

Voimaa etäjumpasta

Sonja Iltanen, Teija Vihervaara

Avokuntoutusverkoston tapaaminen 16.6.2021

Tukea ja toimintaa etänä – uusia digiratkaisuja arjen tueksi

Voimaa etäjumpasta

2021-

Voimaa vanhuuteen
-ohjelmakunnat

Ikiliikkuja-ohjelmakunnat

Voimaa etäjumpasta
-koulutukseen osallistuneet

2021-2022

Helsinki



2018

Neljä kuntaa

2019

Kolme kuntaa

2020

Neljän alueen
järjestöt

Ikäinstituutin etäjumppa

ETÄJUMPPA
=
lääkäiden etäohjattu
terveysliikunta

LÄHETYS

VIDEOT

Etäohjattu jumppa
1 x viikossa

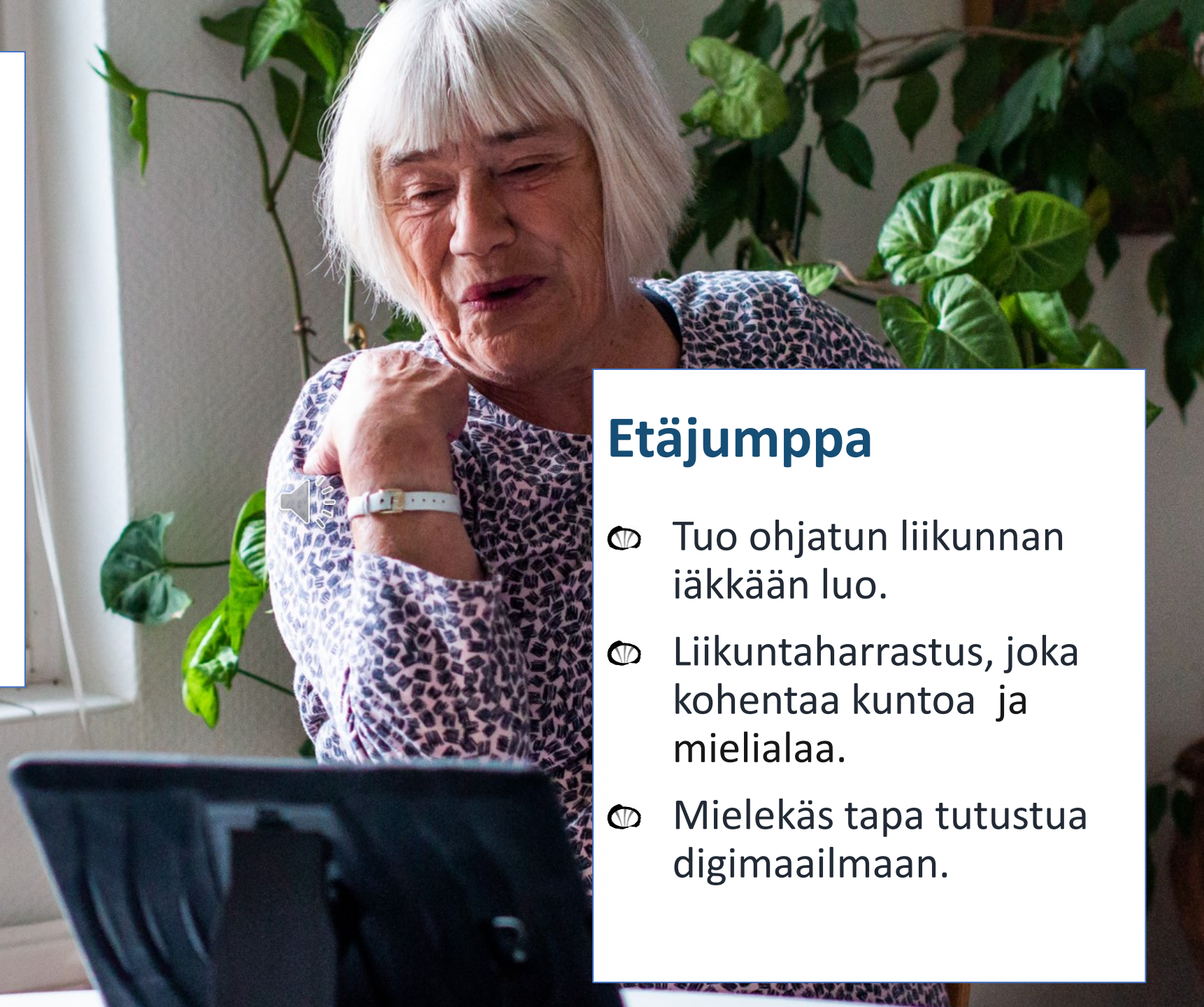


Lisäharjoittelu
videoiden avulla
1–2 x viikossa



Etäjumppaaja

- 🐼 Yli 75-vuotias
- 🐼 Alkavia toimintakyvyn rajoitteita
- 🐼 Yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia
- 🐼 Asuu kotona
- 🐼 Ei ole säännöllisten hoivapalvelujen piirissä



Etäjumppa

- 🐼 Tuo ohjatun liikunnan iäkkään luo.
- 🐼 Liikuntaharrastus, joka kohentaa kuntoa ja mielialaa.
- 🐼 Mielekäs tapa tutustua digimaailmaan.

Toteuttajat

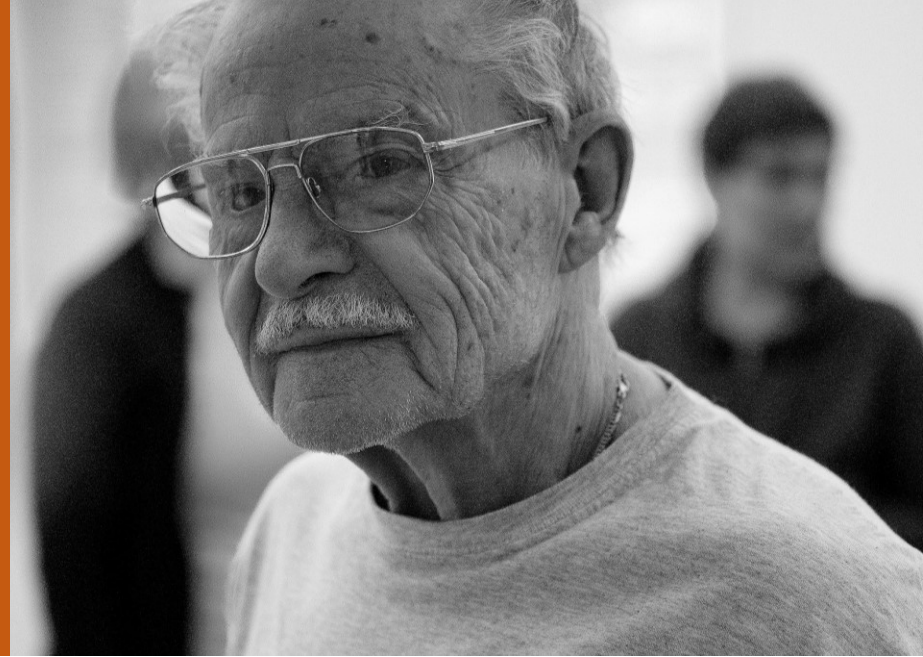


- ☞ Yhteistyössä
- ☞ Vapaaehtoiset mukaan!

- ☞ Moniammatillinen, pieni vastuujoukko:
esim. liikunta, sote/hyte, it
 - Esimiesten tuki
 - Tuki vapaaehtoisille
 - Selkeä työnjako
 - Yksi henkilö koordinoi kokonaisuutta

- ☞ Toteuttajat on perehdytettävä
 - Tuntevat käytettävän teknologian
 - Osaavat opastaa sen käytössä

Etäjumppalähetys



Toimintaa tukevat: esim. kunta, järjestöt, hankkeet

Ohjaaja: Esim. liikunnanohjaaja tai vapaaehtoinen

Lisäksi paikalla: Esim. digituki, iäkkäiden jumpparyhmä

Paikka: Esim. työtila, koti, kylätalo, kerhotila

Aika: Säännöllisesti, esim. 1 x viikossa

Maksu: Kyllä / ei



Digituki toteuttajille:

Esim. kunnan it-tuki, ostopalvelu

1-suuntaiset ohjelmat: Esim. Facebook Live

2-suuntaiset ohjelmat: Esim. Google Meet, Jitsi Meet

Etäjumppaajien laitteet: Tabletti / tietokone

Ohjaajan laitteet: Tabletti / tietokone

Ohjaajan lisätarvikkeet: Esim. kokouskaiutin, webkamera

Liittymät ja verkko yhteydet: Tarkistettava paikallinen toimivuus

Omistaja: Kunta, järjestö, omat laitteet

Etäjumppaajat:

Yksin, pariskunnat, tuttavat, ryhmät

Paikka:

Esim. koti, kylätalo, kerhotila

Digituki etäjumppaajille:

Esim. kunnan tai järjestön ammattilaiset, vapaaehtoiset, paikallinen digihanke, omaiset, tuttavat

3–7 LAITETTA

Tavoitetaan vähän osallistujia

Mahdollisuus keskustella

Kaikkien etäjumppaajien
videokuva näkyy ruudulla

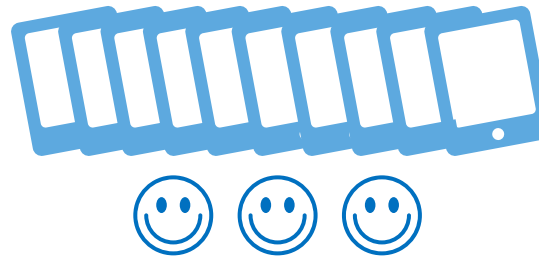


8–15 LAITETTA

Tavoitetaan melko paljon
osallistujia

Rajoitetut keskustelun
mahdollisuudet

Kaikkien etäjumppaajien
videokuva ei välttämättä
näy ruudulla

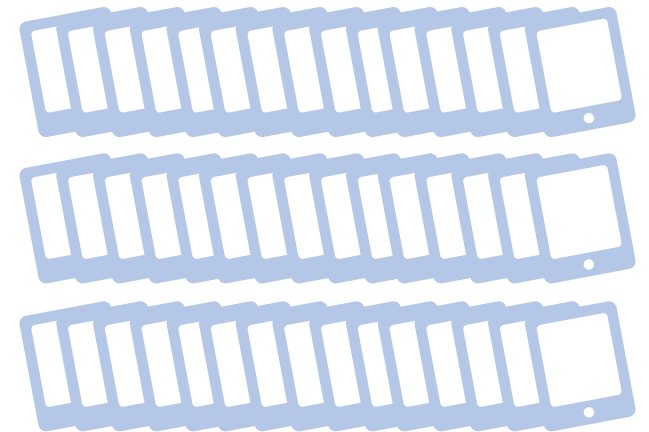


YLI 16 LAITETTA

Tavoitetaan paljon osallistujia

Striimaus tai käytännössä
yksisuuntainen videopuhelu

Etäjumppaajien videokuvat eivät
välttämättä näy ruudulla



Vuorovaikutuksen mahdollisuus

Osallistujamäärä

Etäjumpan ohjaamisessa tärkeää

Panostus vuorovaikutukseen. Katse ja puhe kameran suuntaan. Äänellä on suuri merkitys.

Ajoissa paikalla. Laitteiden ja linkin testaus.

Psykologinen turvallisuus. Rento, rauhallinen tunnelma. Kerrotaan mitä tehdään ja varmistetaan, että kaikki näkevät, kuulevat ja ehtivät mukaan.

Selkeä tuntirakenne ja selkeä, johdonmukainen, kiireetön eteneminen.

Osallistaminen. Mahdollisuus keskusteluun ennen ja jälkeen lähetyksen. Tarkkaavaisuuden ylläpito ja innostus.



