

Yhteinen työ ikäihmisten liikkumisen edistämisessä

Ikiliikkuja-oppimisverkoston tapaamiset

Pienet ja keskikokoiset kunnat 3.12.2024

Isot kaupungit 4.12.2024

Ikiliikkuja-oppimisverkostot

14 alueellista oppimisverkostoa

75%

kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana

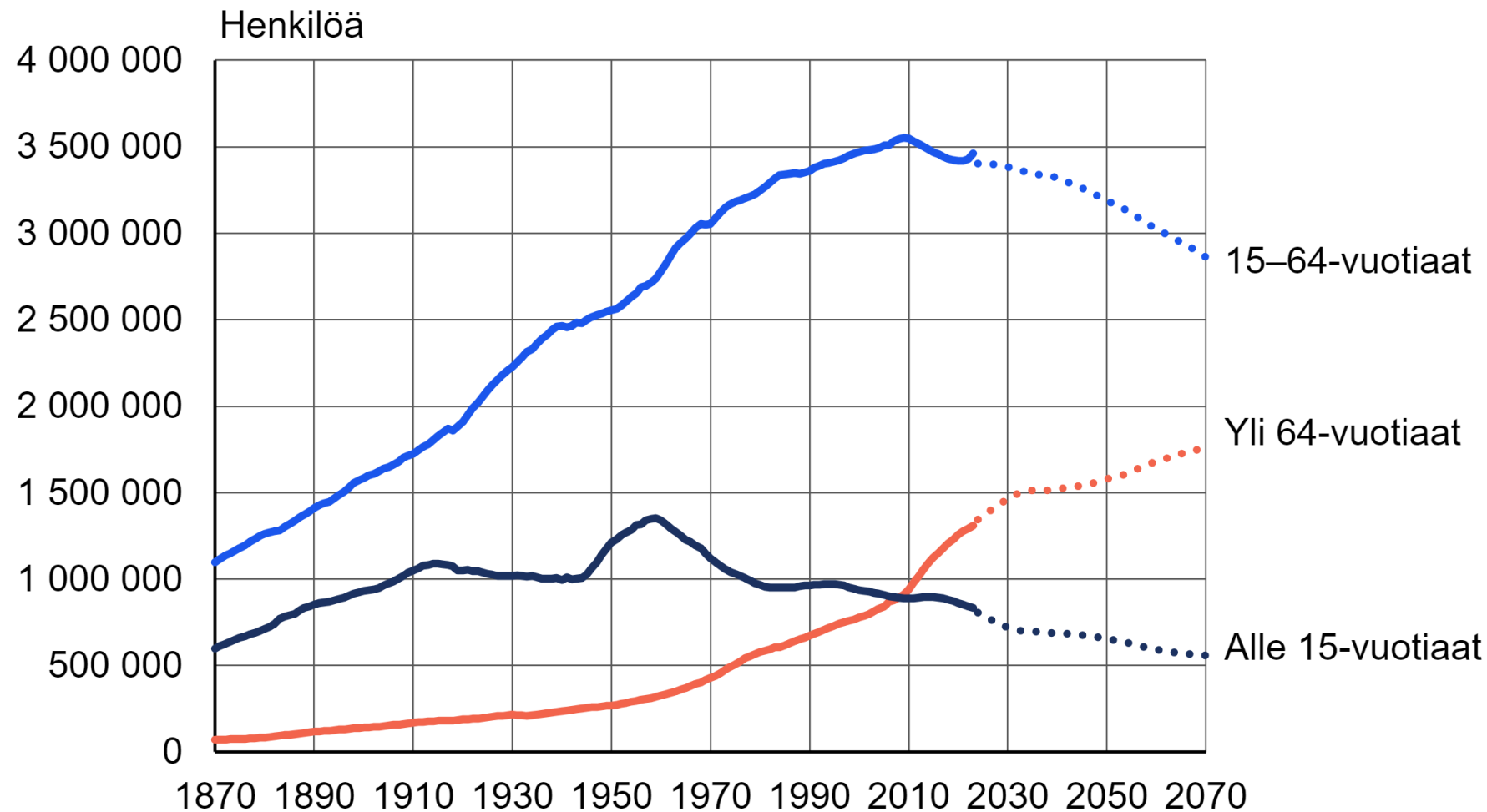


544

osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

- Avoimia kaikille 65+ liikkumisen edistämisestä kiinnostuneille sote-, liikunta- ja järjestötoimijoille
- Tavoitteena tiedonvaihto ja verkostoituminen alueen eri toimijoiden kesken
- Tapaamiset 2 x vuodessa vaihtelevin teemoin.

Väestö ja väestöennuste ikäryhmittäin



Toimintakyky

Palveluun ohjautuminen

Hyvä

Aktiivinen, itsenäinen.
Mahdollisuus
monenlaiseen
liikuntaan.

Hakeutuu palveluihin itsenäisesti

Esim. mainokset, some/netti, seniori-
info, liikuntaneuvonta, yhdistykset

Hieman heikentynyt

Lieviä liikkumiskyvyn
ongelmia.
Apuvälinetarve
lisääntyy.

Kaipaa palveluohjausta

Esim. terveysasemat, kuntoutus,
palveluohjaus, seniorineuvola,
yhdistykset

Heikko

Liikkumiskyky
alentunut,
apuvälineen käyttäjä.

**Tarvitsee valmiiksi järjestetyt, tuetut
palvelut**

Mistä palvelut kullekin
kohderyhmälle?

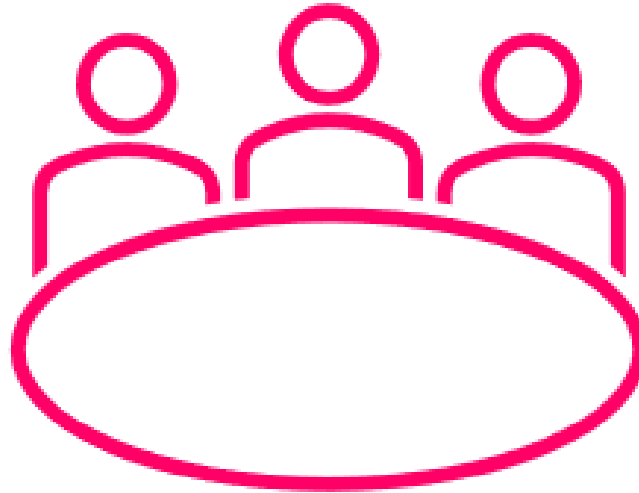
Yhteistyö iäkkäiden liikkumisen edistämisessä

Hyvinvointialue:

- Terveysten- ja sairaanhoitajat
- Muistihoidajat
- Fysioterapeutit
- Palveluohjaajat, senioriohjaajat
- Päivätoiminnan henkilökunta

Kunta:

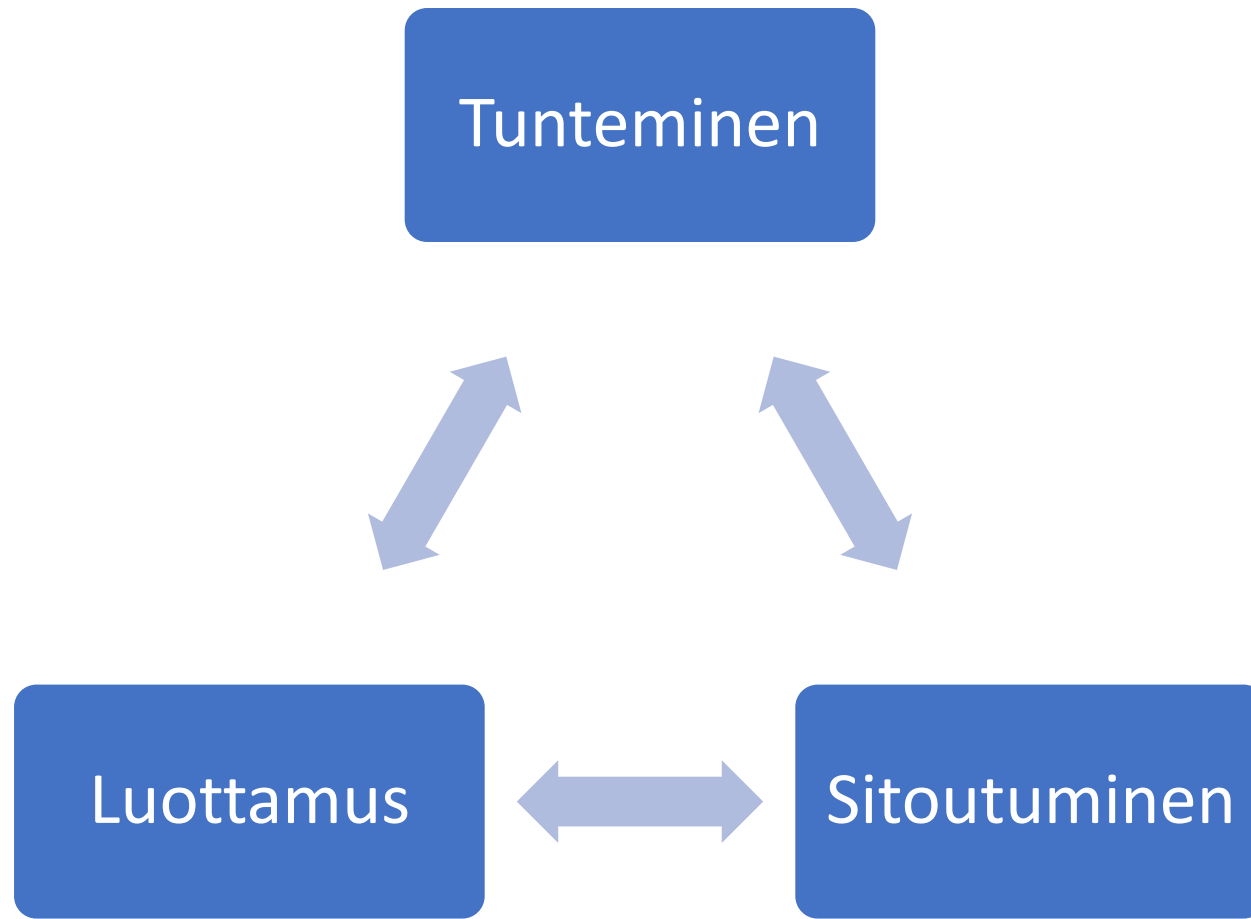
- Liikunnanohjaajat, liikuntaneuvojat
- Kirjasto-, kulttuuri- ja teknisen toimen henkilökunta



Muut paikalliset toimijat:

- Urheiluseurat
- Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt
- Seurakunta
- Apteekit
- Kansalaisopisto
- Yritykset
- Taloyhtiöt

Yhteistyön ydinelementit



Poikkisektorisen yhteistyön tsekkauslista

- ✓ Löytyykö yhteinen tavoite ja sitä koskeva yhteinen ymmärrys?
- ✓ Toimiiko keskinäinen tiedonkulku ja viestintä?
- ✓ Muodostuuko yhteistyötä edistävä ja siihen innostava ilmapiiri, jossa eri toimijat tuntevat ja arvostavat toistensa osaamista?
- ✓ Tukevatko kunnan rakenteet poikkisektorista yhteistyötä vai jääkö se yksittäisten ihmisten innostuksen ja vaihtuvien projektien varaan?
- ✓ Uskalletaanko kokeilla erilaisia toimintatapoja?
- ✓ Varataanko yhteistyön rakentamiselle riittävästi aikaa ja resursseja?
- ✓ Saadaanko poikkisektoriin yhteistyöhön laajasti mukaan eri toimijoita? Onko vapaaehtoistoimijat huomioitu?
- ✓ Ovatko yhteistyön käytännöt yhdessä kehitettyjä ja sovittuja vai vain kuntaorganisaatiolähtöisiä?
- ✓ Miten yhteistyössä huomioidaan haavoittuvimmat ryhmät?

Lähde: Laulajainen, S. (2017). Kumppanuudella kuntoon – kuntien ja järjestöjen yhteistyö iäkkäiden terveyden edistämässä



lääkkäiden kotona asumisen edistäminen terveysliikunnan keinoin.
lääkäillä tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua voima-
tasapainoharjoitteluun, liikuntaneuvontaan ja ulkoiluun.

