

Lapua



VOIMAA VANHUUTEEN

Tilannekatsaus vuodesta 2019

Lapua on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2019-2021

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

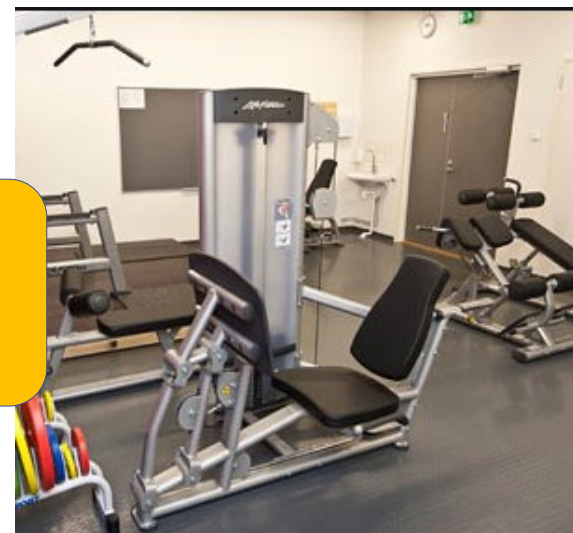
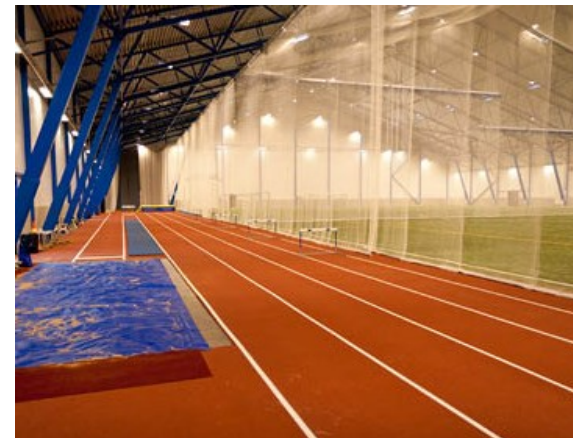
Uutta toimintaa käynnistetty 2019

- yhteistyössä liikuntatoimi, vanhuspalvelut, Saarenpääkoti

Yhdessä liikkeelle Patruuna Areenassa

- Vertaisohjattu liikuntaryhmä aluksi kerran kuussa, 2020 alkaen joka toinen viikko.
- Vetäjiä koulutettu eläkeläisjärjestöistä, myös opiskelijoita mukana
 - Yhteiskävely 20 min
 - Liikuntaryhmiä (7-20 hlö): 20 min oman valinnan mukaan
 - Yhteinen loppujäähdyttely
 - Tietoiskuja liikunta-aiheista

--> Avoin kaikille ikäihmisille



30-40 ikäihmistä
mukana viikottain

Liikuntatekoja Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle

- uutta toimintaa käyntiin 2019

Kuntosalilaitteet
hankittu uudelle
kampukselle

Eläkeliiton uusi
kuntosaliryhmä

Uusia VertaisVetureita koulutettu

Liikuntatoimen tuolijumpparyhmä
- matalan kynnyksen ryhmä
urheilutalolla

Seniorikortista liikuntakortti
-maksuton 75 vuotta täyttäneille
-jo liki 200 lunastanut kortin

lääkäät mukaan
toiminnan
suunnitteluun,
liikuntaraati

Muu terveystoiminta 2019

Liikuntaryhmät jatkavat

- Liikuntatoimi 25 ryhmää
- Kansalaisopiston ryhmät 10
- Saarenpään palvelukoti 10 ryhmää
- Sosiaali- ja terveystoimi 5 ryhmää

Tavoitteellista kuntosaliharjoittelua kannattaa vielä lisätä kohderyhmän iäkkäille.



Tehoharjoittelulla voidaan ehkäistä 1/3 kaatumisista.

Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa n. 30 000 € /1. v.

Tapahtumissa tavoitettu ikäihmisiä

- Ikääntyneiden liikuntapäivä Simpsiän hiihtomajalla (Eläkeliitto, liikuntatoimi)
- Varttuneen väen liikuntapäivä(liikuntatoimi)
 - hyvinvointiluentoja
 - liikuntakokeiluja
 - esittelypisteitä
- Luontoretki laavulle (Kaikki tuloo ittelle -toiminta, Saarenpääkoti)



Yli 400 ikäihmistä mukana



Luontotapahtuma osana kampanjaa

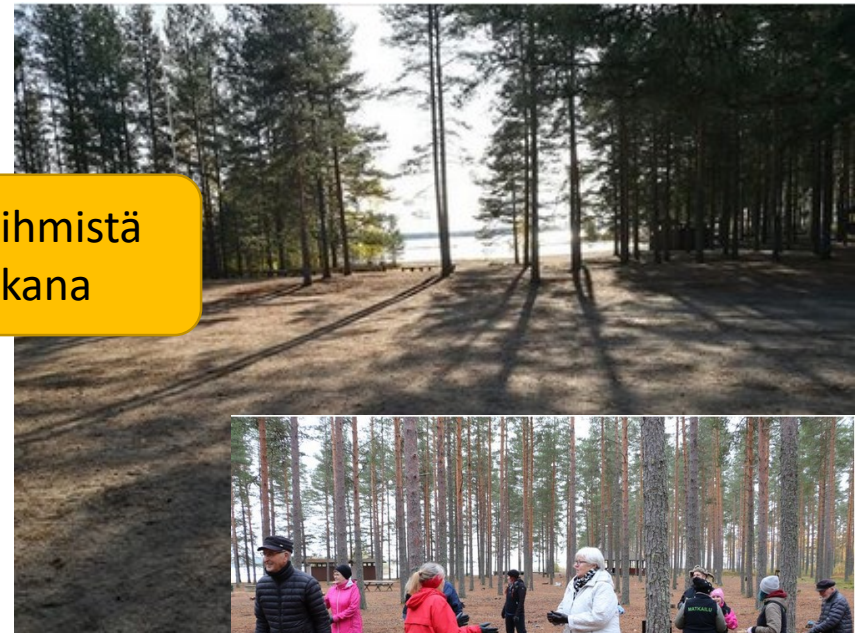
Hirvijärven leiritalolle bussikuljetus 10.10.2019

Yhteistyössä:

- liikuntatoimi
- sote
- asiakasohjausyksikkö
- Kaikki tuloo ittelle -toiminta
- Sedu-opiskelijat
- Saarenpääkoti

90 ikäihmistä
mukana

Päättäjät haastettiin mukaan
tapahtumaan.



Kuva Lapuan Sanomat

Ideoita vuodelle 2020

- Kohderyhmän tavoittaminen
 - Kaatumisseula-arviointi ja liukuesteiden jako kohdennetusti seulonnan perusteella
- Lisää koulutusta vertaisohjaajille ja heidän toiminnan tukemista.
- Ulkoilutoiminnan kehittäminen, kortteliryhmien käynnistäminen.
- Areenan liikuntaryhmä, 2x/kk, syksystä alkaen 1x/vko kaikille avoin.
- Liikuntaneuvontatoiminnan suunnittelu ja käynnistäminen.
- Tehoharjoitteluryhmän käynnistäminen uuden kampuksen kuntosalilla.
 - Liikkumiskyvyn testaamiset
- Kansanterveysjärjestöjä kannustetaan mukaan toimintaan.
- Yhteistyö kansalaisopiston kanssa (Liikkuva minä opintopiiri).
- Iäkkäiden kuulemista – liikuntaraati, eri teemoja



Lapuan Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Yhteyshenkilöt

- Niko Savinainen, liikuntatoimenjohtaja
niko.savinainen@lapua.fi
- Anna-Kaisa Latvala, fysioterapeutti, sos.terveystoimi
Anna-Kaisa.latvala@lapua.fi
- Susanna Nurmi fysioterapeutti, Saarenpääkoti
Susanna.nurmi@saarenpaakoti.com
- Kirsti Kallio Eläkeliiton Lapuan yhdistys
Kirsti.maija.kaarina.kallio@gmail.com

Minna Säpyskä-Nordberg, Lapuan mentori
Ikäinstituutti, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
www.voimaavanhuuteen.fi

