



# LAPINJÄRVI

Voimaa vanhuuteen -  
tilannekatsaus vuodesta 2023

# Lapinjärvi on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

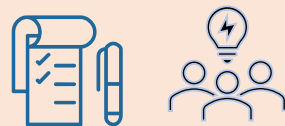
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

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



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia

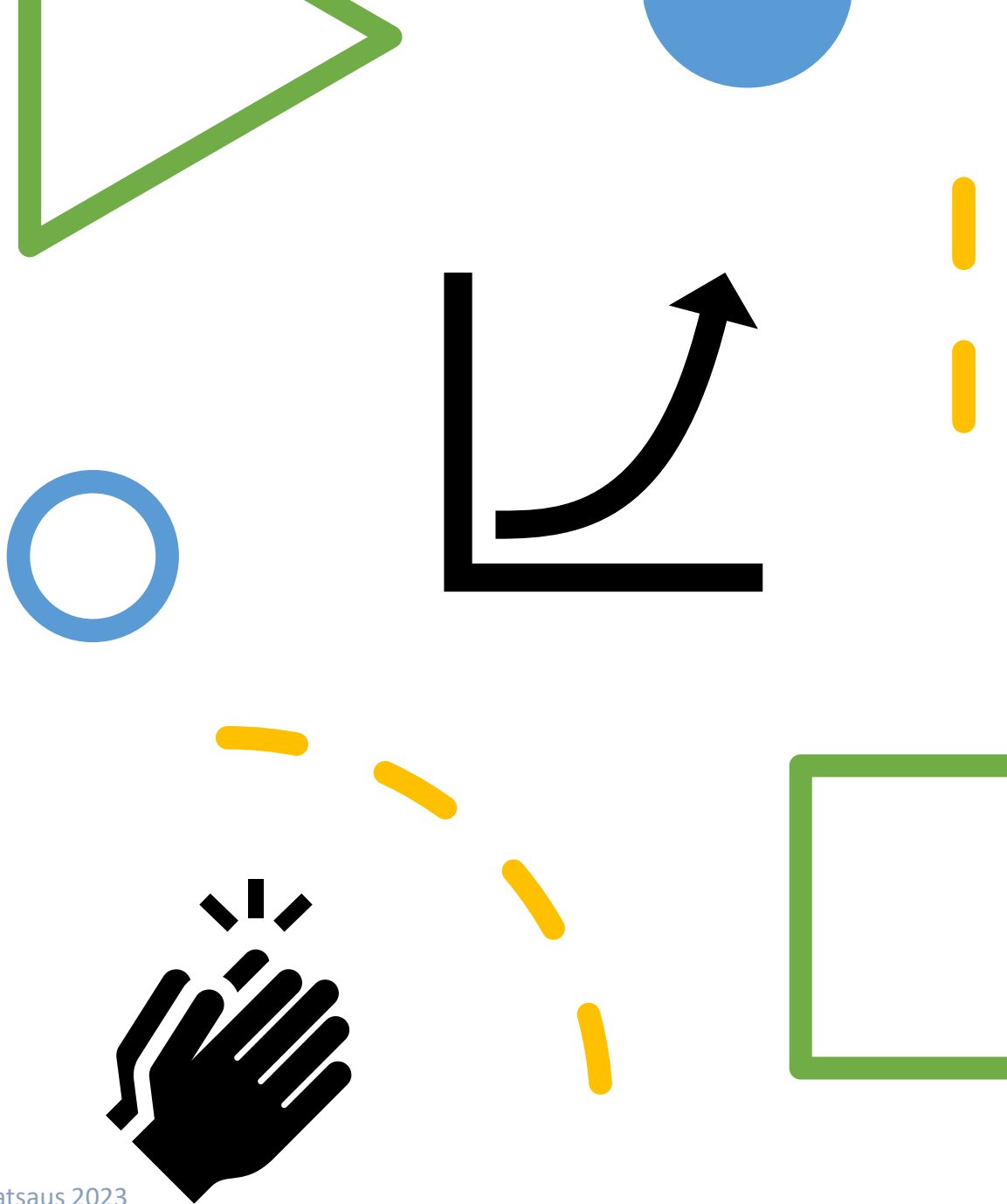


Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



# Onnistumisia

- Liikunnanohjaajan toimi vakinaistettu
- Tapahtumissa tavoitettu paljon ikäihmisiä
- Liikuntaryhmät vakiintuneet
- Senioritanssitoiminta käynnistynyt
- Yhteistyö seurakunnan kanssa lisääntynyt



# Uutta liikuntatoimintaa: Senioritanssi

- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa
- Mukana sekä miehiä että naisia
- Vaikuttavaa toimintaa keholle ja mielelle
- Nuoruuden liikuntamuoto saa monet liikkeelle



Kuva: Lapinjärven kunnan Facebook

# Ikäihmisten liikuntaryhmät 2023

- Tuolijumpparyhmä
- Senioritanssiryhmä
- Voima- ja tasapainoryhmä
- Ulkoliikuntaryhmä
- Kuntojumpparyhmä

Ryhmissä käy  
säännöllisesti  
60 ikäihmistä

Lisäksi kuukausittainen uimahallikuljetus  
Porvooseen. Mukana paljon ikäihmisiä.



Kuva: Lapinjärven kunnan Facebook

# Ulkoiluystävätoiminta lähti käyntiin

- Ensimmäinen ulkoiluystäväkoulutus pidettiin toukokuussa 2023.
- Toiminnassa mukana 4 ulkoiluystävää.
- Agricolan seurakunnan kautta löytynyt ulkoiluapua tarvitsevia ikäihmisiä.



# Liikuntaneuvonta

- Liikunnanohjaa antaa neuvontaa, tarvittaessa myös asiakkaan kotona
- Keskustelua liikunnan merkityksestä, liikkumiskyvyn testausta, jumppaohjausta sekä liikkumissuunnitelman tekoa
- Palveluohjauksen verkoston katosi sote-uudistuksen vuoksi. Tilanne helpottuu, kun saadaan vertaispari hyvinvointialueen puolelta.
- Alueellisessa liikuntaneuvojien verkostossa yhtenäistetään käytäntöjä

Liikuntaneuvontaa sai  
10 ikäihmistä vuonna 2023



Kuva: Ikäinstituutti

# Metsäpolkujumppa-tapahtuma

- Lapinjärven metsäisiä polkuja kävellen ja vaihtelevia taukojumppaharjoitteita tehden.
- Liikkuvuus, tasapaino ja lihasvoima harjoituksen teemoina.
- Kannot, puunrungot ja kaatuneet puut toimivat luonnonmukaisina välineinä harjoituksissa.



Kuva: Ikäinstituutti



# Ulkoilupäivän tapahtuma vanhustenviikolla



- Kuunneltiin porukalla Ikäinstituutin ulkoiluwebinaaria
- Jaettiin liukuesteitä
- Lähdettiin kävelylle
- Kakkukahvit kunnanjohtajan kanssa

# Liikunnanohjaajan luennot ja vierailut

- Hyvinvointiluennot Porlammilla ja kirkonkylällä
- Liikuntaluennot kyläpäivillä
- Vierailut urheiluseurojen peliryhmissä: testausta sekä liikunta- ja ravitsemustiedon jakamista



# Ikiliikkuja- viikolla maaliskuussa järjestettiin monenlaista liikuntaa



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

– SEIJA 65 år



OROA 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](http://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 TERVETULO!**

Ikiliikkuja-viikko kannustaa löytämään oman tavan liikkua.  
Vinkkejä voima- ja tasapainoharjoittelun [voitas.fi](http://voitas.fi).

# Lisää osaamista ja ideat kiertoon

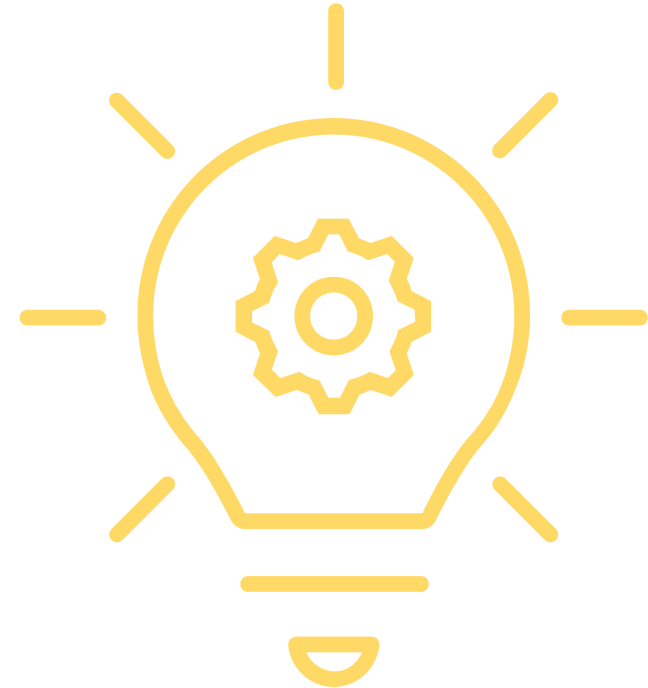


Lapinjärven liikunnanohjaaja on osallistunut Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti vuonna 2023

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Uudenmaan Ikiliikkuja -oppimisverkoston tapaamiset
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus 2023
- Senioritanssin ohjaus 1 ja 2
- Senioritanssin kouluttajakoulutus

# Voimaa vanhuuteen -suunnitelmia vuodelle 2024

- Kysely ikäihmisille liikunnasta
- Senioritanssin ohjaajakoulutuksen pitäminen
- Uusien ulkoiluystävien kouluttaminen
- Nykyisten liikuntaryhmien jatkaminen
- Osallistuminen Ikäinstituutin tilaisuuksiin
- Luontoretki Partioaitan Ympäristöbonus-tuella



# Kehittämisehdotuksia

- Kannattaa varmistaa, että toimintaa on tarjolla myös niille kotona asuville iäkkäille, joiden toimintakyky on heikentymässä.
- Esimerkiksi 10 kertaa kokoontuvassa Pysytään pystyssä -ryhmässä harjoitellaan voimaa ja tasapainoa. Lisäksi käydään keskustellen ja tehtäviä tehden läpi keinoja, joilla jokainen voi vähentää omaa kaatumisvaaraansa. Oppaan voi ladata maksutta [Ikäinstituutin verkkokaupasta](#).



# Lapinjärven Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Petteri Aaltolainen, liikunnanohjaaja  
[petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi](mailto:petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi)
- Heli Starck, Lapinjärven mentori  
Ikäinstituutti  
[heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

