



Alueellinen Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Alueellinen Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Saila Hänninen, Ikäinstituutti

Liikunnan aluejärjestön näkökulmia alueelliseen toimintaan

Anu Oittinen, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu

Hyvinvointialueen rooli Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa

Sari Sirkelä, Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Alueellinen ohjelma kuntayön tukena

Riina Rautiainen, Sauvon kunta

Miten hakea mukaan?

Saila Hänninen, Ikäinstituutti

Keskustelua, kysymyksiä

Alueelliseen Voimaa
vanhuuteen -ohjelmaan
(2025-2027) -haku



Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (75+), joilla on

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
- Yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne



Muut toimijat mm.

- Omaiset
- Ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Päätäjät

Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.



Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

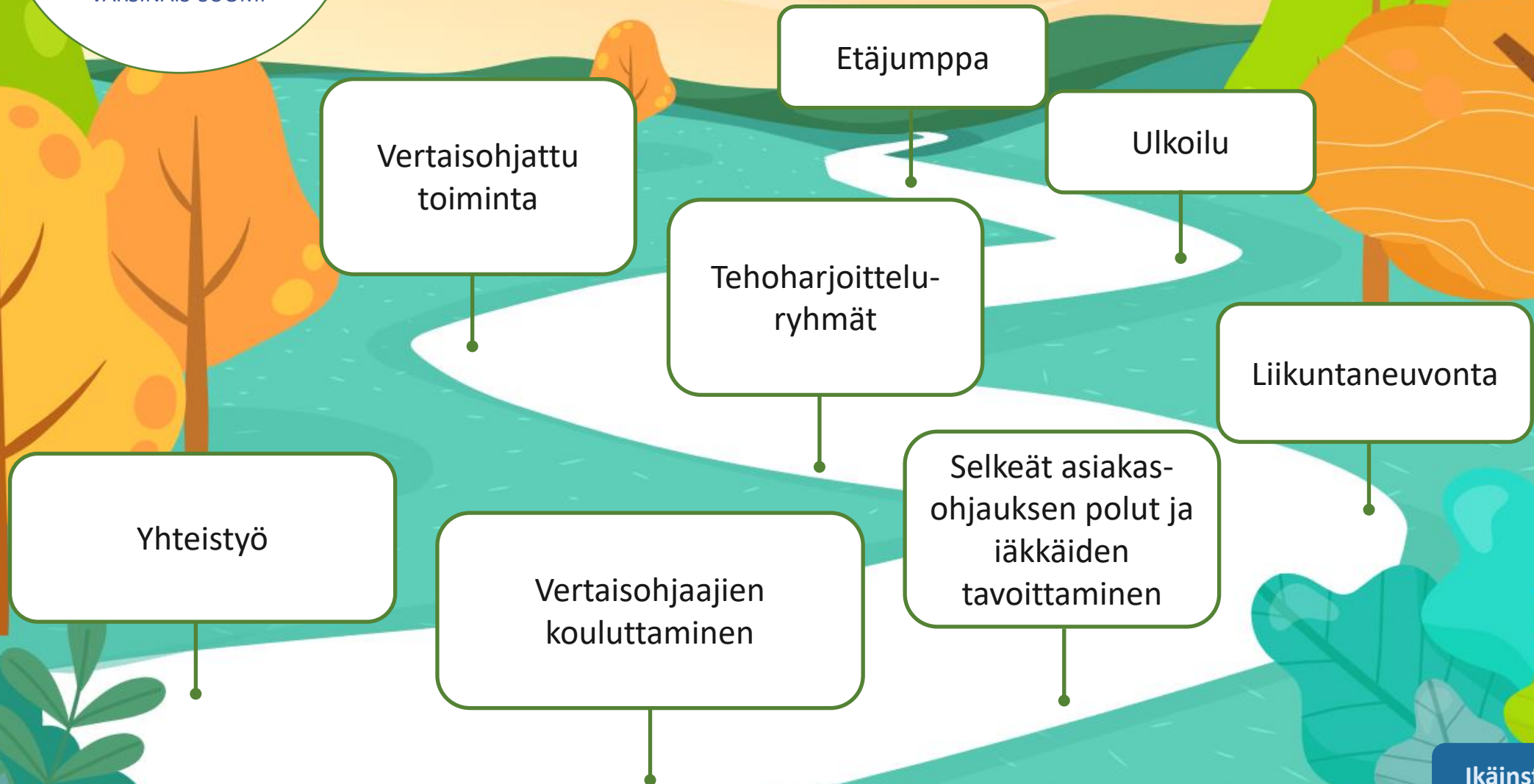
Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin sekä yhtenäistää liikuntatoimintaa Varsinais-Suomen alueella

lääkäiden kotona asumisen edistäminen terveystiikunnan keinoiin. lääkäillä tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua voimatasapainoharjoitteluun, liikuntaneuvontaan ja ulkoiluun.



Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Mukana
26/27
kuntaa



Tavoitteena toimiva
yhteistyö
hyvinvointialueella



75+ asukkaita **56 000** (11,5%)

Vuonna 2030 **72 500** (14,7%)

Kuntien asettamia tavoitteita

21
KUNNASSA Vertaisliikuttaja- tai ulkoiluystäväkoulutukset

19
KUNNASSA Liikuntaneuvonta

15
KUNNASSA Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät
ja kuntosaliharjoittelu



15
KUNNASSA Ulkoiluryhmät



~**1/4** Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~**1/3** Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

VARSINAIS-SUOMEN ALUEELLINEN OHJAUS-/ YHTEISTYÖRYHMÄ

Rajattomasti liikuntaa -verkosto , Varhan HYTE-tiimi, alueellinen vanhusneuvosto, järjestöt, Ikäinstituutti

YHTEISET LINJAUKSET

Tapaamiset Rajattomasti
liikuntaa -verkoston
yhteydessä n. 4x / vuosi

Rajattomasti liikuntaa työryhmät

Teemakohtaiset tapaamiset
Keskeiset toimijat
Noin 6/ vuosi



Ensimmäinen vuosi Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa Varsinais-Suomessa

- Varhan asiakasohjaajien työpajat teemalla kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaaminen liikuntapalveluihin. Yhteisistä toimintatavoista sopiminen.
- VoiTas-ryhmien yhtenäinen nimeäminen ja ryhmäkuvaus
→ helpottaa ryhmään ohjaamista
- Uusia voima-tasapainoryhmiä käynnistynyt
- Kouluttajakoulutukseen osallistunut **33 ammattilaista**
→ Kuntiin koulutettu vapaaehtoisia **vertaisliikuttajia ja ulkoiluystäviä yli 60**
- Järjestöporinat Ikäinstituutin materiaaleista ja Liikkuva minä -opintopiiristä
- Ikäinstituutin liikuntamateriaalia jaettu järjestöille ja kunnille
- Järjestötapaamisia ja liikuntaraateja pidetty kunnissa
- Kuntien vanhusneuvostot aloittaneet yhteisiä tapaamisia sotealueellaan



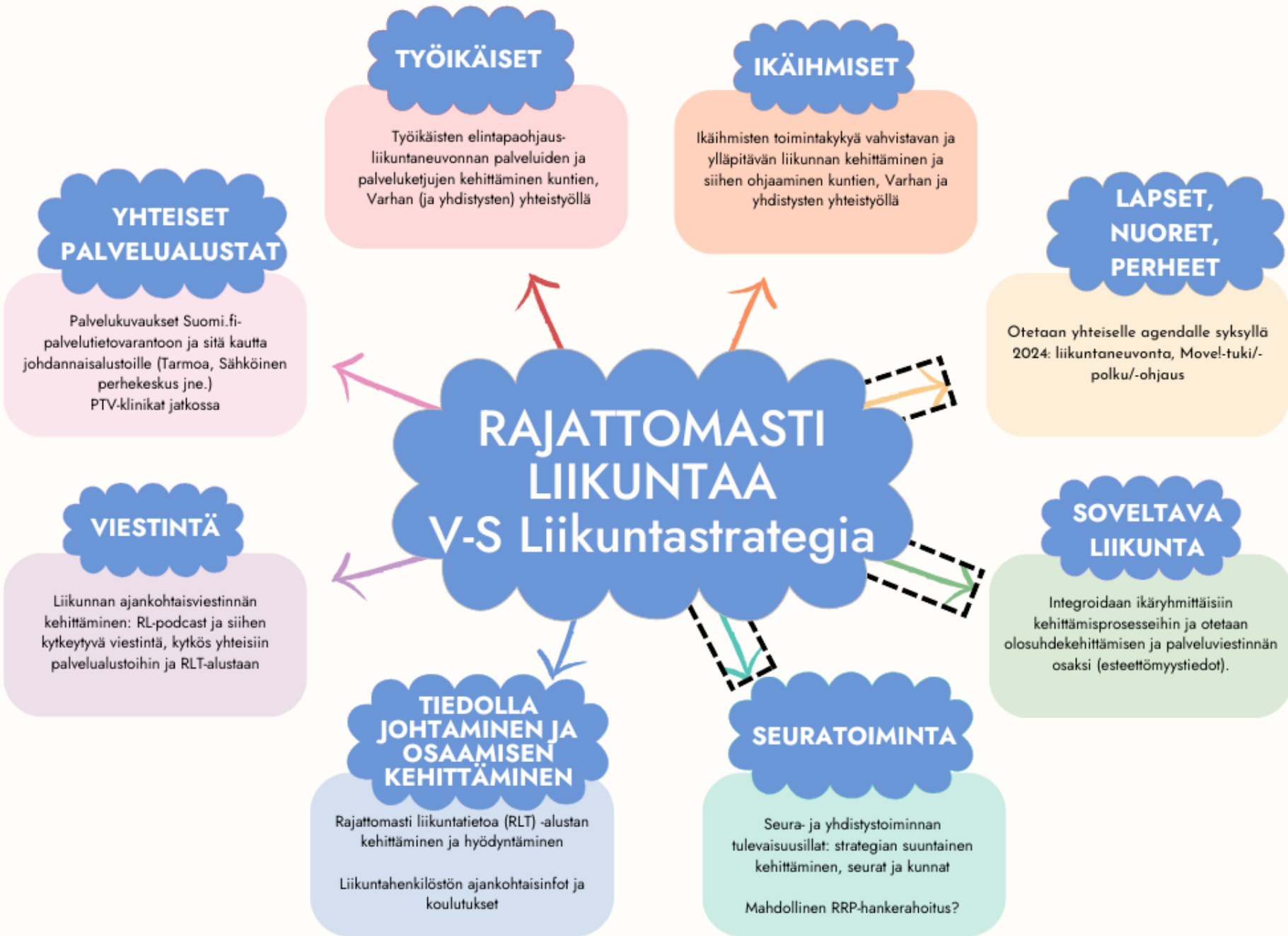


*Rajattomasti Liikuntaa-
kumppanuusverkosto Voimaa
vanhuuteen –ohjelman
yhteistyöalustana*

Anu Oittinen

Tiistai 7.5.2024

Voimaa vanhuuteen –ohjelman hakuinfo



Yhteinen tahtotila

**Visionme ovat liikkuvat
ja hyvinvoivat
varsinaissuomalaiset**

**Missiomme on edistää
yhteiskuntaa, jossa yksilön on
helppo tehdä päätöksiä
liikunnallisen elämäntavan
puolesta.**

**Toimimme vahvistaen
varsinaissuomalaisten hyvinvointia
sekä työ- ja toimintakykyä liikunnan
avulla edistäen alueen elin-, veto- ja
pitovoimaa sekä positiivista
yhteiskuntakehitystä.**

Liikku
Rajattomasti Liikuntaa

VARSINAIS-SUOMEN LIIKUNTASTRATEGIA 2030



Kohti hyvinvoivaa ja liikkuvaa maakuntaa

Edistämme yhteiskuntaa, jossa yksilön on helppo tehdä päätöksiä liikunnallisen elämäntavan puolesta.

1 NYKYTILA & HAASTEET

- Liikkumattomuuden ja liian vähäisen liikkumisen lisääntyminen
- Eriarvoistumiskehitys myös liikunnassa
- Talouden niukkeneminen



2 TAVOITTEET

- Asuinympäristöt ja olosuhteet, jotka innostavat liikkumaan
- Liikuntapalvelut ja yhteistyö, joka edistää kaikkien liikkumista
- Viestintä, tiedolla johtaminen ja osaaminen, jotka vahvistavat liikunnallista elämäntapaa



3 TOIMENPITEET

Olosuhteet

- Arkiliikunnan olosuhteiden edistäminen
- Omaehtoisen liikunnan olosuhteet kuntoon
- Ohjatun liikunnan olosuhteiden turvaaminen



Palvelut ja yhteistyö

- Ohjatun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen
- Yhteistyön rakentaminen liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi palveluketjuissa



Viestintä ja osaaminen

- Tiedottamisen yhteiset alustat
- Yhteistyöverkostojen hyödyntäminen liikunnallisen elämäntavan edistämisyössä
- Liikkumaan aktivoivat viestinnälliset työkalut
- Osaamisen vahvistaminen



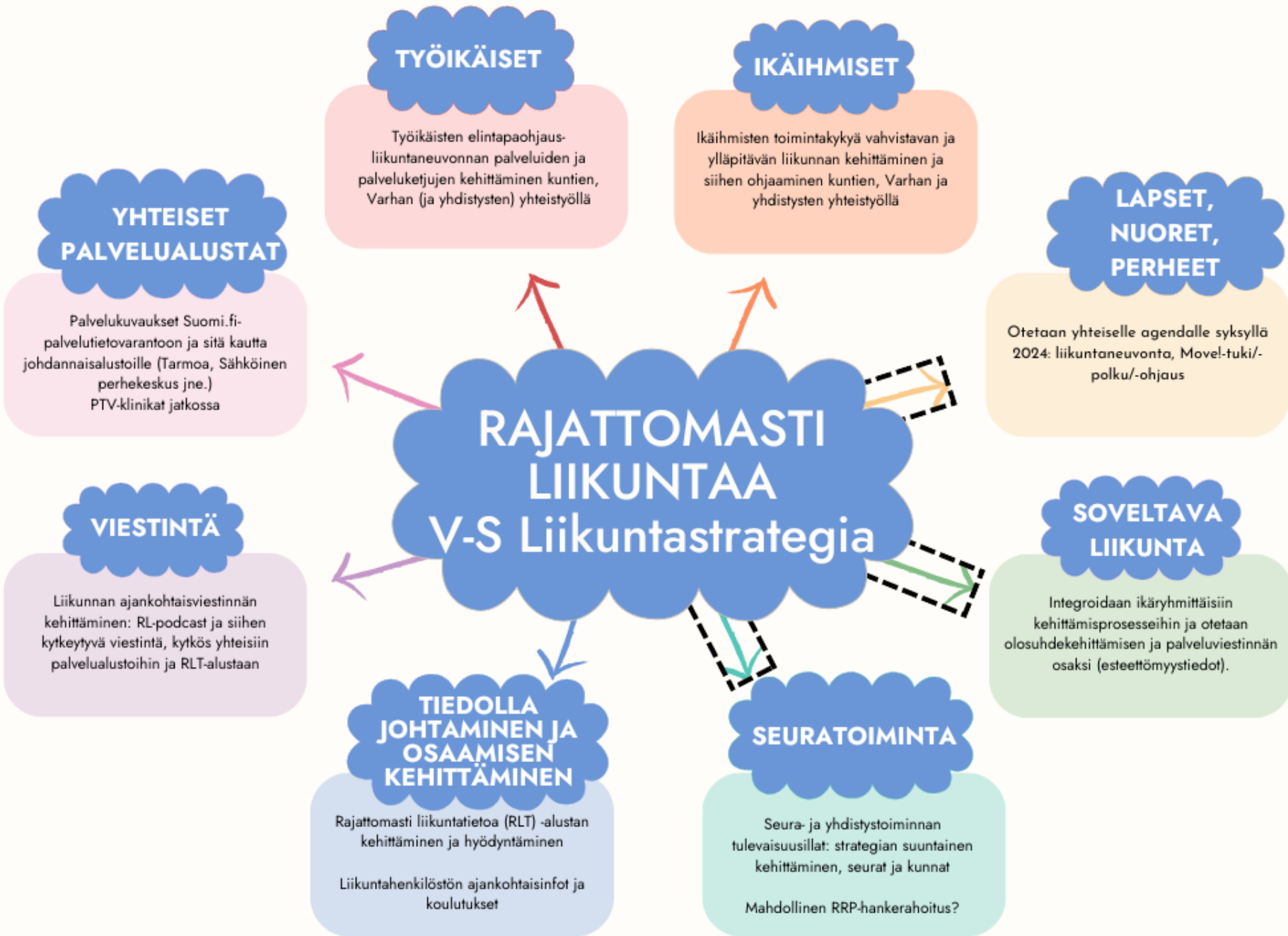
- liikunnan harrastamisen merkityksellisyyden, houkuttelevuuden ja saavutettavuuden parantaminen uudella tavalla palveluilla erilaiset liikkujatyypit huomioiden

<p>LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA MERKITYKSELLINEN OSA HENKILÖKOHTAISTA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA "Innokkaat ja aktiiviset"</p>	<p>LIKUNNAN MERKITYKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ HAKUSESSA "Potentiaaliset aloittajat"</p>	<p>LIKUNNAN MERKITYKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN KANNALTA HÄVIKSISSÄ "Vieroksijat"</p>
<p>Liikunnan peruspalvelut ja -olosuhteet (seurat ja yhdistykset, yksityinen sektori, kunnat, neljäs sektori) Tiedotus ja puheeksi otto liikuntapalveluista ja -olosuhteista Aktiivisen kansalaistoiminnan tukeminen</p>	<p>Toiminta, jolla estetään, ettei liian vähäinen liikunta muodosta terveys- ja hyvinvointiriskiä Matalan kynnykset liikuntapalvelut Liikunnan palveluohjaus ja liikuntaneuvonta Oman liikunnallisen minän löytymisen tukeminen</p>	<p>Toiminta, jolla korjataan liikkumattomuudesta aiheutuneita terveyshaittoja tai toimintakyvyn rajoitteita. Liikuntaneuvontapalvelut ja niihin ohjaus / lähettäminen osana elintapaohjauksen kokonaisuutta</p>

Kuvio 2. Liikunnan merkitykset yksilölle liikuntapalveluiden suunnittelun pohjaksi.

Kuviossa on yhdistetty KOSKI, P. (2023) Yritetäänkö liikunnan edistämässä oikaista? Liikuntasuhteen rakentuminen on pitkäjänteinen prosessi. Lisää liikettä Suomeen, Olympiakomitean webinaarisarja, 28.9.2023 sekä LIKUNNAN ALATYÖRYHMÄ (2022), Esitys liikunnan palvelukokonaisuudesta ja yhdyspintapalveluista suhteessa hyvinvointialueen palveluihin osana Hyte-työryhmän esitystä Varsinais-Suomen hyvinvointialuevalmistelussa.







Voimaa Vanhuuteen yhteistyö Varhan ja kuntien kanssa

Hyte yksikkö
Sari Sirkelä
7.5.2024



Voimaa Vanhuuteen yhteistyö

Varhan ja kuntajohdon sitoutuminen Voimaa Vanhuuteen ohjelmaan (Hyvinvointisuunnitelma)

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle.

Hyvinvointialue

Aluetasoinen koordinaatio (OHRY Rajattomasti liikuntaa ryhmä)

Palveluohjaus (Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus)

Voitasryhmän ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Kuntouttavat palvelut

Hyte kerroin indikaattorit lonkkamurtumat

Kuntoutus prosessin jatkumo

Kunnat

Osallistuminen ohjausryhmään

Vertaisohjaajien rekrytointi

Ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Liikuntaneuvonnan järjestäminen

Voitas ryhmien järjestäminen

Yhteistyö 3. sektorin kanssa

3.Sektori

Palveluohjaus ryhmiin

Vertaisohjaajat

Seuratoimijat

Kansanterveysjärjestöt

Eläkeläisjärjestöt

Kunnan päättävä elin/henkilö

Esim. hyvinvointilautakunta tai sivistyspuolen päällikkö

Paikallinen talousarvio - kunnan työntekijän työaika ja tilat ohjauksen palkkiot ja

Kunnan lakisääteinen velvoite toteutuu, ikäihmisten toimintakyky

Hyte kerroin indikaattorit: Kaatumishaittoaineet

Keskeiset tahot Varhassa mukana

Varhan hyte-yksikkö on koordinoivana tahona mukana alueellisessa työryhmässä ja ohjausryhmissä. Paikallisiin sotealuekohtaisiin ohjausryhmiin osallistutaan mahdollisuuksien mukaan.

