

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais-Suomessa

Rajattomasti liikuntaa -työryhmän
tapaaminen 28.2.2024



Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais- Suomessa

28.2.2024



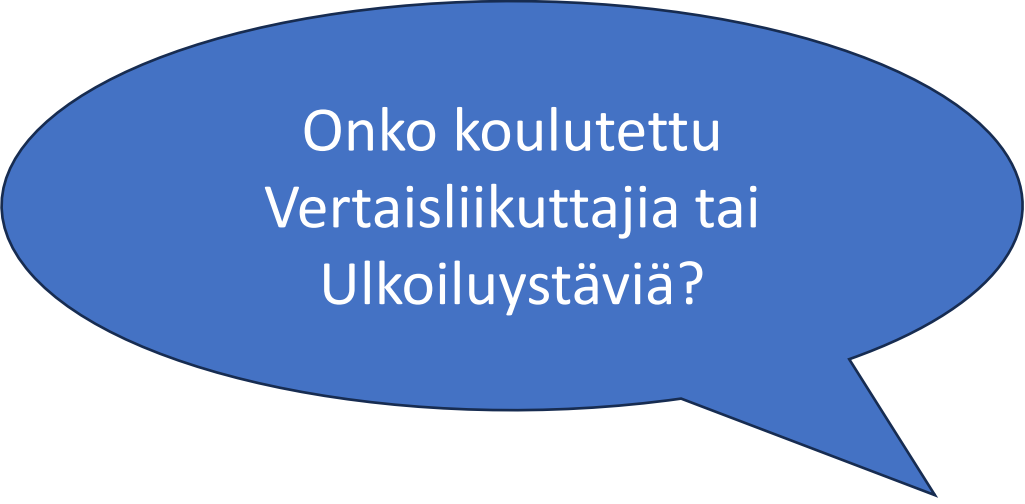
Teemana Voitas-tehoryhmät

- yhtenevä toimintamalli
- ryhmäläisten kriteerit
- ryhmään ohjautuminen
- ryhmien kuvaukset (PTV)

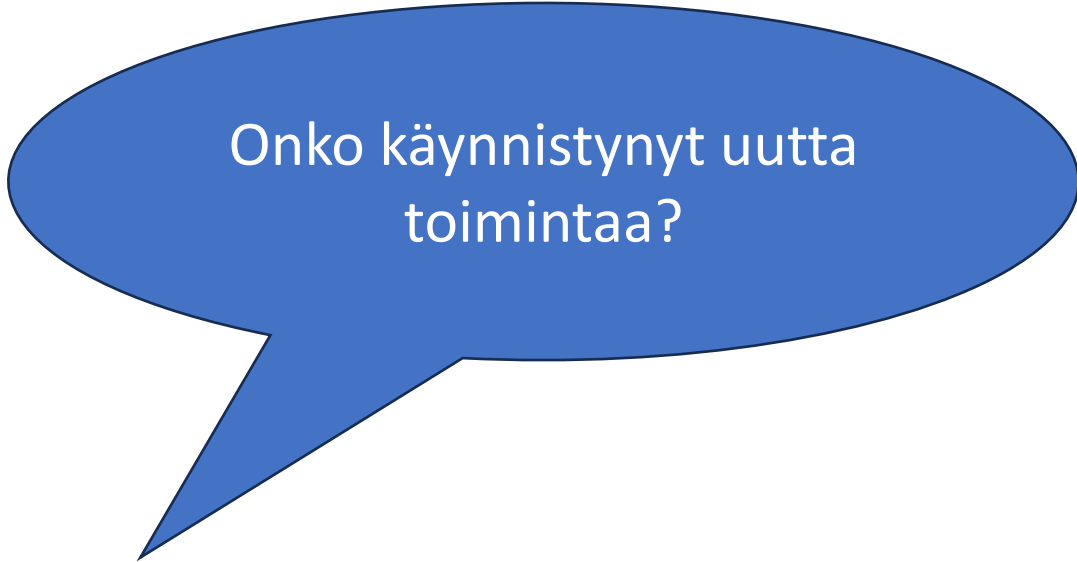
Ajankohtaiset asiat

- some
- Ikiliikkuja-viikko
- Ovatko Varsinais-Suomen iäkkäät kumossa vai kunnossa? -webinaari päättäjille 12.3.

Kuulumiskierros



Onko koulutettu
Vertaisliikuttajia tai
Ulkoiluystäviä?



Onko käynnistynyt uutta
toimintaa?

VV-tiimin kuulumisia:

- Järjestöjen materiaali-info & Liikkuva minä -opintopiiri
- Kuntaviestijöiden verkoston tapaaminen
- Työpaja Varhan ikääntyneiden palveluiden asiakasohjaajille
- Varhan VV-yhteyshenkilöiden tapaaminen

Tavoitteena vaikuttava Voima- ja tasapainoharjoittelu

Uusille iäkkäille on tilaa tehojaksolla.

Toiselle jaksolle pääsee tarvittaessa.

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa

Vertaisohjaajien kouluttaminen
Urheiluseurat
Yhdistykset

Tilojen käyttö
Tieto toiminnasta (PTV, Liikuntakalenteri)

6

5

1 Osallistujien valinta:

Yhdessä määritellyt kriteerit
Apuna esim. seulontalomake.



- Mietitään yhdessä Varhan, kuntien & järjestöjen kanssa
- palveluohjauksen työpajat
- rajattomasti liikuntaa työpajat
- tiedot liikuntatoiminnasta Varha, kunnat, järjestöt (PTV)

2

Liikkumiskyvyn testaus ja yksilöllinen harjoitusohjelma.



