

## Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaan hakeminen

### Hyvinvointilautakunta 14.11.2024 § 106

481/00.04.01.00/2024

Ikäinstituutti hakee hyvinvointialuetta sekä alueen kuntia ja järjestöjä mukaan alueelliseen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan. Hakuaika on 2.9.–29.11.2024. Tavoitteena on kehittää yhteisiä toimintatapoja ja lisätä liikkumismahdollisuuksia ikäihmisille sekä tiivistää kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen yhdyspintatyötä.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiskykyä ja osallisuutta terveysliikunnan avulla.

Tavoitteena on löytää kohderyhmän iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyönä.

Ohjelmaan mukaan valituille ikäinstituutti tarjoaa kolmen vuoden ajan

- monipuoliset ja maksuttomat terveysliikunnankoulutukset hyvinvointialueella
- alueellisia tapaamisia ja kuntakohtaista ohjausta
- webinaareja ja verkostotapaamisia
- oppimateriaalia ja malleja hyviin terveysliikunnan toimintatapoihin
- apua tiedottamiseen ja vaikuttamistyöhön
- tietoa mielen hyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristö -teemoista

Ohjelmaan valituille ei myönnetä erillistä rahoitusta. Mukaan valitut valittujen tulee varata työajan lisäksi varoja mm. koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin sekä paikallisten koulutusten toteuttamiseen.

Ohjelmaan hakeutuminen edellyttää kunnan määrittämät voimaa vanhuuteen -kehittämiskohteet, lautakunta- tai viranhaltijapäätöksen hakemisesta sekä yhteyshenkilöiden nimeämiset liikunta-/vapaa-aika-, kulttuuri- ja sivistystoimesta, vanhusneuvostosta sekä järjestöistä (ainakin 2). Kunnan hyvinvointikoordinaattori tulee olla mukana voimaa vanhuuteen kehittämistyössä.

### Vaikutusten arviointi

Kunnassa on valmistunut liikkumishjelma sekä ikäystävällisyyden ohjelma 2024–2030. Liikkumishjelman yhtenä päätavoitteena on ikäihmisten liikunta-aktiivisuuden kasvattaminen. Tätä tavoitetta

vastaamaan Liperissä on käynnistynyt Liperin ikiliikkujat -hanke, jossa ikäihmisten liikkumista pyritään lisäämään vertaisohjattujen liikuntaryhmien sekä ulkoiluystävällisyyden kautta. Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelman kautta Liperin kunnalla olisi mahdollista kehittää olemassa olevia liikuntaneuvonnan ja liikuntaryhmien palveluja, Liperin ikiliikkujat -hankkeessa käynnistettäviä toimintamuotoja sekä yhteistyötä hyvinvointialueen ja järjestöjen kanssa.

Valmistelija	Vapaa-aikapäällikkö Partanen Reetta
Esittelijä	Hyvinvointijohtaja Lappalainen Riitta
Päätösehdotus	Hyvinvointilautakunta päättää, että Liperin kunta hakee mukaan Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaan. Lautakunta nimeää ohjelman yhteyshenkilöiksi terveysliikunnanohjaaja Milla Holmin, vapaa-aikapäällikkö Reetta Partanen, hyvinvointikoordinaattori Eeva Elomäen, sekä järjestöedustajina Maritta Variksen ja Anne Jetsosen. Lisäksi lautakunta pyytää ikäihmisten neuvostoa nimeämään oman edustajansa. Hyvinvointilautakunta valtuuttaa vapaa-aikapäällikkö Reetta Partanen tekemään hakemuksen ohjelmaan ja hyvinvointijohtaja Riitta Lappalaisen sekä vapaa-aikapäällikkö Reetta Partanen allekirjoittamaan hakemuksen.
Päätös	Hyväksyttiin päätösehdotus.
Toimeenpano	Hyvinvointipalvelut
Tiedoksi	Kunnanhallitus
Lisätietoja	Vapaa-aikapäällikkö Reetta Partanen 0400 678 799