Etäjumpassa huomioitavaa

Tilan sopivuus

- 🔊 Tilan koko ja häiriöttömyys

Ohjaajan asu

- 🔊 Asu, joka erottuu taustasta
- 🔊 Ylä- ja alaosa eriväriset

Laitteiden sijoittelu ja toimivuus

- 🔊 Näkymä ja äänimaisema
- 🔊 Valaistus ja valon suunta
- 🔊 Kuuluvuus ja häiriöäänet
- 🔊 Verkkoyhteyksien toimivuus

Huolellinen näyttö

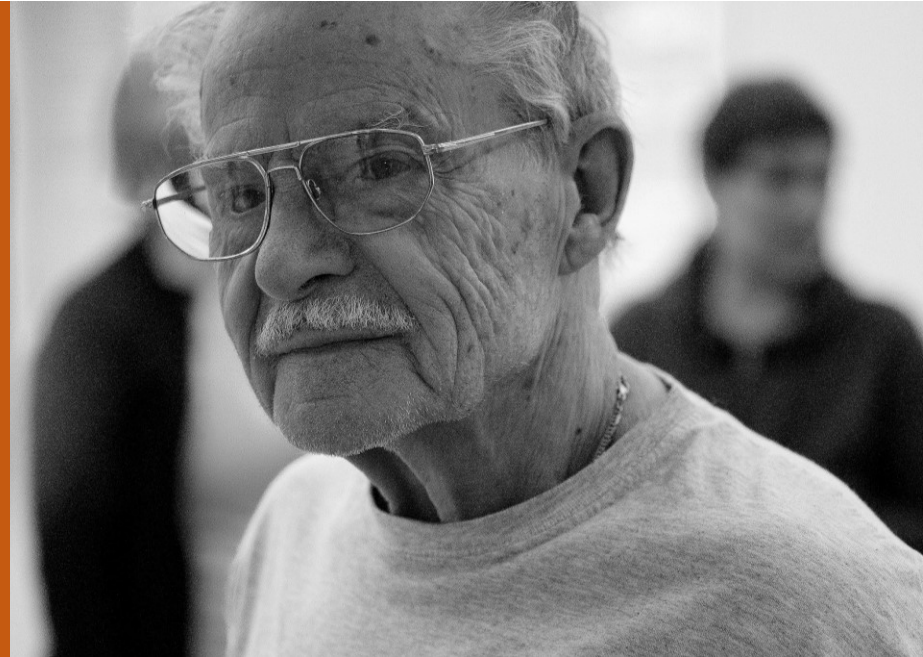
- 🔊 Laite vaatii keskittymistä ja asennon vaihdokset vievät aikaa.

Tarkista mitä etäjumppaajat näkevät

- 🔊 Katsomalla ruutunäkymä
- 🔊 Tekemällä koelähetys
- 🔊 Videoimalla ohjaus



Teknologia





Teknologian valitseminen

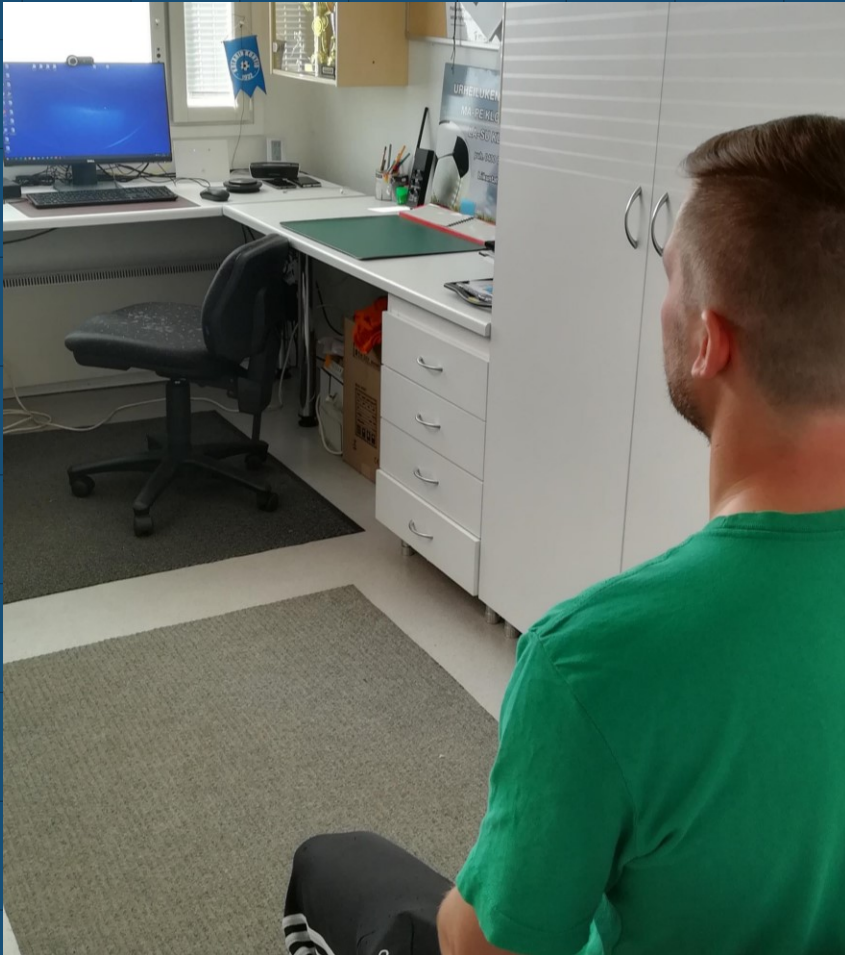
- 🐼 Voimaa etäjumpasta toimintamalli ei ole sidottu tiettyyn teknologiaan
- 🐼 Toteuttajat valitsevat omaan etäjumppaansa sopivan teknologian
- 🐼 Tuttu toteuttajille
- 🐼 Toimii äidinkielellä
- 🐼 Helppo oppia ja käyttää
- 🐼 Käyttövarma

Laitteet



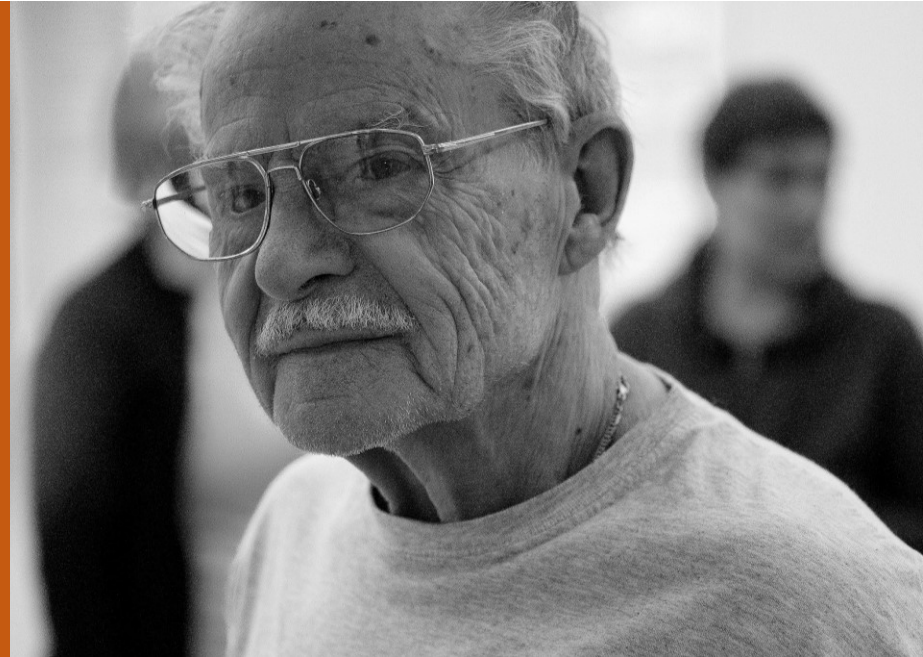
- 🔊 **Etäjumppaajien laitteet:** Tabletti, teline ja kosketusnäyttökynä/ tietokone
- 🔊 Etäjumppaajat eivät yleensä tarvitse erillistä kaiutinta, mikrofonia tai kameraa.
- 🔊 **Ohjaajan laitteet:** Tabletti ja teline/ tietokone
- 🔊 **Ohjaajan lisätarvikkeet:** Esim. kokouskaiutin, webkamera
- 🔊 **Liittymät ja verkkoyhteydet:** Kiinteä tai mobiili. Tarkistettava operaattoreiden paikallinen toimivuus.

Ohjelmat



- ☞ Ohjelmia on paljon ja ne muuttuvat
- ☞ SeniorSurf: [Ohjelmia videopuheluihin ja etätilaisuuksiin](#)
- ☞ **1-suuntaiset lähetykset:** Esim. Facebook Live
- ☞ **2-suuntaiset lähetykset:** Esim. Google Meet, Jitsi Meet, Teams, Zoom
- ☞ Iäkkäät oppivat käyttämään valittua ohjelmaa, kun saavat siihen opastuksen.
- ☞ Aiempaa kokemusta ei tarvita, mutta oma motivaatio osallistua etäjumppaan on tärkeä.

Vapaaehtoiset ja etäjumppaajat



Vapaaehtoiset ovat voimavara



Vapaaehtoisten tehtäviä

- ☞ Jumpan ohjaaminen
- ☞ Digituki etäjumppaajalle
- ☞ Digituki jumpan ohjaajalle
- ☞ Tilajärjestelyt
- ☞ Etäjumppaajan tukeminen
- ☞ Muu



“Mä koen, että tämä homma uudistuu ja uusia haasteita tulee”

Vapaaehtoisten kertomaa

- 🐞 Etäjumppa on itselle mielekästä tekemistä, joka tuottaa toisille hyvää.
- 🐞 Etäjumpan parissa kaikki oppivat uutta.
- 🐞 Kun edistyy, itsetunto kasvaa.
- 🐞 On hienoa nähdä, miten etäjumppaajat kehittyvät.
- 🐞 On mukava tehdä asioita yhdessä.

“Haluan juuri tätä iäkkäiden ryhmää auttaa, kun siinä on niin paljon yksinäisiä ja vähävaraisiakin usein.”

“Sopii myös minulle kotona viihtyvänä. En halua matkustaa 25 km suuntaansa.”

Etäjumppaajat

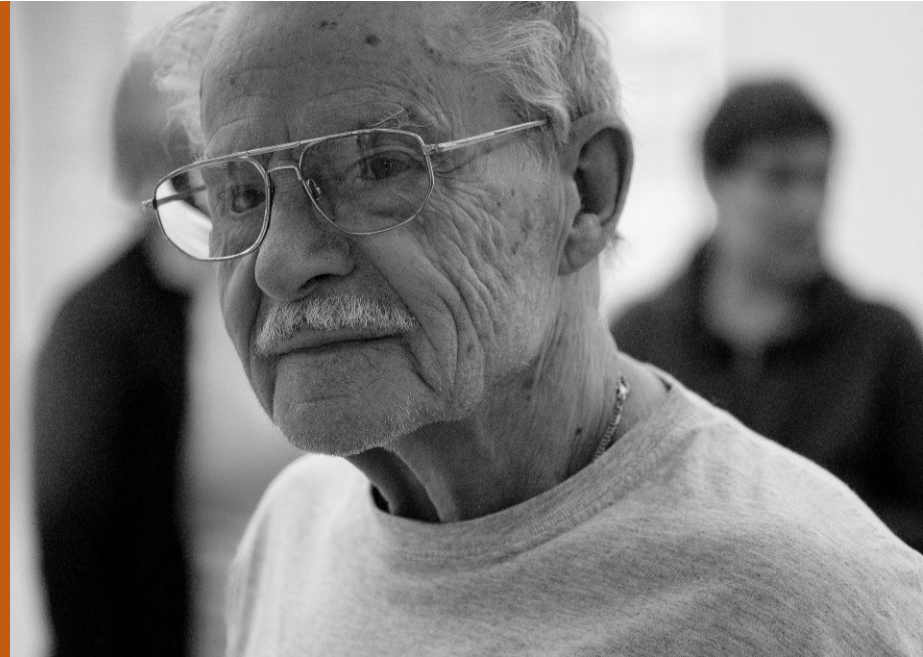


- ☞ Kuinka monta etäjumppaajaa valitsette?
- ☞ Kuka löytää etäjumppaajat?

- ☞ Osallistuvatko etäjumppaajat
 - ☞ yksin kotoa?
 - ☞ jonkun kanssa kotoa?
 - ☞ ryhmässä?
- ☞ Millaisia etäjumppaajia?
- ☞ Missä etäjumppaajat asuvat?

- ☞ Tarvitsevatko etäjumppaajat digitukea?
- ☞ Miten digituki järjestetään?

Ikäinstituutti tukee



Koulutusta ja tukimateriaaleja Ikäinstituutista



VOIMAA ETÄJUMPASTA – Opas iäkkäiden etäjumpan toteutukseen
Päivitetty 2. verkkopäivitys



- 🔗 www.ikainstituutti.fi/etajumppa
- 🔗 Voimaa etäjumpasta -opas
- 🔗 Voimaa etäjumpasta -koulutus
- 🔗 www.voitas.fi
- 🔗 Tulostettavat materiaalit verkkokaupassa
- 🔗 Voimaa vanhuuteen -ohjelma ja hankkeet

Videojumppa

- ☞ Lisää jumppakertoja viikkoon. Helppo tapa harjoitella teknologian käyttöä. Lisää kuvake aloitusnäyttöön, esim. Voitas.fi.
- ☞ Voitas.fi-sivusto: [Jumppavideot](#), [Kunnon eväät -videot](#)
- ☞ Ikäinstituutin YouTube-tili: [Jumppavideot-soittolista](#), [Kunnon eväät -soittolista](#)
- ☞ Voit käyttää myös muita iäkkäille sopivia videoita tai tehdä omia tallenteita.

Jumppavideot n. 30 min.



Kunnon eväät -videot 3-6 min.



Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun

- ☞ Tukea etäjumppaajalle ja ohjaajalle.
- ☞ Kirjallisia ohjeita ja videoita.
- ☞ Yksittäisiä liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia.
- ☞ Eri vaikeustasoja.
- ☞ Vapaa pääsy: voitas.fi
- ☞ Kirjaudu sähköpostiosoitteella, jos haluat tehdä omia ohjelmia.



Voimaa etäjumpasta -kouluttajakoulutus

Ikäinstituutin kouluttaja kouluttaa
Voimaa etäjumpasta -kouluttajakoulutus 3 h



Paikallinen kouluttaja kouluttaa
Voimaa etäjumpasta – Tukea paikallisille toteuttajille -koulutus 3–4 h
(2 x 1,5–2 h)

Ikäinstituutin kouluttaja tukee
Etäevaluointi 2+2 h
Kun paikalliset suunnitelmat on tehty (2 h) ja kun paikallinen koulutus on tehty (2 h)

Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Koulutukset, mentoreiden tuki, iäkkäiden terveysliikunnan hyvät käytännöt

Aloittaneet VV-ohjelmassa 2018/2019

Askola	Pello
Hailuoto	Pietarsaari
Imatra	Polvijärvi
Jyväskylä	Rauma
Lappeenranta	Ruovesi
Lapua	Siilinjärvi
Lohja	Turku
Orivesi	Vaala
Outokumpu	Virrat

Aloittaneet VV-ohjelmassa 2021

Isokyrö
Kauhajoki
Lempäälä
Muhos
Nivala
Nurmijärvi
Pielavesi
Somero
Tuusniemi
Uusikaupunki

Ikiliikkuja-hanke

**Maakunnalliset
oppimisverkostot**
1-2 tapaamista
vuodessa

**Voimaa etäjumpasta –
Etäohjattua terveysliikuntaa
iäkkäille helsinkiläisille**
5/2021-3/2022



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti