

Liikuntalautakunta 23.09.2021 § 8

§ 8

Päätös hakea Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaan

Valmistelijat / lisätiedot:
Mikama Virpi

etunimi.sukunimi@espoo.fi
Vaihde 09 816 21

Päätösehdotus Liikuntajohtaja Merra Martti

Liikuntalautakunta hyväksyy, että Liikunnan ja urheilun tuloksikkö hakee Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaan.

Käsittely

Päätös

Liikuntalautakunta:
Esittelijän ehdotus hyväksyttiin yksimielisesti.

Selostus

Espoossa on kasvavia haasteita erityisesti 75+ -ikäisten määrän kasvaessa sekä koronaepidemia-ajan vaikutuksista ikääntyvien terveyteen ja hyvinvointiin.

Ikäinstituutti on kutsunut kuntia edistämään hyvää vanhuutta terveysliikunnan keinoin. Hakuaika Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaan on 15.8.—29.10.2021.

Ikäinstituutti on kolmannella sektorilla toimiva asiantuntijaorganisaatio, jonka tehtävänä on edistää hyvää vanhenemista tutkimuksen, kehittämisen ja koulutuksen keinoin. Ohjelmaan voivat hakea kunnat, jotka eivät ole aiemmin kuuluneet mentorointiohjelmaan. Espoo ei ole aiemmin kuulunut kyseiseen terveysliikuntaohjelmaan.

Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma on Espoossa yksi poikkisektorinen väylä palveluiden ja ikääntyvien osallistumisen järjestelmällisessä kehittämisessä erityisesti 75+ -ikäisille. Ikäinstituutin ohjelmaan valitut kunnat saavat Ikäinstituutilta kolmen vuoden maksuttoman mentoroinnin, koulutuksia ja oppimateriaalia hyvien terveysliikuntakäytäntöjen käyttöönottoon ja Voimaa vanhuuteen -verkoston. Niiden tuella kunnassa löydetään liikuntapalvelujen ulkopuolella olevat iäkkäät ja lisätään heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, etäjumppaa, liikuntaneuvontaa ja ulkoilua. Kohderyhmä on kotona ilman koti-/hoivapalveluja asuvat iäkkäät (pääosin 75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia. Liikuntatoiminta tuotetaan kunnan, järjestöjen ja ikäihmisten yhteistyönä

kunnassa.