

Ikäihmiset liikkeellä yhteisvoimin

Pieksämäki on mukana valtakunnallisessa Voima vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa. Ohjelmassa on mukana 38 kuntaa. Pieksämäellä ikäihmisten terveysliikuntaa toteutetaan laaja-alaisella yhteistyöllä järjestöjen, Pieksämäen Seutuopiston ja kaupungin liikunta- sekä sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Vertaisohjaajien kannustamina innostetaan vähän liikkuvat ikäihmiset liikkeelle. Mallia vertaisohjaajatoiminnasta on otettu Varkaudesta.

Ikäihmiselle päivittäinen liikunta on elinehto ja sitä tulisi harjoittaa monipuolisesti ja säännöllisesti. Tällä hetkellä vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu kestävyys- ja lihaskuntosuosittelujen mukaisesti.

Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Lisäksi liikkuminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Töitä yhteisen päämäärän eteen

Pieksämäellä ikäihmisten liikunnan ohjaustoimintaa pyörittää Pieksämäen Seutuopisto tiiviissä yhteistyössä kaupungin liikuntatoimen kanssa. Lisäksi monet paikalliset järjestöt ja yksityiset toimijat järjestävät liikuntaryhmiä iäkkäille ihmisille.

Liikuntatoimi luo hyvät toimintaedellytykset tarjoamalla ryhmien käyttöön liikuntavälineitä, edullisia salivuokria ja rahallista ohjaajatukea.

”Erityisliikunnan toteutusvastuu siirrettiin kaupungin liikuntatoimelta Seutuopistolle muutama vuosi sitten. Liikuntatoimi on pystynyt tilaamaan opistolta soveltavaa ryhmäliikuntaa selvästi enemmän kuin mitä omana työnä olisi pystytty toteuttamaan. Jatkossa liikuntatoimen ja sen keskeisten kumppaneiden tehtävänä on lisätä terveysliikuntasältöä päiväkotien, koulujen, terveyskeskuksen ja vanhusyksiköiden arkeen. Erityisen herkullinen tilanne on Hiekanpäässä, johon on alkanut rakentua elinkaarikeskus. Uskon, että eri ikäryhmien palvelujen sijoittaminen aivan toistensa lomaan alkaa jatkossa tuottaa uudenlaisia liikunnan edistämisen malleja”, toteaa liikuntapalvelupäällikkö **Antti Nousiainen** Pieksämäen liikuntatoimistosta.

Sosiaali- ja terveystoimi järjestää myös ikäihmisille liikuntaryhmiä ja on mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelman Pieksämäen poikkisektoraalisessa yhteistyöryhmässä.

”Ikäihmisten terveysliikunnassa yhteistyö on sujunut hyvin ja olemme onnistuneet ylittämään hallintokuntien rajoja käytännön toteutuksessa. Enää ei tuijoteta vain oman yhdistyksen tai hallintokunnan rajojen sisäpuolelle vaan tehdä töitä yhteisen päämäärän eteen”, toteaa erityisliikunnanohjaaja **Miia Immonen** Pieksämäen Seutuopistolta.

Pieksämäellä viikoittaisiin liikuntaryhmiin osallistuu noin 500 ikäihmistä. Tällä hetkellä suosikkilajeina ovat vesivoimistelu, voima- ja tasapainoryhmät, boccia-tarkkuuspallo ja asahi-terveysliikunta. Jotta pieksämäkeläisillä ikäihmisillä olisi vielä enemmän

liikkumismahdollisuuksia tulevaisuudessa, tulee lisätä ohjaajakoulutuksia, lähiliikuntaa, parantaa kylien kuljetuspalveluita sekä edistää liikuntatilojen että -välineiden saatavuutta.

Voimavaroja vertaisohjaajista

Erityisliikunnan yhtenä tavoitteena on säilyttää ikäihmisten liikuntapalvelut pikkukylissä myös kuntaliitosten jälkeen.

”Uskomme vertaisohjaajien voimaan. Heidän houkuttelemina saamme helposti liikkeelle myös ensikertalaiset, sillä hyvän ystävän kokemukseen pohjautuva tieto innostaa mukaan toimintaan”, kiteyttää Immonen.

Esimerkiksi viime syksynä koulutettiin Neuvokas -toimintatalolla kaksikymmentä vertaisohjaajaa, jotka ovat pysyneet siitä asti toiminnassa aktiivisesti mukana. Osa on perustanut eri järjestöihin liikuntaryhmiä, osa ohjannut kylillä Kunnon tasapainorata -ryhmiä ja osa toiminut apuohjaajina. Kovan kysynnän kannustamana järjestetään vielä tänä syksynä yksi vertaisohjaajakoulutus.

Kerttu Isometsä innostui keväällä liikunnan vertaisohjauksesta ja vetää Kunnon eväät - liikuntatuokioita Pieksämäen SPR:ssä ja muistikerhossa.

”Olen ollut aina aktiivinen liikkuja, enkä voisi kuvitellakaan olla harrastamatta yhtä tai kahta lajia viikossa. Olen saanut hyvin innostettua ryhmäläiset mukaan ja osa aktivoitui liikkumaan myös muissakin ryhmissä. Paras palaute on ollut se, kun yksi koululiikuntakammoinen ryhmäläinen kertoi, että kokee ensimmäistä kertaa olevansa yksi ryhmästä ja vielä tuntee olevansa pätevä liikkuja”, kertoo **Kerttu Isometsä**.

Pieksämäellä pidetään 8.10.2013 Voimaa vanhuuteen -ohjelman alueseminaari ”Iäkkäät liikkeelle yhteisvoimin”. Seminaarissa esitellään hyviä paikallisia toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoittelusta, liikuntaneuvonnasta ja ulkoilusta. Lisäksi seminaarissa esitellään Ikäihmisten liikunnan kansallista toimenpideohjelmää. Ennakkoilmoittautuneita on yli viisikymmentä paikallisista järjestöistä, sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta sekä yksityisiä vanhustyön ammattilaisia ja vapaaehtoistoimijoita.

Lataa tästä linkistä www.voimaavanhuuteen.fi/fi/medialle/ painokelpoinen lehdistökuva Pieksämäen Peiposjärven Kunnon tasapainorata -ryhmästä.

Tällä hetkellä on käynnissä valtakunnallinen Vie vanhus ulos -kampanja, mikä kannustaa jo kolmannen kerran yhteisöjä ja yksityishenkilöitä ulkoilemaan ikäihmisten kanssa. Tavoitteena on tarjota ikäihmisille ulkoilumahdollisuuksia haastavissa syys- ja talvikeleissä. Kampanjan toteuttaa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelma järjestö- ja kuntakumppaneineen. Kampanja päättyy 12.12.2013. www.vievanhusulos.fi

Vanhustenviikon torstaina 10.10.2013 vietetään valtakunnallista iäkkäiden ulkoilupäivää. Tämän jo perinteisen päivän aikana järjestetään lukuisia ulkoilutapahtumia eri puolilla Suomea.

Tutustu uuteen valtion liikuntaneuvoston ja Ikäinstituutin yhdessä tuottamaan Liikunta ja ikääntyminen -julkaisuun tästä linkistä <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/283/>

Julkaisussa kerrotaan miksi ja miten ikäihmisten tulisi liikkua ja tarjotaan eri toimijoiden hyviä käytäntöjä ja työkaluja terveystoiminnan käytännön toteutukseen. Lisäksi julkaisussa esitellään Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma, jonka tavoitteena on lisätä parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -

toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä. Ohjelman kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat 60 + eläkkeelle siirtyvät, 75 + itsenäisesti asuvat, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia sekä kotihoidon, palveluasumisen ja pitkäaikaishoidon piirissä olevat ikäihmiset.

Lisätietoa

Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmaa ja Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma: ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari 040 596 8798 tai pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi tai ohjelmajohtaja Elina Karvinen 040 530 2603 tai elina.karvinen@ikainstituutti.fi

Pieksämäen erityisliikunta/ Pieksämäen Seutuopisto: erityisliikunnanohjaaja ja fysioterapeutti Miia Immonen 044 799 5537 tai miia.immonen@pieksamaki.fi

Pieksämäen liikuntatoimisto: liikuntapalvelupäällikkö Antti Nousiainen 044 799 5556 tai antti.nousiainen@pieksamaki.fi

www.voimaavanhuuteen.fi
www.liikeellavoimaavuosiin.fi

Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta edistämällä toimintakykyisyyttä ja osallisuutta. Ikäinstituutti tuottaa ja välittää tietoa ikääntymisestä ja ikäihmisten elämästä, kehittää ja juurruttaa hyviä toimintatapoja ikäihmisten hyväksi, antaa asiantuntemusta ikäpolitiikan suunnitteluun ja osallistuu yhteiskunnalliseen ikäkeskusteluun.

*Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta, **www.ikainstituutti.fi***