



Ikäinstituutti



KARVIA

Voimaa vanhuuteen -kooste
vuosista 2022-2024

KARViA



Karvia on ollut mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

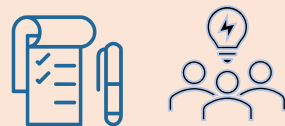
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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

Vanhus- ja vammaisneuvosto

Seurakunta

Satakunnan hyvinvointialue

Eläkeliitto, Lionsklubi, Karvian Rotaryklubi, Karvian Kiri

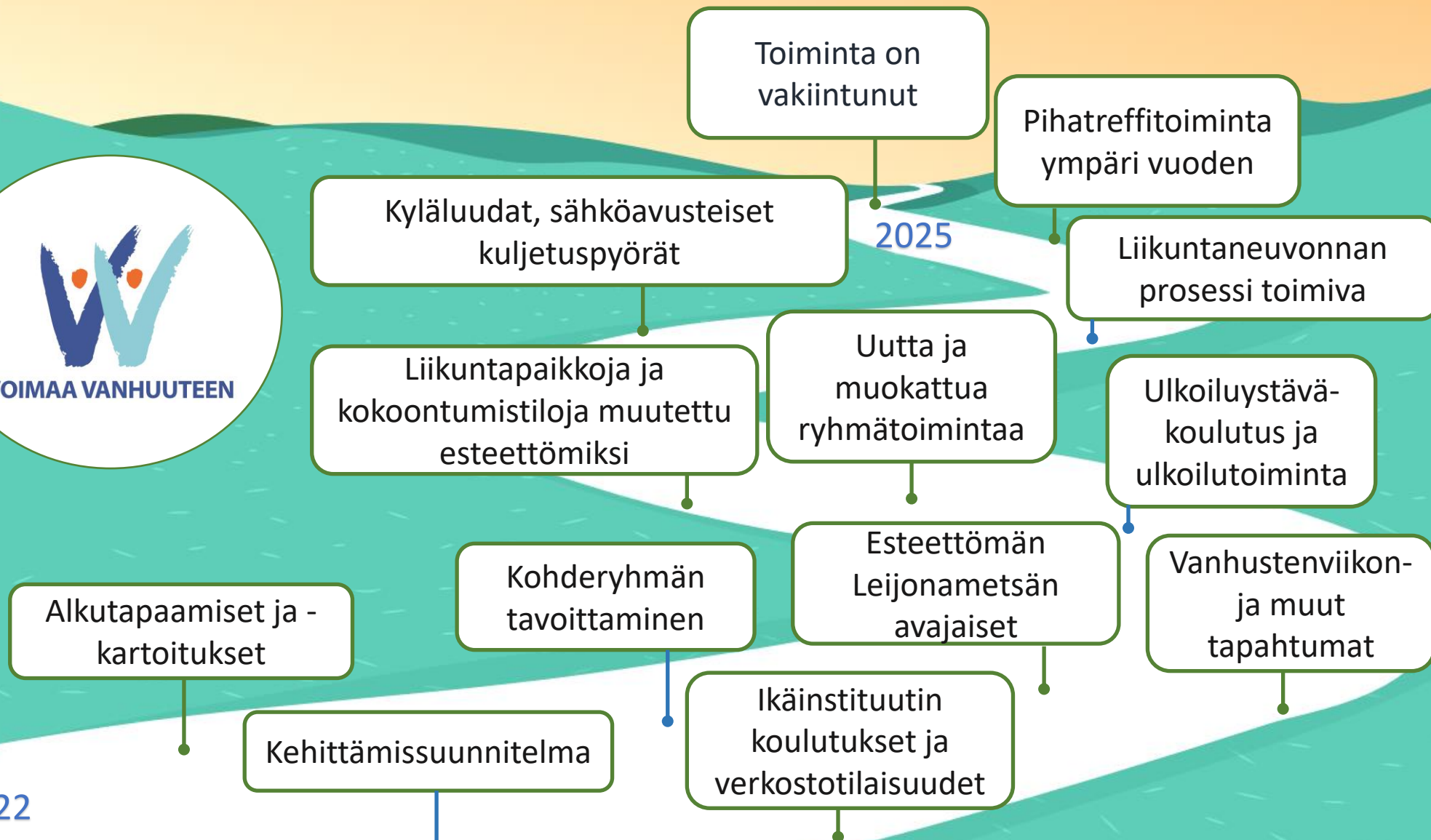
SPR

VV-kehittämistyön eteneminen Karviassa



2022

2025



Karvian Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuva: Tiina Laaksonen

ONNISTUMISET

- Pihatrefeillä tavoitettu laajasti iäkkäitä
- Uusi Kyläluuta -sähköavusteinen riksapyörä
- Liikuntapaikkoja ja kokoontumistiloja muutettu esteettömiksi
- Ulkoilutoiminta lisääntynyt
- 132 iäkästä liikkuu viikoittain liikunta- ja peliryhmissä
- Tapahtumissa 721 iäkästä osallistujaa



