

## BILAGA 1

### **Ikiliikkuja**

Målgruppen för Ikiliikkuja-understöden är personer i åldern 65+ som rör på sig för lite med tanke på hälsan. Målet är att öka målgruppens delaktighet, fysiska aktivitet och motion och därigenom stärka möjligheterna till ett funktionsdugligt åldrande.

I Ikiliikkuja-projekten utvecklas de äldres möjligheter att röra på sig. Projektverksamheten kan inriktas på att främja samarbetet, stärka kompetensen och öka motionsverksamheten (motionsrådgivning, styrke- och balansövningar, distansgymnastik och motion utomhus). Det är också viktigt att säkerställa att verksamheten fortsätter efter projektperioden.

I projekten kan man genomföra flera åtgärder samtidigt enligt kommunens behov och resurser. Utvecklingen är systematisk och organiserad, resultaten följs upp och utvärderas. Ledningen ska ha förbundit sig till att genomföra projektet. Verksamheten utvecklas tillsammans med målgruppen.

### **Viktig god praxis inom Ikiliikkuja-verksamheten:**

#### **Motionsverksamhetens innehåll**

##### Motionsrådgivning

Motionsrådgivning är en viktig del av den personliga hälsorådgivningen. Målet är att människan inser vilken betydelse motion har för det egna välbefinnandet och motiveras att röra på sig regelbundet på ett sätt som hen tycker om. Rådgivningsprocessen framskrider stegvis enligt kundens behov och livssituation och stöder känslan av förmåga. Rådgivningen kan också genomföras i grupp.

##### Styrke- och balansövningar

Enligt motionsrekommendationerna behöver personer i åldern 65+ träna styrka och balans för att bevara och förbättra sin fysiska funktionsförmåga. Särskilt individuellt planerad träning med fokus på progression och som genomförs i motionssal har konstaterats vara effektiv.

##### Virtuell distansgymnastik

Distansgymnastik gör det möjligt att motionera även för dem som inte kan delta i ledda motionsgrupper till exempel på grund av långa avstånd eller nedsatt funktionsförmåga. Distansgymnastiken förbättrar funktionsförmågan, humöret och de digitala färdigheterna.

##### Seniordans

Seniordans är sällskapsdans som människor med olika rörelseförmåga kan delta i. Seniordansen förbättrar konditionen och balansen, stärker minnet och uppriskar sinnet. Dansen kan ledas av yrkesutbildade personer inom motion och rehabilitering eller kamrathandledare eller hobbyledare som genomgått utbildning.

##### Motion utomhus

Regelbunden utomhusvistelse har en uppiggande och avkopplande verkan och förbättrar rörelsesäkerheten. Det behövs olika möjligheter till motion utomhus, till exempel gemensamma promenader, ledd motion på utomhusmotionsplatser och friluftsvänner.

## **Stärka kompetensen, dela god praxis**

### Kompetensutveckling

De yrkesutbildades kompetens stärks genom att utbilda utbildare, som får färdigheter att utbilda handledare på lokal nivå. Kommunens utbildade handledare möjliggör en kontinuerlig motionsverksamhet av hög kvalitet.

### Regionala nätverk för lärande

Nätverken för lärande ökar informationsutbytet mellan kommunerna och uppmuntrar till att prova nya idéer. Nätverken träffas två gånger om året med olika teman. Mötena genomförs i regel via nätet.

### Webbinarier och gemensamma möten på nätet

Webbinarierna erbjuder forskningsrön om teman inom Ikiliikkuja samt praktiska exempel från kommunerna. På de gemensamma mötena får och delar projektaktörerna information om projektarbetets innehåll och hur det framskrider.

### Kommunikation och material

Projektarbetet stöds av kampanjen Ikiliikkuja, rörelsebanken på webbplatsen voitias.fi och olika material.

## **Samarbete och delaktighet**

### Tvärsektoriellt samarbete

Motionsverksamheten utvecklas tillsammans med olika aktörer inom kommunen, organisationer och andra lokala aktörer. Kontaktytor inom motion och idrott främjas tillsammans med välfärdsområdet.

### Motionsråd

De äldre tas med i planeringen och utvecklingen av motionsverksamheten. Motionsrådet är ett forum för att delta i utvecklingen av motionstjänsterna. Tack vare motionsrådet ökar dialogen mellan beslutsfattare, verksamhetsarrangörer och motionsdeltagare.

### Familjer som stöd för verksamheten

Familjemotion är aktiv samvaro där personer i olika åldrar rör på sig tillsammans. Familjen eller den närmaste kretsen kan uppmuntra till och möjliggöra motion för äldre personer till exempel genom att vistas utomhus tillsammans med dem. En äldre person kan också ge barn möjlighet till fysisk aktivitet till exempel genom att delta i eller följa barnet till motionshobbyer. Verksamheten kan bestå av motion på egen hand eller under handledning, gemensamma evenemang eller kampanjer riktade till familjer samt deltagande i utveckling av familjemotion och nätverk.

### Likabehandling och jämställdhet mellan könen

Verksamheten utgår från att säkerställa att äldre personer har lika möjligheter att delta i verksamheten inom projektet. Detta förutsätter att tillgängligheten och säkerheten säkerställs samt att funktionsnedsättningar beaktas. I planeringen och genomförandet av verksamheten ska man också utreda huruvida personer av olika kön eventuellt har olika intressen och vid behov vidta riktade åtgärder för att förverkliga jämställdheten.

### **Programmet Ikiliikkuja/Äldreinstitutet som stöd för projekten**

Programmet Ikiliikkuja, som koordineras av Äldreinstitutet, erbjuder projekt stöd och verktyg för att öka och främja motion bland personer i åldern 65+. Material och utbildningar för projektplanering och utveckling av verksamheten finns på Äldreinstitutets webbplats på adressen [www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja](http://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja) (på finska).

### **Programmet Familjen i rörelse som stöd för projekten**

Programmet Familjen i rörelse erbjuder information, stöd och idéer för det praktiska genomförandet av familjemotion. Utnyttja programmets innehåll i projektplaneringen och utvecklingen av verksamheten, <https://www.liikkuvaperhe.fi> (på finska).