



SELVITYS VALTIONAVUSTUKSEN KÄYTÖSTÄ

Hakija

Loimaan kaupunki (1927453-8)

Hankkeen tai toiminnan nimiIkiliikkujat - liikuntaa yli kuntarajojen,
Loimaa & Pöytyä**Diaarinumero**

LSAVI/19010/2023

Hakuvuosi

2023

Myöntöpäivä

07.03.2024

Myönnetty summa

22000,00

Myöntänyt aluehallintovirastoLounais-Suomen aluehallintovirasto
(LSAVI)**Raportoija****Sukunimi**

Pärkö

Etunimet

Manne Tapio

Puhelin

0505936249

Sähköposti

manne.parko@loimaa.fi

Toteutus**Myönnetty avustuksen käyttöaika**

01.01.2024 - 31.12.2024

Toteutunut avustuksen käyttöaika

01.01.2024 - 31.12.2024

Hankkeen tai toiminnan tavoitteet hakemuksessa

1. Lisätä kohderyhmän fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista.
2. Varmistaa kotona asuvien ikääntyvien toimintakykyä ja itsenäistä arjesta selviytymistä terveysliikunnan avulla.
3. Kohderyhmän tavoittaminen matalalla kynnyksellä.
4. Luoda liikuntaneuvonnan palveluketju ja järjestää henkilökohtaista ja ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa.
5. Lisätä liikuntapalveluiden tarjontaan matalankynnyksen liikuntaryhmiä 65+ kohderyhmä huomioiden: esimerkkeinä: voima- ja tasapainoryhmät, valvottu kuntosaliharjoittelu ja ohjattu ulkoliikunta, teemaviikot ja tapahtumat kohderyhmälle, etä- ja digijumprat
6. Vahva yhteistyö eri toimijoiden kanssa: kyläyhdistykset, seurakunnat, eläkeläisjärjestöt, urheiluseurat.

Toteutuiko hanke tai toiminta pääosin hakemuksessa esitetyllä tavalla?

Kyllä

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet hankkeen onnistumiseen/ vaikeuksiin merkittäväällä tavalla?

- + Resurssien myötä saatiin perustettua uusia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ikäihmisille molempiin kuntiin. 65+ -vuotiaat ovat osallistuneet aktiivisesti toimintaan ja ohjattuihin liikuntaryhmiin sekä liikuntaneuvontaan. Seniorikortin laajennuksella kannustettiin omatoimista liikkumista ja ryhmäliikuntaan osallistumista. Myös erilaiset tilaisuudet ja liikuntatapahtumat /- kampanjat saivat ikäihmiset osallistumaan.
- + Liikuntaneuvonta voitiin aloittaa molemmissa kunnissa pilotointijakson jälkeen.
- + Yhteistyö yli kuntarajojen toimi hyvin ja samoin yhteistyö kolmannen sektorin kanssa ja vahvistui entisestään (toiminnalle oli luotu jo pohjaa ja käytänteet olivat tuttuja).
- Yhteistyötöiden löytäminen hankekuntien kesken otti oman aikansa.
- Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa ei ole kaikilta osin alkanut toivotun mukaisesti (mm. asiakasohjauksen toimintamallin hidaskäynnäminen).

- Kohderyhmän tavoittaminen oli ajoittain haasteellista.

Toiminnan kuvaus

Ikiliikkujat - liikuntaa yli kuntarajojen Loimaa & Pöytyä -hankkeen tarkoituksena oli tukea terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien loimaalaisten ja pöytyäläisten 65+ kohderyhmään kuuluvien ikääntyvien liikunnallista elämäntapaa ja tukea vielä kotona asuvien ikääntyvien toimintakykyä ja arjessa selviytymistä terveysliikunnan lisäämisen keinoin. Lisäämällä senioreiden ja ikäihmisten harrastusmahdollisuuksia edistettiin samalla heidän sosiaalista kanssakäymistä, joka näkyi mm. liikkumisen lisääntymisenä. Ryhmiin osallistuminen lisää elämän laatua ja arjessa selviytymistä.

Tavoitteena oli kohderyhmän toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja parantaminen erityisesti tälle kohderyhmälle aloitettavan liikuntaneuvonnan keinoin. Järjestettiin liikuntaneuvonnan starttifoorum, joka oli tarkoitettu liikuntaneuvonnan käynnistämistä aloittelevien kuntien liikunnanohjaajille. Hankkeessa kannustettiin kohderyhmää liikkeelle matalan kynnyksen toiminnoilla ja kuntiin luotiin pilotointijakson jälkeen toimintamalli helposti omaksuttavaan matalan kynnyksen maksuttomaan liikuntaneuvontaan yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa. Asiakkaat liikuntaneuvontaan pyrittiin löytämään ns. palveluketjun kautta mm. terveydenhuoltopalveluista. Liikuntaneuvonta on aina yksilöllistä ja siitä tehdään asiakkaalle sopiva kokonaisuus. Liikuntaneuvonta etenee vaiheittain ja sen tavoitteena on, että asiakas on saanut liikunnan osaksi arkea ja löytänyt mieluisan tavan liikkua. Neuvonnan kokonaiskesto on 3–12 kuukautta, riippuen asiakkaan lähtötilanteesta. Liikuntaneuvonta prosessin aikana asiakkaita tuetaan ja kannustetaan liikkumaan tarjoamalla maksuton pääsy liikuntapalveluiden ohjattuihin ryhmiin, uimaan sekä kunto- ja voimailusalille.

Liikuntaneuvonta tavoitti vuoden aikana Pöytyällä 10 ja Loimaalla 48 asiakasta. Liikuntaneuvonta on pääasiassa kuntien tuottama palvelu, jota koordinoi OKM:n kansallisista Liikkuvat- ohjelmasta. Liikuntaneuvonta pohjautuu valtakunnallisiin suosituksiin. Tavoitteena on, että vuoteen 2025 mennessä kaikissa kunnissa tai hyvinvointialueilla toteutuu poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta.

Hankkeen aikana toteutettiin iäkkäille suunnattu liikuntaraati, joka kokosi päättäjät ja iäkkäät yhteen. Loimaalla liikuntaraati kokoontui 18.1.2024 ja Pöytyällä 28.5.2024. Liikuntaraatien tavoitteena on koota päättäjät ja ikääntyneet yhteen keskustelemaan mm. liikuntaan liittyvistä teemoista sekä kuulla ikäihmisten ajatukset, toiveet ja ideat. Vuoropuhelu päättäjien, toiminnan järjestäjien ja ikäihmisten välillä on tärkeää. Keskustelut antavat tärkeää tietoa palveluiden kehittämiseksi. Loimaalla keskusteltavista teemoista nousi esiin asioita, joihin voitiin nopeasti vaikuttaa mm: perustamalla iäkkäiden ulkoiluryhmä sekä vuoden aikana lisättiin iäkkäille suunnattuja kuntosalikursseja. Kesällä saatiin lisää levähdyspenkkejä iäkkäiden liikkumisreiteille. Pöytyän Liikuntaraati pidettiin Haukkavuoren hiihtomajalla ja sinne oli kutsuttu eläkeläisjärjestöt. Jokaisesta kuntakeskuksesta oli yhdistys paikalla.

Vuonna 2024 järjestetyssä liikuntaraadissa tuli esille tarve ikäihmisten kävelyryhmälle. Jo seuraavalla viikolla pystyttiin vastaamaan kysyntään ja kimppekävelyt senioreille tiistaisin -ryhmä käynnistyi. Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen ja se on monen ikäihmisen rakkain harrastus. Ulkoilu on hyödyllistä terveysliikuntaa ja ulkona liikkuminen virkistää mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa. Luonnossa ja ulkona liikkuminen luo mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja sosiaalisen kanssakäymiseen.

Yhdessä Loimaan seurakunnan kanssa järjestettiin keväällä 2024 ulkoiluystäväksi iäkkäälle koulutusta, jossa 10 vapaaehtoista koulutettiin ulkoiluystäväksi iäkkäälle. Koulutus on osa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaa. Koulutus antoi valmiuksia toimia ulkoiluystäväenä. Pöytyällä koulutus oli seurakunnan ja SPR:n yhteistyönä Ystävänsä ulkoilussa ja palvelutalossa -koulutusta ja osallistujia oli 30 henkeä. Loimaalla vuosina 2023 ja 2024 ulkoiluystäväksi koulutettuneet kutsuttiin yhteiseen illanviettoon elokuussa Mellilänjärven takkatuvalle. Vapaaehtoisten toimijoiden tukeminen, kannustaminen ja kiittäminen on tärkeää. Pienillä teoilla tuetaan vapaaehtoisten jaksamista ja hyvinvointia ja osoitetaan arvostusta vapaaehtoisen työtä kohtaan.

