

## Kooste Voimaa vanhuuteen- työstä 2017-2020

### Tohmajärvi

Asukasluku: 4361, 75- vuotta täyttäneitä 605 (13,9%), Lähde: Sotkanet 2019

Tohmajärvi oli mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuosina 2017-2020. Ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnan yhteistyöryhmä on saanut Ikäinstituutilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea. Voimaa vanhuuteen toiminta on mainittu kunnan strategisissa asiakirjoissa: kuntastrategia ja toimenpidesuunnitelma 2018, tilinpäätös 2019, laaja hyvinvointikertomus 2017-2020, talousarvio 2019 ja taloussuunnitelma 2020-2021. Tässä koosteessa kerrotaan kolmivuotisen kehittämistyön tuloksista.

#### Onnistumisia

- Penkkilenkki- ja kuntotempaus -tapahtumat
- 4H:n nuoret kesätöissä iäkkäiden liikuttajina
- Ikäihmisiä palveleva kuntosali rakenteilla
- Info TV: tä osattu katsoa ja hyödyntää
- Ohjatut jumprat facebookissa
- Kahteen kansalaisopiston järjestämään liikuntaryhmään järjestetty kyyditys. Kuljetuskustannukset on jaettu kansalaisopiston 75% ja liikuntatoimen 25% kesken.



#### Oman toiminnan arviointi

- Kehittämistyö onnistunut melko hyvin (3), asteikko 1-5.
- Yhteistyöryhmän toiminta onnistunut melko hyvin (3), asteikko1-5.
- Liikuntaraadeissa tulleita ehdotuksia on viety suoraan käytäntöön. Iäkkäiden ääntä on jatkossakin tarkoitus kuulla liikuntaraatien muodossa.
- Voimaa vanhuuteen -koulutuksia, verkkosivuja sekä materiaalia on voitu hyödyntää kehittämissä
- Yhteistyö on aktiivisempaa esim. vanhusneuvoston kanssa.

#### Kehittämisideoita jatkoon

- Kohderyhmän tavoittamiseen tarvitaan edelleen eri sektoreiden yhteistyötä.
- Voimaa vanhuuteen- Pohjois-Karjalan alueellisessa oppimisverkostossa on jatkossakin mahdollisuus saada ideoita ja vertaistukea paikalliseen kehittämistyöhön.
- Kunnan liikuntatoimella on mahdollisuus hyödyntää Ikäinstituutin koordinoiman Kultaa kouluttajille -hankkeen (2019-2021) maksuttomia koulutuksia.

## 1. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (75+) suunnattuihin ohjattuihin liikuntaryhmiin vuonna 2017 osallistui 284 henkilöä ja vuonna 2020 osallistujia oli 170. Edelleen enemmistö 75% oli naisia, miesten osuus oli 25 %. Liikuntaryhmien ja osallistujien määrä on vähentynyt koronan vuoksi alkukartoitukseen verrattuna (alkukartoituksessa ryhmiin oli kirjattu myös muita, kuin kohderyhmän tietoja). Sosiaali- ja terveystoimen ryhmistä ei ollut saatavilla seurantatietoja vuodelta 2020.

Voima/tasapaino- ryhmät on ajoitettu niin, että kaikki voivat osallistua liikuntasaliryhmään ja kuntosalille. Osallistumismahdollisuus on kaksi kertaa viikossa. Huonompikuntoiset ovat omassa toimintakykyryhmässään. Liikunnanohjaaja ja vapaa-aikaohjaaja ohjaavat näitä ryhmiä.

### Uutta liikuntatoimintaa ja onnistuneita kokeiluja

- Uusi liikuntatoimen kuntosaliryhmä.
- Kuntosalikavereiden, vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien säännöllinen kouluttaminen
- Jumppavideot Facebookissa eri teemoilla + tietoisikut
- Digijumppakokeilu Värtsilässä: 9 vkoa, 5 osallistujaa
- Kuntoportaiden ja ulkokuntosalien hyödyntäminen ohjatussa liikuntatoiminnassa
- Opiskelijayhteistyö tapahtumapainotteisesti
- Järjestöjen rooli kohderyhmän liikuttajana



### Kehittämiskohde:

- Kuntosaliryhmien laatua voidaan parantaa lisäämällä testaamista. Tulokset helpottavat henkilökohtaisen nousujohteisen harjoitusohjelman laadinnassa ja antavat tietoa harjoittelun vaikutuksista sekä ryhmäläisille, että ohjaajalle.
- Tietoa ravitsemuksesta harjoittelun tukena kannattaa lisätä.
- Voimaa vanhuuteen -mallin mukaiset tehoharjoittelujaksot kuntosalilla.
- Etäjumpan uudelleen käynnistäminen

## 2. Ulkoilu

### Ulkoiluolosuhteet

Tohmajärvellä on luonnonkaunis ympäristö, joka houkuttaa ulkoilemaan sekä kesällä- että talvella. Liikuntatoimi koordinoi ulkoliikuntaa ja tapahtumia. Luontopolkuja kivituhkapinnalla on tehty lisää keskustan läheisyyteen. Polut ovat mm. kuntoportaille hyvänä jatkumona.

