

Someron Voimaa vanhuuteen -toiminta 2021-2023

ONNISTUMISET

- Vertaisohjajien avulla on saatu toivottuja liikuntaryhmiä kyliin ja lisäosaamista yhdistyksiin
- Voima-tasapainoharjoittelun tehoryhmät 75+
- Kehitetyt toiminnot ovat juurtuneet



22

aktiivista
koulutettua
vertaisohjaajaa

6

tahon liikuntaryhmät
koottuna
Senioriliikunta-
kalenteriin

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

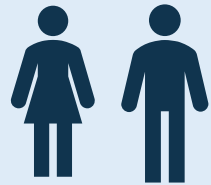
- Kaatumisten ehkäisyn eteen tehtävä työ näkyy kunnan HYTE-kertoimessa. Iäkkäiden voima-tasapainoharjoittelun mahdollisuuksiin kannattaa panostaa.



Somero

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

Somerolla 75+



Vuonna 2022 1 444 (17,1 %)

Vuonna 2030 1 694 (21,4 %)

1/2

ikäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

3/4

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

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 terveysliikunnan avulla. Tavoitteena on lisätä ikäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



VOIMAA VANHUUTEEN