Vertaisveturikoulutus järjestettiin ennen varsinaisen syysliikuntakauden alkua ohjaajaresurssien varmistamiseksi. Koulutus järjestettiin Pöytyällä ja Loimaalla molemmissa kunnissa kaksi kertaa, koulutus sisälsi teoriaa ja käytäntöä. Koulutukseen ilmoittautui 12 liikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta kiinnostunutta henkilöä. Koulutus perustui Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas) -koulutusohjelmaan.

Loimaa ja Pöytyä valittiin mukaan Voimaa Vanhuuteen – Ikäinstituutin koordinoimaan terveysliikuntaohjelmaan tammikuussa 2022. Kolmivuotiseen hankkeeseen valittiin 13 uutta kuntaa. Nyt kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi luodaan yhteisiä toimintatapoja Varsinais- Suomen 26 kunnan alueelle, Loimaa ja Pöytyä mukaan lukien sekä lisätään

kuntien ja koko hyvinvointialueen yhteistyötä ikääntyneiden liikunnassa. Loimaalla on panostettu kolmivuotisen Voimaa Vanhuuteen – ohjelmakauden aikana vahvasti ulkoiluun, kouluttamiseen sekä voima- ja tasapainoharjoitteluun. Pöytyän Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet, joita olivat terveysliikunnan hyvien toimintatapojen käyttöönotto ja soveltaminen järjestöjen, julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyönä kunnissa iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi, iäkkäille entistä tasa-arvoisemmat liikkumismahdollisuudet sekä osallisuuden lisääntyminen, toteutuivat. Lisäksi voimaa Vanhuuteen mentoroinnin myötä on aloitettu kuntosalin tehoharjoittelujaksot puolivuositain. Kolmivuotista kehittämistyötä juhlittiin Voimaa Vanhuuteen foorumissa Helsingissä 12.9.2024.

Erilaisilla liikuntakampanjoilla pyrittiin koko vuoden ajan aktivoimaan eri-ikäisiä liikunnan lisäämiseen ulkona. Liikkuen läpi vuoden kampanjoissa, joissa molemmat kunnat olivat mukana (Talviliikkuja-, Haastepyräily- ja Syysliikkujakampanjat) ovat LiikU:n kolmen kampanjan kokonaisuus. Kokonaisuudella kannustetaan kaikenikäisiä ja –tasoisia lounaissuomalaisia liikkumaan. Loimaalla ikäihmisille järjestettiin lisäksi oma kevään ja kesän liikuntahaaste, Kävely kevyemmäksi 70+ kampanja aktivoi liikkumaan, vaikka puutarhatöissä. Tärkeintä oli liikunnan lisääminen jokaiseen päivään.

Liikuntatapahtumat, mm. Unelmien liikuntapäivä, UKK- 6- min. kävelytesti, Cooperin testi, olivat tapahtumia, joilla pyrittiin aktivoimaan liikkumisen lisäämistä sekä testaamaan omaa kävely- ja juoksukuntoaan. Yhteistyötahona oli kävelytestissä Lions Club Loimaan Sinikellot. Vuoden aikana järjestetyissä liikuntatapahtumissa ja –kampanjoissa korostui 65+ vuotiaiden aktiivinen osallistuminen.

+75- vuotiaiden ikäihmisten ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa toteutettiin jälleen kylillä Liikkuva minä -opintopiireissä, ulkoliikuntatapahtumissa, eläkeläisyhdistysten kokoontumisissa sekä kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokursseilla. Lisää Voimaa vuosiin – opintopiiri on ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa, joka oli mahdollista aloittaa nyt myös Pöytyällä resurssien lisäämisen myötä. Liikuntaneuvontaryhmä järjestettiin Pöytyällä syksyllä 2024 ensimmäistä kertaa ja se kokoontui seitsemän kertaa Riihikosken Kisariihessä. Ryhmässä oli kolme osallistujaa, joista kaksi oli naisia ja osallistujien keski- ikä 69- vuotta.

Hankkeen aikana pystyttiin lisäämään maksuttomia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä eri puolille seutukuntaa. Loimaalla aloitti ikäihmisten ulkoiluryhmä sekä uusi maksuton matalan kynnyksen tuolijumpparyhmä. Hanketyöntekijä aloitti Pöytyällä kolme ikäihmisille suunnattua uutta liikuntaryhmää. Hankkeen myötä ikäihmisten liikuntaan saatiin Pöytyälle kahden päivän viikkopanos lisää.

