

## Kraft i åren -aktiviteter i Lapträsk 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.

## Det lönar sig att investera i fysisk aktivitet för äldre

I Lapträsk 75+ åriga i 2022 382 personer (15,2 %), i 2030 431 personer (17,7 %)

I Finland 75+

23 % har stora svårigheter att gå 500 m

37 % ramlar omkull minst 1 gång/år

Varje timme bryter någon sin höft

Källa: Sotkanet

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

¾ av dem som deltog i intensivträning för styrka och balans förbättrade sin rörelseförmåga

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

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