



KARVIA

Voimaa vanhuuteen -
tilannekatsaus vuodesta 2023

Karvian kooste vuodesta 2023



Mentorointiohjelman tavoitteet



Koetut onnistumiset



Pihatreffit uutta toimintaa



Kyläluudalla raitille



Vapaaehtoistoiminnan kartoitus



Ulkoilutoimintaa ja ulkoilua



Vie vanhus ulos –kampanja ja vanhustenviikko



Esteettömyys edellä



Monenlaista liikuntatarjontaa



Tiedottaminen toimivaa



Osaamista lisätty ja ideoitu



Kehittämisideoita



Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä



Yhteishenkilöt

Karvia on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024



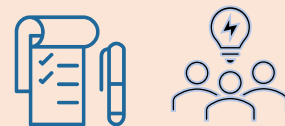
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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

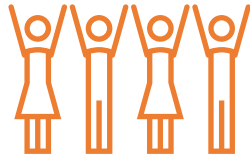


Koetut onnistumiset



- ☞ Pihatreffit uutena toimintana tuo tapaamiset iäkkäiden lähelle. Sydäntalvella tapaamiset sisätiloissa.
- ☞ Kyläluuta (sähköavusteinen riksapyörä) mahdollistaa iäkkäiden ulkoilun pihapiirin ulkopuolelle.
- ☞ Ikäinstituutin koulutukseen osallistuttu ja lisätty osaamista paikallisesti kouluttamalla
- ☞ Liikuntapaikkoja ja kokoontumistiloja on muutettu esteettömäksi
- ☞ Monipuolista liikuntatarjontaa ja tapahtumia
- ☞ Ulkopuolinen rahoitus (lääkkäiden virkeyttä ja voimaa) on mahdollistanut useita toimintoja ja hankintoja
- ☞ Yhteistyötä lisätty Karvian Kirin kuntoilujaoston kanssa sekä varhaiskasvatuksen kanssa erilaisten tapahtumien muodossa.

Pihatreffit uutta toimintaa 1/2



Kuva: Reetta Hiitti

- 🕒 Kiertävä ulkoilutapahtuma. Kokoontumiset syyskuulle saakka ulkona ja sen jälkeen sisällä
- 🕒 Tapaamispaikkoina esim. rivitaloyhtiöiden, eri kiinteistöjen ja palvelukotien piha-alueet
- 🕒 Sateella tavattu autokatoksessa, tapaamisia ei haluttu perua!
- 🕒 Kutsut treffeistä lehdessä, WhatsAppissa ja postilaatikkokutsuina
- 🕒 Paikalla 6-12 iästä osallistujaa



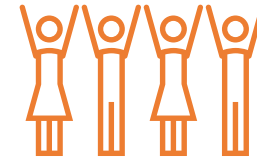
Sirpa Ala-Rämi

18. syyskuu 2023 · 🌐

SEURAAVAT PIHATREFFIT

Jos et vielä ole osallistunut pihatrefeille, kannattaa ottaa kaverin kädestä kiinni ja suunnata tiistaina 19.9. seurakuntatalon (Kylä-Karviantie 11) pihapiiriin klo 13-14. Treffeillä luvassa kevyttä liikuntaa ja pelaamisen iloa. Mukavaa on aina ollut t. hyvinvointipäällikkö

Pihatreffit uutta toimintaa 2/2



Kuvat: Sirpa Ala-Rämi ja Karvian liikuntapalvelut, Fb

Kyläluudalla raitille 1/2 ””

- Haluttu vastata sähköavusteisella riksapyörällä iäkkäiden ulkoilutarpeisiin
- Kuntalaiset voivat lainata pyörää maksutta
- Kuljettajan lisäksi kyytiin sopii kaksi aikuista matkustajaa
- Voi kuljettaa 225 kg painoista taakkaa
- Kustannukset: liikunnan kehittämisen hankeraha, kunnan rahoitus sekä Lions Club Karvia (veroton hinta 10 000)



Kyläluudalla raitille 2/2 ” ”



Kuva: Tiina Laaksonen

6 Keskiviikkoa 18. lokakuuta 2023 **Ylä-Satakunta**

Karvian riksoihin sopii kyytiin mummoja taikka liuta naperoita

Kunta lainaa maksutta sähköavusteisia kuljetuspyöriään.

