

Isonkyrön Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Kuntaan palkattu hyvinvointiohjaaja
- Kehitetty toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju
- Kaikki varttuneen väen liikunta maksutonta
- Välimäen kuntoportaat ja ulkokuntosali avattu



118

Varttunutta
liikkujaa tavoitettu
uusiin
liikuntaryhmiin

147

Varttunutta
osallistui eri
tapahtumiin 2023

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua



ISOKYRÖ

Kauhajoen Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023



ONNISTUMISET

- Kävelyklubin suosio IKH -areenalla
- läkkäiden liikuntatarjonta lisääntynyt
- Liikuntaraadissa kuultu toiveita ja ideoita
- Toimijoiden yhteistyö parantunut



14

läkkäiden
ryhmäliikuntaa
viikossa

225

lökstä osallistui
eri tapahtumiin
2023

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua

Lempäälän Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Iäkkäiden liikuntatarjonta lisääntynyt
- Vertaisohjaajatoiminta maanlaajuisesti kiiteltä
- Liikuntaraadissa kuultu toiveita ja ideoita
- Vakiintuneet iäkkäiden tapahtumat



23

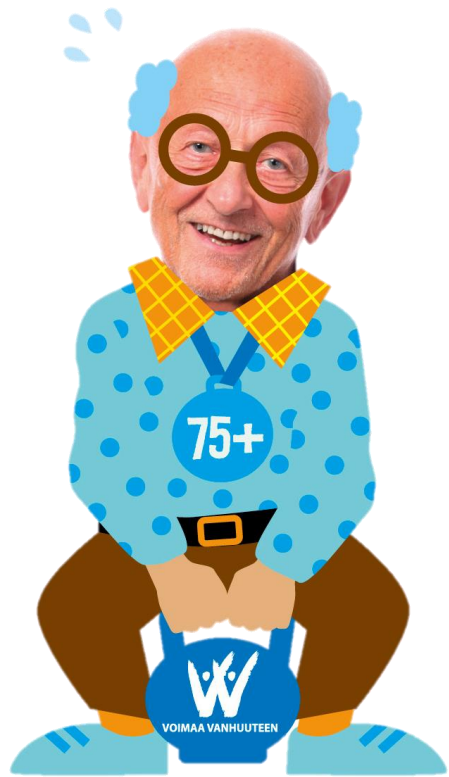
uutta iäkkäiden
liikuntaryhmää
Voimaa
vanhuuteen
-kaudella

620

iäkstä/vk käy
liikunnanohjaajien
ja vertaisten
ryhmissä

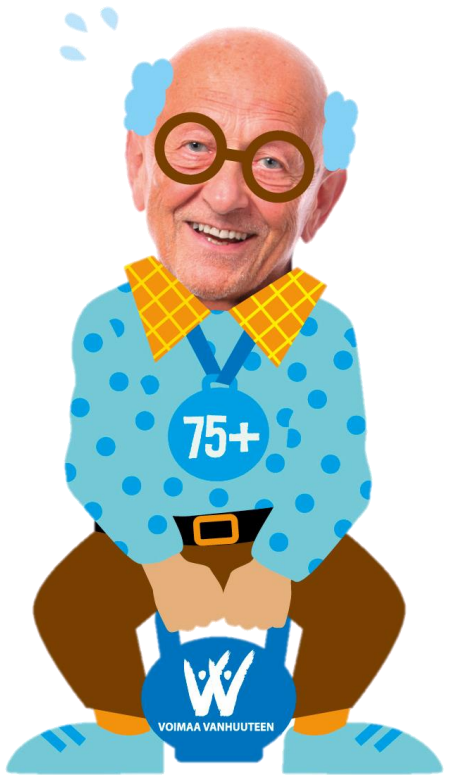
TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua



LEMPÄÄLÄ

Muhoksen Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023



muhos®

ONNISTUMISET

- Kehitetty toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju
- Uudet liikuntaryhmät erikuntoisille ikäihmisille
- Järjestöyhteistyö on saatu käyntiin
- Ikäihmisten liikuntaraati



120

ikäihmistä sai
liikuntaneuvontaa
vuonna 2023

50

ikäihmistä liikkuu
säännöllisesti
kunnan
liikuntaryhmissä

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ennaltaehkäisy vaatii konkreettisia tekoja esim. liukuesteiden ja hiekoitussepin jakoa ikäihmisille
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua

Nivalan Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Ulkoiluystävätoiminnan käynnistäminen
- Vertaisohjaajien tukeminen maksuttomilla koulutuksilla ja materiaaleilla
- Poikkisektorisen yhteistyön vahvistuminen – toimintaa järjestetään vahvemmin hartioin



1 097

ulkoilukertaa Vie vanhus ulos -kampanjassa 2021-2023

500

ikäihmistä osallistui liikunta-tapahtumiin 2023

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ole kiinnostunut, innostunut ja sitoutunut ikääntyneiden liikunnan kehittämiseen
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua



Nurmijärven Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Kunnan ja yhdistysten välinen yhteistyö tiivistyi
- Kuultiin senioreita liikuntatoiminnan kehittämisessä
- Kehitetyt toiminnot ovat vakiintuneet



50

osallistujaa
yhdistyksille
järjestetyissä
liikuntakoulutuksissa

100

osallistujaa
Unelmien
liikuntapäivän
tapahtumassa

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Kaatumisten ehkäisyn eteen tehtävä työ näkyy kunnan HYTE-kertoimessa. Iäkkäiden voima-
tasapainoharjoittelun mahdollisuuksiin kannattaa
satsata.



Nurmijärvi



Pielaveden Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023



ONNISTUMISET

- Etäjumppakokeilusta pysyväksi ryhmäksi.
- Järjestöissä aktiivisia liikkujia ja ulkoiluystäviä.
- Kansalaisopisto liikuttaa iäkkäitä, myös miehiä.
- Kunnan ja HVA:n yhteistyö tiivistymässä, kuntosaliryhmä kotihoidon asiakkaille saa jatkoa.



500

Ikäihmistä osallistui eri tapahtumiin 2023.

100

Ikäihmistä liikkuu järjestöjen ryhmissä.

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ikäihmisten tavoittamiseen tarvitaan sujuva liikunnan palveluketju HVA:n ja kunnan välillä.
- Tue järjestöjä ikäihmisten liikunnan toteuttamisessa.

Tuusniemen Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Ikäihmisten ulkoiluun on saatu vahva joukko vapaaehtoisia, myös koirakavereita omistajineen.
- Pysytään pystyssä-ryhmä on jo vakiintunutta liikuntatoimintaa – kaatumisten ehkäisyyn halutaan panostaa.



Maksuton kuntosalin käyttö kaikille 65+ ikäihmisille.



10-20
ikäihmistä sai
vuosittain
liikuntaneuvontaa
fysioterapian
vastaanotolla.

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

Varmista

- riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toiminnot voivat jatkua.
- sujuva yhdyspintatyö hva:n, kunnan sekä järjestöjen välillä → palveluohjaus liikuntaneuvontaan ja liikuntaan saumattomasti.

Someron Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Vertaisohjajien avulla on saatu toivottuja liikuntaryhmiä kyliin ja lisäosaamista yhdistyksiin
- Voima-tasapainoharjoittelun tehoryhmät 75+
- Kehitetyt toiminnot ovat juurtuneet



22

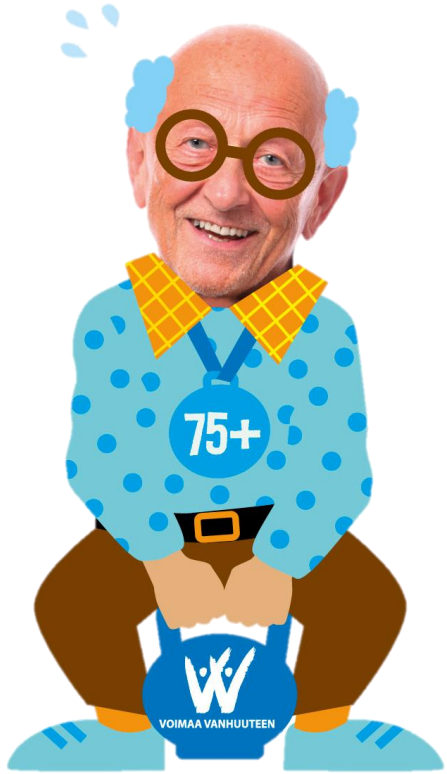
aktiivista
koulutettua
vertaisohjaajaa

6

tahon liikuntaryhmät
koottuna
Senioriliikunta-
kalenteriin

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Kaatumisten ehkäisyn eteen tehtävä työ näkyy kunnan HYTE-kertoimessa. Iäkkäiden voima-tasapainoharjoittelun mahdollisuuksiin kannattaa panostaa.



Somero

Uudenkaupungin Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Yhteistyötä kunnan, järjestöjen ja hyvinvointialueen välillä on rakennettu hankkeen aikana
 - Yhteinen ulkoiluystäväkoulutus
 - tapahtumia ja liikuntatoimintaa ikäihmisille.
- Etäjumppa kotona asuville



360

ikäihmistä
tavoitettiin eri
tapahtumissa
vuonna 2023

15

ikäihmistä pääsi
osallistumaan
Varhan
etäjumppaan.

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Kohderyhmän tavoittamiseksi tarvitaan sujuva palveluketju HVA:lta liikuntaneuvontaan.
- Ulkoiluystävätoiminnan koordinoinnista olisi tärkeää sopia eri toimijoiden kesken.

