



Kuva:  
Mimma Sätyskä-Nordberg

## Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan

Liian vähän liikkuville, kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten

- ennakoivia liikkumisvaikeuksia
- alkavaa muistisairautta
- lievää masennusta
- kokemusta yksinäisyydestä

## Liikuntakalenteri ikäihmisten ja ammattilaisten avuksi

### MIKSI

Laadukkaaseen ikäihmisten liikuntatoiminnan järjestämiseen kuuluu siitä tiedottaminen. Ikäihmisten liikuntaan osallistumisen perusedellytys on, että saatavilla on helposti tietoa paikkakunnalla tarjolla olevista liikuntatoiminnoista. Kattavan ja selkeän tiedottamisen avulla voidaan auttaa ja tukea ikäihmisiä liikunnan aloittamisessa ja harrastamisessa. Vanhustyön ammattilaisten tulee tietää eri toimijoiden järjestämistä liikuntatoiminnoista.

### KENELLE

Vanhustyön ammattilaisille liikuntaneuvonnan ja liikunnan palveluohjauksen tueksi, ikäihmisille, jotka haluavat tietoa itselleen sopivista liikuntaryhmistä, -neuvonnasta ja -paikoista, ikäihmisten läheisille, vapaaehtois- ja vertaisohjaajille.

### MITÄ

Liikuntakalenteri, johon on koottu yhteys- ja aika- taulutiedot kunnan, järjestöjen ja yksityisten palveluntuottajien järjestämistä ikäihmisten liikuntaryhmistä, -neuvonnasta ja -paikoista. Vuosittain päivitettävä kalenteri on saatavilla paperisena ja sähköisenä.

### MITEN

Kunnan liikuntatoimi koordinoi kalenterin kokonaisuutta ja päivittämistä. Kalenteri sisältää tiedot säännöllisesti kokoontuvista sisä- ja ulkoliikuntaryhmistä.

Kalenterissa:

- ryhmien sisältö kuvataan tarkasti, jotta ikäihminen löytää itselle sopivan ryhmän/vanhustyön ammattilainen osaa ohjata iäkkään sopivaan ryhmään
- kerrotaan ryhmän tavoite, kenelle ryhmä on tarkoitettu ja mahdollinen osallistumismaksu
- kerrotaan ohjaajan koulutus ja yhteystiedot



*”Sopiva ryhmä löytyi liikuntakalenterista”.*

Kuva: Ossi Gustafsson

Kuvauksessa auttaa luokitus, jossa ryhmät on suunnattu toimintakyvyn mukaan seuraavasti:

1. Toiminta- ja liikkumiskykyisten ikääntyneiden ryhmät; ohjattujen ryhmien toteutus ei oleellisesti poikkea nuorempien aikuisten liikunnasta.
2. Toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneiden ikääntyneiden ryhmät; ohjattujen ryhmien toteutus vaatii soveltamista. Ryhmäläisillä voi olla liikkumisen apuväline käytössä.

Kalenterissa on tietoa:

- Henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta
  - o mistä ja miten saa liikuntaneuvontaa
  - o mitä liikuntaneuvontaan sisältyy (haastattelu, liikkumiskyvyn arviointi, sopivaan liikuntaan ohjaaminen/ liikkumissuunnitelman laatiminen, seuranta)
- Yleisimpien liikuntapaikkojen osoitteista ja aukioloajoista
- Liikkumisen apuvälineiden lainauspaikoista
- Mahdollisuuksista ulkoilu- ja liikunta-avustajiin
- Vertaisohjaajakoulutuksista
- Mahdollisista ikäihmisten liikunnan alennuskorteista

Lisäksi kalenterissa voidaan kertoa:

- Ikäihmisten liikuntasuosituksista
- Liikunnan hyödyistä ikääntyessä
- Tulevista liikuntatapahtumista

## KENEN KANSSA

Liikuntakalenteri laaditaan kunnan liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen, järjestöjen sekä yksityisten palveluntuottajien yhteistyönä. Toimijat ilmoittavat tietonsa paikallisesti sovitulla tavalla liikuntatoimelle, joka koordinoi kalenterin kokoamista ja päivittämistä. Yhdessä sovitaan, mistä paperinen kalenteri on saatavilla ja miten sen jakelu järjestetään.

Esimerkkikuvaus ikäihmisten liikuntaryhmästä:

### Tasapainon ja lihasvoiman harjoitusryhmä

Tiistaisin 1.9.2015 alkaen klo 10.00-11.00 Keskuskoulun liikuntasalissa Keskuskatu 7.

Liikuntaryhmä on tarkoitettu ikääntyneille liikkumiskyvyn säilyttämisestä kiinnostuneille naisille ja miehille. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Liikunnan tavoitteena on tasapainon, lihasvoiman ja liikkumiskyvyn säilyminen ja parantuminen sekä ilo ja virkistyminen.

Osallistumismaksu: 2€ kerta

Ohjaaja: Risto Reipas, fysioterapeutti

Lisätietoja: Liikuntatoimi puh. 040 123 4567

### TUTUSTU AIHEESEEN TARKEMMIN:

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. STM julkaisuja 2013:11.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. STM & OPM oppaita 2004:6.

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)



**Ikäinstituutti**

**Opetus- ja kulttuuriministeriö  
Sosiaali- ja terveysministeriö**



*Hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveystoimintaan*