

## Vuosiseuranta 2018

### Multia Asukasluku 1636, joista 75 -vuotta täyttäneitä 16,9 % (Lähde: Sotkanet 2018)

Multia valittiin mukaan kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2017. Tässä koosteessa on yhteenvedo ohjelman etenemisestä vuonna 2018.

#### 1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Kokoontuu lähes kuukausittain ja siinä on edustajat vanhuspalveluista, kirjastosta, liikuntatoimesta (Multia, Keuruu, Petäjäveden liikunnanohjaaja) eläkeläisjärjestöistä, seurakunnasta ja muista vapaaehtoisjärjestöistä.

- ✓ *Yhteistyöryhmä arvioi (asteikolla 1-5) ensimmäisen vuoden kehittämistyön arvosanalla neljä (4) ja yhteistyöryhmän toiminnan onnistuneen arvosanoilla kaksi (2).*
- ✓ *Kunnan virkamiesten koetaan suhtautuvan pääsääntöisesti erittäin positiivisesti Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan ja ovatkin osallistuneet toimintaan. Kunnan päättäjiä on myös mukana VV- toiminnassa, vetäjänä sekä esimiestyössä.*
- ✓ *Multialla on iäkkäille soveltuva lähiliikuntapaikka, mutta ei seniorikuntosalia.*
- ✓ *Kunnassa ei ole kuultu ikäihmisiä liikuntaan liittyvien asioiden kehittämisessä.*

#### 2. Koulutuksiin osallistuminen

Multian edustajat ovat osallistuneet ja hyödyntäneet Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamia maksuttomia koulutuksia vuonna 2018 seuraavasti.

- Voitas -kouluttajakoulutus
- Virikkeitä ikääntyneiden liikunnanohjaukseen
- ✓ Multialla ei järjestetty paikallisia koulutuksia

#### 3. Ohjattu liikuntatoiminta ja tapahtumat

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin Multialla pääsääntöisesti vanhuspalvelujen toimesta Poukamassa. Uutena toimintana aloitettiin kuntosalilla 12 viikon intensiivijaksot, minkä jälkeen oli mahdollisuus jatkaa myös omatoimiharjoittelua.

Yhteistyössä erityisliikunnanohjaajan kanssa aloitettiin matalankynnyksen liikuntaryhmä, mikä oli tarkoitettu ikäihmisille, joilla on huomattavia vaikeuksia toimintakyvyssä ja lihaskunnossa. Ryhmässä painotettiin yksilöllistä ohjausta ja toteutus tapahtui kuntosalissa.

Kuntalaisilla on mahdollisuus osallistua erityisliikunnanohjaajan ryhmiin yli kuntarajojen.

- ✓ *Intensiivikuntosaliharjoittelu sisälsi alku- ja lopputestit (SBPP), henkilökohtaisen harjoitteluohjelman. Ryhmässä annettiin ravitsemustietoa ja liikuntainfoa. Osallistujat saivat todistuksen jakson lopuksi.*
- ✓ *Kunnassa järjestettiin useita liikuntatapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.*

Voimaa vanhuuteen -ohjelmatyö kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnat saavat Ikäinstituutilta maksutonta mentorointitukea ottaakseen käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. Mukana on tällä hetkellä 48 kuntaa.



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -kunnat vuonna 2019

## 4. Ulkoilu

Kunnan ulkoiluystävätoimintaa koordinoi Joululehtitoimikunta. Multialla toimii kuusi ulkoiluystävää, jotka mahdollistavat ikäihmisten ulkoilun pääsääntöisesti kesäaikana. Rauhanpuistossa järjestettiin ohjattua toimintaa ulkokuntolaitteilla.

- ✓ *Kunta osallistui vuonna 2018 Vie vanhus ulos -kampanjaan.*
- ✓ *Vuoden aikana järjestettiin erilaisia ulkoilutapahtumia; Ekin ja Sepon kierroksen avajaiset Härkölammella, Patikointipäivä Nikaraisten kirkkotiellä, Kulhanvuoren retki, yhteiset kimppekävelyt.*

## 5. Liikuntaneuvonta

Multialla ei ole tarjolla yksilöllistä liikuntaneuvontaa.

## 6. Voimaa vanhuuteen -työstä tiedottaminen sekä tapahtumat

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta on ilmoitettu henkilökohtaisesti kirjeellä, mikä on lähetetty kaikille yli 75-vuotiaille. Multian kunnan kotihoito, fysioterapia ja terveyskeskuksen työntekijät ohjaavat iäkkäitä liikuntaan. Voimaa vanhuuteen -toiminnoista on ilmoitettu myös paikallislehdessä.

## 7. Katsaus Voimaa vanhuuteen -työn etenemiseen

Multian Voimaa vanhuuteen -ohjelma on lähtenyt, alun tuumailun jälkeen, hienostin käyntiin. Ikäinstituutin maksuttomia koulutuksia on hyödynnetty ja saatu siten lisää osaamista iäkkäiden liikuntatoiminnan ohjaamiseen.

Multialla on alkanut eri toimijoiden välinen yhteistyö hyvin. Toiminnan kehittämisen kannalta sitä kannattaa tiivistää ja toisaalta myös laajentaa.

- ✓ *Järjestöyhteistyön tiivistyminen edesauttaa myös vertaisohjaajien käytännönohjaustoimintaan sijoittumista. Näin eri alueille voidaan kustannustehokkaasti saada lisää liikuntamahdollisuuksia.*
- ✓ *Muutamissa kunnissa myös eri urheilu- ja liikuntaseurojen ovat innostuneet järjestämään liikuntatoimintaa Voimaa vanhuuteen -kohderyhmälle.*
- ✓ *Saavutettavuuden kannalta on oleellista, toimintaa järjestetään lähelle ikäihmistä esim. taloyhtiöihin, kylätiloihin tai muihin mahdollisiin kokoontumispaikoihin.*

Vapaaehtoisten toiminta

- ✓ *Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen edellyttää, että osaamista vahvistetaan ja sekä jaksamista tuetaan esim. virikepäiville ym. yhteisillä tapaamisilla.*
- ✓ *Uusia vertaisvetureita ja ulkoiluystäviä kannattaa kouluttaa, jotta yhä useampi ikäihminen pääsisi ulos tai osallistumaan ryhmäliikuntaan.*
- ✓ *Koulutuksia voisi järjestää yhdessä esim. Petäjäveden ja Keuruun kanssa.*

Liikuntakalenteri

- ✓ *Kunnan liikuntakalenteriin olisi tarpeellista koota kaikkien eri toimijoiden järjestämä ikäihmisille suunnattu liikuntatoiminta yhteistietoineen ja ryhmäkuvauksineen.*

Liikuntaneuvontaa kannattaa ryhtyä pienin askelin kehittämään

- ✓ *Liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa ryhmämuotoisesti tai yksilöllisesti. Näin mahdollisimman moni ikäihminen saa tukea liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen.*

Koulutukset

- ✓ *Kunnan ammattilaisten kannattaa hyödyntää Ikäinstituutin ilmainen kouluttajakoulutus ja saada paikalliskunnalle laajempi kouluttajaverkosto sekä sitä kautta osaavia liikunnan vertais- ja vapaaehtoistoimijoita.*
- ✓ *Ohjelmaan kuuluvista maksuttomista koulutuksista tulisi ilmoittaa laajasti kunnassa ja näin lisätä myös esim. vertaisohjaajien osaamista tai kannustaa uusia toimijoita mukaan.*

### Multian Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

**Tiina Arvonen**  
fysioterapeutti  
tiina.arvonen@multia.fi

**Pirkko Nejlík**  
vapaa-aikasihteeri  
pirkko.nejlik@multia.fi

**Maire Riikonen**  
kirjastonhoitaja  
maire.riikonen@multia.fi

**Rauha Sorsa**  
SPR Multian osasto  
rauha.sorsa@gmail.com

**Marjo Dementjeff**  
lähihoitaja  
marjo.dementjeff@multia.fi

**Marjaana Pitkänen**  
erityisliikunnanohjaaja  
marjaana.pitkanen@keuruu.fi

**Pirkko Halkilahti**  
Eläkeliiton Multian yhdistys  
halkipi1@gmail.com

**Tiina Löytömäki**  
tekninen johtaja  
tiina.loytomaki@multia.fi

**Hanna-Kaisa Koppelomäki**  
diakonityöntekijä  
hanna-kaisa.koppelomaki@evl.fi

**Tuula Laaksonen**  
Kansalaisopisto, Multian osasto  
tuula.laaksonen@keuruu.fi

**Jouko Laine**  
Liikuntaneuvos  
jouko1948.laine@gmail.com