

DIGITUPAJUMPPA

Taustaa:

Vuonna 2010 Kuusamo valittiin mukaan Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen kolmivuotiseen kehittämistyöhön. Jonka johdosta pääsimme esittämään toimintamme Voimaa vanhuuteen – verkostopäivillä ja Ikäihmisten liikunnan foorumissa vuonna 2013. Ansiokkaasta kehittämistyöstä Kuusamo palkittiin Voimaa vanhuuteen – ohjelman Hyvä kello kauas kuuluu- pronssikellolla

Kehittämistyöhön kuului VoiTas (kunnonhoitaja)- koulutukset henkilöstölle ja voima- ja tasapainoryhmien lisääminen ikäihmisille. Edelleen Ikäihmisten palvelujen toimintasuunnitelmassa on, että kaikki työntekijät käyvät Kunnonhoitaja koulutuksen. Tämä on yhtenä kulmakivenä siihen, että kuusamolaiset ikäihmiset ovat liikkuvia ja asuvat kotona mahdollisimman pitkään. Samalla vertaisveturi koulutus aloitettiin yhdistyksissä ja omaishoidossa sekä ulkoiluystävä koulutukset vapaaehtoisille. Eri hankkeiden kautta on Vertaisvetureita koulutettu useita ja he toimivat Kuntoaavustajina eri vanhusyksiköissä ja kotihoidossa.

Kuusamo on laajentanut toimintaa myös Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman kohderyhmän iäkkäisiin, jossa huomioidaan liian vähän liikkuvat 60+ eläkkeelle siirtyvät ikäihmiset sekä liian vähän liikkuvat kotihoidon, palveluasumisen ja pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat ikäihmiset.

Nykykaika:

Kuusamo on ollut Ikäinstituutin Pohjois-Pohjanmaan Voimaa vanhuuteen – oppimisverkoston ja hallituksen kärkihankkeen koollekutsujana Oivangissa 25.9.2018, jonka aiheena oli Ikäihmisten liikunnan vertaisohjaaminen.

Oivangissa Kuusamon kehittämistehtäväksi valikoitui Digitupajumppa vertaisohjaajan ohjaamana. Digitupajumppan tarkoituksena on mahdollistaa osallistuminen jumppaan asuinpaikasta riippumatta suoran lähetyksen avulla. Jumppa tallennetaan ja liitetään Kuusamon kaupungin nettisivuille, myöhempää katsomista ja jumppahetkiä varten.

Palveluasumisen yksiköille linkki on tallennettu tietokoneille, jotta he voivat osallistua jumppaan reaaliaikaisesti.

Vertaisohjaaja Vappu Lohilahti ohjaa Digitupajumppan Penttilänvaaran koululla kylän asukkaiden jumpatessa mukana. Ensimmäinen jumppa kuvattiin 4.2.2019.

Mukana on lisäksi Tieran IT asiantuntija Petri Pesonen, jonka tehtävänä on tekniikan toimittaminen ja linkkien siirtäminen kaupungin sivuille. Verkostokoordinaattori Anu Lämsä maakunnallisesta Digituki –pilotista, Arto Veteläinen Penttilänvaaran kylästä ja Raimo Poussu Digikummi kirjastosta.

