



Keravan

Voimaa vanhuuteen -kooste 2022-2024

Kerava on ollut mukana Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmassa 2022-2024

Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Yhteistyöryhmässä ollut mukana:

Keravan kaupungin liikuntatoimi, paikallinen koordinointi

Vanhusneuvosto

Kansalliset seniorit

Keravan voimistelijat

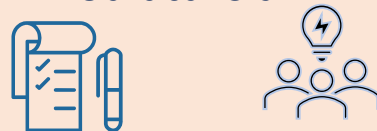
Sydänyhdistys

HVA:n fysioterapia, kotona asumista tukevat palvelut

Kohderyhmänä kotona
asuvat, toimintakyvyltään
heikentymässä olevat
ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat
Ikäinstituutilta työnsä
tueksi materiaalia ja
maksuttomia
koulutuksia



Julkisen sektorin ja
järjestöjen
poikkisektorinen
yhteistyö tuo tulosta!



Keravan onnistumisia 2022-2024

Kuntosaliharjoittelun tehoryhmä liikkumiskyvyn testauksineen (2023) innosti iäkkäitä jatkamaan harjoittelua kuntosalilla.

→ Käynnistettiin uusia kuntosaliryhmiä 75+

Avoimet vertaisohjaajien lähiliikuntaryhmät eri puolilla kaupunkia.

- ulkoiluryhmiä, sauvakävely

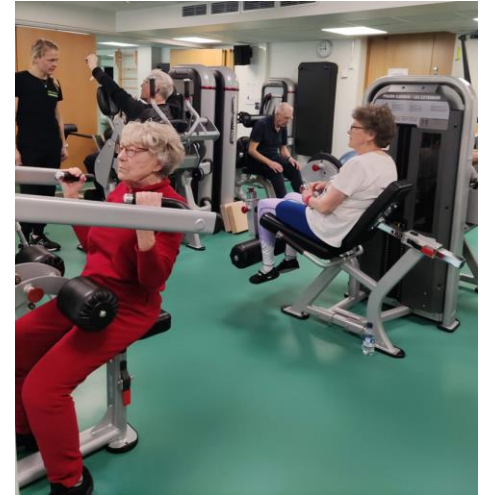
Liikunnanohjaajan tietoiskut

- liikunta- ja ravitsemusluennot yhdistyksille ja vertaisohjaajille.

VaKehyva:n fysioterapeutit kotipalvelussa liikkumisen edistäjinä.

Vapaaehtoisten ulkoiluystävällisyyttä koordinoi Setlementti Louhela

- Maksuton tuki ulkoiluun tai liikuntaan 1-4 kertaa, jos tarvitsee apua tai kannustusta lähtemiseen.



100-200 ikäihmistä liikkuu vertaisohjaajien johdolla (7 ryhmää) viikoittain.



Liikuntaneuvonta – hyvinvointimentorointi

Kunnan liikuntatoimessa käynnistyi liikuntaneuvonta-palvelu keväällä 2024.

- Yhteistyön kunnan ja hyvinvointialueen kanssa.
- Toimintamallia on kehitetty yhdenmukaiseksi Vantaan hyvinvointimentorointimallin kanssa.
- Kunnan liikuntaneuvojilla on kirjaamisoikeus HVA:n asiakastietojärjestelmään → sujuva tiedonvaihto eri sektoreiden välillä.
- Asiakkaat voivat tulla neuvontaan terveydenhuollon läheteellä tai hakeutua itse.
- Ensimmäisenä vuonna (2024) neuvonnassa kävi n 60 asiakasta, joista ikäihmisiä 10.



Tapahtumissa tavoitettiin ikäihmisiä vuonna 2024

- **Ikiliikkujaviikolla** paljon erilaisia maksuttomia liikuntaryhmiä
 - kokeilutunteja yhdistyksissä ja yrityksissä
 - kuntosaliopastusta, vesijumppaa, tasapainorata
- **Luontoretki** Pihkaniityn ulkoilualueelle
 - yhteistyössä seurakunnan, Setlementti Louhelan ja Siskojen ja Simojen kanssa, eskarilaisten esitys
 - kuljetus järjestyi Ympäristöbonus -tuella
 - alkujumppa, luontoaskartelua, kodassa makkaranpaistoa
- **Eläkeläisyhdistysten liikuntapäivä** Keinukallion kuntoportailla
 - haastettiin naapurikuntien eläkeläiset

IKILIUKKUJA
VIKKO

100 ikäihmistä mukana kampanjaviikolla 2024.



Kuvat Sara Hemminki, Keravan kansalliset seniorit

Suunnitelmia ja kehittämisisideoita



- Vahvistetaan yhteistyötä VaKehyva:n kanssa
 - Sampolan seniorineuvonnan kautta voisi tavoittaa enemmän kohderyhmää, joka hyötyisi liikunnan lisäämisestä → infoa liikuntatoiminnasta seniorineuvonnan ammattilaisille.
- Jatketaan kuntosaliryhmiä ja mahdollisuuksien mukaan myös testauksia ryhmäläisille → viestitään harjoittelun tuloksista myös päättäjille.
- Yhteistyötä järjestöjen kanssa jatketaan → Seniorisäpinöitä suunnitellaan mahd. vuodelle 2025
- Sopivien liikuntatilojen löytyminen olisi tärkeää, jotta voidaan järjestää toimintaa.
- Iäkkäiden liikunta ja Voimaa vanhuuteen -toiminta kirjataan tulevaisuudessa hyvinvointisuunnitelmaan.





Hyvää työtä juhlittiin



Voimaa vanhuuteen -foorumissa 12.9.2024 palkittiin 2021 ja 2022 aloittaneita kuntia ansiokkaasta ikäihmisten liikunnan edistämistyöstä.



Keravan liikuntasuunnittelija Sara Hemminki otti vastaan kunniakirjan, kuvassa Ikäinstituutin Minna Säpyskä-Nordbergin kanssa.



KUNNIAKIRJA

Keravan
Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmälle

ansioikkaasta iäkkäiden terveystiikunnan edistämisestä
poikkisektorisella yhteistyöllä vuosina 2022-2024

Piijo Kälmar

Piijo Kälmar, Voimaa vanhuuteen -ohjelmajohtaja
Heläntissä 12.9.2024



Tietoa
kehittämistyön
tueksi



Kaatumisten ehkäisy kannattaa

Vuosittain kaatuu:

- 1/3 yli 65-vuotiaista



- 1/2 yli 80-vuotiaista



- Lonkkamurtumia Suomessa 65 vuotta täyttäneillä liki 9000 (v. 2023, THL: Sotkanet.fi)
 - Koko maan ilmaantuvuus 0,7 %
 - Kerava 0,7 %, yhteensä 53 lonkkamurtumaa (THL:Sotkanet.fi 2023)

Kaatumisia voi ehkäistä tavoitteellisella voimatasapainoharjoittelulla.

Yksi lonkkamurtuma maksaa n. 30 000 € / ensimmäinen vuosi.

