

# Verkostotyöllä lisää liikettä

Anne Honkanen, Markku Holmi, Pirjo Kalmari ja Elina Karvinen, Ikäinstituutti  
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

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

## Suuri osa iäkkäistä liikkuu liian vähän

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 kustannustehokkaita keinoja turvata iäkkäiden toimintakykyinen ja itsenäinen asuminen kotona.

## Liikkeellä voimaa vuosiin -verkosto

Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman kaikille avoin verkosto lisää eri toimijoiden tiedonvaihtoa, ylittää sektoreiden raja-aitoja, yhdistää resursseja ja levittää hyväksi koettuja ikäihmisten terveysliikunnan toimintatapoja. Lähtökohtana on eri toimijoiden keskinäinen tuntemus, luottamus ja aito sitoutuminen yhteisten valintojen saavuttamiseen (kuvio 1).

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

## Tuloksia

- Kuuteen Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaariin osallistui yli 640 henkilöä
- Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoon on liittynyt lähes 300 ihmistä eri ammattiryhmistä
- Toimenpideohjelman tavoitteita on sitoutunut edistämään 24 valtakunnallista järjestöä
- Jokaisesta aluehallintovirastosta on nimetty toimenpideohjelman viestinviejä välittämään tietoa paikallisille toimijoille

**RIITTÄVÄSTI LIIKKUVA IKÄIHMINEN**



## VERKOSTON YHTEISET VALINNAT

*Eläkkeelle siirtyville kuntostartteja.*

*Senioriliikuntakortti liian vähän liikkuville.*

*Liikuntaan ohjausta laajalla rintamalla.*

*Lisää tietoa ja asenteisiin vaikuttamista.*

*Liikkuminen osaksi arkea.*

*Toimintakulttuuri liikkumista suosivaksi.*

ELÄKEVUODET EDESSÄ 60+

KOTONA KIIKUN KAAKUN 75+

ELÄMÄÄ HOIVAN PIIRISSÄ 85+

## Tietoa ja osaamista Hyvien toimintatapojen jakamista Uusia kontakteja

Kuvio 1. Toimenpideohjelman verkostotyön tavoitteena on lisätä liian vähän liikkuvien ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia.

**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).

Liity Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoon osoitteessa [liikkeellavoimaavuosiin.fi](http://liikkeellavoimaavuosiin.fi)