

# Voimaa vanhuuteen -onnistumisia 2022-2024

## Yhteistyö kunnan ja järjestöjen välillä on tiivistä.

- Liikuntaraadin 2022 ehdotus → Maksuttomat tilat Voimaa vanhuuteen -ryhmille
- Seniorikarkelot 2024 oli menestys → uusi tapahtuma tulossa 2025
- Muitakin liikuntatapahtumia järjestetty yhteistyöllä
- Viestintätuki: informatiivinen ja houkutteleva Voimaa vanhuuteen -liikuntakalenteri verkossa

## Järjestöt ovat olleet aktiivisia toiminnan järjestäjiä.

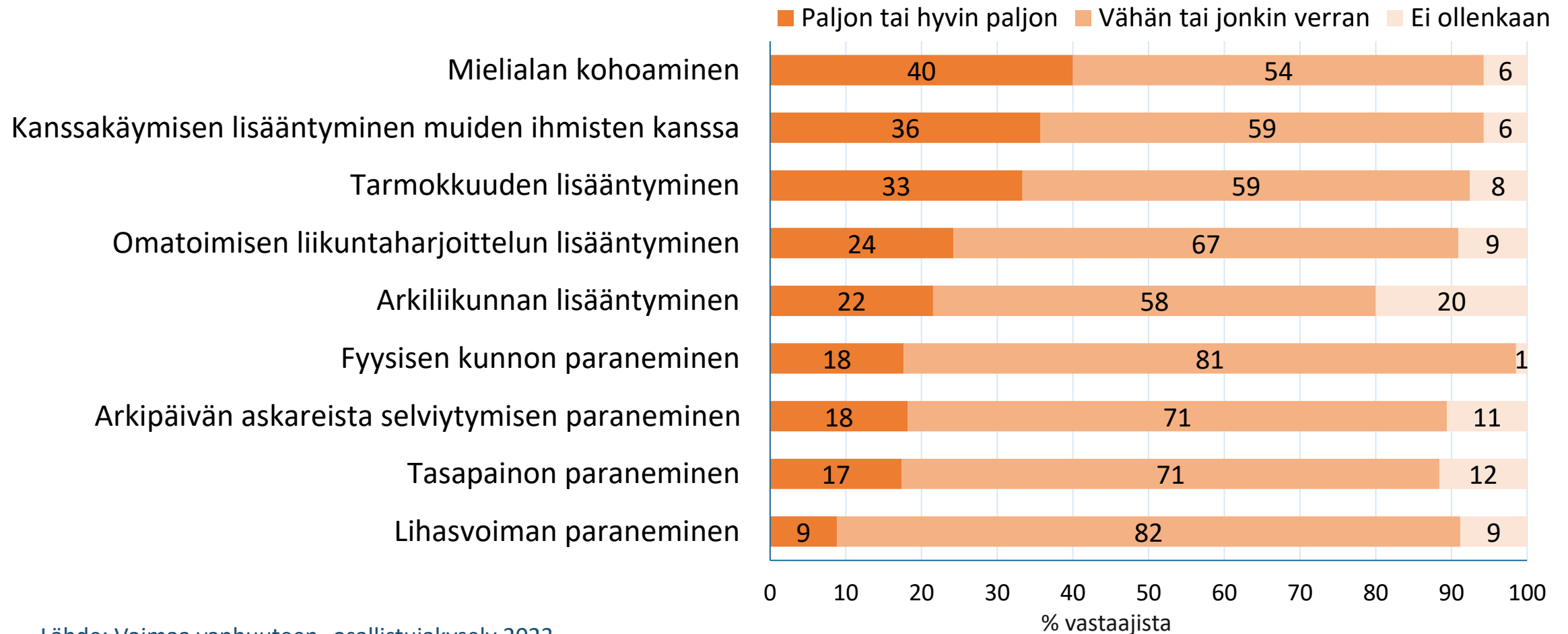
- Uusia liikuntaryhmiä käynnistetty: koirakävely, Frisbee-golf, kehonhuolto
- Vapaaehtoisia liikuntaryhmien vetäjiä on 15 mukana toiminnassa.



# Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2023, Raaseporista vastauksia saatiin 9 ryhmästä

## Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt

Raasepori (n = 65 - 70)



Lähde: Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2023

# Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

- $\frac{1}{2}$  iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla<sup>1</sup>
- $\frac{3}{4}$  voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään<sup>2</sup>
- $\frac{1}{2}$  Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon<sup>3</sup>



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä<sup>4</sup>

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia<sup>5-6</sup>

Kohtalaisesti tai runsaasti liikkuvilla ikääntyneillä on alhaisempi todennäköisyys kokea yksinäisyyttä.<sup>7</sup>

Lähiympäristön kävelyä helpottava infrastruktuuri: esteettömyys, palveluiden sijainti, turvalliset ja hyvin hoidetut kävelytiet sekä katuvalaistus ja levähdyspaikat ovat tärkeitä ikääntyneiden kävelyn edistämisessä.<sup>8</sup>

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 7) Musich ym 2022 8) Cerin ym 2017

*Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.*