



Tuusniemi

Kooste
Voimaa vanhuuteen - toiminnasta
2021-2023

Tuusniemi oli mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2021-2023

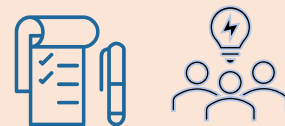
Ohjelman tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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



lääkkäiden liikuntaa edistävät

Voimaa vanhuuteen -toiminnassa mukana

Tuusniemen kunta, vapaa-aikatoimi

Sosiaali- ja terveystoimi → Pohjois-Savon hyvinvointialue, fysioterapia, ikääntyneiden palvelut

Sydänyhdistys

Eläkeläisjärjestöt

Hengitysyhdistys

Vanhusneuvosto

Seurakunta

4H -yhdistys

Kotiseutuyhdistys



Ikäihmisten liikunnan edistäjä palkattiin 2023 alkaen erillisavustuksella.

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Tuusniemellä 75+ 

Vuonna 2022 388 (16,2 %)

Vuonna 2030 486 (23,6 %)

$\frac{1}{2}$

kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla

$\frac{3}{4}$

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

$\frac{1}{2}$

Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon³

Suomessa 75+ 

23 % Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

37 % Kaatuu vähintään 1krt/v



Joka tunti murtuu lonkka



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä⁴

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia^{5,6}

Lähde: Sotkanet

Lähteet: 1) Sherrington 2019 2) Voimaa vanhuuteen vuosiseuranta 2021, 3) Saloranta ym. 2022 4) Coelho-Junior ym. 2020 5) Harada ym. 2016 6) Iso-Markku ym. 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



Onnistumisia Voimaa vanhuuteen -työssä

- uusia liikuntaryhmiä käyntiin – vanhatkin jatkavat

Äijäjumppaa ammattilaisen johdolla (2023-)

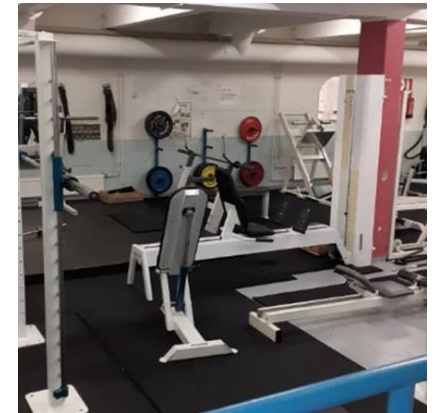
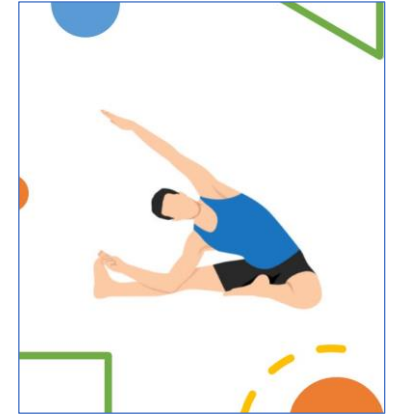
- 14 ikämiestä kuntojumppassa ammattilaisen ohjauksessa monitoimisalissa

Pysytään pystyssä -ryhmä (2023-)

- Kaatumisen ehkäisyyn harjoittelua ja tietoa

Kansalaisopiston kuntosalistartti (2022-)

- Viiden kerran opastus ikäihmisille ammattilaisen ohjauksessa
 - kuntosalilaitteiden käyttö, vastusten määrittäminen ja laitteiden säätäminen
 - voimaharjoittelun perusteet ja oman harjoitteluohjelman laatiminen



Kuvat Tuusniemen Fb

Onnistumisia Voimaa vanhuuteen -työssä

- Kaatumisen ehkäisy kiinnostaa

Pysytään pystyssä -pienryhmä käyntiin 2023

- tehokuntosalijakso 1krt /vko, 10 vko
- alku- ja lopputestaus (SPPB)
- liikuntaosuus (60 min), voima-tasapainoharjoittelu
- joka kerralla keskustelua ja tehtäviä eri teemoista
 - voima-tasapainoharjoittelun merkitys
 - kodin turvallisuus, apuvälineet, ravitsemus ym.
- kahdeksan osallistujaa, kaikki naisia
- tulokset paranivat kolmella, viidellä pysyi ennallaan
- palautteita kommentteja.....



Onnistumisia Voimaa vanhuuteen -työssä - Tuusniemellä iäkkäiden ulkoilu on ”in”

Vapaaehtoisten koulutus ikäihmisten ulkoilun tueksi järjestöaktiivin ja ikääntyneiden palvelujen (kotipalvelu) yhteistyönä käynnistyi 2022.

- 17 vapaaehtoista mukana koulutuksessa
- kotipalvelun asiakkaille saatiin ulkoiluystäviä.

Toimintaa koordinoi virikeohjaaja ja kunnan ikäihmisten liikunnan edistäjä.

Toiminnasta viestittiin paikallislehdessä sekä Ikäinstituutin somekanavissa ja eri foorumeissa, mm Liikkuen läpi elämän – seminaarissa, Turku 2022



Kuva: Asta Tirkkonen-Hersio



VOIMAA VANHUUTEEN

"Varaan aina
kiireettömän ajan
yhteisiin ulkoiluihin -
säässä kuin säässä."

Maritta, ulkoiluystävä,
Tuusniemi



Ikäinstituutti

Ikäihmiset pääsevät yhä useammin ulos ulkoiluystävien avulla

Ulkoiuystäväksi iäkkäälle -koulutus tuotti motivoituneita tekijöitä Tuusniemelle.

Esko Taskinen

Tuusniemellä on vapaaehtoisille järjestetty Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutusta. Sen vetäjänä toimivat Asta Tirkkonen-Hersio ja kunnan kotipalvelussa työskentelevät Pirkko Kokkonen ja Kaija Niisinen. He ovat saaneet koulutuksen tehtävään.

Koulutus on osa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen läiden terveysliikuntaa. Tavoitteena on, että ikäihmiset pääsevät tehoisten ulkoiluyhdistysten avulla yhä useammin



ulos turvallisessa seurassa. Ulkona liikkumisen tarve säilyy, vaikka toimintakyky ikääntyessä heikenee. Kävely ulkona on monelle ikäihmiselle paitsi hyötyliikuntaa myös terveellinen nautinto, joka tarjoaa luontokokemuksia, virkistymistä ja rentoutumista.

Ulkoihin antamat hyödyt iäkkäälle ja toki jokaiselle ihmiselle ovat moninaiset.

Koulutuksessa on tullut mo-

nipuolisesti esille ulkoiluyhtävien tehtävään sisältyvät asiat ja heille on jaettu käyttöön päivitetty opas. Kaikille koulutuksen saaneille on jo löydetty iäkäs lähimmäinen ystäväksi, johon ovat saaneet tutustua.

Koulutustilaisuudessa olleet ulkoiluystävät olivat iloisia ja motivoituneita, kun he kertoivat perusteista, miksi ovat ryhtyneet ulkoiluystäväksi. Auttamisen halu, hyvä mieli, lähimmäisistä

huolehtiminen, mielekkäistä tekemistä eläkeläisenä tai muuten vapaalla olovana ja monia muitakin perusteita.

Tilaisuudessa vanhustyön johtaja Lea Mustonen kiitti kouluttajia ja ulkoiluystäviä Tuusniemen kunnan puolesta ja toi esille tehtävien tärkeyden. Tehtävistä kiinnostuneet ovat tervetulleita, koulutus tehtävään annetaan, ja ulkoilutuksen tarvisjoita on, hän totesi.

Tossut ja tassut -hanke käyntiin Tuusniemellä

Ulkoiluvaate laajeni.

Uusia ulkoiluystäviä ja koirakavereita koulutettiin syksyllä 2023

- mukaan ilmoittautui 6 koiraa omistajineen

-paikallislehti Koillis-Savo viestitti toiminnasta näkyvästi

Koillis-Savo Torstaina 7.9.2023

Uutiset



HANKE

Alkoi viime vuonna

• Tossut ja tassut -liikkeelle on ikäinstituutin koordinoima vuoroin 2022-2024 toteutettava hanke, joka edistää kotona asuvien iäkkäiden ulkoilua vapaaehtoisten avulla. Hankkeessa kehitetään kaksivuotista vapaaehtoisten koulutusta ulkoilusta ja koirien kanssa ja kävelyryhmiä, joita ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset.

• Ensimmäistä kertaa mukaan lähtivät viime vuonna Hämäläisiä, Jyväskyläläisiä, Kouvola, Porin, Salon, Rauman ja Vaasan asukkaita, joihin ovat liittyneet Äänäkosken Tuusniemi, Yrityskumppanina on Musti ja Mäntä.

• Rahoittajana toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

• Tuusniemellä hankkeen kouluttajana on kunnan kälviän ja hyvinvoinnin osastolla Asta Tykkönen-Harjio.

Räjäyttäjien asiantuntija Ulla Pohjanmaa (ok.) vieraili Tuusniemellä torstaina. Aikuisille koirineen lähtivät Johanna Jokinen-Miettinen (vas.) ja Tiina, Teemu Aspa ja Pertti Ryyminen sekä Eira, Meri, Taakinen ja Linda, Riitta, Tuusniemi ja Maria sekä Anna-Tiina Puittinen ja Heini.

Vanhusten jäänsärkijät lähtivät isolla porukalla lenkille



Ikäinstituutti

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

*Haluaisitko tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä?
Ryhdy iäkkään ulkoiluystäväksi koiran kanssa tai ilman!*

Ulkoiluystäväkoulutus järjestetään Kunnantalolla (Keskitie 22)

Koulutuspäivät ovat
24.8. klo 13.00-15.30
31.8. klo 13.00-16.00

mäinen koulutuspäivä on tarkoitettu vain koiranomistajille ja koirat ovat tuolloin mukana koulutuksessa.

Toimintaan sopiva koira on terve ja rauhallinen ja se suhtautuu ystävällisesti vieraisiin ihmisiin.

Koulutukseen osallistuminen **ei sitou** vapaaehtoisena toimimiseen, vaan voit harkita asiaa koulutuksen aikana ja sen jälkeen.

Koulutus on maksuton. Koulutuspäivinä on kahvitarjoilu.


Ilmoittaudu mukaan 18.8. mennessä:
asta.tirkkonen-hersio@tuusniemi.fi, p. 040 535 7544



Koulutus on osa Ikäinstituutin koordinoimaa Tossut ja tassut liikkeelle -hanketta:
www.ikainstituutti.fi/tossut-ja-tassut-liikkeelle

Kuntoportailta voimaa jalkoihin

- Pysyvät ohjetaulut saatiin rappujen kaiteisiin kotiseutuyhdistyksen avulla



Porrastreeni

Tee alkulämmittely ennen portaisiin menoa. Voit esimerkiksi kävellä, marssia paikalla tai tehdä pieniä jumppaliikkeitä, kuten kyykistymisiä, polven nostoja tai askelluksia.

Portaissa liikkuessi laita aina koko jalkaterä askelmalle. Varmista, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta. Kun askellus sujuu hyvin, voit nostaa katseen eteenpäin. Kävele liikkeiden välissä rauhallisesti alas.

1. Kävely


- Kävele ylöspäin omaan tahtiisi joka askelmalle astuen. Rytmitä liikettä käsillä.
- Lisää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle.

2. Polvennostokävely

- Astu askelmalle ja nosta vastakkainen polvi terävästi eteen ylös 90 asteen kulmaan. Pysähdy hetkeksi. Rytmitä liikettä käsillä.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen polvi samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12-20 kertaa.

3. Jalan ojennus taakse

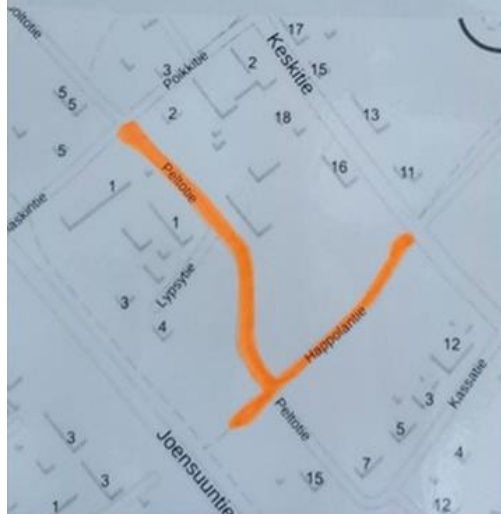
- Astu askelmalle, nojaa hieman eteenpäin ja nosta vastakkainen jalka suorana taakse.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen jalka samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12-20 kertaa.



Rollaattorillakin pääsee luontopolulle

ROLLOPOLKU

- helppo tehtäväpolku vaikka rollaattorilla liikkuen
- muistelu- ja jumppatehtäviä Peltotien - Happolantien varrella



Luontopolut Tuusniemen keskustassa

Tuusniemen keskustassa on jälleen merkitty 2 luontopolkua kesän ajaksi. Matkan varrella on helppoja tehtävärasteja kehon ja mielen virkistymiseksi.

Harjuntauksen -Valkeisen polku lähtee Jokitieltä hautausmaan takaa, Harjuntauksen osuus on helpompi ja sitä pääsee liikkumaan myös rollaattorin kanssa, pituudeltaan n. 1 km. Valkeisen polku kiertää Valkeisen lammen ympäri, päättyen urheilukentälle ja on haastavampi, etenkin lammen etelälänsipuoli, pituudeltaan n. 1 km.

Rollopolkku on Tuusniemen keskustassa Happolantien-Peltotien maisemissa. Reitti kulkee em. teitä pitkin, on lyhyt ja helppo kulkea apuvälineiden kanssa.

Molemmilla reiteillä on kuittausvihko, johon toivomme reippailijoiden ”kuittaavan” suorituksensa tilastointia varten.

Nauti lähiluonnosta liikkuen, katsellen, kuunnellen, haistellen ja tuntien!



Hyvästä työstä kannattaa palkita



Vuoden voimateko -kunniamaininnan sai Tuusniemen aktiivinen ulkoilun edistäjä ja kouluttaja Asta Tirkkonen-Hersio (2022)



Kunta palkittiin uudesta tavasta lisätä ikäihmisten ulkoilua (2023)

Muita liikuntaryhmiä ja tapahtumia

- Vakiintunutta toimintaa on paljon eri järjestöissä
 - Eläkeliiton vertaisvetoiset kuntosaliryhmät
 - kimppekävelyjä, ulkoiluystäviä
- Uimahallimatkat Outokumpuun
- Seniorikisat, kesätapahtumia, ulkoilutapahtumia
- Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu eri tavoin
- Ikääntyneiden hyvinvointitilaisuudet
 - mm. ravitsemusasiaa, kunta ollut mukana Ruokaviraston Vireyttä seniorivuosiin -hankkeessa



Tuusniemen kunta
10. elokuu klo 12.04 · 🌐

ULKOILU- JA KISAILUPÄIVÄ NUORELAN URHEILUKENTÄLLÄ
torstaina 17.8. klo.12.00

Ohjelmassa mm. sauvajumppaa (omat sauvat mukaan)
tonkkumin heittoa, kävelyfutista ym.

Osallistujien kesken arvotaan palkintoja

Tervetuloa !

VOIMAA VANHUUTEEN !



**SENIOREIDEN KESÄTAPAHTUMA
HOJO HOJOSSA**

ke 26.7.2023 klo 12.00

Ohjelmassa:

- ❖ Lohikeitto lounas lisukkeineen + kahvi
- ❖ Yhteislaulua, lauluesityksiä, runoesityksiä, Hyvinvointilueen ja Tuusniemen kunnan terveiset ikääntyville
- ❖ Tututtujen tapaamista ja yhdessäoloa

Lounaan hinta 20 €

HUOM! Ilmoittautuminen 18.7. mennessä
Astalle 040 5357 544
asta.tirkkonen-hersio@tuusniemi.fi

- ❖ Järjestää Tuusniemen kunnan vammais- ja vanhusneuvosto



Tuusniemen kunta
5. lokakuu 2023 · 🌐

Etelä-Tuusniemen Toimintaryhmä Erä Veikkolassa tiistaina 10.10. klo.12.00.

Ohjelmassa yhdessäoloa ja pientä aktiviteettia, jutellaan mm. ravitsemuksesta ja muusta mukavasta.

Järjestää Tuusniemen kunnan ikäihmisten hyvinvointi



Hyvinvointialueen fysioterapiasta lisää liikuntaa

Fysioterapeutin vastaanotolla saa liikuntaneuvontaa.

Neuvontavastaanotolla käynyt vuosittain 10-20 ikäihmistä.

- yksilöllinen vastaanottokäynti, jossa myös ravitsemusneuvontaa ja ohjaus kunnan/ kansalaisopiston matalan kynnyksen ryhmiin.

Kuntosaliharjoittelu kuntoutuksen asiakkaille

- kaksi 10 vk jaksoa pienryhmissä
- osallistujia 12
- yksilöllinen harjoitusohjelma



Liikuntaraadeissa kuultu iäkkäitä

- Ikäihmisten ääni ja toiveet saatu esiin liikuntaraadeissa.
- Vanhus- ja vammaisneuvostolta tullut ideoita ja ehdotuksia
→ aktiivista toimintaa ja tapahtumia



**SENIOREIDEN KESÄTAPAHTUMA
HOJO HOJOSSA**

ke 26.7.2023 klo 12.00

Ohjelmassa:

- ❖ Lohikeitto lounas lisukkeineen* kahvi
- ❖ Yhteislaulua, laulesityksiä, runoesityksiä, Hyvinvointialueen ja Tuusniemen kunnan terveiset ikääntyville
- ❖ Tuttujen tapaamista ja yhdessäoloa

Lounaan hinta 20 €

HUOM! Ilmoittautuminen 18.7. mennessä
Astalle 040 5357 544
asta.tirkkonen-hersio@tuusniemi.fi

- ❖ Järjestää Tuusniemen kunnan vammais- ja vanhusneuvosto

KAIKILLE AVOIN

TUUSNIEMEN LIIKUNTARAATI
To 25.5. klo 17-19
koulukeskuksen monitoimisalissa

**Hyvinvointialueen rooli ja toiveita
hyvinvointialueelle**

alustus:
Pohjois-Savon hyvinvointialueen liikunnan toimialasta vastaava
hyvinvointikoordinaattori Marika Lähti

liikuntaraati:
keskustelua ja kirjauksia liikunnasta
Mitä hyötyä hyvinvointialueesta on liikunnan näkökulmasta?
Kuinka kuitataan korjausvelat?
Pitäisikö Tuusniemelle perustaa liikuntapaikkojen kunnossapidosta
huolehtiva järjestö?



Ilk. Tuusniemen kunnan vapaa-ajan- ja vapaa-aikatoimi, Voimaa vanhuksien -hanke

TERVETULOA!

Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Tuusniemen edustajat ovat osallistuneet Ikäinstituutin koulutuksiin ja tapahtumiin seuraavasti

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Tossut ja tassut -hankkeen kouluttajatilaisuus
- Pohjois-Savon Ikiliikkuja -oppimisverkoston (ent. Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto), 2x /vuosi
 - Teemoina mm. tehoharjoittelu kuntosalilla, kaatumisten ehkäisy
 - Tuusniemi esitteli Pysytään pystyssä – ryhmätoimintaansa.
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat vuosina 2021-2023

Voimaa vanhuuteen -työ jatkuu

- ikäihmisten liikunta mukana myös uusissa hankkeissa.

Ulkoiluystävällisyys on vakiintunut.

Järjestöissä on aktiivisia toimijoita.

Viesti voima-tasapainoharjoittelun merkityksestä liikkumiskyvylle on tavoittanut ikäihmisiä.

- Pohjois-Savon Liikunnan (PSL) Ilolla-hanke alkoi 2024
- Arjen ilo ja tuki -hanke 2023-2025
- Ikäinstituutin Ikiliikkuja -oppimisverkostoon ovat kaikki edelleen tervetulleita

Tuusniemen Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Asta Tirkkonen-Hersio, ikäihmisten liikunnan edistäjä
2023 -, järjestöedustaja

asta.tirkkonen-hersio@tuusniemi.fi

astahersio@gmail.com

Lea Mustonen, asiakasohjaaja, Ikääntyneiden
asiakasohjaaja, HVA

Lea.mustonen@pshyvinvointialue.fi

Pirjo Smolander, fysioterapeutti, HVA

pirjo.smolander@pshyvinvointialue.fi

Minna Säpyskä-Nordberg, Tuusniemen mentori, Ikäinstituutti

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

