

# Kerava on ollut mukana Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmassa 2022-2024

Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

## **Yhteistyöryhmässä ollut mukana:**

Keravan kaupungin liikuntatoimi, paikallinen koordinointi

Vanhusneuvosto

Kansalliset seniorit

Keravan voimistelijat

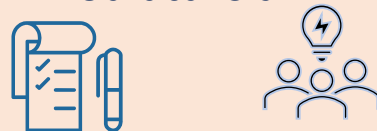
Sydänyhdistys

HVA:n fysioterapia, kotona asumista tukevat palvelut

Kohderyhmänä kotona  
asuvat, toimintakyvyltään  
heikentymässä olevat  
ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat  
Ikäinstituutilta työnsä  
tueksi materiaalia ja  
maksuttomia  
koulutuksia



Julkisen sektorin ja  
järjestöjen  
poikkisektorinen  
yhteistyö tuo tulosta!



# Keravan onnistumisia 2022-2024

**Kuntosaliharjoittelun** tehoryhmä liikkumiskyvyn testauksineen (2023) innosti iäkkäitä jatkamaan harjoittelua kuntosalilla.

→ Käynnistettiin uusia kuntosaliryhmiä 75+

**Avoimet vertaisohjaajien lähiliikuntaryhmät** eri puolilla kaupunkia.

- ulkoiluryhmiä, sauvakävely

**Liikunnanohjaajan tietoiskut**

- liikunta- ja ravitsemusluennot yhdistyksille ja vertaisohjaajille.

**VaKehyva:n fysioterapeutit** kotipalvelussa liikkumisen edistäjinä.

**Vapaaehtoisten ulkoiluystävällisyyttä** koordinoi Setlementti Louhela

- Maksuton tuki ulkoiluun tai liikuntaan 1-4 kertaa, jos tarvitsee apua tai kannustusta lähtemiseen.



100-200 ikäihmistä liikkuu vertaisohjaajien johdolla (7 ryhmää) viikoittain.



Keravan Voimaa vanhuuteen -kooste 2022-2024

Yhteyshenkilö liikuntasuunnittelija Sara Hemminki, [sara.hemminki@kerava.fi](mailto:sara.hemminki@kerava.fi)

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