

Kaikki säästää huntteja, kun seniori nostaa puntteja

Voimaa vanhuuteen -ohjelma hakee uusia kuntia mukaan terveystuokuntatalkoisiin - etenkin vanhusvoittoisista Itä-Lapin, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun kunnista. Suomessa asuu omissa kodeissaan 250 000 iäkästä, joiden liikkuminen on hankalaa. Kolmannes heidän kaatumisistaan on ehkäistävissä säännöllisestä voima- ja tasapainoharjoittelulla.

Vanhana kannattaa kuntoilla. Puolen vuoden tehoharjoittelu kuntosalilla parantaa iäkkään suorituskykyä yhtä paljon kuin ikääntymisen myötä menetetään kymmenessä vuodessa.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa jo mukana olevat 68 kuntaa taklaavat hoito- ja palvelukustannusten nousua tarjoamalla liikuntatoimintaa kotona kiikun kaakun pärjääville iäkkäille.

- Yksi lonkkamurtuma maksaa ensimmäisenä hoitovuonna kunnalle noin 50.000 euroa. Lisäksi heikentynyt liikkumiskyky kasvattaa merkittävästi iäkkään kotihoidon, lääkkeiden, ateria- ja kuljetuspalveluiden kustannuksia. Puhumattakaan asian inhimillisestä puolesta, laskee ohjelmajohtaja **Elina Karvinen** Ikäinstituutista.

Hae Voimaa vanhuuteen -kunnaksi

Kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -terveysliikuntaohjelmaan voi hakea 30.11. asti kunnanhallituksen tai lautakunnan päätöksellä. Kunnat saavat kehittämistyön tueksi Ikäinstituutin maksutonta mentorointia, koulutusta ja oppimisverkostoja. Iäkkäiden liikuntapalveluita suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä kunnan eri hallintokuntien, järjestöjen ja iäkkäiden kanssa.

- Tarjoamme hyviä käytäntöjä iäkkäiden liikuntaneuvonnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä ulkoilusta. Lisäksi tuemme kuntia maakunnallisessa yhteistyössä. Haluamme varmistaa, että tulevassa sote-ratkaisussa ikäihmisten terveystuokunnan yhdyspintapalvelu toimii saumattomasti kunnan ja maakunnan välillä, toteaa **Karvinen**.

Linkit

- Päättäjät: Millainen elämä Martille? <https://youtu.be/USRXORbeJ2o>
- Tällä hetkellä ohjelmassa mukana olevat kunnat <https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-kunnat-2016/>

Lisätietoa:

ohjelmajohtaja Elina Karvinen 040 530 2603 tai elina.karvinen@ikainstituutti.fi

*Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona vielä itsenäisesti asuvien, mutta toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia. Ohjelma tarjoaa käyttöön hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, ryhmäliikunnasta ja ulkoilusta. Toiminta toteutetaan järjestöjen, julkisen sektorin ja ikäihmisten kanssa. Ohjelma tuetaan Veikkauksen tuotoilla. **www.voimaavanhuuteen.fi***