

Hyvän vanhuuden avaimet kaikille

Ikäinstituutti rakentaa yhdessä iäkkäiden, järjestöjen, tutkijoiden ja kuntien kanssa ratkaisuja hyvään vanhuuteen. Keskitymme toimintakykyyn, mielen hyvinvointiin ja osallisuuteen ja tunnemme erityistä onnistumisen iloa silloin, kun tavanomaista tiukemmissa tilanteissa elävät iäkkäät ovat hyötynneet toiminnastamme.

Voimaa vanhuuteen -toiminnassa edistettiin toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden liikumismahdollisuuksia 48 kunnan ja niissä toimivien järjestöjen kanssa. Niissä liikuntaryhmien sekä koulutettujen ohjaajien määrä kasvoi. Iäkkäiden etäjumpparyhmät osoittautuivat tehokkaiksi voima- ja tasapainon vahvistamisessa ja samalla digitaatioja parantaviksi. Lisäksi iäkkäiden terveysliikuntaa kehittivät alueelliset oppimisverkostot Manner-Suomen maakunnissa.

Kouvolan seudulla on tehty pioneerityötä mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa Pohjois-Kymenlaakson Sydänpiirin, Kouvolan seudun Muisti ry:n ja Kouvolan kansalaisopiston kanssa. Sanasto, välineet ja ratkaisukeskeiset menetelmät ovat tulleet tutuiksi. Virtuaaliseen **Ikäopistoon** koottu tietoa mielen hyvinvoinnista ja harjoitteita sen vahvistamiseen. Palautteissa iäkkäät ja ammattilaiset kertoivat voimaantuneensa ja saaneensa käytännön keinoja päivittäisen elämän haasteiden kohtaamiseen sekä lisää myönteisyyttä itseään ja läheisiään kohtaan.

Eläkevalmennuksessa asetetaan oman elämän tavoitteita ja otetaan pieniä askelia niitä kohti yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Sydänliiton, Eläkeläiset ry:n, Eläkkeensaajien keskusliiton ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen

kanssa koulutettiin eläkevalmentajia Tampereella, Siilinjärvellä, Seinäjoella ja Porvoossa ja osallistujat toteuttivat ensimmäiset valmennusryhmät.

Taloyhtiöiden iäkkäiden asukkaiden yhdessäolo on lisääntynyt **Kotikulmilla-toiminnan** myötä Helsingissä ja Kotkassa. TaloTsemppari-valmennuksen käyneet asukkaat järjestivät asukkaiden toiveiden mukaista ohjelmaa tukenaan materiaali-paketti. Asukkaiden sosiaalinen elämä on vilkastunut ja yksinäisyys vähentynyt.

Elämänote on ikäihmisten osallisuuden ja elämänhallinnan kehittämisohjelma, jossa on 20 järjestöhanketta sekä Ikäinstituutin ja VALLI ry:n yhteinen koordinaatio. Järjestöt ovat yhdessä kehittäneet keinoja, joilla hankalissa elämäntilanteissa olevia iäkkäitä tavoitetaan, heidän kokemuksiaan ja tarpeitaan kuullaan ja hyvinvointia vahvistetaan. Kiitosta on tullut jo pelkästään siitä, että omaa tarinaa ja kokemuksia on kuunneltu.

Iäkkäiden elämään vaikuttavat poliittiset päätökset ovat tärkeämpiä kuin koskaan. Ikäinstituutin järjestämissä **Eduskunnan IKÄ-verkoston** tilaisuuksissa kansanedustajat ovat olleet kiinnostuneita uutta tutkimusta ja sen soveltamista kohtaan. Toimintakyvyn ja osallisuuden edistämisen hyvinvointivaikutuksista ja edullisuudesta tiedetään paljon - nyt on aika toimia.

Päivi Topo
johtaja, Ikäinstituutti



Kuva: Arttu Kokkonen

Vuosi 2019 lukuina



8 valtakunnallista ohjelmaa ja kehittämishanketta.

160 uutta kouluttajaa, jotka kouluttivat **600** terveysliikunnan osaajaa.



50 julkaisua .

135 000 verkkosivukävijää.



9 855 someseuraajaa.

8 700 hyvien käytäntöjen PDF-latausta verkkosivuilta.



25 500 videoiden näyttökertaa.

35 työntekijää.



2,7 miljoonan € kokonaisbudjetti.



Innostavia ratkaisuja hyvään vanhuuteen

Voimaa vanhuuteen -liikunta-ryhmät kohensivat kotona asuvien iäkkäiden toimintakykyä laaja-alaisesti 48 kunnassa.

Elämänote-koordinaatio järjesti 70 verkostoitumistilaisuutta ja koulutusta, joissa järjestöt löysivät toimivia keinoja kotona asuvien iäkkäiden tukemiseksi.

Tietoa ja tehtäviä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen tarjottiin uudessa mielen hyvinvoinnin taitopankissa (ikäopisto.fi) ja Kouvolan kansalaisopiston toiminnassa.

Yhteisöllistä toimintaa järjestettiin 28 taloyhtiön asukkaille Helsingissä ja Kotkassa. Kotikulmilla -toimintamallille myönnettiin Vuoden vanhusteko -palkinto.

Vapaaehtoisia Elämäni eläkevuodet -valmentajia koulutettiin 20 yhdistykseen.

Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin sekä ikäystävällisen asuinympäristön koulutuksiin ja seminaareihin osallistui 5 300 ammattilaista ja vertaista.

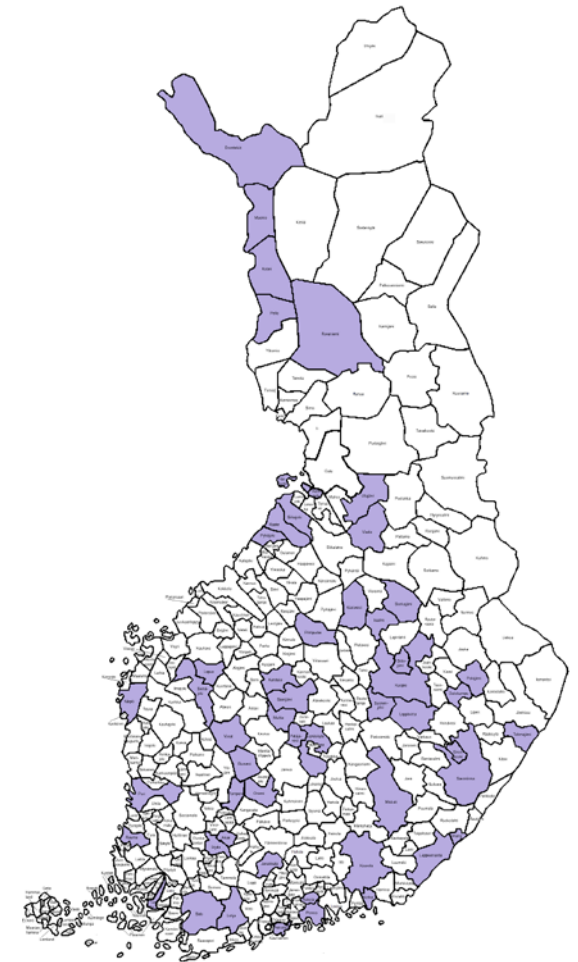
Partioaitan Ympäristöbonuksella järjestettiin 41 luontoretkeä. Vie vanhus ulos -kampanjassa rikottiin ennätystä: osallistujia 146 paikkakunnalta ja yhteensä 33 311 ulkoilukertaa.

Monet uudet jumppavideot monipuolistivat tarjontaa voitas.fi -liikepankissa.



Kuva: Sirkka Sipilä

Toimintaa ympäri Suomea



Ikäinstituutti edisti terveystoimintaa, mielen hyvinvointia ja osallisuutta 54 kunnassa. Lisäksi Elämänote-ohjelman hankkeet toimivat 17 maakunnassa ja Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot kaikissa Manner-Suomen maakunnissa.



Ikäinstituutin toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla.