

# Ylöjärven Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuva: Facebook, Ylöjärven liikuntapalvelut

## ONNISTUMISET



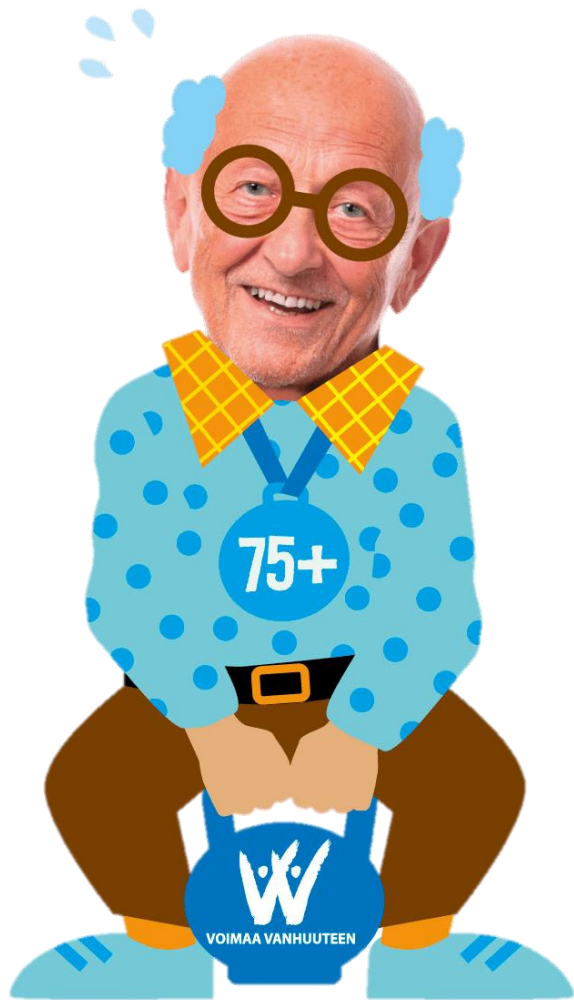
- Koulutettu 50 vapaaehtoista liikuntapalvelujen tueksi
- Vapaaehtoisvoimin aloitettu 22 uutta vertaisohjattua liikuntaryhmää
- 30 ulkoiluystävää auttaa ikäihmisiä ulkoilemaa
- Vuosittain n. 1 600 ikäihmistä tavoitettu tapahtumissa ja jalkautumalla eri tilaisuuksiin
- Perustettu kolme jatkokuntoutusryhmää Pirhan fysioterapiajakson jatkoksi
- Luotiin malli liikuntaneuvonnan starttikurssista senioreille
- Hyödynnetty kattavasti Ikiliikkuja- ja VV-ohjelmien maksutonta koulutustarjontaa

YLÖJÄRVI

Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt:

Jonna Kakkori, liikunnanohjaaja, [jonna.kakkori@ylojarvi.fi](mailto:jonna.kakkori@ylojarvi.fi), Ylöjärven mentori Eveliina Palvimo, [eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi](mailto:eveliina.palvimo@ikainstituutti.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 kohonnan 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>
- ✓ Esteettömyys, hyvin hoidetut kävelytiet, 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.