



LAUKAA

Voimaa vanhuuteen -kooste
vuodesta 2023

Laukaa on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

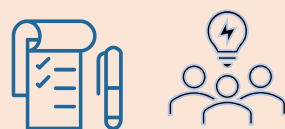
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

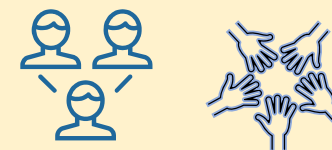
Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



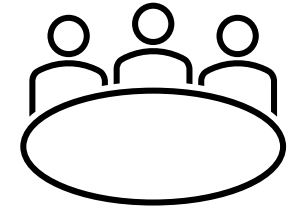
Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Onnistumisia vuodelta 2023



- Seniorisumpeilla kuultiin kohderyhmän ajatuksia ja toiveita liikkumisen edistämistyöhön. Neljässä taajamassa järjestettyihin keskustelutilaisuuksiin osallistui 100 henkilöä. Osa toiveista on pieniä, konkreettisia ja suhteellisen helppo toteuttaa.
- Vuonna 2022 aloitettu liikuntakurssi lukiolaisten kanssa sai jatkoa. Lukiolaiset saavat ohjaukokemusta liikuntaryhmästä ja iäkkäät pääsevät osallistumaan maksuttomaan ryhmään päiväaikaan. Osallistujat olivat innokkaita ja ryhmät täynnä.
- Vanhusneuvoston koordinoima Ikäihmisten virkistyspäivä Savion lavalla keräsi jälleen suuren suosion. Paikalla oli 160 senioria.
- Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän toiminta jatkui saumattomasti hyvinvointialueuudistuksesta huolimatta. Yhteistyöryhmä kokoontuu noin 6 kertaa vuodessa.

Seniorisumppikiertueella kerättiin toiveita ja ideoita



Seniorisumppit

Avoin keskustelutilaisuus ikäihmisten liikuntapalvelujen kehittämiseksi

- 20.3. klo 12-13 **Vihtavuori**, Baptistikirkko, Tislaajantie 15
29.3. klo 10-11 **Lievestuore**, Kansalaisopiston Sali, Opistotie 8
30.3. klo 12-13 **Vehniä**, Kylätalo Himma, Yläpohjantie 34
20.4. klo 13.00-14.30 **Kirkonkylä**, Sydän-Laukaan koulun auditorio



Kahvitarjoilu, lämpimästi tervetuloa!

Haluamme kuulla kuntalaisten mielipiteitä, ideoita sekä toiveita ikäihmisten liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvistä asioista. Mukaan toivomme myös heitä, joilla liikkuminen on syystä tai toisesta jäänyt vähemmälle. Kirkonkylän tilaisuuden jälkeen kutsumme ylimmät viranhaltijat sekä lautakuntien edustajat kuulemaan yhteenvetoa Sydän-Laukaan koulun auditorioon 20.4. klo 15-16. Tällöin kysymyksiä ja ehdotuksia voi esittää suoraan päättäjille.

Tilaisuudet järjestää kunnan Voimaa vanhuuteen -työryhmä, johon kuuluvat Vapaa-aikapalvelut, Keski-Suomen hyvinvointialue, vanhusneuvosto, seurakunta, SPR ja Eloisaa! -toiminta.

- Avoimet keskustelutilaisuudet järjestettiin Vihtavuorella, Lievestuoreella, Vehniällä ja kirkonkylällä.
- Tilaisuuksiin osallistui 100 senioria
- Keskustelun teemoina olivat:
 - ✓ Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona
 - ✓ Omatoiminen liikunnan harrastaminen ja hyötyliikunta
 - ✓ Ohjattu ryhmäliikunta
 - ✓ Liikuntaneuvonta

Seniorisumpeille osallistuneet kiittivät



- Ilmaisen kuntosalikortista
- Ohjaajasta kuntosalilla
- Hiihtoladut hyvässä kunnossa, jääladut
- Tiet aurattu suhteellisen hyvin
- Hyvinvointistartti
- Kuntoportaat
- Jumpat säästä huolimatta
- Peurungan 6€ päivä

Seniorisumppien satoa – toiveita liikunnasta viestimiseen ja liikuntaneuvontaan



- Senioriliikuntakalenteri, jossa myös yhdistysten toiminta
- Jatkuvaa ja toistuvaa tiedottamista, rohkaisua ja kannustusta
- Paperista markkinointia
- Innostavat ja tarkat kuvaukset ryhmistä
- Jumppien markkinointi → kerrotaan fiiliksistä ja korostetaan, että kaikki tekee oman kuntonsa mukaan
- Terveysaseman aulaan viestintää
- Kunnalle selkeämmät nettisivut iäkkäiden liikunnasta
- Selkeämmät Hyvaksin nettisivut
- Kunnan sivuille jumppavideoita
- Puhelinnumerot, jotka vastaavat
- Lisää maksuttomia tutustumiskäyntejä
- Luento + liikuntaosuus
- Arvonnot, joihin kaikki voi osallistua (pienempi tavoite)
- Ämpäri, julkkis, muu täky



Seniorisumppien satoa – liikkumisympäristöt

- Sisäliikuntapaikkoihin lisää aamu- ja päivävuoroja
- Toimintaa lähelle kotia esim. kerrostalojen kerhohuoneet
- Sivukylien liikuntatilat yhdistysten käyttöön
- Kirkolle parempi jalkaprässi, Lievestuoreelle lähentäjä-loitontajalaite
- Penkkejä lisää: teille, kauppoihin, pururadoille
- Kuntosalin esteettömyys paremmaksi Leppävedellä
- Pieni ramppi Lievestuoreen kuntosalille
- Männikön alueen teille parempi auraus (Lievestuore)
- Valaistuksessa parantamisen varaa Lievestuoreella ja Vehniällä

Levähdyspenkkejä asennettiin toukokuussa.
Kuva kunnan Facebook-sivulta

Seniorisumppien satoa – ohjattu ryhmäliikunta

- Ryhmiä sivukylille
- Kesällä ulkoliikuntaa eri taajamiin, lähelle kotia
- Kulttuurikävelyt eri taajamissa
- Maksuja ei saa nostaa
- Yhteinen organisointi Vatti + Kanso, ryhmät eri päiville
- Palvelut samalla kortilla
- Ryhmien aikataulujen sovittaminen linja-autojen aikatauluun, kulkeminen haastavaa jos ei ole omaa autoa
- Helpompia ryhmiä

KOOSTE
SENIORISUMPPIEN
TOIVEISTA

KÄVELYN OLOSUHTEIDEN YHTEENVETO

Laukaan kävelyolosuhteiden kehitystarpeet:

1. Kävelyn infrastruktuurin ja liikenneturvallisuuden parantaminen koulujen läheisyydessä ja niille johtaville reiteillä
2. Esteettömyyden parantaminen muun muassa tasoeroja poistamalla ja levähdyspaikkoja lisäämällä
3. Lisää ja laadukkaampia, eri kohderyhmille suunniteltuja kuntoilureittejä taajamiin
4. Kirkonkylän keskustan kävelyympäristön kehittäminen
5. Kävelyreittien opastuksen parantaminen
6. Ympärivuotisen kunnossapidon tehostaminen

Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen

- Vanhusneuvoston puheenjohtaja nosti esiin kävelyn ja pyöräilyn edistämisen työryhmässä, että toimintakyvyltään heikentyneet tulee huomioida suunnittelussa.
- Seniorisumppien toiveet vahvistavat Kävelyn ja pyöräilyn tarveselvityksessä esiinnousseita kehitystarpeita.



Koulutettiin ulkoiluystäviä

- Keväällä koulutettiin 8 uutta ulkoiluystävää yhteistyössä kunnan erityisliikunnanohjaajan, hyvinvointialueen fysioterapeutin ja Lievestuoreen palvelutaloyhdistyksen Eloisaa!-toiminnan työntekijän kanssa.
- Ulkoiluystävät ulkoilevat viikoittain kotihoidon asiakkaiden kanssa tai osallistuvat palvelutalon asukkaiden kimppalenkkeihin.
- Aktiivisia ulkoiluystäviä toimii yhteensä 11 Laukaassa ja Lievestuoreella.
- Vapaaehtoisia on kiitetty järjestämällä pari kertaa vuodessa yhteinen retki ja kahvittelut.
- Liepeen hoiva ry kiitti Lievestuoreella toimivia ulkoiluystäviä lahjakorteilla.



**Kimppalenkilä tänään upea
ulkoilusää! ☀️**

**Kaipaako lenkkiseuraa?
Tervetuloa kimppalenkilä
maanantaisin klo 13,
kokoontuminen Sarahovin
edessä.**

Vertaisohjatut kimppalenkilä Laukaassa ja Lievestuoreella

- Viikoittaisilla kimppalenkilä on vakio lähtöpaikka ja -aika.
- Alussa ammattilainen on ollut ryhmissä mukana, jonka jälkeen ryhmät ovat jatkaneet vertaisohjatusti tai itseohjautuvasti.
- Kimppalenkilä on toivottu Leppävedelle ja Vihtavuoreen. Ohjaajaa ei ole vielä löytynyt.



**KAIKKI VOITTA
HUNTTEJA, KUN
SENIORIT NOSTAA
PUNNTEJA!**

Vatin kuntosaliryhmien laatu vastaa paremmin suosituksia

- Kuntosaliharjoittelu on tehokkain tapa kasvattaa lihasvoimaa. Harjoittelussa tulee käyttää riittävän suuria vastuksia.
- Vatin kuntosaliryhmissä on otettu käyttöön harjoittelukortteja, joiden avulla pystytään seuraamaan vastusten kehittymistä.
- Omatoimisiin kuntosaliryhmiin ammattilainen laatii kuukausittain vaihtuvan ohjelman.
- Kuntosaliharjoittelun lomaan on otettu mukaan tasapainoharjoitteita.
- Ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kunto-/toimintakykytesteihin syksyisin ja keväisin, joten harjoittelun vaikutuksia pystytään mittaamaan.

Ikäihmisten liikuntaneuvonta

- Liikuntaneuvontaa on tarjolla myös ikäihmisille.
- Vuonna 2023 henkilökohtaista liikuntaneuvontaa sai 36 senioria.
- Puolen vuoden prosessin aikana on 1-6 tapaamista. Asiakkaan kanssa tehdään liikkumissuunnitelma.
- Liikuntaneuvonnasta ohjaututaan maksuttomiin starttiryhmisiin tai muihin liikuntaryhmiin.
- Valtakunnallisessa liikuntaneuvonnan seminaarissa Laukaan malli esiteltiin yhtenä huippumallina.



@ LIIKKUVA AIKUINEN

Uutena ryhmänä kokeiltiin hyvinvointistarttia

- Maksuton kuuden kokoontumiskerran ryhmä juuri eläköityneille
- Tapaamisten sisällöt: hyvinvointiluennot 45min ja harjoittelu kuntosalilla 45min
- Teemoina: aivoterveys, ravitsemus, liikkuminen ja toimintakyvyn testaaminen
- 10 osallistujaa
- Kuntosalin käyttö oli maksutonta koko kurssin ajan
- Toteutus Vatin ja hyvinvointialueen yhteistyönä
- Hyvinvointistartti sai kiitoksia Seniorisumpeilla

Hyvinvointiviikko (vko 11)

- Viisi samansisältöistä tapahtumaa 80 vuotta täyttäneille seurakunnan tiloissa
- Osallistujia 200
- Järjestäjät: Hyvaks ja seurakunta
- Teemoina:
 - ravitseminen
 - aivoterveys
 - oikeudellinen ennakointi
 - kunnan liikuntatarjonta
 - seurakunnan tapahtumat





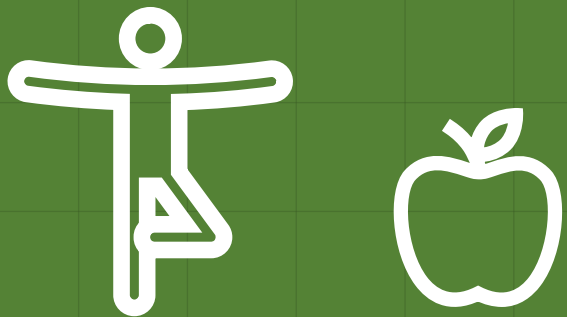
Luennoitiin ikääntyneiden ravitsemuksesta

Hyvinvointialueen sairaanhoitaja luennoi ikääntyvien ravitsemuksesta:

- Eri yhdistysten tilaisuuksissa
- Seurakunnan tilaisuuksissa
- Päivätoiminnan ryhmissä
- Hyvinvointistarttikurssilla

Tilaisuuksissa tavoitettiin 150 henkilöä

Hyvinvointi- luennot



Vatti järjesti kolme hyvinvointiluentoa Sydän-Laukaan koulun auditoriossa. Teemoina:

- liikunta
- ravitseminen
- uni & palautuminen

Tilaisuuksia oli mahdollisuus seurata myös etäyhteydellä. Luennot tavoittivat 20-30 osallistujaa.

Lisäksi vierailtiin seurakunnan aamuporinoissa ja Laukaan Omaishoitajat ry:n tilaisuudessa. Liikkumisen suosituksista ja kunnan liikuntatarjonnasta oli kuuntelemassa reilut 20 henkilöä.

Kuntokatsastustapahtumat

- Järjestettiin keväällä ja syksyllä kolmessa taajamassa: Lievestuoreella, Vihtavuoressa ja Laukaassa
- Testeinä puristusvoima, tasapaino ja kestävyyskunto
- Kevään tapahtumissa 22 osallistujaa
- Syksyn tapahtumissa 14 osallistujaa
- Järjestäjinä Vatti ja Hyvaks



Ikäihmisten virkistyspäivä

- Vanhusneuvoston koordinoima tapahtuma Savion lavalla oli jälleen menestys
- 160 osallistujaa
- Ohjelmassa mm. ruokailu, leikkimielisiä kisailuja ulkona, tasapainorata, puristusvoimamittausta, tuolitanssia sekä terveystieto-





Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta- webinaari

Aika: 5.10.2023 klo 9:30-10:00

Paikka: Laukaan seurakuntatalo, Saravedentie 4, 41340
Laukaa

Ohjelmassa: Maksuton webinaari näytetään seurakuntatalolla, jonka jälkeen yhteinen ulkoilutuokio; ohjelmassa pihajumppa. Ulkoilun jälkeen seurakunnan ruokapäivä klo 11 (omakustanne).

Järjestäjät: Laukaan Voimaa vanhuuteen työryhmä

Tervetuloa mukaan!

Ikäinstituutin webinaarien etäkatsomot

- Seurattiin yhdessä Ikäinstituutin maksuttomia webinaareja Ikiliikkuja-viikolla maaliskuussa sekä Vanhustenviikolla lokakuussa.
- Webinaarin jälkeen oli yhteinen liikuntatuokio.
- Tilaisuuden jälkeen oli ruokailumahdollisuus seurakunnan ruokapäivässä.



Laukaan vanhusneuvosto

kuukausi sitten

Laukaan vanhusneuvosto päätti elokuun kokouksessaan osallistua Vie vanhus ulos -kampanjaan ja lähteä syyskuun kokouksensa päätteeksi ulkoiluttamaan palvelutalo Sarahovin asukkaita. Asukkaita odottikin jo aulassa lähtövalmiina, kun vanhusneuvoston puheenjohtaja sai kokouksen päätökseen. Ja niin lähdettiin kuuden asukkaan kanssa nauttimaan mitä kauneimmasta syysäästä Laukaan sataman ympäristöön. Ulkoillessa ennätettiin jutella monenmoista ja vaihtaa ajatuksia elämästä ennen ja nyt. Laukaan vanhusneuvosto kiittää Sarahovin henkilökuntaa järjestelystä ja ulkoilleita asukkaita mukavista kohtaamisista!



Vie vanhus ulos -kampanja

- Vanhusneuvosto osallistui kampanjaan ulkoilemalla Sarahovin asukkaiden kanssa.
- Suunniteltiin yhteisiä ulkoiluja lukiolaisten ja Poken opiskelijoiden kanssa, mutta aikataulut menivät ristiin.



Vanhusten viikko Laukaassa

Vanhusten viikkoa vietetään 1.10.-8.10.2023

Kaikki tapahtumat ovat avoimia kaikille ja maksuttomia, ellei toisin mainita.

Vanhustenviikko

Vanhustenviikon ohjelma
koostettiin jälleen yhdessä

Sunnuntai 1.10.

Laukaan kirkossa
Vanhusten viikon
aloitusmessu klo 10:00 ja
Arto ja Satu Rantasen
musiikkikonsertti klo 12:00

Maanantai 2.10.

Eloisaa!-toiminnan kerhot
Leppävedellä ulkoilua Heposuo-
n laavulla klo 10.30-12:00 ja
Vihtavuorella baptistikirkon
tiloissa klo 11.30-13:00

Kevennetty jumppa
Vihtavuoren liikuntahalli klo
15:15-16:00

Kimppalenkki Laukaa
Lähtö Sarahovin edestä klo 13:00

Tiistai 3.10.

Kevennetty jumppa
Laurinkylän koulun liikuntasali
klo 12:15-13:00

Kevennetty jumppa
Leppäveden liikuntahalli klo
14:00-14:45

Keskiviikko 4.10.

Lievestuoreen kirkossa
Ravitsemusluento- Jaana
Janhonen
klo 9:00-10:00, yhteinen
ulkoilu/jumppa klo 10:15,
seurakunnan ruokapäivä
(omakustanne) klo 11:00.

Boccia
Laukaan vanha nuorisotalo
klo 11:00-12:00

Torstai 5.10.

Laukaan seurakuntatalolla
Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta-
webinaari
klo 9:30-10:00, yhteinen
ulkoilu/jumppa klo 10:15,
seurakunnan ruokapäivä
(omakustanne) klo 11:00

Kimppalenkki Lievestuore
Lähtö torilta klo 10:00

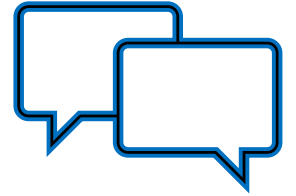
Bingo
Lievestuoreen työväentalo
Toivolassa klo 13
Kahvitarjoilu!

Alueellinen ja valtakunnallinen yhteistyö

Keski-Suomen Ikiliikkuja-oppimisverkosto kokoontui keväällä Sarahoviin pohtimaan iäkkäiden liikunta- ja kuntoutuspalvelupolkuja yhdessä kuntien ja hyvinvointialueen edustajien kanssa. Paikalla oli 41 henkilöä. Syksyllä työtä jatkettiin etäyhteyksin.

Valtakunnallisissa Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinoissa esiteltiin lukiolaisten liikuntakurssia esimerkkinä muille kunnille. Yhteiskurssi järjestetään myös vuonna 2024.

Yhteistyöryhmän tavoitteet vuodelle 2024



- Tarkennetaan liikuntaryhmien kuvauksia, jotta toimintakyvyltään eri tasoiset seniorit, heidän läheisensä ja ammattilaiset osaavat valita sopivan ryhmän.
- Selvitetään mahdollisuutta käynnistää jumpparyhmiä kerrostaloihin esim. yhteistyössä opiskelijoiden kanssa.
- Tehostetaan viestintää.



Kehittämisehdotuksia

- Voima-tasapainoharjoittelun tehoryhmät. Jopa 75 %:lla tehoryhmiin osallistuneista liikkumiskyky on parantunut oikeanlaisen harjoittelun avulla. Ryhmässä harjoitellaan kahdesti viikossa noin 10 viikon ajan.
- Kaatumisvaarassa olevien ikäihmisten tunnistaminen ja ohjaaminen voima-tasapainoharjoittelun tehoryhmiin tai Pysytään pystyssä -toimintamallin kaltaisiin ryhmiin. Palvelupolkujen kuvaaminen yhdessä hyvinvointialueen ammattilaisten kanssa.
- Liikuntaneuvonnan pop up esimerkiksi terveysasemalla, ruokakaupassa tai apteekissa toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten tavoittamiseksi.
- Seniorisumpeilla esiin nousseiden toiveiden vieminen käytäntöön.
- Toimijoiden yhteinen vuosikello/-suunnitelma Voimaa vanhuuteen -kehittämistyöhön.

Yhteistyöryhmän kokoonpano 2024

Satu Rautiainen

kehittämiskoordinaattori
satu.rautiainen@laukaa.fi

Maria Kuikka

Liepeen hoiva ry, Eloisaa!-toiminta
maria@palvelutalomannikko.fi

Aila Blomberg

Laukaan Eläkkeensaajat ry
blomberg.aila@gmail.com

Eeva Vuorimies

SPR Laukaan osasto
eeva.vuorimies@gmail.com

Riikka Eskelinen

seurakunta
riikka.eskelinen@evl.fi

Päivi Kivilahti

seurakunta
paivi.kivilahti@evl.fi

Miia Asikainen

Muistihoitaja
miia.asikainen@hyvaks.fi

Jaana Janhonen

Sairaanhoitaja
jaana.m.janhonen@hyvaks.fi

Mari Saxberg

Toimintaterapeutti
mari.saxberg@hyvaks.fi

Emma Liukko

fysioterapeutti
Emma.liukko@hyvaks.fi

Reetta Huiskonen

fysioterapeutti
Reetta.huiskonen@hyvaks.fi

Meeri Pönkä

fysioterapeutti
meeri-lotta.ponka@hyvaks.fi

Laukaan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Satu Rautiainen, kehittämiskoordinaattori
Laukaan kunta
satu.rautiainen@laukaa.fi

Eveliina Palvimo, Laukaan mentori
Ikäinstituutti
eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi





Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Eveliina Palvimo

Eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



@ikainstituutti