

# Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin 2021 Nivala

Asukasluku: 10 500, 75 vuotta täyttäneitä 1 030 (10,3 %) Lähde: Sotkanet 2020

Nivala oli mukana hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018. Silloin yhteyshenkilöt osallistuivat Ikäinstituutin koulutuksiin ja kouluttivat vertaisohjaajia kuntosaliryhmiin.

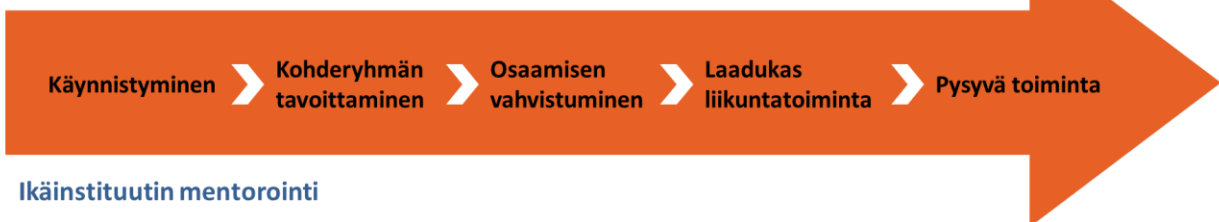
Tänä vuonna iäkkäiden liikuntatoiminnan kehittäminen sai jatkoa, kun Nivala valittiin mukaan kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan. Ohjelmatyö kohdennetaan kotona asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia ja jotka eivät pääsääntöisesti ole hoivapalvelujen piirissä. Kunnat saavat Ikäinstituutilta maksutonta mentorointitukea ottaakseen käyttöön liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun ja ulkoilun hyviä toimintatapoja. (Kuva1)

## Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023



### Kunnassa tapahtuu/Kunnan toiminta

- Poikkisektorinen työryhmä kokoon
- Alkukartoitus ja kehittämissuunnitelma
- Kouluttajakoulutukset
- Liikuntaneuvonta
- Kehittämistyön jatkuminen
- Ikäihmisten liikuntaraati
- Paikalliset koulutukset, tapahtumat
- Voima- ja tasapainoharjoittelu
- Viestintä
- Verkostotapaamiset
- Ulkoilu



### Ikäinstituutin mentorointi

- Alkutapaaminen
- Voimaa vanhuuteen -foorumi 19.-20.5.
- Uudet kunnat koolle -verkkotapaaminen, kesäkuu
- Tukea
  - alkukartoitukseen
  - kehittämissuunnitelmaan
  - liikuntaraatiin
  - päättäjäviestintään
- Koulutuksia
- Materiaalia
- Verkostoitumistilaisuuksia
- Maakunnalliset oppimisverkostot

**Kuva 1.** Voimaa vanhuuteen -toiminnan eteneminen

Kehittämistyön aluksi kaupungin poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan nykytilaa ja toteutti kyselyn, jolla selvitettiin ikäihmisten esteitä liikkumiselle ja kehittämis ehdotuksia liikuntatoimintaan liittyen. Seuraavassa yhteenvedo alkukartoituksesta ja kyselystä sekä alustavia suunnitelmia.

## 1. Yleistä

- Olosuhteet ikäihmisten liikunnalle ovat hyvät. Kaupungista löytyy senioreille soveltuva kuntosali, uimahalli, lähiliikuntapaikka, esteetön kävelyreitti sekä kuntoportaat.
- Senioriliikuntakortilla pääsee uimaan ja kuntosalille. Kortti on maksuton yli 80-vuotiaille ja vuoden 2022 alusta yli 75-vuotiaille.
- Liikuntakeskuksen ja järjestöjen liikuntaryhmät on koottu liikuntakalenteriin.
- Voimaa vanhuuteen -toimintaa tehdään poikkisektorisella yhteistyöllä. Nivalassa aiesopimuksen tehneitä järjestöjä ovat Eläkeliiton Nivalan yhdistys ry, Nivalan eläkkeensaajat ry, Nivalan nuorisoseura ry, Nivalan Kuntorimpi ry, Nivalan sydänyhdistys ry ja Yhteisestä Ovesta ry.

## 2. Ohjattu liikuntatoiminta

Voimaa vanhuuteen kohderyhmälle suunnattuja liikuntaryhmiä oli käynnissä tai aloitettiin kartoituksen ajanjaksolla (kesäkuu-syyskuu 2021) yhteensä yhdeksän. Ryhmiin osallistui 121 henkilöä, joista naisia 86 ja miehiä 35. (Taulukko 1). Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Niissä ei tehty liikkumiskyvyn testejä eikä henkilökohtaisia harjoitusohjelmia.

**Taulukko 1.** Kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät alkukartoituksessa 2021

Järjestäjä	Harjoitusmuoto	Osallistujia
Jokilatvan opisto	Omaishoitajien vesijumppa	20
Nivalan Liikuntakeskus Oy	Vertaisohjattu kuntosaliryhmä ikäihmisille	14
Nivalan Liikuntakeskus Oy	Vertaisohjattu kuntosaliryhmä ikäihmisille	14
Eläkeliiton Nivalan yhdistys	Vesijumppa	15
Eläkeliiton Nivalan yhdistys	Vesijumppa	15
Eläkeliiton Nivalan yhdistys	Jumpparyhmä	16
Nivalan Eläkkeensaajat ry	Kuntojumppa	13
Parkinson-kerho	Vesijumppa	6
Nivalan omaishoitajat	Omaishoitajien jumppa	8
		121

Vertaisohjaajat toimivat ohjaajina kaikkiaan neljässä ryhmässä. He ovatkin tärkeä voimavara ikäihmisten liikunnassa. Kunta palkitsi joulukuun alussa ansioituneita vertaisohjaajia Vuoden voimateko -diplomilla. Marjo Autio, Maija Pyy ja Paula Korpela ovat vetäneet jo useita vuosia vapaaehtoisina vertaisohjaajina ikäihmisten kuntosaliryhmiä Uikossa ja liikuttaneet täten jo satoja nivalalaisia ikäihmisiä.

## 3. Ulkoilu

Koronan vuoksi ulkoiluystävällisyys ei ollut käynnissä vuonna 2021. Aiemmin siitä ovat vastanneet järjestöt.

Vanhustenviikolla lokakuussa Lystipolun varteen tehtiin luontoelämyspolku, jossa oli erilaisia luonnossa tehtäviä liikkeitä. Lisäksi järjestettiin tapahtuma, jossa polkua lähdettiin kiertämään porukalla.

Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu aktiivisesti. Kaupunki on saanut useana vuonna Kunnostautunut kunta -kunniamaininnan. Vuonna 2021 Nivala sai jälleen kunniamaininnan, kun kuukauden aikana kirjattiin yhteensä 243 ikäihmisten ulkoilukertaa.

## 4. Liikuntaneuvonta

Kaikilla kuntalaisilla, ikäihmiset mukaan lukien, on mahdollisuus saada maksutonta liikuntaneuvontaa Nivalan liikuntakeskuksen kautta. Liikuntaneuvonta toimii hyvin. Asiakas pääsee neuvontaa reseptillä, ammattilaisen ohjaamana tai ottamalla itse yhteyttä. Vuonna 2021 neuvontaa sai noin 50 ikäihmistä.

Neuvontaa pyritään antamaan pienissä ryhmissä, mutta myös yksilöohjausta annetaan. Reseptiasiakkaille tehdään yksilöllinen liikkumissuunnitelma ja toimintakyvyn mittausta asiakkaan niin halutessa. Heillä on mahdollisuus käyttää kerran viikossa kuntosalia ja uimahallia maksutta. Asiakkaisiin ollaan yhteydessä parin viikon välein. Ilman lähetettä saa myös liikuntaneuvontaa niin halutessa.

## 5. Kysely ikäihmisille

Voimaa vanhuuteen -kehittämistyön käynnistyessä yhteistyöryhmä keräsi ikäihmisten toiveita kyselylomakkeella. Kyselyä jaettiin laajasti sekä sähköisesti että paperiversiona. Vastauksia saatiin yhteensä 78. Alla olevassa kuvassa 2 näkyvät ikäihmisten toiveet tulevaisuuden liikunta- ja hyvinvointitoimintaan. Eniten toivottiin Jokilatvan Opiston liikuntatarjonnan lisäämistä, liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä luentoja sekä kunnallisia liikuntaryhmiä.

Minkälaisia toiveita tulevaisuuden liikunta- ja hyvinvointitoimintaan teillä on?



Kuva 2. Ikäihmisten toiveet liikuntakyselyssä 2021

Avoimissa vastauksissa nousi esiin seuraavia asioita

- sivukylille liikuntatoimintaa
- lisää penkkejä keskeisille kulkureiteille
- toimintaa ulos ja luontoon
- edullista tai maksutonta toimintaa

## 6. Alustavia Voimaa vanhuuteen -suunnitelmia

- Osallistutaan tammikuussa 2022 Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutukseen ja pidetään paikallinen ulkoiluystäväkoulutus. Käynnistetään ulkoilutoimintaa.
- Koulutetaan lisää vertaisohjaajia nykyisten lisäksi, jotta voidaan laajentaa toimintaa.
- Viedään tekniselle toimelle viestiä penkkien lisäämisestä.
- Järjestetään hyvinvointiluentoja ja tapahtumia koronarajoitusten salliessa.

- Tehostetaan seniorikortin markkinointia. Vuoden 2022 alussa kortti muuttuu maksuttomaksi 75 vuotta täyttäneille.
- Kehitellään toimintaa omaishoitajille.

### Kehittämisehdotuksia mentorilta

- Etäjumppaa kannattaa kokeilla. Se on yksi keino saada liikuntatoimintaa lisää sivukylille joko ryhmänä tai kotoa käsin osallistuville.
- Järjestöyhteistyötä kannattaa tiivistää entisestään, jotta liikuntaa saadaan osaksi niiden toimintaa. Järjestötapaamisessa tai -työpajassa voisi yhdessä suunnitella tulevaa.
- Liikuntakalenteri näkyvämmiin esille kaupungin / liikuntakeskuksen nettisivuilla.

### Tiesitkö?

Voimaa vanhuuteen kohderyhmän liikkumis- ja liikuntamahdollisuuksia kannattaa edistää!



1) Sherrington 2019  
 2) THL ja Sotkanet 2020  
 3) Tilastoraportti 41/2019, THL  
 4) FinSote 2020  
 5) STM, Kansallinen muistiohjelma  
 6) Coelho-Junior ym. 2020

### Nivalan Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Suvi Haikola, vs. hyvinvointikoordinaattori, Nivalan kaupunki, suvi.haikola@nivala.fi  
 Jarmo Kivioja, liikuntaneuvoja, Nivalan Liikuntakeskus Oy, jarmo.kivioja@nivala.fi  
 Henri Heiska, liikuntasihteer, Nivalan Liikuntakeskus Oy  
 Marjut Turpeinen, palveluohjaaja kotihoito, PPKY Kallio  
 Seija Hernetkoski, liikunnanohjaaja, Jokilatvan opisto  
 Tatu Rajala, Nivalan vanhus- ja vammaisneuvosto  
 Reino Kivioja, Eläkeliiton Nivalan yhdistys  
 Paula Korpela, Nivalan Eläkkeensaajat  
 Timo Alatalo, hyvinvointijohtaja, Nivalan kaupunki

Heli Starck, Nivalan mentori suunnittelija, Ikäinstituutti, heli.starck@ikainstituutti.fi