

## PASEO-projektin jäsenyhteisöt

PASEO-projektin työryhmässä on 28 instituutiota Euroopan 15 valtiosta.

### Jäsenyhteisöt

Wienin yliopisto, Itävalta  
Leuvenin yliopisto, Belgia  
Olomouc'in yliopisto, Tšekki  
Jyväskylän yliopisto, Suomi  
Nancyn yliopisto, Ranska  
Erlangen-Nürnberg'in yliopisto, Saksa  
Thracen yliopisto, Kreikka  
Veronan yliopisto, Italia  
Lithuanian Academy of Physical Education, Liettua  
TNO Quality of Life, Alankomaat  
Oslo University College, Norja  
National Institute of Hygiene, Puola  
Porton yliopisto, Portugali  
Extremaduran yliopisto, Espanja  
Karolinska Institute, Ruotsi

### Jäsenyhteisöjen kumppanit

Vienna Office for Structural Development, Itävalta  
Flemish Ministry for Culture, Youth and Sport  
Czech National Institute of Public Health  
Veteran track & field athletes Association of Northern Greece  
Bavarian Ministry of Public Health  
Veneto Office for International Relationships, Italia  
Lithuanian Public Health Association  
Netherlands Institute of Sports and Physical Activity  
Norwegian Directorate for Health  
Portuguese Institute of Sport  
Government of Extremadura  
Swedish Pensioners' Association  
GeroCenter: Hyvän vanhenemisen tutkimus- ja kehittämiskeskus, Suomi



PASEO-projektin rahoittavat Euroopan komissio ja Terveys- ja kuluttaja-asioiden toimeenpanovirasto (EAHC). Apurahasopimus No. 2008 12 19.

### Yhteyshenkilö

Projektikoordinaattori: Prof. T. Alfred Rütten  
Institute of Sport Science and Sport  
Erlangen-Nürnberg'in yliopisto  
Puh: +49 9131 85 25 000  
Fax: +49 9131 85 25 002  
E-Mail: [issinfo@sport.uni-erlangen.de](mailto:issinfo@sport.uni-erlangen.de)

[www.paseonet.org](http://www.paseonet.org)

**Tulevaisuuden  
liikuntastrategia passiivisten  
iäkkäiden ihmisten terveyden  
edistämiseksi fyysisen  
aktiivisuuden avulla**



## Projekti

## Työsuunnitelma

# Työohjelma iäkkäiden ihmisten terveyden edistämiseksi fyysisen aktiivisuuden avulla

### Tiivistelmä

Viime vuosina on EU:n alueella iäkkäille suunniteltu useita liikuntaohjelmia, joiden avulla on pyritty lisäämään heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Liikuntaohjelmat eivät kuitenkaan ole onnistuneet riittävän hyvin aktivoimaan inaktiivisia ikääntyviä.

EU:n rahoittama PASEO-projekti pyrkii lisäämään nimenomaan inaktiivisten iäkkäiden ihmisten fyysistä aktiivisuutta luomalla yhteistyöverkostoja päättäjiensä keskuudessa, vahvistamalla alan osaamista ja kehittämällä liikuntastrategioita Euroopan 15 valtiossa.

PASEO-projektin tavoitteena on vahvistaa ja täydentää jo käynnissä olevaa kehittämistyötä kahdella tavalla: eri sektorien välisten verkostojen kehittäminen (esim. organisaatioiden välisten yhteistyön kehittäminen) ja organisaatioiden sisäisten verkostojen parantaminen (esim. henkilöstö, resurssit ja yhteistyö organisaatioiden sisällä).

PASEO-projektin tavoitteena on vahvistaa ja täydentää jo käynnissä olevaa kehittämistyötä kahdella tavalla: eri sektorien välisten verkostojen kehittäminen (esim. organisaatioiden

### PASEO:n strategiset tavoitteet inaktiivisten iäkkäiden ihmisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi

- Arvioidaan käytössä olevat nykyiset resurssit
- Kehitetään terveyden edistämisen rakenteita luomalla uusia sekä vahvistamalla jo olemassa olevia kansallisia yhteistyöverkostoja
- Täydennetään voimavaroja ja vahvistetaan osaamista laajan yhteistyöverkoston kautta
- Kehitetään kunkin maan sisällä liikuntastrategia passiivisten iäkkäiden ihmisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- Projektin aikana seurataan liikuntastrategian ja verkostoitumisen edistymistä

### Vaihe 1: Käytössä olevien resurssien arviointi

Johtava yliopisto: Leuvenin yliopisto, Belgia

- Nykyisten voimavarojen ja resurssien arviointi
- Menetelmät arvioinnin toteuttamiseen: laadulliset haastattelut, focus group –tapaaminen iäkkäiden ihmisten kanssa sekä kansallinen palautekeskustelu

### Vaihe 2: Yhteistyön kehittäminen ja verkostoituminen

Johtava yliopisto: Porton yliopisto, Portugali

- Yhteistyöverkoston kehittäminen eri sektorien ja organisaatioiden välillä
- Jo olemassa olevien verkostojen vastuualueiden laajentaminen
- Liikuntastrategian suunnittelu alkaa

### Vaihe 3: Voimavarojen, osaamisen ja resurssien vahvistaminen liikuntastrategian avulla

Johtava yliopisto: Erlangen-Nürnbergin yliopisto, Saksa

- Luodun yhteistyöverkoston vahvistaminen ja sen ylläpito
- Liikuntastrategian suunnittelu jatkuu yhteistyöverkoston yhteisenä prosessina
- Liikuntastrategian toteutus ja sen rahoittaminen
- Tietoisuuden lisääminen

### Vaihe 4: Projektin etenemisen seuranta

Johtava taho: TNO Quality of Life, Alankomaat

- Yhteistyön kehittämisen seuranta
- Liikuntastrategian etenemisen seuranta
- Projektin jäsenyhteisöt ja kumppanit tukevat luodun verkoston säännöllisen yhteistyön jatkumista

### Projektin hallinto:

Projektin koordinointi:

Erlangen-Nürnbergin yliopisto, Saksa

Tuloksista tiedottaminen:

Oslo University College, Norja

Projektin arviointi:

TNO Quality of Life, Alankomaat

### Faktat projektista

- Projektin kesto: Tammikuu 2009–Heinäkuu 2011 (30 kuukautta)
- Rahoitus: Euroopan komissio ja Terveys- ja kuluttaja-asioiden toimeenpanovirasto (EAHC)
- EU:n rahoittama summa: 800,000 €