Wirtaa vihtiläisille vanhuksille – hanke

Nummelan Palloseura hakee avustusta vihtiläisille vanhuksille kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseen tähtäävälle hankkeelle ajalle 1.1.2027– 31.12.2028 alla olevan hankesuunnitelman mukaisesti.

Haettava summa on 90 000 €, joka on 42 % 2-vuotisesta kokonaishankkeesta, joka koostuu 2,32 henkilötyövuotta vastaavan liikunnanohjausresurssin palkkaamisesta, välinehankinnoista, markkinointikuluista, hallinnollisista kuluista ja matkakuluista.
Toivomme myönteistä suhtautumista hankkeeseemme!

Nummelassa 23.10.2026

Nina Åberg

toiminnanjohtaja

Nummelan Palloseura ry

Hankesuunnitelma

Nimi	Wirtaa vihtiläisille vanhuksille
Toteuttaja	Nummelan Palloseura
Yhteistyötahot	LUVN, Vihdin kunnan liikuntatoimi, Hiiden omaishoitajat, HyTe ry ja Via Dia Nummela.
Ajankohta	1.1.2027–31.12.2028
Kohderyhmä	Yli 65-vuotiaat vihtiläiset, jotka ovat syrjäytymisvaarassa tai jäämässä julkisten palvelujen ulkopuolelle huonon toimintakykynsä, muistisairauksien, olemattomien sosiaalisten verkostojen tai autottomuuden takia.

Taustaa

Vanhukset jakaantuvat toimintakyvyn perusteella karkeasti jaoteltuna kolmeen eri ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostavat vanhukset, jotka ovat terveyskeskusten vuodeosastoilla tai sairaaloissa. Toisen ääripään muodostavat vanhukset, jotka asuvat kotona ja kykenevät omatoimisesti käyttämään kuntien tarjoamia liikuntapalveluja. Kolmannen ryhmän muodostavat vanhukset, jotka asuvat kotona, mutta eivät käytä kuntien tarjoamia liikuntapalveluja eri syistä. Tämä hanke keskittyy juuri heidän liikunnallisen aktiivisuutensa lisäämiseen, mikä auttaa päivittäisten askareiden sujumista ja mahdollistaa heidän kotona asumisensa entistä pidempään.

Toiminta- ja liikuntakyky on kotona selviämisen edellytys. Useat sairaudet ja lääkkeet yhdessä ikääntymismuutosten kanssa heikentävät liikunta- ja toimintakykyä ja sitä kautta mahdollisuutta kotona asumiseen. Lisäksi yksinäisyys on merkittävin ikäihmisten elämänlaatua heikentävä tekijä. Liikunnalliset kotikäynnit sekä ryhmäjumpat ovat toimivia ja kustannustehokkaita keinoja tukea ikäihmisten toimintakykyä, lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja itsenäistä asumista kotona.

Tämä hanke tukee ja täydentää julkista toimintaa. Toiminnan tuloksena ikäihmiset saavat asua pidempään kotona eivätkä rasita yhteiskunnan palvelurakenteita terveysasemilla, kuntouttavassa toiminnassa, palveluasumisessa tai vuodeosastoilla.

Hankkeella haluamme tehdä pitkäjänteistä yhteistyötä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa täydentäen sen lakisääteisiä tehtäviä ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa. Järjestönä tavoitamme matalalla kynnyksellä nekin ikäihmiset, jotka jäävät

helposti palveluiden ulkopuolelle. Tavoitteena on luoda pysyvä toimintamalli, joka juurtuu osaksi alueellista palveluverkostoa ja tukee ennaltaehkäisevää työtä kustannustehokkaasti.

Toiminnan taloudelliset vaikutukset ovat merkittävät. Toiminnan kokonaiskustannukset ovat noin 20€/käyntikerta. Jo noin 20 ikäihmisen yhden lisävuoden asuminen kotona tarkoittaa jo miljoonaluokan säästöjä verrattuna edellä mainittujen yhteiskunnallisten asumismuotojen kustannuksiin.

Tavoitteet

1) 40 huonokuntoisen ikäihmisen liikuttaminen kotona viikoittain

2) 80 ikäihmisen liikuttaminen ryhmäjumpissa heidän kotinsa lähellä viikoittain.

3) Fyysisen toimintakyvyn paraneminen kohderyhmäläisillä vuoden aikana.

4) Toiminnan parissa olevien omaishoitajien liikuttaminen viikoittain.

5) Vähintään yhteen kerhoon saadaan uusi vapaaehtoinen ohjaaja.

6) Vähintään viidelle ikäihmiselle saadaan vapaaehtoinen käymään säännöllisesti arjen apuna.

7) Kohderyhmäläisten oma motivaatio liikkumiseen paranee ja yksinäisyyden tunne vähenee

Tulokset

1. Arjen askareet helpottuvat/mahdollistuvat (esim. ruuanlaitto, roskien vienti, wc-käynnit, ruuan syönti, postin haku, kaupassa käynti jne.). Kotona asumisen turvallisuus paranee ja terveyskeskuskäyntejä aiheuttavat tapaturmat vähenevät. Fyysinen toimintakyky paranee. Kotona asumisen aika pitenee.

