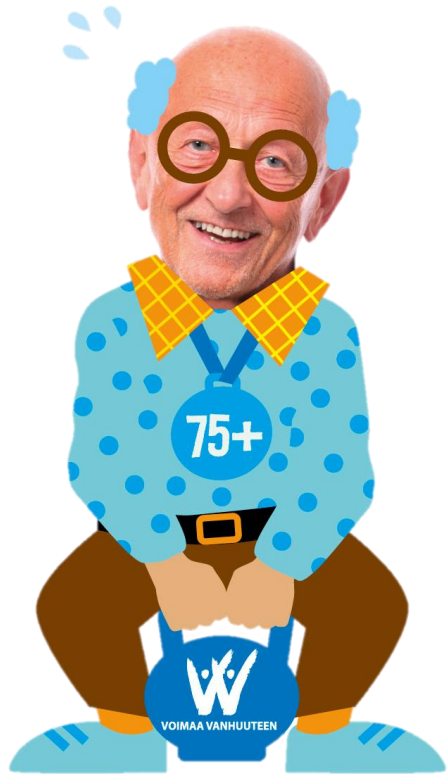


Loimaan Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023



ONNISTUMISET

- Liikkuva minä -opintopiireissä tavoitettu oikeaa kohderyhmää.
- Ulkoiluystäviä on koulutettu liikuntatoimen, srk:n ja Varhan ft:n hyvällä yhteistyöllä.
- Senioricircuit-tehojaksolla testitulokset paranivat lähes kaikilla osallistujilla.



900

ikäihmistä
osallistui eri
liikuntatapahtumiin.

15

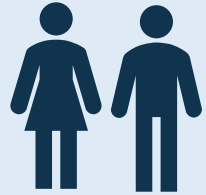
ikäihmistä
osallistui
Liikkuva minä -
opintopiiriin.

TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Oikeaa kohderyhmää tavoitetaan sujuvalla kunnan ja hyvinvointialueen yhteistyöllä.
- Varmista riittävät resurssit ikäihmisten liikuntaan, jotta kehitetyt toimintamallit voivat jatkua.

Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

LOIMAALLA 75+



Vuonna 2022

2385 (15,5 %)

Vuonna 2030

2924 (20,1 %)

$\frac{1}{2}$

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 kohonneen hyvin paljon tai paljon³

SUOMESSA 75+



23 %

Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

37%

Kaatuu vähintään 1 krt/v



Joka tunti murtuu lonkka

Lähde: Sotkanet



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä⁴

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia^{5,6}

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

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