Kylillä pidetyt opintopiirit tavoittivat ikäihmisiä, jotka olivat kiinnostuneita lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua oman hyvinvointinsa tueksi. Osallistujien keski- ikä oli 76 vuotta. Opintopiireissä kävi vierailijoita eri aiheiden tiimoilta mm. ikääntyneiden palveluohjaaja (Varha) sekä ravintoneuvoja. Molemmissa opintopiireissä tehtiin toimintakyvyn testaus (SPPB) kurssina alussa. Sen avulla oli helppo motivoida osallistujia harjoittamaan liikuntaa ja vahvistamaan varsinkin heikkoja jalkalihaksia. Heikko tulos SPPB- testissä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä tulevaisuudessa. Tällöin toimintakyvyn heikkenemiseen voidaan puuttua jo ennen kuin kunnan huononemisesta aiheutuu haittaa päivittäisille toiminnoille. Säännöllisen liikuntaohjelman myötä voitiin seurata toimintakyvyn paranemista.

Liikkuva minä -opintopiireissä osallistuja tekee liikkumissuunnitelman itselleen. Liikkumissuunnitelma tukee ikäihmisen säännöllistä liikkumista ja liikunnan harrastamista, omien tavoitteidensa mukaan. Suunnitelmassa otetaan huomioon elämäntilanne, toimintakyky, tavoitteet ja toiveet. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan myötä ikäihmiset liikkuvat enemmän. Opintopiirin loppumisen jälkeen Loimaalla noin 8 - 10 viikon jälkeen liikunnanohjaaja soitteli ja kyseli kuulumisia sekä, miten liikkumissuunnitelma on toteutunut. Opintopiireistä ja matalan kynnyksen tuolijumpista löytyi ikäihmisiä, joilla oli jo havaittavissa toimintakyvyn heikkenemistä ja jotka hyötyisivät kotona tehtävästä ohjatusta liikunnasta. Heille tarjottiin tabletteja, joissa oli liikunnanohjaajan, fysioterapeutin ja vertaisohjaajan ohjaamia noin 15 minuutin mittaisia tuolijumppia. Tabletti oli ikäihmisellä 8- 10 viikkoa ja SPPB – testit tehtiin ennen ja jälkeen. Muutos lihasvoimassa oli havaittavissa sitä paremmin mitä heikommassa kunnossa jalkojen lihasvoima oli. Lihasvoimaa ja tasapainoa voi ja kannattaa parantaa vielä iäkkäänäkin. Tehokkainta on voiman ja tasapainon yhdistelmäharjoittelu. Alkuun pääsee helpoilla kotivoimisteluohjelmilla, joita juuri tableteissa oli, kannustamassa säännölliseen harjoitteluun. Muutoksia oli tapahtunut varsinkin jalkojen lihasvoimassa, kun harjoittelua tapahtui kolme (3) kertaa viikossa ja sen lisäksi oli arkiliikunta. Loimaan opintopiirin toimintaa on esitelty eri foorumeilla Voimaa Vanhuuteen yhteisporinoissa ja valtakunnallisilla liikuntaneuvonnan seminaarissa Hämeenlinnassa maaliskuussa, johon molemmat Loimaan ja Pöytyän liikunnanohjaajat osallistuivat.

Loimaallakin ikäihmiset ovat löytäneet kuntosalit ja ottaneet säännöllisen kuntosaliharjoittelun viikoittaiseen liikuntaohjelmaansa. Ikäihmiselle suunnatut ohjatut kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokurssit ovat löytäneet paikkansa liikuntapalveluiden vuosikellossa. Alkeiskursseilla tutustutaan laitteisiin ohjaajan johdolla kahdeksan (8) kertaa ja omatoiminen harjoittelu toisen kerran viikossa tukee nousujohteista lihasvoimaharjoittelua. Kurssin alussa tehtiin liikkumiskyvyn testit (SPPB) osallistujille. Kurssin päätteeksi osallistujilla oli mahdollisuus maksimivoima - testiin. Ikäihmisille järjestetään kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokursseja kevät- ja syyslukukauden aikana mahdollisuuksien mukaan kaikilla kuntosaleilla, jotka tilojen ja laitteiden puolesta soveltuvat ikäihmisten turvalliseen kuntosaliharjoitteluun. Pöytyällä on aloitettu kuntosalien tehojaksot puolivuositain. Kuntosaliharjoitteluun kannustettiin myös laajentamalla omatoimikuntosalien aukioloaikoja (1.6.2024).

Kevätlukukauden päättyessä liikunnanohjaus siirrettiin ulos, kesä- ja heinäkuun ajan voima- ja tasapainoharjoittelua, katsomo- ja tuolijumppat, porrastreenit, kimppakävelyt ja kuntoliikunnat kokosivat ihmiset piholle ja pururadoille liikkumaan. Pöytyän kesäliikunnat ohjattiin Yläneellä, Riihikoskella ja Kyrössä, keskiviikkoisin kesäkuun- heinäkuun aikana.

