

## **lisalmen liikuntapalvelut mukana voimaa vanhuuteen toiminnassa**

lisalmen liikuntapalvelut on ollut mukana Ikäinstituutin voimaa vanhuuteen ohjelmassa syksystä 2017 asti. Toiminnan tavoitteena on parantaa yli 75 vuotiaiden toimintakykyä ja arjessa selviytymistä, että vuosia omassa kodissa asumiseen saataisiin lisää. Keskeisenä elementtinä on myös syrjäytymisen ehkäisy. Yhteistyötä tehdään Soten, järjestöjen, urheiluseurojen ja muiden alan ammattilaisten kanssa.

Toiminta on sisältänyt mm. vertaisohjaajakoulutusta voiman ja tasapainon kehittämisen näkökulmasta. Koulutuksessa oli useita järjestöjen edustajia, jotka ohjaavat jumppia omissa ryhmissään. Lisäksi muutama oli ohjaajana erilaisissa kuntosaliryhmissä. Koulutuksessa mukana olleet eivät olleet liikunnan ammattilaisia ja tarkoitus oli antaa hyviä työkaluja ja tietoa mukana olleille, jotka vievät välittävät oppimaansa eteenpäin omissa ryhmissään.

Ulkoiluystäväksi koulutuksessa tavoitteena oli saada heikosti liikkuvien ihmisten tueksi koulutettuja avustajia niille, jotka tarvitsevat tukea kävelylenkeille tai ulkoiluun. Ilvolanpirtin kautta on avustettavia saatu koulutetuille ihmisille. Yhteistyötä on tehty tiiviimmin soten ja liikuntaseura Otteen kanssa myös, joiden yhteistyön tuloksena ikääntyneet ovat saaneet ohjausta syksyllä 2018 ja keväällä 2019.

Keväällä 2019 Liikuntapalvelut ja Vetrea järjestivät kohderyhmään kuuluville niin sanotun tehoharjoittelujakson (10 viikkoa) Vetrean tiloissa (yksi Ikäinstituutin suosituksista). Tavoitteena oli voiman ja tasapainon kehittäminen. Tulokset ensimmäisten ryhmien osalta osoittivat, että esim. jalkojen voimatasot, puristusvoima ja viivalla kävely (tasapaino) kehittivät merkittävästi. Kaikki nämä ovat tärkeitä elementtejä arjen toiminnassa ja toimintakyvyn säilyttämisessä. Lisäksi mukana olijat kokivat, että yleinen jaksaminen ja mielen virkistyminen kehittivät myös. Tulokset osoittavat, miten nopeassakin ajassa saadaan hyviä tuloksia ja, miten tärkeää voiman ja tasapainon kehittyminen on. Uudet tehojaksot alkavat syksyllä 2019.



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
lääkäiden terveystoimintaohjelma