



# ESPOO

Voimaa vanhuuteen -kooste  
vuosista 2022-2024

# Espoo on ollut mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

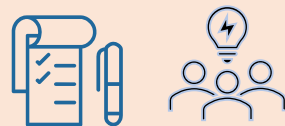
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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

---

Liikunta ja vapaa-aika

---

Kulttuuri ja sivistys

---

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue (vanhuspalvelut, hyvinvoinnin- ja terveyden toimiala, kuntoutuspalvelut)

---

Vanhusneuvosto ja vanhusjärjestöt

---

Espoon seurakunnat

---

Järjestöt (Hyte ry, Muistiluotsi ja Enter ry)

---

Oppilaitokset (Laurea AMK ja Omnia)

---

Omnia Espoon työväenopisto

---

Yksityiset liikuntayritykset (Fressi, Elixia, OleFit, Erimover ja Heritan)

---

Urheiluseurat (LeSi ja EsTT)

---

# VV-kehittämistyön eteneminen Espoossa



2022

Alkutapaamiset ja -kartoitukset, kyselyt

Kehittämissuunnitelma

Kohderyhmän tavoittaminen

Liikuntapaikkoja muutettu esteettömiksi ja maastokäyttöön soveltuvia apuvälineitä lainattavissa

Yhteistyö tiivistynyt mm. hyvinvointialueen, järjestöjen, kirjaston, työväenopiston ja seurakunnan kanssa

Seniorisporttirannekkeella liikkuminen maksutonta 68+ -> Kampanja koronapudokkaiden löytämiseksi

Senioreiden tapahtumat järjestetään laajalla yhteistyöllä

Uutta ja muokattua ryhmätoimintaa

Toiminta on vakiintunut

2024

Ikäinstituutin koulutukset ja verkostotilaisuudet

Senioripaku -toiminta jalostunut

Ulkoiluystäviä ja vertaisohjaajia koulutettu

Monipuolinen oppilaitosyhteistyö

Toimintakyvyn testaus- ja tanssitapahtumat



Ikäinstituutti

# Espoon Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuvat: Espoo liikkuu

## ONNISTUMISET

- Iäkkäiden maksuton liikuntatarjonta lisääntynyt
- 115 vapaaehtoista iäkästä koulutettu liikunnan ja ulkoilun teemoista
- Palvelukeskusyhteistyö saumatonta
- Senioripaku saa liikkeelle ympäri Espoota
- Kirjastoyhteistyö: esteettömät ja saavutettavat liikuntaryhmät aluekirjastoissa
- Maksuttomat liikuntatallenteet ja LIVE -jumpat Espoon nettisivuilla
- Tapahtumat järjestetään yhteistyössä
- 1864 kirjattua ulkoilua Vie vanhus ulos -kampanjan aikana
- Oppilaitosyhteistyö



# Uudet liikuntaryhmät 2022-2024

2022:

- 🪑 Liikuntapalvelut: 2 tuolijumppaa, Voima- tasapainoryhmä
- 🪑 Liikuntapalvelut/urheiluseura: tuolijumppa

2023:

- 🪑 Liikuntapalvelut: Voima-tasapainoryhmiä 5 kpl, muutama uusi tuolijumpparyhmä kirjastoilla

2024:

- 🪑 Liikuntapalvelut: Voima- tasapainoryhmä, kevyt seniorijumppa 2kpl, tuolijumppa, kehonhuolto ja tasapainoryhmä sekä kauppakeskuskävely.
- 🪑 Hyvinvointialue: etäohjattu tasapainojumppa, virtuaalituolijumppa 2kpl (Laurean opiskelijat mukana etäjumpan live- ja tallenteiden tekemisessä)



**20 uutta liikuntaryhmää, tavoitettu 191 liikkujaa, joista naisia 71% ja miehiä 29% (laskuissa ei mukana kävelyryhmät)**



Kuva: Ronja Määttä



Kuva: Espoo liikkuu, Fb


# Liikuntaneuvonta

- 🕒 Iäkkäille on tarjolla maksutonta ja yksilöllistä liikuntaneuvontaa
- 🕒 Neuvontaan ohjaututaan hyvinvointialueelta lähetteellä tai ottamalla itse yhteyttä
- 🕒 Kasvokkain tapahtuvaa liikuntaneuvontaa annetaan pääsääntöisesti terveysasemalla, liikuntapaikoilla tai missä tahansa sopivissa tiloissa

➔ ***Voimaa vanhuuteen -ohjelman aikana 155 iäkästä sai liikuntaneuvontaa***

**Espoo liikkuu**  
7. helmikuu · 🌐

FI/SV/EN  
Kuinka aloittaisin liikkumisen? Mikä sopisi minulle? Mitä lajeja voisin harrastaa?  
Liikunnanohjaajamme antavat maksutonta opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille ja ennen kaikkea uusille liikkujille. Liikuntaneuvontaa järjestetään Espoossa sijaitsevilla terveysasemilla sekä liikuntapaikoilla.  
➔ <https://www.espoo.fi/.../liikuntaryhmat-ja.../liikuntaneuvonta>  
//  
Hur kan jag börja motionera? Vad skulle passa mig? Vilka grenar skulle jag kunna testa?  
Våra motionshandledarna ger avgiftsfri handledning i motionsfrågor till personer i alla åldrar, i synnerhet nya motionärer. Motionsrådgivning ordnas på hälsostationer och idrottsplatser i Esbo.  
➔ <https://www.espoo.fi/.../motionsgrupper-och.../motionsradgivning>  
//  
How should I start exercising? What sport would suit me? What sports could I take up as a hobby?  
The exercise instructors will give free-of-charge counselling for exercise to residents of all ages, especially those just starting out. Exercise counselling is available in Espoo health centres and at the sports facilities.  
➔ <https://www.espoo.fi/.../exercise-groups.../exercise-counselling>  
📷 Thea Ekholm



# Monipuolinen ulkoilutoiminta

- 🌀 Kimppakävelyitä ympäri Espoota
- 🌀 Ohjattua ulkojumppaa kesäisin 7 eri alueella
- 🌀 Ulkoiluystäväksi & apuvälineet -vapaaehtoiset ja ulkoiluystävätoiminta palvelutaloissa
- 🌀 Maksuton ulkokuntosalikiertue kesällä
- 🌀 Useita ulkoilutapahtumia ympäri vuoden mm. rantaraittipäivä, saaristopäivä, senioreiden syyskirjaus jne.
- 🌀 Senioripaku liikuttaa ulkoalueilla kevästä syksyyn
- 🌀 Porrastreenejä kuntoportaissa, treenivinkkejä @espoo liikkuu instagram-tililtä
- 🌀 Satsattu esteettömään ulkoiluun: liikuntapaikkojen muutostyöt ja lainattavat maastoon sopivat liikkumisen apuvälineet
- 🌀 Vie vanhus ulos kampanja motivoi yhdessä ulkoiluun



Kuvat: Ronja Määttä



Kuva: Espoo liikkuu, Fb



# Vakiintunutta toimintaa VV-ohjelman myötä 2022-2024

- 🕒 Henkilökohtainen liikuntaneuvontamalli palvelee myös senioreita
- 🕒 Liikuntakaveri -toiminta ja vertaisohjatut liikuntaryhmät
- 🕒 Ohjatut ulkoiluryhmät ympäri vuoden
- 🕒 Ulkoiluystävätoiminta
- 🕒 Liikuntaryhmät kirjastoissa, kauppakeskuksissa, puistoissa ja palvelukeskuksissa
- 🕒 Tarjolla ohjattua sovellettua palloilua
- 🕒 Fysioterapiaopiskelijat vuosittain mukana Voima- ja tasapaino +75 ryhmissä
- 🕒 Liikunta- ja kulttuuripalveluiden tiivis tapahtumayhteistyö
- 🕒 Digitaaliset liikuntapalvelut mukaan palvelutarjontaan esim. Hydrohex-vesiliikunta uimahalleissa
- 🕒 Senioriliikunnan omatoimivuorojen käyttöönotto



Kuva: Pauli Boström

# Näitä toimintoja on kokeiltu ohjelman aikana

- 🏠 Kotihoidolle liikuntatallenteita ja opastusta
- 🏠 Kimppakävelyt vartaistoimintana
- 🏠 Sukupolvet yhdessä kesäliikuntaa asukaspuistoissa
- 🏠 Luontoliikunnan apuvälineiden lainaustoiminta
- 🏠 Liikuntayhteistyö museoissa esim. kulttuurikävelyt ja ulkoilutapahtuma saaristomuseossa



Kuva: Taru Turpeinen

# Hyvää työtä juhlittiin



Kuva: Ikäinstituutti

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



Kuva: Ikäinstituutti

Kuvassa Ikäinstituutin mentori Ritva-Liisa Salonen ja Espoon liikuntasuunnittelija Esa Yletyinen

# Espoon Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Esa Yletyinen, Liikuntasuunnittelija  
Espoon kaupunki [esa.yletyinen@espoo.fi](mailto:esa.yletyinen@espoo.fi)
- Ritva-Liisa Salonen ja Saila Hänninen, Espoon mentorit  
Ikäinstituutti [etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi)





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

[ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi](mailto:ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi)

[saila.hanninen@ikainstituutti.fi](mailto:saila.hanninen@ikainstituutti.fi)



@ikainstituutti