Ikiliikkujaviikon (vko11) aikana eläkeläisyhdistykset järjestivät omissa kokoontumisissaan avoimet ovet ja liikuntapalvelut koordinoivat viikon tapahtumista koosteen. Viikon aikana liikuntapalvelut järjesti kevättanssit, johon osallistui noin 170 henkeä. Viikon aikana oli mahdollisuus tutustua maksuttomasti liikuntapalveluiden tunteihin. Valtakunnallisen vanhustenviikon erilaiset tapahtumat kokosivat ja liikkuttivat ikäihmisiä molemmissa kunnissa. Vanhustenviikolla 10.10. Ikäinstituutin webinaari "Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta "- kokosi ikäihmiset yhteen, Loimaalla paikalla noin 75 henkeä. Pöytyän yhteiskatselun jälkeen kuuntelijat suuntasivat yhteiselle luontoretelle. Myös 14.11. pidetyssä webinaarissa oli mukana isompi porukka.

Seniorikortti otettiin ensimmäisen kerran käyttöön elokuussa 2023, jolloin kohderyhmänä oli yli 70- vuotiaat. Seniorikortin tehtiin muutoksia ja 1.1.2024 sen käyttöön oli oikeutettuja kaikki yli- 65 vuotiaat. Kortin tavoitteena on palvella ja aktivoida seniorikohderyhmää omatoimiseen liikkumiseen ja kulttuurin hyödyntämiseen osana henkilökohtaista hyvinvointia. Vuoden viimeisessä kokouksessa Loimaan kaupungin sivistyslautakunta päätti, että seniorikorttia laajennettiin 1.1.2025. Se sisältää maksuttoman osallistumisen liikuntapalveluiden ohjattuihin ryhmiin, alennusta liikuntapalveluiden lyhytkursseista, yksityiset liikuntavuorot maksutta sekä alennusta (-50 %) kulttuuripalveluiden tiistaikonserteista.

Hanke oli Loimaan kaupungin liikuntapalveluidenhanke sekä Pöytyän kunnan hanke, jossa yhteistyötahoina olivat mm: seurakunta, kirjasto-, kulttuuri ja nuorisopalvelut, tekninen toimi, paikallisia kylä- ja muita yhdistyksiä, Ikäinstituutti sekä Varha.

Ks. liitteenä oleva hankkeen loppuraportti.

Arvioi hankkeen tai toiminnan vaikutuksia tavoitteiden näkökulmasta

Vuosi 2024 oli Loimaalla yli kuntarajojen tapahtuvan liikkumisen ja liikuntaneuvonnan täyttämä. Liikuntaneuvonta pilotoitiin kunnassa uutena palveluna käyttöön, onhan se otettu mukaan viimein myös hallitusohjelmaan. Liikuntaneuvonta on tehokas keino ehkäistä kansansairauksia ja edistää työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua. Kuntien ja hyvinvointialueiden liikuntaneuvonta on suunnattu erityisesti vähän liikkuvalla väestöllä, joka tarvitsee tukea omaksuakseen liikunnallisen elämäntavan. On julkaistu tutkimuksia, joiden mukaan liikuntaneuvonta parantaa asiakkaiden elämänlaatua ja terveyttä samalla kun se on taloudellisesti merkittävää. Tutkimustietoa tulee lisää, kun kunnat ja hyvinvointialueet tekevät yhteistyötä ja tulokset ja vaikuttavuudesta saadaan tietoa. Hyvinvointialueilla on jo nyt arviointimenetelmät. Liikuntaneuvonta voi tarjota uusia mahdollisuuksia kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen.

Liikuntaraadit järjestettiin vuoden 2024 alkupuolella Loimaalla ja toukokuussa Pöytyällä. Liikuntaraadin tavoitteena on saada ikäihmisten ajatukset, toiveet ja ideat kuuluviin. Vuoropuhelu iäkkäiden ja päättäjien kanssa oli hedelmällistä. Liikuntaraadissa tuli toiveita, joihin pystyimme heti vaikuttamaan. Kimppakävelyryhmä saatiin toiveen mukaisesti kokoon. Se on kokoontunut ympäri vuoden sään salliessa. Yhdessä seurakunnan kanssa järjestettiin ulkoiluystäväkoulutusta, Ulkoiluystäväksi- iäkkäälle koulutus oli osa Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaa. Koulutus antoi valmiuksia toimia vapaaehtoisena ulkoiluystävänä henkilölle, joka tarvitsee tukea, apua tai seuraa. Valtakunnallinen läkkäiden ulkoilupäivä järjestettiin yhdessä seurakunnan, vapaaehtoisten ja järjestöjen kanssa.

Kolmivuotinen Voimaa Vanhuuteen -hanke (2022–2024) saatiin päätökseen ja alkukartoitukseen sisällytetyt tavoitteet toteutuivat hyvin. Parhailaan kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi luodaan yhteisiä toimintatapoja Varsinais-Suomen 26 kunnan alueelle sekä lisätään kuntien ja koko hyvinvointialueen yhteistyötä ikääntyneiden liikunnassa. Tarkoituksena on sujuvan polun rakentaminen Varsinais-Suomen hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluiden välillä. Loimaalla on panostettu kolmevuotisen Voimaa vanhuuteen –ohjelmakauden (2022–2024) aikana vahvasti ulkoiluun, kouluttamiseen sekä voima-, tasapaino- ja kuntosaliharjoitteluun. Kolmen vuoden ohjelmakauden on mahtunut paljon tapahtumia, koulutuksia ja uusia liikuntaryhmiä. Mukaan on tullut uusia liikkuja sekä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa on vahvistettu. Loimaalla poikkisektorinen yhteistyö lisääntyi järjestöjen, yhdistysten, Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja muiden toimijoiden kanssa. Tavoitteena oli järjestää toimintaa eri puolille kuntaa. Kolmivuotiseen kehittämistyöhön kutsuttiin mukaan eri järjestöjä, jotka tavoittavat kohderyhmän iäkkäitä ja haluavat edistää liikuntaa yhteistyöllä.

Ikäihmisten, varsinkin kohderyhmän 65+, liikkumisen aktiivisuus lisääntyi ja näkyi osallistumisaktiivisuudessa, kun erilaisia tapahtumia esim. senioritansseja, luentoja ja tilaisuuksia järjestettiin. Liikunnalla on vahva sosiaalinen vaikutus kaikissa ikäryhmissä, mutta ikäihmisten kohdalla sosiaalinen vaikutus kasvaa. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen on tärkeää, sillä osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot parantavat elämänlaatua ja vähentävät syrjäytymisen riskiä. Ihminen kokee itsensä osalliseksi, kun hän voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, yhteisiin asioihin ja osallistua yhteisön toimintaan.

Hankkeen myötä myös Pöytyällä aloitettiin uutena ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta Liikkuva minä -opintopiireissä, joissa kokoontumiset ajoittuvat vuoden 2024 syksyyn ja kolme kokoontumista toteutuu vuoden 2025 alussa. Osallistujien keski-ikä oli 69 vuotta. Loimaalla Liikkuva minä – opintopiiri pidettiin Loimaan pääkirjastossa, osallistujia oli 15, osallistujien keski-ikä 76 vuotta. Maksuttomia Liikkuva minä – opintopiirejä on järjestetty Loimaalla jo vuodesta 2018. Loimaan opintopiirin toimintaa on esitelty myös eri foorumeilla Voimaa vanhuuteen yhteisporinoissa ja myös valtakunnallisessa liikuntaneuvonnan seminaarissa Hämeenlinnassa maaliskuussa 2024.

Opintopiireissä kävi vierailijoita eri aiheiden tiimoilta mm. ikääntyneiden palveluohjaaja sekä ravintoneuvoja. Opintopiireissä tehtiin jokaiselle toimintakyvyn testaus (SPPB) kurssin alussa, sen avulla oli helppo motivoida osallistujat harjoittamaan liikuntaa. Heikko tulos SPPB- testissä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä tulevaisuudessa. Tällöin toimintakyvyn heikkenemiseen voidaan puuttua jo ennen kuin kunnon huononemisesta aiheutuu haittaa päivittäisille toiminnoille. Säännöllisen liikuntaohjelman myötä voitiin seurata toimintakyvyn paranemista. Opintopiirissä jokainen osallistuja tekee liikkumissuunnitelman itselleen. Suunnitelma tukee ikäihmisen säännöllistä liikkumista, liikunnan harrastamista, omien tavoitteiden mukaan. Suunnitelmassa otetaan huomioon elämäntilanne, toimintakyky ja tavoitteet. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan myötä ikäihmiset liikkuvat enemmän. Opintopiirien päättymisen jälkeen liikunnanohjaaja soitti noin 8–10 viikon jälkeen ja tiedusteli liikkumissuunnitelman toteutumista ja kuulumiset. Opintopiireissä ja matalan kynnyksen ohjatuissa tuolijumpissa löytyi ikäihmisiä, joilla oli havaittavissa toimintakyvyn heikkenemistä ja he hyötyisivät kotona tehtävästä, ohjatusta liikunnasta. Heille tarjottiin kotiharjoitteluun tabletteja, joihin oli ladattu liikuntaohjelmia, jotka ohjasivat fysioterapeutti, liikunnanohjaaja ja vertaisohjaaja. Tabletti oli ikäihmisellä 8 - 10 viikkoa ja SPPB testit tehtiin ennen ja jälkeen. Lihavoimaa ja tasapainoa voi ja kannattaa parantaa vielä iäkkäänäkin. Tehokkainta on voiman ja tasapainon yhdistelmäharjoittelu. Alkuun pääsee helpoilla kotivoimisteluohjelmilla, joita juuri tableteissa oli, kannustamassa säännölliseen harjoitteluun. Muutoksia oli tapahtunut varsinkin jalkojen lihasvoimassa ja tasapainon osa-alueilla, kun harjoittelua tapahtui kolme (3) kertaa viikossa sekä sen lisäksi arkiliikuntaan.

