

Voimaa vanhuuteen -työpajapäivä

Joensuu 27.2.2025



Päivän ohjelma

- 9.15 **Tervetuloa - Tullaan tutuiksi**
- 9.30 **Yhteistyötä yhdyspinnoilla**
- Ikäinstituutin ja Siun soten alustukset
 - VV-kohderyhmän liikuntatarjonta alueella (työskentelyä liikennevalomallin avulla)
- Voima- ja tasapainoharjoittelua tarvitaan**
- Esimerkkejä harjoittelun järjestämisestä ja vertaisohjaajien kouluttamisesta
- 11.30-12.30 Lounas (omakustanteinen)
- 12.30 **Yhteistä Voimaa vanhuuteen -viestintää**
- 13.30 **Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoama tuki**
- materiaalit, tulevat tilaisuudet ja koulutukset
- Muutostavoitteiden tarkentaminen**
(pienryhmätyöskentelyä)
- 15.00 Tilaisuus päättyy

Pohjois-Karjalan 75+ väestötieto (2022)

- 75 vuotta täyttäneitä 12,6 % (koko maa 10,8 %) → n. 21 000 henkilöä
- Heistä kotona asuu 91 %
- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia 75 % (koko maa 73 %) → n. 15 400 henkilöä
- Toimintarajoitteita terveysongelman vuoksi 56 % (koko maa 51 %) → n. 11 500 henkilöä

75 vuotta täyttäneistä
75 % liikkuu liian vähän

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.

Voimaa vanhuuteen -toimintamalli Pohjois-Karjalassa



”Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kaikki kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

- Kohderyhmänä kotona vielä itsenäisesti pärjäävät toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.
- Tavoitteena on tiivistää yhdyspintatyötä ja rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin ja yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella.
- Työn keskiössä on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille liikuntaneuvontaa, elintapaohjausta, voima- ja tasapainosisältöistä liikuntaa sekä vertaisohjattua toimintaa.
- Alueella luodaan yhteisiä käytänteitä kaatumisten ehkäisyä tueksi.
- Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.



VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala



HYVÄ

Aktiivinen, itsenäisesti palveluihin hakeutuva, mahdollisuus osallistua monenlaiseen liikuntaan.

HIEMAN HEIKENTYNYT

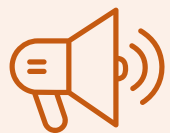
Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, lieviä liikkumiskyvyn ongelmia, kaatumisvaara kohonnut

HEIKKO

Ei poistu kotoaan, säännöllisen kotihoiton tai hoivan asiakas, usein monisairas.

Kohtaavatko palvelut ja asiakkaat

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



Tavoittaminen ja asiakasohjaus

- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tavoittaminen yhteistyöllä
- Liikunnan puheeksi ottaminen
- Hyvinvointialueen sote-ammattilaiset
- Kunnan/alueen muut toimijat



Liikkumaan ohjaus ja liikuntaneuvonta

- Yleinen liikuntatiedon jakaminen
- Liikunnan puheeksi ottaminen
- Yksilöllinen/ryhmäneuvonta
- Liikkumissuunnitelma ja liikuntakokeilut
- Liikunnanohjaajat
- Fysioterapeutit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset (Hva)



Säännöllinen liikkuminen

OHJATTU LIIKUNTA

- Liikuntatoimi
- Hyvinvointialue (esim. päivätoiminta)
- Kansalaisopisto
- Taloyhtiöt
- Kyläyhdistykset
- Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt
- Liikuntaseurat

OMAEHTOINEN LIKKUMINEN

- Koti- ja etäjumppa
- Ulkoiluystävät
- Kuntosalikaverit
- Ulkoilu

Yhteenvetoa kuntien alkukartoituksista 1/2

Liikuntaneuvonta:

- Ikäihmisille 7 kunnassa, joista kolmessa pienimuotoisesti palvelua tarjolla
- Ryhmämuotoista neuvontaa Joensuussa, kiinnostusta muutamassa kunnassa.
- Toiveena parempi asiakasohjautuvuus Siun sotesta

Voima-tasapainoharjoittelu:

- Kaikissa kunnissa tarjolla voima-tasapainoharjoittelua
- Voitas-tehoryhmiä Siun sotella (Lieksa ja Liperi), kunnissa ei ole
 - o Toivetta yhteiseen Voitas-tehoryhmämalliin ja parempaan ohjautumiseen sotesta kuntiin
- Osa jaottelee liikuntaryhmät toimintakyvyn mukaan. Kuvaukset vaihtelevat.
- Tieto järjestöjen liikuntaryhmistä vähäistä.
- Miunhyvinvointi.fi löytyy hakusanoilla ”liikunta” ja ”ikäihmiset” joidenkin yhdistysten tarjontaa

Yhteenvetoa kuntien alkukartoituksista 2/2

Vertaisohjattu toiminta:

- Kahdeksassa kunnassa. Kunnan rooli toiminnan koordinoinnissa vaihtelee.
- Useammalla kunnalla toiveena kouluttaa uusia vertaisohjaajia.

Yhdyspintatyö:

- Toiveena yhdessä sovitut selkeät palvelupolut esim. kuntoutuksesta liikuntaryhmiin.
- Yhteistyön tiivistämistä paikallisyhdistysten kanssa
- Kuntarajat ylittäviä koulutuksia tai esim. luentosarjoja.

Kaatumisten ehkäisy:

- Kaatumiset kuriin -kampanja
- Teiden kunnossapito
- Voima-tasapainoharjoittelu
- Hiekan ja liukuesteiden jakaminen
- Liukkaasilmoitukset: tekstiviesti, some, kunnan verkkosivut

Järjestö- ja yhdistysyhteistyö

- Kartoitus yhdistysten liikuntatoiminnasta ja toiveista Voimaa vanhuuteen -ohjelmalle:
Mitä tietoa järjestöiltä/yhdistyksiltä olisi tärkeää kerätä?
- Voimaa vanhuuteen -järjestöilta ikäihmisten parissa toimiville yhdistyksille syksyllä 2025?
→ sovittiin marraskuun alkupuoli



VOIMAA VANHUUTEEN -RAKENNE

1

ALUEELLINEN YHTEISTYÖ

Yhteiset tavoitteet
lähipäivät / teamsit, Ikäinstituutti valmistelee

Mukana: kunnat + tarpeelliset tahot Siun sotesta +
järjestöt + Ikäinstituutti

2

KUNTAKOHTAINEN YHTEISTYÖ

Paikallinen toiminta yhdistysten ja
muiden toimijoiden kanssa. Ikäinstituutti tukena.

MUUT TOIMINTAAN LINKITTYVÄT VERKOSTOT

- Hyvinvointikoordinaattoreiden verkosto
- Elintapaohjauksen verkosto
- Liikuntatyöryhmä
- Liikuntaneuvonnan verkosto
- P-K kaatumisen ehkäisy verkosto
- Muita?

”TYÖNYRKKI”

- Yhteiset suuntaviivat, viestintä
- Verkostoyhteistyö
- Seuranta ja arviointi

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

Siun sote: *Leena Suhonen, Tarja Hirvonen, Reeta Raimoaho, Tuula Pitkänen*

P-K Kansanterveys: *Kari Hyvärinen*

Pokali: *Katri Hirvonen*

Kunnat:

Toimintakyky

Hyvä

Aktiivinen, itsenäinen, hyvinvoinnistaan huolta pitävä.

Hieman heikentynyt

Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, väsy päivittäisissä askareissa. Apuvälinetarve?

Heikko

Passiivinen, liikkuminen rajoittuu kotioloihin/pakollisiin asiointeihin, monisairas. Liikkumiskyky alentunut, tasapainovaikeuksia, apuvälineen käyttäjä.

Palveluun ohjautuminen

Hakeutuu palveluihin itsenäisesti

Esim. mainokset, esitteet, internet, yhdistykset, terveysasemat, seniorineuvola

Kaipaa ohjausta

Esim. terveysasemat, kuntoutus, palveluohjaus, seniorineuvola, yhdistykset

Tarvitsee valmiiksi järjestetyt, tuetut palvelut

Esim. kotihoito, sairaalan akuutti- ja kuntoutusosastot, asumispalveluyksiköt, omaishoidettavat

Liikunta- ja kuntoutuspalvelut

Ikivihreät kuntosali

Seniorilentopallo

Seniори-Lavis

Kahvakuula

Etäjumppa

Yksilö/ryhmä:
Liikuntaneuvonta

Tehoharjoitteluryhmät
75+

Elintapaohjaus

Tuolijumppa

Kunnan soveltavan liikunnan ryhmät

Kuntoutuksen järjestämät ryhmät

Ulkoiluystävällisyys

Voima-
tasapainoryhmät

Omahoito-ohjelmat

Järjestäjät

Seurat ja yhdistykset

Yksityiset

Kansalaisopisto

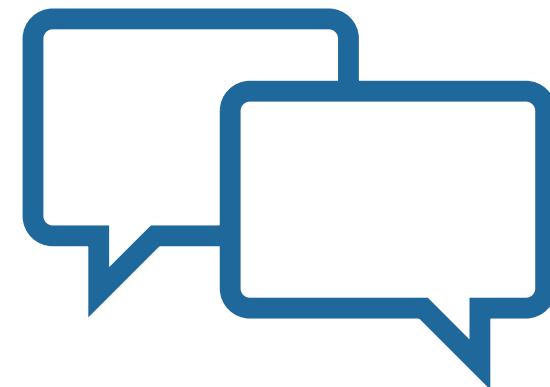
Kunta

Hyvinvointialue

Ryhmätyön ohjeistus

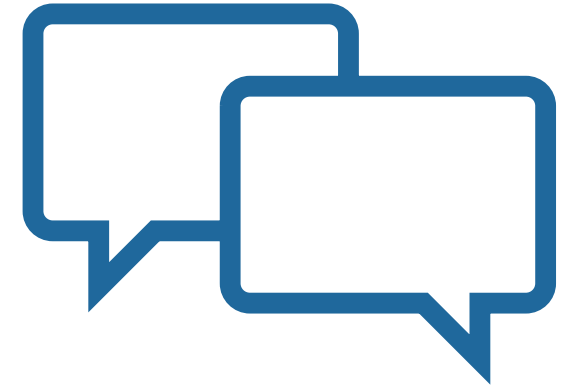
Vaihe 1

- 🕒 Muodostetaan kuntakohtaiset pienryhmät.
- 🕒 Kirjaa paperin yläreunaan kunnan nimi
- 🕒 **Kirjaa kunnassa tarjolla oleva liikuntatoiminta liikennevalomallin mukaisesti paperille.**
Huomioi myös liikuntapalveluiden lisäksi muut palveluiden tuottajat.



Vaihe 2

- 🕒 Näyttääkö tarjonta tasapainoiselta?
- 🕒 Millaista toimintaa tarvitaan keltaiselle kohderyhmälle?
- 🕒 Mitkä tahot voisivat tarjota laajemmin toimintaa ”vihreälle” kohderyhmälle?
- 🕒 **Kirjaa liikennevalomallista ”puuttuvat” ryhmät tai toiminnot erivärisellä kynällä.**



Voima- ja tasapainoharjoittelua tarvitaan





Voimaa ja tasapainoa
KUNTOSALILTA

<https://www.youtube.com/watch?v=cbQw3-SPqU&t=18s>

Tavoitteena vaikuttava Voima- ja tasapainoharjoittelu

1 Osallistujien valinta:
Yhdessä määritellyt kriteerit
Apuna esim. seulontalomake.

Mietitään kriteerit yhdessä soten ja kuntien kanssa. Kuka järjestää toimintaa millekin kohderyhmälle?

Uusille iäkkäille on tilaa tehojaksolla.

Uudelle jaksolle pääsee tarvittaessa.

6

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa

5

Muut liikuntaryhmät:

- Kunta
- Yhdistykset
- Kansalaisopistot
- Urheiluseurat

Vertaisohjaajia kouluttamalla lisää liikuntatarjontaa



2

Liikkumiskyvyn testaus ja yksilöllinen harjoitusohjelma.

Sovitaan yhdessä: SPPB -testi, TUG -testi, puristusvoima...
Harjoituspainot määritellään 1 RM laskukaavalla

3

Nousujohteinen harjoittelu
2–3 kk ajan, 2 x viikossa
Painopiste jalkalihasliikkeissä
Tasapainoharjoittelu aistiharjoittelun periaattein

4

Liikkumiskyvyn testaus ja ohjaus jatkoharjoitteluun.

PTV-kuvaus, esimerkki

Kuvaus

Kirjoita hyvällä yleiskielellä, mitä palvelu pitää sisällään ja mitä asiakas palvelusta saa

Pienryhmässä harjoittelet nousujohteisesti lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilla. Jokainen harjoittelee oman kuntonsa mukaisesti. Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville yli 75-vuotiaille. Osallistumiselle ei ole yläikärajaa. Voit osallistua liikkumisen apuvälineen kanssa, jos kykenet siirtymään kuntosalilaitteesta toiseen itsenäisesti.

Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa 10 viikon ajan. Parhaat tulokset saat sitoutumalla säännölliseen harjoitteluun. Ryhmän sisältö pohjautuu tutkittuun tietoon. Harjoittelun vaikutuksia seurataan alku- ja loppumittauksilla. Harjoitusjakson jälkeen ohjaaja auttaa etsimään sopivan tavan jatkaa harjoittelua.

Tule mukaan, jos haluat:

- lisätä voima-tasapainoharjoittelua
- helpottaa tuolilta ylös nousua
- parantaa tasapainoa ja pysyä pystyssä
- jaksaa arjessa ja arkiaskareissa paremmin

Tarvitset mukaan joustavat vaatteet, sisäkengät tai tossut ja juomapullon.

Voimaa vanhuuteen -tutkimus

Osallistujat

176 osallistujaa, joista

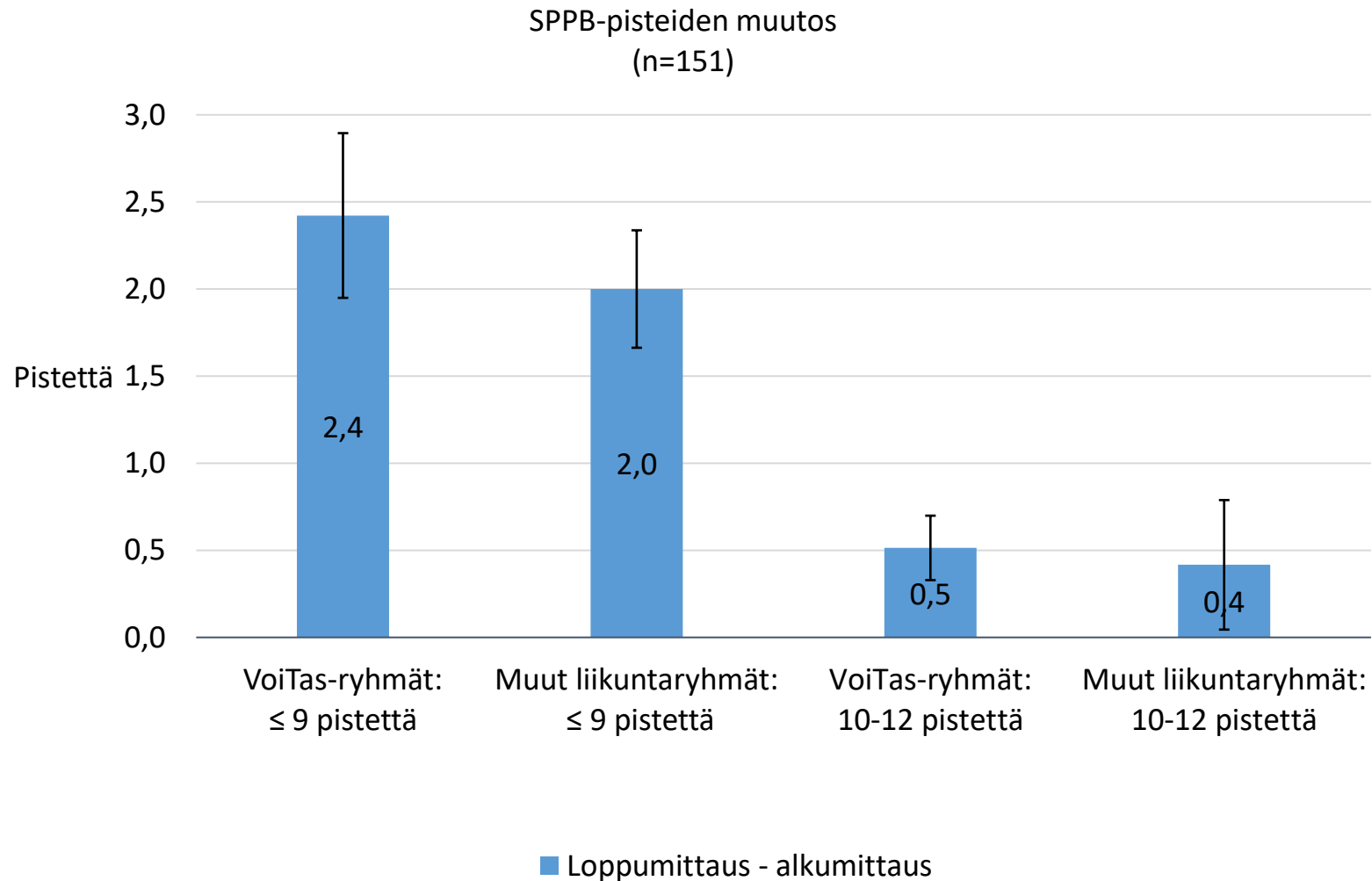
- **136** voima- ja tasapainoryhmissä
- **40** muissa liikuntaryhmissä

Keski-ikä
79,5 vuotta

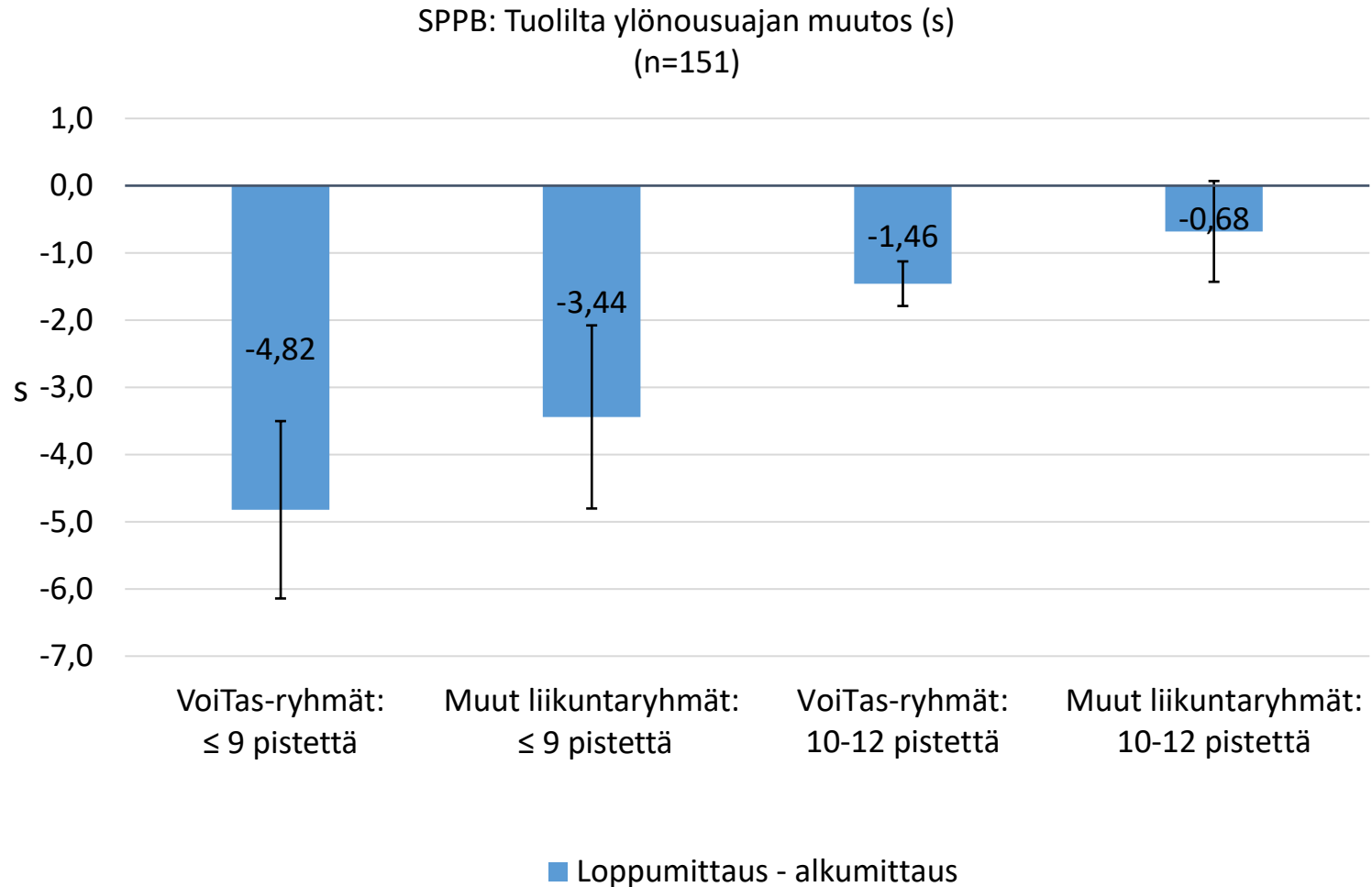
75 % naisia
25 % miehiä

88 %
Osallistuminen ohjattuihin
harjoituksiin

SPPB-pisteiden muutos lähtötason mukaan

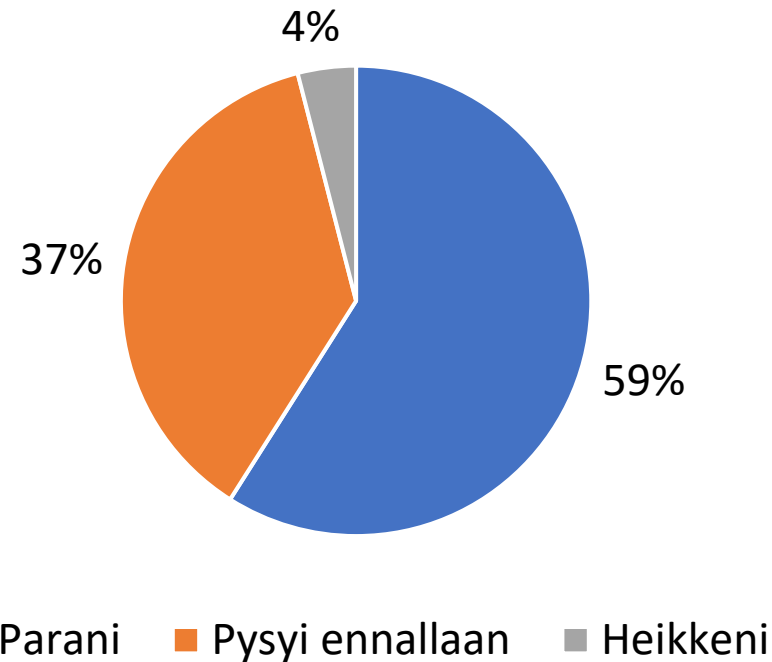


5 x tuoilta ylönousuajan muutos lähtötason mukaan



2 x viikossa kokoontuvien voima-tasapainoryhmien liikkumiskykytestien tuloksia

- 24 Voitas-tehoryhmää
- 117 osallistujaa
- Harjoitusjaksot 8–12 viikkoa
- Liikkumiskyky
 - parani 69:llä (59 %)
 - pysyi ennallaan 43:lla (37 %)
 - heikkeni 5:llä (4 %)



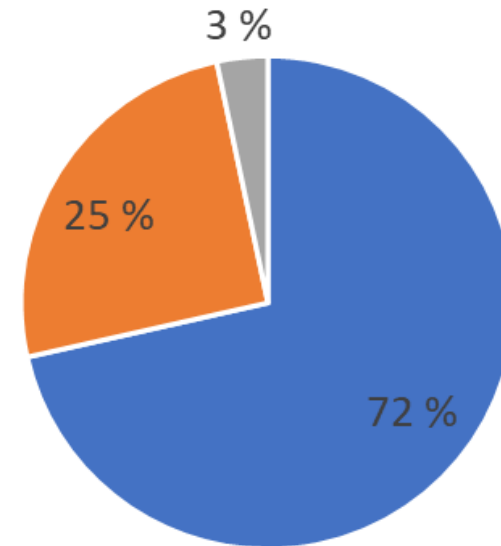
Liikkumiskykyä mitattiin SPPB-testillä harjoitusjakson alussa ja lopussa.

Seurantatietoja VV-kuntien 2x viikossa kokoontuvien voima-tasapainoryhmien liikkumiskykytestien tuloksista

Vuonna 2021

- 124 Voitas-tehoryhmää
- 659 osallistujaa
- Liikkumiskyky
 - parani 471 (71,4 %)
 - pysyi ennallaan 166 (25,2 %)
 - Heikkeni 22 (3,3 %)

Liikkumiskyvyn arvioinnissa on käytetty eri mittareita ja menetelmiä



■ Parani ■ Pysyi ennallaan ■ Heikkeni



Liikunta on paras yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia!

**Monipuolinen liikuntaharjoittelu
(tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu)
vähentää kaatumisten määrää 34 %.**

**Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista
on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.**



Pysytään pystyssä -ryhmä pähkinänkuoressa

- Kokoontuminen 1 x /vk 90 min
- Yhteensä 10 kokoontumiskertaa
- Voima- ja tasapainoharjoittelua n. 60 min
- Keskustelua kaatumisten ehkäisystä n. 15-30 min (8 teemaa)
- Kannustus omatoimiseen harjoitteluun ryhmä ohessa
- Alku- ja lopputestaukset
- Ryhmän jälkeen ohjaus jatkoryhmään

[Linkki oppaaseen](#)



Voitas -kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu



🏠 Koulutuksen tavoitteet

- syvennän osaamistani voima- ja tasapainoharjoittelusta **(ideoita omaan työhön)**
- tunnen ja osaan soveltaa voima- ja tasapainoharjoittelun kouluttajamateriaaleja paikallisissa koulutuksissa
- osaan arvioida liikkumiskykyä
- osaan kouluttaa liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisia sekä liikunnan vertaisohjaajia

🏠 **Koulutus on tarkoitettu** liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille, esim. liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit.

🏠 **Koulutukseen sisältyy** kaksi lähiopetuspäivää ja etäevaluointi Teams- yhteydellä. Oppimisalustana olevaan Moodleen saat tunnukset koulutuksen alettua.

Koulutusmateriaalia voi lisäksi hyödyntää tietoisuissa ja perusteludioina

Sauvo-Paimio-Kaarina, yhteiskoulutus



VertaisVeturi-koulutus

Aika ke 17.1, 24.1, & 7.2.2024 klo 12-16

Koulutus toteutetaan kolmen kunnan kanssa yhteistyössä.

Ensimmäiset kaksi koulutuspäivää järjestetään omassa kunnassa ja kolmas kerta järjestetään Paimiossa.

Voima- ja tasapainoharjoittelu tuo varmuutta liikkumiseen ja ehkäisee kaatumisia. Tule vertaisohjaajakoulutukseen oppimaan lisää. Koulutus ei sido toimimaan ohjaajana.

Koulutuksessa

- saat tietoa ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta
- opit ohjaamaan iäkkäiden liikuntaa valmiiden ohjelmien avulla

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta kiinnostuneille ja iäkkäiden omaisille ja läheisille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 12.1.2024 mennessä

Kaarina, Petteri Laakko
p. 050 373 2641
petteri.laakko@kaarina.fi



Sauvo, Riina Rautiainen
p. 050 548 4257
riina.rautiainen@sauvo.fi



Paimio, Matleena Koskinen
p. 0505640873
matleena.koskinen@paimio.fi



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.



PAIMIO, SAUVO, KAARINA
Jaana Pakarinen

- Tarkoituksena on, että voisivat alkaa vetää Piikkiön Eläkkeensaajille jonkinlaista liikuntaryhmää. Jän isä puoli vuotta sitten eläkkeelle, piikkiölläinen Timo Jälkö sanoo.

Jälkö on yhtenä osallistujana mukana Vertaisveturi-koulutuksessa, jossa koulutetaan vertaisohjaajia iäkkäille. Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta kiinnostuneille.

- Koulutus ei sido toimimaan ohjaajana ja mukana on sellaisia, jotka jo toimivat ohjaajina, sellaisia, jotka alkavat myöhemmin vetää esimerkiksi jumppia ystäväporukassa ja sellaisia, jotka vasta harkitsevat, Sauvon Vertaisveturi-koulutuksesta vastaava, Sauvon hyvinvointi- ja liikuntakoordinaattori Riina Rautiainen sanoo.

Yksi jo ohjaajana toimiva on kaarinalainen Kari Korhonen, jonka paikkaakin koristaa teksti "Vertaisliikuttaja". Hän on ohjannut Kaarinan kuntosali Vilitissä keran viikossa iäkkäille kuntosalilaitteiden käyttöä.

- Kyllä täältä on saanut lisäoppia ja uutta tietoa liikunnan ohjaukseen, hän sanoo.

Voimaa vanhuuteen

Vertaisveturi on kolmen kunnan, Paimion, Sauvon ja Kaarinan yhteiskoulutus. Kolmesta koulutuskerrasta



Timo Jälkö aikoo jatkossaan ohjata Piikkiön Eläkkeensaajille liikuntaa. Häntä kuntosalilaitteissa opastamassa Vertaisveturi-koulutuksen Kaarinan ohjaaja Mikko Kaipainen, joka sijaistaa Petteri Laakkoa.

kaksi ensimmäistä järjestettiin erikseen jokaisessa kunnassa ja muhin oltiin etäyhteydessä. Viimeiselle kerralle kaikki kokoonuivat yhdessä Paimion Paltaupaiston palvelukeskukseen.

Vertaisveturi-koulutuksesta oltiin selvästi kiinnostuneita, sillä osallistujia mukaan tuli yhteensä yli kolmekymmentä. Heistä viisi oli Sauvosta, kahdeksan Paimiosta ja 22 Kaarina.

Vertaisveturi-koulutus on osa Voimaa vanhuuteen -toimintamallia, joka toteutetaan muun muassa Ikäinstituutin, Varhan, kuntien sekä yhdistysten yhteistyönä.



Kolmen kunnan yhteistä Vertaisveturi-koulutusta ovat olleet Paimion osalta vetämässä Matleena Koskinen ja Sauvosta Riina Rautiainen.

Tasapainoa ja proteiinia

Rautiainen kertoo, että iäkkäiden liikkumisessa kaikista tärkeimpiä ovat tasapainoharjoitukset sekä jalkojen voimaharjoitukset.

- Jalkojen voima ehkäisee myös kaatumisia, hän sanoo.

Vertaisveturi-koulutuksessa on opittu ihan konkreettisia jumppaliikkeitä, minkä lisäksi on puhuttu muun muassa iäkkäiden ravitsemuksesta.

- Proteiinin riittävyydestä on erityisesti keskusteltu.

Hänen mukaansa kolmen kunnan yhteiskoulutus on

toiminut erittäin hyvin, erityisesti Sauvon näkökulmasta, koska pienellä paikkakunnalla voisi muutoin olla hankalaa toteuttaa vastaavia koulutuksia.

- Olemme kuulleet, että tätä samaa mallia ollaan suunniteltu nyt muillekin paikkakunnille, Rautiainen kertoo.



Vertaisohjaajat saivat muun muassa ohjeita kotijumpan toteuttamiseen.



Kari Korhonen toimii jo vertaisliikuttajana Kaarinan kuntosali Vilitissä. Vertaisveturi-koulutuksesta hän tuli hakemaan lisäoppia iäkkäiden liikuttamiseen.

Lounastauko 11.30-12.30



Yhteistä Voimaa vanhuuteen -viestintää



voimaavanhuuteen.fi



VOIMAA VANHUUTEEN

-a +A



[Yhteystiedot](#) | [Medialle](#) | [Palaute](#)

Hae sivustolta



Ikäihmisten terveystietoa ja hyviä käytäntöjä

Etusivu • [Liikuntaneuvonta](#) • [Liikuntaharjoittelu](#) • [Ulkoilu](#) • [Koulutus ja oppimisverkostot](#) • [Voimaa vanhuuteen -ohjelma](#) • [Hyvät käytännöt](#)



PIKALINKIT:

[Voimaa vanhuuteen Kainuussa](#) >

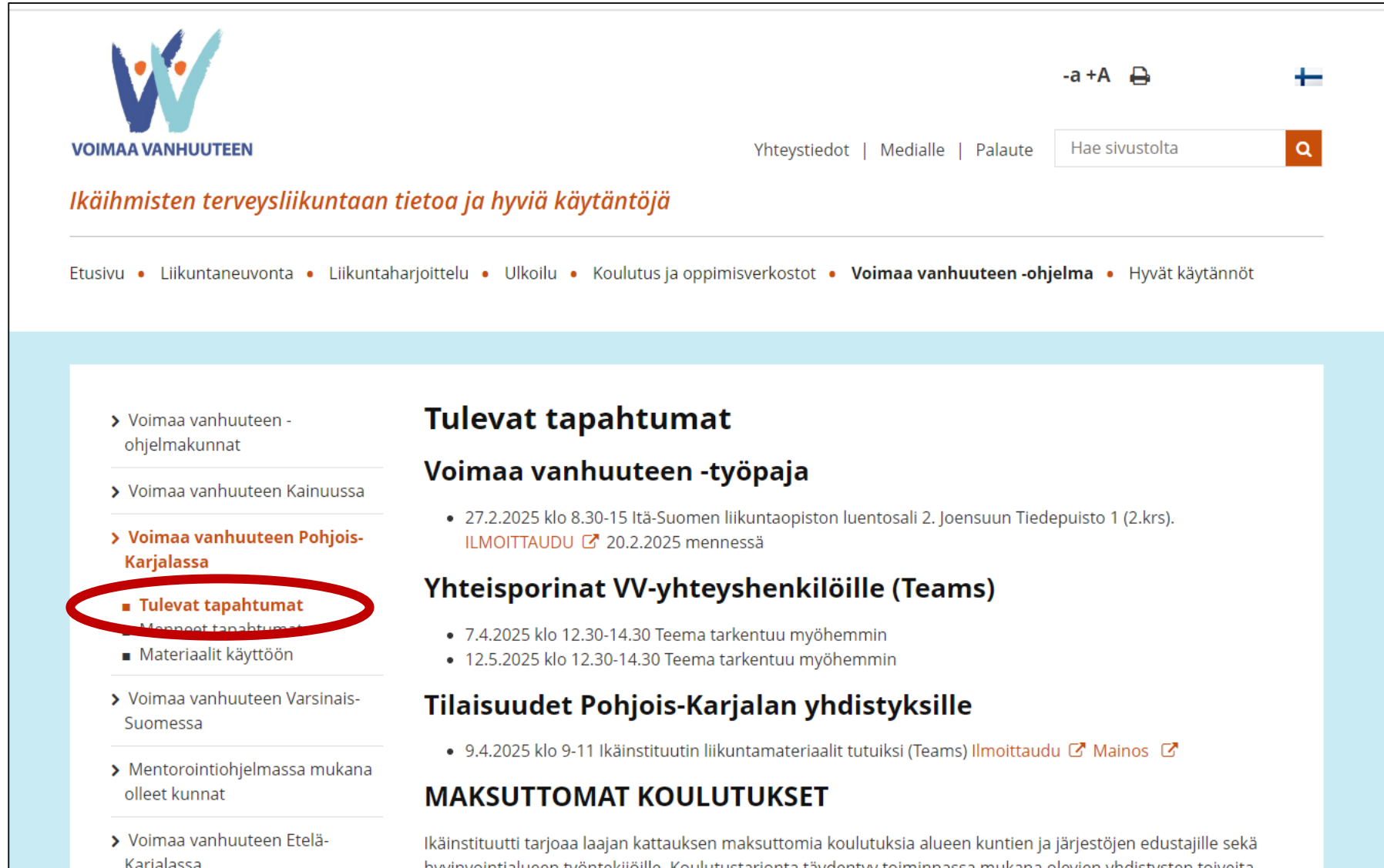
[Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa](#) >

[Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa](#) >

[Oppimisverkostot](#)

[Ikiliikkuja -ohjelma](#)

Tulevat tapahtumat ja koulutukset



The screenshot shows the website for 'Voimaa Vanhuuteen'. The header includes the logo, navigation links (Yhteystiedot, Medialle, Palaute), a search bar, and utility icons (-a +A, print, and a plus sign). The main navigation menu lists: Etusivu, Liikuntaneuvonta, Liikuntaharjoittelu, Ulkoilu, Koulutus ja oppimisverkostot, **Voimaa vanhuuteen -ohjelma**, and Hyvät käytännöt. The left sidebar menu includes: Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnat, Voimaa vanhuuteen Kainuussa, **Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa**, **Tulevat tapahtumat** (circled in red), Menneet tapahtumat, Materiaalit käyttöön, Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa, Mentorointiohjelmassa mukana olleet kunnat, and Voimaa vanhuuteen Etelä-Karjalassa. The main content area features three sections: 'Tulevat tapahtumat' with a sub-section 'Voimaa vanhuuteen -työpaja' listing an event on 27.2.2025; 'Yhteisporinat VV-yhteyshenkilöille (Teams)' listing events on 7.4.2025 and 12.5.2025; and 'Tilaisuudet Pohjois-Karjalan yhdistyksille' listing an event on 9.4.2025. At the bottom, there is a section for 'MAKSUTTOMAT KOULUTUKSET' with a brief description.

VOIMAA VANHUUTEEN

Yhteystiedot | Medialle | Palaute | Hae sivustolta

Ikäihmisten terveystietoa ja hyviä käytäntöjä

Etusivu • Liikuntaneuvonta • Liikuntaharjoittelu • Ulkoilu • Koulutus ja oppimisverkostot • **Voimaa vanhuuteen -ohjelma** • Hyvät käytännöt

> Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnat

> Voimaa vanhuuteen Kainuussa

> **Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa**

- **Tulevat tapahtumat**
- Menneet tapahtumat
- Materiaalit käyttöön

> Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa

> Mentorointiohjelmassa mukana olleet kunnat

> Voimaa vanhuuteen Etelä-Karjalassa

Tulevat tapahtumat

Voimaa vanhuuteen -työpaja

- 27.2.2025 klo 8.30-15 Itä-Suomen liikuntaopiston luentosali 2. Joensuun Tiedepuisto 1 (2.krs).
ILMOITTAUDU [↗](#) 20.2.2025 mennessä

Yhteisporinat VV-yhteyshenkilöille (Teams)

- 7.4.2025 klo 12.30-14.30 Teema tarkentuu myöhemmin
- 12.5.2025 klo 12.30-14.30 Teema tarkentuu myöhemmin

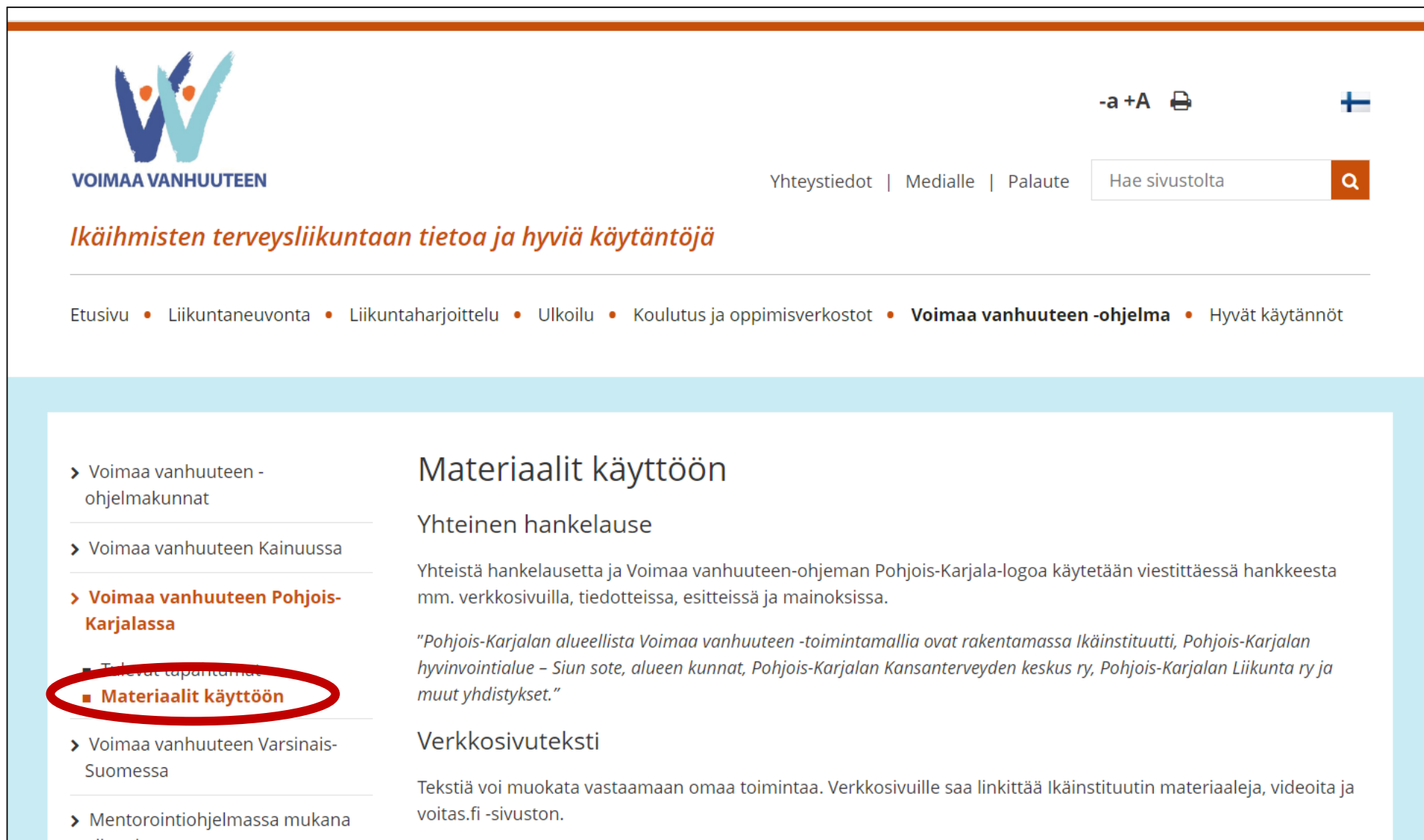
Tilaisuudet Pohjois-Karjalan yhdistyksille


- 9.4.2025 klo 9-11 Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi (Teams) Ilmoittaudu [↗](#) Mainos [↗](#)

MAKSUTTOMAT KOULUTUKSET


Ikäinstituutti tarjoaa laajan kattauksen maksuttomia koulutuksia alueen kuntien ja järjestöjen edustajille sekä hyvinvointialueen työntekijöille. Koulutustarjontaa täydentävä toiminnassa mukana olevien yhdistysten toiveita

Materiaalit käyttöön -sivun salasana: kysy Ikäinstituutista




VOIMAA VANHUUTEEN

Yhteystiedot | Medialle | Palaute

Hae sivustolta 

Ikäihmisten terveystietoon ja hyviä käytäntöjä

Etusivu • Liikuntaneuvonta • Liikuntaharjoittelu • Ulkoilu • Koulutus ja oppimisverkostot • **Voimaa vanhuuteen -ohjelma** • Hyvät käytännöt

Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnat

Voimaa vanhuuteen Kainuussa

Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa

■ **Materiaalit käyttöön**

Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa

Mentorointiohjelmassa mukana

Materiaalit käyttöön

Yhteinen hankelause

Yhteistä hankelauseita ja Voimaa vanhuuteen-ohjelman Pohjois-Karjala-logoa käytetään viestittäessä hankkeista mm. verkkosivuilla, tiedotteissa, esitteissä ja mainoksissa.

"Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset."

Verkkosivuteksti

Tekstiä voi muokata vastaamaan omaa toimintaa. Verkkosivuille saa linkittää Ikäinstituutin materiaaleja, videoita ja voitas.fi -sivuston.


Valmis verkkosivutekstin pohja

Valmis Voimaa vanhuuteen -toiminnan esittelyteksti verkkosivuille
voimaavanhuuteen.fi → Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa → Materiaalit käyttöön

Linkitys voitas.fi -verkkosivuille:

- valmiisiin [liikuntavideoihin](#)
- tulostettaviin [jumppaohjelmiin](#)

[Voimaa treenistä ja ruuasta -video](#)



Senioriliikunta
esiin
verkkosivuilla!

Valmis VV-ohjelman esittelydia ja mainospohjia tapahtumien tai koulutusten markkinointiin

- Yhteinen kuva tehoryhmien markkinointiin
- Ikäinstituutilta mainospohjat: Ikiliikkuja-viikko, läkkäiden ulkoilupäivä, Ulkoiluystävien koulutus

Tapahtuman nimi

Aika:
Paikka:
Ohjelma:
Järjestäjä:
Lisätietoa:

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

Ikäinstituutti on mukana kunnassa kunnassakin omalla tavalla. Ikäinstituutti on mukana kunnassa kunnassakin omalla tavalla. Ikäinstituutti on mukana kunnassa kunnassakin omalla tavalla.

Ulkoiluystävien koulutus -koulutus ajankohta ja paikka

Ilman moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin. Apua tarvitaan – ryhdy ulkoiluystäviksi!

Koulutus antaa:

- Tietoa vapaaehtoistyön järjestämisestä
- Vainuusia ulkoilun avustamiseen ja apuvärien käyttöön
- Vainuusia kotivierailun opastukseen
- Vainuusia sopivien ulkoiluvärien valintaan
- Tietoa mistä voi tulla ulkoiluystävänä

Ikäinstituutti x.s. mukana!
Kaikki kouluttajat
Puh. nro. Kaiva kouluttaja@email.com

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä ikänsä kanssa. Ohjelma on avoin ja kaikille ulkoiluystävien koulutus on käynnissä. Ikäinstituutti kouluttajakoulutus.

Kunnan logo

VertaisVeturi -koulutus

Aika:
Paikka:

Vainu- ja tasapainoharjoittelu tuo vaimuutta liikunnassa ja erikokoiset koulutukset. Tule vertaisveturikoulutukseen oppimaan lisää.

Koulutuksessa

- saat tietoa ja taitoja ikäihminen voima- ja tasapainoharjoitteluun
- opit ohjaamaan ikäihminen liikunnan välineiden ohjelmien avulla

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihminen liikunnasta ja sen ohjelmista kiinnostuneille. Kouluttaja on käynyt ikäihminen kouluttajakoulutuksen.

Lähtökohta ja ilmoittautumiset x.s. mukana!

Kouluttajan nimi:
Puh. nro:
Sähköpostiosoite:
www-osoite:

Kunnan logo

Tapahtuman nimi

Aika: päivä, päivämäärä ja kellonaika
Paikka: tapahtumapaikka ja osoite

Ohjelmassa: kerro tässä, mitä ohjelmaa on tarjolla

Järjestäjät: kirjoita tähän kaikki järjestäjätahot

Lisää järjestäjien logot tähän

Julisteet Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjala -logolla



Muista voima ja tasapaino

Lihusvoima 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:

Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.



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:

Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.



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:

Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.

Yhteinen kuvapankki

<https://www.flickr.com/gp/ikainstituutti/4a7h13WF27>

Ikäinstituutti luovuttaa kuvien käyttöoikeudet hanketoimijoille tiedotettaessa Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.

Kuvapankkiin tulossa lisää kuvia.

Alueen VV-logo löytyy kuvapankista.



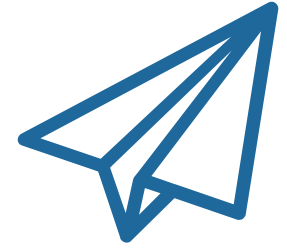
Voimaa vanhuuteen -logon käyttö ja hankelause



”Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

- Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjala -logoa ja yhteistä hankelausetta käytetään viestittäessä hankkeesta mm. verkkosivuilla, tiedotteissa, esitteissä ja mainoksissa.
- Logon [käyttöohje](#)
- Painotuotteisiin sopivan logon voi pyytää Ikäinstituutista.
- Somessa käytettävät aihetunnisteet **#VoimaaVanhuuteen**

Voimaa vanhuuteen -postituslista



Liittymällä Voimaa vanhuuteen -postituslistalle saat tietoa Ikäinstituutin ja Voimaa vanhuuteen -ohjelman verkostotilaisuuksista, koulutuksista, materiaaleista ja kampanjoista. Lisäksi saat ajantasaista tietoa siitä, miten Voimaa vanhuuteen -toiminta etenee alueellasi.

Postituslista on tarkoitettu toiminnasta kiinnostuneille yhdistyksille, vertaisille ja muille aktiiveille. Ammattilaisten välisessä viestinnässä käytetään sähköposteja ja teamsia.

<https://www.lyyti.fi/reg/VVpostituslista>

Lähetämme valmiin saateviestin yhdistyksille välitettäväksi.

Mitä ja miten viestitään yhdessä?

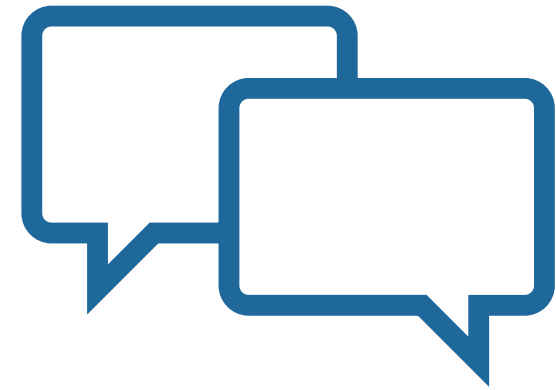
Muodostakaan noin 5 henkilön ryhmät.

Kirjoittakaa post-it lapuille 1 asia / lappu

Viestintä kohderyhmälle

1. Mikä viesti pitäisi saada läpi?

Tuokaa laput fläpeille



Mitä ja miten viestitään yhdessä?

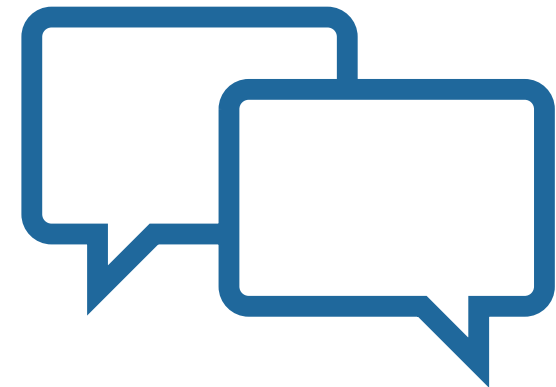
Muodostakaan noin 5 henkilön ryhmät.

Kirjoittakaa post-it lapuille 1 asia / lappu

Viestintä kohderyhmälle

2. Millä keinoilla viesti saadaan perille?

Tuokaa laput fläpeille



Materiaalit ja tuki



Maksuttomat materiaalit

Voimaa vanhuuteen -ohjelma tarjoaa kattavasti maksutonta materiaalia

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä
- [Pysytään pystyssä -ryhmätoiminnan opas ohjaajalle](#)

Senioreille jaettavaksi:

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



Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä - materiaali

Tavoitteena on saada tietoa liikkumisen merkityksestä ja löytää itselle sopivia keinoja lisätä arkiliikuntaa ja liikunnan harrastamista. Tutustua oman kunnan liikuntamahdollisuuksiin.

Teemat:

1. Lähdetään liikkeelle
2. Voimavarani liikkujana, laaditaan liikkumissuunnitelma
3. Lisätään lihasvoimaa
4. Pysytään pystyssä, ehkäistään kaatumisia
5. Kehitetään kestävyyskuntoa
6. Syödään sopivasti, nukutaan riittävästi
7. Tavataan taas

Ryhmän vertaistuella ja yhdessä oppimisella on helpompi päästä tavoitteisiin.

<https://www.ikainstituutti.fi/tuote/liikuntaneuvontaa-ikaihmisille-ryhmassa/>



Lisää voimaa vuosiin

Tietoa ja tehtäviä liikkumisesta, mielen hyvinvoinnista, ruuasta ja aivoterveystestistä



Lisää voimaa vuosiin

Hyviä aivoterveystekoja

- Mittaan verenpaineeni.
- Lisään marjojen ja kasvien käyttöä.
- Löydän itselleni mieluisia tapoja liikkua säännöllisesti.
- Tapaan tuttaviani.
- Kokeilen ja opettelen uuden taidon.



Också på svenska

Mer kraft i åren

Jumppaohjelmat

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

Ikäinstituutti

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikettä tehdesi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1-3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin

- Istu tuollilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- Seiso sivuttain tuolin selkänöjää tai pöytää vasten ja ota tukea. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- 3a. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänöjää tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
- 3b. Seiso pienessä haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänöjää tai pöydästä. Vie vuorotellen oikea jalka ja vasen jalka kantapää edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
- Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.
- Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Kävely kevyemmäksi

Voimisteluohjelma iäkkäille

VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkään terveydenhankintaohjelma

Ikäinstituutti

Voima- ja tasapainoharjoittelu

Piristä nyt mieli, keho - huomaa aamujumpan teho!

Ikäinstituutti

Lantio ylös yksi ja kaksi, nousun teet näin helpommaksi.

Vatsan päälle nosta jalkaa, kyllä veri kiertää alkaa.

Puolelta toiselle polvet kierrä, niin ei päivällä lonkkia hierrä.

Hartia ylös, katse kurkkaa, kohti vastakkaista nurkkaa.

Jalka ylös, nilkkaa pumppaa, tää on hyvää aamujumppaa.

Nouse, keino ja kallista, löytyiskö kaveri hallista?

Hyvin alkaa päivä tuo, kun lasin vettä ensin juo.

VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkään terveydenhankintaohjelma

Aamujumppa



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

Muutostavoitteet ja toimenpiteet



Yhteistyö:

Esim. Ikäneuvolasta, kuntoutuksesta ja avoterveydenhuollosta vastinparit nimetty.
Yhteiset vertaisohjaajakoulutukset alueen muiden kuntien kanssa (2 kpl, 5 osallistujaa/koulutus)



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

Esim. Kokeillaan ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa (syksyllä 2025)
Liikuntaneuvonta-asiakkaita ohjautuu Siun sotesta (60 % uusista asiakkaista)



Kaatumisten ehkäisy:

Aloitetaan VoiTas-tehoharjoittelujaksot (2 ryhmää/vuosi). Ryhmäläisistä 80 % ohjautuu Siun sotesta.
Aloitetaan kolme uutta Voima-tasapainoharjoitteluryhmää vertaisohjaajavetoisesti
Järjestetään kuntalaisille tietoiskuja kaatumisten ehkäisyyn keinoista (2 tietoiskua vuodessa, 100 osallistujaa)



Viestintä:

Kootaan senioriliikuntakalenteri, jossa ryhmien tasot kuvattu toimintakyvyn mukaan
Hyödynnetään Voimaa vanhuuteen -julisteita julkisissa tiloissa ja mainostauluilla
Paikallislehtijuttu liikuntaryhmään/liikuntaneuvontaan osallistujasta

Maksuttomat koulutukset ja tulevat tilaisuudet



Seuraavat tapaamiset

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat (teams)

- ma 7.4. klo 12.30-14.30
- ma 12.5. klo 12.30-14.30

Mitkä teemat valitaan?



Ulkoiluystäväksi koiran kanssa



<https://www.youtube.com/watch?v=E5gY4IhiVYA>

Maksuton koulutustarjonta ammattilaisille

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

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

- 25.-26.3. Joensuu, [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](#)





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

**”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



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti