

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 (vertaistuen mahdollisuudet liikkumiseen motivoitumisessa, 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

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

Liikkumissuosittelujen 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. Etäjumppaaminen ryhmässä mahdollistaa osallistumisen ilman digitaitoja ja lisää sosiaalista kanssakäymistä. Etäjumppa kohentaa toimintakykyä, mielialaa ja digitaitoja.

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.

Osaamisen vahvistaminen, hyvien käytäntöjen jakaminen

Osaamisen kehittäminen

Ikäihmisten parissa toimivien ammattilaisten osaamista vahvistetaan koulutuksilla ja materiaaleilla. Koulutukset mahdollistavat ohjaajien osaamisen vahvistamisen paikallisesti ja takaavat laadukkaan liikuntatoiminnan.

Alueelliset oppimisverkostot

Oppimisverkostot lisäävät tiedon vaihtoa kuntien välillä ja kannustavat uusien ideoiden kokeiluun. Verkostot tapaavat kaksi 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, Vie vanhus ulos -kampanja, voitas.fi liikepankki -sivusto ja erilaiset materiaalit.

Yhteistyö ja osallisuus

Poikkisektorinen yhteistyö

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

Ikäikäiden 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.

Ikiliikkuja/Ikäinstituutti hankkeiden tukena

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

Liikkuva perhe hankkeiden tukena

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