



Virkeästi Arjessa-hanke

**Hanke on rahoitettu STM:n
Terveystieteiden tutkimus-
määrärahalta**



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, Kärsämäki

040 130 8191

vilma.linnanen@pyhajarvi.fi

Hanketiimi



Yhteistyöprojekti 10 kunnan kanssa

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

+ODL koordinoi vapaaehtoistoimintaa



Virkeästi Arjessa-hanke



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

- ✓ **Kehitetään matalan kynnyksen ryhmätoimintamalli yli 65-vuotiaille kotona asuville.**
- ✓ **Hankkeen aikana rekrytoidaan ja koulutetaan vapaaehtoisia vertaisohjaajia Virkeästi arjessa-ryhmien ohjaajiksi.**
- ✓ **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- ryhmien teemat

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



Vuosi 2025 - hankkeen eteneminen



Kevät 2025

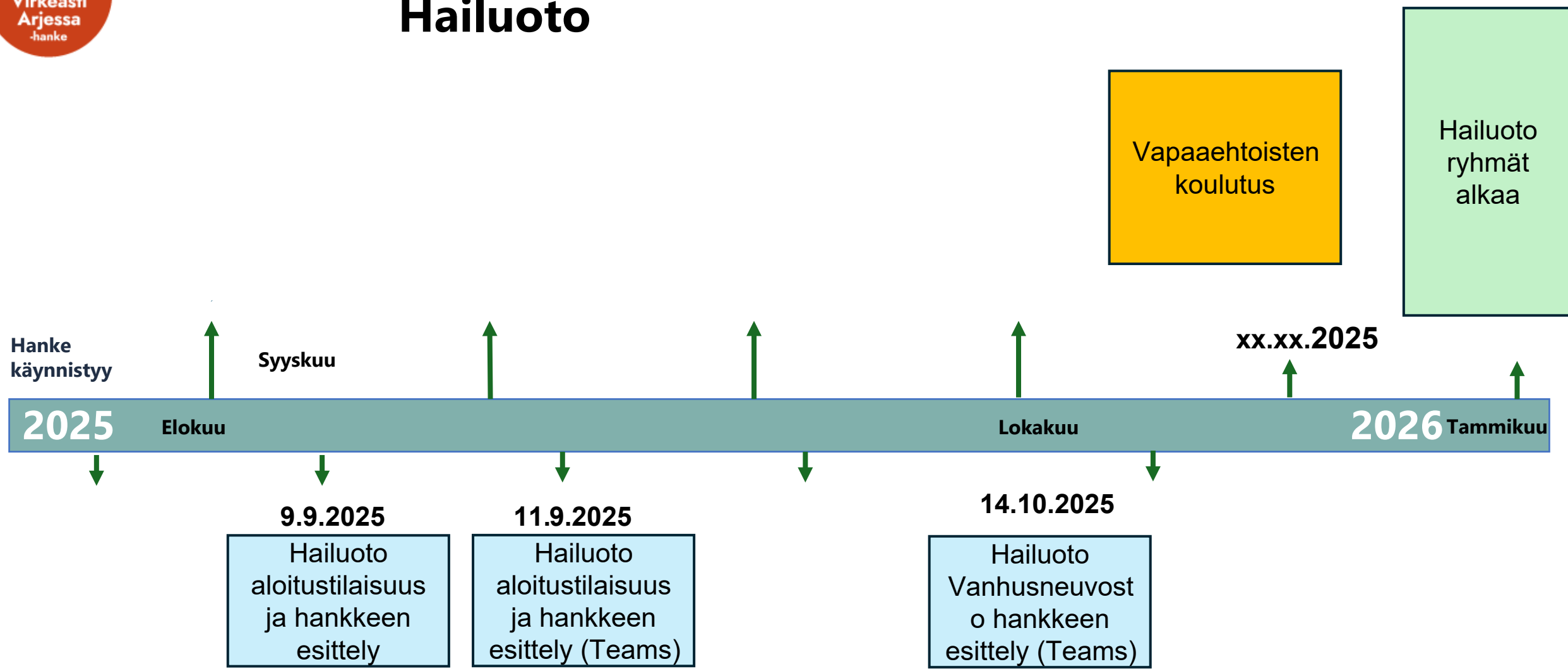
- Hanke käynnistynyt 02/2025
- Oulussa Vapaaehtoisten rekrytointi 03-04/2025
- Oulussa 1.pilotti (vapaaehtoisten koulutus) on toteutunut 04-06/2025
- Ryhmätoimintamallin kehittäminen on käynnistynyt. Ryhmätoimintamallia kehitetään koko hankkeen ajan.
 - Kartoitettu laaja-alaisesti kyselyn avulla kohderyhmältä (+65-vuotiaat) näkemyksiä
 - 1.Pilotin aikana vapaaehtoiset ovat olleet kehittämässä mallia vertaisen näkökulmasta

Syksy 2025

- Projektiasiantuntijat (Pyhäjärvi ja Raahe) aloittaneet 08/2025.
- Aloitustilaisuudet hankealueella on järjestetty syksyllä 2025
- Oulussa ryhmäläisten rekrytointi 08/2025 (mm. Pohde, yhdistykset)
- Varsinaisten ryhmien aloitus 09-10/2025 Oulussa: Oulunsalo, Tuira ja Keskusta. Muilla alueilla loppuvuodesta 2025 ja alkuvuodesta 2026.
- Vapaaehtoisten rekrytointi ja koulutukset alueilla 08-10/2025.



Alustava aikataulurunko Hailuoto



Vapaaehtoisten rekrytointi



Kenelle? Vapaaehtoisuudesta innostuneille +65-vuotiaille kuntalaisille, jotka haluavat merkityksellistä toimintaa omaan arkeen.

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
Toiminnallist
a**

**Suljettu
ryhmä**



Ota somekanavat seurantaan!



Virkeästi Arjessa

7 tykkäystä • 9 seuraajaa

 Tykkää

 Lähetä viesti

...

Virkeästi arjessa | Oulun kaupunki

Hailuoto - Virkeästi arjessa -hanke



Virkeästi Arjessa

1
julkaisu

7
seuraajaa

0
seurataan

Ryhmätoimintaa Pohjois-Pohjanmaalla +65-vuotiaille



@cityofoulu @odl.fi @cityofraahe

@pyhajarven_kaupunki @nivalan_kaupunki

@stm_shm @thl.fi

Seuraa

Viesti





Kysymyksiä? Ajatuksia?





Kiitos!

