



# Loimaa

Voimaa vanhuuteen -  
tilannekatsaus vuodesta 2023

# Loimaa on mukana Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmassa 2022- 2024

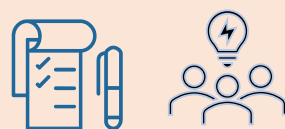
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

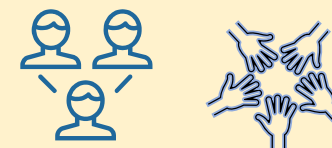
Kohderyhmänä kotona  
asuvat,  
toimintakyvyltään  
heikentymässä olevat  
ikäihmiset (75+)



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 esiintyjä, mm ravitsemusasiaa.

- Molempien ryhmien palautteissa ryhmäläiset arvioivat oman liikuntamotivaationsa lisääntyneen ryhmän aikana.
- Loimaan opintopiiritoimintaa on esitely 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.



LOIMAA.FI

Kävely kevyemmäksi 70+ kävely- ja liikuntahaaste 2023 | Loimaa

Kävele, pyöräile tai liiku muuten vain, kaikki liikunta lasketaan. Lähde kohottamaan kuntoasi ju...



## 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 tinnit on peruttu. Ohjatut ulkoliikuntatunnit ovat kaikille maksuttomia.

**Loimaa**  
LIIKUNTAPALVELUT

[www.loimaa.fi](http://www.loimaa.fi)

**VOIMAA VANHUUTEEN**

# Satoja iäkkäitä tavoitettiin tapahtumissa

Seniorisumpeilla yhdistettiin onnistuneesti liikuntaa ja kulttuuria.

## Liikkuva resurssikeskus -tilaisuus Heimolinnassa

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

## Kampanjaviikon tanssit



**IKILIIKKUJA**  
VIKKO



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

**VIE  
VANHUS  
ULOS**  
Ikäinstituutti

## Iäkkäiden ulkoilupäivä Melliläjärvellä

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

Rantasaunan ja takkatuvan  
pihapiirissä.

*Tervetuloa!*

Järjestää  
Loimaan kaupungin liikuntapalvelut  
Loimaan seurakunta

The poster features a green and white background with a photograph of a lake and trees. The text is in various colors and fonts, including a handwritten-style 'Tervetuloa!'. The Loimaan logo is at the bottom right.



# Iäkkäiden 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](#).

## Iäkkäiden 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 ravitseminen -verkkokurssi (1 hlö)

UY-kouluttajakoulutus (5 hlö)

Päätäjäwebinaari 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 vapaaehtoiseksiakin. Vuoden voimateko 2023 kunniamaininnan 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, liikuntasihteerin (vs. kesäkuu- marraskuu 2023)

[anu.pitkanen@loimaa.fi](mailto:anu.pitkanen@loimaa.fi)

Tarja Mäki, liikunnanohjaaja

[tarja.maki@loimaa.fi](mailto:tarja.maki@loimaa.fi)

Wanessa Rajala, fysioterapeutti

[wanessa.rajala@varha.fi](mailto:wanessa.rajala@varha.fi)

Eino Merta, vanhusneuvoston edustaja

[eino.merta@gmail.com](mailto:eino.merta@gmail.com)

Sirpa Laaksonen, johtava diakoni

[sirpa.laaksonen@evl.fi](mailto:sirpa.laaksonen@evl.fi)

Minna Säpyskä-Nordberg, Loimaan mentori, Ikäinstituutti

[minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

