



Raasepori

Kooste Voimaa vanhuuteen -toiminnasta
2022-2024

Raasepori on ollut mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2022-2024

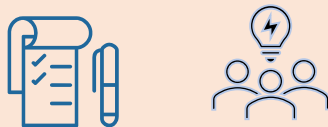
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

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!



Raaseporin Voimaa vanhuuteen -toiminnassa mukana

Raaseporin liikuntatoimi

Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry

Pohjan eläkeläiset, Pojo Pensionärer rf

Tenhola-Bromarv eläkeläiset, Tenala-Bromarf pensionärer

Kansalaisopisto

Folkhälsan föreningen i Ekenässtad r.f

Karjaa-Pohjan Punainen risti

Johan Lindberg - Johans Hälsomotion(syksy 2024 asti)

LUVN-hyvinvointialue, fysioterapia, kuntoutus



 folkhälsan

RedNet



SVENSKA
PENSIONÄRSFÖRBUNDET

Pojo Pensionärer

Tenala-Bromarf Pensionärer

Ikäihmiset liikkuvat Raaseporissa

Liikuntatoimella monipuolinen tarjonta

vesijumppaa, Toimintakyky ja tasapaino 70+ -ryhmä, kuntosaliharjoittelua

Järjestöjen Voimaa vanhuuteen -ryhmissä

kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyryhmiä, kehonhuoltoa, tuolijumppaa, lavis, vesijumppa

- Ryhmiä tullut lisää, toimintaa eri puolilla kuntaa
- Kunnalta maksuttomat tilat käyttöön (liikuntaraati 2022)

Palvelutalon kuntosali (kaupungin omistuksessa)

- Ohjatut ryhmät asukkaille (HVA, kuntoutus järjestää)
- omatoiminen kuntosaliharjoittelu, liikunnanohjaaja paikalla 4 pvä/ vko

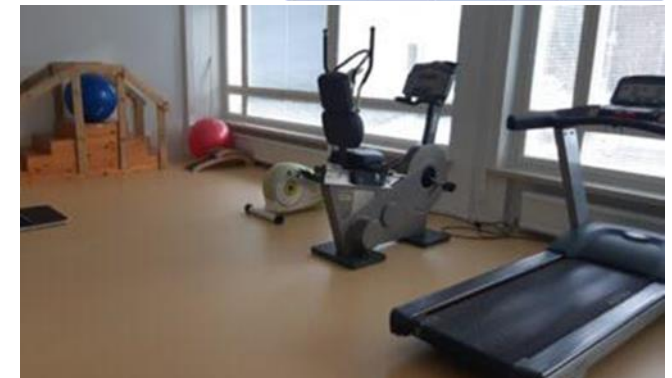
Kansalaisopiston kursseilla

kuntojumppaa, voima-tasapainoryhmä miehille ja naisille, senioritanssi- ja round.

Voimaa vanhuuteen -osallistujakyselyn (2023) mukaan ryhmään osallistumisen koettuja vaikutuksia oli mm. mielialan kohoaminen, kanssakäymisen ja tarmokkuuden lisääntyminen.



