



Virkeästi Arjessa-hanke

Hanke on rahoitettu STM:n Terveystieteiden tutkimuskeskuksen edistämisen-määrärahalla



Johanna Wirkkala

Projektipäällikkö

040 527 9006

Johanna.wirkkala@ouka.fi



Anna Myllymaa

Projektikoordinaattori
Oulu, Hailuoto

040 168 7253

anna.myllymaa@ouka.fi



Teija Heikkinen

Vapaaehtoistoiminnan
koordinaattori

050 593 6787

teija.heikkinen@odl.fi



Pauliina Siika-aho

Projektiasiantuntija
Raahe, Oulainen, Alavieska

040 130 8191

pauliina.siika-aho@raahe.fi



Vilma Linnanen

Projektiasiantuntija
Pyhäjärvi, Nivala, Pyhäntä,
Reisjärvi, Käsämsäki

040 130 8191

vilma.linnanen@pyhajarvi.fi

Hanketiimi



Yhteistyöprojekti 10 kunnan kanssa

1. Oulu (pää toteuttaja)
2. Oulainen
3. Alavieska
4. Pyhäntä
5. Pyhäjärvi (osatoteuttaja)
6. **Raahe (osatoteuttaja)**
7. Kärsämäki
8. Reisjärvi
9. Hailuoto
10. Nivala (osatoteuttaja)

+ODL koordinoi vapaaehtoistoimintaa



Mitä ollaan tekemässä?



”Tuetaan iäkkäiden hyvinvointia ja terveyttä lisäämällä ja uudistamalla toimintakykyä tukevaa ryhmämuotoista toimintaa.”

- ✓ **Kehitetään matalan kynnyksen ryhmätoimintamalli yli 65-vuotiaille kotona asuville.
→ryhmätoiminnan aloitus Raahessa viimeistään alkuvuodesta 2026**
- ✓ **Hankkeen aikana kuntaan myös rekrytoidaan ja koulutetaan vapaaehtoisia vertaisohjaajia Virkeästi arjessa-ryhmien ohjaajiksi. →ensimmäinen koulutus Raahessa 14.-15.10.2025.**
- ✓ **Koulutetut vapaaehtoiset tulevat ohjaamaan koulutuksen jälkeen Virkeästi arjessa-ryhmiä (sitoutuminen 8 ohjauskertaan).**

Hankeaika 02/2025-07/2027



Hankkeen tavoitteet



- **Ikääntyneiden hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen ryhmämuotoisella toiminnalla**
 - Ikääntyneet joilla havaitaan tuen tarpeita arjessa selviytymisessä.
 - Jotka eivät aiemmin ole lähteneet toimintoihin.
 - Toimintakykyisen arjen mahdollistaminen ikääntyneille on kaikkien yhteinen asia
- **+ 65-vuotiaille kuntalaisille voidaan tarjota ryhmätoimintaa saavutettavasti**
 - toimintaa myös niille alueille, missä ikääntyneille suunnattua tavoitteellista ryhmätoimintaa ei vielä ole tarjolla
- **Vapaaehtoisten vertaisohjaajien verkosto**
 - ODL koordinoi
- **Juurruttaa toiminta kuntaan ryhmänohjaajien vapaaehtoisverkoston avulla.**



Virkeästi Arjessa- ryhmätoiminta



Virittäytymisen teemoihin:

- Nukun 8h yössä
- Liikun päivittäin ulkona
- Juon litran mehua tai vettä päivittäin
- Minulla on säännöllinen ateriarytmi
- Lempivärini on sininen
- **Vastausvaihtoehdot:**
- **Kyllä:** kädet ylös heiluttaen
- **Ei:** jalkojen tömistys
- **En tiedä/en osaa sanoa:** vartalon kierto



Virkeästi Arjessa- ryhmien teemat

- Muisti- ja aivoterveys
- Mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet
- Terveysliikunta
- Ravitsemus
- Uni ja rentoutuminen
- Liikuntaharjoittelu
- Kaatumisen ehkäisy



Vapaaehtoisten rekrytointi käynnissä!



Kenelle? Vapaaehtoisuudesta innostuneille +65-vuotiaille kuntalaisille, jotka haluavat merkityksellistä toimintaa omaan arkeen. **Vapaaehtoisten koulutus Raahessa 14.-15.10.2025.**

Vapaaehtoisena saat:

- ✓ Olla mukana kehittämässä ja suunnittelemassa uutta ryhmätoimintaa ikäihmisille
- ✓ Vapaaehtoisten koulutuksen ja materiaalin
- ✓ Ammatillisen tuen hankkeen ja kunnan työntekijöiltä
- ✓ Vertaistapaamiset kerran kuukaudessa (vertaistuki, lisäkoulutusta yms.)
- ✓ ODL:n tarjoaman kuntokartoituksen
- ✓ Merkityksellistä toimintaa omaan arkeen

Tule mukaan ryhmätoimintaan!



- Vapaaehtoiset vertaisohjaajat, jotka itsekin ikäihmisiä ohjaavat ryhmiä
- Kahdeksan tapaamista, ryhmäkerran kesto 1.5h
- 4-10 osallistujaa/ryhmä
- Ryhmien teemojen sisällöt perustuvat tutkittuun hyvinvointitietoon

**Yli 65 -
vuotiaita**

**8
tapaamista**

**4-10
osallistujaa**



Tule mukaan ryhmätoimintaan!



- Annetaan myös ohjausta paikallisten palveluiden ja toimintojen piiriin
- Ryhmäkerralla on aina sekä keskustelua hyvinvointiteemasta että toiminnallista ohjelmaa
- "Suljettu ryhmä", eli uusia ryhmäläisiä ei oteta mukaan kesken kaiken
- Ryhmä voi jäädä elämään kun teemat on läpikäyty

Ohjausta

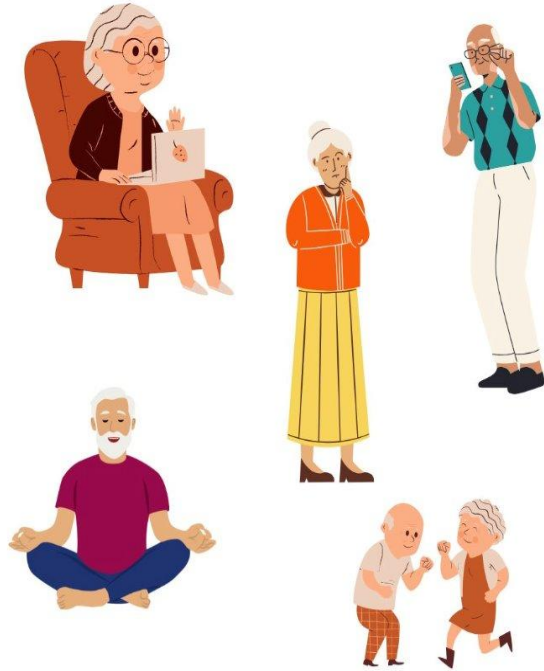
**Keskustelua
Toiminnallista**

**Suljettu
ryhmä**



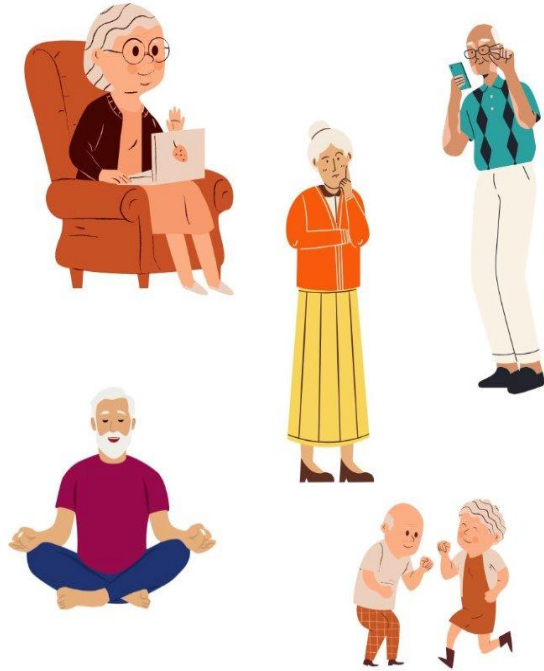
Ota somekanavat seurantaan!





Kysymyksiä? Ajatuksia?





Kiitos!

Pauliina Siika-aho

Projektiasiantuntija
Raahe, Oulainen, Alavieska

Anna Myllymaa

Projektikoordinaattori
Oulu, Hailuoto

