

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais-Suomessa

Rajattomasti liikuntaa -työryhmän
tapaaminen 11.4.2024



Voimaa vanhuuteen - ohjelma Varsinais- Suomessa

11.4.2024



Teemoina tänään

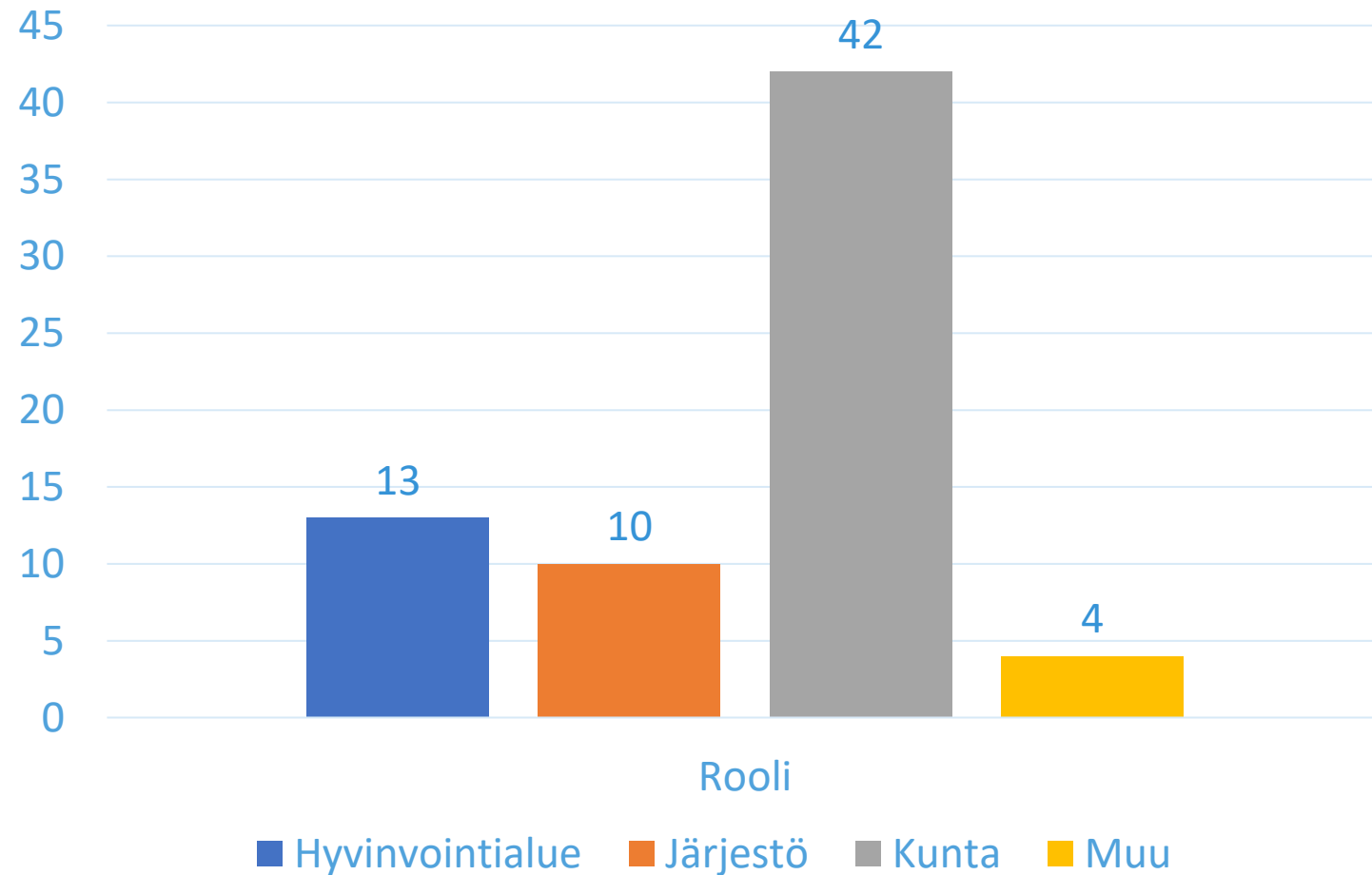
- Yhteistyö Varhan asiakasohjaajien kanssa
- Malleja senioriliikuntakalentereista
- Kokemuksia kuntien järjestötapaamisista
- VV-tapaamisten aiheet jatkossa

Ovatko Varsinais-Suomen iäkkäät kumossa vai kunnossa?

päättäjäwebinaari 12.3.2024

Mukana luottamushenkilöitä seuraavista kunnista

- Aura
- Kemiönsaari
- Koski Tl
- Laitila
- Lieto
- Marttila
- Naantali
- Oripää
- Paimio
- Parainen
- Pyhärinta
- Somero
- Turku
- Uusikaupunki



RAJATTOMASTI LIIKUNTAA 11.4.24

Ikääntyneiden asiakasohjauksen
puheenvuoro



Ikääntyneiden asiakasohjauksessa tapahtuva ohjaus

- Puhelintyössä, Ikääntyneiden neuvontapuhelin vastaa koko Varhan alueelta tuleviin puheluihin ja chat kysymyksiin arkisin
 - suomeksi
 - ruotsiksi
- Neuvontapisteillä ja jalkautuvassa työssä, koko Varhan alueella
- Kotikäynnit
- Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa tehtävä yhteistyö koko Varhan alueella (Lähimmäispalveluyhdistyksen yhteistyö)

Puhelinneuvonta

- Puhelimesta kerrotaan KuntoVoitas – ryhmistä ja SPR järjestää melko laajasti koko Varhan alueella Ulkoiluystävä toimintaa
- Puhelintyössä meidän keinojamme selvittää yleisesti liikuntaan liittyviä asioita on kysymykset:
 - Onko ikääntyneellä käytössään liikkumisen apuvälinettä?
 - Pelkääkö ikääntynyt kaatumista? Onko ikääntynyt kaatunut viimeisen vuoden aikana?
 - Pystyykö ikääntynyt liikkumaan ulkona itsenäisesti?
- Neuvonta puhelimitse koetaan haasteelliseksi, koska emme näe asiakasta
- Neuvontapuhelimesta puheluiden asiasisältö on todella laajaa ja se voi oikeastaan koskea ihan mitä vain 😊

Neuvontapistetyö

- Esimerkkinä Turku Monitorin neuvontapiste:
 - Monitorissa jaamme asiakkaille KuntoVoitas-ryhmien esitettä sekä seniorirannekkeen esitettä, jonka saa myös hankittua Monitorin asiakaspisteestä
 - Kerromme myös Liiku lähellä-ryhmistä, Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen toimintaa
 - Monitorissa ohjataan myös Vanhustuki Ry:n kuntoilukummitoimintaan
 - Asiakkaiden kanssa voidaan yhdessä katsoa Turun liikuntapalveluiden omia nettisivuja, josta löytyy hyvin tietoa. Liikuntatoimi toimittaa esitteitä Monitoriin (testauspäivien ajankohdat) Nettisivuilta saa myös liikuntapalveluihin työntekijöiden yhteystiedot helposti
- Senioreille ilmestyy kolme kertaa vuodessa Menovinkit - opas ja sitä jaetaan niin palvelupisteillä kuin Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa
- Varhan alueella on monia ikääntyneiden neuvontapisteitä

[Ikääntyneiden neuvontapisteet | Varha](#)

Kotikäynnit

- Asiakasohjauksen palveluohjaajat tekevät kotikäyntejä veteraani, sota- ja sotilasinvalidien koteihin ja tekevät ikääntyneelle RAI arvioinnin, ohjaus tehdään asiakkaan yksilöllisen tilanteen mukaan

Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa tehtävä yhteistyö

- Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa pysäkillä koko Varhan alueella tapahtuu eniten ohjausta liikuntapalveluihin
- Ikääntyneet asiakkaat kysyvät itse eniten kysymyksiä liikuntaan liittyen sekä jumppaohjeita annetaan ikääntyneille
- Koronan jälkeen olemme havainneet ikääntyneet ovat aktivoituneet itse kysymään liikuntaan liittyviä ryhmiä
- Senioreille ilmestyy kolme kertaa vuodessa Menovinkit -opas ja se on jaossa Liikkuvan pysäkeillä, seuraava ilmestyy 1.6.2024, joka on voimassa 30.9.2024 asti

Kiitos!



Sovitut toimenpiteet yhteistyön tiivistämiseksi

Kunnat lähettävät osoitteeseen ikaantyneidenneuvonta@varha.fi

- Ikääntyneiden liikunnasta vastaavan henkilön yhteystiedot
- Ikääntyneiden liikuntaneuvonnan yhteystiedot
- Ulkoiluystävällisyyden yhteystiedot
- Liikuntapalveluiden kesälukkari

→ lukukuittauspyyntö/Varhasta kuitataan viesti saapuneeksi

Ikääntyneiden asiakasohjauksen sihteerit koostaa asiakasohjaajien sotealuekohtaiseen palvelukarttaan kuntien toimittamat tiedot.

Asiakkaan luvalla asiakasneuvojat voivat välittää tiedon liikuntaneuvojalle, joka ottaa asiakkaaseen yhteyttä.

Varhasta ollaan yhteydessä liikuntapalveluihin, kun kunnan alueelle perustetaan neuvontapiste.

Someron senioriliikuntakalenteri

- Kalenterissa mukana kaupungin liikuntapalveluiden, Somero-opiston, Eläkeliiton Someron yhdistyksen, Someron Eläkkeensaajien, Someron Sykkeen ja tanssiseura Monokkaan liikuntaryhmät.

→ kaikki senioriliikuntaa järjestävät tahot

- Liikuntapalvelut päivittää kalenterin puolivuositain.
- Kalenteri löytyy [sähköisenä](#) kaupungin verkkosivuilta ja tulostettuna versiona uimahallilta, kaupungintalolta ja terveyskeskuksesta.
- Ensimmäisen kalenterin kokoaminen aloitettiin 9/2022 ja julkaistiin 10/2022. Liikunnanohjaaja kokosi kalenterista raakaversion ja kaupungin viestintä-asiantuntija taittoi kalenterin ulkoasun.

ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA VAATIVIEN RYHMIEN LISÄTIEDOT

65+ Kuntosalistartti ryhmä 1: viikot 4-7

Keskiviikko
12.00-13.00

Kuntosali

Kuntosalikäynnin hinnalla. Osallistujia max 10/ryhmä. Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta, mutta et tiedä, miten laitteita käytetään ja millaista olisi järkevä harjoittelu. Tämä neljän kerran kurssi on tarkoitettu sinulle! Kurssin aikana opit harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti ja nousujohtoisesti. Kurssin jälkeen osaat käyttää laitteita siten, että pystyt käymään kuntosalilla itsenäisesti.

65+ Kuntosalistartti ryhmä 2: viikot 13-16

Keskiviikko
12.00-13.00

Kuntosali

Kuntosalikäynnin hinnalla. Osallistujia max 10/ryhmä. Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta, mutta et tiedä, miten laitteita käytetään ja millaista olisi järkevä harjoittelu. Tämä neljän kerran kurssi on tarkoitettu sinulle! Kurssin aikana opit harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti ja nousujohtoisesti. Kurssin jälkeen osaat käyttää laitteita siten, että pystyt käymään kuntosalilla itsenäisesti.

65+ Kuntosali

Keskiviikko
13.00-14.00

Kuntosali

Ryhmä maksaa 35€, osallistujia max 15/ryhmä. Kuntosaliharjoittelulla saatavalla lihasvoiman paranemisella on todettu olevan merkittävää apua ikäihmisen päivittäiselle toimintakyvylle. Kuntosalilla järjestettävä ohjattu ryhmä on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille miehille ja naisille. Harjoitukset on suunniteltu erityisesti ikääntyneille. Painopakkalaitteiden lisäksi tunneilla tutustutaan myös vapaiden painojen kanssa harjoitteluun sekä keuhonhuoltoon ja muuhun hyvinvointia edistävään fyysiseen toimintaan.

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä 75+, viikot 3-10

Tiistai ja torstai
13.00-14.00

Kuntosali

Ryhmä maksaa 35€, osallistujia max 10/ryhmä. Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoharjoitteluryhmässä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Lihasvoima ja tasapaino ovat tärkeitä iäkkäiden ihmisten liikkumiskyvyn kannalta. Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla näitä ominaisuuksia voidaan ylläpitää sekä kehittää.

Ryhmässä harjoitellaan kahdesti kahdeksan viikon ajan. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta harjoittelusta saa parhaan hyödyn. Ryhmän aikana osallistujalle etsitään sopiva jatkoharjoittelupaikka. Ryhmään on mahdollista saada kyyditys. Kerro kyyditystarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.



Someron senioriliikuntakalenteri

- Kalenterissa näkyy
 - Järjestäjätaho yhteystietoineen
 - Liikuntaryhmän nimi
 - Aika ja paikka
 - Lyhyt kuvaus ryhmästä
 - Tieto tarvitseeko ilmoittautua
 - Hinta/maksuttomuus

TULE MUKAAN LIIKUNNAN VERTAISOHJAAJAKSI!

Somero on mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa. Tavoitteena on lisätä ja kehittää voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua sekä vertaisohjattua toimintaa. Kohderyhmänä ovat etenkin kotona itsenäisesti asuvat ja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset (75+).

Somerolla koulutetaan vuosittain uusia liikunnan vertaisohjaajia. Vertaisohjaajia toimii sekä kaupungin että järjestöjen liikuntaryhmissä. Jos olet innostunut vertaisohjaamisesta, ole rohkeasti yhteydessä liikunnanohjaajaan.

Eeva-Maija Kara

050 4732 094

eeva-maija.kara@somero.fi



VINKKEJÄ ARJEN LIIKUNTATEKOEIHIN

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino ovat tärkeitä liikkumiskyvyn kannalta. Voimaa tarvitaan esimerkiksi tuolista seisomaan noustessa ja portaissa kävellessä. Tasapainoa tarvitaan asennon säilyttämiseksi niin paikallaan seistessä kuin liikkuessakin. Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla näitä ominaisuuksia voidaan ylläpitää sekä kehittää. Voima- ja tasapainoharjoittelu on keskeinen keino kaatumisten ehkäisyssä. Ulkoilu virkistää ja rentouttaa mieltä sekä parantaa liikkumisvarmuutta. Ulkoilu vaikuttaa myönteisesti uneen ja ruokahuuun. Voima- ja tasapainoharjoittelun voi myös yhdistää ulkoiluun.

- Nouse ylös aina kun vaihdat televisiokanavaa
- Tee 10 kyykkyä uutisten jälkeen
- Seiso yhdellä jalalla samalla kun kahvi tippuu
- Käy ulkona päivittäin
- Kauppareissulla pysäköi auto mahdollisimman kauas kaupasta
- Pyydä tuttavaasi kävelylle
- Yhdistä lenkkiin portaalle askellusta tai penkiltä ylösnousuja.
- Kävele metsäpolkua ja haasta tasapainoa

Täältä löydät lisää vinkkejä liikkumiseen:
<https://voitas.fi/>



ELÄKELIITON SOMERON YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMÄT



LIIKUNTARYHMISTÄ TIEDOTETAAN:
WWW.ELAKELIITTO.FI/YHDISTYKSET/SOMERO

Voit olla yhteydessä ryhmän ohjaajaan.

Maanantai

15.00-16.30

Boccia

Monitoimitalo

Maksuton. Leppoisaa pelailua ryhmässä. Lisätiedot: Irja Näyskä 0500 620940 tai Riitta Eerikainen 0400826990, riitta.eerikainen@gmail.com
Monitoimitalon osoite: Kiiruuntie 6, Somero.

Tiistai

10.00-11.00

Naisten voimistelu

Nuppulinna

Maksuton. Lisätiedot: Sinikka Ojala 044 5463059
Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

13.00-15.00

Senioritanssi

Nuppulinna

Maksuton. Lisätiedot: Irja Näyskä 0500 620940
Nuppulinna osoite: Vanha Härkätie 5, Somero.

18.00->

Kävelyryhmä

Pitkäjärvi

Vastuuhenkilö: Matti Korpela, 0400 606998

Torstai

10.00-11.00

Kuntosaliharjoittelu

Someron Säästöpankki

Maksuton. Ryhmä alkaa 11.1.2024.
Kuntosalin vastuuhenkilöinä ovat:
Osmo Kiiski 0407319762, osmouusi@gmail.com
Kyösti Kuivala 0404107950, kyosti.kuivala@gmail.com
Osoite: Someron Säästöpankin kuntosali, Joensuuntie 27, Somero.

11.15-12.15

Kuntosaliharjoittelu

Someron Säästöpankki

Maksuton. Ryhmä alkaa 11.1.2024.
Kuntosalin vastuuhenkilöinä ovat:
Osmo Kiiski 0407319762, osmouusi@gmail.com
Kyösti Kuivala 0404107950, kyosti.kuivala@gmail.com
Osoite: Someron Säästöpankin kuntosali, Joensuuntie 27, Somero.

14.00-15.00

Keilaus

Keilahalli

Ratamaksu jaetaan osallistujien kesken. Ryhmä alkaa 18.1.2024.
Lisätiedot: 050 342 3604/Heli Saksa (heli.saksa@saunalahti.fi) ja 0400323406/Ismo Toivonen.
Keilahallin osoite: Joensuuntie 18, Somero.

Muita senioriliikuntakalentereita

Paimio: <https://www.paimio.fi/uploads/2022/12/79ab03d1-ikaantyneiden-ja-soveltavan-liikunnan-opas-2022-2023.pdf>

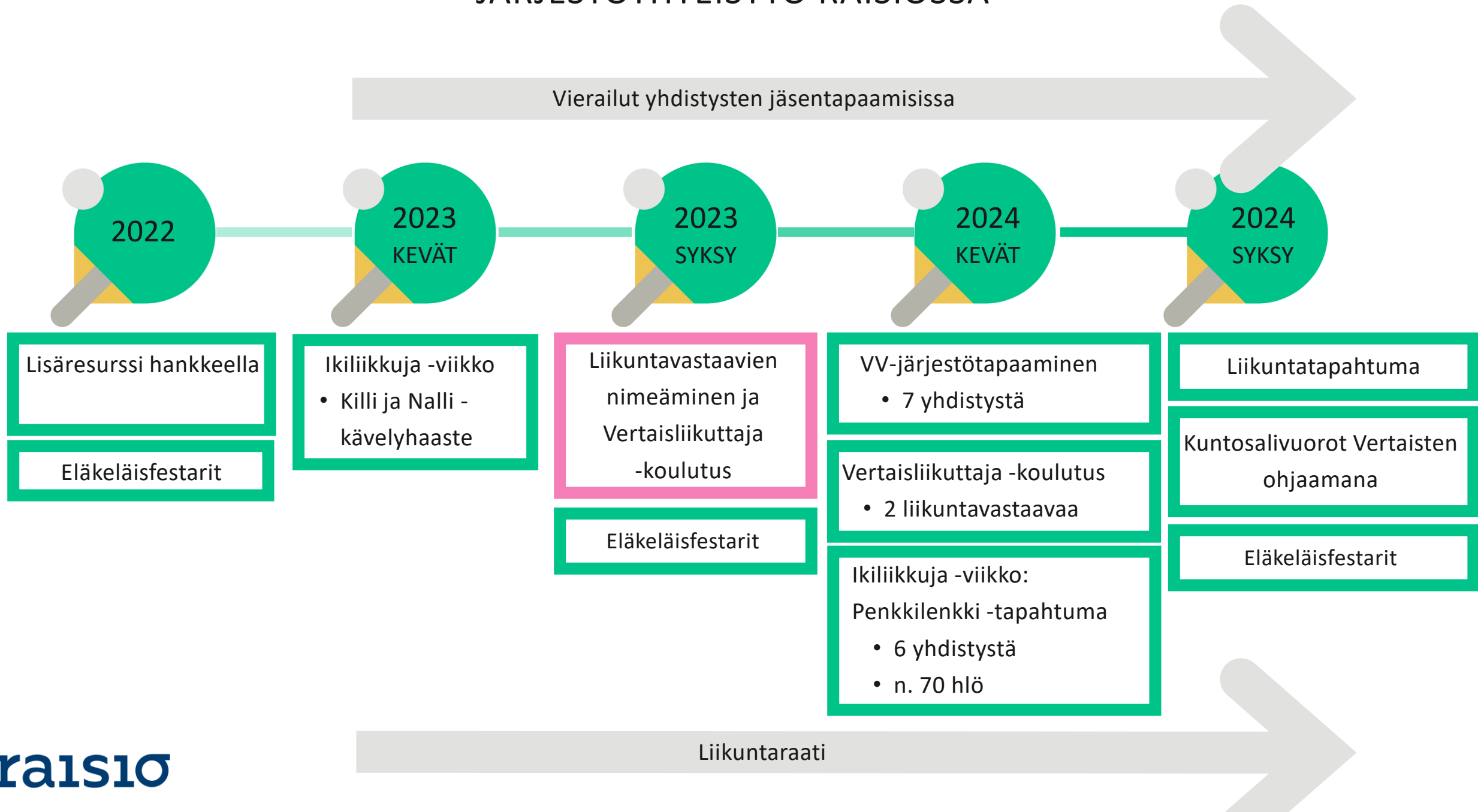
Liperi: <https://www.liperi.fi/documents/90255/572853/Liiku+ja+harrasta+Liperissä+2023-2024.pdf/c4be1093-6b30-a848-b461-e104589ebffb>

Enonkoski: <https://enonkoski.fi/asukkaille/liikuntapalvelut/ohjattuliikunta/senioreiden-liikunta/>

Kokemuksia järjestötapamisista



JÄRJESTÖYHTEISTYÖ RAISIOSSA





Toimivat käytänteet

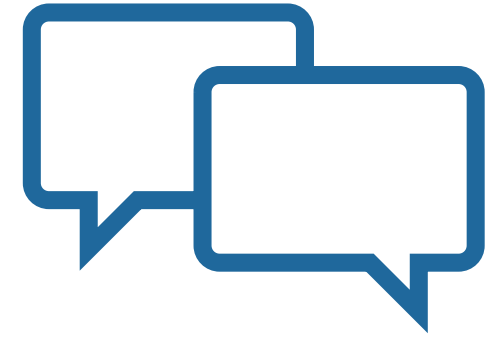
- Jalkautuminen yhdistysten kokoontumisiin
 - tutuksi tuleminen
 - tiedon jakaminen
- Yhteistyöpalaverit kasvotusten
 - johtavat konkreettisiin tekoihin
- Teemaviikkojen hyödyntäminen
 - Ikiliikkuja -viikko ja Vanhustenviikko
- Yhteiset tapahtumat koettu hyväksi
 - kannustaa liikkeelle myös vähän liikkuvia
- Yhdistykset markkinointikanavana



Haasteet

- Sähköpostilla haastava saada vastauksia
- Yhdistykset aikanaan perustettu poliittisten puolueiden mukaan
- Yhdistyksillä osittain päällekkäisiä liikuntaryhmiä
 - monella tahollaan pulaa osallistujista
- Liikuntavastaavien nimeäminen
 - kolmeen yhdistykseen nimetty
- Vähän liikkuvien liikkeelle saaminen

Voimaa vanhuuteen -teemat jatkossa

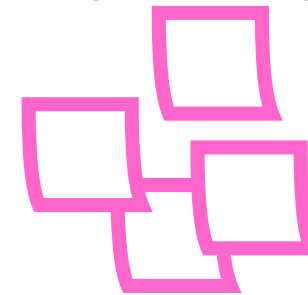


Toivotko jatkossa osan VV-tapaamisista olevan etänä?

Jatkossakin toivotaan pääosin lähitapaamisia

Pienryhmäkeskustelua n. 5 henkilön ryhmissä. Kirjataan post-it -lapuille

1. Mitä VV-teemoja toivotte käsiteltävän koko verkoston kanssa?
2. Onko tarvetta sotealuekohtaisiin tapaamisiin
Varha + kunnat + järjestöt?
Mistä teemoista?



Mitä VV-teemoja toivotte käsiteltävän koko verkoston kanssa?

- Hyvien käytäntöjen jakaminen, konkreettiset esimerkit eri kunnista
- Tietoiskuja, teemapäiviä, nostetaan esiin spesifejä aiheita, kuten ikääntyneiden mielenterveys
- palvelupolkujen selkeyttäminen
- Vapaaehtoisten tukeminen
- Esimerkkejä hyvistä sisällöistä tapahtumiin
- Listaus erilaisista teemaviikoista (sydän, muisti jne.)
- Yhteisen näkemyksen löytäminen Varhan ja kuntien kesken

Onko tarvetta sotealuekohtaisiin tapaamisiin Varha + kunnat + järjestöt? Mistä teemoista?

- On tarvetta!!
- Alueellista pohdintaa palveluntarjonnasta (n. 1 krt/v) , eri toimijat mukaan: Varha, kunnat, järjestöt, seurakunta, Ikäinstituutti
- Varhan ja liikuntapalveluiden yhteistyön parantaminen, erityisesti ohjautuvuutta Varhan ryhmistä liikuntapalveluihin, käsiteltäisiin vain oman alueen palveluita, tiedotuksen parantaminen ryhmistä myös terveyskeskuksiin
- Varhan fysioterapeutit, jotka tekevät töitä ikäihmisten kanssa, pitäisi saada mukaan Teams-tapaamisiin
- Liikuntaneuvonta ja liikuntapalvelupolku
- PTV-klinikka eläkeläis- ja muille järjestöille
-> Ikääntyneiden liikuntaryhmät ja -palvelut PTV:hen
- Aluksi vain Varha + kunnat koolle, myöhemmin myös järjestöt
- Tilojen käyttö

Seuraava Rajattomasti liikuntaa -työryhmätapaaminen

- 22.5. Kokoushotelli Linnasmäki
klo 9-15
- Voimaa vanhuuteen -teemana
ikäihmisten liikuntaneuvonta





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti