

Mediatiedote: 12.6.2026

Voimaa vanhuuteen -toiminta laajenee Länsi-Uudellemaalle ja Satakuntaan

Länsi-Uudenmaan ja Satakunnan alueilla panostetaan tulevana vuosina ikäihmisten toimintakykyisiin vuosiin. Alueet on valittu Ikäinstituutin koordinoimaan kolmivuotiseen Voimaa vanhuuteen -kehittämistyöhön, jonka tavoitteena on lisätä kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden mahdollisuuksia liikkua, osallistua ja selviytyä arjessa mahdollisimman itsenäisesti.

Kehittämistyössä vahvistetaan iäkkäille suunnattua liikuntaneuvontaa, voima- ja tasapainoharjoittelua, ulkoilua sekä vertaisohjattua toimintaa.

”Länsi-Uudellamaalla ikääntyneiden määrä kasvaa vuoteen 2040 mennessä yli 40 prosenttia, joten tarvitsemme yhä enemmän ennaltaehkäisevää toimintaa, joka tukee toimintakykyä ja mahdollistaa hyvän arjen omassa kodissa”, toteaa erityisasiantuntija **Sanna Rosendahl** ikääntyneiden palveluista Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelta.

”Satakunnassa tehdään jo paljon yhteistyötä hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä. Meillä ei kuitenkaan vielä ole sovittuja palveluketjuja, mutta nyt lähdemme rakentamaan niitä yhdessä”, **Henna-Riikka Seppälä** Satakunnan hyvinvointialueelta sanoo. Seppälä on vastuuyksikön päällikkö ikääntyneiden ennaltaehkäisevistä palveluista.

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli perustuu tiiviiseen yhteistyöhön. Kun hyvinvointialue, kunnat ja alueen yhdistykset toimivat yhdessä, voidaan tavoittaa paremmin ne iäkkäät, jotka hyötyvät eniten liikkumisen lisäämisestä, vertaisryhmistä ja osallistumisen mahdollisuuksista. Ikäihmisten hyvän arjen tukeminen on yhteinen tehtävä.

”Haluamme varmistaa, että myös ne ikäihmiset, joiden toimintakyky on jo hieman heikentynyt, löytävät itselleen sopivia tapoja liikkua ja vahvistaa omaa hyvinvointiaan. Pienikin toimintakyvyn paraneminen voi olla ratkaisevaa arjen sujumisen ja itsenäisen kotona asumisen kannalta”, kertoo johtava asiantuntija **Saila Hänninen** Ikäinstituutista.

Kaatumiset ja toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttavat merkittäviä kustannuksia sosiaali- ja terveyspalveluille. Säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla voidaan ehkäistä kaatumisia sekä tukea iäkkäiden turvallista kotona asumista.

Tavoitteellisen harjoittelun lisäksi on tärkeää lisätä liikkumista osaksi tavallista arkea. Riittävä päivittäinen aktiivisuus tukee pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä vahvistaa mielen hyvinvointia.

Länsi-Uudenmaan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, kunnista Espoo, Hanko, Inkoo, Karkkila, Kauniainen, Raasepori, Siuntio ja Vihti sekä alueen järjestöjä, yhdistyksiä ja muita toimijoita.”

Satakunnassa Voimaa vanhuuteen -työssä ovat mukana alueen kunnista Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säkylä ja Ulvila.

Tällä hetkellä Voimaa vanhuuteen -ohjelma toimii Kainuussa ja Pohjois-Karjalassa. [Varsinais-Suomen hyvinvointialueella ohjelma on juuri päättynyt](#), ja tulokset ovat erinomaiset.

Tuloksellista työtä jo yli 20 vuotta

Ikäinstituutin vuodesta 2005 lähtien koordinoima Voimaa vanhuuteen -toiminta edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Alueellinen kehittämistyö saa tuekseen mentorointia, koulutuksia ja materiaaleja. Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla sekä opetus- ja kulttuuriministeriö.

Lisätietoa

Saila Hänninen

johtava asiantuntija, Ikiliikkuja- ja Voimaa vanhuuteen -ohjelmat

saila.hanninen@ikainstituutti.fi

puh. 040 582 9892

12.6.2026

Verksamheten Kraft i åren utvidgas till Västra Nyland och Satakunta

I Västra Nyland och Satakunta satsar man under de kommande åren på funktionsdugliga år för äldre. Områdena har valts ut till det treåriga utvecklingsarbetet Kraft i åren som koordineras av Äldreinstitutet (Ikäinstituutti). Målet är att öka möjligheterna för hemmaboende äldre med nedsatt funktionsförmåga att röra på sig, delta och klara sig i vardagen så självständigt som möjligt. I utvecklingsarbetet stärks motionsrådgivning för äldre, styrke- och balansträning, utevistelse samt ledd motionsverksamhet.

"I Västra Nyland ökar antalet äldre med över 40 procent fram till år 2040, vilket innebär att vi behöver allt mer förebyggande verksamhet som stöder funktionsförmågan och möjliggör ett gott liv i det egna hemmet", säger specialsakkunnig **Sanna Rosendahl** vid Västra Nylands välfärdsområde.

"I Satakunta pågår redan ett omfattande samarbete mellan välfärdsområdet, kommunerna och aktörer inom den tredje sektorn. Vi har dock ännu inga överenskomna servicekedjor, men vi börjar nu bygga upp dem tillsammans", säger **Henna-Riikka Seppälä** vid Satakunta välfärdsområde. Seppälä är ansvarig enhetschef för förebyggande tjänster för äldre.

Verksamhetsmodellen Kraft i åren bygger på ett nära samarbete. När välfärdsområdet, kommunerna och områdets föreningar arbetar tillsammans kan man bättre nå de äldre som har störst nytta av ökad fysisk aktivitet, motionsgrupper och möjligheter till delaktighet. Att stöda de äldres goda vardag är en gemensam uppgift.

"Vi vill säkerställa att även de äldre vars funktionsförmåga redan är något nedsatt hittar lämpliga sätt att röra på sig och stärka sitt eget välbefinnande. Även en liten förbättring i funktionsförmågan kan vara avgörande för att klara vardagen och bo självständigt hemma", säger ledande sakkunnig **Saila Hänninen** från Äldreinstitutet.

Fallolyckor och nedsatt funktionsförmåga orsakar betydande kostnader för social- och hälsovårdstjänsterna. Regelbunden styrke- och balansträning kan förebygga fall och stödja ett tryggt boende hemma för äldre.

Utöver målmedveten träning är det viktigt att öka den fysiska aktiviteten som en del av vardagen. Tillräcklig daglig aktivitet stöder förebyggande, behandling och rehabilitering av långvariga sjukdomar samt stärker det psykiska välbefinnandet.

Den regionala verksamhetsmodellen Kraft i åren i Västra Nyland utvecklas av Äldreinstitutet, Västra Nylands välfärdsområde, kommunerna Esbo, Grankulla, Hangö, Högfors, Ingå, Raseborg, Sjundeå och Vichtis samt organisationer, föreningar och andra aktörer i området.

Följande kommuner i Satakunta deltar i Kraft i åren arbetet Björneborg, Eura, Euraåminne, Harjavalta, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kumo, Nakkila, Påmark, Raumo, Sastmola, Säkylä, Ulvsby och Vittis

För närvarande pågår programmet Kraft i åren i Kajanaland och Norra Karelen. Inom Egentliga Finlands välfärdsområde har programmet just avslutats, och [resultaten är utmärkta](#).

Bakgrund: Kraft i åren - Resultatrikt arbete i över 20 år

Verksamheten Kraft i åren, som koordineras av Äldreinstitutet sedan 2005, främjar rörelseförmåga, delaktighet och självständigt liv för hemmaboende, äldre personer med nedsatt funktionsförmåga genom hälsofrämjande motion. Det regionala utvecklingsarbetet får stöd i form av mentorskap, utbildningar och

material. Verksamheten finansieras av social- och hälsovårdsministeriet genom statsunderstöd till organisationer samt av undervisnings- och kulturministeriet.

Ytterligare information

Saila Hänninen, ledande sakkunnig

Äldreinstitutet (Ikäinstituutti)

saila.hanninen@ikainstituutti.fi

puh. 040 582 9892