

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma

Voimaa vanhuuteen -ohjelman hyvät käytännöt ja toimintatavat 75-vuotiaiden ikäihmisten liikuntaneuvonnasta ja -toiminnasta laajenevat kansallisen toimenpideohjelman myötä kahteen uuteen kohderyhmään: juuri eläkkeelle siirtyviin yli 60-vuotiaisiin sekä kotihoidon, palveluasumisen ja laitoshoidon piirissä oleviin ikäihmisiin. Päämääränä on edistää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua nykysuositusten mukaisesti.

Tavoitteena on lisätä parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä. Tämä edellyttää osaamisen vahvistamista mm. sosiaali-, terveys-, liikunta- ja teknisessä toimessa sekä järjestöissä.

Kaikkien toimijoiden, jotka voivat edistää ikäihmisten liikuntaa, on tärkeä lisätä keskinäistä tiedonvaihtoa ja paikallista yhteistyötä. Toimenpideohjelma vauhdittaa liikuntatoiminnan kasvua kokoamalla yhteistyöverkostot ikäihmisten kolmen kohderyhmän ympärille.

Toimenpideohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti keskeisten asiantuntijaorganisaatioiden ja eläkeläisjärjestöjen tuella. Ohjelmaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö.

Liity mukaan verkostoon osoitteessa www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

Lisätietoa: ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari 040-596 8798 tai pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi

Yhteistyöllä kuntiin lisää ja laadukkaita

