



Ikäinstituutti

Kohderyhmän tavoittaminen

Kooste Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostotapaamisiin
osallistuneiden kuntien kokeiluista



VOIMAA VANHUUTEEN

Voimaa vanhuuteen -kohderyhmä

Kotona asuvat ikäihmiset (75+),
joiden toimintakyky on
alkanut heikentyä.



Aamujumppaa Prisman ravintolamaailmassa

- Maksuton, matalan kynnyksen tuolijumppa kerran viikossa.
- Helppo tulla ilman ilmoittautumista ja hoitaa samalla kauppaa-asiat.
- Ohjaajina pääosin vertaisohjaajat, silloin tällöin myös liikunnanohjaajat.
- Tilassa ei ole aamuisin muita asiakkaita, joten soveltui erinomaisesti aamujumpan pitoon.
- Jumppa sai aikaan positiivista pöhinää ja lisäsi liikuntapalveluiden tunnettavuutta.



Kuva: Heli Hilliaho

Kaatumisvaaran arviointi rokotuspäivissä

- Toteutus kunnan liikuntapalveluiden, kuntoutuksen ja järjestöjen yhteistyöllä.
- Tavoitteena löytää kuntoutukseen toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä.
- Liikuntapalveluista materiaali ja ohjeistus järjestöjen vapaaehtoisille, jotka jalkautuivat kolmeen rokotuspäivään.
- Heräteltiin kohderyhmän ajatuksia tasapainoon ja kaatumistapaturmien ennaltaehkäisyyn UKK-instituutin kaatumisvaaran arviointilomakkeella.
- Täytettiin 437 kyselyä.
- Kyselyjen tulosten perusteella kuntoutuksesta soitettiin 20 asiakkaalle, 12 luokse tehtiin kotikäynti.



Tuolijumppa ja tietoisuus yhdistyksille

- Tarjottiin yhdistyksille mahdollisuus varata liikunnanohjaajan maksuton tuolijumppa ja tietoisuus ikäihmisten liikunnasta.
- Eläkeläisyhdistykset innostuivat liikunnanohjaajan vierailusta.
- Jo ensimmäisestä yhdistystapaamisesta löytyi kolme uutta asiakasta liikuntapalveluiden tasapainoryhmään.
- Tavoitettiin henkilöitä, jotka eivät aikaisemmin olleet minkään liikuntaharrastuksen parissa.



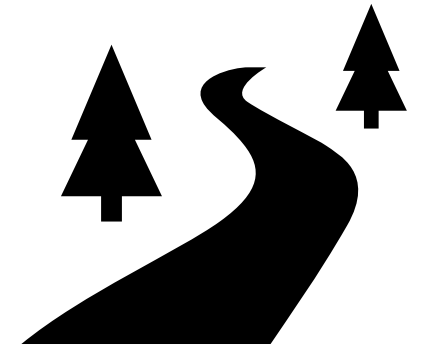
Liikunta- ja ravitsemustietoa kirjeellä

- Lähetettiin kirje kaikille 75–80 -vuotiaille kuntalaisille.
- Kirjeen sisältö:
 - Kotijumppaohje
 - Ikäihmisten proteiininsaantisuositus
 - Tulevat ikääntyneille suunnatut tapahtumat
 - Infoa terveysaseman yhteydessä sijaitsevasta ikääntyneiden kuntosali voimatuvasta
- Kirjeestä saatiin paljon positiivista palautetta. Iäkkäiden muistamisesta ja henkilökohtaisesta kutsusta tapahtumiin sateli kiitoksia.



Toiveiden kartoitus kyläkierroksilla

- Tavoitteena kartoittaa kyläläisten toiveita liikuntatoiminnasta ja aloittaa toiveita vastaavaa toimintaa.
- Toteuttajat: liikuntatoimi, vanhuspalvelut ja Folkhälsan.
- Markkinointi:
 - mainokset paikallisessa NärTV:ssä, kaupoissa ja muissa paikoissa, joissa ikäihmiset liikkuvat
 - paikallislehden ennakkojuttu tapahtumista
 - mainosjakelu suoraan postilaatikoihin
- Tapahtumat järjestettiin lähikauppojen pihossa. Liikuntakokeiluja, tasapainorata ja tietovisa.
- Käynnistettiin kylille toiveita vastaavaa toimintaa, esim. boccia- ja sauvakävelyryhmät jääneet pysyviksi.



Liikunta ja kaatumiset puheeksi hyvinvointitapahtumissa

- Kunnan liikuntapalvelut ja Ikäkeskus järjestivät Hyvinvointi-iltapäivän kahdessa taajamassa.
- Luento tasapainosta ja ravinnon merkityksestä.
- Täytettiin liikuntakyselyä, jossa tiedusteltiin mm. kiinnostusta liikuntaneuvontaan ja vertaisohjaajatoimintaan.
- Janakkalan Sydänyhdistys sponsoroi proteiinipitoisia välipaloja maistettavaksi.
- Kuntotestaukseen osallistunut sai ämpärin, jossa jumppakuminauha + ohjeita. Ämpärit lahjoitti paikallinen pankki.

Muita onnistuneita tapoja Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tavoittamiseksi

- Toistuvat tapahtumat lähellä kotia, kuten Rollaralli-ulkoilut.
- Hävikkiruokailut kouluilla. Paikalla paljon ikäihmisiä, joita ei muuten tavoiteta.
- Kunta tarjosi liukuesteet iäkkäille kuntalaisille. Kun haki liukuesteet kenkäkaupasta, sai kutsun liikunta- ja ravitsemusneuvontatilaisuuteen.



Kuva: Riitta Pellinen