



Kuva: Elina Nuolioja

## Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan

Liian vähän liikkuville, kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten

- ennakoivia liikkumisvaikeuksia
- alkavaa muistisairautta
- lievää masennusta
- kokemusta yksinäisyydestä

## Ikäihmisten ääni kuuluviin liikuntaraadissa

### MIKSI

Ikäkkäät ihmiset tarvitsevat mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa oman lähiyhteisönsä ja koko yhteiskunnan toimintaan. Ikäihmisten terveysliikunnan kehittämistoiminnan tueksi tarvitaan tietoa ikäihmisten toiveista ja tarpeista. Liikuntaraadissa ikäihmiset ja päättäjät julkiselta sektorilta sekä järjestöistä kokoontuvat yhdessä saman pöydän ääreen kehittämään paikallista toimintaa ja liikkumisympäristöjä.

### KENELLE

- Vähän liikkuville ikäihmisille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia
- Liikunnan suunnittelijoille ja järjestäjille
- Virkamiehille ja päättäjille

### MITÄ

Ikäihmisten liikuntaraati on kolmen tunnin mittainen keskustelutilaisuus, jossa kohderyhmän ikäihmiset (noin 8-12) ja päättäjät kokoontuvat ideoimaan iäkkäille sopivaa liikuntatoimintaa, -neuvontaa ja liikkumisympäristöjä. Raati voidaan kohdentaa myös rajatulle kohderyhmälle, esim. omaishoitajat/tietyn asuinalueen ihmiset.

### MITEN

- Ota yhteys tahoihin (esim. järjestöt, diakoniatyö, hyvinvointia edistävät kotikäynnit), jotka tavoittavat vähän liikkuvia ikäihmisiä (75+) ja sovi iäkkäiden kutsumisesta raatiin
- Kutsu päättäjät ja toiminnan järjestäjät eri hallintokunnista sekä järjestöistä
- Varmista ajankohta, joka ei kilpaile muun toiminnan kanssa
- Hanki keskusteluun innostava tila sekä tarjoilut

*”Erinomainen tilaisuus, konkreettisia ideoita ja palautetta rakentavassa hengessä”*



Kuva: Elina Nuolioja

- Tiedota ajoissa ja kutsu ikäihmiset ja päättäjät henkilökohtaisesti
- Pyydä ilmoittautumiset etukäteen ja muistuta tilaisuudesta lähempänä ajankohtaa
- Huolehdi tarvittaessa iäkkäiden kuljetuksesta raatiin
- Sovi työnjaosta raadissa; keskustelun vetäjä/ kirjuri/ym. järjestelyt

#### **Raadin kulku**

- Keskustelu käyntiin (1,5 tuntia), johdantopuheenvuoro ja keskustelu iäkkäiden kanssa teemoista: liikuntaneuvonta, liikuntaharjoittelu ja liikkumisympäristöt
- Kahvitauko (15 min)
- Yhteenveto ja jatkoideointi (1tunti 15 min)  
Päättäjät liittyvät joukkoon, sovitaan jatkotoimenpiteistä ja nimetään vastuuhenkilöt

Lopuksi kerää palaute raatiin osallistuvilta. Tee yhteenveto ja tiedota raadin tuloksista kuntalaisille ja päättäjille kunnan eri viestimissä.

#### **KENEN KANSSA**

Tilaisuuden järjestämisvastuu on kunnan toimijoilla esim. liikunta- ja vapaa-aikatoimi tai sosiaali- ja terveystoimi. Työnjaosta ja koordinoinnista sovitaan yhdessä eri järjestöjen kanssa. Lehdistö kannattaa kutsua paikalle raatiin.

#### **TUTUSTU AIHEESEEN TARKEMMIN**

Säpyskä-Nordberg M ym. (2015) Ikäihmisten liikuntaraadit - vaikutuskanava terveysliikunnan kehittämiseen. Ikäinstituutti

[Linkki](#)

Körkkö H ym. (2015) Kansalaisraati-käsikirja. Opas kansalaisraadin järjestäjälle. Setlementtijulkaisuja 34.

[Linkki](#)

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

