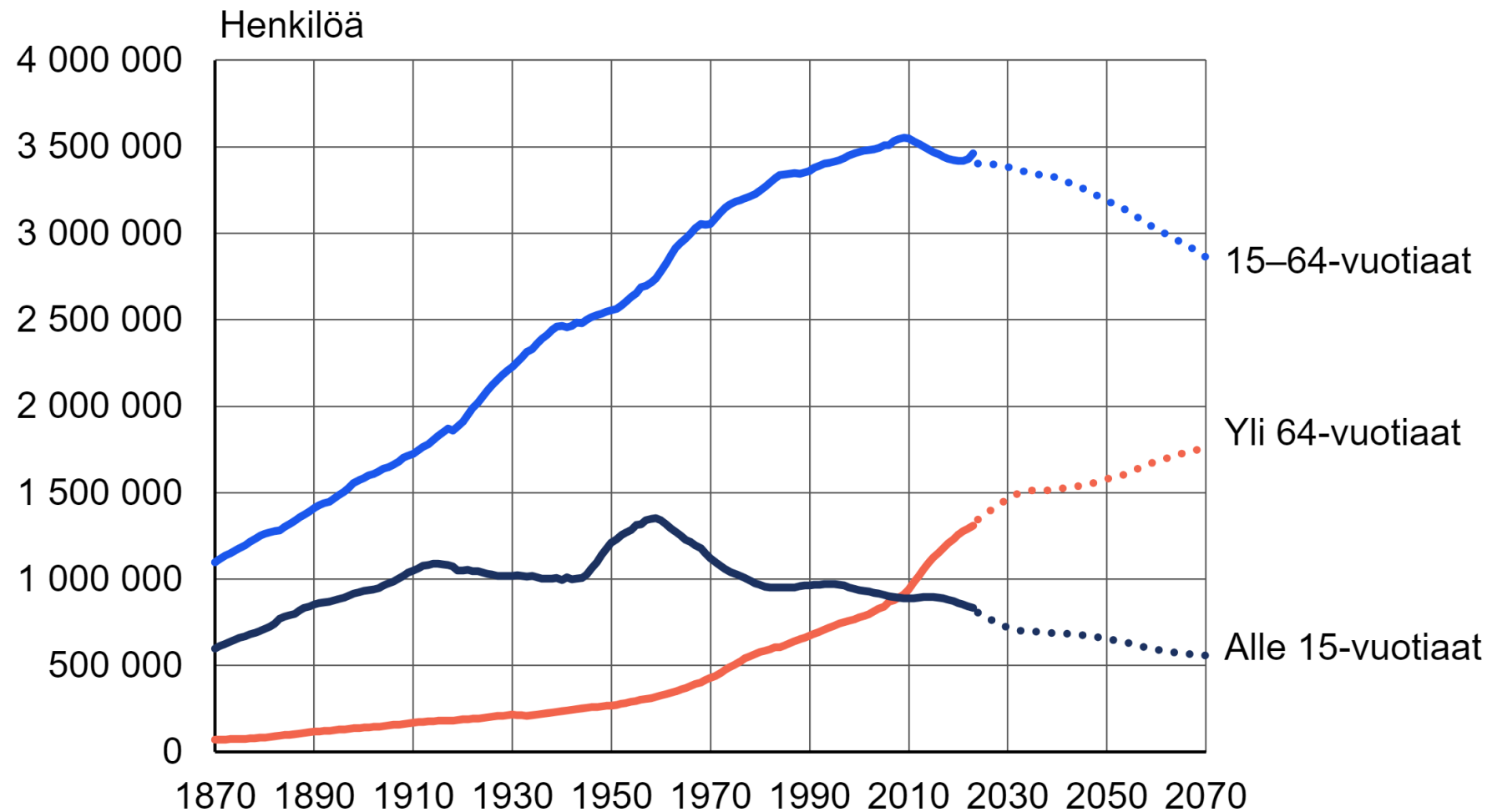


Seniorit seuroissa

Hanna Valkeinen | Ikäinstituutti
hanna.valkeinen@ikainstituutti.fi



Väestö ja väestöennuste ikäryhmittäin





Toimintakykyisiä vuosia
tullut lisää

Uusi ikävaihe
myöhäiskeski-ikä 65-80 v.

Omat liikuntapalvelut kullekin kohderyhmälle

Toiminta- ja liikkumiskykyiset

- ”Myöhäiskeskä-ikä” 65-80 v.
- Mahdollisuus monenlaiseen liikuntaan
- Toteutus ei juurikaan poikkea nuorempien aikuisten liikunnasta

Toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneet

- Asuu kotona ilman palveluja, elinpiiri pienenee
- Apuvälinetarve lisääntyy
- Soveltavan liikunnan tarve lisääntyy

Toimintarajoitteita omaavat

- Palvelujen piirissä
- Kuntoutuksen järjestämät ryhmät



Toiminnan järjestäminen



Pohdittavaksi

Oma laji

Muu sisältö, esim. voima- ja
tasapainoharjoittelu,
kuntosali, ulkoilu

Liikuntaryhmä

Oma tapahtuma

Mukana esim. kunnan
tapahtumissa

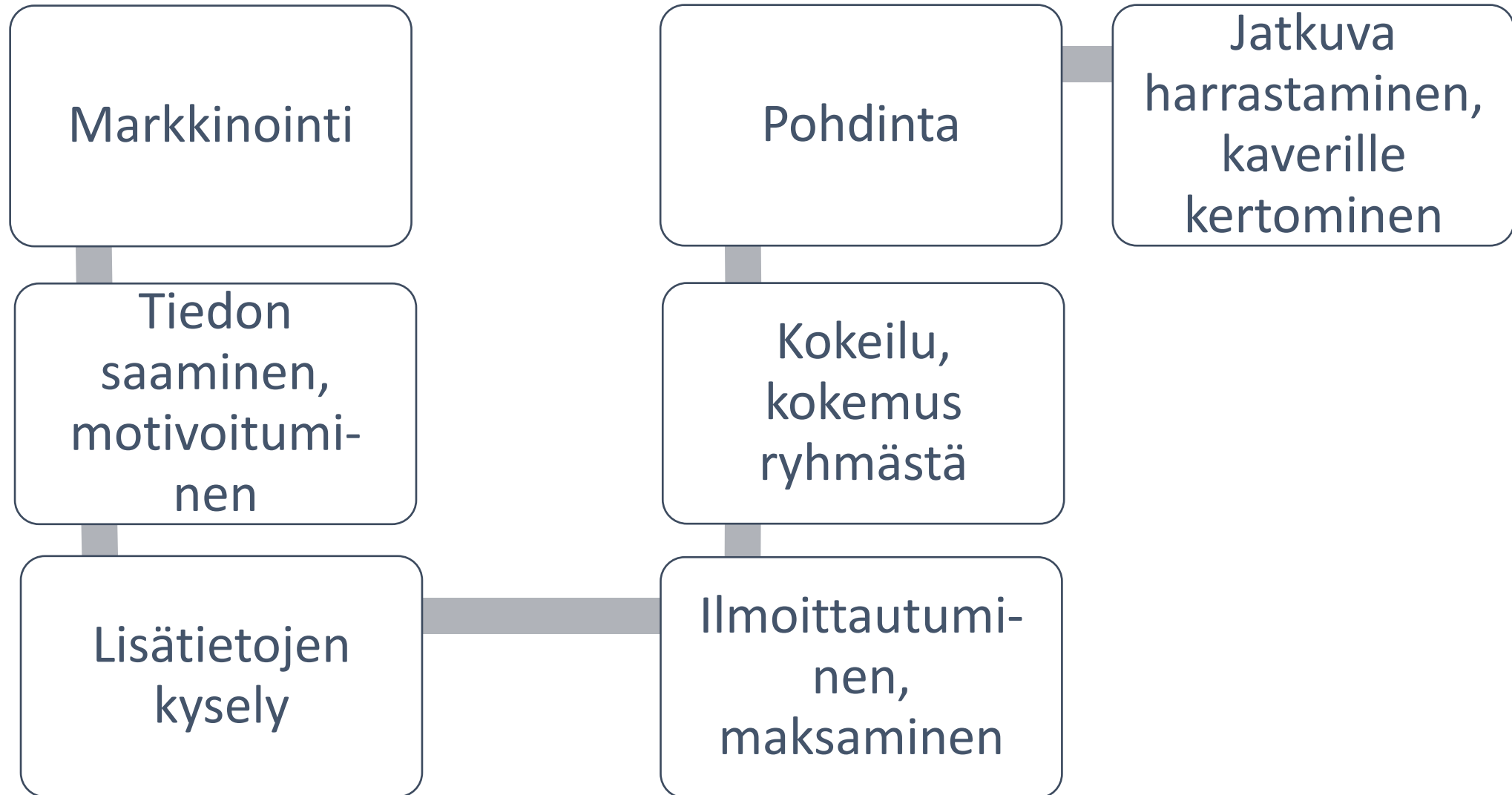
Kunnan ostopalvelu

Ohjatun terveystiikunnan laadun tunnusmerkit

- ★ Käyttäjälähtöisyys
- ★ Saavutettavuus
- ★ Yksilöllisyys
- ★ Joustavuus ja saumattomuus
- ★ Turvallisuus
- ★ Eettisyys
- ★ Arviointi



Huomio kokonaisuuteen!



Viestintä / senioreiden tavoittaminen



Viestinnän vinkit

Viesti ainakin
iäkkäille ja
ammattilaisille.
Läheisten rooli?

Käytä useampaa
viestintäkanavaa

Anna aikaa

Osallista iäkkäitä
viestinnän
suunnitteluun,
jos mahdollista

Viestintä iäkkäille



Mitkä viestintäkanavat ikääntyneille

Paikallismainonta

- Oman alueen lehdet, ilmoitustaulut
- Yhteistyökumppaneiden kanavat

Suoramainonta

- Vierailut ikääntyneiden kokoontumisissa (esim. yhdistykset)
- Kohtaaminen paikassa, jossa iäkkäät liikkuvat muutenkin
- Suoramarkkinointikirjeet kotiin

Tapahtumien järjestäminen

- Mieti, miten rohkaista seniorit tulemaan paikan päälle
- Oheispalvelut (esim. kahvit)

Osallistuminen muiden tapahtumiin

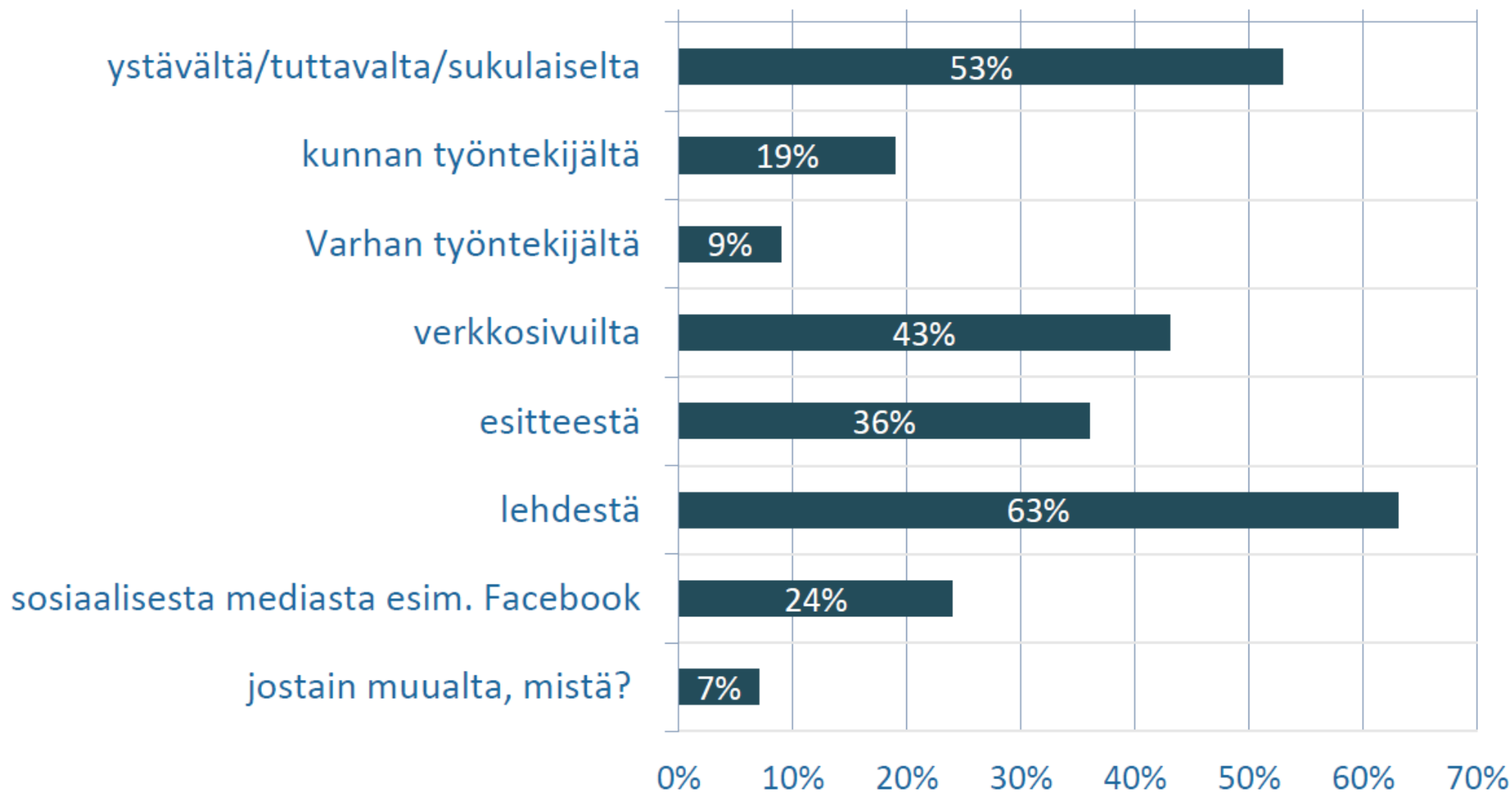
Some: Facebook

Mitä muuta?



Puskaradio!

Mistä saatte tietoa liikuntatarjonnasta/ liikkumiseen liittyvistä asioista?



Somen ja netin käyttö

	65-74 v. (%)	75-89 v. (%)
Facebook	42	13
WhatsApp	27	6
Instagram	12	2
Snapchat	0	0
TikTok	0	0
Jodel	0	0

65-74 v. 79 %

75-89 v. 43 %

Etsinyt tietoa tavaroista
tai palveluista viimeisen 3
kk aikana netistä

Tilastokeskus 2024

Tilastokeskus: Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2020

Vinkkejä viestintään

Pidä oma kohderyhmä mielessä!

- ☞ Mieti sisältöä ja sanoitusta
 - ☞ Ryhmän nimi ja kuvaus
 - ☞ Kohderyhmä: seniorit, 65+...
- ☞ Valitse kuvat tarkoin – tärkeitä mielikuvan luonnissa
- ☞ Esittele ohjaaja
- ☞ Mahdollisuus ottaa yhteyttä ja kysellä
- ☞ Mahdollisuus netissä tutustua tiloihin ja toimintaan?



Ammattilaiset

Viestintä ja yhteistyö



Mistä yhteistyökumppaneita?

Kunta

liikuntaneuvojat,
liikunnanohjaajat,
kehittämishankkeet,
Vanhusneuvostot

Muut paikalliset toimijat

järjestöt,
kansalaisopisto,
kyläyhdistykset,
yritykset,
seurakunta,
apteekit

Hyvinvointialue

Seniori-infot
terveyden- ja sairaanhoitajat
fysioterapeutit

Paikalliset Ikiliikkuja-hankkeet

(iäkkäitä hankkeen kohderyhmistä, %)

80-100 % (22 kpl)

Asikkala
Evijärvi
Karkkila
Keminmaa
Kirkkonummi
Kokemäki
Korsholm
Kuhmoinen
Larsmo
Liperi
Malax
Mynämäki
Oulainen
Pedersöre
Pello
Pyhtää
Sauvo
Somero
Tampere
Teuva
Tornio
Tuusniemi

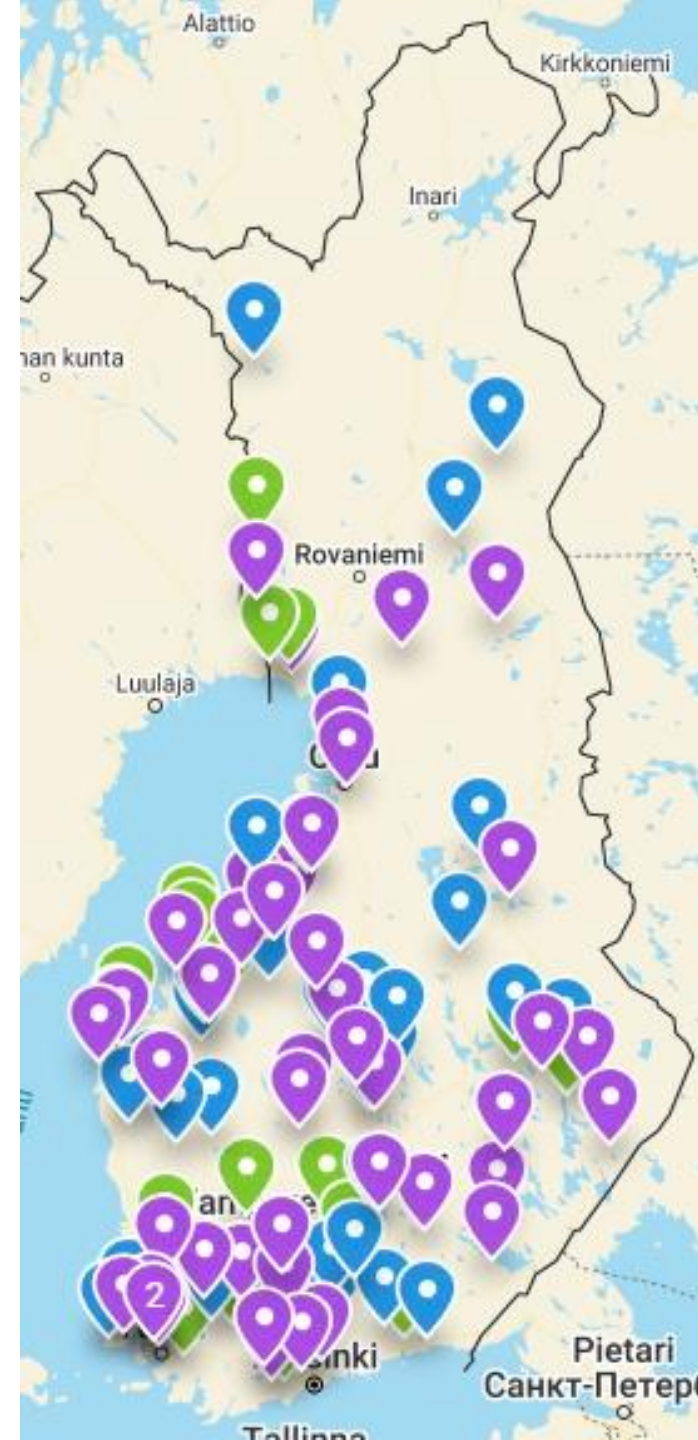
Alle 80 % (35 kpl)

Forssa	Lahti
Halsua	Lapinjärvi
Hartola	Lapua
Il	Laukaa
Kaavi	Muonio
Kalajoki	Mäntsälä
Kannonkoski	Paltamo
Karjoki	Polvijärvi
Karvia	Raisio
Kauhajoki	Savukoski
Kemijärvi	Sonkajärvi
Kihniö	Taivassalo
Konnevesi	Turku
Koski Tl	Vantaa
Kotka	Vehmaa
Kustavi	Vesanto
Kärkölä	Viitasaari

Liikuntaneuvonnan kehittämishankkeet

(joissa iäkkäät kohderyhmänä)

Hartola	Mäntyharju
Hattula	Nykarleby
Joensuu	Oulainen
Laukaa	Oulu
Kannonkoski	Outokumpu
Kannus	Posio
Kauhajoki	Puumala
Kauhava	Raisio
Kauniainen	Rantasalmi
Kaustinen	Ranua
Kemi	Rusko
Kempele	Sievi
Keuruu	Siuntio
Kinnula	Sotkamo
Kitee	Säkylä
Korsnäs	Taipalsaari
Lohja	Taivassalo
Loimaa	Toholampi
Loppi	Turku
Malax	Vantaa
Masku	Ylitornio
Multia	Äänekoski



Palvelutarjotin kokoaa liikuntatarjonnan

- 🌀 Verkkopalvelu, joka kokoaa tiedot kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueiden palveluista yhteen paikkaan
- 🌀 Urheiluseuran näkökulma: toimintaan ohjautuu helpommin asiakkaita
- 🌀 Mukana kaikki HVAt ja Helsingin kaupunki
- 🌀 Jokaisen HVA:n tulee ottaa digitaalinen palvelutarjotin käyttöön vuoden 2024 loppuun mennessä

[Julkaistut palvelutarjottimet](#)

Liikuntaseurojen toiminta näkyväksi: Palvelutietovaranto (PTV) ja lähellä.fi

- PTV: Valtakunnallinen tietovaranto, johon sisältöä tuottavat kunnat, HVA:t, valtio ja yksityinen sektori
- **Lähellä.fi: Valtakunnallinen verkkopalvelu, johon seurat, järjestöt ym. voivat ilmoittaa toiminnastaan jne.**
- Suomisport?
- Liikuntaseurat voivat päättää, kumpaan kuvaavat palvelunsa
- Tiedot nousevat automaattisesti oman alueen palvelutarjottimelle

[Lue lisää Palvelutietovarannosta](#)

[Lue lisää lähellä.fi-sivustosta](#)

Materiaaleja



Sisältöideoita

- 🌀 **Ikämoto:** iäkkäille soveltuva telinevoimistelu





Ideoita voima- ja tasapainoharjoitteluun

- [Voitas.fi](https://voitas.fi)
- [Ikäinstituutin muut materiaalit](#)