

Kunnat hakivat innolla mukaan valtakunnalliseen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan

Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikunta ohjelma vauhdittaa liikuntaneuvonnan sekä voimaja tasapainoharjoittelun tarjoamista kotona asuville, toimintakyvyltään heikentyneille iäkkäille. Liikuntakyvyn säilyminen antaa ikäihmiselle mahdollisuuden elää itsenäisempää elämää. Fyysinen aktiivisuus tukee terveyttä, muistin säilymistä, mielenvireyttä sekä muiden ihmisten tapaamista. Liikuntaharjoittelu on myös parasta kaatumisten ehkäisyä. Aihe on ajankohtaisempi kuin koskaan vanhusväestön määrän kasvaessa ja kuntien kamppaillessa iäkkäiden kuntalaisten hyvinvoinnin puolesta.

Kevään 2011 kuntahaussa ohjelmaan haki 25 kuntaa ja neljä yhteistoiminta- aluetta. Mukaan valittiin Alavus, Hanko, Juuka, Keuruu, Kokemäki, Liperi, Loviisa, Nurmes, Peruspalvelukuntayhtymä Selänne (Haapajärvi, Kärsämäki, Pyhäjärvi ja Reisjärvi), Ranua ja Ähtäri.

Valitut kunnat sitoutuvat kolmen vuoden ajan juurruttamaan uusia terveysliikunnan toimintatapoja alueensa vanhusten hyvinvoinnin parantamiseksi. Juurrutustyö tapahtuu Ikäinstituutin toteuttaman mentoroinnin ja koulutuksen avulla. Liikunta otetaan käyttöön osana ennaltaehkäisevää vanhus- ja seniorityötä sekä kotihoitoa. Tuloksen saavuttamiseksi yhteistyötä tekevät sosiaali- ja terveys-, liikunta- ja tekninen toimi sekä eri alojen järjestöt kuten mielenterveys- ja muistiyhdistykset, kansanterveys- ja liikuntajärjestöt sekä eläkeläisjärjestöt. Valituilla kunnilla on mahdollisuus osallistua sisäasiainministeriön Turvallinen elämä ikääntyneille -toimintaohjelmaan. Kunnat toteuttavat ohjelmaa omien tarpeidensa mukaisesti.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa aloitti jo syksyllä 2010 seitsemän kuntaa ja kaksi yhteistoiminta- aluetta. Niiden työ on hyvässä vauhdissa tarjoten konkreettisia esimerkkejä ja vertaistukea uusille kunnille. Ohjelman kolmas ja viimeinen hakukierros toteutetaan syksyllä 2011. Ohjelman oppeja, materiaaleja ja hyviä toimintatapoja jaetaan viestinnän ja koulutuksen keinoin kaikkiin Suomen kuntiin. Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa tukevat Raha-automaattiyhdistyksen lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö.

Lisätietoja:

Voimaa Vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelma, ohjelmajohtaja Elina Karvinen, p. 040 530 2603 sekä ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari, p. 040 5968 798, etunimi.sukunimi@instituutti.fi, Ikäinstituutti

Turvallinen elämä ikääntyneille -toimintaohjelma, sisäisen turvallisuuden sihteeristön päällikkö Tarja Mankkinen, puh. 071 878 8370 tai 040 595 5760, etunimi.sukunimi@intermin.fi, sisäasiainministeriö.