

**Voimaa vanhuteen – ohjelmaan hakeminen**

Noin puolella 75 vuotta täyttäneistä arvioidaan olevan liikkumiskyvyn ongelmia. Tämä vähentää liikkumista ja osallisuutta, heikentää toimintakykyä sekä lisää kansantautien riskiä. Vanhemmissa ikäryhmissä terveysliikuntasuosituksat täyttyvät erityisen huonosti: 75-vuotiaista suosituksiin ylittää vain 31 % miehistä ja 23 % naisista. Lisäksi 22 % miehistä ja 30 % naisista kokee 500 metrin kävelymatkan erittäin vaikeaksi (THL 2023).

Liikkumista on tärkeä edistää, sillä se on merkittävin keino ehkäistä kaatumisia ja murtumia sekä ylläpitää toimintakykyä. Esimerkiksi voima- ja tasapainoharjoittelu on tutkitusti tehokkain tapa ehkäistä kaatumisia ja niistä johtuvia vammoja sekä hoitojaksoja. Kaatumisten ehkäisytyö tarjoaa kunnalle myös mahdollisuuden saada lisää valtionosuuksia hyte-kertoimen avulla terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman keskiössä on paikallinen ja valtakunnallinen poikkihallinnollinen yhteistyö, joka vahvistaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Sen avulla voidaan edistää alueellista yhteistyötä ja siirtää painopistettä korjaavista palveluista kohti varhaisempaa tukea ja ennaltaehkäisyä. Poikkihallinnollinen toiminta varmistaa, että ikäihmisten liikunta huomioidaan kuntien ja hyvinvointialueiden strategioissa. Jotta kaikki, myös ikääntyneet, liikkuisivat enemmän, tarvitaan lisää osaamista eri sektoreilla, vaikuttavia toimia ja tiivistä yhteistyötä.

Voimaa vanhuuteen -ohjelma tukee kotona itsenäisesti pärjäävien, mutta toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumista, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Liikunta- ja kehittämistoimintaa toteutetaan järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyössä. Tavoitteena on kehittää alueellisia toimintamalleja, lisätä ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia sekä tiivistää kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen yhteistyötä liikunnassa ja palveluohjauksessa.

Alueellisen kehittämistyön ohella kunnat voivat asettaa omia tavoitteitaan, kuten voima- ja tasapainoharjoittelun, liikuntaneuvonnan, ulkoilun ja vertaisohjatun toiminnan lisääminen.

Kolmivuotinen maksuton mentorointi sisältää kunnille ja alueille suunnattua ohjausta, koulutuksia, webinaareja, oppimateriaaleja, viestintämateriaaleja, verkostotapaamisia sekä sisältöjä mielen hyvinvoinnista ja ikäystävällisestä liikkumisympäristöstä. Aiemmin ohjelmassa mukana olleet kunnat voivat keskittyä edelleen kehittämistä vaativiin osa-alueisiin ja yhteistyöhön hyvinvointialueen kanssa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman sisältö on kunnille maksutonta.

Valintakriteerit kunnalle

Päätös

Lapinlahden kunta hakee hakea mukaan Voimaan vanhuuteen mentorointiohjelmaan, koska:

Pohjois-Savon hyvinvointialue on mukana ohjelmassa.

Lapinlahden kunnalla on tarve vahvistaa yhdyspintatyötä ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi alueen kuntien, järjestöjen ja hv-alueen kanssa.

Kunta on määritellyt Voimaa vanhuuteen -ohjelman kehittämiskohteet. Kunta nimeää yhteyshenkilöksi hyvinvointi- ja kulttuurikoordinaattori

Hallintojohtaja

12.11.2024

§ 37/2024

---

Henna Rissanen, liikuntasihteeri Hanna Pohjolan ja ikäihmisten neuvostosta puheenjohtaja Matti Kataisen.

Ulla Nikulainen  
Hallintojohtaja

Jakelu

Lapinlahden kunnanhallitus  
hyvinvointi- ja kulttuurikoordinaattori Henna Rissanen  
liikuntasihteeri Hanna Pohjola  
ikäihmisten neuvosto

Oikaisuvaatimusohje

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen seuraavalle kunnan toimielimelle:

Lapinlahden kunta  
Kunnanhallitus  
Asematie 4  
73100 Lapinlahti

Oikaisuvaatimuksen voi tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) tai kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän (7) päivän kuluttua siitä, kun päätöstä koskeva pöytäkirjanote on lähetetty hänelle kirjeellä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen. Hakemukseen on merkittävä oikaisua vaativan ja kirjelmän laatijan nimi ja kotikunta sekä postiosoite ja puhelinnumero.

Oikaisuvaatimukseen on liitettävä:

- päätös, johon oikaisua haetaan joko kopiona tai alkuperäisenä
- asiakirjat, joihin vedotaan