



# LAPPTRÄSK

Kraft i åren sammanfattning  
2022-2024



# Lapträsk var med i Kraft i åren -programmet 2022-2024

Målsättning är att förbättra de äldres funktionsförmåga genom

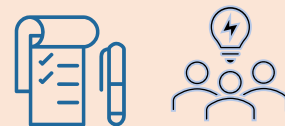
- styrke- och balansträning
- motionsrådgivning
- utomhusmotion

Verksamheten pågår i kommunerna som blivit utvalda till programmet

Målgrupp: Äldre människor som bor hemma och har nedsatt funktionsförmåga (80+)



Äldreinstitutet stöder kommunerna genom gratis rådgivning, skolning och material



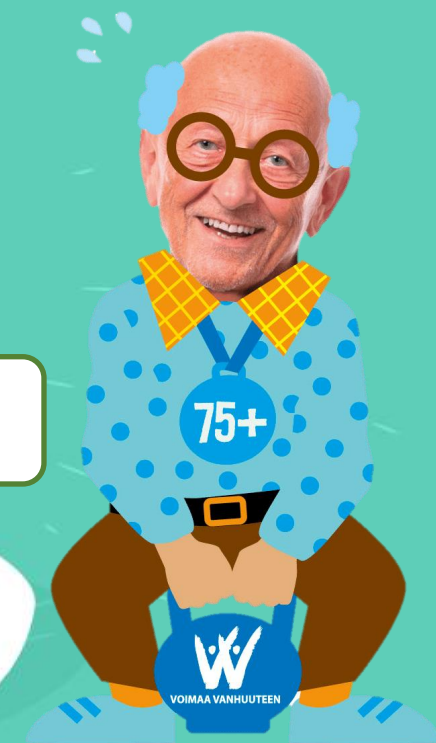
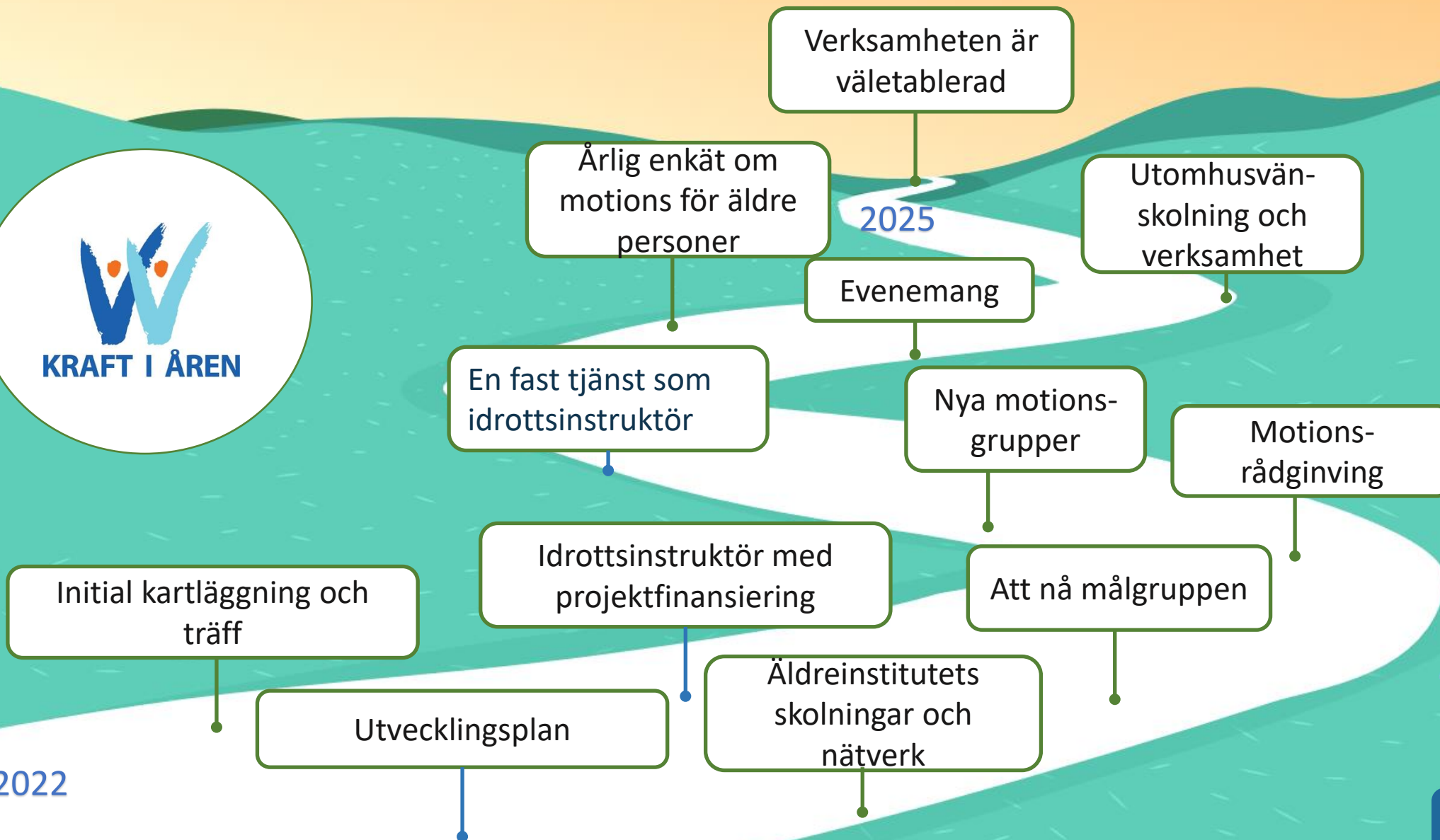
God praxis tas i bruk med tvärasektoriellt samarbete



# Kraft i åren verksamhet i Lappträsk



2022



# Lappträsk Kraft i åren -verksamhet



Kuva: Ikäinstituutti

## FRAMGÅNGAR

- En fast tjänst som idrottsinstruktör har inrättats
- 6 motionsgrupper varje vecka
- Evenemangen har nått ett stort antal äldre personer
- Seniordansverksamhet har startats
- Utbildning av promenadkompisar
- Samarbete med församlingen har ökat
- Motionsrådgivning har nått äldre människor
- Gratis idrottstjänster och motionsrådgivning!



LAPINJÄRVI.FI

Ihmislähtöinen kunta

LAPPTRÄSK.FI

Människoorienterad kommun

Med i  
samarbetet

---

Lappträsk kommun

---

Idrottsförening LuLi

---

Lappträsk Martor

---

Äldre- och handikapprådet

---

Agricola församling

---



# Mer kunskap och utbytning av idéer

Idrottsinstruktören har deltagit aktivt i Äldreinstitutets utbildningar och nätverksmöten 2022-2024

- Motionsrådgivning för äldre människor
- Utomhusaktiviteter för äldre - instruktörsutbildning
- Fysisk aktivitet och näring för äldre
- Handledning i seniordans 1 och 2
- Utbildning av instruktörer för seniordans
- Nylands Ikiliikkuja-nätverk
- Kraft i åren -kommunernas sammankomst
- Kraft i åren -forum



# Att nå målgruppen

- Kammarin har blivit ett socialt samlingsplats. Där informerar man också om Kraft i åren - verksamhet.
- Månatliga nyhetsbrev
- Kommuninfo 4 gånger om året
- Facebook



Kuva: Ikäinstituutti

# Motionsgrupper för äldre tränar varje vecka

- Stolgymnastik
- Seniordans
- Grupp för styrka och balans i konditionssal
- Utomhusgrupp
- Gympagrupp
- Bandgymnastikgrupp

Dessutom ordnas transport till Borgå simhall en gång i månaden. Många äldre människor deltar.



Foto: Lapinjärven kunnan Facebook



# Motionsrådgivningen är gratis

- Idrottsinstruktören ger råd, vid behov även hemma hos kunden
- Diskussion om fysisk aktivitet, rörlighetstest, gymnastikhandledning och motionsplanering
- Servicehandledning från välfärdsområdet till motionsrådgivning bör ännu förbättras
- I det regionala nätverket i Östra Nyland för motionsrådgivare har man förenat praxis



Foto: Ikäinstituutti



# Utomhusvän- verksamheten

- Den första utbildningen för utomhusvänner ordnades i maj 2023.
- Idrottsinstruktören koordinerar verksamheten
- 7 utomhusvänner med
- Genom Agricola församling hittades äldre personer i behov av utomhusassistans.
- Under 2024 fick 11 äldre personer regelbunden utomhushjälp





# Naturutflykt för äldre till Korsmalm 2024



På dagsprogrammet stod bland annat utomhusaktiviteter med hjälp av frivilliga, stolgympa och infoträffar. Dagen innehöll också picknick vid en öppen eld och en naturdikt.

Mer än 30 äldre personer deltog i utflykten.

*Det var den här typen av riktat stöd som fick oss att fortsätta med aktiviteten varje år.  
TACK!*

Äldreinstitutet stödde utflykten med Partioaittas miljöbonus.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN



PARTIOAITTA

# Andra evenemang 2022-2024

- Idrottsinstruktörens föreläsningar och besök
- Testningsdagar
- Evenemang utomhus
- Ikiliikkuja-veckans motionshändelse med låg tröskel
- Deltagande i Äldreinstitutet webinarier för äldre





# Framgångsrikt arbete belönades



Foto: Ikäinstituutti

VI kraft i åren -forumet 12.9.2024 i Helsingfors fick kommunerna diplom för förtjänsfullt främjande av hälsotion för äldre.



Foto: Ikäinstituutti

Idrottsinstruktör Petteri Aaltolainen tog emot Lappträsk diplom. I bilden också Äldreinstitutets Heli Starck

# Lapträsk kontaktpersoner för Kraft i åren

- Petteri Aaltolainen, idrottsinstruktör  
[petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi](mailto:petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi)
- Heli Starck, mentor för Lapträsk,  
Äldreinstitutet  
[heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