Hankkeen tuomien resurssien myötä oli mahdollisuus yhteisen Vertaisveturikoulutuksen järjestämiseen Loimaalla ja Pöytyällä. Koulutusta järjestettiin molemmissa kunnissa ennen varsinaisen liikuntakauden alkua. Koulutuksen avulla pyrittiin varmistamaan ohjaajaresurssit. Senioriliikunnan vertaisohjaaja on verraton voimavara liikuttajana.

Loimaalla sekä Pöytyällä ikäihmiset ovat löytäneet kuntosalit ja ottaneet kuntosaliharjoittelun viikoittaiseen liikuntaohjelmaansa. Ikäihmiselle suunnatut ohjatut kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokurssit ovat löytäneet paikkansa liikuntapalveluiden vuosikellossa. Alkeiskurssilla tutustutaan laitteisiin ohjaajan johdolla 8 kertaa ja omatoiminen harjoittelu toisen kerran viikossa tukee nousujohteista lihasvoimaharjoittelua. Kurssin aluksi tehdään liikkumiskyvyn testit (SPPB) osallistujille. Kurssin päätteeksi osallistujilla oli mahdollisuus maksimivoimatestiin. Kurssilaisilla oli mahdollisuus jatkaa omatoimista harjoittelua tai heillä oli mahdollisuus jatkaa esim. Senioricircuit-ryhmässä, joka oli jatkoryhmä. Pöytyällä on aloitettu Voimaa Vanhuuteen mentoroinnin myötä kuntosalien tehokas puolivuositainen.

Kesä-heinäkuun ajan, joka arkipäivälle löytyi ikäihmiselle, niin halutessaan, liikuntamahdollisuus. Kuntosaliharjoitteluun kannustettiin myös laajentamalla omatoimikuntosalien aukioloaikoja sekä laajentamalla seniorikortin käyttöä koskemaan kaikkia yli 65+ vuotiaita loimaalaisia ja työkyvyttömyys eläkkeellä olevia. Hankevuoden aikana tehtiin päätös laajentaa seniorikorttiin kuuluvaksi myös ryhmäliikunnat.

Kuluneen vuoden aikana vierailtiin lukuisissa erilaisissa eläkeläisyhdistysten ja seurakunnan tapahtumissa asiantuntijoina ja liikuttamassa ihmisiä.

Loimaan ja Pöytyän liikunnanohjaajat ja liikuntapalvelupäällikkö ovat osallistuneet vuoden aikana yhteisiin tapaamisiin Varhan rajattomasti liikuntaa ohjausryhmän tapaamisiin. Liikunnanohjaajat ovat lisäksi osallistuneet mm. ikäinstituutin koulutuksiin, voimaa Vanuuteen työpajoihin, sekä sote 2 alueen tapaamisiin. Vuoden aikana on lisäksi järjestetty tapaamisia yhdistysten ja seurojen puheenjohtajilla ja liikuntavastaaville.

Jatkotoimenpiteet

Kuntiin luodun toimintamallin myötä liikuntaneuvonnan kohderyhmäksi otetaan mukaan liikuntaneuvonnan tarjoaminen työikäisille Loimaalla ja Pöytyällä.

Liikkuva minä -opintopiirit jatkuvat kylillä, mistä on helppo siirtyä matalan kynnyksen (kynnyksetön) ryhmiin. Liikkumiskyvyn (SPPB) alku- ja lopputestit sekä liikkumissuunnitelmat.

