



YLÖJÄRVI

Ikiliikkuja- ja
Voimaa vanhuuteen -toiminnan
kooste vuodesta 2023

Ylöjärvi on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2022-2024. Työtä tehdään Ikiliikkuja -hankkeessa.

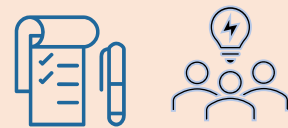
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

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



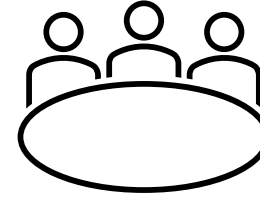
Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Onnistumisia vuodelta 2023



- Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -työhön on resursoitu yksi henkilötyövuosi.
- Aloitettiin kaksi uutta jatkokuntoutusryhmää, joiden avulla sujuvoitetaan palvelupolkua Pirhan kuntoutuksesta kaupungin liikuntapalveluihin.
- 15 vertaisohjatun liikuntaryhmän avulla saadaan toimintaa kylille. Kolme uutta ryhmää aloitti vuoden -23 aikana.
- Uutena aloitettu liikuntaneuvonnan starttikurssi senioreille oli nappionnistuminen.
- Useiden tapahtumien ja jalkautumisten avulla tavoitettiin yli 1 600 senioria.
- Senioreita on kuultu kyselyn ja eri puolille kaupunkia tehtävien hyvinvointikierrosten avulla.
- Maksuton uimahallikuljetus Kurusta on kerännyt ikäihmisiltä kiitosta.
- Ikäinstituutin maksutonta koulutustarjontaa hyödynnettiin kattavasti.



Opetus- ja kulttuuriministeriön Ikiliikkuja-palkinto Ylöjärvelle

Palkitsemis- perusteet

Palkintona
3 500 €
määräraha

Ylöjärven kaupunki on kuullut ikäihmisiä kehittämistyössään mm. jalkautumalla tilaisuuksiin ja kohdentamalla 75+ väestölle kyselyn liikuntatottumuksista. Kaupunki on erityisesti onnistunut suuren vertaisohjaajajoukon kouluttamisessa. Vertaiset toimivat aktiivisesti eri puolilla kaupunkia vieden liikuntatoimintaa lähelle ikäihmisiä. Kaupunki on varmistanut eri sektoreiden yhteistyön jatkuvuutta pitkäjänteisesti, esimerkkinä liikuntapalveluiden liittäminen osaksi ikäihmisten Lähitori-toimintaa.

Yhteistyöverkoston ja eri markkinointikanavien avulla on tavoitettu kohderyhmää ja uusia asiakkaita. Esimerkkinä on 75+ ikäisille lähetetty postikortti, jossa on kerrottu palveluista ja kannustettu ottamaan yhteyttä.

Mikä saa sinut voimaan hyvin?

Ikäihmisten vinkkejä
Ikiliikkuja-tapahtumassa
Ylöjärvellä.

Luottamus
tulevaisuuteen

Lepääminen ja
rentoutuminen

Ulkoilu ja
liikunta

Läheisten
tapaaminen

Lukeminen
ja musiikin
kuuntelu

Harrastukset
ja itselle mieleisten
asioiden tekeminen

Myönteinen
suhtautuminen
itseän ja muihin

YLOJÄRVI

www.ylojarvi.fi

Voit vahvistaa omaa jaksamistasi yksinkertaisilla asioilla. Ylöjärven kaupunki tarjoaa ikääntyneille hyvinvoinnin tueksi liikunnan iloa, mielekästä tekemistä ja monipuolisia tapahtumia. Tule mukaan! Kysy lisää!

Liikuntapalvelut

Yksilöllistä neuvontaa ja ryhmäliikuntaa. Uimahalli ja kuntosalit.

☎ 044 486 0670

Kulttuuripalvelut

Ikääntyneille kohdennettuja tilaisuuksia, kulttuuripainotteinen etäryhmä, yhteisötaitelija.

☎ 040 167 7964

YLOJÄRVEN KAUPUNKI

Kirjastot

Lukemista ja kuunneltavaa, tapahtumia, lukupiiri, neuvontaa digiasioissa.

☎ 040 133 1431

Pirkanmaan Kotitori

Ohjausta ja neuvontaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Tietoa alueen lähitoreista. ☎ 040 733 3949 tai pirkanmaankotitori.fi

Yhdistykset ja järjestöt

Mielekästä tekemistä, juttuseuraa, tapahtumia ja ryhmätoimintaa, ☎ 044 4811 471 tai lähellä.fi

Hyvinvointikortti 75+

- Kaupunki lähetti kaikille 75 vuotta täyttäneille Hyvinvointikortin postitse.
- Kortissa todetaan, että omaa jaksamista voi vahvistaa yksinkertaisilla asioilla.
- Korttiin koottiin tärkeitä yhteystietoja hyvinvoinnin tueksi ja kannustetaan mukaan toimintaan.
- Korttia jaettiin myös kirjastoissa.

Koulutettiin lisää vertaisohjaajia

- Vertaisten avulla saadaan toimintaa kylille ja apukäsiä ammattilaisten vetämiin liikuntaryhmiin.
- Kesän koulutukseen osallistui 5 henkilöä.
- VertaisVeturina toimii 17 henkilöä.

VertaisVetureiden voimin pyörii

15

viikoittaista liikuntaryhmää



Kuvat: Ylöjärven liikuntapalveluiden facebook

Vapaaehtoisten tukeminen

- VertaisVetureille ja ulkoiluystävälle järjestetään kerran kuussa yhteinen tapaaminen.
- Ohjelmassa kuulumisten vaihtoa, tiedotettavia asioita, koulutuksellisia osuuksia ja kahvittelua.
- Vapaaehtoisilla on viikoittainen maksuton kuntosalivuoro Kuntoutus- ja muistikeskuksella.



SYKSY 2023

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
VERTAISOHJATTUA LIIKUNTATOIMINTAA IKÄIHMISSILLE YLÖJÄRVELLÄ	Mutalan koulun liikuntasali klo 15.00-16.00 alkaen 28.8.	Kurun lähitorin tuolijumppa klo 10.00 (Kisatie 1) alkaen 5.9.	Tähkääpät-kerhon tuolijumppa Seurakuntakeskus klo 10.30 parilliset viikot alkaen 20.9.	Kävelryhmä klo 13.00 yhteislähtö Tiuravuoren palvelukeskuksen edestä alkaen 10.8.
MAKSUTONTA MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA AVOINTA KAIKILLE EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA TERVETULOA MUKAAN!	Metsäkylän koulun kuntosali klo 15.30-16.30 alkaen 28.8.	Kävelryhmä klo 10.00 yhteislähtö Lähitorin edestä (Rantajätkäntie 2 B 30) alkaen 5.9.	Siivikkalan tuolijumppa klo 14.15 Siivikkalan seurakuntatalo (Siivikkalantie 76) alkaen 13.9.	Lähitorin tuolijumppa klo 13.00 Soppeensydän (Rantajätkäntie 2 B 30) alkaen 7.9.
	OnniMannin päiväkodin liikuntasali klo 17.15-18.15 alkaen 28.8	Tiuran kammarin tuolijumppa klo 12.00 (Kuusistontie 3) alkaen 5.9.		Boccia-kerho klo 14.00-16.00 Urheilutalon monitoimisali alkaen 7.9.
				Metsäkylän koulun kuntosali klo 15.30-16.30 alkaen 31.8.

Lisätiedot:
Jonna Kakkori/ Ikiliikkuja-hanke
p. 044 4860670
jonna.kakkori@ylojarvi.fi

IKI-DISKO YLÖJÄRVEN URHEILUTALOLLA
8.9./ 13.10./ 10.11./ 8.12.
KLO 14.00-15.00

VAPAASTA TANSSIA! SEURUSTELUA!



Ulkoiluystäväksi ikäihmiselle

Teksti ja kuva:
SUSANNA VILJANEN

Uusia ystäviä, hyvää mieltä ja raitista ilmaa on luvassa, kun ryhtyy ulkoiluystäväksi.



– Kunto on noussut kohisten. Keväällä en jaksanut edes postilaatikoille ja takaisin, mutta nyt mennään jo vaikka kuinka pitkälle, **Marja-Leena Ylinen** iloitsee säännöllisen ulkoilun hyvää tekevistä vaikutuksista.

Kahdeksankymmisen Ylisen seurana jokaväikköisellä kävelylenkällä on **Paula Utukka**. Kaverukset ovat löytäneet toisensa kaupungin ulkoiluystävöitymisen kautta. Ylinen kuuli seurakunnan diakoniaröntekijältä, että tällaista apua on tarjolla, ja Ylöjärven Ikäilukoulu-hankkeen koordinaattori **Jonna Kakkori** löysi hänelle ulkoilukaveriksi Utukan.

– Parasta tässä on, että olemme oikeasti ystävyystyneet ulkoillessamme. Meillä menee jutut niin hienosti yksin,

Utukka kehuu.

– Olen itsekin tehnyt joskus vapaaehtoistyötä, mutta nyt vasta ymmärrän, miten kätevä ihminen on saadessaan apua silloin, kun sitä tarvitsee, Ylinen sanoo.

– Sairastin loppuvuodesta koronan, joka vei minut niin huonoon kuntoon, etten enää uskonut toipuvani. Tuntui pelottavalta lähteä yksin ulos. Paulan kanssa uskalsin alkaa taas liikkua. Tämä on ihan uskomattoman tärkeää toimintaa.

Jonna Kakkorin mukaan Marja-Leena Ylinen onkin upea esimerkki siitä, miten säännöllinen ulkoilu kohentaa kuntoa ja parantaa yksin asuvan ikäämisen toimintakykyä ja elämänlaatua.

– Monelle ikäihmiselle ulkoiluystävä saattaa olla myös ainoa sosiaalinen kontakti viikon aikana, Jonna Kakkori toteaa.

Ulkoiluystävien välittäminen ikäihmiselle on hyvä esimerkki eri tahojen tekemistä yhteistyöstä. Kaupungin liikuntapalvelut on kouluttanut yhteisen



Paula Utukka (vas.) ja Marja-Leena Ylinen ovat ystävyystyneet yhdessä ulkoillessaan. Viikoittainen kävelylenkki suuntautuu usein Ylisen aviomiehen haudalle, jonne viedään samalla kukkia.

vapaaehtoista avustamaan ikääntyneitä ulkoilussa ja muut toimijat välittäneet ulkoiluyhdistyksiä.

– Syksyllä on tarkoitus tivistää yhteistyötä seurakunnan ja SPR:n kanssa. Tavoite on koota samanlaisia palveluita eri kunnissa, jotta ne olisivat helposti yhteen kytettävissä.

koulutus, Jonna Kakkori kertoo.

– Ulkoiluystävien koulutuksessa käydään läpi ikääntyneen liikunnan, ulkoilun ja vapaaehtoistyön tärkeimmät ydinkohdat. Lisäksi neuvotaan avustamisessa ja apuvälineiden käytössä. Moni ulkoiluystävän tarvisia käyttää rollaattoria tai pyörätuolia.

Yhdessä ulos ulkoiluystävän avulla

- Koulutettiin lisää vapaaehtoisia ulkoiluystäviä Kurussa ja Viljakalassa.
- Aktiivisia ulkoiluystäviä on toiminnassa mukana 30.
- Hanketyöntekijä on ollut mukana iäkkään ja vapaaehtoisen ensi tapaamisella.
- Vapaaehtoisvoimin pyörii myös yksi ulkoiluryhmä, jossa 10 osallistujaa.
- Pirhan ammattilaisten yhteydenotot ulkoiluapua kaipaavista iäkkäistä vähentyneet vuoden 2023 aikana.
- Toimintaa ei markkinoida aktiivisesti, koska vapaita ulkoiluystäviä ei ole.

Senioreiden liikuntaneuvonta

- Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa sai 46 senioria. Tapaamisia yleensä 2-3 kertaa.
- Uutena palveluna kokeiltiin 10 tapaamiskerran liikuntaneuvonnan starttikurssia. Pienryhmä tuo vertaistukea elämäntapamuutokseen. Tykätty starttikurssi saa jatkoa vuonna 2024.



YLÖJÄRVI + 65 V. YLÖJÄRVELÄISILLE

LIIKUNTANEUVONNAN STARTTIKURSSI SENIOREILLE

29.8.-7.11.2023 (10 KRT)
TIISTAISIN KLO 13.00-14.30
YLÖJÄRVEN UIMAHALLIN KABINETTI



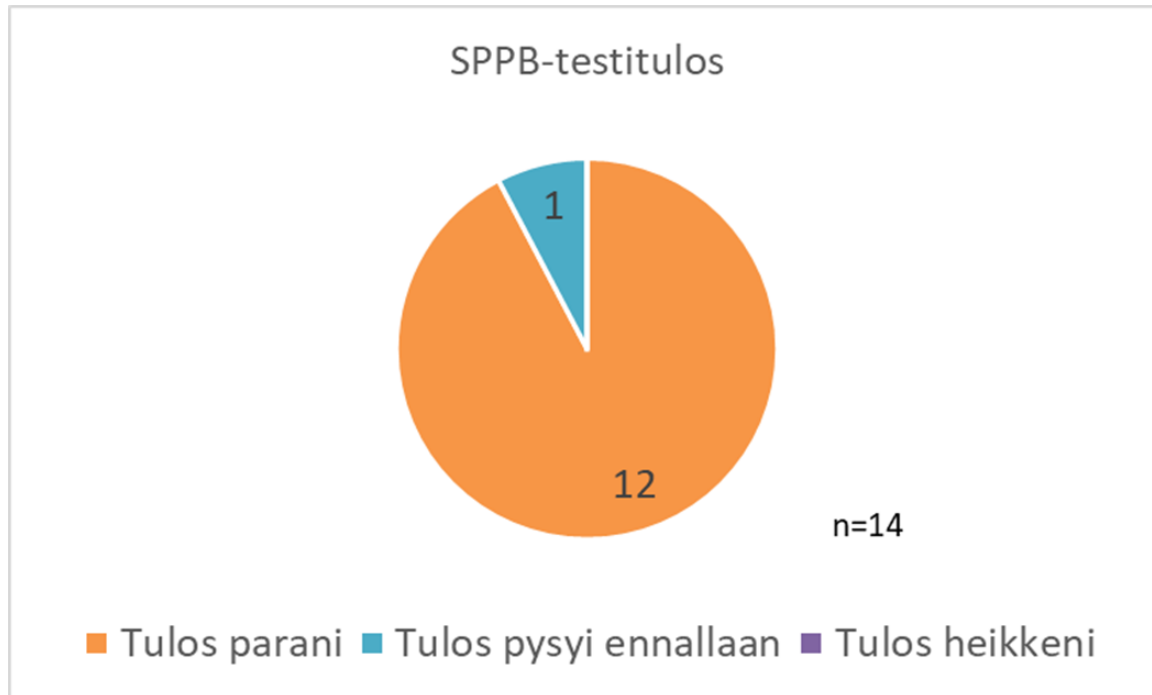
Tukea ja kannustusta ikäihmisten säännölliseen liikkumiseen.

Matalan kynnyksen pienryhmä (10 hlö).

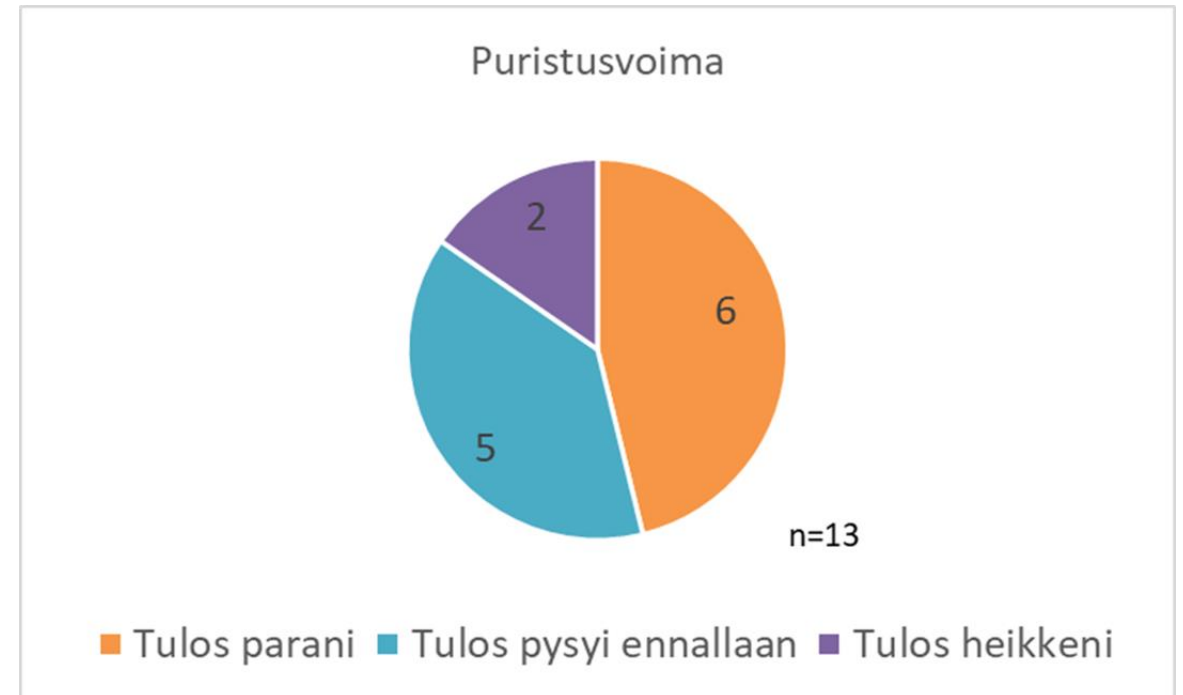
Ryhmässä osallisuutta, vertaistukea ja -oppimista. Tule mukaan!

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET PUHELIMITSE 28.8. MENNESSÄ
liikuntaneuvoja Leena Äikäs, puh. [044 486 0673](tel:0444860673)

Lisättiin testaamista järjestämällä testipäivät liikuntapalvelujen ryhmiin osallistuneille



SPPB-testistöä käytetään ikäihmisten toimintakyvyn arviointiin. Alhainen SPPB:n summapistemäärä ennustaa mm. liikkumis- ja toiminnanvajavuuksien ilmaantumista sekä laitoshiitoon joutumista.



Puristusvoima on hyvä yleisen voimatason indikaattori. Heikko käden puristusvoima ennustaa mm. päivittäisten toimintojen, fyysisen toimintakyvyn ja kognition heikkenemistä.



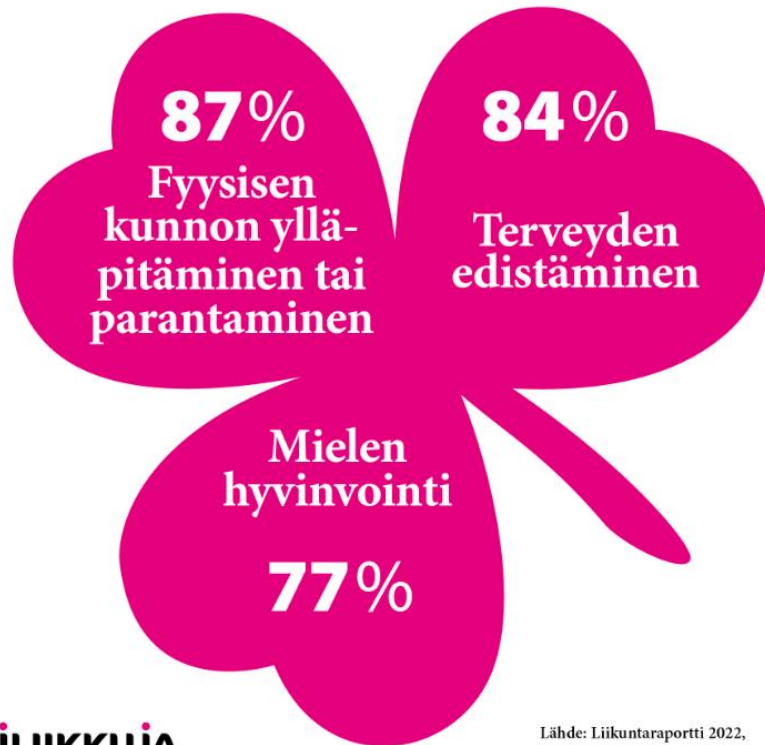
Tapahtumiin osallistui yli 1 600 senioria

- 12 senioreille kohdennettua tapahtumaa, joihin osallistui yli 900 kohderyhmäläistä.
- Ikäihmiset huomioitiin myös kaikenikäisille kaupunkilaisille suunnatuissa tapahtumissa. Kolme tapahtumaa keräsi mukaan 560 senioria.
- Hanketyöntekijä kiersi mm. yhdistysten ja Lähitorin tapaamisissa kertomassa liikkumisen merkityksestä ja esitteli liikuntatarjontaa. Seitsemän jalkautumisen avulla tavoitettiin 150 senioria.



Ikiliikkuja-viikko ja Vanhustenviikko

70+ kotona asuvien yleisimmät syyt liikkua



IKILIIKKUJA

Lähde: Liikuntaraportti 2022, OKM 2022:33. UKK-instituutti.

- Järjestettiin senioreille etäkatsomot Ikäinstituutin maksuttomiin Lisää voimaa vuosiin -webinaareihin.
- Kevään Ikiliikkuja-viikon webinaaria tuli kuuntelemaan 24 henkilöä. Syksyn Vanhustenviikon ulkoiluaiheista webinaaria seurattiin 7 hengen voimin. Webinaareja pystyi seuraamaan myös kotoa.
- Ikiliikkuja-viikolla järjestettiin maksuton Iki-jumppa. Osallistujia 27.
- Vanhustenviikon tapahtuma kaupungintalolla keräsi 200 osallistujaa. Tapahtumaan järjestettiin maksuton kuljetus Kurusta ja Viljakkalasta.



Ikäihmisiä kuultiin hyvinvointikiertueella

- Hanketyöntekijä oli mukana kaupungin Hyvinvointikiertueella kuulemassa iäkkäiden toiveita.

Tuloksena:

- Kurulaisille osoitettua perintöä jaetaan jatkossa tasaisemmin myös kyliin. Vuonna 2024 kurulaisten toimijoiden on mahdollista hakea tukea toimintaan tai tapahtumiin.
 - Itä-Auressa aloitetaan vertaisohjattu jumppa alkuvuodesta 2024.
 - Länsi-Teiskon osalta selvitetään tilakysymyksiä oman liikuntaryhmän perustamiseksi
- Kurun uimahallikuljetuksesta kerrottiin valtakunnallisesti [Ikäinstituutin uutiskirjeen jutussa](#)

Osaamisen vahvistamista

Osallistuttiin kattavasti Ikäinstituutin maksuttomiin koulutuksiin:

- Ikääntyneiden liikuntaneuvonta (2 hlöä)
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus (1 hlö)
- Voitas -kouluttajakoulutus (1 hlö)
- Perusteita iäkkäiden voimatasapainoharjoitteluun (1 hlö)
- Senioritasseja istuen ja seisten (2 hlöä)
- Virtaa ja voimaa vedestä (2 hlöä)
- Istumajooga (3 hlöä)

Maksuttomien koulutusten arvo lähes 2 000 €

Yhteistyöryhmän tavoitteet vuodelle 2024

- Koulutetaan lisää vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä.
- Tapahtumien järjestäminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.
- Maksuttoman koulutustarjonnan hyödyntäminen.
- Hankeen aikana kehitettyjen toimintojen juurtuminen ja toimintakauden 2024-2025 suunnittelu.



Haaveus ja hyödyllisyys, vohuuttavat Metsälän koulun kuntosaliryhmän vertaisohjaajat sekä keuhkopäiväni mukana olleet kuntolijat.

Kuntosaliharrastus on kokonaisvaltaista kohtaamista

joku huikkaa kesken sarjan. Sälliä on myös hauskaa, vitset lentävät. Välillä jutellaan vakavammistakin asioista.

– Kaverilla voi olla juuri samanmoinen kremppa kuin itsellä oli viime vuonna. Siinä saadaan se vertaistuki, kun jutellaan, että sillä tavalla siitä selviytyi.

Ryhmän ohjaajille ei makseta palkkaa. Mitä vertaisohjaajana toimimisessa

ta sitten saa?

– Hirveen hyvän mielen, Mettälä hymyilee.

Riitta Lehtinen, 71, käy kuntosalilla toista kautta. Kokemukset ovat olleet positiivisia.

– Tämä on kohokohta viikossa, isolla huutomerkillä!

Lehtinen kertoo kirjanneensa kuntosaliryhmän syksyn aloituspäivien kalenterinsa kissankokorisilla kirjaimilla. Lapsenlapsikin ihmetteli, että eikö hän enää näe kunnolla. Lehtinen vastasi, että teksti on isolla, ettei hän vaan urohda.

Ympäri Ylöjärveä

Liikunnanohjaaja **Jonna Kakkorin** mukaan kaikki ikäihmisten vertaisohjatut ryhmät ovat matalan kynnyksen maksuttomia, kaikille avoimia ryhmiä, joihin ei ole ennakkoinnitoitautumista.

– Ryhmien sisältö hieman vaihtelee, mutta kaikissa liikunta on helppoa ja kevyttä. Suurin osa sisältää tuolijumpaa, tasapainoharjoittelua ja venyttelyä. Osa ryhmistä on erillisiä ikäihmisten kerhoja, mihin lyhyt liikuntatuokio on sisällytetty.

Ryhmät on suunnattu erityisesti kotona asuville ikäihmisille, joiden toimintakyky on heikentynyt ja jotka liikkuvat liian vähän terveystensä

kannalta.

Kakkoriin mukaan vapaaehtoiset vertaisohjaajat ovat tavallisia, aktiivisia etäkeläisiä.

– Vapaaehtoisille on järjestetty useampia koulutuksia vuoden aikana, mihin kuka vain on voinut ilmoittautua mukaan. Koulutukset ovat maksuttomia, eivätkä sido mukaan mihinkään. Kerstoltaan ne ovat 2-3 päivää. Jos kiinnostuit, minua voi olla yhteydessä, Kakkori sanoo.

Harjoittelun hyödyt

Kakkori kertoo säännöllisen harjoittelun hyödyistä: "Ikääntyessä etenkin jalkojen lihasvoima ja tasapaino heikenevät vuosilla. Hyvä lihasvoima ja tasapaino ovat liikkumiskyvyn kulmakivet ja auttavat pysymään pystyssä sekä selviytymään mahdollisimman pitkään kotona. Suomessa kaatumisten seurauksena syntyviä lonkkamurtumia sattuu lähes joka tunti ja valtaosa niistä ikäihmisille.

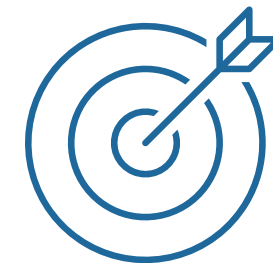
Säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla voitaisiin ehkäistä iso osa kaatumisista. Harjoittelusta hyötyvät erityisesti iäkkäät, joiden toimintakyky on jo jossain määrin heikentynyt.

Harjoittelu kannattaa aloittaa viimeistään silloin, kun ulkona liikkuminen on vähentynyt, tuolista tai lattialta



Agnes Mettälä toimivat vertaisohjaajina ikäihmis-

Kehittämisehdotuksia



- Vertaisohjatun toiminnan jatkuvuuden varmistaminen. Vuosisuunnitelma vertaisten tukemiselle; koulutukset, tapaamiset ja kiittäminen. Yhteistyön tiivistäminen muiden vapaaehtoistoimintaa koordinoivien tahojen kanssa.
- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien, yhdistys- ja harrastustoiminnan ulkopuolella olevien, iäkkäiden tavoittaminen jalkautumalla ruokakauppoihin tai apteekkeihin.
- Kaatumisvaarassa olevien iäkkäiden tunnistaminen esim. UKK-instituutin kaatumisvaaran arviointilomaketta hyödyntäen. Palvelupolun rakentaminen yhdessä Pirhan kanssa.
- Jatkokuntoutusryhmien juurruttaminen. Voitas-tehoharjoittelumallin mukaisten ryhmien lisääminen.
- Varmistetaan, että liikuntaryhmiin mahtuu mukaan uusia harjoittelijoita ympäri vuoden.

Yhteistyöryhmän kokoonpano 2024

Mukana olevat muut toimijat:

Jonna Kakkori	liikunnanohjaaja (Ikiliikkuja-hanke)
Minna Vigren	vastaava liikunnanohjaaja
Irina Hankola	erityisliikunnanohjaaja
Leena Äikäs	liikuntaneuvoja
Sini Aalto	liikuntapäällikkö
Suvi Saarinen	hyvinvointipäällikkö
Outi Ilosalo	hyvinvointisuunnittelija
Jenni Veijonen	fysioterapeutti, Pirha
Marja Myllymäki	lähitorin ohjaaja, Pirha
Marika Rajala	seurakunnan diakoni

Vanhusneuvosto

Hyvinvointikioski

Kirjasto

Apteekki

Eläkeliiton Ylöjärven yhdistys

Eläkkeensaajien Ylöjärven yhdistys ry

Hämeenkyrö-Viljakkalan eläkeläiset ry

Kurun Eläkkeensaajat ry

Ylöjärven Eläkeläiset ry

Ylöjärven Seniorit ry

Tampereen Seudun Työväenopisto

YLÖJÄRVI



**YLÖJÄRVEN⁺
SEURAKUNTA**



**Kansallinen
senioriliitto ry**



Ylöjärven yhteyshenkilöt Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -toiminnassa

Jonna Kakkori, liikunnanohjaaja
Ylöjärven kaupunki
jonna.kakkori@ylojarvi.fi

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





Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Eveliina Palvimo

Eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



@ikainstituutti