

Äldre i rörelse

Målgruppen för Äldre i rörelse-understöden är personer över 65 år som rör på sig för lite med tanke på hälsan. Målet är att öka målgruppens delaktighet, fysiska aktivitet och motion och därigenom stärka möjligheterna till ett funktionsdugligt åldrande.

I Äldre i rörelse-projekten utvecklas de äldres möjligheter att röra på sig. Projektverksamheten kan inriktas på att öka motionsverksamheten (möjlighet för kamratstöd för motivation att röra på sig, styrke- och balansträning, utomhusmotion och distansledd motion), främja samarbetet och delaktigheten samt stärka kompetensen. Det är också viktigt att säkerställa att verksamheten fortsätter efter projektperioden.

I projekten kan man genomföra flera åtgärder samtidigt enligt kommunens behov och resurser. Utvecklingen är systematisk och organiserad, resultaten följs upp och utvärderas. Ledningen ska förbinda sig till genomförandet av projektet. Verksamheten utvecklas tillsammans med målgruppen.

Viktig god praxis inom Äldre i rörelse-verksamheten:

Motionsverksamhetens innehåll

Möjlighet för kamratstöd för motivation att röra på sig

Gruppverksamhet och kamratstöd främjar äldre personers motivation att motionera. Gruppverksamhet möjliggör socialt umgänge och kamratstöd med personer i samma livssituation. Att fungera som kamrathandledare erbjuder upplevelser av meningsfullhet och delaktighet samt inläring av nytt.

Styrke- och balansträning

Enligt motionsrekommendationerna behöver personer över 65 år träna styrka och balans för att bevara och förbättra sin fysiska funktionsförmåga. Särskilt individuellt planerad träning med fokus på progression och som genomförs i motionssal har konstaterats vara effektiv.

Utomhusaktiviteter

Regelbunden utomhusvistelse har mångsidiga effekter på hälsan och välbefinnandet. Att röra sig utomhus förbättrar funktionsförmågan och ökar rörelsesäkerheten. Det behövs olika möjligheter till motion utomhus, till exempel gemensamma promenader, ledd motion på utomhusmotionsplatser och friluftsvänner. Möjligheterna till vardags- och närmotion främjas.

Distansledd motion

Distansledd motion gör det möjligt att motionera även för dem som inte kan delta i ledda motionsgrupper till exempel på grund av långa avstånd eller nedsatt funktionsförmåga. Distansledd motion i grupper gör det möjligt att delta utan digitala färdigheter och främjar socialt umgänge. Distansledd motion förbättrar funktionsförmågan, humöret och de digitala färdigheterna.

Samarbete och delaktighet

Förändring i verksamhetskulturen

Det behövs tvärssektoriellt samarbete för att hänvisningen av de äldre till tjänster som lämpar sig för dem ska fungera bättre. Detta förutsätter att de olika aktörerna har kommit överens om arbetsfördelningen och ansvarsområdena. Äldre personer med olika funktionsförmåga bör ha lämpliga och mångsidiga möjligheter att motionera, inklusive anpassad grenträning. För detta behövs många aktörer, såsom kommunen, idrottsföreningar och andra organisationer.

Hörande av äldre personer

De äldre tas med i planeringen och utvecklingen av motionsverksamheten. Motionsrådet, säkerhetspromenaden, organisationsforumen och olika enkäter är bra sätt att engagera äldre i utvecklingen av idrottstjänsterna och förhållandena för motion och idrott.

Familjer som stöd för verksamheten

Familjemotion är aktiv samvaro där personer i olika åldrar rör på sig tillsammans. Familjen eller den närmaste kretsen kan uppmuntra till och möjliggöra motion för äldre personer till exempel genom att vistas utomhus tillsammans med dem. En äldre person kan också ge barn möjlighet till fysisk aktivitet till exempel genom att delta i eller följa barnet till motionshobbyer. Verksamheten kan bestå av motion på egen hand eller under handledning, gemensamma evenemang eller kampanjer riktade till familjer samt deltagande i utveckling av familjemotion och nätverk.

Likabehandling och jämställdhet

Utgångspunkten för verksamheten är att säkerställa lika möjligheter för äldre att delta i projektets verksamhet. Detta förutsätter att tillgängligheten och säkerheten säkerställs och att begränsningar i funktionsförmågan beaktas. Vid planeringen och genomförandet av verksamheten ska man också utreda eventuella variationer mellan könen ifråga om intresseområden och vid behov vidta riktade åtgärder för att uppnå jämställdhet.

Stärkande av kompetens

Kompetensen och kunskapen om motionens betydelse för de äldre bör ökas. Yrkesutbildade personer som möter äldre personer ska kunna diskutera deras motionsvanor och hänvisa dem till lämpliga motionsmöjligheter. För att kunna utveckla högklassig motionsverksamhet måste man säkerställa projektarbetarens kompetens samt se till att informationen når även äldre personer, deras närstående, kamrathandledare och beslutsfattare.

Äldre i rörelse/Äldreinstitutet som stöd för projekten

Äldre i rörelse-verksamheten ger olika projekt stöd och verktyg för att öka och främja motion bland personer över 65 år. Material och utbildningar för projektplanering och utveckling av verksamheten finns på Äldreinstitutets webbplats på adressen www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja (på finska).

Familjen i rörelse som stöd för projekten

Familjen i rörelse-verksamheten ger information, stöd och idéer för det praktiska genomförandet av familjemotion. Utnyttja Familjen i rörelse-programmets innehåll i projektplaneringen och utvecklingen av verksamheten, <https://www.liikkuvaperhe.fi> (på finska).