

Paltamon Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

Onnistumiset

- Ulkoiluystävä-toiminta lähtenyt käytiin
- Omasta kunnosta huolehtiminen ollut esillä
- Pysytään pystyssä -tapahtuma
- Kansalaisopiston ryhmiä muokattu erikuntoisille sopiviksi

160 ikäihmistä osallistunut liikuntatapahtumiin

250 ikäihmistä saanut kunnan jakamat liukuesteet

Tee ikäystävällisiä päätöksiä

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

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt: hyvinvointiaktivaattori Jenna Härkönen jenna.harkonen@paltamo.fi,
Paltamon mentori Heli Starck heli.starck@ikainstituutti.fi

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Paltamossa on 75 vuotta täyttäneitä vuonna 2022 515 (16,6, %). Vuonna 2030 627 (22,1 %).

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.