



# PALTAMO

## Voimaa vanhuuteen -kooste 2022-2024



# Paltamo on ollut mukana Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmassa 2022-2024

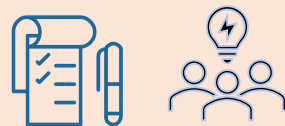
Tavoitteena on lisätä ikäihmisille

- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- Liikuntaneuvontaa
- Ulkoilua

Kohderyhmänä kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentymässä olevat ikäihmiset (75+)



Kunnat saavat Ikäinstituutilta työnsä tueksi materiaalia ja maksuttomia koulutuksia



Julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisen yhteistyön lisääminen



# Yhteistyössä mukana

---

Kunnan sivistyspalvelut

---

Vanhus- ja vammaisneuvosto

---

Paltamon kansalaisopisto

---

Kainuun hyvinvointialue

---

Eläkeliitto

---

Eläkeläiset

---

Kainuun liikunta

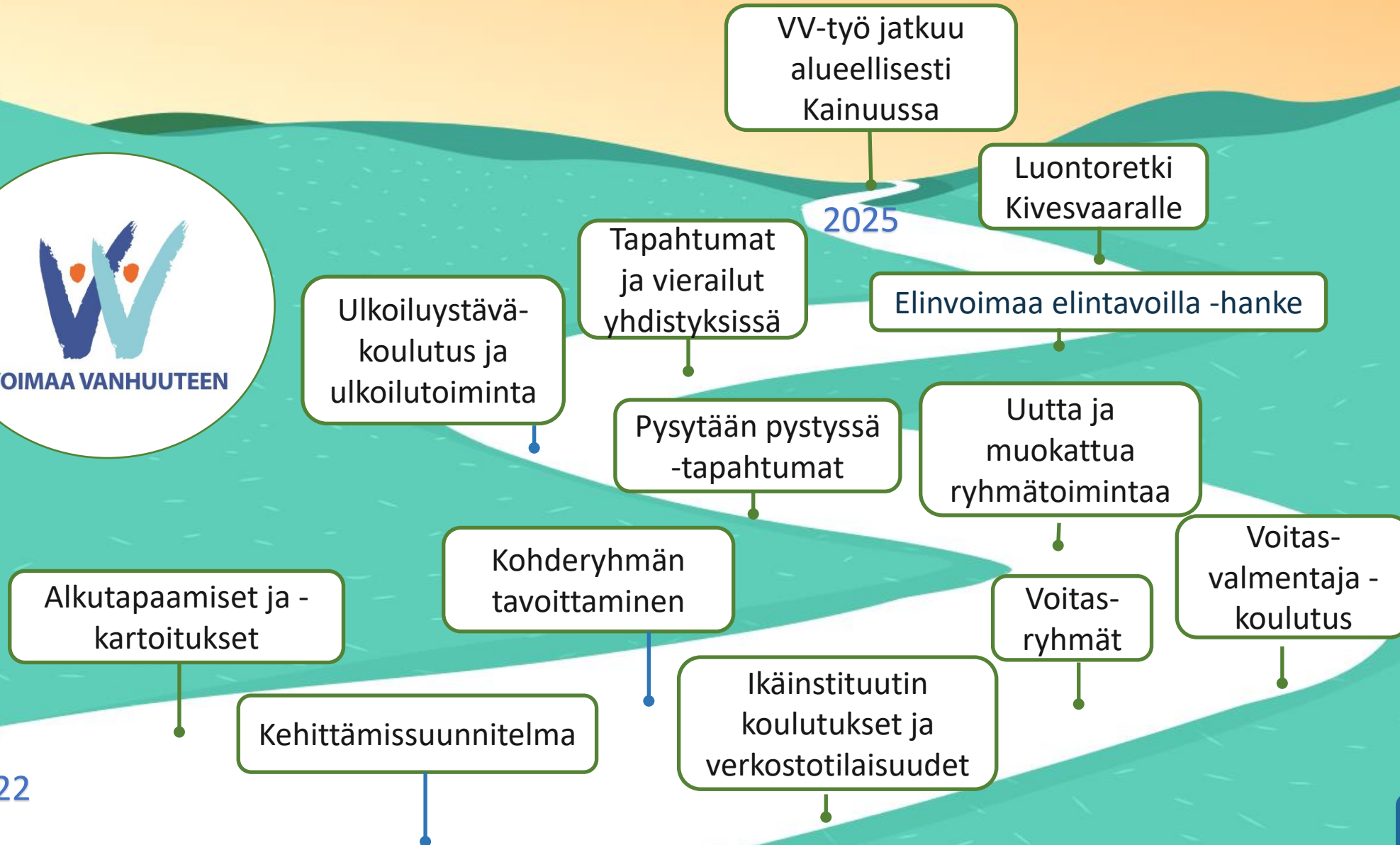
---

# VV-kehittämistyön eteneminen Paltamossa



2022

2025



# Paltamon Voimaa vanhuuteen -toiminta



**PALTAMO**

## ONNISTUMISET

- Ulkoiluystävä-toiminta lähtenyt käyntiin
- Omasta kunnosta huolehtiminen ollut esillä
- Pysytään pystyssä -tapahtumat
- Kansalaisopiston ryhmiä muokattu erikuntoisille sopiviksi
- Voitas-kurssit toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille
- 250 ikäihmistä sai kunnan jakamat liukuesteet talvella 2023-24
- Vuodelle 2024 saatiin rahoitus Elinvoimaa elintavoilla -hankkeelle, jossa tarjotaan mm. elintapavalmennusta ja liikuntaryhmiä



# Lisää osaamista ja ideat kiertoon

Paltamon edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti Ikäinstituutin koulutuksiin ja verkostotapaamisiin vuosina 2022-2024

- Voitas-kouluttajakoulutus
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Kainuun Ikiliikkuja -oppimisverkosto
- Voimaa vanhuuteen -kuntien yhteisporinat
- Voimaa vanhuuteen -foorumi



Kuva: Ikäinstituutti

# Kohderyhmän tavoittaminen

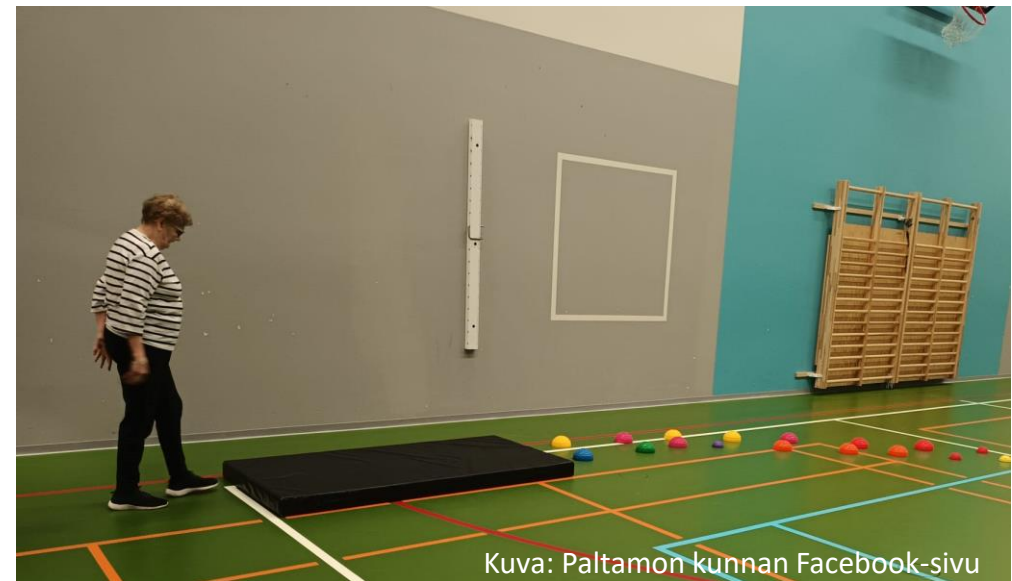
- Yhdistysten kautta
- Julisteet kirjastolla ja kaupoissa
- Henkilökohtainen kontaktointi
- Tapahtumissa on jaettu heti tietoa seuraavista tilaisuuksista/tapahtumista
- Kunnan verkkosivut ja some-kanavat



Kuva: Ikäinstituutti

# VoiTas -ryhmät

- Lihasvoiman ja tasapainon harjoituskurssi ikäihmisille joiden liikkumiskyky on jo hieman heikentynyt.
- Harjoittelua 2 kertaa viikossa:  
Kuntosali, tasapainoradat, palloilu
- Kurseja järjestetty vuodesta 2022 alkaen
- Asiakkaat ohjautuivat ryhmään mm. Pysytään pystyssä -tapahtumista, fysioterapeutin kautta tai ilmoitusten avulla
- Liikkumiskyvyn testit kurssin alussa ja lopussa
- Testattuja yhteensä 24
  - Tulokset paranivat 16 henkilöllä
  - Pysyivät ennallaan 8 henkilöllä
- Kurssin jälkeen harjoittelua voi jatkaa Paltamon kansalaisopistossa tai omaehtoisesti





# Muut ikäihmisten liikuntaryhmät



Kuva: Ikäinstituutti

- Kansalaisopiston kuntosaliryhmiä on muokattu niin, että tarjonnassa on sekä hitaampaan että nopeampaan tahtiin etenevää kuntosalikurssia. Osallistujilta on saatu positiivista palautetta.
- Eläkeliiton omatoiminen kuntosaliryhmä
- Etäjumppa
- Hyvinvointialueella kuntoutuksen puolella kuntosaliryhmä

# Ulkoiluystävätoiminta

- Ulkoiluystäväkoulutus keväällä 2023.
- Vuonna 2024 mukana oli 10 ulkoiluystävää.
- Ulkoiluapua sai 12 ikäihmistä.
- Eläkeliiton Paltamon yhdistys koordinoi toimintaa. Vapaaehtoisvastaava toimii yhteyshenkilönä, joka yhdistää ulkoilijan ja ulkoiluystävän. Asioita pohditaan myös yhdessä hallituksen kanssa.
- Vapaaehtoiset tapaavat 2x vuodessa. Vapaaehtoiset saavat tukea ja koulusta myös Eläkeliiton taholta.
- Kainuun opisto on järjestänyt ulkoiluystäväkoulutuksia maahanmuuttajataustaisille opiskelijoille.



Kuva: Ikäinstituutti

# Elinvoimaa elintavoilla -hanke

- Ikäihmiset painopistealueena vuonna 2024.
- Tiivis yhteistyö VV-ohjelman kanssa
- Kohderyhmälle on järjestetty etäjumppia, VoiTas kursseja ja retkiä
- Liikuntaneuvontaa pilotoitu ryhmätoimintana hankkeen avulla.
- Kaksi kertaa järjestetty hyvinvointibrunssi, jossa on nautittu terveellisestä ruuasta ja kuultu asiantuntijoita mm. kivun ja mielen hyvinvoinnin saralla.
- Ikäihmisten liikuntaretki Rokualle 8.10.2024 keräsi mukaan noin 70 osallistujaa.



**Elinvoimaa elintavoilla**  
**-starttikurssi +65v**  
**syksyllä 2024**

Kurssi tarjoaa tukea ja kannustusta elintapojen muutokseen, tietoa, yhteistä tekemistä ja vertaistukea. Kurssi sopii sinulle, joka haluat tehdä muutoksia pienin askelin omaa hyvinvointiasi tukevaksi.

**Ohjelma (paikat tarkentuvat myöhemmin):**

**Ti 10.9.** klo 10-11.30 Liikuntaluento + taukojumppa

**Ti 17.9.** klo 10-11.30 Kuntosali + toimintakyvyn mittaus

**Ti 24.9.** klo 10-11.30 Ravitsemusluento + taukojumppa

**Ti 8.10.** klo 9-16.30 Rokuan retki

**Ti 15.10.** klo 10-11.30 Muutos on mahdollisuus -luento  
+ taukojumppa + verenpaineenmittaus

**Ti 29.10.** klo 10-12.00 Vesiliikuntaa Kajaanissa Kaukavedessä

**Ti 5.11.** klo 10-11.30 Pallopelit

**Ti 12.11.** klo 10-11.30 Uniluento + taukojumppa

**Ti 26.11.** klo 10-11.30 Kävelylenkki + avaava jumppa

**Ti 3.12.** klo 10-11.30 Ryhmän toiveliikuntakokeilu  
+ toimintakyvyn mittaus



**Sitovat ilmoittautumiset ja tiedustelut 2.9.2024 mennessä:**

Amina Miloudi, Elinvoimaa elintavoilla -hankekoordinaattori  
040 637 7227 ja amina.miloudi@paltamo.fi

**PALTAMO**



# Pysytään pystyssä -tapahtumat

- KAMK:n opiskelijoiden järjestämä liikuntatapahtuma vuosina 2023 ja 2024
- Monipuolista ohjelmaa mm.
  - Yhteinen alkujumppa
  - Liikkumiskyvyn testit
  - Tuolijumppaa
  - Tasapainoharjoittelua
  - Kuntosaliharjoittelua
  - Tietoiskuja
  - Jumppabingo
  - Kahvittelua
- Vuonna 2023 tapahtumaan osallistui noin 40 ikäihmistä ja vuonna 2024 noin 65.

Sinut on kutsuttu

## Pysytään pystyssä! -tapahtuma 5.4.2024 klo 9


Korpitien monitoimikeskus, Lampitie 2

**Ohjelmassa:**

- 9.00 Tapahtuma alkaa
- 9.15 Kahvitus ja alkusanat
- 9.45 Yhteinen alkujumppa
- 10.00 Toimintakykytestit, kuntosaliohjausta, tasapainoharjoittelua sekä tietoiskuja toimintakyvyn edistämistä/arjessa selviytymisestä.
- 12.15 Välipalatarjoilu
- 12.30 Yhteinen liikunnallinen päätös päivälle musiikin kera
- 13.00 Arpajaiset
- Loppusanat kunnanvaltuuston puheenjohtaja Aaro Tolonen
- 13.30 Tapahtuma päättyy

Osallistua voi myös apuvälineiden, kuten pyörätuolin tai rollaattorin kanssa!

**Huom!**  
Parkkialueena toimii kirjaston ja Korpitien puoleiset parkkipaikat.




Kuva: Ikäinstituutti, Ossi Gustafsson

Ilmoittaudu viimeistään 28.3.2024 linkin kautta:  
<https://link.webropol.com/ep/pp2024>  
tai soittaen/viestitse: Jenna Härkönen, hyvinvointiaktivaattori

☎ 0406237272 ✉ jenna.harkonen@paltamo.fi

YHTEISTYÖSSÄ



# Luontoretki Kivesvaaralle 5.9.2024



Ikäihmiset pääsivät nauttimaan kauniista maisemista, tutustumaan kivinäyttelyyn ja kuuntelemaan tarinoita Kivesvaaran luonnosta.

Retkelle osallistui yli 60 ikäihmistä.

*Ystävien/tuttujen/tuntemattomienkin tapaaminen tuntui voimaannuttavalta, ihanalta!*

Ikäinstituutti tuki retken toteuttamista Partioaitan Ympäristöbonuksella.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN



PARTIOAITTA

# Muuta toimintaa

- Hyvinvointiaktivaattori on vierailut yhdistysten tilaisuuksissa kertomassa liikunnan merkityksestä.
- Osallistuttu vuosittaiseen Vie vanhus ulos -kampanjaan. Vuonna 2024 Paltamossa kirjattiin 263 ulkoilukertaa.
- Oltu mukana Kainuun Liikunnan Korpikansa seikkailee - sekä Kunnon kevätpäivä -tapahtumissa.
- Kunta on jakanut ikäihmisille hiekoitussepeleitä ja liukuesteit.
- Huvittelu- ja hyvinvointimessuilla paikalliset ja alueelliset toimijat pääsivät esittelemään toimintaansa.



Kuva: Paltamon kunnan Facebook-sivu

# Hyvää työtä juhlittiin



Kuva: Ikäinstituutti



Kuva: Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen -foorumissa 12.9.2024 palkittiin 2021 ja 2022 aloittaneita kuntia ansiokkaasta ikäihmisten liikunnan edistämistyöstä.

# Paltamon Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöt

- Jenna Härkönen, hyvinvointiaktivaattori  
[jenna.harkonen@paltamo.fi](mailto:jenna.harkonen@paltamo.fi)
- Heli Starck, Paltamon mentori  
Ikäinstituutti  
[heli.starck@ikainstituutti.fi](mailto:heli.starck@ikainstituutti.fi)