[Materiaalipankista](#) löytyy:
testaussuositukset
raportointitaulukko
palautelomake



3

Nousujohteinen harjoittelu 2–3 kk ajan, 2 x viikossa

Painopiste jalkalihasliikkeissä
Tasapainoharjoittelu
aistiharjoittelun periaattein

4

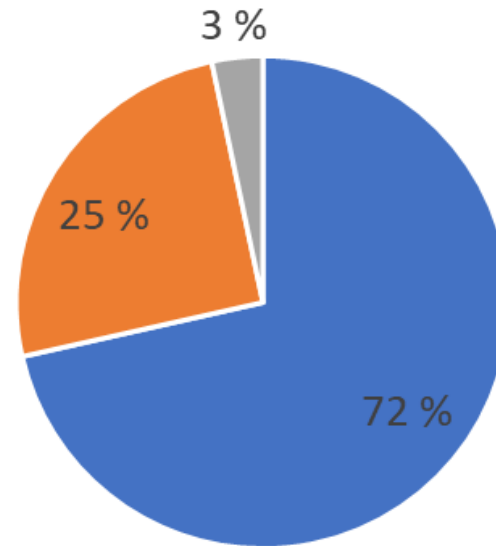
Liikkumiskyvyn testaus ja ohjaus jatkoharjoitteluun.



Liikkumiskykytestien tuloksia VV-kunnista

Vuonna 2021

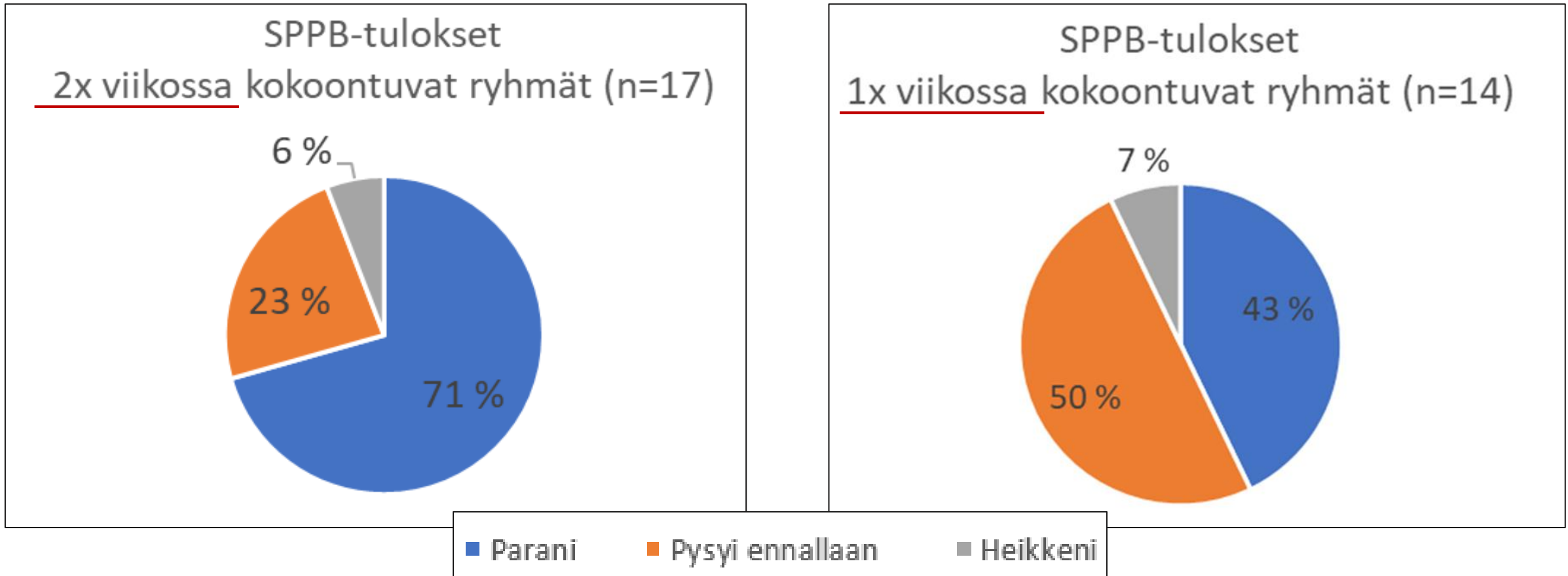
- 124 Voitas-tehoryhmää (8/18 kuntaa)
- 659 osallistujaa
- Liikkumiskyky
 - parani 471 (71,4 %)
 - pysyi ennallaan 166 (25,2 %)
 - Heikkeni 22 (3,3 %)



■ Parani ■ Pysyi ennallaan ■ Heikkeni



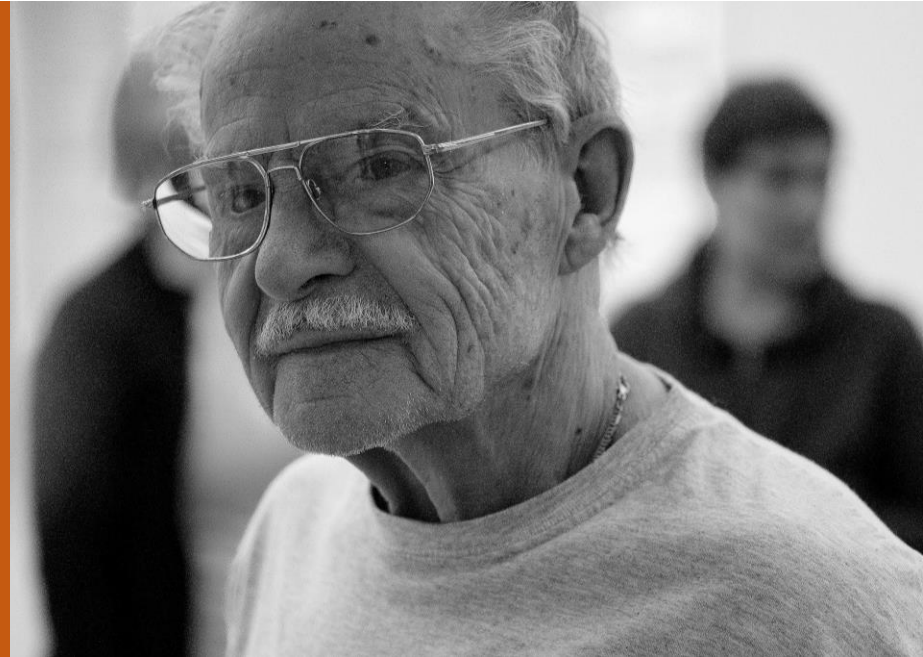
Varsinais-Suomen SPPB-tuloksia syksy 2023



- Kahdella osallistujalla lähtöpisteet 12
- Paras jalkaprässitulos + 50kg
60 kg → 110kg

- Kahdella osallistujalla lähtöpisteet 12
- Paras jalkaprässitulos + 50,5kg
65 kg → 115,5kg

Alustavia tuloksia VV-tutkimuksesta



Ohjautuminen VoiTas-ryhmiin

Miten saadaan mukaan liikkumiskyvyltään heikentyneitä osallistujia?



Koonti 8.9.2023:

Kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen tehoharjoitteluun

Miten asiakkaat ohjautuvat tehoryhmiin? / Mitkä ovat kriteerit?

- Varhan toimintakyvyn mittaukset 75+ (Masku)
- Kohdennetut sähköpostit yhdistyksille ja seurakunnalle
- Muistikeskuksesta
- Kuntouksen palveluista
- Varhan asiakasohjaajilta
- Ikäneuvolasta (ikäneuvolaa levitetään koko Varhan alueelle)
- Itsenäisesti (lehtimainokset, jalkautuminen, puskaradio, esitteet)
- Elintapaohjaajan kautta

KRITEEREITÄ:

- 75+
- liikkumisen haasteita (itsearvio) esim. kysytään otatko kävellessä tukea huonekaluista?
- apuvälineen käyttö (ryhmässä pärjättävä ilman?)
- Kysymys kaatumisesta
- Kysytään onnistuuko 500m kävely

Pysytään pystyssä ryhmiin tavoitettu ikäihmisiä, joiden liikkumiskyky heikentynyt

- **Kaatumisvaaran arviointilomakkeen** täyttäminen erilaisissa tapahtumissa tai verkkosivuilla (kunnat, hyvinvointialue, järjestöt, seurakunta)
 - Vähintään 6 pistettä -> ohjattiin ryhmään
- Hyvinvointiasemien hoitajat **kysyvät kaatumisista** kaikilta 75 vuotta täyttäneiltä:
 - ”Oletko Sie kaatunut?”
 - ”Osaatko sanoa, miksi olet kaatunut?”
- Mainosten kautta sekä kysymällä suoraan tutuilta ikäihmisiltä



Nimi: _____
Täyttöpäivämäärä: _____

Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealta tasolta arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olet. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulutte?

☐ alle 75 v. (0 p.)
☐ 75–84 v. (1 p.)
☐ 85 v. tai vanhempi (2 p.)

2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?
(Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista)

☐ En (0 p.)
☐ Kyllä, 1 kerran (2 p.)
☐ Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?

☐ Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)
☐ Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)
☐ En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymiseen? (pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito)

☐ En, selviydyn kaikista itse (0 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.)
☐ Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. Näitä ovat (mm.):

- sydänsairaus
- diabetes
- Parkinsonin tauti
- huimaus
- osteoporoosi
- heikentynyt näkö
- muistisairaus
- aivohalvaukset
- hengityselinsairaus
- luontopuutokset alaraajoissa
- tuki- ja liikuntaelinten sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)

5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?

☐ Ei (0 p.)
☐ Kyllä, yksi (1 p.)
☐ Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?

☐ 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)
☐ 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)
☐ Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. _____ pistettä

0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.
1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.
6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. Suositellaan ammattilaisen arviota.
9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. Vaatii ammattilaisen arviota.

Huomioi ja toimenpiteet _____

Työntekijän allekirjoitus _____



Muhoksen liikuntaneuvonta

- Kotona asuvat 65+ ikäihmiset, jotka
 - liikkuvat liian vähän
 - kokevat tarvitsevansa apua liikunnan aloittamiseen
- Liikuntaneuvonnassa tehdään SPPB-testi
- Ryhmiin ohjataan testituloksen perusteella



Liikuntaneuvonta

Neuvonta 45-90min

- maanantaina klo 17-20 nuorisotilalla (yläkoulu, Muhostie 5). Asiakas haetaan koulun aulasta.
- tiistaina ja keskiviikkona klo 8-12 päiväkeskuksessa (Töllintie 3). Asiakas haetaan aulasta.

Asiakas voi tutustua omiin tietoihin Omakannassa.

Asiakkaalle tehdään tarvittaessa liikkumiskyvyn testit (kaatumisseula, SPPB, puristusvoima).

Prosessi kestää asiakaslähtöisesti 1krt - 12kk.



Ohjautuminen

SPPB alle 7 pistettä

Asiakkaalle suositellaan terveyskeskuskäyntiä.

SPPB 7-10 pistettä

Liikuntapalveluiden ohjatut ryhmät:

- kuntosaliharjoittelu
- tuolijumppa
- vesijumppa
- etäohjatut liikunta-, keskustelu- ja kulttuurituokiot

SPPB 11-12 pistettä

- tasapaino ja venyttely -ryhmä
- Oulujoki-opiston ryhmät
- yhdistysten ja yksityisten tarjonta

www.muhos.fi/liikuntaneuvonta

Loimaa

Kuntosaliharjoittelulla kintut kuntoon -kurssi kerran viikossa (8 krt, 2 kk ajan)

- Liikuntatoimen lehti-ilmoitus paikallislehdessä
- Esite, info kurssista s-postilla myös Varhan ammattilaisille, joiden yhteystiedot tiedossa.
- Ilmoittautuminen webropol-hakulomakkeella, jonka jälkeen tulohaastattelu:
 - onko lääkäri antanut sairauksiin liittyen ohjeita liikunnasta? Millaisia?
 - onko sinulla terveydellisiä rajoitteita liikkumiselle?
 - minkälaista liikuntaa olet harrastanut viimeisen vuoden aikana?
 - jos et ole liikkunut, mitkä syyt ovat mielestäsi vaikuttaneet siihen?
 - käytätkö arkiliikuntaa hyväksesi? Miten /minkälaista?
- Kriteerinä oli lihasvoiman ja liikkuvuuden alenemaa, kävelyn ja portaiden nousun hankaloituminen, tasapainon heikkeneminen.
- Jakson alussa ja lopussa SPPB-testi, 1 RM jalkaprässi

VoiTas-tehoryhmään ilmoittautuminen

VoiTas-tehoryhmiin ilmoittautuminen Kevät 2024



VoiTas-tehoryhmät on suunnattu yli 75-vuotiaille liikunnan aloittelijoille

Ryhmään pääsyn kriteerit:

- **Asut itsenäisesti kotona, mutta sinulla on pieniä liikkumisen haasteita**
- **Sinulla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta**
- **Pystyt liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ja turvallisesti ilman apuvälineitä**
- **Et ole kotihoidon palveluiden piirissä tai omaishoidettava**
- **Olet valmis sitoutumaan ryhmään ja jatkamaan liikuntaa myös kurssin jälkeen**

VoiTas-tehoryhmissä harjoitellaan nousujohteisesti kuntosalilla ja tasapainoharjoitteiden merkeissä kaksi kertaa viikossa. Tavoitteena on lihasvoiman ja tasapainon paraneminen. Kurssien tarkoituksena on toimia matalankynnyksen ryhmänä liikunnan aloittamiseen. Tavoitteena on, että ryhmän aikana opitaan kuntosaliharjoittelun perusteet, löydetään liikkumisen ilo ja motivaatio sekä jatketaan liikunnan harrastamista myös kurssin jälkeen. Jokaiselle kurssilaiselle ohjataan jatkoharjoittelumahdollisuuksia kurssin lopussa.

Someron Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä 75+ sisäänottokriteerit



Ryhmät on tarkoitettu yli 75-vuotiaille henkilöille, jotka:

- haluavat lisätä liikuntaa arkeensa, mutta eivät ole löytäneet itselleen sopivaa ryhmää
- asuvat itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja
- kokevat lieviä ja alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyvät liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ilman apuvälineitä
- ovat valmiita sitoutumaan ryhmään ja liikunnan jatkamiseen kurssin jälkeen



Sisäänottokriteereitä VoiTas-ryhmiin



1. Onko ulkoilu vähentynyt viimeisen vuoden aikana?
2. **Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?**
3. Pelkäätkö kaatumista?
4. Tuntuuko kävely rasittavammalta kuin aikaisemmin?
5. **Käytätkö liikkumisen apuvälinettä?**
6. Onko portaissa kävely vaikeutunut?
7. **Onko tuolista ylösnousu vaikeutunut?**
8. Tarvitsetko apua kaupassa käymisessä?
9. Ei säännöllistä voima-tasapainoharjoittelua

Huomioi: yksinäisyys, elämänmuutokset, alakulo

Terveiset Varhan asiakasohjaajien työpajasta 14.2.2024

Teemana heikentyneen liikkumiskyvyn tunnistaminen:

- Asiakasohjaajat osaavat kartoittaa liikkumiskykyä kysymysten avulla
- Liikkumisesta on helppo keskustella, kun aiheena esim. kodin ulkopuolella asiointi, taksikortti, apuväline tai kaivataan harrastusta
- Aina, kun puhelu johtaa palvelutarpeen arvioon, kartoitetaan liikkumiskyky

Liikkumista olisi helppo markkinoida, jos tietäisi mitä kunnissa tarjolla

- Ikäihmisten liikuntatarjontaa ei löydy Tarmosta (PTV-pilotti 8.4. asti)
- Kuntien verkkosivuilla ikäihmisten liikunta oman otsikon alle, helpottaisi etsimistä
- Kunnissa tulisi olla myös sellaisia ryhmiä, joihin voi tulla kesken kauden
- Yhteistä palveluneuvojien sähköpostia hankala käyttää. Sähköpostin nimeäminen?

Esimerkkejä VoiTas- tuntikuvauksista ympäri Suomen



VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

Ryhmät on kohdennettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä on tapahtunut jossain määrin heikentymistä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta. Voima-tasapainoryhmät sopivat mm. terveyskeskuksen ryhmissä käyneille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa.

Voima-tasapainoryhmien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.

Lisäksiä:

- - tieto: pääsy ryhmään, kulkeminen
- - voiko saattaja olla mukana
- - ilmoittautumisessa myös nettiosoite, jotta asiakas voidaan ilmoittaa vaikka samantein
- - tuntikuvausta tarkemmaksi, mennäänkö lattialle, laitteissa?
- - ryhmän koko
- - ryhmän kesto (8/ 10 vko, kuinka usein harjoitellaan)
- - paikka, aika, onko 2x vko ja onko mol. kerrat ”pakollisia”

Pysytään pystyssä -startti 2krt/vko harjoittelu

Kuntosaliharjoittelun tehokas startti heikompikuntoisille aloittelijoille. Pysytään pystyssä -startissa osallistuja käy harjoittelemassa kahdesti viikossa 20 kokoontumiskertaa. Pysytään pystyssä -startille pääsy vaatii lihasvoima- ja tasapainotestit, joita tehdään muun muassa liikuntaneuvonnassa ja senioreiden testipäivissä. Ryhmään otetaan uusia osallistujia läpi kauden mikäli ryhmässä on tilaa. Ilmoittautuminen vain puhelimitse numeroon p. 014 569 0179. Vain uusille asiakkaille.

Osallistuminen toimintaan on maksutonta.

Lisäyksiä ryhmäkeskusteluista:

- Kenelle tämä ilmoitus on suunnattu? ammattilaiselle vai kaikille
- enemmän voisi olla kannustusta, jos teksti myös ikäihmisille
- paikka, aika näkyviin
- negatiivista, pelottavia ilmaisuja: ” Vaatii lihasvoimaa..”

Voimaa vanhuuteen -kurssi yli 75-vuotiaille

- tiistaisin ja torstaisin kello 9.30–10.45

Kevään kurssi 6.2.–4.4.2024.

Ryhmä on tarkoitettu iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta tai yksinäisyyttä. Ryhmä toteutuu kaksi kertaa viikossa kahden kuukauden ajan. Ryhmässä harjoitellaan kuntosalilaitteilla. Kurssin hinta 36,00€. Osallistujilla mahdollisuus taksikuljetukseen, jonka hinta kurssin ajalta on 32€.

Lisäksi ryhmäkeskusteluista:

- Mihin ilmoittaudutaan? mihin mennessä ilmoittaudutaan?
- onko yhteystiedot näkyvillä, nimi, kenelle ilmoittaudutaan, on helpompi soittaa
- kurssin vetäjän nimi myös näkyviin, voisi olla helpompi osallistua, jos tietää ohjaajan
- kohderyhmän valinta, onnistuuko, jos monta muistisairasta tulee mukaan
- kenelle tämä teksti, ammattilaiselle vai ikäihmisille?

4

Voimaa ja tasapainoa - tehojaksot yli 65-vuotiaille

Mikä Voimaa ja tasapainoa - tehojakso on?

- 10 viikkoa kestävä liikkumisen tehojakso, harjoituskertoja on kaksi kertaa viikossa.
- Tarkoituksena opetella käyttämään kuntosalilaitteita, kehittää ja ylläpitää voimaa sekä tasapainoa.
- Tehojakson voit käydä kerran vuodessa ilmaiseksi!
- Käytyäsi tehojakson, voit ostaa uimahalli- ja kuntosalikortin edullisesti vuodeksi eteenpäin.

Mitä hyötyä tehojaksosta on?

- Ikääntyessä lihasmassa ja -voima vähenee, joten niitä tulisi kehittää vähintään kahdesti viikossa.
- Toiminta- ja liikkumiskykyysi säilyy ja kehittyy, arkiset askareet helpottuvat.
- Virkistää mieltäsi ja tuo monipuolisuutta elämääsi.
- Pääset liikkumaan yhdessä ryhmän kanssa.

Tehojaksolta saat eväät ja motivaatiota jatkaa myös itsenäistä harjoittelua ympäri vuoden. Tervetuloa mukaan suositulle tehojaksolle!

Ryhmä 1: Ma klo 13.45-14.45 ja ke klo 10-11

Ryhmä 2: Ti klo 9-10 ja to klo 13-14

Ryhmä 3: Ti klo 10-11 ja to klo 14-15

Ryhmä 4: Ke klo 9-10 ja pe klo 13-14

Lisäyksiä ryhmäkeskusteluista:

- kenelle tarkoitettu, ei tule tästä tekstistä esiin, paitsi 65+
- mitkä tilat, mitä tarvitsee mukaan?

VoiTas VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ (Ryhmä maksuton)

- Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia tasapainossa tai liikkumisessa sekä asiakkaille joilla on ilmennyt liikkumisen apuvälineen tarve
- Ryhmäläisen tulee pystyä kävelemään sisätiloissa itsenäisesti ilman apuvälinettä tai apuvälineen kanssa
- Ryhmään sisältyvät lisäksi alku- ja loppumittaukset sekä kotiohjeet
- Kokoontumisia yhteensä 15 kertaa/ ryhmäläinen
- Kokoontumisia 2 kertaa viikossa, 90 min/ kerta
- Ryhmässä on kaksi ohjaajaa, ryhmäläisiä enintään kahdeksan
- Lisätietoja puh. 0400 346 931 ja 040 831 0466

Lisäyksiä ryhmäkeskusteluista:

- mikä ikä?
- järjestäjä?
- paikka, aika, milloin, mitä
- ilmoittautumiseen myös sähköposti näkyviin
- tunnin sisältö, minkälaista harjoittelu on, tuolijumppa, kuntosali?

VOIMAA VANHUUTEEN –RYHMÄN LAATUKRITEERIT



Tehoharjoittelujakso kuntosalilla (2–3 kk, 2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV- ohjelman esitietolomake)
- Tehdään alkutestaukset (ks. VV- ohjelman liikkumiskyvyn testaussuositus)
- Laaditaan testitulosten perusteella yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu (60–90 min) sisältää alku verryttelyn, harjoitusosan ja loppu- jäähdyttelyn
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Tehdään lopputestaukset
- Annetaan palaute testituloksista
- Ohjataan jatkoharjoitteluun
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Ylläpitävä harjoittelu (1–2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV -ohjelman esitietolomakkeella)
- Liikkumiskykyä seurataan testeillä
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Voitas-ryhmän kuvaaminen palvelutietovarantoon

Tiivistelmä

Voima- ja tasapainoharjoittelun pienryhmä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa 10 viikon ajan.

Kuvaus

Pienryhmässä harjoittelet nousujohteisesti lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilla. Harjoittelulle ei ole yläikärajaa. Ohjaaja tekee jokaiselle osallistujalle oman harjoitusohjelman. Harjoittelun vaikutuksia seurataan alku- ja loppumittauksilla. Voit osallistua liikkumisen apuvälineen kanssa, jos kykenet siirtymään kuntosalilaitteesta toiseen itsenäisesti. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa 10 viikon ajan. Parhaat tulokset saat sitoutumalla säännölliseen harjoitteluun. Harjoitusjakson jälkeen ohjaaja auttaa etsimään sopivan tavan jatkaa harjoittelua.

Tarvitset mukaan joustavat vaatteet, sisäkengät tai tossut ja juomapullon.

Ehdot ja kriteerit

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä on tarkoitettu sinulle, jos esimerkiksi:

- liikkumisesi on vähentynyt
- sinulla on vaikeuksia tuolilta ylösnousussa
- koet tasapainovaikeuksia
- pelkäätkäatamista
- väsytkäiempää helpommin arkiaskareissa

Kuvausta tarkennetaan yhteisten kommenttien pohjalta. Saatte myöhemmin siitä PDF-version.

Millä yhtenäisellä nimellä voima-tasapainoryhmiä kutsuttaisiin Varsinais-Suomen alueella?

- Voima-tasapainoryhmä (VoiTas-ryhmä)
- VoiTas-tehoryhmä (voima-tasapainoharjoittelu)
- VoiTas-ryhmä
- Voimaa vanhuuteen –ryhmä

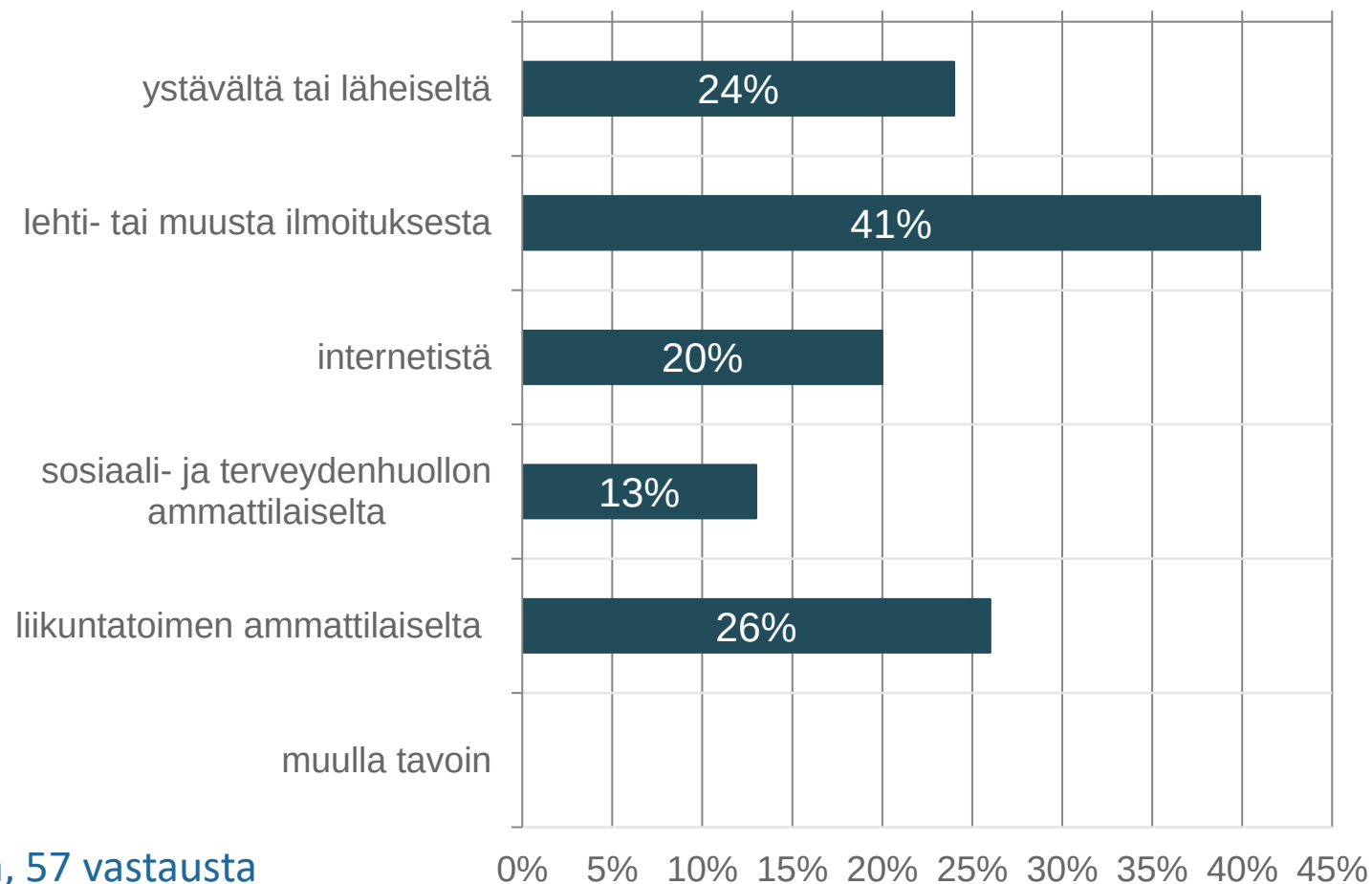


Päätös: VoiTas-ryhmä (voima-tasapainoharjoittelu)

Ikäinstituutti

Yhteinen palautelomake liikuntaryhmistä

Mistä sait tiedon tästä liikuntaryhmästä? (voit valita useamman vaihtoehdon)



Raisio:
46 vastaajaa, 57 vastausta

Testaussuositukset ja raportointitaulukko

Lyhyen fyysisen suorituskyvyn testistön, Short Physical Performance Battery (SPPB) raportointitaulukko



Perustiedot				SPPB Alkuteistus								SPPB Lopputestaus								Jalkaprässi (kg)		Puristusvoima							
Testattava	Nainen	Mies	Ikä	Pvm	Testaaja	Tasapaino, aika s	Pisteet	Kävelynopeus, aika s	Pisteet	Ylösnousu, aika s	Pisteet	Yhteis-pisteet	Pvm	Testaaja	Tasapaino, aika s	Pisteet	Kävelynopeus, aika s	Pisteet	Ylösnousu, aika s	Pisteet	Yhteis-pisteet	Muutos	Alkupainot	Loppupainot	Muutos	Alussa	Lopussa	Muutos	
												0										0	0			0			0
												0										0	0			0			0
												0										0	0			0			0
												0										0	0			0			0
												0										0	0			0			0
												0										0	0			0			0
Kunta																													
Harjoitusmuoto						Harjoitusjakson pituus							SPPB-tulos					Jalkaprässitulos					Puristusvoimatulos						
Harjoituskertoja viikossa						Osallistujien lkm							parani					parani					parani						
Harjoituskerran kesto (min)						Ohjaajan/ohjaajien koulutus							pysyi ennallaan					pysyi ennallaan					pysyi ennallaan						
													heikkeni					heikkeni					heikkeni						

[Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –testaussuositukset](#)

Ajankohtaiset asiat



Voimavinkit joka kuukaudelle



MAALISKUUN VOIMAVINKKI

Hanki voimaa ruuasta



- Somekuva
- Valmis teksti, jossa kannustetaan ikäihmisiä liikkeelle:
- **Hanki voimaa ruuasta.** Lihakset tarvitset proteiinia rakennusaineeksi. Laita lautaselle esim. raejuustoa, kanaa, kala, papuja ja pähkinöitä #VoimaaVanhuuteen
- Krafttips bild och text också på svenska



raisionliikuntajanuoriso Liikuntapalveluiden "tasapaino- ja voimavartti" seurakunnan Tasalan Kamarissa. 🧑‍🦽

Tuokion aikana keskustellaan ja jaetaan tietoa liikkumisesta sekä voima- ja tasapainoharjoittelusta. Ja tietysti myös jumpataan yhdessä sekä jaetaan vinkkejä ja eväitä kotiharjoitteluun!

Löydät liikuntapalvelut Tasalan Kamarista seuraavan kerran:

♥ 26.2. klo 11-12, Ohjelmatuokio: Raisen kaupungin ikäihmisten liikkuminen

♥ 3.4. klo 12-13, Tasapaino- ja voimavartti

♥ 22.5. klo 12-13, Tasapaino- ja voimavartti

#voimaavanhuuteen#ikiliikkuja#raisionkaupunki#liikuntapalvelut



Loimaan kaupungin liikuntapalvelut

14. helmikuu klo 13.23 · 🌐

Hei!

Tule mukaan Ulkoiluystäväksi iäkkäälle- koulutukseen. Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Koulutus antaa valmiuksia mm.

- ♥ ulkoilun avustamiseen ja apuvälineiden käyttöön
- ♥ kotivoimistelun opastukseen
- ♥ sopivien ulkoilureittien valintaan

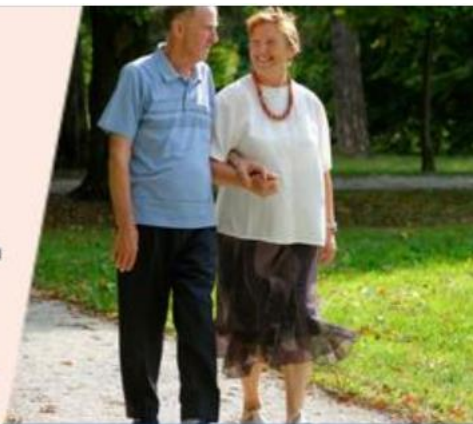
Koulutukseen ennakoilmoittautuminen 23.2. mennessä p. 040 0397 468 tai sirpa.laaksonen(at)evl.fi. Koulutus kuuluu Voimaa Vanhuuteen ohjelmaan, jossa Loimaakin on mukana.

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus

Tiistaisin 5.3. ja 26.3.2024 klo 9–13
Kanta-Loimaan seurakuntatalo

Liian moni ikäihminen ei pysty tai uskalla
ulkoilla yksin. Apuasi tarvitaan -
ryhdy ulkoiluystäväksi!

Ilmoittaudu mukaan 23.2. mennessä
Lisätietoja loimaa.fi > Ajankohtaista



LOIMAA.FI

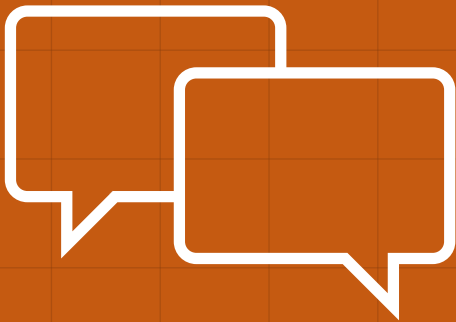
Ulkoilu ystäväksi iäkkäälle -koulutus | Loimaa

Tiistaisin 5.3. ja 26.3.2024 klo 9–13 Kanta-Loimaan seurakuntataloll...

Ikäinstituutti

”Yllätyshyökkäykset”

Sovittu 11/2023:
ainakin 2x vuonna 2024



- Jalkautumalla sinne, missä iäkkäät asioivat tavoitetaan myös heitä, jotka eivät ole innostuneita liikkumisesta.
- Tilan lainaaminen esim.:
 - Kaupat
 - Apteekit
 - Huoltoasemat
 - Kahvilat
 - Varhan tilat
- Hyviä kokemuksia on aamupäivien jalkautumisista kaksi tuntia kerrallaan. Ennakkomarkkinointia ei tarvita.
- Sisältö, esim.:
 - Testillä houkuttelu esim. puristusvoima, tuolilta ylösnousu
 - Omasta toiminnasta kertominen
 - Kotiharjoitteluvinkkien jakaminen
 - Liikuntaneuvontaan houkutteleva

**”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

#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaViikko

Lisää voimaa vuosiin -webinaari 14.3.



Jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

VIRTAA VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUSTA

OHJELMA, Torstaina 14.3.2024 klo 10.00-10.45

- ✓ Tietoa liikkumisesta ja sen merkityksestä ikääntyessä
- ✓ Vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun eri ympäristöissä

Ilmoittaudu senioreille tarkoitettuun maksuttomaan webinaariin 12.3. mennessä tästä linkistä www.lyyti.in/LVV2024

Lämpimästi tervetuloa!

IKILIIKKUJA
VIKKO

Ikiliikkuja

INNOSTAA LIIKKEELLE

2024

Ma 11.3. klo 12-14
Sakunkulma sisällä
testausta ja
liikuntavinkkejä

ti 12.3. klo 18-19
Männäisten liikuntasali
Kalannin
Naisvoimistelijat
Leiditreeni
(maksuton kokeilu)

Ma 11.3.
klo 15.00-15:30
ja 15.45-16:15
Uimahalli
vesijumpat, matala
(maksuton kokeilu)

Ke 13.3. Klo 17-18
Seikowin sali
Selkäyhdistyksen
jumppa
(maksuton kokeilu)

Ti 12.3. klo 12:30
Sakunkulma
luontopolku
lähiympäristössä

To 14.3. klo 10-10.45
Uimahalli kokoustila
Virtaa voima- ja
tasapainoharjoittelusta
-webinaari

To 14.3.
klo 12-13 (seka) ja
13-14 (naiset)
Uimahalli Eläkeläisten
kuntosaliryhmät
ohjauksella
(maksuton kokeilu)

To 14.3. klo 13:00
Sakunkulma
Luento:
Liikunnan hyödyt
mielen ja aivojen
hyvinvoinnille



Ikäntyneiden



Toripäivä Salohallissa

To 14.3. klo 9.30-14



Toripäivä Salohallissa klo 9.30-14

Tervetuloa tutustumaan eri palveluntarjoajien toimintaan!

Torialueella potilas- ja vammaisyhdistyksiä, eläkeläisyhdistyksiä, Varha, Salva, liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut, vanhusneuvosto, kaupungin hyvinvointikoordinaattori.

Mukana myös **Ikiliikkuja**, joita voi jututtaa.

Keilahallin kahvio on avoinna.

Webinaari klo 10-10.45

Ikiliikkuja-viikon Lisää voimaa vuosiin -webinaari heijastetaan Salohallin isolle screenille, aiheena on Virtaa voima- ja tasapainoharjoittelusta.

Liikunnalliset esittelypisteet tanssisalissa

Tanssisalissa mahdollisuus kokeilla eri liikuntamuotoja (ei mennä lattialle):

Klo 11.00–11.15 Tuolijumppa / Liikuntapalvelut

Klo 11.30–11.45 Fysio-rytmi / Salva

Klo 12.30–12.45 Terve selkä / Liikuntapalvelut

Klo 13.15–14.00 Tasapainorata / Liikuntapalvelut

**"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.



LISÄÄ VOIMAA JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
WWW.VOITAS.FI



liikunta@salo.fi, p. 044 778 4708

Liikunnanohjaaja on paikalla uimahallin kuntosalilla Ikiliikkujavuikolla seuraavasti:

Ma 11.3. klo 11-12

Ti 12.3. klo 12.30-13.30

Ke 13.3. klo 12-13

To 14.3. klo 11-12

Pe 15.3. klo 8.30-9.30

Voit kysyä ohjaajalta ohjeita laitteiden
käytössä ja yleisesti kuntosaliharjoittelusta.
Voit varata myös alkoja henkilökohtaisen
kuntosaliohjelman tekoon ja opastukseen
(hintaa 40 € / ohjelma ja opastus).

Ovatko Varsinais-Suomen iäkkäät kumossa vai kunnossa? -webinaari 12.3.



TIISTAINA 12.3.2024, klo 15.00-15.45



Miten Varsinais-Suomen iäkkäät voivat?

integraatiopäällikkö Kirsi Kiviniemi, Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Terveysliikuntaan kannattaa panostaa

toiminnanjohtaja Katja Borodulin, Ikäinstituutti

Onnistuneen Voimaa vanhuuteen -työn elementit

ohjelmakoordinaattori Saila Hänninen, Ikäinstituutti

Ilmoittaudu 10.3.2024 mennessä

[>>](http://www.lyyti.in/paattajawebinaari2024)

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.



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti