

Valtion erityisavustuksen käyttö – Ikiliikkujat-hanke 1.1.–31.12.2024

Hyvinvointilautakunta 18.04.2024 § 40

675/02.05.02.03/2023

Liperin kunta haki valtionavustusta liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämisavustuksista Ikiliikkujat-hanketta varten 6 725,00 € hankkeen kokonaiskustannusten ollessa 13 450,00 €. Aluehallintovirasto myönsi Liperin kunnalle 6 000 € hankkeen toteuttamista varten. Myönnetyn avustuksen enimmäisosuus hankkeen toteutuneista kokonaiskustannuksista saa olla 50 %.

Liperin Ikiliikkujat -hankkeen tavoitteena on saada yli 65-vuotiaat liperiläiset liikkumaan nykyistä enemmän. Lähtökohtana on arkiaktiivisuuden lisääminen sekä liikunnan harrastus omaehtoisesti tai ohjattuna. Hankkeessa koulutetaan vertaisohjaajia sekä ulkoiluystäviä, jotka voivat rohkaista ikäihmisiä liikkumaan matalalla kynnyksellä. Hankkeessa ikäihmisten liikuttajina hyödynnetään Liperin vahvuuksia kuten asukkaita lähellä sijaitsevaa luontoa ja ulkoilureittejä sekä aktiivisia kyläyhdistyksiä ja kyläläisiä.

Hanke on suunniteltu kolmivuotiseksi. Hankkeen pääasiallinen kohderyhmä ovat ikäihmiset (65+). Ensimmäisenä vuonna (2024) käynnistetään toiminta. Osa-aikaisena hankkeenkoordinaattorina toimiva terveysliikunnanohjaaja perehtyy valtakunnalliseen Ikiliikkujat-kokonaisuuteen, vertaisohjaaja- ja ulkoiluystävämalleihin ja toteutustapoihin eri paikkakunnilla ja valitsee näiden pohjalta Liperissä kokeiltavia toimenpiteet sekä suunnittelee tavat, joilla vertaistoiminnan koordinointi Liperissä olisi sujuvinta. Samassa yhteydessä tarkastellaan myös tällä hetkellä vertaisohjattuna toimivien liikuntaryhmien toiminta.

Koordinaattori osallistuu kevään aikana ohjaajakoulutuksiin, jotka antavat pätevyyden kouluttaa itse lisää vertaisohjaajia Liperiin. Tarkoituksena on suorittaa Ikiliikkujat-verkoston ulkoiluystäväkouluttajakoulutus sekä iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitteluun keskittyvä Voitas-kouluttajakoulutus. Ensimmäisen vuoden aikana kootaan myös toimijaverkostoa vertaisohjaajina tai ulkoilutusystävinä toimimisesta kiinnostuneista ja ensimmäiset koulutukset toteutetaan heille syksyn 2024 aikana. Myös kunnan toteuttamaa liikuntaneuvontaa pyritään tuomaan paremmin ikäihmisten tietoisuuteen - tällä hetkellä noin kolmasosa neuvontaan osallistuneista on yli 60-vuotiaita, mutta heistä suurin osa on juuri eläkkeelle jääneitä, yli 65-vuotiaiden osuuden ollessa pienempi.

Erityinen painopiste yhteistyön kehittämisessä on kyläyhdistysten kanssa tehtävä työ ja liikuttajien löytäminen kyläyhdistyksistä. Kun

liikuttajat löytyvät ikäihmisille läheltä ja ovat parhaassa tapauksessa "tuttuja omalta kylältä" on kynnys liikkumaan lähtemiseen mahdollisimman matala. Hankkeen aikana toteutetaan myös luontoliikuntatapahtumia.

Toisena vuonna (2025) varsinainen toiminta on tarkoitus käynnistää toden teolla ja vertaisohjaajat ja ulkoiluystävät pääsevät liikuttamaan ikäihmisiä. Samalla toimintaa vakiinnutetaan ja jatketaan vapaaehtoisten ohjaajien sekä ulkoiluttajien kouluttamista sekä yhteistyötä kyläyhdistysten kanssa. Kolmantena vuonna (2026) jatketaan ikäihmisten liikuttamista ja kootaan kokemuksia yhteen (esimerkiksi laaditaan Liperin vertaisliikuttajan toimintamallin kuvaus) niin että toiminta voi jatkua sujuvasti myös hankkeen päättymisen jälkeen. Toiselle ja kolmannelle toimintavuoden toimintasuunnitelmat kuvataan tarkemmin myöhempien rahoitushakujen yhteydessä.

Vaikutusten arviointi	Liperiläisten ikäihmisten liikkuminen lisääntyy Liperin liikkumisohjelman ja Liperin ikäystävällisyyden ohjelman mukaisesti. Hankkeen myötä Liperissä toteutuu nykyistä enemmän vertaisohjattuja ryhmiä ja sekä aktiivisesti toimivien vertaisohjaajien sekä ulkoiluystävien määrä kasvaa.
Valmistelija	Vapaa-aikapäällikkö Reetta Partanen
Esittelijä	Hyvinvointijohtaja Lappalainen Riitta
Päätösehdotus	Hyvinvointilautakunta merkitsee tiedokseen saadun valtion erityisavustuksen ja päättää hyväksyä valtion erityisavustuksen käytön esitetyllä tavalla. Hankkeen vastuuhenkilönä toimii vapaa-aikapäällikkö Reetta Partanen.
Päätös	Hyväksyttiin päätösehdotus.
Toimeenpano Lisätietoja	Vapaa-aikapalvelut Vapaa-aikapäällikkö p. 0400 678 799