

Ehdotus: Luovaa liikuntaa vanhuksille – hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia työpajoja Oulussa

Idea lyhyesti:

Perustetaan vanhuksille suunnattu "Luovaa liikuntaa" -työpaja, joka yhdistää liikuntaa ja luovuutta ylläpitämään ja edistämään ikääntyvien toimintakykyä, elämänlaatua ja hyvinvointia. Työpajoissa keskitytään liikunnan ja leikillisyyden kautta ennaltaehkäisemään kaatumisia ja tukemaan fyysistä sekä henkistä terveyttä. Tämä toimintamuoto tuo iloa ja yhteisöllisyyttä vanhusten arkeen, parantaa elämänlaatua ja vähentää terveydenhuollon kustannuksia.

Tausta ja tarve:

Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää, sillä esimerkiksi kaatumistapaturmat aiheuttavat huomattavia kustannuksia sekä yhteiskunnalle että yksilölle. Monipuolinen liikunta ja luovuus tukevat toimintakykyä, vähentävät tapaturmariskiä ja lisäävät vanhusten elämänlaatua. Yhdistämällä luovia ja liikunnallisia harjoituksia voidaan motivoida myös niitä ikääntyneitä, jotka eivät innostu perinteisestä liikunnasta.

Työpajan sisältö:

Työpaja järjestetään **2 kertaa viikossa**, ja jokainen tapaaminen kestää 2 tuntia. Ohjelma sisältää:

- **Tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia**, jotka tukevat kaatumisten ehkäisyä.
- **Luovia harjoitteita**, kuten taiteen tekemistä liikkeen lomassa (esim. maalaaminen liikkuen).
- **Improvisaatiota ja liikunnallisia leikkejä**, jotka edistävät osallistujien tunnetaitoja ja henkistä hyvinvointia.
- **Yhteisöllisiä aktiviteetteja**, kuten ryhmätansseja, pallopelejä ja rentoutusharjoituksia.

Työpaja kiertäisi vanhustenkodeissa ja palvelutaloissa ympäri Oulua, jotta mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan. Työpaja voidaan järjestää useammassa vanhusten palvelutalossa ympäri Oulua. Ohjaaja vastaisi ohjelman suunnittelusta ja toteutuksesta, ja tavoitteena olisi osallistujien aktiivinen innostaminen ja hyvinvoinnin tukeminen.

Toteutusaikataulu:

Työpajat järjestettäisiin esimerkiksi **maaliskuusta joulukuuhun** (10 kuukautta). Työpajojen toteutus:

- **2 kertaa viikossa, 2 tuntia per kerta.**
- Ohjaajan suunnittelutyö: **4 tuntia viikossa.**

Budjettilaskelma:

Erä	Kuvaus	Kustannus (€)
Ohjaajan palkka	Ohjaajan tuntipalkka 23 €/h	
- Työpajat 2 x 2 h viikossa	4 tuntia x 40 viikkoa = 160 tuntia	3 680 €
- Suunnittelutyö 4 h/vko	4 tuntia x 40 viikkoa = 160 tuntia	3 680 €
Tarvikemaksut	Maalaustarvikkeet, pallot, liikuntavälineet	1 000 €
Matkakulut	Ohjaajan liikkuminen työpajapaikkojen välillä	800 €
Tilavuokra	Vanhustenkotien tilat oletettavasti maksuttomia	0 €
Markkinointi ja viestintä	Esitteet, mainokset ja verkkosisällöt	600 €
Yhteensä		9 760 €

Toteutussuunnitelma:

1. **Yhteistyö vanhustenkotien kanssa:** Työpajojen toteutuspaikoiksi valitaan Oulun alueen vanhustenkodit ja palvelutalot.
2. **Ohjaajan rekrytointi:** Työpajojen ohjaajana toimisi idean kehittäjä, liikunnanohjaaja (AMK) sekä teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK), jolla on vahva osaaminen liikunnan ja luovuuden yhdistämisestä. Idean keksijällä on myös kokemusta liikuntapalveluiden suunnittelusta ja toteutuksesta sekä näyttöä onnistuneista projekteista, jotka yhdistävät liikunnan iloa ja luovia elementtejä. Tämä varmistaa, että työpajat ovat laadukkaita, innovatiivisia ja osallistujien tarpeisiin mukautettuja.
3. **Tiedotus:** Työpajoista tiedotetaan vanhustenkotien asukkaille ja henkilökunnalle. Kaupungin verkkosivut ja sosiaalinen media tukevat viestintää.
4. **Toiminnan aloitus:** Työpajat käynnistetään maaliskuussa, ja ne jatkuvat joulukuuhun asti.

Hyödyt Oululle:

- **Ikääntyneiden hyvinvointi:** Työpajat tukevat toimintakykyä, vähentävät kaatumisriskiä ja parantavat elämänlaatua.

- **Yhteisöllisyys:** Toiminta tuo iloa ja lisää sosiaalista vuorovaikutusta vanhusten arkeen.
- **Kustannussäästöt:** Ennaltaehkäisevä liikunta vähentää terveydenhuollon kustannuksia pitkällä aikavälillä.
- **Osallistumismahdollisuudet:** Helposti saavutettava ja liikkuva työpajatoiminta mahdollistaa laajan osallistujajoukon.

Luovaa liikuntaa vanhuksille -työpaja on innovatiivinen ja matalan kynnyksen hanke, joka edistää oululaisten hyvinvointia ja vahvistaa kaupungin yhteisöllisyyttä.