

Lehdistötiedote  
1.6.2017  
Ikäinstituutti

## **Voimaa vanhuuteen -mentorointi laajenee 12 uuteen kuntaan**

*Kaksitoista uutta kuntaa lisää voima- ja tasapainoharjoittelua sekä ulkoliikuntaa kotona asuville, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneille iäkkäille. Kunnille nimetään kolmivuotiseen kehittämistyöhön oma mentori.*

Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan 2017 valitut kunnat ovat **Enonkoski, Enontekiö, Iisalmi, Janakkala, Kempele, Multia, Muonio, Pori, Rovaniemi, Savonlinna, Sonkajärvi ja Tohmajärvi**. Kuntavalinnan myötä Voimaa vanhuuteen -työ laajenee ilahduttavasti Länsi-Lappiin.

Ikäinstituutin mentori kannustaa julkisen sektorin eri toimijoita ja järjestöjä tiivistämään yhteistyötä ja ottamaan käyttöön hyviä ikäihmisten terveysliikunnan toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta ja ulkoliikunnasta.

Ryhmäliikunta parantaa liikkumiskykyä, edistää mielen hyvinvointia ja tarjoaa vertaistukea. Vahvat jalat ja hyvä tasapaino mahdollistavat itsenäisen asumisen omassa kodissa. Säännöllisestä liikunnasta hyötyvät eniten ihmiset, joilla on alkavia liikkumisongelmia.

”Onnistunut hallintorajat ylittävä kehittämissyö pohjautuu yhteisesti jaetulle tavoitteelle, aidolle kumppanuudelle ja riittäville resursseille. Tällaista erilaiset hallintorajat ylittää yhteistyötä tarvitaan erityisesti myös tulevassa sote-muutoksessa”, toteaa Voimaa vanhuuteen -ohjelman poikkisektorista yhteistyötä tutkinut **Sanna Laulainen** Itä-Suomen yliopistosta.

Ohjelmaan valittiin viime vuonna 18 kuntaa ja uusi kuntahaku aukeaa jälleen vuonna 2018. Lisäksi kuntia kutsutaan iäkkäiden terveysliikuntatalkoisiin hallituksen kärkihankkeella Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi (2017–2018). Kärkihankkeeseen on ilmoittautunut tällä hetkellä 58 kuntaa.

*Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia, itsenäistä suoriutumista ja osallistumista ottamalla käyttöön hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, ryhmäliikunnasta ja ulkoilusta. Hyvien toimintatapojen käyttöönotto toteutetaan yhteistyössä järjestöjen, julkisen sektorin ja ikäihmisten kanssa. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti. Rahoituksesta vastaavat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja opetus- ja kulttuuriministeriö. [www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)*

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