



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN  
Varsinais-Suomi

# Vertaisten ja järjestöjen tukeminen – ideoita ja käytännön vinkkejä

25.10.2024



# Tänään ohjelmassa

- Esittelyt ja aamun avaus
- Ideoita järjestöjen tukemiseen ja yhteistyöhön
- Kuntaesimerkki Turusta
- Muiden kuntien esimerkkejä
- Tauko
- Tutkittua tietoa vapaaehtoistoiminnasta
- Vapaaehtoisten tukeminen ja yhteishengen nostattaminen
- Kuntaesimerkit Turusta/Kaarinasta ja Loimaalta
- Ajankohtaisia asioita Ikäinstituutista



# Kunnat, hyvinvointialueet ja järjestöt

- 🏛️ Kunnan on tehtävä **yhteistyötä** kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja **yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa**.
- 🏛️ Hyvinvointialueen on tehtävä **yhteistyötä** alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten **ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa**.
- 🏛️ **Sekä kunnan että hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia** hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

**Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021,6 § ja 7 §)**

# Järjestökenttä on laaja

Eläkeläisjärjestöt

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

Omais- ja potilasjärjestöt

Liikunta- ja urheiluseurat

Työttömien yhdistykset

Metsästysseurat

Nuorisojärjestöt

Vanhusneuvostot



Kylä- ja kaupunginosayhdistykset

SPR, Martat, Lions, Rotarit, yms. yleishyödylliset järjestöt

Palvelutaloyhdistykset yms.

Liikunnan aluejärjestöt

Muut alueelliset järjestöt

Kulttuurijärjestöt

Maahanmuuttajajärjestöt

# Järjestöjen tukeminen VV-kunnissa (n=58)

%

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Edulliset tai maksuttomat tilat



Tiedottaminen



Neuvonta ja tuki



Toiminta-avustukset



Kouluttaminen



Kuljetustuki



# Turun esimerkki

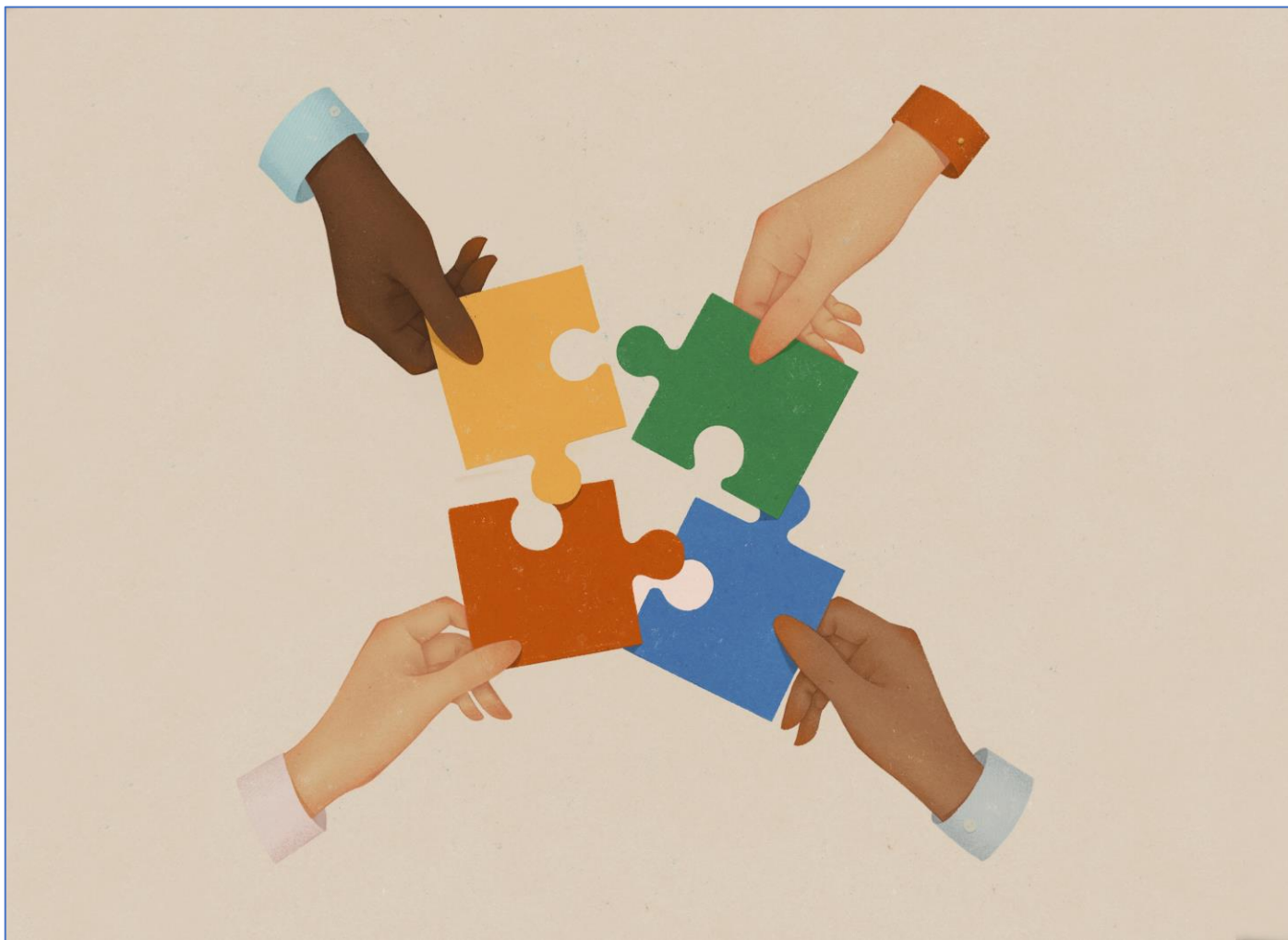
Roosa-Mari Neitola



## Ryhmäporina

Kerro ideoita järjestöjen väliseen yhteistyöhön

Miten liikuntatoimi voi tukea yhteistyön syntymistä?



# Ryhmä 1: Lieto, Turku, Taivassalo

- kilpailua yhdistysten ja seurojen välillä
- esim. Kaarinassa pidetty soveltavan liikunnan tapaamisia, joissa pohdittiin yhdistysten yhteistyötä. Tule-yhdistyksen tapaamisiin voivat tulla mukaan kaikkien eri yhdistysten väki
- vertaisliikuttajien kautta saatu vertaisohjatut ryhmät kaikille avoimiksi, vaikka ohjaaja olisi tietystä yhdistyksestä
- boccia saatu usean yhdistyksen yhteiseksi
- nimetyt liikuntavastaavat, yhteistyö esim. viestinnässä. Olemassa liikuntavastaavan käsikirja (Turku)
- Turussa ruotsinkieliset yhdistykset tapaavan 2x vuodessa (liikuntapalvelut kutsuu koolle)
- ruotsikielinen tarjonta yksissä kansissa (Päivi Mecklin koonnut Turun tarjonnan)



## Ryhmä 2: Uusikaupunki, Loimaa, Salo

- yhdistysten pitää tuntea toisensa, jotta yhteistyö onnistuu
- Salon Sytyllä jäsenenä 30 sote-yhdistystä (potilasyhdistykset). Teatteriretket nyt yhteisiä
- taloustilanne ohjaa yhteistyöhön, kun rahat pienenee
- Varhan järjestöavustuksissa painotetaan yhteistyötä
- vertaisohjaajat tärkeitä – ohjaajia kaivataan
- liikuntapalveluiden rooli: kokoaa yhdistykset yhteen, ilmoittautumiset, mainokset ja markkinointi

# Ryhmä 3: Raisio, Parainen, Marttila

- yhteiset järjestöillat tärkeitä, toimijoiden määrä vaikuttaa iltojen teemaan/rytmitykseen
- järjestöilta tulossa Paraisilla
- kylätalot käyttöön, järjestöillä pitää olla tiloja. Kunnantalo ei välttämättä houkutteleva paikka, muita tiloja?
- liikuntatoimella kokoava rooli, kutsuu toimijat koolle
- latujen ja pururatojen kunnossapidossa järjestöt apuna
- järjestöt huolissaan esim. maksullisista tiloista, järjestöillä ei varaa maksaa
- keskitetyt avustushaut, kaikilla tiedossa kriteerit ja hakuaikataulu
- testamenttivarat hyviä
- tapahtumat ja tempaukset hyviä yhdessä tekemisen paikkoja (esim. Lohjalla laavujen kierros: ulkoilua, makkaranpaistoa ja uimahalliliput lapsiperheille. Yritykset sponssoo ja yhdistykset mukana järjestämässä. Kaarina: Unelmien liikuntapäivä järjestetty yhdessä yhdistysten kanssa, erilaisia liikuntakokeiluja eri-ikäisille, makkaran ja lettujen paistoa)
- Isojen tapahtumien tapahtumajärjestelyt jäävät usein kunnalle: järkkärit, liikenteenohjaus ym.

# Ryhmä 4: Naantali, Loimaa, Sauvo

- viestinnän rooli tärkeä, sähköposti ei tavoita
- Naantalissa tehty lehtinen, jossa muutaman isoimman toimijan toiminnot yksissä kansissa. Uuta väkeä saatu liikkeelle sen avulla
- Sauvossa hyvä yhteistyö Unelmien liikuntapäivässä, kaikki yhdistykset aktiivisesti mukana
- Sauvossa ollut tilanne, että yhtenä kesälauantaina kolme päällekkäistä tapahtumaa – yhdistykset eivät tiedota toiminnastaan
- sähköpostit parempi laittaa piilokopiona tai kirjoittaa sävyyn, että kohdennetaan juuri vastaanottajalle → todennäköisemmin vastataan
- seurat/yhdistykset tarvitsevat ulkopuolisen henkilön, joka kutsuu koolle. Yhteistyö ei tapahdu itsestään

# Yhdistykset koolle ideoimaan

- Liikuntatoimi kartoitti erilaiset ikäihmisten toimintaryhmät
- Kutsuttiin yhteiseen tapaamiseen
  - Sydänpiirin paikallinen yhdistys
  - Virolahden ja Miehikkälän marttayhdistykset, yhteensä 9 yhdistystä
  - Diakoniatyö, ystäväpiirit
  - Vertaisohjaajat ja ulkoiluystävät
- Eri yhdistysten ja toimijoiden tutustuminen / tutustuttaminen toisiinsa
- Yhdistysten ja toimijoiden osallistamisella saa paljon valmiita ideoita ja kehittämiskohteita
- Valmiiden materiaalien hyödyntäminen
- Toimivien mallien käyttöönotto helppoa toimintaryhmien tapaamisissa

# Liikuntatapahtuma Askolassa yhdistysten ja kunnan yhteistyöllä



Tapahtuma liikuntahallissa kerran viikossa

- Tuolijumppaa
- Mөлkkyyä
- Tasapainorata
- Luentoja
- Bingoja
- Yhteisiä kahvihetkiä
  
- Paikan päälle pääsee palvelulinjalla
  
- Järjestelyissä mukana Eläkeliitto, Maa- ja kotiseutunaiset, kunnan liikuntatoimi ja fysioterapia
- Lisäksi vierailijoita eri teemojen mukaisesti

# ULKOILUTAPAHTUMA LUVIAN KESKUSTASSA 8.10.2020 KLO 10-12



## ● **LIIKU, VIRKISTY JA LEVÄHDÄ LUVIAN ULKOILUTAPAHTUMASSA!**

Karttaan merkityissä kohteissa on levähdyspiste sekä toiminnallista tekemistä. Kierrä kohteita oman mielen mukaan.

● Päätä ulkoilu kirjastolle, jossa tarjolla on makkaraa ja kahvia!

## **OHJELMAA JA TOIMINTAA PENKEITTÄIN:**

1. Hyvän mielen ja hyvinvoinnin asiaa
  2. Asahi-terveysliikuntaa
  3. Seurakunnan syysterveisii
  4. Muistiharjoituksia & mehutarjoilu
  5. Lavis-lavatanssia
  6. Kotiseutumuseo auki & mehutarjoilu
  7. Kotiseutumuistelua
  8. Yhteislaulua
  9. Tietoa ikääntyneiden palveluista
  10. Omatoimista voimautumista
- B. Bonuskirjain

**Kirjaston pihalla tarjolla makkaraa, lämmintä juomaa ja apteekin yllätyksiä!**

Kirjastolla poistokirjoja maksutta.

Tapahtumassa mukana: Eurajoen kunta, Eurajoen seurakunta, Luvian apteekki, K-market Luotsipoika, Luvia Seor, Eläkeläisten kerho, Eurajoen eläkkeensaajat, Mummumuskari ja vertaisohjaajat

# Vertaisten tukeminen



# Vapaaehtoistoimintaa tulee koordinoida

- Ennen toiminnan alkua tulee pohtia, mikä taho toimintaa koordinoi. Vastuualueet voivat olla jaettuja usean toimijan kesken.
- Johtamisen ja koordinaation puute voi vaikuttaa heikentävästi vapaaehtoisten motivaatioon, sitoutumiseen ja pitkäjänteiseen toimintaan.
- Vapaaehtoisen tulee saada perehdytys tehtäviinsä sekä neuvoa ja tukea.
- Kiinnostus erilaisia lyhytkestoisia vapaaehtoistehtäviä kohtaan on kasvanut viime vuosina.
- Nuoret naiset lähtisivät mieluiten mukaan vapaaehtoistoimintaan, jos joku PYYTÄISI heitä.
- Maahanmuuttajien keskuudessa vapaaehtoistoiminta on koettu jopa tärkeimmäksi tavaksi tutustua ihmisiin.

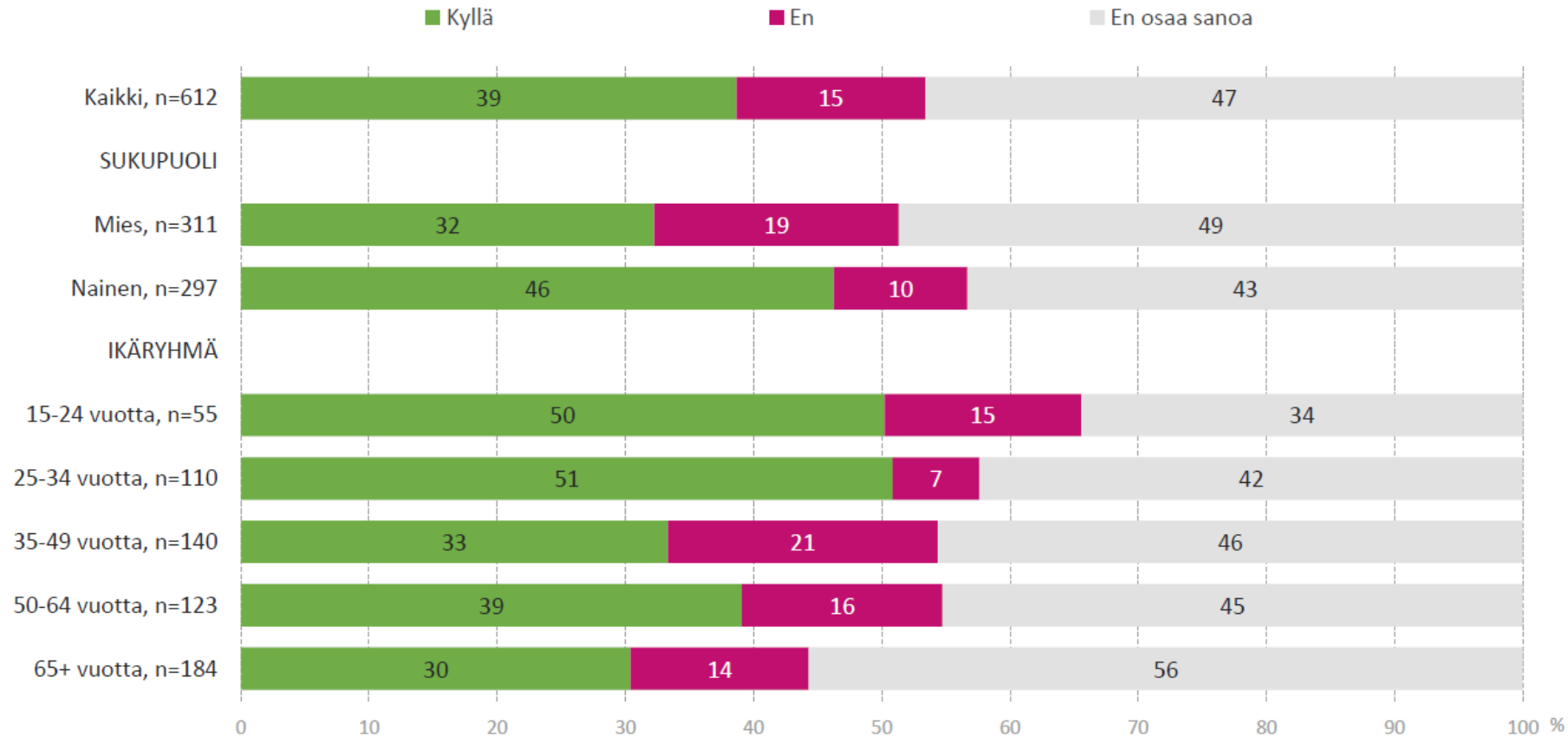
Lähteet:

[Vapaaehtoistoimintaa vahvistamalla kohti ikääntyvän yhteiskunnan mahdollisuuksia. Vapaa! -Fri! –hankkeen toimenpideraportti. Oikeusministeriön julkaisuja, Selvityksiä ja ohjeita 2023:1.](#)

[Vapaaehtoistoimintaan osallistumien Suomessa 2024. Kansalaisareenan tutkimusraportti, Taloustutkimus Oy.](#)



