

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

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: liikunnanohjaaja petteri.aaltolainen@lapinjarvi.fi, Lapinjärven mentori Heli Starck heli.starck@ikainstituutti.fi

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Lapinjärvellä on 75 vuotta täyttäneitä vuonna 2022 382 (15,2 %). Vuonna 2030 431 (17,7 %).

Suomessa 75 vuotta täyttäneillä 23 % suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä ja 37 % kaatuu vähintään kerran vuodessa. Joka tunti murtuu lonkka. Lähde Sotkanet.

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla. 3/4 voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään. Puolet liikuntaryhmään osallistuneista koki mielialansa kohenneen hyvin paljon tai paljon. Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä. Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia.

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 pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.