Lehdistötiedote  
Paimion kaupunki  
5.5.2023

# Paimion kaupunki mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan

Paimio panostaa tulevina vuosina iäkkäiden toimintakykyisiin vuosiin. Kotona vielä itsenäisesti pärjääville, mutta toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneille iäkkäille tarjotaan maksutonta liikuntaneuvontaa ja voima- ja tasapainoryhmiä.

Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja sen 25 kuntaa mukaan lukie*n* Paimioalkavat rakentamaan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia, jossa tehdään saumatonta yhteistyötä hyvinvointialueen, kuntien ja paikallisten järjestöjen kesken. Sosiaali- ja terveyspalvelut ovat avainasemassa kohderyhmän tavoittamisessa, liikunnan puheeksi ottamisessa sekä ohjaamisessa liikuntaneuvontaan tai toimintakyvyn mukaiseen voima- ja tasapainoryhmään (Voitas-ryhmät).

Vuonna 2022 yli 75-vuotiaita paimiolaisia oli 1156 henkilöä (Sotkanet). Väestön ikääntyminen ennustaa raskaiden palveluiden lisääntymisenä sekä laitoshoidon tarpeen kasvuna sosiaali- ja terveyspalveluissa. Yli 80 -vuotta täyttäneillä on vaikeuksia puolen kilometrin kävelymatkassa, portaissa kulkemisessa sekä tuolista ylös noususta ilman käsien apua.

Varsinais-Suomen väestöstä iäkkäiden määrä on suurempi kuin Suomessa keskimäärin. Alueellisen hyvinvointikertomuksen mukaan lähes 30 prosenttia tästä ikäryhmästä kokee suuria vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä. Koronapandemia on lisännyt myös sosiaalista eristäytymistä ja haastanut mielenhyvinvointia.

Paimion kaupungin Voimaa vanhuuteen -työtä tehdään Paimion liikuntapalveluissa liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Matleena Koskisen johdolla.

*Paimion tavoitteena on edistää erityisesti iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelua sekä kehittää ikääntyneille suunnattua liikuntaneuvontaa. Tavoitteena on myös lisätä kunnan sekä eri toimijoiden yhteistyötä ja kouluttaa uusia vapaaehtoisia iäkkäiden liikuttamiseen.*

## Voima- ja tasapainoharjoittelu pitää pystyssä

Vahvat jalat ja hyvä tasapaino pitävät ihmisen pystyssä. Säännöllisellä voima-, tasapaino- ja toiminnallisuusharjoittelulla voidaan ehkäistä joka toinen kaatumismurtuma. Tavoitteellisen kuntoilun lisäksi on tärkeää lisätä liikkumista arjessa. Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee monien pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Puhumattakaan liikunnan tuomista mielen hyvinvointivaikutuksista ja laadukkaista eläkevuosista.

”Tarjoamme ammattilaisille ja vertaisohjaajille maksuttomia koulutuksia, materiaaleja ja yhteisiä oppimisen foorumeita. Lisäksi kuntakohtaiset mentorit tukevat iäkkäiden terveysliikunnan suunnittelua, arviointia ja viestintää. Työn ytimessä on kunnan poikkisektorinen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä, joka kehittää iäkkäiden tarpeita ja toiveita vastaavaa terveysliikuntaa, kiteyttää ohjelmakoordinaattori **Saila Hänninen** Ikäinstituutista.

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on ollut tähän mennessä mukana 109 kuntaa.

Varsinais-Suomen kolmen vuoden kehittämistyössä on mukana seuraavat kunnat: Aura, Kaarina, Kemiönsaari, Koski, Kustavi, Laitila, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Paimio, Parainen, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Somero, Taivassalo, Turku, Uusikaupunki ja Vehmaa.

**Lisätietoa:**

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -toiminta: ohjelmakoordinaattori Saila Hänninen, Ikäinstituutti  
[saila.hanninen@ikainstituutti.fi](mailto:saila.hanninen@ikainstituutti.fi), 040 582 9892

Paimion kaupunki

Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori

Matleena Koskinen

p. 0505640873 matleena.koskinen@paimio.fi

*Ikäinstituutin koordinoima Voimaa vanhuuteen -toiminta edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla sekä opetus- ja kulttuuriministeriö.* [*www.voimaavanhuuteen.fi*](http://www.voimaavanhuuteen.fi)