Tiedote x.x.202x

Otsikkoesimerkkejä:

Tammikuussa etsitään tasapainoa  
Liikettä ja voimaa lääkkeeksi pystyssä pysymiseen  
Sisukkaasti pystyssä – helpotusta tasapainoon

Yhdistyksen tekstiosuus, esimerkki:  
Eläkeliiton Voimavuoren yhdistys osallistuu valtakunnalliseen Onko tasapainosi terästä? -kampanjaan. Eläkeliiton, Luustoliiton ja Svenska Pensionärsförbundetin yhteinen kampanja lisää tietoisuutta tasapainon merkityksestä, kaatumisen ehkäisystä ja luustoterveyden edistämisestä.

Yhdistysaktiivi **Toivo Järvinen**, 81, on löytänyt itsestään sisäisen nuorallakävelijän.

–En ole koskaan harrastanut minkään sortin urheilua. Liikuntaryhmään lähtemisen kynnys on ollut korkealla, kunnes naapuri nappasi mukaan, Järvinen toteaa.

EL Voimavuoren yhdistyksen liikuntaryhmä on ollut tärkeä osa Toivon arkirutiinia – kunnes ryhmien toiminta meni koronan vuoksi tauolle. Nyt yhdistys osallistuu Onko tasapainosi terästä? -kampanjaan ja aloittaa puhelinjumpat, jossa täsmävoimistellaan yhdessä tasapainon merkeissä.

–Voimavuoren soittoringissä soitetaan neljän henkilön ryhmäpuhelu, jossa kysellään kuulumiset, mahdolliset avun tarpeet, ja lopuksi tasapainoillaan yhdessä. Puheluissa vahvistuvat myös ikääntyvien digitaidot, kertoo yhdistyksen puheenjohtaja **Sirkka-Liisa Vieriväkivi**.

(Tiedotteen yleistekstiosuus:)

**Tasapaino on parasta lääkettä**

Väestö ikääntyy. Yhä useampi iäkäs asuu kotonaan yhä heikompikuntoisena, ja todennäköisyys kaatumiseen lisääntyy. Yleisin kaatumistapaturman paikka on koti. Kotona asuvista iäkkäistä henkilöistä noin joka kolmas yli 70-vuotias kaatuu ainakin kerran vuodessa (Lähde: FIN Terveys 2017 -tutkimus).

Suomessa tapahtuu vuosittain lähes 400 000 kaatumistapaturmaa, joista seuraa 1200 kuolemantapausta ja 6000–7000 lonkkamurtumaa. Yleisesti kaatumisista seuranneiden terveydenhuollon kustannusten on arvioitu olevan Suomessa yli 500 miljoonaa euroa vuodessa

Murtumatta mukana -projekti kannustaa kaikkia mukaan Onko tasapainosi terästä? -kampanjaan.

–Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu on parasta mahdollista lääkettä kaatumisen ehkäisyyn ja ikääntymisen tuomiin muutoksiin. Nyt kun ollaan paljon kotona, on hyvä kiinnittää erityistä huomiota kodin turvallisuuteen ja omatoimiseen liikkumiseen. Onko riittävästi valoa? Pysyvätkö matot paikoillaan? Mistä kotoa löytyy turvallinen harjoituspaikka tasapainoilulle?, Eläkeliiton liikuntasuunnittelija **Outi Kokko-Ropponen** toteaa.

Onko tasapainosi terästä -kampanja haastaa tasapainotesteillä kaikkia miettimään omaa tasapainoaan. Se antaa myös vinkkejä tasapainon säilyttämiseksi ja parantamiseksi. Testit, vinkit ja Teräsvaarin video löytyvät Eläkeliiton verkkosivuilta (www.elakeliitto.fi).

**Lisätietoja:**

Tähän yhdistyksen edustajan yhteystiedot