

KAKSIN ON KIVEMPAA JA TURVALLISEMPAA

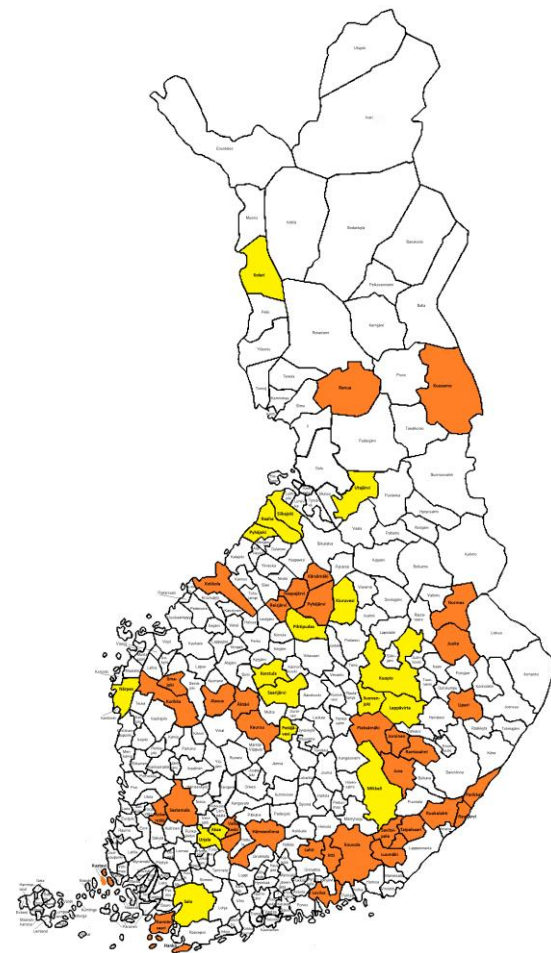
Kanssaliikkuja liikkumisen mahdollistajana

suunnittelija Heli Starck, 15.2.2017 Kotka



Voimaa vanhuuteen -ohjelma 2005-

- Edistää hyvää vanhuutta terveysliikunnan keinoin
- Kunnat ja järjestöt ottavat hyviä toimintatapoja käyttöön Ikäinstituutin mentoroinnin tuella
- Kohderyhmä: Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset (75+)



Tuutorin tuella kotijumppaa

Lappeenrannassa koulutettiin vapaaehtoisia ”kotiutuoreita” kuntoutusjaksolta kotiutuvien ikäihmisen kotijumpan tueksi

- 10 kerran jakso: Kävely kevyemmäksi -voimisteluohjelma.
- Palvelukeskuksen fysioterapeutti mukana ensimmäisillä kerroilla ja tarvittaessa tukena.
- Tuutorin kanssa ikäihminen rohkaistui lähtemään myös kuntosalille.



Kuva Eeva Ruutiainen



Olohuonejumppa

Kustavissa koulutetut VertaisVeturit perustivat oman jumpparyhmän.

- Naapurusto kokoontui vuorotellen ryhmäläisten kotiin.
- VertaisVeturin kyydissä pääsi tarvittaessa ryhmään.
- ”Jumpalt kaffell” - juttutuokio harjoittelun jälkeen.



Taloyhtiöjumppa

- Taloyhtiön tiloissa kokoontuva iäkkäiden liikuntaryhmä, jota ohjaa koulutettu vertaisohjaaja
- Liikuntatoimi, taloyhtiö tms. hankkii ryhmän käyttöön liikuntavälineitä
- Asukkaille tiedotetaan toiminnasta esitteillä, puhelinsoitoilla ja puskaradion välityksellä

” Saa olla omassa talossa, ei tarvitse lähteä eikä pukee erikseen, ja sitten on tuttuja”



Kuntosalikaveri kannustaa harjoittelemaan

Koulutettu kuntosalikaveri

- opastaa iäkästä yksilöllisesti turvalliseen harjoitteluun
- toimii vertaisohjaajana itsenäisesti harjoittelevien ikäihmisten ryhmälle
- toimii apuohjaajana ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä
- kannustaa lähipiiriä tai naapurustoa kuntosalille
- saattaa tarvittaessa kotoa kuntosalille ja takaisin kotiin



Äiti-lapsi -ryhmä (Someron seudun Kuntokotiyhdistys)

- Ikäihmiset tarvitsevat voima-
tasapainoharjoittelua, kulkeminen
salille voi olla hankalaa
- Keski-ikäiset liikkuvat usein liian
vähän



Yhdessä kuntosalille

- 12 kerran jakso, 1,5 tunnin harjoittelu
- yksilöllinen ohjelma jokaiselle



kuvat Someron seudun kuntokotiyhdistys

Lasten kyydissä kuntosalille!

Yhdessä oppien Liikkuva minä -opintopiirissä

Liikkuva minä -opintopiiri

- 14 tapaamiskerran kokonaisuus
- Tavoitteena saada tietoa liikunnan merkityksestä ja innostua ottamaan liikunta osaksi elämää
- Jokainen tapaamiskerta (n. 1,5 h)
 - ohjaajan alustus
 - keskustelua ja tehtäviä
 - liikuntaa

Keskeistä vuorovaikutteisuus ja vertaistuki



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

- Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tarjoaa apuaan ulkona liikkumiseen ikäihmiselle, jolla on vaikeuksia liikkua yksin ulkona: kotihoidossa, palvelutaloissa, sivukylillä
- Yhdessä ulkoilun vetonauloja
 - ei vaadi erityistaitoja
 - mielekästä tekemistä molemmille osapuolille
 - osa arkielämää, mukavaa yhdessäoloa
 - voi lähteä kotiovelta



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Näin pääset alkuun



- ✓ Sovi yhteinen ulkoiluhetki läheisesi kanssa
- ✓ Tarjoudu kävelykaveriksi palvelutaloon/-keskukseen tai seurakuntaan
- ✓ Liity vapaaehtoistyötä tekevään järjestöön
- ✓ Osallistu ulkoiluystäväkoulutukseen
- ✓ Tarjoudu avuksi ulkoiluryhmiin tai -tapahtumiin
- ✓ Vie vanhus ulos -kampanja 5.9. – 5.10.2017

Ohjatut ulkoiluryhmät

- Kokoontuminen keskeisellä paikalla esimerkiksi palvelutalon pihassa.
- Tarvittaessa ulkoiluystävät hakevat iäkkäät mukaan kotiovelta
- Vaihtoehtoina on erimittaisia ja riittävän hidasvauhtisia lenkkejä, joiden varrelta löytyy penkkejä ja muita levähdyspaikkoja
- Eri teemoja ja toteutustapoja:
 - Pysäkkilenkit
 - Kulttuurikävely
 - Ulkokuntosaliryhmät



Luontoelämyspolulla keho saa liikettä ja mieli virkistyy



- Voidaan toteuttaa pihalla, puistossa tai lähimetsässä
- Kuljetaan suunniteltu reitti ja tehdään välillä erilaisia tehtäviä
- Tehtävät on jaettu aihepiirin mukaan neljään koriin:
 1. **Liikekorissa** on voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä
 2. **Vetreyskorista** löytyy venytysliikkeitä koko keholle
 3. **Aistikorista** löytyy tehtäviä, joissa käytetään monipuolisesti eri aisteja
 4. **Kokemuskorin** tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan



HEI IKÄIHMINEN TULE KUNTOILEMAAN PUISTOKUNTASALILLE!

- Kesäkuun alusta elokuun loppuun kuntoillaan ulkona vertaisohjaajan opastuksella. Tule parantamaan kuntoasi ja nauttimaan raittiista ulkoilmasta sekä mukavasta seurasta.

Raili Ikävalko, Nääsville ry 2014



Ulkokuntoilu vie mukanaan

TEKSTI JA KUVA MARJA MARTIKAINEN

Ulkokuntosalista innostuneet naiset tekivät lumityöt ja rasvasivat laitteet Kontulan liikuntapuistossa parin talven ajan, jotta pääsisivät harjoittelemaan. Nyt kaupunki on luvannut auttaa lumitöissä.

Kristiina Laakso ja Marja Timonen ovat ottaneet Kontulan liikuntapuiston ympärivuotiseksi kuntoilupaikakseen ja innostaneet muitakin harjoittelemaan laitteissa myös talvella.

Voimasanomat 1/2015

Yhdessä liikkumisen tueksi

Sisällä

- [Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu. Opas vertaisohjaajille](#)
- [Jumpparyhmät ikäihmisten kotikulmilla -video](#)
- [Voitas.fi –jumppasivusto](#)

Ulkona

- Luontoelämyspolku
 - [Ohjaajan opas](#)
 - [Tehtäväkortit \(42 kpl\)](#)
- [Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta –vertaisohjaajaopas](#)
- [Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -opas vapaaehtoiselle ulkoiluystävälle](#)
- [Yhdessä ulos ulkoilupulasta -video](#)



Kunnat haastetaan Voimaa vanhuuteen -työhön

A. Ilmoittaudu kärkihankeeseen

- Ilmaisia koulutuksia, alueseminaareja, verkostotapaamisia
- www.ikainstituutti.fi/karkihanke

B. Hae kolmivuotiseen mentorointiohjelmaan 1.2.–30.4.2017.

- Ilmaisia koulutuksia, kuntakohtaista tukea mm. suunnitteluun, hyvien toimintatapojen käyttöönottoon, viestintään
- www.voimaavanhuuteen.fi



Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.

Heli Starck

heli.starck@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/kainstituutti



Ikäinstituutti

