

## Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Vapaa-aikalautakunta 04.04.2023 § 57  
459/00.04.02/2023

Valmistelija: liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja Karita Toivonen,  
etunimi.sukunimi(at)raisio.fi

Alueellisen hyvinvointikertomuksen mukaan lähes 30 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä Varsinais-Suomen asukkaista kokee suuria vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä. Tämä osuus on ollut selvässä kasvussa edelliseen mittauskertaan verrattuna. Valtakunnallisesti puolella 75+ ikäisistä arvioidaan olevan liikkumiskyvyn ongelmia ja liikuntasuosituksat saavutetaan sitä heikoimmin, mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse. Koronaepidemia on lisäksi vaikuttanut monilla tavoilla heikentävästi ikääntyneiden toimintakykyyn ja mielen hyvinvointiin.

Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpysyminen on yksi tärkeistä tekijöistä siinä, kuinka nopeasti joudutaan säännöllisten sosiaali- ja terveyspalveluiden piiriin. Liikkumista edistäviä toimia tarvitaan. Esim. voima- ja tasapainoharjoittelu on tutkitusti tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia ja niistä aiheutuvia vammoja sekä hoitojaksoja. Kaatumisten ehkäisytyö tarjoaa myös kunnalle isomman valtionosuuden, (hyte-kertoimen) terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kunnissa käynnistyy keväällä Voimaa vanhuuteen -ohjelma, joka tarjoaa lisää osaamista ja yhteistyötä ikäihmisten terveysliikunnan kehittämistyöhön. Ohjelmassa on edistetty vuodesta 2005 alkaen (109 kuntaa) 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. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi päämääränä on rakentaa yhteisiä toimintatapoja koko hyvinvointialueelle, lisätä kuntien keskinäistä sekä hyvinvointialueen välistä yhteistyötä ikääntyneiden liikunnassa. Alueellisesti tullaan panostamaan erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelutoiminnan ja palveluketjujen kehittämiseen.

Raision kaupungilla on mahdollisuus hakea mentorointiohjelmaan. Kolmen vuoden maksuton mentorointi sisältää kuntakohtaisen ja alueellisen ohjauksen lisäksi mm. koulutuksia, webinaareja, oppi- ja viestintämateriaaleja, verkostotapaamisia sekä sisältöjä mielenhyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristö -teemoista. Aiemmin ohjelmassa mukana olleet kunnat voivat keskittyä edelleen kehittämistä vaativiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman teemoihin sekä yhteistyön rakentamiseen hyvinvointialueen kanssa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman sisältö on maksutonta, mutta Raision kaupungin tulee varautua henkilötyöpanosten lisäksi koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin, paikallisten koulutusten toteuttamiseen sekä mahdollisesti liikuntatilojen kustannuksiin. Raision kaupunki sitoutuu osallistumaan vähintäänkin kouluttajakoulutuksiin, liikuntakampanjoihin ja raportoimaan vuosittain kehittämistyön etenemisestä.

Raision kaupunki on saanut Lounais-Suomen aluehallintovirastoilta haettavaa "Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset" -avustusta mm. ikäihmisten liikunnan edistämistyöhön vuodelle 2023.

#### Valintakriteerit

- Kunta kuuluu Varsinais-Suomen hyvinvointialueeseen. Myös aiemmin ohjelmassa olleet kunnat voivat hakea uudestaan.
- Kunnanhallitus tai lautakunta on tehnyt päätöksen ohjelmaan hakemisesta.
- Kunta on tehnyt aiesopimuksia erityyppisten järjestöjen, kuten kansanterveys-, liikunta- ja eläkeläisjärjestöjen kanssa Voimaa vanhuuteen -työn toteuttamiseksi.
- Kunnassa on valmiina tai tarvittaessa kunta nimeää poikkisektorisen yhteistyöryhmän, joka ottaa vastuulleen Voimaa vanhuuteen -toiminnan etenemisen. Ryhmässä on edustajat liikunta-/vapaa-aika-, kulttuuri- ja sivistystoimesta, vanhusneuvostosta sekä järjestöistä ja urheiluseurasta.

Voimaa vanhuuteen toimintamallia on esitetty Varhan ja alueen kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhdyspintamalliksi. Asiaa on käsitelty Varsinais-Suomen kuntien liikuntatoimijoiden Rajattomasti liikuntaa -verkostossa sekä Varhan ja alueen kuntien virallisissa yhteistyöneuvotteluissa 8.3.2023.

Toimintamalli on esitetty kirjattavaksi yhdeksi toimenpiteeksi valmistelussa olevaan alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen tavoitetta toteuttavaksi osaksi.

|               |  |
|---------------|--|
| Esittelijä    | Sivistysjohtaja Leena Laakso   |
| Päätösehdotus | Vapaa-aikalautakunta päättää, että Raision kaupunki hakeutuu Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan ja yhteistyöhön Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. |
| Päätös        | Päätösehdotus hyväksyttiin yksimielisesti.   |