

Verkostotyöllä lisää liikettä

Liikkumattomuus on lihavuuteen ja tupakointiin rinnastettava kansanterveydellinen ongelma. Tutkimusten mukaan ikäihmisten fyysinen aktiivisuus on vähenemässä. Vain harva eläkeläinen liikkuu suositusten mukaisesti. Erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelu on vähäistä. Iäkkäiden määrän kasvu, laitoshoidon vähentäminen ja heikkenevä kuntatalous luovat tarvetta löytää keinoja turvata iäkkäiden toimintakykyinen ja itsenäinen asuminen kotona.

Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman kaikille avoin Liikkeelle voimaa vuosiin -verkosto lisää eri toimijoiden tiedonvaihtoa, ylittää sektoreiden raja-aitoja, yhdistää resursseja ja levittää hyviksi koettuja ikäihmisten terveysliikunnan toimintatapoja. Lähtökohtana on eri toimijoiden keskinäinen tuntemus, luottamus ja aito sitoutuminen yhteisten valintojen saavuttamiseen.

Verkostotyön tueksi tarjotaan tietoa, materiaaleja ja tapaamisia, joissa on mahdollisuus tuoda oma osaaminen muiden käyttöön. Ikäihmisten näkemyksiä kuullaan mm. vanhusneuvostojen ja ikäihmisten liikuntaraatien kautta.

Liity Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoon osoitteessa www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman (OKM 2011:30) päämääränä on lisätä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Ohjelman toimenpide-ehdotusten toteuttamiseen tarvitaan päättäjiä ja toimijoita julkiselta, kolmannelta ja yksityiseltä sektorilta. Ikäinstituutti koordinoi ohjelmaa yhteistyössä ohjaus- ja viestintäryhmän kanssa Muutosta liikkeellä! -linjausten suunnassa (STM 2013:10).

”Fyysinen aktiivisuus on ikäihmiselle mieluisa, tutkitusti pätevä ja taloudellinen keino ylläpitää hyvinvointia.”