

Tiedoksi: Voimaa vanhuuteen -kehittämistyö Länsi-Uudellamaalla

VANHUS 20.08.2026

19/00.02.07/2026

Lisätiedot:

etunimi.sukunimi@kauniainen.fi

Liikunnan laaja-alaiset hyödyt erityisesti toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneille ikäihmisille ovat tutkimusten perusteella suuret. Iäkkäiden toimintakyvyn tukemisesta liikunnalla hyöttyy koko yhteiskunta.

Voimaa vanhuuteen -työtä on tehty kymmenissä kunnissa, pitkäjänteisesti, yhdessä oppien ja iäkkäiden kokemuksia hyödyntäen. Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on tuotettu ja otettu käyttöön poikkisektorisella yhteistyöllä hyviä toimintatapoja ikäihmisten terveysliikuntaan.

Voimaa vanhuuteen -ohjelman päämääränä on edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Liikunta on osoitettu tehokkaaksi ja edulliseksi tavaksi edistää ikäihmisten hyvinvointia laaja-alaisesti. Ohjelmaa on koordinoanut Ikäinstituutti vuodesta 2005 alkaen. Toimintaa rahoittavat sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla sekä opetus- ja kulttuuriministeriö.

Tavoitteena on löytää kohderyhmän iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyönä.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue on valittu mukaan Ikäinstituutin koordinoimaan kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -kehittämistyöhön. Tavoitteena on tukea kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikääntyneiden liikkumista, osallisuutta ja itsenäistä arjessa selviytymistä. Kehittämistyössä vahvistetaan muun muassa ikääntyneille suunnattua liikuntaneuvontaa, voima- ja tasapainoharjoittelua, ulkoilua sekä vertaisohjattua toimintaa.

Päätösehdotus:

Vanhusneuvosto merkitsee Voimaa vanhuuteen -kehittämistyötä koskevan asian tiedoksi.

Päätös: