

Kooste Voimaa vanhuuteen -työstä 2016-2019

Kuopio

Asukasluku: 119 282, 75 vuotta täyttäneitä: 10 561 (8,9%), Lähde: Sotkanet 2019

Kuopio oli vuosina 2016-2019 mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa, jossa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnan yhteistyöryhmä on saanut Ikäinstituutilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea kehittämistyönsä aikana.

Kuopiossa Voimaa vanhuuteen -toiminta on kohdistettu pääosin Puijonlaakson, keskustan ja Männistön alueelle, jossa asuu paljon kohderyhmään kuuluvia ikäihmisiä. Toimintamalleja on levitetty ja osa toiminnoista on tarjolla myös muille kaupungin ikäihmisille. Toimintaan on osoitettu erillistä perintörahaa sekä AVI-avustusta vuosina 2017-2019. Tässä koosteessa esitetään toimintoja kolmen vuoden kehittämistyön ajalta sekä poimintoja syksyn 2019 osallistujakyselystä.

Kehittämistyön tuloksia

- Taloyhtiöjumppa, Naati nuapurista - kerrävyvyyteen -toiminta käynnistettiin ja se on levinnyt menestyksekkäästi tavoittaen oikeaa kohderyhmää.
- Ikäihmisiä on tavoitettu onnistuneesti yhdistämällä kulttuuria ja liikuntaa.
- Kaupungin liikuntaan aktivointi -palvelujen koordinoimalla vertaisohjaajaverkostolla sekä järjestöillä on jo vakiintunut asema ikäihmisten liikuttamisessa.
- Kansalaisopisto on aktivoitunut senioreiden liikuntaryhmien järjestämiseen.
- Iäkkäiden ääntä kuultu liikuntaraadissa (2017). Toiveita ja ideoita on osittain toteutettukin, mm. tiedotus eläkeläisjärjestöjen liikuntaryhmistä on lisätty Liikettä niveliin -oppaaseen.

Yhteistyöryhmän arvioinnin mukaan

- Voimaa vanhuuteen -toiminta ollut etupäässä kaupungin vetovastuulla, yhteistyö järjestöjen kanssa olisi voinut olla tiiviimpääkin.
- Yksilöllistä liikuntaneuvontaa ei vielä ole päästy käynnistämään liikuntatoimessa henkilöstömuutosten ja resurssien vähäisyyden vuoksi.

Kehittämisideoita mentorilta

- Vaikka osallisuus mentorointiohjelmassa päättyy, kannustan Kuopiota jatkamaan poikkisektorista yhteistyötä.
- Pohjois-Savon alueellisessa Voimaa vanhuuteen -[oppimisverkostossa](#) on edelleen mahdollisuus saada ideoita ja vertaistukea paikalliseen kehittämistyöhön.
- Kaupungin liikuntatoimella on mahdollisuus hyödyntää Ikäinstituutin koordinoiman [Kultaa kouluttajille -hankkeen](#) (2019-2021) maksuttomia koulutuksia.

1. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 186 vuonna 2019. Ryhmien määrä on pääosin pysynyt ennallaan. Toimintaa on kohdistettu erityisesti toimintakyvyltään heikentymässä oleville.

- Liikuntatoimessa käynnistyi uusia ryhmiä 2019: Mäntylässä kevyt salijumppa ja Suokadulla tuolijooga.
- Pohjois-Savon Muisti ry:lla kaksi uutta kuntosaliryhmää ja yksi kuntojumpparyhmä.
- Ulkoiluryhmiä oli alkukartoituksessa (2016) yksi, vuonna 2019 oli viisi ryhmää.
- Kansalaisopisto on järjestänyt maksuttomia tutustumiskertoja eri lajeihin.
- Ravitsemustietoa jaetaan ryhmissä vielä vähän.
- Liikkumiskyvyn testausta on kuntoutuksen 46 tasapaino- ja kuntosaliryhmässä sekä Viretorin kotiharjoittelussa.

Taulukko 1. Tietoja liikuntaryhmistä 2016 ja 2019.

	2016	2019
Liikuntaryhmiä	188	186
Ulkoliikuntaryhmiä	1	5
Liikkumiskyvyn testaus	50	46
Asiakaspalautteen kerääminen	95	119
Ravitsemustiedon antaminen	2	10

Liikuntaa lähellä kotia -toiminta laajentunut

Uusia ["Naati nuapurista- kerrävyvyyhteiden -taloyhtiöjumppia"](#) on käynnistetty koulutettujen vertaisohjaajien vetäminä. Ryhmiä on saatu joka vuosi lisää. Kaikkiaan ryhmiä on 16 ja niissä liikkuu 158 Voimaa vanhuuteen -kohderyhmään kuuluvaa ikäihmistä, valtaosa (140) on naisia.

Liikunnan ja kulttuurin yhdistäminen

- Tuolijoogaa kirjastoissa: yksittäisiä kokeilu- ja sekä lyhytkursseja eri kirjastoissa (2018).
- Liikuta taiteen äärellä Kuopion taidemuseossa.

Viestinnällinen onnistuminen oli "Liikuta taiteen äärellä" -tilaisuudet 2018. Useat ikäihmiset kiinnostuivat ja kokeilivat uudenlaista kulttuurin ja liikunnan yhdistämistä.



LIIKUTU TAITEEN ÄÄRELLÄ

Kuopion taidemuseossa ti 4.12. klo 13.00 ja ke 12.12. klo 10.00

Ikäihmisille suunnattu opastuskierros liikuttaa mieltä ja kehoa. Luussa on etämyksellinen kierros Kuopion taidemuseossa yhteisötaiteilija Sinikka Lumiluodon ja museoassistentti Pertti Lounin kanssa. Tapahtuma on maksuton. Maksimiosallistujamäärä on 15 henkeä.

Ilmoittautumiset Kuopion taidemuseon asiakaspalveluun, Kauppakatu 35, p. 017-182 633, ti-su 10.00-17.00

TERVETULOA!

Tapahtuman järjestää:

Kuopion kaupunki, Hyvinvointipalvelut ja Kuopion Taidemuseo osana Voimaa Vanhuuteen -ohjelmaa. Tapahtuma on Itä-Suomen aluehallintoviraston osarahoittama hanke.

Onnistumiset

- Uusia ohjaajia kouluttamalla on viety liikuntaa taloyhtiöihin ja lähelle ikäihmistä. Naati nuapurista -toiminnalla on tavoitettu hienosti oikeaa kohderyhmää.
- Tuolijooga- tapahtumat kirjastoissa tavoittivat uutta kohderyhmää erilaisessa ympäristössä.

Kehittämiskohteita

- Liikkumiskyvyn testausta voisi lisätä muissakin kuntosaliryhmissä.
- Miten saada myös miehiä mukaan liikuntatoimintaan.
- Ravitsemusohjausta voisi edelleen lisätä säännöllisesti kokoontuvissa ryhmissä, oikea ravitsemus tukee liikuntaharjoittelua. Kts. lisää [Gerontologinen ravitsemus ry:n](#) materiaalit.

2. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Liikunnanohjaajan liikuntainfot eri järjestöissä vuonna 2018 koettiin hyödyllisiksi. Tietämys kaupungin liikuntatarjonnasta ja yleensä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä lisääntyi. Yhteistyöryhmän arvion mukaan käytäntöä voisi resurssien mukaan jatkaa.

Pilpan majalle tehdyllä luontoretkellä syksyllä 2019, ohjelmaan kuului myös pop-up -liikuntaneuvontainfoa.

Yksilöllistä liikuntaneuvonnan vastaanottoa suunniteltiin aloitettavaksi liikuntatoimessa, mutta henkilövaihdosten vuoksi toimintaan ei ollut tässä vaiheessa riittävästi resursseja.

Onnistumisia

- Liikuntainfo luontoretken yhteydessä sai hyvää palautetta: *"...tosi virkistävä ja sai tietoa eri liikuntamahdollisuuksista vanhuksille. Lisää tällaisia."*
- Liikunnanohjaajan järjestövierailuilla ikäihmiset saivat tietoa liikunnan hyödyistä ja kaupungin liikuntatoiminnasta.

Kehittämiskohteita

- Ikäihmisille tulisi olla tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa, johon kuuluu myös ravitsemusohjausta ja jossa heille laaditaan yksilöllinen liikuntasuunnitelma.

3. Ulkoilu

- Ulkoiluapua (koko kaupungissa) sai ohjelmakauden aikana säännöllisesti arviolta 25-50 ikäihmistä ja ulkoiluavustajina toimi 40-55 vapaaehtoista. Ulkoiluystävien kouluttamisesta ja toiminnan koordinoinnista vastaa sosiaali- ja terveystoimen toimintakeskus.
- Vie vanhus ulos -kampanja ja luontoretki Pilpan majalle syksyllä 2019 onnistui tavoittamaan oikeaa kohderyhmää, kun tapahtumasta oli tiedotettu kohdennetusti eläkeläisjärjestöille.
- Liikuntatoimen ja yhdistysten yhteistyössä järjestettiin Talolta talolle -kävelyjä (2018). Reitillä tutustuttiin historiallisiin kohteisiin keskustassa ja satama-alueella oppaan johdolla.
- Perinteinen maailmannavan kierto on vuosittainen tapahtuma torilla vanhustenviikolla eri sektoreiden yhteistyönä.

Onnistumiset

- Vapaaehtoisia on koulutettu lisää ikäihmisten ulkoilun tueksi, myös nuoria on tullut mukaan toimintaan.
- Luontoretki ja kuljetuksen järjestäminen Pilpan majalle. Palautteissa kiiteltiin: *"monipuolinen ja mieltä virkistävä retki, olen onnellinen saadessani osallistua tähän..."*

4. Viestintä

Tiedotus ikäihmisille

- Liikuntakalenteriin, Liikettä niveliin -oppaaseen on koottu eri toimijoiden liikuntatoiminta. Julkaisussa tiedotetaan myös vapaaehtoisten ja ulkoiluystävien koulutuksista.
- Liikunnanohjaaja on käynyt pitämässä infotilaisuuksia eläkeläis- ja muissa yhdistyksissä. Tarvetta liikuntatiedon jakamiselle on. Moni kuulija ei ollut tietoinen kaupungin liikuntapalveluista ja hyvinvointikortista.

- Kielonpäivät on jo perinteinen vanhusneuvoston ja eläkeläisjärjestöjen kanssa järjestettävä ikäihmisten juhla kesäkuussa. Myös Voimaa vanhuuteen -teema ollut juhlassa hyvin esillä. Vuonna 2018 aktiivisia toimijoita palkittiin Vuoden Voimateko -diplomilla.

Tiedotus päättäjille

Päättäjät ovat saaneet säännöllisesti infoa Voimaa vanhuuteen -työn etenemisestä ja toimintaa on esitelty päättäjille. Yhteistyöryhmän arvion mukaan kunnan päättäjät, ylimmät virkamiehet sekä luottamushenkilöt ovat olleet jonkin verran (3) kiinnostuneita kehittämistyöstä (asteikko1-5).

Tiedotus verkostoille

Kuopion Voimaa vanhuuteen -työtä on esitelty Pohjois-Savon oppimisverkostossa, Ikäinstituutin sosiaalisen median kanavissa 2018 ja 2019 sekä Voimaa vanhuuteen -foorumissa 2020.

5. Koulutus ja verkostotyö

Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomiin koulutuksiin ja verkostotapaamisiin osallistui Kuopion toimijoita 2017-2020

- | | |
|---|-----------------|
| • Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen, Kuopio (2017 ja 2019) | 19 osallistujaa |
| • Voimaa vanhuuteen -verkostopäivät, Helsinki (2017) | 3 osallistujaa |
| • Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, Kuopio (2018) | 4 osallistujaa |
| • Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, Kuopio (2018) | 3 osallistujaa |
| • Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus (2019) | 2 osallistujaa |

Verkostotapaamiset

- | | |
|--|----------------|
| • Maakunnallinen työpaja; Kuopio (2018) | 7 osallistujaa |
| • Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto, Siilinjärvi (2018) | 2 osallistujaa |
| • Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto, Kuopio (2019) | 1 osallistuja |
| • Voimaa vanhuuteen -foorumi (2020) | 1 osallistuja |

Paikallisia koulutuksia

- Liikuntatoimi järjestää säännöllisesti vertaisohjaajille koulutustilaisuuksia voima- ja tasapainoharjoittelusta, kuntosaliharjoittelusta, vesijumpasta sekä kävelytestikoulutuksen.

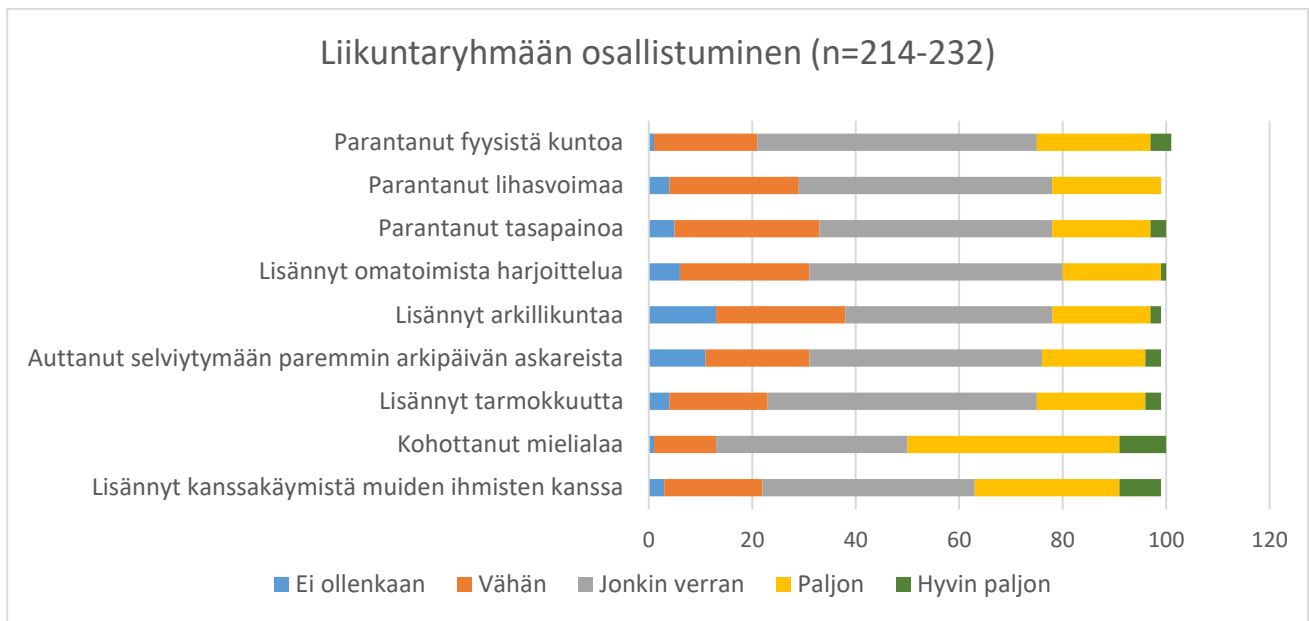
Kehittämisehdotuksia

- Kannustamme olemaan edelleen mukana Voimaa vanhuuteen Pohjois-Savon [oppimisverkostossa](#) jakamassa kokemuksia muiden kuntien kanssa.

Voimaa vanhuuteen -osallistujakyselyn tuloksia

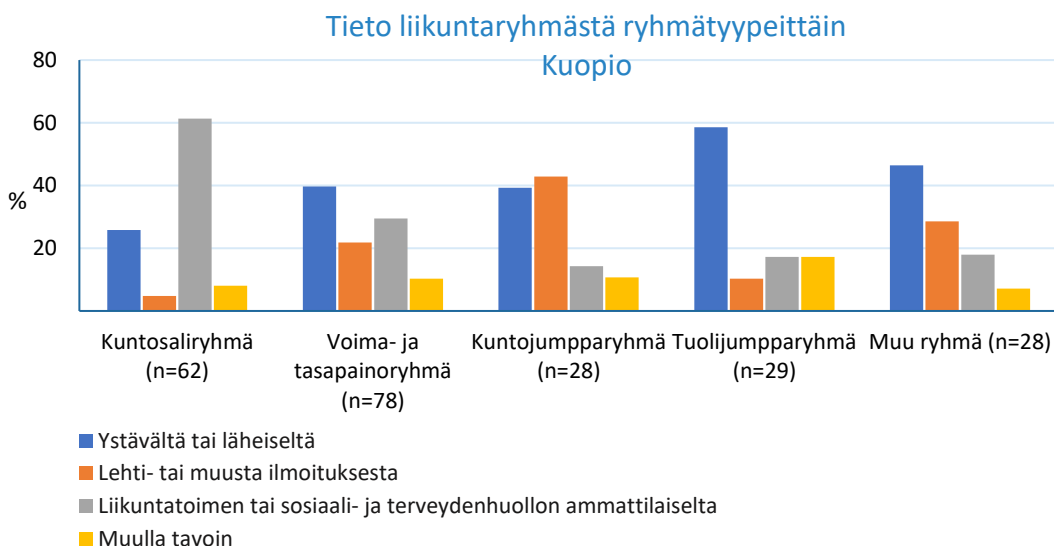
Ikäinstituutti teki syksyllä 2019 Voimaa vanhuuteen -kunnissa kyselyn liikuntaryhmiin osallistuville ikäihmisille. Kyselyyn vastasi Kuopiosta 236 kohderyhmän kuluva ikäihmistä pääosin liikuntatoimen ryhmistä (kuntosali-, kuntojumppa-, voima-tasapainoryhmät sekä tuolijumparyhmät). Vastaaajista 84% oli naisia ja kaikkien vastaajien keski-ikä 76 vuotta. Vastaaajien määrä vaihteli jonkin verran kysymyskohtaisesti.

Kyselyn tuloksia esitellään omassa julkaisussa myöhemmin vuonna 2020. Seuraavassa on tuloksia koetuista vaikutuksista Kuopion osalta.



Kuvio 1. Liikuntaryhmään osallistumisen koetut vaikutukset, osallistujakysely 2019

Ryhmään osallistuminen oli parantanut fyysistä kuntoa, lihasvoimaa sekä tasapainoa jonkin verran liki tai yli puolella vastaajista (45-54%). Liki neljänneksellä (26%) fyysinen kunto oli parantunut paljon tai hyvin paljon. Erityisen hyvä vaikutus oli mielialan kohentumiseen. Vastaajista 50 % koki mielialansa kohonneen paljon tai hyvin paljon. Kanssakäymistä oli yli kolmannes lisännyt paljon tai hyvin paljon. (Kuvio 1).



Kuvio 2. Tieto liikuntaryhmistä eri ryhmätyypeittäin, osallistujakysely 2019.

Tiedottamiskanavien tehokkuus vaihteli ryhmätyyppien mukaan. Lähipiiri näyttää olevan hyvä kanava tavoittaa ikäihmisiä. Kuntosaliryhmään tultiin eniten liikunnan tai sosiaali- ja terveys-toimen ammattilaisen ohjaamana. (Kuvio 2).

Kuopion Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä 2019:

Työryhmän puheenjohtaja Kirsti Turunen, kansalaisopiston rehtori, kirsti.turunen@kuopio.fi
Kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö:

Sirpa Niemi, sirpa.niemi@kuopio.fi

Säde Rytönen (siirtyi muihin tehtäviin 2020)

Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue/liikuntatoimi:

Carita Randelin-Kauppinen, carita.randelin@kuopio.fi

Teemu Huhtakangas (siirtyi muihin tehtäviin 2019 lopussa)

Perusturva- ja terveydenhuolto/kuntoutus: Aku Kolari, aku.kolari@kuopio.fi

Kansalaisopisto, Sari Saarelainen sari.saarelainen@kuopio.fi

Vanhusneuvosto pj. Erkki Kukkonen, erkki.kukkonen@gmail.com

Voimaa vanhuuteen -toiminnassa mukana ollut:

- Kuopion oppaat
- Kuopion Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- Kuopion Tukikotitalot
- Kuopion varhaiseläkkeensaajat KVES ry
- Pohjois-Savon Muisti
- Savon martat
- Savonia AMK, Viretori
- Toimintakeskukset



Voimaa vanhuuteen -Kuopion mentori, Ikäinstituutti
Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