Muita keskeisiä tahoja :

- **Toimintakykyä tulevat palvelut**
- **Avoterveydenhuolto**
- **Ikääntyneiden asiakasohjaus**



Henkilökunnan vaihtuessa säännöllinen muistuttaminen ohjelmasta ja palveluohjauksesta on tärkeää

Pystytään viivyttämään palveluiden pariin siirtymistä

Ajoissa tarpeeseen vaikuttamalla.

Järkevät ja kokonaisvaltaiset hoito-
ja palveluketjut
(edistävä, ehkäisevä ja korjaava)

Vaikuttavat toimintamallit/palvelut

Sotokeskuksissa, TOPA palveluissa ja vanhuspalveluissa tehdään liikuntapalveluihin ohjaus.

Ikäneuvolat, joissa tehdään 75 vuotiaille kohdennetut terveystarkastukset, ovat otollinen kohderyhmä tavoittaa toimintakyvyn kannalta liian vähän liikkuvat.

Liikuntapalvelut ottavat koppia ja tarjoavat asiakkaille VoiTas ja liikuntaneuvontapalveluita.

Palvelutietovarantoon ajantasaiset tiedot!

Vastuunjakotaulukko (Hankeaika 3. vuotta)

Voimaa vanhuuteen -ohjelman päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle

Varhan tehtävät, vastuut ja kustannukset

- Aluetasoinen koordinaatio
- Tiedon välittäminen sotekeskuksissa ja ikääntyneiden palveluissa
- Palveluohjaus matalankynnyksen VoiTas ryhmiin: Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus
- Kuntouttavien palvelujen järjestäminen ja kehittäminen
- PTV(Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen
- Kustannukset: Toteutuu olemassa olevin resurssein sisältäen palveluohjauksen kehittämisen ja koordinaatio työpanoksen hyte tulosryhmästä

Kuntien tehtävät, vastuut ja kustannukset

Kunta sitoutuu järjestämään VoiTas ryhmäliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa. Ikäinstituutti tarjoaa kunnille kolmen vuoden ajan

- monipuoliset ja maksuttomat koulutukset
- oppimateriaalia hyvien terveystoimintakäytäntöjen käyttöönottoon
- Varsinais-Suomen alueelliset tapaamiset ja kuntakohtainen ohjaus
- webinaarit ja verkostotapaamiset
- sisältöjä mielenhyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristöteemoista

PTV (Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen

- Voimaa vanhuuteen -ohjelman sisältö on maksutonta, mutta kunnan kannattaa varautua henkilötyöpanosten lisäksi koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin, paikallisten koulutusten toteuttamiseen sekä mahdollisesti liikuntatilojen kustannuksiin.
- Kunta sitoutuu myös osallistumaan kouluttajakoulutuksiin, liikuntakampanjoihin ja raportoimaan vuosittain kehittämistyön etenemisestä.

Vastuunjakotaulukko (Hankkeen päätyttyä)

Varhan tehtävät, vastuut ja kustannukset	Kuntien tehtävät, vastuut ja kustannukset
<ul style="list-style-type: none">• Aluetasoinen koordinaatio (Rajattomasti liikuntaa ryhmän hyödyntäminen)• Tiedon välittäminen sotekeskuksissa ja ikääntyneiden palveluissa• Palveluohjaus matalankynnyksen VoiTas ryhmiin: Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus• Kuntouttavien palvelujen järjestäminen ja kehittäminen• PTV(Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen• Kustannukset: Toteutuu olemassa olevin resurssein sisältäen palveluohjauksen kehittämisen ja koordinaatio työpanoksen hyte tulosryhmästä• Lisäksi Varhalle siirtyvät seuraavat hankeaikana Ikäinstiutulle kuuluneet tehtävät:<ul style="list-style-type: none">• Varsinais-Suomen alueellinen verkosto vertaisohjaajista, ohjaajapoolin koordinaatio (yhteistyössä kuntien liikuntatoimen henkilöstön kanssa)• Jatkokoulutukset hankkeen päätyttyä fysioterapeutit	<ul style="list-style-type: none">- Kunta sitoutuu järjestämään VoiTas ryhmäliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa- Vastuu vapaaehtoisten rekrytoinnista (yhteistyössä 3. sektorin kanssa)- Koulutustilojen tarjoaminen- Mahdollinen jatkokoulutuksiin osallistuminen (ikäinstituutti tai muut yhteistyötahot) koulutuskulut- Varsinais-Suomen alueelliseen verkostoon osallistuminen• PTV (Palvelutietovaranto) ajantasaisten tietojen varmistaminen

Tulevaisuuden näkymät

- Varhassa ollaan käynnistämässä kaatumisen ehkäisyn toimintamallia
 - Voimaa vanhuuteen palveluohjaus kuntien liikuntapalveluihin on osa mallia.
- Toimintakyvyn paraneminen sekä senioriväestön ohjautuminen tehokkaasti oikeanlaisen palvelun piiriin edesauttaa iäkkäitä pärjäämään kotona pidempään, vaikuttaa myös mielenhyvinvointiin ja ehkäisee kaatumisia.
- Ikäihmisten toimintakyvyn parantuessa iäkkäät pystyvät asumaan kotona pidempään ja siirtää tarvetta kalliisiin sote-palveluihin siirtymisestä.
- Yhteistyö hyvinvointialueen ja kuntien välillä ja palveluohjaus liikuntatoimeen jää pysyväksi muodoksi hankkeen jälkeen.

Toimintamallin valmistelu

Varhassa:

- Kirsi Kiviniemi, integraatiopäällikkö (ikäntyneiden palvelut)/Järjestämisen palvelut
- Taru Falenius, toimintakykyä tukevien palvelujen johtaja/Sote-palvelut
- Marika Tuimala, palvelujohtaja/Ikäntyneiden palvelut
- Salla Lindegren, asiakasohjausjohtaja/Ikäntyneiden palvelut
- Karoliina Luukkainen, johtava asiantuntija/HYTE-tulosryhmä, Järjestämisen palvelut
- Sari Sirkelä, asiantuntija/Hyte tulosryhmä
- Merja Männikkö, asiantuntija/Hyte tulosryhmä

Toimintamalli on kirjattu alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan.



VOIMAA VANHUUTEEN

Voimaa vanhuuteen Sauvossa



Sauvo liittynyt Voimaa vanhuuteen hankkeeseen vuonna 2023

Vertaisohjaajat
Palvelukeskuksen kuntosalilla
kerran viikossa

Hyvinvointi- ja
liikuntakoordinaattori
aloittanut syksyllä 2023

VoiTas-kouluttajakoulutus
24.-25.10.2023

VertaisVeturi-koulutus
17.1., 24.1. ja 7.2. 2024
yhdessä Paimion ja
Kaarinan kaupunkien
kanssa

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle
kouluttajakoulutus 8., 15. ja
24.5. 2024

– vanhojen ja uusien
vertaisohjaajien
tapaaminen/koulutus

VoiTas –ryhmät 1 ja 2 elokuu -
joulukuu 2024
Palvelukeskuksen kuntosalilla;
ryhmät 3 ja 4 keväällä 2025

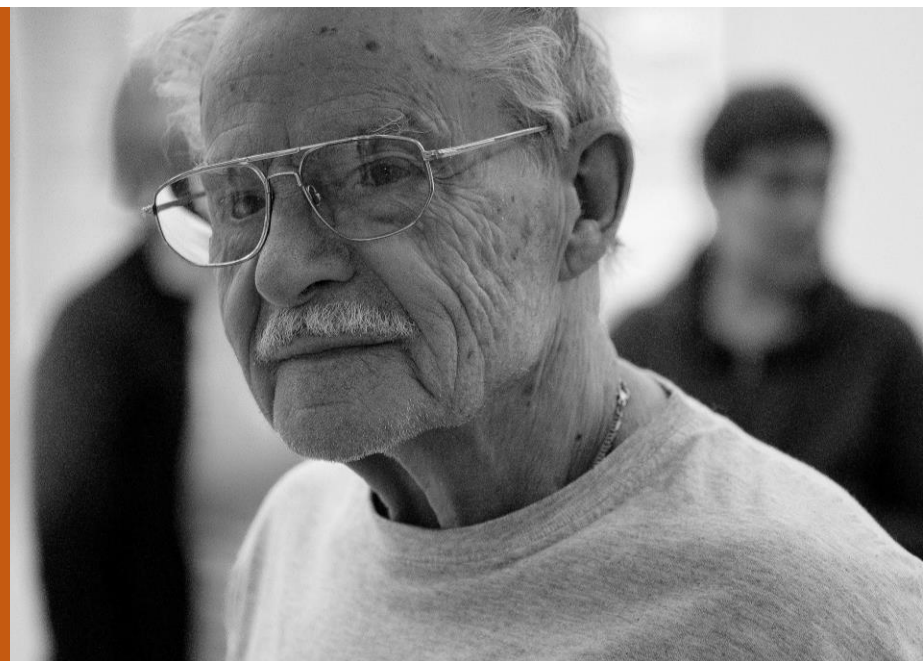
Lisää matalan kynnyksen
liikuntaryhmiä (liikuntaseurat?)

Senioriliikunnan lukujärjestys:
lahella.fi, PTV



Ohjelmaan haku

2.9. – 29.11.2024



Miten mukaan?

- Valinta edellyttää, että hyvinvointialue sen kunnat ja alueellinen vanhusneuvosto ovat sitoutuneet ohjelmaan, toiveena myös liikunnan aluejärjestö.
 - > Kunnissa on tehty Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hakemisesta lautakunta- tai viranhaltijapäätös, joka on välitetty tiedoksi keskeiselle lautakunnalle
 - > Hyvinvointialueella on tehty virallinen päätös ohjelman mukaan lähtemisestä
 - > Toimijoiden kanssa tullaan tekemään omat aiesopimukset
 - > Myös aiemmin ohjelmassa olleet kunnat voivat hakea uudestaan
- Kunta on sopinut yhteistyöstä erityyppisten järjestöjen, kuten kansanterveys-, liikunta-, eläkeläis- ja muiden yleishyödyllisten järjestöjen tai seurakunnan kanssa Voimaa vanhuuteen -työn toteuttamiseksi.
- Kunnassa on valmiina tai tarvittaessa kunta nimeää poikkisektorisen yhteistyöryhmän, joka ottaa vastuulleen Voimaa vanhuuteen -toiminnan etenemisen.

Ikäinstituutti tarjoaa kunnille kolmen vuoden ajan

- Monipuoliset ja maksuttomat koulutukset hyvinvointialueella
- Alueellisia tapaamisia ja kuntakohtaista ohjausta
- Oppimateriaalia ja mentorointia hyvien terveysliikuntakäytäntöjen käyttöönottoon ja soveltamiseen
- Webinaarit ja verkostotapaamiset
- Apua tiedottamiseen ja vaikuttamistyöhön
- Sisältöjä mielenhyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristöteemoista



Toimijoille ei myönnetä erillistä rahoitusta. Kolmelle vuodelle kannattaa varata työajan lisäksi varoja mm. koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin sekä paikallisten koulutusten toteuttamiseen

Miten tästä eteenpäin



- Yhteistyökeskusteluihin alueella kannattaa varata riittävästi aikaa
- Ikäinstituutilta voi tarvittaessa pyytää omaa alueellista infoa (etä)
- Tieto haun aukeamisesta lähetetään kuntien ja hv-alueiden kirjaamoihin
- Voimaa vanhuuteen verkkosivuille tulee
 - > tarkemmat tiedot
 - > hakulomakkeet
- Infon diat lähetetään osallistujille ja tallenteen voi pyytää jälkikäteen



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti