

Kooste Multian Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta 2017-2020

Asukasluku 1527, joista 75 vuotta täyttäneitä 17 % (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 | ▪ Alkukartoitus ja kehittämissuunnitelma | ▪ Kouluttajakoulutukset | ▪ Liikuntaneuvonta | ▪ Kehittämistyön jatkuminen |
| ▪ Ikäihmisten liikuntaraati | ▪ Viestintä | ▪ Paikalliset koulutukset | ▪ Voima- ja tasapainoharjoittelu | |
| | | ▪ Verkostotapaamiset | ▪ Ulkoilu | |

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

Ikäinstituutin mentorointi

- | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ▪ Alkutapaaminen | Tukea | ▪ Koulutuksia | ▪ Maakunnalliset oppimisverkostot |
| ▪ Voimaa vanhuuteen-foorumi | ▪ alkukartoitukseen | ▪ Materiaalia | |
| | ▪ kehittämissuunnitelmaan | ▪ Verkostoitumistilaisuuksia | |
| | ▪ liikuntaraatiin | | |
| | ▪ päättäjaviestintään | | |

Kuvio 1 Mentorointiohjelman prosessi ja sisältö

Kolmivuotinen mentorointiohjelma alkoi yhteisellä tapaamisella Multian seurakuntasalissa, missä hahmoteltiin ikäihmisten terveystoiminnan tilannetta, kunnan terveystoiminnan toimija-verkostoa sekä luotiin suuntaviivoja tulevaisuuteen. Kehittämistyön alkuun Multian 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 [täältä](#).



Multialla koetaan, että Voimaa vanhuuteen- toiminnan myötä kunnassa on yhteistyö lisääntynyt ja uusia toimintatapoja on saatu vakiinnutettua. Kuntalaiset ovat tietoisia voimaa vanhuuteen toiminnasta ja sen tärkeydestä ikäihmisille.

- Ikäihmisiä kuultiin järjestämällä liikuntaraati
- Valtakunnallisen ohjelman hyödyllisyyttä paikallisen toiminnan kehittämisessä arvioitiin arvosanalla 5 (1-5). Ylimmät virkamiesten sekä päättäjien kiinnostusta toimintaa kohtaan arvioitiin arvosanalla 3 (1-5)



- Tieto ei tavoita kaikkia virkamiehiä. Tietoisuutta sinne on hyvä lisätä sekä tehdä liikuntatoimintaa näkyväksi

1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Multialle muodostettiin yhteistyöryhmä, missä oli edustettuna kunnan kulttuuri ja vapaa-aikatoimi, ikäihmisten palvelut, kansalaisopisto, tekninen toimi, Spr Multian osasto, Eläkeliiton Multian yhdistys, seurakunta, liikuntaneuvos ja Multian joululehtitoimikunta.



*Ohjelman aikana luotiin tiivis yhteistyöverkosto, missä liikuntatoimintaa ja erilaisia tapah-
tumuksia on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä. Yhteistyöryhmä arvioi oman toiminnan
onnistumista arvosanalla neljä (asteikko 1-5)*

- Lisääntyneen yhteistyön myötä ovat päällekkäiset toiminnot ovat loppuneet ja samalla mahdollistettu eri toimijoiden voimavarojen yhdistäminen
- Yhteistyö on sujunut hyvin, kunnassa on opittu tekemään asioita yhdessä
”Meillä on nykyään hyvä yhteistyön meininki ja puhalletaan samaan hiileen”



*Yhteistyöryhmän toiminnassa mietityttää sen jatko tulevaisuudessa; Nuorempia toimijoita
kaivataan erityisesti järjestösektorilta mukaan.*

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin Multialla pääsääntöisesti vanhuspalvelujen toimesta Poukamassa.

Uutta toimintaa

Voimaa kotiin kuntosaliryhmät

- 12 viikon intensiivinen kuntosaliharjoittelujakso, jossa tehdään jokaiselle yksilöllinen harjoitusohjelma. Sisältää alku- ja lopputes-
tit.

”Matalan kynnyksen liikuntaryhmät 1 ja 2”

- Toteutettiin yhteistyössä erityisliikunnanohjaajan kanssa.
- Tarkoitettu ikäihmisille, joilla on huomattavia vaikeuksia toiminta-
kyvyssä ja lihaskunnossa.
- Ryhmissä tehtiin harjoitteita yksilöllisesti terveydentilan sekä toiminta-
kyvyn ja kunnon mukaisesti.
- Ryhmät kokoontuivat 1x/vko



Liikuntatuokioita lisätty Poukamassa ja yhdistysten tapaamisissa

Ikäihmisille järjestivät liikuntaa myös Keuruun, Multian ja Petäjäveden yhteinen erityisliikunnan ohjaaja sekä eri järjestöt. Myös seurakunta osallistui aktiivisesti erilaisiin liikuntatapahtumiin.



*Multialla aloitettu ikäihmisille suunnattu tavoitteellinen kun-
tosaliharjoittelu. Liikuntatoiminta on nyt näkyvämpää ja useat
toiminnot jäävät pysyväksi.*



*Moni ikäihminen haluaisi liikkua lähellä omaa kotia. Saavutetta-
vuuden kannalta, olisi hyvä kehittää toimintaa lähelle ikäihmistä
esim. taloyhtiöihin, kylätiloihin tai etäohjattuna kotiin.*



3. Ulkoilu ja ulkoiluympäristöt

Multialle saatiin uusi ikäihmisille suunnattu ulkoliikuntapuisto, Rauhanpuisto, missä on järjestetty sekä kunnan että vapaaehtoisten toimesta ohjattua liikuntatoimintaa. Voimaa vanhuuteen toiminnan aikana on lisätty myös Majasalmen lenkille uusia penkkejä helpottamaan ikäihmisten ulkoilua.

Multialla on osallistuttu vuosittain aktiivisesti Vie vanhus ulos -kampanjoihin. Vuonna 2019 järjestettiin sen tiimoilta retki Leivonmäen kansallispuistoon, mihin osallistui noin 30 ikäihmistä. Kampanjaan kirjattiin Multialta 83 ulkoilukertaa saavuttaen kolmannen sijan sarjassa pienet kunnat.

Ulkoiluystävöimintää järjestää joululehtitoimikunta ja Eläkeliiton yhdistyksen vapaaehtoiset.



- *Kunnassa on aloitettu ohjatut ulkoliikuntaryhmät*
- *Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu aktiivisesti ja erilaisia toiminnallisia ulkoilupäiviä jaon järjestetty useita*



- *Koordinoitua ulkoiluystävöimintään olisi jatkossa hyvä vielä kehittää*
- *Ulkoiluystäviä kouluttamalla olisi mahdollista saada uusia vapaaehtoisia ulkoilun tueksi*

4. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Multialla ei ole tällä hetkellä tarjolla varsinaista liikuntaneuvontaa ikäihmisille, vaan liikuntaneuvontaa ja -ohjausta annetaan muun ryhmätoiminnan ohessa. Liikuntaneuvontaa kokeiltiin terveysasemalla, mutta se ei vielä tavoittanut ikäihmisiä.

Multialla on koottu ikäihmisille suunnattu liikuntatoiminta yhteiseen kalenteriin. *Voimaa kotiin liikuntakalenterissa* on kunnan, järjestöjen ja kansalaisopiston toiminnat ryhmäkuvauksineen.

Liikuntatietoa on jaettu kirjeitse kotiin kaikille yli 75-vuotiaille kuntalaisille. Voimaa vanhuuteen -toiminnasta tiedotetaan paikallislehdessä, sosiaalisessa mediassa sekä erillisillä esitteillä ja mainoksilla. Kunnan kotihoito, fysioterapia ja terveyskeskuksen työntekijät ohjaavat iäkkäitä liikuntaan. Liikuntatoiminnasta ja tapahtumista on ilmoitettu myös paikallislehdessä. Korona-aikana soiteltiin ryhmäläisille ja kyseltiin kuulumisia sekä kannustettiin jumppamaan kotona.



- *Kunnassa on tehostettu liikuntatoiminnasta tiedottamista sekä saatu tiedottamisen ja neuvonnan tueksi yhteinen liikuntakalenteri*



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

KESKI-SUOMI 17.5.2018 7:00

Härkölammen ja frisbeegolfkentän jatkeeksi Rauhanpuisto - Multialla innostetaan kaikenikäisiä liikkumaan



Aktiivinen vapaaehtoisvoimija Rauha Sorsa avasi senioripuiston. Tärkeä yhteistyökumppani on ollut kunta ja kunnanjohtaja Erkki Pyökkimies.
PÄIVI LIIMATAINEN



VOIMAA KOTIIN -LIIKUNTAKALENTERI

Toiminta on suunnattu etupäässä ikäihmisille

Kevät 2020 (viikolla 1-18)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	75+ kuntosaliryhmä klo 9-12 Kuntotalon kuntosali	Eriyisliikunnan ohjajien liikuntatuokio klo 10-10.45 Palvelukeskus Poukama	Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 1 klo 9-9.45 Kuntotalon Sinervänsäli	
	Matalan kynnyksen liikuntaryhmä klo 11-12 Kuntotalon kuntosali	Matalan kynnyksen liikuntaryhmä 1 klo 12-13 Matalan kynnyksen liikuntaryhmä 2 klo 13-14 Kuntotalon kuntosali	Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 2 klo 9.50-11 Kuntotalon Sinervänsäli	
	Multia/Pedijävesi vesijumppa klo 10.30-11.00 Keuruun Uimahalli	Asehi klo 13.10-13.55 Palvelukeskus Poukama	Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 75+ klo 11-12.10 Kuntotalon Sinervänsäli	Keilaus klo 14-15 Keuruun keilahalli
Näisten ja miesten kuntoklubi klo 16.50-18 Kuntotalon kuntosali	Kuntajumppa miehille ja naisille klo 18.45-19.55 Kuntotalon Sinervänsäli	Shinde klo 18.10-19.20 Palvelukeskus Poukama		

5. Koulutustoiminta

Multian toimijat osallistuivat Ikäinstituutin tapahtumiin ja koulutuksiin kolmen vuoden aikana

- Voitas -kouluttajakoulutus
- Virikkeitä ikääntyneiden liikunnanohjaukseen
- Voimaa vanhuuteen -starttiseminaari, -verkostopäivät ja foorumi (2017-2021)
- Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto
- Liikkuen läpi elämän -seminaari

Paikallisia koulutuksia

Multialla ei järjestetty paikallisia koulutuksia. Vertaisohjaaja-koulutusta yritettiin yhdessä Keuruun erityisliikunnanohjaajan kanssa, mutta se ei toteutunut. Ikäihmisille suunnattuja tieto- ja infotilaisuuksia oli useampia esim. Ahaa-aivotreeni, Ikis-luennot ja vierailut eri yhdistyksissä.



- *Liikuntatietoa on lisätty muiden tapahtumien yhteyteen*



- *Uusia vertaisvetureita ja ulkoiluystäviä kannattaa edelleen yrittää kouluttaa, jotta yhä useampi ikäihminen pääsisi ulos tai osallistumaan ryhmäliikuntaan*

6. Tapahtumat

Koko ohjelmakauden aikana on Multialla järjestetty erilaisia liikuntatapahtumia ja tietoiskuja kunnan ikäihmisille yhteistyössä eri toimijoiden kanssa esim.

- Ahaa -aivotreenit
- Ekin ja Sepon kierroksen avajaiset Härkölammella
- Hyvinvointia omaishoitajille -iltapäivä
- Ikis -luennot
- Kulhanvuoren retki
- Muistipäivät
- Patikointipäivä Nikaraisten kirkkotiellä
- Rollaattoriratsia
- Vanhusten viikon valokuva-suunnistus
- Vie vanhus-ulos kampanjan tapahtumat
- Ystävänpäivä- ja juhannustanssit



- *Erilaiset tapahtumat on toteutettu yhteistyössä osaamista yhdistäen ja samalla säästäten resursseja*
- *Tapahtumien kautta on tavoitettu Voimaa vanhuuteen kohderyhmää sekä lisätty siitä tietoisuutta*



Multialla saatiin ikäihmisten liikunta-asioita eteenpäin!

- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on rakentunut ja tiivistynyt
 - *Kunnan ja järjestöjen toimijat kehittävät liikuntatoimintaa yhdessä toisiaan kuunnellen*
- Ikäihmisten liikunta on kirjattu Multian vanhuspalveluiden strategiaan 2018-2021 ja Multian kuntastrategiaan -ikäihmisten palvelut
- Ikäihmisiä on kuultu liikuntaraadissa ja toimintatapaa aiotaan jatkaa tulevaisuudessa
- Ikäihmisiä pyritty tavoittamaan entistä tehokkaammin
 - *80 vuotta täyttäneiden kotikäynnit (Rai) ja kotihoidon kartoituskäynnit*
 - *kirjastossa kokeiltu liikuntainfoa*
 - *tapahtumat ja liikuntatuokiot seurakunnan kanssa*
 - *liikuntakalenteri*
 - *tiedot kunnan Internet-sivuilla*
 - *puskaradion tehostaminen*
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän erityispiirteet on tunnistettu ja otettu toiminnassa paremmin huomioon
- Liikuntatoiminta ja erilaiset yhteiset tapahtumat ovat lisääntyneet ja uusia ikäihmisiä on saatu toiminnan pariin
- Uusia terveystoimintatapojen kokeilua ja suurin osa toiminnoista vakiintunut
 - *Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta*
 - *Tehoharjoittelujakso kuntosalilla*
 - *Vertaisohjattu liikuntatoiminta ja ohjatut ulkoiluryhmät*

Kehittämiskohteita:

- Aktiivinen yhteydenpito yhdistyksiin ja urheiluseuroihin sekä kannustaminen ikäihmisten liikuntatoiminnan järjestämiseen ja sen huomioiminen esim. järjestöavustuksissa
 - *vertaisohjaajien kouluttaminen erilaisiin vapaaehtoistoiminnan muotoihin*
- Liikuntaneuvonnan kehittäminen yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen sekä liikuntasektorin kanssa
- *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*

Multian Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Tiina Arvonen

fysioterapeutti

tiina.arvonen@multia.fi

Pirkko Nejlík

vapaa-aikasihteeri

pirkko.nejlik@multia.fi

Maire Riikonen

kirjastonhoitaja

maire.riikonen@multia.fi

Rauha Sorsa

SPR Multian osasto

rauha.sorsa@gmail.com

Marjo Dementjeff

lähihoitaja

marjo.dementjeff@multia.fi

Tiina Löytömäki

tekninen johtaja

tiina.loytomaki@multia.fi

Hanna-Kaisa Koppelomäki

diakonityöntekijä

hanna-kaisa.koppelomaki@evl.fi

Pirkko Halkilahti

Eläkeliiton Multian yhdistys

halkipi1@gmail.com

Tuula Laaksonen

Kansalaisopisto, Multian osasto

tuula.laaksonen@keuruu.fi

Jouko Laine

Liikuntaneuvos

jouko1948.laine@gmail.com



Saila Hänninen
Multian mentori
suunnittelija, Ikäinstituutti
saila.hanninen@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi

