

Lähiliikuttajat

Projektikoordinaattorit Anni Polari, Ella Kare, Emilia Kylänpää



Lähiliikuttajat – osa Lähiöt liikkeessä- hanketta

Lähiliikuttajat tarjoavat monipuolista, kaikille avointa, maksutonta lähiliikuntaa sisä- ja ulkotiloissa. Tule liikkumaan yhdessä ja tutustumaan alueesi muihin asukkaisiin, olet tervetullut yksin, kaverin tai naapurin kanssa! Luodaan yhdessä kotikulmillesi oma liikuntaryhmä. ♥



Hankkeen tavoitteet

1

Väline- ja tilakoordinointi

Asukastilat, yhdistykset ja järjestöt



2

Vertaisohjaajien koulutukset

Järjestöjen vapaaehtoiset, vakituiset kävijät



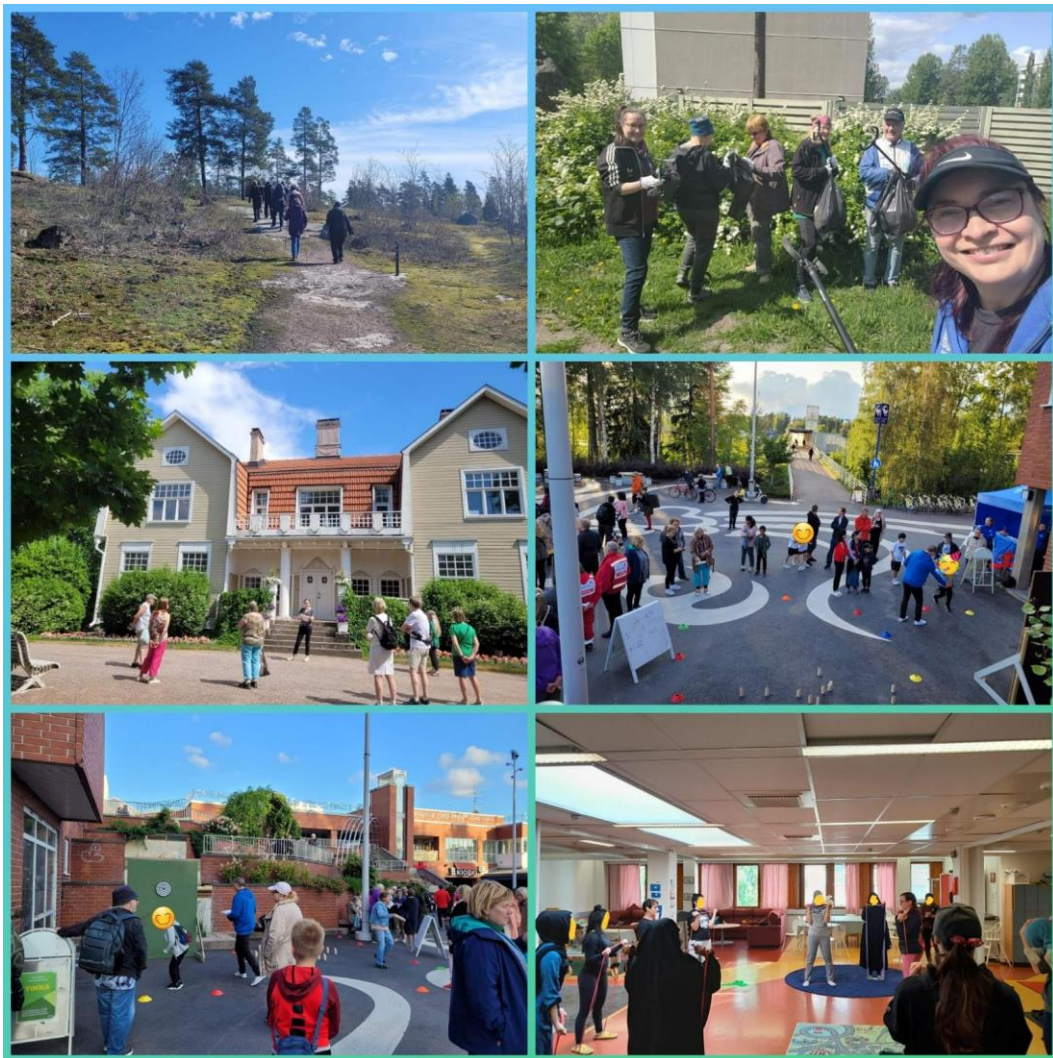
3

Itsenäisiä liikuntaryhmiä

[Vertaistoiminta ja itseohjautuva liikunta | Vantaa](#)



Lähiliikuttajien liikuntaryhmät



LÄHILIIKUTTAJAT Syysohjelma 2023

5./12.9 - 14.12

Ti	Ke	To
10-11 Liikuntatuokio. Hakunilan yhteisöalo (vain lapsiperheille), Laukkarinne 6	9-10 Kuntosaliohjaus. Mikkolan nuorisotilan kuntosali, Lyyranpolku 2	10-11 Kahvakuulatreenit. Koivukylän asukastila, Hakopolku 2
11-12 Kävelyryhmä. Yhteislähtö: Hakunilan asukastila, Ratsumiehenpolku 1	9-10 Vanhempi-lapsi -treenit. 6.9., 20.9., 4.10., 25.10., 8.11., 22.11. sekä 13.12. Mikkolan Tähtienlennon avoin kohtaamispaikka, Marsinrinne 4	11.30-12.30 Liikuntatuokio. Koivukylän avoin kohtaamispaikka (vain lapsiperheille), Karsikkokuja 17
13-13.45 Kävelyryhmä. Yhteislähtö: Länsimäen asukastila, Kilpakuja 1	12-13 Liikuntatuokio. Sahan seura ry (vain naisille), Myyrmäki, Vaskivuorentie 25	14-15 Liikuntatuokio. (alkaa 5.10!) Länsimäki, Hakunilan kansainvälinen yhdistys, Kilpakuja 1
14-15 Kuntosaliohjaus. KuKu kuntosali / Länsimäen nuorisotila, Pallastunturintie 25	13.30-14.30 Kävelyryhmä. Yhteislähtö: Myyrmäen asukastila, Paalutori 3	



Tarkemmat tiedot: vantaa.fi/lahiliikuttajat.

Vertaisohjaajien rekry



Vantaa

🔍 Etsitkö jotain?

HAE

VALIKKO ☰

🏠 → Vertaistoiminta ja itseohjautuva liikunta

Vertaistoiminta ja itseohjautuva liikunta

DEMOKRATIA JA OSALLISUUS

LIIKUNTA JA ULKOILU

ASUKKAAT

...

Kaikki täysikäiset voivat toimia vapaaehtoistoiminnassa vertaisohjaajana. Itseohjautuvassa toiminnassa voit käyttää Vantaan kaupungin tiloja liikunnan harrastamiseen.

JAA SIVU



TÄLLÄ SIVULLA

Vertaisohjatut
liikuntaryhmät 60 vuotta
täyttäneille
Muu toiminta



Vertaisohjatut liikuntaryhmät työikäisille

Vapaaehtoistoiminnassamme mukana olevat työikäiset, eli vertaisohjaajamme, mahdollistavat liikuntaryhmien muodostumisen joustaviin kellonaikoihin, tuo liikunnan ja yhteisön lähelle kotiasi. Tervetuloa toimintaamme vertaisohjaajaksi ja liikkujaksi!

^ Kävelyryhmät

Kävelyille saa lainaan sauvakävelysauvoja ja/tai roskapihdejä. Lisätietoja ja tämänhetkiset lainapisteet tulossa pian!

Ryhmät 12.9.2023–30.4.2024:

Ti klo 11–12	Kävelyryhmä. (ryhmälle etsitään vertaisohjaajaa!) Yhteislähtö: Hakunilan asukastila, Ratsumiehenpolku 1
Ti klo 13–13.45	Kävelyryhmä. (ryhmälle etsitään vertaisohjaajaa!) Yhteislähtö: Länsimäen asukastila, Kilpakuja 1
Ke klo 13.30–14.30	Kävelyryhmä. (ryhmälle etsitään vertaisohjaajaa!) Yhteislähtö: Myyrmäen asukastila, Paalutori 3

Eikö nämä kellonajat ja päivät sovi? Ota yhteyttä koordinaattoriin ja perustaa oman ryhmäsi, itsellesi sopivaan ajankohtaan!

^ Kuntosaliryhmät

Kuntosaleilla vapaata suorittamista tai kuntopiiriä, oman ryhmäsi toiveiden mukaan. Lisätietoja tulossa pian!

Ryhmät 12.9.2023–30.4.2024:

Ti klo 14–15	Kuntosalitreeni. (ryhmälle etsitään vertasiohjaajaa!) KuKu kuntosali / Länsimäen nuorisotila, <i>Pallastunturintie 25</i>
---------------------	---

Ke klo 9–10	Kuntosalitreeni. (ryhmälle etsitään vertasiohjaajaa!) Mikkolan nuorisotilan kuntosali, <i>Lyyranpolku 2</i>
--------------------	---

Eikö nämä kellonajat ja päivät sovi? Ota yhteyttä koordinaattoriin ja perustaa oman ryhmäsi, itsellesi sopivaan ajankohtaan!

Vertaisohjatut liikuntaryhmät 60 vuotta täyttäneille

Vapaaehtoistoimintamme 60 vuotta täyttäneet eläkeläiset vertaisohjaajat mahdollistavat kausittain lähes tuhannen ikäihmisten liikkumisen esimerkiksi kuntosali-, sulkapallo-, boccia- tai kävelyryhmissä. Toivotamme sinut tervetulleeksi toimintaamme vertaisohjaajaksi ja liikkujaksi!

✓ Bocciavuoro 60+

✓ Sulkapallovuoro 60+

✓ Kuntosaliryhmät 60+ ja 70+



Itsenäinen kuntosaliharjoittelu [☑](#)

Tutustu yli 60 -vuotiaille tarkoitetun kuntosaliharjoittelun aikatauluihin. Tunneille ei voi ilmoittatutua verkossa.



Ryhdy vapaaehtoiseksi liikunnan vertaisohjaajaksi

Muu toiminta

✓ Itseohjautuva bocciavuoro 60+

✓ Kävelyfutis

✓ Kävelyryhmä Hakunilassa 60+

✓ Leppoisan luistelun vuorot



Lisätietoja

Erityisliikunnan suunnittelija (60+ ryhmät)

050 314 6402

Suosittelavat soittoajat ma-ti ja to klo 9-11

Koordinaattori (työikäisten ryhmät)

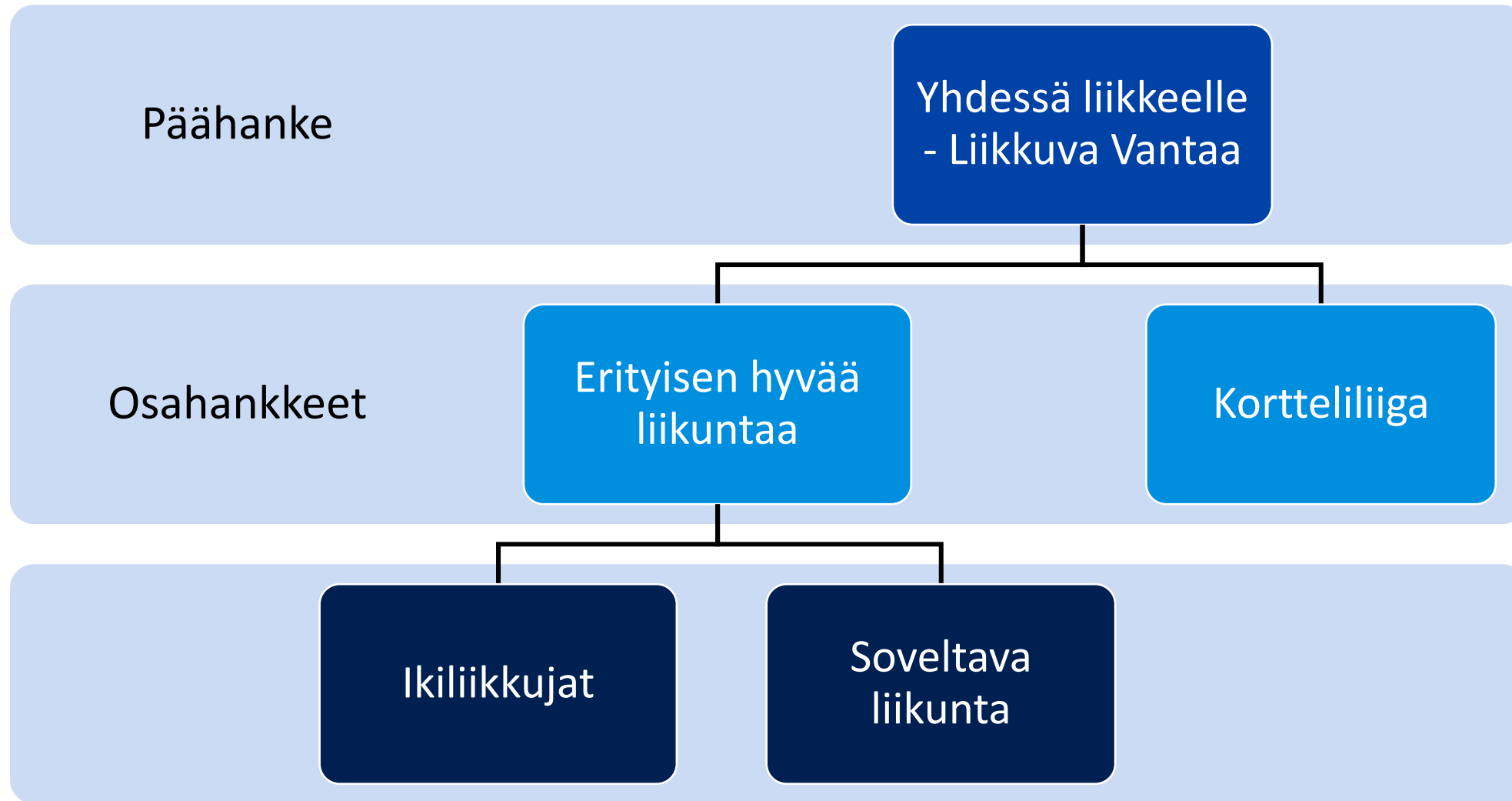
040 663 8482

Suosittelavat soittoajat arkisin klo 9-14.

Erityisen hyvää liikuntaa -hanke

Anni Polari ja Kiia Haapasalo 28.9.2023





Erityisen hyvää liikuntaa



Ikiliikkujat

- Kohderyhmä: Yli 65-vuotiaat kotona asuvat vähän liikkuvat
- Tavoitteena kehittää vähän liikkuvien ikääntyneiden liikuntapalveluita ja kannustaa aktiivisempaan arkeen tuomalla palveluita lähemmäs ikäihmisiä
- Ikiliikkujat toiminta aloitettu elokuussa 2020

Soveltava liikunta

- Kohderyhmä: Toimintarajoitteiset henkilöt, erityisesti lapset ja nuoret
- Tavoitteena kehittää ja luoda uutta soveltavan liikunnan toimintaa erityisryhmiin kuuluville kuntalaisille
- Soveltava liikunta – osuus aloitettu syksyllä 2021

Ikiliikkujat





Ikiliikkujat – Senioripaku



”Senioripaku kurvaa sinne missä seniorit kohtaa”

”Senioripaku tuo palvelut lähelle”

- Pilottipysäkit kesä-joulukuu 2021
- Luento/tapahtumakäytössä maaliskuu 2022-
maaliskuu 2023
- Kesä/alkusyysy 2023
 - Vakipysäkit (Hämeenkylä, Martinlaakso,
Tammisto, Länsimäki, Simonkylä) -->
katvealueet, joissa paljon senioreita mutta
vähän palveluita
 - Matalan kynnyksen terveysliikuntaa
 - Tavoitteena tavoittaa vähän liikkuvia

Sporttikaveritoiminta ikääntyneelle



- Pilotoitu alkuvuodesta 2022
- Henkilökohtaista ohjausta harrastuksen ja aktiivisemmän elämäntavan pariin
- Asiakasohjaus:
 - hyvinvointialue (esim. arviointitiimi, kuntoutus)
 - omailmoittautuminen
- Yhteensä 5 tapaamista (alkutapaaminen, harjoitustapaamiset, lopputapaaminen)

KRITEERIT

- Kotona asuva
- Tarve arjen aktivointiin ja liikkumisen lisääntymiseen
- Ymmärtää toiminnan tavoitteet ja kykenee itse päättämään osallistumisestaan

1. kuukausi

Tuetut tapaamiset joka viikko

Yksilötapaamisia 3 kpl
ulkoilua, perusliikuntaa
TAI aktivoivaa toimintaa
mahdollisesti lähellä kotia
Mielenkiinnon kohteiden
kartoitusta ja
tutustumiskäyntejä
harrastuksiin

Huomioidaan ikääntyneen oma motivaatio, toimintakyky, liikkumisen mahdollisuudet → aktivoidaan pois kotiympyröistä → ***etsitään ikääntyneen omia kiinnostuksen kohteiden mukaista toimintaa***

2. Kuukausi ja 3. kuukausi

Tuetut tapaamiset TAI seuranta joka toinen viikko

Omatoimista
toimintaa

Vaihtoehto 1.

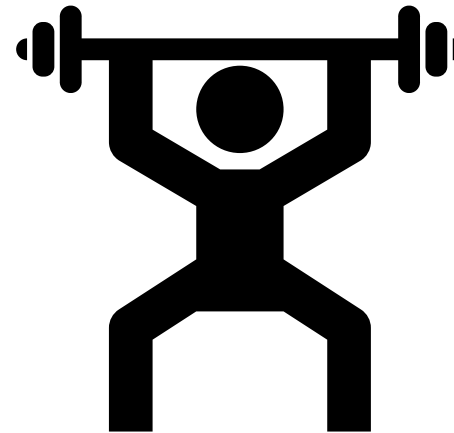
Ohjataan tuetusti toimintoihin jotka tukevat mm. aktiivisuutta, liikunnallista harjoittelua, sosiaalisuutta.

Vaihtoehto 2.

Omatoimisen liikunnan tukemista (kotiharjoittelua, liikkumissuosituksia), ulkoilua

Tapaamisia 2
kpl

- Kuntosalin starttikurssi (jatkossa mahdollisesti sporttikaveritoiminta kuntosalistartti)
 - Yhteistyössä kuntoutuksen kanssa
 - Haasteita asiakashankinnassa
- Seniorit salille- kuntosalikurssi
 - Yhteistyössä Virtakirkon kanssa
 - Pääosin vertaisohjattua toimintaa



Vertaisohjattu toiminta



Tossut ja tassut liikkeelle/ ulkoiluystävä-toiminta

- Vapaaehtoisia koulutetaan toimimaan ulkoiluystävänä iäkkäälle
- Asiakaskoordinointi hyvinvointialueella

Korttelikerho-ohjaajien koulutus

- Korttelikerhot ovat vapaaehtoisvoimin toimivia iäkkäiden kohtauspaiikkoja
- Tavoitteena lisätä liikettä kouluttamalla ja tukemalla vapaaehtoisia
- Lisäksi hankittu voimareput (pohjautuen Ikäinstituutin suunnittelemiin voimareppuihin)
- Liikuntahaaste syksy 2023

Voimaa ja tasapainoa senioreiden kohtaamisiin

- Koulutus, jossa koulutetaan iäkkäitä lisäämään liikettä kohtaamisiin, esim. eläkeläiskerhoihin

Muu toiminta



Liikuntaraati

- Pohjautuu ikäinstituutin kokonaisuuteen
- Järjestetty syksyllä 2022 itä-vantaalla → länsi-vantaalla lokakuussa 2023
- Kuullaan ikäihmisten näkökulmia palveluista

Virtuaalivideot

- Rikastettu virtuaalivideoiden tarjontaa matalankynnyksen lyhyillä Ikiliikkujat-videoilla (7kpl)

Soveltava liikunta



Yhdistysten tukeminen soveltavan liikunnan järjestämiseksi



- Yhteistyökursseista luovutaan, ohjataan soveltavan liikunnan kohdeavustuksen hakemiseen
- Soveltavan liikunnan starttikoulutus yhdistysten työntekijöille ja ohjaajille loka-marraskuu -23

Soveltavan liikunnan starttikoulutus

1. Soveltavan liikunnan ryhmän käynnistäminen
Kohderyhmä: seurojen hallinto

2. Soveltaminen teoriassa
Kohderyhmä: ohjaajat

3. Soveltaminen käytännössä
Kohderyhmä: ohjaajat

Uusia soveltavan liikunnan ryhmiä

Tapahtumat



Esteettömyys



Tietoisuuden
lisääminen



Kaikille avoin
toiminta

- **Tietopohjan lisääminen**
 - Toimintaympäristön kartoitukset -21
 - Seurojen tuki- ja koulutustarpeiden selvitys -23
 - Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma?
- **Koulutukset**
 - Soveltavan liikunnan starttikoulutus -23 / Yhdistykset
 - ADHD-oireisten lasten kohtaaminen liikuntatoiminnassa -22 / Yhdistykset
 - Nepsy-koulutus -22 / Sporttikaverit
 - Soveltavaan liikuntaan tutustuminen -22 / Liikunnan palvelualueen kehittämispäivän toimintarastit
- **Markkinoinnin ja viestinnän kehittäminen**
 - Soveltavan liikunnan palvelutarjottimen kokoaminen
 - Soveltavan liikunnan palvelujen esittely –video
- **Yhteistyön lisääminen**
 - Mm. vammaisopetus, Harrastusten Vantaa, Paralympiakomitea, LTS