

## Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Hyvinvointilautakunta 01.03.2023 § 15  
190/00.01.05/2023

Valmistelija

Liikuntapalvelupäällikkö Maija Puolakanaho

Alueellisen hyvinvointikertomuksen mukaan lähes 30 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä Varsinais-Suomen asukkaista kokee suuria vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä. Tämä osuus on ollut selvässä kasvussa edelliseen mittauskertaan verrattuna. Valtakunnallisesti puolella 75+ ikäisistä arvioidaan olevan liikkumiskyvyn ongelmia ja liikuntasuosituksia saavutetaan sitä heikoimmin, mitä vanhemmasta ikäryhmästä kyse. Liikkumista edistäviä toimia tarvitaan. Esim. voima- ja tasapainoharjoittelu on tutkitusti tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia ja niistä aiheutuvia vammoja sekä hoitajaksoja. Kaatumisten ehkäisytyö tarjoaa myös kunnalle isomman valtionosuuden, hyte-kertoimen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kunnissa käynnistyy keväällä Voimaa vanhuuteen -ohjelma, joka tarjoaa lisää osaamista ja yhteistyötä ikäihmisten terveysliikunnan kehittämistyöhön. Ohjelmassa on edistetty vuodesta 2005 alkaen (109 kuntaa) kotona asuvien, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia, itsenäistä suoriutumista ja osallistumista. Kehittämistyö toteutetaan yhteistyössä kuntien, järjestöjen, julkisen sektorin ja ikäihmisten kanssa ottamalla käyttöön hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, ryhmäliikunnasta ja ulkoilusta. Alueellisesti tullaan panostamaan erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelutoiminnan ja palveluketjujen kehittämiseen.

Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle, lisätä kuntien keskinäistä sekä hyvinvointialueen välistä yhteistyötä ikäänntyneiden liikunnassa. Mukana on alkuvaiheessa Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hanke.

Naantalin on mahdollisuus hakea mentorointiohjelmaan. Kolmen vuoden maksuton mentorointi sisältää kuntakohtaisen ja alueellisen ohjauksen lisäksi mm. koulutuksia, webinaareja, oppi- ja viestintämateriaaleja, verkostotapaamisia sekä sisältöjä mielenhyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristö -teemoista. Aiemmin ohjelmassa mukana olleet kunnat voivat keskittyä edelleen kehittämistä vaativiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman teemoihin sekä yhteistyön rakentamiseen hyvinvointialueen kanssa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman sisältö on maksutonta, mutta kunnan kannattaa varautua henkilötyöpanosten lisäksi koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin, paikallisten koulutusten toteuttamiseen sekä mahdollisesti liikuntatilojen kustannuksiin. Kunta sitoutuu osallistumaan vähintäänkin kouluttajakoulutuksiin, liikuntakampanjoihin ja raportoimaan vuosittain kehittämistyön etenemisestä.

Useat Voimaa vanhuuteen -kunnat ovat saaneet aluehallintovirastoilta haettavaa avustusta ikäihmisten liikunnan edistämistyöhön (Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset /OKM).

Valintakriteerit:

- Kunta kuuluu Varsinais-Suomen hyvinvointialueeseen. Myös aiemmin ohjelmassa olleet kunnat voivat hakea uudestaan
- Kunnanhallitus tai lautakunta on tehnyt päätöksen ohjelmaan hakemisesta
- Kunta on tehnyt aiesopimuksia erityyppisten järjestöjen, kuten kansanterveys-, liikunta- ja eläkeläisjärjestöjen kanssa Voimaa vanhuuteen -työn toteuttamiseksi
- Kunnassa on valmiina tai tarvittaessa kunta nimeää poikkisektorisen yhteistyöryhmän, joka ottaa vastuulleen Voimaa vanhuuteen -toiminnan etenemisen. Ryhmässä on edustajat liikunta-/vapaa-aika-, kulttuuri- ja sivistystoimesta, vanhusneuvostosta sekä järjestöistä ja urheiluseurasta.

Esittelijä

Sivistysjohtaja

Päätösehdotus

Hyvinvointilautakunta päättää hakea mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan. Ohjelman sisältö on maksuton.

Päätös

Sivistysjohtajan ehdotus hyväksyttiin.