

## **79-vuotias Hannu treenaa säännöllisesti kuntosalilla**

*Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelman avulla on parannettu kotona asuvien, yli 75-vuotiaiden toimintakykyä. Ohjelmassa mukana olevat kunnat ovat tarttuneet ikääntymishaasteeseen lisäämällä heikompikuntoisille ikäihmisille liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosisältöisiä liikuntaryhmiä ja ulkoilua. Toiminnan mittava lisäys on tehty julkisen sektorin, järjestöjen ja ikäihmisten yhteistyönä. Hyvät kokemukset innoittavat jatkamaan taloudellisestikin järkevää työtapaa.*

Kokkolalainen **Hannu Kola** löysi Voimaa vanhuuteen -ohjelman kuntosaliryhmän naapurin vinkistä. Kola käy harjoittelemassa lihasvoimaa ja tasapainoa kaksi kertaa viikossa ja sen lisäksi hän ulkoilee, pyöräilee ja vetreyttää liikerajoitteista olkapäätä kumiremmijumpalla kotona.

”Olen huomannut, että korkea ikäni vaikuttaa heikentävästi tasapainoon. Jos en harjoittele tai liiku ollenkaan, se näkyy heti arkiaskareissa ja lempiharrastuksessani keilailussa. Säännöllisen kuntosaliharjoittelun ansiosta keilaradalla on nyt varmempi osumatarkkuus”, kiteyttää Kola kuntosaliharjoittelun hyötyjä.

### **Yhteinen tavoite ja yhdessä oppiminen**

Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäisenä aloittanut kuntaryhmä on päättänyt kolmivuotisen ohjelmatyön. Kunnat ovat onnistuneet Ikäinstituutin mentoroinnin ja koulutuksen tukemana kaksinkertaistamaan toimintakyvyiltään heikentyneiden ikäihmisten ohjattujen liikuntaryhmien ja niihin osallistuneiden määrät sekä parantaneet ikäihmisten lihasvoimaa ja tasapainoa. Kunnat eivät ole saaneet toimintaansa rahallista tukea.

”On hienoa todeta, että useat toimijat ovat halunneet yhdistää voimansa saadakseen heikompikuntoisille ikäihmisille harjoittelumahdollisuuksia. Eri ammattiryhmien yhteistyö sekä ikäihmisten mukaanotto toimintojen suunnitteluun on tuloksellisen työn lähtökohta. Kaikki oppivat toisiltaan ja oma työ helpottuu”, kertoo ohjelmajohtaja **Elina Karvinen** Ikäinstituutista.

Kuntien hyvinvointistrategioihin on entistä useammin kirjattu ikäihmisten terveysliikunta ja liikuntaraadeissa on kuultu iäkkäiden näkemyksiä terveysliikunnasta. Eri toimijat kunnissa ovat kehittäneet monia hyviä toimintamalleja kuten olohuonejumpa, taloyhtiöliikunta, vertaisohjaajien vetämät liikuntaryhmät sekä ohjatut ulkoiluryhmät hitaammille kulkijoille.

### **Valmiit toimintamallit järjestöjen vapaaehtoistyöhön**

Hämeenlinnassa Voimaa vanhuuteen -ohjelma sopi loistavasti juuri perustetun ikäihmisten lautakunnan toimintaan, joka vastaa kaupungissa ikäihmisten sosiaali- ja terveys- sekä liikuntapalveluista. Ohjelmalta odotettiin tukea poikkisektoriseen yhteistyöhön, hyviä toimintamalleja ja koulutusta. Tavoitteena oli tukea paikkakunnan yhdessä tekemisen toimintatapaa.

”Kansalaisjärjestöt ottivat hyvin käyttöön valmiita toimintamalleja lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun sekä ulkoiluun. Lisäksi koulutettiin runsaasti vapaaehtoisia liikuntaryhmien vertaisohjaajiksi”, listaa Hämeenlinnan kaupunginhallituksen puheenjohtaja **Sari Rautio** Voimaa vanhuuteen -ohjelman tuloksia.

Ikäihmisten lautakunnan lisäksi Voimaa vanhuuteen -ohjelmatyöhön osallistui aktiivisesti kunnan vanhusneuvosto. Ohjelman hyvät toimintatavat jatkavat elämäänsä lautakunnan tulevilla toimintasuunnitelmissa.

*Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Tavoitteena on kehittää ja lisätä ohjelmaan valituissa 38 kunnassa iäkkäiden liikuntaneuvontaa, ohjattua lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua sekä ulkoilua että arkiliikunnan mahdollisuuksia. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti Raha-automaattiyhdistyksen, opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön tuella.*

---

### **Lisätietoa:**

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

*II kuntaryhmä (2011–2014): Alavus, Hanko, Juuka, Keuruu, Kokemäki, Liperi, Loviisa, Nurmes, Peruspalvelukuntayhtymä Selänne (Haapajärvi, Kärsämäki, 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 Minna Säpyskä-Nordberg 040 5968 792 tai [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

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

[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

*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)*