

Kraft i åren -aktiviteter i Lappträsk 2023

FRAMGÅNGAR

- En fast tjänst som idrottsinstruktör har inrättats
- Evenemangen har nått ett stort antal äldre personer
- Seniordansverksamhet har startats
- Samarbete med församlingen har ökat



10

äldre personer
deltog i
motionsrådgivning

60

äldre deltar i
kommunala
idrottsgrupper

FATTA ÅLDERSVÄNLIGA BESLUT

- Var intresserad, entusiastisk och engagerad i utvecklingen av fysisk aktivitet för äldre människor
- Se till att det finns tillräckligt med resurser för att främja fysisk aktivitet.



LAPPTRÄSK.FI

Människoorienterad kommun

Det lönar sig att investera i fysisk aktivitet för äldre

I LAPPTRÄSK 75+ 

År 2022 **382** (15,2 %)

År 2030 **431** (17,7 %)

$\frac{1}{2}$


av benbrott hos äldre människor är möjliga att förebygga genom styrke- och balansträning¹

$\frac{3}{4}$

av dem som deltog i intensivträning för styrka och balans förbättrade sin rörelseförmåga²

$\frac{1}{2}$

av dem som deltog i motionsgrupper upplevde att deras humör hade förbättrats mycket eller väldigt mycket³

I FINLAND 75+ 

23 % Stora svårigheter att gå 500 m

37 % Ramlar omkull minst 1 gång/år



Varje timme bryter någon sin höft

Källa: Sotkanet



Styrketräning förbättrar kognitiva funktioner⁴

Regelbunden motion utomhus är viktigt för hjärnhälsan och kan förebygga minnessjukdomar^{5,6}

Källor: 1) Sherrington 2019 2) Kraft i åren årlig övervakning 2021, 3) Saloranta osv. 2022 4) Coelho-Junior osv. 2020 5) Harada osv. 2016 6) Iso- Markku osv. 2016

Arbetet med Kraft i åren riktar sig till äldre personer (i regel 75+) med begynnande problem med funktionsförmågan som bor kvar hemma. Syftet är att öka deras rörelseförmåga, delaktighet och självständighet genom motionsrådgivning, styrke- och balansträning samt vardags- och utomhusaktiviteter.



KRAFT I ÅREN