Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais-Suomessa

3.11.2023, Turku

VOIMAA VANHUUTEEN Varsinais-Suomi

varha Varsinais-Suomen hyvinvointialue Egentliga Finlands välfärdsområde

LiikU

VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

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

Etäjumppa

Vertaisohjattu toiminta

Ulkoilu

Tehoharjoittelu-ryhmät

Liikuntaneuvonta

Selkeät asiakas-ohjauksen polut ja iäkkäiden tavoittaminen

Yhteistyö

Vertaisohjaajien kouluttaminen

Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais-Suomessa

perjantai 3.11.2023

Voimaa vanhuuteen -asiat klo 9 - 11.15

Teemana viestinnän yhteiset linjaukset vuodelle 2024

- Varhalaisten yhteystietolistat
- VV-esittelydia, logo ja hankelause
- materiaalia verkkosivuille
- videoprojektit ja some

- Kohderyhmän tavoittamisen keinot
    - lehtiartikkelit ja mainospohjat
    - valmis materiaali jalkautumisiin

- Ikiliikkuja-viikon (vko 11) yhteiset tempaukset

- Päättäjäviestintä

- Ajankohtaiset asiat

Ikäinstituutti

Edellisten tapaamisten yhteenvetoa

- 8.9. edellinen Rajattomasti liikuntaa/Voimaa vanhuuteen –ohjausryhmän tapaaminen
  - tilojen käyttö puhututti, mitä asialle kuuluu nyt?

- 13.10. Yhteisporinat (Teams)
  - Aiheena kohderyhmän tavoittaminen

- Terveisiä Voitas-kouluttajakoulutuksesta 24.-25.10. Turku
  - 13 uutta kouluttajaa

”Yllätyshyökkäykset”

Minne voisi jalkautua ensi vuoden aikana?

- 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 houkutteleminen

www.voimaavanhuuteen.fi

VOIMAA VANHUUTEEN

-a +A

Yhteystiedot | Medialle | Palaute

Hae sivustolta

Ikäihmisten terveysliikuntaan tietoa ja hyviä käytäntöjä

Etusivu • Liikuntaneuvonta • Liikuntaharjoittelu • Ulkoilu • Koulutus ja oppimisverkostot • Voimaa vanhuuteen -ohjelma • Hyvät käytännöt

PIKALINKIT:

- Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnat
- Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa
- Oppimisverkostot
- Ikiliikkuja -ohjelma
- Voimaa etäjumpasta
- Liikuntamateriaalit

Testaussuositukset ja raportointitaulukko

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

Perustiedot				Alkutestaus									Lopputestaus									
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
												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

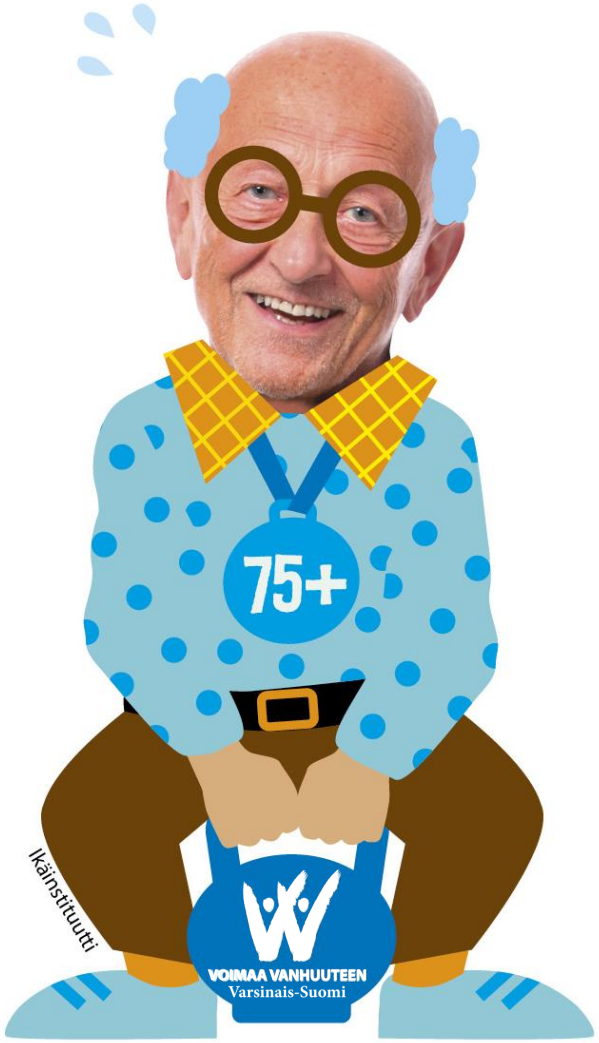
Kunta			
Harjoitusmuoto		Harjoitusjakson pituus	
Harjoituskertoja viikossa		Osallistujien lkm	
Harjoituskerran kesto (min)		Ohjaajan/ohjaajien koulutus	

Tulos parani	
Tulos pysyi ennallaan	
Tulos heikkeni	

[Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen –testaussuositukset]

Yhteinen palautekysely liikuntaryhmiin

Onko liikuntaryhmään osallistuminen	1 = ei ollenkaan	2 = vähän	3 = jonkin verran	4 = paljon	5 = hyvin paljon
parantanut fyysistä kuntoasi?	1	2	3	4	5
parantanut tasapainoasi?	1	2	3	4	5
parantanut lihasvoimaasi?	1	2	3	4	5
lisännyt omatoimista liikuntaharjoitteluasi?	1	2	3	4	5
lisännyt arkiliikuntaa, esim. portaissa kävelyä?	1	2	3	4	5



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 -toimintamalli Varsinais-Suomessa

- Kohderyhmänä kotona vielä itsenäisesti pärjäävät toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa.
- Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin ja yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella.
- Kehittämistyössä (2023-2025) on mukana 26 Varsinais-Suomen kuntaa.
- Työtä koordinoi Ikäinstituutti ja yhteistyössä ovat mukana Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

Voimaa vanhuuteen -logon käyttö ja hankelause

VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

Somero

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 Varsinais-Suomi -logoa ja yhteistä hankelausetta käytetään viestittäessä hankkeesta mm. verkkosivuilla, tiedotteissa, esitteissä ja mainoksissa.
- Logonkäyttöohje löytyy https://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit-2/
- Painotuotteisiin sopivan logon voi pyytää mentorilta.
- Somessa käytettävät aihetunnisteet **#VoimaaVanhuuteen #Varha #Liiku + omat tunnisteet**

Yhteinen kuvapankki

https://www.flickr.com/gp/ikainstituutti/169YG18Mi4

Ikäinstituutti luovuttaa kuvien käyttöoikeudet hanketoimijoille tiedotettaessa Voimaa vanhuuteen –toiminnasta.

Kuvapankkiin tulossa lisää kuvia.

Materiaalia kuntien ja Varhan verkkosivuille

Valmis Voimaa vanhuuteen -toiminnan esittelyteksti verkkosivuille lähetetään päivän materiaalin yhteydessä.

Linkitys voitas.fi -verkkosivuille:

- valmiisiin liikuntavideoihin
- tulostettaviin jumppaohjelmiin

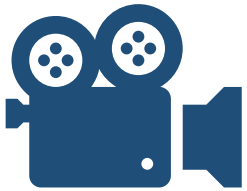
Voimaa treenistä ja ruuasta -video

Senioriliikunta esiin verkkosivuilla!

Varhan intra ja PTV-mallikuvaukset

- Ikäinstituutti toimittaa Voimaa vanhuuteen -esittelyn ja ajankohtaiset tiedotteet Varhan intraan
- Olisiko valmiista liikuntaryhmien kuvauksista apua PTV-työstössä?

Video Someron Voitas-ryhmästä



- Tavoitteena on auttaa tunnistamaan Voimaa vanhuuteen -kohderyhmää sekä parantaa ohjautumista voima-tasapainoryhmiin.
- Kohderyhmänä ikäihmiset, heidän läheisensä sekä ikäihmisiä kohtaavat ammattilaiset
- Sisältö:
  - Perustelut voima- ja tasapainoharjoittelun vaikutuksista
  - Iäkkäät kertovat kokemuksia harjoittelun hyödyistä
  - Liikkumiskyvyn heikentymisen ennakoivat merkit
- Pitkä video n. 3 min sekä lyhyt video n. 0,5 min some-käyttöön

Anna lahjaksi liikuntahetki -postaus somessa

- Joulun alla Ikäinstituutti kannustaa läheisiä tarjoamaan yhteisen liikuntahetken iäkkäälle.
- Teemme Ikäinstituutin Facebookiin pe 8.12. valmiin postauksen, jota voitte jakaa omiin kanaviinne.
- Vaihtoehtoisesti voitte tehdä oman postauksen ja lisätä siihen linkin https://voitas.fi/valmiit-ohjelmat

Lehtiartikkelit paikallis- ja asukaslehtiin

- Kohderyhmän tavoittamisen yhteisporinoissa lehti nostettiin hyväksi tavaksi tavoittaa ikäihmisiä
- Mentorilta voi pyytää artikkelia esim. voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä tai asiantuntijahaastattelua. Ikäihmisen tarina tai kokemukset harjoittelusta kannattaa lisätä kainalojutuksi.
- Ikäinstituutin materiaaleista ja kuvista löytyy painokelpoiset versiot, pyydä niitä mentorilta.
- Lehdessä tai somessa voi hyödyntää:
  - Kävely kevyemmäksi- tai tasapaino taitavaksi -ohjelmia
  - Voitas.fi -sivuston liikekuvia

Kari innostui ryhmäliikunnasta

Kari Mämmi on käynyt Pornaisten kunnan liikuntapalveluiden tunneilla kolmen vuoden ajan.

Kari käy viikoittain Tasapainoa- ja voimaa-ryhmässä, kuntosaliopastuksessa ja ohjatussa kuntopiiriharjoittelussa.

Hän on 68-vuotias ja käynyt läpi lievän aivoinfarktin vuonna 2018. Infarktista toipuessaan Kari alkoi pohtimaan omaa terveyttään ja kuntoaan enemmän.

Kari on edelleen osittain työelämässä ja tekee työkseen rakennus- ja peruskorjaustöitä. Työssä jaksaminen oli yksi monista syistä, miksi Kari päätti alkaa huolehtimaan paremmin kunnostaan.

Karin vaimo Anja kävi säännöllisesti Pornaisten ryhmäliikuntatunneilla ja Anjan tullessa kotiin hyväntuulisena tuntien jälkeen, alkoi Karikin pikkuhiljaa pohtia, että voisiko hänkin lähteä mukaan tunneille.

"Ajattelin pitkään, että naisten hommia ja eihän siellä miehet käy", hän naurahtaa. Anja kertoi, että tunneilla ei tarvitse tehdä mitään supersuorituksia.

> *Sukkien pukeminen onnistuu nykyään yhdellä jalalla seisten. Tämä ei olisi aiemmin tullut kuuloonkaan. Rappusille kiipeäminen töissä ei enää pelota. Lamppujen vaihto sujuu varmemmin ja ei tarvitse jännittää pystyssä pysymistä.*

Anu Pesonen ohjaa Kari Mämmille Tasapainoa ja voimaa -harjoitusta.

Kari kyseli tuntien sisällöistä lisää, Anja kertoi ja jopa näytti, että minkälaisia liikkeitä on tehty.

"Kun minulle selvisi, että tunneilla ei tehdä mitään vaikeita akrobatialiikkeitä sekä ohjaajatkin ovat mukavia ja asiansa osaavia... niin minäkin viimein rohkaistuin lähtemään tunneille mukaan", Kari kertoo.

Ahkeran harjoittelun hyödyt

Kari on huomannut, että säännöllisen harjoittelun myötä hänen tasapainonsa on parantunut erittäin paljon. Myös liikkuvuus ja kehonhallinta ovat parantuneet entisestään.

"Kannattaa ehdottomasti lähteä tutun ihmisen kanssa ryhmäliikuntatunnille tutustumaan. Tunneilla ei tarvitse kilpailla ja muiden ryhmäläisten vastaanotto on lämmin. Tunneilla tehdään liikkeet oman kunnon mukaan", Kari toteaa loppuun.

Haluisitko sinä kokeilla Pornaisten ryhmäliikuntaa?

Ota yhteyttä sähköpostitse: anu.pesonen@pornainen.fi
Varaamme sinulle paikan ja voit tulla maksutta kokeilemaan ensimmäisen kerran.

Lihaskuntoa kahdesti viikossa

Hyvä lihasvoima tuo turvaa vanhuuden päiville ja keventää arkiaskareita.

Teksti: Eveliina Palvimo, Ikäihmisten liikunnan asiantuntija, Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Voimaa tulisi hankkia varastoon, sillä flunssan tai muun sairauden aiheuttaman vuodelevon aikana ikäihmisen lihasvoima voi heikentyä jopa 5 % päivässä ensimmäisen viikon aikana.

Sairastelun jälkeen olo on voimattomampi ja tamiseksi tarvitaan lisäpainoja, joten kotona voi harjoitella tarrapainojen, vastuskuminauhan tai käsipainojen avulla. Ota puntti syliin ja tee tuolilta ylösnousuja.

Harjoittelu on tehokasta silloin, kun teet noin kymmenen toistoa kerrallaan ja lihaksissasi

Kotiharjoitteluun sopivia liikkeitä ja jumppavideoita löytyy maksutta Ikäinstituutin sivustolta: www.voitas.fi

Harjoittele tasapainoa päivittäin samalla kun liikut.

voima-tasapainoharjoitteluun keskittyviä liikuntaryhmiä, joissa

10 Laitilan Sanomat — Tiistai 18. syyskuuta 2018

Helpoilla jumppaliikkeillä voimaa ja vetreyttä

■ Videolla jumppaliikkeen näyttävät Elina Rautanen ja Marjatta Tala

Iida Kauppi

Laitila on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa, jossa halutaan edistää kotona asuvien ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. *Laitilan Sanomissa* julkaistaan kerran viikossa Ikäinstituutin laatima Kunnon eväät -jumpaliike. Yhteensä liikkeitä on 52, mikä tarkoittaa liikettä vuoden jokaiselle viikolle.

– Jumppaliike kannattaa leikata talteen, niin liikkeistä saa mukavan jumppasarjan, Laitilan liikuntasihteeri **Elina Rautanen** vinkkaa.

LIIKKEET on myös videoitu, joten ne voi katsoa viikottain *Laitilan Sanomien* nettisivulta. Videoilla Elina Rautasen ohjauksessa jumppaa liikunnanopettajana yläkoulussa ja lukiossa työuransa tehnyt laitilalainen **Marjatta Tala.**

Vuodesta 1971 aina eläkkeelle jäämiseensä saakka laitilalaisia liikuntatunneilla ohjannut Marjatta Tala liikuttaa arjessaan mielestään aika hyvin.

– Vesivoimistelua ja pyöräilyä on ainakin tullut harrastettua, Marjatta Tala kertoo.

MARJATTA Tala on ollut myös Elina Rautasen liikunnanopettaja 1980–1990-luvun vaihteessa.

– Monipuolisesti liikuttiin, Rautanen muistelee hymyssä suin.

Elina Rautanen muistuttaa, että vaikka liikkeet ovat suunnattuja ikäihmisille, sopivat ne kaikenikäisille.

– Lapset tai lapsenlapset voi ottaa mukaan jumppaamaan, hän toteaa.

IDA KAUPPI

Laitilan liikuntasihteeri Elina Rautanen (vas.) ja liikunnanopettajana työuransa tehnyt Marjatta Tala näyttävät Kunnon eväät -jumppaliikkeet videolla. Videoita julkaistaan viikottain lehdessä julkaistujen ohjeiden tahtiin joka tiistai Laitilan Sanomien verkkosivuilla.

■ SENTEI JA SEKUNNEI

Laitilan Reserviupseerit järjestivät onginta- ja tikanheittokilpailun Langärvellä kylänhidistyksen rantasaunalla. Kilpailuja suosi kaunis syyssää.

Onginta:
1. väläpeli Untamo Jousamaa 885 mm, 2. aliksersanti Mikael Koskinen 705 mm, 3. väläpeli Raimo Syrjälä 520 mm, 4. ylilautnanttti Juha Kylä-Puhju 410 mm, 5. väläpeli Sakari Koskinen 375 mm, 6. ylikersanntti Markku Raitio 250 mm

Tikanheitto:
1. väläpeli Sakari Koskinen 24 pistettä, 2. väläpeli Harri Suominen 24 pistettä, 3. aliksersanti Mikael Koskinen 19 pistettä, 4. ylilautnanttti Juha Kylä-Puhju 13 pistettä, 5. väläpeli Raimo Syrjälä 6 pistettä, 6. kapteeni Seppo Lehtola 5 pistettä, 7. väläpeli Untamo Jousamaa 3 pistettä, 7. ylikersanntti Markku Raitio 3 pistettä

Yhteistulokset (onginta + tikanheitto):1. väläpeli Untamo Jousamaa 888 (885+3), 2. aliksersanti Mikael Koskinen 724 (705+19), 3. väläpeli Raimo Syrjälä 526 (520+6), 4. ylilautnanttti Juha Kylä-Puhju 423 (410+13), 5. väläpeli Sakari Koskinen 399 (375+24), 6. ylikersanntti Markku Raitio 253 (250+3)

■ SENTEI JA SEKUNNEI

Laitilan Jyskeen kuntorastitulokset 13.09. Malvossa.

A-Rata 1) Juha Asikainen RaLu, 47.59, 2) Timo Lehtinen RaTU, 55.54, 3) Vesa Lanne KiuKU, 58.41, 4) Tommi Linnunen 1.06.07, 5) Koitto Verha VaRa, 1.08.37, 6) Jarmo Kerttula Laly, 1.08.58, 7) Vesa Linnaharju Laly, 1.13.01, 8) Mika Raitio VaRa, 1.20.13.

B-Rata 1) Pasi Nurmi VaRa, 41.12, 2) Tiina Mikkelä RaTU, 55.14, 3) Riku Salminen VaRa, 56.17, 4) Pirjo Nousiainen VaRa, 1.00.20, 5) Maija Verha VaRa, 1.04.10, 6) Ismo Salonen Laly, 1.14.00, 7) Sirja Karru VaRa, 1.17.01, 8) Pentti Karru VaRa, 1.26.22, 9) Osmo Uutera Laly, 1.57.13.

C-Rata 1) Kirsi Laine VaRa, 39.44, 2) Lasse Linnunen VaRa, 49.48, 3) Inkeri Pietilä VaRa, 50.56, 4) Eero Ammla VaRa, 54.14, 5) Markku Heikkilä VaRa, 55.03, 6) Päivi Hannula 56.08, 7) Raimo Reunanen VaRa, 57.46, 8) Kaarina Lindroth VaRa, 1.00.55, 9) Juha Nevavuori VaRa, 1.01.36, 10) Hanna Kerttula Laly, 1.08.46, 11) Jussi Tuomi 1.19.45, 12) Anneli Heikkilä VaRa, 1.22.13.

D-Rata 1) Taru Karlund VaRa, 36.42.

1 POTKU YLÖS — Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli ja sukkakäsirä/tarrapaino

Aloita liikuntauokiosi reippaalla marsilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolilla tukevasti. Ota tarvittaessa käsitukí tuolin reunoista. Laite sukkakäsirä tai tarrapaino nikkojen väliin. Jäänitä pakarat ja vatsarauutu ja ojenna jalat eteen. Koukista jalat hitaasti alas. Tee liike 10–15 kertaa (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntauokiosi rauhallisin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen ilman sukkakäsirää/tarrapainoa.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen ilman käsien tukea ja valitsemalla painavamman tarrapainon.

Liike vahvistaa alavartalon lihasvoimaa, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitset noustessasi tuolista ylös, ojentautuessasi seisoma-asentoon ja kävellessäsi

Ikäinstituutti — VOIMAA VANHUUTEEN

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lähesten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset pirstovät matkiä ja kehoa. Juothan päivittäi 5-8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

Harjoittelulla tasapainoa voidaan säilyttää tai jopa parantaa

Jalkojen lihasvoima ja tasapaino ovat tärkeitä iäkkäiden ihmisten liikkumiskyvyn kannalta. Voimaa tarvitaan esimerkiksi tuolista seisomaan noustessa, portaissa kävellessä sekä erilaisissa äkkirlanteissa kuten liukastuessa. Tasapainoa tarvitaan asennon säilyttämiseksi niin paikalla seistessä, esimerkiksi liikennevalossa, kuin liikkuessakin. Ulkona liikkuessa tasapainoa tarvitaan enemmän, sillä vaihtelevat maastonmuodot vaikeuttavat käsiä.

Voima ja tasapaino heikkenevät iän myötä, mutta sopivalla harjoittelulla niitä ominaisuuksia voidaan säilyttää tai jopa parantaa. Liikkumiskyvyn edistymisen kannalta parasta on harjoitustilanne, missä yhdistyvät sekä voima- että tasapainoharjoittelu. Harjoittelun voi toteuttaa monin tavoin: yksin ja ryhmässä, sisällä ja ulkona, liikuntasalissa tai kotioloissa. Tärkeintä on kuitenkin harjoitella säännöllisesti ja tavoitteellisesti, harjoittelun tehoa vähitellen nostaen.

Kunnon eväät -korttisarjaan kuuluu 52 erilaista jumppaliikettä. Jokaiselle viikolle on siis oma liikkeensä. Ota jumppaliike talteen, laita se esimerkiksi jääkaapin oveen ja toista liikettä päivittäin. Kerätäkällä kortit talteen, saat eväspreppuun hyvän valikoiman liikkeitä voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Tärkeintä on harjoitella säännöllisesti ja tavoitteellisesti, harjoittelun tehoa vähitellen nostaen.

Katso VIIKON LIIKE videolta osoitteesta www.laitilansanomat.fi

Kunnon eväät -korttisarjan voi tilata tai ladata Ikäinstituutista www.ikainstituutti.fi

Lähde: Ikäinstituutti

14 Nyt — ILJOKISEUTU — Keskiviikkona 11. lokakuuta 2

Joka päivä liikkeelle

● Neljä kanaa ja kolme porsa pitävät Asta Kaverin liikkeellä ja virkeänä. 92-vuotias pudasjärveläinen kannustaa muitakin vanhuksia liikkumaan. Pudasjärven Voimaa vanhuuteen -messuille kokoonnutiin viettämään Vanhustenviikkoa yhdessä.

Heittäkin miksi ulkona leppoisen sattuu ja ilman, hymyssä Mennä **Asta Kaverin.**

Siirtyäpäsä vähäisiä Kodeissa ja vaan lähen liikkumaan ulkoilmaan, ulkoilmaan ja viikkyneen. Kaverilla on, mä ulkoilmaan liikuttaa ja ollaa hänen ne kanin ovat ollaan ehkä ja porsa.

Aliulla on [illegible] kanan ja kaksi porsa. Porsa ovat ziimin pohjaan [illegible], kun pujotetaan.

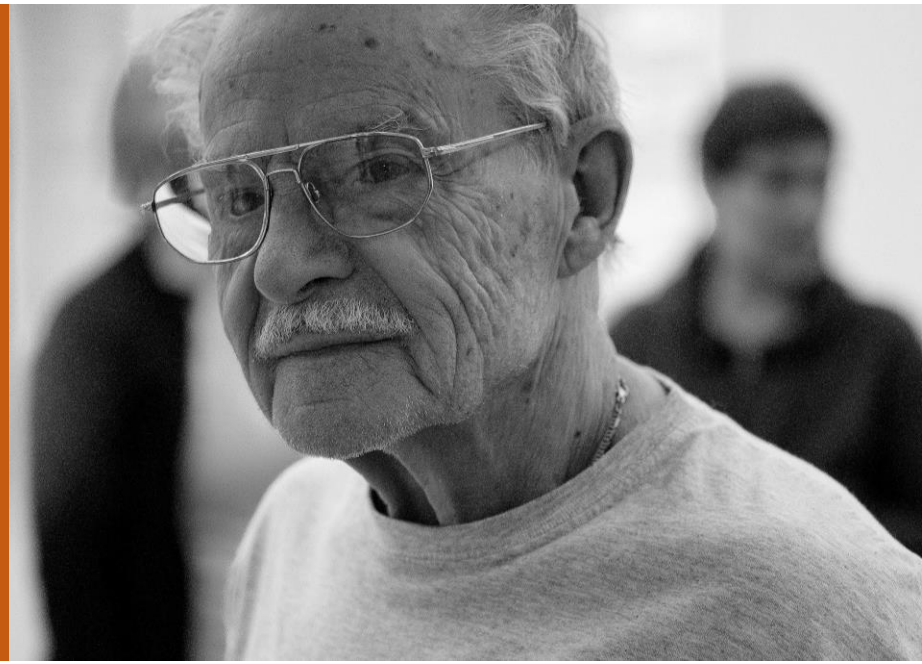
Vielä [illegible] ulkoilmaan porsaan vapaana hommassa, mutta [illegible] Kaverin pitämä [illegible] ja ollaa hänen [illegible] ja [illegible] ulkoilmaan. Porsaat [illegible] ja ollaa hänen

Valmiita mainospohjia tapahtumien tai koulutusten markkinointiin

- Yhteinen kuva tehoryhmien markkinointiin
- Ikäinstituutilta mainospohjat: Ikiliikkuja-viikko, Iäkkäiden ulkoilupäivä, Ulkoiluystävien koulutus

Ikäinstituutti

TAUKO



Valmis esitysmateriaali?

Kirjatkaa pöydässä ylös jokaisesta kohdasta tärkein asia ja tuokaa post-it -laput fläpille

1. Millaiselle esitysmateriaalille on tarvetta?

Esim:

- Valmiit diat
- Valmiit diat + käsikirjoitus
- Puhutut diat
- Video
- Luentotallenne
- Muu idea

2. Aihe?

Esim:

- Ikäihmisten liikkuminen
- Voima-tasapainoharjoittelu
- Vertaisohjaajaksi houkuttelu
- Muu idea

3. Pituus?

Päätös:

Ikäinstituutti valmistelee yhteisen diaesityksen vertaisliikuttajatoimintaan mukaan houkuttelemiseksi. Diat + käsikirjoitus.

IKILIIKKUJA VIIKKO

Webinaari ikiliikkujille to 14.3. klo 10-10.45, teemana voima-tasapainoharjoittelu

Tapoja osallistua teemaviikkoon:

- Webinaarin etäkatsomo & yhdessä liikkumista
- Valmiiden some-kuvien käyttö omissa kanavissa
- Voitas-ryhmien markkinointitempaus
- Avoimet ovet tai maksuttomat tutustumiset liikuntaryhmiin
- Liikunta- /hyvinvointitapahtuma

→ Ikäinstituutti tekee medioille juttuvinkkejä

Kuusi erilaista kuvaa hyödynnettäväksi somessa

Laukaa: Kevennettyjen jumppien maksuttomat kokeilut eri puolilla kuntaa

”Ei kai kukaan hullu enää tässä iässä ala liikkumaan.”

– VEIJO 72 v, Joensuu

IKILIIKKUJA

LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

Ylöjärven liikuntapalvelut

1 pv ·

Ikiliikkuja-viikko on täällä taas!😊

Liikunnallinen teemaviikko muistuttaa arjen pienten valintojen merkityksestä hyvinvoinnille ja herättää ajattelemaan. Pääviesti on, että vähäinenkin liikkuminen kohentaa elämänlaatua ja jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

Ylöjärven liikuntapalveluilla on tarjolla monipuolista ohjattua liikuntaa myös ikäihmisille ja toimintakyvyltään jo heikentyneille. Myös vinkit omatoimiseen liikkumiseen ja tieto eri liikuntapaikoista löytyy kätevästi meidän nettisivuilta:
https://www.ylojarvi.fi/liikunta

#ylöjarvenkaupunki #ylöjärvenliikuntapalvelut #ikiliikkuja #lisäävoimaavuosiin #voimaavanhuuteen

”Ylöjärven liikuntapalveluilla on tarjolla monipuolista ohjattua liikuntaa myös ikäihmisille ja toimintakyvyltään jo heikentyneille. Myös vinkit omatoimiseen liikkumiseen ja tieto eri liikuntapaikoista löytyy kätevästi meidän nettisivuilta: www.ylojarvi.fi/liikunta”

Esimerkkejä kokoontumispaikoista:
- kirjasto
- kylätalo
- seniorikeskus
- valtuustosali
- järjestöjen kokoontumistilat
- seurakunnan kokoontumistilat

Missä etäkatsomon voisi toteuttaa?

Listaa Ikiliikkuja-webinaarin etäkatsomon mahdollisia toteutuspaikkoja post-it -lapuille.

post-it -lapulle 1 paikka + kunnan nimi

Esim.

Luontokapinetti/
Pöytyä

Tuo post-it -laput fläpille

Päättäjäviestintä

- Voimaa vanhuuteen -ohjelma on kirjattu hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelmaan
- Varsinais-Suomen Liikuntastrategia
- Muistakaa kuntien strategiset asiakirjat, hyvinvointiraportti, seuraava hyvinvointikertomus
- Päättäjäwebinaari Ikiliikkuja-viikolla (vko 11) kunta- ja aluevaltuutetuille.
    - Mikä viesti tulisi saada läpi?

Miten Voimaa vanhuuteen -ohjelma voisi tukea päättäjiin vaikuttamista?

- Diat valtuustoesittelyyn?
- Video/luentotallenne valtuutetuille?
- Indikaattoritiedot?

Mikä viesti tulisi saada läpi Ikiliikkuja-viikon päättäjäwebinaarissa?

Miten Voimaa vanhuuteen -ohjelma voisi tukea päättäjäviestinnässä?

Ajankohtaisia asioita

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

Kehittämistyöhön resursseja AVI:n kautta

Hakuaika 7.11.-11.12.2023

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet:

- Painopisteinä Ikiliikkuja ja Liikkuva varhaiskasvatus
- Kokeilu- ja kehittämishankkeet
- Ikiliikkujan hyvät käytännöt: liikuntaneuvonta, voima-tasapainoharjoittelu, etäjumppa, ulkoilu

https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset

Ikäinstituutin mentorit

Sotealue 1
Uusikaupunki Laitila, Vehmaa, Taivassalo, Kustavi, Mynämäki, Nousiainen, Masku

Minna Säpyskä-Nordberg
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
p. 040 596 8792

Sotealue 2
Loimaa, Pöytyä, Aura, Oripää, Lieto, Marttila, Koski Tl

Ritva-Liisa Salonen
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi
p. 040 505 2321

Sotealue 4
Kemiönsaari, Parainen, Åbo

Sotealue 7,8
Turku

Heli Starck
heli.starck@ikainstituutti.fi
p. 040 596 8799

Sotealue 3
Kaarina, Paimio, Sauvo

Sotealue 5
Naantali, Raisio, Rusko

Sotealue 6
Salo, Somero

Eveliina Palvimo
eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi
p. 040 639 0724

Kouluttajakoulutukset

- **Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu**
  Alkuvuosi, tarkentuu lähipäivinä
  4.-5.6.2024

- **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - kouluttajakoulutus, verkkokoulutus**

  6.2.–2.4.2024
  8.5.–22.5.2024

Koulutuksia ammattilaisille

- **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, verkkokoulutus**
  14.11.2023 ohjelma
  13.2.2024 ohjelma
  16.4.2024

- **Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, verkkokoulutus**
  18.3.-15.4.2024

- **Liikunta ja muistisairaudet, verkkokoulutus**
  8.2.2024

Senioritanssi- ja joogakoulutukset

- **Senioritansseja istuen ja seisten, verkkokoulutus**
  24.4.2024

- **Lempeää liikuntaa istumajoogasta**
  17.5.2024, verkkokoulutus

- **Senioritanssi Startti**
  15.2.2024, HELSINKI

Seuraavat tapaamiset:

- **Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat 30.11.2023** klo 8.30 -10.30 (Teams –tapaaminen)
  - teemana vertaisohjaajien kouluttaminen, ilmoittaudu mukaan tästä
- **Rajattomasti liikuntaa ohry 15.12.2023, ap**

Tevellalta alennusta 25%

- Ikäinstituutin sidosryhmät saavat vuoden 2023 ajan Tevellan verkkokaupasta 25 % alennuksen
- Koodi: IKA23
- Tilaajan tulee olla kunta tms. (ei yksityinen henkilö)

Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

@ikainstituutti