Ikäinstituutti

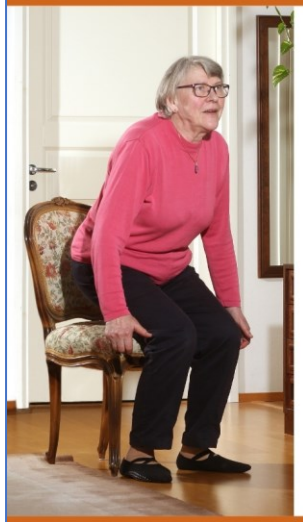
Yhteisporinat

- yhteiset viestintäteot
- muut ajankohtaiset asiat

12.5.2025

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Tunnistatko nämä merkit?



- Hankaluuksia kulkea rappusissa
- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Kävely hidastunut
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt

Voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.

Polven ojennus

- Ojenna jalka suoraksi.
- Vedä nilkka koukkuun.
- Koukista hitaasti alas.
- Tee sama toisella jalalla.

Viivaa pitkin kävely

- Ota hyvä seisoma-asento.
- Kävele rauhallisesti viivaa pitkin.
- Ota tarvittaessa tukea.
- Yritä nostaa katse ylös lattiasta.
- Kokeile kävellä takaperin.

Pääsetkö tuolista ylös?

- Pääsetkö tuolista ylös ilman että työnnät käsillä?
- Onnistuuko nouseminen, jos laitat kädet ristiin rinnalle?
- Pääsetkö ylös viisi kertaa peräkkäin?

Onnistuuko viivaa pitkin kävely?

- Kävele rauhallisesti viivaa pitkin.
- Pystytkö nostamaan katseen ylös lattiasta?
- Onnistuuko kävely ilman tuen ottamista?
- Pystytkö kävelemään takaperin?

Somekuvat

Infotaulujen kuvat VV-verkkosivuilla ladattavaksi

Tunnistatko nämä merkit?

- Hankaluuksia kulkea rappusissa
- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Kävely hidastunut
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt

Nämä kertovat heikkenevästä liikkumiskyvystä. Onneksi siihen löytyy ratkaisu – säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu.

Voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.

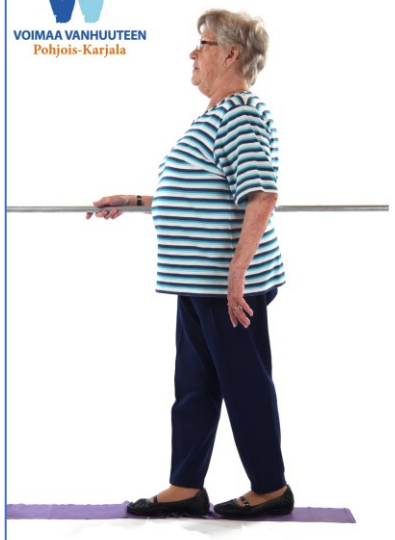
Polven ojennus

Istu tuolilla tukevasti. Voit ottaa käsillä tukea tuolista.

Ojenna jalka suoraksi eteen. Vedä samalla nilkka koukkuun niin, että varpaat osoittavat kohti kattoa. Koukista hitaasti alas. Tee sama toisella jalalla. Tee liikettä useita kertoja.

Liike vahvistaa reisilihaksia. Niitä tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.



Viivaa pitkin kävely

Ota hyvä seisoma-asento. Lähde kävelemään viivaa tai maton reunaa pitkin. Ota tarvittaessa tukea. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa katse ylös lattiasta. Voit kokeilla myös takaperin kävelyä.

Kapealla seisominen ja käveleminen harjoittaa tehokkaasti tasapainoa. Taaksepäin kävelyä tarvitaan monissa kodin askareissa.

Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.

Pääsetkö tuolista ylös?

Kokeile, pääsetkö tuolista ylös ilman että työnnät käsillä. Vielä haastavamman liikkeen saat, jos laitat kädet ristiin rinnalle. Pääsetkö ylös viisi kertaa peräkkäin?

Tuolista nousemisessa tarvitset reisi- ja pakaralihaksia. Ne kannattaa pitää kunnossa säännöllisellä harjoittelulla.

Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.

Tulokset viestintäkampanjasta somessa

- Viikossa käytettiin 56€ eli 8 €/päivä

- Katselukerrat 10 487
- Kattavuus 5 956

- Voitas.fi -linkin klikkaukset 418, kustannus 0,13 €

- Julkaisuun sitoutumiset 530
- Julkaisun reaktiot 96
- 91,4 % naisia, 8,6 % miehiä

Vertaisohjattu toiminta

Ohjaajien kouluttaminen, uudet liikuntaryhmät

Kohderyhmän tavoittaminen

Yhteiset viestintäteot: julisteet, infotaulut, paikallismedia, some

Kaatumisten ehkäisy

Osaamisen vahvistaminen, tietoisuuden lisääminen

Liikuntaneuvonta

Siun sotesta ohjaus kunnan liikuntaneuvontaan

Voitas-tehoryhmät

kunnissa

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Viestintäideat 27.2. Joensuusta

Millä keinoilla viesti saadaan perille?

- *Viestintäkanavat*: Some, Fb, Radio, paikallislehti, Pko, paperiset ilmoitukset, infotaulut, järjestöfoorumi, puskaradio

- *Aikataulu, toisto*: Oikea aikaisuus, toisto, useat kanavat samaan aikaan käyttöön

- *Paikalliset ja yhteisön kanavat*: Odotustilat, kotihoito ja muut ammattilaiset, omaiset ja läheiset, seurakunta, järjestöt, kirjastot, kaupat, infotilaisuudet, tapahtumat, jalkautumalla kohderyhmän luo, onnistumistarinat ja positiiviset esimerkit

Puhutteleva ja motivoiva viestintä!

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa mukaan kohderyhmän tavoittamiseen

- Minkälaista yhteistyö voisi olla?

- ”Kunnon” kaupan tunnusmerkit?

Ryhmä 1

Minkälaista yhteistyö voisi olla?

- Kestokassit VV-logolla
- Infotaulut
- Jalkautumiset kauppoihin
- Ulkoilutapahtuma, esim. leipä osallistujille kävelyn jälkeen
- Voimaa vanhuuteen -kävelyt, tietty päivä koko P-K tai silloin tällöin 1x/kk
- ABC:t mukaan
- Ilmoitustauluille oma VV-kohta, kuntakohtainen (ilmoitustaulut täynnä)

”Kunnon” kaupan tunnusmerkit?

- Kuntoilunurkka: tuoli, käsipainot, ohjeet ym.
- Kassalta mainos mukaan, jumppaohje

Ryhmä 2

Minkälaista yhteistyö voisi olla?

- PKO mukana tilaisuuksissa, tapahtumissa, joihin lahjoittavat esim. kahvitusta, palkintoja jne.
- Ravintolapalveluiden tapahtumissa ”ilo elää liikkuen”, eli mukaan tanssillinen ja liikunnallinen tapahtuma (mummodisko). Toimisi ympäri PKO:n aluetta
- Tiedottaminen: näyttötaulut, ilmoitustaulut, vaalien tapaan tilat käytössä infoamiseen. Mainosten yhteydessä yhteystiedot tarkempaa tietoon.
- ABC:n kahviporinat, joihin infoa ja tiedottamista/tietoiskuja
- Kassakuitteihin jotain infoa ja tiedotusta. Esim, kuitin takana tilaa tähän. Tee kuntotesti: pääsetkö tuolilta ylös…
- PKO:lla on olemassa terveyspalvelut, josta voitaisi ohjata liikuntaneuvontaan ja ryhmiin ja muuhun toimintaan. Voisiko iäkäs saada enemmän bonusta näistä terveyspalveluista tai jonkin muun extran?
- Kauppakäytävillä voisi olla myös itsehoitopisteitä, joiden yhteydessä myös VV –asiaa.

”Kunnon” kaupan tunnusmerkit?

- Ikä- ja muistiystävällinen kauppa
- Lattiassa viivat esim. maitokaapille jne?
- Selkeät opasteet, isot tekstit
- Suurennuslasit, penkit (jumppaohjeet)
- Pyörätuoleihin, rollaattoreihin käyvät kärryt
- Yltääkö iäkäs ottamaan ylähyllyltä tavaraa
- Jos iäkkäällä liukuesteet kengissä, miten vältetään, että ei liukastu kaupassa.

Ryhmä 3

Minkälaista yhteistyö voisi olla?

- Infotaulut eri viestein (eri kaupparyhmät: S-ryhmä, K-ryhmä, Lidl)
- S-ryhmän interaktiivisten näyttöruutujen teemaviikot
- Pop-up –toiminta kaupan sisä- ja ulkotiloissa
- S-mobiilin hyödyntämisen mahdollisuudet

”Kunnon” kaupan tunnusmerkit?

- VV-kummikauppa
  - Edut ja kampanjat
  - Viestintädiili
  - VV-bränditoiminta oheistuotteineen
  - ”Voimakärrit” – nojaa ja jumppaa ☺
    - Taukopenkit
    - Jne…

Ryhmä 4

Minkälaista yhteistyö voisi olla?

- Ässä-jumpat kauppojen pihalla, kauppa voisi tarjota taukojuomat
- Palkkaus kaupasta / kunta
- Pokali ollut mukana omistajailloista, voisi olla myös ikäihmisille ohjelmaa
- Ostoskärryralli – kerätään 1000 askelta, palkintona ämpäri tms.
- Hyllyille esitteitä, joissa kerrotaan liikunnan merkityksestä ja linkitys VV-toimintaan
- Mittauspisteitä verenpaine tms.

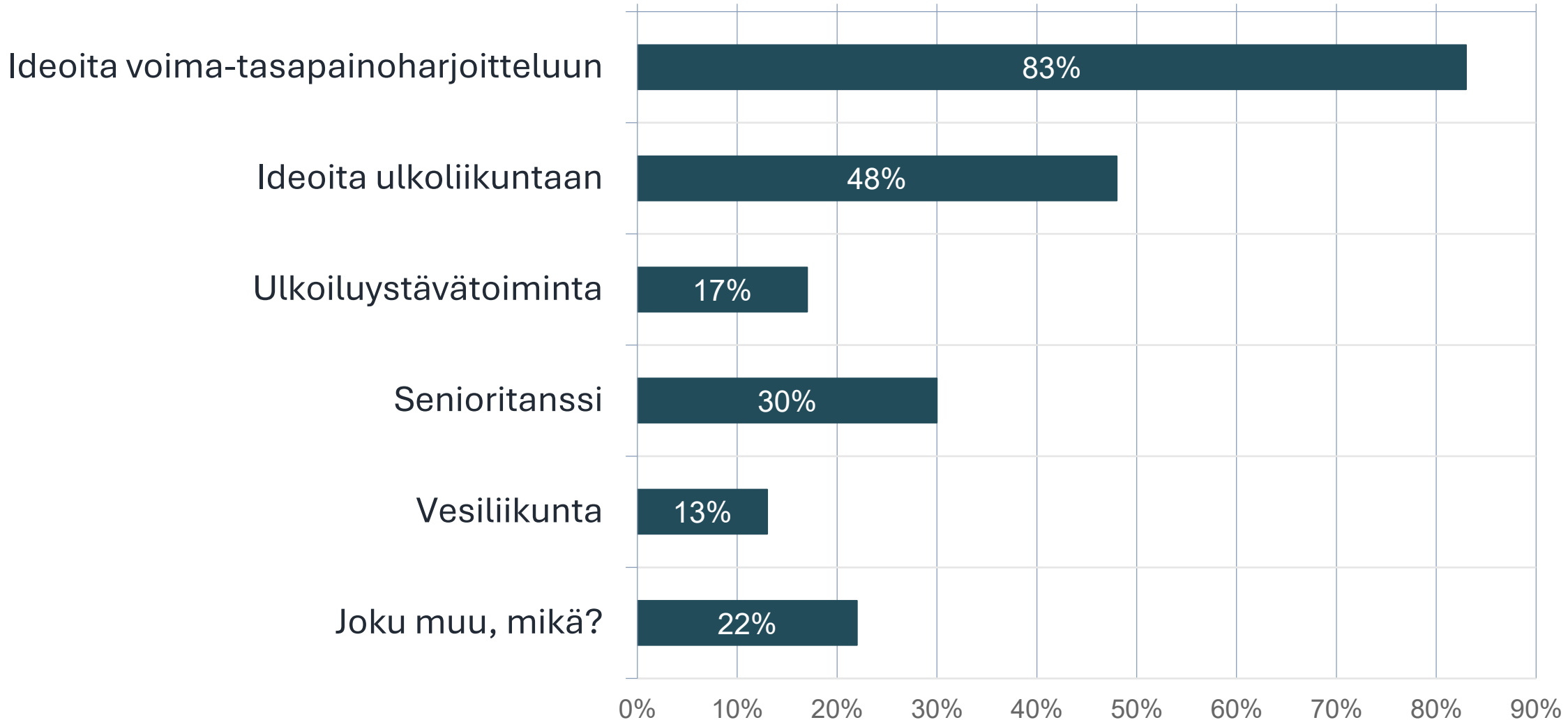
”Kunnon” kaupan tunnusmerkit?

- Tukikahvoja hyllyjen lähelle
- Rollaattorikärryt (niitä jo käytössä), niihin voisi kiinnittää mainoksia kampanjatyyppisesti
- Ilmoitustaulu
- Valonäyttöständeille mainokset pyörimään
- Kun kerää riittävästi askelia saa jonkun tuotteen.
- Matalan kynnyksen liikuntapiste / kuntosalilaitteet (HUR)
- Testaa tässä välineitä
- Ikäihmisten ravitsemus esille esimerkein, esim. mistä saa proteiinia

Järjestökysely (37 vastausta)
Yhdistysten toiveita liikuntatoiminnan tukemiseksi

- Lisää ohjaajia: vertaisohjaajia tai kunnan järjestämiä ohjaajia
  -> Koulutusta vertaisohjaajille
- Sopivat ja maksuttomat tilat
- Keinoja vähän liikkuvien saamiseksi mukaan toimintaan
- Matalan kynnyksen toimintaa esim. kaverikerhoja ja toimintaa sivukylille
- Tiiviimpi yhteistyö hyvinvointialueen ja kunnan kanssa
  - tukea yhdistysten toimintaan (rahallinen ja muu tuki)
  - ohjaus yhdistysten toimintaan

Millaisista liikunnanohjaukseen liittyvistä koulutuksista olette kiinnostuneita?



Vastaajien määrä: 23, valittujen vastausten lukumäärä: 49

Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen VIP -sivusto Facebookissa

Voimaa vanhuuteen -toiminnassa mukana oleville

- mahdollisuus jakaa ideoita, osaamista, onnistumisia tai sudenkuoppia
- vertaistuki ikäihmisten terveysliikunnasta ja sen järjestämisestä
- Ikäinstituutin ylläpitämä ryhmä
- liity mukaan tästä

Tilaa Ikäinstituutin uutiskirjeet

Sähköiset uutiskirjeet

- Ikäinstituutti uutiskirje
- TiiTu - tiiviisti tutkimuksesta

Painettu Voimasanomat-lehti iäkkäille

www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet

Seuraa meitä myös somessa
@Ikainstituutti

TiiTu
>>TIIVIISTI TUTKIMUKSESTA<<

Julkaisija: IKÄINSTITUUTTI
Numero 1/2025

TUTKITTUA TIETOA

Kuva: Sakari Röyskö

Etäjumppa pysyväksi toiminnaksi

Iäkkäiden etäjumpasta saadaan pysyvä osa kunnan toimintaa, kun kehittämiseen suhtaudutaan ratkaisukeskeisesti, juurrutetaan toiminta kunnan rakenteisiin ja varaudutaan muutoksiin. Sopiva liikuntasisältö, vuorovaikutuksen tukeminen, myönteinen suhtautuminen iäkkäiden oppimiskykyyn ja digituki sitouttavat osallistujia.

Laadullinen seurantatutkimus
Ikäinstituutin laadullisessa seurantatutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät edistävät ja vaikeuttavat etäjumpan toteutusta kunnissa. Tutkimus oli osa TH1:n koordinoimaa DigiIN-hanketta.

Tutkimuksessa kerättiin tietoa etäjumppaa toteuttaneiden kuntien työntekijöiltä (Kuva 1, s. 2.). Näissä seitsemässä kunnassa oli pilotoitu Voimaa etäjumpasta -toimintamallia Ikäinstituutin tuella kolmen kuukauden ajan vuosina 2018–2019, minkä jälkeen kunnat jatkoivat etäjumpan toteutusta itsenäisesti. Kolmessa kunnassa etäjumppa vakiintui keväällä 2023 mennessä osaksi kunnan palvelutarjotinta. Kahdessa kunnassa toiminta päättyi pian pilotin päätyttyä ja kahdessa kunnassa noin neljän vuoden jälkeen.

▶ Lue lisää tutkimuksesta

TiiTu 1 1/2025

Ikäinstituutin
Voimasanomat 1/2025
Vinkkejä hyvinvointiin

Kuva: Sakari Röyskö

Iloa ja hyvinvointia arkiliikkumisesta

Liikunnasta tulee usein mieleen hikoilu, lihaskivut sekä taitojen tai välineiden puute. Liikettä voi kuitenkin saada aikaan monella si nousee. Pienetkin liikkumishetket edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Niiden avulla on myös helpompi kartuttaa liikkumissuositusten mukaista liikkumismäärää.

Vaikka arjen liikkumishetket ovat usein lyhyitä, ne voivat olla hyvinkin tehokkaita. Kun liikut portaissa, kävelet paikasta toiseen reippaasti tai kannat ostoskassejasi, saatat hengästyä huomaamattasi. Lyhyet liikkumishetket päivän ajalle ripotettuna eivät vaadi erityisiä liikuntavarusteita tai -välineitä eivätkä vie paljoa aikaa. Ne voi siis olla helpompi ottaa osaksi arkea kuin varsinainen liikuntaharjoittelu.

Ikäinstituutti

Uutiskirje 2/2025

Liikkuminen on tärkeää kaikille, mutta iäkkäille se on elintärkeää – Ikiliikkuja-viikko kannustaa liikkumaan

Iän karttuessa ja sairauksien myötä vanhat tavat liikkua usein vaikeutuvat. Ikääntyessä liikkuminen on kuitenkin erityisen tärkeää, sillä se on ainoa tapa pitää yllä liikkumiskykyä. Ikiliikkuja-viikolla 10.–16.3. on kannustettu iäkkäitä liikkumaan ja muistutettu arkiliikunnan merkityksestä hyvinvoinnille.

Hyvä liikkumiskyky mahdollistaa itsenäisen ja omannäköisen elämän mahdollisimman pitkään. Säännöllinen liikunta on myös tehokkain keino ehkäistä kaatumisia.

Lue lisää arkiliikunnan merkityksestä ikääntyessä ›

Viestinnän vuosikello - padlet

- Kirjaa keskeiset tapahtumat kunkin kuukauden kohdalle
- Tarvittaessa voit laittaa tarkan päivämäärän tai viikon numeron näkyviin
- https://padlet.com/Ikainstituutti/viestinn-n-vuosikello-voimaa-vanhuuteen-pohjois-karjala-75ty5hud1sq3gsj3

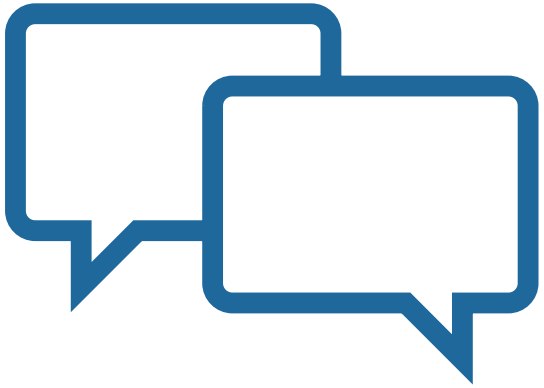
Jaloittelutauko, 5 min

Päättäjäviestintä

<u>Viestintä päättäjille</u>

1. Mikä viesti pitäisi saada läpi?

2. Millä keinoilla viesti saadaan perille?



Hyvinvointialueen päättäjät / kuntapäättäjät

Ryhmä 1

Mikä viesti pitää saada läpi päättäjille?

- Päättäjien kokouksiin mukaan. Koko verkoston asioista ja mitä omassa kunnassa tapahtuu VV:n ympärillä.
- Yhteinen alustus VV-asioista ja oman kunnan toimenpiteet sen jälkeen (diat).
- Lautakunnan asialistalle saatava asia

Millä keinoilla viesti saadaan perille?

Ryhmä 2

Mikä viesti pitää saada läpi päättäjille?

- Ikääntyneiden kohderyhmä on suuri, miten tätä kohderyhmää tuetaan. -> ikäneuvola, ennaltaehkäisevä toiminta, edunvalvonta
- Iäkkäitä ei ole mainittu suunnitelmissa -> suunnitelmiin näkyviin
- Iäkkäiden arvostus on heikko -> arvostus esiin, tiedottaminen haaste (ei ole pankkitunnuksia ja kelpaavia henkilökortteja)
- Kulkemisen haasteet ”kyläauto”, jos kelataksit ei toimi
- Iäkkäät suurin palvelujen käyttäjäryhmä
- Liikennevalomallin kautta avaamalla ymmärrys tälle kohderyhmälle ja tarpeille -> mitä toivotaan
- Liikuntapaikat ilmaisia ja saavutettavia ja matalalla kynnyksellä voi tulla mukaan. Opastavaa henkilökuntaa paikalla ja samantyyliset laitteet käytössä suurimmassa osassa paikoista.
- Päättäjät ei saa leikata. Ennalta ehkäisevät toiminta säästää. Kaatumisia ja murtumia voidaan ehkäistä ja se voidaan todistaa rahallisesti. Terveystarkastukset ajoissa, jotta sieltä saadaan poimittua avuntarvitsijat ajoissa ja he saisivat tietoa ajoissa.
- Turvallinen asuminen omassa kodissa on kustannustehokasta.

Millä keinoilla viesti saadaan perille?

- Tampereen rollaattorimarssin tyyppinen tuo huomiota.
- Valtuustoryhmille pitää olla myymässä ajatusta, ja hyödynnetään tutkittua tietoa perusteluissa.
- Iäkkäät on itse asiantuntijoita, voisivat itse kertoa kokemuksiaan

Ryhmä 3

Mikä viesti pitää saada läpi päättäjille?

- Avustuslinjaukset
  - Kunnat /hva
  - €/asukas minimitaso
- Tilat
  - Maksuttomat
  - Maksulliset
- Kannustimet
  - Esim. seniorikortti
- Kaatumisten ehkäisy
  - Kaavoitus/rakentaminen
  - Pihasuunnittelu jne

Millä keinoilla viesti saadaan perille?

- HYTE-ohjelma työ
  - Hva-kunta vastuunjakotaulukko
  - Operatiivisen tason hyte-neuvottelut
- Teeman mukaiset päättäjäfoorumit kunnissa
- Tärkeää: kohdentaminen ”keltaisten” kohderyhmään!

Ryhmä 4

Mikä viesti pitää saada läpi päättäjille?

- Perustietoa ohjelmasta, kotona asuvien toimintakyvyn tukeminen, jotta pärjäävät edelleenkin,
- Ikäneuvolan maakunnallinen toiminta, vakiinnuttaminen, ikätarkastukseen kutsuminen -> hva –kunta yhteistyö saadaan toimimaan
- Tehdyt toimet ja niiden tuloksellisuus (toimintakyvyn paraneminen, kaatumisten väheneminen)
- Kokemuspohjaisia tarinoita matkan varrelta

Millä keinoilla viesti saadaan perille?

- Hyvinvointilautakunnassa vierailut, valmiit diat auttavat
- Numerot kertovat
- Podcast (Pokali)
- Haasteet esim. huonosti liikkuvan kävelyreitti roollaattorin kanssa

Ajankohtaiset asiat ja seuraavat stepit

Kouluttajakoulutukset

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille

- 4.-5.11.2025, Joensuu

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – kouluttajakoulutus + koiraosiot

Kaikille aiheesta kiinnostuneille

- 28.10.2025 alkaen 3x 2-3h, Teams
- 10.3.2026 alkaen 3x 2-3h, Teams

Koulutuksia ammattilaisille

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- 11.11.2025 klo 9-12, Teams
- 12.5.2026 klo 9-12, Teams

Voimaa etäjumpasta

Itseopiskeltava verkkokoulutus ohjelma

Kaikille avoimet etäkoulutukset syksy 2025

Koulutuksia voi seurata yhdessä!

Senioritansseja istuen ja seisten

- 22.10.2025
- 13.5.2026

Lempeää liikuntaa istumajoogan keinoin

- 19.11.2025
- 6.5.2026

Ilmoittautumisen yhteydessä merkitse laskutuskohtaan *”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmaan”.*

Ikäinstituutti

Tulevat tapaamiset

Yhteisporinat, Teams:

- **28.8.2025** klo 8.30-10.30

  Teema: Liikkuminen puheeksi & palvelupolku

  Ilmoittaudu

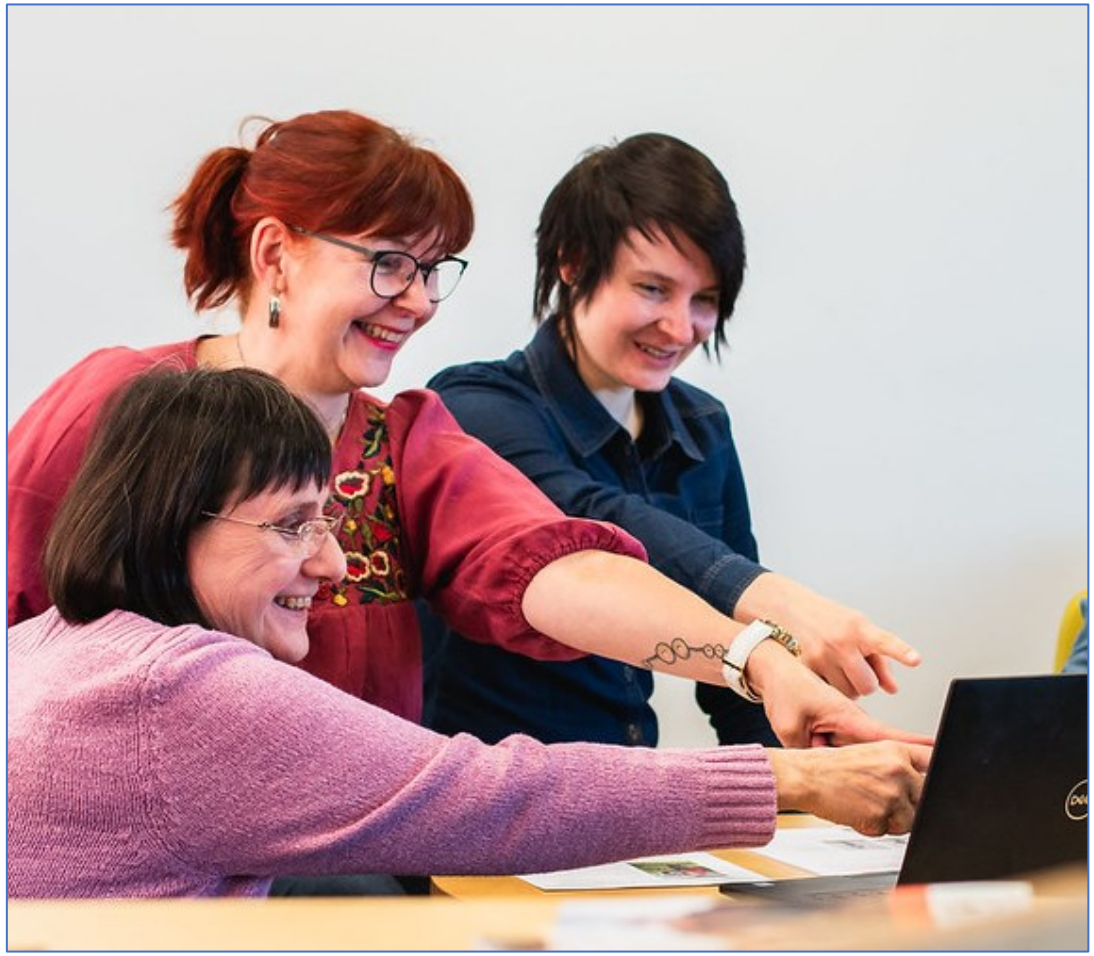
- **11.12.2025** klo 8.30-10.30

  Teema tarkentuu

Työpajapäivä Joensuussa 30.9.2025 klo 9-15

Paikka: Itä-Suomen liikuntaopiston luentosalit
Tiedepuiston 1-rakennus

Ilmoittaudu



Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä 9.10.2025

- Osana Vanhustenviikkoa, torstai 9.10.
- Kannustetaan ulkoilemaan eri tavoin
- Valmis tapahtumapohja ladattavissa materiaalit käyttöön -sivulta
- Lisätietoja Ulkoilupäivästä

Voimaa vanhuuteen -järjestöilta 20.11.2025 klo 16-18

- Ikäinstituutin alustus Teamsillä
- Kunnissa etäkatsomot ja työpajat
- Teemat:
  - Miten yhdistykset voivat ottaa liikunnan osaksi tapaamisiaan?
  - Miten yhdistykset voivat tehdä yhteistyötä ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi?
- Ikäinstituutin alustuksen jälkeen konkreettista ideointia kuntakohtaisesti
- → Varaa tila!

Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

@ikainstituutti