



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN



# PUDASJÄRVI

Voimaa vanhuuteen -kooste  
2022-2024



# Pudasjärvi on ollut mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

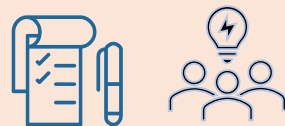
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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

---

Liikuntatoimi

---

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue - Pohde

---

Seurakunta

---

Jongun alueen kyläyhdistys

---

Kurenalan kyläyhdistys

---

Siuruan kyläyhdistys

---

Eläkeliiton Pudasjärven yhdistys

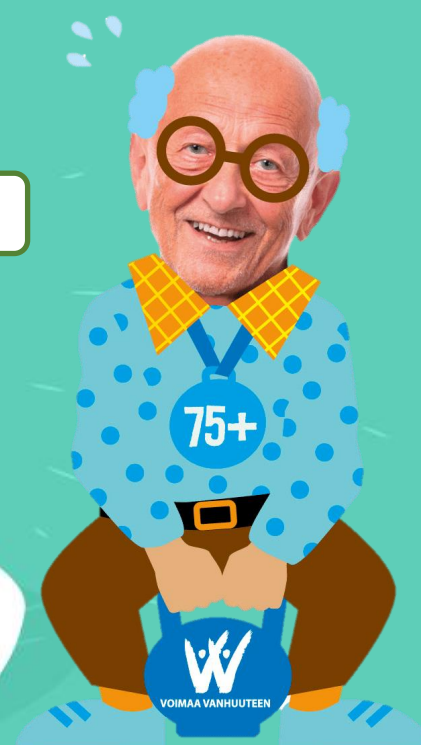
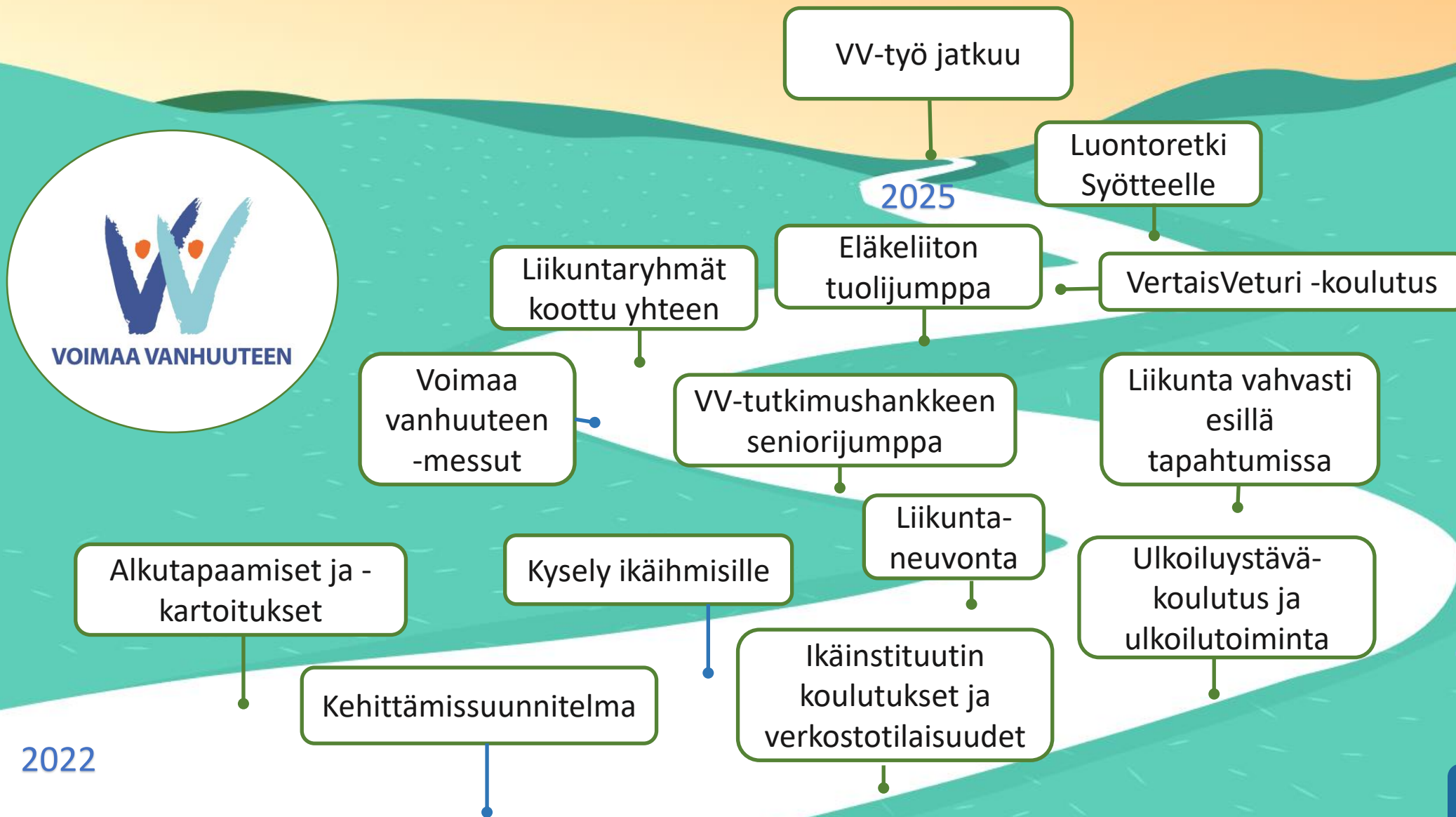
---

Pudasjärven alueen sydänyhdistys

---

Vanhus- ja vammaisneuvosto

# VV-kehittämistyön eteneminen Pudasjärvellä



# Pudasjärven Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuva: Ikäinstituutti

## ONNISTUMISET

- Yhteistyöverkoston muodostuminen, yhdessä ideointi ja kokeilu
- Luontoretki Syötteelle Partioaitan Ympäristöbonus-tuella
- Ystävänpäivätapahtuma
- Vanhustenviikon toiminnan lisääntyminen
- Vertaisohjatut liikuntaryhmät
- Ikäihmisten videotervehdys vuodelta 2023
- Virtuaalinen luontokävely vuodelta 2022
- Ulkoiluystävätoiminta



# Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Pudasjärven edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti Ikäinstituutin koulutuksiin ja verkostotapaamisiin vuosina 2022-2024

- Voitas-kouluttajakoulutus
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Helppoja senioritansseja vuosien varrelta
- Senioritansseja istuen ja seisten
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus
- Pohjois-Pohjanmaan Ikiliikkuja -oppimisverkosto
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat



Kuva: Ikäinstituutti

# Kohderyhmän tavoittaminen

- Henkilökohtainen viestintä
- Postilaatikoihin jaetut viestit
- Paikallislehdet
- Viestit järjestöjen kautta
- Kunnan some-kanavat



Kuva: Ikäinstituutti

# Liikuntaryhmät

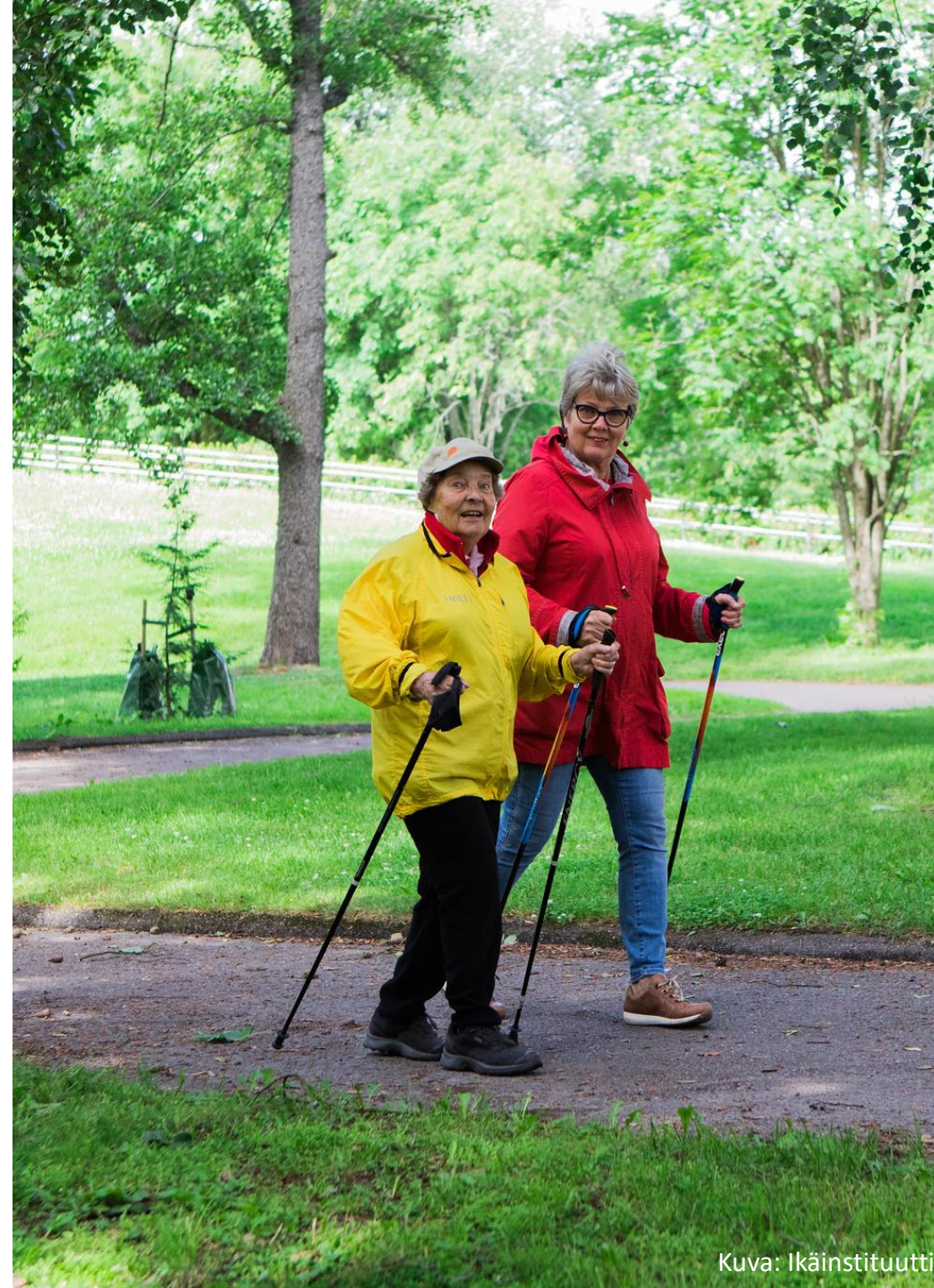
- Liikuntakalenteriin koottu yhteen liikuntatoimen, uimahallin, hyvinvointialueen ja kansalaisopiston liikuntaryhmät ikäihmisille
- Uutta toimintaa tai sisältöä
  - Seniorijumppa
  - Eläkeliiton järjestämä tuolijumpparyhmä
  - Pohteen päivätoiminnassa Pysytään pystyssä ja Liikkuva minä -opintopiirin materiaalien hyödyntäminen





# Ulkoiluystävätoiminta

- Vuonna 2022 käynnistynyt toiminta jatkuu.
- Ulkoiluystävät ulkoilevat iäkkään kanssa säännöllisesti.
- Pudasjärven seurakunta ja Siuruan kylä ry koordinoivat toimintaa.
- Vapaaehtoistoimijat kokoontuvat yhteen muutaman kerran vuodessa tai tarpeen mukaan. Heille tarjotaan esim. uimalippuja.



Kuva: Ikäinstituutti

# VertaisVeturi-koulutus

- Voima- ja tasapainoharjoitteluun painottuva koulutus vertaisohjaajille
- Pohjautuu Ikäinstituutin Voitas-kouluttajakoulutukseen
- Viisi innokasta osallistujaa



Kuva: Malle Haas

# Luontoretki Syötteen luontokeskukseen



Porukalla lenkkeiltiin luontokeskuksen lähiympäristössä. Lisäksi laavulla poristiin ja laulettiin. Keittolounaskin nautittiin. Bussimatka takaisin kulki tunturihuipun kautta, jolloin päästiin ihmettelemään hienoja maisemia.

Retkelle osallistui noin 50 ikäihmistä.

Ikäinstituutti tuki retken toteuttamista Partioaitan Ympäristöbonuksella.

# Monipuoliset tapahtumat



Kuva: Ikäinstituutti



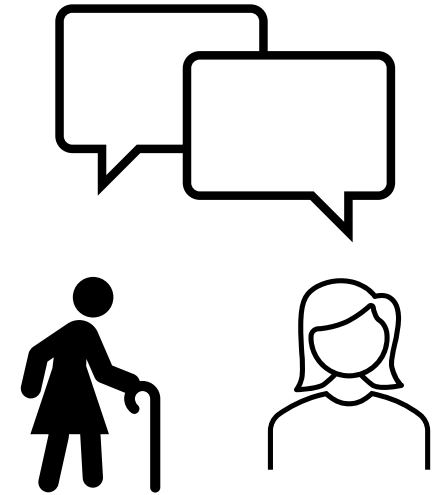
Kuva: Marko Väyrynen

- Ystävänäpäiväpörskeet
- Vanhusten viikon tapahtumat
- Rajamaanrannan ulkoilutuokio
- Hyvän olon messut
- Tansseja
- Eloa ja iloa senioreille
- Kylätapahtumat
- Ikiliikkuja-viikon tapahtuma

Tapahtumia on järjestetty eri toimijoiden yhteistyöllä

# Liikuntaneuvonta

- Liikuntapalvelut järjestää liikuntaneuvontaa.
- Neuvontaan pääsee perusterveydenhuollosta annetulla läheteellä eli liikuntareseptillä.
- Käydään läpi ruokavalio- ja liikunta-asiat sekä pohditaan stressin hallintaa sekä unikysymyksiä.
- Tehdään mittauksia, jos asiakas on itse niistä kiinnostunut
- Mahdollisesti käydään kokeilemassa kuntosalilaitteita tai vesiliikuntaa.
- Laaditaan liikuntasuunnitelma.



# Hyvää työtä juhlittiin



Kuva: Ikäinstituutti



Kuva: Ikäinstituutti

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

# Pudasjärven Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Malle Haas, liikunnanohjaaja  
[malle.haas@pudasjarvi.fi](mailto:malle.haas@pudasjarvi.fi)
- Outi Nivakoski, hyvinvointipäällikkö  
[outi.nivakoski@pudasjarvi.fi](mailto:outi.nivakoski@pudasjarvi.fi)
- Heli Starck, Pudasjärven mentori  
Ikäinstituutti  
[heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