MARI KALLIO KARVIA

Karvian pyöriteillä voi nähdä sähköpyörän, jonka matkustajavauussa on kyydisä ryhmä päiväkotilapsia tai vanhuksia hoivalaitoksesta. Wekarabussi ja Kyläluuta ovat kunnan uusimmat hankinnat, joita kuntalaiset voivat lainata maksutta.

Hyvinvointipäällikkö Sirpa Ala-Rämi toivoo, että kuljetuspyörät tulevat aikeraan käyttöön. Pyörillä voi kyydittää omia perheenjäseniään, isovanhempiaan ja muita läheisiään tai tarjoutua kuljettamaan vanhainkodissa asuvia vanhuksia. Ala-Rämi itse pyöräili kesällä Wekarabussilla lapsenlapsensa kanssa Kulttuurikeskus Skantziin Hevisaukusten konserttiin. Hän viisioi, että Kyläluudan kyytiin voisi ottaa isovanhemmat ja lähteä kahville Käntymäkeen Sarvelaan.

Wekarabussissa on paikat kahdeksalle lapselle. Kyläluudan kyytiin mahtuu kuljettaja ja vauvuun rinnakkain kaksi aikuista. Sähköavusteisella pyörällä voi kuljettaa 225 kilon taakkaa, ja automaattivaihteisessa pyörässä on myös pakki.

Wekarabussissa on ympärivuotiseen ajoon soveltuvat kiitarenkaat. Ala-Rämin mukaan Kyläluudallakin voi ajaa talvella, vaikka se on varustettu kesärenkailla.

Hanketeemoina lapset ja vanukset

Menopelit ovat jatkoa kunnan aiemmin hankkimille kahdelle läskipyörälle ja tandemille, jotka ovat myös kuntalaisten vapaasti käytettävissä.

Ala-Rämi toteaa, ettei sähköavusteisia kuljetuspyöriä olisi ollut mahdollisuus hankkia ilman liikunnan kehittämisen hankerahoja. Viime vuoden hanke kohdistui lapsiin ja sopi täten Wekarabussin hankintaan. Tämän vuoden teemanä oli vanukset.

Yksi Ouca Bikes -sähköpyörä on verottomana noin 10 000 euron arvoinen. Uusimmasta hankinnasta kolmannen maksoi Lions Club Karvia, toinen kolmannes tuli hankkeesta ja loput kunnalta.

Jo aiemmin hankittu Wekarabussi on parkissa kunnantalolla lähellä päiväkotia Kissankimallusta, koska se on myös päiväkotilasten käytössä. Hankinnalla haluttiin Ala-Rämin mukaan helpottaa päiväkotilasten matkoja liikuntapaikkoihin.

Kaksipaikkainen Kyläluuta ostettiin erityisesti vanhuksia ajatellen hoitolaitosten, omaishoitajien ja myös yksityishenkilöiden käyttöön. Sirpa Ala-Rämi muistuttaa omaisin vedoten, etteivät hoitajamitokset vanhainkodissa välttämättä mahdollista ulkoilua. Hän toteaa, että kunta haluaa tarjota ulkoiluun välineitä, jotta vanhuksen toimintakyky säilyy.

– Arkielämä on aika suppeaa, jos vain odottaa lääkkeitä, ruokaa ja nukkumista. Pyörällä voi kuljettaa vanhainkodissa asuvaa läheistä tai omaishoitajana tarjota ulkoilmaelämyksiä hoidettavalleen. Lisää liikettä, yhdessäoloa ja mielenvirkeyttä.

Hoitaja Heli Kallio-Majamäki kyyditti Kotokaarella asuvaa Anja Toikkaa uudella Kyläluudalla. Kotokaarella ulkoillaan sään salliessa päivittäin. Kallio-Majamäki uskoo, että sähköavusteista kuljetuspyörää lainataan palvelukotiin jatkossakin.

Arkielämä on aika suppeaa, jos vain odottaa lääkkeitä, ruokaa ja nukkumista.”

Lisää liikettä, yhdessäoloa ja mielenvirkeyttä.”

Lastenhojaaja Marko Laitinen kyyditti päiväkotilapsia. Vauhdista nauttivat Jolanda Suominen, Fanni Salomäki, Elias Yli-Kivistö, Kaarlo Leppänen, Lahja Yli-Karhula, Feeli Koskinen, Netta Raitaluoma ja Emil Halme.



Sirpa Ala-Rämi

28. tammikuu 2023 · 🌐



Ilmianna itsesi tai ilmoittaudu mukaan VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖIDEN KARTOITUS

Karvia on mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 2022-2024. Yksi tavoitteista on kouluttaa liikunta-, ulkoilu- ja kulttuurikavereita, jotka omaisena, lähimmäisenä, ystävänä tai naapurina toimisivat vapaaehtoisesti ikäihmisen tai yksinäisen tukena kannustaen heitä ulkoilemaan, liikkumaan tai osallistumaan paikkakunnalla yhteisöllisiin tapahtumiin.

Teemme parhaillaan kartoitusta, kuinka moni jo toimii kulttuuri- tai ulkoiluystävänä tai kokee, että olisi halukas toimimaan sellaisena tulevaisuudessa lähimmäisen parhaaksi. Tähän postatukseen voit ilmoittaa myös, jos haluaisit itse liikuntakaverin. Ilmoittaudu tähän alle tai yksityisesti sirpa.ala-rami@karvia.fi Lisätietoja hyvinvointipäällikkö p. 044 7727402

Itsenäinen ja avustettu ulkoilu kuuluu laadukkaaseen vanhuuteen. Kaikki eivät kuitenkaan heikentyneen liikkumiskyvyn vuoksi pääse tai uskalla lähteä ulos asioimaan tai harrastuksiin. Vapaaehtoinen ulkoiluystävä rohkaisee ikääntynyttä ulkoilemaan ja tarjoaa ulkoiluapua tarvittaessa. Kouluttajakoulutukseen kuuluva paikallisen koulutuksen toteutus on tehokas tapa lisätä iäkkäiden ulkoilumahdollisuuksia.

Kartoitettu vapaaehtoistoimintaa



- 🕒 Kuinka moni toimii ulkoiluystävänä tai kulttuurikaverina
- 🕒 Kuka haluaisi olla mukana vapaaehtoistoiminnassa
- 🕒 Kenellä olisi tarvetta ulkoiluystävälle tai liikuntakaverille



Kartoituksen pohjalta käynnistetty ulkoiluystävätoiminta



Kuva: Sirpa Ala-Rämi



Sirpa Ala-Rämi

4. kesäkuu 2023 · 🌐



lääkäiden virkeyttä ja voimaa hanke ULKOILUYSTÄVÄTOIMINTA KÄYNTIIN TÄNÄÄN

maanantaina esteettömässä Leijonametsässä 5.6.2023 klo 17.00. Kokoontuminen laavulla, johon ovat tervetulleet sekä ulkoilua tuetusti kaipaavat ikäihmiset sekä ulkoiluystävätoiminnasta kiinnostuneet vapaaehtoiset. Ulkoiluystäväkumppaniksi haastetaan myös koiranomistajat, jotka päivittäin lenkkeilevät lemmikkiensä kanssa. Koirakaverit ovat erityisen mieluista ulkoiluseuraa.

Itsenäinen ja avustettu ulkoilu kuuluu laadukkaaseen vanhuuteen. Kaikki eivät kuitenkaan heikentyneen liikkumiskyvyn vuoksi pääse tai uskalla lähteä ulos asioimaan tai harrastuksiin. Vapaaehtoinen ulkoiluystävä rohkaisee ikääntynyttä ulkoilemaan ja tarjoaa ulkoiluapua tarvittaessa. Tiedottakaa yksinasuville tuttaville ja naapureille sekä lähtekää itse mukaan. Lisätietoja hyvinvointipäällikkö p, 044 7727402

[#voimaavanhuuteen](#)

[#karvianhyvinvointipalvelut](#)

[#Karvianliikuntapalvelut](#)

[#karvia](#)

Ulkoiluystävätoimintaa ja ulkoilua



Kuva: Sirpa Ala-Rämi

Vie vanhus ulos -kampanja ja vanhustenviikko 1/2



- 🕒 Vanhustenviikolla oli paljon erilaista ohjelmaa ja tapahtumia
- 🕒 Viikon aikana tavoitettiin 120 iäkästä liikuntatapahtumiin, myös päättäjiä mukana
- 🕒 Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -webinaarin etäkatsomossa 33 kuulijaa
- 🕒 Mukana järjestelyissä kunnan lisäksi, järjestöt, Lions Club Karvia ja seurakunta (tarjosi lihasopat ja pullat)

Tehdään iästä numero
VANHUSTEN VIIKON OHJELMA

Su 1.10. Vanhusten kirkkopyhä, messu klo 10, kirkkokahvit. Kuljetustarve ilm. 27.9. mennessä p. 044 7133352

Ti 3.10. Pihatreffit Olohuoneella klo 13-14. Kevyttä liikuntaa, pelejä, yhdessäoloa sekä tarjoilua. Retropojat esiintyvät Kotokaaressa klo 13.45

Ke 4.10. klo 9.30-10.45 Opinpolun 1. ja 3. lk:n oppilaat esiintyvät Iltaruskon palvelukeskuksessa, perhekoti Kaisalassa ja palvelukoti Kotokaaressa.

To 5.10. Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä, voimaa vanhuuteen webinaari Karviasalissa klo 9.30. Taukojumppaa, infoa ja lihasoppaa tarjolla. Toimintarasteja & Kyläluuta ajelua Leijonametsän laavun ympäristössä klo 11.30, kahvittelua ja kastamista sekä hartaus klo 13. Osallistumisilmoitukset 3.10. mennessä neuvontaan p. 02 572790

Pe 6.10. Vanhustenviikon juhla seurankuntasalissa alkaen klo 11.30, kahvitarjoilu.

Tehdään iästä numero

Vanhustenviikko 1.-8.10.2023



Kuva: Sirpa Ala-Rämi

Vie vanhus ulos -kampanja ja vanhustenviikko 2/2



**VALTAKUNNALLINEN
IÄKKÄIDEN
ULKOILUPÄIVÄ**

TORSTAI 5.10.

Klo 9.30-10 Voimaa vanhuuteen - webinaari
Karviasalissa

Klo 10 Taukojumppaa Karviasalissa

Klo 10.30-11.15 Lihasoppaa Karviatalolla

Klo 11.30 Toimintarasteja Leijonametsän laavun
ympäristössä

Kahvittelua ja kastamista Leijonametsän laavulla

Klo 13 Hartaus Leijonametsän laavulla

Osallistumisilmoitukset 3.10. mennessä
kunnantalon neuvontaan p. 02 572790

**Karvian liikuntapalvelut ja
Karvian seurakunta**



Kuvat: Sirpa Ala-Rämi ja Karvian liikuntapalvelut, Fb

Esteettömyys edellä



Liikuntapaikkojen esteettömyyteen on satsattu

- 🕒 Huoltorakennukseen saatu ramppi
- 🕒 “Olohuoneelle” pääsee esteettä, jossa muistikahvila, OmaisOivakahvila ja pihatreffit



Monenlaista liikuntatarjontaa ympäri vuoden



Kuvat: Sirpa Ala-Rämi ja Karvian liikuntapalvelut, Fb

132 läkästä liikkuu erilaisissa liikunta- ja peliryhmissä viikoittain

Karvian Voimaa vanhuuteen -tilannekatsaus 2023

Ikäinstituutti

Tiedottaminen toimivaa



👂 läkkäille suunnatuista liikuntapalveluista ja tapahtumista on viestitty monikanavaisesti



Senioreiden tasapainojumppa



keskiiviikkoisin klo 10-10.45 karviasalissa, alkaen 30.8.

Tasapainoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä lihaskuntoa parantavaa liikuntaa. Pitkät venyttelyt tunnin loppuksi.

Tule liikkumaan ja ota kaverisikin mukaan! Maksuton. Ohjaajana liikuntaneuvoja Tiina Koski.



Karvian liikuntapalvelut



Karvian kunta



KEVÄÄN LIIKUNTARYHMÄT

jatkuvat Karviatalolla seuraavasti; **1-luokkalaisten liikuntakerho** ti klo 13-14 (täynnä), rentouttava **Kehonhuolto** ti klo 18-18.45 (huom. aika) alkaen 31.1. (2€), kehonhallintaa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa parantava **Tasapainojumppa** ke klo 10-10.45 alkaen 1.2., kaiken kuntoisille ja -ikäisille sopiva **Boccia & curling** ke klo 11-12., kehorytmiikkaan perustuva aivojen hyvinvointia edistävä liikuntatunti senioreille ja varhaisvaiheen muistisairaille **Rytmis** to klo 11-11.45 alkaen 16.2., **vauvajumppa** to klo 12-12.45, alkaen 16.2. Vauvajumppa on iloinen liikuntahetki sekä vauvalle että huoltajalle. Suositusikä 3-24kk. (Ohj. Tiina Koski), tehokas kokoa kroppaa kuormittava lihaskuntotunti **Pumppi-treeni** to klo 18-19 (huom. aika) kertamaksu (4€) alkaen 2.2., **Kangoo Jumps** ti klo 16.30-17.30 (huom. aika) alkaen 31.1. Saavuthan klo 16.15 kenkien sovituksen vuoksi. Laji ei rasita niveliä ja sopii kaikille (ohj. Jasmine Lappi) sekä su klo 15.30-16.30. Saavuthan klo 15.15 kenkien sovituksen vuoksi. Kertamaksu 5 € (ohj. Jasmine & Johanna Isotalo) kenkien varaus www.nettiaika.fi/karvianliikuntapalvelut, **TonkKumi** pe klo 12-13.30 pelissä heitetään nännikumeja maitotonkkaan (Ohj. Eero Niemi), **Senioritanssi** ma klo 11-12.30, 2€ kertamaksu. Tanssi vaikuttaa hyvinvointiin ja kuntoon päästä varpaisiin (Ohj. Maiju Kujanpää). **Lavis-lavattanssijumppa** to klo 19-20 alkaen 2.2. (4 €). Laji perustuu lavattanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon (Ohj. Sari Penttilä). Lisätiedot p. 040 7035618

Karvian liikuntapalvelut

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ KESKIVIKKONA 10.5.

KLO 9-11.30 Annu-leijona ja Peppi Pitkätossu liikuttavat Kissankimalluksen lapsia karviasalissa.

KLO 14-14.45 Senioreiden unelmien kevätjumppa urheilukentällä (säävaraus: karviasali). Maksuton. Ohjaajana liikuntaneuvoja Tiina Koski.

KLO 17-19 Unelmien perheliikuntailta Leijonametsässä, kaikille karvialaisille perheille. Laavulla tarjolla pullat, mehua ja kahvia.



YHTEISTYÖSSÄ:

VPK KIRI KARHES MLL KIRJASTO
LIIKUNTAPALVELUT OPINPOLUN 3LK PÄIVÄKOTI KISSANKIMALLUS

Järjestää Karvian varhaiskasvatus ja liikuntapalvelut

Liikuntaneuvojan liikuntatarjonta kevät 2023

1-luokkalaisten liikuntakerho tiistaisin karviasalissa klo 13-14, ryhmä täynnä.

Kehonhuolto tiistaisin karviasalissa klo 18-18.45 (huomaa uusi aika), 2€ kertamaksu, alkaen 31.1. Ihanan rentouttava koko kehoa huoltava harjoitus.



Senioreiden tasapainojumppa keskiiviikkoisin karviasalissa klo 10-10.45, alkaen 1.2. Tasapainoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä lihaskuntoa parantavaa liikuntaa.

Boccia & curling keskiviikkoisin karviasalissa klo 11-12. Tule mukaan hyvään jengiin pitämään hauskaa ja pelailemaan. Tunti sopii kaiken kuntoisille ja -ikäisille.



Rytmis torstaisin karviasalissa klo 11-11.45, alkaen 16.2. Kehorytmiikkaan perustuva aivojen hyvinvointia edistävä liikuntatunti senioreille ja varhaisvaiheen muistisairaille. Tunnilla teemme hauskoja kesittymis- ja koordinaatiokykyä kehittäviä harjoitteita sekä tasapainoillemme ja vahvistamme lihaskuntoa.

Vauvajumppa torstaisin karviasalissa klo 12-12.45, alkaen 16.2. Vauvajumppa on iloinen liikuntahetki sekä vauvalle että huoltajalle. Suositusikä 3-24kk.

Hetki omaa aikaa – voi hyvin, voi paremmin UUTTA! Yksilölliset kehonhuolto- ja rentoutumisohjaukset; varaa oma aikasi liikuntaneuvojalta!

Liikuntaneuvojalta voit varata ajan liikuntaneuvontaan, elintapaohjaukseen (liikunta, ravinto, uni/palautuminen) ja kuntosaliohjaukseen, sekä kuntotesteihin ja inbody-kehonkoostumustestiin (15€).


Terveyskioskista voit lainata liikuntavälineitä kokeiltavaksi kotiin; mm. sup-laudat, fatbiket (lisätietoa kunnan sivuilta).

Liikuntaneuvoja Tiina Koski 040-7035618

Karvian liikuntapalvelut

Kuntolenkille mukavalla porukalla!

Kirin kuntoilijaosto aloittaa reippailun leijonametsässä torstaina 11.5.2023 klo 18-19.



Osallistu kävelen, juosten, saunakävelen tai mikä nyt itsellesi parhaiten sopii. Tärkeintä on liikkua yhdessä mukavalla porukalla.

Voit tutustua leijonametsän tarjoamiin mahdollisuuksiin tai vain nauttia keväisestä metsästä kävelen.

Lenkkeilyä yhdessä jatketaan Kauhalamilla 18.5. klo 12, Torron alueella 23.5. klo 18 ja kesä aloitetaan virallisesti Alkkiavuorella samoillen ja makkaraa paistaen 31.5. klo 18. Tervetuloa!!

Kirin kuntoilijaosto



Osaamista lisätty ja ideoitu



Kuva: Marleene Liikala

Karviasta osallistuttiin Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle kouluttajakoulutus (2 henkilöä)
- Virikkeitä iäkkäiden liikuntaharjoitteluun (3 henkilöä)
- Senioritanssikoulutus (1 henkilö)
- Satakunnan Ikiliikkuja -oppimisverkoston tapaamiset
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat

Kehittämisideoita



- 🌀 Ulkoilutoiminnan koordinointi ja kehittäminen (koululaiset mukaan yhteistyöhön)
- 🌀 Voima- tasapainoharjoittelun painottaminen iäkkäiden liikunnassa
- 🌀 Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien kouluttaminen -> lisää liikuntatoimintaa
- 🌀 Pihatreffien laajentaminen sivukylille
- 🌀 Ikäinstituutin materiaalin hyödyntäminen ja jakaminen
- 🌀 Ikäinstituutin maksuttomien koulutusten hyödyntäminen

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä



KARViA

- Liikunta ja vapaa-aika
- Kulttuuri- ja sivistys
- Vanhusneuvosto
- Järjestöjen edustajat
- Seurakunta

Rotary  Karvian Rotaryklubi

 **Eläkeliiitto**

Punainen Risti 



 **Satakunnan
hyvinvointialue**

**KARVIAN
KIRI**

Karvian Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt



- Sirpa Ala-Rämi, Hyvinvointipäällikkö
Karvian kunta
sirpa.ala-rami@karvia.fi
- Ritva-Liisa Salonen, Karvian mentori
Ikäinstituutti
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi





Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Ritva-Liisa Salonen

ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



@ikainstituutti