

# Tule mukaan vertaisliikuttajaksi

Voima- ja tasapainoharjoittelusta, liikunnasta ja  
vertaisliikuttajana toimimisesta





# Voimaa vanhuuteen -toimintamalli Varsinais-Suomessa

- Kohderyhmänä kotona vielä itsenäisesti pärjäävät toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa.
- Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin ja yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella.
- Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

*Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.*

# Liikunnan merkitys ikäihmiselle



# Liikunta on monipuolinen lääke



## FYYSINEN

Parantaa liikkumiskykyä, lihasvoimaa ja tasapainoa.

Vähentää kaatumisia.

Ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia.

Parantaa unen laatua.



## PSYKKINEN

Tuo onnistumisen elämyksiä ja iloa.

Parantaa mielen hyvinvointia ja itsetuntoa.

Parantaa oppimista ja ehkäisee muistisairauksia.



## SOSIAALINEN

Tuo mielekkyyttä elämään.

Antaa mahdollisuuden tavata toisia ja tehdä yhdessä.

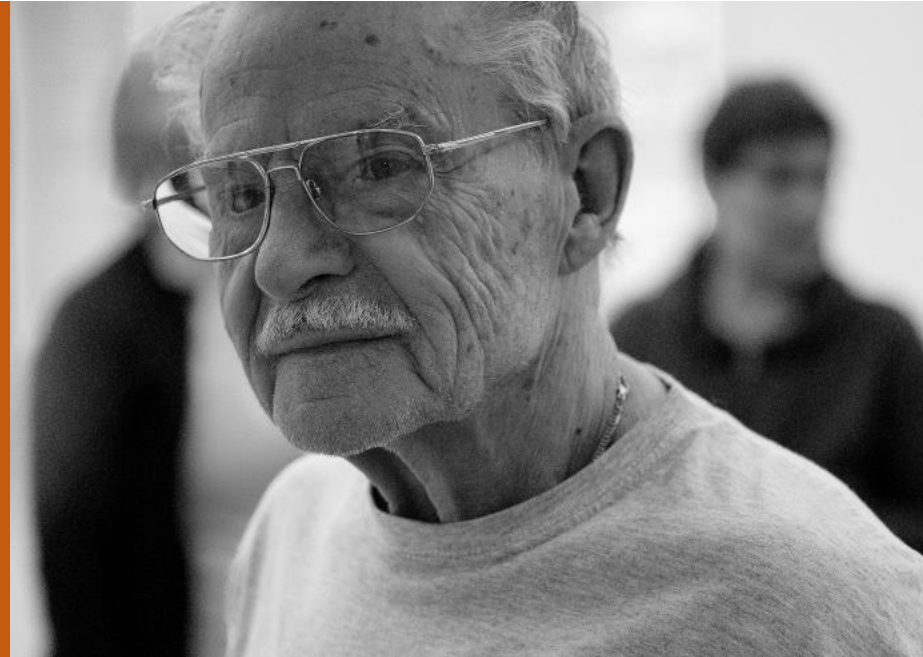
Mahdollistaa vertaistuen ja eri rooleissa toimimisen.

Liikkuminen tukee hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä kotona pärjäämistä.

# Voima- ja tasapainoharjoittelu on liikkumiskyvyn säilymisen kulmakivi!



# Vapaaehtoistoimintaa vertaisliikuttajana



# Vapaaehtoistoiminta antaa paljon myös vapaaehtoiselle

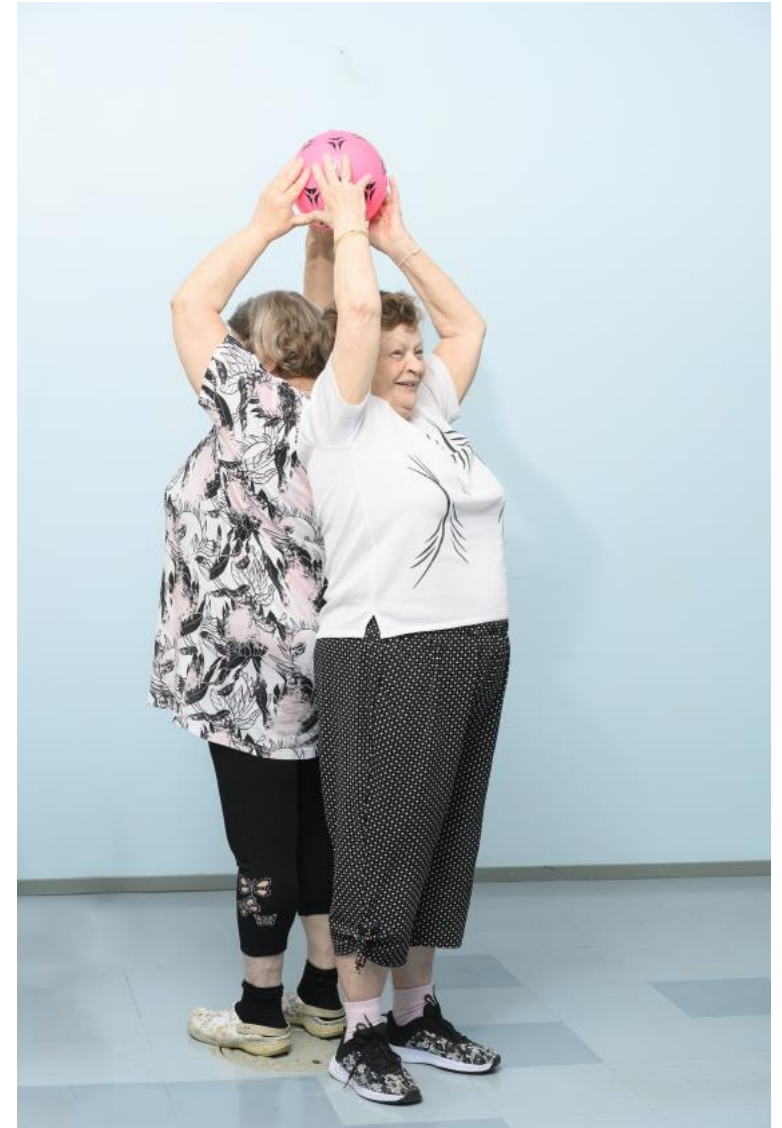
- Tuo merkityksellisyyden tunnetta
- Lisää hyvinvointia
- Tarjoaa mahdollisuuden oppia jotain uutta tai käyttää ja kehittää omia taitoja
- Mahdollisuus hyödyntää työuran kautta kertynyttä osaamista
- Antaa uusia sosiaalisia kontakteja
- Pääsee osaksi yhteisöä
- Vähentää yksinäisyyttä

Lähde: Vapaaehtoistyö.fi palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022



# Vertaisliikuttajana

- Pääset innostamaan ja kannustamaan ikätovereita liikkeelle.
- Voit samalla huolehtia omasta kunnostasi.
- Saat hyvän mielen samalla kun ohjattavatkin saavat hyvän mielen.
- Voit oppia paljon uutta.
- Elämään tulee iloa ja huumoria.
- Tapaat muita ihmisiä ja saat sisältöä omaan elämään.
- Pääset mukaan vertaisliikuttajien porukkaan.





# Vertaisliikuttaja -koulutuksen tavoitteet



- saan tietoja ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä sen vaikutuksesta liikkumiskykyyn
- opin mittaamaan iäkkäiden tasapainoa ja lihasvoimaa tietyillä testeillä
- opin ohjaamaan iäkkäiden omaehtoista sekä ryhmässä tapahtuvaa voima- ja tasapainoharjoittelua valmiiden ohjelmien avulla
- opin tukemaan iäkkäiden omia voimavaroja ja edistää vertaistukea liikunnassa

# Monta tapaa toimia vertaisliikuttajana



# Apuohjaajana liikuntaryhmissä

- Apuohjaajana autat siirtymisissä laitteesta tai suorituspaikasta toiseen.
- Valitset sopivan vastuksen tai liikuntavälineen.
- Olet kaverina pariharjoituksissa.
- Varmistat turvallisuuden tasapainoharjoituksissa.
- Autat harjoituskortin täyttämässä.



# Vertaisliikuttaja kuntosalikaverina



- Suunnittelee alku- ja loppujäähdyttelyn valmiiden mallien pohjalta
- Ohjaa tekemään liikkeit oikein harjoitusohjelman mukaan
- Opastaa turvalliseen harjoitteluun.
- Auttaa kuntosalilaitteiden käytössä ja vastusten säätämisessä
- Hän voi olla kaverina yhdelle iäkkäälle tai kokonaiselle ryhmälle.

# Vertaisliikuttajana naapurustossa

- Vertaisliikuttaja voi ohjata ryhmiä kyläkouluilla, kylätaloilla, taloyhtiöiden tiloissa tai ryhmäläisten olohuoneessa.
- Lähellä kotia sijaitsevaan ryhmään on helppo mennä. Samalla naapurit tulevat tutuiksi.



Jumpparyhmät ikäihmisten kotikulmilla video: <https://www.youtube.com/watch?v=-6TqdhB5ye0>

# Ulkoiluryhmän vetäjänä



- Ulkonakin voi liikkua monipuolisesti porukassa.
- Yhteinen alkulämmittely.
- Porukassa kävelyä, reittiä ja teemaa vaihdellen.
- Välissä jumppaa, aivopähkinöitä tai luonnon tarkkailua.
- Yhteinen jäähdyttely.
- Yhdellä ryhmällä voi olla useampi ohjaaja.

# Ideoita, joissa vertaisliikuttaja voisi vielä toimia



## **Ulkona** mahdollistamassa

- Kuntoporrasharjoitteita
- Ulkokuntosalilla toimintaa
- Pihapelejä ja kävelyjalkapalloa
- Kaupunkisuunnistusta
- Parveke- ja pihajumppaa
- Porukkalenkkejä
- Kulttuuri- tai hautausmaakävelyitä
- Luontoliikuntaa

## **Sisällä** mahdollistamassa

- Kotijumppakaveritoimintaa
- Kevennettyä ja sovellettua lajiharjoittelua
- Sisäpelien pelaamista
- Kauppakeskuskävelyitä
- Etäjumppaa
- Taukojumppaa olemassa olevan kerhotoiminnan lisämausteena
- Liikuntahetkiä järjestöjen ja yhdistysten tapaamisissa

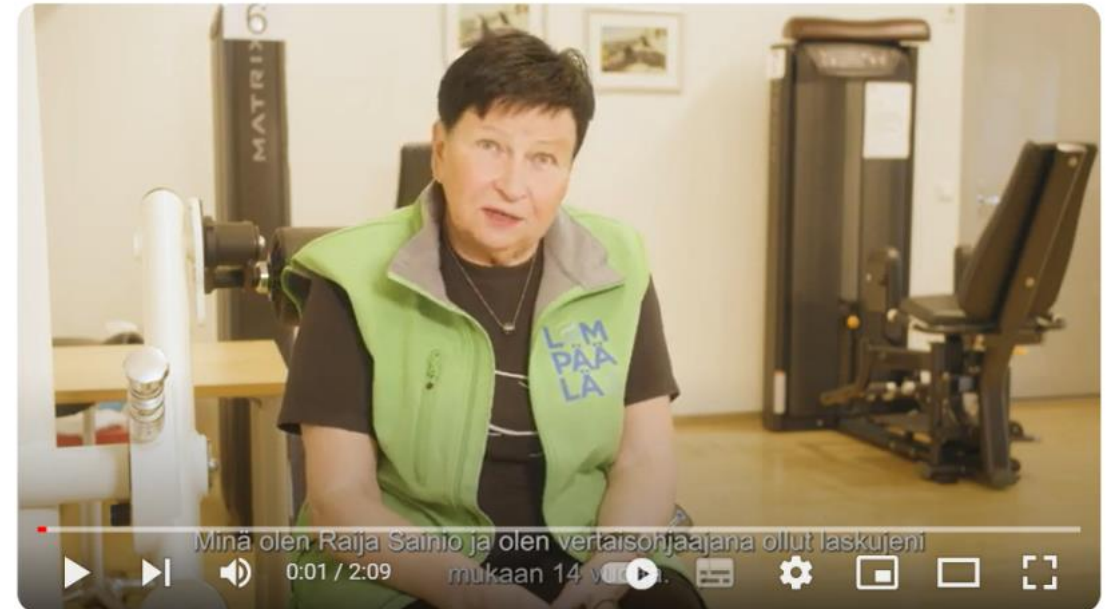
# Videot Lempäälän vertaisohjatuista toiminnasta

Koordinoijan näkökulma



<https://www.youtube.com/watch?v=ALVW1rOeQ3k>

Vapaaehtoisen näkökulma



<https://www.youtube.com/watch?v=gaZlqbqzgdI>

## IDEA

- Vakituisten ryhmien lisäksi toimii muutama vaihtuvan vertaisohjaajan ryhmä. Tällöin sitoudutaan ohjaamaan vain silloin, kun on varannut itselleen "vetovastuun"
- Vertaiset tunnistaa vihreistä tiimiliiveistä



# Tukea tarjolla

- Liikuntapalveluilta saat apua ja tukea vertaisliikuttajana toimimiseen. Ole yhteydessä matalalla kynnyksellä!
- Vertaisliikuttajat saavat maksutta 65+ -kortin. Kortilla pääset Ulpukkaan arkisin klo 14 saakka sekä Kerttulan liikuntahallin kuntosalille arkisin klo 8-16. Lisäksi vertaiset voivat ilmoittautua maksutta kaupungin liikuntaryhmiin.
- Kevät- ja syyskauden lopussa järjestetään yhteiset kahvitteluhetket Vertaisliikuttajien kesken, jolloin pääsee jakamaan ajatuksia ja kokemuksia toisten vertaisten kanssa.

## Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille

- Maksuton verkkosivusto, ei vaadi rekisteröitymistä
- Satoja voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja verryttelyliikkeitä
- Eri kuntoisille sopivia liikkeitä, ohjelmia ja videoita

Liikunnan asiantuntijoiden suunnittelemat sisällöt.

”

*Sivustoa on helppo käyttää. Sieltä saa uusia ideoita ja se toimii hyvin tuntien suunnittelussa.*

VERTAISOHJAAJA



# Harjoittelun tueksi

- [Kunnon eväät -kortit](#)
- [Kehon ja mielen tasapainoa](#)
- [Voimisteluohjelma iäkkäille 1,2,3](#)
- [Kävely kevyemmäksi, eri kielillä](#)
- [Tasapaino taitavaksi](#)
- [Porrastreeni](#)
- [Kotoisaa kuntoilua](#)
- [Kunnon tasapainorata](#)

## 1 POTKU YLÖS Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli ja sukkaaäärö/tarrapaino

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marsilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolla tukevasti. Ota tarvittaessa käsitieli tuolin reunosta. Laita sukkaaäärö tai tarrapaino nilkkojen väliin. Jännitä pakarat ja vatsanseutu ja ojenna jalat eteen. Koukista jalat hitaasti alas. Tee liike 10-15 kertaa (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpon liikettä tekemällä sen ilman sukkaaäärö/tarrapainoa.

Vaikeutet liikettä tekemällä sen ilman käsien tukea ja vaihtamalla painavammalla tarrapainolla.

Liike vahvistaa alavartalon lihäviä, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitaan noustessa tuolista ylös, ojentautuessa seläma-aseentoon ja kävellessä.



Ikäinstituutti VOIMAA VANHUKUUTEEN

## Kehon ja mielen tasapainoa

Harjoitus herättää lempeitä kehoja ja mielen. Tee liikettä tuenrohkeasti mukana, hoidetun aivot ja anna hengityksen virtaavasti liikettä. Tasapainoinen hengitys on rentoa ja hyvää virtaavaa. Älä pidä hengitystä.

**Itävaltakokouksen avulla voit erittäin ja rauhallisesti** tehdä tasapainoa ja mielen tasapainoa. Näin autetaan kevyt vatsa ohjelmalla.

**1. Pöytästä istui**

- Hengitys on keuhkoista sisään ja ulos rauhallisesti kädet otakaista ylös.
- Pöydällä silloin hoidetaan keuhkoja, koska kädet ovat ja vatsa keuhkojen sijaan kättä silloin.

**2. Ylävartalon liike "pöydällä"**

- Pidä kädet keuhkojen tasalla ylös, kyyrykäsiä alustan ja keuhkoja keuhkoja ylös.
- Työkseen pöytä hoidetaan ja tuo takaisin ylös. Pidä kättä pöydällä.
- Hengitys on keuhkoista sisään rauhallisesti, ohjelmalla vatsa työkseen.

**3. Käsien työkseen liike**

- Työkseen vatsasta tukea ja tuo vatsan puolelle keuhkoja ylös.
- Pöytä keuhkoja keuhkoja ylös ja tuo ylös keuhkoja keuhkoja ylös.

**4. Hämähäkin liike**

- Hämähäkin liike keuhkoja ylös ja tuo keuhkoja ylös.
- Hengitys on keuhkoista sisään rauhallisesti, ohjelmalla vatsa työkseen.

**5. Kyyry ylös käden avulla**

- Kyyry ylös keuhkoja ylös ja tuo keuhkoja ylös.
- Ohjelmalla vatsa työkseen ja tuo keuhkoja ylös.
- Kyyry ylös keuhkoja ylös ja tuo keuhkoja ylös.
- Tuota keuhkoja ylös.

IKÄINSTITUUTTI



## KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

Tee liikkeet rauhallisesti  
• Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehden  
• Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä

Tehosta ohjelmia käytettäessä 1-3 kion tarrapainoa nilkoissa aloitetaan kyyryllä pöydällä tehden  
• Toista ohjelmaa päivittäin

1. Istu tuolla selkä suorana. Ojenna vuo-roitellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso oivittain tuolin selkänjono ja pyöytä vasten ja ota tukea. Nosta vuo-roitellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

3a. Seiso pienessä haara-aseennossa. Ota tukea tuolin selkänjono ja pyöytä. Vie vuo-roitellen vason ja oikea jalka pohji suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3b. Seiso pienessä haara-aseennossa. Ota tukea tuolin selkänjono ja pyöytä. Vie vuo-roitellen oikea jalka ja vasen jalka kantapäätä edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaalle ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko. Toista liikettä. Tee sama uudelleen.

5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etummaosalle. Kamuroi eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



## TASAPAINO TAITAVAKSI

Kotivoimisteluohjelma tasapainon hankintaan

Ota tarvittaessa tukea esim. pöydästä tai seinästä.  
• Tee liikkeet rauhallisesti.  
• Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehden.

• Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä.  
• Tehosta ohjelmia käytettäessä 1-3 kion tarrapainoa nilkoissa aloitetaan kyyryllä pöydällä tehden.  
• Toista ohjelmaa päivittäin.


1. Ota hyvä seisoma-asetus. Nosta toinen jalka koukkuun ja seiso yhdellä jaloilla. Yritä pitää asento mahdollisimman vakaina ja seistä 15 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

2. Seiso pienessä haara-aseennossa. Lähdä kiertämään käsiä ja varoita vasemmalle mahdollisimman pitkälle. Kätee seuraa mukana. Tee sama toiselle puolelle. Kierä rauhallisesti puolelta toiselle 10 kertaa.

3. Seiso lattialla. Ota nopea askel eteenpäin ja vie paino kunnolla etummaiselle jalalle. Ponnista takaisin alkupaikasta. Käsiä pitämisen avulla helpottaa tasapainon säilyttämistä, mutta kädet voivat olla myös alhaalla. Ota kymmeniä askelta ja tee sama toisella jalalla. Voit ottaa askelta myös etuvuotoon ja sivulle.

4. Ota hyvä seisoma-asetus. Lähdä kävelömään viivaa, nauti tai maton reunaa pitkin. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa kätse ylös lattiaista. Voit kokeilla myös takapöydän kävelyä.

5. Ota hyvä seisoma-asetus. Kuvittele pesä-väsi iso ikkuna. Kurrotele ylös, alas ja sivulle mahdollisimman pitkälle. Muista myös kuivata ikkuna. Tee sama toisella kädellä.



## Porrastreeni

Tee alkunäyttely ennen portaita menoa. Voit esimerkiksi kävellä, marssia paikalla tai tehdä pieniä jumppaliikkeitä, kuten kyykistymisiä, polven nostoja tai askelluksia.

Portaita liikkuen laita aina koko jalkaterä askelmalle. Varmista, että polvi ja varpaat osoittavat saman suuntaan. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta. Kun askelles sjuju hyvin, voit nostaa kätseen eteenpäin. Kävele liikkeiden välillä rauhallisesti alas.

1. Kävely

- Kävely yleisimpiin omaan tahtiin joka askelmalle astuen.
- Rytmistä liikettä käsiillä.
- Liää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle.

2. Polvennostokävely

- Astu askelmalle ja nosta vastakkain polvi teräisiin aston ylös 90 asten kulmaan. Pöydällä hoidat.
- Rytmistä liikettä käsiillä.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen polvi samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12-20 kertaa.

3. Jalan ojennus taakse

- Astu askelmalle, nojaa hieman eteenpäin ja nosta vastakkain jalka suorana taakse.
- Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen jalka samalla tavalla.
- Toista rauhallisella tempolla yhteensä 12-20 kertaa.



## Ole aktiivinen arjessa ja liiku päivittäin!

Säännöllinen liikunta ja aktiivinen arki on tärkeää. Tee kotitaskareita sisällä ja ulkona ja tuota paikallaanoloa aina kun voit.

Voima- ja tasapainoharjoittelu antaa ajassa selviytymisen, tuo varmuutta liikuttamiseen ja aktiiviseen kulkemiseen. Harjoitteluun saat vinkkejä käsiopilla ohjattu kotivoimisteluohjelma. Harjoittelu on helppoa ja hauskaa. Tärkeillä liikkeenajoneilla saat halutunsi vaikutusta ja haastetta harjoitteluun. Harjoittelu ei ole ylikärsivä. Niidenliikettä harjoittelu voima lisääntyä jopa 90-vuotiailla henkilöillä.

Muista myös ottaa päivittäisiä lyhyitä pitkäaikaisia ja parvokkeita on hyviä. Kävely- tai pyöräilyä tai muu sykettä nostava liikunta kehittää myös keuhkoja.

### Syö säännöllisesti ja monipuolisesti

Kroppa tarvitsee myös terveellistä ruokaa. Monipuolinen ruokavalio sisältää muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljälähteitä, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita. Erityisen tärkeää ikäihmisille on proteiinin saanti.

**Hyvät proteiinin lähteet ovat esimerkiksi:**

- maitotuotteet, kalat
- rähkä, rypsi, juusto ja jogurtti
- liha, kala ja kana
- herneet, pavut, linssi ja tatar
- kasvismaissi
- pähkinät



## Kunnon tasapainorata

Ohjaajan opas

**OSUJ JA POMPPAA**  
Pomppaa pöydän selkänjonoon

**NOPANHEITTO**  
Noppanheitto on hyvä keino kehittää motorista taitoa.

**PALLO KIERTOON**  
Pallon kierto on hyvä keino kehittää motorista taitoa.





Tule mukaan koulutukseen ja mukavaan porukkaan!