# Haluaisitko osallistua vapaaehtoistoimintaan, jos pyydettäisiin mukaan?

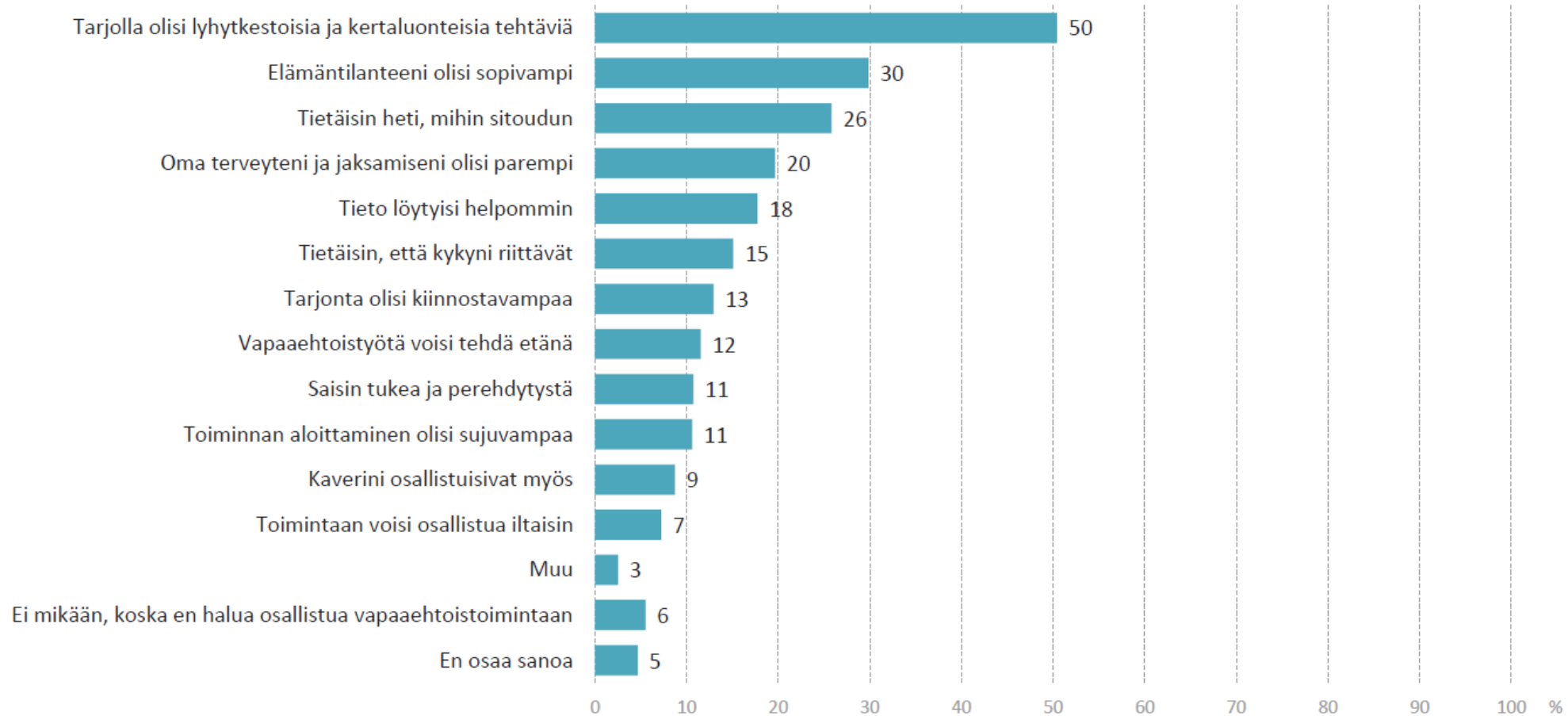


n=tehnyt vapaaehtoistyötä yli 12 kuukautta aiemmin tai ei lainkaan

28.3.2024

22

# Mikä helpottaisi osallistumistasi vapaaehtoistoimintaan?

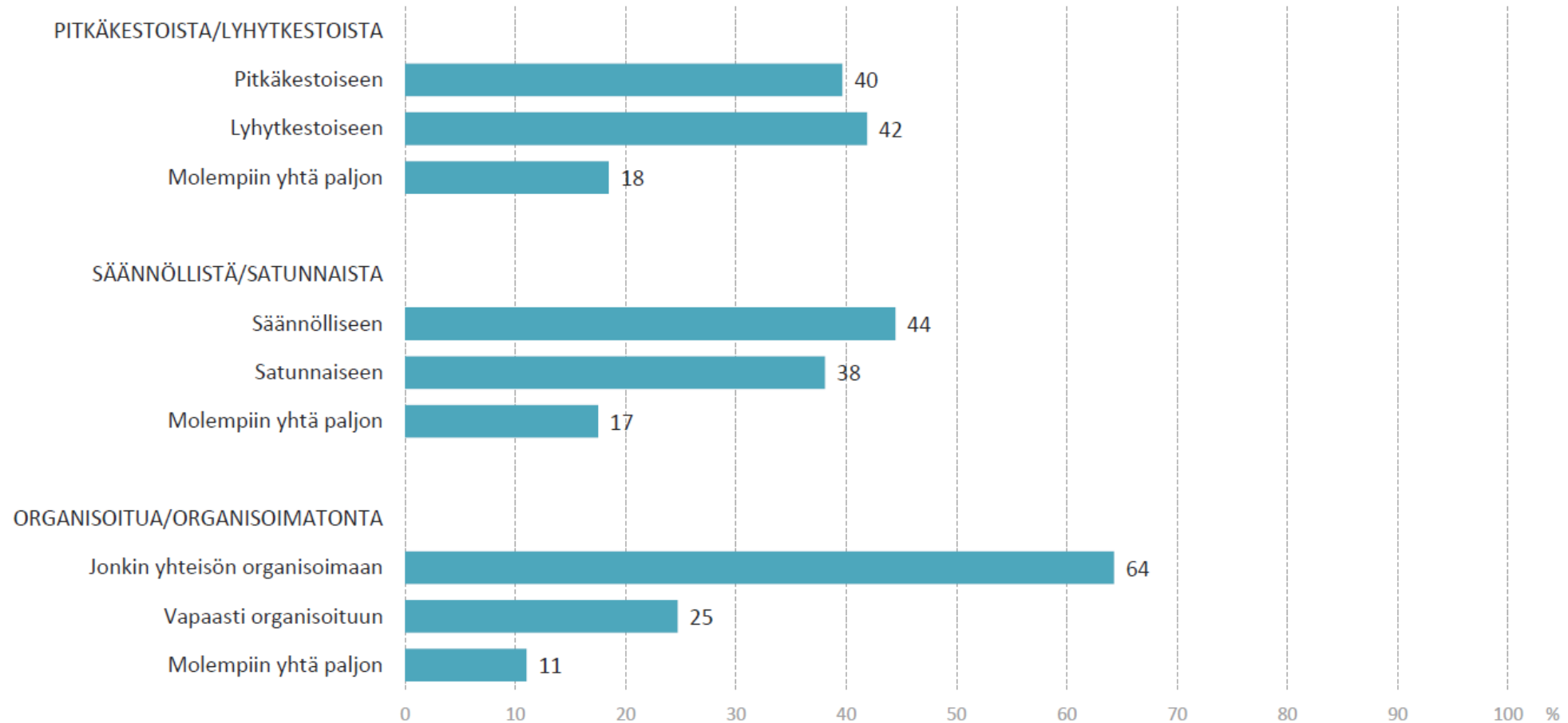


Tehnyt vapaaehtoistyötä yli 12 kuukautta aiemmin tai ei lainkaan, n=612

28.3.2024

27

# Millaiseen vapaaehtoistoimintaan olet ensisijaisesti osallistunut?

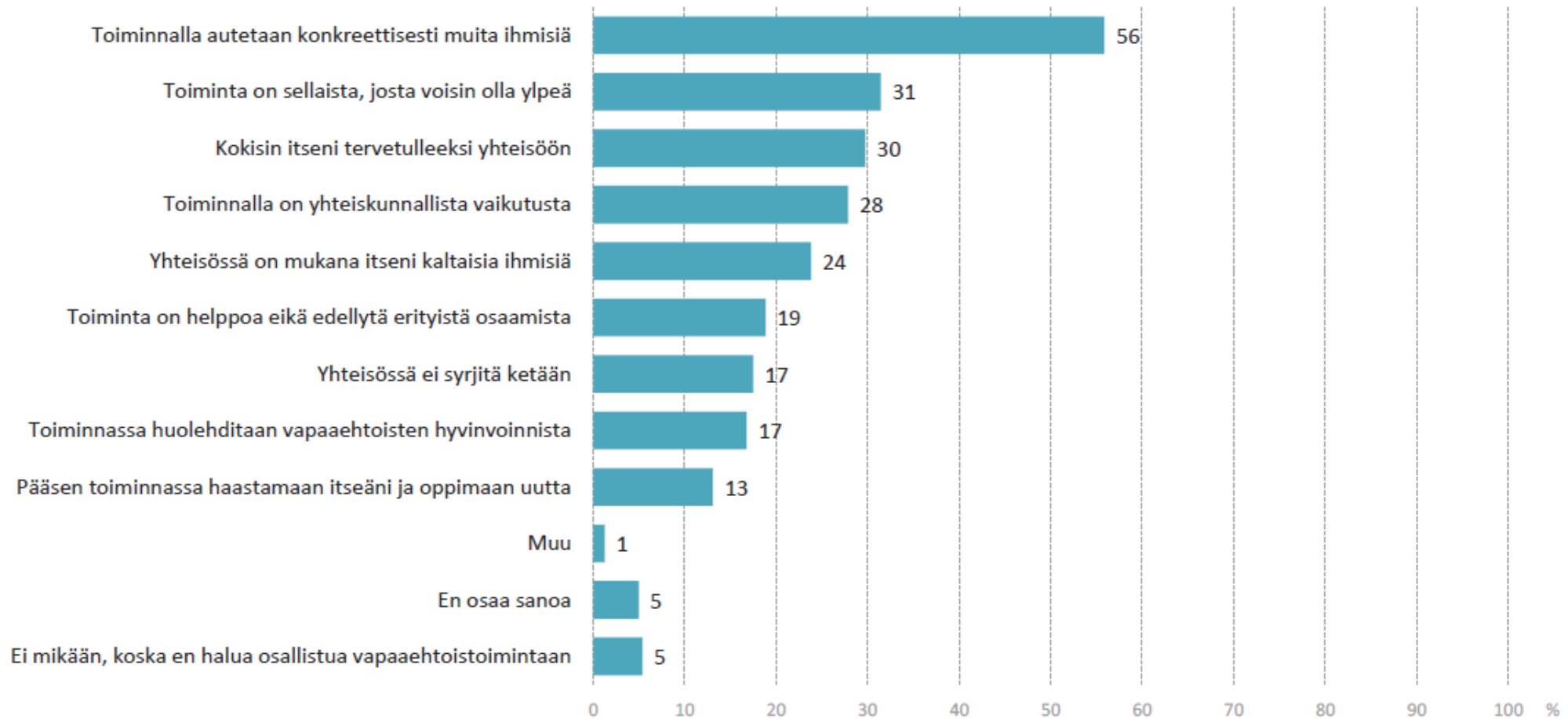


Vapaaehtoistyötä viimeisen 4 viikon / 12 kuukauden aikana tehneet, n=433

28.3.2024

19

# Mitkä tekijät ovat sinulle merkityksellisiä, jos mietit millaisen yhteisön vapaaehtoistoimintaan haluaisit osallistua?



Kaikki vastaajat, n=1045

28.3.2024

35

# Kuntaesimerkit vertaisohjaajien tukemisesta

- Turku + Kaarina:  
Päivi Mecklin
- Loimaa:  
Tarja Mäki, Anu Pitkänen



# Miten vertaisohjaajia saa houkuteltua mukaan ja pysymään toiminnassa aktiivisena? (vastauspoiminnat chatista alla)

- Yhteishenki on tärkeää
- Aktiivinen yhteydenpito
- Säännöllisyys tapaamisissa
- Houkuttelemisen lähtee useimmin heidän omasta innosta jumpata ja osallistua liikuntaan. Tarjoamalla koulutusta ja tukea ohjaukseen. Vertaisohjaajan kannustaminen henkilökohtaisesti pitämällä yhteyttä, tarjoamalla erilaisia koulutuksia.
- Kannattaa napata innostuneesta henkilöstä heti kiinni, kun motivaatio löytyy. Vaikka ei koulutusta ole juuri tarjolla/suunnitteilla, niin mahdollisuuksien mukaan ottaa jo toimintaan mukaan kevyemmällä vastuulla ja perehdyttää kevyemmin. (hyvä jos on ohjeistus tallennettuna omalla koneella / toiminto), seuraavaan koulutukseen sitten mukaan, yhteystiedot ylös koulutuslistalle.



# Lempäälän vertaisohjaajien tukeminen

- 🌀 Liikunnanohjaaja koordinoi vertaisohjaajatoimintaa
- 🌀 Tapaamiset kerran kuukaudessa, joissa koulutusta, virikkeitä ja vertaistukea osallistujien toiveiden mukaisesti
- 🌀 Yhdessä kouluttautuminen esim. Ikäinstituutin etäkoulutukset
- 🌀 Virkistysenä yhteinen kevätkauden aloitus- ja syyskauden lopetustilaisuus. Teemana esim. muistijooga, muistelulaukut, kehonhallinta, hengitysharjoitukset, rentoutus sekä jalkojen hemmottelu
- 🌀 Vapaavalintainen maksuton liikuntakurssi kerran vuodessa
- 🌀 Vihreät tiimiliivit tai huivit



# Markkinointivideot Lempäälän vertaisohjatuista toiminnasta

Koordinoijan näkökulma (1,38)



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

Vapaaehtoisen näkökulma (2,09)



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



# Lappeenrannan vertaisvetureiden tukeminen

Uusien vertaisvetureiden viimeisellä koulutuskerralla oli yhteinen virkistystapahtuma, johon kutsuttiin mukaan jo aiemmin koulutettuja vertaisohjaajia. Ohjelmassa oli yhdessäolon lisäksi verkostoitumista, kirkkovenesoutua ja välipalaa laavulla.



# Muita ideoita vertaisten tukemiseen



- Koulutukselliset tapaamiset toiveiden mukaisesti esim. kerran lukukaudessa
- Omaa liikunnan tukeminen esim. uimaliput, liikuntaryhmät, avantouinti, kuntosali, kylpylään kerran kuukaudessa, pääsy yksityisen ammatinharjoittajan ryhmiin/salille sovitusti, golfiin pelilippu.
- Kulttuurielämykset (konsertit, elokuvat, teatteri, näyttelyt, museot, maalaustaide)
- Joululounas, yhteisruokailu, kahvittelu
- Kiitokseksi annetaan esim. samanlaiset paidat, heijastinliivit, juomapullot, eväskassit, kuminauhat jne.
- Yhteiset retket, virkistyspäivät

# Ajankohtaisia asioita Ikäinstituutista



# Kysely vertaisohjaajille ja ulkoiluystävälle marraskuussa

- Selvitetään mm.
  - miksi lähdetään mukaan vertaisohjaajaksi / ulkoiluystäväksi
  - mitä kokee saavansa toiminnasta
  - mitä on oppinut
- Webropol-kysely, jonka välittämisessä tarvitsemme apuanne
- Myöhemmin toteutetaan myös teemahaastattelu joillekin vertaisohjaajille



# RL -verkoston Voimaa vanhuuteen - työpajapäivä !

- 🕒 **Aika: 4.11.2024 klo 9-15**
- 📍 **Paikka: Medisiina D, Lauren 1 Sali (1krs)**  
Kiinamyllynkatu 10 A-C, 20520 Turku

Poimintoja ohjelmasta:

- Missä mennään Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa nyt, puolivälin arviointi ja mihin panostetaan ohjelman loppuaika 5/2026 asti
- Ryhmätöitä ja yhteiskeskustelua
- Toimintakykyä tukevien palveluiden puheenvuoro
- Liikunnan puheeksi ottaminen ja palveluketjut
- Mitä kuuluu kaatumisten ehkäisy -projektille



**Ilmoittautumiset viimeistään tänään:** <https://www.lyyti.in/rajattomastiliikuntaa>





# Lisää voimaa vuosiin – webinaarit ikäihmisille

Lisää voimaa vuosiin –webinaarit tarjoavat tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Webinaarit ovat maksuttomia ja ne on suunnattu ikäihmisille.

**14.11.2024 klo 13–13.45: Mielitreeneistä hyvinvointia**

**13.3.2025 klo 10 Ikiliikkuja-viikon webinaari**

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset  
[www.ikainsituutti.fi/koulutus](http://www.ikainsituutti.fi/koulutus)

# Syksyn maksuttomat koulutukset

## Kouluttajakoulutukset

- **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle** - kouluttajakoulutus, verkkokoulutus, 10.12.2024 - 4.2.2025 [ohjelma](#)

## Koulutuksia ammattilaisille

- **Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus**, itseopiskeltava verkkokoulutus 30.9.-28.10.2024 [ohjelma](#)
- **Voimaa etäjumpasta**, itseopiskeltava verkkokoulutus [ohjelma](#)





## Senioritanssikoulutus (ammattilaiset, vertaisohjaajat)

- 20.11.2024 Senioritansseja istuen ja seisten, etäkoulutus  
Ilmoittaudu mukaan viimeistään 6.11.2024 [TÄSTÄ](#)





# Ikävoimala-webinaarisarja ammattilaisille

Maksuttomassa webinaarisarjassa kuulet tutkittua ja ajankohtaista tietoa sekä innostavia esimerkkejä hyvästä vanhenemisesta.

**24.10.2024 klo 13-14**

**Hyvä arki ei synny ilman kehon ja mielen liikettä**

- Mielen hyvinvointi on kannattava sijoitus
- Pienilläkin liikuntateoilla on suuret vaikutukset

**7.11.2023 klo 13-14**

**Hyvä vanhuus edellyttää yhteyttä luontoon**

- Hidastaako luonto ikääntymismuutoksia?
- Koira saa ulos ja liikkeelle

Teemoihin johdattelevat Ikäinstituutin asiantuntijat.

Ilmoittaudu mukaan [www.ikainstituutti/koulutukset](http://www.ikainstituutti/koulutukset)

# Ikiliikkuja-oppimisverkostot

**14** alueellista oppimisverkostoa

**75%**

kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana



**544**

osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

- Avoimia kaikille 65+ liikkumisen edistämistä kiinnostuneille sote-, liikunta- ja järjestötoimijoille
- Tavoitteena tiedonvaihto ja verkostoituminen alueen eri toimijoiden kesken
- Seuraavat tapaamiset:
  - Pienet kunnat 3.12. klo 8.30-11
  - Keskikokoiset ja suurehkot kunnat 3.12. klo 13-15.30
  - Suuret kaupungit 4.12. klo 8.30-11

# Ikäinstituutin uutiskirjeet

## Ammattilaisille ja vertaisohjaajille

- 📧 Ikäinstituutin uutiskirje
- 📧 Tiiviisti tutkimuksesta -kirje

## Senioreille

- 📧 Vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, painettu Voimasanomat-kirje



Facebook



Twitter



YouTube

Tilaa: [www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/](http://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/)

Seuraa meitä myös somessa  
@Ikainstituutti



Kiitos osallistumisesta, mukavaa syksyn jatkoa!