

# Tervetuloa!

## Voimaa vanhuuteen -starttitilaisuus 2.4.2019

ohjelmajohtaja Elina Karvinen, Ikäinstituutti





VOIMAA VANHUUTEEN

## TERVEYSLIIKUNNAN HYVÄT KÄYTÄNNÖT

VOITAS-  
PILOTTI  
2003–2005

**I**  
2005–2009

VOIMAA  
VANHUUTEEN

**II**  
2010–2015

VOIMAA  
VANHUUTEEN

**III**  
2016–

VOIMAA  
VANHUUTEEN

### HYVÄT KÄYTÄNNÖT LAAJAAN KÄYTTÖÖN

- Uusia kuntia Voimaa vanhuuteen –mentorointiohjelmaan (48)
- Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi –kärkihanke (109)

### KÄYTTÖÖNOTTO KUNNISSA POIKKISEKTORISESTI

- 38 kunnassa
- **Tuotokset:** poikkisektoriset yhteistyömallit, uudet innovaatiot esim. taloyhtiöjumppa

### JÄRJESTÖT MALLINTAVAT TOIMINTAA

- 35 järjestöhanketta
- **Tuotokset:** Hyvät käytännöt -oppaat, VV-järjestökumppanuudet ja mentorointimalli

### TOIMINTAKOKEILUT JA KOULUTUS

- 8 kunnassa
- **Tuotokset:** VoiTas-koulutusohjelma ja kouluttajaverkosto



# 75+ iäkkäitä

# 500 000 250 000





**2040 mennessä  
alkavia toimintakyvyn  
ongelmia  
on jo  
1/2 miljoonalla**



# Terveysliikuntasuositusten toteutuminen 75+ ikäisillä

Kestävyysliikuntasuositus n. 10 %:lla

Lihassoima- ja tasapainoharjoittelu n. 6 %:lla

➤ Molemmat suositukset toteutuvat vain muutamalla prosentilla



Ulkoiluystävät, kimppekävelyt



Tehoharjoittelu kuntosalilla

# Voimaa vanhuuteen -ikäihmisen liikuntatoiminnan edellytykset

- Liikuntamahdollisuudet lähellä
- Esteettömyys ja saavutettavuus
- Maksuttomuus tai edullinen hinta
- Pätevä ohjaus: ammattilaiset ja koulutetut vertaisohjaajat
- Vertaistuki: liikuntakaverit, ulkoiluystävät
- Suositusten mukaiset, toimintakykyyn räätälöidyt liikuntaryhmät
- Ympärivuotinen toiminta
- Ylisukupolvinen ja väestöryhmiä integroiva liikuntatoiminta
- Mahdollisuudet vaikuttaa omiin liikuntapalveluihin



**Yhdessä lentäminen on ainoa turvallinen ja varma tapa päästä perille.**



**Kiitos!**

[elina.karvinen@ikainstituutti.fi](mailto:elina.karvinen@ikainstituutti.fi)