

Katsaus Janakkalan Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta 2017-2020

Asukasluku 16 237, joista 75 vuotta täyttäneitä 10,9 % (Lähde: Sotkanet 2020)

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Ohjelman tavoitteena on lisätä ikäihmisille voima- ja tasapainoharjoittelua, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua liikuntatoimintaa.

Kunnat ovat saaneet Ikäinstituutilta toimintansa tueksi kuntakohtaista mentorointia, mikä on sisältänyt tukea ja työkaluja toiminnan kartoitukseen, suunnitteluun, seurantaan ja arviointiin. Kunnassa on ollut mahdollisuus lisätä ammattilaisten sekä vertaisten osaamista hyödyntämällä maksuttomia koulutuksia, seminaareja sekä verkostotapaamisia. Mentorointikuntiin, on jaettu myös runsaasti erilaista materiaalia käytännön työn tueksi. (kuvio1)

Voimaa vanhuuteen -toiminta 2017-2020

Kunnassa tapahtuu/Kunnan toiminta

- Poikkisektorinen työryhmä kokoon
- Alkkartoitus ja kehittämissuunnitelma
- Ikäihmisten liikuntaraati
- Viestintä
- Kouluttajakoulutukset
- Paikalliset koulutukset, tapahtumat
- Verkostotapaamiset
- Liikuntaneuvonta
- Voima- ja tasapainoharjoittelu
- Ulkoilu
- Kehittämistyön jatkuminen

Käynnistyminen > Kohderyhmän tavoittaminen > Osaamisen vahvistuminen > Laadukas liikuntatoiminta > Pysyvä toiminta

Ikäinstituutin mentorointi

- Alkutapaaminen
- Voimaa vanhuuteen-foorumi
- Tukea
 - alkukartoitukseen
 - kehittämissuunnitelmaan
 - liikuntaraatiin
 - päättäväviestintään
- Koulutuksia
- Materiaalia
- Verkostoitumistilaisuuksia
- Maakunnalliset oppimisverkostot

Kuvio 1 Mentorointiohjelman prosessi ja sisältö

Kolmivuotinen mentorointiohjelma alkoi yhteisellä tapaamisella, missä hahmoteltiin Janakkalan ikäihmisten terveystoiminnan tilannetta, toimijaverkosta sekä luotiin suuntaviivoja tulevaisuuteen. Kehittämistyön alkuun Janakkalan poikkisektorinen yhteistyöryhmä toteutti alkukartoituksen, missä tarkasteltiin iäkkäiden terveystoiminnan lähtötilannetta sekä kohderyhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa. Toiminnan kehittymistä ja etenemistä seurattiin vuosittain, mistä lähetettiin kirjalliset raportit myös kunnan päättäjille. Niitä pääsee lukemaan tarkemmin [Voimaa vanhuuteen-toiminta Janakkalassa](#)



Valtakunnallisen ohjelman hyödyllisyyttä paikallisen toiminnan kehittämisessä arvioitiin arvosanalla 5 (1-5) ja oman kehittämistyön onnistumista arvosanalla 4 (1-5). Ylimpien virkamiesten sekä päättäjien kiinnostusta toimintaa kohtaan arvioitiin arvosanalla 2,5 (1-5). Janakkalassa koetaan, että yhteistyö muiden kuntien kanssa ja ideoiden saaminen sekä mentorointiohjelman koulutukset ovat auttaneet toiminnan kehittämisessä.



Tieto ei tavoita kaikkia virkamiehiä. Tietoisuutta sinne on hyvä lisätä sekä tehdä liikuntatoimintaa vieläkin näkyvämmäksi.

- Kunnassa järjestettiin liikuntaraateja ja valtuustoinfo, mihin ylimpiä virkamiehiä ja luottamushenkilöitä saapui melko vähän.

1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Janakkalaan muodostettiin yhteistyöryhmä, missä oli edustettuna liikunta-, sosiaali- ja terveys-, sekä vanhuspalvelut, kulttuuritoimi, seurakunta, Sydänyhdistys, Tervakosken eläkkeensaajat, Kanta-Hämeen Hengitysyhdistys, Hämeen Sinitaivas ry, Turengin eläkkeensaajat, Janakkalan reuma, Turengin eläkeliiton yhdistys. Yhteistyötä tehtiin laajemmin myös muiden järjestöjen kanssa esim. tapahtumissa ja vapaaehtoistyössä.



Ohjelman aikana tiivistettiin yhteistyöverkostoa, missä liikuntatoimintaa ja erilaisia tapahtumia on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä. Tietoisuus ja ymmärrys on lisääntynyt, mitkä kaikki eri tahot ja miten monipuolisesti kunnan alueella ikäihmisten liikuntaa järjestetään.

Yhteistyöryhmä arvioi oman toiminnan onnistumista arvosanalla neljä (asteikko 1-5).



Yhteistyöryhmän toiminnassa haastavana koettiin henkilöstövaihdokset sekä osittain eri sektoreiden vähäiset henkilöstöresurssit sekä kiinnostuksen puute Voimaa vanhuuteen -toiminnan kehittämiseen.

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille ikäikäille (75+) suunnatut ohjatut liikuntaryhmät ovat lisääntyneet ja monipuolistuneet. Yhdistyksissä toimii aktiivisia vertaisohjaajia ja yhteistyötä niiden kanssa on tiivistetty. Järjestöjen lisäksi myös kunnalla on vertaisohjattuja liikuntaryhmiä. Koronarajoitusten aikana aloitettiin parvekejumppat, mitä tullaan myös jatkossa toteuttamaan.

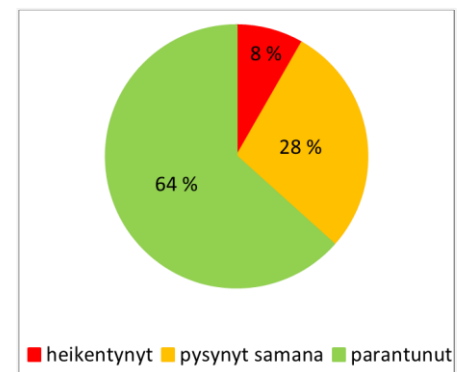


Vertaisohjaajien toimintaa koordinoi erityisliikunnanohjaaja

- *Vertaisohjaajien valmennuskлубi*
- *Yhteisiä tapahtumia ja virikekoulutusta esim. tuolijumpasta ja voima-tasapainoharjoittelusta*
- *Vertaisohjaajat pääsevät maksutta liikuntapaikoille*
- *Tiedot Janakkalan ystävä- ja vapaaehtoistoiminta on nykyään koottu yhdelle sivulle www.janakkala.fi/palvelut/ystavatoiminta/*

Sosiaali- ja terveystoimi järjestää jatkuvana toimintana Turengissa ja Tervakoskella maksuttomia voima- ja tasapainoharjoitteluryhmiä kuntosalissa, joista saadut tulokset ovat hyviä. Ryhmät on tarkoitettu ikäihmisille, joilla on jo ongelmia perusliikkumisessa. Intensivististä harjoittelua on kaksi kertaa viikossa 8 viikon ajan.

Vuonna 2019 VoiTas harjoitteluun osallistui yhteensä 60 ikäihmistä, joille tehtiin alku- ja loppumittaukset SPPB -testillä. Toimintaan osallistuneista 64 % tulokset paranivat, 28 % pysyi samana eli ei tapahtunut toimintakyvyn heikentymistä ja vain 8 % tulokset heikkenivät.



Kuvio 2 Tehoharjoittelu 2019



Janakkalassa on toimiva liikuntapalveluketju ja myös kolmas sektori on saatu innostettua tasavertaisena toimijana mukaan liikunnan järjestämiseen.

Koronarajoitusten aikana oli mahdollisuus jumpata etänä some -kanavilla näytettyjen streemien avulla, missä ohjaajina toimivat kunnan ikäihmisille ennestään tutut ohjaajat. Jumppiin oli linkit myös kunnan Internet-sivuilla.



Moni ikäihminen haluaisi liikkua lähellä omaa kotia. Saavutettavuuden kannalta olisi hyvä kehittää toimintaa lähelle ikäihmistä esim. etäohjattuna kotiin.

3. Ohjattu ulkoilutoiminta

Ohjattu ulkoliikunta on ohjelmakauden aikana lisääntynyt erityisesti järjestöissä. Koronarajoitusten aikana siirryttiin myös liikuntapalveluissa ulos ja erityisliikunnanohjaajan kanssa koontui viikoittain viisi ulkoiluryhmää sekä Tervakosken eläkkeensaajilla yksi viikoittainen ryhmä.

Ulkoiluystävätoimintaa järjestävät Turengissa SPR ja Eläkeliitto Janakkalan yhdistys ja Tervakoskella SPR ja Eläkkeensaajat. Arvioiden mukaan noin kymmenen ulkoiluystävää mahdollisti säännöllisen ulkoiluavun 20:lle ikäihmisille.

Janakkala on osallistunut Vie vanhus ulos -kampanjoihin. Vuonna 2019 vuoden teeman mukaisesti järjestettiin metsäretki Suruttoman ulkoilualueelle yhteistyössä Ikäkeskuksen, Tervakosken Eläkkeensaajien ja 9 -luokkalaisten kanssa. Tapahtumaan osallistui noin 80 ikääntyntä.



Kunnassa on lisätty ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä ja järjestetty yhteistyössä erilaisia ulkoilutapahtumia. Kylien ulkoliikuntapaikkoja on hyödynnetty tehokkaammin.

Kunnassa jaettiin maksuttomat kenkien liukuusteet kaatumisen ennaltaehkäisy luennon yhteydessä



Koordinoitu ulkoiluystävätoiminta mahdollistaisi useamman toimintakyvyltään heikentyneen ikäihmisen ulkoilun.

Valtakunnallinen Vie vanhus ulos -kampanja järjestetään myös tänä vuonna 8.9 - 8.10.2021

www.vievanhusulos.fi

ULOS
tapahtuma
2019 klo 13
Tervakosken Suruttomassa

Lähde ulkoilemaan hyvässä seurassa! Tule tapahtumaan vaikka läikkään naapurisi, tuttavasi tai isovanhempasi kanssa.

Tapahtumaan on bussikuljetus (Lehdon Liikenne), voit tulla kyytiin:

klo 11.00 Tapailakoti/ Ikäkeskus	Tervakoskella klo 11.45 Usvatie
klo 11.15 Kiipula	klo 12.00 liikekeskus
klo 11.30 Leppäkoski	klo 12.10 terveysasema
	klo 12.25 Koivusillantie
	klo 12.40 Pariisintie
	klo 12.50 Silvantie

n. klo 14.30 samaa reittiä.

Ikäkeskus (noin klo 8-16)



70v täyttänyt

TULE HAKEMAAN LIUKUESTEET
kenkiisi maksutta

Turengin liikuntahallilta
22.10. (ti) klo 10.30 ja klo 13.30

Tervakosken seuratalolta
24.10. (to) klo 10.45 ja klo 13

Liukuusteiden jakoa on
kaatumisten ennaltaeh-
käisyä ja opastus
käytöstä.



4. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Ikääntyneille suunnattua liikuntaneuvontaa toteutetaan terveyskeskuksen fysioterapiassa sekä kotikäyntien yhteydessä. Neuvonta toteutuu asiakkaan tarpeen mukaan kertaluonteisesti tai useammalla käynnillä. Liikuntaneuvonta sisältää toimintakyvyn arvioinnin, liikkumissuunnitelman sekä seurannan. Kunnassa keuhkotiin kolmen kerran ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa, mistä tuli positiivista palautetta. Myös liikuntapalveluissa tarjottiin mahdollisuus kurssimuotoiseen liikuntaneuvontaan, mutta osallistujia ei tullut riittävästi

Kunnassa on liikuntakalenteri, mihin on koottu eri tahojen ikäihmisille suunnattu liikuntatoiminta. Toiminnasta ilmoitetaan myös paikallislehdessä, kunnan verkkosivuilla ja some-kanavilla. Janakkalassa on omat Voimaa vanhuuteen Facebook -sivut, missä julkaistaan esim. Kunnan eväät-kortteja.

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
Kurssi Tervakosken uimahallilla



Kokoontaan kolme (3) kertaa
• pe 7.6. klo 13.00 – 15.00
• to 13.6. klo 13.00 – 15.00
• ti 13.8. klo 13.00 – 15.00

Kurssi on maksuton.

Kurssi soveltuu
Kaikille, jotka tarvitsevat kannustusta, motivaation vahvistusta ja tavoitetta omaan liikkumiseen ja fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen.

Kouluttajat
Liikunnonohjaaja Annika Kallio ja Erityisliikunnonohjaaja Päivi Pirnes.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen
viim. 4.6.2019 paivi.pirnes@janakkala.fi tai 03 680 1234 (jätä viesti, soitan takaisin).

Järjestäjä
Janakkalan kunnan liikuntapalvelut



Janakkalassa on tehostettu liikuntatoiminnasta tiedottamista sekä saatu tiedottamisen ja neuvonnan tueksi Voimaa vanhuuteen Facebook-sivut.

Koronan aikana ikäihmisiä kannustettiin omatoimiseen liikuntaan yli 70-vuotiaille kotiin lähetetyillä kirjeillä, jossa oli mukana jumppaohjeita.



Liikuntaneuvonnan suunnittelu ja toteuttaminen on hyvä toteuttaa yhdessä kunnan eri toimijoiden kanssa (liikunta-, sote- ja vanhustalvet). Suunnittelun tukeen löytyy tietoa esim. [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(2021\)](#).

5. Koulutustoiminta

Janakkalan toimijat osallistuivat aktiivisesti Ikäinstituutin tapahtumiin ja koulutuksiin kolmen vuoden aikana

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ikääntyneiden liikunta- ja ravitsemus
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Virikkeitä Ikääntyneiden liikunnanohjaukseen
- Kanta- ja Päijät-Hämeen maakunnallinen oppimisverkosto
- Liikunta- ja muistisairaudet
- Elämänvoimaa kuntosalilta-koulutus
- Elämäni eläkevuodet valmentaja -koulutus
- Voimaa etäjumpasta kouluttaja -koulutus
- Voimaa vanhuuteen -starttiseminaari, -verkostopäivät ja foorumi (2017-2021)
- Liikkuen läpi elämän -seminaari

Janakkalassa on järjestetty Voimaa vanhuuteen -ohjelman aikana useita vertaisille suunnattuja kursseja ja virikepäiviä sekä ammattilaisten Kunnanhoitaja-koulutuksia.

6. Tapahtumat ja tiedottaminen

Koko ohjelmakauden aikana Janakkalassa järjestettiin useita tapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Kunnassa myös kuultiin liikuntaraadissa ikäihmisiä ja heidän ajatuksiaan ja toiveitaan ikääntyneiden terveysliikunnan tilasta.

Tapahtumia oli mm.

- Vanhusten viikkojen erilaiset tapahtumat
- Ikäkeskuksen tapahtumat
- Luentoja ikäihmisille
- Hyvinvointitapahtumat
- Rokotuspäivillä kaatumisvaaran arviointi yhdessä järjestöjen vapaaehtoisten kanssa
- erilaisia ulkoilupäiviä- ja liikuntatapahtumia



Janakkala on tiedottanut Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ikäihmisten liikuntakalenterissa, somekanavissa, tapahtumissa, paikallislehdessä sekä eri järjestöjen kautta. Janakkalan Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta on kerrottu Ikäinstituutin eri sosiaalisen median kanavissa. Janakkalan toiminta oli esillä myös voimaa vanhuuteen-foorumissa keväällä 2021.



Tapahtumat on toteutettu yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja niiden kautta on tavoitettu kohderyhmää.

Voimaa vanhuuteen toiminnasta tiedottaminen on lisääntynyt ensimmäisestä vuodesta ja sitä on kohdistettu kohderyhmää peilaten.

Vuoden 2020 viestinnällisinä onnistumisina koettiin kotiin lähetetyt kirjeet ja some-kanavien ohjatut jumpat



Voimaa vanhuuteen- ohjelmassa on ollut päätavoitteena kokeilla ja kehittää yhteistyössä erilaisia ikäihmisille suunnattuja terveysliikunnan toimintatapoja. Janakkalassa on toteutettu useita erilaisia sekä uusia käytäntöjä että vahvistettu ennestään olemassa olleita.

- henkilökohtainen ja ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta
- tehoharjoittelujaksot kuntosalilla
- taloyhtiö-, parveke- ja korttelijumpat
- vertaisohjattu liikuntatoiminta
- ulkoliikuntaryhmät
- ulkoiluystävällisyys
- liikuntaraati

Janakkalan voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä on tehnyt videon toiminnan onnistumisesta ja yhteistyön merkityksestä eri sektoreilla.

[Voimaa vanhuuteen ohjelma lisäsi yhteistyötä Janakkalassa](#)

Janakkalassa saatiin Voimaa vanhuuteen -toiminnan myötä tiivistettyä yhteistyötä alueen eri toimijoiden kesken.

- Voimaa vanhuuteen yhteistyöverkosto on rakentunut ja sen toimintaa aiotaan jatkaa myös tulevaisuudessa
- Ikäihmisiä ja järjestötoimijoita on kuultu liikuntaraadissa ja toimintatapaa aiotaan jatkaa
- Ikäihmisiä on tavoitettu entistä tehokkaammin
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän erityispiirteet on tunnistettu ja otettu toiminnassa paremmin huomioon
- Ikäihmisten liikunta on koostettu omaan liikuntakalenteriin
- Liikuntatoiminta ja erilaiset yhteiset tapahtumat ovat lisääntyneet ja uusia ikäihmisiä on saatu toiminnan pariin
- Järjestöjen liikuntatoimintaa ja vertaisohjaajia tuetaan monipuolisesti
 - Järjestöt voivat hakea yleis- ja kohdeavustuksia liikunnalliseen toimintaan
 - Eläkeläisjärjestöt saavat tilavuokrista 50% alennuksen
 - Toimijoita on kannustettu mentorointiohjelman koulutuksiin ja erityisliikunnanohjaaja on järjestänyt kunnassa omia koulutuksia
 - Uimahallilta saa välineitä käyttöön, kirjastossa on liikuntavälinelainaamo.
 - Erityisliikunnanohjaaja tukee ja koordinoi vertaisohjaajien verkostoa
- Turengista on kerran viikossa bussikuljetus Tervakosken uimahalliin
- Uusia terveysliikunnan toimintatapoja on kokeiltu ja suurin osa toiminnoista on vakiintunut

Kehittämiskohteita:

- Liikuntaneuvonnan kehittäminen ja vakiinnuttaminen yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen sekä liikuntasektorin kanssa
- Ulkoiluystävällisyyden kehittäminen ja koordinointi
- Toiminnan tuloksista ja tarpeista tiedottaminen virkamiehille ja luottamustoimille
- *Kunnan ja järjestöjen toimijoilla on vielä mahdollisuus hyödyntää Ikäinstituutin maksuttomia koulutuksia 2021 vuoden loppuun; [koulutukset-kunnille](#)*
- *Samoin [Kultaa kouluttajille- hankkeen](#) tiimoilta on tarjolla maksuttomia koulutuksia;*
- *[Maakunnalliset oppimisverkostoissa](#) on jatkossakin hyvä tilaisuus tiedonvaihtoon kuntien välillä sekä saada ideoita ja kannustaa uusien toimintojen kokeiluun*

Janakkalan Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Inkeri Jortikka

liikuntapäällikkö

Inkeri.jortikka@janakkala.fi

vanhempainloman ajan

Leila Gröndhal

Raila Lahtinen

vanhustyönjohtaja

raila.lahtinen@janakkala.fi

Päivi Pirnes

erityisliikunnanohjaaja

paivi.pirnes@janakkala.fi

Aija Koskela

fysioterapeutti

aija.koskela@janakkala.fi

Anna-Milla Vainio

kulttuurisihteeri

anna-milla.vainio@janakkala.fi

Tanja Sillanpää

palvelusuunnittelija

tanja.sillanpaa@janakkala.fi

Riitta Lindell

Sydänyhdistys

riitta.lindell@pp1.inet.fi

Ari Vanhala

Tervakosken eläkkeensaajat

ari.vanhala@gmail.com

Pentti Hakala

Turengin eläkkeensaajat

pennu.hakala@gmail.com

Päivi Salonen

Janakkalan Reuma

salonen.paivi58@gmail.com

Päivi Harju

Janakkalan seurakunta

paivi.harju@evl.fi

Veikko Airaksinen

Eläkeliitto

veikko.vekara47@gmail.com

Kari Marttinen

Kanta-Hämeen Hengitys ja

Ikätaideyhdistys

kari.marttinen@gmail.com



Ikäinstituutti

www.voimaavanhuuteen.fi

