



LAUKAA

Voimaa vanhuuteen -kooste
2022-2024

Laukaa on ollut mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

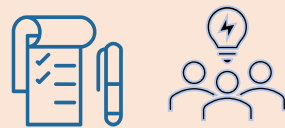
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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



Voimaa vanhuuteen -työ Laukaassa 2022-2024



ONNISTUMISET



- Seniorisumppikiertue. Iäkkäiden toiveita ja ideoita hyödynnetään kehittämistyössä.
- Yhteistyö on tiivistynyt. Liikuntatoimintaa ja -tapahtumia suunnittelevat yhdessä kunta, hyvinvointialue, yhdistykset ja seurakunta.
- Iäkkäille järjestetään aiempaa enemmän liikuntaryhmiä Liikkuva Laukaa -hankkeen resursseilla.
- Liikuntaryhmien laatua on kehitetty.
- Viestintää liikkumisen merkityksestä on lisätty.
- Koulutettu vapaaehtoisia ulkoiluystäviä toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden ulkoiluseuraksi.





Seniorisumppit

Avoin keskustelutilaisuus ikäihmisten liikuntapalvelujen kehittämiseksi

- 20.3. klo 12-13 Vihtavuori, Baptistikirkko, Tislaajantie 15
29.3. klo 10-11 Lievestuore, Kansalaisopiston Sali, Opistotie 8
30.3. klo 12-13 Vehniä, Kylätalo Himma, Yläpohjantie 34
20.4. klo 13.00-14.30 Kirkonkylä, Sydän-Laukaan koulun auditorio



Kahvitarjoilu, lämpimästi tervetuloa!

Haluamme kuulla kuntalaisten mielipiteitä, ideoita sekä toiveita ikäihmisten liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvistä asioista. Mukaan toivomme myös heitä, joilla liikkuminen on syystä tai toisesta jäänyt vähemmälle. Kirkonkylän tilaisuuden jälkeen kutsumme ylimmät viranhaltijat sekä lautakuntien edustajat kuulemaan yhteenvettoa Sydän-Laukaan koulun auditorioon 20.4. klo 15-16. Tällöin kysymyksiä ja ehdotuksia voi esittää suoraan päättäjille.

Tilaisuudet järjestää kunnan Voimaa vanhuuteen -työryhmä, johon kuuluvat Vapaa-aikepalvelut, Keski-Suomen hyvinvointialue, vanhusneuvosto, seurakunta, SPR ja Eloisaa! -toiminta.

Seniorisumppikiertueella kerättiin toiveita ja ideoita

- Avoimet keskustelutilaisuudet järjestettiin keväällä 2023 Vihtavuorella, Lievestuoreella, Vehniällä ja Laukaan kirkonkylällä.
- Tilaisuuksiin osallistui 100 senioria.
- Keskustelun teemoina olivat:
 - ✓ Liikkumisympäristöt sisällä ja ulkona
 - ✓ Omatoiminen liikunnan harrastaminen ja hyötyliikunta
 - ✓ Ohjattu ryhmäliikunta
 - ✓ Liikuntaneuvonta

KOOSTE
SENIORISUMPPIEN
TOIVEISTA



Viestintää tehostettu

- Uusia liikkujia on houkuteltu mukaan mm. jalkautumalla kaappoihin, kirjastoihin ja vierailemalla yhdistysten sekä seurakunnan tilaisuuksissa.
- Vapaa-aikapalveluiden liikuntaryhmät on koottu jaettavaan vihkoseen. Seniorit ovat toivoneet paperista markkinointia.
- Hyvinvointialueen ammattilaiset ovat vierailleet eri tilaisuuksissa kertomassa aivoterveystä ja ikääntyvien ravitsemuksesta.
- Yhdistykset voivat ilmoittaa tapahtumiaan kunnan verkkosivujen tapahtumakalenteriin.

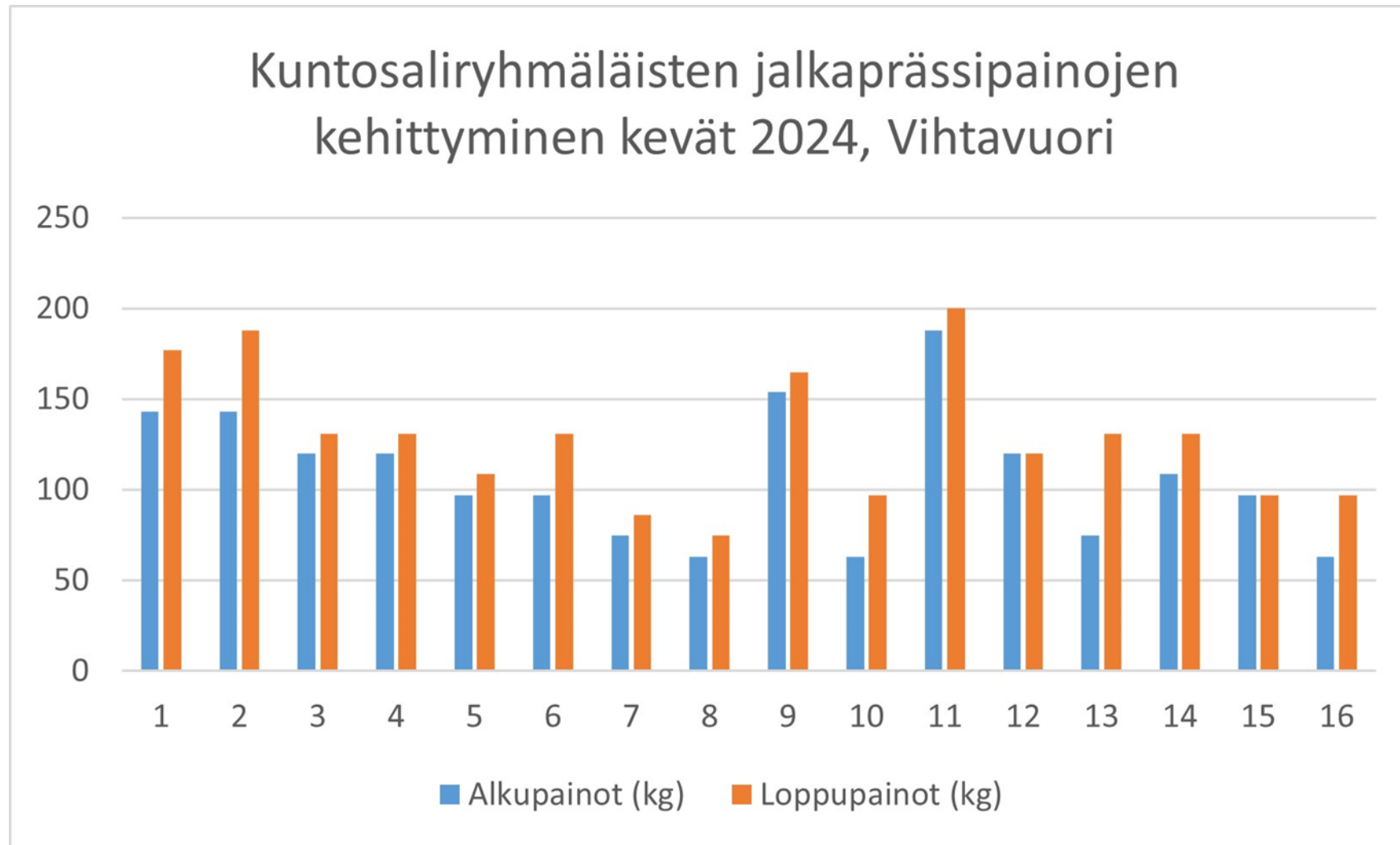
Laadukasta voima-tasapainoharjoittelua

- Kuntosaliryhmissä on otettu käyttöön harjoituskortit, mikä edistää yksilöllistä ja nousujohteista harjoittelua.
- Ryhmissä tehdään alku- ja lopputestit, jolloin harjoittelun vaikutuksia pystytään seuraamaan.
- Voimaharjoittelun lomassa tehdään suositusten mukaisesti myös tasapainoharjoitteita.
- Kuntosaliryhmiin on tehty tasoryhmät 1 ja 2, mikä helpottaa sopivan ryhmän löytämistä.
- Omatoimivuoroilla on käytössä ammattilaisen laatima, kuukausittain päivittyvä harjoitusohjelma.



Kuva: Facebook – Laukaan Vatti

Nousujohteinen harjoittelu tuo tuloksia



Uusia liikuntaryhmiä

- Liikkuva Laukaa -hankkeen resurssin myötä iäkkäiden liikuntatarjontaa on pystytty lisäämään.
- Uutena toimintana on aloitettu suosittua senioritanssia.
- Kimppalennejä on jatkettu koronatauon jälkeen ja ryhmiä on tullut lisää eri taajamiin. Kimppalenneillä on myös vapaaehtoisia vetäjiä.
- Toiveisiin on vastattu järjestämällä useita tutustumiskertoja kuntosaleille ja kesällä ulkoliikuntapaikoille.
- Laukaan Eläkkeensaajissa on lisätty liikuntatoimintaa.



Tule kokeilemaan senioritanssia!



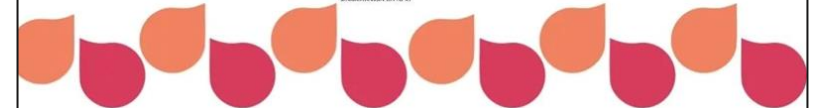
Ryhmät kokoontuvat 8.1.-17.5.2024 välisenä aikana:

RYHMÄ 1 perjantaisin klo 10-10:45, Kirkonkylällä,
Laukaan pääkirjastolla.

RYHMÄ 2 tiistaisin klo 15-15:45 Lievestuoreella,
Laurinkylän koululla.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Annika Järvenpää, 0504623781,
annika.jarvenpaa@laukaa.fi

Olet lämpimästi tervetullut kokeilemaan
senioritanssia!



Lukiolaisten liikuntakurssi

- Ohjelmakauden aikana kehitettiin lukiolaisten ohjaama liikuntakurssi ikäihmisille.
- Lukiolaisten lyhytkurssiin sisältyy teoriaa ikääntyneiden liikunnasta, ohjauskertojen suunnittelu sekä lihaskunto- ja kuntosali-harjoitteiden ohjaaminen.
- Maksuttomat 12 iäkkään kuntosali- ja liikuntaryhmät ovat olleet suosittuja. Hyvää palautetta on saatu sekä nuorilta että ikäihmisiltä.
- Nuorten ja iäkkäiden yhteinen liikuntakurssi on valtakunnallisesti hieno esimerkki. Kurssit jatkuvat vuosittain.

”Ei ole moittimista opiskelijoiden ohjaamisessa ja neuvoja saa heti, kun tarvitsee.”



Kuva: Facebook – Laukaan Vatti

Hyvinvointi Startti

Maksuton kurssi 65 vuotta täyttäneille!
Heille, jotka haluavat tukea elämäntapa muutokseen sekä aivoterveystien lisäämiseen ja ovat saaneet muistirisiketestistä vähintään 6 pistettä.

Kurssi ti 5.11.24- 21.1.25 klo 11-12.30

Kurssin sisältö:



Ohjattua kuntosaliharjoittelua, fysioterapeuttien alku- ja loppumittaukset sekä tietoa ikääntyvän harjoittelusta



Tietoa ikääntyvän ravitsemuksesta



Tietoa aivoterveudesta sekä kognitiivisista harjoittelusta



Tarvittaessa sydän- ja verisuonirisiketekijöiden hoitamisen terveyskeskuksessa omakustanteisesti



Liikuntaneuvonta

- Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa saa vuosittain reilut 30 senioria. Liikuntaneuvonnasta ohjaututaan hyvin starttiryhmään tai muihin liikuntaryhmiin.
- Uutena toimintana aloitettiin Hyvinvointistartit juuri eläköityneille vuonna 2023. Ryhmä sisältää hyvinvointiluentoja ja kuntosaliharjoittelua.
- Hyvinvointialueen moniammatillisessa tiimissä on kehitetty ryhmän sisältöjä Finger-mallin pohjalta. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat saaneet muistirisiketestistä vähintään 6 pistettä.
- Ryhmät jatkuvat ja mallia levitetään myös muihin Keski-Suomen kuntiin.

ILMOITTAUTUMINEN



Maari Nieminen liikunnonohjaaja



040 193 1691



maari.nieminen@laukaa.fi

Vapaaehtoiset ulkoiluystävät iäkkäiden ulkoiluseurana

- Hankekauden aikana on koulutettu yhteensä 13 ulkoiluystävää. Koulutukset on järjestetty yhdessä liikunnanohjaajan, fysioterapeutin ja Liepeen hoiva ry:n Eloisaa! -toiminnan työntekijän kanssa.
- Ulkoiluystävät ulkoilevat viikoittain kotihoidon asiakkaiden kanssa tai osallistuvat palvelutalon asukkaiden ulkoiluhetkiin.
- Aktiivisia ulkoiluystäviä toimii Laukaassa ja Lievestuoreella.
- Toimintaa koordinoivat liikunnanohjaaja, fysioterapeutti ja Lievestuoreella Eloisaa! -toiminta.
- Vapaaehtoisia on kiitetty järjestämällä pari kertaa vuodessa yhteinen retki ja kahvittelut.
- Liepeen hoiva ry on kiittänyt Lievestuoreella toimivia ulkoiluystäviä lahjakorteilla.





Senioreiden luonto- ja ulkoilupäivä Multamäessä

- Tapahtumassa oli yhteistä jumppaa, tasapainohaasteita, liikuntabingo, ruokailu, harmonikkasoittoa ja laulua sekä tietoiskuja terveydestä ja hyvinvoinnista.
- Vanhusneuvosto järjesti kaksi bussikuljetusta eri puolilta kuntaa.
- Osallistujia oli 130.
- Vastaavia tapahtumia toivottiin lisää.
- Luontoliikuntapäivän järjestivät kunta, vanhusneuvosto, Eloisaa! -toiminta, SPR ja seurakunta. Tapahtuman järjestämiseen saatiin 1 000 euron avustus Partioaitalta.

Ikäihmisten virkistyspäivä Saviolla

- Perinteikäs ikäihmisten virkistyspäivä Savion lavalla on rikkonut kävijäennätyksiä vuodesta toiseen. Vuonna 2024 tapahtumassa oli 230 osallistujaa.
- Ohjelmassa on ollut ruokailua, kisailuja ulkona, puristusvoimamittausta, tasapainorata, infopisteitä, esityksiä, yhteislaulua ja -jumppaa.
- Vanhusneuvoston koordinoimaa tapahtumaa ovat olleet järjestämässä kunta, hyvinvointialue, seurakunta ja eri eläkeläisyhdistykset.



Aktiivisesti mukana valtakunnallisissa teemaviikoissa



Vanhusten viikko Laukaassa

Vanhusten viikkoa vietetään 6.10.–13.10.2024
Teemaviikon tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Sunnuntai 6.10.
Laukaan kirkossa
Vanhusten viikon
aloitusmessu klo 10:00 ja
Arto ja Satu Rantasen
musiikkikonsertti klo 12:00

Maanantai 7.10.
Eloisaa!-toiminnan kokoontuminen
Leppäveden srk-koti klo 10.30-12:00
ja
Vihtavuoressa baptistikirkon tiloissa
klo 11.30-13:00

Kimppalenkki Laukaa
Lähtö Sarahovin edestä klo 13:00

Tiistai 8.10.
Voima-tasapainoryhmä
Leppäveden liikuntahalli klo
9:30-10:00

Voi hyvin – tapahtumasarja klo
13-15 Laukaan keskustan vanha
nuokkari: digiturvallisuus,
medianlukutaito ja liukkauden
torjunta

Vanhoiden virsien veisuilta
Kalluntupa klo 18

Keskiviikko 9.10.
Eloisaa!-toiminnan
kokoontuminen Lievestuore
Tervämäen koulu klo 10-11.30
ja Vehniän Himma klo 12-13.30

Torstai 10.10.
Senioreiden luontoliikuntapäivä
Multämäki klo 10-14

Ikääntyneiden suunhoito-infoa ja
diakoniatyön päiväkahvit
Leppäveden srk-talo klo 13.30-
15.30

Perjantai 11.10.
Elävän veden lähteellä tilaisuus
Laukaan srk-talo klo 18-20

Sunnuntai 13.10.
Iltamessu Lievestuoreen kirkko
klo 18







- Valtakunnallisten teemaviikkojen: Ikiliikkuja-viikon ja Vanhustenviikon ohjelmat on koottu Voimaa vanhuuteen -työryhmässä päällekkäisyyksien välttämiseksi.
- Ikiliikkuja-viikolla 2024 järjestettiin Senioreiden hyvinvointitempaukset pääkirjastolla. Ohjelmassa kehonkoostumusmittausta, luento kaatumisten ehkäisystä ja tietoa liikuntatarjonnasta. Osallistujia 140.
- Laukaan vanhusneuvosto on haastanut muita vanhusneuvostoja ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa Vie vanhus ulos -kampanjan aikana.

IKILIUKKUJA
VIKKO



Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Ohjelmakauden aikana Laukaan edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti Ikäinstituutin maksuttomiin koulutuksiin ja verkostotapaamisiin

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Voitas -kouluttajakoulutus
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Helppoja senioritansseja istuen ja seisten
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat
- Keski-Suomen Ikiliikkuja-oppimisverkosto



Kuva: Ikäinstituutti

Laukaan Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä 2024



Satu Rautiainen

kehittämiskoordinaattori
satu.rautiainen@laukaa.fi

Maria Kuikka

Liepeen hoiva ry, Eloisaa!-toiminta
maria@palvelutalomannikko.fi

Aila Blomberg

Laukaan Eläkkeensaajat ry ja
Vanhusneuvosto
blomberg.aila@gmail.com

Eeva Vuorimies

SPR Laukaan osasto
eeva.vuorimies@gmail.com

Riikka Eskelinen

seurakunta
riikka.eskelinen@evl.fi

Päivi Kivilahti

seurakunta
paivi.kivilahti@evl.fi

Miia Asikainen

Muistihoitaja
miia.asikainen@hyvaks.fi

Jaana Janhonen

Sairaanhoitaja
jaana.m.janhonen@hyvaks.fi

Mari Saxberg

Toimintaterapeutti
mari.saxberg@hyvaks.fi

Reetta Huiskonen

fysioterapeutti
Reetta.huiskonen@hyvaks.fi

Meeri Pönkä

fysioterapeutti
meeri-lotta.ponka@hyvaks.fi

Katri Katainen

fysioterapeutti
katri.katainen@hyvaks.fi

Laukaan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Satu Rautiainen, kehittämiskoordinaattori
Laukaan kunta
satu.rautiainen@laukaa.fi

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