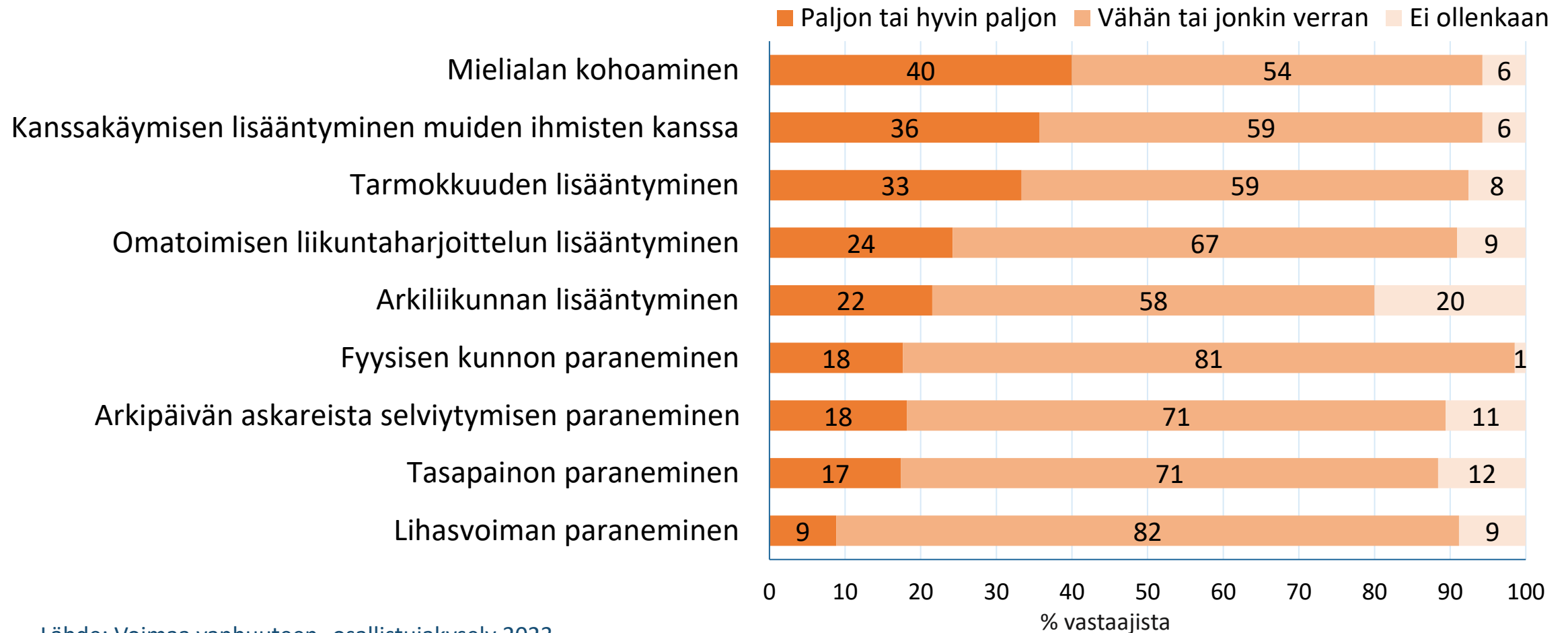
15
vertaisohjaajaa
järjestöjen
ryhmissä.



Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2023, Raaseporista vastauksia saatiin 9 ryhmästä

Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt

Raasepori (n = 65 - 70)



Lähde: Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2023

Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen

Ulkoiluryhmiä on järjestöissä eri puolilla kuntaa:

Karjaan ikäihmisten tuki, Eläkeläisjärjestöt, Muistiluotsi

- Koirakävely
- Sauvakävely- ja kävelyryhmä

Ulkoiluystäviä toimii järjestöissä (SPR, eläkeläisjärjestöt), ei koordinoitua toimintaa

Ulkoliikuntapaikkoja saatiin lisää, mm. Pohja 2023



Tapahtumissa tavoitettiin ikäihmisiä myös 2024

**SENIORSVÄNGEN
SENIORIKARKELOT**



**Onsdag/Keskiviikko 10.4
kl./klo 13.00-16.00**

- 43 järjestöä esitteli toimintaansa.
- liki 300 ikäihmistä osallistui

**Utomhusdagar för seniorer!
Senioreiden ulkoilupäivät!**

Pojo/Pohja - Tisdag/ Tiistai 10.9 kl./klo 10.00-12.00
Träff vid Gumns festplats kl. 10.00 (Gumnsvägen 7)
Tavataan Gumnsin juhlapaikalla klo 10.00 (Gumnsvägen 7)

Ekenäs/Tammisaari - Torsdag/Torstai 19.9 kl./klo 13.00-15.00
Träff vid Ekenäs motionspark, Skepparträdgården kl. 13.00 (Kuressaregatan)
Tavataan Tammisaaren liikuntapuistossa, Kippariipuistossa klo 13.00 (Kuressarekadulla)

Karis/Karjaa - Torsdag/Torstai 26.9 kl./klo 13.00-15.00
Träff vid äventyrsbanan i Pumpvikens parkområde kl.13.00 (Tragmansgränd 1)
Tavataan seikkailuradalla Pumppulahden puistoalueella klo 13.00 (Tragmaninkujalla 1)



65 ikäihmistä mukana.

Ikäinstituutin ja Partioaitan ympäristöbonus-
tuella järjestettiin kolme eri
ulkoilutapahtumaa syksyllä 2024. Karjaan
Pumppulahdessa ulkojumppa.



Mumm Disk

För seniorer
Senioreille

Hinderfri ingång
Esteetön sisäänkäynti

Saft+Bulle 5€
Mehu+Pulla 5€

**Torsdag/Torstai
28.11 kl./klo 13.00-14.00**

♦ Dörrarna öppnar kl. 12.30/
Ovet aukeavat klo 12.30

♦ Gratis inträde/
Ilmainen sisäänpääsy

Brankis, Centralgatan 63, Karis
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa



RASEBORG
RAASEPORI

Minneslots
expert- och stödcenter
Hyvinkö

Muistiliikuntat
väikäläisten ja tukikeskus
Uusmaa

Stöd för de äldre i Karis och Pojo st.
Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry.

KRAFT I ÄREN
VOIMAA VANHUUTEEN

SvJ
BERGSRÄDINNAN
SOPHIE VON JULIUS
STIFTELSE

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Raasepori on hyödyntänyt vuonna 2022-2024 Ikäinstituutin maksuttomia koulutuksia ja muita tapaamisia.

2024

- Voimaa vanhuuteen -foorumi, Helsinki
- Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat
- Ikiliikkuja-oppimisverkoston tapaaminen

2023

- Ikiliikkuja-oppimisverkoston tapaaminen
- Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat

2022

- Voitas-kouluttajakoulutus
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamiset
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat



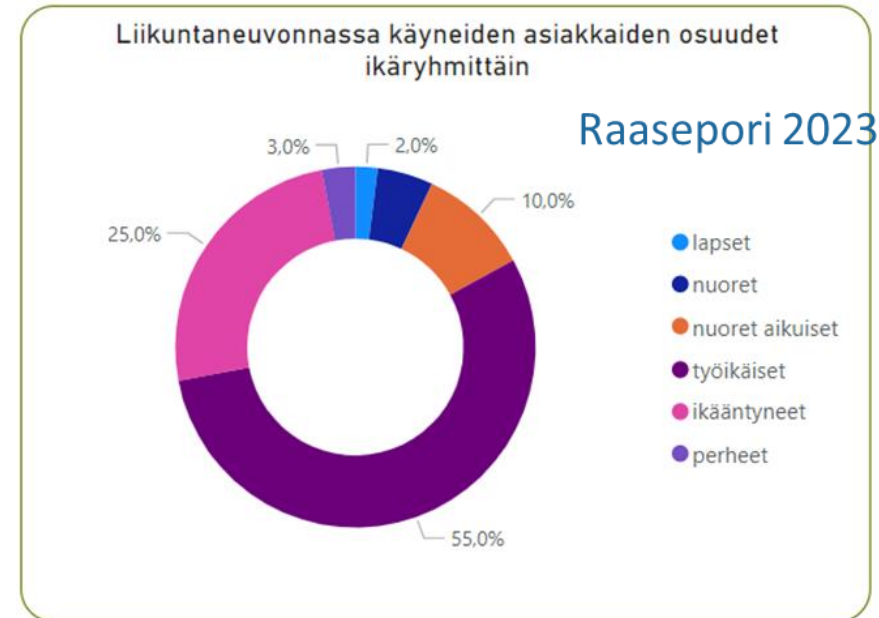
Liikuntaneuvonta 2022- 2024

Toiminta käynnistynyt jo 2019 → **vakiintunut kunnan palveluksi.**

- Neuvonta yksilöllistä, keskimäärin 3 käyntikertaa/asiakas
- Ikäihmisiä käynyt vuosittain 30-37
- Aiemmin oli kirjaamisoikeus sote:n asiakastietojärjestelmiin, tämä poistui HVA-uudistuksessa.
- Kuntosalistartti, henkilökohtaista ohjausta tarjolla

Jatkosuunnitelmia

- Yhteistyön tiivistäminen HVA:n kanssa
→ Sujuva liikuntapalveluketju
- Kirjaamiskäytäntö asiakastietojärjestelmiin toivotaan palautuvan.
- Tiedotusta lisää ikäihmisille neuvontapalvelusta.



[Liikuntaneuvonnan tietokanta](#), Liikkuva aikuinen



Hyvää työtä juhlittiin



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



Kuvassa liikunnanohjaaja Julia Thurin, joka otti vastaan Raaseporin kunniakirjan sekä Ikäinstituutin Minna Säpyskä-Nordberg.



DIPLOM

till Raseborgs
Kraft i åren -samarbetsgrupp

Ärnfyllt främjande av hälsomotion för äldre genom
tvärsektorielt samarbete åren 2022-2024

Minna Säpyskä-Nordberg
Programdirektör för Kraft i åren
Helsingfors 12.9.2024



Suunnitelmia ja kehittämisehdotuksia

Voimaa vanhuuteen -toiminta yhteistyökumppanien kanssa jatkuu 2025

Tuetaan järjestöjä liikuntatoiminnassa

- Koulutusta vertaisohjaajille
- Tuetaan järjestöjä matalan kynnyksen toiminnan käynnistämisessä.
- Toivotetaan muitakin järjestöjä ja eläkeläisyhdistyksiä mukaan Voimaa vanhuuteen –liikuntatoimintaan



Tiivistetään yhteistyötä kunnan liikuntatoimen ja hyvinvointialueen kanssa

- Jaetaan tietoa ammattilaisille: esitteet, liikuntainfot HVA:n palaverissa
- Sujuva liikuntapalveluketju



Tiedotusta lisää ikäihmisille, ammattilaisille ja päättäjille liikunnan merkityksestä ja liikuntatoiminnasta. Erityisesti voima-tasapainoharjoittelun tärkeydestä mm. kaatumisen ehkäisyssä ja toimintakyvyn säilyttämisessä.



Strategisiin asiakirjoihin (mm. hyvinvointisuunnitelma) tulisi saada kirjattua Ikäihmisten liikunta sekä Voimaa vanhuuteen -toiminta.

Tietoa
kehittämistyön
tueksi



**KAIKKI VOITTA
HUNTTEJA, KUN
SENIORI NOSTAA
PUNTTTEJA!**

Kaatumisen ehkäisy kannattaa

Vuosittain kaatuu

1/3 yli 65-vuotiaista



1/2 yli 80-vuotiaista



Lonkkamurtumia 65 vuotta täyttäneillä liki 9000 (2023, THL: Sotkanet.fi)

- Koko maan ilmaantuvuus 0,7 %
- Raasepori 1,0 % , yhteensä 74 lonkkamurtumaa (2023 THL:Sotkanet.fi)