KARViA

Muita hyviä kokemuksia 3-vuotisen ohjelman ajalta

- 🕒 Keskitytty ikäihmisten kohtaamiseen ja heitä on kuunneltu herkällä korvalla. ”Liikunta kuuluu kaikille” – toteutuu
- 🕒 Kaikissa kunnan tapahtumissa on otettu huomioon iäkkäät asukkaat
- 🕒 Vammais- ja vanhusneuvoston kanssa tiivis yhteistyö toimii ikään kuin liikuntaraatina, iäkkäiden ääni tulee tätä kautta kuulluksi
- 🕒 Yhdistysilloissa 2 krt/ vuodessa kaikenikäisten liikkujien lisäksi huomioidaan iäkkäiden kohderyhmä
- 🕒 Miesten osuus liikunnan parissa lisääntynyt 20% ➡ 25%
- 🕒 Ravitsemusasiat liikuntaan liittyen ovat olleet enemmän esillä ryhmissä ja neuvonnassa
- 🕒 Viestintä on toimivaa ja monikanavaista, etenkin kuntatiedote tavoittaa hyvin kohderyhmän

Voimaa vanhuuteen -toimintaa jatketaan ja tämä on ”Loppuelämän agenda”



Uusi ohjattu liikuntatoiminta 2022-2024

- 🌀 Tonkkumi kerran viikossa, 20 hlöä
- 🌀 Kehonhuolto iäkkäille, 20 hlöä
- 🌀 Lavis- jumppa kerran viikossa, 20 hlöä
- 🌀 Pihatreffit kerran viikossa, talvisin 12 hlöä ja kesäisin 15 hlöä
- 🌀 Kyläluutatoiminta (sähköavusteiset kuljetuspyörät) 1 kk ajan joka arkipäivä 6 hlöä

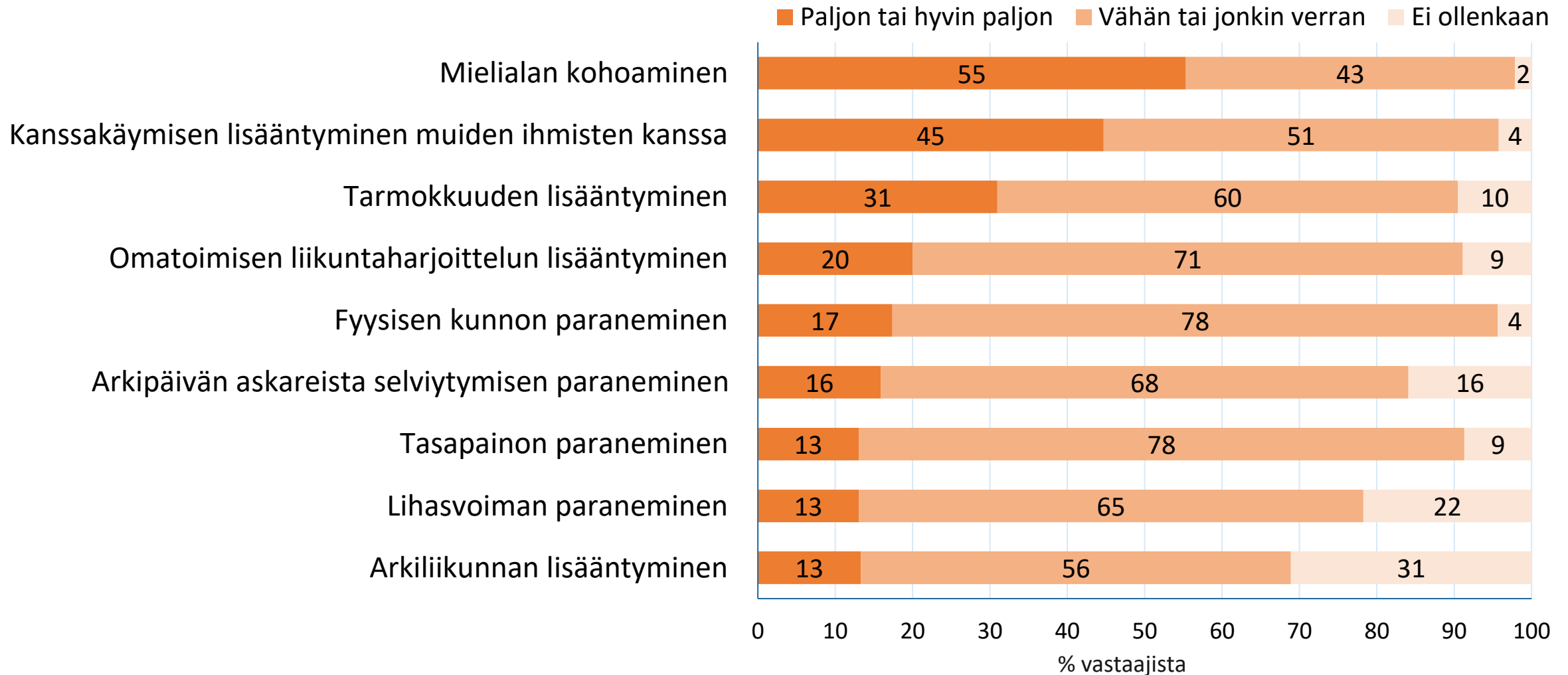


Kuvat: Karvian liikuntapalvelut, Fb

Liikunnan vertaisohjaajia on koulutettu 8 kpl

Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt

Karvia (n = 42 - 47)



Liikuntaneuvonta 2022-2024

- 🌀 Liikuntapalvelut järjestää maksutonta liikuntaneuvontaa/ elintapaohjausta, jota annetaan pääsääntöisesti liikuntahallilla tai muussa asiakkaalle sopivassa paikassa.
- 🌀 Yksilöllinen neuvonta on prosessi ja voi kestää puolesta vuodesta vuoteen. Lyhyempiäkin ohjauksia järjestetään.
➡️ liikuntasuunnitelma, harjoitteluohjeet sekä inbody- ja kuntotestaukset tarpeen mukaan.
- 🌀 Neuvontaan ohjaudutaan ammattilaisen ohjaamana, esitteiden/ilmoitusten perusteella sekä liikuntaneuvojan vinkistä.
- 🌀 Liikuntavälinelainaukseen tulossa uutena polkurestoraattoreita.
- 🌀 Liikuntapalveluketju toimivaa hyvinvointialueen kanssa ja sieltä vastinpari nimetty.



HYVINVOINTIA LIIKUNTANEUVONNASTA JA ELINTAPOHJAUKSESTA

- Haluaisitko neuvoja ja tukea omaan liikkumiseen ja syömiseen? entä onko unesi laadukasta?
- Olet ehkä ajatellut näitä asioita, mutta et tiedä miten pääsivät alkuun?
- Ota rohkeasti yhteyttä!
- Olen mukana matkassasi kohti parempaa hyvinvointiasi – luottamuksella.
- Mahdollisuus myös kuntotesteihin sekä inbody-testiin (20€). Täysin maksutonta sinulle.

Ota liikkuminen tavaksi!
Mikset aloittaisi jo tänään?

Ota yhteyttä!

Tiina Koski
Liikuntaneuvoja
puh. 040-7035618
tiina.koski@karvia.fi
Karvian liikuntapalvelut
Seuraa Facebookissa ja Instagramilla:
Liikuntaneuvoja Karvia

Kuvat: Liikuntaneuvoja Karvia, Fb

Ulkoilutoiminta, 2022-2024 (Karvian painopiste)

- 🌀 Esteetön liikuntareitti, Leijonametsä, rakentui 2022.
- 🌀 Pihatreffit, kiertävä ulkoilutapahtuma. Kokoontumiset syyskuulle saakka ulkona ja sen jälkeen sisällä.
- 🌀 Yhtenäiskoulun pihalla monipuolinen kaikenikäisten lähiliikuntapaikka. Ensi kesänä siellä aloittaa mummoparkour -ryhmä.
- 🌀 Sähköavusteiset kuljetuspyörät ulkoilun mahdollistajana
- 🌀 Ulkoiluystäväksi iäkkäälle kouluttajia on kouluttautunut kaksi. Vakituksia ulkoiluystäviä toimii seitsemän.
- 🌀 Ulkoiluystävätoiminta painottuu sulan maan aikana tapahtuvaan toimintaan.
- 🌀 Vie vanhus ulos- kampanjaan on osallistuttu joka vuosi.
- 🌀 Commu -ystävätoiminta (sovellus) tulossa käyttöön vuonna 2025



Kuva: Karvian liikuntapalvelut, Fb

Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä 2024



Liikuntaneuvoja Karvia

Ylläpitäjä · 10. lokakuu · 🌐

VALTAKUNNALLINEN IÄKKÄIDEN ULKOILUPÄIVÄ

Kuuntelimme Ikäinstituutin webinaarin aiheesta "Lisää voimaa vuosii ulkoilusta", jonka jälkeen verryteltiin Liikuntaneuvojan ohjauksessa keho vetreäksi. Tämä jälkeen siirryttiin maukaalle lihasopalle 🍷 Laavulla keräännyimme pitämään sadetta laavun tunnelmalliseen katokseen, tiiviisti kylki kyljessä istuen 🍷 Lämmin kahvikuppi lämmitti ja nenässä tuoksui juuri leivottu pullan tuoksu - herkkuhetki laavulla 🍷 Hartauden jälkeen teimme vielä toimintarastit; venyttelimme, heittelimme käpyjä ja kurottelimme puun oksiin korkealle. Iso kiitos kaikille osallistujille 🍷 Järjestävinä tahoina Karvian liikuntapalvelut ja Karvian kirkkoalue



Kuvat: Liikuntaneuvoja Karvia, Fb



Karvian Voimaa vanhuuteen -kooste 2022-2024

VALTAKUNNALLINEN IÄKKÄIDEN ULKOILUPÄIVÄ

TORSTAI 10.10.

Klo 9.30-10 Voimaa vanhuuteen - webinaari Karviasalissa
Klo 10 Taukojumppaa Karviasalissa
Klo 10.15-11 Lihasoppaa Karvialalolla
Klo 11.15 Toimintarasteja Leijonametsän laavun ympäristössä
Kahvittelua ja kastamista Leijonametsän laavulla
Klo 12 Hartaus Leijonametsän laavulla

Osallistumisilmoitukset 4.10. mennessä
kunnantalon neuvontaan p. 02 572790

Karvian liikuntapalvelut ja Karvian kirkkoalue



Karvian retki Kihniön Käskyvuorelle



Luontokohde oli monille uusi tuttavuus ja ihmetyksen aihe. Upeat kalliot ja kivet tekivät vaikutuksen. Näkötornista avautui huikeat luontonäkymät joka ilmansuuntaan. Retkeilyn lisäksi ohjelmassa oli tietovisaa, yhteislaulua ja tulevaisuuden suunnittelua.



Ikäinstituutti






VOIMAA VANHUUTEEN



PARTIOAITTA

Lisää tunnelmia retkeltä

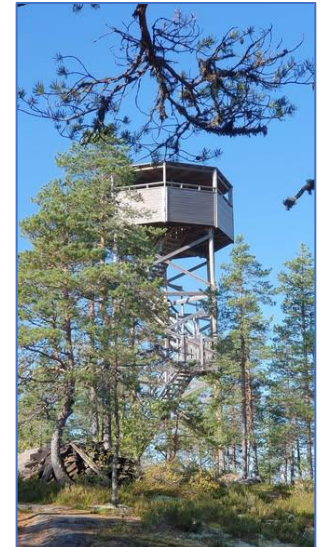
 Sirpa Ala-Rämi
Ylläpitäjä  Huippuosallistuja · 20. syyskuu · 

KIVA LUONTORETKI KÄSKYVUORELLE

Karvian liikuntapalvelut järjesti Partioaitan tonnin ympäristöbonus tuella ikäihmisten esteettömän luontoretken Käskyvuorelle Kihniöön. Mukana oli linja-autokuskit mukaan lukien 33. Ilma oli kuin morsion eli aurinkoa ja lämpöä riitti. Upeat kalliot ja kivet tekivät vaikutuksen sekä näkötorjasta avautui huikeat luontonäkymät joka ilman suuntaan. Kerätty palaute oli positiivista ja päättäjien toivotaan turvaavan toimintaedellytykset jatkossakin. Parasta oli kiva porukka, sosiaalisuus, runsaat eväät, upeat maisemat, pirteä ohjelma ja ohjaajat, yhteislaulu, maksuton reissu ja näitä toivottiin lisää. Kiitos kaikille osallistumisesta. Tässä tunnelmia retkestä kuvien kera ;D

**Esteetön luontoretki
Käskyvuorelle
Kihniöön
16.9.2024**

Lähtö Karviatalolta klo 10.00, paluu klo 14.45.
Tervetulleita ovat ikäihmiset, erityisryhmät, omaishoitajat läheistensä kanssa. Kutsumme mukaan myös kuntapäättäjät ja median edustajat. Matka ja eväät maksuttomia. Ilmoittautumiset kunnantalon neuvontaan 12.9.2024 mennessä p. 02 572790.
Muista kertoa erityistarpeesi.
#VoimaaVanhuuteen #UlkonaPerillä #karvia



Kuvat: Karvian liikuntapalvelut, Fb

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 Ritva-Liisa Salonen ja Karvian hyvinvointipäällikkö Sirpa Ala-Rämi

Karvian Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Sirpa Ala-Rämi, Hyvinvointipäällikkö
Karvian kunta
sirpa.ala-rami@karvia.fi
- Ritva-Liisa Salonen, Karvian mentori
Ikäinstituutti
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi



@ikainstituutti