

Framgångar i Raseborgs Kraft i åren - verksamhet

Samarbetet med kommunen och organisationerna fungerar bra

- Motionsråd 2022 → kostnadsfria utrymmen för Kraft i åren -motionsgrupper.
- Seniorsvängen var succe' 2024 → ett nytt evenemang ordnas 2025.
- Olika motionsevenemang har ordnats i samarbete.
- Kommunikationsstöd: en attraktiv samt informativ Kraft i åren - motionskalender

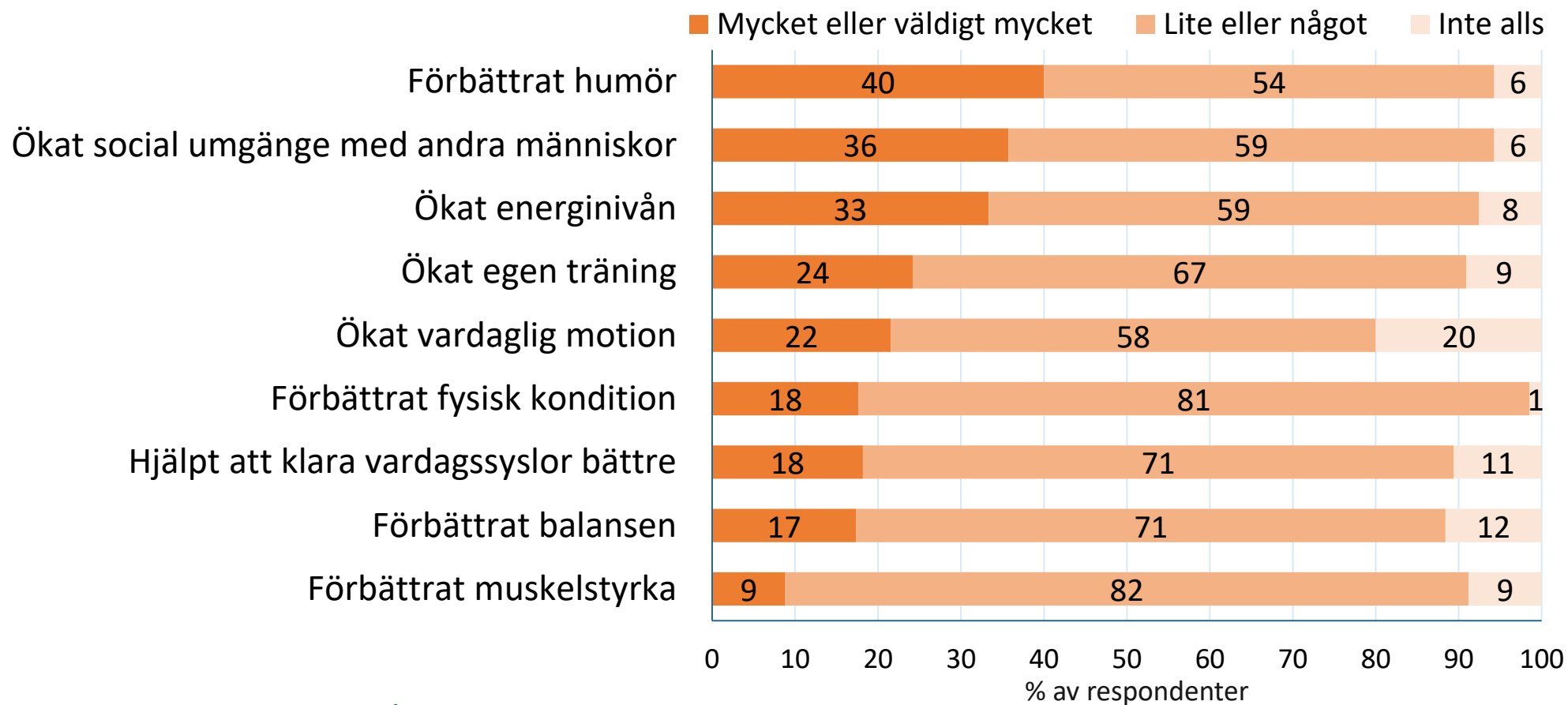
Organisationerna har aktiv motionsverksamhet

- Nya motionsgrupper, hundpromenader, frisbee-golf
- Frivilliga kamrathandledare, 15 med i verksamheten.



Upplevd nytta av att ha deltagit i en motionsgrupp

Raseborg (n = 65 - 70)



Referens: Enkätundersökningen av programmet Kraft i åren, Saloranta E, ym. 2023

Satsa på motion för de äldre

$\frac{1}{2}$ av fallfrakturer hos äldre kan förebyggas med styrke- och balansträning ¹

$\frac{3}{4}$ av dem som deltog i styrke- och balansträningsgrupper förbättrade sin rörlighet ²

$\frac{1}{2}$ av dem som deltog i träningsgrupper ansåg att deras humör hade förbättrats väldigt mycket eller mycket ³



Styrketräning förbättrar den kognitiva funktionsförmågan ⁴

Regelbundna utomhusaktiviteter är viktiga för hjärnans hälsa och kan förebygga minnesstörningar ⁵⁻⁶

Äldre som motionerar måttlig eller mycket har lägre sannolikhet att uppleva ensamhet. ⁷

Välplanerad infrastruktur påverkar de äldres möjligheter att röra på sig: tillgänglighet, närservice, trygga och välskötta gångvägar samt gatubelysning och rastplatser. ⁸

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

Programmet Kraft i åren främjar de äldres rörelseförmåga och delaktighet, med hjälp av hälsotion. Målet är att öka motionsrådgivningen, styrke- och balansträning, möjligheter till vardagsmotion och utomhusaktiviteter för äldre personer (75+) som bor självständigt hemma och vars funktionsförmåga har minskat.