



Uusikaupunki

Kooste Voimaa vanhuuteen -
toiminnasta 2021-2023

Uusikaupunki on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023

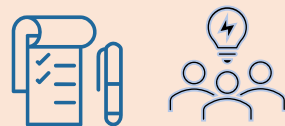
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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



Voimaa vanhuuteen -toiminnassa mukana ovat

- Uudenkaupungin liikuntapalvelut
- Varha, fysioterapia, ikääntyneiden palvelut
- Järjestöt: osa mukana poikkisektorisessa työryhmässä, osa mukana tapahtumissa ja toiminnan järjestäjinä.
- Vanhusneuvosto, Uudenkaupungin Eläkkeensaajat ry, Uudenkaupungin Eläkeläiset ry, Kalannin eläkeläiset, SPR, Löytävä vanhustyö (Fingeroos säätiö), Selkäyhdistys ry, Martat, Omaiset ja läheiset Ry, Osvan Ikinuoret, Golf-eläkeläiset, Uudenkaupungin kansalliset seniorit, Kalannin naisvoimistelijat.

Yhteistyöryhmän tavoitteita kehittämistyölle:

- Saada yhteistoiminnan rakenteet kuntoon.
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tunnistaminen ja tavoittaminen.
- Järjestöyhteistyön lisääminen.

→ Työ jatkuu edelleen alueellisessa Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 2023 -2026

Onnistumisia

- Iloa ulkoilusta - tukea tuttavasta

Ulkoiluystävien koulutus

- liikuntapalvelujen ja Varhan fysioterapian yhteistyönä.

- Yhdeksän innokasta vapaaehtoista kävi koulutuksen.

- Kymmenen ikäihmistä saa säännöllistä ulkoiluapua.

- Toiminnan koordinointi on liikuntapalveluilla

→ Jatkossa tulisi sopia koordinoinnista eri toimijoiden (kunta/päiväkeskus/järjestö) kesken, jotta ikäihmisen ja ulkoiluystävän yhteen saattaminen olisi sujuvaa.

**ULKOILUYSTÄVÄKSI
IÄKKÄÄLLE -KOULUTUS**
Iloa ulkoilusta - tukea tuttavasta



Liian moni ikäihminen ei pysty tai ei uskalla ulkoilla yksin.
Apua tarvitaan - ryhdy ulkoiluystäväksi!

Tiistaina 15.8. ja 22.8. klo 12:00-16:00 (yht. 8h)
Lahtisen tupa, Mörnenkatu 3, Uusikaupunki

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Kouluttajat ovat käyneet Ikäinstituutin kouluttajakoulutuksen.

Koulutus antaa:

- Tietoa vapaaehtoisuuden periaatteista
- Valmiuksia ulkoilun avustamiseen ja apuvälineiden käyttöön
- Valmiuksia kotivoimistelun opastukseen
- Tietoa sopivien ulkoilureittien valinnassa
- Ymmärrystä muistisairaahan kohtaamisessa
- Materiaalin

Ilmoittautumiset ti 8.8. mennessä:

Liikunnanohjaaja Johanna Laimaa P. 040 3575 405 johanna.laimaa@uusikaupunki.fi	tai	Fysioterapeutti Sanni Ala-Uotila P. 040 4810 981 sanni.ala-uotila@varha.fi
--	-----	--

 **HyVa**
UUDENKAUPUNGIN
LIIKUNTAPALVELUT

 **varha**
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

Onnistumisia

- tapahtumia sujuvalla yhteistyöllä

Ikiliikkujaviikko aina maaliskuussa

- matalan kynnyksen liikuntakokeiluja

Vie vanhus ulos -kampanjaviikon tapahtumat

- ulkoilua, liikkumiskyvyn testausta, luontopolku, kuntosaliohjausta

Seniorit satulaan -kampanja

- yhteistyössä liikuntapalvelut ja selkäyhdistys



Ikiliikkuja INNOSTAA LIIKKEELLE

- To 16.3. klo 19-20 Selkäyhdistyksen jumppa Seikowin sali Ohj. Niina Kempainen (maksuton kokeilu)
- ke 15.3. klo 11:30 Uimahallissa Matalan kynnyksen vesijumppa Rauhallinen tempo (Maksuton kokeilu)
- Ti 14.3. klo 12 Sakunkulmalla luontopolku lähiympäristössä, rastitehtäviä matkan varrella.
- ma 13.3. klo 15.00 ja 15.45 Uimahallissa vesijumppat, matala (vain uintimaksu)
- Ma 13.3. klo 12-14 Testausta ja liikuntavinkkejä Sakunkulmalla, ulkona tai sisällä.
- su 19.3. klo 17-18 Kalannin Naisvoimistelijat Ladytreeni Männaisten liikuntasali (maksuton kokeilu)
- To 16.3. klo 12-13 (seka) ja 13-14 (naiset) Uimahallilla Eläkeläisten kuntosaliryhmät ohjauksella, (maksuton kokeilu)

Logos: UUDENKAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT, ikiliikkuja, varha Varsinais-Suomen hyvinvointialue



lääkkeitä tavoitettiin raadissa ja messuilla

Liikuntaraadissa 2022 läkkäiden ääni kuuluviin.
Päätäjät mukana kuulemassa ideoita ja toiveita.

Liikuntaraati
Torstaina 29.9.2022

KOSKAAN EI OLE LIIAN MYÖHÄISTÄ ALOITTA!

LIIKE ON LÄÄKE!

LIIKKEELLÄ VOIMAA VUOSIIN!

Tule mukaan vaikuttamaan oman kuntasi ikäihmisten liikuntapalveluiden ja -paikkojen kehittämiseen!

Liikuntaraadissa ikäihmiset, päättäjät julkiselta sektorilta ja järjestöistä kokoontuvat saman pöydän ääreen keskustelemaan juuri sinun toiveista ja tarpeista.
Mikä innostaisi sinut liikkeelle?
Rentoa jutustelua pienemmissä ryhmissä kulttuurikeskus Crusellissa.

Ilmoittautumiset 22.9. mennessä, webropol:
<https://link.webropol-surveys.com/EP/C2D951C1DB99CBB4>,
liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi tai
p. 040 - 357 5405

Klo 16:30 Kahvitus
Tilaisuuden avaus:
Kaupungin tervetuloa ja
Ikäinstituutin terveiset
Työpajoihin jako

Klo 17:30 Työpajat
Klo 19:00 Duo Iiris & Päivi



UUDENKAUPUNGIN LIIKUNTA PALVELUT
VOIMAA VANHUUTEEN

u-sote

Seniorimessuilla tietoa ja toimintaa toukokuussa 2023



Etäjumppa saatiin käyntiin

Toiminta

- Laitehankinnoissa oli alkuhankaluuksia tavarantoimittajan kanssa.
- Kymmen tablettia hankittu.
- Varhan fysioterapeutin kautta jaettu tabletit kotona asuville ikäihmisille.
- Kukin saanut pitää niitä tarvitsemansa ajan, sitten seuraavalle.
- Yhdensuuntainen lähetys Sakunkulmalta, tuolijumppa tai videotallenne, myös kulttuurisisältöjä (kirjasto, museo) on ollut tarjolla.

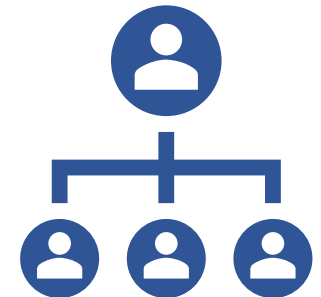
Haasteita

- ikäihmiset tarvitsivat paljon tukea laitteiden käyttöön etukäteen ja jakson aikanakin.
- nettiyhteydet eivät aina toimineet

Kehittämistarpeita ja ideoita:

- jumppatuokion voisi pitää vuorovaikutteisena eli kaksisuuntaisena
- tarvitaan lisää käyttöopastusta osallistujille.
- etäyhteydellä voisi kehittää myös muuta palvelua, kulttuuria ym.

Etäjumpan koordinointi jatkossa vielä avoin päiväkeskuksen toiminnan uudelleen organisoinnin vuoksi.



Liikuntaa Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle

Seikowin salin vertaisohjaajan jumpat

- Marjatan tuolijumppa maanantaisin
- Kuntoklubi keskiviikkoisin

Liikuntapalvelujen muita ryhmiä

- Pyhämaan kuntoklubi, liikunnanohjaaja
- Lokalahden kevennetty jumppa
- Uimahallin ryhmät
- Kalannin kuntoklubi, liikunnanohjaaja

Vakkaopiston eläkeläisten liikuntaryhmät

- Voima-tasapainoharjoittelua miehille ja naisille

Sakunkulman jumpat ja kuntosali

- Päivätoiminnan asiakkaille, etäjumppa

Vertaisohjaajat
liikuttivat
ikäihmisiä
Seikowin salissa.



Kuvat Johanna Laimaa, liikuntapalvelut Fb



Liikuntaneuvontaa uimahallilla

- Yksilöllistä liikuntaneuvontaa ammattilaisen ohjauksessa on ollut tarjolla jo aiempinakin vuosina.
- Haasteena on ollut asiakkaiden ohjautuminen palvelun pariin.
- Toimintaa kehitetään jatkossa Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -kuntien ja Varhan yhteistyönä.



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

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Uudenkaupungin edustajat osallistuivat 2021-2023 Ikäinstituutin koulutuksiin ja tilaisuuksiin seuraavasti

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (2023)
- Helppoja senioritansseja (2022)
- Senioritansseja istuen ja seisten E-koulutus (2022)
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille E-koulutus (2022)

- Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat, 5 tilaisuutta (2021-2023)
- Voimaa vanhuuteen -päättäjäwebinaari 2022
- Voimaa vanhuuteen - oppimisverkoston tapaamiset 2021-2022

Uudenkaupungin Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Taru Joutsa-Huutola, Liikuntapalvelujen vastaava taru.joutsa-huutola@uusikaupunki.fi

Johanna Laimaa, liikunnanohjaaja johanna.laimaa@uusikaupunki.fi

Sari Mykrä, terveydenhoitaja, Seniorineuvola Kompassi sari.mykra@varha.fi

Outi Nurmi, fysioterapeutti, Ikäihmisten palvelut outi.nurmi@varha.fi

Sirpa Korpi, vanhusneuvosto, korpi.sirpa@gmail.com

Minna Säpyskä-Nordberg, Uudenkaupungin mentori, Ikäinstituutti
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi



Kooste Uudenkaupungin Voimaa vanhuuteen -toiminnasta 2021-2023