

Lapträsk Kraft i åren -verksamhet



Foto: Ikäinstituutti

FRAMGÅNGAR

- En fast tjänst som idrottsinstruktör har inrättats
- 6 motionsgrupper varje vecka
- Evenemangen har nått ett stort antal äldre personer
- Seniordansverksamhet har startats
- Utbildning av promenadkompisar
- Samarbete med församlingen har ökat
- Motionsrådgivning har nått äldre människor
- Gratis idrottstjänster och motionsrådgivning!



LAPINJÄRVI.FI

Ihmislähtöinen kunta

LAPTRÄSK.FI

Människoorienterad kommun

Satsa på motion för de äldre



- $\frac{1}{2}$ av fallfrakturer hos äldre kan förebyggas med styrke- och balansträning¹
- $\frac{3}{4}$ av dem som deltog i styrke- och balansträningsgrupper förbättrade sin rörlighet²
- $\frac{1}{2}$ av dem som deltog i träningsgrupper ansåg att deras humör hade förbättrats väldigt mycket eller mycket³

- ✓ Styrketräning förbättrar den kognitiva funktionsförmågan⁴
- ✓ Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia^{5,6}
- ✓ Äldre som motionerar måttlig eller mycket har lägre sannolikhet att uppleva ensamhet⁷
- ✓ tillgänglighet, trygga och välskötta gångvägar samt gatubelysning och rastplatser påverkar de äldres möjligheter att röra på sig⁸

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.