

# Osallisuuden keinot

lääkkään hyvä ympäristö



# Aistikävely

Aistikävelyllä havainnoidaan ympäristöä eri aistein katsellen, haistellen, kuunnellen ja tunnustellen.

Tuttukin ympäristö avautuu uudella tavalla.

Ketä mukaan kävelylle?

## Ota kävelylle mukaan seuraavat kysymykset ja tehtävät:

- Mitä ääniä kuulet?
- Mitä hajuja haistat?
- Tarkkaile valoja ja varjoja.
- Miltä jalkojesi alla tuntuu?
- Mitä tunnet käsilläsi?
- Mitä tunnet ihollasi?
- Mitä muotoja, värejä, pintarakenteita ja materiaaleja näet ympärilläsi?
- Näetkö ympärilläsi, jotain mitä haluaisit maistaa?
- Katso ylös, katso alas
- Katsele ihmisiä. Ketä näet?
- Mitä aistit?

## Tuo kävelyiltä mukanasasi:

- Yksi ääni
- Yksi tunne
- Yksi haju
- Yksi maku
- Yksi näkemäsi asia, jota et ollut ennen nähnyt
- Yksi asia, josta pidit
- Yksi asia, josta et pitänyt

[Ympäristö muistin tukena -opas](#)



# Aistikävelyn jälkeen

- ☞ Keskustelu tärkeimmistä huomioista.
- ☞ Aistikävelyn havaintojen ryhmittely.
- ☞ Olennaista on poimia esiin asioita, jotka vaikuttavat viihtyisyyteen ja hyvinvointiin.
- ☞ Tehdään suunnitelma ympäristön kehittämiseksi aikatauluineen ja vastuuhenkilöineen.
- ☞ Helposti toteutettavat muutokset tehdään heti!

# Ikäihmisten ja nuorten yhteinen puistokävely

- Kartoitettiin eri-ikäisten kokemuksia puistoista yhdessä kävellen, havainnoiden ja keskustellen.
- Pienryhmissä oli sekä iäkkäitä että nuoria. Ryhmät havainnoivat puistoa ja kirjasivat kokemuksiaan kyselylomakkeelle samalla niistä keskustellen.
- Aiheina mm. kauneus, kasvillisuus, siisteys, turvallisuus, lepopaikat, helppokulkuisuus
- Iäkkäät kokivat nuorten kanssa kävelyn mieluiseksi. He nauttivat nuorten seurasta ja pitivät kävelyä mukavana ja piristävänä vaihteluna.
- Nuorten mielestä yhteinen kävely avasi näkemyksiä ikääntymisestä ja sen vaikutuksista liikkumiseen. He pitivät myös antoisina iäkkäiden kanssa käytyä ajatusten vaihtoa ja keskustelua.



# Ikäihmisten liikuntaraati lisää osallisuutta

- Ikäihmisten ja päättäjien yhteinen keskustelutilaisuus
- Raateja pidetty useissa Voimaa vanhuuteen -kunnissa
- Erilaisia toteutustapoja:
  - kutsutilaisuus pienemmälle joukolle
  - kaikille avoin tilaisuus, jossa pienryhmissä työskentelyä
- Vastavuoroinen keskustelu kunnan päättäjien, toiminnan järjestäjien ja iäkkäiden kesken eri teemoista
  - Liikuntaneuvonta, viestintä ja tiedottaminen
  - Omatoimisen liikunnan tukeminen
  - Ohjattu ryhmäliikunta
  - Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona





# Liikkumisympäristöt ulkona ja sisällä: toiveet

- Penkkejä lisää: teille, kaappoihin, pururadoille
- Valaistus puutteellinen
- Teiden parempi aeraus ja hiekoitus
- Kuntoportaat
- Iäkkäille sopiva luontopolku tai liikuntapuisto
  
- Kuntosalin esteettömyys paremmaksi
- Pieni ramppi kuntosalille
- Sisäliikuntapaikkoihin lisää aamu- ja päivävuoroja
- Sivukylien liikuntatilat yhdistysten käyttöön
- Edullisemmat tilavuokrat yhdistyksille

# Eläkeläisyhdistykset liikuntaolosuhteita rakentamassa

- Eläkeliitto ja Kansalliset seniorit yhteishanke, Leader-rahoitus Yhyres –yhdistyksen kautta.
- Alueelle kuntoportaat, ulkokuntosalilaitteisto ja noin 300m kävelylenkki
- Ulkokuntosalilaitteiston hankinnassa huomioitiin varttuneempi käyttäjäkunta, laitteet sopivat kaikenikäisille



Kuvat: Eläkeliiton internet-sivut



MAANANTAINA 19. JULUKUUTA 2022 | 09

## Välimäen ulkoliikunta-alue valmistuu viimeistään keväällä

**Köykkää** Eläkeläisyhdistykset rakentavat yhdessä rappusia ja voimailulaitteita.

**Isokyrö** lausuiin kesäkuun Välimäen ulkoliikunta-alueella rakennus suu ulkoliikunta-alue.

– Iso kanta tulee valmiiksi, sitten kavat siirretään joulukuun kuluessa kesäkuun kuluessa. Keskustaan katualueella on vielä varttuneita, mutta vielä on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

Välimäen ulkoliikunta-alueella tulee 47 asennettua kuntoportaita, niiden päälle noin 300 metriä pitkä kuntopolku ja ulkokuntosalit.

Käykää yhdistys maahanrakennus puolestaan ja Isokyrön ulkoliikunta-alueella on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

Välimäen ulkoliikunta-alueella tulee 47 asennettua kuntoportaita, niiden päälle noin 300 metriä pitkä kuntopolku ja ulkokuntosalit.

Käykää yhdistys maahanrakennus puolestaan ja Isokyrön ulkoliikunta-alueella on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Kuntolaitteita löytyy työstä.**

muutta pois, mutta mukaan pitää ottaa huomioon maasto ja metsä. Aina on kiva.

Aina on kiva, että ulkoliikunta-alueella on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Suomenlaisten tilaisuuksissa** yhteistyö on ollut erittäin mielenkiintoista. Kuntolaitteita on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

– Isokyrön Kansalliset seniorit tekevät alan perin oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Kuntolaitteita viisi on ja asennettu Välimäen päälle. Yhdä laitteita asentavat Martti Ruttanen, Juhani Leskelä ja Vesa Annala. Myöhemmin ulkokuntosalille asennetaan myös tekemurtoportaita.**

**Tämä on tarkoitettu kaikille kuntalaisille.**  
VESA ANNALA

**Kuntolaitteet on kunnassa** Kyrönmaan Maastorakennus on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**47 asennettua kuntoportaita** on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Ulkokuntosalin laitteet on rakennettu** Kyrönmaan Maastorakennus on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Yhteistyö on ollut erittäin** mielenkiintoista. Kuntolaitteita on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Ulkokuntosalilla ei tule** tulla tulla, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Yhteistyö on ollut erittäin** mielenkiintoista. Kuntolaitteita on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

**Yhteistyö on ollut erittäin** mielenkiintoista. Kuntolaitteita on oltava, Isokyrön Eläkeläisyhdistyksen puolesta ja Köykkään Vesa Annala sanoo.

# lääkkäiden oma kuntopuisto

Kempele

- Voimaa vanhuuteen –työn käynnistyessä seniorineuvostossa ja VV-työryhmässä nousi esille, että Kempeleeseen tarvitaan ikäihmisille oma kuntopuisto, jossa on turvallista liikkua.
- Paikaksi valikoitui puistoalue, jonka lähellä asuu paljon ikäihmisiä, on useita palvelutaloja ja terveyskeskus.
- Suunnittelu monialaisessa työryhmässä
- Toteutus kustannustehokkaasti ja ekologisesti hyödyntäen kierrätysmateriaalia kunnan varikolta.
- Puistoon syntyi Kävely kevyemmäksi -kuntopolku.





# Muista myös viestiä uusista liikkumisympäristöistä



**TO 27.6. KLO 12.30 - 13.30**  
ILONPILKE-PUISTOSSA  
SUOLATIE, 90440 KEMPELE

MUKAAN KANNATTAA VARATA LIIKUNNALLISET VAATTEET. AVAJAISISSA ON PAIKALLA LIIKUNTAPALVELUIDEN HENKILÖKUNTAA OHJAAMASSA JA OPASTAMASSA. TERVETULOA MUKAAN LIIKKUMAAN!



**Alkuverryttely**

Kuvat: Katja Vähäkuopus



**Harjoitteiden kokeileminen**

# Ajankohtaisia asioita





# Kevään maksuttomat koulutukset

- Voitas -kouluttajakoulutus, Oulu 25.-26.3.2025 [ilmoittaudu](#)
- Voitas -kouluttajakoulutus, Salo 6.-7.5.2025 [ilmoittaudu](#)
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio 11.3.- 8.4.2025 [ilmoittaudu](#)
- Liikunta ja muistisairaudet 11.2.2025 [ilmoittaudu](#)
- Senioritansseja istuen ja seisten 13.2.2025 [ilmoittaudu](#)
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 6.5.2025 [ilmoittaudu](#)
- Lempeää liikuntaa istumajoogasta 21.5.2025 [ilmoittaudu](#)
- Voimaa etäjumpasta, itseopiskelu [ilmoittaudu](#)

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-varsinais-suomi/tulevat-tapahtumat/>

**”Olen kauhean kömpelö.  
Lisäksi liikunta  
hengästyttää ja  
hikoiluttaa, ja  
muutenkin hävettää.”**

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS  
KOTI- JA PIHATYÖT  
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

**IKILIUKKUJA**  
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



**WWW.VOITAS.FI**

# IKILIUKKUJA

## VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 10.-16.3.2025 tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia senioreille.

### Ideoita toteutukseen:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoி liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja tiedottamisessa  
[www.ikainstituutti.fi/Ikiliikkujaviikko](http://www.ikainstituutti.fi/Ikiliikkujaviikko)

**#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin**

# INFO 21.1.2025

**”Olen kauhean kömpelö.  
Lisäksi liikunta  
hengästyttää ja  
hikoiluttaa, ja  
muutenkin hävettää.”**  
– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS  
KOTI- JA PIHATYÖT  
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

**IKILIUKKUJA**  
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:  
 [WWW.VOITAS.FI](http://WWW.VOITAS.FI)

# IKILIUKKUJA

VIKKO

## Tule hakemaan ideoita toteutukseen!

Ikäinstituutti kutsuu toteuttamaan yhdessä Ikiliikkuja-viikkoa 10.-16.3.2025. Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun ikääntyessä.

**INFON OHJELMA, Tiistaina 21.1.2025 klo 15.00–15.30**

- ✓ **Toteutusideat ja liikuntamateriaalit**
- ✓ **Ikiliikkuja-viikon viestintämateriaalit**

Osallistu infoon tästä [Teams-linkki](#)

Lämpimästi tervetuloa!

*Jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.*

[www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko](http://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko)



# Lisää voimaa vuosiin-webinaarit iäkkäille

Ikäinstituutin webinaarit tarjoavat tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Webinaarit ovat maksuttomia ja ne on suunnattu ikäihmisille.

**13.3.2025 klo 10-10.45 Ikiliikkuja –viikon webinaari**

**8.5.2025 klo 13–13.45 Turvallinen asuminen  
ikäntyessä**

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

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

# Inspiraatiota ohjaukseen: Materiaaleja vertaisohjaajille -webinaarisarja

Toimitko vertaisohjaajana iäkkäiden liikuntaryhmissä?  
Kaipaanko uusia ideoita ohjaukseen? Tässä  
webinaarisarjassa pääosassa ovat vertaisohjaajille  
tarkoitettut materiaalit.

Tule kuulolle ja nappaa käyttöösi itsellesi sopivimmat  
ideat!

Voit osallistua yksin, kaverin kanssa tai porukalla.

[Lue lisää ja ilmoittaudu tästä](#)

**Ti 28.1. klo 14–15.15**

Muistiliitto ry

Suomen Latu ry

Suomen Luustoliitto ry

Eläkeliitto ry

**Ti 11.2. klo 14–15.15**

Suomen Voimisteluliitto ry

Eläkeläiset ry

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

Suomen Reumaliitto ry