

KUOPIO: Lisää yhteistyötä tiedottamiseen ja koordinointiin

Kuopio on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa (pilottialueena Keskusta-Puijonlaakso). Ohjelma edistää kotona tai palveluasunnossa asuvien, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden iäkkäiden (75+) toimintakykyä ja osallistumista terveystoiminnan avulla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta on kustannustehokas keino toimintakykyisen vanhuuden edistämiseen.

Kuopion poikkisektorinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä teki syksyllä 2016 alkukartoituksen ikäihmisten terveystoiminnan tilanteesta Kuopion keskustan ja Puijonlaakson alueella. Ikäinstituutin mentori laati kartoituksen tuloksista kuntakohtaisen alkukartoituskoosteen (liitteenä), jonka pohjalta ehdotamme seuraavaa:

1. Eri toimijoiden järjestämästä terveystoiminnasta tulisi tiedottaa yhteisesti sovitulla tavalla, joka tavoittaa myös terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset.
2. Ikäihmisten osallisuutta vahvistetaan järjestämällä esimerkiksi liikuntaraateja.
3. Liikuntatoiminnan määrä on jo kiitettävällä tasolla. Toiminnan laadun kehittämiseksi kannattaa voimavaroja kohdentaa esimerkiksi eri sektoreiden yhteisiin ohjaajakoulutuksiin ja toiminnan koordinointiin.
4. Tiivistetään yhteistyötä eri toimijoiden kesken matalan kynnyksen liikuntaneuvonnan järjestämisessä ja ikäihmisten ohjaamisessa neuvontaan

Toivomme teiltä päättäjiltä vahvaa tukea kuntanne Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmälle.

Lisätietoja Voimaa vanhuuteen -työstä

Kuntanne yhteyshenkilöt

Heli Norja, heli.norja@kuopio.fi
Yhteistyöryhmän puheenjohtaja
044- 7184000

Säde Rytkönen sade.rytkonen@kuopio.fi
Yhteistyöryhmän järjestökoordinaattori
044-7182462

Minna Säpyskä-Nordberg
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi
Kuopion mentori, Ikäinstituutti
040-5968792

Päättäjän muistilista ikäliikuntaan

- Vahvista iäkkäiden terveystoiminnan asemaa kunnan strategisissa asiakirjoissa
- Mahdollista julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin yhteistyö
- Edistä matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ja ikäihmisten ohjaamista liikunnan pariin
- Tue paikallisia järjestöjä, jotka liikuttavat iäkkäitä, avustuksilla ja maksuttomilla tiloilla
- Tue vertaisohjaajien koulutusta ja vapaaehtoistoiminnan koordinoitua
- Edistä edullista tai maksutonta liikuntaa esim. kohdentamalla senioriliikuntakortit vähän liikkuville
- Huolehdi esteettömistä reiteistä ja kuljetuksista liikuntapaikoille
- Edistä lähiliikuntapaikkojen rakentamista, saavuttamista ja varmista niihin ohjattu toiminta