



NURMIJÄRVI

Voimaa vanhuuteen -kooste
2021-2023



Nurmijärvi

Nurmijärvi oli mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023

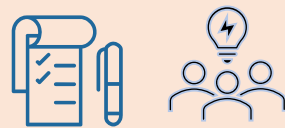
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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



Voimaa vanhuuteen -yhteistyössä mukana



- **Petra Kela, liikuntasuunnittelija**
- **Kaisa Laine, Liikunta- ja hyvinvointipäällikkö**
- **Anu Sorvali, kirjastonjohtaja**
- **Sari Pulli, diakoniatyöntekijä**
- **Saana Sandholm, Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry**
- **Merja Palkama, ESLU**
- **Nurmijärven opisto**
- **Eläkeliiton Nurmijärven yhdistys ry**
- **Klaukkalan Eläkeläiset ry**
- **Klaukkalan Martat**
- **Nurmijärven Eläkkeensaajat ry**
- **Nurmijärven Invalidit ry**
- **Nurmijärven kansalliset seniorit ry**
- **Nurmijärven Sydänyhdistys ry**
- **Onnenkimpale ry**
- **Uudenmaan muistiluotsi ry**



nurmijärven  opisto



Nurmijärven Voimaa vanhuuteen -työn onnistumiset



Yhteistyö tiivistyi kunnan ja yhdistysten välillä.
Yhdistyksillä enemmän yhteistä toimintaa.



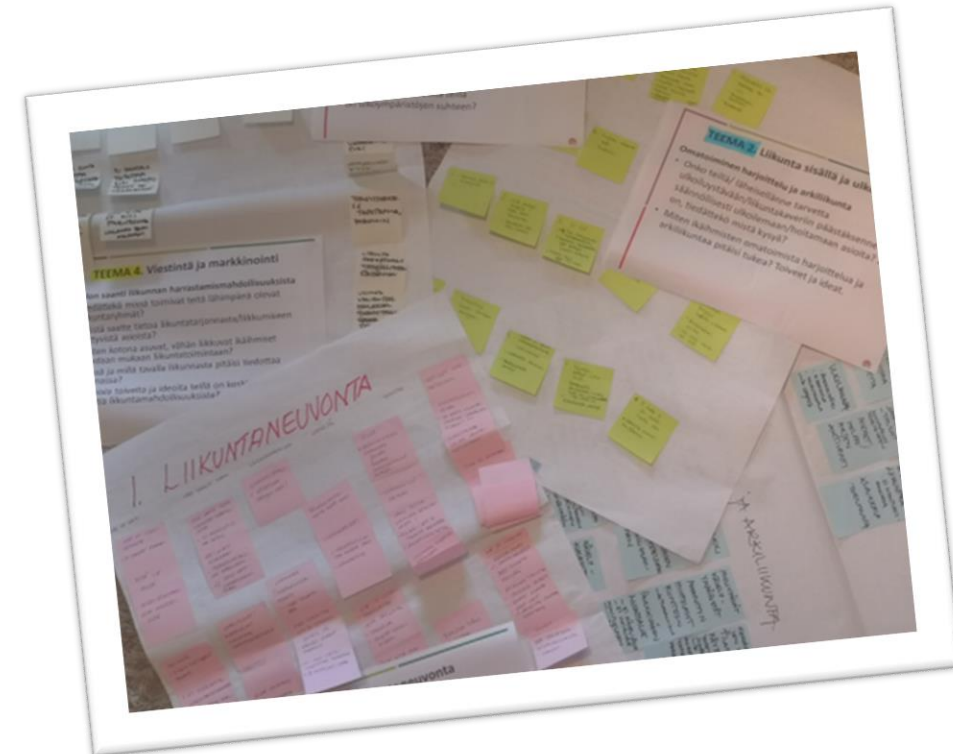
Kuultiin senioreiden toiveita liikuntatoiminnan
kehittämiseksi kahdessa liikuntaraadissa.



Järjestettiin useita liikuntakoulutuksia yhdistysten aktiiveille.

Liikuntatoimintaa kehitetään yhdessä ikäihmisten kanssa

- Järjestettiin kohderyhmäläisille avoimet liikuntaraadit hankekauden alussa ja lopussa.
- Liikunta- ja hyvinvointipalveluja koskevat toiveet huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja teknistä toimea koskevat toiveet on viety heille tiedoksi.
- Toiveisiin on vastattu mm. muokkaamalla kunnan verkkosivuja, tarjoamalla ulkokuntosaliopastusta ja lisäämällä muutama penkki. Taloyhtiöiden tilojen käyttöä on onnistuttu lisäämään hieman ja kunta tukee edelleen liukuesteiden ostamista.
- Syksyllä 2023 raatilaiset toivoivat mm. tehokasta ja monikanavaista viestintää, liikuntaryhmiä liikuntaa aloitteleville ja kunnan koordinoimia monen toimijan yhteisiä tapahtumia.
- Yhdistysyhteistyön haasteeksi koettiin rajalliset tilat, jäsenmaksut, eläkeläisyhdistysten aatteellisuus ja vastuunohjaajien vähäisyys.
- Jatkossa liikuntaraateja järjestetään vuosittain.



Yhteistyön tiivistyminen mahdollisesti isot tapahtumat

- Järjestettiin vuosittain useampi yhteinen tapahtuma kunnan ja Voimaa vanhuuteen -yhteistyössä mukana olevien yhdistysten kanssa.
- Toukokuinen Unelmien Liikuntapäivä on iso vakiintunut tapahtuma ja se järjestetään jatkossakin yhdessä. Vuoden 2023 Vanhustenviikon hyvinvointitapahtumasta saatiin hyvät kokemukset ja tapahtuma on vakiintumassa.
- Voimaa vanhuuteen -toiminta tiivisti kunnan ja yhdistysten sekä eri yhdistysten välistä yhteistyötä.
- Syksyllä 2022 kokeiltiin LiiKu-harrastepassia, jolla yhdistysten toimintaa pääsi kokeilemaan maksutta. Markkinointi ei tavoittanut uusia osallistujia.
- Tiivistä yhteistyötä tehtiin myös kunnan muiden ikäihmisten hyvinvointiin keskittyvien hankkeiden kanssa (Olohuonehanke, Kepeät tossut – vireä mieli -hanke).

Liikuntaosaamisen syventämistä

Voimaa vanhuuteen -kauden aikana tarjottiin yhteistyössä mukana oleville yhdistyksille lukuisia koulutuksia.

- Kuntotestauskoulutus
- Kaksi sauvakävelykoulutusta
- Kaksi opastusta ulkokuntolaitteiden käyttöön
- Voima- ja tasapainoharjoittelun koulutus
- Taukojumppaideointia

Osallistujia yhteensä 50

Kunnan tarjoamat maksuttomat koulutukset yhdistystoimijoille jatkuvat Voimaa vanhuuteen -kauden jälkeen.



Yhdistyksissä monipuolista liikuntaa

Eri yhdistykset ovat lisänneet liikuntatoimintaansa ja järjestäneet useita liikunnallisia tapahtumia

Esimerkkeinä:

- Eläkeliiton Nurmijärven yhdistyksen Liikunnallinen lauantai -tilaisuudet, luontojooga, vesijuoksu- ja uintitekniikkaopastukset sekä Innostu vesiliikunnasta -tilaisuudet. Osallistujia yhteensä 285.
- Klaukkalan Marttojen kävelyt lähiympäristön eri kohteisiin. Kuusi tapahtumaa vuonna 2023, jokaisessa mukana noin 20 senioria.

Eläkeliiton Nurmijärven yhdistyksen karaoketanssit
6.10.2023. Kuva yhdistyksen kotisivuilta.



Soveltavan liikunnan kuntosaliryhmät vastaavat paremmin suosituksia

- Kahdesti viikossa kokoontuvat soveltavan liikunnan kuntosaliryhmät ovat olleet jatkuvasti täysiä, eikä mukaan ole mahtunut uusia harjoittelijoita. Vaihtuvuutta parannettiin lyhentämällä jakson kesto 10 viikkoon.
- Yhteistyö Keusoten kuntoutuksen kanssa toimii hyvin ja jaksolle ohjaututaan pääasiassa suoraan fysioterapeuteilta.
- Kaikki osallistumiskriteerit täyttävät ikäihmiset eivät mahdu mukaan.
- Jakson jälkeen tulisi olla tarjolla sopivia jatkoharjoittelupaikkoja.

Lainattavat liikuntavälinekassit

- Liikuntaharjoittelun ja testaamisen tueksi koottiin lainattavat liikuntavälinekassit.
- Testauskassista löytyy puristusvoimamittari, SPPB-testin ohje ja lomakkeet sekä sekuntikellot.
- Voimarepusta löytyy tasapainoharjoitteluohjeita ja välineet niiden toteuttamiseen.
- Kassit voi lainata liikuntapalveluista ja etenkin testauskassia on hyödynnetty eri yhdistyksissä.





Iäkkäiden ulkoiluapu

- Iäkkäiden ulkoiluapua koordinoi Nurmijärven kunnan ja seurakunnan yhteinen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori.
- Vuonna 2023 säännöllistä ulkoiluapua sai 71 ikäihmistä.
- Ikäihmisten ulkoilukaverina toimii 70 vapaaehtoista. Määrä on kasvanut reilulla 10 henkilöllä vuodesta 2021.
- Vapaaehtoisia tuetaan järjestämällä koulutuspäiviä ja -iltoja, joiden sisältöjä vapaaehtoiset voivat toivoa. Vapaaehtoisille on tarjolla työnohjausta ja vertaistukea kerran kuussa.
- Uusille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille järjestetään koulutus puolentoista vuoden välein. Yhtenä vaihtoehtoisena teemana kevään 2023 koulutuksessa oli ikäihmisten tukeminen, mikä sisälsi asiaa iäkkäiden liikkumisesta. Osallistujia oli 16.

Ikäihmisten liikuntaneuvonta

- Vuonna 2021 liikuntaneuvonta oli tarjolla työikäisille. Nyt myös ikäihmisillä on enenevässä määrin mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa.
- Nurmijärvellä liikuntaneuvonta on puolen vuoden prosessi, joka sisältää 4-6 tapaamista. Asiakkaan kanssa tehdään liikkumissuunnitelma.
- Kuusi senioria sai yksilöllistä liikuntaneuvontaa vuonna 2023. Jokainen heistä siirtyi liikuntaryhmään jatkamaan harjoittelua.
- VV-kauden aikana on kehitetty liikuntaneuvonnan palveluketjua yhdessä Keski-Uudenmaan muiden kuntien ja hyvinvointialueen kanssa.
- Parhailaan neuvotellaan sopimuksesta saada liikuntaneuvojalle rajatut kirjaamisoikeudet potilastietojärjestelmään. Liikuntaneuvontaa toteutetaan terveysasemalla.



Hyödynnettiin
Voimaa vanhuuteen -
ohjelman maksuttomia
koulutuksia

- **Liikunta ja muistisairaudet**
1 ammattilainen ja 3 yhdistysten edustajaa
- **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille**
1 ammattilainen ja 1 yhdistyksen edustaja

Kehitetyt toiminnot juurtuvat

Voimaa vanhuuteen -kauden jälkeen jatkuvat:

- Eri toimijoiden kanssa yhdessä järjestettävät tapahtumat
- Kunnan tarjoamat maksuttomat koulutukset yhdistyksille
- Liikuntaneuvonnan kehittäminen
- Vuosittaiset ikäihmisten liikuntaraadit



Nurmijärven Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Petra Kela, liikuntasuunnittelija
Nurmijärven kunta
petr.kela@nurmijarvi.fi

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





Ikäinstituutti

ikäinstituutti.fi

Eveliina Palvimo

Eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi



@ikainstituutti