

# TIETOA PÄÄTTÄJILLE

## Lisää liikuntaryhmiä ja tehoa tiedottamiseen.

**Ikäihmisten osallisuus liikuntapalvelujen kehittämisessä ja arkiliikunnan edistämässä on tärkeää. Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa järjestetään ikäihmisten liikuntaraateja, joissa ryhmähaastattelulla kerätään iäkkäiden toiveita liikuntatoiminnasta.**

Ranuan Monitoimitalolla kokoontui liikuntaraati 11.2.2014. Paikallinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä kutsui koolle joukon ikäihmisiä keskustelemaan liikunta-asioista. Paikalla oli kahdeksan naista ja kaksi miestä. Keskustelua johdattelivat Ikäinstituutin suunnittelijat Heli Starck ja Annele Urtamo. Puolentoista tunnin ryhmäkeskustelussa käsiteltiin seuraavia teemoja

- Tiedon saanti liikunta-asioista
- Liikuntaneuvonta
- Kokemus liikunnasta, mikä kannustaa, mikä estää?

### Raatilaiset antoivat kiitokset

- Ulkoiluystävällisyydestä
- Uimahallikylästä
- Kansalaisopiston liikuntatoiminnasta
- Hyvästä kuntosalista ja hiihtoladuista

### Raailaisten toiveita ja ehdotuksia

Tiedon saanti ja iäkkäiden tavoittaminen

- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa tulisi olla tarjolla jollain keskeisellä paikalla.
- Tiedottamista liikuntatoiminnasta tulee tehostaa ja hyödyntää enemmän mm. paikallislehteä, internetiä ja kirjastoautoa.
- Liikkumissuunnitelma osaksi hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä.

Liikuntatoiminta

- Tarvitaan lisää pieniä liikuntaryhmiä eri puolille kuntaa.
- Vertaisohjaajia toivotaan lisää ryhmiä ohjaamaan.
- Eläkeläisjärjestön toinen kerhopäivä muutetaan liikuntapäiväksi.
- Ikäihmisten ja koululaisten yhteinen liikuntaryhmä kyläkoululle.

Liikkumisympäristöt ja olosuhteet

- Lisää penkkejä kävelyreittien varrelle mm. Esson lenkin varrelle, Kaipaisen lenkille, Kirkonkylälle moneen paikkaan Vanhustentalon ja Vanhainkodin suunnasta, Tikantien suunnasta ja keskustaan.
- Kevyen liikenteen väylien parempaa aurausta.
- Sivukylien tilat liikuntakäyttöön.
- Ulkoiluun ja talvikeliin sopivia pyörätuoleja vanhainkoteihin.



## Voimaa vanhuuteen -ikäihmisten liikuntaraati

Liikuntaraatiin osallistuivat Ranuan Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmästä

Anitta Jaakola, vapaa-aikatoimi

Merja Kokko, perusturva vanhustyö

Matti Pauna, Eläkeliiton Ranuan yhdistys

Martta Väärälä, Eläkeliiton Ranuan yhdistys

*Kiitämme yhteistyöryhmää tarjoiluista ja sujuvista käytännön järjestelyistä!*

Raadin yhteenvetoa kuulemaan kutsuttiin valtuuston ja lautakuntien edustajia sekä toimialajohtajia. Paikalle saapui viisi henkilöä. Yhteisessä keskustelussa raatilaisten ehdotuksia kehiteltiin eteenpäin.

## Liikkuva iäkäs pärjää kotona pitempään

Valtakunnallisen Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelman (2005-2015) päämääränä on edistää kotona tai palveluasunnoissa asuvien, alkavista toimintakyvyn ongelmista kärsivien ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan keinoin.

Tavoitteeseen päästään ottamalla käyttöön monialaisena yhteistyönä Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa kehitetyt hyvät toimintatavat liikuntaneuvonnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä ulkoilusta. Kehitystyötä kunnissa tukee Ikäinstituutin maksuton mentorointi, joka sisältää kuntakohtaista ohjausta, koulutusta, oppi- ja viestintämateriaaleja sekä arvioinnin työkaluja.

Yhteistyöterveisin,

Elina Karvinen  
ohjelmajohtaja

Pirjo Kalmari  
ohjelmakoordinaattori

*Ikäinstituutti on asiantuntijaorganisaatio, joka tuottaa käytännönläheistä tietoa ikäihmisten arjesta, toimintakyvystä, osallisuudesta ja vapaaehtoisminnasta.*

## On tärkeää huolehtia

- iäkkäiden terveysliikunnan aseman vahvistamisesta strategisissa asiakirjoissa
- ennaltaehkäisevästä työstä julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin yhteistyönä
- järjestöjen tukemisesta, jotka toteuttavat iäkkäiden liikuntaa: esim. avustukset ja maksuttomat tilat
- vertaisohjaajien tukemisesta: esim. koordinaointi ja koulutus
- edullisesta tai maksuttomasta senioriliikunnasta
- esteettömistä reiteistä tai kuljetuksista liikuntapaikoille
- iäkkäille sopivista lähiliikuntapaikoista

Kuntanne yhteyshenkilö:

Anitta Jaakola

etunimi.sukunimi@ranua.fi

## Lue lisää

Vanhuspalvelulaki 2013

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM 2013)

Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5)

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus (STM julkaisuja 2008:3)

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset (STM, OM 2004:6)