















KAUHAJOKI

Voimaa vanhuuteen -kooste
2021-2023

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Kauhajoella

-  Mentorointiohjelman tavoitteet
-  Onnistumiset vuodelta 2023
-  VV- ohjelman helmet
-  Vakiintunut toiminta
-  Kävelyklubit toiminta
-  Ulkoilu
-  Vertaisohjaajatoiminta
-  Liikuntaneuvonta
-  Lisää osaamista ja ideat kiertoon
-  Jatkosuunnitelmia
-  Voimaa vanhuuteen –yhteistyöryhmä
-  Yhteyshenkilöt

Kauhajoki oli mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023



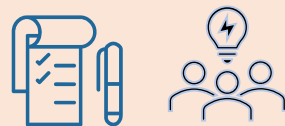
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

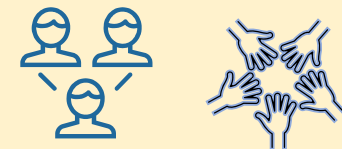
Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Onnistumiset vuodelta 2023



- ☞ Kävelyklubi IKH –areenalla käynnistetty
- ☞ Uusi yhteistyökumppani esim. omaishoitajayhdistys ja heille järjestetty virkistyspäivä.
- ☞ Tuolijumpat aloitettu palvelutaloissa
- ☞ Ikiliikkujaviikolla tarjottu maksutta tutustumista matalankynnyksen liikuntaryhmiin
- ☞ Seniorituvan järjestäjiä koulutettu tasapainoradan pitoon. Tavoitteena saada viikoittaiseen tapaamiseen aina jotakin liikunnallista mukaan.

- ☞ Kyläpäivillä esitelty kaupungin hyvinvointipalveluiden toimintaa ja ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksia. Tapahtumassa houkuteltu iäkkäitä toiminnallisille pisteille
- ☞ Liikuntaraadissa kuultu iäkkäiden toiveita
- ☞ Kunnan mummola -tapahtumapäivä



Kuva: Maarit Kaari

Voimaa vanhuuteen – ohjelman aikana vakiintunut toiminta



Kuva: Kauhajoen liikuntapalvelut, Fb

Kolmivuotisen Voimaa vanhuuteen -ohjelmat helmet



- 🐚 Iäkkäiden liikuntatarjonta lisääntynyt, 14 ryhmäliikuntaa viikossa
- 🐚 Kävelyklubin suosio IKH -areenalla
- 🐚 Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus vakiintuneet
- 🐚 Kuntosalitoiminta vilkasta
- 🐚 Vie vanhus ulos –kampanja lisännyt iäkkäiden ulkoilumahdollisuuksia
- 🐚 Vertaisohjaajatoiminta aktiivista
- 🐚 Toimijoiden yhteistyö parantunut sekä yhdistyksiä ja järjestöjä tavattu säännöllisesti
- 🐚 Yhteistyö Kauhajoen opiston kanssa onnistunutta tapahtuma- ja ohjausapua
- 🐚 Tapahtumat keränneet hyvin iäkkäitä paikalle
- 🐚 Liikuntaraadissa kuultu iäkkäiden toiveita ja ideoita
- 🐚 Kunnan Mummola -tapahtumassa jaettu tietoa ja testattu toimintakykyä
- 🐚 Osaamista vahvistettu osallistumalla Ikäinstituutin koulutuksiin ja oppimisverkostoihin

KÄVELYKLUBI 1/2



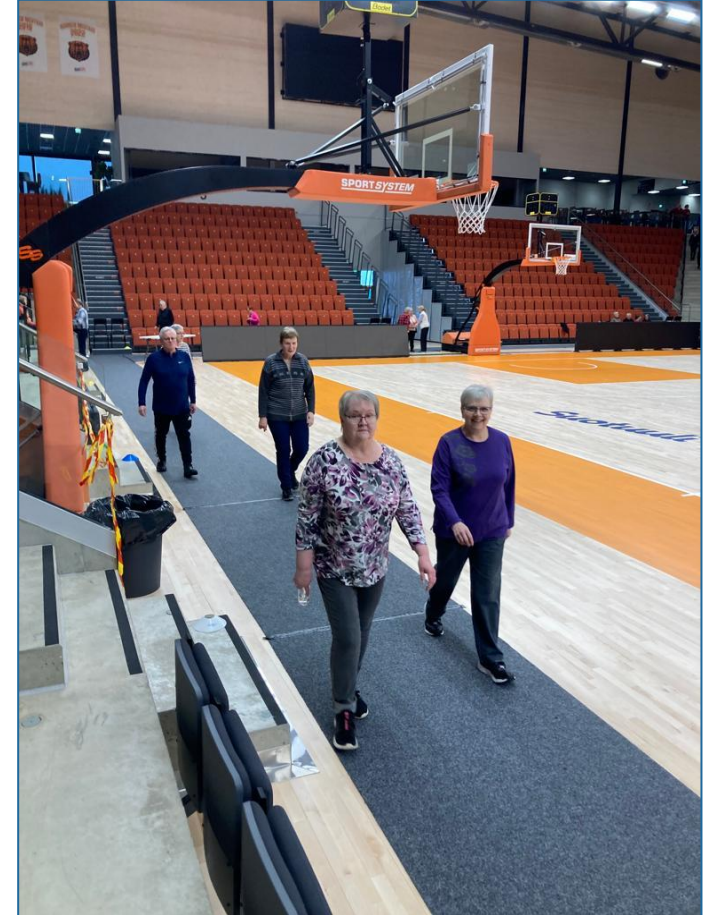
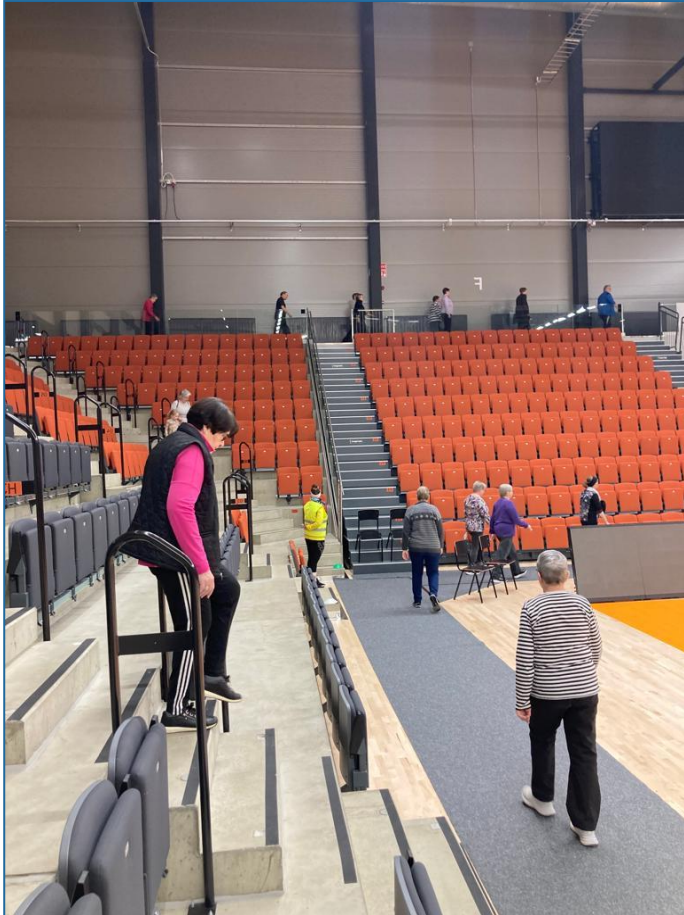
- 🕒 Kerran viikossa tunti kaikille avointa maksutonta sisäkävelyä omaan tahtiin (loka-huhtikuu)
- 📍 Paikkana esteetön IKH areena, 200-250m rataa voi kiertää kahdessa eri tasossa (porrastreenimahdollisuus)
- 👤 Liikuntapalveluiden henkilöllä on apuna opiskelija-avustajia 1-4 hlöä sekä tarvittaessa vertaisohjaaja-avustajia
- 👤 Liikuntapalveluiden info-pisteellä on tarjolla mehua, vettä ja hedelmiä. Pisteellä myös yleisopastusta ja ensiaputarvikkeita.
- 👤 Avustajat toimivat kävelytilanteissa oppaina; huolehtivat samasta kulkusuunnasta sekä tarkkailevat kävelyn sujuvuutta.
- 👤 Opiskelija-avustajien nonstop -pisteellä voi kävelyn jälkeen ohjatusti loppuverryttelyä.
- 👤 Yhdistyksillä on mahdollisuus kertoa toiminnastaan kävelyklubin ohessa.

Uutta vakiintunutta toimintaa 2023



Kuva: Maarit Kaari

KÄVELYKLUBI 2/2



Kuvat: Maarit Kaari

”Tästä on tullut hyvää palautetta ja osallistujia koko maakunnasta”

Ulkoilu



- ☉ Vie vanhus ulos –kampanjaan on osallistuttu järjestämällä tapahtumia ja yhteiskävelyitä. Paikallinen Asuulikoti on ollut aktiivinen ulkoilun mahdollistaja.
- ☉ Keskiviikon porukkakävelyissä kävelyn jälkeen jumpataan ja tasapainoillaan kuntoiluvälineissä.
- ☉ Eläkeliitto organisoii kaikille avoimia ja maksuttomia kävelyryhmiä ympäri vuoden.



Vertaisohjaajatoiminta



- ☞ Vertaisohjaajia toimii erilaisissa iäkkäiden ryhmissä: liikuntaryhmien ohjaajina, kuntosali- ja kotijumppakavereina
- ☞ Ulkoiluystävätoiminta on aktiivista järjestövetoisena
- ☞ Vertaiset ovat myös tapahtumissa apuna ja järjestelytehtävissä
- ☞ Kunta kiittää vapaaehtoistoimijoita virike- ja virkistyspäiviä pitäen sekä mahdollistaen maksutta Virkun uimalan ja kuntosalin käytön sekä jumppiin osallistumisen vapaasti.



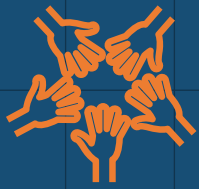
Kuva: Eläkeliitto Kauhajoen yhdistys ry, Fb



Liikuntaneuvonta



- 🕒 Maksuton liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus on juurtunut pysyväksi toiminnaksi.
- 🕒 Toimintaan ohjaututaan hyvinvointialueelta tai ottamalla itse yhteyttä.
- 🕒 Neuvonnassa saa yksilöllistä ohjausta ja käyntikerrat määrittyvät asiakkaan tarpeiden mukaisesti.



Osaamista lisätty ja ideoitu



Kuva: Kauhajoen liikuntapalvelut, Fb

Kauhajoen edustajat osallistuivat Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti

- ☞ Voitas-kouluttajakoulutus
- ☞ Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- ☞ Virikkeitä iäkkäiden liikuntaharjoitteluun
- ☞ Pohjanmaan, Etelä-Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset
- ☞ Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat

Jatkosuunnitelmia

- 🕒 Liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta jatkuvat
- 🕒 Yhteistyöryhmän toiminta jatkuu, tavoitteena luoda siltoja hyvinvointialueelle
- 🕒 Ikäihmisten luontoretki syksyllä 2024 Partioaitan ympäristöbonus-tuella



”Jatkamme hyviä käytänteitä. Verkostotapaamiset ja yhteydet ovat käytössä”

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä



- Hyvinvointipalveluiden liikunta- ja kulttuuripalvelut sekä kansalaisopisto
- Sosiaali- ja terveystoimi
- Vanhusneuvosto
- Järjestöjen edustajat



Kauhajoen Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt



- Maarit Kaari, Erityisliikuntakoordinaattori
Kauhajoen kaupunki
maarit.kaari@kauhajoki.fi
- Ritva-Liisa Salonen, Kauhajoen mentori
Ikäinstituutti
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi





Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Ritva-Liisa Salonen

ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



@ikainstituutti