



Liikkeellä voimaa vuosiin

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA



Opetus- ja kulttuuriministeriö
Sosiaali- ja terveysministeriö



Ikäinstituutti





Liikkeellä voimaa vuosiin

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA



[OKM julkaisuja 2011:30](#)

Kansallinen toimenpideohjelma liian vähän liikkuville ikäihmisille

- Tavoitteena on edistää tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti
- Kohderyhminä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat
 - 60+ eläkkeelle siirtyvät/siirtyneet
 - 75 + itsenäisesti asuvat, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia
 - Kotihoidon, palveluasumisen tai pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat ikäihmiset.
- Käytännön toteutusta linjaa kuusitoista toimenpide-ehdotusta
- Onnistuminen edellyttää poikkitoiminnallista yhteistyötä
- Ohjelmaa koordinoi [Ikäinstituutti](#)
- Rahoittajat: Raha-automaattiyhdistys, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Yhteistyöllä kuntiin lisää laadukkaita

LIKKUMIS- YMPÄRISTÖJÄ

Tekninen
toimi
Liikuntatoimi
Opetustoimi
Taloyhtiöt ja
palvelutalot

OMATOIMISEEN LIKKUMISEEN KANNUSTAMINEN
• Vertainen • Lääkäri • Läheinen • Terveystoiminta
• Fysioterapeutti • Liikunnanohjaaja • Vanhustyöntekijä

**Riittävästi
liikkuva
ikäihminen**

TIETOA JA NEUVONTAA

Liikuntatoimi
Eläkeläis-, kansanterveys-
ja liikuntajärjestöt
Potilasjärjestöt
Palvelutalot
Liikunta- ja urheiluseurat
Kansanopistot
Yksityiset palveluntuottajat

OHJATTUJA LIIKUNTA- TOIMINTOJA

Sosiaali- ja terveystoimi
Kansalais- ja työväenopistot
Oppilaitokset
Kuntoutuslaitokset
Liikunta- ja urheiluopistot
Apteekit
Seniöri- ja vanhustyön-
järjestöt



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Toimenpiteet vuonna 2014

Koottiin verkostoja ja priorisointiin toimenpide- ehdotukset

- Kuusi maksutonta [Liikkeellä voimaa vuosiin –seminaaria](#) yhteistyössä aluehallintovirastojen kanssa (642 osallistujaa)
- Erityisliikunnan päivien Liikuntaa ennen ja jälkeen keinutuolin –teemaseminaari
- Työseminaarissa päätettiin [yhteisen tekemisen painopisteet](#)
- [Liikkeellä voimaa vuosiin –verkostossa](#) mukana 311 henkilöä (tilanne 3.8.2015)



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostotyö



**Tietoa ja osaamista
Hyvien toimintatapojen jakamista
Uusia kontakteja**



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Toimenpiteet vuonna 2015

Verkostot yhteisten toimenpiteiden äärellä

- [Viisi verkostotapaamista](#) jo olemassa olevien messujen ja tapaamisten yhteydessä
- [Vallataan yhdessä liikuntapuistot -haastekampanja](#) keväällä (115 tapahtumaa ympäri Suomea)
- [Eduskuntavaalivaikuttamista](#)
- Laaditaan ohjelman ohjausryhmässä tarkemmat toimintasuunnitelmat verkoston yhteisille valinnoille
 - Eläkevuodet edessä 60+
 - Kotona kiikun kaakun 75+
 - Elämää hoivan piirissä 85+



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN
TOIMENPIDEOHJELMA

Toimenpideohjelman materiaaleja mm.

- [Liikunta ja ikääntyminen - liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5](#)
- [Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta - vertaisohjaajaopas 2015](#)
- [Viisi hyvää syytä kuntoilla](#)
- [Ikäihmisten terveysliikunta osaksi päätöksentekoa - tietopaketti eduskuntavaaliehdokkaille](#)
- [Valtuustoaloitemalli kunnan poikkisektorisesta työryhmästä](#)
- [Verkostotyöllä lisää liikettä](#) (TERVESOS-posteri)