

## **Kunnat kaksinkertaistaneet iäkkäiden liikkujien määrän**

***Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan osallistuvat kunnat ovat onnistuneet parantamaan huomattavasti toimintakyvyiltään heikentyneiden iäkkäiden kuntoa tarjoamalla lisää liikuntaneuvontaa, ohjattua lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua sekä ulkoilumahdollisuuksia. Säännöllinen lihastenkäyttö on välttämätöntä ikäihmisen toimintakyvyn säilymiselle ja itsenäiselle asumiselle.***

Vain muutama prosentti suomalaisista eläkeikäisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti. Selvitysten mukaan kävelyn ja muun liikunnan suosio on vähentynyt ja myös tasapainoharjoittelu on vähäistä. Tietoisuus iäkkäiden liikunnan tärkeydestä ja heikentynyt taloustilanne ovat lisänneet kuntien kiinnostusta osallistua Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaan. Tulokset ovat olleet erittäin rohkaisevia.

Jo 38 kunnassa on otettu käyttöön ikäihmisten terveysliikunnan hyviä toimintatapoja. Kuntiin on perustettu liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä järjestöjen edustajista koostuvat yhteistyöryhmät. Työryhmät ovat kartoittaneet ikäihmisten liikuntatoiminnan lähtötilanteen, tehneet suunnitelmat toimien kehittämiseksi ja kouluttaneet eri ammattiryhmiä. Tavoitteena on ollut lisätä ikäihmisille liikuntaneuvontaa, ohjattua liikuntatoimintaa ja ulkoilumahdollisuuksia. Tukea ja koulutusta tähän työhön ovat antaneet Ikäinstituutin kuntakohtaiset mentorit.

”Tuloksellinen työ ei välttämättä edellytä uusia resursseja vaan sitä, että osataan yhdistää ja kohdentaa olemassa olevat voimavarat parhaalla mahdollisella tavalla. Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäinen kuntaryhmä on onnistunut kaksinkertaistamaan ohjattujen liikuntaryhmien ja niihin osallistuneiden määrät. Lisäksi ikäihmisten lihasvoima ja tasapaino ovat selvästi parantuneet”, iloitsee ohjelmajohtaja **Elina Karvinen** Ikäinstituutista.

Suuri merkitys onnistumiselle on ollut se, että kunnat ovat oppineet asioita toisiltaan. Lisäksi ikäihmisiltä on kysytty mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia paikallisten Voimaa vanhuuteen -liikuntaraatien avulla.

”Haasteena on vielä liikuntaneuvonnan ja ohjattujen ulkoiluryhmien lisääminen sekä vertaisohjaajien ja paikallisten järjestöjen aktiivisempi mukanaolo”, Karvinen kertoo.

### **Hämeenlinnalle, Kokkolalle ja Kuusamolle Hyvä kello kauas kuuluu -palkinnot**

Helsingissä järjestetyssä Ikäihmisten liikunnan foorumissa luovutettiin kolmelle ensimmäisen kuntaryhmän kunnalle Voimaa vanhuuteen -ohjelman pronssiset palkintokellot tunnustuksena ikäihmisten terveysliikunnan kehittämistyöstä. Kunnissa on onnistuttu laaja-alaisella yhteistyöllä, tiedottamisella sekä ammattilaisia että vertaisohjaajia kouluttamalla lisäämään merkittävästi terveysliikuntaa. Ikäihmiset ovat olleet myös aktiivisesti mukana suunnittelemassa ja kehittämässä paikkakuntansa liikuntatoimintaa.

### **Liikuntaohjelma laajenee yhteistyöllä**

Voimaa vanhuuteen -ohjelman verkostomainen työtapo laajenee Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman (2013–2015) myötä uusiin elämäntilanteisiin: eläkkeelle ja tukipalvelujen piiriin siirtyviin ikäihmisiin. Ikäihmisten liikunnan kansallista toimenpideohjelmasta koordinoi Ikäinstituutti asiantuntijaorganisaatioiden ja eläkeläisjärjestöjen tuella. Ohjelmaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö.

Toimenpideohjelman onnistunut toteuttaminen edellyttää keskinäisen tiedonvaihdon ja yhteistyön lisäämistä ministeriöiden, valtakunnallisten asiantuntijaorganisaatioiden ja paikallisten toimijoiden kesken. Laajan yhteistyön tuloksena pystytään kuntiin lisäämään ikäihmisille laadukasta liikuntaneuvontaa ja liikuntatoimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä. Työ etenee ensi vuonna aluehallinnon kanssa yhteistyössä järjestettävissä seminaareissa, joissa kootaan ikäihmisten terveysliikuntaverkostoja ja työstetään toimenpide-ehdotusten toteutusta.

”Haastamme kaikki mukaan ensi vuoden Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaareihin Tampereella, Oulussa, Joensuussa, Vantaalla, Turussa ja Rovaniemellä”, Karvinen sanoo.

-----  
HUOM! Ikäihmisten liikunnan foorumin vuoksi lisätiedon antajat ovat tavoitettavissa vasta 5.12.2013.

### **Voimaa vanhuuteen -ohjelman kuntaryhmät**

I kuntaryhmä (2010-2013): Hämeenlinna, Iitti, Jalasjärvi-Ilmajoki-Kurikka (JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä), Juva-Joroinen-Rantasalmi (JJR-kunnat), Kemiönsaari, Kokkola, Kustavi, Kuusamo ja Sastamala.

**Lisätietoa:** mentori Minna Säpyskä-Nordberg 040 5968 792 tai [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

II kuntaryhmä (2011-2014): Alavus, Hanko, Juuka, Keuruu, Kokemäki, Liperi, Loviisa, Nurmes, Peruspalvelukuntayhtymä Selänne (Haapajärvi, Kärämäki, Pyhäjärvi ja Reisjärvi), Ranua ja Ähtäri.

**Lisätietoa:** mentori Annele Urtamo 040 5829 892 tai [annele.urtamo@ikainstituutti.fi](mailto:annele.urtamo@ikainstituutti.fi)

III kuntaryhmä (2012-2015): Eksote (Lemi, Luumäki, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale, Taipalsaari), Kouvola, Lahti, Pieksämäki ja Valkeakoski.

**Lisätietoa:** mentori Heli Starck 040 5968 799 tai [heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

-----  
HUOM! Ikäihmisten liikunnan foorumin vuoksi lisätiedon antajat ovat tavoitettavissa vasta 5.12.2013.

### **Lisätietoa Ikäihmisten liikunnan kansallisesta toimenpideohjelmasta:**

ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari 040 596 8798 tai [pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi](mailto:pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi)

ohjelmajohtaja Elina Karvinen 040 530 2603 tai [elina.karvinen@ikainstituutti.fi](mailto:elina.karvinen@ikainstituutti.fi)

Lue lisää ikäihmisten terveystuennasta ja Ikäihmisten liikunnan kansallisesta toimenpideohjelmasta Liikunta ja ikääntyminen -julkaisusta <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/283/>

*Ikäinstituutti toimii hyvän vanhenemisen puolesta edistämällä toimintakykyisyyttä ja osallisuutta. Ikäinstituutti tuottaa ja välittää tietoa ikääntymisestä ja ikäihmisten elämästä, kehittää ja juurruttaa hyviä toimintatapoja ikäihmisten hyväksi, antaa asiantuntemusta ikäpolitiikan suunnitteluun ja osallistuu yhteiskunnalliseen ikäkeskusteluun.*

Elämänvoimaa vanhuuteen - elämänvoimaa vanhuudesta, [www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)