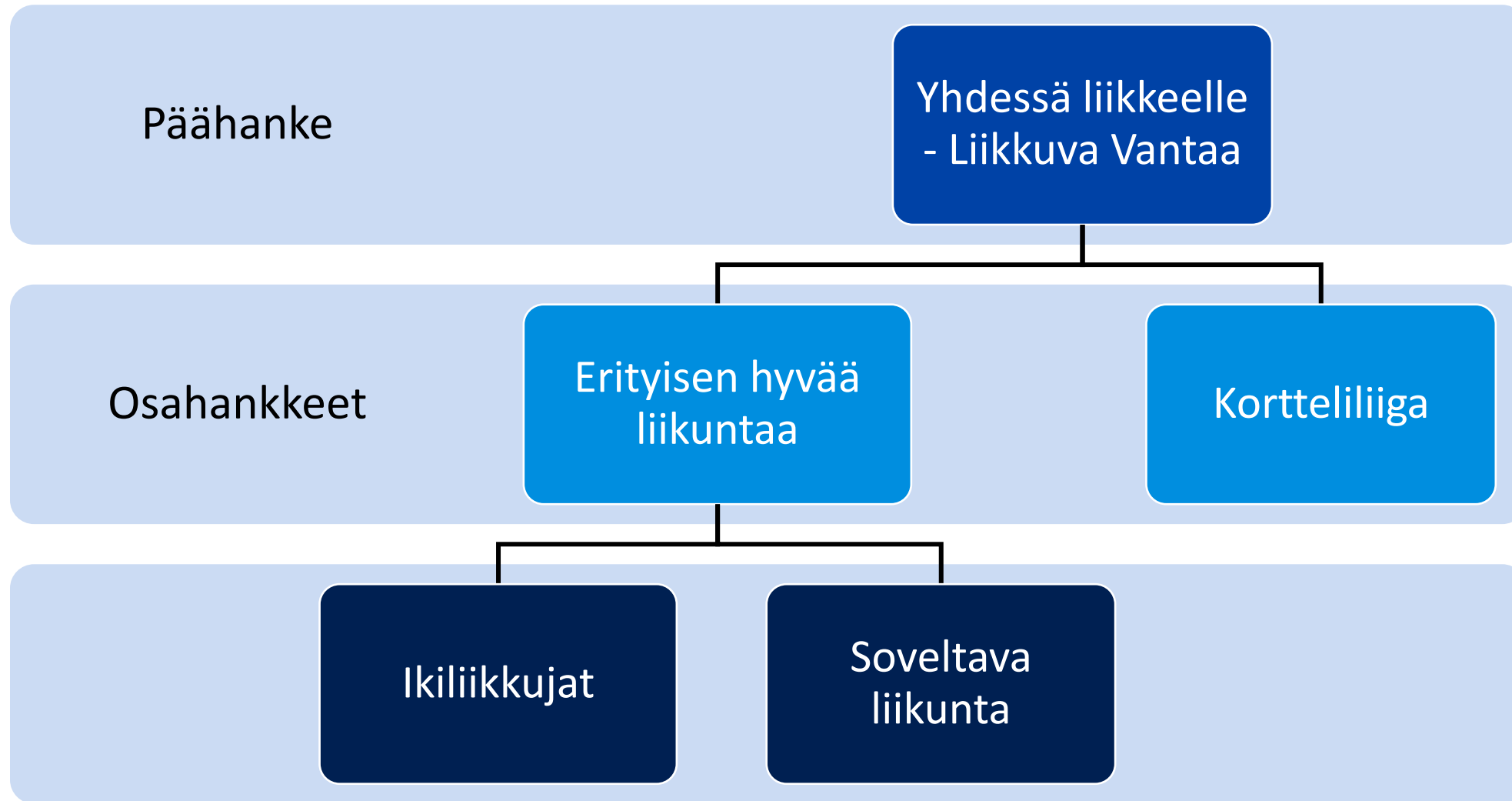


Erityisen hyvää liikuntaa -hanke

Anni Polari ja Kiia Haapasalo 1.11.2023





Erityisen hyvää liikuntaa



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

- 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



Yhdistysten tukeminen soveltavan liikunnan järjestämiseksi



Soveltavan liikunnan starttikoulutus

1. Soveltavan liikunnan
ryhmän perustaminen
Kohderyhmä: seurojen
hallinto

2. Soveltaminen
teoriassa ja käytännössä
Kohderyhmä: ohjaajat

3. Erilaisten liikkumisen
ja toimintakyvyn
rajoitteiden
huomioiminen
Kohderyhmä: ohjaajat

Uusia
soveltavan
liikunnan
ryhmiä

Kuusijärven luontoliikuntapäivä



n. 300
osallistujaa



Esteettömyys



Tietoisuuden
lisääminen



Kaikille avoin
toiminta

Muita toimenpiteitä



- **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**
- **Yhteistyön lisääminen**
 - Mm. vammaisopetus, Suomen Paralympiakomitea, Liikuntatieteellinen Seura (LTS), Harrastusten Vantaa

Liikuntakysely toimintarajoitteisille henkilöille



Vantaan kaupunki mukana Liikuntatieteellinen Seuran (LTS) ja Suomen Paralympiakomitean kyselyn välittämisessä

→ www.lts.fi/sopiva/liikkujakysely



Ikiliikkujat





Ikiliikkujat – Senioripaku



”Senioripaku kurvaa sinne missä seniorit kohtaa”

”Senioripaku tuo palvelut lähelle”

- Pilottipysäkit kesä-joulukuu 2021
- Luento/tapahtumakäytössä maaliskuu 2022-
maaliskuu 2023
- Kesä/alkusyksy 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.

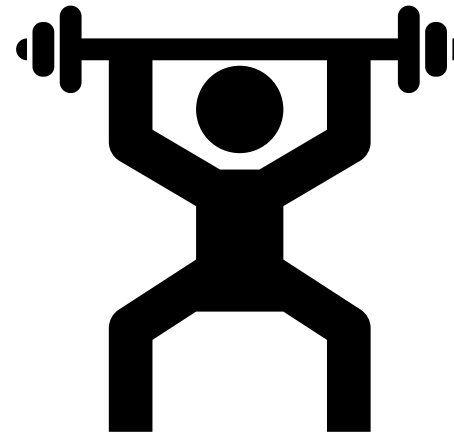
Ohjataan tuetusti toimintoihin jotka tukevat mm. aktiivisuutta, liikunnallista harjoittelua, sosiaalisuutta.

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)