

## **Ikiliikkuja**

Ikiliikkuja-avustusten kohderyhmänä on kotona ilman säännöllisiä palveluja asuvat ja vähän liikkuvat ikäihmiset, joiden toimintakyky ja arjessa selviytyminen on alkanut heikentyä. Tavoitteena on, että kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät ja tätä kautta mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat.

Ikiliikkuja-hankkeiden toimenpiteissä painotetaan rakenteiden, osaamisen ja toiminnan kehittämistä, joita kaikkia tarvitaan iäkkäiden liikkumismahdollisuuksien parantamisessa. Toimenpiteet voivat kohdentua myös juurruttamiseen. Rakenteita ovat: **poikkisektorinen yhteistyö ja kuntakoordinaatio, erityisesti järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa sekä iäkkäiden liikuntaraadit**. Osaamista kehittävät: **ikäihmisten parissa toimivien ammattilaisten ja vapaaehtoisten liikuntaosaamisen kehittäminen**.

Toiminnan muotoja ovat esimerkiksi: **liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu sekä ulkoliikunta**. Vaikuttavan toiminnan aikaansaamiseksi tulee toteuttaa useita samanaikaisia toimenpiteitä. Jokainen hanke voi kehittää näitä omalla tavallaan, kunnan omien tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Yhtenä keskeisenä toimintatapana on jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen. Liikunnallista elämäntapaa kehitetään yhdessä ikäihmisten, vertaisten ja ammattilaisten kanssa. Kehittäminen on suunnitelmallista ja organisoitua, ja sen tuloksia seurataan ja arvioidaan. Johdon tulee olla sitoutunut hankkeen toteuttamiseen.

Seuraavaksi kuvataan niitä tekijöitä, joiden on havaittu edesauttavan menestyksekkään Ikiliikkuja-toiminnan rakentamisessa.

### **Menestystekijät / Hyvät käytännöt**

#### Liikuntaneuvonta

Ikäihmisten 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. Neuvonta voidaan toteuttaa myös ryhmässä.

#### Voima- ja tasapainoharjoittelu

Terveysliikuntasuosittelusten mukaan ikäihmiset tarvitsevat voima- ja tasapainoharjoittelua fyysisen toimintakykynsä säilyttämiseksi ja parantamiseksi. Erityisesti nousujohteisesti ja yksilöllisesti suunniteltu kuntosaliharjoittelu on havaittu tehokkaaksi.

#### Virtuaalinen etäjumppa

Etäjumppa mahdollistaa liikuntaharjoittelun iäkkäille, 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

Usealla ikäihmisellä ulkoilu vähenee toimintakyvyn heikentyessä, vaikka ulkona liikkumisen tarve säilyy. Säännöllinen ulkoilu virkistää ja rentouttaa mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, parantaa liikkumisvarmuutta sekä antaa mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja ystävien tapaamiseen. Moni ikäihminen ei liikkumiskyvyn ongelmien, kaatumisen pelon tai yksinäisyyden vuoksi pääse ulos. Tarvitaan erilaisia tuki- ja koulutustoimia, kuten ulkoiluystäviä ja ohjattuja ulkoliikuntaryhmiä, jotta iäkkäät voivat ulkoilla turvallisesti.

### Liikunta poikkeusoloissa

Arkiaktiivisuus ja säännöllinen liikunta on tärkeää koronapandemian aiheuttamissa poikkeusoloissa. Liikkuva voi turvallisesti esimerkiksi ulkona kotipihalla ja luonnossa sekä etäjumbassa. Ikäinstituutin verkostot ja materiaalit tarjoavat ideoita ja tukea ikäihmisten liikkumisen edistämiseen myös poikkeusoloissa.

### Vertaiset ja vapaaehtoiset toiminnan tukena

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa suuren potentiaalin järjestää liikunnallista toimintaa ikäihmisille. Parempikuntoiset iäkkäät vapaaehtoiset voivat toimia esimerkiksi ulkoiluystävinä ja kuntosalikavereina. Vertaisohjaamisen käytäntöjä kehitetään edelleen jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja koulutusmallien rinnalle.

### 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. Toiminta voi olla omaehtoista tai ohjattua.

### Ikäihmisten liikuntaraati

Ikäihmiset otetaan mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Liikuntaraati on yksi hyvä tapa tarjota vanhemmalle väestölle mahdollisuus osallistua liikuntapalvelujen kehittämiseen. Liikuntaraati kehittää vuoropuhelun päättäjien, toiminnan järjestäjien ja liikuntaan osallistuvien ikäihmisten kesken.

### Osaamisen kehittäminen

Ammattilaisten ja vertaisohjaajien osaamista kehitetään esimerkiksi koulutusten, seminaarien, yhteistyön ja verkostotapaamisten avulla. Osaamisen kehittäminen on havaittu tehokkaaksi tavaksi liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa.

### Yhteistyötä järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa

Toiminnassa on vahva yhteistyö järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Liikuntaa tuotetaan esimerkiksi järjestöjen koulutettujen vertaisten voimin.

### Kuntakoordinaatio ja poikkisektorinen yhteistyö

Hankkeessa luodaan omalle kunnalle sopiva, toimintaa tukeva poikkisektorinen rakenne. Keskeistä on, että työlle on yhteinen poikkihallinnollinen ohjaus ja koordinaatio (esim. yhteistyöryhmä, jossa on mukana järjestöjen edustajia). Hakijoita pyydetään kuvaamaan hakemuksessaan hankkeen koordinaatio- ja ohjausjärjestelmät (ohjausryhmä, vastuuhenkilöt jne).

### Yhdenvertaisuus ja sukupuolten tasa-arvo

Toiminnan lähtökohtana on varmistaa iäkkäiden yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua hankkeen toimintaan. Tämä edellyttää saavutettavuuden, esteettömyyden ja turvallisuuden varmistamista sekä toimintarajoitteiden huomioimista. Saavutettavuuden edistämiseksi toimintaa voi kohdistaa esimerkiksi kuljetuspalvelujen kehittämiseen. 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**

Ikiliikkuja-ohjelma/Ikäinstituutti tarjoaa tukea ja välineitä ikäihmisten liikkumisen lisäämiseksi ja ikäihmisten liikkumisen edistämisen parissa toimivien henkilöiden ja organisaatioiden työn kehittämiseksi. Hankesuunnitteluun ja toiminnan kehittämiseen löytyy ikitukimateriaalia ja koulutuksia Ikäinstituutin internet-sivuilta 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>