

Ikiliikkuja

Ikiliikkuja-avustusten kohderyhmänä on terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat 65+ ikäiset. Tavoitteena on, että kohderyhmän osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät ja tätä kautta mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhenemiseen vahvistuvat.

Ikiliikkuja-hankkeissa kehitetään ikääntyvien liikkumismahdollisuuksia. Hankkeiden toiminta voi kohdistua liikuntatoiminnan (vertaistuen mahdollisuudet liikkumiseen motivoitumisessa, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoliikunta ja etäohjattu liikunta) lisäämiseen, yhteistyön ja osallisuuden edistämiseen sekä osaamisen vahvistamiseen. Keskeistä on myös varmistaa toiminnan jatkuvuus hankekauden jälkeen.

Hankkeissa voidaan toteuttaa useita samanaikaisia toimenpiteitä kunnan tarpeiden ja resurssien mukaisesti. Kehittäminen on suunnitelmallista ja organisoitua, sen tuloksia seurataan ja arvioidaan. Johdon tulee olla sitoutunut hankkeen toteuttamiseen. Toimintaa kehitetään yhdessä kohderyhmän kanssa.

Ikiliikkuja-toiminnan keskeisiä hyviä käytäntöjä:

Liikuntatoiminnan sisältöjä

Vertaistuen mahdollisuudet liikkumiseen motivoitumisessa

Ikäihmisten liikuntaan motivoitumista edesauttavat ryhmämuotoinen toiminta ja vertaistuki. Ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertaisohjaajana toimiminen tarjoaa merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä uuden oppimista.

Voima- ja tasapainoharjoittelu

Liikkumissuositusten mukaan 65+ ikäiset tarvitsevat voima- ja tasapainoharjoittelua fyysisen toimintakykynsä säilyttämiseksi ja parantamiseksi. Erityisesti nousujohteisesti ja yksilöllisesti suunniteltu kuntosaliharjoittelu on todettu tehokkaaksi.

Ulkoliikunta

Säännöllisellä ulkoilulla on monipuoliset terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Ulkona liikkuminen parantaa toimintakykyä ja lisää liikkumisvarmuutta. Tarvitaan erilaisia ulkoliikuntamahdollisuuksia, kuten porukkalenkkejä, ohjattua liikuntaa ulkoliikuntapaikoilla ja ulkoiluystäviä. Arki- ja lähiliikuntamahdollisuuksia edistetään.

Etäohjattu liikunta

Etäohjattu liikunta mahdollistaa liikuntaharjoittelun myös heille, jotka eivät pääse ohjattuihin liikuntaryhmiin esimerkiksi pitkien etäisyyksien tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Etänä liikkuminen ryhmässä mahdollistaa osallistumisen ilman digitaitoja ja lisää sosiaalista kanssakäymistä. Ohjattu etäliikunta kohentaa toimintakykyä, mielialaa ja digitaitoja.

Yhteistyö ja osallisuus

Toimintakulttuurin muutos

Poikkisektorista yhteistyötä tarvitaan, jotta iäkkäiden ohjautuminen heille sopivien palveluiden pariin paranee. Tämä edellyttää, että työnjaosta ja vastuista on sovittu eri toimijoiden kanssa yhdessä. Eri

toimintakyvyn omaaville iäkkäille tulisi olla sopivia ja monipuolisia liikkumismahdollisuuksia ml. sovellettu lajiharjoittelu. Tähän tarvitaan monia toimijoita, kuten kunta, liikuntaseurat ja muut järjestöt.

Iäkkäiden kuuleminen

Ikääntyvät otetaan mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Liikuntaraati, turvallisuuskävely, järjestöfoorumit ja erilaiset kyselyt ovat hyviä tapoja osallistaa ikäihmisiä liikuntapalvelujen ja -olosuhteiden kehittämiseen.

Perheet toiminnan tukena

Perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa, jossa eri-ikäiset liikkuvat yhdessä. Perhe tai lähipiiri voi toimia ikäihmisen liikkumisen kannustajana ja mahdollistajana esimerkiksi yhdessä ulkoillen. Ikääntynyt voi olla myös lasten liikkumisen mahdollistaja esimerkiksi osallistumalla tai saattamalla liikuntaharrastuksiin. Toiminta voi olla omaehtoista tai ohjattua liikuntaa, perheille suunnattuja yhteisiä tapahtumia tai kampanjoita sekä osallistumista perheliikunnan kehittämiseen ja verkostoihin.

Yhdenvertaisuus ja sukupuolten tasa-arvo

Toiminnan lähtökohtana on varmistaa ikääntyvien yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua hankkeen toimintaan. Tämä edellyttää saavutettavuuden, esteettömyyden ja turvallisuuden varmistamista sekä toimintarajoitteiden huomioimista. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee myös selvittää eri sukupuolten mahdollisesti erilaiset kiinnostuksen kohteet ja tehdä tarvittaessa kohdistettuja toimia tasa-arvon toteutumiseksi.

Osaamisen vahvistaminen

Osaamista ja tietoa ikäihmisten liikunnan merkityksestä tulee lisätä. Iäkkäitä kohtaavien ammattilaisten tulee osata ottaa liikkuminen puheeksi ja ohjata sopivien liikkumismahdollisuuksien pariin. Jotta laadukasta liikuntatoimintaa voidaan kehittää, tulee varmistaa hanketyöntekijän osaaminen sekä varmistaa tiedon jakaminen myös iäkkäille, heidän läheisilleen, vertaisohjaajille sekä päättäjille.

Ikiliikkuja/Ikäinstituutti hankkeiden tukena

Ikiliikkuja-toiminta tarjoaa hankkeille tukea ja välineitä 65+ ikäisten liikkumisen lisäämiseksi ja edistämiseksi. Hankesuunnitteluun ja toiminnan kehittämiseen löytyy materiaalia ja koulutuksia Ikäinstituutin verkkosivuilta osoitteesta www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja.

Liikkuva perhe hankkeiden tukena

Liikkuva perhe -toiminta tarjoaa tietoa, tukea ja ideoita perheliikunnan käytännön toteutukseen. Hyödynnä Liikkuvan perheen sisältöjä hankesuunnittelussa ja toiminnan kehittämisessä, <https://www.liikkuvaperhe.fi>