

Etäjumppaa sinne, missä savut ovat harvassa!

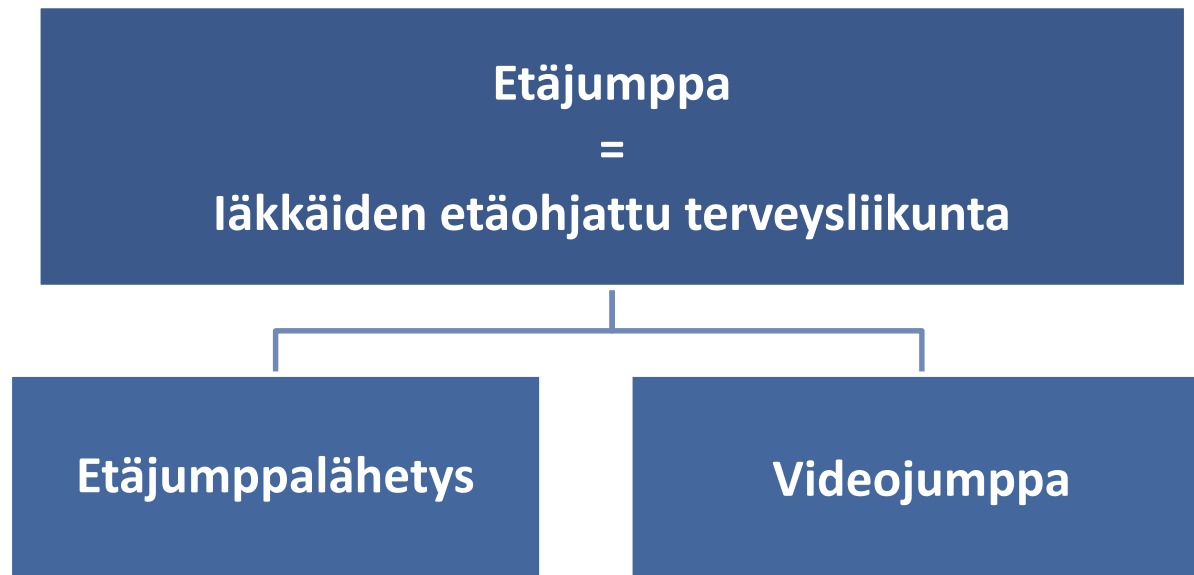
Sonja Iltanen ja Teija Vihervaara
VV-Starttiseminaari 3.4.2019



Mitä iäkkäiden etäjumppa tarkoittaa?



Mitä iäkkäiden etäjumppa tarkoittaa?



Virtuaalisesti Voimaa vanhuuteen (DigiVV)

Järjestö 2.0 – Järjestöt mukana muutoksessa, STEA

2017

Kartoitus (49 hanketta)

2018

Etäjumpan pilotointi (4 kuntaa)

2019

Digimentoroinnin pilotointi (2-4 kuntaa)
Koulutuksen kehittäminen

Videoiden tuotanto

Virtuaalisesti Voimaa Vanhuuteen

Digikunnat

Kolari

Utajärvi

Karstula

Hämeenlinna



Kolari

Utajärvi

Karstula

Hämeenlinna

Millaisia tuloksia olemme saaneet? (3 kk interventio)

- **Etäjumppa sopii iäkkäille!**
- **Toimintakyky** on mitatusti kohentunut
- **Arkiset askareet** ovat helpottuneet
- **Koettu hyvinvointi** on parantunut (mm. mieliala)
- **Digitaidot** ovat kohentuneet

Millaisia tuloksia olemme saaneet?

- **Kuntien** on mahdollista järjestää etäjumppaa kaukana keskuksista asuville iäkkäille.
- **Vertaiset** voivat tukea etäjumpan toteutusta ja iästä etäjumppaajaa monissa eri tehtävissä.
- **Paikallisjärjestöjen** saaminen mukaan yhteistyöhön on haastavaa.

VoiTas-jumpat kohentavat voimaa ja tasapainoa

- 4 jumppaohjelmaa (+ tulossa 2)
- Noin 30 minuuttia / ohjelma
- Helppo, keskitasoinen ja vaativa
- Suunnattu yli 75-vuotiaille
- Selkokeskuksen selkotunnus

- YouTube / Ikäinstituutti:
Jumppavideot -soittolista
- Voitas.fi
(myös yksittäiset liikkeet)
- Muistitikku
(10 € , emily.wu@ikainstituutti.fi)



Kunnon eväät -liikkeet virkistävät ja voimistavat

- Tulossa 26 videota vuonna 2019
- Noin 3-6 minuuttia / liike
- Suunnattu yli 75-vuotiaille
- Virtuaalimatka ympäri Suomen

- Ikäinstituutin YouTube -tili:
Kunnon eväät -soittolista
- Ikäinstituutin Facebook -sivut

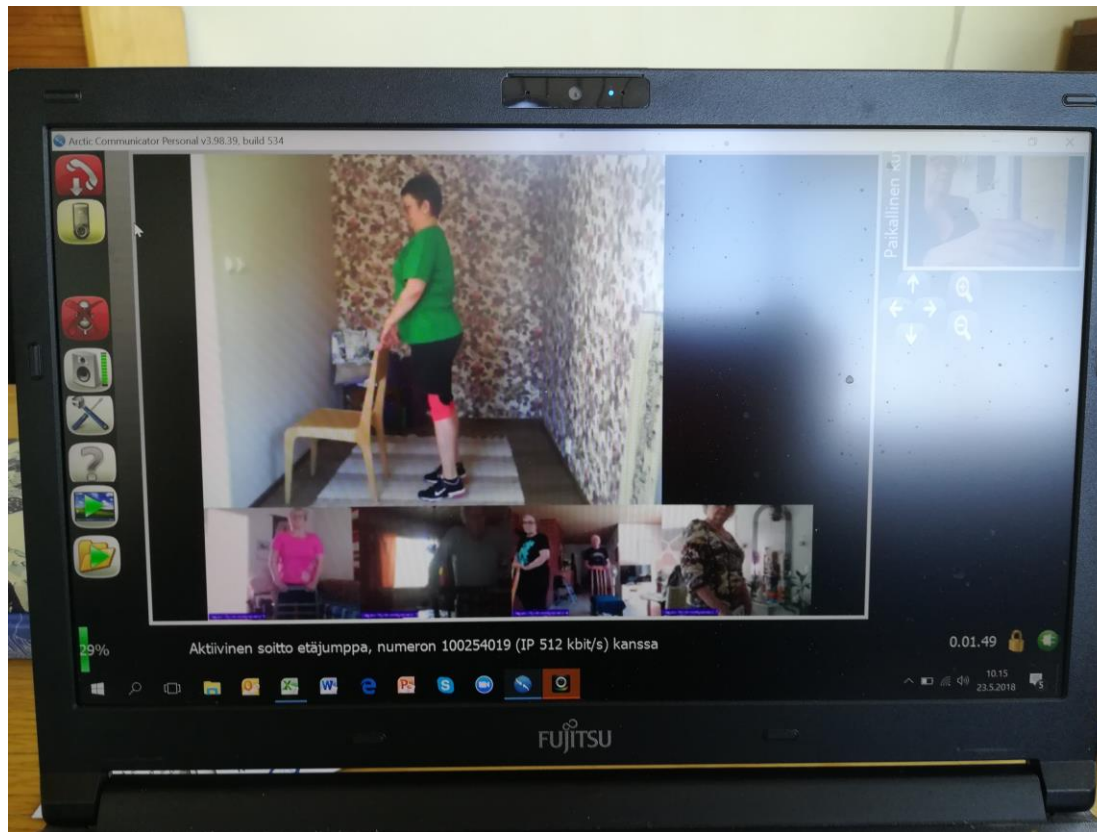


Tulossa 1/2020

- Esittelyvideo
- Opas kunnille ja järjestöille
- Kustannuslaskuri
- Seminaari 22.-23.1.2020



Utajärven kokemuksia: Minna Huuhtanen ja Ritva Leinonen





Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.

Sonja Iltanen ja Teija Vihervaara
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

[ikainstituutti.fi](https://www.ikainstituutti.fi)



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/kainstituutti



Ikäinstituutti

