



# Loimaa

Katsaus  
Voimaa vanhuuteen -toiminnasta  
2022- 2024

# Loimaa on ollut mukana Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmassa 2022- 2024

- työ jatkuu Varsinais-Suomen alueellisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 2026 asti

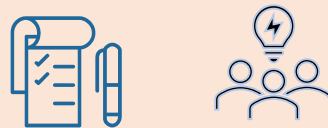
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- 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!



# Voimaa vanhuuteen -onnistumisia 2022-2024

- toiminta on vakiintunut

## Kuntosaliharjoittelun starttikurssit

- 8 krt tavoitteellinen harjoittelu, alku- ja lopputestaukset (SPPB, 1 RM)
- Tulokset paranivat lähes kaikilla testatuilla

## Maksuttomat matalan kynnykset ryhmät eri puolilla kuntaa

- tuolijumput ja soveltavan liikunnan ryhmät

Liikkuva minä -opintopiiri tavoittaa hyvin oikeaa kohderyhmää.

## Kouluttajaosaamista kunnassa

- vapaaehtoisten koulutus jatkuu
- tuloksellinen koulutusyhteistyö Pöytyän kanssa

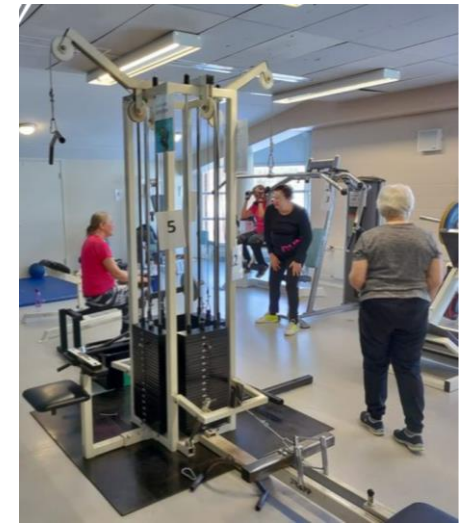
## Yhteistyö eläkeläis- ja muiden yhdistysten kanssa

- toiminnassa mukana useita järjestöjä
- mukaan kutsutaan kaikkia iäkkäiden parissa toimivia yhdistyksiä

## Liikuntatapahtumat, kampanjat, yleisluennot

- jalkautuminen tuottanut tulosta → iäkkäitä on tavoitettu runsaasti

Koulutettu 30  
Vertaisveturia ja 15  
ulkoiluystävää.



Pöytyän kunta ja Loimaan kaupunki järjestävät yhdessä osana Ikäliikkuja-hanketta neljän opintokerran VertaisVeturi-koulutuskokonaisuuden, josta kaksi koulutuspäivää on Pöytyällä ja kaksi Loimaalla.

## VertaisVeturi-koulutus

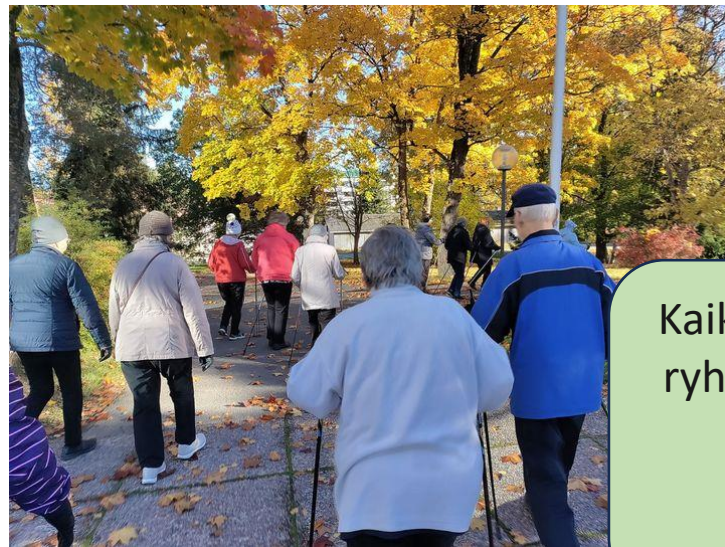
- Pöytyä ti 27.8 ja to 29.8. klo 12-16  
Elisenvaaran oppimiskeskus, Kyröntie 16, Kyrö
- Loimaa ti 3.9. ja to 5.9. klo 12-16  
Kaupungintalo, Ylistaronkatu 36, Loimaa

# Liikkuva minä -opintopiiri

- ryhmiä pidetty säännöllisesti jo usean vuoden aikana

Seitsemän tapaamiskerran kurssi, jossa liikunnanohjaaja Tarja Mäen johdolla keskustellaan:

- liikunta-asioista, ravitsemuksesta ja kaatumisen ehkäisystä ja tehdään pohdintatehtäviä. Asiantuntijavierailuja mm. ravitsemuksesta.
- joka kerralla liikuntaosuus tai liikuntakokeiluja.



Kaikki vastaajat arvioivat ryhmän antaneen tukea liikunnalliseen elämäntapaan. (palautekysely 2023)





# Tapahtumissa tavoitettiin ikäihmisiä – kampanjat kannustivat liikkeelle



Yli 900  
osallistujaa  
vuosittain.



11.-15.3.  
2024

## IKILIIKKUJA VIKKO

VOIMAA VANHUUTEEN  
Vainiainen-Suomi

**TORSTAI 14.3.**

**Webinaari Virtaa voima- ja tasapainoharjoittelusta**  
klo 10- 10.45, kaupungintalo Ylistaronkatu 36.

**Hyvän olon liikuntaa**  
klo 9- 10 ja 10-11  
Hirvihovi tatami

**Kuntoliikunta**  
klo 17.30- 18.30 Hirvihovi

**Hyvän mielen  
vesijumppa**  
klo 14.30- 15 Vesihovi

**PERJANTAI 15.3.**

**Soveltavan liikunta**  
klo 10- 11, Hirvihovi

**Tuolijumppa**  
klo 13-13.45, Niinijoen koulu



LOIMAA



Yhteistyössä liikuntatoimen, eri järjestöjen, srk:n ja hva:n kanssa on järjestetty liikunta- ja ulkoilutapahtumia, testipäiviä, Liikkuva resurssikeskus -ym. muita toritapahtumia. Kampanjat kesällä ja Ikiliikkuja-viikolla saivat ikäihmisiä liikkeelle.



# Liikuntaneuvonta

- yksilöllinen neuvonta käynnistynyt 2024 liikuntatoimessa.

- Maksuton, kesto 3-12 kk, jossa yhdessä asiakkaan kanssa tehdään: Kartoitus → suunnitelma, testauksia tarvittaessa → liikuntakokeiluja → seuranta
- Asiakas voi itse varata ajan neuvojalta tai terveydenhoidon ammattilainen voi ohjata asiakkaan.
- Neuvontaa saaneita ikäihmisiä vuonna 2024 oli 10, yhteensä 20 asiakasta kävi neuvonnassa.

Tarvitaan lisää tiedotusta kuntalaisille sekä Varhan ammattilaisille, jotta he osaavat ohjata asiakkaitaan liikuntaneuvontaan.

→ Sujuva liikuntaneuvonnan palveluketju.

# Kuntalaisia ja iäkkäitä kuultu

## Liikuntaraati 2024

**Esteettömyyskartoitus 2024** virkistysuimala Vesihovissa ja liikuntakeskus Hirvihovissa.

## Kysely kuntalaisille 2023 liikuntatottumuksista

- Postikysely kaikille 70-vuotiaille kuntalaisille osana asumisen teemavuotta.

## Vanhusneuvoston aloitteet

- Senioriliikuntakortti 65-vuotiaille, ikärajaa laskettu 2023
- Kortteja lunastettu 234 kpl

## Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2023

- Ikäihmisten ryhmissä koettuja hyötyjä olivat mm. kanssakäymisen lisääntyminen ja mielialan kohoaminen

### Toiveita ja ehdotuksia:

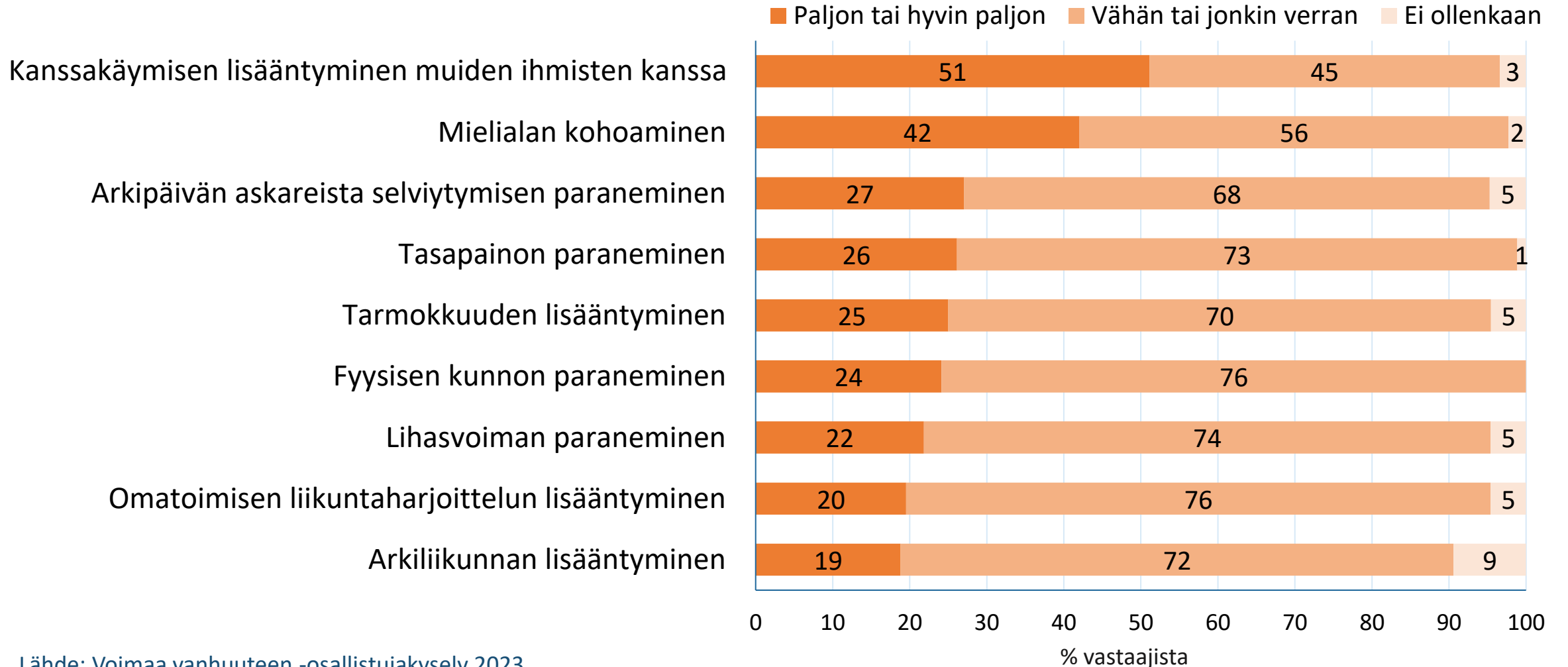
- edullisia liikuntaryhmiä lähellä kotia
- kävelyreittien kunnossapito tärkeää
- tiedottamista paikallislehdessä
- lisää ulkoiluystäviä ikäihmisille



# Loimaa oli mukana Voimaa vanhuuteen -osallistujakyselyssä 2023

## Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt

Loimaa (n = 85 - 88)







# Hyvää työtä juhlittiin



Voimaa vanhuuteen -foorumissa 12.9.2024 palkittiin vuosina 2021 ja 2022 aloittaneita kuntia ansiokkaasta ikäihmisten liikunnan edistämistyöstä.



Liikunnanohjaaja Tarja Mäki ja liikuntapalvelupäällikkö Anu Pitkänen ottivat vastaan kunniakirjan. Keskellä Ikäinstituutin Minna Säpyskä-Nordberg.



# Suunnitelmia ja kehittämisiäideoita

- Päätäjille lisää tiedotusta
  - liikuntatoiminnasta
  - liikkumisen hyödyistä ikäihmisten toimintakyvylle ja kaatumisen ehkäisyssä
  - ikäihmisten toiveista.
- Jatketaan kuntosaliryhmiä ja tavoitteellista harjoittelua testauksineen.
- Viestitään harjoittelun tuloksista myös päätäjille.
- Järjestöjä toivotaan entistä enemmän mukaan toimintaan ja yhteiseen suunnitteluun.



Tietoa  
kehittämistyön  
tueksi



# Kaatumisen ehkäisy kannattaa

## Vuosittain kaatuu

1/3 yli 65-vuotiaista



1/2 yli 80-vuotiaista



**Lonkkamurtumia** 65 vuotta täyttäneillä liki 9000 (2023, THL: Sotkanet.fi)

- Koko maan ilmaantuvuus 0,7 %
- Loimaa 0,6 %, yhteensä 28 lonkkamurtumaa (2023 THL:Sotkanet.fi),
  - Loimaalla lonkkamurtumat vähentyneet 2021- 2023

Kaatumisia voi ehkäistä tavoitteellisella voimatasapainoharjoittelulla.

Yksi lonkkamurtuma maksaa n. 30 000 € / 1. vuosi.

## Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot

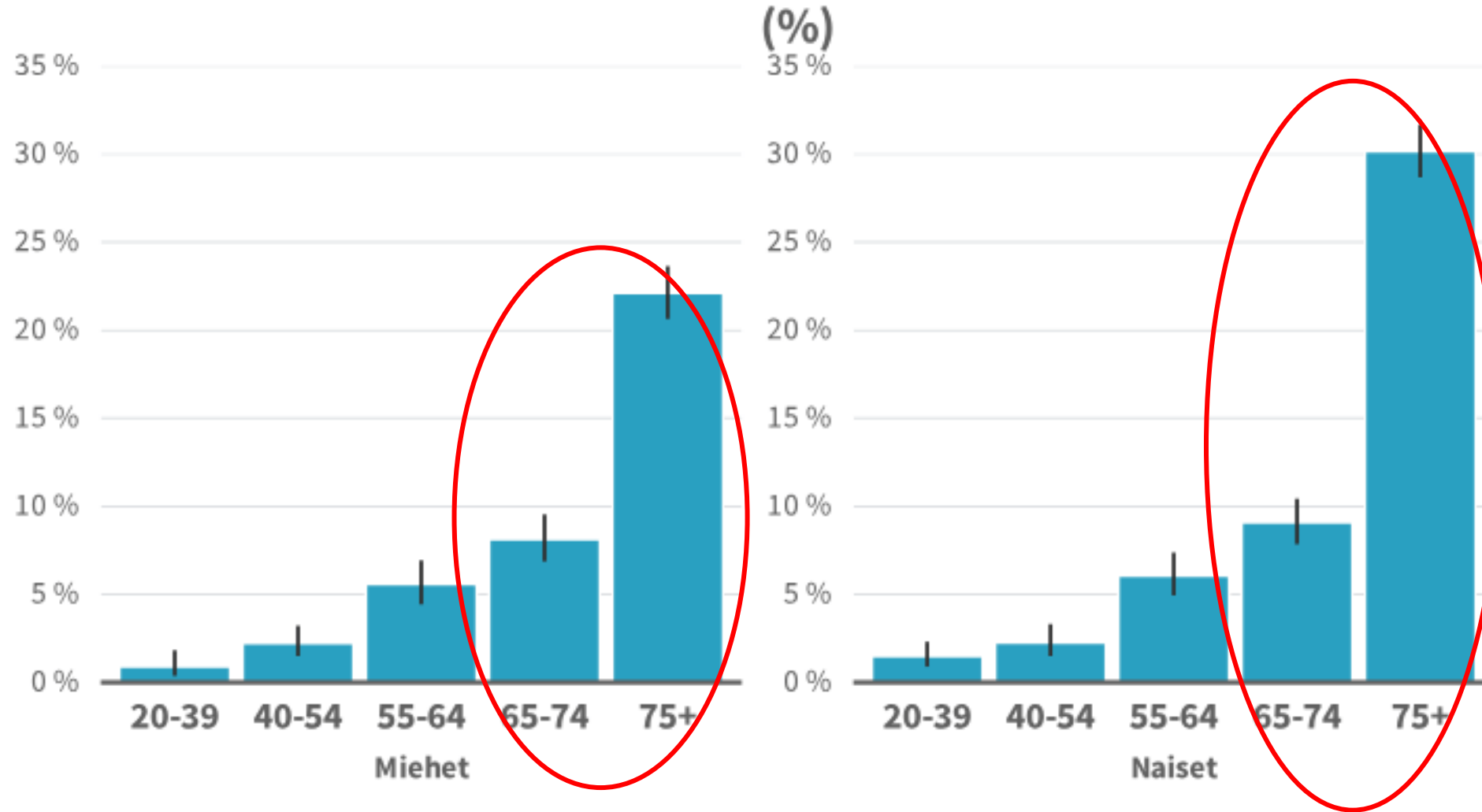
65 vuotta täyttäneillä/10 000 vastaavan ikäisestä väestöstä vähentyneet Loimaalla 2021-2023

→ **Hyte-kerroin** määrää kunnan saaman rahoituksen valtiolta

[\(THL, Hyte-kerroin kannustin kunnille\)](#)



## Puolen kilometrin kävelyssä suuria vaikeuksia kokevien osuus



Kyky kävellä 500 m (esimerkiksi lähikauppaan) voidaan pitää yhtenä edellytyksenä itsenäiselle kotona asumiselle.

Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

# Loimaan Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

Anu Pitkänen, liikuntapalvelupäällikkö, [anu.pitkanen@loimaa.fi](mailto:anu.pitkanen@loimaa.fi)

Tarja Mäki, liikunnanohjaaja, [tarja.maki@loimaa.fi](mailto:tarja.maki@loimaa.fi)

Tiina Suokas, liikunnanohjaaja [tiina.suokas@loimaa.fi](mailto:tiina.suokas@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)

