

Vuosiseuranta 2018

Kempele

Asukasluku: 17 923, 75 vuotta täyttäneitä: 1109 (6,2 %), Lähde: Sotkanet 2018

Kempele valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuonna 2017 (kuvio 1). Tässä koosteessa esitetään yhteenveto kunnan Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä vuonna 2018 sekä annetaan joitakin kehittämissuhteita.

1. Yleistä

- Kunta tukee järjestöjä monin tavoin iäkkäiden liikunta-toiminnan järjestämisessä: toiminta-avustukset, edulliset tilat, kouluttaminen, neuvonta ja tuki, tiedottaminen.
- Voimaa vanhuuteen -toiminnalle ei ole omaa budjettia.
- Ikäihmisten kokemuksia ja näkemyksiä liikuntatoiminnasta kulttiin syksyllä kirjastolla pidetyssä yleisötilaisuudessa.

2. Voimaa vanhuuteen -työryhmä

- Kokoontuu kahden-kolmen kuukauden välein.
- Työryhmässä on edustus Eläkeliiton Kempeleen yhdistyksestä, Rantalakeuden eläkkeensaajista, Kempeleen eläkeläisistä, Kempele-Oulunsalon sydänyhdistyksestä, terveyskeskuksen kotikuntoutuksesta, kotihoidosta, liikuntapalveluista ja Kempele-opistosta.
- Arvioi oman toimintansa ja kehittämistyön onnistuneen melko hyvin vuonna 2018.

Voimaa vanhuuteen -työ kohdenneetaan kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä.



Kuvio 1. Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan valitut kunnat (yhteensä 48), vuonna 2016 (oranssi) ja vuonna 2017 (sininen) ja 2018 valitut (punainen).

Onnistumisia:

- ✓ Yhteistyöryhmään ja toimintaa suunnittelemaan on saatu useita järjestöjä.
- ✓ Kunnan päättäjät on saatu asian taakse.

Kehittämiskohteita

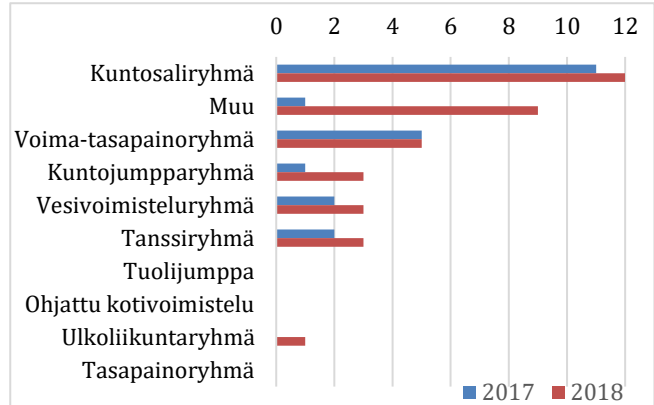
- ✓ Yhdistysten saaminen tiiviimmin mukaan VV-toimintaan.

3. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä oli 36 ja osallistujia 483 (taulukko1). Osallistujista naisia oli 298 ja miehiä 185. Noin viidennes osallistujista oli 80 vuotta täyttäneitä. Ryhmien määrä lisääntyi 14:lla vuoteen 2017 verrattuna, mikä johtuu pääosin siitä, että useampi järjestö raportoi nyt liikuntaryhmistään. Eniten järjestettiin kuntosaliryhmiä sekä keilausta ja bocciaa (kuvio 2).

Taulukko 1. Kohderyhmän iäkkäille tarkoitettujen liikuntaryhmien sektoreittain vuonna 2018.

Sektori	Ryhmiä	Osallistujia
Sosiaali- ja terveystoimi	8	79
Järjestöt	17	225
Liikuntatoimi	6	90
Sivistystoimi	5	89
Yhteensä	36	483



Kuvio 2. Kohderyhmän iäkkäiden liikuntaryhmien harjoitusmuodot 2016-2018.

4. Ulkoilu

- Kempeleessä osallistuttiin aktiivisesti Vie vanhus ulos -kampanjaan. Kunnan johto haastettiin ulkoilemaan ikäihmisten kanssa kimppekävelyille. Palvelutalon asukkailla järjestettiin ulkoilupahtuma ja Köykkyrissä menttiin luontoelämyspolulle. Ulkoilukertoja kirjattiin 112.
- Köykkyriin rakennetut kuntoraput ovat myös ikäihmisten käytössä.

Onnistumisia:

- ✓ Kuntajohdon ja ikäihmisten kimppekävelyt.

Kehittämiskohteita

- ✓ Juuri koulutettujen vertaisohjaajien saaminen mukaan liikuntatoimintaan.
- ✓ Varmistetaan, että yhä useampi kohderyhmän iäkäs osallistuu ryhmiin.
- ✓ Ulkoiluystävötoiminnan käynnistäminen

5. Liikuntaneuvonta

Liikunnanohjaajan antamaa yksilöllistä liikuntaneuvontaa oli saatavilla keväällä uimahallissa ja syksyllä terveyskeskuksessa. Neuvontaan osallistui 51 henkilöä, joista seitsemän oli 80 vuotta täyttäneitä. Suurimman osan kanssa tavataan useampia kertoja. Liikuntaneuvonnassa tehdään alkukartoitus, ohjataan ryhmään tai tehdään tutustumiskäyntejä liikuntapaikkoihin sekä ohjataan kotijumppaliikkeitä. Osalle asiakkaista tehdään liikuntasuunnitelma ja toimintakyvyn testaus.

Erityisesti ikäihmisille suunnattua matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa kokeiltiin syksyllä kirjastossa. Geronomiopiskelijan yksilölliselle neuvontavastaanotolle sai tulla ilman ajanvarausta ja maksutta. Neuvonnassa käytiin läpi liikuntasuosituksia ja liikuntapäiväkirjaan, tehtiin toimintakyvyn testaus sekä saatiin ohjausta ryhmä- tai omatoimiseen harjoitteluun. Neuvontaan osallistui 34 ikäihmistä.

Onnistumisia:

- ✓ Yksilöllistä ja prosessimaista neuvontaa on tarjolla.
- ✓ Liikuntaneuvonnan vieminen kirjastoon.

6. Koulutus ja verkostotyö

Kempeleen edustajat ovat osallistuneet Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomiin koulutuksiin ja verkostotilaisuuksiin.

- VoiTas-kouluttajakoulutus Kempeleessä 5 hlö
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 1 hlö
- Pohjois-Suomen VV-työpaja Oulussa 3 hlö
- Pohjois-Pohjanmaan VV-oppimisverkosto Kuusamossa 1 hlö (etänä)

Paikallisia koulutuksia järjestettiin seuraavasti

- Senioritanssikoulutus 10 hlö
- VertaisVeturi-koulutus järjestettiin keväällä 2019 12 hlö

Onnistumisia:

- ✓ VoiTas-kouluttajakoulutuksista on saatu valmiudet vapaaehtoisten kouluttamiseen sekä lisää oppia voima- ja tasapainoryhmien järjestämiseen.
- ✓ Verkostotilaisuuksista on saatu muilta kunnilta malleja ja ideoita toimintaan.

Kehittämiskohteita:

- ✓ Kannattaa osallistua Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutukseen, jotta saatte myös yksilöllisen ulkoiluystävätoiminnan käyntiin.

7. Tapahtumat

Kempeleessä järjestettiin yhteensä 15 ikäihmisten liikuntaan liittyvää tapahtumaa. Niihin osallistui yli 2200 henkilöä, joista ikäihmisiä oli yli 1500. Ulkoilutapahtumia järjestettiin 11, mm. Unelmien liikuntapäivänä ja Vie vanhus ulos -kampanjassa. Lisäksi järjestettiin muita liikuntatapahtumia, kuten senioritanssipäivä.

8. Voimaa vanhuuteen -viestintä

Voimaa vanhuuteen -toiminta on ollut vahvasti esillä Kempeleessä. Rantalakeus kirjoittaa toiminnasta säännöllisesti ja näkyvyyttä on myös kuntatiedotteessa sekä sosiaalisessa mediassa. Eri toimijoiden järjestämä ikäihmisten liikuntatoiminta on koottu yhteiseen liikuntakalenteriin

Onnistumisia:

- ✓ Liikuntakalenteri
- ✓ Monipuolinen viestintä ja näkyvyys

Katja Vähäkuopus, liikuntapalveluiden päällikkö, katja.vahakuopus@kempele.fi
Heli Starck, Kempeleen mentori, Ikäinstituutti, heli.starck@ikainstituutti.fi