2. Sosiaaliset verkostot vahvistuvat ja fyysinen toimintakyky paranee. Arjen askareet helpottuvat, yksinäisyys vähenee ja kotona asumisen aika pitenee.

3. Arjen askareet helpottuvat/mahdollistuvat (esim. ruuanlaitto, roskien vienti, wc-käynnit, ruuan syönti, postin haku, kaupassa käynti jne.). Kotona asumisen turvallisuus paranee ja terveyskeskuskäyntejä aiheuttavat tapaturmat vähenevät. Kotona asumisen aika pitenee.

4. Omaishoitajien fyysinen ja henkinen toimintakyky kasvaa. He jaksavat tehdä tärkeää työtänsä paremmin ja pidempään. Kotona asumisen aika pitenee.

5. Liikuntakerhot toimivat useamman kerran viikossa. Sosiaaliset verkostot vahvistuvat ja fyysinen toimintakyky paranee. Arjen askareet helpottuvat, yksinäisyys vähenee ja kotona

asumisen aika pitenee. Vapaaehtoisten elämänlaatu paranee merkityksellisen tekemisen lisääntyessä.

6. Arjen askareet helpottuvat. Kotona asumisen turvallisuus paranee. Yksinäisyys vähenee. Kotona asumisen aika pitenee. Vapaaehtoisten elämänlaatu paranee merkityksellisen tekemisen lisääntyessä.

7. Ikäihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee. Heidän oma motivaationsa huolehtia omasta hyvinvoinnista paranee. Yksinäisyys vähenee. Kotona asumisen aika pitenee.

Mittarit

1-2. Liikunnanohjaajat pitävät kirjaa KotoPro-järjestelmään sekä henkilökohtaisista käynneistä että jumppakerhoista

3. Toimintakykytesteissä vuoden aikana tehtyjen testitulosten keskimääräinen muutos

4. Liikunnanohjaajat pitävät kirjaa KotoPro järjestelmään omaishoitajien liikuttamisesta

5. HyTe ry:n VESA- hankkeen kirjanpito vapaaehtoisten ryhmänohjauksista

6. HyTe ry:n VESA- hankkeen kirjanpito vapaaehtoisista arjen avuista ikäihmisille

7. Palautekyselyn yksinäisyyttä ja motivaatiota mittaavat kysymykset

Toiminta

1. Kotona annettava liikunnanohjaus pitää sisällään yksilöllisen liikunnanohjauksen vähintään kerran viikossa noin 45 minuutin liikuntatuokiona.

Fyysisen alkukartoituksen perusteella laaditaan yhdessä vanhuksen kanssa hänelle sopivat liikuntamuodot. Liikunta koostuu alkukartoituksen perusteella tehtävästä yksilöllisestä harjoitusohjelmasta, joka koostuu kestävyysharjoittelusta, lihasvoimaharjoituksista, tasapainoharjoituksista ja päivittäisten toimintojen harjoittelusta.

Kotikäyntien yhteydessä jätetään liikuntavälineitä ja ohjeita liikkumiseen henkilökohtaisen tilanteen mukaan. Samalla kannustetaan harjoituspäiväkirjan käyttöön.

Kaikki käynnit, niiden sisällöt ja havainnot kirjataan tietosuojaturvallisesti dokumentointijärjestelmään nimeltä KotoPro. Tähän järjestelmään pääsee myös ikäihminen itse ja omaiset katsomaan käyntien sisältöjä ja havaintoja.

2. Järjestetään ryhmäliikuntahetkiä eri puolilla Vihtiä vähintään kuuden ryhmän verran kohderyhmäläisten kotien lähellä. Varsinainen toiminta suunnitellaan kohderyhmän kunnon ja tarpeiden mukaan. Erilaiset tuolijumpat ovat toiminnan perusta.

Ryhmien koot pidetään alle 20 vanhuksessa. Ryhmissä on mahdollisuuksien mukaan kaksi ohjaajaa, jotta ryhmäläiset saavat enemmän tukea liikkeisiin tai ryhmää voidaan jakaa kahtia. Mahdollista on myös järjestää yhdessä kumppaneiden kanssa suurempiakin yhteistapahtumia.

Ryhmiä ja tapahtumia markkinoidaan sähköisissä kanavissa, paikallislehdessä ja yhteistyökumppaneiden verkostoissa. Ryhmien kerrat, sisällöt ja osallistujat kirjataan KotoProhon.

3. Fyysisen toimintakyvyn testit tehdään vähintään kerran vuodessa. Testiin kuuluu tasapainoa, seisomaan nousua, kävelyä ja puristusvoimaa mittaavia testejä

4. Toiminnassa on tällä hetkellä noin 10 asiakkaalla on omaishoitaja. Näiden liikuntatuokioihin tulee kaksi ohjaajaa. Toinen liikuttaa varsinaisen ikäihmisen ja toinen omaishoitajan. Omaishoitajan liikuttamisen yhteydessä myös keskustellaan omaishoitajien tarpeista jaksamisen lisäämiseksi. Liikuttajat myös ohjaavat omaishoitajia muuhun virkistystoimintaan mm. Hiiden omaishoitajien kautta.

5. Tehdään yhteistyötä HyTe ry:n VESA-hankkeen kanssa. Hankkeen koordinaattorin kanssa mainostetaan vapaaehtoiseksi ilmoittautumista. Ilmoittautuneista etsitään yhdessä liikunnallisia ihmisiä, jotka olisivat kiinnostuneita ryhmäjumppien ohjaamisesta. Kun näitä löytyy, he toimivat ensin liikuttajien apuna ryhmäjumpissa. Kun heillä on riittävät valmiudet itsenäiseen ohjaamiseen, he vetävät ryhmälle toisen jumppakerran viikossa. Vapaaehtoisliikuttajia rohkaistaan myös jäämään aina jumppatuokion kanssa keskustelemaan ikäihmisten kanssa ja kuulemaan heidän toiveitaan toiminnan kehittämiseksi. Hankkeen omat liikuttajat tukevat vapaaehtoisia heidän tärkeässä työssään. Hankkeen liikuttajat myös rohkaisevat ikäihmisiä ilmoittautumaan VESA- hankkeen kautta avun tarvitsijaksi.

6. Tehdään yhteistyötä HyTe ry:n VESA- hankkeen kanssa. Hankkeen koordinaattorin kanssa mainostetaan sekä vapaaehtoiseksi että avuntarvitsijaksi ilmoittautumista. Liikuttajat ottavat vapaaehtoisia mukaan kotikäynneille ja tutustuttavat auttajan ja autettavan toisiinsa. Hankkeen omat liikuttajat tukevat vapaaehtoisia. Myös vapaaehtoiset voivat liikkua ikäihmisten kanssa yhdessä muun avunannon ohessa. Molemmat osapuolet hyötyvät.

7. Ohjattua toimintaa on vain 1-2 kertaa/viikko. Näiden käyntien yksi tärkeimmistä tavoitteista on saada ikäihmisten oma motivaatio heräämään kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa parantamiseen. Ilman omaa motivaatiota kehittyminen on haastavaa. Jätämme koteihin liikuntavälineitä ja kannustamme heitä liikkumaan viikon aikana. Kannustamme myös parempikuntoisia osallistumaan ryhmäjumppiin sekä liikunnan lisäämisen että sosiaalisten suhteiden lisääntymisen takia.

Raportointi

Hankkeesta raportoidaan vähintään kerran vuodessa. Ikäihmisillä tapahtuvat muutokset vaativat ainakin vuoden, että niitä voidaan havaita. Liikuttajat ja vapaaehtoiset keräävät kohderyhmältä jatkuvasti sekä suullista että kirjallista palautetta. Palautteita käsitellään viikkopalavereissa.

Ohjaajien työaika

Ohjaajien työaika (2,32 htv, 87 h/vko) muodostuu karkeasti seuraavasti:

kotikäynnit	47 h
jumppakerhot	10 h
omaishoitajien liikuttaminen	10 h
matkat, suunnittelu ja raportointi	20 h

Kustannusarvio /vuosi

Palkkakustannukset (sivukuluineen)	88 400 €
Liikuntavälineiden hankinta vanhuksille	2 000 €
Matkakulut	7 000 €
Hallinnolliset kulut (mm. palkanmaksu, taloushallinto, hankkeen koordinointi, työvälineet, vuokrakulut, työterveyshuolto)	7 000 €
Markkinointi-, painatus- ja ilmoituskulut	1 000 €
KotoPro-sovellus	1 600 €
Yhteensä	**107 000 €**

Haettava tuki

Haetaan rahoitusta työntekijöiden palkkakustannuksiin sekä välinehankintoihin, matkakuluihin ja hallinnollisiin kuluihin kahdelle vuodelle.

Haemme edellä mainituista kokonaiskustannuksista noin 42 %:n osuutta Vihdin kunnalta.

Haemme avustusta kahdelle vuodelle eli ajalle 1.1.2027-31.12.2028

Pidämme toiminnan maksuttomana vanhuksille, jotta vanhukset joudu eriarvoiseen asemaan taloudellisen asemansa vuoksi.

Haettava summa siis 90 000 € ajalle 1.1.2027-31.12.2028. Kokonaissumma jakautuu tasan kahdelle vuodelle eli haemme vuodelle 2027 45 000 € ja vuodelle 2028 45 000 €.

Muut tuet

Tuovi Siiri Hännisen säätiöltä tulemme hakemaan hankkeen muun rahoitusosuuden, yhteensä 124 000 euroa eli noin 58 % hankkeen kokonaiskustannuksista.

Säätiö on jo myöntänyt ko. tuen vuodelle 2027. Vuoden 2028 osalta säätiö tekee päätökset vuoden 2027 aikana.