



LAPINJÄRVI

Voimaa vanhuuteen -kooste
2022-2024



Lapinjärvi on ollut mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

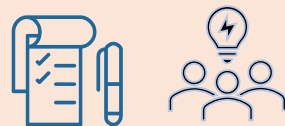
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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 poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



Yhteistyössä
mukana

Lapinjärven kunta

Urheiluseura LuLi

Lapinjärven Martat

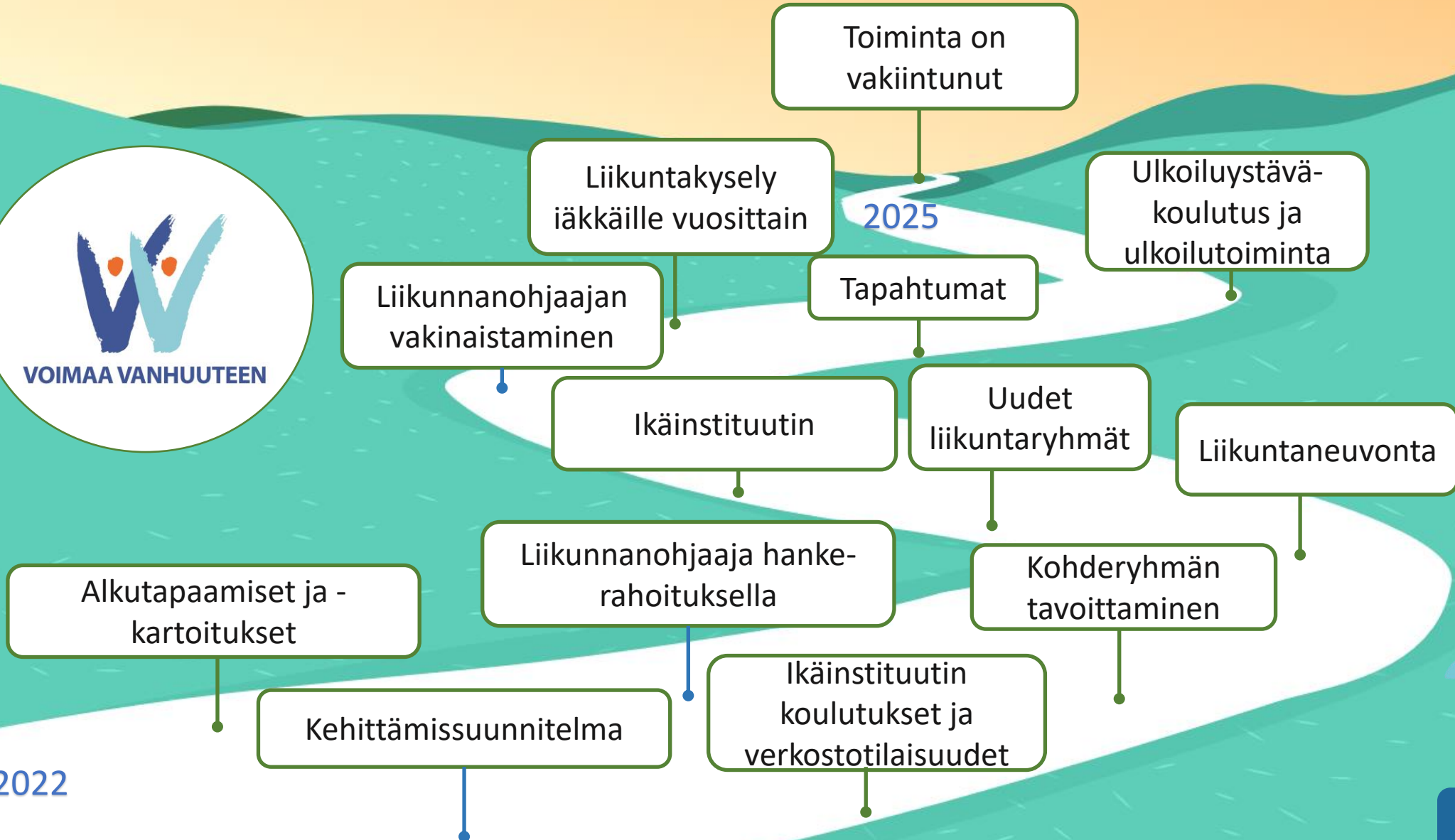
Vanhus- ja vammaisneuvosto

Agricolan seurakunta

VV-kehittämistyön eteneminen Lapinjärvellä



2022



Lapinjärven Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuva: Ikäinstituutti

ONNISTUMISET

- Liikunnanohjaajan toimi vakinaistettu
- 6 eri liikuntaryhmää joka viikko
- Tapahtumissa tavoitettu paljon ikäihmisiä
- Senioritanssitoiminta käynnistynyt
- Ulkoiluystäviä koulutettu
- Yhteistyö seurakunnan kanssa lisääntynyt
- Liikuntaneuvonta on tavoittanut ikäihmiset
- Ilmaiset liikuntapalvelut ja liikuntaneuvonta!



