

## Voimaa vanhuuteen -kooste 2019-2021

### Hailuoto

Asukasluku: 949, joista 65+ -vuotiaita 377 (39,7 %) ja 75+ -vuotiaita 181 (19,1 %), Lähde: Sotkanet 2021

Hailuoto oli mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuosina 2019-2021. Valtakunnallisessa ohjelmassa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Hailuodossa kohderyhmänä ovat olleet 65 vuotta täyttäneet. Kunnan yhteistyöryhmä on saanut Ikäinstituutilta maksutonta koulutusta, materiaalia ja mentorointitukea.

Koropandemiasta huolimatta uutta toimintaa saatiin aikaan. Onnistumisia olivat etenkin:

- Liikuntaneuvonnan palveluketjun luominen.
- Seniorikuntosaliryhmät eri kuntoisille iäkkäille
- Liikuntatoimen ja seurakunnan yhteislenkki

Toimintaa on kehitetty yhteistyöllä

- Hailuodon hyvinvointitiimi suunnittelee ja toteuttaa myös Voimaa vanhuuteen toimintaa. Tiimissä ovat mukana vapaa-aikasihteeri, terveydenhoitaja, seniorineuvolan sairaanhoitaja, hammashoitolan väki sekä hyvinvointi-/liikuntayrittäjä
- Lisäksi yhteistyössä ovat olleet mukana 4H-yhdistys, seurakunta, eläkeliitto, MLL, kirjasto- ja kulttuuri sekä vanhus- ja vammaisneuvosto.
- Kunnan päättäjät ja johto on ollut kiinnostunut aiheesta ja antanut tukensa kehittämistyöllä.
- Ikäinstituutin tuki on koettu hyödylliseksi.



Voimaa vanhuuteen -toiminta jatkuu kunnassa Ikäinstituutin mentoroinnin päätyttyäkin. Myös yhteistyötä jatketaan ikäihmisten liikuntatoiminnassa.

Voimaa vanhuuteen -työn tuloksista kerrotaan yksityiskohtaisemmin seuraavilla sivuilla.

## 1. Ohjattu liikuntatoiminta ja ulkoilu

Kolmen vuoden aikana Hailuodossa on käynnistetty uusia liikuntaryhmiä ikäihmisille ja kehitetty jo aiemmin kokoontuneiden ryhmien sisältöä.

### Seniorikuntosaliryhmät

- Kolme erillistä ryhmää kuntotason mukaan jaettuna.
- Uusituilla laitteilla harjoittelu onnistuu hyvin ja kehittää etenkin jalkojen lihasvoimaa.
- Osallistujia yhteensä 30.

### Seniorijumppat

- Teemana liikkuvuus ja venyttely
- Omat ryhmät miehille ja naisille
- Osallistujia yhteensä 28.

### Yhteislenkki

- Liikuntatoimen ja seurakunnan yhdessä järjestämä, kaikille avoin ulkoilu-ryhmä kerran viikossa.
- Osallistujia yhteensä 16

### Etäjumppa

- Hyvinvointiyrittäjä järjesti korona-aikana etäjumppaa Facebookin kautta.

### Muita ryhmiä ja liikuntatoimintaa

- Kirjastossa on järjestetty tuolijumppaa
- Kesällä on pidetty puistojumppia
- WhatsAppin seniorijumpparingissä jaettiin jumppaohjelmia ja videoita korona-aikana.



### Ulkoilu- ja muut tapahtumat

Syksyiseen Vie vanhus ulos -kampanjaan on osallistuttu vuosittain. Vuonna 2019 järjestettiin palvelutalon asukkaille ja kotihoidon asiakkaille retki Siikamarkkinoille. Vuonna 2020 tehtiin luontoretki merenrannalle ja laavulle.

Lisäksi on järjestetty hyvinvointitapahtumia ja luentoja eri teemoista kuten unesta ja ravinnosta. Tapahtumia on pyritty järjestämään useamman kerran vuodessa, mutta koronan vuoksi niitä on jouduttu perumaan.



## 2. Koulutus

Voimaa vanhuuteen -ohjelman maksuttomia koulutuksia on hyödynnetty seuraavasti

- Hyvät käytännöt -lisää laadukasta liikuntaa iäkkäille 2 hlö
- Voitas-kouluttajakoulutus 2 hlö

Lisäksi yhteistyöryhmän edustajat ovat osallistuneet valtakunnallisiin seminaareihin sekä Pohjois-Pohjanmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamisiin.

## 3. Liikuntaneuvonta

Vuonna 2020 kunnassa käynnistettiin seniorineuvola, johon pääsee ammattilaisen ohjaamana tai ottamalla itse yhteyttä. Sairaanhoidajan vastaanotolla saa neuvoja liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Neuvonta on yksilöllistä ja sitä on mahdollisuus saada useamman kerran. Tarvittaessa ohjataan ihmisiä liikuntatoimintaan, fysioterapiaan tai testeihin. Neuvontaa saaneet ovat esimerkiksi käyneet vapaa-aikasihteerin kanssa kuntosalilla. Vuonna 2021 neuvontaa sai yhteensä 58 ikäihmistä, joista 35 naista ja 23 miestä.

### Onnistumisia:

- ✓ Toimiva hyvinvointitiimi saatu kokoon.
- ✓ Liikuntaneuvonnan palveluketju toimii. Seniorineuvolasta ohjataan tarvittaessa liikunnan pariin.
- ✓ Uusittu kuntosali ja siellä toimivat ryhmät.
- ✓ Hyvinvointiluennot ja tapahtumat.
- ✓ Viikoittainen yhteislenkki on tavoittanut hyvin osallistujia.

### Kehittämisehdotuksia:

- ✓ Vertaisohjaajien kouluttaminen ei ole onnistunut koronatilanteen vuoksi. Se kannattaisi järjestää tilanteen helpottuessa.
- ✓ Samoin suunnitelmissa on ollut liikuntatoiminnan vieminen koteihin. Vertaisohjaajat voisivat hyvin toimia esim. pirttijumpan ohjaajina.
- ✓ Ikäinstituutti tarjoaa maksuttomia koulutuksia vielä kevään 2022 ajan. Niitä kannattaa hyödyntää.
- ✓ Verkostoituminen ja ideoiden jakaminen jatkuu Pohjois-Pohjanmaan Voimaa vanhuuteen -oppimisverkoston tapaamisissa.

### Yhteyshenkilöt:

Petri Partala, vapaa-aikasihteerin [petri.partala@hailuoto.fi](mailto:petri.partala@hailuoto.fi)

Heli Starck, Hailuodon mentori, Ikäinstituutti, [heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)