

Kainuun Voimaa Vanhuuteen -ohjelma

Vanvamne 09.05.2025 § 25

140/00.02.05/2025

Esittelijä Puheenjohtaja

Esitys Hallintojohtaja Pinja Kyllönen esittelee Kainuun Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa, jonka ensimmäinen työpaja oli 28.2.2025 Kajaanissa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (pääosin 75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla.

Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisäلتöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa.

Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi luodaan yhteisiä toimintatapoja Kainuun alueelle ja lisätään niin kuntien keskinäistä kuin koko hyvinvointialueen välistä yhteistyötä ikääntyneiden liikunnassa.

Kolmivuotisesta kehittämistyöstä vastaa Ikäinstituutti.

Voimaa vanhuuteen Kainuussa yhteistyössä ovat mukana:

Kainuun kunnat
Kainuun hyvinvointialue
Kainuun Liikunta ry
Kainuun hyvinvointialueen Vanhusneuvosto
Kuntien kanssa aiesopimuksen tehneet paikallisyhdistykset
Ikäinstituutti



Päätösehdotus

Kuullaan hallintojohtaja Pinja Kyllösen esittely aiheesta ja keskustellaan asiasta.

Tämän asian esittelyn aikana kokouksessa oli geronomiopiskelija Eija Mustonen.

Hän suorittaa opetusharjoittelua Kainuun hyvinvointialueen ikäihmisten asiakasohjauksessa.

Päätös Kuultiin hallintojohtaja Pinja Kyllösen esittely Kainuun Voimaa vanhuuteen -hankkeesta liitteen pohjalta ja tehtiin tarkennuksia.

- asiakasohjeita olisi hyvä levittää ei digitaalisille kirjeitse / paperisena
- miten saadaan mukaan passiiviset henkilöt
- hankkeeseen olisi ollut hyvä pyytää mukaan myös yksi vanhus- ja vammaisneuvoston edustaja

- asiakasohjaus ja kotihoito pitäisi olla omanaan yhdyspinnalla
- ko. hankesuunnitelman näkyvyys julkisesti
- onko seurakuntia pyydetty mukaan
- liikkumisneuvoja käymään niiden luona, jotka eivät pääse paikalle

Lopuksi Pinja esitteli hyödyllisiä aiheeseen liittyviä sivuja internetistä mm.

<https://www.kuhmo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/voimaa-vanhuuteen-kuhmossa/>