



Ikäinstituutti



# LEMPÄÄLÄ

Voimaa vanhuuteen -  
tilannekatsaus vuodesta 2022

# ”Kootut sisällöt Lempäälästä”



Mentorointiohjelman tavoitteet



Voimaa vanhuuteen –yhteistyöryhmä



Koetut onnistumiset ja haasteet



Vertaisohjaajien ”voimalla”



Vertaisohjaajien tapaamiset



Mummodisko



Hyvän mielen seminaari



Ikäihmisten harrasteviikko



Vie vanhus ulos -kampanja



Ulkoilutoiminta



Liikuntaraati



Kulttuuripalvelut VV -toiminnassa



Liikuntaneuvonta



Viestintä ja tiedottaminen



Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Kehittämisideoita vuodelle 2023



Faktoja



Yhteyshenkilöt

# Lempäälä on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023

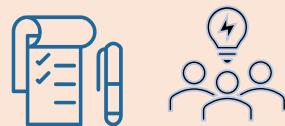
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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

- Yhteisöpalvelut: Liikunta ja kulttuuri
- Ikäihmisten palvelut
- Kuntoutuspalvelut
- Seniorineuvosto



KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry  
Union of the Christian Pensioners



Lempäälän-Vesilahden reumayhdistys ry



# Koetut onnistumiset

- 🕒 Vertaisohjaajatoiminnan 2 videota\*
- 🕒 Mummodisko
- 🕒 Hyvän mielen seminaari
- 🕒 SenioriGo! –viikko
- 🕒 Yhteisöpalvelujen ensimmäinen yhteinen esite

\*[Vertaisohjaajatoiminnan esittely - YouTube](#)

[\(56\) Vertaisohjaajatoiminnan esittely vertaisohjaajien toimesta - YouTube](#) (Videot: Liikkuva Lempäälä –hanke)



Kuvat: Lempäälä liikkuu, Fb



Lempäälän Voimaa vanhuuteen -tilannekatsaus 2022

# haasteet

- 🕒 Miten iäkkäät saadaan liikkeelle?
- 🕒 Mistä uusia vertaisohjaajia ja yhdistystoimijoita mukaan?
- 🕒 Paikallisiin ja Ikäinstituutin järjestämiin koulutuksiin hankala saada osallistujia
- 🕒 Toiminta painottuu keskustan alueelle, vertaisohjaajia myös kylille



# Vertaisohjaajien ”voimalla”

## Liikunnan vertaisohjaajaryhmien alku- ja loppukartoitus

- SPPB, lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö
- Puristusvoima
- Hyvinvoinnin itsearviointi

Testejä tehtiin 23/44 ryhmässä. 97/448 hlöä osallistui molemmille testauskerroille koko testistön osalta.

Tulosten keskiarvoja vertaillen kaikki arvot paranivat fyysisissä testeissä.



- ☉ Heidät tunnistaa uusista vihreistä tiimiliiveistä
- ☉ Liikuttavat 45 eri ryhmää Lempäälän alueella
- ☉ Ryhmät tarkoitettu pääsääntöisesti omassa kodissa asuville, omatoimisille liikkujille
- ☉ Tarjolla maksuttomia kuntosali- pienpeli-, lentopallo-, tuolivoimistelun- ja boccia-ryhmiä
- ☉ Liikunnan ohessa vahvasti esillä sosiaaliset suhteet ja juttuseura
- ☉ Mukaan pääsee myös kesken kauden
- ☉ Ilmoittautuminen Hyvinvointikioskille tai soittamalla liikuntapalveluihin
- ☉ Kiitokseksi vertaisille tarjotaan maksuton liikuntakurssi kerran vuodessa

# Vertaisohjaajien tapaamiset

- ☞ Tapaaminen talvikaudella kerran kuukaudessa (virikkeitä, koulutusta, vertaistukea)
- ☞ Kevätkauden päättäjäiset Lempäälä-talolla yhdessä lounastaen ja kahvitellen. Tutustumista muistijoogaan ja muistelulaukkuihin.
- ☞ Syystapaamisessa aiheena Hyvän mielen seminaari, vertaisohjaajatoiminnasta kuvatut videot sekä vaihtuvalla ohjaajalla pidettävät tuolijumppat. Harjoituksina kehonhallintaa, hengitysharjoituksia ja loppurentoutus.
- ☞ Syyskauden päätöstapaamisessa teemana ”Sydämeeni joulun teen”. Anna-Leena Toivasen rentouttavassa iltapäivähetkessä jalkojen hemmottelua ja hoitoa. Lopuksi joulupuuro.



