

## Hankekuvaukset avustettavat hankkeet – Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen edistämiseksi 2024

### 1. Folkhälsans Förbund fr

Rörelseglädje i vardagen för 65+

Hankkeen tavoitteena on kannustaa kotona asuvia ruotsinkielisiä ikäihmisiä lisäämään arjen liikkumista ja vahvistamaan omaa hyvinvointia. Hankkeen toimintamuotoina ovat opastetut teemakävelyt, pienryhmissä tapahtuva liikunta sekä erilaiset lajikokeilut. Lisäksi osallistujille järjestetään hyvinvointiluentoja.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### 2. Helsingin 4H-yhdistys r.y.

Ikiliikkuja

Ikiliikkuja-hankkeessa pyritään edistämään kotona asuvien ikäihmisten aktiivista elämäntapaa, toimintakykyä ja eri sukupolvien välistä yhteistyötä liikunnan saralla. 4H-yhdistys työllistää 16–28-vuotiaita liikuntatsemppareita, jotka ohjaavat ikäihmisille heidän tarpeisiinsa räätälöityä liikuntaa tai tukevat heitä arjen liikkumisessa. Liikuntatsempparit auttavat ja opastavat ikääntyneitä liikkumaan turvallisesti esimerkiksi kävelyn tai jumppatuokion muodossa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen

### 3. Helsingin Latu ja Polku ry

Yhdessä ulkoillen II

Hankkeen tarkoituksena on perustaa kaikille avoimia ja maksuttomia ikäihmisten säännöllisesti kokoontuvia ulkoiluryhmiä ja kehittää niihin sopivia vapaaehtoisvetoisia teemoja. Tämän lisäksi hankkeessa koulutetaan vapaaehtoisia ulkoiluryhmien ohjaamiseen ja pyritään juurruttamaan ulkoiluryhmät yhdistyksen toimintaan hankkeen jälkeen.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### 4. Helsingin Muistiyhdistys ry

Liike ja Muisti 4.0

Hankkeessa tarjotaan ikääntyneille muistisairauteen sairastuneille sekä heidän läheisilleen toimintakykyä ylläpitävää ja hyvinvointia lisäävää monipuolista liikuntaa. Hankkeen puitteissa tarjotaan osallistujille kaksi kertaa viikossa ryhmämuotoista liikuntatoimintaa Vuosaarella ja Ruskeasuolla, minkä lisäksi hankkeessa toteutetaan vapaaehtoisvoimin etäliikuntatuokioita.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

## 5. Helsingin Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry

Iäkkäiden liikuntaetsivä

Hankkeessa toteutetaan iäkkäiden liikuntaetsivätoimintaa, jolla pyritään tavoittamaan tehokkaasti yksinäisiä ja vähän liikkuvia kotona asuvia iäkkäitä ihmisiä sekä tarjoamaan heille monipuolista liikunnallista yksilö- ja ryhmätoimintaa lähialueilla, kuten taloyhtiöiden kerhotiloissa ja asukastiloissa. Tulevan hankekauden tavoitteena on erityisesti tavoittaa ja sitouttaa toimintaan maahan muuttaneita sekä laajentaa talonyhtiöiden kerhotiloissa tapahtuvaa liikunnallista toimintaa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen

## 6. Helsingin Sydänkuntoutus ry

Yhdessä tekemisen iloa eri liikkumismuotoja ja kulttuuria yhdistäen

Hankkeen tarkoituksena on lisätä osallistujien psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia. Tavoitteen saavuttamiseksi osallistujat tutustutetaan useisiin eri liikuntalajeihin ammattilaisten vetäminä ja yhdistetään ulkoliikuntaa kulttuuritapahtumiin. Hankkeen toimintamuotoja ovat muun muassa Helsinki tutuksi liikkuen -tapatumat, ryhmämuotoiset lajikokeilut ja teams-kotijumpat 1krt/vko.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

## 7. Herttoniemenrannan asukastaloyhdistys Ankkuri ry

Vähän liikkuvien seniorien liikuntaryhmän perustaminen asukastalo Ankkuriin etsivän seniorityön keinoin

Hankkeen tarkoituksena on vähän liikkuvien ja yksinäisyydestä kärsivien senioreiden liikuntatoiminnan edistäminen Herttoniemen ja Herttoniemenrannan alueella. Tavoitteena on parantaa iäkkäiden asukkaiden fyysistä terveyttä ja sosiaalista osallisuutta sekä lisätä kohderyhmän tietoisuutta ja osaamista lähiympäristön liikkumismahdollisuuksista sekä etäliikuntamahdollisuuksista. Viikoittain kokoontuvien liikuntaryhmien toimintaan sisältyy sisäliikuntaa sekä säännöllisesti toteutettava yhteinen sauvakävelylenkki, jonka aikana tutustutaan ja harjoitellaan hyödyntämään alueen ulkoliikuntamahdollisuuksia.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

## 8. Jade yhteisö ry

Moninaisuus liikuttaa

Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa iäkkäiden vieraskielisten helsinkiläisten liikkumista asiantuntevan ohjauksen ja yhteisen tekemisen kautta. Yhteistyötä tehdään kaupungin vanhus- ja liikuntapalveluiden työntekijöiden sekä liikuntaa toteuttavien järjestöjen kanssa. Hankkeen puitteissa järjestetään muun muassa liikuntaryhmiä eri puolella Helsinkiä, esteetön ja saavutettava uinti- ja vesiliikuntakurssi iäkkäille naisille sekä työpajoja asiantuntijoille ja muille toimijoille.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen

### 9. Jälkipoltto Liikunta ja Terveys ry

JÄLKIPOLTTO 365 +65 - Suositeltu annos liikuntaa +65-vuotiaille vuoden jokaiselle päivälle

Hankkeessa tullaan kehittämään ja käyttöönottamaan yli 65-vuotiaille suunnattu maksuton JÄLKIPOLTTO 365 +65 liikuntakonsepti, jossa yhdistyy sekä etä- että lähiohjattu liikunta. Hankkeen aikana kehitetään selainpohjainen video-ohjattu harjoituksia sisältävä alusta, jonka lisäksi ikääntyneille tarjotaan säännöllistä ohjattua ryhmäliikuntaa lähiliikuntapaikoilla kuten ulkokuntosaleilla ja muilla ulkoliikuntapaikoilla.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen

### 10. Kannelmäen Voimistelijat ry

Liikettä lähellä

Hankkeen tavoitteena on lisätä Kaarelan alueen iäkkäiden arkiaktiivisuutta ja liikkumista tuomalla ohjattua liikuntaa mahdollisimman lähelle, jopa kotiin tai taloyhtiön kerhohuoneeseen. Kaikille avoimissa ja maksuttomissa liikuntatuokioissa osallistujat tutustuvat ohjatusti alueen liikuntamahdollisuuksiin ja saavat opastusta mm. ulkoliikuntasalien käytössä, vesijuoksussa ja sauvakävelyssä. Näin kynnyksensä lähtee jatkossa liikkeelle yksin tai yhdessä madaltuu.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen

### 11. MEREØ ry

Kynnysten madaltaminen liikkumisen edistämiseksi

Hankkeen tavoitteena on lisätä helsinkiläisten yli 65-vuotiaiden kotona asuvien ihmisten kodin ulkopuolista liikkumista ja aktiivisuutta arjessa etsivän vanhustyön otteella, yksilötyönä. Hankkeen pariin etsitään niitä ikääntyneitä, jotka ovat jääneet sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle, ja keillä ei ole käytössä digilaitteita. Asiakas toimii aktiivisena toimijana ja määrittää yhdessä työntekijän kanssa tavoitteen oman liikkumisen lisäämiseksi. Hankkeessa hyödynnetään laajasti erilaisia yhteistyökumppanuuksia muun muassa muiden yhdistysten sekä kaupungin Seniori-Infon sekä asiakasohjausyksiköiden kanssa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen

### 12. Miina Sillanpään Säätiö sr

Kunnon kaveri

Kunnon kaveri -hankkeen tavoitteena on tukea kotona asuvia, 65-vuotta täyttäneitä henkilöitä ylläpitämään ja vahvistamaan toimintakykyään. Hankkeessa järjestetään maksutonta, monipuolista ja säännöllistä liikunnallista ryhmätoimintaa, joka perustuu liikuntasuosittelun lisäksi osallistujien toiveisiin ja tarpeisiin. Hankkeessa kehitetään lisäksi vertaisliikuttaja-toimintamallia. Hankkeessa tehdään yhteistyötä muun muassa Laurea AMK:n fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### 13. Mirsal ry

Liikunnallinen kaupunki- ja kulttuurikävely ikääntyville maahanmuuttajille

Hankkeen tarkoituksena on edistää ikääntyneiden maahanmuuttajien kotoutumismahdollisuuksia sekä kaupunkituntemusta kaupunki- ja kulttuurikävelyiden muodossa. Yhteisiä kaupunkikävelyitä ja vierailuita muun muassa kaupungin liikuntapaikoille, kirjastoihin ja eri kulttuurikohteisiin pyritään toteuttamaan viikoittain. Hankkeen pääkohderyhmä on Helsingissä asuvat ikääntyneet arabiankieliset ihmiset.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### 14. Monaliiku - Monikansallisten naisten hyvinvointi ja liikunta ry

Ikänaiset liikkeelle - Yhdessä hyvinvoinnin polulla

Hankkeessa tähdätään iäkkäiden maahan muuttaneiden naisten liikuntamahdollisuuksien parantamiseen Helsingissä. Hankkeessa tarjotaan kohderyhmälle monipuolisia liikuntavaihtoehtoja kuten sisäliikuntaa, retkiä, etäliikuntaa ja monikielisiä ohjevideoita. Ohjattua toimintaa järjestetään noin kolme kertaa viikossa. Lisäksi hankkeen tavoitteena on lisätä viranomaisten ja alan asiantuntijoiden tietoisuutta maahanmuuttajataustaisten ikääntyneiden naisten erityistarpeista ja -haasteista.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### 15. Omakotisäitiö sr

Iloa arkiliikunnasta ja osallisuudesta

Hankkeessa edistetään Itä-Helsingissä asuvien ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävää arkiliikunnasta yksilöllisen tuen, pienryhmätoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan avulla. Etsivän vanhustyön keinoin tavoitetaan ikäihmisiä, joiden liikkuminen kodin ulkopuolella on vähentynyt tai vaarassa vähentyä fyysisten tai psykososiaalisten syiden vuoksi. Hankkeen toimintaan osallistuvat saavat yksilöllistä liikkumista edistävää ohjausta sekä mahdollisuuden osallistua kohderyhmälle suunnattuun ryhmäliikuntaan ja ulkoilutapahtumiin. Hankkeessa tehdään yhteistyötä muun muassa kaupungin asiakasohjauksen sekä Vuosaaren terveyskeskuksen kanssa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### 16. Parkour Oppimiskeskus ry

Senioriparkourkurssit yli 60-vuotiaille Kaarelan ja Vallilan peruspiirien alueella

Hankkeen tarkoituksena on parantaa helsinkiläisten ikääntyvien ihmisten liikuntamahdollisuuksia oman asuinalueen lähiympäristössä järjestämällä heille parkourkurseja sekä tarjoamalla video-ohjeet ja parkour-harjoitepankki omatoimiseen harrastamiseen. Kursseilla tehtävien harjoitusten tarkoituksena on kehittää ikääntyvien toimintakykyä, koordinaatiota sekä lihasvoimaa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen

### **17. Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry , Pro Lappviken förening för mental hälsa rf**

Liikkeelle Lähteeltä! - Liikkeelle aktivoivaa ja mielekästä tekemistä ikäihmisille

Hankkeen tavoitteena on, että Lapinlahden sairaala-alueen lähialueiden ikääntyneet löytävät liikkumiseen aktivoivaa, mielekästä ja itselle tärkeää tekemistä hankkeen eri toimintojen kautta. Hankkeen kohderyhmää ovat erityisesti vähän liikkuvat, yksinäisyyttä kokevat ja mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat ikäihmiset, mutta toiminta on kaikille avointa. Tavoitteen saavuttamiseksi hanke toteuttaa säännöllistä ryhmämuotoista toimintaa; liikkumista edistävää ja luontoyhteyttä syventävää luontotoimintaa, opastettuja lähiluontoretkiä sekä muuta arkiliikkumista edistävää toimintaa, kuten uusien liikuntamuotojen ja -paikkojen kokeilua. Lisäksi hankkeen puitteissa jatketaan yhteisöviljelykerhon toimintaa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### **18. Pääkaupunkiseudun Helsingin Selkäyhdistys ry**

Seniorin Selkä Kuntoon –hanke

Seniorin selkä kuntoon -hankkeen tavoitteena on aktivoida helsinkiläisiä eläkeikäisiä asukkaita liikkumaan säännöllisesti, parantaa toimintaan osallistuvien toimintakykyä ja fyysistä kuntoa sekä ehkäistä selkäoireita ja kipuja. Hankkeessa järjestetään yhteensä vähintään 13 ohjattua viikoittaista liikuntatuntia senioreille. Ohjattu toiminta sisältää 10 viikoittaista selkäjumppa -ryhmää eri puolilla Helsinkiä sekä 3–4 etäjumppatuntia. Kesäkaudella järjestetään ohjattua harjoittelua ulkona muun muassa ulkokuntosaleja hyödyntäen.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### **19. Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto FIMU ry**

Maahanmuuttajayhdistysten edellytysten parantaminen liikunnan tarjoamiseen ikääntyneille sekä ikääntyneille sopivan ryhmäliikuntatoiminnan toteuttaminen (Elämä on liikettä)

Hankkeen tavoitteena on edistää paikallisten maahanmuuttajayhdistysten edellytyksiä toteuttaa ryhmämuotoista ikääntyneiden toimintakyvylle ja tarpeisiin sopivaa liikuntaa omankielisten ohjaajien toteuttamana. Hankkeessa Fimu kattojärjestönä koordinoi toimintaa ja jäsenyhdistykset toteuttavat viikoittaista ryhmämuotoista sisä- ja/tai ulkoliikuntaa vähintään 8 ryhmälle. Hankkeessa järjestetään lisäksi 2–3 työpajaa, joissa jaetaan kokemuksia ikääntyneille järjestetystä toiminnasta Fimun jäsenyhdistysten, näiden ikääntyneiden aktiivijäsenten sekä muiden hankekumppaneiden kanssa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

## 20. Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry, Hjärtförbundet Södra Finlands Område rf

Luontokuntosalista virtaa

Luontokuntosalista virtaa –hankkeen tavoitteena on antaa ikääntyneelle ihmiselle virtaa liikkumiseen, lihaskunnan ylläpitoon ja verenpaineen hallintaan yhteisöllisen ryhmän tuella lähiluontokohteissa liikkuen. Hankkeessa tarjotaan iäkkäille ohjattua ja ryhmämuotoista matalan kynnyksen liikuntaa omassa tutussa puistossa tai luontokohteessa, mikä kannustaa näkemään tutun luontokohteen erilaisin silmin ja harjoittaa lihaskuntoliikkeitä luonnon omia muotoja, puita, kiviä, kantoja käyttäen. Hanke toteutetaan yhteistyössä neljän Helsingissä sijaitsevan vapaaehtoisvoimin toimivan sydänyhdistyksen kanssa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

## 21. Tapanilan Erä Karate ry

Hyvän Kunnon Seniorikarate

Hyvän Kunnon Seniorikarate -hankkeen tarkoitus on aktivoida Koillis-Helsingin alueen ikääntyviä liikkumaan monipuolisesti ja kehittämään sekä ylläpitämään omia kognitiivisia kykyjään. Hankkeessa toteutetaan neljä kertaa viikossa seniorikaratetunteja seuran omalla salilla sekä kerran viikossa etäharjoittelumahdollisuus. Näiden lisäksi hankekaudella toteutetaan 10 lyhyempää liikuntavideovinkkiä, jotka ovat maksuttomasti ikääntyneiden saatavilla. Hankkeen liikuntaryhmiä vetää pääohjaajan apuna vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

## 22. Tapanilan Erä ry

Lisää liikettä jokaiseen päivään arkiaktiivisuus!

Hankkeen tavoitteena on lisätä liikettä ikääntyvien jokaiseen päivään sekä vahvistaa heidän arkiaktiivisuutta pienillä valinnoilla. Hankkeessa tullaan perustamaan matalan kynnyksen liikuntaryhmiä niille, jotka eivät pysty osallistumaan seuran nykyiseen perusliikuntatoimintaan. Ohjatun ryhmätoiminnan lisäksi hankkeessa aloitetaan liikuntaneuvonta ja liikuntakaveritoiminta.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### **23. Vanhusten Turva sr**

Ryhmästä ryhtiä - osallisuuden vahvistaminen ja aktiiviseen toimijuuteen kannustaminen yhdistämällä digitaidot liikunta- ja kulttuurikokemuksiin

Hankkeen päätavoitteena on ikääntyvien osallisuuden vahvistaminen ja aktiiviseen toimijuuteen kannustaminen lisäämällä arkeen liikunta- ja kulttuurikokemuksia. Hanke hyödyntää digitaalisuutta ja vertaisvapaaehtoisuutta. Työmuotoina ovat liikunnalliset kuntovartit, liikuntatuokiot sekä luonto- ja kulttuurikävelyt. Työntekijän osaamista hyödynnetään myös liikunnallisten omatoimiryhmien käynnistämässä ja tukemisessä.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- digitaalisten ja etänä toteutettavan liikkumiseen aktivoivan toiminnan kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

### **24. Voimauttavan taiteen äärellä ry**

KULTA -hanke, Kulttuuriliikuntaa & hyvän mielen liikuntakulttuuria Itä-Helsingin alueen ikäihmisille

KULTA-hankkeen tavoitteena on lisätä Itä-Helsingissä asuvien ikääntyneiden ihmisten liikkeelle lähtemistä, liikuntamahdollisuuksia sekä liikunnasta innostumista. Toimintaa kohdistetaan erityisesti Mellunkylän, Vuosaaren ja Myllypuron alueen ikääntyneille, mutta lisäksi hanke sisältää ikääntyneiden luokse jalkautuvia matalankynnyksen kulttuuriliikunta -tapahtumia. Hankkeessa yhdistetään liikuntaa ja kulttuuria viikoittain ulko-, sisä- ja vesiliikunnan muodossa.

Hankkeessa toteutuu avustushaun tavoitteista:

- lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen