



YLÖJÄRVI

Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -kooste
2022-2024

Ylöjärvi on ollut mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 2022-2024. Työtä tehtiin Ikiliikkuja -hankkeessa.

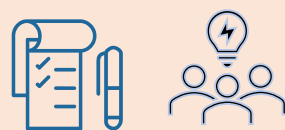
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

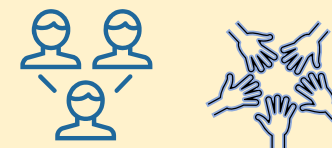
Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Ylöjärven Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuva: Facebook, Ylöjärven liikuntapalvelut

ONNISTUMISET



- Koulutettu 50 vapaaehtoista liikuntapalvelujen tueksi
- Vapaaehtoisvoimin aloitettu 22 uutta vertaisohjattua liikuntaryhmää
- 30 ulkoiluystävää auttaa ikäihmisiä ulkoilemaa
- Vuosittain n. 1 600 ikäihmistä tavoitettu tapahtumissa ja jalkautumalla eri tilaisuuksiin
- Perustettu kolme jatkokuntoutusryhmää Pirhan fysioterapiajakson jatkoksi
- Luotiin malli liikuntaneuvonnan starttikurssista senioreille
- Hyödynnetty kattavasti Ikiliikkuja- ja VV-ohjelmien maksutonta koulutustarjontaa

YLÖJÄRVI

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt:

Jonna Kakkori, liikunnanohjaaja, jonna.kakkori@ylojarvi.fi, Ylöjärven mentori Eveliina Palvimo, eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

Loistavaa vertaisohjattua toimintaa

- Hankekauden aikana koulutettiin 32 vertaisohjaajaa.
- Vapaaehtoisten voimin pyörii huikeat 22 uutta vertaisohjattua liikuntaryhmää eri puolilla Ylöjärveä.
- Ryhmiin osallistuminen on maksutonta.
- Liikunnanohjaaja toimii vertaisten apuna. Hänen työnkuvaansa sisällytettiin työaikaan vapaaehtoistoiminnan tukemiseen ja kehittämiseen.
- Näin laajan vertaisohjatun toiminnan luominen kolmen vuoden aikana on poikkeuksellisen hieno esimerkki valtakunnallisesti.



Kuva: Ylöjärven uutiset

Ulkoiluystävä rohkaisee ulos

- Vapaaehtoiset ulkoiluystävät hakevat tukea tarvitsevan iäkkään ulkoilemaan kotiovelta.
- Hankekauden aikana on pidetty koulutuksia keskustassa, Kurussa ja Viljakalassa.
- Vapaaehtoisia ulkoiluystäviä on 30.
- 40 ulkoiluapua tarvitsevaa iäkästä pääsee heidän avullaan ulos viikoittain.
- Liikunnanohjaaja koordinoi ulkoiluystävätoimintaa. Hän kouluttaa vapaaehtoisia, saattaa vapaaehtoisen ja iäkkään yhteen sekä toimii vapaaehtoisten tukena.



Kuva: Jonna Kakkori

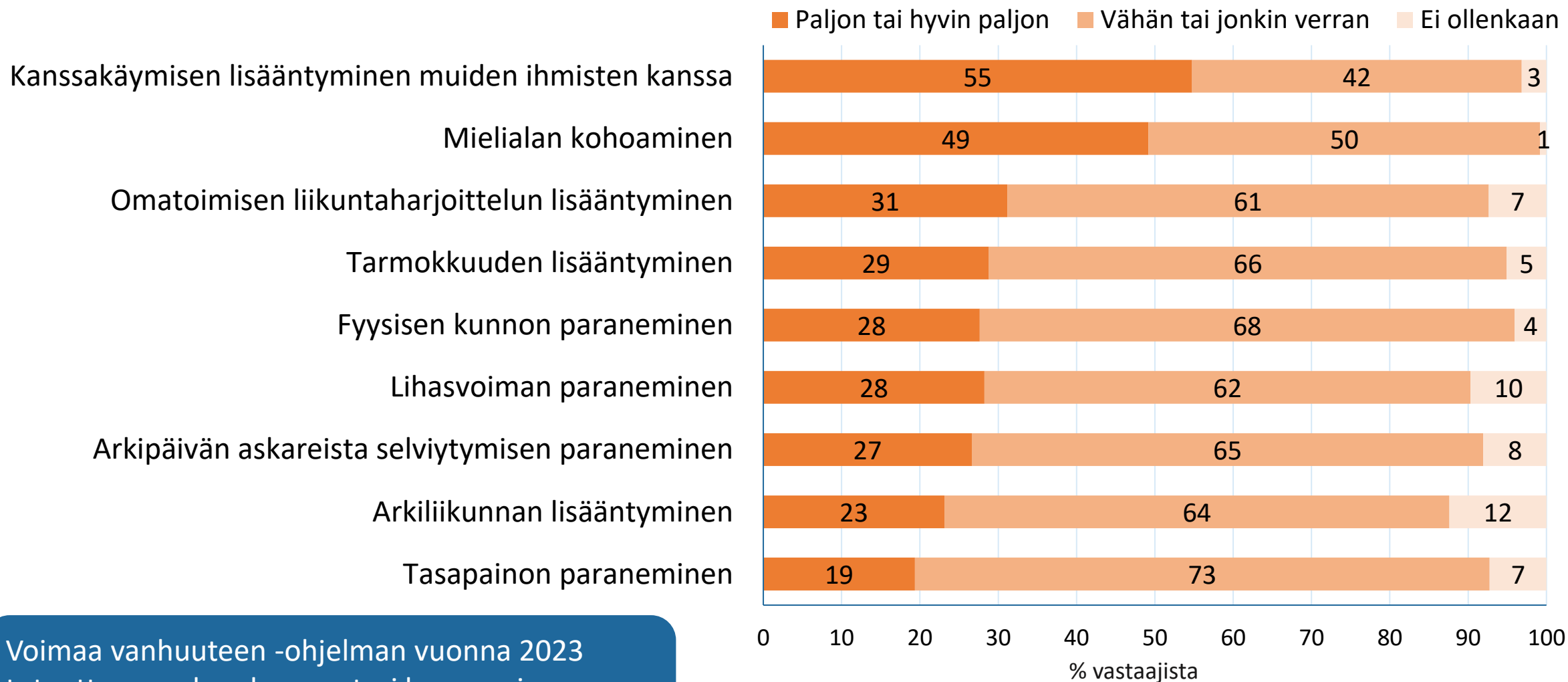


Kokeiltiin etäjumppaa

- Yhteistyössä sote-palveluiden kanssa aloitettiin viikoittainen etäjumppa kotihoidon asiakkaille vuonna 2022.
- Asiakkaat osallistuivat tablettien välityksellä myös muuhun hyvinvointia tukevaan toimintaan.
- Toimintamalli sai kunniamaininnan Kuntateko 2023 -gaalassa.
- Toimintamalli ei ole jatkunut Pirhan aikana.

Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt

Ylöjärvi (n = 118 - 126)



Voimaa vanhuuteen -ohjelman vuonna 2023 toteuttamaan kyselyyn vastasi kaupungin järjestämiin liikuntaryhmiin osallistuvia senioreita

Liikuntaneuvontaa myös ryhmässä

- Liikuntaneuvontaa saaneiden senioreiden määrä lähes tuplaantui vuonna 2024 verrattuna aikaisempiin vuosiin (n. 50 vs. 95).
- Luotiin malli Liikuntaneuvonnan Starttikurssista senioreille. Ryhmätoiminnassa on paljon etuja, kun ryhmään löydetään sopivat osallistujat. Starttikurssit käynnistyivät syksyllä 2023 ja keväällä 2024.
- Asiakkaat ovat löytäneet liikuntaneuvontaan esitteiden tai puskaradion kautta. Yhteistyössä Pirhan kanssa on kehitettävää.
- Liikuntaneuvojalla ei ole pääsyä potilastietojärjestelmään.



Terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ylöjärveläisille ikäihmisille

LIIKUNTANEUVONNAN STARTTIKURSSI SENIOREILLE + 65 v.

3.9.-12.11.2024 (10 KRT)
TIISTAISIN KLO 13.00-14.30
YLÖJÄRVEN UIMAHALLIN KABINETTI

TOIVE ASUA MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN KOTONA JA SELVIYTYÄ PÄIVÄN ASKAREISTA?

MATALAN KYNNYKSEN, MAKSUTON PIENRYHMÄ, VERTAISTUKEA, YHDESSÄ LIIKKUMISTA.

TUKEA LIIKKUMISEEN LISÄÄMISEEN SEKÄ TIETOA SEN VAIKUTUKSISTA OMAAN TERVEYTEEN.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET PUHELIMITSE 27.8. MENNESSÄ
Liikuntaneuvoja Leena Äikäs, puh. [044 486 0673](tel:0444860673)

YLÖJÄRVI

Kuva: Facebook, Ylöjärven liikuntapalvelut

Apteekki mukaan

- Apteekissa on hyvä mahdollisuus kohdata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ikäihmisiä.
- Liikuntaneuvoja jalkautui Ylöjärven Apteekkiin kolmesti syksyn 2024 aikana.
- Apteekin asiakkailta oli mahdollisuus kysellä liikuntaneuvonnasta, testata tasapainoaan tai puristusvoimaansa.
- Apteekki mainostaa aktiivisesti liikunta-asioita.
- Yhteistyö on koettu onnistuneena sekä liikuntapalveluiden että apteekin puolesta.



Kuva: Instagram @ylojarven_apteekki

Satsattu kohtaamisiin ja tiedottamiseen

SYKSY 2024

**VERTAISOHJATTUA
LIIKUNTAOIMINTAA
IKÄIHMISSILLE
YLÖJÄRVELLÄ**

**MAKSUTONTA
MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA
AVOINTA KAIKILLE
EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA
TERVETULO A MUKAAN!**

Lisätiedot:
Jonna Kakkori
p. 044 4860670
jonna.kakkori@ylojarvi.fi

YLÖJÄRVI

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
Mutalan koulun liikuntasali klo 15.00-16.00 alkaen 2.9.	Kurun lähitorin tuolijumppa klo 10.00 (Kisatie 1) alkaen 10.9.	Tähkääpää-kerhon tuolijumppa Seurakuntakeskus klo 10.30 parilliset viikot alkaen 18.9.	Pengonpohjan kyläkoulu klo 10.00-11.00 alkaen 5.9.
Metsäkylän koulun kuntosali klo 15.30-16.30 alkaen 2.9.	Tiurankamarin tuolijumppa klo 12.00 (Kuusistontie 3) alkaen 3.9.	Siivikkalan tuolijumppa klo 14.15 Siivikkalan seurakuntatalo (Siivikkalantie 76) alkaen 18.9.	Lähitorin tuolijumppa klo 13.00 Terveyskeskus (Mikkolantie 10) alkaen 5.9.
OnniMannin päiväkodin liikuntasali klo 17.15-18.15 alkaen 2.9.			Kävelryhmä klo 13.00 yhteislähtö Tiuravuoren palvelukeskuksen edestä alkaen 29.8.
IKI-DISKO YLÖJÄRVEN URHEILUTALOLLA 13.9./ 4.10./ 8.11./ 13.12. KLO 14.00-15.00	VAPAATA TANSIAI SEURUSTELUJA!	BOCCIA-KERHO torstaisin klo 14.30-16.30 Urheilutalon monitoimisali alkaen 5.9.	Metsäkylän koulun kuntosali klo 15.30-16.30 alkaen 5.9.

- Ikiliikkuja -hankkeen resurssin ansiosta on pystytty jalkautumaan aktiivisesti ikäihmisten kerhoihin ja yhdistysten tapaamisiin. Tavoitettiin vuosittain yli 500 ikäihmistä.
- Ikäihmiset ovat saaneet tietoa liikunnan merkityksestä ja liikuntatarjonnasta.
- Vierailujen kautta on saatu osallistujia vapaaehtoisten koulutuksiin. Eri eläkeläis-yhdistykset perustivat yhteisen bocchia-kerhon.
- Maksuttomat vertaisohjatut liikuntaryhmät on koottu helposti jaettavaksi lukujärjestykseksi.
- Hankeresurssin päätyttyä vierailuja ei pystytä jatkamaan yhtä aktiivisesti.

Tapahtumia yhteistyöllä

- Ohjelmakauden aikana on järjestetty lukuisia isoja senioreiden liikuntatapahtumia eri taajamat huomioiden.
- Tarjolla on ollut mm. ulkoilu-, testaus- ja korttelipäiviä, messuja, tanssitapahtumia sekä asiantuntijawebinaarien etäkatsomoita.
- Mukana järjestelyissä on ollut eri yhdistyksiä, seuroja ja yrityksiä.
- Osa tapahtumista on jäänyt toiminta-suunnitelmiin myös tuleviksi vuosiksi.



Retkipäivä senioreille

Viljakkalan Ansomäen urheilukeskuksella
to 30.5. klo 12-14

Tarjolla makkaraa & mehua, sekä
kahvia & pullaa!

Luontorastit ja
taukojumppaa!

Onnenpyörä!

Yhteislaulua!

Tervetuloa!

Järjestäjänä:
Ylöjärven liikuntapalvelut/
Ikiliikkuja-hanke
Hämeenkyrön-Viljakkalan Eläkeläiset ry
Viljakkalan Kyläpuoti
Viljakkalan Yrittäjät
Haverin Kultacasino
SEO Viljakkala

YLÖJÄRVI IKILIUKKUJA



Palvelulinjoja paremmiksi

- Kyydin puuttuminen voi olla isoin este ikäihmisen ryhmäliikuntaharrastukselle.
- Senioreiden toiveeseen tartuttiin ja perintövaroilla lisättiin palveluliikenteen aikatauluun uimahallikuljetus Kurusta keskustaan kahdesti kuukaudessa.



Mukana valtakunnallisissa teemaviikoissa

- Ikiliikkuja-viikolla ja Vanhustenviikolla on järjestetty tapahtumia ikäihmisille.
- Kevään 2024 Ikiliikkuja-viikolla seurattiin Ikäinstituutin webinaaria voimaharjoittelusta sekä järjestettiin ulkoilutapahtuma.
- Syksyn 2024 Vanhustenviikon tapahtumassa jaettiin liukuesteitä, kuultiin puheenvuoroja, seurattiin esityksiä, jumpattiin ja kahviteltiin. Osallistujia 200.
- Syksyn 2024 Vie vanhus ulos -kampanjaan kirjattiin 124 ulkoilukertaa Ylöjärveltä.

IKILIUKKUJA
VIKKO



Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Ohjelmakauden aikana Ylöjärven edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti Ikäinstituutin maksuttomiin koulutuksiin ja verkostotapaamisiin:

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Voitas -kouluttajakoulutus
- Ikääntyneiden liikuntaneuvonta
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus
- Liikunta ja muistisairaudet
- Perusteita iäkkäiden voima-tasapainoharjoitteluun
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 2
- Virtaa ja voimaa vedestä
- Istumajooga
- Senioritasseja istuen ja seisten
- Voimaa etäjumpasta
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat
- Pirkanmaan Ikiliikkuja -oppimisverkoston tapaamiset
- Ikiliikkuja -treffit



Palkittua kehittämistyötä

- Kehittämishalu, yhden henkilötyövuoden satsaus ja tiivis yhteistyöverkosto ovat mahdollistaneet ikäihmisten liikuntapalveluiden esimerkillisen kehittämisen.
- Ylöjärven toimintamalleja on esitelty muille kunnille useissa valtakunnallisissa ikäihmisten terveysliikunnan kehittämisverkostoissa.
- Hyvä työ huomattiin myös Opetus- ja kulttuuriministeriössä, joka luovutti Ikiliikkuja-palkinnon Ylöjärvelle vuonna 2023.



Ylöjärven yhteyshenkilöt Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -toiminnassa

Jonna Kakkori, liikunnanohjaaja
Ylöjärven kaupunki
jonna.kakkori@ylojarvi.fi

Eveliina Palvimo, Ylöjärven mentori
Ikäinstituutti
eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

