



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkärin terveysliikuntahjelma



KUTSU KUNNILLE

VOIMAA VANHUUTEEN!

- Ilmoittaudu kärkihankkeeseen
Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi
tai
- Hae Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan

Liikkumalla
toimintakykyisiä
vuosia

Ikäinstituutti kutsuu kuntia edistämään hyvää vanhuutta terveysliikunnan keinoin. Tarjolla on kaksi vaihtoehtoa:

- A** **ILMOITA** kuntasi kärkihankkeeseen Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi tai
- B** **HAE** kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmaan



Voimaa vanhuuteen -työn askelmerkit

- 1** **KOKOA** yhteen iäkkäiden toimintakyvystä kiinnostuneet - liikunta, sote, järjestöt ja muut

- 2** **KESKITÄ** toiminta kotona asuviin iäkkäisiin, jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä ja joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia

- 3** **KEHITÄ** yhdessä iäkkäiden kanssa - järjestä liikuntaraati

- 4** **OTA** käyttöön hyvät terveysliikuntakäytännöt
 - perusta liikuntaneuvontapisteitä iäkkäiden arkireittien varrelle
 - järjestä ohjattua ulkoilua sekä tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua kuntosaleille, koteihin ja kortteleihin
 - innovoi liikkumisympäristöjä lähelle ja iäkkäille sopiviksi
 - laita tukitoimet kuntoon: kuljetus ja tilat, vertaisohjaajat ja liikuntakaverit

- 5** **VAHVISTA** toimijoiden osaamista kouluttajaverkoston avulla

- 6** **VIESTI**, kampanjoi ja järjestä yhteisiä tapahtumia

- 7** **VAKUUTA** päättäjät - seuraa, arvioi ja raportoi

KOHDERYHMÄ	<p>Kotona asuvat iäkkäät (pääosin 75+), jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä ja joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia.</p> <p>Kohdennus erityisesti heikommassa sosioekonomisessa asemassa oleviin.</p>	
MITEN MUKAAN?	<p>Jatkuva ilmoittautuminen 1.2.2017 alkaen</p>	<p>Haku 1.2.–30.4.2017 ja 2018 Haun perusteella valitaan noin 10 kuntaa kolmivuotiseen mentorointiin</p>
HAKUKRITEERIT	<ul style="list-style-type: none">• Ei ole ollut Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa aikaisemmin mukana• Johtavan viranhaltijan tai lautakunnan päätös• Sitoutuminen poikkisektoriseen yhteistyöhön ja hyvien käytäntöjen käyttöönottoon• Raportointi hyvien käytäntöjen käyttöönoton onnistumisesta	<ul style="list-style-type: none">• Ei ole ollut Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa aikaisemmin mukana• Kaupunginhallituksen tai lautakunnan päätös• Aiesopimukset järjestöjen kanssa• Poikkisektorinen yhteistyöryhmä ja nimetyt koordinaattorit• Vanhusvoittoinen kunta• Säännöllinen seuranta, arviointi ja raportointi toiminnasta
MUKANAOLOAIKA	<p>Kunnan hanke alkaa ilmoittautumisesta ja päättyy 31.12.2018</p>	<p>Kunta sitoutuu kolmen vuoden mentorointiprosessiin</p>
TYÖLLE TARJOTTU TUKI	<p>Maksuton oppimisverkosto</p> <ul style="list-style-type: none">• Kouluttajakoulutuksia ammattilaisille: Hyvät Käytännöt, VoiTas ja Ulkoiluystävä• Alueseminaareja• Verkostotapaamisia ja maakunnallisia oppimispajoja• Oppimisympäristö verkossa	<p>Maksuton kuntakohtainen mentorointi</p> <ul style="list-style-type: none">• Liikuntatoiminnan kartoitus- ja kehittämissuunnitelma• Toimijaverkoston kokoaminen, kouluttajien koulutus• Liikuntaneuvonta, liikuntaan ohjaus• Hyvien toimintatapojen käyttöönotto• Päätätjä- ja toimijaviestintä, materiaalit• Jatkuva arviointi
RAHOITUS	<p>Kunnat eivät saa erillistä rahoitusta toimintaan</p>	
KOORDINOINNIN RAHOITUS	<p>STM: Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projekti, hallituksen terveyden edistämisen kärkihanke</p>	<p>Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja opetus- ja kulttuuriministeriö</p>
LISÄTIETOA JA HAKULOMAKKEET	<p>Ikäinstituutti ohjelmajohtaja Elina Karvinen, elina.karvinen@ikainstituutti.fi www.ikainstituutti.fi/karkihanke</p>	<p>Ikäinstituutti ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari, pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi www.voimaavanhuuteen.fi</p>

Parempikuntoinen vanhusväestö – elinvoimainen kunta

Liikunta on helppo, kustannustehokas ja iäkkäille mieluisa tapa vahvistaa terveyttä ja toimintakykyä. Itsenäinen elämä jatkuu pidempään ja hoivapalvelujen tarve vähenee.

Säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla liikkumiskyky vahvistuu. Elämänmenossa on helpompi pysyä kiinni. Liikunta rakentaa rytmiä arkeen, treenaamuu muistia ja virkistää mieltä.

Ikäinstituutti on kehittänyt järjestöjen ja kuntien kanssa hyviä toimintatapoja iäkkäiden liikuntaharjoittelun järjestämiseksi. Niiden onnistuneesta käyttöönotosta on kymmeniä esimerkkejä. Ennakkoluulottomaan yhteiskehittämiseen antavat voimaa myös kohderyhmän ikäihmiset ja innokkaat vertaisohjaajat.

”*Voimaa vanhuuteen -ohjelman tärkein saavutus on liikuntapalvelujen sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden mutkaton yhteistyö ja toimiva työnjako ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisessä sekä ikääntyneen toimivan kuntopolun kehittäminen.*” – Sastamala

”*Olemme saaneet ikäihmiset innostumaan ja lähtemään liikkeelle, kun on positiivinen ajattelu: kyllä minä jaksan!*”
– Kärämäki

Tee liikuntatekoja vähän liikkuvien ikäihmisten hyväksi!

#hyvätervearki

#voimaavanhuuteen

SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN AVUSTUSKESKUS (STEA)

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

