

Kooste Virtain Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta 2019-2021

Virrat oli mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa, jossa kehitetään liikuntatoimintaa kotona asuville iäkkäille (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, mutta jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Tässä koosteessa kerrotaan kolmivuotisesta kehittämisestä sekä esitetään kehittämisideoita ja tietoa päätösten tueksi.

Kunnat ovat saaneet Ikäinstituutilta toimintansa tueksi kuntakohtaista mentorointia, mikä on sisältänyt tukea ja työkaluja toiminnan kartoitukseen, suunnitteluun, seurantaan ja arviointiin. Kunnassa on ollut mahdollisuus lisätä ammattilaisten sekä vertaisten osaamista hyödyntämällä maksuttomia koulutuksia, seminaareja sekä verkostotapaamisia. Mentorointikuntiin, on jaettu myös runsaasti erilais- tamateriaalia käytännön työn tueksi. (kuvio1)



Kuvio1 Mentorointiohjelman prosessi ja sisältö

Kolmivuotinen mentorointiohjelma alkoi yhteisellä tapaamisella, missä hahmoteltiin kunnan ikäihmisten terveysliikunnan tilannetta, toimijaverkosta sekä luotiin tavoitteita tulevaisuuteen. Kehittämistyön alkuun kaupungin Voimaa vanhuuteen-ohjelman yhteistyöryhmä toteutti alkukartoituksen, missä tarkasteltiin iäkkäiden terveysliikunnan lähtötilannetta sekä kohde- ryhmälle tarjottua ohjattua liikuntatoimintaa. Toiminnan kehittymistä ja etenemistä seurattiin vuosittain, mistä lähetettiin kirjalliset raportit myös kunnan päättäjille. Niihin pääsee tutustu- maan tarkemmin [Voimaa vanhuuteen -ohjelman sivuilta](#).



1. Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä

Virroille muodostettiin yhteistyöryhmä, missä oli edustettuna liikunta- ja sivistyspalvelut, sosi-aali- ja terveystyöpalvelut, ikäihmisten palvelut, Virtain Urheilijat, Vaskiveden Kyläyhdistys, Vir-tain Eläkkeensaajat, SPR, Eläkkeensaajat ja vanhusneuvosto

Aluehallintovirastolta saatiin Liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämisavustusta, jota hyödynnettiin myös Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa.

- ☑ *Ohjelman aikana yhdistysten ja kunnan välinen kommunikointi on osittain parantunut. Sote-palveluiden kanssa on saatu aikaan toimiva vuoropuhelu*
- ☑ *Yhteistyöryhmä arvioi yhteistyöryhmän toiminnan onnistumista arvosanalla 2 (asteikko 1-5)*
- ☑ *Yhteistyöryhmän toiminta tulee jatkumaan*
- ☒ *Haastavaksi koettiin vapaaehtoisten sitouttaminen*

2. Ohjattu liikuntatoiminta ja ulkoilu

Ikäihmiselle ohjattuja liikuntaryhmiä tarjosivat Kansalaisopisto, eri järjestöt ja urheiluseurat. Kunta järjesti uintimatkat Alavuudelle ja Keuruulle. Korona aiheutti haasteita toimintaan 2020-2021, mutta toimintaa kehitettiin ja mukautettiin sen mukaisesti. Uutena toimintana aloitettiin ohjattu kuntosaliharjoittelu.

Virroilla kehitettiin ohjelman aikana vertaisohjattua liikuntatoimintaa ja kuntaan koulutettiin 8 uutta vertaisohjaajaa sekä aloitettiin etäjumppatoimintaa kouluttamalla vertaisia sekä kunnan ammattilaisia

- ☑ *Sijaisjärjestelyt ja korona heikensivät suunnitelmien toteutumista, mutta suunnitelmat ovat valmiina ja resurssien li-säyksen myötä, lähdetään niitä toteuttamaan*
- ☑ *Vapaaehtoistoimijoiden verkosto saatiin luotua ja toimijoita tuettiin säännöllisillä tapaamisilla sekä tiedottamisella. Koordinointi tapahtui liikuntatoimesta.*
- ☒ *Koronan ja vanhempainvapaan aikana verkoston toiminta hiljentyi ja tavoitteena on käynnistää se uudelleen*
- ☒ *Suunnitellut liikuntapalvelujen vertaisohjatut liikuntaryhmät sekä kuntotestaukset jäivät myös koronan takia toteutu-matta*



Virroilla ulkoiltiin monipuolisesti sekä järjestettiin erilaisia ulkoilutapahtumia ja retkiä. Kuntaan koulutettiin 8 uutta ulkoiluystävää. Ulkoiluystävätoimintaa koordinoi Keiturin soten kotihoito. Senioripuistolle kohdennetuilla jäämistövaroilla valmistui Editin puisto sekä kuntaan rakennettiin myös kuntoportaat.

Ulkoliikuntatoimintaa oli mm:

- Kotihoito järjesti taloyhtiöjumppaa, joihin ulkoiluystävät hakivat ikäihmisiä osallistumaan.
- Ikäihmiset huomioitiin Unelmien liikuntapäivässä Rajaniemessä, missä järjestettiin luontopolku, rollaattorijumppaa, minigolf, pihapelejä jne.
- Eläkkeensaajat aloittivat sauvakävelyryhmän



Virrat osallistui Vie vanhus ulos -kampanjaan. 2019 järjestettiin ulkoilutapahtuma Rajaniemessä yhteistyössä kunnan eri toimijoiden ja vapaaehtoisten kanssa. Tapahtumaan oli mahdollisuus tulla tarvittaessa kuljetuksella. Päivään osallistui noin 50 henkilöä. 2020 Valtakunnallisena ulkoilupäivänä järjestettiin Editin puistossa jumppaa ja Virtain Eläkkeensaajat hoitivat tarjoilun Hiekkarannassa.

- Koulutettiin uusia ulkoiluystäviä
- Osallistuttiin Vie vanhus ulos -kampanjaan
- Ohjatut ulkoliikuntaryhmät lähelle ikäihmistä jäivät toteutumatta osittain koronan takia

3. Liikuntaneuvonta ja liikkumaan ohjaus

Virrat, Ruovesi ja Keiturin sote aloittivat yhteistyön liikuntaneuvonnan palveluketjumallista. Neuvontaan tullaan lähetteellä ja Virroilla sitä toteuttaa liikuntas sihteeri. Neuvonnasta ohjataan omaehtoiseen liikunta tai olemassa oleviin liikuntaryhmiin. Liikuntaneuvontaa on viime vuoden lopussa ryhdytty markkinoimaan tehokkaammin ja tavoitteena on asiakasmäärän lisääntyminen vuodelle 2022.

4. Koulutustoiminta

Virtain toimijat osallistuivat Ikäinstituutin tapahtumiin ja koulutuksiin kolmen vuoden aikana

- Voimaa vanhuuteen foorumi
- VoiTas -kouluttajakoulutus
- Etäjumppa -koulutus
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle
- Pirkanmaan Voimaa vanhuuteen oppimisverkosto

5. Tapahtumat ja tiedottaminen

Virroilla järjestettiin liikunta- ja ulkoilutapahtumia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. 2019 järjestettiin ikäihmisten liikuntaraati, josta erityisinä toiveina nousivat tarve tietoisuuden lisäämisestä liittyen liikuntapalveluihin sekä toivottiin kunnan alueelle esteettömiä ulkoilureittejä.

Virtain Voimaa vanhuuteen -toiminnasta ja tapahtumista on viestitty kunnan verkkosivuilla ja some-kanavilla, järjestöjen kautta sekä sähköpostitse. Virtain Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta on myös kerrottu Ikäinstituutin eri sosiaalisen median kanavissa.,



Virroilla kehitettiin Voimaa vanhuuteen -toiminnan myötä yhteistyötä

- Voimaa vanhuuteen- ohjelmaa on kyetty viemään koronasta huolimatta eteenpäin
- Virtain toimijat arvioivat omaa onnistumistaan arvosanalla 2 sekä osallisuuden hyödyllisyyttä valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa arvosanalla 4 (asteikko 1-5)
- Ikäihmisten liikunta on kirjattu liikuntapoliittiseen ohjelmaan
- Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän erityispiirteet on tunnistettu ja otettu toiminnassa paremmin huomioon
- Ikäihmisten tavoittamiseen on kehitetty ja sovellettu uusia toimintatapoja
- Yhteistyö erityisesti sosiaali- ja terveystoimen kanssa on tiivistynyt
- Yhteistyöryhmän toimintaa on tarkoitus jatkaa
- Onnistumiseksi koetaan liikuntaneuvonnan palveluketjun luominen
- Kuntaan saatiin koulutettua uusia vertaisohjaajia sekä ulkoiluystäviä
- Etäjumpan aloittamiseksi tehtiin suunnitelmia ja järjestettiin koulutusta

Kehittämiskohteita:

- Toiminnan vieminen lähelle ikäihmisen kotia esim. ulkoiluryhmät, talotsempparitoiminta tai etäohjattu liikunta, kylien liikuntatoiminta
- Järjestöyhteistyön tiivistäminen ja vertaisohjaajatoiminnan kehittäminen
- Liikuntapalveluista ja -toiminnasta tiedottaminen Kunnan kotisivuilla sekä yhteisen ikäihmisten Liikuntakalenterin koostaminen

Tästä on hyvä jatkaa Voimaa vanhuuteen ja ikäihmisten terveysliikunnan kehittämistyötä. Yhteistyö jatkuu Pirkanmaan oppimisverkostossa!

Virtain Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilö:

Sanna Vilen, liikuntas sihteeri
sanna.vilen@virrat.fi

Saila Hänninen, Virtain mentori, Ikäinstituutti
saila.hanninen@ikainstituutti.fi

