

Ikäystävällinen Etelä-Karjala

Kristiina Pihlajamäki, Savitaipaleen kunta

Riitta Pellinen, Imatran kaupunki

Ikäystävällinen Etelä-Karjala hanke

- Hanke aika 2021 – 2023
- Ikäinstituutti mukana, samoin Vanhus- ja vammaisneuvostot
- Tiedolla johtamisen kehittäminen, asiakasosallisuus, yksinäisyyden lievittäminen ja poikkisektorinen yhteistyö
- Tea viisari tulosten perusteella 65-täyttäneiden kaatumiset ja putoamiset ovat kasvaneet
- EKHVA ja kunnat rajapintatyöskentely malli
- Rakennettiin yhteinen toimintamalli
- Liikuntatoimen merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille
- Tea-viisarin tulokset
- Perustettiin ikäverkosto -> koulutukselliset tapaamiset, yhteiset tapahtumat
Vaikuttamispäivät ja Hyte-infot
- Edelleen vahvistettava miten ikääntyneet ohjautuvat ryhmiin
- Mallia voidaan hyödyntää muihinkin tiedolla johtamisen teemoihin

THL 5.5.2025

*Riitta Pellinen
Imatran kaupunki, liikuntapalvelut*

- **Pysytään pystyssä –ryhmä**
 - toimii kaikissa Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kunnissa
 - 10 kokoontumiskertaa 1,5 h kerralla
 - n. 0,5 h teoriaosuus, jonka jälkeen harjoittelu HUR-kuntosalilaitteilla, tasapainoharjoitukset ym. harjoitteita
 - SBBP -testit alussa ja lopussa
 - testitulokset lähes kaikilla osallistujilla parantuneet
 - osallistujat ovat olleet sitoutuneita ryhmätoimintaan (ei juurikaan poissaoloja)
 - kriteerit kurssille pääsyyn: UKK- instituutin kaatumisvaaran arviointilomake 6-14 pistettä ja haastattelu - > oikea kohderyhmä
 - tiedote ryhmästä EKHVA:n yhteyshenkilöille, eri järjestöille, kaupungin viestintä, nettisivut ja some



- **Etiäiset -etäjumpparyhmä EKHVA:n kanssa yhteistyössä**
 - 8 kokoontumiskertaa 1 x viikossa 30' tuolijumppa
 - Ekhva:n kautta kotihoidon asiakkaat (pilotti)
 - ilmoittautuneita 6, osallistujia 5
- **Koulutukselliset Ikäverkoston tapaamiset**
 - tutustuttu mm. LAB- ammattikorkeakoulun biomekaniikan ja kuormitusfysiologian laboratoriot, simulaatiot

- **Ikäihmisten vaikuttamispäivät**
 - Eteläkarjalaisten voimanlähteet ja hyvän ikääntymisen teesit
- **Liikettä arkeen -tapahtuma**
 - tapahtuman yhteydessä Ekhva:n hyvinvointipäivät
 - tapahtumassa yhdistysten esittelypisteitä mm. eläkeläisjärjestöt, Hengitysyhdistys, Mieli ry., SPR, ym.



Kiitos!

Riitta Pellinen

riitta.pellinen@imatra.fi