

Ikäihmisten terveysliikunnan kehittäminen yhdyspintatyöllä

Alueellinen Voimaa vanhuuteen -ohjelma
Varsinais-Suomessa
(2023-2026)

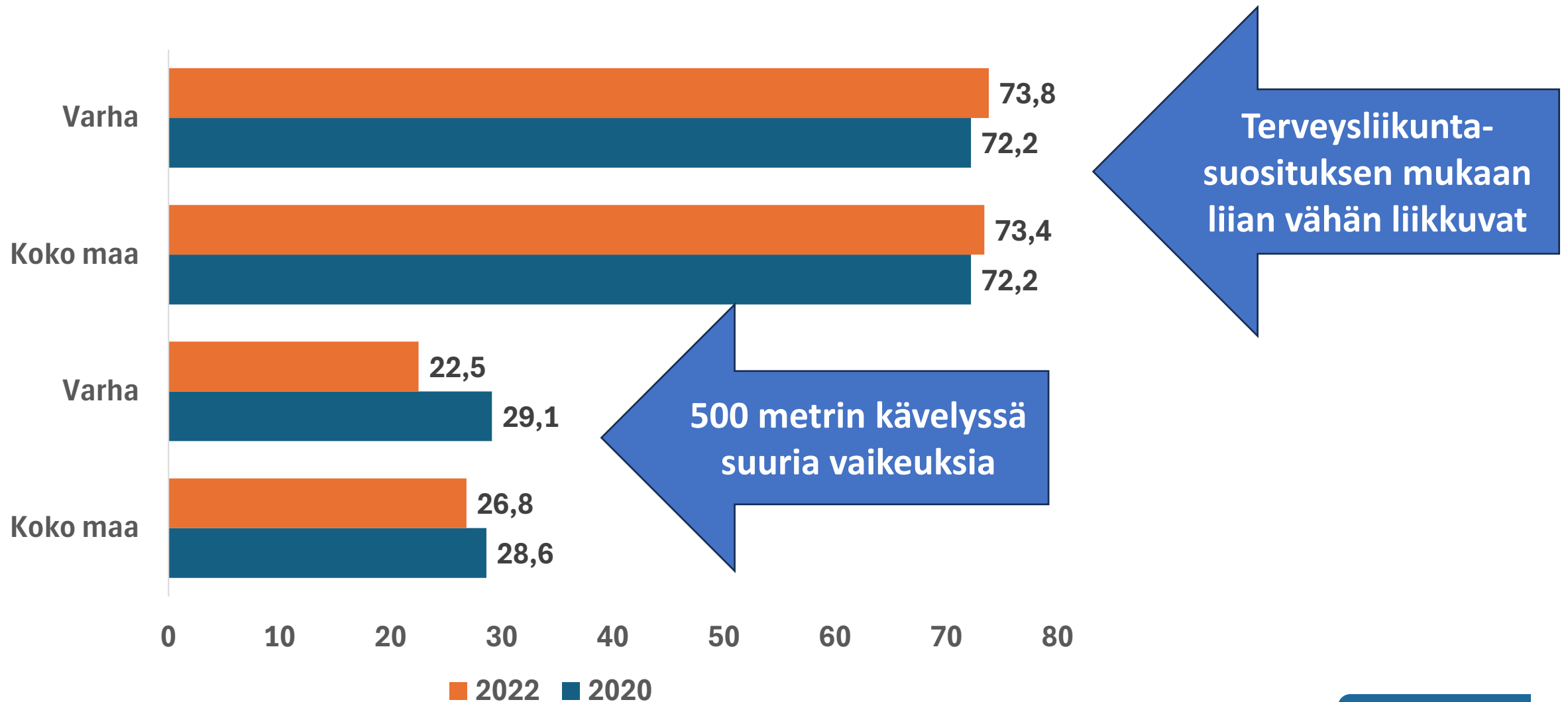


VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

LÄHTÖKOHDAT



Terveysliikuntasuositusten täyttyminen ja 500 metrin kävelyvaikeudet 75 vuotta täyttäneillä Varsinais-Suomessa



Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä



Vuonna 2022 Varsinais-Suomessa noin 700 lonkkamurtumaa (0,6%)

HV-alueen tavoite: enintään 0,4 %:a 65 v. täyttäneestä väestöstä saa lonkkamurtuman.

Liikkumalla kotona pärjäämistä ja kustannussäästöjä

Liikkumalla kotona asuminen mahdollistuu

Kaatumismurtuma
- **50%**

Hoivakotiriski: liikkumattomuus
+ **19%**

IADL-riski
- **61%**

Gerasteniariiski
- **63%**

Palv.asuminen
ja laitoshoido (75+)

Suomi
2,9 mrd €

Varha
243 milj €

Kotihoito
(+omaishoito-tuki,
75+)

Suomi
1,4 mrd €

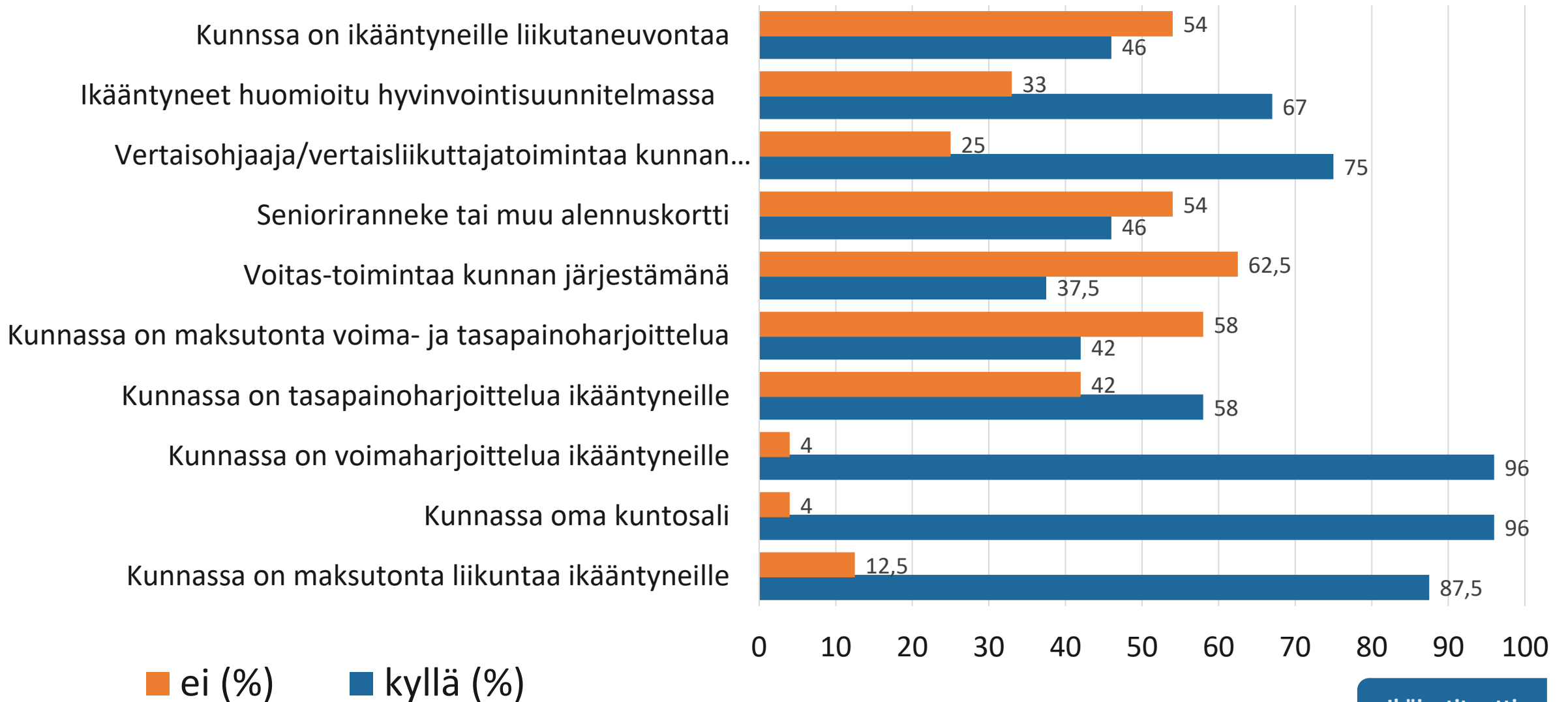
Varha
137 milj €

Lonkka-
murtumat (65+)

Suomi
≈263 milj €

Varha
≈23 milj €

Ikääntyneiden liikunnan yleinen tilanne alueen kunnissa



Kuntakeskusteluista saadut tiedot

(Toimintakykyisenä ikääntyminen –projekti)

Liikuntaneuvonta ja palveluohjaus

- Liikuntapalveluihin ohjautuminen koettiin kunnissa haastavan
- Liikuntaneuvonnan tilanne ja käytänteet vaihtelevia -> tahtotila liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseksi
- Tarve yhteistyön kehittämiseen ja tiivistämiseen erityisesti sotepuolen kanssa

Liikuntaryhmät

- Suuressa osassa kuntia tunnistettiin epäsuhta palveluissa eri kohderyhmille
- Kaikissa kunnissa ei järjestetty tai ostettu ikääntyneille liikuntapalveluita
- Osassa kuntia ohjaajaresurssien vähäisyys tai puuttuminen nähtiin suurimpana esteenä palvelujen kehittämiseksi

Pitkät etäisyydet

- Palvelujen keskittyminen koettiin haasteena kaikissa kunnissa
- Kuljetukset kustannussyistä harvoin mahdollisia

Tiedottaminen



Järjestökysely Varsinais-Suomessa

- Alueen järjestöjen, yhdistysten ja urheiluseurojen senioriliikuntatoimintaa kartoitettiin kesällä 2023.
- Vastauksia 24 kunnasta, 78 eri taholta.
- Vastausten perusteella kevään aikana järjestettiin 303 liikuntaryhmää, joissa liikkui 4 100 ikäihmistä.
- 27 % ryhmistä vertaisohjattuja, pääosa ammattilaisten ohjaamia

KEHITTÄMISTARPEET

- Kiinnostusta erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun koulutuksiin
- Kehittämiskohteita: liikuntaneuvonta, tehoharjoittelu, liikuntaryhmien lisääminen...

Toimijoiden oma arvio Varhan alueen yhteistyöstä 8/2023, kouluarvosana (4-10)

	Kunnat	järjestöt	liikunta- ja urheiluseurat	Varhan kuntoutus	Varhan asiakasohjaus	Varhan HYTE-tiimi
Järjestöt	9 	9 	8,7	8,3	5,7 	5,7 
HV-alue	8,3	7	5,5 	6	6	6
Kunnat	7	7,9	7	6,3	6,2	6,5

Yhteistyön k.a: 6,9

Kokemukset yhteistyöstä vv-ohjelman alkaessa

1. Yhteistyön tarpeellisuus:

- Yhteistyötä tulisi tiivistää ja kehittää, erityisesti asiakasohjauksen parantamiseksi.
- 75+ terveystarkastusten kriteeristöä tulisi yhtenäistää alueellisesti
- Kuntatoimijat kokevat yhteistyön olevan pääsääntöisesti yksisuuntaista
- Aiemmat hyvät käytännöt eivät ole palautuneet ja yhteistyö on vielä alkutekijöissään.

2. Mukana olevat toimijat:

- Eri järjestöt/ yhdistykset, vanhus- ja vammaisneuvosto, seurakunta, seurat sekä eri toimialat kunnassa tulisi ottaa mukaan yhteistyöhön.

3. Viestintä:

- Epäselvää, kenelle toimitetaan tieto liikuntaryhmistä ja muista tapahtumista

Hyvä

Aktiivinen, itsenäinen,
hyvinvoinnistaan huolta pitävä.
Mahdollisuus monenlaiseen
liikuntaan.

Hieman heikentynyt

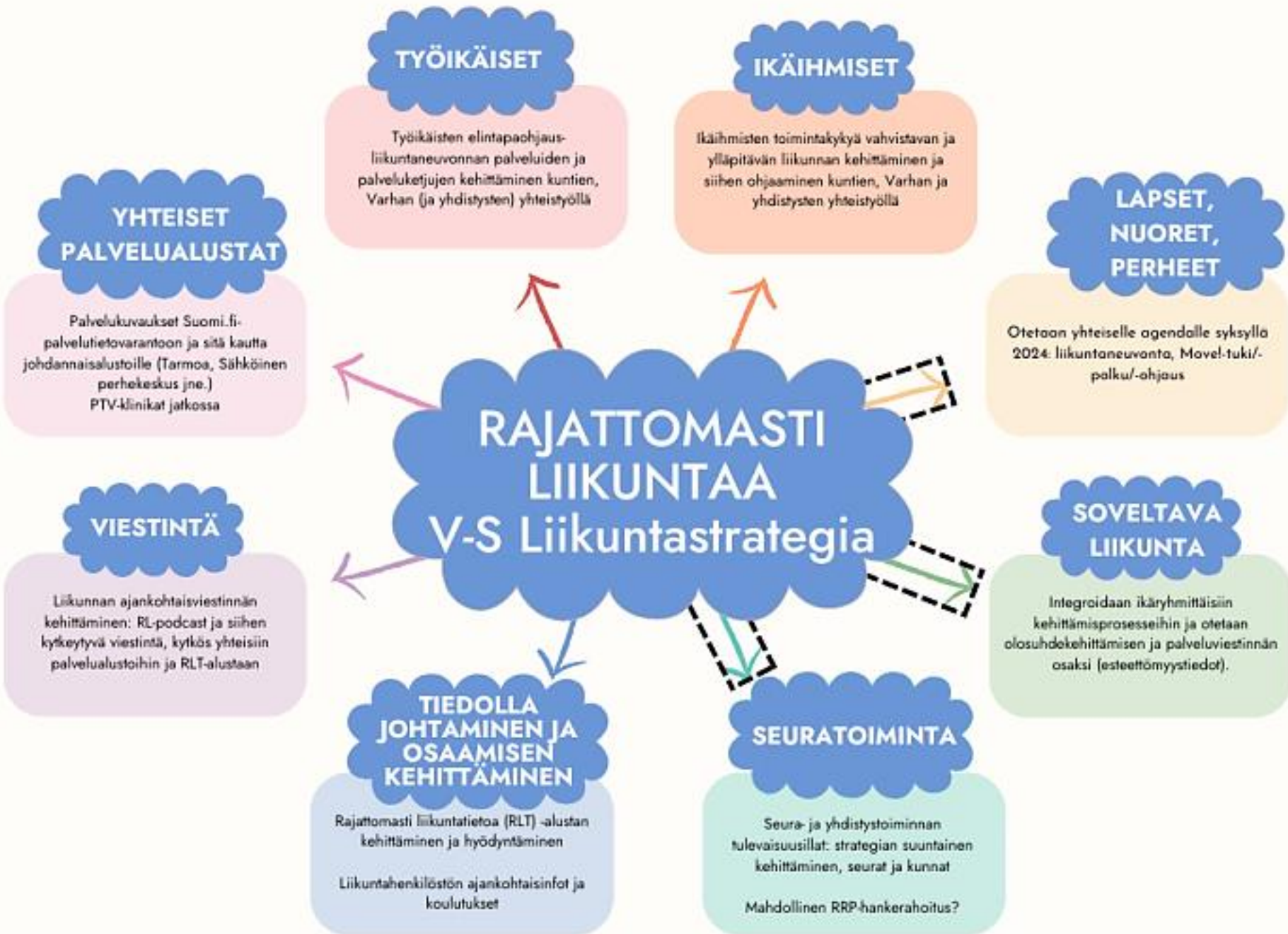
Ulkona liikkuminen vähentynyt,
tuolista nousu vaikeutunut, kävely
hidastunut, väsyä päivittäisissä
askareissa.
Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.
Kaatumisvaara kohonnut.
Apuvälinetarve?

Heikko

Liikkuminen rajoittuu
kotioloihin/pakollisiin asiointeihin,
monisairas.
Liikkumiskyky alentunut,
tasapainovaikeuksia, apuvälineen
käyttäjä.

Kohtaavatko palvelut ja asiakkaat

- Toiminta keskittyy pääasiassa vihreään kohderyhmään
- Ongelma on tunnistettu, mutta kohderyhmän tavoittaminen koetaan haastavana
- Keltaisen kohderyhmän huomiointi



Tavoitteet ja yhdyspintatyö



VV Varsinais-Suomessa
2023-2026

HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNTIEN JA
HYVINVOINTIALUEEN YHDYSPINTATYÖNÄ

VOIMAA
VANHUUTEEN

IV

2023-

HYVÄT KÄYTÄNNÖT LAAJAAN KÄYTTÖÖN

VOIMAA
VANHUUTEEN

III

2016-

HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNNISSA
POIKKISEKTORISESTI

VOIMAA
VANHUUTEEN

II

2010-2015

Kärkihanke VV
tutuksi ja tavaksi

Maakunnalliset
VV-oppimisverkostot

JÄRJESTÖT MALLINTAVAT
TOIMINTAA

VOIMAA
VANHUUTEEN

I

2005-2009

Virtuaalisesti
Voimaa vanhuuteen

Kultaa kouluttajille

Ikiliikkuja

VV-Eksote

TOIMINTAKOKEILUT
JA KOULUTUS

VOITAS-
PILOTTI
2003-2005

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet, joilla on

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
- Yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne



Muut toimijat mm.

- Omaiset
- Ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Päätäjät

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin sekä yhtenäistää liikuntatoimintaa Varsinais-Suomen alueella



Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Tavoitteet ja painopisteet

Yhtenäistää kuntien toimintatapoja hyvinvointialueella ja edistää liikunnan yhdyspintatyötä.

Varhan ja kuntien yhteiset tavoitteet;

- **Voima- ja tasapainoharjoittelu**
 - Tehoharjoittelujaksot kuntosalilla
 - Vertaisohjaajatoiminta
- **Liikuntaneuvonta ja siihen ohjautuminen**
 - Liikuntatiedon jakaminen
 - Liikunnan puheeksi ottaminen
 - Yksilöllinen liikkumissuunnitelma

Lisäksi kunnilla omia kuntakohtaisia tavoitteita



Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Mukana
26/27
kuntaa



Tavoitteena toimiva
yhteistyö
hyvinvointialueella



75+ asukkaita **56 000** (11,5%)

Vuonna 2030 **72 500** (14,7%)

Kuntien asettamia tavoitteita

21
KUNNASSA Vertaisliikuttaja- tai ulkoiluystäväkoulutukset

19
KUNNASSA Liikuntaneuvonta

15
KUNNASSA Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät
ja kuntosaliharjoittelu



15
KUNNASSA Ulkoiluryhmät



~**1/4** Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~**1/3** Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

HV-alueen tavoitteena viivyttää palveluiden pariin siirtymistä

- Ajoissa tarpeeseen vaikuttaminen
- Järkevät ja kokonaisvaltaiset hoito- ja palveluketjut
- Vaikuttavat toimintamallit ja palvelut

➔ Toimintakyvyn ylläpitäminen / paraneminen ja senioriväestön ohjautuminen tehokkaasti oikeanlaisen palvelun piiriin ehkäisee kaatumisia, lisää osallisuutta ja mielen hyvinvointia sekä edesauttaa pärjäämään kotona pidempään.

➔ Yhteistyö ja palveluohjaus hyvinvointialueen, kuntien sekä järjestöjen välillä jää pysyväksi muodoksi Voimaa vanhuuteen - ohjelman jälkeen.

Varhan ja kuntajohdon sitoutuminen Voimaa Vanhuuteen ohjelmaan (Hyvinvointisuunnitelma)

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle.

Hyvinvointialue

Aluetasoinen koordinaatio (OHRY Rajattomasti liikuntaa ryhmä)

Palveluohjaus (Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus)

Voitas-ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Kuntouttavat palvelut

Hyte kerroin indikaattorit: lonkkamurtumat

Kuntoutus prosessin jatkumo

Kunnat

Osallistuminen ohjausryhmään

Ryhmien ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Vertaisohjaajien rekrytointi

Liikuntaneuvonnan järjestäminen

Voitasryhmien järjestäminen

Yhteistyö 3. sektorin kanssa

3. Sektori

Urheiluseurat

Eläkeläisjärjestöt

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt

Palveluohjausryhmiin

Vertaisohjaajat

Kunnan päättäväelin/henkilö
Esim. hyvinvointilautakunta tai sivistyspuolen päällikkö

Paikallinen talousarvio
- kunnan työntekijän työaika ja tilat
- ohjaajien palkkiot ja matkakulut

Kunnan lakisääteinen velvoite toteutuu, ikäihmisten toimintakyky paranee

Hyte kerroin indikaattorit: Kaatumishoitojaksot

Vastuunjakotaulukko hankeaikana

Varhan tehtävät, vastuut ja kustannukset	Kuntien tehtävät, vastuut ja kustannukset
<ul style="list-style-type: none">• Aluetasoinen koordinaatio• Tiedon välittäminen sotekeskuksissa ja ikääntyneiden palveluissa• Palveluohjaus matalankynnyksen VoiTas -ryhmiin: Ikäneuvolat, lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotto, muisti- ja diabeteshoitajat, kuntouttavat palvelut ja ikääntyneiden asiakasohjaus• Kuntouttavien palvelujen järjestäminen ja kehittäminen• PTV (Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen• Kustannukset: Toteutuu olemassa olevin resurssein sisältäen palveluohjauksen kehittämisen ja koordinaatio työpanoksen hyte tulosryhmästä	<ul style="list-style-type: none">• Kunta sitoutuu järjestämään VoiTas ryhmäliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa.• PTV (Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen- Voimaa vanhuuteen -ohjelman sisältö on maksutonta, mutta kunnan kannattaa varautua henkilötyöpanosten lisäksi koulutukseen liittyviin matka- ja majoituskuluihin, paikallisten koulutusten toteuttamiseen sekä mahdollisesti liikuntatilojen kustannuksiin.- Kunta sitoutuu osallistumaan kouluttajakoulutuksiin, liikuntakampanjoihin ja raportoimaan vuosittain kehittämistyön etenemisestä.

Vastuunjakotaulukko (mentoroinnin päätyttyä)

Varhan tehtävät, vastuut ja kustannukset	Kuntien tehtävät, vastuut ja kustannukset
<ul style="list-style-type: none">• Aluetasoinen koordinaatio ja Rajattomasti liikuntaa verkoston hyödyntäminen)• Tiedon välittäminen sotekeskuksissa ja ikääntyneiden palveluissa• Palveluohjaus matalankynnyksen VoiTas ryhmiin:• Kuntouttavien palvelujen järjestäminen ja kehittäminen• PTV(Palvelutietovaranto), ajantasaisten tietojen varmistaminen• Kustannukset: Toteutuu olemassa olevin resurssein sisältäen palveluohjauksen kehittämisen ja koordinaatio työpanoksen hyte tulosryhmästä• Lisäksi Varhalle siirtyvät seuraavat hankeaikana Ikäinstiuutille kuuluneet tehtävät:<ul style="list-style-type: none">• Varsinais-Suomen alueellinen verkosto vertaisohjaajista, ohjaajapoolin koordinaatio (yhteistyössä kuntien liikuntatoimen henkilöstön kanssa)• Jatkokoulutukset hankkeen päätyttyä fysioterapeutit	<ul style="list-style-type: none">• Kunta sitoutuu järjestämään VoiTas ryhmäliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa• Vastuu vapaaehtoisten rekrytoinnista (yhteistyössä 3. sektorin kanssa)• Koulutustilojen tarjoaminen• Mahdollinen jatkokoulutukseen osallistuminen (Ikäinstituutti tai muut yhteistyötahot) koulutuskulut• Varsinais-Suomen alueelliseen verkostoon osallistuminen• PTV (Palvelutietovaranto) ajantasaisten tietojen varmistaminen

VARSINAIS-SUOMEN ALUEELLINEN OHJAUS-/ YHTEISTYÖRYHMÄ

Rajattomasti liikuntaa -verkosto , Varhan HYTE-tiimi, alueellinen vanhusneuvosto, järjestöt, Ikäinstituutti

YHTEISET LINJAUKSET
Tapaamiset Rajattomasti
liikuntaa -verkoston
yhteydessä n. 4x / vuosi

Rajattomasti liikuntaa työryhmät

Teemakohtaiset tapaamiset
Keskeiset toimijat
Noin 6/ vuosi



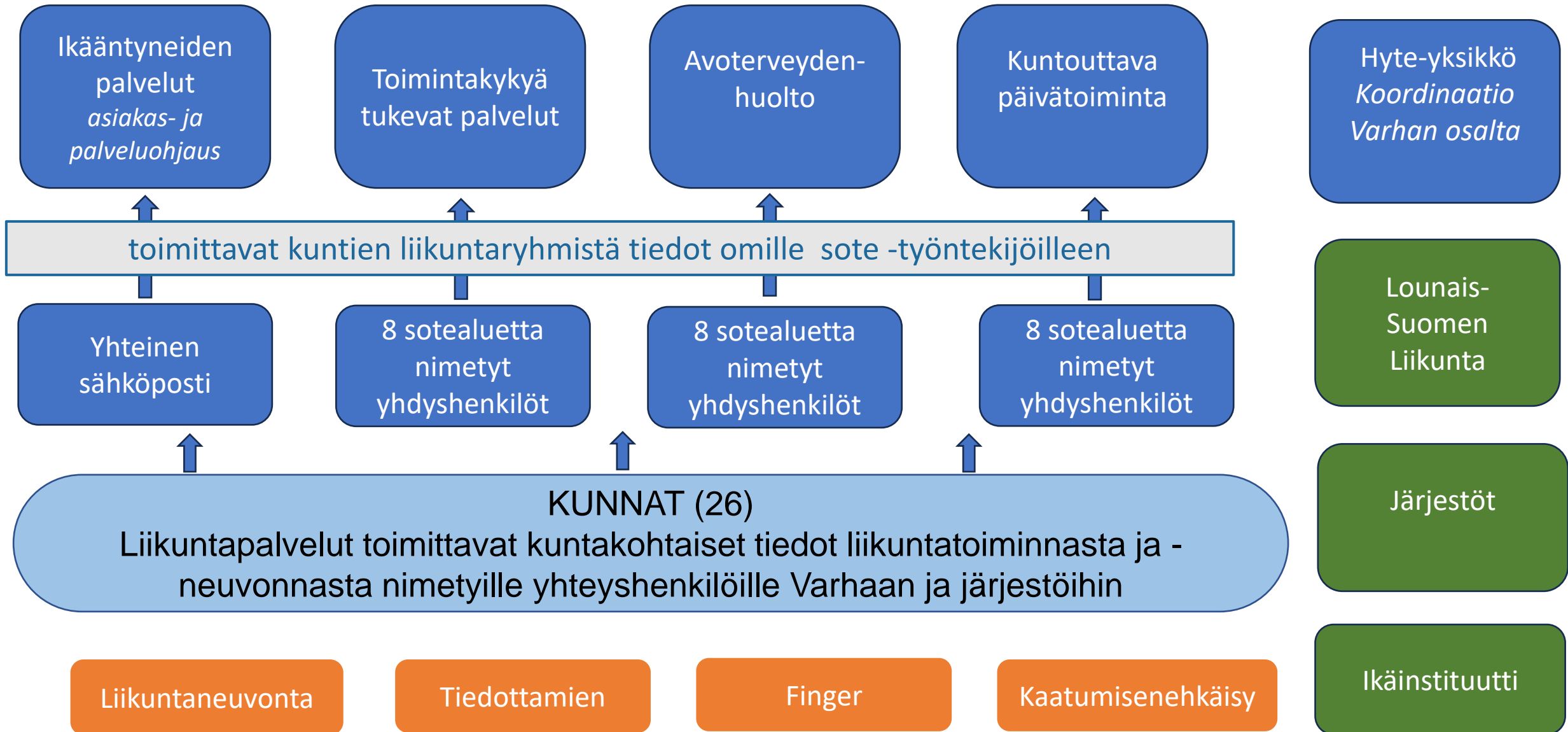
Varhan keskeiset yhteistyötahot

- **Varhan hyte-yksikkö**
 - Varhan koordinoiva taho
- **Muita keskeisiä tahoja**
 - Toimintakykyä tulevat palvelut
 - Avoterveydenhuolto
 - Ikääntyneiden asiakasohjaus
 - Alueellinen vanhusneuvosto
 - Päiväkuntoutus
 - Omaishoitajat



-> **Henkilökunnan vaihtuessa säännöllinen muistuttaminen ohjelmasta ja palveluohjauksesta on tärkeää**

Yhdyspintatyö kuntien liikuntapalveluiden ja Varhan välillä



Voimaa vanhuuteen -ohjelman eteneminen

- Yhteistyöverkoston muodostaminen
- Yhteisten toimintamallien rakentaminen käyntiin
- Osaamisen vahvistaminen voima- ja tasapainoharjoittelusta liikuntaneuvonnasta

2023

- Yhteiset toimintamallit käyttöön:
teoharjoitteluryhmät, liikuntaneuvonta
- Vertaisohjaajien kouluttaminen ja vertaisohjattu toiminta
- Koulutuksia ammattilaisille ja järjestötoimijoille
- Viestintää päättäjille sekä iäkkäille ja heidän läheisilleen
- Väliseuranta

2024

- Koulutukset jatkuvat
- Uutta sisältöä:
ulkoilu
etäjumppa
senioritanssia
mielen hyvinvointi
ympäristöä
- Toiminnan juurruttaminen ja arviointi
- Tuloksista viestiminen

2025-2026

Esimerkkejä sovituista toimenpiteistä yhteistyön tiivistämiseksi

Kunnat lähettävät osoitteeseen ikaantyneidenneuvonta@varha.fi

- Ikääntyneiden liikunnasta vastaavan henkilön yhteystiedot
- Ikääntyneiden liikuntaneuvonnan yhteystiedot
- Ulkoiluystävällisyyden yhteystiedot
- Liikuntapalveluiden kesälukkari

→ lukukuittauspyyntö/Varhasta kuitataan viesti saapuneeksi

Ikääntyneiden asiakasohjauksen sihteeri koostaa asiakasohjaajien sotealuekohtaiseen palvelukarttaan kuntien toimittamat tiedot.

Asiakkaan luvalla asiakasneuvojat voivat välittää tiedon liikuntaneuvojalle, joka ottaa asiakkaaseen yhteyttä.

Varhasta ollaan yhteydessä liikuntapalveluihin, kun kunnan alueelle perustetaan neuvontapiste.

Herätekesymyksiä neuvontaan ja asiakasohjaukseen



- Käytkö ulkona päivittäin? Milloin viimeksi kävit ulkona? **(kodin ulkopuolella liikkuminen)**
- Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana tai pelkäätkö kaatumista **(liikkumiskyky)**
- Oletko liikkuessasi horjahtanut tai saattanut menettää tasapainosi lähiaikoina? **(tasapainovaikeudet)**
- Onko kävelynopeutesi hidastunut? **(kävelyn sujuminen)**
- Käytätkö liikkumisen apuvälinettä? Mikä apuväline käytössä? **(kävelyn sujuminen)**
- Onko portaissa kävely vaikeaa tai mahdotonta? **(alaraajojen lihasvoima)**
- Onko tuolista tai makuulta ylösnousussa vaikeuksia? **(alaraajojen lihasvoima)**
- Tuntuvatko kauppakassin nostaminen ja kantaminen raskailta? **(käsien voima + puristusvoima)**
- Huomaatko väsyväsi askareita tehdessä helpommin, kuin aiemmin? **(yleiskunto)**
- Minkälaisia liikuntatottumuksia sinulla on ollut elämäsi aikana? Millä tavoin liikut nyt? Kuinka usein? **(liikkumisaktiivisuus)**

Sisäänottokriteereitä VoiTas-ryhmiin



1. Onko ulkoilu vähentynyt viimeisen vuoden aikana?
2. **Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?**
3. Pelkäätkö kaatumista?
4. Tuntuuko kävely rasittavammalta kuin aikaisemmin?
5. **Käytätkö liikkumisen apuvälinettä?**
6. Onko portaissa kävely vaikeutunut?
7. **Onko tuolista ylösnousu vaikeutunut?**
8. Tarvitsetko apua kaupassa käymisessä?
9. Ei säännöllistä voima-tasapainoharjoittelua

Huomioi: yksinäisyys, elämänmuutokset, alakulo

Voimaa vanhuuteen Sauvossa

Sauvo liittynyt Voimaa vanhuuteen hankkeeseen vuonna 2023

Vertaisohjaajat
Palvelukeskuksen kuntosalilla
kerran viikossa

Hyvinvointi- ja
liikuntakoordinaattori
aloittanut syksyllä 2023

VoiTas-kouluttajakoulutus
24.-25.10.2023

VertaisVeturi-koulutus
17.1., 24.1. ja 7.2. 2024
yhdessä Paimion ja
Kaarinan kaupunkien
kanssa

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle
kouluttajakoulutus 8., 15. ja
24.5. 2024

– vanhojen ja uusien
vertaisohjaajien
tapaaminen/koulutus

VoiTas –ryhmät 1 ja 2 elokuu -
joulukuu 2024
Palvelukeskuksen kuntosalilla;
ryhmät 3 ja 4 keväällä 2025

Lisää matalan kynnyksen
liikuntaryhmiä (liikuntaseurat?)

Senioriliikunnan lukujärjestys:
lahella.fi, PTV



Mitä opittu tähän mennessä yhdyspintatyön kehittämistä ja yhteisten toimintatapojen saavuttamisesta hv-alueella

- Jotta toimintatavat saadaan rakenteisiin, tulee myös hv-alueen johdon olla sitoutunut
 - Konkretia, mitä toiminta / yhteistyö tarkoittaa hv-alueen resurssien kannalta -> mihin sitoudutaan, mitä tarkoittaa hankkeen jälkeen hv-alueen toiminnassa
 - Keskustelut eri hv-yksiköiden / johtoryhmien kanssa
- Hv- alueen rakenteen ja toimintatapojen hahmottaminen
 - Helpompi aloittaa kontakteilla jo ennestään tuttuihin toimijoihin
 - Nimetyt yhteyshenkilöt ja ”vastinpari” eri organisaatiosta
 - Tieto ja lupaus johdolta, mihin toimintaan hv-alueen henkilöstö voi osallistua
- Yhteistyötä voi olla helpointa lähteä rakentamaan konkreettisista asioista esim. kaatumisten ehkäisyn toimenpiteet, asiakasohjauksen kriteerit, kohderyhmän määrittely
- Yhteistyötä myös kuntien ja järjestöjen kesken
 - valitaan ja rikastetaan yhdessä hv-alueelle toimintamalli jo olemassa olevista käytänteistä
 - kuntien yhteistyö vertaisohjaajien kouluttamisessa, virikepäivissä
 - mahdollisuus osallistua liikuntatoimintaan yli kuntarajojen
 - tieto toiminnasta hv-alueelle (ptv)



- Huomioitava kohderyhmän heterogeenisuus niin tavoitteissa, toimissa, yhteistyötahoissa kuin arvioinnissa
- Erityisenä haasteena ikäihmisten kohderyhmässä ovat tiedon hajanaisuus ja viestintä
- Sovitaan eoolit ja vastuut ikääntyneiden ja iäkkäiden liikunta palveluiden tuottamisessa.
- Miten luodaan toimiva ja aukoton palveluketju arkiaktiivisuuden edistämiseen ja toimintakyvyn tukemiseen.
 - huomioi kaupunkiympäristön ja olosuhteet
 - lähipalvelut
 - kuljetus- ja neuvonta- ja avustajapalvelut
 - apuvälineet
 - vapaa-ajan toiminnan kokonaisuudessaan



Onnistumisen stepit Voimaa vanhuuteen kehittämistyössä

1

Paikallinen yhteistyö, verkostot ja yhdessä kehittäminen

Mukana kaikki sektorit kunnat, HV, järjestöt, seurakunta ym.

2

Osaamisen lisääminen / hyvät käytännöt

Koulutukset
Webinaarit
Yhteisporinat
Materiaalit
Kampanjat

3

lökkään äänen kuuleminen

Kehittämistarpeet, ideat, paikallisuus,

4


Seuranta ja arviointi

Tulosten ja vaikutusten näyttö
Hyvät käytännöt ja toimintamallit

5

Juurutus, levitys

Päätäjät keskeinen kohderyhmä

A blurred photograph of a woman with short blonde hair, wearing a dark top, standing in a room. In the background, there is a window showing a blue sky and a bicycle parked. The text "Voimaa ja tasapainoa KUNTOSALILTA" is overlaid on the image.

Voimaa ja tasapainoa
KUNTOSALILTA

Voimaa vanhuuteen –foorumi 12.9.2024

9.30 aamukahvi

10.00 Ikäinstituutin tervetulosanat **Pirjo Kalmari**

Ministeriön tervehdys, **Mari Miettinen/STM**

Voimaa vanhuuteen -kuntien hyviä esimerkkejä

Voimaa vanhuuteen -ohjelman osallistujakyselyn ja VV-tutkimuksen tuloksia, **Eerika Saloranta**

Finger-toimintamalli, **Jenni Lehtisalo/THL**

12.00 – 13.00 lounastauko

Liikunta ja sydänterveys, **Arto Hautala/Jyväskylän yliopisto**

Voimaa kuntosalilta, HUR

Paneelikeskustelu kuntien hyvistä toimintatavoista

Ikäinstituutin visio tulevaisuuteen, **Katja Borodulin**

Kuntien palkitseminen ja valokuvaus

16.00 Hyvää kotimatkaa





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti