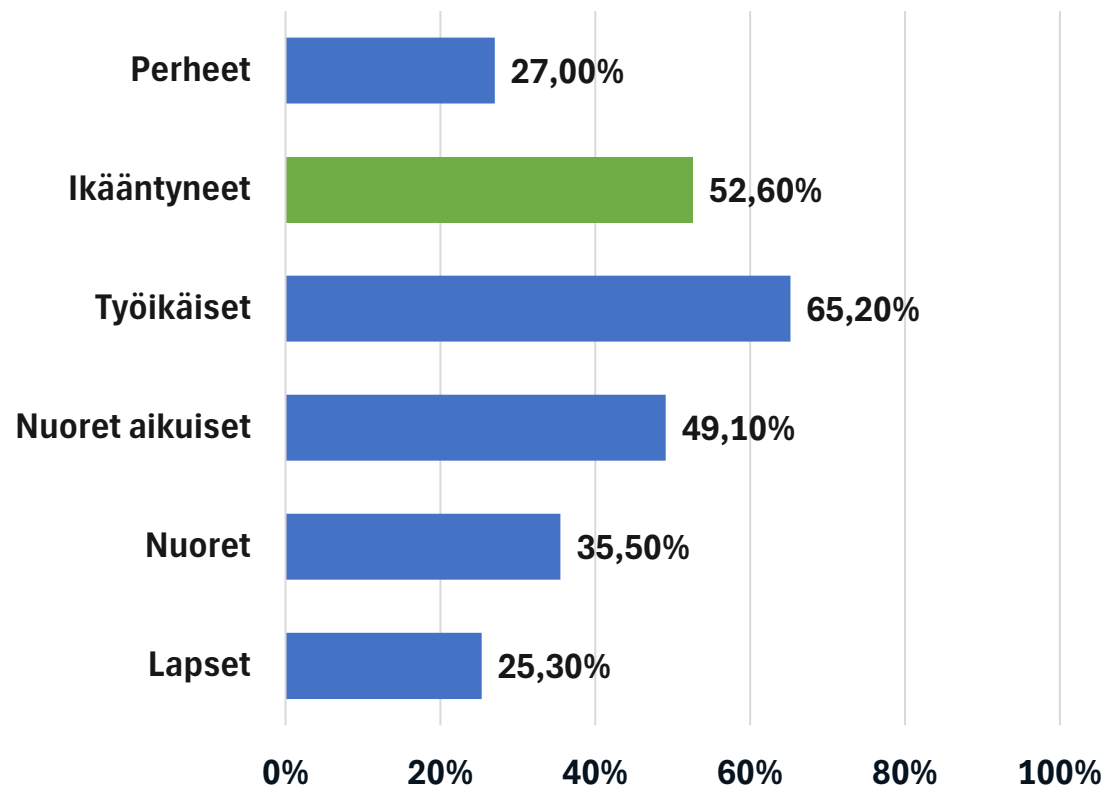
osallistuneista koki yhteistyön kunnan ja hyvinvointialueen välillä lisääntyneen.

”Oppimisverkostot mahdollistavat tehokkaan tiedonjaon ja verkostoitumisen.”

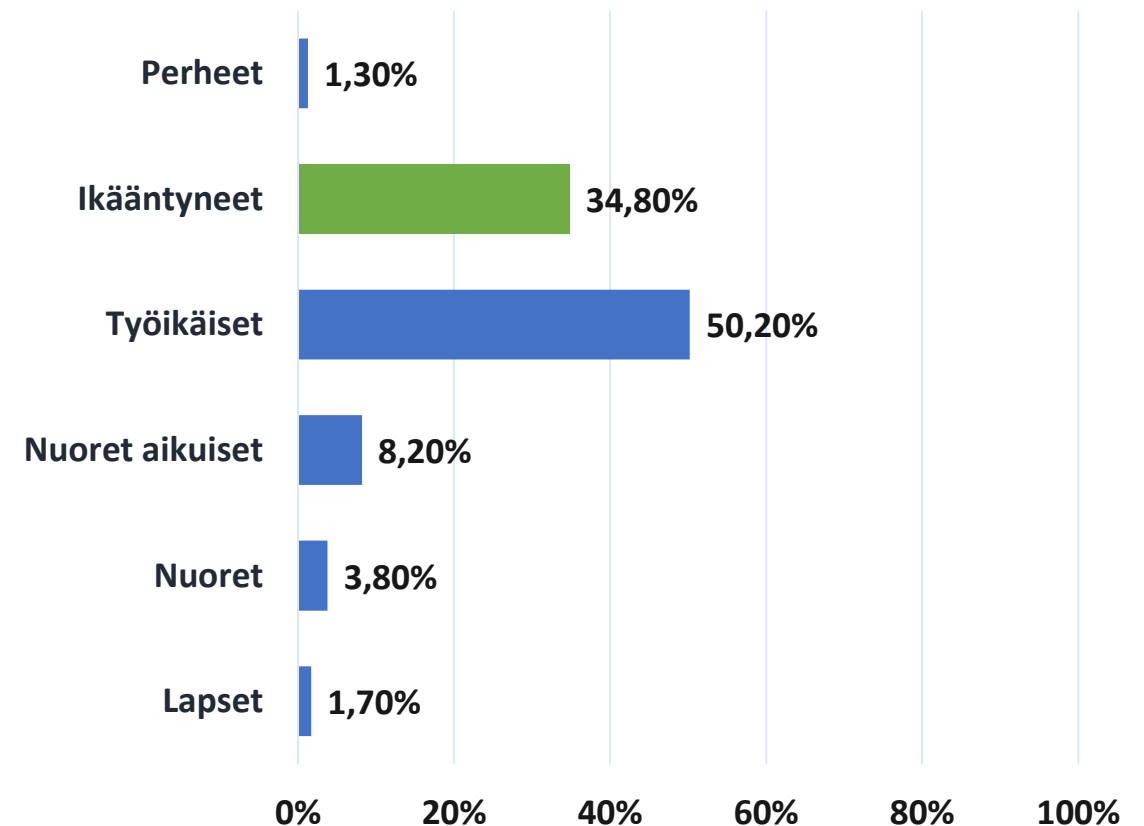
Lähde: Palautekysely verkostolle 2023, N=264.

Yhä useampi kunta järjestää ikääntyneiden liikuntaneuvontaa, mikä tavoittaa noin 35% kaikista neuvonnan asiakkaista

Liikuntaneuvontaa eri kohderyhmille tarjoavat kunnat %
(N=293)

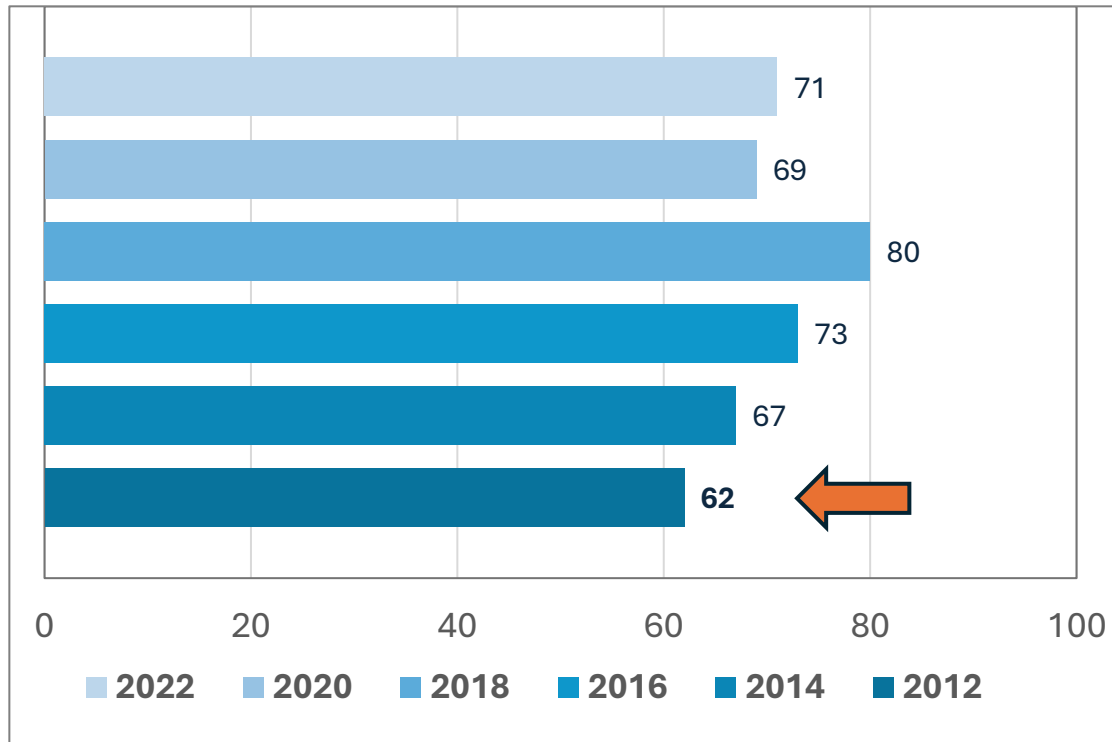


Liikuntaneuvonnassa käyneiden asiakkaiden %osuus
kohderyhmittäin (N=10826)

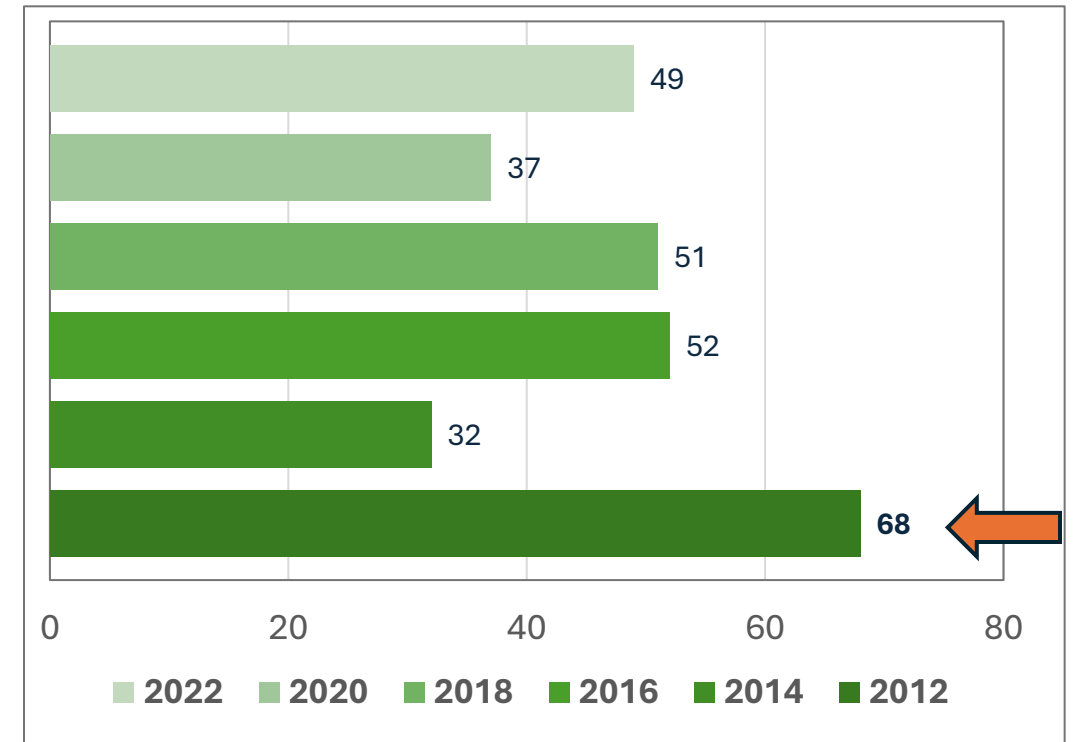


Tukevatko kuntien rakenteet ikäihmisten liikkumista?

Ikääntyneiden liikunta-aktiivisuuden seuranta



Ikääntyneiden liikunta hyvinvointikertomuksissa



Pisteet 0-25: toteutuu huonosti
Pisteet 26-75: parannettavaa
Pisteet 76-100: hyvä tulos

**”Ei tässä nyt ehdi mihinkään
liikkumaan, kun on
se kampaajakin
ensi viikolla.”**



– ANNELI 76 v, Kemijärvi



EI HUOLTA ANNELI, SEISO
VUOROTELLEN YHDELLÄ JALALLA
SAMALLA KUN KAHVI TIPPUU.

IKILIUKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIUKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 11.-17.3.2024 tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia senioreille.

Ideoita toteutukseen:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoி liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja tiedottamisessa
www.ikainstituutti.fi/Ikiliikkujaviikko

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Esimerkkejä some- ja uutisosumista





Ikäinstituutti



lääkäiden ulkoilupäivä 10.10.2024

Haastamme kuntia järjestämään maksuttomia ulkoilutapahtumia senioreille valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä, vanhustenviikon torstaina.

VINKKI! Osallistukaa ennen yhteistä ulkoilua etäkatsomolla Ikäinstituutin **Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta -webinaariin klo 9.30-10.00.** Tarjolla tietoa ulkoilun hyvinvointivaikutuksista ja vinkkejä ulkoiluun.

Lisätietoa

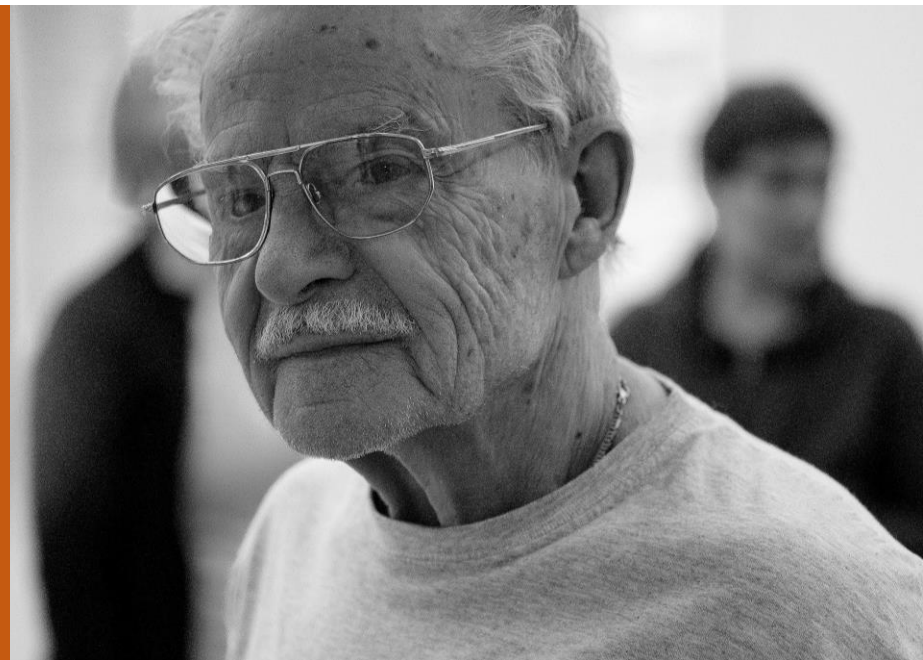
www.voimaavanhuuteen.fi/ulkoilupäivä

Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty?

- ✔ Kunnassa toimii monialainen yhteistyöryhmä, jossa kehitetään ikääntyneiden liikuntatoimintaa.
- ✔ Kunnassa toimii liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa on huomioitu ikääntyneiden tavoittamisen erityispiirteet.
- ✔ Terveystieteiden osastossa, ikäkausitarkastuksissa, seniorineuvonnassa ja kotihoidossa tunnustetaan liian vähän liikkuvat ikääntyneet, otetaan puheeksi kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä osataan ohjata sopivien toimintojen piiriin.
- ✔ Kunnan alueella on tarjolla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.
 - ✔ voima- ja tasapainoharjoittelua (VoiTas-ryhmät)
 - ✔ ulkoiluryhmiä ja ulkoiluystävällisiä toimintaa
 - ✔ koordinoitua vertaisohjattua liikuntatoimintaa
 - ✔ etäohjattua liikuntaa
 - ✔ palvelukeskusten toimintaa
 - ✔ järjestöjen ja urheiluseurojen iäkkäille tarjoamaa toimintaa
- ✔ Kunnassa on saavutettavia liikuntapalveluja ja -paikkoja
- ✔ Kunnassa on kuultu ikäihmisiä liikuntatoiminnan kehittämisessä
- ✔ Kunnasta on edustus alueellisessa Ikiliikkuja-oppimisverkostossa.
- ✔ Kunta osallistuu Ikiliikkujaviikkoon ja vie-vanhus ulos-kampanjaan



Voimaa vanhuuteen- ohjelma



VV Varsinais-Suomessa

HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNTIEN JA
HYVINVOINTIALUEEN YHDYSPINTATYÖNÄ

VOIMAA
VANHUUTEEN

IV

2023-

HYVÄT KÄYTÄNNÖT LAAJAAN KÄYTTÖÖN

VOIMAA
VANHUUTEEN

III

2016-

HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNNISSA
POIKKISEKTORISESTI

VOIMAA
VANHUUTEEN

II

2010-2015

Kärkihanke VV
tutuksi ja tavaksi

Maakunnalliset
VV-oppimisverkostot

JÄRJESTÖT MALLINTAVAT
TOIMINTAA

VOIMAA
VANHUUTEEN

I

2005-2009

Virtuaalisesti
Voimaa vanhuuteen

Kultaa kouluttajille

Ikiliikkuja

VV-Eksote

TOIMINTAKOKEILUT
JA KOULUTUS

VOITAS-
PILOTTI
2003-2005

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (75+), joilla on

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
- Yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne



Muut toimijat mm.

- Omaiset
- Ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Päätäjät

Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.



Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin sekä yhtenäistää liikuntatoimintaa Varsinais-Suomen alueella

Toimintakyky

Hyvä

Aktiivinen, itsenäinen, hyvinvoinnistaan huolta pitävä. Mahdollisuus monenlaiseen liikuntaan.

Hieman heikentynyt

Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, väsy päivittäisissä askareissa. Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Kaatumisvaara kohonnut. Apuvälinetarve?

Heikko

Liikkuminen rajoittuu kotioloihin/pakollisiin asiointeihin, monisairas. Liikkumiskyky alentunut, tasapainovaikeuksia, apuvälineen käyttäjä.

Palveluun ohjautuminen

Hakeutuu palveluihin itsenäisesti
Esim. mainokset, esitteet, internet, terveysasemat, seniorineuvola, yhdistykset
Laajat liikuntamahdollisuudet?

Kaipaa palveluohjausta
Esim. terveysasemat, kuntoutus, palveluohjaus, seniorineuvola, yhdistykset
Liikuntamahdollisuuksia rajatummin?

Tarvitsee valmiiksi järjestetyt, tuetut palvelut
Esim. kotihoito, sairaalan akuutti- ja kuntoutusosastot, asumispalveluyksiköt, omaishoidettavat
Suppeat liikuntamahdollisuudet?

Palvelun järjestäjät

Liikuntapalvelut, kansalaisopistot, yksityinen sektori, järjestöt...

Liikuntapalvelut, soveltava liikunta, kuntoutus

Kotikuntoutus, hoiva- ja sairaalapalvelut

Huomioita

Miten tavoitetaan liian vähän terveytensä kannalta liikkuvat?

Onko sopivia palveluja tarjolla riittävästi?
Rohkenevatko paikalle?
Miten ohjautuminen ryhmiin tapahtuu?
Onko tukipalveluja (esim. kuljetus)?

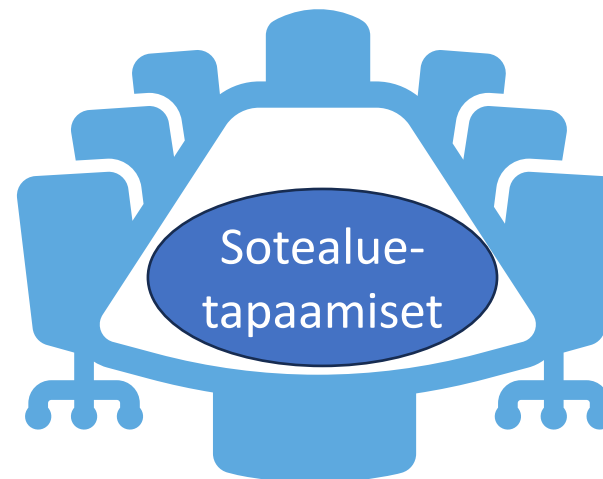
VARSINAIS-SUOMEN ALUEELLINEN OHJAUS-/ YHTEISTYÖRYHMÄ

Rajattomasti liikuntaa -verkosto , Varhan HYTE-tiimi, alueellinen vanhusneuvosto, järjestöt, Ikäinstituutti

YHTEISET LINJAUKSET
Tapaamiset Rajattomasti
liikuntaa -verkoston
yhteydessä n. 4x / vuosi

Rajattomasti liikuntaa työryhmät

Teemakohtaiset tapaamiset
Keskeiset toimijat
Noin 6/ vuosi



Varhan ja kuntajohdon sitoutuminen Voimaa Vanhuuteen ohjelmaan (Hyvinvointisuunnitelma)

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle.

Hyvinvointialue

Aluetasoinen koordinaatio (OHRY Rajattomasti liikuntaa ryhmä)

Palveluohjaus (Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus)

Voitas-ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Kuntouttavat palvelut

Hyte kerroin indikaattorit: lonkkamurtumat

Kuntoutus prosessin jatkumo

Kunnat

Osallistuminen ohjausryhmään

Ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Vertaisohjaajien rekrytointi

Liikuntaneuvonnan järjestäminen

Voitasryhmien järjestäminen

Yhteistyö 3. sektorin kanssa

3. Sektori

Urheiluseurat

Eläkeläisjärjestöt

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

Palveluohjausryhmiin

Vertaisohjaajat

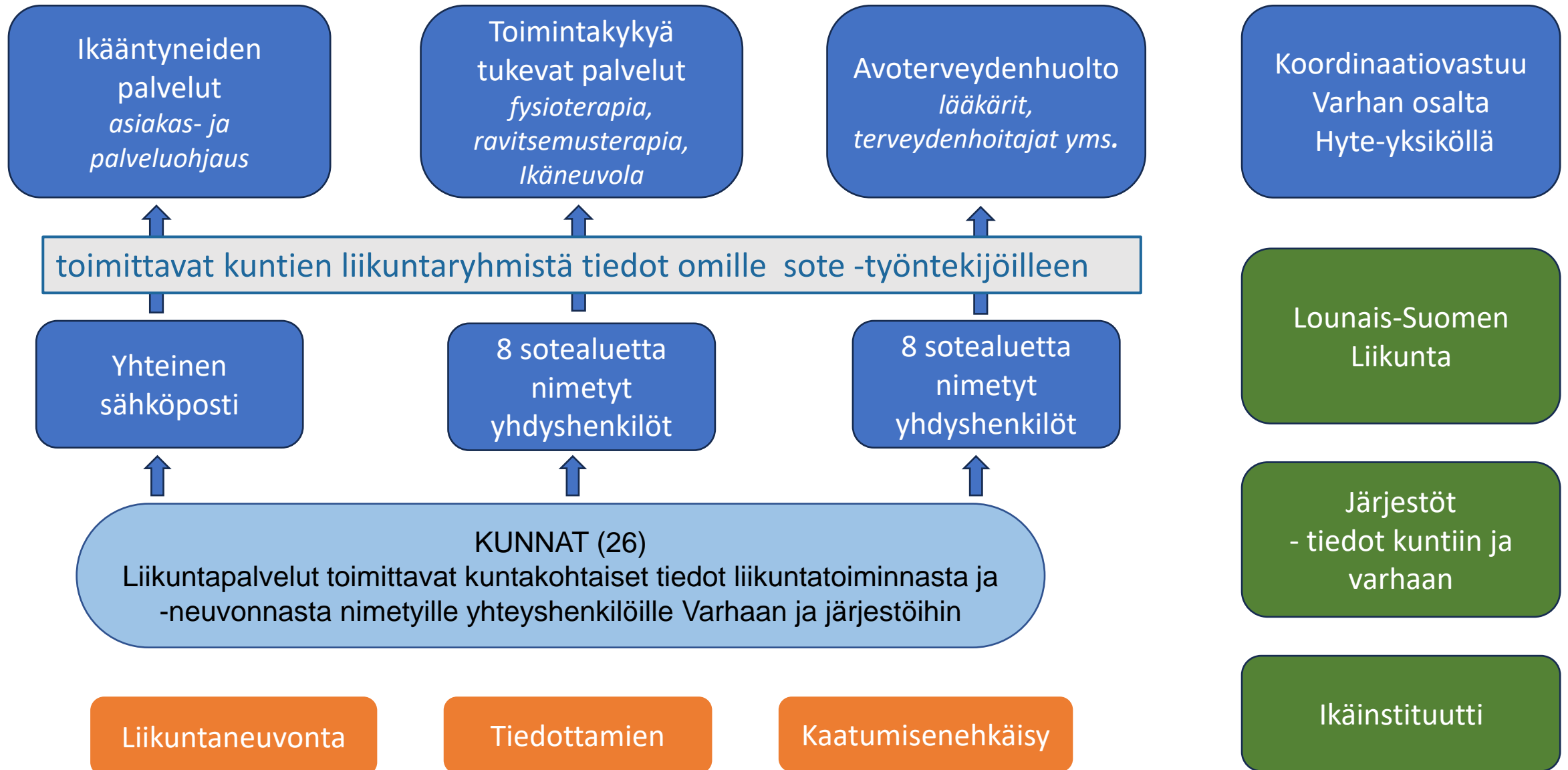
Kunnan päättäväelin/henkilö
Esim. hyvinvointilautakunta tai sivistyspuolen päällikkö

Paikallinen talousarvio
- kunnan työntekijän työaika ja tilat
- ohjaajien palkkiot ja matkakulut

Kunnan lakisääteinen velvoite toteutuu, ikäihmisten toimintakyky paranee

Hyte kerroin indikaattorit: Kaatumishoitojaksot

Yhdyspintatyö kuntien liikuntapalveluiden ja Varhan välillä



Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Mukana
26/27
kuntaa



Tavoitteena toimiva
yhteistyö
hyvinvointialueella



75+ asukkaita **56 000** (11,5 %)
Vuonna 2030 **72 500** (14,7 %)

Kuntien asettamia tavoitteita

21
KUNNASSA Vertaisliikuttaja- tai ulkoiluystäväkoulutukset

19
KUNNASSA Liikuntaneuvonta

15
KUNNASSA Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät
ja kuntosaliharjoittelu



15
KUNNASSA Ulkoiluryhmät



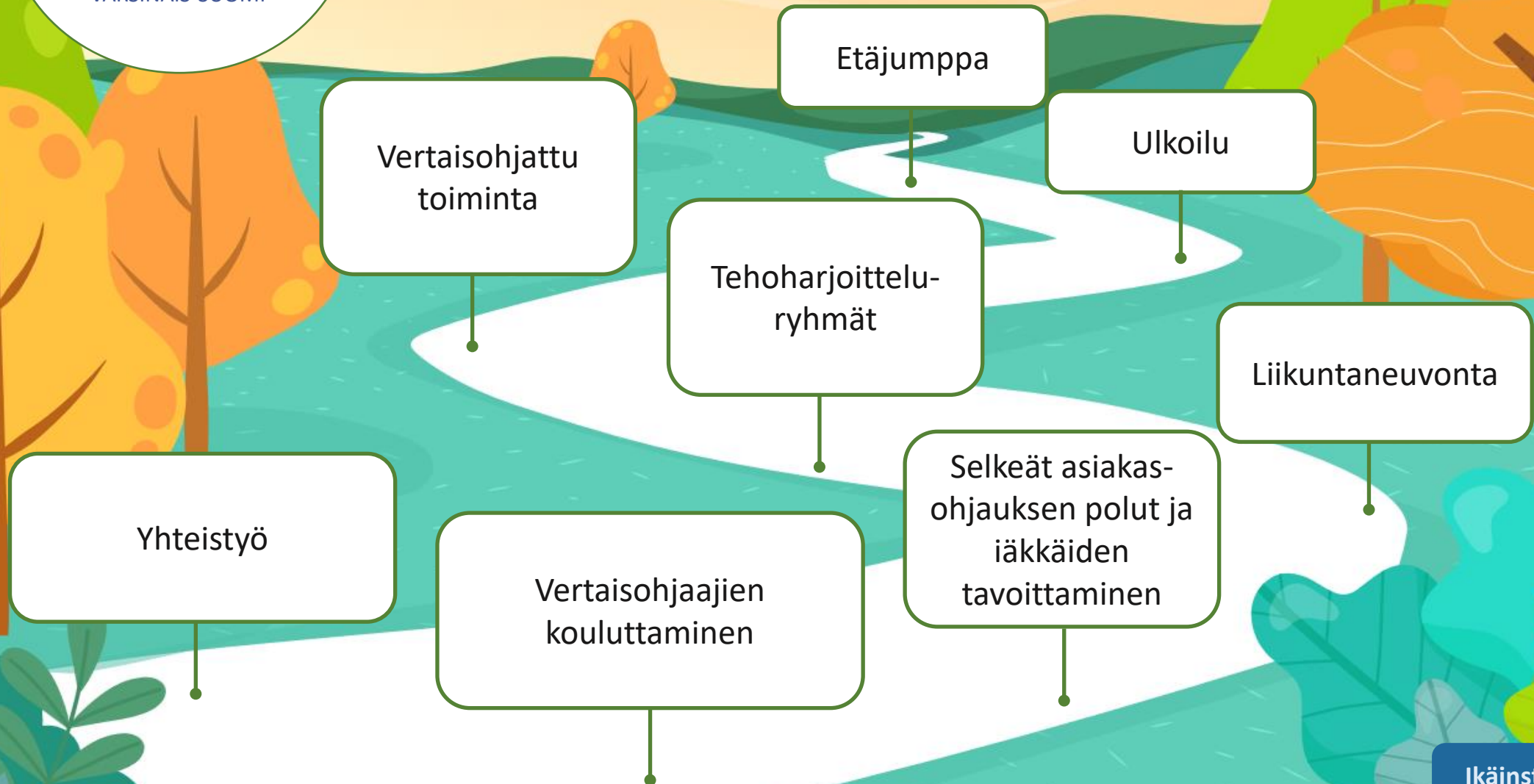
~**1/4** Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~**1/3** Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

lääkäiden kotona asumisen edistäminen terveystoiminnan
keinoin. Iäkkäillä tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua voima-
tasapainoharjoitteluun, liikuntaneuvontaan ja ulkoiluun.



Onnistumisen stepit Voimaa vanhuuteen kehittämistyössä

1

lääkään äänen kuuleminen

Kehittämistarpeet
ideat, paikallisuus,
arviointi

2

Osaamisen lisääminen

Koulutukset
Webinaarit
yhteisporinat
Materiaalit
Kampanjat

3

Paikallinen yhteistyö, verkostot ja yhdessä kehittäminen

Mukana kaikki sektorit kunnat, HV, järjestöt, seurakunta ym.

4

Seuranta ja arviointi

Tulosten ja vaikutusten näyttö
Hyvät käytännöt ja toimintamallit

5

Juurrutus, levitys

Päätäjät keskeinen kohderyhmä



Kouluttaja- koulutukset

IKÄINSTITUUTIN KOULUTTAJAKOULUTUKSET

Voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Kunnon Hoitaja

Senioritanssi

Liikunnan, kuntoutuksen ja hoitotyön ammattilaisille
sekä kokeneille vertaisohjaajille

KOULUTTAJIEN PAIKALLINEN OHJAAJAKOULUTUS

Ammattilaisille, vertaisille ja vapaaehtoisille

Voima- ja
tasapainoryhmän
ohjaaja



Ulkoilu-
ystävä



Kuntosali-
kaveri



Kunnon
hoitaja



Senioritanssin
ohjaaja



Voitas -ryhmä auttaa pärjäämään kotona

1 Osallistujien valinta:

Yhdessä määritellyt kriteerit
Apuna esim. seulontalomake.

6

Uusille iäkkäille on tilaa
tehojaksolla.

Toiselle jaksolle pääsee
tarvittaessa.

5

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa
esim. vertaisohjatuissa
ryhmissä.



Lihassoima
karttuu
kuntosalilla

2

Liikkumiskyvyn testaus
ja yksilöllinen
harjoitusohjelma.

3

Nousujohteinen harjoittelu
2–3 kk ajan, 2 x viikossa
Painopiste jalkalihasliikkeissä.

4

Liikkumiskyvyn testaus ja
ohjaus jatkoharjoitteluun.



VOIMAA VANHUUTEEN

Voimaa vanhuuteen Sauvossa



Sauvo liittynyt Voimaa vanhuuteen hankkeeseen vuonna 2023

Vertaisohjaajat
Palvelukeskuksen kuntosalilla
kerran viikossa

Hyvinvointi- ja
liikuntakoordinaattori
aloittanut syksyllä 2023

VoiTas-kouluttajakoulutus
24.-25.10.2023

VertaisVeturi-koulutus
17.1., 24.1. ja 7.2. 2024
yhdessä Paimion ja
Kaarinan kaupunkien
kanssa

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle
kouluttajakoulutus 8., 15. ja
24.5. 2024

– vanhojen ja uusien
vertaisohjaajien
tapaaminen/koulutus

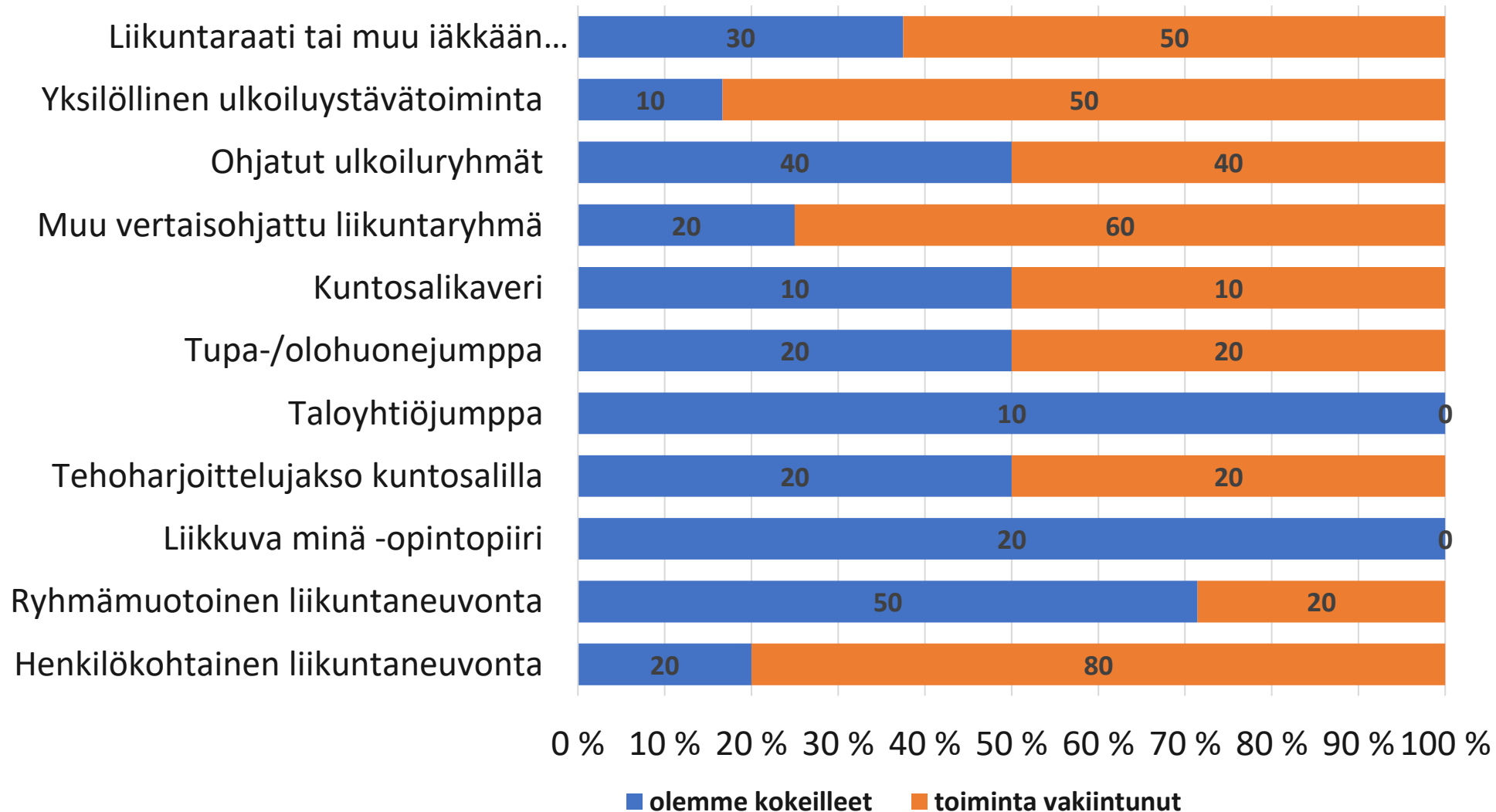
VoiTas –ryhmät 1 ja 2 elokuu -
joulukuu 2024
Palvelukeskuksen kuntosalilla;
ryhmät 3 ja 4 keväällä 2025

Lisää matalan kynnyksen
liikuntaryhmiä (liikuntaseurat?)

Senioriliikunnan lukujärjestys:
lahella.fi, PTV



VV-tuloksia päättävät kunnat (10)



Kuntien ilmoittamat Voimaa vanhuuteen -ohjelman onnistumiset

- Kuntaan palkattua kokopäiväinen hyvinvointiohjaaja
- Eri toimijoiden yhteistyö on parantunut
- Liikuntaryhmät ja neuvonta vakiintuneet
- Asiakkaiden ohjautuminen toimintakyvyn mukaiseen liikuntaryhmään parantunut
- Ulkoiluystävällisyyskäynnistyminen käynnistynyt ja vakiintunut
- Vertaisohjaajien kouluttamisen sekä tukemisen vahvistuminen
- Toimintaa saatu keskusta-alueen ulkopuolelle mm. kyliin
- Seniorikortin ostaneiden määrä kasvanut
- Liikuntaraadin toiveita ja ehdotuksia viety käytäntöön mm. penkkilenkki

Someron Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Vertaisohjajien avulla on saatu toivottuja liikuntaryhmiä kylliin ja lisäosaamista yhdistyksiin
- Voima-tasapainoharjoittelun tehoryhmät 75+
- Kehitetyt toiminnot ovat juurtuneet

22

aktiivista
koulutettua
vertaisohjaajaa



6

tahon liikuntaryhmät
koottuna
Senioriliikunta-
kalenteriin

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Kaatumisten ehkäisyn eteen tehtävä työ näkyy kunnan HYTE-kertoimessa. Iäkkäiden voima-tasapainoharjoittelun mahdollisuuksiin kannattaa panostaa.



Somero

Lempäälän Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Iäkkäiden liikuntatarjonta lisääntynyt
- Vertaisohjaajatoiminta maanlaajuisesti kiiteltä
- Liikuntaraadissa kuultu toiveita ja ideoita
- Vakiintuneet iäkkäiden tapahtumat

23

uutta iäkkäiden
liikuntaryhmää
Voimaa
vanhuuteen
-kaudella



620

iäkästä/vk käy
liikunnanohjaajien
ja vertaisten
ryhmissä

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua



Lempäälä

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: liikunnanohjaaja Eeva-Maija Kara, eeva-maija.kara@somero.fi ja Someron mentori Eveliina Palvimo, eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi



Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: Paula Eloranta, liikunnanohjaaja, paula.eloranta@lempaala.fi, Lempäälän mentori Ritva-Liisa Salonen, ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi



Isonkyrön Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Kuntaan palkattu hyvinvointiohjaaja
- Kehitetty toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju
- Kaikki varttuneen väen liikunta maksutonta
- Välimäen kuntoportaat ja ulkokuntosali avattu

118

Varttunutta
liikkujaa tavoitettu
uusiin
liikuntaryhmiin

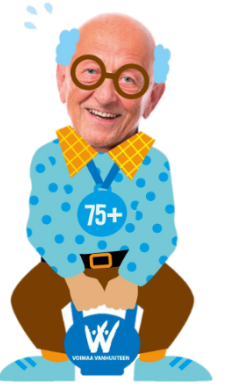


147

Varttunutta
osallistui eri
tapahtumiin 2023

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua



ISONKYRÖ

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: Maria Vaaranmaa, hyvinvointiohjaaja, maria.vaaranmaa@isokyro.fi, Isonkyrön mentori Ritva-Liisa Salonen, ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi



Muhoksen Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Kehitetty toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju
- Uudet liikuntaryhmät erikuntoisille ikäihmisille
- Järjestöyhteistyö on saatu käyntiin
- Ikäihmisten liikuntaraati

120

ikäihmistä sai
liikuntaneuvontaa
vuonna 2023

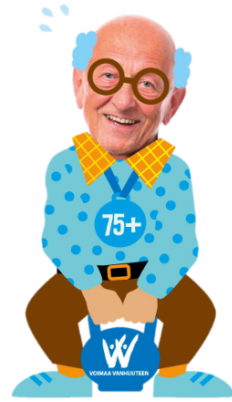


50

ikäihmistä liikkuu
säännöllisesti
kunnan
liikuntaryhmissä

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ennaltaehkäisy vaatii konkreettisia tekoja esim. liukuesteiden ja hiekoitussepin jakoa ikäihmisille
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua

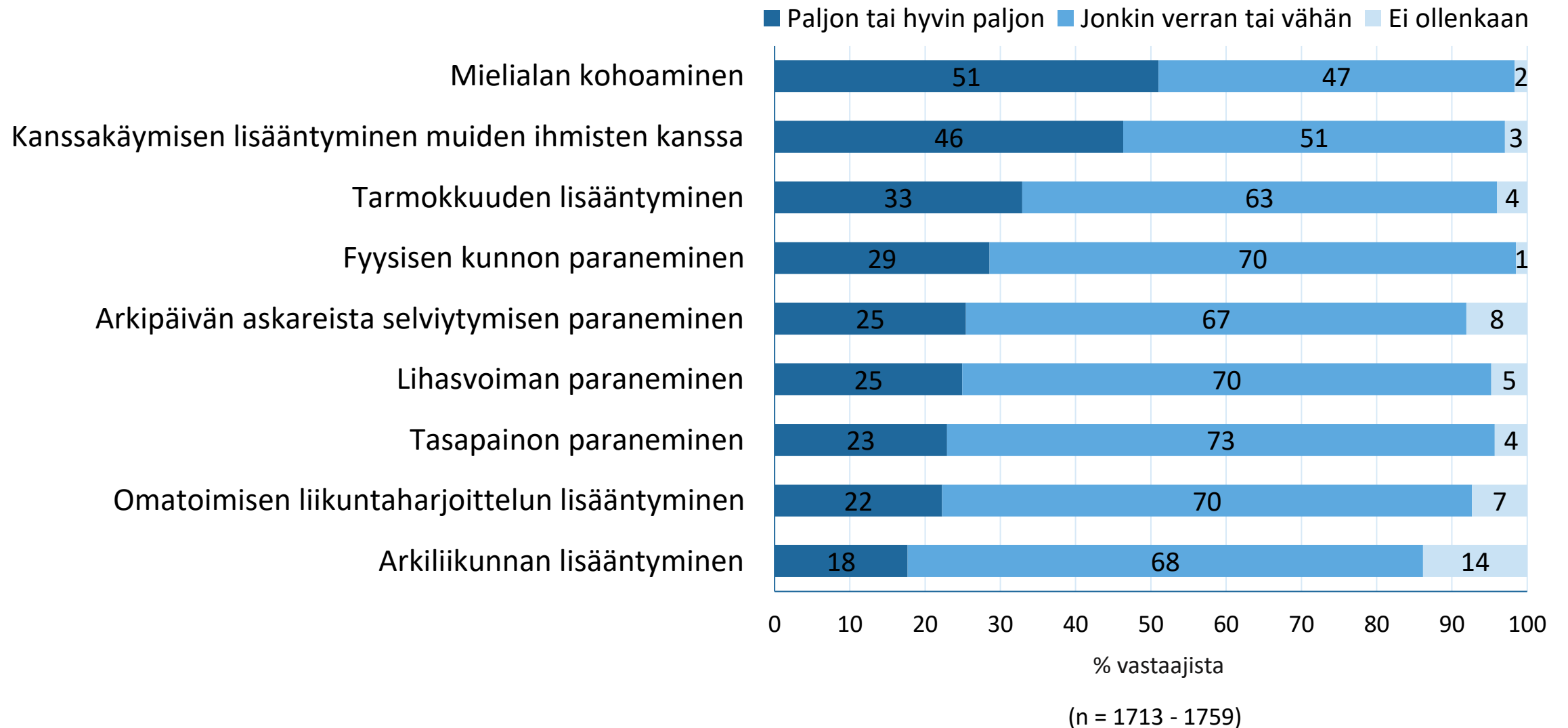


muhos®

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: Johanna Pelkonen, liikunnanohjaaja, johanna.pelkonen@muhos.fi, Muhoksen mentori Heli Starck, heli.starck@ikainstituutti.fi



Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt



Liikkumalla kotona pärjäämistä ja kustannussäästöjä

Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

Kaatumismurtuma
- 50%

Arkitoimintovaikeudet
- 61 %

Gerasteniariiski
- 63 %

Liikkumattomuus lisää hoivakotiriskiä 19 %

Vuosittaiset kustannukset

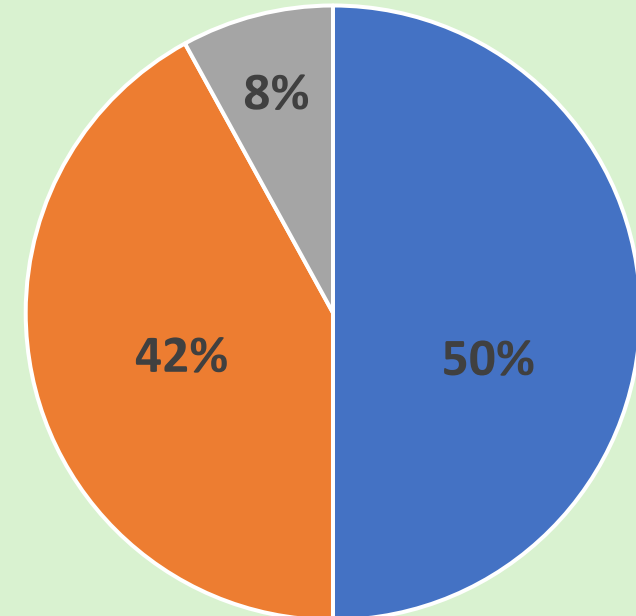
Palveluasuminen ja laitoshoido (75+)
2,9 mrd €

Kotihoito (+omaishoitotuki, 75+)
1,4 mrd €

Lonkkamurtumat (65+)
≈263 milj €

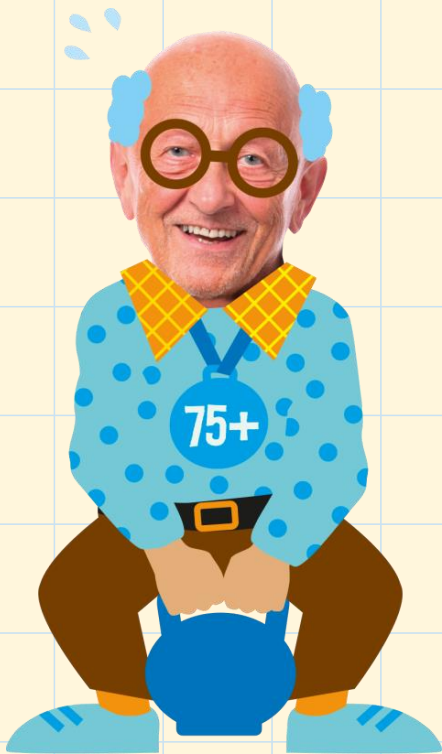
Voima-tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn

3kk:n harjoittelujakson tulokset
(SPPB, n=1383)



■ tulos parani ■ pysyi ennallaan ■ huononi

Alueellinen haku Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan 2.9.-29.11.2024



Haemme hyvinvointialuetta sekä alueen kuntia ja järjestöjä mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan.

- Tieto haun aukeamisesta lähetetään kuntien ja hyvinvointialueiden kirjaamoihin.
- Hakuohjeet ja -lomakkeet tulevat elokuussa Voimaa vanhuuteen -verkkosivuille.
- Ikäinstituutilta voi tarvittaessa pyytää omaa alueellista infoa (etä)

Hyvinvointialueuudistus mahdollistaa uudet tavat toteuttaa iäkkäiden terveystoimintaa yhdessä alueen kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Lisätietoja hausta:

- [Voimaa vanhuuteen -verkkosivut](#)
- Koordinaattori saila.hanninen@ikainstituutti.fi

Ideoita liikkumiseen www.voitas.fi

Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvointiin
www.ikäopisto.fi

Yhteisiä kampanjoita

- Vapaaehtoisten ulkoiluapu näkyväksi
www.vievanhusulos.fi
- Liikuntaryhmien markkinointia
www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko

Maksutta ladattavia oppaita
www.ikainstituutti.fi/materiaalit





Ikäinstituutti



Tulosta
Kirsi Kunnaksen
runotehtävä!

Yhdessä ulos

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja kutsuu hoitotyön ammattilaisia, vapaaehtoisia ja läheisiä ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa.

Tapoja osallistua kampanjaan

1. Luo yhteisöllesi ulkoilutili. Nopeimmille lahjaksi kampanjajuliste.
2. Lisää ulkoilukerrat ulkoilutilille tai yhteiseen ulkoilupottiin ilman kirjautumista.
3. Jaa ulkoilutarinoita ja -kuvia tunnisteella #VieVanhusUlos.

Palkitsemme tähtitarinoita ja ahkerimpia ulkoilijoita.



16.-29.9.2024

www.vievanhusulos.fi



Lisää voimaa vuosiin – webinaarit

Lisää voimaa vuosiin –webinaarit tarjoavat tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Webinaarit ovat maksuttomia ja ne on suunnattu ikäihmisille.

10.10.2024 klo 9.30-10 Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta

14.11.2024 klo 13–13.45: Mielitreeneistä hyvinvointia

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
www.ikainsituutti.fi/koulutus



Ikävoimala-webinaarisarja ammattilaisille

Maksuttomassa webinaarisarjassa kuulet tutkittua ja ajankohtaista tietoa sekä innostavia esimerkkejä hyvästä vanhenemisesta.

24.10.2024 klo 13-14

Hyvä arki ei synny ilman kehon ja mielen liikettä

- Mielen hyvinvointi on kannattava sijoitus
- Pienilläkin liikuntateoilla on suuret vaikutukset

7.11.2023 klo 13-14

Hyvä vanhuus edellyttää yhteyttä luontoon

- Hidastaako luonto ikääntymismuutoksia?
- Koira saa ulos ja liikkeelle

Teemoihin johdattelevat Ikäinstituutin asiantuntijat.

Ilmoittaudu mukaan www.ikainstituutti/koulutukset

Ikäinstituutin uutiskirjeet

Kumppaneille

🕒 Kumppanikirje

Ammattilaisille ja vertaisohjaajille

🕒 Ikäinstituutin uutiskirje

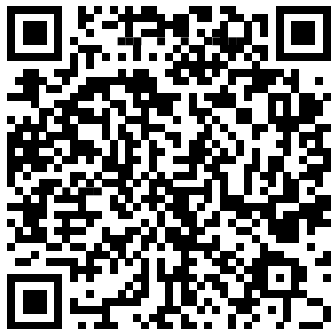
🕒 Tiiviisti tutkimuksesta -kirje

Senioreille

🕒 Painettu Voimasanomat-kirje



Seuraa meitä somessa
@Ikainstituutti





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti