

IKÄINSTITUUTIN VUOSIKERTOMUS 2013



SISÄLTÖ

Johtajan katsaus	2
Tähtihetkiä	4
Toimialat	8
Liikkuen voimaa vanhuuteen -toimiala	8
Ikäihmisten kohtaaminen, osallisuus ja mielen hyvinvointi -toimiala	9
Henkilöstö, hallinto ja talous	11
Liitteet	15
Tutkimus- ja kehittämisprojektit	15
Julkaisut	17
Luottamus- ja asiantuntijatehtävät 2013	20



Johtajan katsaus

Vuosi 2013 oli voimassa olevan strategian ensimmäinen vuosi. Uusi strategia vuosille 2013–2018 on nimeltään *Elämänvoimaa vanhuuteen – elämänvoimaa vanhuudesta* ja se nimensä mukaisesti yhtäältä korostaa mahdollisuuksia tukea iäkkäiden ihmisten voimavaroja ja toisaalta painottaa iäkkäiden ihmisten yhteiskunnallisen ja lähipiirin panoksen esiin tuomista. Strategiakaudella seurataan systemaattisemmin toiminnan tuloksia ja vaikutuksia, nostetaan tulokset vahvemmin näkyviin, tiivistetään yhteistyötä järjestöjen kanssa tulosten ja materiaalien levittämiseksi ja kehitetään viestintää.

Toiminnan kivijalkoina tutkimus, kehittäminen, koulutus ja viestintä.

Tutkimuksen saralla teimme Folkhälsanin kanssa yhteistyötä ainutlaatuisessa Idefix-seurantatutkimuksessa, jossa neuvolaikäisistä asti seuratus ja nyt jo vanhuuttaan elävän helsinkiläisten ikäryhmän toimintakykyä testattiin. Julkaisimme myös tuloksia toimintakyvyn eri osa-alueiden nivoutumisesta toisiinsa sekä laadimme kirjallisuuskatsauksen iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvoinnin edistämisestä.

Kehittämistyössä korjattiin jo aiemmin alkanutta liikuntatoiminnan satoa, jonka tuloksena liikuntaryhmiä on perustettu eri puolille maata niin senioritanssin, ulkoilun kuin voima- ja tasapainoharjoittelunkin merkeissä. Samaan aikaan monta uutta terveystoimintaa liittyvää asiaa käynnistyi uusien ja vanhojen kumppaneiden kanssa. Suurin yksittäinen ponnistus oli Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman koordinoimisen aloittaminen. Työ aloitettiin viestintämateriaalien tuottamisella sekä kansallisten ja alueellisten verkostojen rakentamisella.

Vuoden lopussa järjestettiin kahden päivän kansallinen Ikäihmisten liikunnan foorumi, jossa myös Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan osallistuneita kuntia palkittiin vaikuttavasta työstä iäkkäiden liikunnan edistämisessä. Ikäinstituutti järjesti myös Kansainvälisen Senioritanssiliiton kanssa upean kansainvälisen senioritanssikongressin, jossa oli iäkkäitä senioritanssiohjaajia kouluttamassa ja kouluttautumassa 14 maasta.

Iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvoinnin edistämisen tueksi kehitettiin uusia toimintamuotoja ja tehtiin koulutusmateriaaleja. Erityisesti on syytä mainita erilaisissa elämäntilanteissa olevien iäkkäiden ihmisten panos mielen hyvinvointia vahvistavien asioiden tunnistamisessa. Kehittämistyössä esiin nousseet mielen hyvinvointia kuvaavat käsitteet kuten kimmoisuus ja elämän mielekkyys herättivät paljon mielenkiintoa.

Psykologiliitto valitsi vanhuuden psykologian ansiokkaasta eteenpäin viemisestä toimialapäällikkö Sirkkaliisa Heimosen vuoden psykologiksi. Nimityksen myötä Ikäinstituutissa tehty mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseen liittyvä työ sai runsaasti näkyvyyttä ja julkisuutta. Yhteistyössä Psykologiliiton kanssa järjestettiin korkeatasoinen kutsuseminaari vanhuuden kulttuurisen kuvan muutoksen tarpeesta.

Ikäinstituutin *koulutuksia* järjestetään kehittämishankkeissa, valmiiksi suunniteltuina koulutustapahtumina ja työyhteisöjen tarpeisiin räätälöityinä. Ikäinstituutin järjestämiin koulutuksiin osallistui vuoden aikana yhteensä reilut 7 600 seniori-, vanhus- ja liikuntatoimen ammattilaista järjestöistä ja kunnista sekä iäkkäitä vertaistoimintaan kouluttautuvia ihmisiä. Ikäinstituutin asiantuntijat kouluttivat lisäksi kymmenissä muiden tahojen tilaisuuksissa ja suuren yleisön luentotilaisuuksissa.

Viestintää on viety eteenpäin entistä suunnitelmallisemmin ja laajennettu toimintaa vähitellen. Tämä näkyikin Ikäinstituutin näkyvyyden parantumisessa sekä myös sisäisen viestinnän kehittymisessä. Julkaisimme yhteistyökumppanimme Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry:n lehden välissä Ikäinstituutti tiedottaa

-liitteen, jota jaettiin ensimmäisen kerran myös sähköisesti. Teimme muutoinkin tiivistä yhteistyötä järjestölehtien kanssa. Julkaisimme myös *VoimaSanomat* terveysliikunnan teemasta ja uudistimme Ikäinstituutin esitteitä. Verkkosivuilla kävijämäärät kasvoivat edellisiin vuosiin verrattuna.

Toimintavuosi oli muutosten aikaa henkilöstön osalta. Ikäinstituutin johtaja Anneli Sarvimäki jäi maaliskuussa eläkkeelle ja uutena johtajana aloitti dosentti Päivi Topo. Myös talouspäälikkö vaihtui kesän alussa Jyrki Pinomaasta Seija Repo. Samassa yhteydessä varajohtajuus siirtyi Jyrki Pinomaaalta toimialapäällikkö Sirkkaliisa Heimoselle.

Ikäinstituutin sisällöllistä toimintaa toteutettiin kahdella toimialalla: Liikkuen voimaa vanhuuteen -toimiala keskittyi fyysisen toimintakyvyn tukemiseen ja Ikäihmisten kohtaaminen, osallisuus ja mielen hyvinvointi -toimiala puolestaan psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen. Ihmisten elämässä toimintakyvyn osa-alueet nivoutuvat kokonaisuudeksi. Näin myös Ikäinstituutin toiminnassa liikukumiskyvyllä tuetaan psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja mielen hyvinvointi taas luo perustaa aktiiviselle elämälle.

Ikäinstituutin asiantuntemuksella oli vuoden aikana paljon käyttöä ikäpolitiikan päätöksenteon taustalla sekä yhä ajankohtaisemmassa ikäkeskustelussa. Ikäinstituutti toimi kahdeksan järjestön *Valtaa vanhuus* -liikkeessä, joka nosti esiin HelpAge International -järjestön Global Age Watch Indexin ensimmäiset tulokset iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnista eri maissa. Instituutti osallistui myös Vanhustyön keskusliiton hankkeeseen *Elämänkulku ja ikäpolvet*, jossa tuotiin sukupolvien väliset suhteet keskusteltavaksi. Ikäpolitiikkaan vaikuttamiseksi avattiin vuoden lopussa kansalaisaloite ympärivuorokautisessa hoidossa asuvien ihmisten lakisääteisestä ulkoiluoikeudesta, johon osallistuivat monet eläkeläis-, sosiaali- ja terveysalan järjestöt.

Päivi Topo
johtaja



Ikäinstituutin johtoryhmä vas. Päivi Topo, Seija Repo, Sirkkaliisa Heimonen ja Elina Karvinen.

Johtaja Anneli Sarvimäki eläkkeelle

★ Anneli Sarvimäki siirtyi johtajan tehtävistä eläkkeelle maaliskuussa. Hänen kunniakseen järjestettiin kutsuseminaari, jossa hän itse puhui ikääntymisestä ja vanhuudesta etiikan ja erityisesti ihmisarvon näkökulmasta. Hän pohti haavoittuvuutta toisaalta ikääntymiseen liittyvänä riskinä tai kuormana ja toisaalta haavoittuvuutta iäkkään ihmisen voimavarana hänelle itselleen sekä nuoremmille kanssaihmisille. Professori Jyrki Jyrkämä ennusti Anneli Sarvimäen tutkija- ja asiantuntijatyön jäävän elämään ikäetiikan klassikkona. Tilaisuuden päätteeksi henkilökunta vei johtajansa museoraitiovau- nalla tutustumaan kotikaupunkinsa Helsingin uusiin ja vanhoihin reitteihin. Ilta jatkui puhein, maljoin ja lauluin.



Sirkkaliisa Heimosen työ ikääntymisen psykologian parissa sai merkittävän tunnustuksen

★ Suomen Psykologiliiton hallitus valitsi Sirkkaliisa Heimosen vuoden psykologiksi keväällä 2013. Valintaan vaikutti erityisesti hänen ainutlaatuinen työnsä ikääntymisen psykologian alalla ja pitkäjänteinen toimintansa alan asiantuntija- ja kehittämistehtävissä. Vuoden psykologina Sirkkaliisa Heimonen nosti esiin ikäihmisten mielen hyvinvoinnin merkitystä ja elämäntietämyksen kuulemisen tärkeyttä. Vuoden psykologi -nimitys sai paljon huomiota julkisuudessa ja osoitti ikäihmisten mielen hyvinvoinnin teeman suuren merkityksen iäkkäille ihmisille itselleen ja koko yhteiskunnalle. Vuoden psykologin yleisöluento pidettiin 3.5. teemalla "Elämänoimaa vanhuuteen ja vanhuudesta" Helsingin yliopiston pienessä juhlasalissa. Vuoden mittaan aiheesta tehtiin lukuisia haastatteluita ja artikkeleita ja Sirkkaliisa piti teemasta monia puheenvuoroja ja luentoja.



Vanhuuden kuva monipuolisemmaksi

★ Psykologiliitto ja Ikäinstituutti järjestivät marraskuussa Helsingissä kutsuseminaarin otsikolla "Vanhuuden kuva – onko aika muuttaa ikääntymisen imago?". Tilaisuuden avasi arkkiaatri Risto Pelkonen, joka totesi: "Pätevääkään tieto ei riitä viisaiden valintojen tekemiseksi, sillä tieto täytyy sijoittaa oikeisiin kehyksiin ja kääntää arvojen kielelle. Tähän tarvitaan elämäntietämystä, historian ymmärrystä ja kykyä hahmottaa kokonaisuuksia. Jos moraaliset valinnat joudutaan tekemään ja arvot asettamaan tärkeysjärjestykseen ilman perinteiden ja edellisten sukupolvien elämäntietämyksen tukea, kansalaiset joutuvat moraalisen epävarmuuden tilaan."

Ylisosiaalineuvos Aulikki Kananoja muistutti iäkkäiden ihmisten kirjosta, jota ei välttämättä niinkään yhdistä ikä vaan muut asiat. Europarlamentaarikko Sirpa Pietikäisellä ja Helsingin kaupungin osastopäällikkö Juha Jolkko-sella oli yhteisenä viestinä se, että iäkkäiden ihmisten osallistuminen päätöksentekoon ja toimintaan eri tasoilla ja tilanteissa tuottaa hyvää myös koko yhteiskunnalle. Vuoden psykologi Sirkkaliisa Heimonen avasi elämänoimaa, iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden käsitteitä. Psykoanalyytikko Pirkko Siltala kuvasi psyykkisen eheytyksen mahdollisuuksia elämän viimeisiin hetkiin asti ja dosentti Anneli Sarvimäki pohti haavoittuvuutta vanhuudessa. Julkisuudessa usein esiintyvistä harmaasta vanhuuden kuvasta piirtyi puheenvuoroissa värikäs, elämäntietämystä, kasvun mahdollisuuksia ja ihmisarvoa korostava spektri.



Ikäihmisten liikunnan foorumissa palkittiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisen kuntaryhmän kunnat kunniakirjoin ja ruusuin.

Ikäihmisten liikunnan foorumi onnistui yli odotusten

✿ Joulukuussa ensimmäistä kertaa järjestetyssä Ikäihmisten liikunnan foorumissa (3.-4.12.2013) esiteltiin ja juhlittiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisen kuntaryhmän hyviä tuloksia, saatiin tietoa uusimmista tutkimustuloksista ja tutustuttiin eri järjestöjen ja yritysten näyttelypisteisiin. Samalla tilaisuus polkaisi käyntiin Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman.

Foorumin tavoitteena oli lisätä vuoropuhelua ja verkostoitumista ikäihmisten terveysliikunnan kehittäjien, tutkijoiden ja toimijoiden kesken sekä käynnistää Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman käytännön toteutus. Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisen kuntaryhmän kunnat palkittiin kunniakirjoin ja ruusuin. Lisäksi Hämeenlinnalle, Kokkolalle ja Kuusamolalle myönnettiin Hyvä kello kauas -kuuluu palkinnot.

Seminaarin 250 osallistujalle tarjottiin painavan tiedon lisäksi myös viihdettä. Ensimmäisen päivän puheenjohtajana toimi häikäisevä lääkäri, muistikouluttaja, taikuri Martti Vannas ja Ava Numminen havainnollisti Musiikilla liikkeelle -esityksellä, miten musiikki liikuttaa. Ensimmäinen ilta päättyi maittavaan päivälliseen lauluyhtye Virtuoson ja tanssiyhtye Happy go Lucky -bändin tahdittamana.

Foorumin osallistujapalautteet olivat loistavat. Palautekyselyyn vastanneet (n=113) kokivat, että tilaisuus ylitti odotukset ja foorumista sai uusia, luovia ideoita ja viimeisintä tutkittua tietoa oman työn tueksi. Yksi mieleenpainuva osallistujakommentti oli tämä: *Kun tahtoa ja luovuutta riittää, kaikki on mahdollista.*

Yhteistyö tuottaa laadukasta liikettä Voimaa vanhuuteen -kunnissa

✿ Ensimmäisenä Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa aloittaneet 13 kuntaa saivat kolmivuotisen työnsä päätökseen. Kunnat olivat Hämeenlinna, Iitti, Jalasjärvi-Ilmajoki-Kurikka (JIK), Juva-Joroinen-Rantasalmi (JJR), Kemiönsaari, Kokkola, Kustavi, Kuusamo ja Sastamala. Paikallisesta kehittämistyöstä vastasivat yhteistyöryhmät, joissa oli edustus sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta ja järjestösektorilta. Työtä tuettiin Ikäinstituutin vuorovaikutteisella mentoroinnilla, johon kuului kuntakohtaista ohjausta, koulutusta, oppi- ja viestintämateriaaleja sekä seurannan- ja arvioinnin työkaluja. Tavoitteena oli ottaa käyttöön terveysliikunnan hyviä toimintatapoja, jotta kotona asuvat, liian vähän liikkuvat ikäihmiset saataisiin voima- ja tasapainoharjoittelun piiriin sekä ulkoilemaan enemmän.

Avaintuloksia kunnista vuosilta 2010-2013:

- Ohjattujen liikuntaryhmien määrä kaksinkertaistui (202 ryhmästä 493 ryhmään). Sekä järjestöt että liikunta-, sosiaali- ja terveystoimi ja kansalaisopistot lisäsivät liikuntaryhmien tarjontaa.
- Kuntosaliryhmien määrä kolminkertaistui (52 – 184)
- Liikuntaryhmiin osallistuvien määrä kolminkertaistui (2763 – 7584)
- Liikkumiskyvyn testejä tehtiin yhä useammassa ryhmässä (47 – 116)
- Ulkoiluavustajien määrä lisääntyi (177 – 271)
- Ohjattujen ulkoiluryhmien määrä lisääntyi (2 – 32)
- Liikuntaneuvontatoimintojen määrä lisääntyi (11 – 31)
- Ikäinstituutin kouluttaja-koulutuksen kävi 63 henkilöä (Voima- ja tasapainoharjoittelu sekä ulkoilu)
- Paikalliskoulutuksissa koulutettiin 787 vanhustyön ammattilaista (KunnonHoitaja), 312 vertaisohjaajaa (VertaisVeturi) ja 211 vapaaehtoista ulkoiluystävää.

Poikkisektorinen yhteistyöryhmä vakiinnutti toimintansa 12 kunnassa, samoin useimmat liikuntaryhmät. Kohde-ryhmän ikäihmisiä on tavoitettu entistä paremmin ja heidät on otettu mukaan liikuntatoiminnan kehittämiseen Liikuntaraatien avulla. Ikäinstituutin tekemä mentorointi sai kunnilta arvosanan 3,8 asteikolla 1-5.

Senioritanssia yli kielirajojen

Ensimmäistä kertaa Suomessa toteutettu kansainvälinen senioritanssikongressi, *International Senior-dance Congress (ISDC)*, toi palautteiden mukaan suurenmoisia elämyksiä ja kokemuksia 250 iäkkäälle senioritanssikouluttajalle, jotka olivat tulleet 14 eri maasta Tampereelle Varalan Urheiluopistoon.

Kongressin suojelijana oli kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki ja Ikäinstituutti järjesti sen touko- ja kesäkuun taitteessa yhteistyössä Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry:n, Finlands Senior-dansförbund rf:n ja Tampereen kaupungin kanssa. Tampereen kaupunki järjesti Raatihuoneella juhlanan vastaanoton kongressivieraille.

Suomen ISDC-delegaatiossa oli sekä liikunnan ammattilaisia että järjestöjen vertaisohjaajia, jotka toimivat kouluttajina eri puolilla maata. Kukin osallistujamaa oli tuottanut tapahtumaan kaksi suunnittelemaansa senioritanssia, joista Ikäinstituutti julkaisi kaksi cd-levyä sisältäneen koosteen tanssiohjeineen. Tapahtumassa opiskeltiin kaikki tanssit, jotka kunkin maan osallistujat kouluttavat edelleen oman maansa ohjaajille. Tanssit myös videoitiin ja niistä tuotettiin DVD koulutuksen tueksi.

Tapahtumaan tuotettiin Ikäinstituutissa myös senioritanssiaineisto perinteisistä suomalaisista kansanlauluista. Tanssiohjeet käännettiin ruotsiksi, saksaksi ja englanniksi, jotta kansainväliset vieraat voisivat viedä aineiston tuliaisina omille ohjaajilleen. Aineistoon kuuluvaa lauluvihkoa voi käyttää järjestöjen liikunta- ja kerhotoiminnassa. Muusikko Matti Kallion sovittamaan musiikkiin on valittu sävelkorkeus niin, että ikäihmisten on helppo laulaa mukana.

Tapahtumaviikolla lanseerattiin yhteistyössä järjestöjen kanssa Valtakunnallinen senioritanssipäivä, jota tullaan viettämään Suomessa vuosittain toukokuun viimeisenä tiistaina. Eri puolilla maata järjestettiin tuolloin *Senioritanssi tutuksi ja tavaksi* -tapahtumia, joiden tarkoituksena on innostaa ikäihmisiä harrastuksen pariin.



Talviulkoilu innosti liikkeelle!

★ Vie vanhus ulos -haastekampanja järjestettiin jo kolmannen kerran. Kampanja ajoittui syys-talvikaudelle (9.9. - 12.12.2013). Tällä haluttiin kiinnittää huomiota siihen, että ikäihmiset tarvitsevat ulkoiluapua erityisesti pimeään ja kylmään vuodenaikaan.

Kampanja onnistui innostamaan etenkin palvelukodit ja -keskukset ulkoilemaan. Myös eläkeläis- ja eri järjestöjen paikallisyhdistykset, opiskelijat eri oppilaitoksista, seurakunnat ja yksityishenkilöt ulkoilivat ikäihmisten kanssa. Verkkosivustolle kirjattiin yhteensä 20 450 ulkoilukertaa 82 paikkakunnalta.



Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma käyntiin

★ Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelman koordinointi (2013-2015) käynnistyi Ikäinstituutissa. Kolmikantarahoituksen saaneen ohjelman (RAY, OKM ja STM) päämääränä on edistää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Tavoitteena on lisätä heille parhaaseen tietoon ja hyviksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä.

Toimenpideohjelman ohjausryhmää laajennettiin keväällä kotihoidon ja palveluasumisen asiantuntemuksella ja ohjelmalle tehtiin koordinointi- ja verkostoitumissuunnitelma, visuaalinen ilme ja viestintästrategia. Yhteistyössä valtion liikuntaneuvoston kanssa tehtiin Liikunta ja ikääntyminen -julkaisu. Ohjausryhmän taustatahojen viestijöistä nimettiin ohjelmalle viestintäryhmä, joka ideoi, suunnittelee ja toteuttaa kohtaamisia, kampanjoita ja päättäjäviestintää. Voimaa vanhuuteen -ohjelman valtakunnalliset järjestökumppanit kutsuttiin mukaan toimenpideohjelman verkostoon samoin kuin monia muita ikäihmisten terveysliikunnan toimijoita. Loppuvuodesta sai ensi-iltansa Ikäihmisten liikunnan asiantuntijat -video, jossa iäkkäät ihmiset kertovat, miksi he liikkuvat tai miksi liikunta ei heitä kiinnosta.



Uudenlaista tietoa ikäihmisten mielen hyvinvoinnista

★ Vanhuuden Mieli -hankkeessa (RAY 2011–2014) tuotettiin tietoa ja kehitettiin välineitä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Mielen hyvinvointiin ja sen vahvistamiseen liittyvälle tiedolle on ollut runsas kysyntä. Hankkeessa tuotettiin Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi -kirjallisuuskatsaus, jossa jäsennettiin mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksia ja mielen voimavaroja. Ikäihmisille suunnattu Mielen Voimaa -opas kuvasi logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Oppaasta tehtiin myös ruotsinkielinen versio sekä uutena muotona äänikirja. Julkaisut ovat olleet kysyttyjä ja ne ovat saaneet runsaasti positiivista palautetta voimaannuttavasta lähestymistavastaan.



Liikkuen voimaa vanhuuteen -toimiala

Elina Karvinen, toimialapäällikkö

Vuosi oli vilkkaan toiminnan ja voimakkaan kasvun aikaa toimialalla. Uusia työntekijöitä tarvittiin ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman käynnistämiseen, Voimaa vanhuuteen -ohjelman toteuttamiseen sekä tukemaan kansainvälisen senioritanssikongressin järjestelyjä. Vuoden aikana järjestetyt, hyvin onnistuneet suuret ja pienet tapahtumat sekä tiedot yli 75-vuotiaiden Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan osallistujien toimintakyvyn kohentumisesta olivat hieno palaute tehdystä työstä.

Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi ja tukeminen

Tietoa ikäihmisten toimintakyvystä, sen arvioinnista ja tukemisesta tuotettiin neljässä hankkeessa. *Läheisestä omaishoitajaksi – tukea hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arkiselviytymiseen* -hankkeessa aloitettiin liikuntaryhmätoiminta ja matalan kynnyksen ryhmätoiminta käyttäen taidelähtöisiä menetelmiä. Hanke oli esillä kunta- ja omaishoitomessuilla ja siitä kirjoitettiin kolme artikkelia sekä pidettiin hanke-esittelyjä. Haastatteluaineiston analysointi alkoi.

Idefix-tutkimuksessa (**ID**entifying **E**arly **F**actors **I**n syndrome **X**) yhteistyössä Helsingin yliopiston ja Folkhälsanin kanssa, selvitettiin sikiökauden ja lapsuuden kasvun sekä olosuhteiden vaikutuksia vanhuuden terveydentilaan, toimintakykyyn ja vanhenemisprosesseihin. Vuoden aikana toteutettiin toimintakykymittaukset, aineiston analysointi ja raportointi. Tuloksia esiteltiin Helsingissä Gerontologian päivillä. Hämeenkyrön kunnan kanssa toteutettu *Tarmoa arkeen* -hanke, jossa selvitettiin pitkäkestoisen kuntoutuksen vaikutuksia kotipalvelun asiakkaiden fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, raportoitin 2013.

Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi- ja tukiohjelma (LAATO-ohjelma) päättyi ja raportoitin. Eri LAATO-projekteista saatuja tuloksia hyödynnettiin Ikäinstituutin koulutuksessa. Aineistoa käytettiin myös Helsingin yliopistossa tehtävään väitöskirjaan sosiaalisesta toimintakyvystä.

Ikäihmisten terveystiikunnan, liikuntaympäristöjen ja elintapamuutoksien edistäminen

Tietoa ikäihmisten terveystiikunnasta, liikuntaympäristöistä ja elintapamuutoksista tuotettiin, levitettiin ja juurrutettiin neljässä hankkeessa, joista laajin oli *Voimaa vanhuuteen – kohti toimintakykyä edistäviä toimintatapoja*. Voimaa vanhuuteen -ohjelma oli intensiivisessä vaiheessa, kun kaikki 38 kuntaa/kuntayhtymää olivat mentoroinnin piirissä. Ensimmäisenä mukaan tulleen kuntaryhmän tulokset koottiin ja analysoitiin.

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma pääsi vauhtiin. Sille luotiin visuaalinen ilme, logo 'Liikkeellä voimaa vuosiin', verkkosivusto, esite (yhdessä OKM:n kanssa) sekä lomake verkostoihin liittymiseksi. Päätettiin järjestää ELY- ja AVI-aluehallintoviranomaisten kanssa kuusi maksutonta seminaaria verkostojen kokoamista ja toimenpiteiden käynnistämistä varten vuonna 2014 kuudella paikakunnalla. Verkostoja kootaan vähän liikkuvien 60+, 75+ ja hoivan piirissä olevien ikäihmisten parissa työskentelevistä toimijoista.

Varttuneiden lähiliikuntapaikat -hankkeessa kerättiin käyttäjäkokemushaastatteluja Taavetinpuistossa. Lisäksi koottiin uusia esimerkkikohteita Suomesta ja muista maista sekä lisättiin sivuille tietoa aihepiirin julkaisuista. Ikäinstituutti oli mukana Helsingin yliopiston tutkimuksessa *Elintavat ja toimintakyvyn moniulotteisuus ikääntyvien ihmisten terveyden ennustajina*. Tutkimus tarkastelee elintapojen, toimintakyvyn ja terveyden välisiä yhteyksiä.

Liikuntatietoa ja -toimintatapoja levitettiin ja juurrutettiin myös maksullisen koulutuksen avulla, erityisesti kouluttajakoulutuksena. Koulutusteemoja olivat mm. senioritanssi, ulkoilu, voima- ja tasapainoharjoittelu, toimintakyvyn arviointi, toimintakykyä edistävä työote sekä liikunta ja muistisairaudet. Koulutuksella tavoitettiin 536 henkilöä. Ikäinstituutin kouluttajaverkosto kasvoi 68 kouluttajalla. Kouluttajaverkoston paikalliskoulutukset tuottivat 1 373 osaajaa ikäihmisten terveysliikuntaan eri sektoreille mm. vertaisohjaajiksi. Toimialan kaikki tilaisuudet tavoittivat yhteensä 3 798 henkilöä.

Ikäinstituutti järjesti Finlands Seniordansförbund rf:n , Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liiton ja Tampereen kaupungin kanssa senioritanssikongressin. WHO:n Hepa-verkosto (Health Enhancing Physical Activity) kokoontui Helsingissä syksyllä 2013. Siellä esiteltiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman tuloksia sekä hyviä käytäntöjä, esiteltiin kongressivieraille senioritanssia ja osallistuttiin työryhmän 'Active Ageing' työskentelyyn. WHO:n maailmankongressi terveyden edistämisestä pidettiin Helsingissä kesäkuussa. Siellä esiteltiin senioritanssia sekä suomalaisia ulkoilun hyviä toimintatapoja yhteistyössä asumispalvelukeskus Wilhelmiinan ja Valtaa vanhuus -liikkeen kanssa.

Toimialan tavoitteisiin liittyviä julkaisuja tuotettiin 12, konferenssiesityksiä pidettiin 12 ja konferenssitietoiskuja 2. Oppimateriaaleja tuotettiin 6.



Ikäihmisten kohtaaminen, osallisuus ja mielen hyvinvointi -toimiala

Sirkkaliisa Heimonen, toimialapäällikkö

Toimiala on syventynyt mielen hyvinvoinnin osatekijöihin ja siihen, miten erilaisissa tilanteissa elävät iäkkäät ihmiset kokevat ja jäsentävät mielen hyvinvointia. Myös kulttuurisen ja sosiaalisen osallisuuden teemaan on tuotettu uudenlaisia lähestymistapoja. Toimialapäällikön Vuoden psykologi -nimityksen kautta mielen hyvinvoinnin teema sai runsaasti näkyvyyttä. Nimityksen myötä tehtyjen haastatteluiden ja artikkeleiden kautta aihe saavutti suuren yleisön.

Mielen hyvinvointi

Vanhuuden Mieli -hankkeessa (RAY 2011–2014) tavoitteena oli tuottaa tietoa ikäihmisten mielen hyvinvoinnista ja kehittää välineitä sen vahvistamiseksi. Ikäihmisten omat näkemykset mielen hyvinvoinnista, elämän tarkoituksellisuuteen vaikuttavista tekijöistä sekä arjen voimanlähteistä olivat hankkeen keskiössä. Hankkeessa koottiin ikäihmisten näkemyksiä keskustelutilaisuuksissa, haastatteluissa ja kirjoituspyyynnöllä.

Hankkeessa tuotettua tietoa mielen hyvinvoinnista välitettiin aktiivisesti ikäihmisille, heidän kanssaan toimiville tahoille sekä ammattihenkilöstölle julkaisuilla, artikkeleilla sekä lukuisissa keskustelu- ja koulutustilaisuuksissa. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi -kirjallisuuskatsauksessa kuvattiin ikäihmisten mielen hyvinvoinnin kokonaisuutta ja jäsennettiin mielen voimavaroja. Mielen Voimaa -oppaan tavoitteena oli antaa ikäihmisille tietoa mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Oppaassa nostettiin esiin elämäkokemuksen voima ja asennoitumisen merkitys sekä rohkaistiin ikäihmisiä pitämään huolta omasta mielen hyvinvoinnistaan. Tietoa haluttiin levittää laajasti, joten oppaasta tehtiin ruotsinkielinen versio ja äänikirja.

Vanhuuden Mieli -hankkeessa toteutettiin kolme keskusteluryhmäprosessia, joiden pohjalta kehitettiin ja mallinnettiin Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmätoiminta, kirjoitettiin ohjaajaopas ja suunniteltiin ohjaajakoulutus, jolla juurrutetaan ryhmätoimintaa järjestökenttään.

Ikäihmisten mielen hyvinvointiin liittyviä kirjoituksia on julkaistu Ikäinstituutin internetsivujen kolumnisarjassa. Hankkeessa tuotettua tietoa välitettiin ammattilehdissä ja järjestöjen lehdissä julkaistuissa neljässä artikkelissa (levikki yhteensä n. 9 000). Hanketta esiteltiin myös eri konferensseissa yhteensä kuudella esityksellä.

Osallisuus

Ikäinstituutti osallistui Suomen Kansallisteatterin Kiertuenäyttämön Neuvostoliitto-projektiin, jossa palvelutalojen iäkkäät asukkaat tuottivat näytelmäaineistoa kertomalla Neuvostoliittoon liittyvistä muistoistaan. Kerätty haastatteluaineisto litteroitiin Ikäinstituutissa. Aineiston pohjalta työstettiin kaksi teatteriesitystä: kiertue-esitys palvelutaloihin ja laajempi teatteriesitys Kansallisteatterin Willensaunan näyttämölle. Projektista julkaistiin vuoden 2013 lopussa kirja ”Uskon loikka – Neuvostoliitto-projekti ja kiertuenäyttämön eetos”, johon myös Ikäinstituutin edustajat kirjoittivat kokemuksensa yhteistyöprojektista ja keskeiset havainnot projektissa kerätystä haastatteluaineistosta.

Vanhustyön keskusliiton ja Ikäinstituutin yhteistyöprojekti *Elämänkulku ja ikäpolvet* päättyi 2013. Sen tavoitteena oli edistää iäkkäiden ihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja osallisuutta sekä vähentää heidän syrjäytymistään ja yksinäisyyttään lisäämällä ikäpolvien välistä vuorovaikutusta. Hankkeesta ilmestyi kaksi raporttia ja tuloksista oli kaksi esitystä Gerontologian päivillä kesäkuussa.

Hyvä kohtaaminen

Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaiden ihmisten hoidossa ja vanhustyössä oli lukuisten tilauskoulutusten teemana. Ihmisarvo, tarkoituksellinen arki sekä hoitajan valinnat ovat niitä teemoja, jotka logoterapeuttisen ajattelun valossa kiinnittyvät vanhuksen haavoittuvuuteen ja arjen etiikkaan.

Ikäinstituutti oli toteuttamassa Keski-Uudenmaan Muistiyhdistyksen RinnallaKulkija-projektin koulutuskokonaisuutta ja ohjausta vapaaehtoistoimijoille ja osallistui myös omaisten tietoiltpäiviin. Koko Ikäinstituutin yhteisessä Läheisestä omaishoitajaksi -hankkeessa kehitettiin matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, hyödynnettiin taidelähtöisiä menetelmiä omaisten hyvinvoinnin tukena ja luotiin välittämisen mallia. Hankkeen puitteissa järjestettiin hyvinvointiluentoja Vantaan seurakunnalle.

Ikäinstituutti toteutti Mainio Vire Oy:lle laajan koulutus- ja kehittämiskokonaisuuden, jossa juurrutettiin logoterapeuttista ajattelua yrityksen palvelufilosofiaan. Koulutus- ja kehittämisprosessin ensimmäiseen aaltoon osallistui kymmenen yksikköä, joissa vuoden mittaiseen prosessiin sisältyi esimiehille kohdentuvat koulutuspäivät ja yksiköihin tehdyt workshop-käynnit.

Kohtaamisen kysymykset kiinnittyvät vanhustyön, vanhusten haavoittuvuuden ja eettisten kysymysten tarkasteluun. Ikäinstituutti hyödynsi tilauskoulutuksiin osallistuvilta hoitajilta saatuja kuvauksia merkityksellisiksi koetuista kohtaamisista ja jäsensi näiden pohjalta hyvän kohtaamisen ulottuvuuksia vanhustyössä. Hyvään kohtamiseen liittyvää tietoa on välitetty lukuisissa koulutuksissa ja artikkeleissa. Hyvien kohtaamisten tarkastelu antaa mahdollisuuden tuoda vanhustyöhön liittyvään yleiseen keskusteluun voimavaralähtöistä näkökulmaa.

Seniori- ja vanhustyön etiikasta levitettiin aktiivisesti tietoa kurssien, julkaisujen ja mediahaastattelujen avulla. Seniori- ja vanhustyön menetelmistä ja etiikasta tuotettiin seitsemän julkaisua ja yksi konferenssiesitys. Toimialan järjestämiin koulutuksiin osallistui runsaat 3 000 henkilöä. Lisäksi Vanhuuden mieli -hankkeen koulutuksiin ja tilaisuuksiin osallistui yli 400 ja Ikäinstituutin yhteisen Läheisestä omaishoitajaksi -hankkeen koulutuksiin lähes 300 henkilöä.



Henkilöstö, hallinto ja talous

Seija Repo, talouspäällikkö

Ikäinstituutissa työskenteli toimintavuonna 2013 yhteensä 30 henkilöä, joista 11 osan vuotta tai osa-aikaisina. Henkilöstön osaamista ja työssä jaksamista tuetaan kehityskeskusteluilla, koulutuksella ja virkistyspäivillä sekä liikunta- ja kulttuuriseteleillä. Ikäinstituutin säätiön hallintohenkilöstöön ovat kuuluneet osa-aikainen talouspäällikkö 31.7. asti, kokoaikainen talouspäällikkö 1.8. lähtien, taloushallinnon assistentti 31.7. asti, 1.8. lähtien osa-aikainen taloushallinnon assistentti, toimistoassistentti ja toimistoapulainen.

Toiminnan rahoitusperustan muodostaa Raha-automaattiyhdistyksen vuosittainen toiminta-avustus. Toiminta-avustus jakautuu säätiön toimintaa varten myönnettyyn yleisavustukseen (Ay) sekä tutkimus- ja kehittämistoimintaa varten myönnettyyn kohdennettuun toiminta-avustukseen (Ak). Avustukset eivät kata perushenkilöstön palkkakustannuksia, ja siksi osa palkoista ja toimintakulut kokonaisuudessaan rahoitetaan asiantuntijatyön laskutuksella. Kohdennettua rahoitusta saadaan myös sosiaali- ja terveysministeriöltä sekä opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Hallitus

Säätiön hallituksessa toimivat seuraavat henkilöt:

- ylisosaalineuvos, YTM Aulikki Kananoja (puheenjohtaja, hallituksen valitsema jäsen)
- professori Jyrki Jyrkämä (varapuheenjohtaja, Jyväskylän yliopisto)
- VTM Anna Ehrnrooth (Samfundet Folkhälsan rf)
- professori Antti Karisto (Helsingin yliopisto)
- toiminnanjohtaja Virpi Dufva (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry)
- LKT Mikko Björkman (Societas Gerontologica Fennica ry)
- dosentti, VTT Anni Vilkkö (Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry)
- erikoistutkija, PsT Minna-Liisa Luoma (THL)
- dosentti Markku T. Hyypä (hallituksen valitsema jäsen)
- LKT Ilkka Vuori (hallituksen valitsema jäsen)

Hallituksen työvaliokunnan muodostivat Aulikki Kananoja, Jyrki Jyrkämä, Anna Ehrnrooth ja Päivi Topo. Hallituksen sihteerinä oli talouspäälikkö Jyrki Pinomaa 31.7. asti ja siitä lähtien talouspäälikkö Seija Repo.

Tilintarkastajina ovat toimineet HTM, JHTT Kari Roine (varalla HTM, JHTT Vesa Ikkäheimo) ja valvontatilintarkastajana JHTT Jari Ritari.

TULOSLASKELMA JA TASE

Ikäinstituutin säätiö

TULOSLASKELMA AJALTA 1.1.2013 - 31.12.2013

	Tilikausi: 1.1.2013 - 31.12.2013			
	2013	Ed. vuosi	Ero	Ero %
TUOTOT				
* Laskutus yhteensä	575 493,99	305 320,09	270 173,90	88,49 %
* Toiminnan muut tuotot yhteensä	1 075 689,02	881 654,18	194 034,84	22,01 %
* Toiminta-avustukset yhteensä	307 000,00	306 999,00	1,00	0,00 %
**** TUOTOT YHTEENSÄ	1 958 183,01	1 493 973,27	464 209,74	31,07 %
KULUT				
Henkilöstökulut				
** Palkat ja palkkiot yhteensä	1 374 175,50-	1 160 419,79-	213 755,71-	18,42 %
** Eläkekulut yhteensä	217 231,13-	188 754,83-	28 476,30-	15,09 %
** Muut henkilöstökulut yhteensä	96 867,35-	83 733,48-	13 133,87-	15,69 %
*** Henkilöstökulut yhteensä	1 688 273,98-	1 432 908,10-	255 365,88-	17,82 %
** Poistot yhteensä	4 366,36-	3 646,81-	719,55-	19,73 %
Muut kulut				
** Toimintakulut	579 618,26-	376 791,04-	202 827,22-	53,83 %
** Hallinto- ja ylläpitokulut	169 550,74-	144 427,72-	25 123,02-	17,39 %
*** Muut kulut yhteensä	749 169,00-	521 218,76-	227 950,24-	43,73 %
**** KULUT YHTEENSÄ	2 441 809,34-	1 957 773,67-	484 035,67-	24,72 %
***** Tuotto- /kulujäämä	483 626,33-	463 800,40-	19 825,93-	4,27 %
Varainhankinta				
** Varainhankinnan tuotot	1 065,00	0,00	1 065,00	
** Varainhankinnan kulut	0,00	0,00	0,00	
*** Varainhankinta yhteensä	1 065,00	0,00	1 065,00	
***** Tuotto- /kulujäämä	482 561,33-	463 800,40-	18 760,93-	4,05 %
Sijoitus- ja rahoitustoiminta				
** Tuotot	1 243,53	1 267,22	23,69-	1,87-%
** Kulut	892,92-	743,73-	149,19-	20,06 %
*** Sijoitus- ja rahoitustoiminta yhteensä	350,61	523,49	172,88-	33,02-%
Satunnaiset erät				
** Satunnaiset tuotot	0,00	0,00	0,00	
Yleisavustukset				
** Yleisavustukset yhteensä	489 000,00	472 000,00	17 000,00	3,60 %
Investointiavustukset				
Vapaaehtoisten varausten muutos				
***** Tilikauden tulos	6 789,28	8 723,09	1 933,81-	22,17-%



Ikäinstituutin säätiö

TASE AJALTA 1.1.2013 - 31.12.2013

Tilikausi: 1.1.2013 - 31.12.2013		
	31.12.2013	31.12.2012
V A S T A A V A A		
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineelliset hyödykkeet		
* Koneet ja kalusto	13 099,07	10 940,44
keskenkäiset hankinnat		
** Aineelliset hyödykkeet yht	13 099,07	10 940,44
Sijoitukset		
* Osakkeet ja osuudet	4 271,26	4 271,26
** Sijoitukset yht	4 271,26	4 271,26
**** PYSYVÄT VASTAAVAT YHT	17 370,33	15 211,70
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Vaihto-omaisuus		
* Aineet ja tarvikkeet	66 463,18	47 720,15
** Vaihto-omaisuus yht	66 463,18	47 720,15
Lyhytaikaiset saamiset		
* Myyntisaamiset	20 777,65	22 247,76
* Lainasaamiset	946,00	946,00
* Ennakkomaksut	22 074,82	9 381,05
* Muut saamiset	129 237,79	130 526,49
* Siirtosaamiset	0,00	3 656,73
** Lyhytaik.saamiset yht	173 036,26	166 758,03
Rahoitusarvopaperit		
* Muut arvopaperit	24 583,64	24 510,11
** Rahoitusarvopaperit yht	24 583,64	24 510,11
Rahat ja pankkisaamiset		
* Rahat ja ps yht	90 359,65	150 142,53
**** VAIHTUVAT VASTAAVAT YHT	354 442,73	389 130,82
***** VASTAAVAA YHT	371 813,06	404 342,52

Ikäinstituutin säätiö

TASE AJALTA 1.1.2013 - 31.12.2013

Tilikausi: 1.1.2013 - 31.12.2013		
	31.12.2013	31.12.2012
V A S T A T T A V A A		
OMA PÄÄOMA		
* Säätiöpääoma	5 045,64	5 045,64
* Rahastot	3 583,01	3 583,01
* Ed.tilik.voitto(tappio)	50 355,71	41 632,62
* Tilik.voitto(tappio)	6 789,28	8 723,09
**** OMA PÄÄOMA YHT	65 773,64	58 984,36
VIERAS PÄÄOMA		
Lyhytaikainen vieras pääoma		
2700 Ostovelat	57 362,69	44 668,69
* Ostovelat	57 362,69	44 668,69
2915 Verotili	30 067,33	26 404,62
2930 Ay - jäsenmaksuvelka	0,00	359,93
2945 Muut velat	5 277,80	66 472,65
* Muut velat	35 345,13	93 237,20
2950 Työnantajan muut vak.varaukset	2 629,57	600,00
2980 Lomapalkka- ja sosiaalikuluvelka	183 997,63	191 824,43
2990 Siirtovelat	26 704,40	15 027,84
* Siirtovelat	213 331,60	207 452,27
** Lyhytaikainen vpo yht	306 039,42	345 358,16
**** VIERAS PÄÄOMA YHT	306 039,42	345 358,16
***** VASTATTAVAA YHT	371 813,06	404 342,52

Yhteenvetoja ja avainlukuja

Hankkeet

Omia tutkimus- ja kehittämishankkeita toteutettiin yhteensä neljä sekä aloitettiin ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman koordinointi. Kaksi hanketta jäi toteutumatta rahoituksen puutteen takia. Yhteishankkeita oli viisi.

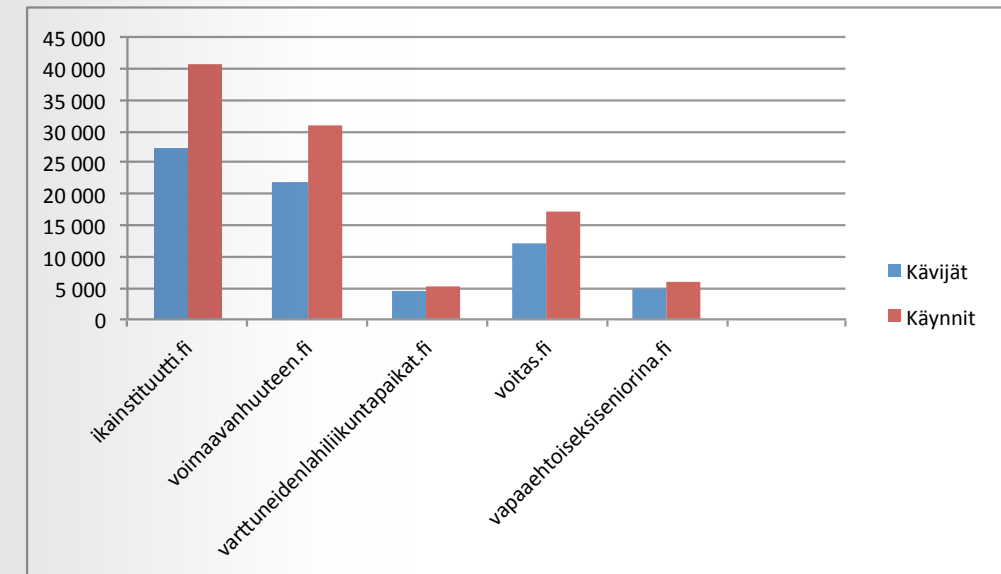
Koulutus

Vuonna 2013 tavoiteltiin 5 000 osallistujaa ja tavoite ylittyi reilusti (7 675 osallistujaa). Maksullinen tilauskoulutus ja hankkeissa toteutettu ilmainen koulutus ovat tavoittaneet huomattavasti enemmän koulutettavia kuin keskitetty koulutus. Tilauskoulutuksen määrään vaikutti ennen kaikkea Ikäihmisten kohtaaminen, osallisuus ja mielen hyvinvointi -toimialan tilausten kasvu, kun taas projektikoulutusten osallistujamäärät perustuvat suurelta osin Voimaa vanhuuteen -ohjelman tilaisuuksiin. Osallistujamäärät eivät kuitenkaan kerro vaikuttavuudesta; 20 osallistujan pitkäkestoinen koulutus voi olla käytännössä vaikuttavampi kuin lyhyt luento viidellesadalle, joka taas tuo Ikäinstituutille näkyvyyttä.

Julkaisut ja kotisivut

Julkaisujen ja kongressiesitysten määrät ovat pysyneet suhteellisen vakaana kolmen vuoden aikana. Tosin määrät ovat joka vuosi ylittäneet tavoitteet. Vuonna 2013 tavoitteena oli 20–40 julkaisua, mutta tavoite ylittyi reilusti. Kun mukaan lasketaan tutkimus-, kehittämis- sekä koulutusjulkaisut sekä ikäkeskusteluun osallistuminen oli luku 88.

Ikäinstituutin ylläpitämillä kotisivuilla olivat käynnit nousseet vuoden 2012 aikaisesta 70 000:stä käynnistä yli 99 000:een.



Nettisivustojen kävijämäärät ja käynnit vuonna 2013

LIITTEET

Tutkimus- ja kehittämisprojektit 2013

1. Läheisestä omaishoitajaksi – tukea hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arkielviytymiseen

Projektin tarkoitus

Projektin pää tavoitteena on ylläpitää ja edistää omaishoitajina ilman julkista omaishoidon tukea toimivien iäkkäiden ihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja arkielviytymistä sekä ennaltaehkäistä heidän hyvinvointiaan heikentäviä tekijöitä. Projektissa tuotetaan tietoa omaishoitajina toimivien iäkkäiden ihmisten elämäntilanteista, tunnistetaan niin voimaannuttavia kuin hyvinvointia ja arkielviytymistä heikentäviä tekijöitä sekä kehitetään arvioinnin keinoja ja tukimuotoja.

Aikataulu

2012-2014

Rahoitus

RAY

Yhteyshenkilöt

Sirkkaliisa Heimonen ja Tommi Sulander

2. Vanhuuden Mieli - tietoa ja välineitä vanhusten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi

Projektin tarkoitus

Projektin päämääränä on edistää vanhusten mielen hyvinvointia. Tavoitteina on tuottaa uutta tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä keskittyen voimavaroihin ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta vahvista-viin tekijöihin sekä kehittää välineitä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämi-seksi. Projektissa sovelletaan logoterapeuttista ajattelutapaa niin vanhusten mielen hyvinvoinnin tarkasteluun kuin vertaisryhmätoimintamallin kehittämiseen. Projektissa juurrutetaan ja levitetään logoterapeuttista ajattelua muistisairaiden ihmisten hoitoon.

Aikataulu

2011-2014

Rahoitus

RAY

Yhteyshenkilö

Sirkkaliisa Heimonen

3. Voimaa vanhuuteen 2 - kohti toimintakykyä edistäviä toimintatapoja

Projektin tarkoitus

Voimaa vanhuuteen 2 (2010-2014) on jatkoa Voimaa vanhuuteen 1 -ohjelmalle (2005-2009). Kyseessä on RAY:n, STM:n ja OKM rahoittama sekä Ikäinstituutin koordinoima ohjelmakokonaisuus, jossa 1 –ohjelmassa kehitettyjen hyvien toimintatapojen käyttöönottoa toteutetaan yhteensä 38 kunnassa intensiivisen mentoroinnin keinoin. Käyttöönotto toteutuu monisektorisena yhteistyönä järjestöjen sekä kuntien sosiaali- ja terveys- sekä liikun-tatoimien kesken. Instituutti ohjaa kuntien juurrutusprosesseja Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisessä vaiheessa kehittyneen mentorointimallin mukaisesti. Paikallistyon tavoitteena on tuottaa voima- ja tasapainosi-sältöistä liikuntaneuvontaa ja -toimintaa toimintakyvyltään heikentyneiden kotona asuvien iäkkäiden hyväksi. Ohjelman myötä kehitetään erityisesti juurtumis- ja yhteistyötapoja ikäihmisten terveysliikuntaan. Ohjelmaan kuuluu myös. yleistä toimintaa (mm. viestintä ja koulutus), joka kohdentuu kaikkiin kuntiin. RAY myönsi joulukuun 2009 avustusehdotuksessaan VV 2 -ohjelmalle viiden vuoden rahoituksen.

Aikataulu

2010-2014

Rahoitus

RAY, STM ja OKM

Yhteyshenkilöt

Elina Karvinen ja Pirjo Kalmari

4. Yksinasuvan muistisairaahan ihmisen toimijuus arjessa

Projektin tarkoitus

Väitöstutkimuksessa tarkastellaan miten yksinasuvan muistisairaahan ihmisen toimijuus rakentuu arjessa. Tutki-muksen aineiston keruu on aloitettu Vanhuksen koti keskellä kaupunkia –projektissa (2008-2010), josta tutkimuk-seen on rekrytoitu muistisairauden alkuvaiheessa olevia, kantakaupungin alueella yksinasuvia henkilöitä. Tutki-muksen tavoitteena on yhtäältä tuottaa tietoa yksinasuvien muistisairaiden ihmisten arkielämästä kaupungissa. Toisena tavoitteena on lisätä myös teoreettista tietoa toimijuuden viitekehyksestä sovellettuna muistisairaiden ihmisten arjen tutkimukseen. Tutkimus on etnografinen, tutkija haastattelee muistisairaita ihmisiä, ja havainnoi heidän arkeaan osallistumalla erilaisiin rutiineihin ja harrastuksiin. Tämän lisäksi haastatellaan muita merkittäviä toimijoita arjessa. 1.3.2011 alkaen tutkimuksen tekemistä jatkettu Emil Aaltosen säätiön apurahalla. Tutkija on jatko-opiskelijana Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitoksella, sosiaaligerontologian linjalla.

Aikataulu

2011 – 2013

Rahoitus

Emil Aaltosen säätiö

Yhteyshenkilö

Elisa Virkola

5. Varttuneiden lähiliikuntapaikat

Projektin tarkoitus

Hankkeen päämääränä on toimintakykyinen vanhuus edistämällä palvelutalojen piha-alueiden sekä lähipuis-tojen ja reittien suunnittelua ja rakentamista iäkkäiden lähiliikuntapaikoiksi. Hankkeen tavoitteena on tuottaa verkkosivusto ja koota siihen tietoa erilaisista iäkkäille ja liikkumisrajoitteisille toteutetuista lähiliikuntapaikoista, puistoista ja reiteistä. Sivusto www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi on pilotoitu vuonna 2011 ja toimintavuonna sivustoa markkinoidaan siitä hyötyville tahoille, erityisesti ympäristösuunnittelijoille, palvelutaloille ja liikunta-sekä sosiaali- ja terveystoimille. Sivusto on toteutettu yhteistyössä Nuori Suomi ry:n hallinnoiman www.lahilii-kuntapaikat.fi -sivuston kanssa.

Aikataulu

2011-2013

Rahoitus

OKM

Yhteyshenkilöt

Elina Karvinen

6. Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma

Ikäihmisten liikunnan kansallista toimenpideohjelman (2013-2015) päämääränä on edistää liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Kohderyhmänä 60+ eläkkeelle siirtyvät, 75+ itsenäisesti asuvat, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia sekä kotihoidon, palveluasumisen ja pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat ikäihmiset. Ikäinsituutti koordinoi toimintaa, joka jäsentyy kuudentoista toimenpide-ehdotukseen ja niiden toteutukseen. Tavoitteena on lisätä kuntiin parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä. Tämä edellyttää osaamisen vahvistamista sosiaali-, terveys-, liikunta- ja teknisessä toimessa sekä järjestöissä. Ikäihmisten terveyttä edistävä liikunta on tärkeä sisällyttää valta-kunnallisten sekä paikallisten toimijoiden ja kuntien eri hallinnon aloja koskeviin hyvinvointi strategioihin. Myös ikäihmisiä koskevissa laeissa liikunnalla tulee olla tärkeä sija. Toimenpideohjelma saattaa yhteen toimijoita, jotka työssään voivat edistää ikäihmisten liikuntaa, jotta he voivat lisätä keskinäistä tiedonvaihtoa ja paikallista yhteis-työtä. Ikäihmisten mielipiteet otetaan huomioon esimerkiksi kuulemalla vanhusneuvostoja. Ohjelman sivusto: <http://liikkeellavoimaavuosiin-fi.directo.fi/toimenpideohjelma/>

Aikataulu: 2013-2015

Rahoitus: RAY, OKM, STM

Yhteyshenkilö: Elina Karvinen

Yhteistyöprojektit

7. 60+ parisuhdeprojekti seniori-ikäisille

Kataja Parisuhdekeskus ry:n projektin (RAY, Ci) päätavoitteena on lisätä 60+-ikäisten ihmisten hyvinvointia tuottamalla seniori-ikäisille suunnattua parisuhdemateriaalia. Tarkoituksena on koota parisuhdealan ammattilaisten ja vertaisohjaajien luoma käytännönläheinen luento- ja ryhmämateriaali, jonka avulla vapaaehtoiset ja yhteisöt voivat järjestää seniori-ikäisten parisuhdetta vahvistavaa toimintaa. Projektissa pyritään myös innostamaan seniori-ikäisiä vapaaehtoisiksi vertaisohjaajiksi. Hankkeen tuloksena syntyy 60+-ikäisille kohdennettu parisuhteen tukipaketti, joka sisältää sekä kirjoitetun materiaalin että testatun toimintamallin. Ikäinstituutti on yksi hankkeen yhteistyökumppaneista, ja mahdollisia yhteistyöalueita ovat mm. tutkimus, tiedotus ja koulutus.

Yhteyshenkilö: Jere Rajaniemi

8. Elämänkulku ja ikäpolvet - projekti

Vanhustyön keskusliiton vetämän hankkeen päätavoitteena on psykososiaalisen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen sekä erityisesti iäkkäiden ihmisten syrjäytymisen vähentäminen lisäämällä ja tiivistämällä sukupolvien välistä dialogia. Tähän liittyy tiedon hankkiminen ihmisten elämänkulkua ja sukupolvien suhteita koskevista käsityksistä, keskustelun herättäminen ikäpolvien välisistä jännitteistä ja yhteisen toiminnan mahdollisuuksista sekä aihepiiriin liittyvän toiminnan innostaminen. Ikäinstituuttiin osahankkeessa keskitytään erityisesti miesten ja vapaaehtoistoimijoiden tutkimiseen. Tutkimuskysymyksinä mm: miten eri ikäpolviin kuuluvat ihmiset jäsen-tävät elämänkulkua, omaa elämänvaihetta ja suhteitaan toisenikäisiin ihmisiin; millaiset kokemukset yhdistävät/erottavat eri ikäisiä ihmisiä jälkimodernissa yhteiskunnassa; ja millaisia jännitteitä ja eroja tasoittavia tekijöitä ikäpolvien välillä on, mihin suuntaan ne ovat kehittymässä ja mitä seuraamuksia tällä on

Yhteyshenkilöt: Arto Tiihonen ja Pertti Pohjolainen

9.IDEFIX – toimintakykyprojekti

Ikäinstituutti on mukana Helsingin yliopiston ja Folkhälsanin kanssa toteutettavassa Idefix -tutkimuksessa (Identifying Early Factors In syndrom X). Sen päämääränä on selvittää, miten sikiökauden ja lapsuuden kasvu sekä olosuhteet vaikuttavat aikuisiän ja vanhuuden terveydentilaan. Ikäinstituutin osuus tutkimusprojektissa on selvittää, vaikuttaako sikiökauden ja lapsuuden kehitys ikääntymisprosesseihin ja toimintakykyyn vanhuudessa. Tutkimuksen kohdejoukkona ovat vuosina 1934-44 syntyneet helsinkiläiset (n=8760). Heistä noin 1000 henkilöä kutsutaan toimintakykymittauksiin, jotka toteutetaan Ikäinstituutin toimesta.

Yhteyshenkilö: Pertti Pohjolainen

10. Sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin mallintaminen

Tutkimuksessa tarkastellaan sosiaalisen toimintakyvyn arviointihaastattelun toteutumista arvioijan ja arvioitavan välisessä vuorovaikutuksessa. Tavoitteena on selvittää, millaisten käytäntöjen kautta sosiaalisen toimintakyvyn arviointi toteutuu ja onko sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin tutkimushaastattelussa sille erityisiä käytäntöjä. Tutkimus toteutetaan yhteistyöhankkeena Helsingin yliopiston kanssa ja siinä käytetään Ikäinstituutin muiden hankkeiden aineistoja. Tutkimuksessa on valmisteilla väitöskirja.

Yhteyshenkilöt: Pertti Pohjolainen ja Mika Simonen (HY)

11. RinnallaKulkija – hyvä sosiaalinen arki muistisairaille ja heidän omaisilleen.

Keski-Uudenmaan dementiayhdistyksen projektin päätavoitteena on tuottaa äskettäin diagnosoiduille muistisairaille ihmisille vapaaehtoisvoimin toteutettu palvelu, joka tukee ja kannustaa heitä jatkamaan arkeaan ja elämäänsä yksilöllisten tarpeiden ja mieltymysten mukaisesti. Projektissa koulutetaan vapaaehtoistoimijoita muistisairaana ihmisten osallistavan, hyvän sosiaalisen arjen tukijoiksi. Myös omaisten hyvinvoinnin edistämiseen panostetaan tarjoamalla heille koulutusta. Projektin koulutusten toteutuksesta ja vapaaehtoisten ohjauksesta vastaa Ikäinstituutti.

Yhteyshenkilö: Sirkkaliisa Heimonen

12. Elintavat ja toimintakyvyn moniulotteisuus ikääntyvien ihmisten terveyden ennustajina (Helsingin yliopisto) Hankkeessa tuotetaan tietoa elintapojen (tupakointi, alkoholinkäyttö, ruokailutottumukset, liikunta) vaikutuksesta myöhempään fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn sekä sosiaalisen aktiivisuuden tasoon. Lisäksi tarkastellaan toimintakyvyn eri osa-alueiden yhdistelmien vaikutusta terveyteen. Hankkeessa ollaan myös kiinnostuneita siitä millaisia terveyteen liittyviä elintapamuutoksia ihmiset tekevät ikääntymisen myötä. Seuranta-aineistona käytetään Ikihyvä Päijät-Häme tutkimus- ja kehittämishankkeen postikyselyaineistoja vuosilta 2002 ja 2008, jotka on toteutettu samoille vuosina 1926-1930, 1936-1940 ja 1946-1950 syntyneille päijäthämäläisille henkilöille. Projektia hallinnoi Helsingin yliopisto. Ikäinstituutti on projektin yksi yhteistyökumppani.

Yhteyshenkilöt: Tommi Sulander ja Pertti Pohjolainen

13. Tarmoa arkeen – Hämeenkyrön liikunta- ja ravintoprojekti.

Tutkimuksessa selvitetään voidaanko huonokuntoisten hämeenkyröläisten kotipalvelun asiakkaiden fyysiseen ja psyykkiseen vaikuttaa pitkäkestoisella (6 kk) ja intensiivisellä (2 kertaa viikossa) kuntoutuksella. Tavoitteena on myös tutkia, voidaanko koti- ja laitoshoidon rajamailla olevien laitoshoitoon joutumista ehkäistä tai siirtää myöhemmäksi ja tällä tavoin saada aikaan kustannussäästöjä.

Yhteyshenkilö: Pertti Pohjolainen

14. Kansallisteatterin Kiertuenäyttämön Neuvostoliitto-projekti

Kansallisteatteri toteutti vuonna 2012 taiteellisen tutkimushankkeen, jonka teemana oli ikäihmisten Neuvostoliittoon liittyvät muistot ja mielikuvat. Hanke toteutettiin palvelutaloissa, joissa kerättiin aineistoa näytelmää varten ja joissa näytelmä sen jälkeen esitettiin. Ikäinstituutti käytti aineistoa tutkimustarkoitukseen ja tuotti hankkeesta tutkimuksellisen kuvauksen. Muut kumppanit olivat Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto, Settlementtiliitto, Miina Sillanpää Säätiö ja Kansallismuseo.

Yhteyshenkilö: Anneli Sarvimäki

15. ISDC 2013

Suomi valittiin Senioritanssin kansainvälisen komitean toimesta järjestämään joka kolmas vuosi toteutuva International Senioridance Congress (ISDC) vuonna 2013. Järjestelyistä vastasivat yhdessä Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry SKSL, Finlands Seniordansförbund ja Ikäinstituutti. Kongressia hallinnoi SKSL ry, joka sai avustusta sitä varten OKM:stä. Kongressi järjestettiin Tampereella Varalan urheilupuistossa 27.5.-1.6.2013 ja siihen osallistui noin 250 henkilöä. Kongressin päätehtävänä oli tuottaa yhteinen tanssimateriaali (CD+ ohjeet, DVD –tanssikooste), opettaa tanssit kongressiin osallistuville kouluttajille ja jaettavaksi edelleen ohjaajille kussakin maassa sekä käsitellä kansainvälisen yhteistyön ajankohtaisia asioita.

Yhteyshenkilö: Elina Karvinen

JULKAISUT 2013

Ikäinstituutin julkaisusarjat

Raportteja

Pohjolainen P, Salonen E, Kalttila L, Takala K. Tarmoa Arkeen. Kuntosaliharjoittelu ja ravitsemuskuntoutus iäkkäillä ja huonokuntoisilla kotihoidon asiakkaila Hämeenkyrössä. Raportteja 1/2013.

Oraita

Fried S (2013) Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa Fried S, Heimonen S & Jokinen P (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013. Helsinki: Ikäinstituutti, 9–26.

Fried S (2013) Mielen voimavarat. Teoksessa Fried S, Heimonen S & Jokinen P (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013. Helsinki: Ikäinstituutti, 27–46.

Fried S, Heimonen S, Jokinen P (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013.

Heimonen S (2013) Ikäihmisten mielen hyvinvointi ajankohtaisena teimana. Teoksessa Fried S, Heimonen S, Jokinen P. (toim.) 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013. Helsinki: Ikäinstituutti, 1-8.

Heimonen S (2013) Lopuksi. Teoksessa Fried S, Heimonen S & Jokinen P (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Oraita 1/2013. Helsinki: Ikäinstituutti, 47-49.

VV -ohjelman julkaisusarjat

Kalmari ym. (2013) Voimaa vanhuuteen II – kohti toimintakykyä edistäviä toimintatapoja. Seuranta- ja arviointiraportti 2012. Voimaa vanhuuteen -julkaisuja 8. Helsinki: Ikäinstituutti.

VoimaSanomat 2013

Voimaa vanhuuteen -ohjelman Uutiskirje 1/2013

Tutkimusraportit ja -artikkelit

Saarnio R, Sarvimäki A, Laukkala H, Isola A. (2013) läkkäiden muistisairaiden henkilöiden hoitotyössä toimivien hoitajien käsitys omastatunnosta. Hoitotiede 25, 62 – 76.

Sulander T, Kuusisto K, Heinonen H, Karisto A, Pohjolainen P, Seppälä U, Fogelholm M (2013) Ikääntyvän väestön elintapojen muutokset Päijät-Hämeessä Yleislääkärilehti 5, 17-23

Sulander T (2013). Elintavat ja toimintakyvyn moniulotteisuus terveyden ennustajina Suosituksia interventoiden ja tukiohjelmien tueksi. Helsinki: Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2013:6.

Tiihonen A. 2013. Liikuntakulttuurin käsitteet muutoksessa. Liikunta & tiede 50 (4) 60-65.

Tiihonen A. 2013. Mikä saa ihmisen kuntouttamaan itseään? Vertaistukea ja asiantuntijuutta lonkkaproteesileikkaukseen joutuville ja päässeille. Niveltieto 4/2013, 36-37.

Asiantuntijajulkaisut

Eloranta S, Laine M, Heimonen S. (2013) Uusia näkökulmia vanhustyöhön logoterapeuttisen ajattelun valossa. Pro Terveys 3/2013.

Fried S, Heimonen S & Jokinen P (2013) Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinoja kertyy elämäkokemuksen myötä. Vanhustyö 1/2013, 44–45.

Heimonen S, Laine M, Eloranta S. (2013) Logoterapeuttisen ajattelun soveltamisen mahdollisuudet muistisairaiden ihmisten hoidossa. Hoivapalvelut 2/2013.

Heimonen S. (2013) Ikäihmisten mielen hyvinvointi on ajankohtainen aihe. Super 11, 50–51.

Heimonen S. (2013) Ikäihmisten mielen hyvinvointi ja elämänvoima. Hoivapalvelut 4, 46–47.

Kaskiharju E, Sulander T, Oesch-Börman C, Kälkäinen S & Heimonen S (2013) Omaishoidon tuki mietittyä iäkkäitä omaishoitoperheitä. Gerontologia 27:3, 322–326.

Kaskiharju E, Oesch-Börman C, Kälkäinen S, Sulander T & Heimonen S (2013) läkkäiden omaishoitajaperheiden voimavarat ovat yhteisen elämän perusta. Vanhustyö 7, 22-23.

Sarvimäki A (2013) Äldrevårdens ramar och innehåll – om lagstiftning, personaldimensionering och mening i vardagen. *Epione. Sjuksköterskeföreningen i Finland 115 år*. Helsingfors: Sjuksköterskeföreningen i Finland rf, 35 – 42.

Sarvimäki A (2013) Muistisairaus ja ihmisarvon haavoittuvuus. Memo 4/2013, 12 – 14.

Kirjat, kirja-artikkelit

Laine M (2013) Tarkoituksellisuus muistisairaana ihmisen elämässä. Teoksessa: Salo M (toim.) & Åman I (toim.) Tarkoituskaskein ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehysessä. Turku:Suomen Logoterapiainstituutti Oy. 166–179.

Pohjolainen P (2013) Vanhenevan miehen toimintakyky. Teoksessa: Ojala H & Pietä I (toim.) Miehistä puhetta. Tampere: Tampere University Press, 117-140.

Rajaniemi J (2013) läkkäiden muistoja ja osallistavaa teatteria. Yhteistyökumppanin kokemuksia Kiertuenäyttämön Neuvostoliitto-projektista. Teoksessa P Kylmälä (toim.) Uskon loikka. Neuvostoliitto-projekti ja Kiertuenäyttämön eetos. Helsinki: ntamo & Kansallisteatteri, 137–146.

Saarenheimo M, Pietilä M, Tiihonen A, Pohjolainen P, Maununaho S, Raitakari S, Aarninsalo L (2013) Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Sarvimäki A. (2013). Anneli Sarvimäki. In: Forss A, Ceci C, Drummond J. (Eds) Philosophy of Nursing. 5 questions. Milton Keynes, UK: Automatic Press, 201 – 208.

Sarvimäki A. (2013) Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Kirjassa: Heikkinen E, Jyrkämä J, Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 92 – 100 (3.uudistettu laitos).

Sihto Marita, Palosuo Hannele, Topo Päivi, Vuorekoski Lauri, Leppo Kimmo (toim.) (2013). Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Tampere: THL.

Sihto Marita, Palosuo Hannele, Topo Päivi, Vuorekoski Lauri ja Leppo Kimmo (2013). Johdanto. Teoksessa Sihto Marita, Palosuo Hannele, Topo Päivi, Vuorekoski Lauri, Leppo Kimmo (toim.) (2013) Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt, ss. 9- 11Tampere: THL.



Topo Päivi (2013). Köyhyyden torjunnasta toimintakyvyn edistämiseen: vanhuspolitiikka terveystalitiikan näkökulmasta. Teoksessa Sihto Marita, Palosuo Hannele, Topo Päivi, Vuorenkoski Lauri, Leppo Kimmo (toim.) Terveystalitiikan perusta ja käytännöt, ss. 139-144. Tampere: THL.

Sihto Marita, Palosuo Hannele, Topo Päivi, Vuorenkoski Lauri ja Leppo Kimmo (2013). Lopuksi: terveystalitiikka edistää, ehkäisee, suojelee ja hoitaa. Teoksessa Sihto Marita, Palosuo Hannele, Topo Päivi, Vuorenkoski Lauri, Leppo Kimmo (toim.) Terveystalitiikan perusta ja käytännöt. (2013), ss. 419-425. Tampere: THL.

Topo Päivi (2013). Teknologia. Teoksessa: Heikkinen Eino, Jyrkämä Jyri, Rantanen Taina (toim.) Gerontologia, ss. 526-533. Helsinki: Duodecim.

Topo P. Miten sosiaali- ja terveystalan fyysinen ympäristö tukee ammattietiikan toteutumista käytännössä? Teoksessa Aivot ja etiikka – mikä kannustaa toimimaan eettisesti? ETENE-julkaisuja 37, 2013.

Sulander T (2013). Miesten terveystalittäytymisen muutokset ikäännyttäessä. Teoksessa: Pietilä I & Ojala H (toim.). Miehistä puhetta. Tampere: Tampere University Press, 141-166.

Tiihonen A (2013) Miksi ikämies liikkuu - liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa: Pietilä I & Ojala H (toim.). Miehistä puhetta. Tampere: Tampere University Press, 167–196.

Oppimateriaalit

Laine M (2013) Mielen Voimaa, Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Helsinki: Ikäinstituutti.

Laine M (2013) Mielen Voimaa. Äänikirja-CD. Helsinki: Ikäinstituutti.

Laine M (2013) Mental Styrka. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kunnon eväät –liikuntakortit. Helsinki: Ikäinstituutti

Kunnon tasapainorata, ohjaajan ohjepaketti. Helsinki: Ikäinstituutti

Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin, cd + ohjevihkot. Helsinki: Ikäinstituutti:
-Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin / Seniordanser till finländska folkvisetoner
-Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin, Istumatanssit / Seniordanser till finländska folkvisetoner, Sittdanser
-Seniorentänze zu finnischen Volksliedern / Seniorentänze zu finnischen Volksliedern, Tänze im Sitzen
-Senior Dance for Finnish traditional songs / Senior Dance for Finnish traditional songs, Sitting dances
-lauluviikko: Suomalaisia kansanlauluja / Finländska folkvisor

ISDC 2013, Suomen tanssit, cd+ohjevihko+DVD. Helsinki: Ikäinstituutti

Esitteet

Liikunta ja ikääntyminen - liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5.

Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman Ilmoittaudu verkostoon! -esite

Ikäinstituutti tiedottaa 2013.

Koulutuskalenteri 2013.

Ikäinstituutin yleisesite 2013.

Yleistajuiset artikkelit

Fried S (2013) Vaikeuksista vahvaksi. <http://www.ikainstituutti.fi/sitenews/view/-/nid/125/ngid/3/>

Fried S (2013) Ikäihmisten osallisuus on yhteiskunnan voimavara. <http://www.ikainstituutti.fi/sitenews/view/-/nid/148/ngid/3/>

Heimonen S. (2013) Vuoden psykologin mietteitä mielen hyvinvoinnista. www.ikainstituutti.fi/kolumni

Laine M (2013) Välittäminen tapahtuu hetkessä. Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaahan ihmisen hoidossa. Luentotiivistelmä Muistiseminaariin. Synapsi 3/2013, 10. Helsingin Alzheimer-yhdistyksen jäsenlehti. Pohjolainen P (2013) Sikiökauden ja lapsuuden kasvu vanhenemisen ennustajina. Sumeliuksen Sanomat (Sumeliuksenkadun Senioriklubin verkkolehti, Tampere) Helmikuu/2013.

Rajaniemi J (2013) Hyviä vuosia osallistumalla. <http://www.ikainstituutti.fi/sitenews/view/-/nid/156/ngid/3/> (kolumni)

Sarvimäki A. (2013) Uuden elämänvaiheen kynnyksellä. www.ikainstituutti.fi/kolumni

Esitykset tieteellisissä kongresseissa

Fried S & Heimonen S (2013) Ikäihmisten mielen hyvinvointi ja elämän tarkoituksellisuus. Gerontologian päivät, Helsinki 5.–7.6.2013. Gerontologia: 27. (Suullinen esitys)

Fried S (2013) Ikäihmisten osallisuuden monet kasvot. Sosiaalipolitiikan päivät, Tampere 24. –25.10.2013. (Suullinen esitys)

Fried S (2013) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi kehittämistyön teemana järjestökentällä. Suullinen esitys. Terveystalututkimuksen päivät. 28.11.2013. (Suullinen esitys)

Havas A, Säpyskä-Nordberg M, Karvinen E (2013) Older people’s exercise councils. European network for the promotion of health-enhancing physical activity conference, Helsinki 21 -24.10.2013 (Posterisitys)

Heimonen S (2013) Logotherapeutic approach enhances the skills of professional carers. Alzheimer Europe’s conference, Malta 10.-11.10.2013 (suullinen esitys)

Heimonen S & Laine M (2013) Mahdollisuuksien Matka -koulutus juurruttaa logoterapeuttista ajattelua muistisairaiden ihmisten hoitoon. Gerontologian päivät, Helsinki 5.-7.6.2013. Gerontologia: 27 (Posterisitys)

Heimonen S, Fried S, Laine M, Jokinen P (2013) Vanhuuden Mieli -hankkeessa elämäkokemus on arvossaan. Gerontologian päivät, Helsinki 5.-7.6.2013. Gerontologia: 27 (Posterisitys)

Karvinen E (2013) Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystalikuntaohjelma (2005-2014). Gerontologian päivät, Helsinki 5.-7.6.2013. (Suullinen esitys)

Karvinen E, Kalmari P & Koivumäki K (2013) Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma – liikunnasta terveystä ja hyvinvointia. Gerontologian päivät, Helsinki 5.-7.6.2013. (Posterisitys)

Karvinen E & Kalmari P, Koivumäki K (2013) The national policy programme for older’s people physical activity. European network for the promotion of health-enhancing physical activity conference, Helsinki 21 -24.10.2013 (Posterisitys)

Karvinen E, Havas A, Säpyskä-Nordberg M (2013) Ikäihmisten liikuntaraadit. Gerontologian päivät, Helsinki 5.-7.6.2013. (Posterisitys)



Kaskiharju E, Oesch-Börman C, Heimonen S, Sulander T (2013) läkäs ihminen läheisenä ja omaishoitajana. Gerontologian päivät, Helsinki 5. – 7.6.2013. Gerontologia: 27 (Suullinen esitys)

Kaskiharju E, Oech-Börman C, Sulander T, Heimonen S (2013) Läheisestä omaishoitajaksi. Gerontologian päivä, Helsinki 5.-7.6.2013. Gerontologia: 27 (Posterisitys)

Pohjolainen P, Simonen M, Penttinen L, Eriksson J (2013) läkkäiden helsinkiläisten toimintakyky. Gerontologia 27:172-173. (suullinen esitys)

Saarenheimo M, Pietilä M, Raitakari S, Pohjolainen P, Tiihonen A, Maununaho S (2013) Elämänkulku ja ikäpolvet -hanke – Tutkimusta ja innostamista yli ikärajojen. Gerontologia 27:252.(posterisitys)

Sarvimäki A, Stenbock-Hult B, Hörder H, Frändin K, Zidén L, Mahler M, Simonsen-Rehn N, Johannessen A (2013) Home as a health promotion setting for older adults. Promoting Health in Everyday Settings: Opportunities and Challenges. 7th Nordic Health Promotion Research Conference, Vestfold, Norway, 17. – 19.6.2013.

Starck H, Säpyskä-Nordberg M, Karvinen E (2013) Vie vanhus ulos haastekampanja. Gerontologian päivät, Helsinki 5.-7.6.2013. (Posterisitys)

Starck H, Säpyskä-Nordberg M, Karvinen E (2013) Go out with the elderly campaign. European network for the promotion of health-enhancing physical activity conference, Helsinki 21 -24.10.2013 (Posterisitys)

Tiihonen A, Pohjolainen P, Raitakari S, Maununaho S (2013) Ikäpolvikäsitysten muutos ja eri-ikäisten väliset suhteet. Gerontologia 27:180.(suullinen esitys)

Tiihonen A (2013) Yksilön, lähiyhteisön ja yhteiskunnan vastuu hyvinvoinnista - kokemuksellisuuksien merkitys liikunnan, kulttuurin ja vapaaehtoistoiminnan lisäämisessä. Esitys, Mikkelin kesäyliopisto, 13.2. 2013.

Tiihonen A (2013) Liikuntakulttuurin käsitteet muutoksessa. Liikuntatieteen päivät, Jyväskylän yliopisto, 13.6.2013.Esitys.(TIIHONENLTS130620132)

Tiihonen A (2013) Liikuntakulttuurin käsitteet muutoksessa. Näkökulmia liikuntakulttuurin ja -politiikan käsitteiden uusiin merkityksiin ja käyttöyhteyksiin. Liikunnan järjestöpäivät (OKM, Valo ry.), 23.9.2013. Esitys, Vierumäki. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2013/09/TIIHONENJ%C3%84RJEST%C3%96P%C3%84IV%C3%84T230920133.pdf>

Tiihonen A (2013) Mitä ikäpolvitoiminta voi antaa liikuntaväelle? Eri-ikäisten käsityksiä ikäpolvien vuorovaikutuksesta. Kohti meidän seura -seminaari. 19.11.2013, Valo ry. Esitys, Helsinki.

Urtamo A, Havas A, Karvinen E (2013) Exercise counseling for older people. European network for the promotion of health-enhancing physical activity conference, Helsinki 21 -24.10.2013 (Posterisitys)

Urtamo A, Havas A, Karvinen E (2013) Liikuntaneuvontaa ikäihmisille. TERVE-SOS, Turku 15 -16.5.2013 (Posterisitys)

Mielipidekirjoitukset

Tiihonen A (2013) Lonkalta meni - vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen. Blogiartikkeli <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1LONKKAJULKAISUTIIHONEN.pdf>

Tiihonen A (2013) Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toiminnallisuus.Kokemuksellinen toimintakyky Ikäinstituutin Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimus- kehitysprosessissa (2007-2012) esimerkkinä tutkimuksellisten käsitteiden ja käytännön sovellutusten kehittämisestä, yhteensovittamisesta, juurruttamisesta ja jatkokehittämisestä. Blogiartikkeli <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1KOKEMUSJULKAISUTIIHONEN.pdf>.

Tiihonen A (2013) Miten liikkua – pohdintoja. Blogi sivulla <http://www.miksiliikun.fi/?m=201301> 4.1.2013.

Tiihonen A (2013) KesäQuussa käsitteitä uusix. Blogi sivulla <http://www.miksiliikun.fi/?m=201306>. 11.6.2013.

Tiihonen A (2013) Monenlaisia remppoja. Blogi sivulla <http://www.miksiliikun.fi/?m=201307>. 4.7.2013.

Tiihonen A (2013) Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia. Blogiartikkeli sivulla. <http://www.miksiliikun.fi/?m=201309>. 10.9.2013.

Tiihonen A (2013) Elämänkulku, ikäpolvet ja urheilijan/ liikujan polkujen tukeminen. Blogi sivulla <http://www.miksiliikun.fi/?m=201311>, 21.11.2013.

Tiihonen A (2013) Neljän polven kuorotreffit. Blogi sivulla www.ikapolvet.fi, 18.12.2013.

Topo P (2013) Vanhuksille lainmukainen oikeus ulkoilla. Helsingin Sanomat, Mielipide-palsta, 30.10.2013.

Videot

Ikäihmisten liikunnan asiantuntijat -video (5 min). Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma.

Luottamus- ja asiantuntijatehtävät 2013

Suvi Fried

GeroCenter-säätiö, valtuuskunnan jäsen
Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, hallituksen jäsen 6/2013-

Anu Havas

Väli-Suomen Ikäkaste, ohjausryhmä, varajäsen
Hämeen liikunta ja urheilu, koulutustyöryhmän jäsen

Sirkkaliisa Heimonen

Suomen muistiasiantuntijat ry, hallituksen jäsen
Vanhusten Palvelutaloyhdistys (VPTY), hallituksen varajäsen
Suomen Psykologiliitto, geropsykologian toimikunnan jäsen
Väli-Suomen Ikäkaste II/Ikälain pilotointi -osahankkeen ohjausryhmän jäsen

Pirjo Kalmari

Setlementtiliitto ry, Seniori- ja vanhustyötoimikunnan jäsen
Setlementti ry, Yhdessä mukana -projektin ohjausryhmän jäsen

Elina Karvinen

Valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaos (OKM), jäsen
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, ohjausryhmän jäsen
Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry, puheenjohtaja, Senioritanssi-lehden päätoimittaja
International Seniordance Committee, jäsen
Health Enhancing Physical Activity -verkosto (Hepa): Ikäinstituutin (jäsenorganisaatio) edustaja
Health Enhancing Physical Activity -verkoston (Hepa) työryhmä 'Active Aging', jäsen
Liikunnan olosuhdetyöryhmä, (OKM) jäsen
Asko-hanke, Luustoliitto, Arviointiryhmän jäsen

Eija Kaskiharju

Gerontologia-lehden toimituskunnan jäsen

Christine Oesch-Börman

Lasipalatsin Mediakeskus Oy ja Helsingin kulttuurikeskus, Osaattori – Taidetta vanhuksille,töitä taiteilijoille,
hankkeen ohjausryhmän jäsen
Kataja-Parisuhdekeskus ry, 60 plus, parisuhdeprojekti seniori-ikäisille, ohjaus- ja seurantaryhmän jäsen

Jyrki Pinomaa

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, liittohallituksen puheenjohtaja
KVPS Tukena Oy, hallituksen jäsen
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, hallituksen jäsen
Inclusion Europe, Board Member
Suomen Palveluohjausyhdistys ry, varapuheenjohtaja
Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry, tilintarkastaja
Valtakunnallinen vammaisneuvosto (VANE), varajäsen

Pertti Pohjolainen

Gerontologian dosentti, Tampereen yliopisto
Suomen dosenttiliitto ry, hallituksen jäsen
Tampereen dosenttiyhdistys ry, hallituksen varapuheenjohtaja
GeroCenter-säätiö, hallituksen jäsen
Aktiivinen ikääntyminen Euroopassa -projektin (TAMK) ohjausryhmän puheenjohtaja

Jere Rajaniemi

Muistiliiton Asiakaslähtöinen palvelujärjestelmä -projekti, ohjausryhmän jäsen
Taiteen edistämiskeskuksen Lounais-Suomen toimipisteen Rakenteita ratkomassa -selvityshanke,
ohjausryhmän jäsen.

Ulla Salminen

Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry, sihteeri
Senioritanssilehden toimituskunnan jäsen

Anneli Sarvimäki

Kasvatustieteen dosentti, Helsingin yliopisto
Nursing Philosophy -lehden toimituskunnan jäsen.
Refereenä tieteellisissä aikakauslehdissä
Pohjoismaisen terveyden edistämisen tutkijaverkon jäsen
Ruotsin yliopistokansleriviraston (universitetskanslersämbetet) erikoissairaanhoidajakoulutuksen
arviointiryhmän jäsen
Hedvig Sofiahemmet nimisen säätiön isännistön varapuheenjohtaja
Vanhusten Palvelutaloyhdistys (VPTY), hallituksen puheenjohtaja
Helena Lavikaisen säätiö, hallituksen jäsen

Heli Starck

Vanhusten Palvelutaloyhdistys (VPTY), Etsiväpiirit-projektin ohjausryhmä
Kuntoutuksen edistämisyhdistys, Terveen iän avaimet -projektin asiantuntijaryhmä

Tommi Sulander

Sosiaaligerontologian dosentti, Helsingin yliopisto
Väitöskirjan esitarkastus (Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta)
Kolmen pro gradutyön ohjaus (Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos)
Yhden pro gradutyön tarkastus (Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos)
Toimituskunnan jäsen ISRN Obesity
HELPS tutkijayhteisön jäsen (Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos)
4D Geoscientists tutkijayhteisön jäsen (Helsingin yliopisto, Aalto yliopisto, Geodeettinen laitos)
Kansallisen ikääntymistutkimusverkoston jäsen (THL)
Noria-Net Health and Welfare pohjoismaisen verkoston ulkoinen asiantuntija (Nordforsk)
Elintavat ja toimintakyvyn moniulotteisuus terveyden ennustajina -hankkeen projektipäällikkö (Helsingin
yliopisto, rahoitus: STM)
EHYT ry:n Onks' uutta tietoo? hankkeen ohjausryhmän jäsen

Ilkka Syrén

Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry, varatilintarkastaja

Arto Tiihonen

Kolmaslähde-hankkeen (OKM, Teak, Aalto) ohjausryhmän puheenjohtaja (2010-2013)
Amk-opinnäytetöiden ohjauksia ja tarkastuksia Haaga-Helia amk, Vierumäen yksikkö

Päivi Topo

Lääketieteen sosiologian dosentti, Helsingin yliopisto, Sosiologian ja sosiaaligerontologian dosentti, Jyväskylän yliopisto
Vastaväitös ja väitöskirjan esitarkastus (Jyväskylän yliopisto), väitöskirjan esitarkastus (Helsingin yliopisto)
Memo-lehden toimituskunnan jäsen, Suomen Muistiasiantuntijat ry
Gerontologia-lehden toimituksen jäsen, Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry
Sosiaalilääketieteellisen aikakauslehden toimituksen jäsen, Sosiaalilääketieteellinen yhdistys ry
Refereenä neljässä tieteellisessä aikakauslehdessä
Sosiaali- ja terveysministeriö, Itsemääräämisoikeuden rajoittaminen ja vahvistaminen ympärivuorokautisessa
hoidossa lainvalmistelutyöryhmän jäsen
INTERDEM kansainvälisen verkoston jäsen
VIII Gerontologian päivät, järjestelytoimikunnan jäsen
WHO 8th Global Conference on Health Promotion, Suomen järjestelytoimikunnan jäsen
TIKUTUS – innovatiivisia, aktivoivia palvelusisältöjä ikääntyville,
ohjausryhmän jäsen, Helsingin yliopiston täydennyskoulutuskeskus Palmenia, Lahden yksikkö

Elina Vuorjoki-Andersson

Valtion liikuntaneuvosto, Erityisliikunnan jaoston koulutustyöryhmä

