



Loimaa

Voimaa vanhuuteen -
tilannekatsaus vuodesta 2023

Loimaa on mukana Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmassa 2022- 2024

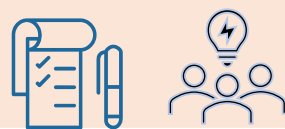
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

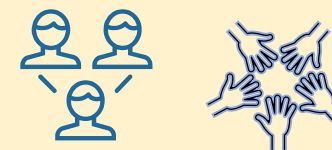
Kohderyhmänä kotona
asuvat,
toimintakyvyltään
heikentymässä olevat
ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat
Ikäinstituutilta työnsä
tueksi materiaalia ja
maksuttomia
koulutuksia



Julkisen sektorin ja
järjestöjen
poikkisektorinen
yhteistyö tuo tulosta!



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- ryhmässä ja yksilöllisesti

Liikkuva minä -opintopiiri on jo vakiintunut ja sillä on tavoitettu kohderyhmää.

Keväällä pidettiin yksi 14 tapaamiskerran kurssi

Syksyllä pidettiin uuden mallin (7 krt kurssi) testaus päivitettyä materiaalia hyödyntäen.

- Jokaisella kerralla keskustelua, pohdintatehtäviä ja liikuntaosuus.
- Vierailevia esiintyjiä, mm ravitsemusasiasia.
- Molempien ryhmien palautteissa ryhmäläiset arvioivat oman liikuntamotivaationsa lisääntyneen ryhmän aikana.
- Loimaan opintopiiritoimintaa on esitelty eri foorumeilla Voimaa vanhuuteen -yhteisporinoissa ja myös valtakunnallisessa liikuntaneuvontaseminaarissa maaliskuussa 2024

Liikuntatoimessa on tarjolla yksilöllistä liikuntaneuvontaa.



Tasapainoradalla harjoittelua.

Tavoitteellista harjoittelua kuntosalilla

- voima- ja tasapainotreeniä ammattilaisten ohjauksessa ja vertaisohjaajan ryhmissä

Kuntosalin alkeiskurssilta voi jatkaa Senioricircuitiin:

- Kahdeksan viikon nousujohteinen harjoittelu kerran viikossa ja ohjeet kotiharjoitteluun.
- Alku- ja lopputestaukset (SPPB)
- Tulokset parantuneet lähes kaikilla osallistujilla

Varhan Päivätoiminnassa kuntosaliryhmiä

Eläkeliiton ryhmä Hirvihovissa

- voima-tasapainoharjoittelua vertaisohjaajan johdolla



Vapaaehtoiset lähtivät koulutukseen

-Ulkoiluystäviä ja vertaisohjaajia lisää



Liian moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin. Apuasi tarvitaan - ryhdy ulkoiluystäväksi!

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus

Ke 8.3. ja ke 22.3.2023 klo 9–13
Kanta-Loimaan seurakuntatalo

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Koulutus antaa valmiuksia mm.

- ulkoilun avustamiseen ja apuvälineiden käyttöön
- kotivoimistelun opastukseen
- sopivien ulkoilureittien valintaan

Ilmoittautumiset 24.2. mennessä:
Sirpa Laaksonen
p. 040 0397 468
tai sirpa.laaksonen@evl.fi



VOIMAA VANHUUTEEN



LOIMAAN SEURAKUNTA



Loimaa

Koulutus yhteistyössä liikuntapalvelut ja srk kanssa suunniteltiin ”Loimaan näköinen” ulkoiluystäväkoulutus.

- Varhan fysioterapeutit opastivat apuvälineiden käyttöön
- Kaupungininsinööri esitteli ulkoiluympäristöjä ja koosteen iäkkäille sopivista kuntoradoista.

Toimintaa koordinoi seurakunta.

Liikunnanohjaaja koulutti innokkaita vapaaehtoisia vertaisohjaajiksi

- Tietoa voima-
tasapainoharjoittelun
ohjaamisesta
- Ravitsemusasiasiaa
- Vinkkejä ryhmän ohjaamiseen



→ Vertaisohjaajat käynnistivät oman Virttaan tuolijumpparyhmän.

Ulkoiluryhmiä iäkkäille

- Kesäkaudellakin oli ohjattua liikuntaa keskustassa.
- Kävelykampanja 70+ kannusti liikkumaan
- arvonnassa mm. kuntosalikortteja, seniorikortti, Vesihovin kortti.



Ikäihmisten kesäliikunta keskustassa

Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu
Keskuspuiston kuntoilulaitteilla keskiviikkoisin
7.6.-21.6. klo 10-11 ja 11-12 (70+)

Tunnilla tehdään monipuolisia voima- ja tasapainoliikkeitä puiston kuntoilulaitteita apuna käyttäen. Sään mukainen ulkoliikuntavarustus, käsineet ja vesipullo mukaan.

Sauvakävely & jumppa
Urheilukeskuksen kuntoradalla keskiviikkoisin
7.6.-21.6. alkaen klo 13-14

Kävelyn lomassa teemme jumppaliikkeitä ja venyttelyjä. Ota mukaan kävelysauvat, säänmukainen varustus ja vesipullo. Ohjaajalla muutamia sauvoja varalla. Kokooneminen urheilukeskuksen kuntosalin edustalla.

Säävaraus: Pieni sade ei menoa haittaa, mutta kovalla sateella tunnit on peruttu. Ohjatut ulkoliikuntatunnit ovat kaikille maksuttomia.

Loimaa LIIKUNTAPALVELUT 
www.loimaa.fi


VOIMAA VANHUUTEEN

Satoja iäkkäitä tavoitettiin tapahtumissa

Seniorisumpeilla yhdistettiin onnistuneesti liikuntaa ja kulttuuria.

Liikkuva resurssikeskus -tilaisuus Heimonlinnassa

- Tarjolla tietoa sekä tasapainokokeiluja liikuntapisteillä.
- liikuntapalvelut, srk, avustajakeskus, omaishoitajat, kirjasto

Kampanjaviikon tanssit



Kuvat: Liikuntapalvelut Fb



Vie vanhus ulos -kampanja ja iäkkäiden ulkoilupäivä

Järjestäjinä liikuntapalvelut ja seurakunta.
Luontopolulla liikunnallisia tehtäviä, pihapelejä ja kahvit
hyvässä seurassa.



Mukana yli 50 ikäihmistä.



Kuvat: Loimaan liikuntapalvelut Fb

lääkkäiden ulkoilupäivä Melliläjärvellä

**Torstaina
5.10.23 klo 10-13
Huovintie 71**

Rantasaunan ja takkatuvan
pihapiirissä.

Tervetuloa!

Järjestää
Loimaan kaupungin liikuntapalvelut
Loimaan seurakunta

lääkkäiden ääni kuuluviin

Keväällä 2023 kartoitettiin ikäihmisten liikuntatottumuksia ja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.

- kysely postitettiin kaikille 70-vuotiaille kuntalaisille osana asumisen teemavuotta ja Liikuntaa ja digiä -hanketta. Yhteistyötä tehtiin Varhan fysioterapian kanssa

Toiveita

- Maksuttomia, edullisia liikuntaryhmiä
- Ulkoliikuntapaikkojen ja kävelyreittien kunnossapito on tärkeää.
- Matalan kynnyksen liikuntapaikkoja lähelle kotia.
- Liikuntatoiminnasta tiedottamista toivottiin eniten paikallislehdessä.



Raportti luettavissa Loimaan [verkkosivuilla](#).

lääkkäiden kuuleminen jatkuu

- tammikuussa 2024 pidettiin liikuntaraati → Ulkoiluystäviä iäkkäille toivottiin lisää.

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Loimaa on hyödyntänyt vuonna 2022-2023 Ikäinstituutin koulutuksia ja muita tapaamisia:

2023

Yhteisporinat, kaksi tapaamista (2 hlö)

Senioritanssi II (1 hlö)

2022

Liikunta ja ravitsemus -verkkokurssi (1 hlö)

UY-kouluttajakoulutus (5 hlö)

Päättäjäwebinaari syyskuu (1 hlö)

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat (1 hlö)

Voitas -kouluttajakoulutus (1 hlö)

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat (1 hlö)

Virikkeitä iäkkäiden kuntosaliharjoitteluun, (1 hlö)

Hyvästä Voimaa vanhuuteen -työstä palkittiin

Onnistunut Voimaa vanhuuteen -työ vaatii innokkaita tekijöitä niin ammattilaisia kuin vapaaehtoisiaakin. Vuoden voimateko 2023 kunniainnoinnan saivat tammikuussa 2024 loimaalaiset toimijat.



Kuva Liikuntapalvelut Fb.

Kuvassa: Kaija Joensuu, Erja Kylä -Heikkilä, Eija Martti, Sirpa Laaksonen, Eeva Gröning, Päivi Haavisto-Huhtanen, Hurrikaani-Loimaa & Jankko -lentopallo

Hyvin käynnistynyt työ jatkuu Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa, jossa mukana on 26 kuntaa.



Loimaan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Anu Pitkänen, liikuntasihtööri (vs. kesäkuu- marraskuu 2023)

anu.pitkanen@loimaa.fi

Tarja Mäki, liikunnanohjaaja

tarja.maki@loimaa.fi

Wanessa Rajala, fysioterapeutti

wanessa.rajala@varha.fi

Eino Merta, vanhusneuvoston edustaja

eino.merta@gmail.com

Sirpa Laaksonen, johtava diakoni

sirpa.laaksonen@evl.fi

Minna Säpyskä-Nordberg, Loimaan mentori, Ikäinstituutti

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

