

## Voimaa vanhuuteen -ohjelma 2022-2024

Sivla 30.01.2025 § 143  
341/02.05.01.01/2023

Valmistelija liikuntapalvelupäällikkö Anu Pitkänen, puh. 0500 826359

Loimaan kaupunki valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen – Ikäinstituutin koordinoimaan terveysliikuntaohjelmaan tammikuussa 2022. Hanke on ollut kolmevuotinen 2022–2024 ja siihen valittiin 13 uutta kuntaa. Loimaa on mukana hankkeessa myös tulevaisuudessa yhdessä Varsinais-Suomen 26 muun kunnan kanssa. Työ jatkuu Varsinais-Suomen alueellisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa 2026 asti.

Voimaa vanhuuteen on ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä ja kehittää ikäihmisille suunnattua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilumahdollisuuksia ja vertaisohjattua toimintaa. Kohderyhmänä ovat etenkin kotona itsenäisesti asuvat ja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset (75+).

Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi tavoitteena on lisätä Varsinais-Suomessa ohjelmassa mukana olevien kuntien keskinäistä yhteistyötä ikääntyneiden liikunnassa sekä rakentaa sujuva polku Varsinais-Suomen hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluiden välille. Kehittämistyöstä vastaa Ikäinstituutti.

Voimaa Vanhuuteen ohjelman aikana Loimaalla kehitetään ikäihmisten

- voima- ja tasapainoharjoittelua
- vertaisohjattuja liikuntaryhmiä
- liikuntaneuvontaa
- ulkoiluystävötoimintaa
- ulkoiluryhmiä
- etäjumppaa
- palvelupolkua hyvinvointialueen, kunnan ja järjestöjen toimintaan

Esittelijä Sivistysjohtaja Pärkö Manne

Päätösehdotus Sivistyslautakunta merkitsee tietoonsa saatetuksi katsauksen Loimaan Voimaa vanhuuteen toiminnasta vuosina 2022-2024.

Päätös Hyväksyttiin.

Pöytäkirjamerkintä: Liikuntapalvelupäällikkö Anu Pitkänen oli asiantuntijana läsnä tämän asian käsittelyn ajan klo 18.04 – 18.14.