

Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelma käyntiin Paltamossa



Voimaa vanhuuteen -toiminta

Päämäärä: Edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla.

Voimaa vanhuuteen -kunnissa

- otetaan käyttöön ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä. Hyvien käytäntöjen teemoina ovat: liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu ja ulkoilu sekä ikäihmisten liikuntaraati.
- lisätään iäkkäille liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosisäلتöistä ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua
- saadaan Ikäinstituutilta maksutonta mentorointia mm. koulutuksia, materiaalia, ohjausta, viestintätukea

Toteutus Veikkauksen tuotoilla (STM/STEA ja OKM)

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (75+), joilla on

- liikkumisvaikeuksia esim.
 - ulkona liikkuminen vähentynyt
 - tuolilta ylösnousu vaikeutunut
- alkavia muistiongelmia
- alakuloa tai yksinäisyyden kokemusta
- riskejä lisäävä elämäntilanne

Liikunta tuo säästöjä:

Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa keskimäärin lähes 30 000 euroa. Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista olisi ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.



Voimaa vanhuuteen -ohjelman mentorointikunnat

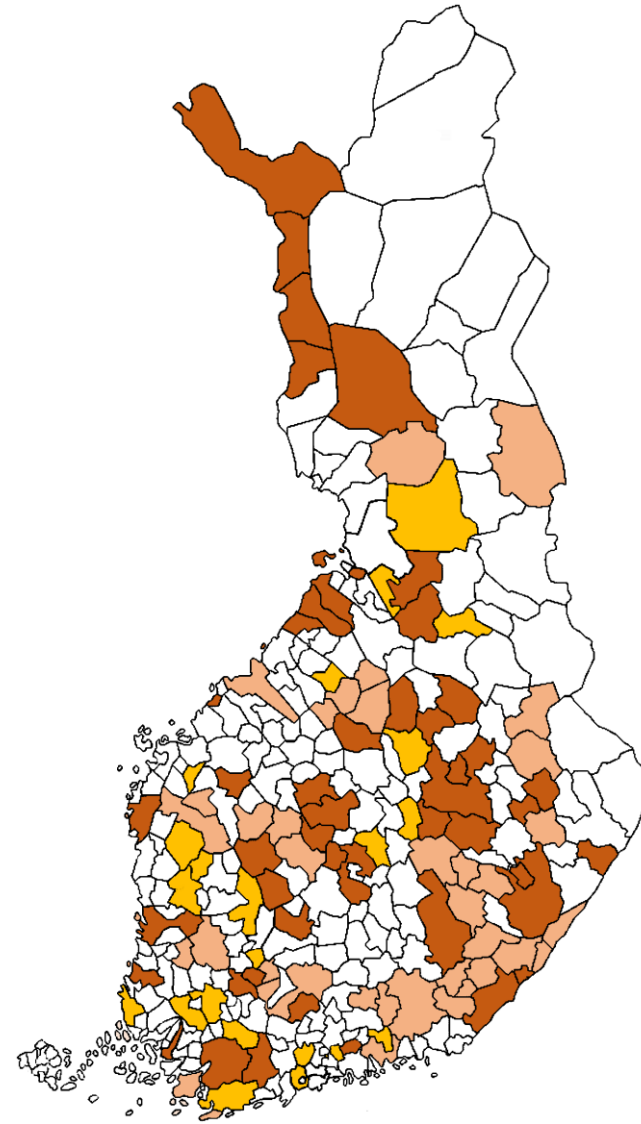
2018-2022

Uudet kunnat 2022

Espoo
Kankaanpää
Karvia
Kerava
Lapinjärvi
Laukaa
Loimaa
Paltamo
Pornainen
Pudasjärvi
Pöytyä
Raasepori
Ylöjärvi



2010-2022



Hyvät toimintatavat käyttöön



Tehoharjoittelu kuntosalilla



Liikkumiskyvyn testaus



Vertaisohjatut jumpparyhmät



Etäohjattu jumppa



Ikäihmisten liikuntaraati



Liikuntaneuvonta



Ulkoiluystävät, kimppakävelyt

Voimaa vanhuuteen -toiminta 2022-2024



Kunnassa tapahtuu/Kunnan toiminta

- Poikkisektorinen työryhmä kokoon
- Alkukartoitus ja kehittämissuunnitelma
- Ikäihmisten liikuntaraati
- Viestintä
- Kouluttajakoulutukset
- Paikalliset koulutukset, tapahtumat
- Verkostotapaamiset
- Liikuntaneuvonta
- Voima- ja tasapainoharjoittelu
- Ulkoilu
- Kehittämistyön jatkuminen

Käynnistyminen ➤ **Kohderyhmän tavoittaminen** ➤ **Osaamisen vahvistuminen** ➤ **Laadukas liikuntatoiminta** ➤ **Pysyvä toiminta**

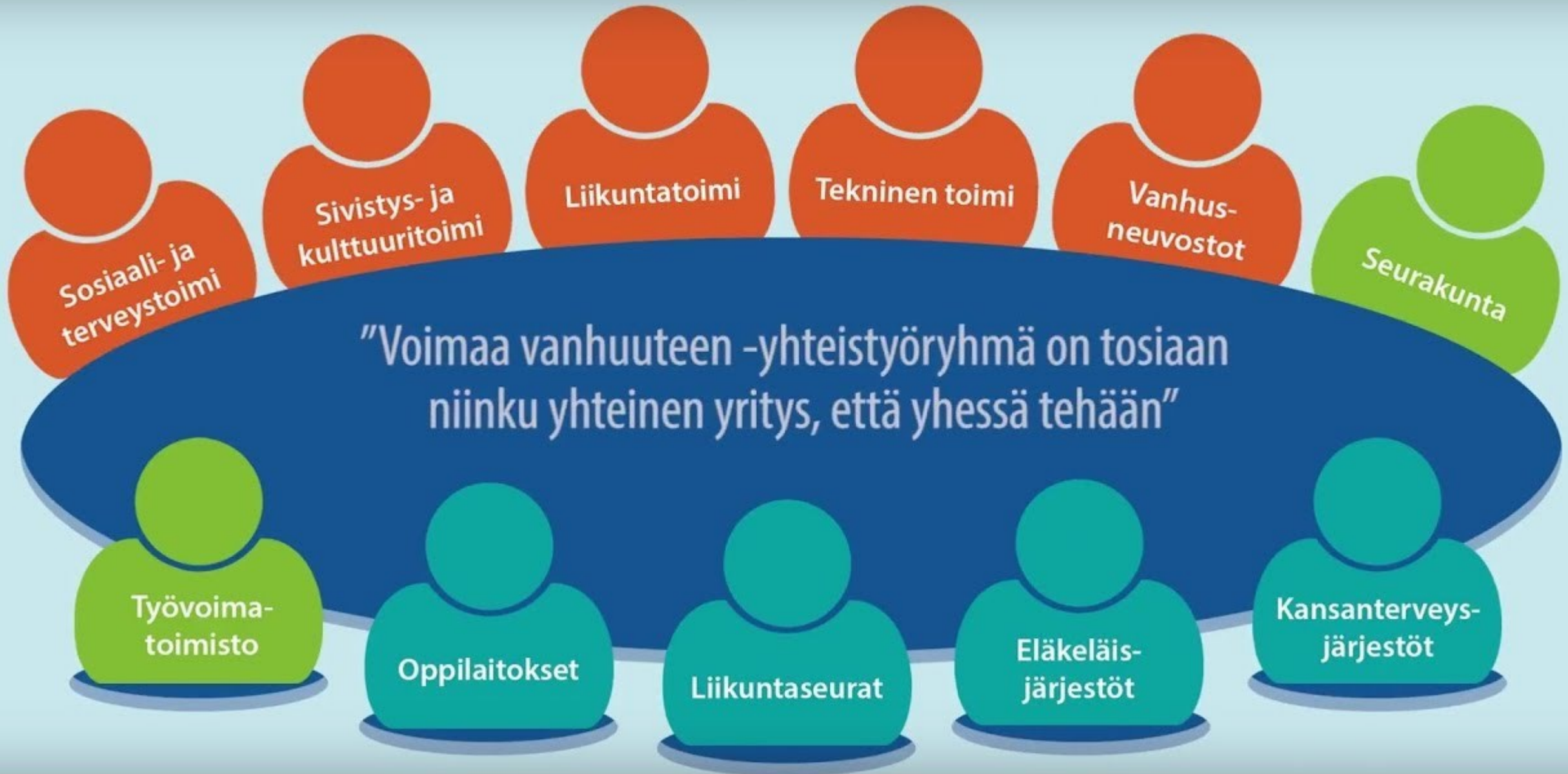
Ikäinstituutin mentorointi

- Alkutapaaminen
- Uudet kunnat koolle - verkkotapaaminen, 17.3.2022
- Päätävien kuntien Hyvät käytännöt - webinaarit 7.4. ja 21.4.
- Tukea
 - alkukartoitukseen
 - kehittämissuunnitelmaan
 - liikuntaraatiin
 - päättäjäviestintään
- Koulutuksia
- Materiaalia
- Verkostoitumistilaisuuksia
- Maakunnalliset oppimisverkostot
- Tulosten jakaminen

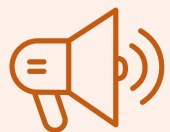


Ikäinstituutti

Kumppanuudella kuntoon



Ikäihmisen liikuntapolku



Tavoittaminen ja asiakasohjaus

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tavoittaminen yhteistyöllä



Liikkumaan ohjaus ja liikuntaneuvonta

- Yleinen liikuntatiedon jakaminen
- Liikunnan puheeksi ottaminen
- Yksilöllinen/ryhmäneuvonta
- Liikkumissuunnitelma ja liikuntakokeilut



Säännöllinen liikkuminen

LIIKUNTARYHMÄT

- Liikuntatoimi
- SOTE
- Kansalaisopisto
- Taloyhtiöt
- Kyläyhdistykset
- Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt
- Liikuntaseurat

OMAEHTOINEN LIIKKUMINEN

- Koti- ja etäjumppa
- Ulkoiluystävät
- Kuntosalikaverit
- Ulkoilu