

Turku



# VOIMAA VANHUUTEEN

Tilannekatsaus vuodesta 2019

# Turku on mukana Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmassa 2019-2021

- hallituksen Voimaa vanhuuteen -kärkihankkeessa alkanut työ jatkuu

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

# Lisää liikuntatoimintaa

Voitas-ryhmät (5) jo vakiintunutta toimintaa

Uusia Voitas-ryhmiä käynnistetty 2019

- alku- ja lopputestaukset
- ravitsemusohjeita

- Suvituuli
- Mäntymäki terveystasema
- Lehmusvalkaman jatkoryhmät, uusi ryhmä aloittanut 2019



Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit jatkuvat

Testitulosten ja kyselyjen perusteella osallistujien

- liikkumiskyky on parantunut
- kunto on kohentunut sekä arkielämässä jaksaminen on parantunut.

# Testauspäivät jo vakiintunutta toimintaa

- liikuntatoimi, lääkinnällinen kuntoutus, opiskelijat

Toimintaa kehitetty entisestä enemmän Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle.

Testauspäivät 2019:

- Hirvensalo
- Iso-Heikin palvelutalo
- Kupittaaan iso testipäivä, jossa myös kohderyhmän iäkkäitä

Infopisteitä

- kaatumisten ehkäisystä
- oikeasta ravitsemuksesta



Testien perusteella ikäihmiset saavat ammattilaisilta yksilölliset jatko-ohjeet kotiharjoitteluun tai liikuntaryhmiin.

Onnistuneella yhteistyöllä  
tavoitettu liki tuhat  
ikäihmistä.



# Kohdennettua tiedotusta

45 infotilaisuutta  
eläkeläisyhdistyksissä

- Liikunnan palvelukartta
  - tiedot eri kuntoisille tarkoitetuista ryhmistä ja liikuntaneuvonnasta
  - työnajosta sovittu eri toimijoiden kesken
- Liikuntaluennot ja infotilaisuudet eläkeläisyhdistyksissä
- Tiedotustilaisuus yhdistyksille kevät 2019
  - tietoa liikunnasta ja ulkoilusta sekä Voimaa vanhuuteen – ohjelmasta.
- Seuratiedote
  - infoa järjestöille Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.

Satoja  
ikäihmisiä  
tavoitettu.

# Ulkoilutapahtuma osana kampanjaa

Yhteistyössä:

- liikuntapalvelut,
- lääkinnällinen kuntoutus, kotihoito
- Turun seudun vanhustuki, valtion eläkkeensaajat



Kupittaanpuisto 26.9.2019

Liki sata  
ikäihmistä  
mukana.



# Ulkoilupäivän terveiset päättäjille



”Tällaisia yhteisiä tapahtumia lisää, ei olisi niin yksinäistä.”

”Lisää tätä!!!”

”Laukkavuoren puistoalueille Turkuun valot.”

”Kyyditykset tapahtumiin on tärkeitä.”

”Enemmän ilmoituksia tapahtumista yksinäisille ihmisille.”

# Suunnitelmia vuodelle 2020

- Iäkkäiden osallisuuden lisääminen, liikuntaraati 2020 (siirtyy kevästä)
- Voitas-ryhmätoiminnan kehittäminen
  - kirjalliset ohjeet ja kannustus jatkoharjoitteluun
  - ravitsemusasiaa joka ryhmässä
  - seurantasoitot
- Tiedotusta/koulutusta eri toimijoille
  - yleisöluennot ikäihmisille
  - terveydenhuollon ammattilaisille
  - vertaisohjaajille, ulkoiluystävälle
- Vanhusneuvoston tapaamiset valtuustoryhmien kanssa.
- Yhteistyötä urheiluseurojen kanssa lisätään mahdollisuuksien mukaan.
- Ulkoilun edistäminen, porukkalenkkitoiminta
- Opiskelijayhteistyö, YAMK-opinnäytetyöt:
  - alueellisen ulkoilun kehittäminen
  - Voitas-toiminnan pitkäaikaisseuranta ja vaikutukset liikunta-aktiivisuuteen
- Testaamispäivissä yhteistyössä liikuntatoimen ja sote-sektorin kanssa tavoitetaan oikeaa kohderyhmää.





# Turun Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

## Yhteyshenkilöt

Saija Kultala, liikuntapalveluvastaava  
[saija.kultala@turku.fi](mailto:saija.kultala@turku.fi)

Johanna Friman, liikuntapalvelupäällikkö  
[Johanna.friman@turku.fi](mailto:Johanna.friman@turku.fi)

Tiina Pitkänen, lääkinnällinen kuntoutus  
[Tiina.pitkanen@turku.fi](mailto:Tiina.pitkanen@turku.fi)

Soili Raitanen, vanhusneuvoston pj.  
[soili.raitanen@pp.nic.fi](mailto:soili.raitanen@pp.nic.fi)

Minna Säpyskä-Nordberg, Turun mentori  
Ikäinstituutti, [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)  
[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

