

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin 2021

Pielavesi

Asukasluku: 4 321, 75 vuotta täyttäneitä 731 (17,1 %) Lähde: Sotkanet 2020

Kunta valittiin Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan vuonna 2021. Kolmivuotisen kehittämistyön aluksi kuntien poikkisektorinen yhteistyöryhmä kartoitti iäkkäiden terveysliikunnan nykytilaa, teki kehittämistyön suunnitelmaa ja käynnisti toimintaa. Koronarajoitukset olivat vielä monin paikoin voimassa ja liikuntaa aloiteltiin asteittain.

Tässä koosteessa esitetään yhteenvetoa alkukartoituksesta (terveysliikunta 2021 kesä-syyskuun ajalta) sekä suunnitelmista.

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

1. Yleistä

- Pielavesi oli mukana hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017-2018. Kaksivuotisen hankekauden aikana käynnistettiin monia ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä ja osallistuttiin koulutuksiin sekä rakennettiin onnistuneesti poikkisektorista yhteistyöt.
- Eri ikäryhmien -myös ikäihmisten - liikunnan ja osallistumismahdollisuuksien lisääminen on kirjattu hyvinvointisuunnitelmassa painopistealueeksi 2021-2024.
- Järjestöyhteistyötä: liikuntaryhmiä, tiedotusta, koulutusta, mukana tapahtumissa
 - Sydänyhdistys (aiesopimus tehty)
 - Pielaveden Eläkkeensaajat (aiesopimus tehty)
 - Eläkeliitto Pielaveden yhdistys
 - Diabetesyhdistys
 - Muistiyhdistys
 - Hengitysyhdistys
 - Veteraanit

Kehittämissuunnitelmia

- Järjestöyhteistyön lisääminen, järjestötapaaminen
- Lisää liikuntamateriaalia, koulutusta ja tukea järjestöille

Kehittämisehdotuksia mentorilta

- liikuntajärjestöjä voisi saada mukaan myös ikäihmisten liikuntaan

2. Ohjattu liikuntatoiminta

Kotona asuville, toiminta- ja liikkumiskyvyltä heikentyneille iäkkäille (pääsääntöisesti 75+) suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä oli käynnissä tai aloitettiin kartoituksen ajanjaksolla (kesäkuu-syyskuu 2021) yhteensä seitsemän (7).

Taulukko 1. Kohderyhmälle suunnatut liikuntaryhmät alkukartoituksessa 2021

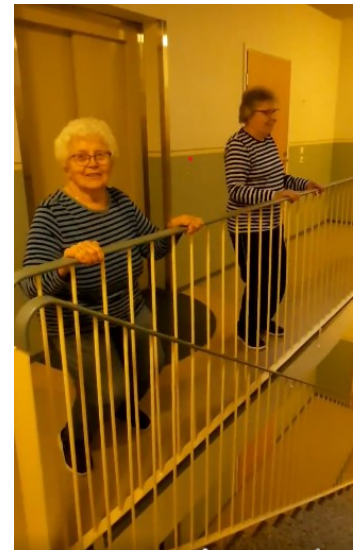
Sektori	Järjestäjä	Harjoitusmuoto	lkm	Osallistujia
Sivistystoimi	Kansalaisopisto	Varttuneiden liikuntaryhmä/ Pohjois-Pielavesi	1	10
Sivistystoimi	Kansalaisopisto	Varttuneiden liikuntaryhmä/Kirkonkylä	1	30
Sosiaali- ja terveystoimi	Sos. ja terveystoimi ja Kysteri yhteistyö	Voima-tasapainoryhmä	1	6
Järjestö	Sydänyhdistys	Kuntosaliryhmä	1	5
Järjestö	Sydänyhdistys	Kävelyryhmä 1x/kk	1	12
Järjestö	Eläkkeensaajat	Boccia-ryhmä	1	20
Järjestö	Diabetes-yhdistys	Kuntosaliryhmä	1	4
Yhteensä			7	83

Muuta liikuntatoimintaa

- porrastempaus marraskuussa, taloyhtiöihin jaettiin jumppaohjeita ja liikunnanohjaaja piti asukkaille rappujumpan.
- **Säännöllisiä terveystoimintatapahtumia, keskiviikkokävely, torstai tuolijumppa (kenen tuolijumppa?)**

Kehittämissuunnitelmia

- Kohderyhmälle suunnattuja liikuntaryhmiä olisi hyvä saada lisää, mm. tehoharjoittelun jatkoryhmiä kuntosalille.
- Vertaisohjaajien koulutusta esim. yhdistykseen
- Liikuntaa ja liikuntamateriaalia järjestöjen kokoontumisiin.
- Etäjumpan kokeilut ja jatkokehittäminen yhteistyössä kansalaisopiston ja kyläyhdistysten kanssa, rahoituskuvioiden selvittely.



3. Ulkoilu

Ulkoiluystävätoiminta

- Kunnassa on tarjolla säännöllistä ulkoiluapua kotona asuville iäkkäille.
 - 13 koulutettua ulkoiluystävää, 19 ikäihmistä saa säännöllistä ulkoiluapua
 - toimintaa koordinoi sosiaali- ja terveystoimi.
- Uusia ulkoiluystäviä on koulutettu syksyllä ja pidetty vapaaehtoisten virkistystapahtuma ulkona.

Ulkoiluryhmät

- Yhdistyksissä on omia ulkoilu- tai kävelyryhmiä

4. Liikuntaneuvonta

- Ikäihmisille ei ole vielä neuvontaa tarjolla, vaikka nuoremmille suunnattua toimintaa jo on. Suunnitelmissa on aloittaa neuvonta myös yli 64-vuotialle. Syksyllä 2021 hyödynnetty Ikäinstituutin ikäihmisten liikuntaneuvonta -koulutuksia.

Kehittämissuunnitelmia

- Ikäihmisten liikuntaneuvonnan käynnistyminen liikuntatoimessa 2022 (paikka?)
- Lisätään yhteistyötä liikuntatoimen ja sote-sektorin kanssa, jotta asiakkaiden ohjautuminen neuvontaan olisi sujuvaa.
- Sujuvan liikuntapalveluketjun rakentaminen.

5. Koulutus

Pielavedellä on tehty koulutuksiin liittyvä suunnitelmaa ja hyödynnetty jo aktiivisesti Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoamia maksuttomia koulutuksia.

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -E-kouluttajakoulutus	1 osallistuja
- Paikallinen ulkoiluystäväkoulutus	4 osallistujaa
Ikäihmisten liikunta- ja ravitsemus -E-koulutus	2 osallistujaa
Pohjois-Savon Voimaa vanhuuteen -oppimisverkosto	1 osallistuja

Kehittämisehdotuksia mentorilta

- Kannattaa hyödyntää [Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia](#).
- [Oppimisverkostot](#) ovat kaikille avoimia, kokemusten vaihdon foorumeja, Pohjois-Savon seuraava tapaaminen keväällä 2022 Leppäviralla.

6. Viestintä

- Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä on koonnut harrastekalenteriin eri järjestöjen tarjoama kerho- ja liikuntatoiminta. Kalenterissa on ajantasaiset tiedot yhdistysten toiminnasta yhteystietoineen.
- Pielavesi TV:n kanssa yhteistyössä on kuvattu penkkilenkki ja ulkokuntosalivideot. Katsottavissa Youtubesta Pielavesi TV:n kanavalla. Ne on jaettu myös Ikäinstituutin Facebookissa ja Voimaa vanhuuteen Fb-VIP-ryhmässä
- **Järjestötapaaminen?**
- **liikuntaraati?**

Pielaveden Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä

Minna Jussila, Fysioterapeutti, Pielaveden kunta, minna.jussila@pielavesi.fi

Laura Rautanen, liikunnanohjaaja, laura.rautanen@pielavesi.fi

Irja Partanen, Puheenjohtaja, Eläkeliitto Pielaveden yhdistys, irjapartanen@gmail.com

Seija Poikonen, Kansalaisopisto, kulttuurisuunnittelija, seija.poikonen@pielavesi.fi

Seija Mehtonen, Puheenjohtaja Pielaveden Sydänyhdistys, pielavesi@sydan.fi

Terho Lappalainen, Puheenjohtaja, Vanhus- ja vammaisneuvosto,

terholappalainen1@gmail.com

Jani Alakangas, Sivistysjohtaja, Pielaveden kunta, jani.alaknagas@pielavesi.fi

Minna Säpyskä-Nordberg, Pielaveden mentori suunnittelija, Ikäinstituutti

minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