Ikäihmisten kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokurssit jatkuvat liikuntapalveluiden toimintana sekä testitulosten kirjaaminen ja vaikuttavuuden seuranta ja arviointi päätöksenteon tueksi.

Ohjattu kesän ulkoliikuntaryhmät ja -kuntosalit.

Ulkoiluystäväkoulutuksen järjestäminen yhdessä kolmannen sektorin kanssa. Vertaisveturikoulutuksen järjestäminen toisen kunnan kanssa yhteistyönä. Vertaisohjaajien kouluttaminen ulko- ja kuntosaliryhmiin sekä tuolijumppiin. Yhteistyön jatkaminen Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa (Varha).

Ohjattujen ulkoliikuntaryhmien lisääminen kylille. Ulkoliikuntaa pyritään tarjoamaan ja siihen kannustamaan (vertais-)ohjaajan johdolla, ympäri vuoden.

Digi-jumppatablettien käytön lisääminen toimintakyvyltään heikentyneiden asiakkaiden keskuudessa. Liikuntaneuvonnan lisääminen kohderyhmälle ryhmämuotoisen neuvonnan kautta.

Yhteistyötä tehdään aktiivisesti eri toimijoiden kanssa sekä osallistutaan kohderyhmälle soveltuviin teemaviikkoihin ja kampanjoihin.

Liikuntaraadin säännöllinen järjestäminen ja palveluiden tarjoaminen lähellä asukkaita ja kyläkeskukset huomioiden.

Hankkeen kohderyhmät ja niiden osuus hankkeen kokonaistoiminnasta

Kohderyhmä	%-osuus
Varhaiskasvatus ja esiopetus	0
Aikuiset	1,9
Ikiliikkuajat (ikäihmiset)	98
Perheliikunta	0
Muu kohderyhmä	0

Arvioi toimenpiteiden vakiintumista osaksi palvelujärjestelmää

Kyllä, toimenpiteet vakiintuvat osittain

Hankkeeseen osallistuneiden määrä (kohdejoukko)

Pojat/miehet
95

Tytöt/naiset
530

Yhteensä
625

Toteutuneet kokonaiskustannukset ja rahoitus

Kustannukset

Kustannus	Hakemuksessa (€)	%-osuus	Toteutuneet (€)	%-osuus	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	38000,00	79%	38554,00	77%	Hanketyöntekijöiden henkilöstökustannukset.
Matka- ja kuljetuskustannukset	1950,00	4%	3414,00	7%	Hanketyöntekijöiden ja vertaisohjaajien matkakustannukset.
Kurssi- ja koulutuskustannukset	550,00	1%	59,00	0%	Vertaisohjaajien koulutuskustannukset.
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	1650,00	3%	1716,00	3%	Hankkeen toteuttamiseen liittyvät varusteet ja välineet.
Tapahtumat, retket	0,00	0%	1906,00	4%	Hankkeen aikana toteutettujen tapahtumien tms. järjestämiseen liittyvät kustannukset. Hakemuksessa nämä kulut on kirjattu kohtaan muut kustannukset.
Muut vuokrat, leasingkustannukset	0,00	0%	0,00		-
Muut kustannukset	5850,00	12%	4477,00	9%	Hankkeen toteuttamiseen liittyvät markkinointi- ja mainoskulut, puhelinkulut yms.
Yhteensä (€)	48000,00		50126,00		

Rahoitus

Rahoituslähde	Hakemuksessa (€)	Toteutuneet (€)	Erittely
Valtionavustus myönnetty summa	24000,00	22000,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	24000,00	28126,00	Kunnan omarahoitusosuus.
Yksityinen omarahoitus	0,00	0,00	-
Muu julkinen rahoitus ja avustukset	0,00	0,00	-
Yksityinen rahoitus	0,00	0,00	-
Toiminnasta saatavat tulot	0,00	0,00	-
Muu rahoitus	0,00	0,00	-
Yhteensä (€)	48000,00	50126,00	

Kuinka paljon valtionavustus kattaa hankkeen tai toiminnan kustannuksista?

43,89 %

Lisätietoja kustannuksista tai rahoituksesta

Liitteet

Liitteen nimi	Kuvaus	Lähde
Ikiliikkuja - hanke 2024, loppuraportti.pdf		Alkuperäinen asiointi
Toteutumaraportti.pdf		Alkuperäinen asiointi
Työajanseuranta.pdf		Alkuperäinen asiointi

Asioija

Asioijan etunimi

Manne

Asioijan sukunimi

Pärkö

Asioijan valtuutustieto

Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin