

Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan osallistuminen

KH 28.10.2024 § 190
298/00.02.01/2024

Ikäinstituutti hakee hyvinvointialueita sekä alueen kuntia ja järjestöjä mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan.

Pohjois-Savon hyvinvointialue ja sen kunnat ovat hakemassa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan. Kolmivuotinen mentorointi sisältää kunnille ja alueille suunnattua ohjausta, koulutuksia, webinaareja, oppimateriaaleja, viestintämateriaaleja, verkostotapaamisia sekä sisältöjä mielen hyvinvoinnista ja ikäystävällisestä liikkumisympäristöstä. Aiemmin ohjelmassa mukana olleet kunnat voivat keskittyä edelleen kehittämistä vaativiin osa-alueisiin ja yhteistyöhön hyvinvointialueen kanssa.

Noin puolella 75 vuotta täyttäneistä arvioidaan olevan liikkumiskyvyn ongelmia. Tämä vähentää liikkumista ja osallisuutta, heikentää toimintakykyä sekä lisää kansantautien riskiä. Vanhemmissa ikäryhmissä terveystieteiden suositukset täyttyvät erityisen huonosti: 75-vuotiaista suosituksiin ylittää vain 31 % miehistä ja 23 % naisista. Lisäksi 22 % miehistä ja 30 % naisista kokee 500 metrin kävelymatkan erittäin vaikeaksi (THL 2023).

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on edistetty vuodesta 2005 alkaen kotona asuvien, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia, itsenäistä suoriutumista ja osallistumista. Kehittämistyö toteutetaan yhteistyössä kuntien, järjestöjen, julkisen sektorin ja ikäihmisten kanssa ottamalla käyttöön hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, ryhmäliikunnasta ja ulkoilusta.

Tuusniemen kunta on ollut mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuodesta 2018. Voimaa vanhuuteen hankkeen avulla on edistetty monipuolisesti ikäihmisten (75 +) hyvinvointia ja erityisesti lihaskuntoa, joka mahdollistaa osaltaan ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisimman pitkään turvallisesti. Tuusniemen kunnassa tehtyä työtä on kuvattu liitteenä olevassa aineistossa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman sisältö on maksutonta, kunta varautuu henkilötöpanosten lisäksi mahdollisiin koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin ja paikallisten koulutusten toteuttamiseen. Kunta sitoutuu osallistumaan vähintäänkin kouluttajakoulutuksiin, liikuntakampanjoihin ja raportoimaan vuosittain kehittämistyön etenemisestä.

Valmistelija

Hallintojohtaja Sirpa Hartojoki, puh. 044 7209 036

Kj:n päätösehdotus

Kunnanhallitus päättää, että Tuusniemen kunta lähtee mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan yhdessä Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa.

Tuusniemen kunnan yhteyshenkilö Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan on hyvinvoinnin ja terveyden edistäjä. Myös vapaa-aikasihteeri/ hyvinvointikoordinaattori on mukana Voimaa vanhuuteen -kehittämistyössä.

Päätös

Kunnanhallitus hyväksyi päätösehdotuksen.