



Ikäinstituutti

Ikäihmisten liikunta poikkeusaikana

Kooste Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostotapaamisiin
osallistuneiden kuntien kokeiluista



VOIMAA VANHUUTEEN

Parvekejumppaa ikäihmisille

- Hyvän mielen ulkoilutoimintaa lähellä kotia.
- Mukana palvelutaloja ja taloyhtiöitä.
- Kaikille asukkaille jaettiin mainokset ja jumppaohjelmat.
- Palvelutaloissa hoitajat muistuttelivat jumpasta.
- Kolme ohjaaja jalkautui eri puolille taloa
→ näkyvyys taattiin kaikille asukkaille.
- Hyvä äänentoisto
→ ohjeet ja musiikki kuuluivat kaikille.



Kuva: Riitta Pellinen

Opiskelijoiden ohjaamaa etäjumppaa

- Perinteistä ryhmätoimintaa ei voitu järjestää, joten ryhmä toteutettiin etänä.
- Kunnan fysioterapiapalvelu valitsi asiakkaat, teki kotikäynnit asiakkaiden luo sekä antoi heille tabletit ja ohjeisti niiden käyttöön (Teams, kirjalliset ohjeet).
- Gradian lähihoitaja- ja liikuntaneuvojaopiskelijat ohjeistettiin ikäihmisten voima- ja tasapaino-harjoittelun sisältöihin (VoiTas-koulutus).
- Ikäihmiset saivat toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ja oppivat samalla tablettien käytön.
- Opiskelijat saivat etäohjausosaamista.



Kuva: Pirjo Hannula

Luontoelämyspolkuja ja penkkilenkkejä

- Liikunta- ja viherpalvelujen sekä ikäihmisten palvelujen yhteistyönä tehtiin viisi luontoelämyspolkua ja yksi penkkilenkki eri puolille kaupunkia.
- Hyödynnettiin Ikäinstituutin valmista materiaalia.
- Tehtäväkortit kiinnitettiin penkkeihin.
- Viherpalvelujen puistotyöntekijät seurasivat korttien tilannetta ja vaihtoivat niitä tarpeen mukaan.
- Erityisliikunnan suunnittelija oli valmiiksi tulostanut ja laminoidut varakappaleita.
- Polkuja mainostettiin kaupungin tiedotuslehdessä, verkkosivuilla, Liikuntapalvelujen Facebookissa sekä yhteistyökumppaneiden kautta.



Voima-tasapainoryhmät ulkona

- Osa palvelukeskusten kuntosaleista oli suljettu koronan vuoksi.
- Voitas-ryhmät siirrettiin ulos lähimaastoon.
- Harjoittelussa hyödynnettiin puistonpenkkejä ja pienvälineitä.
- Ulkona askeleita kertyi huomaamatta, kun liikkeitä tehtiin kiertoharjoitteluna eri puolilla puistoa.
- Osallistujat ehdottivat, että ulkoharjoittelua tehtäisiin välillä myös ns. normaaliaikana.



Kaakon kaksikon kaamosseletyskampanja

- Kampanja käynnissä marraskuun puolivälistä helmikuun loppuun.
- Tavoitteena innostaa mielekkääseen tekemiseen vuoden pimeimpänä aikana.
- Virolahden ja Miehikkälän alueelle vietiin 18 postilaatikkoa esim. seuratalojen ja urheilukenttien yhteyteen. Laatikoista sai ottaa mukaansa tehtäväkortin.
- Korteissa oli paikallistuntemukseen, luontoon, perinteisiin ja kädentaitoihin liittyviä tehtäviä, joko aivopähkinöitä tai pieniä kotiarjessa tehtäviä juttuja.
- Samalla esiteltiin etäjumppaa ja välillä jaettiin myös kotijumppaohjeita.
- Tehtävät vaihtuvat kuukausittain.
- Kuukausittain arvottiin myös pieniä palkintoja aivopähkinäosion palauttaneiden kesken.

Kaamoskävelyt

- Viikoittainen kävelytapahtuma urheiluseuran lämmitetyllä tekonurmikentällä.
- Turvallinen ja esteetön kävely-ympäristö.
- Järjestelyt kunnan liikuntapalveluiden, kulttuuripalveluiden, seurakunnan sekä eri yhdistysten yhteistyöllä.
- Jokaisella oma vastuupäivänsä.
- Tarjottu omatoimista kävelymahdollisuutta kentällä, kun koronarajoitukset estivät kokoontumiset.



Kuva: Henri Toukonen

Ohjaajat ja ikäihmiset ottivat digiloikan

- Jumppa- ja vinkkivideoita jaettiin YouTubessa ja Facebookissa.
- Live-jumppaa tarjolla Facebookissa.
- Reaaliaikaista, kaksisuuntaisella yhteydellä toteutettua etäjumppaa oli jo kokeiltu joillakin paikkakunnilla – tuli nyt tarpeeseen.
- Ikäinstituutin valmiiden jumppavideoiden katsojamäärät kaksinkertaistuivat koronakevään aikana www.voitas.fi



Puhelin ja paperi osoittivat arvonsa

- Ohjaajien soitot omille ryhmäläisille
 - Kuulumisten vaihtoa ja liikuntaan kannustusta
- Jumppaohjelmien jako ikäihmisille
 - Kauppakassin kanssa
 - Ruoka-/kotipalvelun asiakkaille
 - Vapaaehtoiset jakavat postilaatikoihin
 - Postitus yhdistysten jäsenille
 - Julkaisu paikallislehdissä
- Infokirjeet ikäihmisille: tietoa liikunnasta, ravinnosta, mielen hyvinvoinnista jne.
- Yle TV2:n jumppahetki osoittautui suosituksi.

