



# Kerava

Kooste Voimaa vanhuuteen -  
toiminnasta 2023

# Kerava on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2022-2024

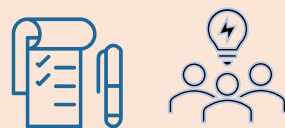
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

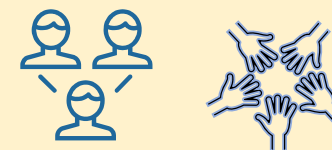
Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



# Keravan Voimaa vanhuuteen -työssä mukana

- Keravan kaupungin liikuntatoimi
- Hyvinvointialueen
  - Fysioterapia
  - Kotona asumista tukevat palvelut
- Vanhusneuvosto
- Kansalliset seniorit
- Keravan voimistelijat
- Sydänyhdistys



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
Vanda och Kervo välfärdsområde



Kaikki iäkkäiden liikkumisesta kiinnostuneet järjestöt,  
yhdistykset ja muut toimijat ovat tervetulleita mukaan.

# Onnistumisia vuonna 2023

Ikäihmiset olleet kiinnostuneita terveysliikunnasta ja ravitsemusasioista

→ Liikunta- ja ravitsemusluennot saivat suuren suosion.

Osallistujamäärät liikuntaryhmissä kasvaneet.



Tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu (9 vko jakso) käyntiin liikuntatoimessa

Kotikuntoutustoiminta ja liikkumisen edistäminen HVA:lla laajentunut  
→ joka alueelle nimetty fysioterapeutti kotihoidon palveluihin.



Liikuntaneuvonnan käynnistyminen, yhteistyö HVA:n ja liikuntatoimen kanssa.

Eläkeläisjärjestöissä on kiinnostusta lisätä liikuntatoimintaa kotona asuville ikäihmisille, jotka tarvitsevat kannustusta ja tukea.



# Onnistumisia

## - tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu tuotti tulosta

Kerava osallistui Voimaa vanhuuteen -tutkimukseen, jossa mukana neljä muuta kuntaa.

Osallistujat (9 hlö) koottiin fysioterapian avovastaanotolta sekä ilmoittautumisten ja haastattelujen perusteella.

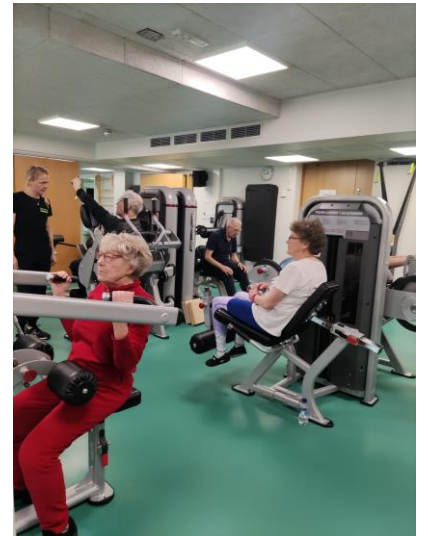
- alkutestit (SPPB)
- 9 viikon nousujohteinen harjoittelu 2 krt /vko, 75 min/kerta yksilöllisen harjoitusohjelman mukaan
- ravitsemustietoa
- lopputestaus ja ohjaus jatkoharjoitteluun
- seurantakyselyt tehdään osallistujille 6 kk, 12 kk ja 24 kk jälkeen.

Osallistujien keski-ikä 80 vuotta.

- 8 osallistujalla tulos parani
- yhdellä pysyi ennallaan.

Lähes kaikki halusivat jatkaa harjoittelua jakson jälkeen ja uusiakin tuli mukaan.

*Tutkimuksen alustavia tuloksia julkaistaan 2024 aikana.*



Voimaa vanhuuteen -kuntosaliryhmää ohjasi liikunnanohjaaja Jenny Kurki.  
Kuva: Tanja Pirtamo

# Onnistumisia

- liikunnanohjaajan info- ja koulutustilaisuudet innostivat liikkeelle

## Luennot eri eläkeläisjärjestöille ja yhdistyksille

- tietoa liikunnan merkityksestä sekä ravitsemuksesta.

## Vinkkejä vertaisohjaajille

- Ideoita ja työkaluja liikuntaryhmien ohjaamiseen

## Porrastreeniopastus Keravan voimistelijoille.



Lisää liikuntaa järjestöihin. Uusia ryhmiä vertaisohjaajien johdolla

→Sydänyhdistyksen kuntosaliryhmä, tuolijumppa Viertolassa

- myös miehiä mukana ryhmissä

150  
ikäihmistä  
mukana.



Kuvat: Kerava liikkuu Fb, Keravan sydänyhdistys



# Liikuntaneuvonnalla liikkeelle

Uimahallilla liikuntaneuvonnan vastaanotto keväästä 2023 alkaen

- Asiakkaat voivat tulla omatoimisesti tai terveydenhuollon läheteellä.
- Neuvontakertoja yksi tai useampia yksilöllisen tarpeen mukaan
  - liikuntalajikokeiluja
  - keskusteluja hyvinvointiin vaikuttavista teemoista
- Toimintaa kehitetään yhdenmukaiseksi VaKeHyva:n hyvinvointimentorointimallin kanssa.
  - kirjaaminen asiakastietojärjestelmään 2024 alkaen.
- Käyntikertoja (vuonna 2023) 44, eri kohderyhmiä ei erikseen tilastoitu.



Kuvat: Kerava liikkuu Fb



# Ulkoilu- ja messutapahtumissa tavoitettiin ikäihmisiä

**lökkäiden ulkoilupäivä** vanhustenviikolla  
Ollillanlammen luontokohteessa.  
- yhdessäoloa, liikuntaa ja musiikkia

**Messutapahtumassa mukana Välittämisen**  
päivänä vanhustenviikolla  
- yhteistyö kunnan, eri järjestöjen ja  
hyvinvointialueen kanssa.  
- tietoa palveluista ja liikuntaluento.

**Ulkoiluretki** Luukkiin  
- Keravan Ladun ja sydänyhdistyksen yhteistyönä.



Kuvat: Kerava liikkuu Fb



# Kampanjaviikoilla toimintaa

## Iäkkäiden ääni kuuluviin

Ikiliikkujaviikon rupattelukävelyille maaliskuussa kutsuttiin ikäihmisiä kertomaan toiveita ja mielipiteitä.

- Kävelyä vetämässä liikuntapalvelujohtaja.

Järjestökahvit Viertolassa. Edustajia eri yhdistyksistä.

Teemana ”Mitkä asiat kunnassamme on hyvin, missä vielä petrattavaa?”



Myös Ikiliikkujaviikolla 2024 oli runsas ohjelmatarjonta.



Kuva Kerava liikkuu Fb



Vie vanhus ulos – kampanjassa syyskuussa kirjattiin 173 ulkoilua palvelukodeissa ja hoivakodeissa.



# Lisää osaamista ja ideat kiertoon.

Keravan edustajat osallistuneet Ikäinstituutin  
koulutuksiin ja tapahtumiin

2023

Virtaa ja voimaa vedestä Helsinki (2 hlö)

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat (1 hlö)

Ikiliikkuja -oppimisverkosto (1 hlö)

2022

- Voitas-kouluttajakoulutus (1 hlö)
- Uudenmaan Voimaa vanhuuteen -  
oppimisverkoston tapaamiset (2 henkilöä)
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat (2 hlö)

# Keravan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Eeva Saarinen, liikuntapalvelujohtaja  
[eeva.saarinen@kerava.fi](mailto:eeva.saarinen@kerava.fi)

Arja Vakkila, liikuntaesimies  
[arja.vakkila@kerava.fi](mailto:arja.vakkila@kerava.fi)

Sara Hemminki, liikuntasuunnittelija  
[sara.hemminki@kerava.fi](mailto:sara.hemminki@kerava.fi)

Kauko Passi, järjestöedustaja, vanhusneuvosto  
[kauko.passi@kerava.fi](mailto:kauko.passi@kerava.fi)

Hanna Simonen, Avofysioterapiapalvelut esihenkilö  
[hanna.simonen@vakehyva.fi](mailto:hanna.simonen@vakehyva.fi)

Minna Säpyskä-Nordberg, Keravan mentori, Ikäinstituutti  
[minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

