

## **Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma haastaa yhteistyöhön**

**Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma kokoaa ensi vuonna verkostoja kuudella paikkakunnalla järjestettävissä Liikkeellä voima vuosiin -seminaareissa. Tavoitteena on lisätä tiedonvälitystä, ylittää eri sektoreiden raja-aitoja ja yhdistää resursseja vähän liikkuvien ikäihmisten hyväksi.**

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma edistää vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Toimenpideohjelman myötä Voimaa vanhuuteen -ohjelman (75+) onnistunut verkostomainen työtapa laajenee uusiin elämänselämän taitekohtiin: eläkkeelle ja tukipalvelujen piiriin siirtyviin ikäihmisiin.

Käytännön toteutusta linjaa kuusitoista toimenpide-ehdotusta, joiden onnistuminen edellyttää keskinäisen tiedonvaihdon ja yhteistyön lisäämistä ministeriöiden, valtakunnallisten asiantuntijaorganisaatioiden ja paikallisten toimijoiden kesken. Laajan yhteistyön tuloksena pystytään kuntiin lisäämään parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja liikuntatoimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä.

Ikäihmisten liikunnan kansallista toimenpideohjelmaa (2013–2015) koordinoi Ikäinstituutti asiantuntijaorganisaatioiden ja eläkeläisjärjestöjen tuella. Ohjelmaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

### **Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarit kuudella paikkakunnalla**

Vuonna 2014 Ikäinstituutti järjestää aluehallintovirastojen kanssa yhteistyössä Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarit kuudella paikkakunnalla (17.3. Tampere, 29.4. Oulu, 6.5. Joensuu, 14.5. Vantaa, 16.9. Turku ja 2.10. Rovaniemi). Seminaareissa rakennetaan paikallista yhteistyötä, kootaan ikäihmisten terveysliikuntaverkostoja, kerrotaan hyvistä ikäihmisten terveysliikunnan toimintatavoista ja työstetään Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman toimenpide-ehdotusten toteutusta.

### **Liity mukaan verkostoon!**

Toimenpideohjelman verkostoon liittymällä saat tietoa ja materiaaleja ikäihmisten terveysliikunnan hyvistä toimintatavoista ja toimenpideohjelmasta, kutsuja seminaareihin ja työpajoihin, uusia kontakteja ja ideoita oman työsi tueksi sekä mahdollisuuden tuoda omaa osaamista muiden käyttöön. Tutustu toimenpideohjelmaan ja liity verkostoon osoitteessa [www.liikkeellavoimaavuosiin.fi](http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi)!

Teksti: Anne Honkanen / Ikäinstituutti

”FAKTALAATIKKO”

### **Lihasten käyttö on välttämätöntä ikäihmiselle**

- Liikunta hidastaa lihasvoiman vähenemistä ja ylläpitää tasapainoa, liikkuvuutta ja nivelten hyvinvointia
- Säännöllinen tasapaino- ja voimaharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumista
- Liikkuminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia
- Tarjoa ikäihmiselle mahdollisuus turvalliseen omatoimiseen tai ohjattuun liikkumiseen päivittäin

### **Lisätietoja Ikäihmisten liikunnan kansallisesta toimenpideohjelmasta:**

ohjelmajohtaja Elina Karvinen, [elina.karvinen@ikainstituutti.fi](mailto:elina.karvinen@ikainstituutti.fi) tai 040 530 2603

ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari, [pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi](mailto:pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi) tai 040 596 8798

suunnittelija Laura Sormunen, [laura.sormunen@ikainstituutti.fi](mailto:laura.sormunen@ikainstituutti.fi) tai 040 533 7099

viestintäsuunnittelija Anne Honkanen, [anne.honkanen@ikainstituutti.fi](mailto:anne.honkanen@ikainstituutti.fi) tai 040 081 4550

**[www.liikkeellavoimaavuosiin.fi](http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi)**