

Asia: Haku maksuttomaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan avautuu 1.2.2023

Haku Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan 31.3. mennessä

Nyt on aika varmistaa toimiva liikuntapalveluketju kunnissa ja yhdyspintatyö hyvinvointialueen kanssa, jotta saadaan erityisesti liikkumisen parista pudonneet ja putoamisvaarassa olevat iäkkäät liikkeelle.



Ikäinstituutti kutsuu Varsinais-Suomen kuntia edistämään hyvää vanhenemista terveysliikunnan keinoin. Voimaa vanhuuteen- ohjelmaan haku aukeaa nyt vain Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kunnille. Tavoitteena on kehittää yhteisiä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintatapoja sekä yhteistyötä Varsinais-Suomen kuntien ja hyvinvointialueen kanssa. Kehittämistyötä tehdään alkuvaiheessa yhdessä Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hankkeen kanssa.

½ iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla

Varsinais-Suomen väestöstä yli 65-vuotiaita on 24 %. Puolella 75+ ikäisistä arvioidaan olevan liikkumiskyvyn ongelmia ja liikuntasuositukset saavutetaan sitä heikoimmin, mitä vanhemmasta ikäryhmästä kyse. Liikkumista edistäviä toimia tarvitaan, sillä päivittäisen liikkumisen vähentyminen heikentää väijäämättä lihasvoimaa sekä vaikeuttaa päivittäisistä toimista selviytymistä ja osallistumisen mahdollisuuksia. Voima- ja tasapainoharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia, niistä aiheutuvia vammoja ja hoitojaksoja. Säännöllinen liikkuminen lisää toimintakykyisiä vuosia ja siirtää hoivan tarvetta.

Ikäinstituutin mentorointi tukee kolmen vuoden kehittämistyötä

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (pääosin 75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Liikuntatoimintaa toteutetaan järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä. Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa. Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi luodaan yhteisiä toimintatapoja Varsinais-Suomen alueelle sekä lisätään niin kuntien keskinäistä kuin koko hyvinvointialueen välistä yhteistyötä ikääntyneiden liikunnassa.

Tutustu Voimaa vanhuuteen-toimintaan [Kumppanuudella kuntoon videon avulla](#)

Ikäinstituutti tarjoaa kunnille kolmen vuoden ajan

- monipuoliset ja maksuttomat koulutukset
- oppimateriaalia hyvien terveysliikuntakäytäntöjen käyttöönottoon
- Varsinais-Suomen alueelliset tapaamiset ja kuntakohtainen ohjaus
- webinaarit ja verkostotapaamiset
- sisältöjä mielenhyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristö-temoista

Mentorstöd på svenska

Mentorstödet kan också ske på svenska. I stödet ingår kommunspecifik handledning, ett brett skolningsprogram och redskap för utvecklingsarbetet. Materialet finns delvis på svenska, men skolningen är i huvudsak på finska.

Kunnan panos kehittämistyölle

- Kunnille ei myönnetä erillistä rahoitusta. Kuntien kannattaa varata henkilötyöpanosten lisäksi varoja mm. koulutukseen liittyviin matka- ja majoituskuluihin, paikallisten koulutusten toteuttamiseen sekä mahdollisesti liikuntatilojen kustannuksiin.
- Kunta sitoutuu osallistumaan vähintäänkin kouluttaja -koulutuksiin, liikuntakampanjoihin sekä raportoimaan vuosittain kehittämistyön etenemisestä

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.

Hakuaika 1.2.-31.3.2023. Kuntahaku sivuun pääsee tutustumaan [tästä](#). Hakulomake on suomenkielinen, mutta siihen voi vastata ruotsiksi. Sivustolta löytyy mallipohja aiesopimukselle järjestöjen kanssa. Valinnasta ilmoitetaan huhtikuussa (vko 15) hakemuksen allekirjoittajille.

Voimaa Vanhuuteen –ohjelman hakuinfo

Ohjelmaan hausta järjestetään kaikille avoin info **10.2.2023 klo 8.30–9.30**. Lisätietoja [tästä](#) ja liity infoon [tästä linkistä](#).

Ystävällisin yhteistyöterveisin

Pirjo Kalmari
ohjelmajohtaja
Ikäinstituutti

Lisätietoja: ohjelmakoordinaattori Saira Hanninen, saila.hanninen@ikainstituutti.fi

Information på svenska: planerare Minna Säpyskä-Nordberg, minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia, itsenäistä suoriutumista ja osallistumista ottamalla käyttöön hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, ryhmäliikunnasta ja ulkoilusta. Hyvien toimintatapojen käyttöönotto toteutetaan yhteistyössä järjestöjen, julkisen sektorin ja ikäihmisten kanssa. Mukana on ollut jo 109 kuntaa eri puolilla Suomea. www.voimaavanhuuteen.fi

Jakelu

Kunnanvaltuuston puheenjohtaja
Kunnanhallituksen puheenjohtaja
Liikunta-/vapaa-aikalautakunta
Hyvinvointilautakunta
Kulttuuri-/sivistyslautakunta
Tekninen lautakunta
Kunnan-/kaupunginjohtaja
Liikuntatoimenjohtaja tai vastaava
Hyvinvointijohtaja, - koordinaattori tai vastaava
Erityisliikunnasta vastaava
Vanhusneuvosto (pj ja sihteeri)
Vammaisneuvosto (pj ja sihteeri)