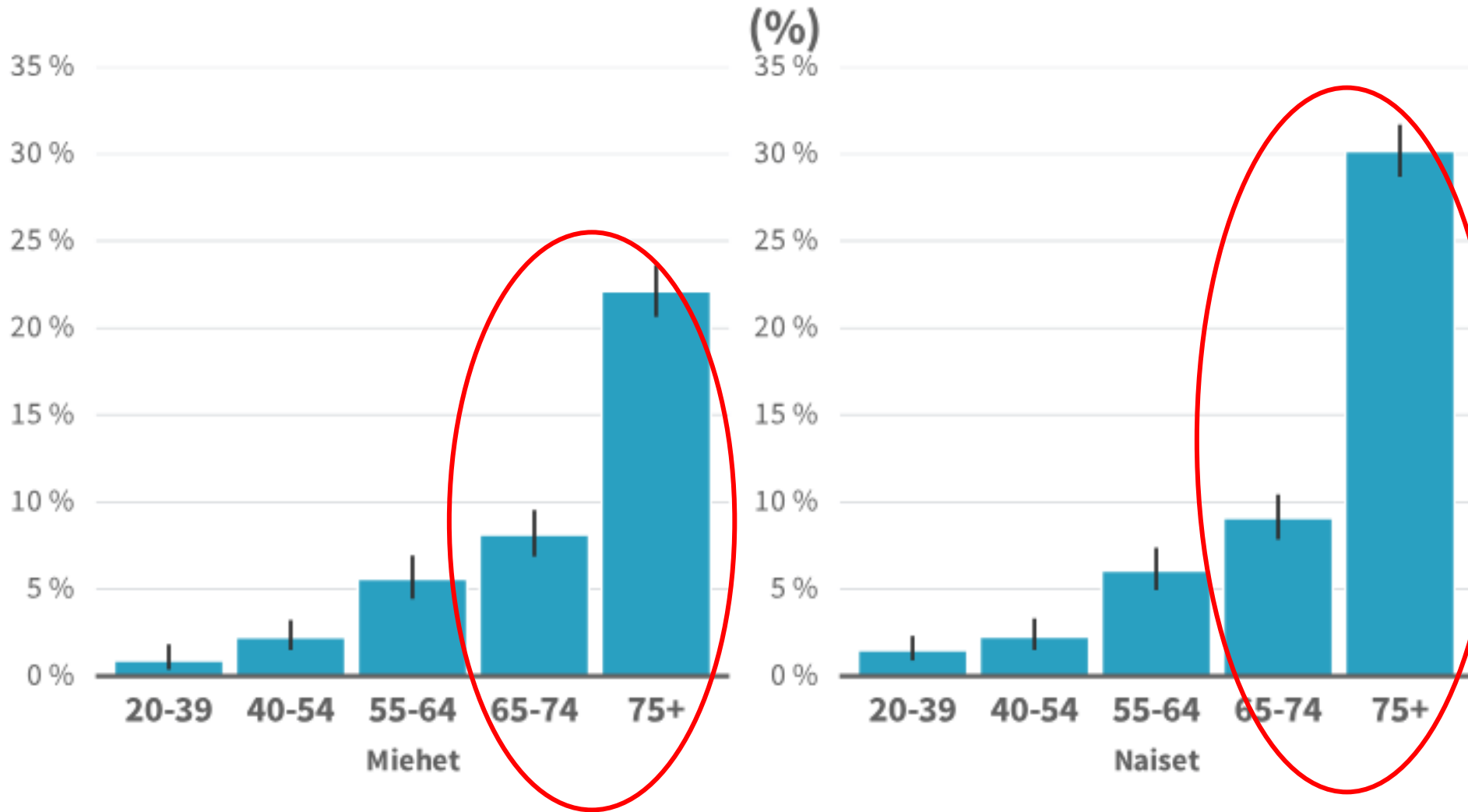
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot

65 vuotta täyttäneillä/10 000 vastaavan ikäisestä väestöstä

→ **Hyte-kerroin** määrää kunnan saaman rahoituksen valtiolta

[\(THL, Hyte-kerroin kannustin kunnille\)](#)

Puolen kilometrin kävelyssä suuria vaikeuksia kokevien osuus



Kyky kävellä 500 m (esimerkiksi lähikauppaan) voidaan pitää yhtenä edellytyksenä itsenäiselle kotona asumiselle.

Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022-23

Keravan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Sara Hemminki, liikuntasuunnittelija, sara.hemminki@kerava.fi

Arja Vakkila, liikuntaesihenkilö, arja.vakkila@kerava.fi

Eeva Saarinen, liikuntapalvelujohtaja eeva.saarinen@kerava.fi

Kauko Passi, järjestöedustaja, kauko.passi@kerava.fi

Minna Säpyskä-Nordberg, Keravan mentori, Ikäinstituutti
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

