



LAPPTRÄSK

Kraft i åren
- lägesöversikt från 2023

Lappträsk är med i Kraft i åren -programmet 2022-2024

Målsättning är att förbättra de äldres funktionsförmåga genom

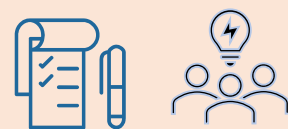
- styrke- och balansträning
- motionsrådgivning
- utomhusmotion

Verksamheten pågår i kommunerna som blivit utvalda till programmet

Målgrupp: Äldre människor som bor hemma och har nedsatt funktionsförmåga (80+)



Äldreinstitutet stöder kommunerna genom gratis rådgivning, skolning och material

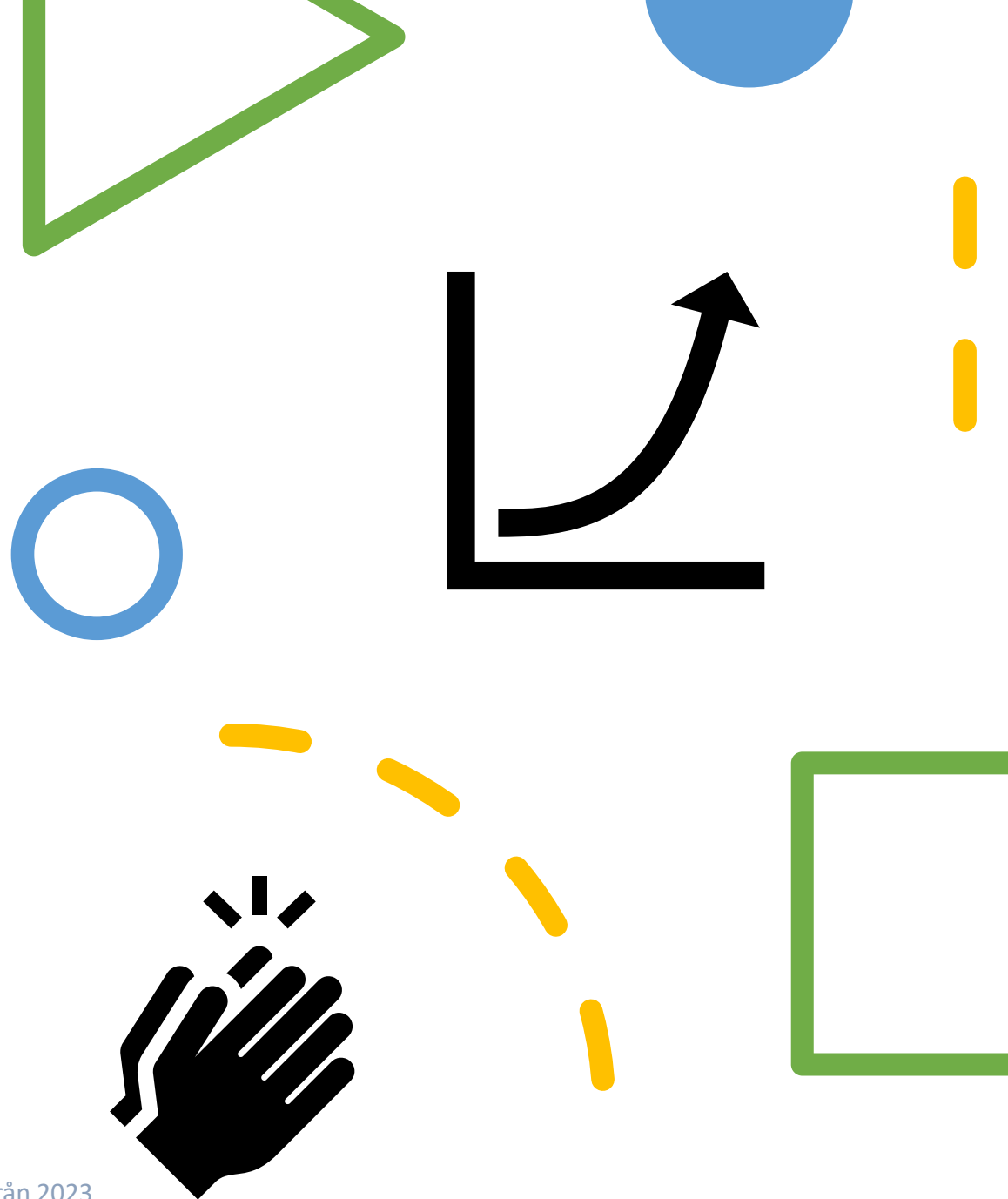


God praxis tas i bruk med tvärasektoriellt samarbete



Framgångar

- En fast tjänst som idrottsinstruktör har inrättats
- Evenemangen har nått ett stort antal äldre personer
- Motionsgrupper för äldre har etablerats
- Seniordansverksamhet har startats
- Samarbete med församlingen har ökat



Ny aktivitet: Seniordans

- Gruppen träffas en gång i veckan
- Både män och kvinnor
- Effektiv aktivitet för kropp och själ
- Motionsform som får många människor att röra på sig



Foto: Lapträsk Facebook

Motionsgrupper för äldre 2023

- Stolgymnastik
- Seniordans
- Grupp för styrka och balans
- Utomhusgrupp
- Gympagrupp

60 äldre personer
deltar regelbundet
i grupperna

Dessutom ordnas transport till Borgå simhall en gång i månaden. Många äldre människor deltar.



Foto: Lapträsk Facebook

Startskottet för utomhusvänverksamhet

- Den första utbildningen för utomhusvänner ordnades i maj 2023.
- 4 utomhusvänner deltog.
- Genom Agricola församling hittades äldre människor i behov av utomhusassistans.



Motionsrådgivning

- Idrottsinstruktören ger råd, vid behov även hemma hos kunden
- Diskussion om fysisk aktivitet, rörlighetstest, gymnastikhandledning och motionsplanering
- Nätverket för servicehandledning försämrades på grund av välfärdsområdesreformen. Situationen kommer att underlättas då man får en partner från välfärdsområden.
- Det regionala nätverket för motionsrådgivare kommer att förena praxis

10 äldre personer fick motionsrådgivning under 2023



Foto: Äldreinstitutet

Gympa i skogen

- Promenering längs skogsstigarna och varierande övningar däremellan.
- Rörlighet, balans och muskelstyrka är teman för träningen.
- Stubbar, trädstammar och fallna träd fungerar som naturliga redskap för övningarna.



Foto: Äldreinstitutet

Utomhusdag under de gamlas vecka



- Vi lyssnade på Äldreinstitutets utomhuswebinar som en grupp
- Utdelning av halkskydd
- Vi tog en promenad
- Tårta och kaffe med kommundirektören

Idrottsinstruktörens föreläsningar och besök

- Föreläsningar om välmående i Porlamm och kyrkobyn
- Föreläsningar om motion på bydagar
- Besök hos idrottsföreningar och spelgrupper: testning och utbyte av information om idrott och kost



Olika fysiska aktiviteter anordnades under Ikiliikkuja-veckan i mars



”Jag är hemskt fumlig. Dessutom så får jag tungt att andas och börjar svettas när jag motionerar, jag skäms också annars.”

– SEIJA 65 år



ORO DIG INTE SEIJA, HOS OSS KAN DU BÖRJA LUGNT. DU VÄLJER TAKTEN.

IKILIIKKUJA
MERA KRAFT I ÅREN

Stolgymnastik

Tid: ti 14.3. klo 10.00

Plats: Kammari, Lappträskvägen 25, 07800 Lappträsk

Program: Stolgymnastik

Organisatör: Lappträsk kommun

Mer information: Petteri Aaltolainen 044 720 8651

VARMT VÄLKOMMEN!

Äldre i rörelse-veckan uppmuntrar till att hitta sitt sätt att röra på sig.
Tips för styrke- och balansträning Voitas.fi.



”Olen kauhean kömpelö.

Lisäksi liikunta hengästyttää ja hikoiluttaa, ja muutenkin hävettää.”

– SEIJA 65 v



EI HUOLTA SEIJA, MEILLÄ VOIT KOKEILLA LEMPEÄÄ LIIKKEELLEÄHTÖÄ. SINÄ VALITSET OMAN TAHTISI.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

Nauhajumppa

Aika: Ke 15.3. klo 10.00

Paikka: Kuntosali Lukkari, Männistöntie 8, 07800 Lapinjärvi

Järjestäjä: Lapinjärven kunta

Lisätietoa: Petteri Aaltolainen 044 7208651

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Ikiliikkuja-viikko kannustaa löytämään oman tavan liikua.
Vinkkejä voima- ja tasapainoharjoittelun voitas.fi.

Mer kunskap och utbytning av idéer

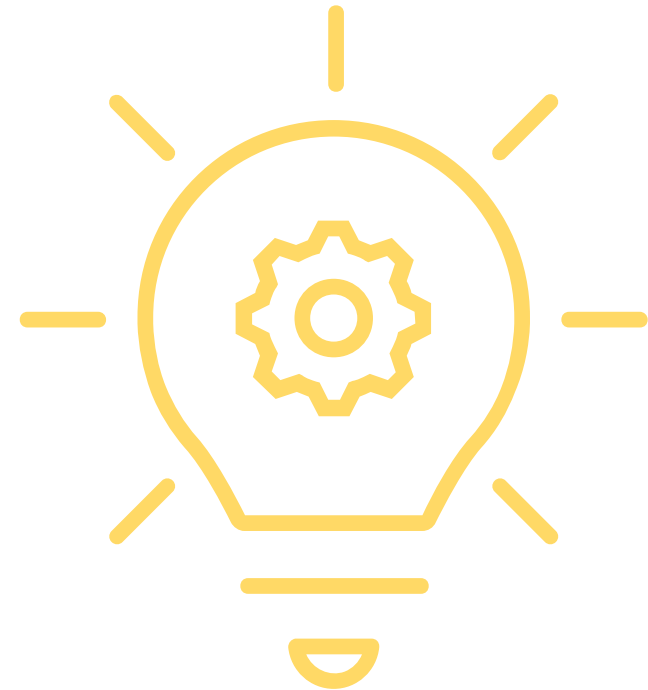


Idrottsinstruktören har deltagit i följande Äldreinstitutets utbildningar under 2023

- Utomhusaktiviteter för äldre - instruktörsutbildning
- Nylands Ikiliikkuja-nätverk
- Kraft i åren -kommunernas sammankomst
- Fysisk aktivitet och näring för äldre
- Handledning i seniordans 1 och 2
- Utbildning av instruktörer för seniordans

Kraft i åren - planer för 2024

- Enkät om motionering för äldre människor
- Utbildning av nya seniordansinstruktörer
- Utbildning av nya utomhusvänner
- Fortsättning av befintliga idrottsgrupper
- Deltagande i evenemang anordnade av Äldreinstitutet
- Naturutflykt med stöd av Partioaittas Miljöbonus (Ympäristöbonus)



Förslag till förbättringar

- Det är värt att se till att det också finns aktiviteter för äldre som bor hemma och vars funktionsförmåga minskar.
- I gruppen Stå upp (Pysytään pystyssä), som träffas 10 gånger, tränar man till exempel styrka och balans.
- I gruppen diskuteras och övas också hur var och en kan minska risken för att ramla omkull och falla.
- Guiden kan laddas ner kostnadsfritt från Äldreinstitutets webbsida.



Lapträsk kontaktpersoner för Kraft i åren

- Petteri Aaltolainen, idrottsinstruktör
petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi
- Heli Starck, mentor för Lapträsk,
Äldreinstitutet
heli.starck@ikainstituutti.fi

