

Sonkajärvi



VOIMAA VANHUUTEEN

Tilannekatsaus vuodesta 2019

Sonkajärvi on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2018-2020

Tavoitteena lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisella yhteistyöllä.

Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)

Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia

Läkkäät liikkeelle – uusia toimintoja 2019

Liikkuva minä -opintopiiri päivätoiminnassa (18 kokoontumiskertaa)

- 12 ikäihmistä (80-95 v)
- liikkumiskyvyn testaus
- tietoa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä
- liikuntaosuus
- jokaiselle oma liikkumissuunnitelma

➔ harjoittelu tuotti tulosta

- (6 testattua, SPPB testi) kolmella tulos parani, kahdella pysyi ennallaan, yhdellä heikkeni hieman.



Lisää ryhmiä kansalaisopistolla:

- kaksi uutta senioreiden kuntosaliryhmää (Sukeva ja Sonkajärvi)
- Ikääntyvien naisten jumpparyhmä



Muu terveystoiminta

Liikuntaryhmät jatkavat

- Liikuntatoimi, järjestöjen kuntosalivuoro
- SPR:n virkistystuokioissa liikuntaa lisätty
- Eläkeliiton ja Invalidien kerhoissa lisätty liikuntaa
- Hollivootin vertaisohjaajan ryhmä ja karaoketanssit
- Järjestöjen pelivuoro liikuntahallilla
- (Eläkeliitto, Syöpäyhdistys, Sydänyhdistys ja Invalidiliitto)
- Kansalaisopiston ryhmät
- päivätoiminnan kuntosaliryhmät

Luentosarja ikäihmisille ja omaishoitajille (Kansalaisopisto ja SPR)

- Liikuntaa ja ravitsemusasiaa

Tavoitteellista kuntosaliharjoittelua tulisi olla tarjolla kohderyhmän iäkkäille.

Tehoharjoittelulla voidaan ehkäistä 1/3 kaatumisista ja lonkkamurtumista

Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa n. 30 000 € /1. v.

Lisää ulkoilua

- Sonkajärvi oli mukana Vie vanhus ulos –kampanjassa.
- Mustikkasuon pyörähdys innosti 30 ikäihmistä kunnostetulle luontopolulle.
- SPR:n vapaaehtoiset (10 hlö) ulkoilevat ikäihmisten tukena.
- SPR:n ystäväkäynteihin lisätty ulkoilua.
- Vapaaehtoisia palveluasumisen iäkkäiden ulkoiluapuna



Ideoita ja suunnitelmia vuodelle 2020



- Vertaisohjaajien koulutusta ja palkitseminen.
- Kylä- ja yhdistysparlamentin kautta lisää liikuntaa kylille ja yhdistyksiin
 - materiaalia liikuntatoiminnan käynnistämiseen
 - tukea toimintaan
- Ulkoiluolosuhteiden parantaminen, kuntoportaat Mustikkasuolle, kuntolaatikkoja Lapalammen ulkoilureitille.
- Liikuntakalenterin kokoaminen palvelisi ikäihmisiä ja ammattilaisia.
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ei vielä ole tarjolla, sitä voisi käynnistää sopivaan matalan kynnyksen paikkaan.
- Tavoitteellista kuntosaliharjoittelua lisää kohderyhmän iäkkäille.

Sonkajärven Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Juha Finnilä, nuoriso- ja liikuntas sihteeri

juha.finnila@sonkajarvi.fi

Leila Honkala, järjestöedustaja, SPR

leila.honkala@gmail.com

Helena Kortelainen, päivätoiminnan ohjaaja

helena.kortelainen@ylasavonsote.fi

Minna Säpyskä-Nordberg, Sonkajärven mentori
Ikäinstituutti

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

www.voimaavanhuuteen.fi

