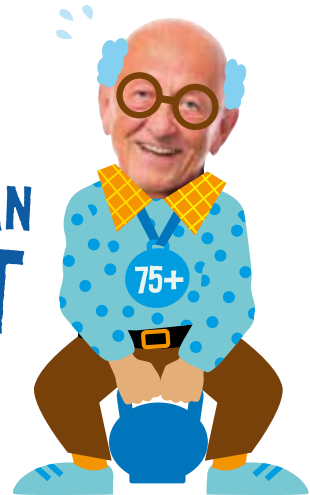




VOIMAA VANHUUTEEN –RYHMÄN LAATUKRITEERIT



Kriteerien tarkoituksena on lisätä iäkkäiden ryhmäliikunnan laatua olosuhteiden, ohjauksen ja harjoittelun osalta. Harjoittelua koskevat kriteerit on tehty erikseen tehoharjoittelujaksolle kuntosalilla ja ylläpitoryhmisiin. Kannustamme kehittämään ikäihmisten ryhmätoimintaa laatukriteerien mukaiseksi. Ryhmät voidaan **nimetä Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiksi**, kun laatukriteerit täyttyvät.

Lähtökohdat

- Kohderyhmänä ovat itsenäisesti kotona asuvat, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneet ikäihmiset
- Ryhmän ohjaajana toimii ammattilainen tai tehtävään koulutettu vertainen
- Painopiste on voima- ja tasapainoharjoittelussa
- Toiminnasta ja sen tavoitteista on kirjallinen kuvaus esim. liikuntakalenterissa
- Osallistumiskustannukset ovat kohtuulliset
- Tilat ja olosuhteet ovat turvalliset
- Liikuntapaikka on helposti saavutettavissa tai kuljetus sinne on järjestetty
- Ryhmäkoko perustuu osallistujien toimintakykyyn ja ohjaajien määrään
- Ensiapuvalmius on varmistettu

Ohjaus

- Ohjaustilanne on hyvin suunniteltu ja turvallisesti organisoitu
- Iäkkäät saavat vaikuttaa toiminnan sisältöön
- Opetusmenetelmissä suositetaan pari- ja ryhmätyöskentelyä
- Harjoitteita eriytetään osallistujien toimintakyvyn mukaan
- Ohjaus on havainnollista, selkeää ja kuuluvaa
- Vuorovaikutus on tasa-arvoista ja arvostavaa
- Oppimista tuetaan riittävin toistoin, korjaamalla, kannustamalla ja konkreettisin mielikuvin
- Iäkkäitä innostetaan käyttämään voimavarojaan: muistamaan, keskustelemaan, ideoimaan ja keksimään ratkaisuja
- Ilmapiiri on hyväksyvä ja rohkaiseva

VOIMAA VANHUUTEEN -RYHMÄN LAATUKRITEERIT

Tehoharjoittelujakso kuntosalilla (2–3 kk, 2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV- ohjelman esitietolomake)
- Tehdään alkutestaukset (ks. VV- ohjelman liikkumiskyvyn testaussuositus)
- Laaditaan testitulosten perusteella yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu (60–90 min) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Tehdään lopputestaukset
- Annetaan palaute testituloksista
- Ohjataan jatkoharjoitteluun
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Ylläpitävä harjoittelu (1–2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV -ohjelman esitietolomakkeella)
- Liikkumiskykyä seurataan testeillä
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

