

Lehdistötiedote
Ikäinstituutti
22.4.2015

Voimaa vanhuuteen -ohjelma tukee tuloksellisesti itsenäistä asumista kotona

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kunnat ovat kaksinkertaistaneet liikuntatarjonnan toimintakyvyltään heikentyneille, kotona asuville iäkkäille. Viikoittaisissa ryhmissä harjoittelee 70 % ohjelman kohderyhmään kuuluvista kuntalaisista. Eri toimijoiden kanssa suunniteltu liikuntapalveluketju löytää iäkkäät paremmin heille sopiviin liikuntaryhmiin, ja kunnan seuranta motivoi iäkkäitä jatkamaan liikkumista.

Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa on mentoroitu 38 kunnan poikkihallinnollisia yhteistyöryhmiä kolmen vuoden ajan. Kuntiin on koulutettu reilut 170 kouluttajaa lisäämään paikallisten ammattilaisten ja vertaisohjaajien osaamista iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä ulkoilusta.

Kunnat ovat ottaneet käyttöön tai soveltaneet hyviä toimintamalleja heikompikuntoisten ikäihmisten terveysliikuntaan ja lisänneet ohjattua ulkoilua ja ulkoiluystävä-toimintaa.

”Liikuntaryhmiin osallistuneiden määrät ovat kaksinkertaistuneet. Etenkin järjestöt ja liikuntatoimi ovat lisänneet liikuntaryhmiä heikompikuntoisille iäkkäille. On ilahduttavaa huomata, että sosiaali- ja terveystoimi sekä liikuntatoimi ovat alkaneet tarjota tälle kohderyhmälle liikuntaneuvontaa”, toteaa ohjelmajohtaja **Elina Karvinen** Ikäinstituutista.

Tiivis yhteistyö kunnan eri hallintokuntien ja paikallisten järjestöjen kesken sekä tarkasti kohdennettu kehittämistyö ovat olleet avainasemassa tuloksekkaassa Voimaa vanhuuteen - työssä.

”Kunnan luottamus- ja virkamiesjohdon on tärkeä ymmärtää liikunnan merkitys toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Kun ikäihmisten terveysliikunta saadaan kirjattu osaksi kuntastrategiaa ja hyvinvointikertomusta, on käytännön eri toimijoiden helpompi suunnitella ja toteuttaa toimintaa yhteistyössä”, kiteyttää sosiaali- ja terveysasioiden johtaja **Tarja Myllärinen** Kuntaliitosta.

Fyysisesti aktiivinen arki ja säännöllinen ulkoilu ovat toimivat ja kustannustehokkaat keinot tukea ikäihmisen toimintakykyä ja itsenäistä asumista kotona. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislaki tulee toteutuessaan entisestään vahvistamaan kunnan roolia hyvinvointi- ja terveystoimijana.

Voimaa vanhuuteen -juhlaseminaarissa Helsingissä 22.4.2015 luovutettiin kuudelle ohjelmakunnalle Hyvä kello kauas -kuuluu tunnustus laadukkaasta terveysliikunnan kehittämistyöstä kotona asuville, toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Tunnustuksen saivat **Alavus, Hanko, Liperi, Ruokolahti, Kouvola ja Valkeakoski.**

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Ikäinstituutin mentoroinnilla on tuettu ohjelmakuntien poikkisektorisia yhteistyöryhmiä. Työn tuloksena kuntien iäkkäille on tarjolla enemmän liikuntaneuvontaa, ohjattuja lihasvoima- ja tasapainosisältöisiä ryhmiä, ulkoilua ja arkiliikunnan mahdollisuuksia. Ohjelmaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö.

Tutustu Voimaa vanhuuteen -kuntien hyviin toimintatapoihin liikuntaneuvonnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta ja ulkoilusta [tästä linkistä](#).

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