# Mummodisko

- 🌀 120 osallistujaa laittoi jalalla koreasti
- 🌀 Jokainen osallistuja sai valita oman rytminsä
- 🌀 Liikunnan vertaisohjaajien sekä Osuuspankin vapaaehtoisten pitämät toiminnalliset pisteet
- 🌀 Maa- ja kotitalousnaisten kahvibuffet
- 🌀 Nauravia kasvoja, hymyjä sekä tyytyväisyyttä sekä osallistujien- että järjestäjien kasvoilta



Uutiset

## Stayin' Alive herätti mummodiskon sisäiset travoltat – katso kuvat ja video

 Seppo Kummala

Julkaistu 25.11.2022 07:00



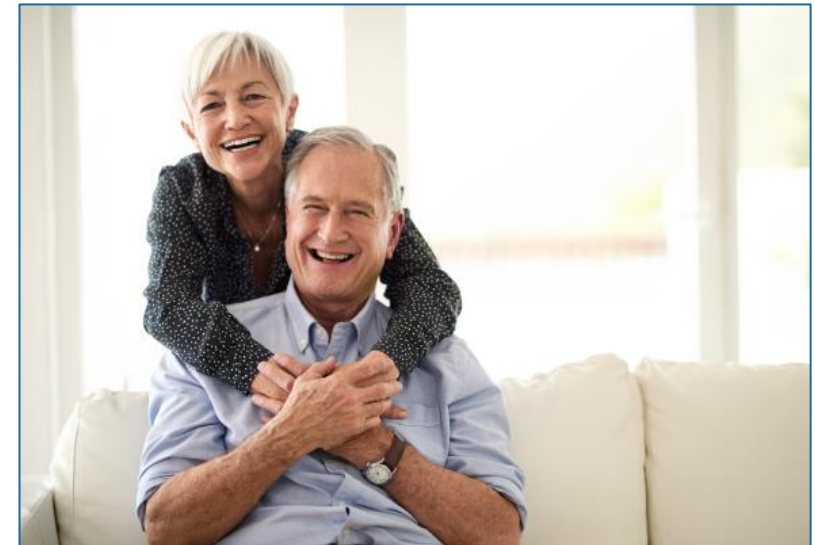


# Hyvän mielen seminaari

- 👉 Voimaa vanhuuteen –työryhmän järjestämä tilaisuus 16.11, joka tavoitti 50 osallistujaa
- 👉 Tapahtumassa: senioritansseja, levyraati, runon muodostusta, esittely seurakuntatalosta ja kulttuuriluotsi- toiminnasta sekä tutustumista yhdistysten toimintaan
- 👉 Päätteeksi pullakahvit



Kuvat: Lempäälä liikkuu, Fb



## Hyvän mielen seminaari

16.11.2022

klo 12.00 - 15.00

Sääksjärven seurakuntatalo Satama  
Pitkäahtentie 14



Hyvän mielen seminaari järjestetään jo kahdeksannen kerran. Tänä vuonna seminaari on kulttuuripainotteinen. Ohjelmassa on esityksiä mm. kulttuuriluotsitoiminnasta, mielimusiikista ja arkiliikunnasta.

Kahvitarjoilu.  
Ota ystävä mukaasi!

Järj. Lempäälän kunta/ Voimaa vanhuuteen -työryhmä  
[www.lempaala.fi/liikunta](http://www.lempaala.fi/liikunta)

Tiedustelut: [paula.eloranta@lempaala.fi](mailto:paula.eloranta@lempaala.fi), p. 050 3839 642

# Ikäihmisten harrasteviikko/ avoimet ovet

- 🕒 SenioriGo!-viikolla (Vanhustenviikko) oli mahdollisuus tutustua järjestöjen, seurojen, yhdistysten, seurakunnan ja kunnan eri palveluihin
- 🕒 Tapahtumassa 100 osallistujaa
- 🕒 33 avointa tapahtumaa, suurin osa maksuttomia
- 🕒 Keräämällä merkinnät kuudesta tapahtumasta osallistui arvontaan, jossa 11 palkintoa
- 🕒 Viikon teema: yhdessä luontoon
- 🕒 Palaute: toimintoihin oli helppo tulla, maksuttomuus plussaa, nimi voisi olla suomeksi



Kuva: Lempäälä liikkuu, Fb

# Vie vanhus ulos -kampanja

- 🕒 Kunta haastoi kuntalaiset keräämään ulkoiluja osana kampanjaa, kirjattu 94 ulkoilukertaa
- 🕒 Valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä oli tapahtuma Himmin, Himminnaapurin ja Kotokampuksen asukkaille, joissa noin 115 osallistujaa
- 🕒 Tapahtumissa avustamassa Seniorineuvosto ja 50 vertaisohjaajaa
- 🕒 Aurinkoisessa syysässä tanssia, laulua, ulkoilua ja makkaran syöntiä



Kuvat: Lempäälä liikkuu, Fb

# Ulkoilutoiminta

- 🕒 Ulkoiluapuna toimii noin 20 ulkoiluystävää
- 🕒 Kotokampus: 10 ulkoilukaveria
- 🕒 Lempäälän Seniorit: ulkoilua kerran viikossa
- 🕒 Seurakunta: kerran viikossa kokoontuva ulkoiluryhmä
- 🕒 Lähitori: Marttojen järjestämää ulkoilua
- 🕒 Vanhustyön keskusliitto ja muistiyhdistys: ulkoilua kerran viikossa
- 🕒 60+ kulttuurikalenteri: maksuttomat kauppakeskuskävelyt ja kulttuurituokiot Ideaparkissa. Järjestäjänä liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut ja sosiaali- ja terveystoimi. Kokoontuminen 1krt/vk Osallistujia n. 30-60/krt
- 🕒 Lempäälän senioreiden organisoimat opastetut kävelyt kartanomaisemissa (n 1-3 km). Alkukesällä 3 ja syksyllä 3 lenkkiä. Paikasta riippumatta osallistujia 30-50/kerta.



Kuva: Lempäälä liikkuu, Fb



Kuvaoikeudet: Kulttuurikeskus PiiPoo

# Liikuntaraati

- ☞ Voimaa vanhuuteen –työryhmän järjestämä ikäihmisille suunnattu liikuntaraati 29.3.2022
- ☞ Iäkkäiden, järjestöjen edustajien sekä päättäjien vuorovaikutteinen paikallistoimintojen ja liikkumisympäristöjen yhteiskehittämistilaisuus
- ☞ Kuultu iäkkäiden toiveita liikunnan olosuhteista, ryhmistä ja liikuntaneuvonnasta
- ☞ Paljon aktiivista keskustelua, 70 osallistujaa
- ☞ Kahvitarjoilusta vastasi Maa- ja kotitalousnaiset



Kuva: Lempäälä liikkuu, Fb



Kuvaoikeudet: Kulttuurikeskus PiiPoo



Kuva: Kuokkalan museoraitin Suvirunot-tapahtuma, [www.lempaala.fi](http://www.lempaala.fi)

# Kulttuuripalvelut VV-toiminnassa

- 🌀 Tavoitteena tuoda esille kulttuurin merkitystä hyvinvoinnin tuottajana.
  - 🌀 Tuottaa kulttuuripalveluita, mm. tapahtumia ja näyttelyitä
  - 🌀 Osallistuu VV-tapahtumien järjestämiseen
  - 🌀 On mukana 60+ Kulttuurikalenterin yhteistyössä
  - 🌀 Osallistuminen erilaisiin hankkeisiin ja verkostoihin näkyy myös VV-toiminnassa (esim. Operaatio Pirkanmaa ja Kuppi-hanke)
  - 🌀 Kulttuurilähetepilotointi 2022–23

# Liikuntaneuvonta

- 🏠 Maksuton liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus on tarkoitettu niille, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän
- 🏠 Neuvontaan ohjaudutaan terveydenhuollon läheteellä tai varaamalla aika itse
- 🏠 Asiakkaan polku on aina yksilöllinen, mutta on suunniteltu 6-vaiheiseksi
- 🏠 Liikunnanohjaajan vastaanotolla Lempäälä-talolla 6 iäkästä henkilöä sai useamman yksilöllisen ohjauksen, Lähitorilla ja senioritalolla ryhmämuotoinen kertaohjaus tavoitti 28 henkilöä

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(2021\)](#)

[Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla, opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeistus 2022](#)



**LEMPÄÄLÄ**  
**LIIKUNTANEUVONTA**  
RAVITSEMUS LIIKUNTA UNI

**Mikä liikuntaneuvonta?**  
Tutustu, miten liikuntaneuvonta etenee käytännössä. Jokaisen polku on kuitenkin yksilöllinen.

Olen 40-vuotias pe  
jonka illat kuluu tv:tä  
Haluaisin kuitenkin  
lapsilleni liikunnallista

**Asiakkaan polku**

- 1** **Vaihtoehto A:** Manta saa läheteen perus- tai ty  
ammattilaiselta liikuntaneuvonta.
- 2** Liikunnanohjaaja ottaa Mantaan yhteyttä puhel  
sopiakseen ensimmäisen tapaamisen Lempäälä  
Hyvinvointikioskille (Manttaalitie 15).
- 3** Ensimmäinen tapaaminen. Liikunnanohjaaja kirjaa asiakkaan tiedot ja  
suunnitelman. Tapaaminen kestää noin 1,5 tuntia. Tapaamisen jälkeen  
Manta saa sähköpostilla tiivistelmän tapaamisesta ja  
jatkosuunnitelman, jotta osaa jatkaa eteenpäin. Ohjeet ovat selkeitä ja  
yksinkertaisia toteuttaa. Mistään dieetistä ei ole kysymys, eikä Mantaa  
kiusata liian kovilla liikuntasuoritteilla.
- 4** Parin viikon päähän sovitaan ohjattu liikuntakerta.  
Mantan ohjaus tapahtui Hakkarin kuntoportailla,  
jossa käytiin lävitse Mantalle sopivia  
porrasharjoitteita.
- 5** Liikuntaneuvonta kestää tyypillisestä vähintään puoli vuotta, jonka  
aikana Manta tapaa liikunnanohjaajan vähintään neljä kertaa. Manta  
osallistui lisäksi liikuntaneuvonnan liikuntaryhmään.  
Jokaisella kerralla Manta saa tukea ja kannustusta sekä ohjeita, miten  
päästä kohti asetettua tavoitetta. Ohjaus sisälsi liikuntaneuvonnan  
lisäksi myös ravitsemus- ja uniohjausta.
- 6** **MAALI!**  
Manta on löytänyt itselleen kaksi uutta liikuntaharrastusta:  
Kuntoportaati ja kuntosaliharjoittelun. Samalla painoakin on  
lähtenyt neljä kiloa. Lisäksi Mantan toiveesta tehdyt  
kuntotestit osoittavat selkeää parannusta fyysisessä  
kunnossa. Tsemppi-illassa Manta pääsi kuulemaan myös  
muiden kokemuksia.  
Manta on huomannut, että voi jumpata lasten leikkessä.  
Manta jaksaa myös itse leikkiä lastensa kanssa useammin sekä  
on huomannut myös teini-ikäisen tyttärensä innostuneen  
liikunnasta. He käyvätkin toisinaan yhdessä treenaamassa.  
Upeaa Manta!

# Viestintä ja tiedottaminen

- Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä on järjestänyt tapahtumia, joissa iäkkäiden liikunta ja Voimaa vanhuuteen -työ on ollut hyvin esillä. On tavoitettu ikäihmisiä, jotka eivät ole aiemmin olleet toiminnoissa mukana.
- Facebookin Lempäälä liikkuu-tilin kautta on viestitty iäkkäiden liikuntaan liittyvistä asioista, tapahtumista ja koulutuksista.
- Lempäälän-Vesilahden sanomissa terveysliikuntaan liittyvä työ on ollut esillä
- Yhteisöpalveluiden ensimmäinen yhteinen esite, johon koottu: liikunta-, kulttuuri-, kirjasto- ja nuorisopalvelut



Kuvat: Lempäälä liikkuu, Fb

**LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTU LIIKUNTA SYKSY 2022**

Lempäälän kunnan liikuntapalvelut järjestää ohjattua terveyttä edistävää liikuntaa työikäisille, ikäihmisille ja erityisryhmille eri puolilla kuntaa. Kaikki ryhmät ovat matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, jotka soveltuvat erittäin hyvin aloittelijoille. Ryhmät käynnistyvät 5.9. alkuvuonna ja päättyvät viikolla 48. Syyslomalla (vk.42) ei ohjauksia. Ryhmän hinta on 25€.

Ilmoittautuminen alkaa ma 29.08.2022 klo 10.00 osoitteessa <https://uusi.kuntapalvelut.fi/lempaala>  
 Voit myös ilmoittautua Hyvinvointi-kioskilla (Manttaalitie 15) 29.08.2022 klo 10.00-12.00.

**Ryhmäliikunta**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9.00-9.45 10.00-10.45 17.30-18.15	9.00-9.45 9.30-10.00 16.15-17.00 17.30-18.00	11.00-12.00 12.15-13.15	10.00 - 12.00	14.30-15.30 16.00-17.00 17.15-18.15
Seniorienvenytely (etämahdollisuus) Tuulivoimistelu (etämahdollisuus) Aloittelijoiden porrastreenit (5.9.-10.10)	Kevyttä liikettä senioreille Tuulivoimistelu (erityisryhmä) JumppaMix (etämahdollisuus) Terve selkä (etämahdollisuus)	Kevyt jumppa Kehonhuolto	Liikuvaiset, laulavaiset	Kuntosali, diabetes Kuntosali kuntoutujille (suositus) Kuntosali, reuma
Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1 Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1 Kuntopöytä, Ahertantie 3	Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1	Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1 Toimintakeskus, Hauralantie 6 Virta-kampus, Valkeoskentie 19 Hyvinvointikioski, Manttaalitie 15	Seurakuntatalo, Kirkkopolku 1	Lempeiden kuntosali, Koulutie 8 Himminnaapuri, Uotintie 2 Himminnaapuri, Uotintie 2
				Kuntosali kuntoutujille (suositus) Kuntosali kuntoutujille (suositus) Kuntosali soveltavat (erityisryhmä)
				Toimelatalo, Asuntotie 10 Lempeiden kuntosali, Koulutie 8 Himminnaapuri, Uotintie 2

040 133 7746  
050 3839 642  
041 730 4836

[www.lempaala.fi/liikunta](http://www.lempaala.fi/liikunta)

**Lempäälä liikkuu**  
6. huhtikuuta 2022

Ei tarvitse olla liikunnallinen liikkukseen. Kaikki liike on eduksi terveydelle ja tähän luetaan myös mm.  
 ↑ Siirtymiset paikasta toiseen  
 ✓ Kotityöt  
 🌿 Ulkoluut.

#Lempäälä #ikiliikkuja #voimaavanhuuteen #lempaalaliikkuu

**"Olen kauhean kömpelö. Lisäksi liikunta hengästyttää ja hikoiluttaa, ja muutenkin hävettää."**  
 - SEIJA 82 v, Iisalmi

**EI HUOLTA SEIJA, MYÖS KOTI- JA PIHATYÖT PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.**

**IKILIIKKUJA**  
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:  
[WWW.VOITAS.FI](http://WWW.VOITAS.FI)



# Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Kuva: Lempäälä liikkuu, Fb

Lempäälän edustajat osallistuivat Ikäinstituutin koulutukseen seuraavasti

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille (2 henkilöä)
- Pirkanmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset (4 henkilöä)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat (1 henkilö)
- Ikäinstituutin materiaali-info (2 henkilöä)

# Kehittämissideoita vuodelle 2023

- 🏠 Poikkisektorisen yhteistyön kehittäminen ja tiivistäminen
  - 🏠 Sujuvan palveluketjun vahvistaminen liikunnan ja hyvinvointialueen yhdyspintatyönä
- 🏠 Järjestöyhteistyön tiivistäminen
  - 🏠 Yhteinen järjestöfoorumi ikäihmisten liikuntaan liittyen, ideointi ja suunnittelu
  - 🏠 Ikäinstituutin materiaalia jakoon sekä tukea toiminnan järjestämiseen
  - 🏠 Ulkoiluystävä- ja vertaisveturikoulutuksen järjestäminen
- 🏠 Liikuntatoimintaa sivukylille



6

Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. <sup>(6)</sup>

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

5

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

- 1) Sherrington 2019
- 2) THL ja Sotkanet 2021
- 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. <sup>(1)</sup>



1-2 lonkkamurtuman hinnalla palkkaisi liikunnan ammattilaisen vuodeksi

4

Liikkumiskyvyn heikkeneminen on merkittävä syy kotihoiton palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen. <sup>(4)</sup>

Lempäälän Voimaa vanhuuteen tilannekatsaus 2022



Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. Vuonna 2021 Lempäälässä lonkkamurtumista aiheutuvat kustannukset olivat n. 720 000 €. <sup>(2)</sup>

3

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

# Lempäälän Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Paula Eloranta, Liikunnanohjaaja  
Lempäälän kunta  
[paula.eloranta@lempaala.fi](mailto:paula.eloranta@lempaala.fi)
- Ritva-Liisa Salonen, Lempäälän mentori  
Ikäinstituutti  
[ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi](mailto:ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi)





# Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Ritva-Liisa Salonen

[ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi](mailto:ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi)

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)



@ikainstituutti