

Espoon Voimaa vanhuuteen -toiminta



Kuvat: Espoo liikkuu

ONNISTUMISET

- Iäkkäiden maksuton liikuntatarjonta lisääntynyt
- 115 vapaaehtoista iäkästä koulutettu liikunnan ja ulkoilun teemoista
- Palvelukeskusyhteistyö saumatonta
- Senioripaku saa liikkeelle ympäri Espoota
- Tapahtumat järjestetään yhteistyössä
- 1864 kirjattua ulkoilua Vie vanhus ulos -kampanjan aikana
- Oppilaitosyhteistyö
- Kirjastoyhteistyö
- Digitaaliset palvelut täydentävät ohjattua senioriliikuntaa
- Liikuntaystäväpalvelun suosio kasvaa



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