

Lapinjärven Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

ONNISTUMISET

- Liikunnanohjaajan toimi vakinaistettu
- Tapahtumissa tavoitettu paljon ikäihmisiä
- Senioritanssitoiminta käynnistynyt
- Yhteistyö seurakunnan kanssa lisääntynyt



10

ikäihmistä
osallistui
liikuntaneuvontaan

60

ikäihmistä käy
kunnan
liikuntaryhmissä

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ole kiinnostunut, innostunut ja sitoutunut ikääntyneiden liikunnan kehittämiseen
- Varmista riittävät henkilöstö- ja taloudelliset resurssit liikunnan edistämiseen



LAPINJÄRVI.FI

Ihmislähtöinen kunta

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

LAPINJÄRVELLÄ 75+

Vuonna 2022 **382** (15,2 %)

Vuonna 2030 **431** (17,7 %)

$\frac{1}{2}$

iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

$\frac{3}{4}$

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

$\frac{1}{2}$

liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon³

SUOMESSA 75+

23 % Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

37 % Kaatuu vähintään 1 krt/v



Joka tunti murtuu lonkka

Lähde: Sotkanet



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä⁴

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia^{5,6}

Lähteet: 1) Sherrington 2019 2) Voimaa vanhuuteen vuosiseuranta 2021, 3) Saloranta ym. 2022 4) Coelho-Junior ym. 2020 5) Harada ym. 2016 6) Iso-Markku ym. 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



VOIMAA VANHUUTEEN