

IMATRA



VOIMAA VANHUUTEEN

Tilannekatsaus vuodesta 2019



Ulkoilukuva
vaaka



Hallituksen Voimaa vanhuuteen -kärkihankkeessa 2017-2018 alkanut työ jatkuu

Koulutettu

17 vertaisohjaajaa ja 16 ulkoiluystävää
liikuttamaan ikäihmisiä kuntosalilla ja ulkona

Vuonna 2019

- Uusi vertaisohjattu kuntosaliryhmä Vuoksenniskalla saavutti suuren suosion
- Vuoksenniskan Eläkkeensaajat ry aloitti uuden kuntosaliryhmän
- Ammattilaisten ohjaamassa kuntosalin tehoryhmässä saavutettiin loistavia testituloksia





Imatralla järjestettiin

7

rollarallia

210

osallistujaa







Ukonlinnan luontoretelle osallistui 43 ikäihmistä

Ikäihmisiä kuultiin liikuntaraadissa

Ikäihmiset pääsivät ääneen urheilutalolla järjestetyssä liikuntaraadissa – Vanhukset toivoivat liikunnan merkityksestä enemmän tietoa ja kritisoivat kuljetuksia liikuntaharrastuksiin: ”Kaikilla ei ole omaa autoa käytössä ja liikkuminen on osalla huonoa”

Imatra kuuluu valtakunnalliseen ikäihmisten terveystuennan kehittämishankkeeseen, Voimaa vanhuuteen -hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on saada ikäihmisiä liikkeelle entistä enemmän.

Santeri Tynkkynen



Uutisvuoksi 13.11.2019

Liikuntaraadissa oli paikalla edustajia Ikäinstituutista, Imatran kaupungilta sekä Eksotelta. Ikäihmisiä paikalla oli noin 20.

Kehittämisideoita vuodelle 2020

- Liikuntaraadin toiveisiin vastaaminen
 - Lisää liikuntatiloja
 - Turvalliset kuntosalilaitteet
 - Tietoa liikkumisen merkityksestä
- Ikäihmisten liikuntaneuvonnan kehittäminen
- VertisVeturi- ja Ulkoiluystävätoiminnan vakiinnuttaminen



Imatra on mukana Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2018-2021

Yhteyshenkilöt

- Kirsi Mäyrä
erityisliikunnanohjaaja
kirsi.mayra@imatra.fi
- Annele Urtamo
Imatran mentori, Ikäinstituutti
annele.urtamo@ikainstituutti.fi



www.voimaavanhuuteen.fi