

Paltamon Voimaa vanhuuteen -toiminta 2022-2024



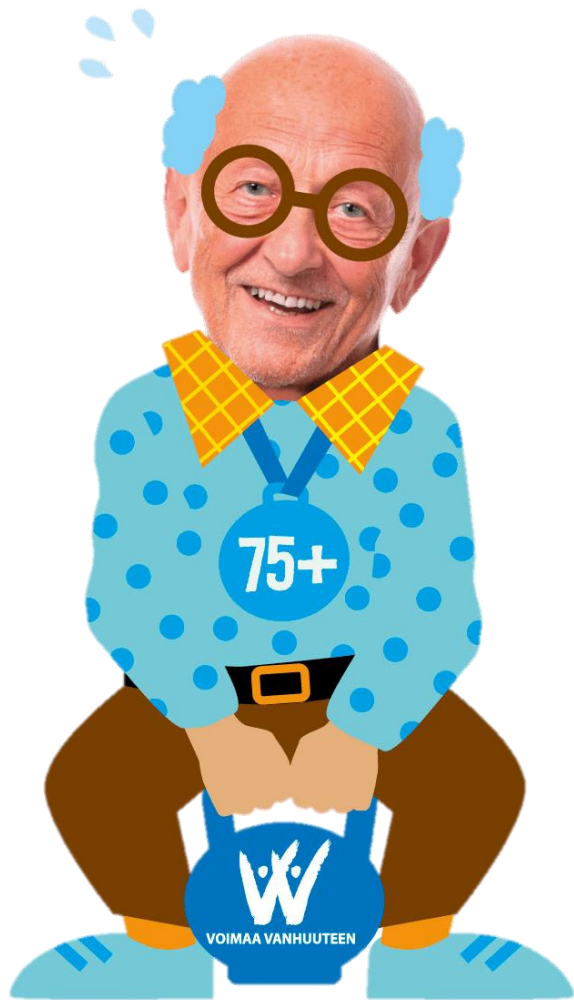
PALTAMO

ONNISTUMISET

- Ulkoiluystävä-toiminta lähtenyt käytiin
- Omasta kunnosta huolehtiminen ollut esillä
- Pysytään pystyssä -tapahtumat
- Kansalaisopiston ryhmiä muokattu erikuntoisille sopiviksi
- Voitas-kurssit toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille
- 250 ikäihmistä sai kunnan jakamat liukuesteet talvella 2023-24
- Vuodelle 2024 saatiin rahoitus Elinvoimaa elintavoilla -hankkeelle, jossa tarjotaan mm. elintapavalmennusta ja liikuntaryhmiä



Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata



$\frac{1}{2}$ iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla¹

$\frac{3}{4}$ voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään²

$\frac{1}{2}$ Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonnan hyvin paljon tai paljon³

- ✓ Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä⁴
- ✓ Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia^{5,6}
- ✓ Kohtalaisesti tai runsaasti liikkuvilla ikääntyneillä on alhaisempi todennäköisyys kokea yksinäisyyttä⁷
- ✓ Esteettömyys, hyvin hoidetut kävelytiet, katuvalaistus ja levähdyspaikat ovat tärkeitä ikääntyneiden kävelyn edistämisessä⁸

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.



VOIMAA VANHUUTEEN