



# NURMIJÄRVI

Voimaa vanhuuteen -  
tilannekatsaus vuodesta 2022



**Nurmijärvi**



# Nurmijärvi on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023

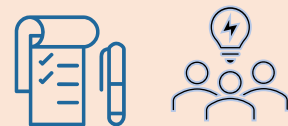
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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





# Vuosi 2022: Osaamisen syventämistä ja yhdessä tekemistä

## Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä:

- Järjesti Unelmien liikuntapäivän tapahtumat
- Kokosi Lii-Ku Harrastekalenterin kaikille yli 60-vuotiaille
- Yhdistyksille järjestettiin lukuisia koulutuksia

# Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Nurmijärven edustajat osallistuivat Ikäinstituutin maksuttomiin koulutuksiin:

- Liikunta ja muistisairaudet: 1 ammattilainen ja 3 yhdistysten edustajaa
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille: 1 ammattilainen ja 1 yhdistyksen edustaja
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat elokuu (1 hlö) ja joulukuu (3 hlöä)

# Koulutukset VV-yhteistyöryhmään kuuluville yhdistyksille

- Kuntotestauskoulutus
- Kaksi sauvakävelykoulutusta
- Kaksi opastusta ulkokuntolaitteiden käyttöön
- Voima- ja tasapainoharjoittelun koulutus
- Taukojumppaideointia

→ Osallistujia yhteensä 50



# Unelmien liikuntapäivän tapahtumat

- Klaukkalassa ja Kirkonkylällä
- Järjestettiin yhdessä yhdistysten kanssa
- Tapahtumissa oli lukuisia toimintapisteitä mm. ohjattua sauvakävelyä, opastusta ulkokuntosalilaitteiden käyttöön, bocciaa, asahia, toimintakykytestejä ja Isosuon kävelyreittiin tutustumista ornitologin johdolla.
- Yhteensä 100 osallistujaa

# Asahia Unelmien liikuntapäivänä



Kuva: Petra Kela

# Yhdistysten ja kunnan yhteisenä ponnistuksena kokeiltiin syksyllä Lii-Ku Harrastekalenteria ja -passia

- Tarkoituksena oli houkutella mukaan uusia harrastajia maksuttoman kokeilukerran avulla.
- Harrastekalenterin tarjonta oli avoin kaikille yli 60-vuotiaille kuntalaisille.
- Harrastepassilla pystyi käymään 16 eri liikunta- ja kulttuuritapahtumassa syksyn aikana.
- Järjestäjinä yhdistykset, järjestöt ja seurakunta.
- Passin palauttaneiden kesken arvottiin palkintoja.
  
- Tieto passin olemassaolosta ei tavoittanut senioreita, uusia harrastajia ei löytynyt. Passeja palautettiin viisi kappaletta.
- Uuden toiminnan alkaessa tarvitaan laajaa ja monikanavaista markkinointia. Pidemmän kokeilujakson avulla voisi saada selville, löytyykö toiminnasta innostuneita harrastajia.



# Lii-Ku harrastekalenteri 5.9.-11.12.2022

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
10.00–13.00 Seurakunnan kohtaamispaikka Rajamäen srk keskus	9.30–11.45 Kla eläkeläisten kansantanssi-ryhmä Monikon nuorisotila	10.00 Sydänyhdistyksen sauvakävely Sydänkammarin edestä lähtö	10.30–16.00 Kla eläkeläisten kerho Tello-sali
12.00–14.30 Seurakunnan kohtaamispaikka Klaukkalan kirkko	10.00 Eläkeliiton Nurmijärven yhdistyksen (sauva)kävely Rajamäen kirjaston edestä lähtö	10.00–11.00 Eläkeliiton Nurmijärven yhdistyksen jumppa* *7.9.,14.9.,5.10.,12.10.,2.11.,9.11. Nuorisoseurantalo Roinela KÄVELY* *21.9.,28.9.,19.10.,26.10.,	11.15–13.00 Eläkeliiton Nurmijärven yhdistyksen tarinatupa* *15.9.,13.10.,10.11. Nurmijärven Pappilan Helmisali
16.30 Kla eläkeläisten kesäpelit Klaukkalan Kirin kenttä	10.00–12.00 Seurakunnan kohtaamispaikka Ystävyyden Kammari	13.00–15.30 Eläkeliiton Nurmijärven yhdistyksen Boccia, Ahjola	13.00–15.00 Seurakunnan kohtaamispaikka Ystävyyden Kammari
	17.00–18.30 Invalidiyhdistyksen kerho (parilliset viikot) Heikkari	Klo 13.00–14.00 Invalidiyhdistyksen kerho (parittomat viikot)	
		17.00 Kla eläkeläisten kesäpelit Perttulan kansantalon piha	
			<b>sunnuntai</b>
			10.30 Klaukkalan eläkeläisten kuntokävely Klaukkalan torilta lähtö

# Liikkumis- ja elintapaneuvonta

Pohditko elämäntapamuutoksen tekemistä, mutta et oikein tiedä, mistä voisit lähteä liikkeelle? Liikuntapalveluista saat liikkumis-, painonhallinta- ja elintapaneuvontaa. Liikkumis- ja elintapaneuvonta on suunnattu kuntalaisille, jotka

liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi, kaipaavat apua elämäntapamuutoksen tekemiseen tai neuvoja sopivan liikuntamuodon löytämiseen.

Ota rohkeasti yhteyttä meihin!

## **Mikäli tarvitset ohjausta tai neuvontaa, liikunta-asioissa sinua auttavat:**

### **Aikuisten liikkumis- ja elintapaneuvonta:**

Heli Lindh puh. 040 317 4667

### **Liikunnanohjaaja:**

Jonna Suonio puh. 040 3172047

### **Ikäihmisten liikkumis- ja elintapaneuvonta:**

Petra Kela puh. 040 317 2046

### **Toimistos sihteeri, salivuorot:**

Jonna Kivi puh. 040 3174890

### **Lasten- ja nuorten liikkumis- ja elintapaneuvonta:**

Toni Koskinen puh. 040 317 2048

### **Hyvinvointipäällikkö:**

Kaisa Laine puh. 0403 172050

# Liikkumis- ja elintapaneuvonta

- Yksilöneuvontaa tarjotaan Nurmijärven terveysasemalla.
- Neuvontaan tullaan ammattilaisen läheteellä tai ottamalla itse yhteyttä.
- Asiakkaalle laaditaan liikkumissuunnitelma ja seurantakäyntejä on 2-3 kuukauden välein.
- Toimintakykytesteinä käytetään puristusvoima- ja SPPB -testejä. Mahdollisuus myös kehonkoostumuksen mittaukseen.
- Liikuntaneuvontaa sai 12 ikäihmistä.



# Voimaa kuntosalilta

Voima-tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia. Lihasvoima kasvaa parhaiten nousujohtaisen kuntosaliharjoittelun avulla.

- Kunnan soveltavan liikunnan kuntosaliryhmiin tullaan hakemuksen perusteella.
- Ryhmä toimii jatkoharjoittelupaikkana kuntoutusjakson jälkeen.
- Ryhmissä tehdään alku- ja lopputestit.
- Ryhmät ovat täysiä. Noin puolet osallistujista vaihtuu kauden jälkeen, jolloin jaksolle mahtuu myös uusia harjoittelijoita.

# Tietoa testauksella

- Voimaa vanhuuteen -yhteistyössä mukana oleville yhdistyksille järjestettiin koulutusta erilaisiin terveystunto- ja toimintakykytesteihin.
- Ainakin kahden yhdistyksen tapaamisissa on tehty SPPB- ja 6 min kävelytestiä.
- Tapahtumissa on ollut testausta.
- Eri testeissä tarvittavista välineistä koostetaan kassi, jota voi lainata liikuntapalveluista vuonna 2023.



Kuva: Petra Kela



# Ulkoiluapu ja vapaaehtoistoiminta

- Kunnan ja seurakunnan yhteinen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori vastaa ulkoiluavun järjestämisestä. Liikunnanohjaaja osallistuu vapaaehtoisten kouluttamiseen.
- Ulkoiluapuna ja muissa tehtävissä toimi 65 vapaaehtoista vuonna 2022.
- Uusia vapaaehtoisia senioritoimintaan tuli 15.
- 66 ikäihmistä sai ulkoiluapua.
  
- On tärkeää, että vapaaehtoisverkostosta pidetään huolta. Jatkossa seurakunta vastaa vapaaehtoisten virkistystoimintaan liittyvistä kuluista.
  
- Liikuntapalveluiden ryhmissä toimii kaksi vertaisohjaajaa.

## Vie vanhus ulos- tapahtuma perjantaina



Vie vanhus ulos -tapahtuma järjestetään tänä perjantaina. OUTI PAAPPANEN

21.9.2022 10:25



Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanja mahdollistaa apua ja seuraa tarvitsevien ikäihmisten ulkoilun. Kampanjaan voi osallistua jokainen, joka haluaa antaa hyvän mielen ikäihmiselle, ja samalla itsellekin. Nurmijärven kunta tiedottaa, että Heikkarin palvelutalolla järjestetään Vie vanhus ulos-tapahtuma perjantaina 23.9. klo 10. Lähtö on Heikkarin edustalta, osoitteessa Heikkarinkuja 4, Nurmijärvi.

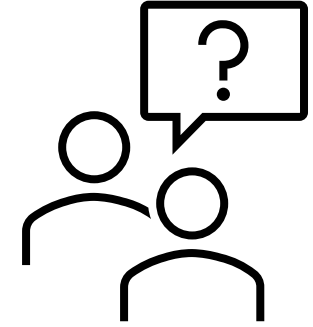
Ikäinstituutin Vie vanhus ulos - kampanja on järjestetty vuodesta 2011 alkaen, jo 12 kertaa. Tänä vuonna kampanja-aika on 7.9.-7.10., ja teemana on Tassut liikkeelle, joten mukaan ulkoilemaan voi ottaa myös oman lemmikin.

Vuosittaiseen ulkoilukampanjaan toivotaan mukaan vapaaehtoisia, järjestötoimijoita, opiskelijoita, liikunnan ja hoitotyön ammattilaisia sekä läheisiä ja naapureita ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa. Kampanjaan kuuluu keskeisesti valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä vanhustenviikolla, jota vietetään viikolla 40.

# Ulkoilupäivä Heikkarin palvelutalolla

- Tapahtumassa riksapyörällä ajoa ja kävelyseuraa.
- Tällä kertaa paikalla oli enemmän auttajia kuin apua kaipaavia.

# Kuntalaiskyselyn nostoja kevät 2022



- Liikuntapalvelujen kehittämisessä tulisi vastaajien mielestä painottaa eniten kohtuuhintaisia liikuntapalveluja sekä helposti saavutettavia matalan kynnyksen hyvinvointia edistäviä liikuntapalveluja.
- Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi toivotaan painotusta ennen kaikkea liikunta- ja kulttuuripalveluihin.

# Nostoja liikuntaraadin 11/2021 toiveista



- Toivottiin panostusta sivukylille tiedottamisessa.
- Liikunta- ja Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ehdotettiin terveysasemille tiedotustaulua.
- Liikuntaneuvonta olisi hyvä määritellä selkeästi, mitä se on ja kenelle tarkoitettu ja miten siihen voi päästä → tiedottamista lisää.
- Toivottiin lisää liikuntatapahtumia, missä voidaan jakaa infoa sekä kehittää toimijoiden yhteistyötä.
- Tarjolla tulisi olla matalankynnyksen liikuntaa, missä ei ole ”sitoutumispakkoa” esim. toriliikuntaa, parvekejumppia.
- Kaivattiin yhteisiä kävelyporukoita ja ohjattua sauvakävelyryhmiä sekä Parkkimäelle, Krannilaan ja Klaukkalaan ohjattua toimintaa.
- Liikuntatoimintaan sopivia tiloja kaivataan lisää kuntakeskusten ulkopuolelle → erityisesti ikäihmisille sopivia kuntosaleja.





Kuva: Ikäinstituutti

# Yhteistyöryhmän tavoitteet vuodelle 2023

- Unelmien liikuntapäivän järjestäminen yhdessä
- Kyläpäiviin jalkautuminen
- Viestinnän tehostaminen

# Kehittämisehdotuksia

- Tieto kunnassa tarjolla olevasta liikuntatoiminnasta tulisi olla helposti löydettävissä. Harrastepassiin koottu lukujärjestys on hyvä alku yhteiselle liikuntakalenterille.
- Liikuntaryhmien tuntikuvauksia voisi tarkentaa, esim. mennäänkö tunnilla lattiatasoon ja voiko mukaan tulla myös apuvälineen kanssa.
- Ikäihmisten liikunnan palvelupolun kuvaaminen yhdessä Keusoten kanssa.
- Voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä viestiminen iäkkäille kuntalaisille. Jos liikuntaryhmissä ei ole vapaita paikkoja, voi heitä kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen. Monikanavainen ja laaja viestintä yhdessä yhdistysten ja yritysten kanssa.
- Toimintakyvyltään heikentymässä olevien ikäihmisten tavoittaminen yhteistyöllä, esim. jalkautumiset kauppoihin ja apteekkiin. Yhteistyö Keusoten palveluohjauksen kanssa?
- Testaus auttaa yksilöllisen harjoitusohjelman laatimisessa ja sopivan ryhmän valinnassa. Tulokset antavat tärkeää tietoa ohjaajalle sekä motivoivat harjoittelemaan. Tietoa toiminnan vaikutuksista kannattaa esitellä päättäjille.
- Iäkkäiden ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta on saatu hyviä tuloksia ja Ikäinstituutilta löytyy valmista materiaalia ryhmien vetäjille.



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 kotihoidon palvelujen käyttöön ja laitoshiitoon siirtymiseen. <sup>(4)</sup>

Edistä senioreiden liikkumismahdollisuuksia!

2

Yhden lonkkamurtuman hinta on n. 30 000 €. Vuonna 2021 Nurmijärvellä lonkkamurtumista (48 kpl) aiheutuneet kustannukset olivat n. 1,44 milj. €. <sup>(2)</sup>

3

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

# Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä



- **Petra Kela, liikuntasuunnittelija**
- **Kaisa Laine, Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö**
- **Anu Sorvali, kirjastonjohtaja**
- **Sari Pulli, diakoniatyöntekijä**
- **Mari Lamppu, Keusote**
- **Saana Sandholm, Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry**
- **Merja Palkama, ESLU**
- **Eläkeliiton Nurmijärven yhdistys ry**
- **Klaukkalan Eläkeläiset ry**
- **Klaukkalan Martat**
- **Nurmijärven Eläkkeensaajat ry**
- **Nurmijärven Invalidit ry**
- **Nurmijärven kansalliset seniorit ry**
- **Nurmijärven Sydänyhdistys ry**
- **Uudenmaan muistiluotsi ry**



# Nurmijärven Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Petra Kela, liikuntasuunnittelija

Nurmijärven kunta

[petr.kela@nurmijarvi.fi](mailto:petr.kela@nurmijarvi.fi)

Eveliina Palvimo, Nurmijärven mentori

Ikäinstituutti

[eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi](mailto:eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi)





# Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Eveliina Palvimo

[Eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi](mailto:Eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi)

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



@ikainstituutti