LAPINJÄRVI.FI

Ihmislähtöinen kunta

LAPPTRÄSK.FI

Människoorienterad kommun

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Lapinjärven liikunnanohjaaja on osallistunut aktiivisesti Ikäinstituutin koulutuksiin ja verkostotapaamisiin 2022-2024

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus
- Senioritanssin ohjaus 1 ja 2
- Senioritanssin kouluttajakoulutus
- Uudenmaan Ikiliikkuja -oppimisverkosto
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat
- Voimaa vanhuuteen -foorumi



Kuva: Ikäinstituutti

Kohderyhmän tavoittaminen

- Kammarista on tullut sosiaalinen keskus, minkä kautta viestitään myös Voimaa vanhuuteen -toiminnasta
- Kuukausitiedotteet
- Kuntalaistiedotteet 4 kertaa vuodessa
- Facebookin kuntafoorumi



Kuva: Ikäinstituutti

Ikäihmisten liikuntaryhmät kokoontuvat viikoittain

- Tuolijumpparyhmä
- Senioritanssiryhmä
- Voima- ja tasapainoryhmä kuntosalilla
- Ulkoliikuntaryhmä
- Kuntojumpparyhmä
- Nauhajumpparyhmä

Lisäksi kuukausittainen uimahallikuljetus Porvooseen. Mukana paljon ikäihmisiä.



Kuva: Lapinjärven kunnan Facebook

Maksutonta liikuntaneuvontaa

- Liikunnanohjaaja antaa neuvontaa, tarvittaessa myös asiakkaan kotona
- Keskustelua liikunnan merkityksestä, liikkumiskyvyn testausta, jumppaohjausta sekä liikkumissuunnitelman tekoa
- Palveluohjausta hyvinvointialueelta liikuntaneuvontaan tarvetta vielä tehostaa
- Itä-Uudenmaan alueellisessa liikuntaneuvojien verkostossa on yhtenäistetty käytäntöjä



Kuva: Ikäinstituutti

Ulkoiluystävätoiminta on vakiintunut

- Ensimmäinen ulkoiluystäväkoulutus pidettiin toukokuussa 2023
- Liikunnanohjaaja koordinoi toimintaa
- Toiminnassa mukana 7 ulkoiluystävää
- Agricolan seurakunnan kautta löytynyt ulkoiluapua tarvitsevia ikäihmisiä
- Vuonna 2024 säännöllistä ulkoiluapua sai 11 ikäihmistä



Ikäihmisten luontoretki Korsmalmin ulkoilumajalle 2024



Päivän ohjelmaan sisältyi ulkoilua vapaaehtoisten avustamana, tuolijumppaa ja tietoisuuksia. Lisäksi nautittiin retkieväistä avotulen ääressä ja kuultiin luontoaiheinen runo.

Retkelle osallistui yli 30 ikäihmistä.

Tämänkaltainen kohdennettu tuki käynnisti meillä toiminnan jatkamisen vuosittain. KIITOS!

Ikäinstituutti tuki retken toteuttamista Partioaitan Ympäristöbonuksella.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN



PARTIOAITTA

Muita tapahtumia vuosina 2022-2024

- Liikunnanohjaajan luennot ja vierailut eri tilaisuuksissa
- Testauspäivät
- Ulkoilutapahtumat
- Ikiliikkuja-viikon matalan kynnyksen liikuntatapahtumat
- Etäkatsomot Ikäinstituutin Lisää voimaa vuosiin -webinaareissa



Hyvää työtä juhlittiin



Kuva: Ikäinstituutti

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



Kuva: Ikäinstituutti

Kuvassa liikunnanohjaaja Petteri Aaltolainen, joka otti vastaan Lapinjärven kunniakirjan sekä Ikäinstituutin Heli Starck.

Lapinjärven Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Petteri Aaltolainen, liikunnanohjaaja
petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi
- Heli Starck, Lapinjärven mentori
Ikäinstituutti
heli.starck@ikainstituutti.fi

