



Ikäinstituutti



# PALTAMO

Voimaa vanhuuteen -  
tilannekatsaus vuodesta 2023

# Paltamo on mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

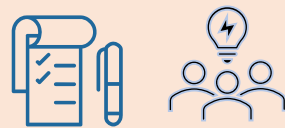
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



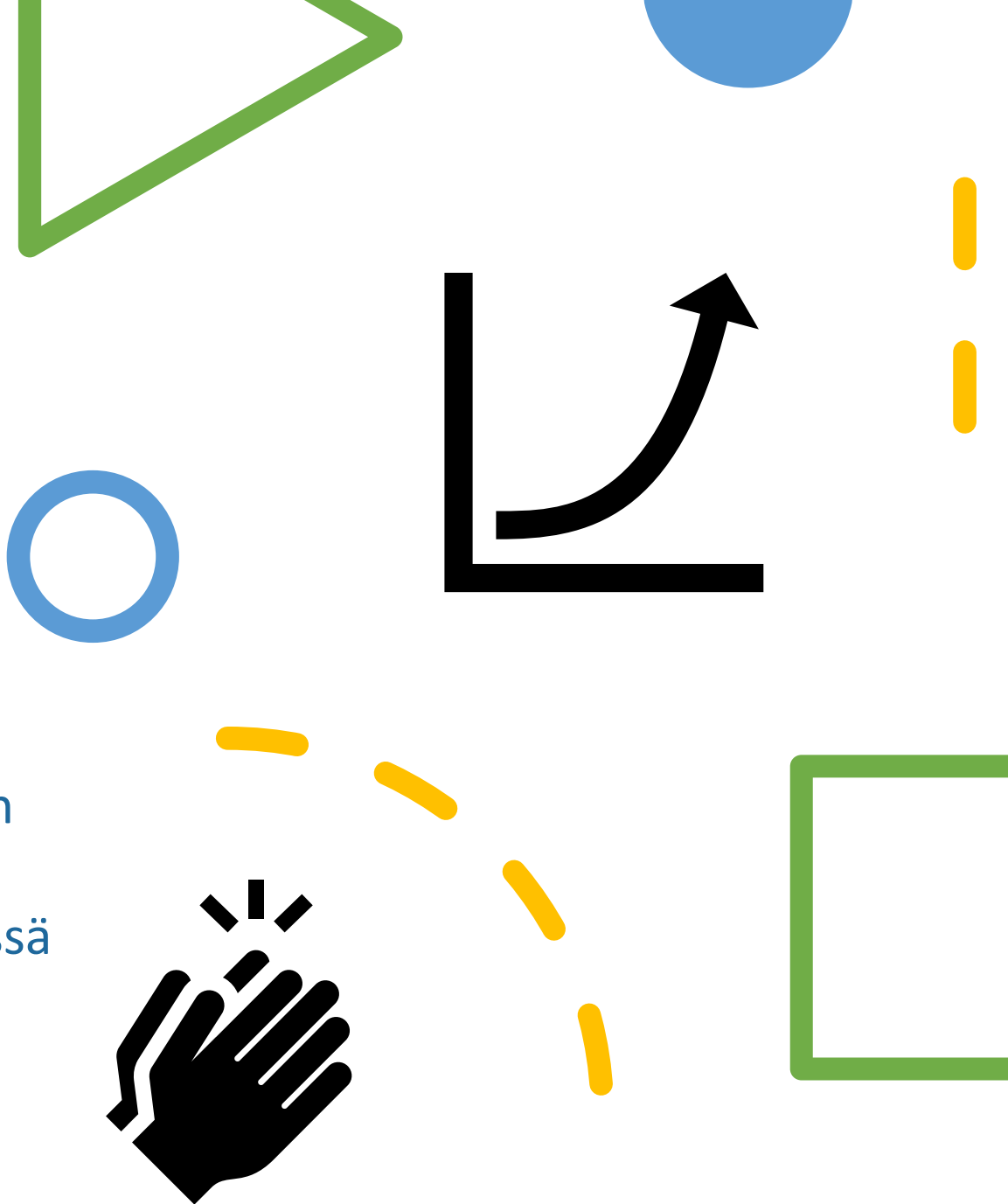
# Yhteistyössä mukana

- Kunnan sivistyspalvelut
- Vanhus- ja vammaisneuvosto
- Paltamon kansalaisopisto
- Kainuun hyvinvointialue
- Eläkeliitto
- Eläkeläiset
- Kainuun liikunta



# Onnistumisia

- Pysytään pystyssä -tapahtuma
- Voitas-ryhmä pidettiin keväällä
- Kansalaisopiston ryhmiä muokattu erikuntoisille sopiviksi
- Ulkoiluystävä-toiminta lähtenyt käytiin
- Eläkeliitolla oma kuntosaliryhmä
- Omasta kunnosta huolehtiminen ollut hyvin esillä
- Hyvinvointiaktivaattori vierailut yhdistyksissä kertomassa liikunnasta
- Hiekoitusseppelin ja liukuesteiden jako



# Ikäihmisten liikuntaryhmät vuonna 2023



- Kansalaisopiston kuntosaliryhmiä on muokattu niin, että tarjonnassa on sekä hitaampaan että nopeampaan tahtiin etenevää kuntosalikurssia. Osallistujilta on saatu positiivista palautetta.
- Uusi Voitas eli lihasvoima- ja tasapainoryhmä järjestettiin loppukevästä. Tarkoitettu ikäihmisille joiden liikkumiskyky on jo hieman heikentynyt. Heitä löydettiin mm. Pysytään pystyssä – tapahtumasta. Osallistajat jatkoivat harjoittelua syksyllä kansalaisopiston ryhmässä.
- Eläkeliiton omatoiminen kuntosaliryhmä.
- Hyvinvointialueen kuntouttava päivätoimintaryhmä.

# Ulkoiluystävätoiminta käyntiin

- Ensimmäiseen ulkoiluystäväkoulutukseen huhtikuussa 2023 osallistui 8 henkilöä.
- Syyskuussa pidettiin infotilaisuus toiminnasta kiinnostuneille. Samalla luotiin viestintämateriaalit ulkoiluystäville ja ulkoiluystävää kaipaaville.
- Eläkeliiton Paltamon yhdistys koordinoi toimintaa. Ulkoiluapua kaipaavat voivat ottaa yhteyttä vapaaehtoistyön yhdyshenkilöön.
- Myös Kainuun opisto on järjestänyt ulkoiluystäväkoulutuksia maahanmuuttajataustaisille opiskelijoille.



Kuva: Paltamon kunnan Facebook-sivu



# Mukana Vie vanhus ulos -kampanjassa



Kuvat: Paltamon kunnan Facebook-sivu

**Paltamosta ilmoitettiin 90 ulkoilukertaa.**

Hyvinvointiaktivaattori vieraili Paltamon Tules ja Reuma ry:n tilaisuudessa. Ulkona tehtiin yhdessä erilaisia voima- ja tasapainoharjoitteita ja saatiin vinkkejä myös kotiin viemisiksi.

Esperin hoivakoti Mieslahdessa ulkoiltiin ahkerasti.

*Sosionomi-opiskelijat pitivät luontohetken asukkaille.  
Ulkona tuoksuttelemassa luonnon tuoksuja.  
Kävimme myös kävelemässä pienen lenkin verran.*

# Pysytään pystyssä - tapahtuma

- KAMK:n opiskelijoiden järjestämä liikuntatapahtuma, jossa oli useita eri toimintapisteitä
  - Liikkumiskyvyn testit
  - Tuolijumppaa
  - Kuntosaliharjoittelua
  - Jumppabingoa
  - Luento liikunnan merkityksestä
- Eläkeliitto järjesti kahvituksen tilaisuuden alussa
- Osallistujia noin 40

