

Kokkolan kaupunki

Vakiintunutta voima- ja tasapainoharjoittelua
Kokkolassa

Marke Aho, Liikunnanohjaaja AMK



Kokkola Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen - ohjelmassa vuosina 2010–2013

- Kokkola mukana ensimmäisessä mentorointiohjelman toteutuserässä.



Yhteistyön käynnistäminen

- Yhteistyö sosiaali- ja terveyspalveluiden, yhdistysten, seurakunnan ja järjestöjen kanssa
- Suunnittelupalaverit
- Ulkoiluystävätoiminta
- KunnonHoitaja-koulutukset
- VertaisVeturi-koulutukset
- Tapahtumat

- Kuntosalit +65 -vuotiaille
- Tehoharjoittelujaksot +75-vuotiaille
- Tasapainoryhmä



VertaisVeturi- koulutus

- Yhdistysten ja järjestöjen liikuntavastaavia sekä muita vapaaehtoisia, kuntosaliohjauksesta kiinnostuneita koulutettiin VertaisVetureiksi.



Kuntosalit + 65-vuotiaat

- Kaksi kuntosalia (Kuusikumpu ja Honkaharjun)
- Kuntosalien käyttö myös talon ulkopuoliseen käyttöön -> ryhmille
- Maksuttomia (vastapalvelut)
- Kerran viikossa, tunnin vuoro
- Tällä hetkellä 75 ryhmää yhteensä



Tehoharjoittelujaksot +75-vuotiaat

- Kolmen kuukauden mittainen jakso (2 krt/vko)
- Liikunnanohjaajan ohjaamana
- Kuntotestaus, SPPB (Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö, puristusvoima sekä TUG-testi (kävelynopeus))
- Tehoharjoittelujakson jälkeen pyritään ohjaamaan vertaisvetureiden ohjaamiin ryhmiin.



Tasapainoryhmä

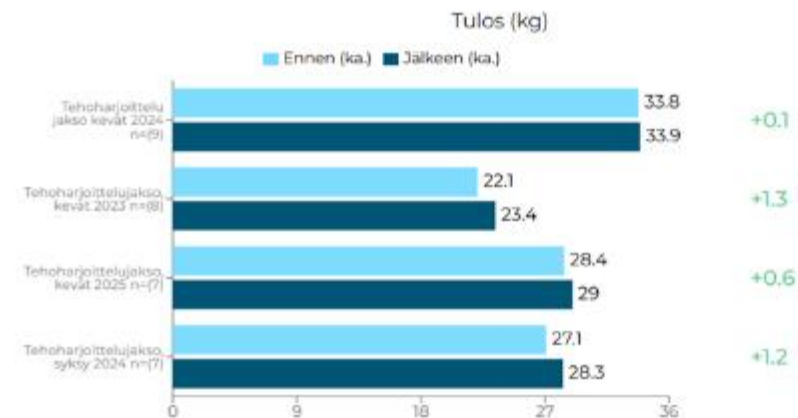
- Liikunnanohjaajan toteuttamana
- Testit SPPB, puristusvoima
- Tunnilla keskitytään tasapainon, lihasvoiman ja liikuntakyvyn ylläpitoon ja kehittämiseen.
- Matalan kynnyksen liikuntaryhmä ja tuolijumppa (vertaisohjaaja/yhteistyö)



Tilastointi, dokumentointi, vaikuttavuus

- Tehoharjoittelujaksot
- Tasapainoryhmä
- Kuntosaliryhmät ja matalan kynnyksen jumppa -> kävijämäärät

Käden puristusvoima



TULOS		MUUTOS	ENNEN	JÄLKEEN
Tehoharjoittelu jakso kevät 2024	n=9	+0.1 kg	33.8 kg	33.9 kg
Tehoharjoittelu jakso kevät 2023	n=8	+1.3 kg	22.1 kg	23.4 kg
Tehoharjoittelu jakso kevät 2025	n=7	+0.6 kg	28.4 kg	29 kg
Tehoharjoittelu jakso syksy 2024	n=7	+1.2 kg	27.1 kg	28.3 kg

Nykyhetki ja tulevaisuus

- Vankat juuret -> hyvä perusta (yhteistyö)
- Runko -> nykyinen toiminta
- Oksat ja lehdet -> tulevaisuus



Kiitos!