

## **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 yhteistyön edistämiseen, osaamisen vahvistamiseen ja liikuntatoiminnan (liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu, etäjumppa ja ulkoliikunta) lisäämiseen. 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**

##### Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on tärkeä osa henkilökohtaista terveysneuvontaa. Tavoitteena on, että ihminen oivaltaa liikunnan merkityksen omalle hyvinvoinnilleen ja motivoituu liikkumaan säännöllisesti itselleen mieluisalla tavalla. Neuvontaprosessi etenee vaiheittain asiakkaan tarpeiden ja elämäntilanteiden mukaan ja siinä tuetaan pystyvyyden tunnetta. Neuvontaa voidaan toteuttaa myös ryhmässä.

##### Voima- ja tasapainoharjoittelu

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

##### Virtuaalinen etäjumppa

Etäjumppa mahdollistaa liikuntaharjoittelun myös heille, jotka eivät pääse ohjattuihin liikuntaryhmiin esimerkiksi pitkien etäisyyksien tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Etäjumppa kohentaa toimintakykyä, mielialaa ja digitaitoja.

##### Senioritanssi

Senioritanssit ovat seuratanseja, joihin voivat osallistua liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssi kohentaa kuntoa ja tasapainoa, vahvistaa muistia ja virkistää mieltä. Ohjaajina voivat toimia liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset tai koulutuksen käyneet vertais- tai harrastajaohjaajat.

##### Ulkoliikunta

Säännöllinen ulkoilu virkistää, rentouttaa mieltä ja parantaa liikkumisvarmuutta. Tarvitaan erilaisia ulkoliikuntamahdollisuuksia, kuten porukkalenkkejä, ohjattua liikuntaa ulkoliikuntapaikoilla ja ulkoiluystäviä.

## **Osaamisen vahvistaminen, hyvien käytäntöjen jakaminen**

### Osaamisen kehittäminen

Ammattilaisten osaamista vahvistetaan kouluttajakoulutuksilla, joissa he saavat valmiudet kouluttaa ohjaajia paikallisesti. Kuntaan koulutetut ohjaajat mahdollistavat laadukkaan liikuntatoiminnan jatkuvuutta.

### Alueelliset oppimisverkostot

Oppimisverkostot lisäävät tiedon vaihtoa kuntien välillä ja kannustavat uusien ideoiden kokeiluun. Verkostot tapaavat 2 kertaa vuodessa eri teemojen parissa. Tapaamiset toteutetaan pääsääntöisesti verkossa.

### Webinaarit ja yhteistapaamiset verkossa

Webinaarit tarjoavat tutkimustietoa Ikiliikkujan teemoista sekä käytännön esimerkkejä kunnista. Yhteistapaamisissa hanketoimijat saavat ja jakavat tietoa hanketyön sisällöistä ja etenemisestä.

### Viestintä ja materiaalit

Hanketyön tukena ovat Ikiliikkuja-kampanja, voitias.fi liikepankki -sivusto ja erilaiset materiaalit.

## **Yhteistyö ja osallisuus**

### Poikkisektorinen yhteistyö

Liikuntatoimintaa kehitetään yhdessä kunnan eri tahojen, järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kesken. Liikunnan yhdyspintatyötä edistetään hyvinvointialueen kanssa.

### Liikuntaraati

Ikääntyvät otetaan mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Liikuntaraati on yksi foorumi osallistua liikuntapalvelujen kehittämiseen. Liikuntaraati lisää vuoropuhelua päättäjien, toiminnan järjestäjien ja liikuntaan osallistuvien kesken.

### 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.

### **Ikiliikkuja-ohjelma/Ikäinstituutti hankkeiden tukena**

Ikäinstituutin koordinoima Ikiliikkuja-ohjelma 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](http://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja).

### **Liikkuva perhe -ohjelma hankkeiden tukena**

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