Valmiina olleille penkeille kehiteltiin penkkilenkki ohjeineen. Penkkilenkit järjestettiin yhteistyössä kunnan työllistämien nuorten kesätyöntekijöiden kanssa. He opastivat ja ohjasivat jumbppaa kukin omilla penkeillään. Nämä nuorten ohjaustapahtumat oli tiedotettu kohderyhmälle etukäteen.

Lenkkiä on hyödynnetty ulkoilutapahtumissa useaan otteeseen. Penkkejä on saatu lisää alueelle ja niitä hyödynnetään jumpassa ja levähdyspaikkana.



### Ulkoiluystävöiminta

Vapaaehtoisia ulkoiluystäviä on koulutettu yhteensä 4 henkilöä. Ystävöiminta on vireimmillään keväällä ja syksyllä.

### Ulkoiluryhmät

Tohmajärvellä toimii yksi ulkoiluryhmä. Sydäntalvella ja liukkailla ryhmä ei kokoonnu.

### Ulkoilutapahtumat

Vie vanhus ulos- kampanja on aktivoanut vuosittain ulkoilemaan tapahtuman muodossa. Tapahtuman järjestämiseen osallistui liikuntatoimen lisäksi apteekki, Siunsote, seurakunta ja kunta. Toiminnallisia ulkoilutapahtumia, potsipäiviä järjestetään joka kesä.

Kimppakävely- tapahtumat ovat syntyneet iäkkäiden toiveesta ja niitä on järjestetty useampia. Kävelyihin ovat osallistuneet myös päättäjät ja yhteistyökumppanit. Kunnan johtoryhmä haastoi muutkin kunnan toimijat käyttämään 1h työaikaa ikäihmisten kanssa ulkoiluun. Kimppakävelyitä ei ole ollut vuonna 2020.





### 3. Liikuntaneuvonta

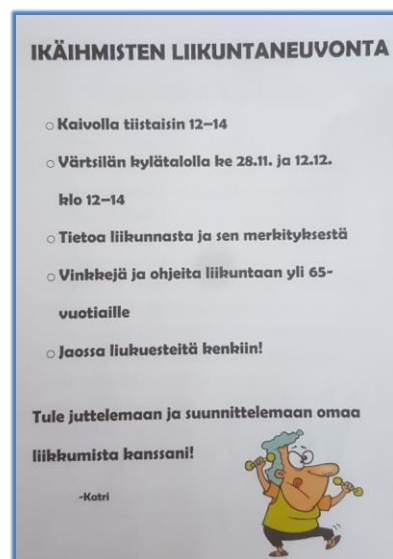
Yksilöliikuntaneuvontaa ja ryhmäliikuntaneuvontaa on järjestetty 2018-2019. Yksilöneuvonta tapahtui kotikäynteinä 75- vuotta täyttäneiden koton. Ryhmämuotoista neuvontaa ja aiheeseen liittyvää materiaalia on jaettu liikuntainfo- tilaisuuksissa.

Liikuntaneuvontaa ehdittiin aloittaa 2020 ikäryhmälle 65+, mutta se keskeytyi koronan vuoksi.

Koronakeväänä kaikille yli 75- vuotiaille soitettiin puhelu, jossa kyseltiin kuulumisia ja annettiin liikunnallisia neuvoja ja ohjeita.

#### Kehittämiskohde

Liikuntaneuvonnan systemaattinen järjestäminen kunnassa on tärkeää. Keskeistä on miettiä, miten neuvontaan ohjaututaan ja miten liikunnan aloittamista tai muutosta tuetaan. Ikäihmisille ei välttämättä tarvitse omaa erillistä neuvontaa.



### 4. Koulutukset

Tohmajärvellä on hyödynnetty ohjelman maksuttomia koulutuksia 2017-2020

- |  |      |
|--|------|
| • Starttiseminaari (2017)                                | 1hlö |
| • Ulkoiluystäväksi iäkkäälle- kouluttajakoulutus (2018)  | 1hlö |
| • VoiTas- kouluttajakoulutus (2018)                      | 2hlö |
| • Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen (2018)        | 3hlö |
| • Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, Polvijärvi (2018)    | 2hlö |
| • Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, Tohmajärvi (2018)    | 3hlö |
| • Senioritanssin ohjaus I (2019)                         | 1hlö |
| • Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, Outokumpu (2019)     | 1hlö |
| • Pohjois-Karjalan oppimisverkosto, etäyhteydellä (2020) | 1hlö |

Ikäinstituutin VoiTas- kouluttajakoulutuksen ja Ulkoiluystäväksi iäkkäälle- kouluttajakoulutuksessa käyneet ovat kouluttaneet Tohmajärvellä 8 hoitohenkilökuntaan kuuluvaa työntekijää, 4 ulkoiluystävää ja 9 vertaisohjaajaa.

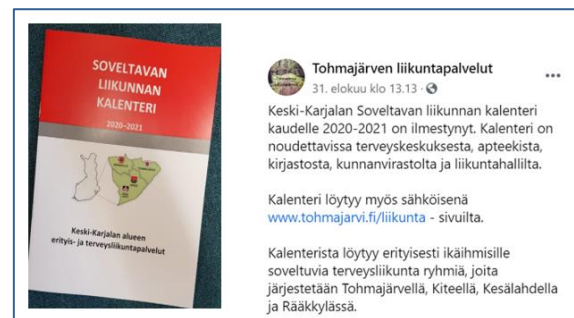
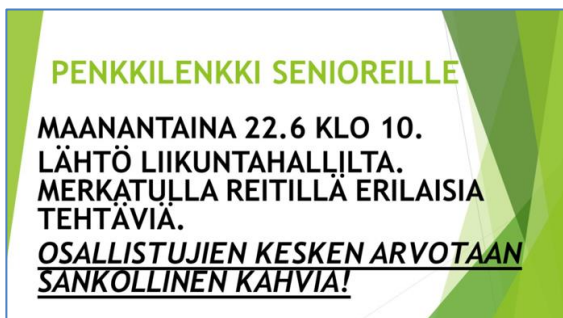
Koronan vuoksi koulutuksia ei järjestetty ollenkaan vuonna 2020.



## 5. Voimaa vanhuuteen viestintä

Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä on järjestänyt erilaisia tapahtumia, joissa iäkkäiden liikunta ja Voimaa vanhuuteen -työ on ollut hyvin esillä. Tapahtumissa on tavoitettu sellaisiakin ikäihmisiä, jotka eivät ole aiemmin olleet toiminnoissa mukana.

- Info TV on otettu hyvin vastaan informaation jakamisessa. Tauluja on apteekissa liikuntahallilla, kirjastossa, kunnanvirastossa, terveyskeskuksessa, työttömien ruokalassa ja näyteikkunassa
- Paikallislehti Keski-Karjalassa on ollut etenkin ulkoilutapahtumista juttuja
- Liikuntatoimi viestii toiminnastaan Facebookissa, Tohmajärven liikuntapalvelut-tilillä.
- Toimijat kertovat ja ilmoittelevat tapahtumista omilla kanavillaan, erillistä työnjakoa ei viestintään ole sovittu.
- Soveltavan liikunnan kalenteriin on koottu tieto iäkkäille sopivista ryhmistä ja sitä päivitetään vuosittain.



Keväällä koronarajoitusten tullessa voimaan ja liikuntapaikkojen sulkeuduttua keksittiin uusia tapoja tavoittaa iäkkäitä ja ohjeistaa heitä terveysliikunnan pariin.

- Korona-aikana jaettiin liikkumiseen ohjeita Säpinää seniorit- tempauksen yhteydessä
- Liikuntatoimi soitti kaikille yli 75- vuotiaille puhelun ja antoi neuvontaa, kuunteli, ohjeisti ja kannusti lisäksi terveysliikunnan pariin
- Keski-Karjalan Reuma ja Tules ry, Tohmajärven kuntajaosto ilahduttivat ryhmäläisiään toiminnan tauottua ja viestivät välittämisestä koronan aikana. He jakoivat ryhmäläisilleen kevätpussin ja joulupussin, jotka sisälsivät mm tennispallon, jumppaohjeet, kortin, pehmotontun ja suklaata.





## Tohmajärven Voimaa vanhuuteen- työryhmä

Arja Pirhonen, liikunnanohjaaja  
Virpi Koistinen, vapaa-ajanohjaaja  
Liisa Mäenpää, kansalaisopiston rehtori  
Ritva Lassila, vanhusneuvoston jäsen  
Mikko Löppönen, vs sivistysjohtaja

Tohmajärven mentori  
Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti  
[ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi](mailto:ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi)

