

Hyvinvointivaliokunta on käsitellyt Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hakemista kokouksessaan 7.10.2021 ja kaupunginhallitus on päättänyt, että kuntahakuun lähdetään mukaan kokouksessaan 26.10.2021.

Liikunnanohjaaja Malle Haas esittelee hyvinvointivaliokunnalle Voimaa vanhuuteen- katsauksen.

Voimaa vanhuuteen ohjelmaa on koordinoanut Ikäinstituutti vuodesta 2005 alkaen ja Pudasjärvi on mukana ohjelmassa vuosien 2022-2024 ajan. Toimintaa toteutetaan Veikkauksen tuotoilla. Ikäinstituuttia ylläpitää säätiö, joka perustettiin vuonna 1971 edistämään hyvää vanhuutta.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteena on lisätä ja kehittää iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosisäلتöistä ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua. Kohderyhmänä ovat etenkin kotona itsenäisesti asuvat ja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset (75+).

Hankkeessa toimii monialainen työryhmä, jota koordinoi Pudasjärven kaupungin liikuntatoimi. Ikäinstituutti antaa monenlaista tukea ja käytännön ohjausta. Valtakunnallisen verkoston olemassaolo antaa arvokasta vertaistukea ja hyviä esimerkkejä käytännön toimintaan. Pudasjärvelle on nimetty oma mentori, joka osallistuu Pudasjärven työryhmän kokouksiin. Alkutilanteen kartoitus ja kehittämissuunnitelma on tehty. Lisäksi on osallistuttu VoiTas- (Voima- ja tasapainoharjoittelu) ja Ulkoiluystävä - kouluttajakoulutuksiin.

Ikä-ihmisille on järjestetty monenlaista toimintaa: Ikäihmisten liikuntaryhmiä järjestivät syksyllä 2021 kaupungin liikuntapalvelut, Puikkari, Oulunkaari, Eläkeliitto sekä Jongun alueen kyläyhdistys. Näistä on saatu positiivista palautetta. Toiveita on tullut ohjatuista kuntosalivuoroista sekä tasapainoryhmistä, samoin ulkoilutoimintaan on halukkuutta. Selkeä viesti on ollut, että halutaan pysyä aktiivisina ja pitää omaa toimintakykyä yllä.

Ulkoilutoiveeseen tullaan vastaamaan Ulkoiluystävä -koulutuksen järjestämisellä marraskuussa. Eryyisenä toiveena on, että koulutuksiin saadaan vapaaehtoisia mukaan riittävästi, jotta ulkoilutoiminta käynnistyy laajemmin ja toiminta saadaan juurrutettua säännölliseksi toiminnaksi. Samoin suunnitelmissa on järjestää kuntosalin tehoharjoitteluryhmä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Hankkeen tiimoilta osallistutaan Ikäinstituutin tutkimukseen, jossa selvitetään liikuntaharjoittelun vaikutuksia kyselyllä sekä mittauksilla. Viestintää hankkeesta ja sen mahdollisuuksista tehostetaan. Tarkoituksena on lisätä etäohjattua liikuntaa sekä kasvattaa toimijaverkostoa. Yhteistyön jatkuminen hyvinvointialueen kanssa nähdään tärkeänä.

Valiokunta totesi ajankohtaiskatsauksen tietoonsa saatetuksi.