



KARVIA

Voimaa vanhuuteen -
tilannekatsaus vuodesta 2022

”Kootut sisällöt Karviasta ”



Mentorointiohjelman tavoitteet



Liikuntaneuvonta



Voimaa vanhuuteen –yhteistyöryhmä



Tiedottaminen ja viestintä



Koetut onnistumiset



Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Leijonametsä ja avajaiset



Kehittämisisideoita vuodelle 2023



Vie vanhus ulos -kampanja



Faktoja



Vertaisohjattu TonkKumi



Yhteishenkilöt

Karvia on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024



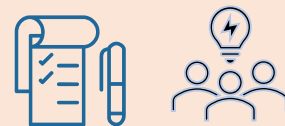
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä



KARViA

- Liikunta ja vapaa-aika
- Sosiaali- ja terveystoimi
- Kulttuuri- ja sivistys
- Vanhusneuvosto
- Järjestöjen edustajat
- Seurakunta



Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymä

Koetut onnistumiset

- 🏠 Esteetön Leijonametsä
- 🏠 Yhteistyön ”kuviot” laadittu ja yhteistoimintaa toteutettu kumppanuuden hengessä
- 🏠 Uusia vertaisohjaajia mukaan
- 🏠 Liikuntaneuvojan koulutukseen satsattu, valmistui elintapaohjaajaksi 9.2.2023
- 🏠 Viestitty monialaisesti ja otettu suoraan yhteyttä kohderyhmään ja järjestöihin
- 🏠 Liikuntatarjottimen tarjontaa mainostettu yhteistyötahoille

Leijonametsä

- 🕒 Uudistettu ja peruskorjattu vanha pururata
- 🕒 Keskeinen sijainti palvelukeskuksen, palvelukotien sekä liikunta- ja koulukeskuksen läheisyydessä
- 🕒 Reitti noin kilometrin pituinen
- 🕒 Esteetön, kivituhkapinnoite mahdollistaa mm. pyörätuolilla ja rollaattorilla kulkemisen
- 🕒 Viisi levähdyspaikkaa kuntoilulaitteineen, jotka soveltuvat myös liikuntaesteisille
- 🕒 Kuntoportaat mäen päälle, joissa 52 askelmaa ja kaiteet molemmin puolin
- 🕒 Reitin valaistus uusittu led -tekniikalla
- 🕒 Lions Club lahjoittanut alueelle jo aiemmin laavun, nyt esteettömän keinun
- 🕒 Kustannus 75 000 euroa, josta aluehallintoviraston avustus 33 750 euroa



Pirkko Hakola on tyytyväinen Leijonametsän laitteisiin.

Tänään 11.9.2022 2.55

Esteetön Leijonametsä tarjoaa kaikille mahdollisuuden kuntoilla ja nauttia luonnosta

Kirkonkylän kuntorata uudistui esteettömäksi Leijonametsäksi, jonka uudet ulkokuntosalilaitteet soveltuvat liikuntaesteisillekin. Pyörätuolilla liikkuva **Pirkko Hakola** lupautui esittelemään paikkaa *Ylä-Satakunnalle*.

Leijonametsän avajaiset 1/2

(12.10.22)



Leijonametsän avajaiset 2/2



Vie vanhus ulos –kampanja



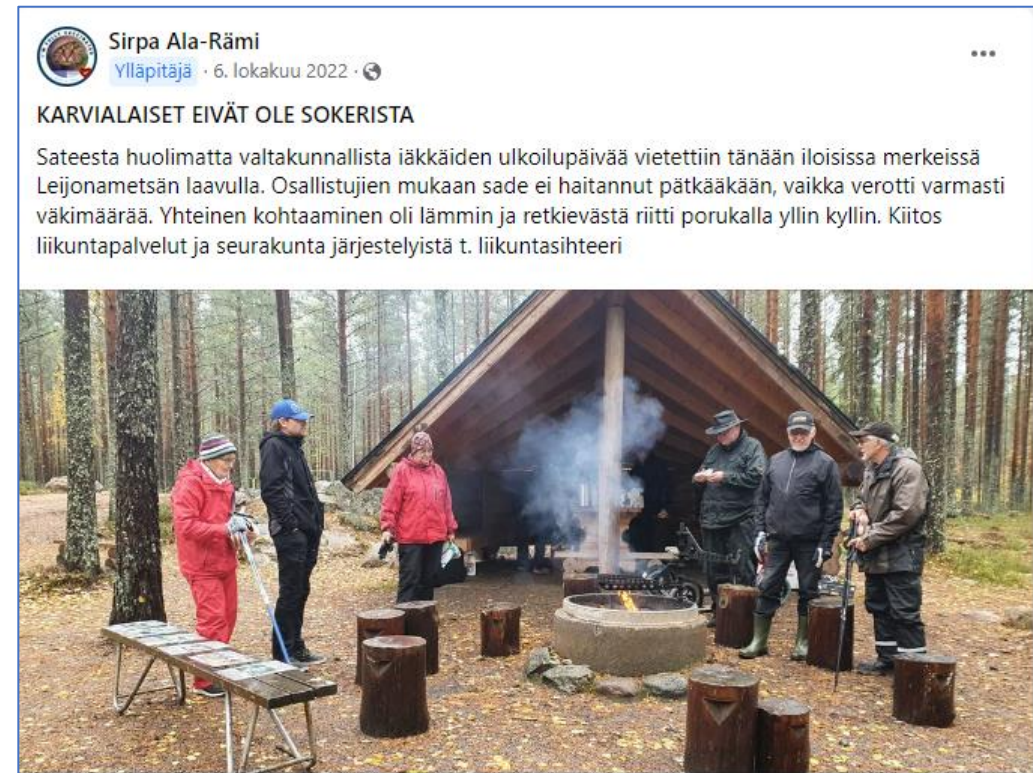
- ☞ Ulkoilutapahtuma valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä 6.10
- ☞ Kokoontuminen Leijonametsän laavulla ja kuntoradalla
- ☞ Ohjelmassa lempeää liikuntaa, luontoelämysbingo, hartaus sekä musiikkituokio yhteislaulun merkeissä
- ☞ Kahvi- ja mehutarjoilu sekä makkaranpaistoa
- ☞ Järjestäjinä Karvian liikuntapalvelut ja seurakunta
- ☞ Tapahtumassa tavoitettiin noin 40 iäkästä ulkoilijaa



Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä
torstaina 6.10. klo 10-12

Keskustan Leijonametsässä (kuntoradalla).
Ohjelmassa lempeää liikuntaa, luontoelämysbingo,
hartaus sekä musiikkituokio yhteislaulun merkeissä.
Kahvi- ja mehutarjoilu sekä makkaranpaistoa laavulla.

Järjestää Karvian liikuntapalvelut ja seurakunta



Vertaisohjattu TonkKumi



- ☞ Vertaisohjattua maksuton toimintaa kerran viikossa
- ☞ Vanhustenviikon kokeilun jälkeen jäi pysyväksi toiminnaksi
- ☞ Osallistujia reilu 10



Liikuntaneuvoja Karvia

3. lokakuu 2022 · 🌐

TONKKUMI ALKAA

perjantaina 7.10. Karvian urheilutalolla klo 12-13.30 Eero Niemen johdolla. Tervetuloa mukaan!
Terkuin Liikuntaneuvoja



TonkKumi

perjantaisin klo 12-13.30, alkaen 7.10.

Karvian urheilutalo, karviasali, Tyyni Tuulion katu 12.
Maksuton. Ohjaajana Eero Niemi / 050-5726068.

TonkKumi – pelissä heitetään nännikumeja maitotonkkaan. Nännikumi on lypsykoneen osa, joka kiinnitetään lehmän utareeseen. Pelissä voittaa se, joka saa eniten nännikumeja osumaan neljän metrin päästä maitotonkkaan. Peliä voi pelata joko yksilöpelinä tai joukkueissa.

***Tuu pelailemaan ja ota kaikki kaveritkin mukaan
– tää on NIIN hauskaa!***

Karvian liikuntapalvelut



Liikuntaneuvonta

- 🕒 Ohjautuminen ammattilaisten, esitteiden ja ilmoitusten perusteella
- 🕒 Yksilöllistä, maksutonta ohjausta ja neuvontaa, useita tapaamiskertoja
- 🕒 Liikuntaneuvonta on lyhytohjausta ja elintapaohjauksessa solmitaan puolen vuoden ja jopa vuoden mittaisia asiakkuuksia
- 🕒 Tapaamisten sisältö: alkutestaus, liikkumis-suunnitelma, tietoa ravinnosta, unesta sekä fyysisistä ja psyykkisistä tarpeista. Mahdollisuus kuntotesteihin ja inbody -mittaukseen
- 🕒 Neuvonnasta ohjataan itsenäiseen liikkumisen ja ryhmäliikunnan pariin



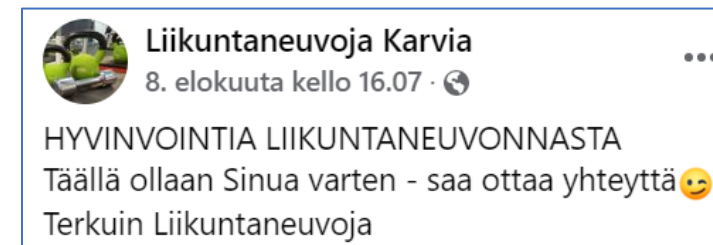
HYVINVOINTIA LIIKUNTANEUVONNASTA

- Haluaisitko neuvoja ja tukea omaan liikkumiseen?
- Olet ehkä ajatellut aloittavasi liikkumisen, mutta et tiedä miten pääsisit alkuun?
- Olit sitten minkä ikäinen tai missä elämäntilanteessa tahansa, voit aina aloittaa liikkumisen -koskaan ei ole liian myöhäistä!
- Ota rohkeasti yhteyttä! Tehdään yhdessä liikuntasuunnitelma - olen mukana matkassasi kohti parempaa hyvinvointiasi. Neuvon ja opastan.
- Mahdollisuus myös kuntotesteihin sekä inbody-testiin (15€).
- Liikuntaneuvonta on täysin maksutonta sinulle.

Ota liikkuminen tavaksi!
Mikset aloittaisi jo tänään?

Ota yhteyttä!

Tiina Koski
Liikuntaneuvoja
puh. 040-7035618
tiina.koski@karvia.fi
Karvian liikuntapalvelut
Seuraa Facebookissa:
Liikuntaneuvoja Karvia



Liikuntaneuvoja Karvia
8. elokuuta kello 16.07 · 🌐

HYVINVOINTIA LIIKUNTANEUVONNASTA
Täällä ollaan Sinua varten - saa ottaa yhteyttä 😊
Terkuin Liikuntaneuvoja

Tiedottaminen ja viestintä

- Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä on järjestänyt tapahtumia, joissa iäkkäiden liikunta ja Voimaa vanhuuteen -työ on ollut hyvin esillä. On tavoitettu iäkkäitä, jotka eivät ole aiemmin olleet toiminnoissa mukana.
- Karvian liikuntapalveluiden ja Liikuntaneuvonta Karvia Fb -tilien kautta on viestitty iäkkäiden liikunnasta ja tapahtumista
- Kahdessa paikallislehdessä terveystuokuntaan liittyvä työ on ollut esillä
- Liikuntatarjotin mahdollistaa liikuntatoiminnoista tiedottamisen

 Liikuntaneuvoja Karvia
6. syyskuu 2022

TASAPAINOJUMPPAA KESKIVIIKKOISIN
Huomenna aloitetaan - tervetuloa mukaan! Terkuin Liikuntaneuvoja

 **Senioreiden tasapainojumppa** 

keskiviikkoisin klo 10-10.45 karviasalissa, alkaen 7.9.

Tasapainoa, liikkuvuutta, keuhko- ja lihaskuntoa parantavaa liikuntaa. Pitkät venyttelyt tunnin loppuun.

Tule liikkumaan ja ota kaverisikin mukaan! Maksuton. Ohjaajana liikuntaneuvoja Tiina Koski.

Karvian liikuntapalvelut



 **Sirpa Ala-Rämi**
3. elokuuta kello 10.05

VOIMAA VANHUUTEEN HAASTE

Kirkonkylän kuntoradan **laavulle 3.8.2022 klo 16-18. **Mehu/ kahvitarjoilu pullan kera, liikuntaneuvoja vetää venyttelytuokioita.

Maanantaina 28. marraskuuta 2022 // Kankaanpään Seutu **A13**

Leijonametsä houkuttelee uusia liikkujia

Karviassa saatiin tänä vuonna valmiiksi Leijonametsäsi nimetty liikuntareitti.

Peruskorjauksen kokonaiskustannukset ovat 75 000 euroa. Louma-Suomen aluehallintovirasto myönsi siihen tukea liikuntapaikkojen rakentamissuunnitelmana yhteensä 33 750 euroa.

Itse Leijonametsän nimi juontaa siihen, että Karvian Lions-klubi on lahjoittanut aiemmin laavun reitin varrella. Nyt klubi on myös hankkinut uuden leijonametsän leijonaksi.

Virallisia avajaisia vietettiin Leijonametsässä 12. lokakuuta, jolloin kunnanhallituksen puheenjohtaja Päivi Suominen katkaisi juhlaa varten maahan. Avajaiskeräisyä suuren joukon ihmisiä liikkareitilleen, jotka kannustavat ulkoiluun sekä venyttelyyn ja voimailuun harrastamiseen. Reitin varrella on myös kuntosporttien mien päälle ja lisäksi reitin valaistusta uusittin led-tekniikalla.

Peruskorjauksen kokonaiskustannukset ovat 75 000 euroa. Louma-Suomen aluehallintovirasto myönsi siihen tukea liikuntapaikkojen rakentamissuunnitelmana yhteensä 33 750 euroa.

Itse Leijonametsän nimi juontaa siihen, että Karvian Lions-klubi on lahjoittanut aiemmin laavun reitin varrella. Nyt klubi on myös hankkinut uuden leijonametsän leijonaksi.

Virallisia avajaisia vietettiin Leijonametsässä 12. lokakuuta, jolloin kunnanhallituksen puheenjohtaja Päivi Suominen katkaisi juhlaa varten maahan. Avajaiskeräisyä suuren joukon ihmisiä liikkareitilleen, jotka kannustavat ulkoiluun sekä venyttelyyn ja voimailuun harrastamiseen. Reitin varrella on myös kuntosporttien mien päälle ja lisäksi reitin valaistusta uusittin led-tekniikalla.



Leijonametsän valojuhla sai väen lapsineen liikkeelle. Ensimmäisellä leivähdyspaikalla oli Karvian MLL:n ja Karvian VPK:n toimintatilat.

FAKTA

Leijonametsä

- Uudistettu Karvian vanha Kirkonkylän pururata
- Netjä leivähdyspaikkaa
- Kustannus 75 000 euroa, josta aluehallintoviraston avustus 33 750 euroa
- Noin kilometrin pituinen

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Karviasta osallistuttiin Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti

- Satakunnan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset (5 henkilöä)
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 2 (1 henkilö)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat (1 henkilö)
- Ikäinstituutin materiaali-info (1 henkilö)



Kehittämissideoita vuodelle 2023



- 🏠 Järjestöyhteistyön tehostaminen
 - 🏠 Ikäinstituutin materiaalia jakoon sekä tukea toiminnan järjestämiseen
 - 🏠 Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien kouluttaminen -> uutta liikunta- ja ulkoilutoimintaa
- 🏠 Ikäinstituutin maksuttomien koulutusten hyödyntäminen
- 🏠 Kuntosaliharjoittelun järjestäminen voimaharjoittelun periaattein 2x viikossa
- 🏠 Seuraparlamentin perustaminen ja seurafoorumien kuuleminen 2x vuodessa
- 🏠 Poikkisektorisen yhteistyön kehittäminen ja tiivistäminen
 - 🏠 Sujuvan palveluketjun vahvistaminen liikunnan ja hyvinvointialueen yhdyspintatyönä



6

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. ⁽⁶⁾

Muistisairaudet ovat merkittävin syy laitoshiitoon, missä kustannukset ovat noin 46 000€/vuosi/hlö. ⁽⁷⁾

5

Puolet Voimaa vanhuuteen - liikuntaryhmään osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon. ⁽⁵⁾

- 1) Sherrington 2019
- 2) THL ja Sotkanet 2020
- 3) FinSote 2020
- 4) Tilastoraportti 41/2019, THL
- 5) Ikäinstituutti, TiiTu 3/2020
- 6) Coelho-Junior ym. 2020
- 7) STM, Kansallinen muistiohjelma

1

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. ⁽¹⁾



1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi

4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoitoon palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen. ⁽⁴⁾

Karvian Voimaa vanhuuteen tilannekatsaus 2022



Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. Vuonna 2020 Karviassa lonkkamurtumista aiheutuvat kustannukset olivat n. 210 000 €. ⁽²⁾

3

75 vuotta täyttäneistä 28,6 %:lla on SUURIA vaikeuksia 500 m kävelyssä (2020). ⁽³⁾

Karvian Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt



- Sirpa Ala-Rämi, Hyvinvointipäällikkö
Karvian kunta
sirpa.ala-rami@karvia.fi
- Ritva-Liisa Salonen, Karvian mentori
Ikäinstituutti
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi





Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Ritva-Liisa Salonen

ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



@ikainstituutti