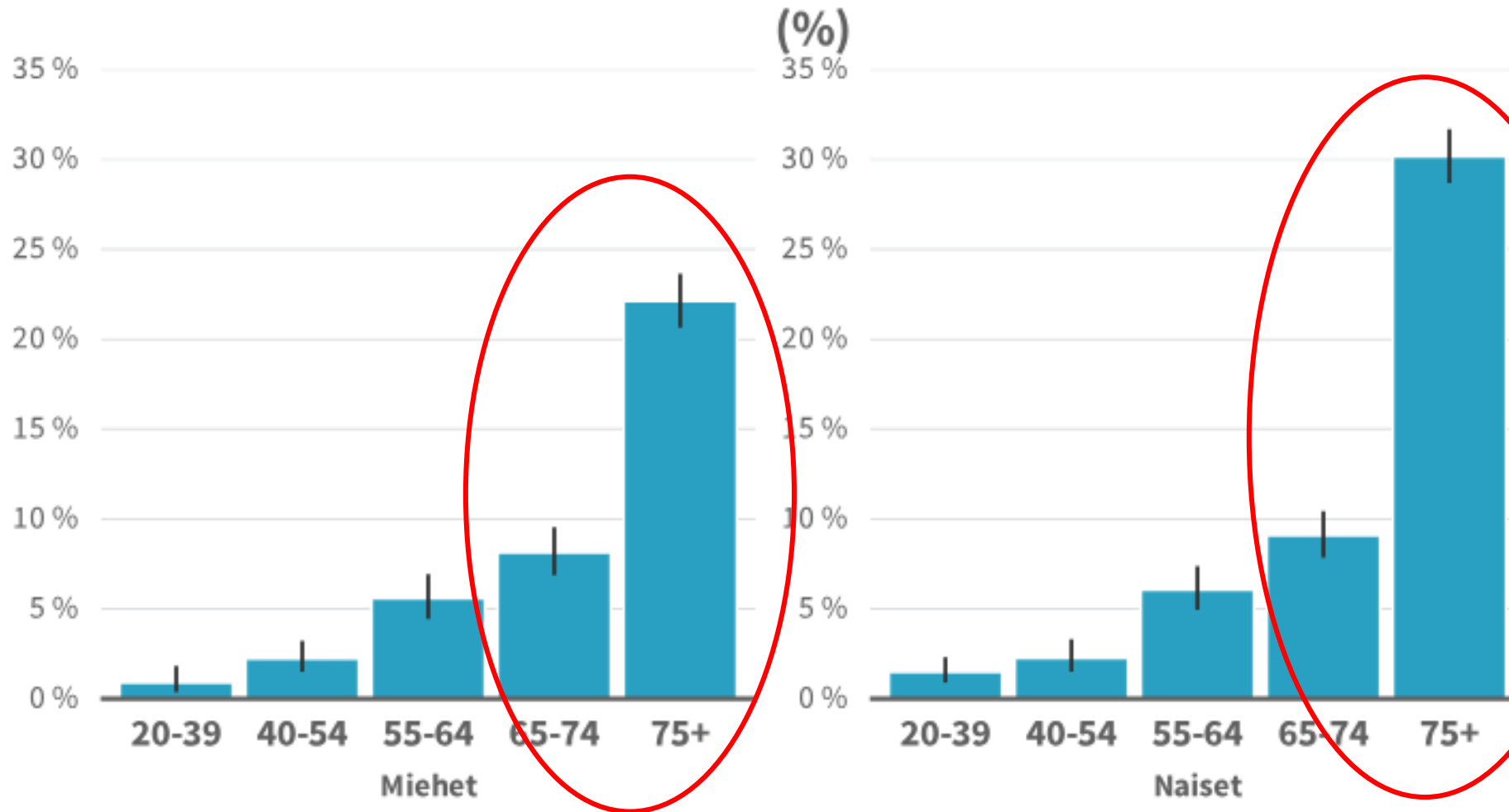
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset

→ **Hyte-kerroin** määrää kunnan saaman hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosan. ([THL, Hyte-kerroin kannustin kunnille](#))

Kaatumisia voi ehkäistä tavoitteellisella voimatasapainoharjoittelulla.

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

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

Raaseporin Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmässä

Julia Thurin, erityisryhmien liikunnanohjaaja julia.thurin@raseborg.fi

Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki tuki ry:

Anne-Maj Paldanius-Rehn, annemajpaldaniusrehn@gmail.com

Ritva Isaksson, ritva.falcon@gmail.com

LUVN, kuntoutus Eva Sjöman, kuntoutus, LUVN, eva.sjoman@luvn.fi

Uudenmaan muistiluotsi: Petra Karjalainen, petra.karjalainen@espoonmuisti.fi

Hanna-Maria Bärlund

Punainen risti Karjaa, Pohja: Eivor Heinänen, Maj Granroth, SPR, maj.granroth@brev.fi

Pohjan eläkeläiset, Frank Lindholm, pj. frank.lindholm@2me.fi

Kansalaisopisto: Maarit Hujanen, maarit.hujanen@raseborg.fi

Minna Säpyskä-Nordberg, Raaseporin mentori, Ikäinstituutti

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

