

Voimaa vanhuuteen -kooste 2017-2020

Muonio

Asukasluku: 2308, 75 vuotta täyttäneitä: 272 (11,8 %), Lähde: Sotkanet 2019

Muonio oli mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuosina 2017-2020. Ohjelmassa 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.

Kolmen vuoden aikana saatiin paljon aikaan, vaikka koronapandemia vähensi toimintaa vuonna 2020. Onnistumisia olivat etenkin:

- Intensiivijakso kuntosalilla
- Pysytään pystyssä -hyvinvointitapahtumat
- Voimaa vanhuuteen matalan kynnyksen jumppa
- Ulkoiluystävällisyys
- Kaksi ikäihmisten liikuntaraati -tilaisuutta
- Kaikille yli 65-vuotiaille lähetetty infokirje, joka sisälsi myös liikuntakalenterin.

Muoniossa kehittämistyö onnistui hyvin.

- Yhteistyö liikuntatoimen, kunnan hallinnon ja Lapin sairaanhoitopiirin välillä lisääntyi.
- Järjestöt ovat olleet mukana tapahtumissa ja viestin välittäjinä.
- Voimaa vanhuuteen -toimintaa on rahoitettu liikuntatoimen budjetista, esim. jumppaohjaajan palkka ja uinitmatkojen kuljetukset.
- Myös Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan kuuluvan Enontekiön toimijoiden kanssa on vaihdeltu ajatuksia puolin ja toisin. Yhdessä suunniteltu tasapainotapahtuma valitettavasti peruuntui.
- Kunnan päättäjien kiinnostus Voimaa vanhuuteen -työhön jäi vähäiseksi. Kutsuista huolimatta he eivät osallistuneet VV-tilaisuuksiin.
- Ikäinstituutin tuki on koettu hyödylliseksi.



Suurin osa kehitetyistä toimintamalleista jää pysyväksi toiminnaksi ja yhteistyö niiden ympärillä jatkuu. Haasteena on ollut vertais- ja vapaaehtoisohjaajien aktivointi.

Voimaa vanhuuteen -työn tuloksista kerrotaan yksityiskohtaisemmin seuraavilla sivuilla.

1. Ohjattu liikuntatoiminta ja ulkoilu

Kolmen vuoden aikana Muoniossa käynnistettiin muutamia uusia liikuntaryhmiä ikäihmisille.

Intensiiviryhmä kuntosalilla

- Nousujohteista voimaharjoittelua.
- Ohjaajina terveyskeskuksen fysioterapeutit ja liikuntasihiteeri.
- Aluksi hotellin kuntosalilla, sittemmin uudessa hyvinvointikeskuksessa.
- Apuna koulutetut vertaisohjaajat.

Voimaa vanhuuteen-jumppa

- Monipuolista voima- ja tasapainoharjoittelua Kyläpirtillä.
- Ohjaajana fysioterapeutti.

Uintiretket Leville

- Uima-altaan sulkeuduttua kunta alkoi järjestää uintiretkiä Leville muutaman kerran vuodessa.

Pirttijumppa sivukylällä

- Kokeiltiin vuonna 2018, mutta tämä toiminta ei jatkunut.



Lisäksi käynnistettiin Pysytään pystyssä -hyvinvointitapahtuma, joka jää pysyväksi toiminnaksi.

Jo aiemmin toimineita ryhmiä olivat Toimintatuokiot 65+, Käsivarren seniorien kuntosaliryhmä, Muonion Naisvoimistelijoiden Miesten jumppa sekä Tunturi-Lapin Kuntoutuksen kuntosaliryhmä.

Koronapandemian vuoksi ryhmien toiminta keskeytyi keväällä 2020. Tällöin keskityttiin liikuntaan kannustamiseen. Liikuntatoimen Facebookissa ilmoitettiin ikäihmisille suunnatuista live- ja TV-jumpista. Liikuntatoimen nettisivuille koottiin linkkejä liikuntaohjeisiin. Kylän levähdyspenkeille vietiin jumppaohjeita.

Ulkoilu

- Ulkoiluystäviä on koulutettu vuonna 2018. Tällä hetkellä mukana on kaksi ulkoiluystävää, jotka ulkoilevat ikäihmisten kanssa. Liikunta-toimi koordinoi toimintaa.
- Syksyiseen Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu vuosittain järjestämällä ulkoilutapahtuma. Vuonna 2018 kunnan henkilöstö sai käyttää kampanja-aikana tunnin työajastaan vanhusten kanssa ulkoiluun. Vuonna 2020 Torassieppiin suunniteltu tapahtuma jouduttiin perumaan koronan vuoksi.
- Syysretki jää pysyväksi toiminnaksi.



Onnistumisia:

- ✓ Yhteistyöllä toteutettava intensiiviryhmä.
- ✓ Ulkoilutoiminta on saatu käyntiin.
- ✓ Moni ryhmä ja tapahtuma jää pysyväksi toiminnaksi

Kehittämiskohteita:

- ✓ Ryhmätoimintaa myös sivukylille, esim. vertaisohjaajien vetämää pirttijumppaa tai ulkoilua.
- ✓ Etäjumppaa kannattaa kokeilla.

2. Liikuntaneuvonta ja liikuntatiedon jakaminen

Muoniossa ei ole tällä hetkellä tarjolla varsinaista liikuntaneuvontaa ikäihmisille. Liikuntaneuvontaa kehitettiin kaikille avoimena pienryhmätoimintana vuonna 2019. Ryhmä kokoontui muutaman kerran. Neuvonta ei saavuttanut oikeata kohderyhmää, sillä osallistujat olivat jo aktiivisia ikäihmisiä.

Liikuntatietoa on jaettu kirjeitse kotiin kaikille yli 65-vuotiaille kuntalaisille. Kirje on lähetetty kahdesti, ensimmäisen kerran vuonna 2018 ja uudestaan vuonna 2020. Kirje sisälsi myös liikuntakalenterin, johon oli koottu liikuntatoimen, terveystoimen sekä järjestöjen toiminta.

Voimaa vanhuuteen -toiminnasta tiedotetaan myös sosiaalisessa mediassa, esitteillä sekä sähköpostitse. Korona-aika on tuonut uusia tiedottamisen tapoja. Toimintatuokioihin osallistuneita tavoiteltiin omissa WhatsApp-ryhmissä. Siellä jaettiin jumppamateriaalia sekä kannustettiin jumppaamaan ja ulkoilemaan. Terveyskeskuksen ryhmäläisille soiteltiin. Kunnan virikeohjaaja laittoi ruokakasseihin jumppaohjeita. Lisäksi soitettiin kaikille 75+ ikäihmisille ja kyseltiin kuulumisia ja kannustettiin jumppaamaan

Aktiivisuuskalenteri ikäihmisille KEVÄT 2020

Vinkki! Säestä tämä sivu ja laita vaikka jääkaapin oveen

Klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.00	Käsivarren seniorit - kuntosaliryhmä				
10.00	UUTTA! Kuntosaliryhmä aloittelijoille Hyvinvointi-Keskuksessa (24.2.-11.5.)		Tunturi-Lapin kuntoutuksen kuntosaliryhmä / Toimintatuokio 65+ Kangosjärvellä	Tuolijumppa Hyvinvointi-keskuksessa	
11.00				Toimintatuokio 65+ Kerässiepissä	
12.00			Voimaa vanhuuteen-jumppa, aloittelijoille (8.1.-8.4.2020)		Toimintatuokio 65+ Kyläpirtissä

Onnistumiset

- ✓ Kotiin lähetetty infokirje on osoittautunut erinomaiseksi tiedottamisen tavaksi. Kaikki tarvittava tieto on koottu tiiviiseen pakettiin.

Kehittämiskohde:

- ✓ Liikuntaneuvonnan järjestäminen kunnassa olisi tärkeää. Keskeistä on miettiä, miten neuvontaan ohjaututaan ja miten liikunnan aloittamista tai muutosta tuetaan. Ikäihmisille ei välttämättä tarvitse omaa erillistä neuvontaa.
- ✓ Ryhmämuotoista neuvontaa kannattaa kokeilla uudestaan.

3. Koulutus ja verkostotyö

Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia on hyödynnetty seuraavasti

- Voitas-kouluttajakoulutus 2 hlö
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 3 hlö
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus 2 hlö
- Senioritanssin ohjaus I 1 hlö

Lisäksi yhteistyöryhmän edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti valtakunnallisiin seminaareihin sekä Lapin Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamisiin.

Paikallisia koulutuksia järjestettiin seuraavasti

- VertaisVeturi-koulutus v. 2019 7 hlö
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle v. 2018 8 hlö

4. Ikäihmisten osallisuus

Muoniossa on järjestetty kaksi ikäihmisten liikuntaraatia, vuosina 2018 ja 2020. Liikuntaraatien ideana on ottaa ikäihmiset mukaan liikuntatoimintaa suunnittelemaan ja kehittämään. Raadeissa he saavat ideoida ja tehdä ehdotuksia siitä, mitä liikuntatoimintaa omaan kuntaan vielä tarvitaan.

Ensimmäisessä raadissa ehdotettiin mm. seuraavia, sittemmin toteutettuja asioita:

- Penkkejä keskustaan kävelyreittien varrelle
- Ikäihmisten liikuntakalenteri, johon koottu kaikki tarvittava tieto ja toiminta
- Ulkoilutapahtumia ja -retkiä
- Ulkoiluystävätoimintaa ikäihmisille

Kaikki ehdotetut asiat eivät toteutuneet. Esimerkiksi vertaisohjaajien saaminen sivukylille ei vielä ole saanut tuulta alleen.



Toiseen raatiin syksyllä 2020 kutsuttiin samat henkilöt kuin edelliseen raatiin. Tällä kertaa tapaaminen pidettiin ulkosalla. Tällä kertaa ehdotettiin seuraavia asioita.

- Penkkejä lisää kylälle
- Ryhmätoimintojen jatkuminen

Onnistumisia:

- ✓ Vertaisia ja ulkoiluystäviä on jo kertaalleen koulutettu.
- ✓ Liikuntaraadeissa on saatu ikäihmisten ääni kuuluviin. Raateja on tarkoitus järjestää jatkossakin kahden vuoden välein.

Kehittämisehdotuksia:

- ✓ paikallisia koulutuksia kannattaa järjestää säännöllisin väliajoin, jotta vapaaehtoistoiminta saadaan kunnolla käyntiin

Yhteyshenkilöt:

Pihla Jaakkola, liikuntasihteeri, pihla.jaakkola@muonio.fi

Niina Kivi, fysioterapeutti, niina.kivi@lshp.fi

Eija Nilimaa, fysioterapeutti, eija.nilimaa@lshp.fi

Heli Starck, Muonion mentori, Ikäinstituutti, heli.starck@ikainstituutti.fi