

Voimaa vanhuuteen Kainuussa

Info-tilaisuus 31.1.2025



Voimaa vanhuuteen -ohjelma Kainuussa

pe 31.1.2025
klo 8.30-10, Teams



Tervetuloa linjoille

Saila Hänninen, *Ikäinstituutti*

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Kainuun hyvinvointialueen silmin

Helena Saari, *Kainuun hyvinvointialue*

Kainuun Liikunta mukana Voimaa vanhuuteen -yhteistyössä

Matias Ronkainen, *Kainuun Liikunta ry*

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin Kainuussa

Yhteistyön rakentuminen, tulevat koulutukset, materiaalit ja tapaamiset

Ikäinstituutti

Toiveet ja odotukset – porinaa pienryhmissä

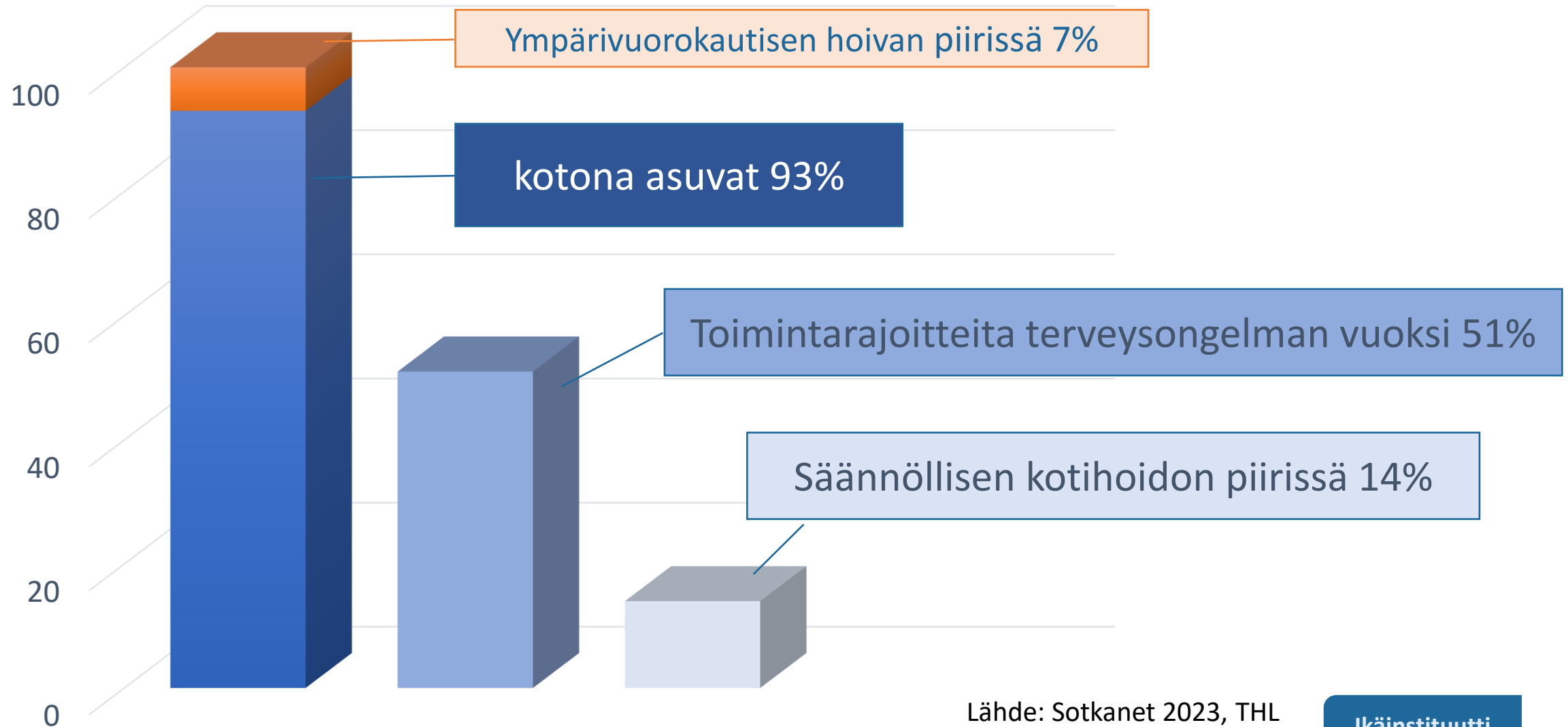
Päätössanat

Tervetuloa mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan Kainuu

- ❖ Hyrynsalmi
 - ❖ Kajaani
 - ❖ Kuhmo
 - ❖ Paltamo
 - ❖ **Puolanka**
 - ❖ Ristijärvi
 - ❖ Sotkamo
 - ❖ Suomussalmi

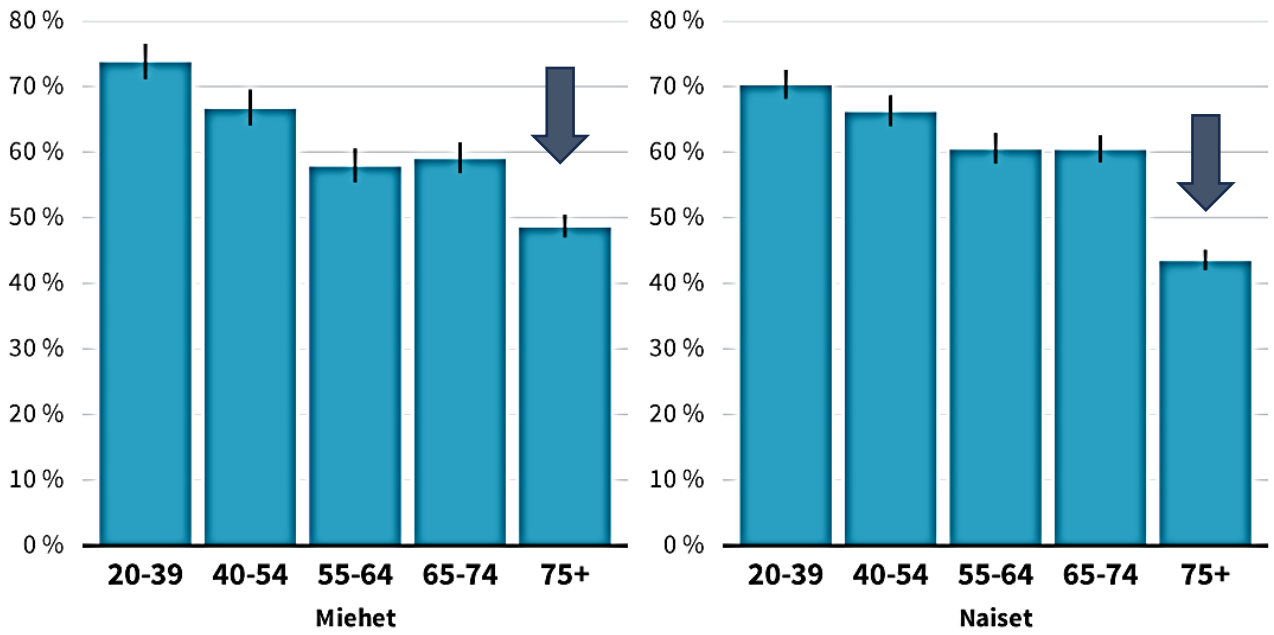
 - ❖ Kainuun hyvinvointialue
 - ❖ Vanhusneuvostot
- ❖ Eläkeliiton Hyrynsalmen yhdistys
 - ❖ Hyrynsalmen sydänyhdistys
 - ❖ Kainuun Sydänyhdistys
 - ❖ Kainuun järjestöasiain neuvottelukunta (JANE)
 - ❖ Kainuun Muistiyhdistys
 - ❖ Kuhmon Reumayhdistys
 - ❖ Eläkeliiton Kuhmon yhdistys
 - ❖ Eläkeliiton Paltamon yhdistys
 - ❖ Paltamon Eläkeläiset
 - ❖ Ristijärven Eläkeyhdistys
 - ❖ Kirkonkylän kyläyhdistys
 - ❖ Eläkeliiton Sotkamon yhdistys
 - ❖ Sotkamon Senioriopettajat
 - ❖ Suomussalmen Reumayhdistys
 - ❖ Eläkeliiton Suomussalmen yhdistys

Suomessa 75 vuotta täyttäneitä on 626 643

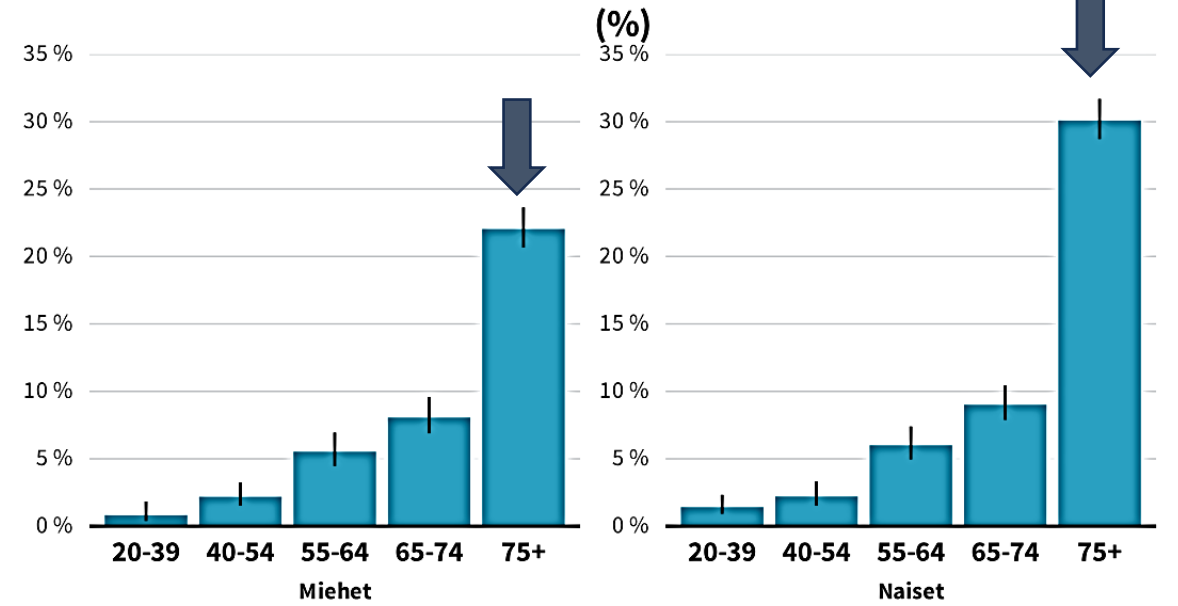


Lähde: Sotkanet 2023, THL

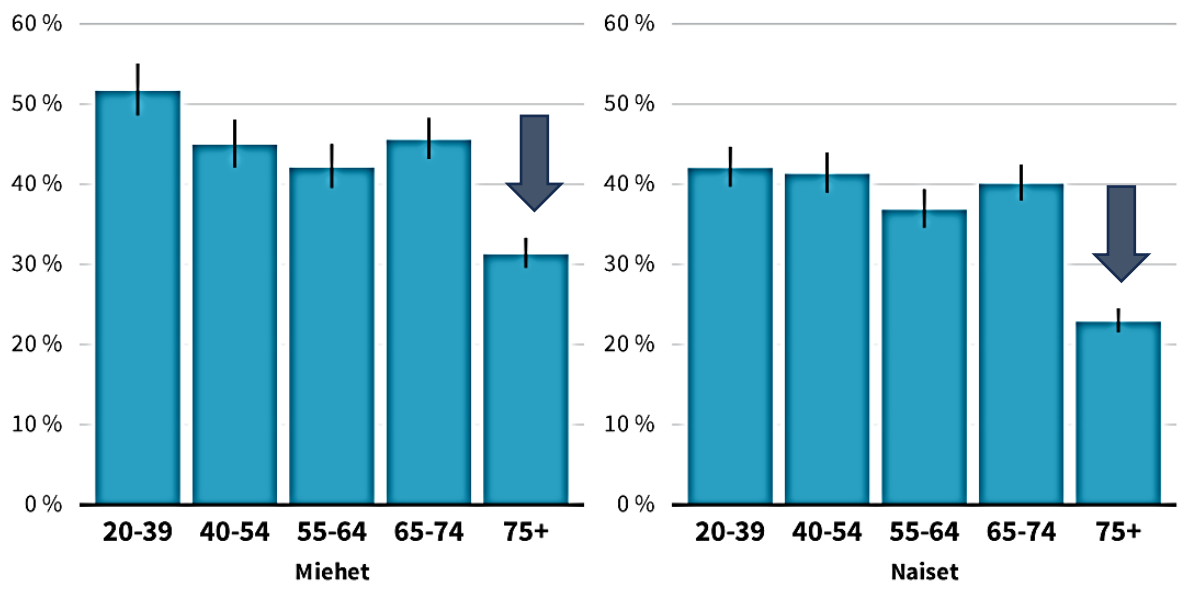
Terveytensä hyväksi tai melko hyväksi kokevien osuus (%)



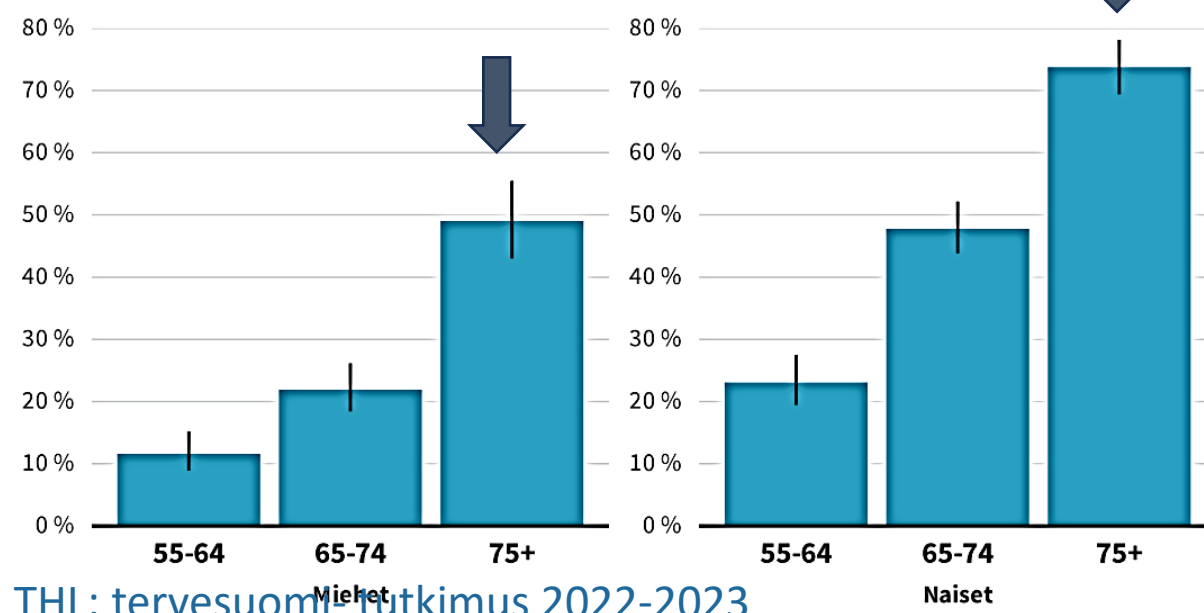
Puolen kilometrin kävelyssä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%)



Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)



Kyykistys vaikeutunut tai ei onnistu, osuus (%)



Liikkumalla kotona pärjäämistä ja kustannussäästöjä

Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

Kaatumismurtuma
- 50%

Arkitoimintovaikeudet
- 61 %

Gerasteniariiski
- 63 %

Liikkumattomuus lisää hoivakotiriskiä 19 %

Vuosittaiset kustannukset

Palveluasuminen ja laitoshoido (75+)
2,9 mrd €

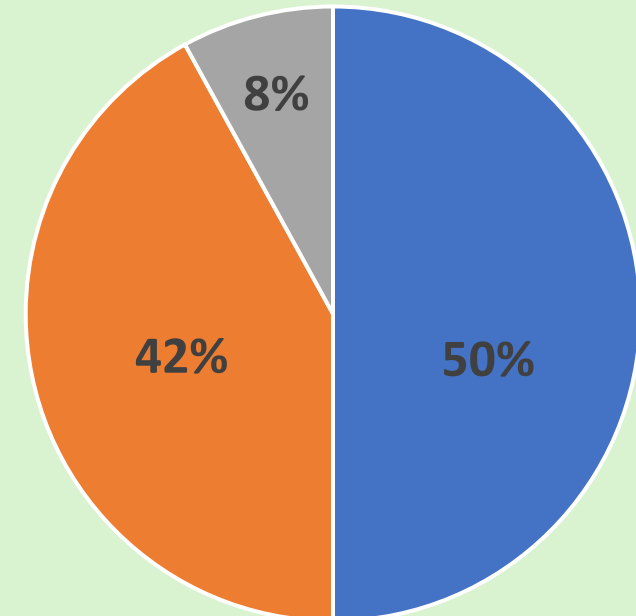
Kotihoito (+omaishoitotuki, 75+)
1,4 mrd €

Lonkkamurtumat (65+)
≈263 milj €

Voima-tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn

3kk:n harjoittelujakson tulokset

(SPPB, n=1383)



■ tulos parani ■ pysyi ennallaan ■ huononi

VV Kainuussa 2025-2027
VV Pohjois-Karjalassa 2025-2027
VV Varsinais-Suomessa 2023-2026

**HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNTIEN JA
HYVINVOINTIALUEEN YHDYSPINTATYÖNÄ**

HYVÄT KÄYTÄNNÖT LAAJAAN KÄYTTÖÖN

VOIMAA
VANHUUTEEN
IV
2023-

**HYVÄT KÄYTÄNNÖT KUNNISSA
POIKKISEKTORISESTI**

VOIMAA
VANHUUTEEN
III
2016-

**JÄRJESTÖT MALLINTAVAT
TOIMINTAA**

VOIMAA
VANHUUTEEN
II
2010-2015

Kärkihanke VV
tutuksi ja tavaksi

Maakunnalliset
VV-oppimisverkostot

Virtuaalisesti
Voimaa vanhuuteen

Kultaa kouluttajille

Ikiliikkuja

VV-Eksote

**TOIMINTAKOKEILUT
JA KOULUTUS**

VOIMAA
VANHUUTEEN
I
2005-2009

VOITAS-
PILOTTI
2003-2005

Aiemmin VV:ssä mukana olleet kunnat

Hallituksen kärkihanke 2017-2018

- Hyrynsalmi
- Kuhmo
- Paltamo
- Puolanka
- Ristijärvi
- Sotkamo
- Suomussalmi

VV-mentorointiohjelma

- Paltamo 2022-2024



Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

Tavoitteena kehittää yhteisiä toimintatapoja, lisätä ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia sekä tiivistää kuntien, järjestöjen sekä hyvinvointialueen yhdyspintatyötä.



Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Kotona vielä itsenäisesti pärjäävät, mutta toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
- Yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne



Muut toimijat mm.

- Omaiset
- Ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Päätäjät

Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

HYVÄ

Aktiivinen, itsenäisesti palveluihin hakeutuva, mahdollisuusosallistua monenlaiseen liikuntaan.

HIEMAN HEIKENTYNYT

Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, lieviä liikkumiskyvyn ongelmia, kaatumisvaara kohonnut,

HEIKKO

Liikkuminen rajoittuu kotioloihin, säännöllisen palvelun piirissä, usein monisairas.

Kohtaavatko palvelut ja asiakkaat

- Toiminta keskittyy usein pääasiassa vihreään kohderyhmään
- **Keltaiseen kohderyhmään satsaaminen kannattaa**
- Kohderyhmän tavoittaminen koetaan haastavana

Viestintä

- Mediatiedote lähtenyt
- Alueella oma logo
- Tehdään omat verkkosivut voimaavanhuuteen.fi alle
- Sovitaan yhteisistä tiedottamisen tavoista ja käytänteistä
- Viestinnän yhteyshenkilöt:
Hv-alueelta saatu, kunnat, järjestöt?



Yhteinen hankelause

”Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kaikki kunnat, Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Valtakunnalliset iäkkäiden liikuntaohjelmat

IKILIIKKUJA

Kohderyhmä: liian vähän liikkuvat ikäihmiset

Laajuus: 75 % Suomen kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana oppimisverkostoissa.

Työtavat

Valtakunnallisen toimintakulttuurin, rakenteiden ja ajattelun muuttamista liikunnallista elämäntapaa tukeviksi.

Kuntien ja valtakunnallisten järjestöjen Ikiliikkuja-hankkeiden tukemista.

Viestinnällinen työ, osaamisen vahvistamista eri verkostoissa

Toimintamallien jakamista ja yhteistyön lisäämistä alueellisissa oppimisverkostoissa.

Osa liikkuvat -kokonaisuutta

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö



Kohderyhmä: kotona asuvat ikäihmiset, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita.

Laajuus: Varsinais-Suomen, Pohjois-Karjalan, Kainuun hyvinvointialueet, niiden kunnat ja järjestöt

Työtavat

Kolmen vuoden ajan maksutonta mentorointia hyvinvointialueen ja sen kuntien & järjestöjen toimijoille.

Poikkisektorisen yhteistyön lisäämistä, liikuntapalveluketjun rakentamista.

Koulutuksia ammattilaisille ja vertaisille

Liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksien lisäämistä

Rahoitus: 80 % sosiaali- ja terveysministeriö ja 20 % opetus- ja kulttuuriministeriö.

Onnistumisen stepit Voimaa vanhuuteen -kehittämistyössä

1

Yhdessä kehittäminen

**Alueellinen ja
paikallinen
yhteistyö**

Kunnat, HV-alueen
eri yksiköt,
alueelliset ja
paikalliset järjestöt,
seurakunta,
oppilaitokset ym.

2

Osaamisen lisääminen / hyvät käytännöt

Koulutukset
Webinaarit
Yhteisporinat
Materiaalit
Kampanjat

3

lökkään äänen kuuleminen

Kehittämis-
tarpeet, ideat,
paikallisuus,

4

Seuranta ja arviointi

Tulosten ja
vaikutusten
näyttö
Hyvät käytännöt
ja toimintamallit

5

Juurrutus, levitys

Päätäjät
keskeinen
kohderyhmä

Yhteistyötä liikkumisen edistämiseksi tarvitaan monella yhdyspinnalla

Hyvinvointialue

- Terveydenhuollon palvelut
 - Kuntoutus- ja terapiapalvelut
 - Terveyskeskuksen muut palvelut, esim. terveys- ja ikäkausitarkastukset
- Sosiaalipalvelut
 - Aikuissosiaalityö
 - Vanhuspalvelut
 - Vammaispalvelut



Esim. liikunta-neuvonta

Kunta

- Sivistyspalvelut
- Liikuntapalvelut
- Vapaa sivistystyö
- Kirjastopalvelut
- Kulttuuripalvelut
- Yhdyskuntasuunnittelu
- Asumisen ja ympäristön palvelut
- Luontokohteet



Muut toimijat

Esim. matalan kynnyksen liikuntaryhmät

- Järjestöt
- Urheiluseurat
- Yhdistykset
- Seurakunnat, kirkolliset yhteisöt
- Yritykset



osallisuus

A hiker in a forest with a yellow outline of Finland overlaid on the image. The hiker is wearing a grey jacket, black leggings, and red sneakers, and is using a trekking pole. Another hiker with a red backpack is visible in the background. The text is centered over the hiker's legs.

**KAINUUN
LIIKUNTA**
KUNNON TEKIJÄ

Kainuun Liikunnan tavoitteet

- Ikäihmisten liikunnallisen elämäntavan aktivointi
- Yhteistyön kehittäminen
- Ikäihmisten ja erityisryhmien huomioiminen liikuntapaikkarakentamisessa
- Urheiluseurat mukaan ikäihmisten liikunnan kehittämiseen
- Yhteiset tapahtumat ja kampanjat mm.
 - Ikiliikkuja-viikko
 - Kunnon kevätpäivä
- Liikuntaneuvonnan kehittäminen
- Koulutukset
- Rajattomasti liikuntatietoa -alusta

LIEKKI –liikunta elämäntavaksi kaikille

- Hankeaika 1.3.2025 - 28.2.2027
- Tavoitteena on
 - edistää toimintarajoitteisten ja maahanmuuttajataustaisten henkilöiden terveellisiä elintapoja ja elämänhallintaa
 - lisätään paikallisten julkishallinnon sekä vapaaehtoistoimijoiden osaamista liikkumisen edistämisen keinoista
 - vahvistetaan paikallista liikuntapalvelutarjontaa hankkeen välillisen kohderyhmän tarpeet ja lähtökohdat huomioiden.
 - luodaan soveltavan liikunnan palvelupolku, jossa kuvataan niin kuntien, hyvinvointialueen kuin kolmannen ja neljännen sektorin toimijoiden rooleja kohderyhmän palveluiden tuottamisessa.
- Hankkeen kohderyhmä:
 - julkishallinnon kuten kuntien sivistystoimialan, liikuntapalveluiden, teknisen toimialan ja kuntien kansainvälisyystoiminnan henkilöstö
 - Kainuun hyvinvointialueen ikäihmisten ja järjestämisen tuen sekä kuntoutus- ja vammaispalveluiden henkilöstö.
 - liikunta- ja urheiluseurat, yhdistykset, kansanterveys- ja potilasjärjestöt

YLLI-työpajat Kainuussa

- Tutkimus- ja kehityshanke YLLI 2.0 pyrkii parantamaan liikuntamahdollisuuksien saavutettavuutta. Tavoitteena on vakiinnuttaa ja jatkokehittää YLLI-hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kehitettyjä toimintoja vastaamaan erilaisia olosuhteita ja erikokoisia kuntia ympäri Suomen.
- Ke 26.3. aamupäivä - Puolanka
- Ke 26.3. iltapäivä - Suomussalmi
- To 27.3. iltapäivä - Hyrynsalmi & Ristijärvi yhteinen työpaja TAI Hyrynsalmi aamupäivä ja Ristijärvi iltapäivä
- Pe 28.3. aamupäivä - Kuhmo

Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin



TAVOITTEET HAKEMUKSISTA

	Yhdyspinta-työ	Liikunta-neuvonta ja elintapaohjaus	Kaatumisten ehkäisy	Vertaisohjattu toiminta	Ulkoilu	Järjestö-yhteistyö	Voima- ja tasapaino-harjoittelu
Kainuun hva	X	X	X		X		
Hyrynsalmi	X	X		X		X	
Kajaani	X	X		X		X	
Kuhmo	X	X		X	X	X	
Paltamo	X				X		
Puolanka							
Ristijärvi	X	X				X	
Sotkamo	X	X					X
Suomussalmi	X	X		X		X	

VOIMAA VANHUUTEEN -RAKENNE

1

ALUEELLINEN YHTEISTYÖ

Yhteiset tavoitteet
lähipäivät / teamsit, Ikäinstituutti valmistelee

Mukana: kunnat + tarpeelliset tahot Kainuun hva +
järjestöt + Ikäinstituutti

2

KUNTAKOHTAINEN YHTEISTYÖ

Paikallinen toiminta yhdistysten ja
muiden toimijoiden kanssa. Ikäinstituutti tukena.

MUUT TOIMINTAAN LINKITTYVÄT VERKOSTOT

- Kuntien liikunnan viranhaltijoiden aamukahvit
- Ravitsemusterveyden edistäminen - hankkeen työryhmä
- Pohjois-Suomen liikuntaneuvontaverkosto
- HyTeTu-työryhmä
- Järjestöyhteistyö
- Muita?

"TYÖNYRKKI"

- Yhteiset suuntaviivat, viestintä
- Verkostoyhteistyö
- Seuranta ja arviointi

Ikäinstituutti: *Heli Starck, Eveliina Palvimo, Ritva-Liisa Salonen, Saila Hänninen*

Kainuun hyvinvointialue: *Helena Saari, Matti Hämeenkorpi, Marjo Kallio, Leena Laurikainen (vanhusneuvoston edustaja)*

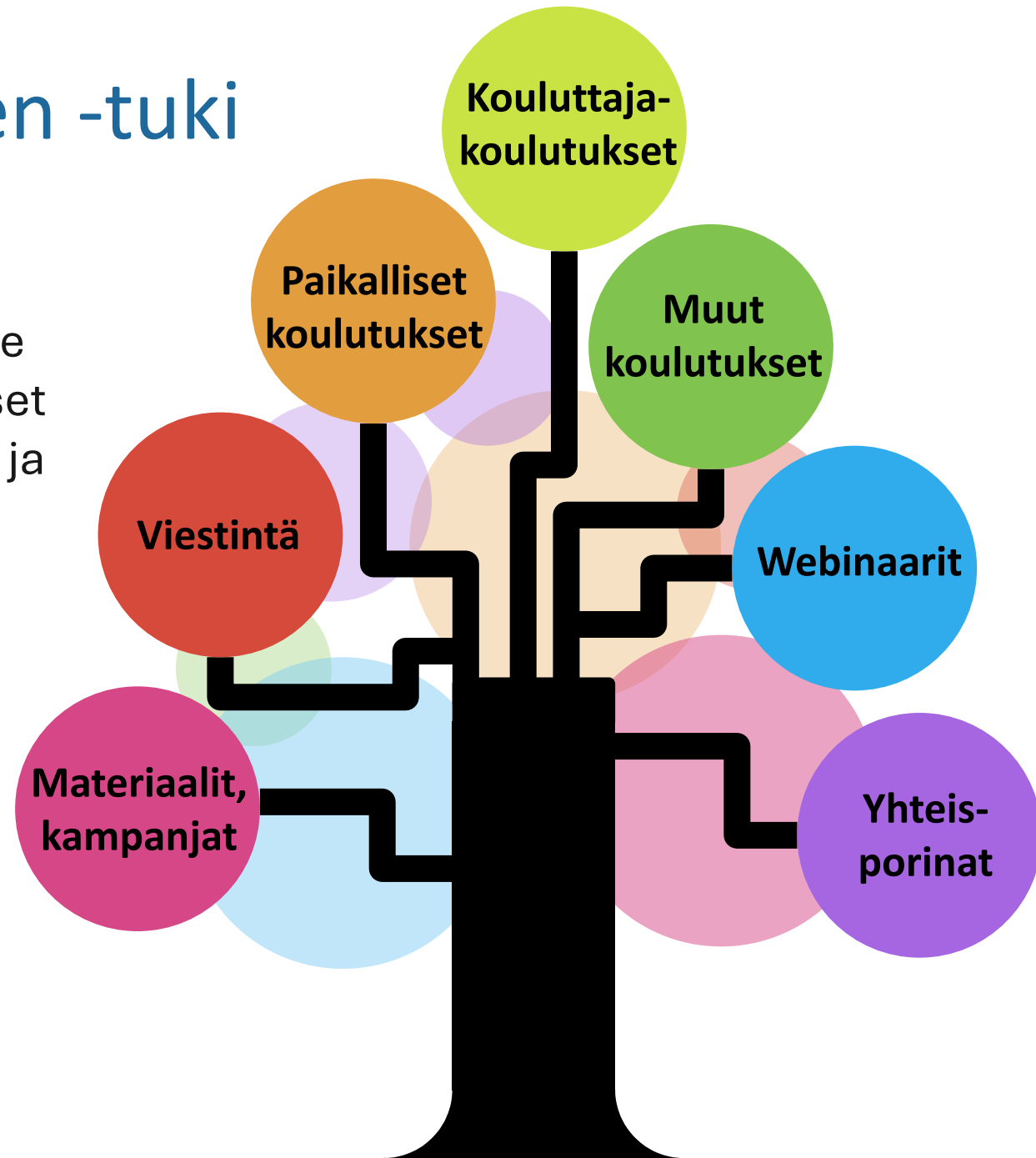
Kainuun Liikunta: *Matias Ronkainen*

Kunnat?:

Voimaa vanhuuteen -tuki

- Työpajat, lähi
- Yhteisporinat ammattilaisille
- Järjestöporinat ja -tapaamiset
- Koulutukset ammattilaisille ja vapaaehtoisille
- Viestintämateriaalit
- Materiaalit
- Päättäväviestintä

VV-ohjelman toiminta suunnitellaan ja toteutetaan verkostojen kanssa yhdessä

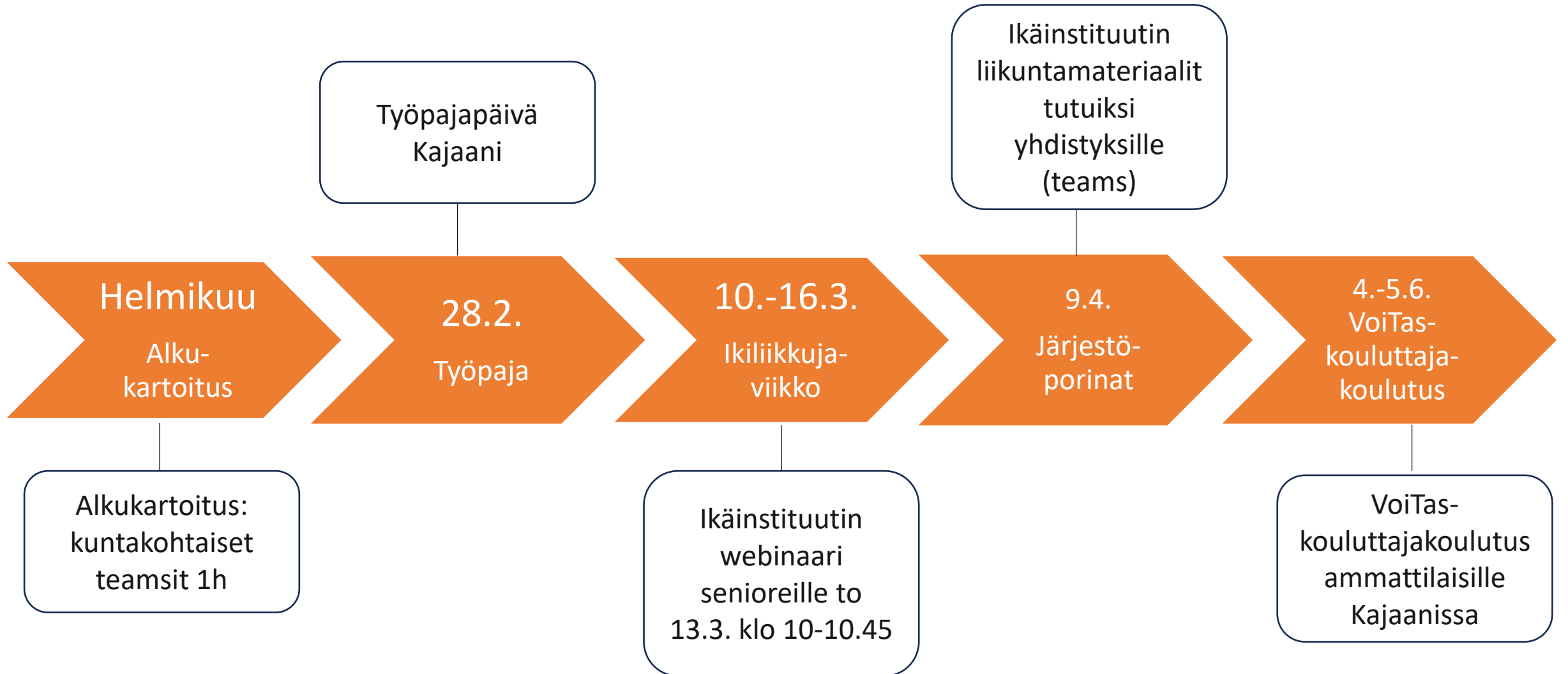




VOIMAA VANHUUTEEN
Kainuu



Ensimmäiset stepit kevät 2025





Alkukartoitus

- Ikäinstituutin mentori varaa kanssanne 1h teamsin
- Kartoitetaan ikäihmisten liikuntatoiminnan ja -neuvonnan paikallinen tilanne
- Saatte kysymykset etukäteen nähtäville

- Kuntakohtaisten tavoitteiden ja alkukartoituksen tietojen pohjalta luodaan muutostavoite
- Alkukartoituksen tiedot auttavat ohjelman tulosten arvioinnissa

Työpajapäivä 28.2. Kajaanissa klo 8.30-14

- Voimaa vanhuuteen -yhteyshenkilöille: Hyvinvointialue, kunnat, järjestöt, Ikäinstituutti
- Määritellään Voimaa vanhuuteen -työn yhteiset tavoitteet ja suunnitellaan työnjakoa kolmelle vuodelle
 - ❖ Yhdyspintatyö ja asiakasohjaus
 - ❖ Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus
 - ❖ Vertaisohjattu toiminta
 - ❖ Järjestöyhteistyö
 - ❖ Viestintä
- Ilmoittautumislinkki:
<https://www.lyyti.fi/reg/VVtyopajapaivaKajaani>



**”Olen kauhean kömpelö.
Lisäksi liikunta
hengästyttää ja
hikoiluttaa, ja
muutenkin hävettää.”**

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS
KOTI- JA PIHATYÖT
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

IKILIUKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIUKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 10.-16.3.2025 tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia senioreille.

Ideoita toteutukseen:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoி liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja tiedottamisessa
www.ikainstituutti.fi/Ikiliikkujaviikko

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Paljon valmiita somekuvia

Mikä on sinun lajivalintasi?

Siivous vai sivakointi?

Kukkapenkissä vai kuntosalilla kyykkäily?

Kävely kärryjen vai sauvojen kanssa?

Löydä sisäinen ikiliikkujasi.

IKILIIKKUJA

Iloa arkiliikunnasta. Teet jo paljon!



Kaupassa käynti
Hoida asioita ja samalla kuntoa



Pihatyöt
Käsivoimia kirveen varresta



Siivous
Kyykkäät ja hikoilet samalla



Kodin korjaustyöt
Tasapainoa remppahommista



Porraskävely
Syke nousee ja jalat vahvistuvat

IKILIIKKUJA

Kuvat + tekstiehdotukset



Ikiliikkujaviikko 11.-15.3.2024

SENIOREIDEN HYVINVOINTIVIIKON OHJELMAA LAUKAASSA:

Maanantai 11.3.

- klo 13:00 kimpपालenkki Laukaa: Lähtö Sarahovin edestä

Tiistai 12.3.

- klo 15-15:45 Senioritanssi Paikka Lievestuoreen koulun liikuntasali

Keskiviikko 13.3.

- Klo 10: Kaatumisen ehkäisy-tema: miten kaadutaan oikein käytännössä? Paikka: Laukaan keskusta vanha Nuokkari. Järjestäjä Laukaan ES
- klo 12: Hyvinvointikohtaaminen: Aistirata, musiikkia, jumppaa. Paikka: Vehniä kylätalo HIMMA. Järjestäjä Eloisaa
- klo 13: Muistot ei himmetä saa – tilaisuus. Paikka Laukaan kirkko. Järjestäjä Laukaan srk

Torstai 14.3.

- klo 10-11: Liikunnanohjaaja tavattavissa Lievestuoreen seniorihyvinvointineuvolassa
- klo 13-15: Senioreiden hyvinvointitempaus Laukaan pääkirjastolla! Ohjelmassa mm. tietoiskuja senioreiden liikunnasta, kaatumisenehkäisystä sekä kehonkoostumusmittausten tulkintainfo. Lisäksi maksuton kehonkoostumusmittaus koko tapahtuman ajan ilman ajanvarausta!

Perjantai 15.3.

- klo 13-15: Senioreiden hyvinvointitempaus Laukaan pääkirjastolla! Ohjelmassa mm. tietoiskuja senioreiden liikunnasta, kaatumisenehkäisystä sekä kehonkoostumusmittausten tulkintainfo. Lisäksi maksuton kehonkoostumusmittaus koko tapahtuman ajan ilman ajanvarausta!

Lisätietoja ikiliikkujaviikon tapahtumista: liikkuvalaukaa@laukaa.fi tai p. 040 764 1896

Kaikki tapahtumat maksuttomia! Poimi aikataulut talteen ja tule mukaan!

IKILIIKKUJA
VIKKO



Eloisaa!

Laukaan seurakunta



Vatti Laukaan vapaa-aikapalvelut



LIKKUVA
KEMIJÄRVI

IKILIIKKUJAVIIKON

OHJELMAA

11.-17.3.2024



MAANANTAI 11.3.

Kävelyryhmä klo: 13-14, lähtö uimahallin pihalta.

TIISTAI 12.3.

Avoimet, maksuttomat vesijumppat Uimahalli Poukamassa

- Vesijumppa terapia-altaassa klo: 13-13.30
- Vesijumppa terapia-altaassa klo: 14-14.30
- Vesijuoksu opastusta klo: 12.30-13 & 13.30-14.00
- Uintia ja vesijuoksua musiikin tahtiin klo: 16-18.30

KESKIVIKKO 13.3.

Ikisten ulkoilutapahtuma klo: 12

- Lähtö Pöylijärven uimarannalta klo: 12.
- Lähemme yhdessä torstain rantaan makkaranpaistoon
- Liiku torstain rantaan, kävellen, potkurilla, tai hiihtäen. Mahdollisuus lainata myös lumikenkiä!

Kehonhuoltoa, Crossfit Kemijärven järjestämänä, klo: 16.30.

Kemijärven liikuntahallilla, crossfitin tiloissa, maksuton.

Ilmoittaudu crossfit.kemijarvi@gmail.com

TORSTAI 14.3.

Lisää voimaa vuosiin - Webinaari + taukojumppa, liikuntapalvelut kertovat liikuntaneuvonnastaan. Kulttuurikeskuksen salissa, klo: 10 -11.

PERJANTAI 15.3.

Spinningiä VPK:lla, Polkimon järjestämänä, klo: 12.30-13.15.

Ilmoittaudu 0400 204 211, maksuton.

Tuolijumppa kirjastolla, klo: 10.30

LAUANTAI 16.3.

Onnellistenhiihto tapahtuma, Tapionniemen kyläkartanolla.

Lisätietoja tapionniemi.fi

Lisäksi Kemijärven apteekissa esillä aiheeseen liittyvää materiaalia, sekä Kirjastolla lainattavissa liikuntavälineitä ja aiheeseen liittyvää aineistoa esillä koko viikon.



Lisää voimaa vuosiin-webinaarit iäkkäille

Ikäinstituutin webinaarit tarjoavat tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Webinaarit ovat maksuttomia ja ne on suunnattu ikäihmisille.

13.3.2025 klo 10-10.45 Ikiliikkuja-viikon webinaari

**8.5.2025 klo 13–13.45 Turvallinen asuminen
ikäntyessä**

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoa ja ilmoittautumiset
www.ikainsituutti.fi/koulutus

IKILIUKKUJA

VIKKO

TAIDE
KAUPUNKI

www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko
#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaViikko

MÄNTTÄ-VILPPULA
TAIDEKAUPUNKI

Voimaa vuosiin -tempaus!
TERVETULOA
14.3. 24 klo 9.30-12
senioreiden
liikuntatapahtumaan
kaupungintalolle
Valtuustosaliin.
Ohjelmassa on tietoa
liikunnasta ja
aivoterveystä, yhteinen
osallistuminen ikäinstituutin
Voimaa vuosiin webinaariin,
tasapainorata, tuolijumppa...



Mäntänvuoren Terveys
Pihajalinnalla



Viikko alkaa sunnuntaina
10.3. koko kansan
ulkoilupäivällä
Parkkivuorella klo 11-15.

Yhteistyössä
Mänttä-Vilppulan kaupunki:
liikuntapalvelut
Mäntänvuoren terveys
Pirkanmaan Muistiyhdistys
Ikäinstituutti

Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Ikäntyneiden

IKILIUKKUJA
VIKKO

Toripäivä Salohallissa

To 14.3. klo 9.30-14

salon
liikuntapalvelut

Toripäivä Salohallissa klo 9.30-14

Tervetuloa tutustumaan eri palveluntarjoajien toimintaan!

Torialueella potilas- ja vammaisyhdistyksiä, eläkeläisyhdistyksiä, Varha, Salva, liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut, vanhusneuvosto, kaupungin hyvinvointikoordinaattori.

Mukana myös **Ikiliikkuja**, joita voi jututtaa.

Keilahallin kahvio on avoinna.

Webinaari klo 10-10.45

Ikiliikkuja-viikon Lisää voimaa vuosiin -webinaari heijastetaan Salohallin isolle screenille, aiheena on Virtaa voima- ja tasapainoharjoittelusta.

Liikunnalliset esittelypisteet
tanssisalissa

Tanssisalissa mahdollisuus kokeilla eri liikuntamuotoja (ei mennä lattialle):

Klo 11.00–11.15 Tuolijumppa / Liikuntapalvelut
Klo 11.30–11.45 Fysio-rytmi / Salva
Klo 12.30–12.45 Terve selkä / Liikuntapalvelut
Klo 13.15–14.00 Tasapainorata / Liikuntapalvelut

”Ei tässä nyt ehdi mihinkään
liikkumaan, kun on
se kampaajakin
ensi viikolla.”

– ANNELI 76 v, Kemijärvi



EI HUOLTA ANNELI, SEISO
VUOROTELLEN YHDELLÄ JALALLA
SAMALLA KUN KAHVI TIPPUU.

IKILIUKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMAA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
WWW.VOITAS.FI

salon
liikuntapalvelut

liikunta@salon.fi, p. 044 778 4708

Liikunnanohjaaja on paikalla uimahallin kuntosalilla Ikiliikkujaviikolla seuraavasti:

Ma 11.3. klo 11-12

Ti 12.3. klo 12.30-13.30

Ke 13.3. klo 12-13

To 14.3. klo 11-12

Pe 15.3. klo 8.30-9.30

Voit kysyä ohjaajalta ohjeita laitteiden

käytössä ja yleisesti kuntosaliharjoittelusta.

Voit varata myös aikoja henkilökohtaisen

kuntosaliohjelman tekoon ja opastukseen

(hintaa 40 € / ohjelma ja opastus).

Yleishyödyllinen tietoisuus YLE vko 10



https://www.youtube.com/watch?v=Kczhf6_xjG8&t=3s

Maksuton koulutustarjonta ammattilaisille

Ilmoittautumisen yhteydessä merkitse laskutuskohtaan ”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan”.

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

- 4.-5.6. Kajaani, [ilmoittaudu](#)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio

- 11.3.- 8.4. verkkokoulutus 3x 2-3h, [ilmoittaudu](#)

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- 13.5.2025 klo 9-14 verkkokoulutus [ilmoittaudu](#)

Voimaa etäjumpasta, itseopiskeltava verkkokoulutus [ohjelma](#)



Kaikille avoimet maksuttomat koulutukset

Ilmoittautumisen yhteydessä merkitse laskutuskohtaan ”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan”.

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio

- 11.3.- 8.4. verkkokoulutus 3x 2-3h, [ilmoittaudu](#)

Senioritansseja istuen ja seisten

- 14.5. klo 9-12 verkkokoulutus, [ilmoittaudu](#)

Lempää liikuntaa istumajoogasta

- 21.5.2025 klo 9-12 verkkokoulutus, [ilmoittaudu](#)





Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi yhteisporinat Teamsissa 9.4. klo 9-11

Tule kuulemaan, miten voitte hyödyntää valmiita senioreille suunniteltuja liikuntaohjeita ja -ohjelmia. Tilaisuus on tarkoitettu Kainuussa, Pohjois-Karjalassa tai Varsinais-Suomessa toimiville yhdistyksille. Osallistuneille yhdistyksille lähetetään maksuton materiaalipaketti (1 materiaalipaketti/yhdistys).

Voit osallistua tilaisuuteen yksin tai järjestää etäkatsomon edustamasi yhdistyksen väelle.

Ilmoittautumiset 4.4. mennessä:

<https://www.lyyti.in/liikuntamateriaalittutuiksi2025> tai sähköpostilla eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

Maksuttomat materiaalit

Voimaa vanhuuteen -ohjelma tarjoaa kattavasti maksutonta materiaalia

- Ensimmäisen materiaalipaketin saatte työpajapäivässä 28.2.
 - Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä
 - [Pysytään pystyssä -ryhmätoiminnan opas ohjaajalle](#)

Senioreille jaettavaksi:

- Lisää voimaa vuosiin
 - Kävely kevyemmäksi
 - Tasapaino taitavaksi
 - Voimisteluoohjelma 1,2,3
-
- Paikallisiin koulutuksiin osallistuville vapaaehtoisille vertaisohjaajille ja ulkoiluystävälle maksuton materiaalipaketti (10:lle osallistujalle/kunta)



Julisteita tulossa Voimaa vanhuuteen Kainuu -logolla



Muista voima ja tasapaino

Lihavoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-ikästä alkaen. Lihaksia voi vahvistaa vanhanakin. Kehittyäkseen lihaksia pitää rasittaa kunnolla, pelkkä kävely ei riitä.

Muista treenata myös tasapainoa. Se on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä.

Kysy vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun:

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.



Tunnistatko nämä merkit?

- Hankaluuksia kulkea rappusissa
- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Kävely hidastunut
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt

Nämä kertovat heikkenevästä liikkumiskyvystä. Onneksi siihen löytyy ratkaisu – säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu.

Kysy vinkkejä sinulle sopivaan harjoitteluun:

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.



Hyvä olo liikkumalla

Liikkumisella on lukemattomia hyötyjä:

- Kohentaa mielialaa ja muistia
- Tarjoaa juttuseuraa
- Kehittää liikkumiskykyä
- Vähentää kipua
- Parantaa unen laatua
- Ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia

Ota askel kohti hyvää oloa kysymällä vinkkejä liikkumiseen:

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Tevellalta alennusta 25%

- Ikäinstituutin sidosryhmät saavat vuoden 2025 ajan [Tevellan verkkokaupasta](#) 25 % alennuksen
- Tilaajan tulee olla kunta tms. (ei yksityinen henkilö)
- Tarkemmat tilausohjeet saatte myöhemmin



Ikäinstituutin
Voimaa
vanhuuteen -tiimin
yhteystiedot

Heli Starck, erityisasiantuntija
heli.starck@ikainstituutti.fi
040 5968 799

Eveliina Palvimo, asiantuntija
eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi
040 6390 724

Ritva-Liisa Salonen, asiantuntija
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi
040 5052 321

Saila Hänninen, johtava asiantuntija
saila.hanninen@ikainstituutti.fi
040 582 9892



Millaisia toiveita tai odotuksia
sinulla on alueelliselle
Voimaa vanhuuteen -työlle?

Keskustelua pienryhmissä.

Yhteinen työstö mentillä

- Liity menti-alustalle:
 - chatin linkin kautta tai
 - QR-koodilla tai
 - mene osoitteeseen [menti.com](https://www.menti.com) ja näppäile koodi: 1658 9111



Millaisia odotuksia tai toiveita sinulla on alueelliselle Voimaa vanhuuteen -työlle?

23 responses

Tiiviin yhteistyön hyödyntäminen kuntien välillä.

Yhteisten toimintamallien löytäminen

Hyvää yhteistyötä kuntien ja eri toimijoiden kesken

Vahvistaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Vahvaa yhteistä näkyvyyttä

Aktiivista yhteistyötä ja konkreettista toimintaa, jotka tavoittavat ikäihmisiä liikkumaan.

Saadaan yhteiset käytännöt ja yhteistyö hyvinvointialueelle parantumaan.

Hyvinvointialueen ja kunnan tiivis yhteistyö

Paikallisen yhteistyön tiivistyminen hva ja kunta

Jatkuvuutta myös ohjelmatyön jälkeen. Pysyviä toimintamalleja ja yhteistyön lisäämistä alueella.

Saada paikallisia järjestöjä ja muita vapaaehtoisia vertaisliikuttajia kiinnostavan sisällön kautta omaan kuntaan.

Millaisia odotuksia tai toiveita sinulla on alueelliselle Voimaa vanhuuteen -työlle?

23 responses

Voimaa vanhuuteen -työ on tärkeä ja
(some)

Innostuneena odotan toiminnan kehittämistä ikäihmisten liikunnan lisäämisessä. Toiveena erityisesti saada lisättyä yhteistyötä ja uusia tuttavuuksia.

Yhteistyön vahvistuminen Kainuun alueella eri toimijoiden kanssa. Tieto leviää hyvin alueella ja saamme vinkkejä, miten ikäihmiset saadaan liikkeelle.

Näkyvyyttä ja kampanjointia sekä yhteistyön tiivistämistä.

Yhteistyötä ja konkreettista toimintaa toivon

Lisää vertaisohjaajia

Työssä huomioidaan laajasti iäkkäät henkilöt ja heidän toimintakykyn

Selkeiden toimenpiteiden asettamista ja toteutumisen seuranta. Näkyvyyttä mm. viestinnällisesti. Osallistumisen erilaisia keinoja jotta työ tavoittaa kaikki.

Monipuolista, innovatiivisia uusia avauksia ja keinoja liikkumisen innostumiseen ikääntyvien kanssa

Saada hyviä toimenpiteitä ja toimivat

Millaisia odotuksia tai toiveita sinulla on alueelliselle Voimaa vanhuuteen -työlle?

23 responses

Yhteistyön vahvistuminen Kainuun alueella eri toimijoiden kanssa. Tieto leviää hyvin alueella ja saamme vinkkejä, miten ikäihmiset saadaan liikkeelle.

Asiakkaiden ohjautuminen kunnan liikuntapalveluihin hyvinvointialueen ohjauksella

Lisää paikallisia järjestöjä mukaan.

Lisää vertaisohjaajia

Työssä huomioidaan laajasti iäkkäät henkilöt ja heidän toimintakyvyn tukeminen. Ohjelmat ovat ymmärrettäviä ja helposti toteutettavia. Yhteistyö tiivistyy ja huomioidaan myös pienet kunnat.

Palvelupolku

avauksia ja keinoja liikkumisen innostumiseen ikääntyvien kanssa

Saada hyviä toimenpiteitä ja toimivat käytännöt yhteistyössä kaikkien toimijoiden kanssa

Uuden oppimista

Mitä osa-aluetta yhdyspintatyössä on tarvetta kehittää?

26 responses





Seuraavaksi:

- Sovitaan alkukartoitus teamsit (1h) kunnille
- Työnyrkin kokous
- Työpajapäivä Kajaanissa 28.2.



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti