

lisalmi



# VOIMAA VANHUUTEEN

Tilannekatsaus vuodesta 2019

# Iisalmi on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2018-2020

Tavoitteena lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisella yhteistyöllä.

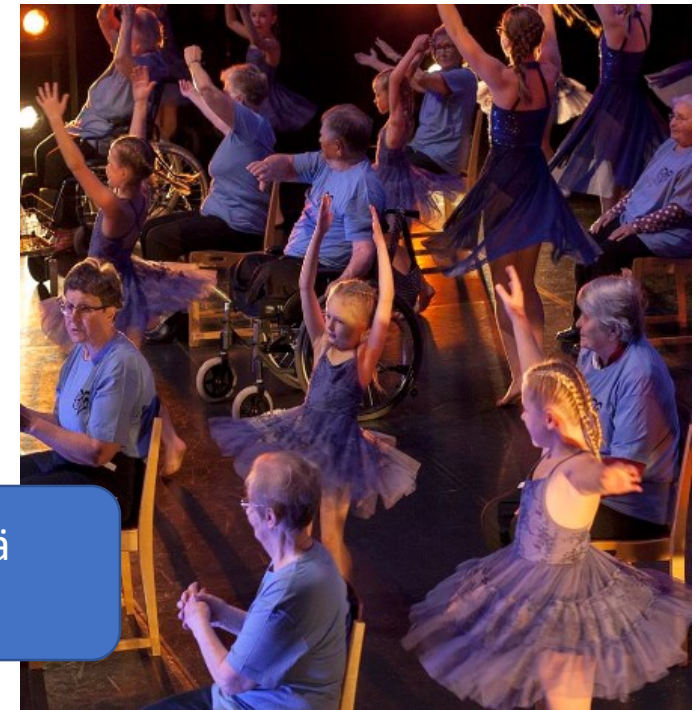
Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)

Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia

# Yhteistyö OTE:n kanssa

-Liikuntatoimi, Ylä-Savon sote

- Liikuntaseura OTE:n salissa
- Tanssillinen tuolijumpparyhmä asumispalvelujen ikäihmisille - liikuntatoimi vastaa ohjaajan palkkiosta
- Kuljetus ryhmään soten testamenttivaroista



Juhlanäytös yhdessä  
nuorten kanssa

Yhdessä ulos – sukupolvet kohtaavat



Jääkiekkoseura IPK:n edustusjoukkue ikäihmisten kanssa ulkoilemassa vanhustenviikon ulkoilupäivänä 2019.



# Tehoharjoittelulla tuloksia

Yhteistyö liikuntapalveluiden ja Vetrean kanssa

Tavoitteellinen voima-tasapainoharjoittelujakso kuntosalilla ja liikuntasalissa

Kaksi ryhmää keväällä 2019 (26 ikäihmistä)

Kaksi ryhmää syksyllä 2019 (16 ikäihmistä)

- liikkumiskyvyn arviointi:  
SPPB, ABC asteikko, 10 m kävelytesti, tuolilta ylös nousu
- 15 vko jakso, harjoittelu kerran viikossa

Testitulosten mukaan lihasvoima ja tasapaino paranivat.  
-tuolilta ylösnousutesti  
-10 m kävelytesti

Testituloksia syksy 2019, (16 hlö)

Testitulos parani 13  
henkilöllä

Testitulos pysyi  
ennallaan yhdellä (1)  
henkilöllä

Testitulos huononi  
yhdellä (1)  
henkilöllä

# Joustavasti jatkoharjoitteluun

Ylä-Savon soten kuntosaliryhmistä (4 ryhmää, 10 vko jakso) ohjataan ikäihminen jatkoharjoitteluun



## **Vetrean matalan kynnyksen ryhmä**

- kuntosaliharjoittelu kerran viikossa
- ohjeet myös omatoimiseen harjoitteluun



Ohjaaminen tarvittaessa **liikuntatoimen ryhmiin**



# Ulkoilukampanja

Luontoretki Sikokallion majalle 17.9.2019

- taksikuljetus asumispalvelujen ikäihmisille
- kuvasuunnistusta
- makkaranpaistoa

30 ikäihmistä  
mukana

Yhteistyössä

- Liikuntatoimi, sote
- Iisalmen sydänyhdistys
- Iisalmen Latu

Muutkin urheiluseurat haastettu mukaan iäkkäiden ulkoiluun



# Suunnitelmia ja ideoita vuodelle 2020

- Poikkisektorisen yhteistyön lisääntyminen
  - julkinen sektori, järjestöt, srk, muut toimijat (Vetrea)
  - ammattilaisten liikuntainfot järjestöille
- Yhteistyötä lisää liikuntatoimen ja Ylä-Savon soten kanssa
  - liikuntainfoa Ohjurin työntekijöille
- Vertaisohjaajien koulutus ja tukeminen/palkitseminen
- Ikäihmiset mukaan toiminnan suunnitteluun
  - liikuntaraati yhteistyössä vanhusneuvoston kanssa
- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ikäihmisille.
- Vanhustenviikon pääjuhlaan myös liikuntapalvelut esille
- Kuljetusten järjestäminen liikuntaryhmiin.





# Iisalmen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä 2018-2020

Yhteyshenkilöt

Juho Ruotsalainen, liikunnanohjaaja

[juho.ruotsalainen@iisalmi.fi](mailto:juho.ruotsalainen@iisalmi.fi)

Juho Rytönen, kehittäjä, kotihoito ja asumispalvelut

[Juho.rytkonen@ylasavonsote.fi](mailto:Juho.rytkonen@ylasavonsote.fi)

Airi Pietikäinen, järjestöedustaja, Iisalmen invalidit

[airi.pietikainen@gmail.com](mailto:airi.pietikainen@gmail.com)

Minna Säpyskä-Nordberg, Iisalmen mentori

Ikäinstituutti, [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

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

