



Vertaisten tukeminen

Liikuntapalveluvastaava
Päivi Mecklin



Oma tausta

- **Kaarinan liikuntapalveluissa erityisliikunnan suunnittelijana v. 2012-2022**, työhön kuului soveltavan liikunnan lisäksi mm. myös ikääntyneiden liikunnan koordinointi.
- LiikUn Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla – 11 kunnan kuntayhteistyöllä järjestimme v. 2014- 2019 Vertaisliikuttajakoulutuksia vuosittain kiertävinä eri puolella seutua.
- käytäntöpainotteisia, Ikäinstituutin materiaaleja hyödyntäen.
- Jokainen kunta jatkoi Vertaisliikuttaja –toimintaa omalla tavallaan.
- Kaarinassa parhaimmillaan n. 40 Vertaisliikuttajaa 😊
- **Turun liikuntapalveluissa v. 2022 eteenpäin ikääntyneiden liikuntatiimissä sekä ruotsinkielisten liikuntapalveluvastaavana.**
Työnkuvaan kuuluu Vertaisliikuttajien kouluttaminen VoiTas –mallin mukaan ja sekä toiminnan koordinointi.



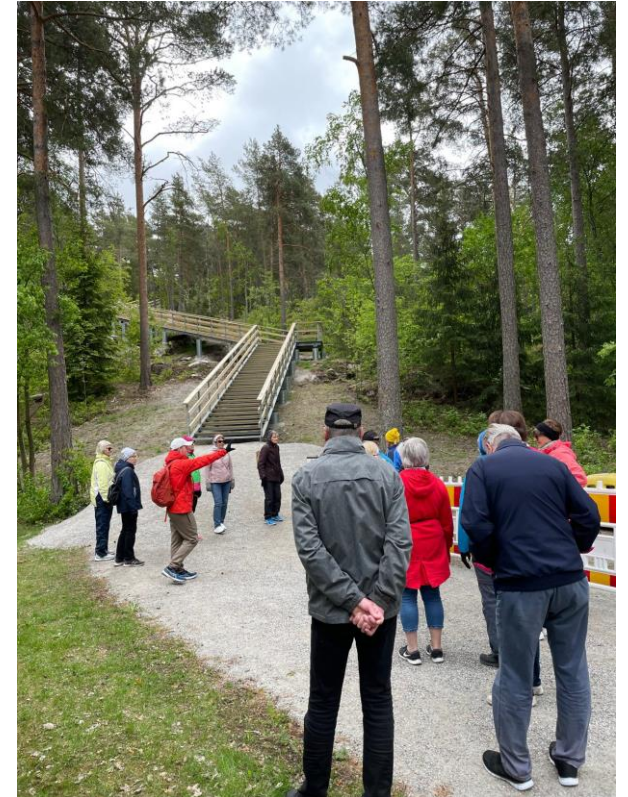
Vertaisten tukeminen

- Koulutuksen jälkeen: jokaiselle sopivia vapaaehtoistehtäviä oman intressin ja soveltuvuuden mukaan.
- Koulutuksissa sekä suunnittelussa yhteistyö muiden toimijoiden kanssa tärkeää.
- Vapaaehtoisuus parhaimmillaan ”antaessaan saa”
- Käytännestä sopiminen ja ohjeistus tehtävistä.
- Välineet ja varaukset, lisäkyselyt/yhteyshenkilö
- Ryhmistä/toiminnasta tiedotus! (mainosten teko)
- Aluksi vahvempi tuki jos tarve.
- Tukeminen ryhmittäin! Vierailut kausittain.
Painotus: Voima- ja tasapaino
- Säännölliset virkistyspäivät 2 krt /v edullisella toteutuksella ja (eläkeläis)lounaalla



Tutustuminen ja yhteisöllisen ”Me” –hengen luominen tärkeää!

- Liivit ja t-paidat
- Yhteissähköpostit/infot: huomioiden joulu, ystävänpäivä, oma loma ja vapaaehtoisten päivä 5.12. Tietoa lisäkoulutuksista sekä liikuntatapahtumista
- Kannustus ja kiitos!
Teet tärkeää vapaaehtoistyötä <3
- Kuntosalin maksuton käyttö / nykyään 65 + kortti 😊



Alkuverkka:
Musiikki päälle,
liiku eri tavoin + moikkaa ja kerro nimi
+ itseäsi kuvaava adjektiivi
*Etsi joukosta ne ketkä on
samantyyppisessä toiminnassa –
kokemusten ja vinkkien vaihtoa

Kuntosalilla toimivat Vertaisliikuttajat

- Kuntosalilla toimivat Vertaisliikuttajat perehdytettiin juuri niihin ks-laitteisiin ja ryhmän toimintaan missä toimivat, tieto ea-välineistä yms.
- Ikäinstituutin VoiTas-koulutus (yhteistyö ikäihmisten palvelujen fysiöterapeutit)
- Uudet vertaiset soveltavan liikunnan opastukseen tai kokeneemman pariaksi
- Erilaisia vastuita: ammattilaisen ryhmässä apuna, Vertaisten (2) ryhmät jatkumona (asiakkailla valmiit ohjelmat), Kokeneet luottotyypit: vertaisliikuttajien laiteopastus.

Vertaisten ryhmässä säännölliset vierailut ja SPPB – testit. Kannustus ja muistutus: vastusten nousu ja ”liika paapominen pois” -> tavoite itsenäinen ks-käyttö.

- * Yhdistysten ryhmässä vierailuja satunnaisesti.





Tasapaino-ryhmä

- Aluksi tukea enemmän Vertaisliikuttajille, käytänteistä sopiminen. Yhteystietojen jakaminen.
 - Ikäinstituutin valmiit ohjelmat ja voitas.fi
 - tasapainorata 1 ja 2 kokeilut yhdessä (pikkuhiljaa vinkkejä lisäten)
 - ***Woimareppu lainattavissa myös yhdistyksille**
- kerran kaudessa vierailu, alkuverryttelyn pitäminen + SPPB –testit ja palautteet
- Yksi vertaisliikuttajista vuorotellen apuvälineen käyttäjien tasapainoryhmässä erityisliikunnan ohjaajan apuohjaajana -> vinkit mukaan omaan toimintaan.





Ulkoiluryhmät sekä ulkoiluystävällisyys



- Yhdistysten sekä uusien Vertaisten kanssa yhteistyössä **ulkoiluryhmät kaikille avoimiksi**

+ ulkokuntoilulaiteiden käyttö ja opastus

- Vinkkejä käytänteisiin (Ikäinstituutin ulkoiluryhmät –lappu)
- Luontoelämyspolku
- Penkkilenkki
- Halukkaille tutustumista Side by side ja Hippo Campe



- **Ulkoiluystävällisyyskoulutus yhteistyössä SPR:n ja hyvinvoinnin edistämisen kanssa**
- **Vie vanhus ulos –Tapahtumat: Syysliike. Keväällä Kevätliike, Lukio -yhteistyö**

Virkistyspäivien yhteydessä lisävinkkejä/koulutusta

- Yhteinen yhteisöllinen alkuverryttely liikkuen
- Voitas.fi ohjelmat ja videot: erityisesti kävely kevyemmäksi
- Wertaisweskan –jumppaohjelmat [Ikääntyneiden liikunta | Kaarina](#) ja videot [Wertaisweska – YouTube](#)
- Ulkokuntosali/kuntoilulaitteet – opastus/neuvominen – > myöhemmin ulkokuntoilulaiteopastus -vertaiset
- Luontopolku tehtävineen (ulkopuolinen vetäjä)
- Ikäinstituutin valmiita materiaaleja, käytännön kokeilut ja vinkit, esim. Kunnan eväät –kortit, Mielipakkakortit
- Erilaisia (piha)pelejä, tarpeen mukaan soveltaen, esim. boccia, sisäcurling, sähköfutis
- Frisbeegolf
- Venyttely/liikkuvuusvinkit
- Ensiapu –koulutus (yhteistyö terveystalvelut)
- Padel (ulkopuolinen vetäjä)
- Teräsladyt leffa ja Virelavis –kokeilu 😊
- valokuvasuunnistus
- kuntoportaisiin tutustuminen



Lisäkoulutuksia tarjottiin halukkaille

- Muisti ja liikunta – koulutus (Muistiyhdistyksen kautta; miten kohtaat muistisairaana, miten huomioit liikunnassa)
- Ulkoiluystävä – koulutus yhteistyössä SPR:n kanssa (rahoitus Hyvinvoinnin edistämisen kautta, Hyvinvointikoordinaattori tärkeä yht.työhenkilö)
- Soveltavan liikunnan apuvälineet- avustaminen:
Side by side – pyörällä avustus, Hippo Campe – maastopyörätuoli, myös muut pyörät tapahtumissa
- [Ikääntyneiden liikunta | Kaarina](#)

Turun liikuntapalvelujen Vertaisliikuttajatoiminta

- Vertaisliikuttajia on koulutettu jo aiemminkin niin seudullisten Vertais -koulutusten kuin VoiTas – Vertaisveturi -mallilla.
- Vertaisliikuttaja -koulutus järjestetään 2 krt/v. Mukaan otetaan max. 15 henk.
- VoiTas –koulutusrunkoa on hieman muokattu.
- Lähivuosina on ollut mukana Liiku lähellä – teemaa; tuolijumppaa, ulkoilua ja pelejä.
- Vierailijoita koulutuksissa myös esim. Kotikulmilla, Vanhustuki/Kuntoilukummi, SPR / ulkoiluystävä -toiminta

Päätavoitteet: lisäosaamista yhdistysten toimintaan ja apuohjaajia kaupungin toimintaan.



Vertaisliikuttajien tukeminen Turussa

- **Kaupungin omassa vertaistoiminnassa** n. 20 vertaista, joista vain 1 ns. omatoimisesti toimiva vertaisliikuttaja kuntosalilla, muut toimivat apuohjaajina mm. VoiTas-, KuntoVoiTas- ja Liiku lähellä -ryhmissä. Lisäksi Vertaisia Testipäivissä ja alueellisissa Eväitä arkeen –tapahtumissa. Lisäksi Avustajakeskuksen kautta avustajia esim. soveltavilla ja VoiTas -vuoroilla.
- Päivi koordinoi Vertaisliikuttajatoimintaa ja toimii ns. välikätenä. Vastuuohjaaja antaa tarkemmat ohjeet. Turussa paljon ryhmiä!
- **Aktiivisesti kaupungin ryhmissä toimivat Vertaisliikuttajat saavat kiitokseksi 65+ Seniorirannekkeen (arvo 40€/4kk)**
- Esim. Uusi vertainen: Soveltavalle starttikurssille kuntosalitoimintaan ”oppitytöksi”
- **Säännölliset virkistyspäivät sisältäen lisäkoulutusta suunnitelmissa.**



Yhdistysten vertaisliikuttajien tukeminen

- Turussa paljon eri tahoja joilla vapaaehtoistoimintaa, esim. Ulkoiluystävä- ja Kuntoilukummitoiminta, Avustajakeskus jne. YHTEISTYÖ koulutuksissa
 - yhdistysten vertaisliikuttajilta kysytty lupa satunnaisiin s.posteihin, saavat vinkkejä mm. Ikäinstituutin koulutuksista ja liikuntatapahtumista.
- Osa on lupautunut satunnaisiksi Vertaisliikuttajiksi mm. tapahtumiin, kuten Ikääntyneiden testipäivät ja Eväitä arkeen – hyvinvointitapahtuma.
- WertaisWeska –lainattavissa.
Lisäksi: Sisäcurling, Boccia ym. –vuokravälineet.
- [Liikuntaa ikääntyneille | Turku.fi](https://www.turku.fi/liikuntaa-ikääntyneille)





Kiitos 😊

Liikuntapalveluvastaava Päivi Mecklin
paivi.mecklin@turku.fi
050 554 6218