

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli Varsinais-Suomessa



- Kohderyhmänä kotona vielä itsenäisesti pärjäävät toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa.
- Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin ja yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella vuonna 2023-2026.
- Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Mukana
26/27
kuntaa



Tavoitteena toimiva
yhteistyö
hyvinvointialueella



75+ asukkaita **56 000** (11,5%)

Vuonna 2030 **72 500** (14,7%)

Kuntien asettamia tavoitteita

21
KUNNASSA Vertaisliikuttaja- tai ulkoiluystäväkoulutukset

19
KUNNASSA Liikuntaneuvonta

15
KUNNASSA Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät
ja kuntosaliharjoittelu

15
KUNNASSA Ulkoiluryhmät



~1/4 Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~1/3 Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Auran muutostavoitteet



Kunnasta osallistutaan ainakin kolmeen Ikäinstituutin koulutukseen. Vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä koulutetaan.



- Seniorijumppaa tarjotaan ympäri vuoden keskittyen voima- ja tasapainoharjoitteluun
- Tuolijumppaa järjestetään säännöllisesti ja muita helpotettuja jumppia lisätään ohjelmaan
- Ulkoiluryhmä toteutetaan vertaisohjaajien kanssa



Senioriliikuntakalenteriin kootaan eri toimijoiden järjestämä liikunta. Ikiliikkujaviikkoon osallistutaan.



Kunnan liikuntaneuvontaan ohjautuminen on sujuvaa. Yhteistyö toimii paikallisen kuntokeskuksen kanssa ja mm. testipäivä järjestetään yhteistyössä kaksi kertaa vuodessa.

Kaarinan muutostavoitteet



Liikuntapalvelut kouluttaa vähintään 20 uutta vertaisohjaajaa



- Vähintään kaksi vertaisohjaajien vetämää peli-, tasapaino- tai kuntoiluryhmää Kaarinaan ja yksi ryhmä Piikkiöön.
- Järjestetään tehoharjoittelujaksoja (8 vko, 2krt/vko).
- Uusi esteetön kuntosali tehokäyttöön (Liikuntapalvelujen ryhmät/Varhan fysioterapeuttien ryhmät)



Osallistutaan Vanhustenviikkoon



Palveluohjauksen selkiyttäminen Varhan ja kaupungin välillä

Kimitoöns målsättningar

Kemiönsaaren tavoitteet



Åtminstone två personer deltar i tränarutbildningen och utbildar motions- och utemotionsvänner.
Ainakin kaksi henkilöä osallistuu kouluttajakoulutukseen ja kouluttaa vertaisliikuttajia sekä ulkoiluystäviä.



Med hjälp av motionsvänner skapa flera grupper i byarna.
Lisätään liikuntaryhmiä kyliin vertaisliikuttajien avulla



Mera artiklar om nyttan med motionsverksamhet för seniorer i lokala tidningen Annonsbladet
Paikallislehdessä julkaistaan enemmän artikkeleita ikäihmisten liikunnan merkityksestä



Samarbete med Varha borde förbättras
Tiivistetään yhteistyötä Varhan kanssa

Koski Tl:n muutostavoitteet



Vapaaehtoistyötä koordinoi hyvinvointikoordinaattori yhdessä kolmannen sektorin kanssa. Vertaisliikuttajia koulutetaan noin 10 ja ulkoiluystäviä noin 20.



- Vuosittain järjestetään kolme tehoharjoittelujaksoa toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille.
- Kunnassa toimii 10 ulkoiluryhmää vapaaehtoisvoimin
- Liikuntaneuvonta käynnistetään
- Liikuntaryhmiin tavoitetaan Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän iäkkäät



Senioriliikuntakalenteriin kootaan eri toimijoiden järjestämä liikunta. Voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä kerrotaan erilaisissa tapahtumissa. Ikiliikkujaviikkoon osallistutaan.



Liikuntaneuvontaan ohjaudutaan Varhasta ja muiden yhteistyötahojen toimesta jouhevasti. Ikäihmisille järjestetään testitapahtumia 1-2 vuodessa.

Kustavin muutostavoitteet



Hyödynnetään Voimaa vanhuuteen -ohjelman koulutuksia ja koulutetaan lisää vertaisohjaajia.



- Käynnistetään liikuntaneuvonnan vastaanotto.
- Vertaisohjaajien vetämänä aloittaa ainakin kolme liikuntaryhmää.
- Kotijumppa ikäihmisille käynnistyy.



Osallistutaan liikuntakampanjoihin, Ikiliikkujaviikko.
Vuosittain järjestetään kaksi liikuntatapahtumaa ikäihmisille.



Tavoitteena sujuva yhteistyö Varhan kanssa.

Laitilan muutostavoitteet



Vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä saadaan koulutettua lisää vuoteen 2026 mennessä.



- Liikuntaneuvontavastaanotto ikäihmisille käynnistetään.
- Ulkoiluryhmiä perustetaan lisää, vetäjinä koulutetut vapaaehtoiset.



Julkaistaan kotiin jaettava kuntatiedote ikäihmisille neljä kertaa vuodessa.



Toimiva palveluohjaus Varhasta kunnan liikuntaneuvontaan.

Liedon muutostavoitteet



Osallistutaan 10 eri koulutukseen. Jatketaan vertaisliikuttajien kouluttamista.



- Iäkkäille järjestetään kymmeniä säännöllisiä, eritasoisia ja tavoitteellisia liikuntaryhmiä.
- Liikuntaneuvonta käynnistetään ja palveluketju toimii yhteistyötahojen kanssa
- Liikuntaryhmiin tavoitetaan uusia kohderyhmän asiakkaita
- Kotona pärjäämisen tueksi jatketaan Ikiliikkuja -hankeen kotikäyntejä



Senioriliikuntakalenteria kehitetään yhteistyötahojen kanssa sekä paperi- että sähköiseen muotoon. Ikiliikkujaviikkoon osallistutaan ja järjestetään senioreille erilaisia tapahtumia.



Palveluketju toimii saumattomasti kunnan ja hyvinvointialueen välillä.

Yhteistyö sujuu ja on avointa eri tahojen kanssa toimiessa.

Vuonna 2026 Liedossa toimii matalankynnyksen kohtaamispaikka, jossa tarjotaan ikäihmisten elintapaneuvontaa.

Loimaan muutostavoitteet



Ulkoiluystävien kouluttamista jatketaan seurakunnan kanssa yhteistyössä. Järjestetään myös iltakoulutuksia, jotta laajempi kohderyhmä pääsee koulutukseen mukaan. Liikunnan palveluketjua rakennetaan yhteistyössä Varhan kanssa.



- Ikäihmisten kuntosalin alkeiskursseja ja niihin liittyviä jatkokursseja järjestetään neljä kertaa vuodessa.
- Tarjotaan monipuolisesti matalan kynnyksen maksuttomia liikuntaryhmiä iäkkäille.
- Kerrotaan liikuntaryhmissä ja kaupungin viestintäkanavissa mahdollisuudesta osallistua etäjumppaan
- Liikkuva minä –opintopiirien järjestämistä jatketaan
- Uutena ryhmänä aloitetaan ikäihmisten Kimppakävelyt
- Vertaisohjaajia koulutetaan lisää



Liikuntatarjontaa tuodaan näkyville kaupungin verkkosivuilla. Liikuntaryhmissä jaetaan liikunta- ja tasapainoharjoitteluun aktivoivaa materiaalia. Kävelykampanja 70+ järjestetään vapusta elokuuhun



Liikkuva minä –opintopiirissä tehdään toimintakyvyn testausta yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

Marttilan muutostavoitteet



Koulutamme 10 vertaisohjaajaa/ulkoiluystävää ja toimintaa koordinoi vapaa-aikapalvelut.



Liikuntaneuvontapalvelu käynnistyy pienryhmätoimintana.
Asiakasohjaus toimii myös Varhan kautta.



Senioriliikuntakalenteriin kootaan eri toimijoiden järjestämä liikunta.
Ikiliikkujaviikkoon osallistutaan.



Ikäihmisille järjestetään vuosittain hyvinvointitapahtumia yhteistyössä kunnan ja hyvinvointialueen eri toimijoiden kanssa.

Maskun muutostavoitteet



Vahvistetaan kunnan työntekijöiden osaamista koulutuksilla.



- Iäkkäiden tavoittaminen liikuntatoimintaan.
- Liikuntaneuvonnan järjestäminen.



Päätäjien ja kuntalaisten osallisuuden lisääntyminen.



Yhteistyön parantaminen kunnan ja hyvinvointialueen välillä.
Yhteistyö yhdistysten kanssa kohderyhmän tavoittamisessa.

Mynämäen muutostavoitteet



Vertaisliikuttajien rekrytointi ja kouluttaminen.



- Kuntosalitoimintaa järjestetään koulutettujen vertaisliikuttajien avulla.
- Vapaa-aikakoordinaattori koordinoi vertaisohjaajatoimintaa.



- Viestintä kunnan verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa.
- Esitteiden jako ja ilmoitustaulut toimintapaikoissa.



Vastinparin muodostaminen kunnan ja hyvinvointialueen välillä.

Naantalin muutostavoitteet



Liikunnanohjaajat ja vertaisohjaajat osallistuvat tarjottuihin koulutuksiin. Vertaisohjaajia koulutetaan lisää etenkin Kanta-Naantaliin. Vertaistoimintaa koordinoi liikunnanohjaaja.



- Tehoharjoittelujaksoja järjestetään kolmella kuntosalilla
- Aloitetaan ulkoiluryhmiä, ensimmäiseksi keskustaan ja saaristoon
- Aloitetaan ikäihmisten liikuntaneuvonta, jonne asiakkaita ohjautuu Varhasta ja omien kontaktien kautta
- Saadaan uusia VV-kohderyhmän asiakkaita liikuntaryhmiin
- Aloitetaan senioritanssitoiminta



Jatketaan ikäihmisten liikuntakalenterin tekemistä. Viestitään liikunta-asioista aktiivisesti eri kanavia hyödyntäen. Osallistutaan Ikiliikkuja-viikkoon.



Jatketaan ikäihmisten liikuntatapahtumien järjestämistä yhdessä vanhusneuvoston kanssa. Osallistutaan yhdistysten järjestämiin tapahtumiin.

Nousiaisten muutostavoitteet



Vertaisohjaajien kouluttaminen.



- Etäjumpan käynnistyminen, mahdollisesti yhteistyössä Maskun ja Mynämäen kanssa.
- Liikunnanohjaajan rekrytointi → lisää liikuntatoimintaa ja liikuntaan liittyvää puhelinneuvontaa.
- Kuntosalin laajentaminen, esteettömyysasiat huomioiden.
- Ulkoliikunta: taukopenkkejä lisää pururadan varrelle.



- Vapaa-aikatoimen esite jaettavaksi joka kotiin kaksi kertaa /vuosi.
- tietoa mm. maksuttomista kuntosalivuoroista.
- Verkkosivuille kattavasti liikuntatietoa, mm. avoimista kotijumppaohjelmista TV:n välityksellä.



- Vastuista ja työnjaosta sovitaan kunnan ja Varhan välillä.
- Kunta voi tukea Varhaa palvelumuotoilussa.

Oripään muutostavoitteet



Voitas- kouluttajakoulutuksen jälkeen vertaisliikuttajia koulutetaan ja voima-
tasapainoryhmät aloitetaan.

Liikuntaneuvonta käynnistetään vuoden 2024 aikana.



- Liikuntaryhmiin tavoitetaan Voimaa vanhuuteen –kohderyhmää.
- Tehoharjoittelujaksoja kuntosalilla järjestetään kaksi kertaa vuodessa.



Voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä jaetaan tietoa ikäihmisille.



Palvelutietovarantoon kootaan ajantasainen tieto, jotta ohjaaminen esim. Varhan kautta helpottuu.

Paimion muutostavoitteet



Osallistutaan 5-7 eri koulutukseen. Koulutetaan 20 vertaisliikuttajaa/ulkoiluystävää, toimintaa koordinoi liikuntapalvelut.



- Kaksi uutta ulkoiluryhmää
- Vähintään kaksi tehoharjoittelujaksoa vuosittain
- Uutena palveluna liikuntaneuvonta, jonne ohjautuu vuosittain n. 20 hlöä Varhasta
- Säännöllistä etäjumppaa
- Liikuntaryhmissä 50-100 uutta kävijää



- Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan opas kotiin jaettuna
- Järjestövierailut ja voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä viestiminen
- Voimaa vanhuuteen -asioista viestiminen lehdessä
- Ikiliikkuja-viikkoon osallistuminen



Sujuva palveluohjaus. Yhteiset testipäivät ja liikuntatapahtumat Varhan kanssa.

Pargas stads målsättningar Paraisten kaupungin tavoitteet



Några personer deltar i tränarutbildningen och utbildar motionsvänner.
Osallistutaan Voitas-kouluttajakoulutukseen ja koulutetaan vertaisliikuttajia



Stöda föreningarna så att de kan arrangera motionsverksamhet
Tuetaan yhdistyksiä liikuntatoiminnan järjestämisessä

Utveckla motionsrådgivning
Kehitetään liikuntaneuvontaa



Samarbete med Varha borde förbättras
Yhteistyö Varhan kanssa paranee

Pöytyän muutostavoitteet



Kuntaan koulutetaan 15 vertaisliikuttajaa ja liikuntatoimi koordinoi toimintaa.



- Tehoharjoittelujaksoja kuntosalilla järjestetään kaksi kertaa vuodessa.
- Ulkoiluryhmiä kokoontuu kolme kertaa viikossa.
- Liikuntaneuvontaan ohjautuminen on sujuvaa.
- Liikuntaryhmiin löydetään Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän asiakkaita.



Senioriliikuntalukujärjestystä kehitetään monipuolisemmaksi.
Ikiliikkujaviikkoon osallistutaan ja tietoa iäkkäille jaetaan myös muilla tavoilla.



Palvelutietovarantoon kootaan ajantasainen tieto, jotta ohjaaminen esim. Varhan kautta helpottuu.

Raision muutostavoitteet



- Liikuntapalveluiden työntekijät osallistuvat koulutukseen 1-4 kertaa vuodessa.
- Koulutetaan 15-20 uutta vertaisliikuttajaa, toimintaa koordinoi liikuntasuunnittelija.



- Liikuntaneuvonta. Yksilöasiakkaita ohjautuu Varhasta 10-30/v. ja liikuntaneuvonnan pienryhmiä järjestetään 1-2/v.
- VoiTas-tehoryhmiä järjestetään 4-6/v.
- Vertaisliikuttajatoimintaa lähellä kotia, myös keskusta-alueen ulkopuolella esim. taloyhtiöjumppa tai kaikille avoimia ryhmiä.
- Vertaisliikuttajien ohjaamia liikuntaryhmiä on 4-8/v.



- Liiku Raisiossa -liikuntatoiminnan esite jaetaan kaksi kertaa vuodessa.
- Osallistutaan vuosittain Ikiliikkuja-viikkoon ja Vanhustenviikkoon.
- Pidetään 1-2 kertaa vuodessa ikääntyvien testipäivät, joissa tiedotetaan liikuntatoiminnasta.



- Nimitetään eläkeläisyhdistykseen liikuntavastaavat, jotka välittävät tietoa kunnan ja yhdistyksen välillä.
- Järjestetään liikuntaraati 2x vuodessa.
- Vahvistetaan asiakkaiden ohjautumista Varhasta liikuntaryhmiin.

Ruskon muutostavoitteet



Osallistutaan Ikäinstituutin tarjoamiin koulutuksiin. Koulutetaan vertaisliikuttajia ja ulkoiluystäviä. Ulkoiluystävätoimintaan kannustetaan mukaan kaikista ikäluokista alkaen yläkouluikäisistä.



- Vertaisliikuttajaverkosto, jota koordinoi kunnan hyvinvointiohjaaja
- 2-4 vertaisten vetämää ulkoliikuntaryhmää
- Järjestetään 3-4 tehoharjoittelujaksoa
- Toimiva liikuntaneuvontapalvelu
- Tarvittava määrä liikuntaryhmiä



Joka kotiin jaettava liikuntakalenteri, jossa on senioriliikunta mukana. Vertaisliikuttajat ja ulkoiluystävät jakavat tietoa asiakkaille.



Tiivistetään yhteistyötä, jotta asiakas saa haluamansa palvelun nopeasti yhdestä paikasta.

Salon muutostavoitteet



Uusien vertaisohjaajien kouluttaminen



- Perustetaan uusia vertaisohjattuja liikuntaryhmiä
- Vakiinnutetaan ikäihmisten ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta



- Osallistutaan Ikiliikkuja-viikkoon poikkihallinnollisesti yhdessä 3. sektorin kanssa
- Liikuntapalvelut viestii liikkumisen merkityksestä iäkkäille yhdistys-/järjestökäyntien avulla



Tiivistetään yhteistyötä Varhan kanssa, jotta saadaan palveluohjaus liikuntaneuvontaan ja VoiTas-ryhmiin sujuvammaksi

Sauvon muutostavoitteet



Hyvinvointi- ja liikuntakoordinaattori kouluttaa lisää vapaaehtoisia ikäihmisten liikuntaan ja koordinoi toimintaa. Tavoitteena saada etenkin miespuolisia ulkoiluystäviä mukaan.



- Uusi voima- ja tasapainoryhmä +75 -vuotiaille
- Uusi kävelyryhmä hitaammin käveleville



- Osallistutaan Ikiliikkuja-viikkoon
- Hyvinvointi- ja liikuntakoordinaattori kokoaa senioriliikuntakalenterin



Liikuntaneuvontaan ohjautuminen, aloitetaan yhteistyö Varhan kanssa

Someron muutostavoitteet



- Koulutetaan vuosittain vertaisliikuttajia (10 osallistujaa) ja ulkoiluystäviä (6 osallistujaa) liikuntapalveluiden koordinoimana.
- Kaikki kaupungin liikunnanohjaajat käyvät VoiTas -kouluttajakoulutuksen.



- Järjestetään vuosittain kaksi tehoharjoittelujaksoa (10 osallistujaa/jakso)
- Perustetaan 1-2 uutta jumpparyhmää kylille
- Pilotoidaan kyyditystä voitias-ryhmiin
- Pilotoidaan etäjumppaa
- Järjestetään vuosittain iäkkäiden ulkoilupäivä



- Koostetaan Senioriliikuntakalenteri 2x/v.
- Osallistutaan Ikiliikkuja-viikkoon
- Ollaan mukana kaupungin järjestämällä Senioreiden hyvinvointimessuilla
- Vuosittain paikallislehteen artikkeli iäkkäiden liikunnasta



- Tiivistetään yhteistyötä Varhan kanssa. Tavoitteena on, että vuosittain Varhasta ohjautuu Voitias-ryhmiin 15 asiakasta (75 %) ja liikuntaneuvontaan 40 asiakasta (66 %).

Taivassalon muutostavoitteet



Kuntaan saadaan koulutettua neljä uutta vertaisohjaajaa.



- Kuntaan saadaan neljä vertaisohjattua ryhmää.
- Ikäihmisille järjestetään säännöllistä live-jumppaa.
- Ulkoiluryhmiä käynnistyy vapaaehtoisvoimin.
- Liikuntaryhmien järjestäminen organisoidaan systemaattiseksi.
- Liikuntaneuvontaa käynnistetään.



- Osallistutaan valtakunnalliselle ikiliikkujaviikolle
- Jaetaan tietoa iäkkäiden voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä - lehtiartikkelit, järjestövierailut, tapahtumat

Turun muutostavoitteet



Kehittää asiakasohjausta Varhasta liikuntapalveluiden pariin.

- Löydetään hyviä toimintamalleja asiakkaan esteettömään polkuun terveydenhuollosta liikuntapalveluiden pariin.
- Liikkuminen otetaan tulevaisuudessa puheeksi lähes kaikissa sote-palveluiden asiakaskontakteissa ja iäkkäät, joilla on alkavia liikkumis- ja toimintakyvyn haasteita, osataan ohjata eteenpäin tarvittavien toimintojen piiriin.
- Tavoitteena, että Voitas-tehoryhmien asiakaspaikoista vähintään 30 % täyttyisi suoraan sote-palveluiden ohjauksesta.



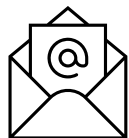
Uudenkaupungin muutostavoitteet



Uusien ulkoiluystävien ja vertaisohjaajien kouluttaminen, myös yhteistyössä Varhan työntekijöiden kanssa.



Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta yhteistyössä Varhan kanssa (kevät 2024)
Yleinen kuntosaliohjaus eläkeläisille säännölliseksi.
Ulkoiluystävätoiminnan jatkuminen ja sen koordinoinnista sopiminen.

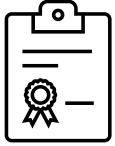


Löydä liikunta –julkaisussa on tärkeät tiedot kunnan ja järjestöjen liikuntatarjonnasta.
Yhteistyö paikallislehden kanssa ikäihmisten liikuntateemasta, esim. liikuntavinkit lehteen.



Hyvin käynnistynyt yhteistyö Varhan henkilöstön kanssa jatkukoon.
- palveluohjaus liikuntaneuvontaan, fysioterapeutit testipäivissä mukana

Vehmaan muutostavoitteet



Kunnasta osallistutaan kolmeen koulutuksen vuodessa.
Liikuntaneuvontaa kehitetään hankeavustushakua hyödyntäen.



- Kunnassa saadaan käyntiin tehoharjoittelujaksot toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille.
- Kunnassa toimii kolme (3) ulkoiluryhmää vapaaehtoisvoimin.
- Liikuntaneuvontapalvelu käynnistetään.
- Liikuntaryhmiin saadaan vuosittain viisi (5) uutta toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmistä (kohderyhmän tavoittaminen).



Kunnassa kootaan eri toimijoiden yhteinen senioriliikuntakalenteri.
Kuntamme osallistuu valtakunnalliseen Ikiliikkuja-viikkoon.
Iäkkäille jaetaan tietoa voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä.



Palveluohjaus Varhan ja liikuntaneuvonnan välillä on sujuvaa ja neuvontaan ohjataan vuosittain kasvava määrä ikäihmisiä.
Ikäihmisille järjestetään vuosittain testipäivä/liikuntatapahtuma.