



# LEMPÄÄLÄ

Voimaa vanhuuteen kooste-  
2021-2023

# Voimaa vanhuuteen -ohjelma Lempäälässä



Mentorointiohjelman tavoitteet



Onnistumiset vuodelta 2023



VV -ohjelman helmet



Vakiintunut toiminta



Vertaisohjaajatoiminta



Kuntosaliharjoittelu tuloksellista



Ulkoilu ja kävelytoiminta



Liikuntaneuvonnan askelmerkit



Jatkosuunnitelmia



Voimaa vanhuuteen –yhteistyöryhmä



Yhteyshenkilöt

# Lempäälä oli mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023



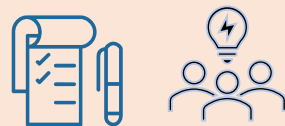
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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



- ☞ Tapahtumat saivat iäkkäät ja vapaaehtoiset liikkeelle ja ulkoilemaan.
  - Ikiliikkujaviikko tavoitti 180 osallistujaa
  - Vie vanhus ulos -kampanjassa kertyi 475 ulkoilukertaa
  - Unelmien liikuntapäivässä 160 osallistujaa
  - Hyvän mielen seminaarissa 70 osallistujaa
- ☞ Uusia vertaisohjaajia koulutettu 11 hlöä
- ☞ Seniori Go -viikolla 23 kpl kaikille avointa ja maksutonta tutustumista järjestöjen, seurojen, yhdistysten, seurakunnan ja kunnan eri palveluihin. Viikko tavoitti 200 henkilöä.
- ☞ Ikäinstituutin maksuttomiin istumajooga- sekä senioritansseja istuen ja seisten-koulutuksiin osallistui yhdessä etäyhteydellä 33 henkilöä.
- ☞ Liikkumisen edistämisen ja kaatumisten ehkäisyn alueellinen työpaja järjestetty yhteistyössä Ikäinstituutin ja UKK -instituutin kanssa, 60 osallistujaa.



# Kolmivuotisen Voimaa vanhuuteen -ohjelman helmet



- Voimaa vanhuuteen -ohjelman aikana 23 uutta liikuntaryhmää. Kehonhuolto- ja tuolijumpparyhmään osallistumismahdollisuus myös etäyhteydellä.

- Tuolijumppa, 2*
- Ulkoliikuntaryhmä, 1*
- Kuntosaliryhmä, 12*
- Yhteistötanssi, 2*
- Liikunta ja ravitseminen -ryhmä, 1*
- Tanssiryhmä, 1*
- Kehonhuoltoryhmä, 4*

- Maanlaajuisesti kiiteltä vertaisohjaajatoiminta ja videotuotokset
- Vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä koulutettu ja ”huollettu”
- Ikäinstituutin koulutuksiin ja webinaareihin osallistuttu mm. etäkatsomoita hyödyntäen
- Vakiintuneet tapahtumat
  - Hyvän mielen seminaarit
  - Seniori Go -viikko
  - Liikuntakampanjat esim. Vie vanhus ulos, Ikiliikkuja ja Unelmien liikuntapäivä
- Liikuntaraadissa kuultu iäkkäiden toiveita
- Terveysliikuntaa kehitetty yhteistyössä (liikunta, kulttuuri, Pirha, seurakunta, seniorineuvosto, apteekki, järjestöt ja yhdistykset)

# Voimaa vanhuuteen – ohjelman aikana vakiintunut toiminta



Kuva: Paula Eloranta

# Mainetta niittänyt vertaisohjaajatoiminta



- 👉 Voimaa vanhuuteen -ohjelman alussa toimi noin 30 vertaisohjaajaa erilaisissa tehtävissä, nyt heitä on toiminnassa mukana 39
- 👉 Ohjaavat liikuntapalveluiden ja yhdistysten koordinoimia ryhmiä
- 👉 Toimivat vuosittain reilussa kymmenessä tapahtumassa apuna
- 👉 Heille järjestetään kuukausittain virkistys- ja kertauspäiviä
- 👉 Vertaisohjaajatoiminnasta on tehty kaksi videota:

Koordinoijan näkökulma:

<https://www.youtube.com/watch?v=gaZlqbqzgdI>

Osallistujan näkökulma:

<https://www.youtube.com/watch?v=ALVW1rOeQ3k>



Kuvat:Lempäälän liikuntapalvelut, Fb

# Tuloksellinen kuntosaliharjoittelu

Liikunnanohjaajan ohjaamissa voima- tasapainoryhmissä 1 krt/vk saatiin seuraavia tuloksia v. 2023

SPPB-testi (lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö)

- Mittaa alaraajojen toimintaa ja liikkumiskykyä
- Alle 10 p. tulos ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä
- 7 p. tai vähemmän, liikkumiskyvyn heikkenemiselle erittäin suuri vaara lähitulevaisuudessa

