

Ikäihmisten liikuntaneuvonta-hankkeen esittely

VAMNEUV 24.01.2024 § 3
82/00.01.02.06/2024

Hankkeen tarkoituksena on, että sen päättymisen jälkeen joensuulaisille ikäihmisille on tarjolla suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi. Hankkeen aikana luodaan eri toimijatahojen yhteistyössä toteuttama saumaton ja laadukas liikuntaneuvonnan palveluketju. Hanke käynnistyi maaliskuussa 2023 ja kevään-syksyn aikana liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä liikuntaneuvontaprosessia on kehitetty tiiviissä yhteistyössä hankkeen eri toimijoiden kanssa. Joensuun kaupungin liikuntapalvelujen ohella hankkeen keskeisiä toimijoita ovat Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun Sote, Itä-Suomen liikuntaopisto, Joensuun seudun kansalaisopisto, Pohjois-Karjalan liikunta, Karelia-ammattikorkeakoulu sekä Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Loppuvuodesta luotua liikuntaneuvonnan mallia pilotoidaan.

Liikuntaneuvontaprosessi on yksilöllistä tai pienryhmässä tapahtuvaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken. Liikuntaneuvonta sisältää mm. tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta, unesta ja ravitsemuksesta, kaupungin liikuntamahdollisuuksista sekä tukea ja ohjausta liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Liikuntaneuvonnan tavoitteena onkin, että terveytensä kannalta liian vähän liikkuva asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttä ja hyvinvointia edistäen.

Hankkeen ensimmäinen vaihe kestää vuoden 2024 maaliskuun loppuun.

Hankekoordinaattori Antti Korhonen esittelee.

Ehdotus:

Vammaisneuvosto päättää

merkitä esittelyn tiedoksi.

Päätös:

Merkittiin tiedoksi.