



Digital Solution for optimal aging

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

BOELIUS HANNA-MARI, HUHTAMA LIISA, PEDERSEN NIKLAS, SILLANPÄÄ TOMI

Our choice for digital solution that promotes the wellbeing of older people in Finland:

www.vahvike.fi

This web page is offered by Vanhustyön keskusliitto - The Finnish Association for the Welfare of Older People



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Vahvike - vahvista, viritä, kehitä

-

Vahvike.fi

- is a "dresser" that contains material on different topics
- You can search activities according to seasons or topics
- There are 17 different topics
 - Every topic contains lots of material

Pictures

Music

Nature

Generations

Literary art

Organisation of events

Reminiscence

Games

Information technology

Health

Visual arts

Tutoring groups

Exercise

Handcraft

Brainteasing

Assistive devices

Library



Tervetuloa käyttämään Vahviketta!

Tämä aineistopankki on luotu iäkkäiden ihmisten ja vanhusten viriketoimintaa varten. Tätä voivat käyttää erilaisten ryhmien ja kerhojen ohjaajat sekä yksittäiset ihmiset. Vahvike sopii myös ikäpolvien yhteisen toiminnan suunnitteluun sekä opetuskäyttöön.

- Vahvike-nimi muodostuu sanoista vahvistaa, virittää, kehittää.
- Lipaston laatikot sisältävät eri aihepiireistä materiaaleja, toimintaideoita, kirjallisuutta sekä hankkeiden tuloksia. Sisällön **rakenne**
- Vuodenaikoihin liittyviä sisältöjä avautuu ruudun yläreunan linkeistä.
- Käyttökokemuksia ja sisällön kehittämisideoita voi lähettää sivun alareunassa olevan **Ota yhteyttä** -linkin kautta. Alareunasta löytyy myös sivuston käyttöohjeita.



Kuvat Pictures	Muistelu reminiscence	Liikunta exercise
Musiikki Music	Pelit Games	Käsityö Handicraft
Luonto Nature	Tietotekniikka Information technology	Aivojumppa Brain teasing
Ikäpolvet Generations	Terveys Health	Apuvälineet Assistive devices
Sanataide Literary art	Kuvataide Visual arts	Kirjasto Library
Tilaisuuksien järjestäminen Organization of events	Ryhmän ohjaaminen Tutoring groups	



Examples of content

- ▶ Exercise in **VAHVIKE**
- ▶ Brainteasing in **VAHVIKE**

Exercise in VAHVIKE

- Information: e.g. equipment
- Ideas and links to materials
- Exercises: instructions, videos...

NAUHAJUMPPA
Jumppanauhan pituus noin 150 cm ja leveys 30 cm.

- ISTU TUOLIN ETUOSASSA RYHDYKKÄÄSTI SELKÄ IRTI SELKÄNOJASTA.
- PIDÄ JALKAPOHJAT LATTIASSA.
- TEE LIIKKEET RAUHALLISESTI.
- ÄLÄ PIDÄTÄ HENGITYSTÄSI.
- TOISTA LIIKKEET USEITA KERTOJA OMAN KUNTOSI MUKAAN.
- JUMPPAA PÄIVITTÄIN.

1. NAUHA KAKSINKERROIN KÄSIEN VÄLISSÄ.
Nosta nauha kielivarelt suorina sylistä kohti kattoa. Venytä vielä ylöspäin. Laske samaa rataa alas. Toista.

2. Kädet edessä vaakatasossa. Vie kädet vuorotellen oikealle ja vasemmalle ylävartalon kiertäen.

3. NAUHA JALKAPOHJAN ALLA.
Kynärpäät koukussa. Ojenna kätet ylös ja tuo takaisin koukkuun, ojenna kätet eteen ja tuo takaisin koukkuun. Toista liikkaita vuorotellen.

4. Tee kielivarelt suorina jalkojen ympäriä vartalon edessä molempiin suuntiin. Pidä selkä suorana.

5. Pidä kädet suorina ja vie nauha ylös. Venytä käsillä kohti kattoa. Vedä kädet koukkuun ja nauha niskaan taakse. Takaisin ylös ja etukautta sylille. Toista.

6. Kädet edessä vaakatasossa. Pidä toinen käsi poikolleen. Nosta toista kättä ylös ja kallista vartaloa niin, että ylösnostetun käden puoleinen kyki vertyy. Tee sama toiselle kyljelle.

7. Nosta suoraa jalkaa nauhan avulla hitaasti ylöspäin. Venyttele jalka vuorotellen.

8. Pidä jalka suorana ja pinnä sillä ilmaan isoa ympyrää. Liike lähtee lonkasta.

9. Vedä jalka koukkuun. Ojenna suoraksi. Toista.

10. Kädet suorana selän takana. Nosta nauhaa venyttellen ylöspäin. Pidä selkä suorana.

11. Heilaa lopuksi nauhaa alakautta puolelta toiselle polvista joustuen.

Exercise and the elderly

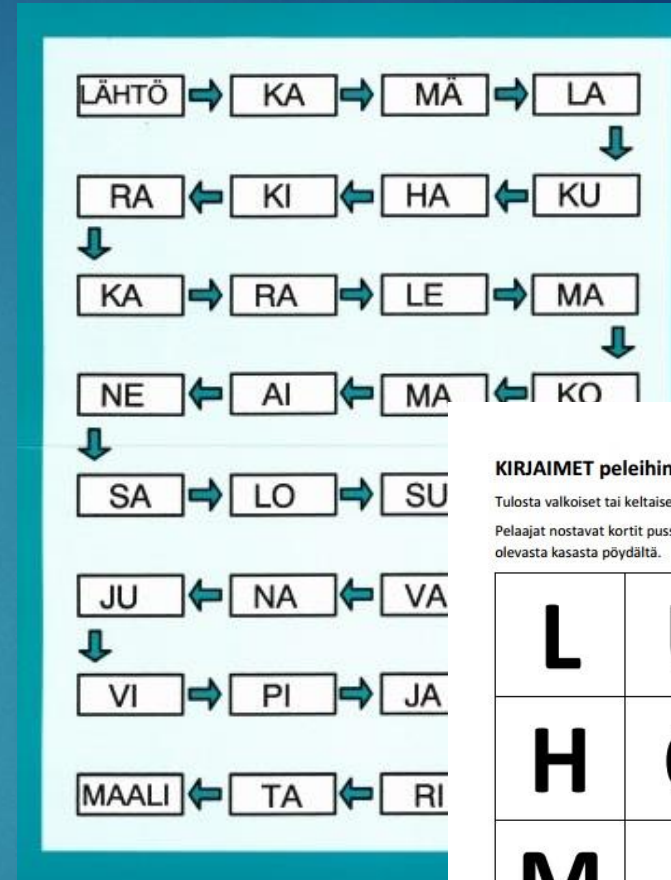
- ▶ Physical activity prevents cardiovascular disease in older adults (Soares-Miranda, Luisa; Siscovick, David S.; Psaty, Bruce M.; Longstreth Jr, W. T.; Mozaffarian, Dariush (2015): Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke in Older Adults. Circulation.)
- ▶ Good muscle strength and balance in older persons promotes independent mobility and prevents functional decline (Aartolahti Eeva (2016): Long-term strength and balance training prevents mobility decline among community-dwelling people aged 75 and older, Jyväskylän yliopisto.)
- ▶ Physical activity is potentially as effective as many drug interventions based on available data (Naci H & Ionnidis JP: Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes:metaepidemiological study. BMJ 2013;347:f5577)

Brainteasing in VAHVIKE

Topic contains:

e.g.

- ▶ Memory rehabilitation
- ▶ Puzzle and letter games
- ▶ Identify and perceive tasks
- ▶ Lot's of ideas and links to materials



KIRJAIMET peleihin

Tulosta valkoiset tai keltaiset kortit ja leikkaa kirjaimet irti.

Pelaajat nostavat kortit pussista, astiasta, kädessä olevasta viuhkasta tai nurinpäin olevasta kasasta pöydältä.

L	U	R	K
H	O	S	T
M	I	V	N
J	E	P	A

Brainteasing and the elderly

- ▶ Cognitive stimulation therapy groups improves both cognitive function and quality of life for people with dementia. (Spector A, Thorgrimsen L, Woods B, Royan L, Davies S, Butterworth M & Orrell M 2003. Efficacy of an evidence-based Cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: Randomised controlled trial. Journal of Psychiatry, 183: 248-254.)
- ▶ Engaging in challenging tasks for a sustained period of time increases neural efficiency in brain regions associated with attention and semantic processing (McDonough, Ian M. ; Haber, Sara ; Bischof, Gérard N. & Park, Denise C. (2015): The Synapse Project: Engagement in mentally challenging activities enhances neural efficiency. Restorative Neurology and Neuroscience, vol. 33, no. 6, pp. 865-882, 2015.)
- ▶ “Use it or lose it.”

100

- 





VTKL - The Finnish Association for the Welfare of Older People

- ▶ VTKL was established in 1949 for promoting the welfare and social protection of the older population.
- ▶ It is a national cooperation organization for approximately 340 non profit associations working for the benefit of older people.
- ▶ VTKL's members include both local and nationwide associations. The member associations run things like home services and sheltered housing around the country. They also provide other services, volunteer work and arrange various day activities for older persons
- ▶ Members of VTKL also include national organizations for pensioners and other associations that arrange, among other things, recreational and voluntary activities.