

# Loimaan Voimaa vanhuuteen -onnistumisia 2022-2024

- toiminta on vakiintunut

## Kuntosaliharjoittelun starttikurssit

- 8 krt tavoitteellinen harjoittelu, alku- ja lopputestaukset (SPPB, 1 RM)
- Tulokset paranivat lähes kaikilla testatuilla

## Maksuttomat matalan kynnykset ryhmät eri puolilla kuntaa

- tuolijumput ja soveltavan liikunnan ryhmät

Liikkuva minä -opintopiiri tavoittaa hyvin oikeaa kohderyhmää.

## Kouluttajaosaamista kunnassa

- vapaaehtoisten koulutus jatkuu
- tuloksellinen koulutusyhteistyö Pöytyän kanssa

## Yhteistyö eläkeläis- ja muiden yhdistysten kanssa

- toiminnassa mukana useita järjestöjä
- mukaan kutsutaan kaikkia iäkkäiden parissa toimivia yhdistyksiä

## Liikuntatapahtumat, kampanjat, yleisluennot

- jalkautuminen tuottanut tulosta → iäkkäitä on tavoitettu runsaasti



Koulutettu 30  
Vertaisveturia ja 15  
ulkoiluystävää.



*Pöytyän kunta ja Loimaan kaupunki järjestävät yhdessä osana Ikäliikkuja-hanketta neljän opintokerran VertaisVeturi-koulutuskokonaisuuden, josta kaksi koulutuspäivää on Pöytyällä ja kaksi Loimaalla.*

## VertaisVeturi-koulutus

- Pöytyä ti 27.8 ja to 29.8. klo 12- 16  
Elisenvaaran oppimiskeskus, Kyröntie 16, Kyrö
- Loimaa ti 3.9. ja to 5.9. klo 12-16  
Kaupungintalo, Ylistaronkatu 36, Loimaa

# Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata Loimaallakin

- $\frac{1}{2}$  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 kohonneen 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>

Lähiympäristön kävelyä helpottava infrastruktuuri: esteettömyys, palveluiden sijainti, turvalliset ja hyvin hoidetut kävelytiet sekä 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.*