

Kooste Rovaniemen Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta 2017-2020

Asukasluku 63 032, joista 75 vuotta täyttäneitä 8,2% (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. (kuvi1)

Voimaa vanhuuteen -toiminta 2017-2020

Kunnassa tapahtuu/Kunnan toiminta

- Poikkisektorinen työryhmä kokoon
- Alkukartoitus 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
 - päättäjaviestintään
- Koulutuksia
- Materiaalia
- Verkostoitumistilaisuuksia
- Maakunnalliset oppimisverkostot

Kuvio 1 Mentorointiohjelman prosessi ja sisältö

Kolmivuotinen mentorointiohjelma alkoi yhteisellä tapaamisella, missä hahmoteltiin Rovaniemen ikäihmisten terveystoiminnan tilannetta, toimijaverkostoa sekä luotiin suuntaviivoja tulevaisuuteen. Kehittämistyön alkuun Rovaniemen 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 [Rovaniemen Voimaa vanhuuteen -ohjelman sivulta](#)



Voimaa vanhuuteen -ohjelman myötä ikäihmisille suunnattu liikuntatoiminta on lisääntynyt ja monipuolistunut. Yhteistyö on kehittynyt ja tiivistynyt. Valtakunnallisen ohjelman hyödyllisyyttä paikallisen toiminnan kehittämisessä arvioitiin arvosanalla 4 (1-5) ja oman kehittämistyön onnistumista arvosanalla 5 (1-5). Ylimpien virkamiesten sekä päättäjien kiinnostusta toimintaa kohtaan arvioitiin arvosanalla 2 (1-5).



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

1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Rovaniemelle muodostettiin yhteistyöryhmä, missä oli edustettuna liikuntapalvelut, perusturva, kansalaisopisto, ikäihmisten palvelut, seurakunta, Rey ja Rovaniemen neuvokas. Ryhmä kokoontuu 2-3 kuukauden välein. Yhteistyötä tehtiin laajemmin myös muiden järjestöjen kanssa esim. tapahtumissa ja vapaaehtoistyössä.

Vapaa-ajan palvelut (70%) ja perusturva (30%) perustivat kahden toimialan yhteisen liikunta-koordinaattorin toimen liikunnalliseen vanhustyöhön sekä Voimaa vanhuuteen -toimien juurruttamiseksi osaksi kunnan palvelujärjestelmää.

Aluehallintovirastolta saatiin Liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämisavustusta Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan.



Ohjelman aikana luotiin yhteistyöverkosto, missä liikuntatoimintaa ja erilaisia tapahtumia on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä. 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 iäkkäille (75+) suunnatut ohjatut liikuntaryhmät ovat lisääntyneet ja monipuolistuneet. Erityisesti liikuntapalveluissa on aloitettu useita Voimaa vanhuuteen liikuntaryhmiä. Vuonna 2019 Voimaa vanhuuteen toiminnan ohjaustunnit olivat lisääntyneet edellisestä vuodesta 130:llä ja käyntikerrat yli tuplaantuneet. Vuosi 2020 oli poikkeusoloista johtuen haasteellinen, mutta myös silloin onnistuttiin samaan lisää ikäihmisiä liikuntatoiminnan pariin. Tähän viimeiseen kartoitukseen ei saatu järjestöjen, kansalaisopiston eikä soten toimintaa.

Taulukko 1 Ikäihmisille suunnattu liikuntatoiminta liikuntapalveluissa. Huom! Tilastointi oli erilainen vuonna 2017

	2017	2018	2019	2020
	ohjaustunnit/ käyntikerrat	ohjaustunnit/ käyntikerrat	ohjaustunnit/ käyntikerrat	ohjaustunnit/ käyntikerrat
Ikäihmisten terveysliikunta; Senioriliikunta	ryhmiä 37 asiakkaita 1652	990 18 289	1284 21 072	900 12989
Liikunnallinen vanhustyö; Voi- maa vanhuuteen liikuntaryhmät	0	35 690	168 1533	351 2874

Utta toimintaa mm

- Voimavalmennusryhmät kuntosalilla
- Tasapainoryhmät
- Taloyhtiöjumpat
- HopLop- kokeilut
- Totto-hallin oma itsenäinen palloiluryhmä

Kokeilutoimintaa

- PopUp toimintana tasapainoa, liikkuvuutta ja voimaa kauppakeskuksessa yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja opiskelijoiden kanssa
- Yhteistyössä kulttuuritoimen kanssa taidemuseo kävely, ulkotapahtumat ja musiikkiliikunta
- Kansalaistalon tuolijumppa



Voimaa vanhuuteen kohderyhmä on otettu paremmin toiminnan sisällössä huomioon.

- Kunnassa on aloitettu ikäihmisille suunnattu tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu
- Ohjaaja on paikalla kokoa aika ja asiakkaille tehdään yksilölliset harjoitusohjelmat. Tämä on koettu turvallisena tapana aloittaa kuntosaliharjoittelu
- Voimaa vanhuuteen -toiminta on ollut maksutonta, mikä on madaltanut osallistumisen kynnystä

Kuntaan on koulutettu vertaisvetureita.



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

Vertaisohjaajien innostaminen ja kannustaminen toiminnan tuottamiseen mukaan.

3. Ohjattu ulkoilutoiminta

Voimaa vanhuuteen ohjelmaan lähdetessä Rovaniemen ikäihmisiltä nousi toive ohjattujen ulkoliikuntaryhmien mahdollisuudesta. Rovaniemellä kehitettiinkin runsaasti niin kesällä kuin talvellakin tapahtuvaa ulkoliikuntaa. Koronarajoitusten aikana on lisätty ulkojumpparyhmiä eri puolelle kaupunkia.

Utta toimintaa mm.

- Kuntokierrokset eli ohjattua kävelyä, ”potkuttelua” ja erilaista kuntoilua esim. ulkokuntolaitteilla Keskuskentällä ja Saarenkylässä.
- Kirkkolammen ja Ounasrinteen kesätoiminnot
- Veistoskävelyt ja ulkotapahtumat yhdessä kulttuuritoimen kanssa
- Hiihtokuntokierros
- Riksapyräilyt

Rovaniemi on osallistunut vuosittain aktiivisesti Vie vanhus ulos -kampanjaan. Vuonna 2019 järjestettiin sen tiimoilta retki Vaattunkikönkään esteettömällä luontopolulla.



Kunnassa on aloitettu ohjatut ulkoliikuntaryhmät ja järjestetty yhteistyössä erilaisia ulkoilutapahtumia. Valtakunnallinen Vie vanhus ulos -kampanja järjestetään myös tänä vuonna 8.9-8.10.2021 www.vievanhusulos.fi

4. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Rovaniemellä liikuntapalvelut tarjosivat liikuntaneuvontaa ja hyvinvoinnin palveluohjausta yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen kanssa hyvinvointi- ja palvelupiste Olkkarissa. Toiminta on kertaluonteista ja maksutonta. Ikäihmisillä on mahdollisuus saada neuvontaa myös puhelimitse.

Rovaniemellä on koottu liikuntapalvelujen järjestämä toiminta *Voimaa vanhuuteen liikuntakalenteriin*.

Ikäihmisiä on ohjattu liikuntatoimintaan ammattilaisten toimesta, yleisellä tiedotuksella, lehtimainonnalla, flyereillä ja eläkeläisjärjestöinfojen kautta. Myös maksuttoman kesäliikunnan myötä on saatu uusia asiakkaita liikuntaryhmiin.

Liikuntatoiminnasta on kerrottu myös ikäihmisten kohtaamispaikoissa, erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa.

Vuonna 2020 koronarajoitusten aikana vapaa-ajan palvelut kehittivät RovaniemiPuhelinAvun, missä soitettiin ikäihmisille ja kyseltiin kuulumisia sekä tarjottiin kauppa,- apteekki,- palvelu,- ja asiointiapua. Liikkumisen tueksi kokeiltiin etäjumppaa sekä lähetettiin materiaalia omatoimiseen kuntoiluun, venyttelyyn sekä kotijumppaan sekä toimitettiin tarvittaessa kuminauhoja kotijumpan tueksi.



Rovaniemellä on tehostettu liikuntatoiminnasta tiedottamista sekä saatu tiedottamisen ja neuvonnan tueksi Voimaa vanhuuteen -liikuntakalenteri.

- *Taloyhtiötoiminnasta välitetään tietoa kotihoidon kautta sekä jakamalla tiedotteita asukkaiden postilaatikoihin*
- *Rovaniemen Neuvokkaan matalankynnyksen kohtaamispaikoilla ohjataan liikuntaryhmiin ja kannustetaan liikuntaan myös Kunnan Eväät korttien avulla*
- *Liikuntakursseista ja tapahtumista tiedotetaan kaupungin Internet-sivuilla, Facebook:ssa ja Instagramissa*
- *Liikuntakoordinaattori päivittää infonäyttötauluja Olkkarissa ja Potkurissa*



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

5. Koulutustoiminta

Rovaniemen toimijat osallistuivat Ikäinstituutin tapahtumiin ja koulutuksiin kolmen vuoden aikana

- Voitas -kouluttajakoulutus
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Voimaa vanhuuteen -starttiseminaari, -verkostopäivät ja foorumi (2017-2021)
- Lapin Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto
- Liikkuen läpi elämän -seminaari
- Senioritanssi startti

Paikallisia koulutuksia

Rovaniemelle järjestettiin vertaisveturi -koulutus, missä koulutettiin 20 uutta vertaisohjaajaa. Osallistujat olivat järjestöistä, urheiluseuroista ja muita vapaaehtoistoimijoita.



Järjestöissä toimii useita vertaisohjaajavetoisia liikuntaryhmiä (tuolijumppaa, tanssiryhmiä, boccia, kuntosaliharjoittelua, vesijuoksua ym.).

Yhdistysten viikkokerhojen yhteyteen on saatu sisällytettyä lisää liikuntatoimintaa.



Rovaniemellä ei ole vielä koordinoitua liikunnan vertaisohjaajien verkostoa. Toiminnan jatkuvuuden kannalta on hyvä miettiä, miten vertaisohjaajien osaamista vahvistetaan sekä jaksamista tuetaan.



6. Tapahtumat ja tiedottaminen

Koko ohjelmakauden aikana Rovaniemellä järjestettiin useita tapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa (lähes 30 eri tapahtumaa). Rovaniemellä myös kuultiin liikuntaraadissa ensimmäisenä vuonna ikäihmisiä ja 2018 järjestö- ja yhdistystoimijoita. Vanhus- ja vammaisneuvostoille toteutettiin esteettömyyskävely.

Muita tapahtumia mm.

- *Sykettä syksyyn -tarinoita talveen ikäihmisten liikuntatapahtuma*
- *Mielenterveysviikon tapahtumat*
- *Vanhustenviikon maksuton liikuntatoiminta ja lajikokeiluja.*
- *Hyvinvointipiste Olkkarin PoPUp- tapahtumat*
- *Kylien Voimaa vanhuuteen-infot*

Rovaniemi on tiedottanut Voimaa vanhuuteen -toiminnasta kunnan kotisivuilla, somekanavissa, tapahtumissa, paikallislehdessä sekä eri järjestöjen kautta. Rovaniemen Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta on kerrottu Ikäinstituutin eri sosiaalisen median kanavissa. Rovaniemen liikuntatoiminta 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 viestinnällinen onnistuminen oli kesätoiminnasta viestiminen. Koronasta huolimatta ikäihmisiä saatiin toimintaan mukaan.

Rovaniemellä saatiin Voimaa vanhuuteen -toiminnan myötä runsaasti uutta liikuntatoimintaa ikäihmisille!

- Kuntaan palkattiin Voimaa vanhuuteen liikuntakoordinaattori yhdessä liikuntapalvelujen ja perusturvan kanssa
 - *Voimaa vanhuuteen- ohjelmaa on kyetty viemään järjestelmällisesti ja suunnitelmallisesti eteenpäin*
- Ikäihmisten liikunta on kirjattu Rovaniemen liikunta- ja urheilupoliittiseen suunnitelmaan 2021-
- Rovaniemellä on hyödynnetty Liikunnallisen elämäntavan edistämisen hankeavustusta
- Ikäihmisiä ja järjestötoimijoita on kuultu liikuntaraadissa ja toimintatapa aiotaan jatkaa tulevaisuudessa
- Ikäihmisiä on tavoitettu entistä tehokkaammin
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän erityispiirteet on tunnistettu ja otettu toiminnassa paremmin huomioon
- Voimaa vanhuuteen-toimintaan on koostettu omaan liikuntakalenteriin
- Liikuntatoiminta ja erilaiset yhteiset tapahtumat ovat lisääntyneet ja uusia ikäihmisiä on saatu toiminnan pariin
- Järjestöjen liikuntatoimintaa tuetaan toiminta-avustuksilla, yhteistyöllä esim. tilojen ja välineiden osalta. Tarvittaessa järjestetään koulutuksia ja autetaan tapahtumista ja toiminnasta tiedottamisessa.
- Uusia terveysliikunnan toimintatapoja on kokeiltu innovatiivisesti ja suurin osa toiminnoista on vakiintunutta
 - *Henkilökohtainen ja ryhmämuotoinenliikuntaneuvonta*
 - *Tehoharjoittelujaksot kuntosalilla (voimavalmennusryhmät)*
 - *Tasapainoryhmät*
 - *Ulkoliikuntaryhmät*
 - *Taloyhtiöjumpat*

Kehittämiskohteita:

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

Rovaniemen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Pekka Hämäläinen

liikuntajohtaja

pekka.o.hamalainen@rovaniemi.fi

Tommi Kanala

liikuntakoordinaattori

tommi.kanala@rovaniemi.fi

Merja Tervo

palvelualuepäällikkö

merja.tervo@rovaniemi.fi

Tuulikki Louet-Lehtoniemi

kehittämispäällikkö

tuulikki.louet-lehtoniemi@rovaniemi.fi

Kaarina Kapraali

vanhusneuvosto

kapraalikaarina@gmail.com

Arja Rissanen

Rovaniemen seurakunta

arja.rissanen@evl.fi

Henna Saarela

palveluvastaava

henna.saarela@rovaniemi.fi

Johanna Lohtander

Palvelualuepäällikkö

johanna.lohtander@rovaniemi.fi

Suvmaria Saarenpää

Rovaniemen neuvokas

suvmaria.saarenpaa@rovaniemi.fi

Anneli Ylitalo

palveluesimies

anneli.ylitalo@rovaniemi.fi

Katriina Merkkiniemi

liikuntakoordinaattori /soveltava liikunta

katriina.merkkiniemi@rovaniemi.fi



Ikäinstituutti

www.voimaavanhuuteen.fi