

Voimaa vanhuuteen -kooste 2019-2021

Askola

Asukasluku: 4847, 75 vuotta täyttäneitä: 411 (8,5 %). Lähde: Sotkanet 2021

Askola oli mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuosina 2019-2021. Ohjelmassa kehitetään liikunta-toimintaa 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.

Koropandemia vaikutti kehittämistyöhön, mutta siitä huolimatta uutta toimintaa saatiin aikaan. Onnistumisia olivat etenkin:

- Askola-Areenan viikoittaiset avoimet ovet.
- Ulkoilutapahtumat Tuomirannassa
- Ulkoiluryhmät

Toimintaa on kehitetty yhteistyöllä

- Järjestöistä yhteistyöryhmässä ovat olleet mukana Eläkeliiton Askolan yhdistys sekä Maa- ja kotitalousnaiset. Lisäksi ryhmään ovat kuuluneet seurakunta ja vanhusneuvosto.
- Kunnan puolelta työryhmässä ovat olleet liikunnanohjaaja, kirjastonjohtaja sekä fysioterapeutit.
- Yhteistyötä on tehty myös paikallisen Lions Clubin sekä yksityisen sektorin liikuntatoimijoiden kanssa.
- Voimaa vanhuuteen -työhön olisi kaivattu kunnan toimialoilta enemmän tukea ja poikkisektorista yhteistyötä.
- Kunta sai AVI:lta avustuksen ikäihmisten liikuntatoimintaan. Avustus käytettiin vuosina 2020-2021 mm. yksityiseltä sektorilta ostettuun liikuntatoimintaan, välinehankintoihin ja ulkoilutapahtumiin. Lisäksi tehtiin 70+ puuha- ja katselupaketti -julkaisu, joka lähetettiin postitse kaikille yli 70-vuotiaille kuntalaisille koronapattien selättämiseksi.



Toiminnan jatkuminen on vielä auki, sillä kunnassa ei ole osoitettu tahoja, jotka toimintaa koordinoisi.

Voimaa vanhuuteen -työn tuloksista kerrotaan yksityiskohtaisemmin seuraavilla sivuilla.

1. Ohjattu liikuntatoiminta ja ulkoilu

Kolmen vuoden aikana Askolassa käynnistettiin uusia liikuntaryhmiä ikäihmisille.

Askola-Areenan avoimet ovet

- Tuolijumppaa, mölkkyä, tasapainorata, luentoja vaihtuvien teemojen, bingo, yhteisiä kahvihetkiä
- Järjestelyissä mukana liikuntatoimi, sosiaali- ja terveystoimi, maa- ja kotitalousnaiset, eläkeliitto, seurakunta sekä yksityinen sektori
- Paikan päälle pääsee palvelulinjalla
- Osallistujia keskimäärin noin. 20, parhaimmillaan yli 40.

Puistojumppat

- Viikoittaiset jumppat eri puolilla kuntaa kesäaikaan
- Ohjaus ostettiin yksityiseltä ammatinharjoittajalta
- Osallistujia 2-10.

Keskiviikkolenkki

- Liikuntatoimen ja fysioterapian järjestämä keski- viikkolenkki syksyllä 2020 kerran viikossa

Seurakunnan liikuntatoiminta

- Syksyllä 2020 kävelyryhmä kylällä sekä soppatiistai kirkkopihalla.

Etäjumppa

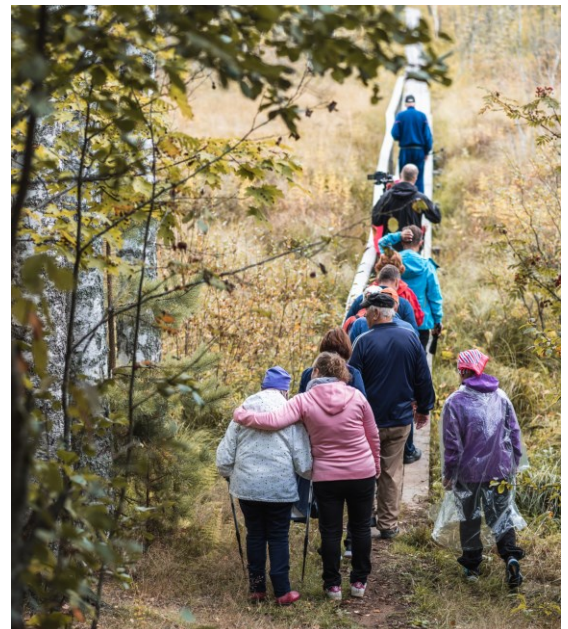
- Koronan alkaessa kunta osti yksityiseltä ammatinharjoittajalta tuolijumppia Facebookin. Jump-pavideot löytyvät myös kunnan nettisivuilta Voimaa vanhuuteen -osiosta.
- Suosittu jumppa jatkunut yrittäjän omana toimintana tämän jälkeen.



Jo ennen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa toiminnassa olleet ryhmät, kuten eläkeliiton kävely-, keilailu- ja kuntosaliryhmät, ovat kokoontuneet koronarajoitusten salliessa.

Ulkoilutapahtumat

Syksyiseen Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu vuosittain. Seurakunnan leirikeskuksessa Tuomirannassa on järjestetty tapahtumat tiiviillä yhteistyöllä. Ohjelmassa on ollut luontoelämyspolkua, tehtäväratoja sekä herkuttelea ja yhdessä oloa. Tapahtumiin on järjestetty kuljetus sitä tarvitseville.



2. Koulutus

Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia on hyödynnetty seuraavasti

- Voitas-kouluttajakoulutus 2 hlö
- Liikunta ja muistisairaudet 3 hlö
- Senioritanssin starttikurssi 1 hlö
- Senioritanssin ohjaus I 1 hlö
- Lempeää liikuntaa 1 hlö
- Virtaa ja voimaa vedestä 1 hlö

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

Paikallisia koulutuksia järjestettiin seuraavasti

- VertaisVeturi-koulutus v. 2020 (keskeytyi korona vuoksi) 5 hlö

3. Viestintä

Liikuntatoiminnasta on tiedotettu sosiaalisessa mediassa ja kunnan verkkosivujen Voimaa vanhuuteen -osioon on koostettu liikuntalinkkejä ja -vinkkejä. Lisäksi on jaettu mainoksia koteihin ja julkisiin tiloihin ja tehty yhteistyötä terveyskeskuksen ja kotihoidon kanssa. Korona-aikana jumppaohjeita jaettiin ikäihmisille kotiin kaupakassipalvelun mukana. Voimaa vanhuuteen työllä on ollut lisäksi oma julkaisu Kohtsillään Askulassa -lehdessä, joka ilmestyy 4 kertaa vuodessa ja jaetaan joka kotiin.

Ennen korona-aikaa eri tahojen järjestämät liikuntaryhmät oli koottu ikäihmisten liikuntakalenteriin. Siitä löytyi kunnan, kansalaisopiston, eläkeliiton sekä muiden järjestöjen järjestämät ryhmät.

Onnistumisia:

- ✓ Yhteistyö kolmannen sektorin kanssa on tiivistynyt
- ✓ Tapahtumia järjestetty yhdessä seurakunnan kanssa
- ✓ Askola-Areenan avoimet ovet on tavoittanut paljon ikäihmisiä ja tarjonnut mahdollisuuden matalan kynnyksen liikuntatoimintaan.
- ✓ Ikäihmisten liikuntakalenteri. Se kannattaisi ottaa käyttöön, kun ryhmät taas käynnistyvät.

Kehittämisehdotuksia:

- ✓ Ikäihmisten liikuntaan on satsattu kunnassa vähän viime aikoina. Korona ja sen aiheuttamat työtehtävienmuutokset ovat vain yksi syy. Liikuntalain mukaan kunnan vastuulla on järjestää liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, siis myös ikäihmisille. Myös uuden hyvinvointialueen aloittaessa kunnalla säilyy vastuu asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.
- ✓ Tärkeää olisi osoittaa kunnassa iäkkäiden liikuntatoiminnan koordinoija, jotta hyvin alkannutta yhteistyötä järjestöjen, seurakunnan ja yksityisen sektorin kanssa voidaan jatkaa ja varmistaa yhteistyö myös hyvinvointialueen toimijoiden kanssa.
- ✓ Keskeisiä toimintoja ovat mm. vertaisohjaajien kouluttaminen, kuntosaliryhmien uudelleen käynnistäminen, ulkoiluystävätoiminnan ja ulkoiluryhmien jatkaminen sekä liikunta-neuvonnan käynnistäminen.

Yhteyshenkilöt:

Henna Nyrhivaara, fysioterapeutti henna.nyrhivaara@askola.fi

Mia Stengård, liikunnanohjaaja, mia.stengard@askola.fi (opintovapaalla 25.5.22 asti)

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