

# Vuosiseuranta 2018

## Rovaniemi Asukasluku 62 963, joista 75 vuotta täyttäneitä 8,1% (Lähde: Sotkanet 2018)

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

### 1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Kokoontuu 2-3 kuukauden välein. Mukana edustajat liikuntapalveluista, perusturvasta, kansalaisopistosta, ikäihmisten palveluista, seurakunnasta, vanhusneuvostosta ja Rovaniemen neuvokkaasta. Yhteistyötä tehdään laajemmin myös muiden järjestöjen kanssa esim. tapahtumissa ja vapaaehtoistyössä.

- ✓ Yhteistyöryhmä arvioi ensimmäisen vuoden kehittämistyön ja yhteistyöryhmän toiminnan onnistuneen asteikolla 1-5 arvosanoilla neljä.
- ✓ Vapaa-ajan palvelut (70%) ja perusturva (30%) ovat perustaneet kahden toimialan yhteisen liikuntakoordinaattorin toimen liikunnalliseen vanhus-työhön sekä Voimaa vanhuuteen -toimien juurruttamiseksi osaksi kunnan palvelujärjestelmää.
- ✓ Aluehallintovirastolta haettu ja saatu Liikunnallisen elämäntavan paikallinen kehittämisavustus Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan.

### 2. Koulutuksiin osallistuminen

Rovaniemen edustajat ovat osallistuneet ja hyödyntäneet Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamia maksuttomia koulutuksia vuonna 2018:

- VoiTas -kouluttaja -koulutus
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Senioritanssi startti
- Pohjois-Suomen maakunnallinen oppimisverkosto

Paikallisia koulutuksia järjestettiin:

- ✓ Vertais-veturi -koulutus, mihin osallistui 20 henkilöä

### 3. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyllään heikentyneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 139 ja niihin osallistui noin 2280 henkilöä, joista naisia oli 79 %. Vastaavasti vuonna 2017 ryhmiä ilmoitettiin olevan 129, joissa liikkui yhteensä noin 2430. (Taulukko 1)

- ✓ Utta toimintaa on mm. taloyhtiöjummat ja toimintatuokiot 5 taloyhtiötä, tasapainoryhmät, kuntokierros sekä avoin vertaisohjattu harjoitteluvuoro Muurola- Totto -hallissa ja kuntosalilla.



**Taulukko1.** Kohderyhmän iäkkäille tarjotut liikuntaryhmät sektoreittain

|                  | 2018          |             | 2017          |             |
|------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
|                  | Ryhmien määrä | Asiakkaat   | Ryhmien määrä | Asiakkaat   |
| liikuntapalvelut | 51            | 1224        | 37            | 1661        |
| sivistystoimi    | 15            | 48          | 16            | 89          |
| järjestöt        | 40            | 655         | 35            | 358         |
| sote             | 30            | 247         | 37            | 191         |
| muu              | 3             | 40          | 4             | 134         |
| yhteensä         | <b>139</b>    | <b>2277</b> | <b>129</b>    | <b>2433</b> |

Vuonna 2018 suosituimmat liikuntamuodot olivat ryhmään muu toiminta kuten, fysioterapian toiminnalliset ryhmät, jooga, erilaiset tanssiryhmät, kehonhuolto ja boccia. Edellisen vuoden tavoin vesijumppa sekä kuntojumpparyhmät olivat suosittuja. Kuntosaliharjoittelu sekä tuolijumppa olivat hieman lisääntyneet. (Kuvio1)

Liikuntaryhmien ohjaajat olivat pääsääntöisesti liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisia (73%). Vertaisohjattujen ryhmien osuus oli 15%. Niiden määrä oli hieman lisääntynyt vuoden 2017 tilanteesta (11%). Rovaniemellä myös liikunnanohjaaja- sekä fysioterapeuttiopiskelijat ohjaavat ryhmiä, joiden osuus oli 9%. Suurin osa toiminnasta on ikäihmisille maksullista (71%).

Liikkumiskykytesteihin sekä yksilölliseen harjoitusohjelmaan oli mahdollisuus 26:ssa ryhmässä. Nämä olivat pääsääntöisesti fysioterapian toiminnallisen harjoittelun ryhmiä. Jatkoharjoitteluun ohjattiin 31 ryhmästä ja ravitsemustietoa annettiin 73:ssa ryhmässä. Kuljetukset oli järjestetty 30 ryhmässä ja niistä vastasi kylien aluelautakunnat sekä sote. Asiakaspalautteita kerättiin 70:ssä ryhmässä. (Taulukko 2)

#### 4. Ulkoilu

Ulkoiluapua sai 466 kohderyhmän iästä ja sen mahdollisti 114 vapaaehtoista. Toimintaa koordinoi Rovaniemen neuvokas. Vapaaehtoiset voivat toimia ulkoiluapuna eri tavoin.

- Asiointikaveri; Kertaluontoinen apu ulkoiluun, kaupassa käyntiin yms.
- Tukihenkilötoiminta; Kerran viikossa tapaaminen, mahdollisuus myös ulkoiluun.
- Kulttuurikaveri: Mahdollistaa osallistumisen vapaaehtoisen kanssa kulttuuritapahtumaan.
- Pyöräluotsi: Sähköavusteisella riksapyörällä ikäihmisten kanssa ulkoilua sulan maan aikaan.

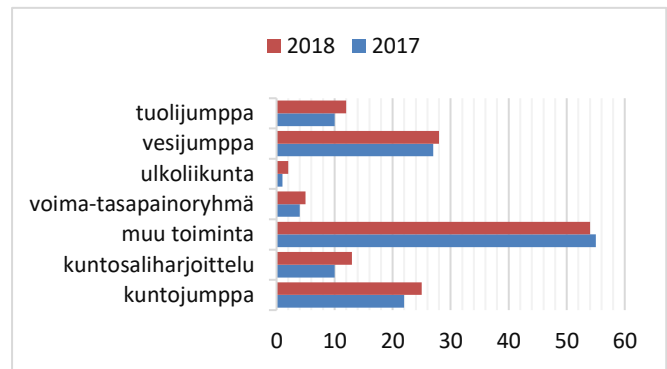
Kunta osallistui vuonna 2018 Vie vanhus ulos- kampanjaan. Liikuntapalvelut järjestivät kerran viikossa (5.10. asti), Ikäihmisille suunnattua kuntokierrosta, mikä sisälsi kävelyä urheilukentällä, jumppaa ulkokuntolaitteilla ja venyttelyä. Osallistujia kauden aikana oli 690, käveltyä tai potkulaudalla mentyjä kierroksia kertyi 2773 eli 1109,2 km. Tämän lisäksi kulttuuritoimi järjesti ulkoilua palvelutaloissa.

#### 5. Liikuntaneuvonta ja liikunnasta tiedottaminen

Liikuntaneuvonnasta vastaa liikuntapalvelut ja se toteutetaan liikuntapalveluiden toimistossa. Se on pääasiassa kertaluontoista, ei sisällä mittauksia, liikkumissuunnitelmaa tai seurantaa. Liikuntaneuvontaan on mahdollisuus myös Hyvinvointi- ja palvelupiste Olkkarissa. Asiakkaan kanssa kartoitetaan nykyistä liikkumista, ohjataan liikuntaryhmiin tai omaehtoiseen liikkumiseen. Liikkumissuunnitelmaa tai toimintakyvyn mittauksia ei tehdä. Seurantakäyntejä tarvittaessa.

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta kerrotaan ikäihmisten kohtaamispaikoilla, keskustassa ja kylillä sekä erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Ikäihmisiä ohjataan liikuntaan ammattilaisten toimesta ja yleisellä tiedotuksella. Taloyhtiötoiminnasta välitetään tietoa kotihoidon kautta sekä jakamalla tiedotteita asukkaiden postilaatikkoihin. Rovaniemen Neuvokkaan matalankynnyksen kohtaamispaikoilla ohjataan liikuntaryhmiin ja kannustetaan liikuntaan myös Kunnan Eväät korttien avulla.

- ✓ Liikuntakursseista ja tapahtumista tiedotetaan kaupungin Internet-sivuilla, Facebookissa ja Instagramissa. Paikallislehdet osallistuvat tiedottamiseen esim. kuntokierroksesta on julkaistu lehdessä juttu.
- ✓ Rovaniemellä on liikuntakalenteri, mikä sisältää kaupungin järjestämät liikuntaryhmät.
- ✓ Liikuntakoordinaattori päivittää infonäyttötauluja Olkkarissa ja Potkurissa.



**Kuvio 1.** Kohderyhmän iäkkäille suunnatut ohjatut liikuntamuodot vuonna 2018 (n=139)

**Taulukko 2** Liikuntaryhmien laatu (n=139)

|                               | 2018 | 2017 |
|-------------------------------|------|------|
| Liikkumiskyvyn testaus        | 26   | 32   |
| Yksilöllinen harjoitusohjelma | 26   | 33   |
| Annetaan ravitsemustietoa     | 73   | 70   |
| Kerätään asiakaspalautetta    | 100  | 100  |
| Ohjataan jatkoharjoitteluun   | 31   | 37   |
| Toiminta on maksutonta        | 40   | 31   |
| Kuljetus ryhmään              | 30   | 38   |

## 7. Katsaus Voimaa vanhuuteen -ohjelman etenemiseen

VV -ohjelma on edennyt Rovaniemellä ensimmäisen vuoden aikana hyvin. Ikäihmisille on onnistuttu kehittämään uusia toimintoja poikkisektorisena yhteistyönä ja saamaan myös järjestöjä toimintaan mukaan. Rovaniemellä järjestettiin vuonna 2018 liikuntaraati sekä useita ikäihmisille suunnattuja liikuntatapahtumia.

- ✓ *Tiedottaminen ja tiedotuksen koordinointi ikäihmisille sekä ammattilaisille koetaan ajoittain haastavaksi.*
- ✓ *Tietoisuuden, tiedonkulun parantamiseksi ja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi Rovaniemeä palvelisi yhteistyössä eri sektoreiden kanssa tehty suunnitelma liikunnan palveluketjusta. Sen avulla voidaan selkiyttää työnjakoa, huomioiden toimintakyvyltään erilaiset asiakasryhmät sekä sitouttaa eri toimijat vastuualueensa liikuntatoiminnan järjestämiseen.*

### Vuoden 2018 onnistumisina koetaan

- ✓ *Kuntokierros ja yhteinen toiminta Rovaniemen Neuvokkaan kanssa.*
- ✓ *Taloyhtiöjummat ja toimintatuokiot, yhteistyössä liikuntapalveluiden, perusturvan ja kotihoidon kanssa.*
- ✓ *Yhteistyö REY:n kanssa mm. vanhusten viikon toteutuminen.*

### Vuoden 2019 haasteena on

- ✓ *Tiedonkulku, viestintä ja Ikäihmisten tavoittamisen.*
- ✓ *Yhdessä tekeminen ja kylien aktivointi.*

Kunta tukee järjestöjä toiminta-avustuksilla, edullisilla tai maksuttomilla tiloilla kouluttamalla sekä lainaamalla tai hankkimalla liikuntavälineitä.

- ✓ *Rovaniemellä ei ole vielä koordinoitua liikunnan vertaisohjaajien verkostoa. Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen edellyttää, että osaamista vahvistetaan, toimintaa sekä jaksamista tuetaan.*
- ✓ *Osassa kunnista on saatu hyviä kokemuksia liikuntaseurojen aktivoimisesta mukaan toimintaan.*

Ikääntyneille suunnatut liikuntaryhmät ovat lisääntyneet.

- ✓ *Kuntosaliharjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota testaamiseen sekä henkilökohtaisten harjoitusohjelmien tekoon.*
- ✓ *Testaus voidaan toteuttaa yksinkertaisilla testeillä, myös vertaisohjatuissa ryhmissä.*
- ✓ *Jatkossa hyvä pohtia, miten tavoittaa lisää miehiä liikuntatoiminnan pariin.*

Liikuntaneuvonnan toteutumiseksi ja vakiintumiseksi tarvitaan tiivistä yhteistyötä

- ✓ *Tiedotusta liikuntaneuvonnasta olisi hyvä lisätä erityisesti kuntalaisille.*
- ✓ *Liikkumissuunnitelmien tekoa liikuntaneuvonnan tueksi voisi kokeilla aluksi esim. pienimuotoisesti. Yksinkertaisetkin liikkumissuunnitelmat auttavat ja kannustavat usein ikäihmistä oman aktiivisuuden lisäämiseen.*
- ✓ *Liikuntakalenteria tulisi kehittää sisältämään kunnan ryhmien lisäksi myös järjestöjen, seurakunnan, soten yms. toiminta sekä varmistaa sen saatavuus sekä "paperisesti" että sähköisesti esim. kunnan Internet- sivuilla.*

### Rovaniemen voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

#### **Pekka Hämäläinen**

liikuntajohtaja  
pekka.o.hamalainen@rovaniemi.fi

#### **Tommi Kanala**

liikuntakoordinaattori  
tommi.kanala@rovaniemi.fi

#### **Merja Tervo**

palvelualuepäällikkö  
merja.tervo@rovaniemi.fi

#### **Tuulikki Louet-Lehtoniemi**

kehittämispäällikkö  
tuulikki.louet-lehtoniemi@rovaniemi.fi

#### **Maarit Kalmakoski**

kotihoidon fysioterapeutti  
maarit.kalmakoski@rovaniemi.fi

#### **Riitta Anetjärvi**

kansalaisopiston rehtori  
riitta.anetjarvi@rovaniemi.fi

#### **Suvmaria Saarenpää**

Rovaniemen neuvokas  
suvmaria.saarenpaa@rovaniemenneuvokas.fi

#### **Kaarina Kapraali**

vanhusneuvosto  
kapraalikaarina@gmail.com

#### **Sirpa Hiilivirta**

Rovaniemen seurakunta  
sirpa.hiilivirta@evl.fi



### **Voimaa vanhuuteen -ohjelma**

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