

## Kutsu Kuopion Voimaa vanhuuteen -yhteistyöhön

Kuntanne on mukana valtakunnallisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa. Kehittämistyön päämääränä on edistää kotona asuvien ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja kohentaa elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Toiminta suunnataan ikäihmisille, joilla on heikentynyt liikkumiskyky, alkavia muistivaikeuksia, yksinäisyyden kokemusta tai haastava elämäntilanne. Yhteistyössä järjestöjen ja yksityisten toimijoiden kanssa kunnassa kehitetään iäkkäiden liikuntaneuvontaa, ohjattua lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua sekä ulkoilumahdollisuuksia.

### Tavoittaako sinun yhdistyksesi kotona asuvia iäkkäitä?

Kiinnostaako yhdistyksesi jäseniä

- saada ja välittää liikuntatietoa
- saada ideoita liikunnan järjestämiseen (jumppaohjeita, oppaita)
- pitää liikuntatuokio tapaamistenne yhteydessä
- osallistua liikuntatapahtuman järjestämiseen
- toimia ulkoiluystävänä ikäihmiselle tai järjestää kimppakävely naapureiden kanssa
- osallistua maksuttomiin vertaisohjaajakoulutuksiin
- toimia liikuntaryhmän vertaisohjaajana
- tehdä yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa

Kutsumme yhdistyksiä rohkeasti mukaan yhteistyöhön. Voimaa vanhuuteen -toiminta perustuu tutkittuun tietoon iäkkäiden terveysliikunnasta sekä hyväksi koettuihin, testattuihin käytäntöihin. Tehdään yhdessä vaikuttavia liikuntatekoja!

Kysy lisää kuntasi Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmältä

Sirpa Niemi, kansalaistoiminnann asiantuntija, [sirpa.niemi@kuopio.fi](mailto:sirpa.niemi@kuopio.fi)

Lisätietoa Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta

Minna Säpyskä-Nordberg, mentori, Ikäinstituutti [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)  
[www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)

Liitteessä 1 on listattu Voimaa vanhuuteen -ohjelman valtakunnalliset järjestökumppanit.

## **Liite 1. Voimaa vanhuuteen -ohjelman valtakunnalliset järjestökumppanit.**

Voimaa vanhuuteen -ohjelma on tehnyt sopimuksen yhteistyöstä seuraavien järjestöjen kanssa. Kumppanijärjestöt näkevät ikäihmisten liikunnan tärkeäksi ja tiedottavat omille paikallisyhdistyksilleen Voimaa vanhuuteen -työstä. Olet lämpimästi tervetullut iäkkäiden liikunnan kehittämiseen, vaikka yhdistyksesi taustataho ei löydy seuraavasta listasta. Kaikki mukaan!

1. Aivoliitto ry
2. Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
3. Eläkeliitto ry
4. Eläkeläiset ry
5. Folkhälsan
6. Gerontologinen ravitseemus Gery ry
7. Hengitysliitto
8. Kansallinen senioriliitto ry
9. Kristillinen Eläkeliitto ry
10. Muistiliitto ry
11. Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry
12. Opetusalan seniorijärjestö OSJ
13. Soveltava liikunta SoveLi ry
14. Suomen Aikuisurheiluliitto ry (2018 alusta SUL)
15. Suomen Diabetesliitto ry
16. Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry
17. Suomen Latu
18. Suomen Luustoliitto ry
19. Suomen Mielenterveysseura
20. Suomen Nivelyhdistys ry
21. Suomen Olympiakomitea
22. Suomen Punainen risti
23. Suomen Reumaliitto ry
24. Suomen Selkäliitto ry
25. Suomen Settlementiliitto
26. Suomen Sydänliitto ry
27. Suomen Voimisteluliitto ry
28. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry
29. Vanhustyön keskusliitto