



Pielavesi

Katsaus kolmivuotiseen
Voimaa vanhuuteen -kehittämistyöhön
2021-2023

Pielavesi oli mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023

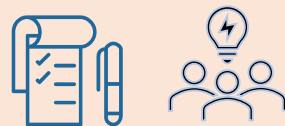
Ohjelman tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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 -työssä mukana ovat

Pielaveden kunta, vapaa-aikatoimi

Pielaveden Eläkeliiton yhdistys

Pielaveden Eläkkeensaajat

Veteraanit

Diabetesyhdistys

Kansalaisopisto

Pohjois-Savon hyvinvointialue, kotihoidon
fysioterapeutti.

Paikallislehti

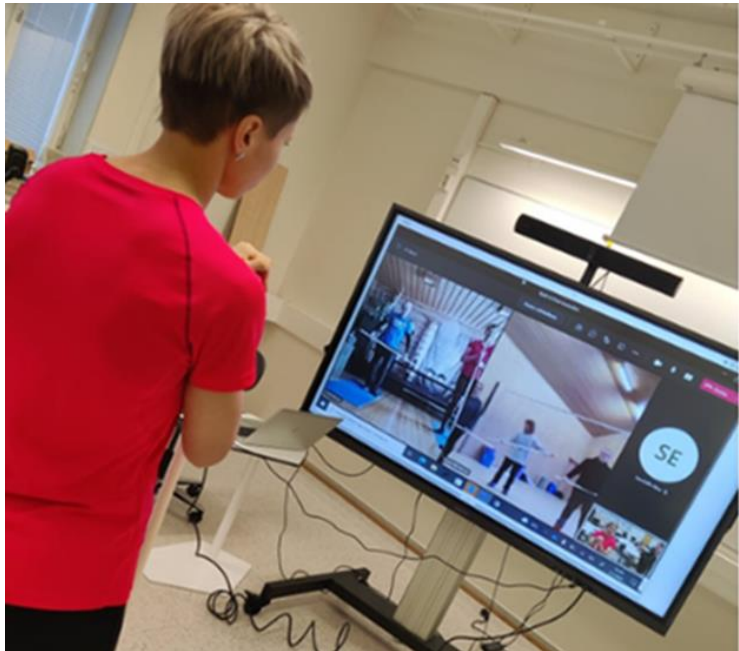


Pielavesi Keitele



Onnistumisia Voimaa vanhuuteen -työssä

Rohkeasti kokeiltiin etäyhteyksiä - toiminta vakiintui



Kylät kohtaa kuntoillen -etäjumppa

Liikuntatoimesta ohjaus Teams-videoyhteydellä

- Osallistujat (9 hlö) nuorisoseuran talolla, Rytkösen tuvalla ja koululuokassa.
- Olvisäätiöltä saatiin avustusta liikuntavälineisiin

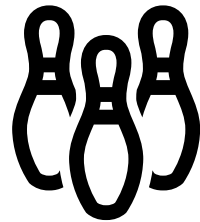
Toiminta jatkuu hybridimallilla kansalaisopiston Kevennetty kuntoryhmä -kurssina.

Onnistumisia Voimaa vanhuuteen -työssä Järjestöt liikuttavat ikäihmisiä



Kuva: Pielaveden Eläkkeensaajat verkkosivu

- Pielaveden Eläkkeensaajien avoin kuntosalivuoro liikuntahallilla.
- Sydänyhdistyksellä kuntosalitreeni innostavan ja osaavan ohjaajan johdolla sekä keilaryhmä.



Kuva: Pielavesi-Keitele -lehti

Sotaveteraanien omatoimiryhmä Ikälän kuntosalilla. Liikunnanohjaaja joka kerralla apuna laitteiden käytössä ja harjoitteluun ohjaamisessa. Ryhmä siirtyi syksyllä-23 liikuntahallille, jotta kaikki mahtuvat mukaan.

Kuvassa edessä Tauno Jääskeläinen, Raija Huovinen ja taustalla Timo Laukkanen.

Onnistumisia Voimaa vanhuuteen -työssä

Kansalaisopistolla uusia ryhmiä, vanhat jatkavat

- **Äijäjumppaa miehille**
- **Äijien venyttely ja kehonhuolto**
- **Aamukuntosali**
 - kiertoarjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla.
- **Ryhtikurssi**
 - liikkuvuutta lisäävää harjoittelua, testitulokset hyviä.

Miehetkin saatiin mukaan – ja pysymään ryhmässä, joka on nykyisin sekaryhmä.



Vanhat tutut ryhmät jatkuvat

- **Varttuneiden liikunta (2 ryhmää eri puolilla kuntaa)**
- **Tanssikurssi 65+ , Tanssoijat Suojalassa**
 - osaavan ohjaajan johdolla senioritanssia musiikin tahdissa.
- **Istumatanssi**



Onnistumisia Voimaa vanhuuteen -työssä Vapaaehtoiset lähtivät ulkoiluystäviksi iäkkäille



Kuvat: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb



Hyvästä työstä kannattaa palkita

Vuoden Voimateko -kunniamaininnan sai

- 2022 vapaaehtoiset ulkoiluystävät (14 hlö)

- 2023 Sydänyhdistyksen vapaaehtoiset, joille palkinto luovutettiin puurojuhlassa.

Säännöllistä liikuntaa kaikille kunnon mukaan

Sydänyhdistyksen ja kunnan kimppakyydillä vesiliikkumaan, 15 € /kerta/ hlö.

Yhteistyö kunnan ja HVA:n kanssa. Matalan kynnyksen jumpparyhmä.



40 hlö mukana viikoittain.



Kuntosaliharjoittelu kotihoidon asiakkaille

- yhteistyö hyvinvointialueen kanssa saa jatkoa

Kotihoidon fysioterapeutin ohjaama voima- tasapainoharjoittelun pienryhmä toimi jo useamman vuoden ajan ja tulokset olivat hyviä.

- Pienryhmä kuntosalilla
- 2 kk tavoitteellinen harjoittelu, 2 kertaa /viikko
- Liikkumiskyvyn testit (SPPB) jakson alussa ja lopussa

Toiminta loppui hyvinvointialueelle siirtymisen jälkeen.

Vuonna 2024 käynnistyy ryhmä uudelleen Ikälän kuntosalilla.

→ Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän iäkkäät pääsevät tavoitteelliseen harjoitteluun ammattilaisen ohjauksessa.



Kuva:Ikäinstituutti

Tapahtumat kannustavat kokeilemaan

- yhteistyössä mukana kunta, HVA ja järjestöt



"Ei kai kukaan hullu enää tässä iässä ala liikkumaan."
-- VEDO 72 v. Joensuu

EI HUOLTA VEIDO, SILLÄ LYHYTKIN PÄIVITTÄINEN JALOITTELU TEKEE IHMEITÄ NIVELILLE.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

65+ VUOTIAIDEN TESTAUSPÄIVÄ



TO 16.3.2023 | Pielaveden
KLO 9-11 kirjastossa

TESTIT:

- Puristusvoima
- SPPB (kävelynopeus, tasapaino, istumasta seisomaan nousu)
- Staattisen tasapainon testaus
- Reaktio - tarkkuus

Lisää voimaa vuosin -webinaari KLO 10-11

Lisätietoja:
Liikunta- ja vapaa-ajanhaja Tuula Moilanen p. 040 570 0909
Kotihoidon fysioterapeutti Anu Kankkunen p. 040 183 2402

Järjestää:
Pielaveden liikuntatoimi
Kotihoidon fysioterapeutti
Pielavesi / Pohjoissavon hyvinvointialue



Ikiliikkuja-viikolla

- liikkumiskyvyn testausta kirjastolla
- avoin liikunnan ja hyvinvoinnin webinaari ikäihmisille.



Kuvat: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb

Unelmien liikuntapäivänä

- lajikokeiluja eri paikoissa kaiken ikäisille
- asahi, sauvakävely, istumatanssi



Unelmien liikuntapäivä
10.5.



KE 10.5.2023



SÄÄVARAUS!
Päivän toiminnot ovat avoimia ja maksuttomia kaikille!

Järjestää yhteistyössä:
Pielaveden liikunta- ja vapaa-aikatoimi sekä nuorisotoimi
Seuläyhditys
Pielaveden Eläkeläiset
Säveln marssi
Humparulla
FC Sampo
Unelmien liikuntapäivä



Kooste Pielaveden Voimaa vanhuuteen -toiminnasta 2021-2023

Liikuntaneuvonnalla liikkeelle

Liikuntaneuvontaa on kunnassa tarjolla myös ikäihmisille

- asiakkaiden ohjautuminen neuvontaan on ollut haasteellista
- liikuntaneuvonnan eteen on tehty töitä, viestitty palvelusta sekä rakennettu yhteistyötä hyvinvointialueen ja liikuntatoimen kanssa.
- tavoitteena on sujuva palveluohjaus HVA:lta neuvontaan ja vastinparien nimeäminen kunnan ja hyvinvointialueen välillä.

Kannattaa tutustua

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



Viestinnästä tukea liikuntaan

Paikallislehti on ollut tiiviisti mukana tiedottamassa Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.

Kunnon eväät -jumppaliikkeitä julkaistu lehdessä.

Pielavesi Keitele



Kuvassa pj Tuula Lappalainen, vastuhenkilö Birgitta Nyman ja Katrikan yrittäjä Katja Pääkkö kannustavat kaikkia liikkumaan sydänviikolla.

35 LÄHTEÄKÖ VAI EI? Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli, Isäksi pöytä (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marsilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolla, jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takimmaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asenossa.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

Vaikeutat liikettä ottamalla ylösnoustaasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja varmentaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelämisen liittäminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.

Ikäinstituutti

VIKKOVISA
Etsi vastaukset tästä lehdestä

- 1) Montako valtuutettua Keiteleellä ja Pielavedellä aluevaltuustoon?
- 2) Miksi paikalliskuntaa on pienennetty Pielaveden vuodeosastolla?
- 3) Kuka on MTK-Pielaveden puheenjohtaja?
- 4) Montako asumispäätöstä on tehty Pielavedellä vuodeosastolla?
- 5) Ketkä voittivat lentopallon miesten Suomen cupin?

Viikonlo
LUONTO
BirdLife Pihabongausjoulun 29.-30. tammikuuta
Kuka tahansa voi se...

Pielavesi-Keitele -lehti 2022

AKTIIVISEN ARJEN BINGO

Kävele penkkienkierro	Katsele elävää tulta	Tutustu TV2 jumppaan	Nuku hyvin
Aloita aamuvenytteleillä	Voimailu kuntosalilla	Kokeile jotain uutta	Rentoudu musiikkia kuunnellen
Juo vettä	Syö terveellinen ja monipuolinen aamupala	Tutustu virtuaalijumppaan	Tutustu virtuaalijumppaan
		Vierailu kirjastossa	Harrasta jotain mielekästä

... ja vanhuuteen

Pielaveden liikunta- ja vapaa-aikatoimi
6. huhtikuuta 2022

Tulkaapa hakemaan kotiovia kuntoilua jumppakortilla!

"Että oikein jumpparyhmään? Tuulipuvut jalkaan ja muitten kainaloita haistelemaan. Niinkö?"

- BRUNO 67 v, Vaasa

EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE ETTÄ 10 SOHVALLA NOUSUA PÄIVÄSSÄ TEKEE 70 NOUSUA VIIKOSSA JA 3650 VUODESSA.

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIN

Pielaveden kunta
6. huhtikuuta 2022

Tällä viikolla vietämme Ikäinstituutin ikiliikkuja -kampanjaa. Viikon jokaisena päivänä ilmestyy huumorilla säyrytetty kuva, joka muistuttaa arjen pienten vaikeuksien ratkaisemista.

Kuvat: Pielavesi liikunta- ja vapaa-aika Fb

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Pielaveden edustajat osallistuivat Ikäinstituutin maksuttomiin koulutuksiin:

- Ikäihmisten liikunta ja ravitseminen -verkkokoulutus
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (1 hlö)
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille (1 hlö)
- Pohjois-Savon Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston (nyk. Ikiliikkuja-oppimisverkosto) tapaamiset
 - 2021 Etätapaaminen (1 hlö)
 - 2021 Suonenjoki (1 hlö)
 - 2022 Siilinjärvi 2023 Siilinjärvi (3 hlö)
 - 2023 Kuopio (2 hlö)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat
 - 2022 2 tilaisuutta (yhteensä 10 hlö)
 - 2023 2 tilaisuutta (1 hlö)

Pielaveden Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Soile Leskinen, vapaa-aikapalveluiden päällikkö

Soile.leskinen@pielavesi.fi

Laura Rautanen, liikunnanohjaaja

Laura.rautanen@pielavesi.fi

Tuula Moilanen, liikunnanohjaaja (vapaalla)

tuula.moilanen@pielavesi.fi

Irja Partanen, Pielaveden Eläkeliiton yhdistys

irjapartanen@gmail.com

Terho Lappalainen, Pielaveden eläkkeensaajat ry

terholappalainen1@gmail.com

Minna Säpyskä-Nordberg, Pielaveden mentori

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