SPPB-testitulokset alussa ja lopussa kaikista ryhmistä yhteensä

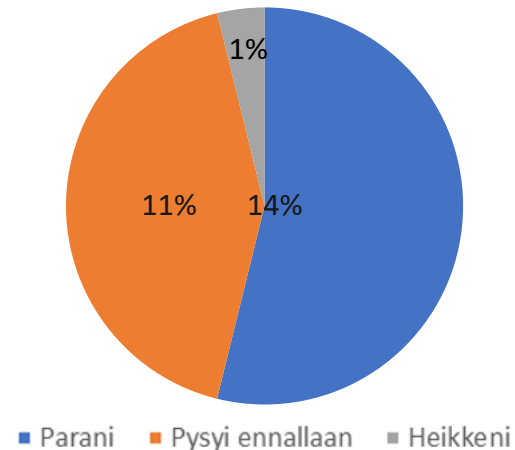
- Kymmeneltä ei saatu kahta mitattua tulosta
- 14 tulos parani 1-3p.

Himmi, 19 osallistujaa

- Ka alkutestissä 9,5, lopussa 10,8 (max. 12p.)

Toimela, 17 osallistujaa

- Ka alkutestissä 10,1, lopussa 10,7 (max. 12p.)



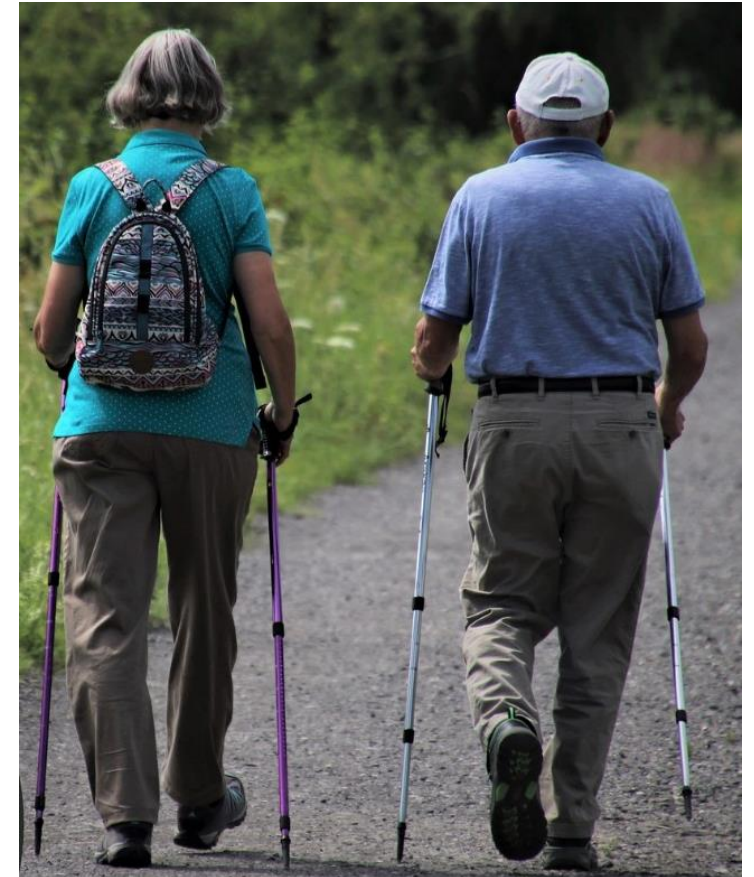
Kuva:Lempäälän liikuntapalvelut, Fb



# Ulkoilu- ja kävelytoiminta



- 🕒 Voimaa vanhuuteen -ohjelman alussa toimi 7, nyt 10 koulutettua ulkoiluystävää.
  - Ulkoiluystävätoiveen voi lähettää liikuntapalveluiden järjestelmään tai sähköpostilla. Ystävän löydyttyä asiakkaaseen otetaan yhteyttä.
- 🕒 Kotokampuksella ulkoilua mahdollistaa 10 ulkoilukaveria
- 🕒 Ohjelman alussa toimi kolme ulkoiluryhmää, nyt ryhmiä toimii neljä
- 🕒 Lempäälän Seniorit ry järjesti kaikille avoimia opastettuja kävelyitä kartanomaisemissa hienolla menestyksellä
- 🕒 Kauppakeskuskävelyitä + kulttuurituokioita viikoittain



Kuva: Lempäälän liikuntapalvelut, Fb

# Liikuntaneuvonnan selkeät askelmerkit



- ☞ Maksutonta ja yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta tarjolla terveytensä kannalta liian vähän liikkuville
- ☞ Ryhmämuotoista ohjausta lähitorilla ja yhdistyskäynteinä
- ☞ Neuvontaan ohjaudutaan hyvinvointialueelta lähetteellä tai ottamalla itse yhteyttä

**LEMPÄÄLÄ**  
**LIIKUNTANEUVONTA**  
RAVITSEMUS LIIKUNTA UNI

Mikä liikuntaneuvonta? Tutustu, miten liikuntaneuvonta etenee käytännössä. Jokaisen polku on kuitenkin yksilöllinen.

Olen 40-vuotias perheen äiti, jonka liike kuluu työssäni. Haluan kuitenkin näyttää lapsilleni liikunnallisia esimerkkejä.

**Asiakkaan polku**

**1** **Vaihtoehto A:** Manta saa lähteen perus- tai työterveyshuollon ammattilaiselta liikuntaneuvontaan.

**Vaihtoehto B:** Manta haluaisi muuttaa elintapaan terveellisemmäksi ja löytää itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen. Hän ilmoittautuu itse liikuntaneuvontaan osoitteessa [www.kuntapalvelut.fi/lempaala](http://www.kuntapalvelut.fi/lempaala)

**2** Liikunnohjaaja ottaa Mantaa yhteyttä puhelimitse sopiakseen ensimmäisen tapaamisen Lempäälä-talolle tai Hyvinvointikeskille (Mantaalitie 15).

**3** Ensimmäinen tapaaminen. Liikunnohjaaja kirjaa asiakkaan tiedot ja suunnitelman. Tapaaminen kestää noin 1,5 tuntia. Tapaamisen jälkeen Manta saa sähköpostilla tiivistelmän tapaamisesta ja jatkosuunnitelman, jota osaa jatkaa eteenpäin. Ohjeet ovat selkeitä ja yksinkertaisia toteuttaa. Mistään dieetistä ei ole kyse, eikä Manta kiusata liian kovilla liikuntasuoritteilla.

**4** Parin viikon päähän sovitaan ohjattu liikuntakerta. Mantaa ohjaukselta tapahtuu Hakkarin kuntopaikoilla, jossa käyntejä lähtee Mantaalle sopivia porrasharjoituksia.

**5** Liikuntaneuvonta kestää tyypillisesti vähintään puoli vuotta, jonka aikana Manta tapaa liikunnohjaajan vähintään neljä kertaa. Manta osallistuu lisäksi liikuntaneuvonnan liikuntaryhmään.

Jokaisella kerralla Manta saa tukea ja kannustusta sekä ohjeita, miten päästä kohti asetettua tavoitetta. Ohjaus sisältyy liikuntaneuvonnan lisäksi myös ravitsemus- ja uniohjausta.

**MAALI!**

Manta on löytänyt itselleen kuojuu liikuntaharrastusta: Kuntoporrastus ja kuntosaliharjoittelu. Samalla painoakin on lähtenyt neljä kiloa. Lisäksi Mantaa tukevat tehdyt kuntotestit osoittavat selkeää parannusta fyysisessä kunnossa. Tsemppi-illassa Manta pääsi kuulemaan myös muiden kokemuksia.

Manta on huomannut, että voi jumppata lasten leikkimässä. Manta jaksaa myös itse leikkiä lastensa kanssa useammin sekä on huomannut myös teinikäisen tyttärensä innostuneen liikunnasta. He käyvätkin toisinaan yhdessä treenaamassa. Upeaa Manta!

**LIKKUJAN POLKU**

Liikkujan polun avulla voit valita itsellesi sopivan toimijan tai liikkumismuodon viereisestä kuvioista. Toiselta sivulta löydät tarkempia tietoja eri toimijoista ja liikkumismuodoista. Ajatuksena on löytää liikuntamuoto, joka sopii juuri sinulle.

Lisätietoja liikunnohjaajilta  
p. 040 133 7746  
p. 050 383 9642



# Lisää osaamista ja ideat kiertoon



Kuva: Lempäälä liikkuu, Fb

Lempäälän edustajat ovat osallistuneet Ikäinstituutin koulutuksiin seuraavasti

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Liikunta ja ravitsemus
- Senioritansseja istuen ja seisten
- Senioritanssi 1
- Senioritanssi 2
- Lempeää liikuntaa istumajoogasta
- Pirkanmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat
- Ikäinstituutin materiaali-info



- Yhteisöpalvelut: Liikunta ja kulttuuri
- Ikäihmisten palvelut
- Kuntoutuspalvelut
- Seniorineuvosto



KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry  
Union of the Christian Pensioners



Lempäälän-Vesilahden reumayhdistys ry

# Lempäälän Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt



- Paula Eloranta, Liikunnanohjaaja  
Lempäälän kunta  
[paula.eloranta@lempaala.fi](mailto:paula.eloranta@lempaala.fi)
- Ritva-Liisa Salonen, Lempäälän mentori  
Ikäinstituutti  
[ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi](mailto:ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi)





# Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Ritva-Liisa Salonen

[ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi](mailto:ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi)

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)



@ikainstituutti