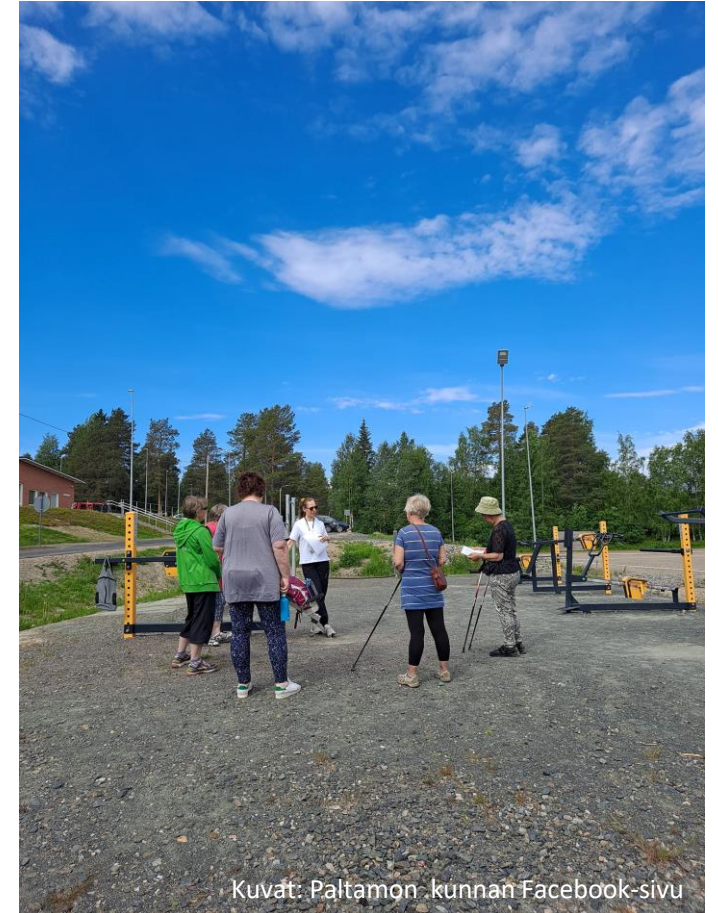




# Muita liikunnallisia tapahtumia ikäihmisille

- Kainuun hyvinvointialue järjesti kolme Toimintakykyä liikunnalla -webinaaria sekä opastuksen ulkokuntosalilaitteilla.
- Kainuun Liikunnan Korpikansa seikkailee -tapahtumassa osallistujat pääsivät testaamaan kuntonsa Kehon kuntoindeksi -testillä sekä saivat ohjausta terveellisiin elintapoihin liittyen. Kunnan kevätpäivä -tapahtumaan osallistui Paltamosta 5 ikäihmistä.
- Huvittelu- ja hyvinvointimessuilla paikalliset ja alueelliset toimijat pääsivät esittelemään toimintaansa.

Noin 160 ikäihmistä on osallistunut tapahtumiin



Kuvat: Paltamon kunnan Facebook-sivu

# Hiekoitussepeleitä ja liukuesteitä jakoon

- Kunta satsasi kaatumisten ehkäisyyn.
- Marraskuussa ikäihmiset saivat hakea hiekoitussepeleitä omaan ämpäriinsä.
- Joulukuussa kunta lahjoitti kaikille 65 vuotta täyttäneille kenkiin laitettavat liukuesteet liukastumisten ja kaatumisten ennaltaehkäisemiseksi. Liukuesteet sai käydä hakemassa kirjastosta.

**Paltamon kunta**  
1. marraskuu 2023

Paltamon kunta tarjoaa ikäihmisille hiekoitussepeleitä pystyssä pysymiseksi sekä liukastumisten ja kaatumisten ennaltaehkäisemiseksi.

Hiekoitussepeleitä voi käydä noutamassa hiekoitusastiasta omaan astiaan/ämpäriin vk 45 eli 6.-12.11.2023 osoitteesta Sairaالاتie 9, niin kauan kuin sepeleä riittää.

Katso lisätiedot alla olevasta linkistä: <https://www.paltamo.fi/.../ikaihmisille-hiekoitussepeleia.html>

Toiminta on osa Ikäinstituutin ja Paltamon kunnan Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmaa, jonka tavoitteena on tukea ikäihmisten toimintakykyä terveystiikunnan keinoin.



# Lisää osaamista ja ideat kiertoon

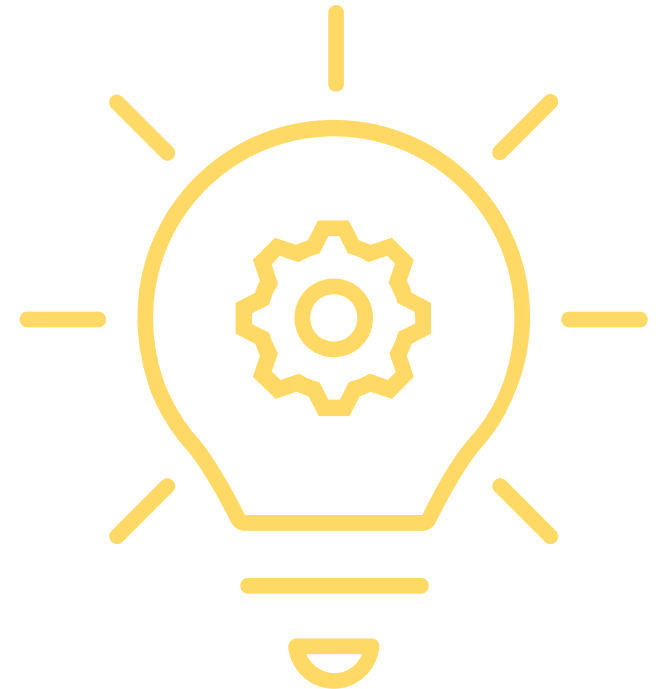
Paltamon edustajat ovat osallistuneet Ikäinstituutin koulutukseen vuonna 2023 seuraavasti

- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Kainuun ja Lapin Ikiliikkuja -oppimisverkoston tapaamiset
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat



# Voimaa vanhuuteen -suunnitelmia vuodelle 2024

- Eläkeliiton hiihtohaaste helmikuussa
- Ulkoiluystävällisyyden markkinointi
- Uusi Voitas-ryhmä kirjattu AVI-hakemukseen
- Pysytään pystyssä -tapahtuma 5.4.2024
- Osallistuminen porukalla Kunnon kevätpäivään Suomussalmella 17.5.
- Pidetään liikunta-asiaa esillä eri foorumeilla





# Paltamon Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Jenna Härkönen, hyvinvointiaktivaattori  
[jenna.harkonen@paltamo.fi](mailto:jenna.harkonen@paltamo.fi)
- Heli Starck, Paltamon mentori  
Ikäinstituutti  
[heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

