

Voimaa vanhuuteen työpajapäivä

Kajaani 28.2.2025



Päivän ohjelma

9.00 Tervetuloa - Tullaan tutuiksi

9.15 Yhteistyötä yhdyspinnoilla

Ikäinstituutin ja Kainuun hyvinvointialueen alustukset + Yhteistä työskentelyä

Voima- ja tasapainoharjoittelua tarvitaan

11.15-12.00 Lounas (omakustanteinen)

12.00 Yhteistä Voimaa vanhuuteen -viestintää

13.00 Voimaa vanhuuteen -ohjelman tarjoama tuki

Materiaaleja tarjolla

Tulevat tilaisuudet ja koulutukset

14.00 Tilaisuus päättyy

Kainuun 75+ väestötietoa (2022)

- 75 vuotta täyttäneitä 13,5 % (koko maa 10,8 %) → n. 10 000 henkilöä
- Heistä kotona asuu 92 %
- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia 80 % (koko maa 73 %) → n. 7 600 henkilöä
- Toimintarajoitteita terveysongelman vuoksi 57 % (koko maa 51 %) → n. 5 400 henkilöä

75 vuotta täyttäneistä
80 % 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 Kainuussa



"Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat, Kainuun 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.
- Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.



VOIMAA VANHUUTEEN
Kainuu



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

Yhteenveto kuntien alkukartoituksista

Liikuntaneuvonta

- Järjestetään tällä hetkellä kolmessa kunnassa
- Markkinointia ja ohjautumista hyvinvointialueelta tarpeen kehittää
- Kuka minua liikuttaisi? –työikäisten liikuntaneuvontahanke käynnissä 4 kunnassa
- Myös hyvinvointialue järjestää liikuntaneuvontaa

Voima- ja tasapainoharjoittelu ja muut liikuntaryhmät

- Voitas-tehoryhmiä tällä hetkellä ainoastaan Paltamossa, aiemmin ollut muissakin kunnissa
 - ➔ Tarvitaan yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa
- Muita voima-tasapainosisältöisiä ryhmiä lähes kaikissa kunnissa
- VV-kohderyhmälle tarkoitettuja tai heille soveltuvia liikuntaryhmiä n. 30

Yhteenveto kuntien alkukartoituksista: Toiveita kehittämistyölle

- Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa
 - tieto siitä, keneen voi olla yhteydessä ja mitä voidaan tehdä yhdessä
 - toimijatason sitoutuminen ei riitä, myös lähiesimiesten ja strategiatason sitoutuminen tarvitaan sekä kirjaamisoikeudet Lifecareen
- VV-kohderyhmän tavoittaminen ja heille sopivaa liikuntatoimintaa
- Järjestöyhteistyö ja vertaistoiminta
- Hyvien käytäntöjen jakaminen ja yhteiset toimintamallit

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?



Kainuun hyvinvointialueen alustus

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: Jussi Heikkinen

Järjestöt: Erkki Kemppainen

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

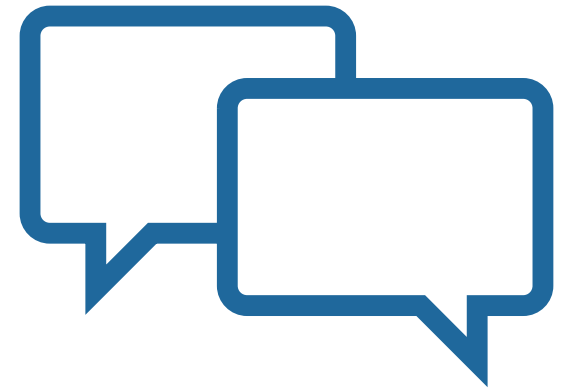
Kansalaisopisto

Kunta

Hyvinvointialue

Ryhmätyö

- 🕒 Millaista toimintaa tarvitaan keltaiselle kohderyhmälle?
- 🕒 Voiko vihreän kohderyhmän palveluita ”ulkoistaa”?
- 🕒 **Kirjaa liikennevalomallista ”puuttuvat” ryhmät**



Voima- ja
tasapainoharjoittelua
tarvitaan





Voimaa ja tasapainoa
KUNTOSALILTA

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

Tavoitteena vaikuttava Voima- ja tasapainoharjoittelu

Uusille iäkkäille on tilaa tehojaksolla.

Uudelle jaksolle pääsee tarvittaessa.

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa

Muut liikuntaryhmät:

- Kunta
- Yhdistykset
- Kansalaisopistot
- Urheiluseurat

Vertaisohjaajia kouluttamalla lisää liikuntatarjontaa

6

5

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



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

2

Liikkumiskyvyn testaus ja yksilöllinen harjoitusohjelma.

Sovitaan yhdessä: SPPB -testi, TUG -testi, puristusvoima...
Harjoitusohjelma 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.



VoiTas -ryhmät Paltamon kunta

Jenna Härkönen hyvinvointiaktivaattori
jenna.harkonen@paltamo.fi



VOIMAA VANHUUTEEN



PALTAMO

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



VoiTas -ryhmät

- Järjestetty ensimmäinen ryhmä vuonna 2022, jonka jälkeen noin yksi ryhmä keväällä ja yksi syksyllä.
- Yhteensä ryhmiä on ollut noin 5 kpl. Resurssitilanteen haastaessa kurssit olleet välillä tauolla.
- EE –hankeen myötä toimintaa on voitu toteuttaa säännöllisemmin.
- 1-2 tapaamista/viikko
- Pienryhmä
- Harjoittelua toteutettu liikuntasalissa ja kuntosalilla
- Palaute on ollut myönteistä ja osallistujat monen tasoisia esim. apuvälineitä käyttäviä ja asiakas on pärjännyt ilman sauvoja kurssin jälkeen.

Tasapainon ja lihasvoiman harjoituskurssi elo-syyskuu 2024



Tervetuloa maksuttomalle tasapainon ja lihasvoiman harjoituskurssille!
Kurssi sopii sinulle, joka kaipaat harjoitusta liikuntakyvyn ylläpitämiseen.
Teemme tasapainon ja lihasvoiman harjoituksia laitteilla ja ilman toimintakyvyn vahvistamiseksi. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö, ei estä ryhmään osallistumista. Voit myös tulla yhdessä oman avustajan kanssa.
Saat kurssilta kirjallisia ohjeita.

Kurssi sisältää 16x1h harjoittelua ohjatusti pienryhmässä (ryhmän max. koko 10 henk). Kurssi toteutetaan intensiivikurssina, jossa on 2 tapaamista/viikko. Kurssin alussa ja lopussa suoritetaan lyhyet liikuntakyvyn testit.

Paikka: Korpitien monitoimikeskus,
kuntosalilla (lisäksi liikuntasali ja ulkoilu sään salliessa)
Lampitie 2

Kurssin aikataulu:
maanantaisin 5.8. -23.9.2024 klo 13-14 ja **keskiviikkoisin** 7.8.-25.9.2024 klo 14-15

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Amina Miloudi
Elinvoimaa elintavoilla -hankekoordinaattori ja liikunnanohjaaja
p. 040 6377 227 amina.miloudi@paltamo.fi

Kurssi on osa Elinvoimaa elintavoilla -hanketta ja Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmaa, jossa Paltamon kunta on mukana.



Elinvoimaa elintavoilla -hanke

PAL TAM O

Tasapainon ja
lihasvoiman
harjoituskurssi
tammi-helmikuu -25
Kontiomäen koululla



Tervetuloa maksuttomalle tasapainon ja lihasvoiman harjoituskurssille!
Kurssi sopii sinulle, joka kaipaat harjoitusta liikuntakyvyn ylläpitämiseen.
Teemme tasapainon ja lihasvoiman harjoituksia välineillä ja ilman
toimintakyvyn vahvistamiseksi.

Liikkumisapuvälineen (kuten kävelykepin tai rollaattorin)
käyttö ei estä ryhmään osallistumista.

Voit myös tulla yhdessä oman avustajan kanssa.

Kurssi sisältää 7x1h harjoittelua ohjatusti ryhmässä.
Kurssin alussa ja lopussa suoritetaan lyhyet liikuntakyvyn testit.

Paikka: Kontiomäen koulu (Koulutie 3)

Kurssin aikataulu:

keskiviikkoisin klo 10-11 15.1.-26.2.2025 (7krt)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Amina Miloudi
Elinvoimaa elintavoilla -hankekoordinaattori ja liikunnanohjaaja
p. 040 6377 227 amina.miloudi@paltamo.fi

Kurssi on osa Elinvoimaa elintavoilla -hanketta ja Voimaa vanhuuteen
-mentorointiohjelmaa, joissa Paltamon kunta on mukana.



PAL TAM O



Elinvoimaa
elintavoilla
-elintapavalmennus

Maksuton elintapavalmennus on
suunnattu kaikenikäisille paltamolaisille.
Valmennus sopii sinulle, joka haluat parantaa jaksamistasi, terveystäsi
tai elintapojasi ja haluat muuttaa tottumuksiasi, liikunnan,
ravitsemuksen tai unen suhteen hyvinvointia tukevammaksi.

Elintapavalmennuksessa saat tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta,
ravitsemuksesta ja palautumisesta, Paltamon ohjatuista ryhmistä sekä
liikuntamahdollisuuksista. Tapaamisia on omien tarpeidesi mukaan 1-5
kertaa, joiden aikana kartoitetaan lähtötilanne, asetetaan tavoitteet ja
laaditaan liikunta- ja ravitsemussuunnitelma yhdessä.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Ajanvaraus ja tiedustelut:

Amina Miloudi
Elinvoimaa elintavoilla
-hankekoordinaattori ja
liikunnanohjaaja AMK
amina.miloudi@paltamo.fi
040 6377 227



Valmennusta on tällä hetkellä tarjolla joulukuun 2024 loppuun saakka.
Hankkeen jatkuessa toiminta jatkuu myös myöhemmin.



PAL TAM O

Elinvoimaa
elintavoilla
liikuntatarjonta
tammi-helmikuu

2025

Liikuntaryhmät ajalla ke 15.1.-pe 28.2.2025

Maanantaisin klo 12-13 Rauhallinen kuntosaliryhmä 60 min
(20.1.-24.2., 6 kertaa, Lampitie 2 kuntosali)

Keskiviikkoisin kuntojumppa klo 16-17 60 min
(15.1.-26.2., 7 kertaa, Lampitie 2, Korpi-Sali, A-lohko)

Torstaisin klo 12.15-12.45 etäjumppa 30min Teams -etäyhteydellä
(16.1.-27.2., 7 kertaa)

Perjantaisin klo 11-11.30 etäkahvakuula 30 min Teams -etäyhteydellä
(17.1.-28.2., 7 kertaa)

Perjantaisin klo 11.45-12.15 etätuolijumppa 30 min Teams -etäyhteydellä
(17.1.-28.2., 7 kertaa)

Kurssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.
Ilmoittaudu mukaan ryhmiin!
Etäjumppien Teams -linkit lähetetään sähköpostiisi.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Amina Miloudi,
Elinvoimaa elintavoilla-hankekoordinaattori ja liikunnanohjaaja
amina.miloudi@paltamo.fi tai 040 637 7227



PAL TAM O



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

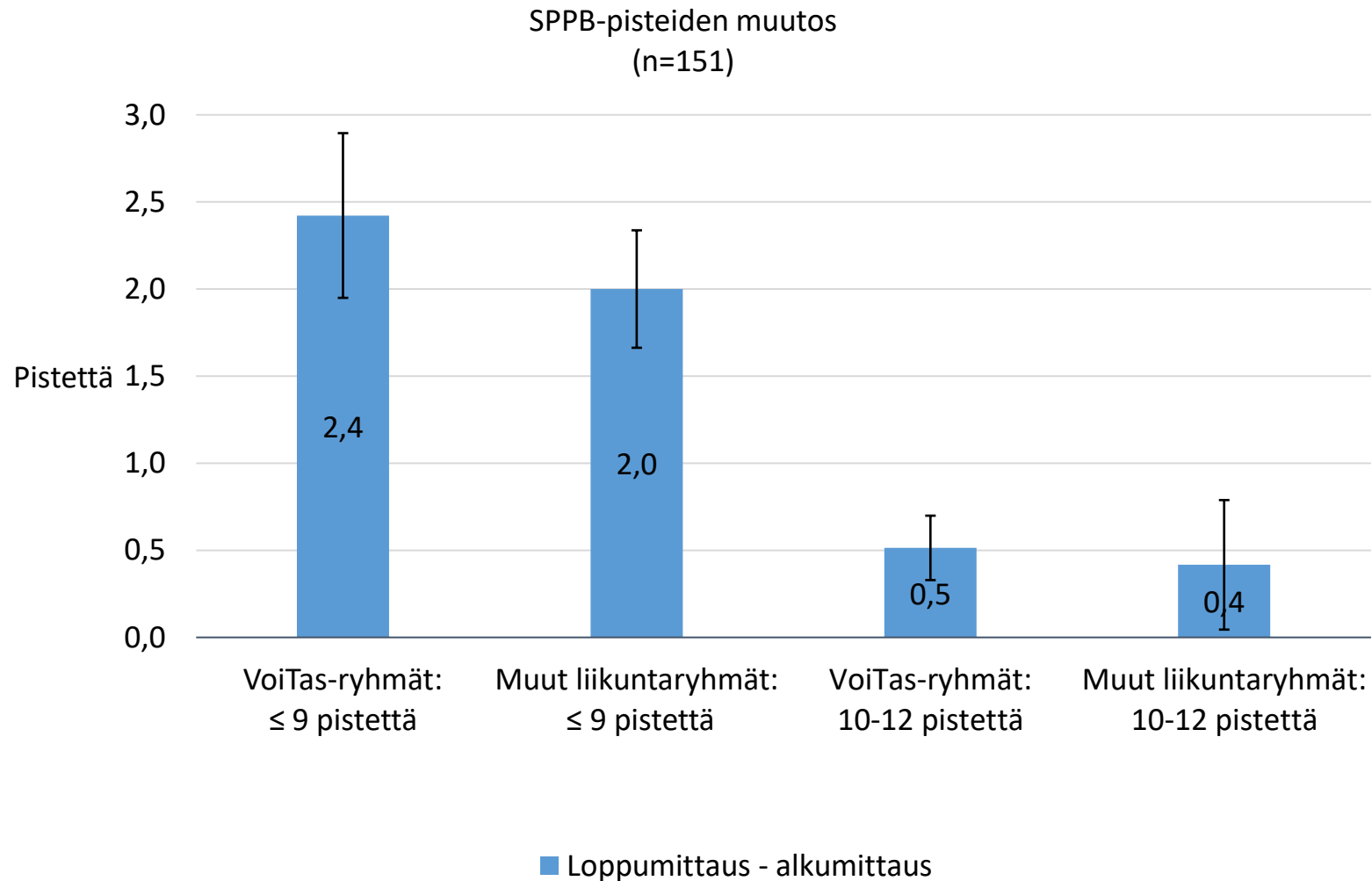
- **136** voima- ja tasapainoryhmissä
- **40** muissa liikuntaryhmissä

Keski-ikä
79,5 vuotta

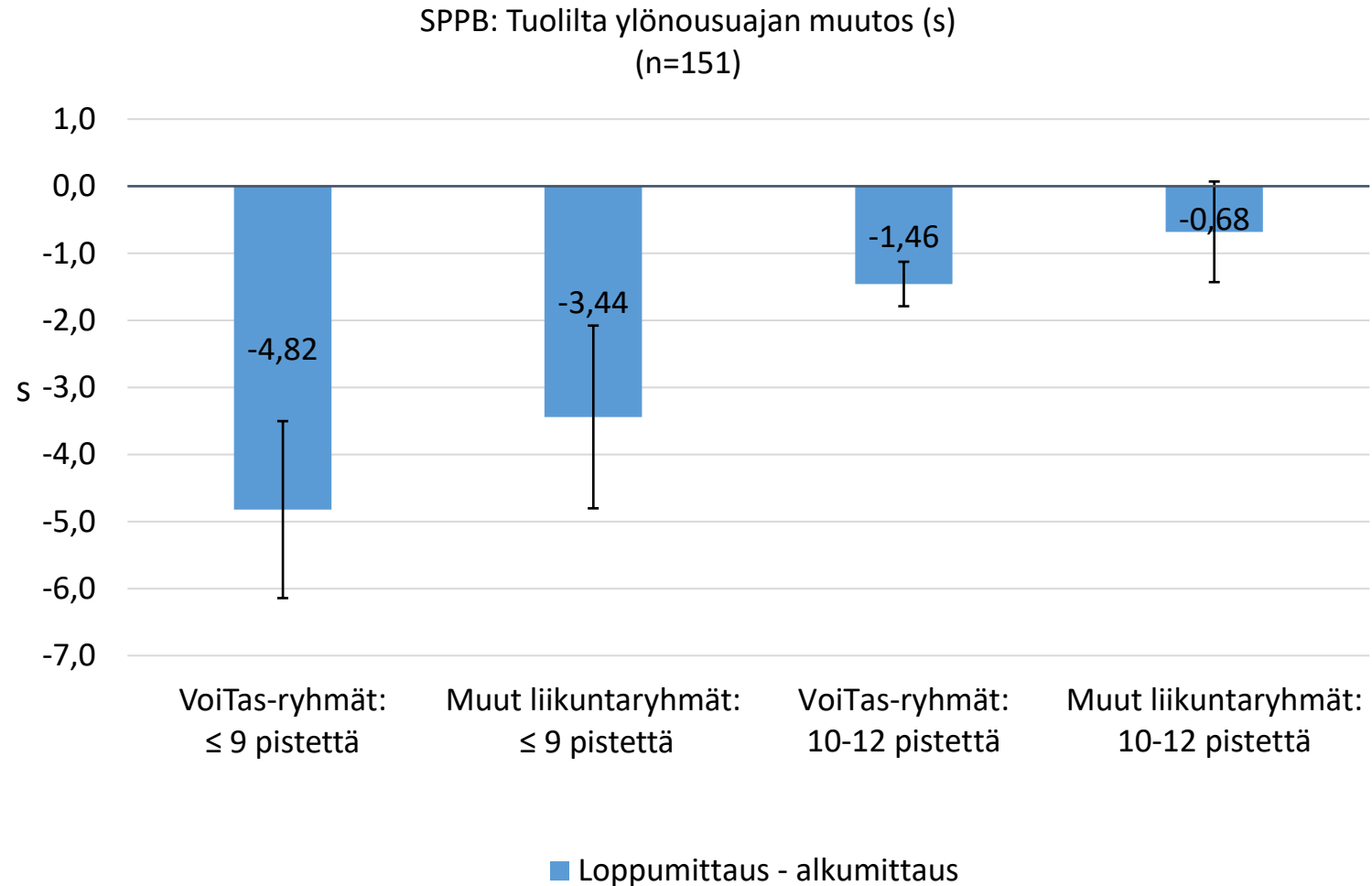
75 % naisia
25 % miehiä

88 %
Osallistuminen ohjattuihin
harjoituksiin

SPPB-pisteiden muutos lähtötason mukaan

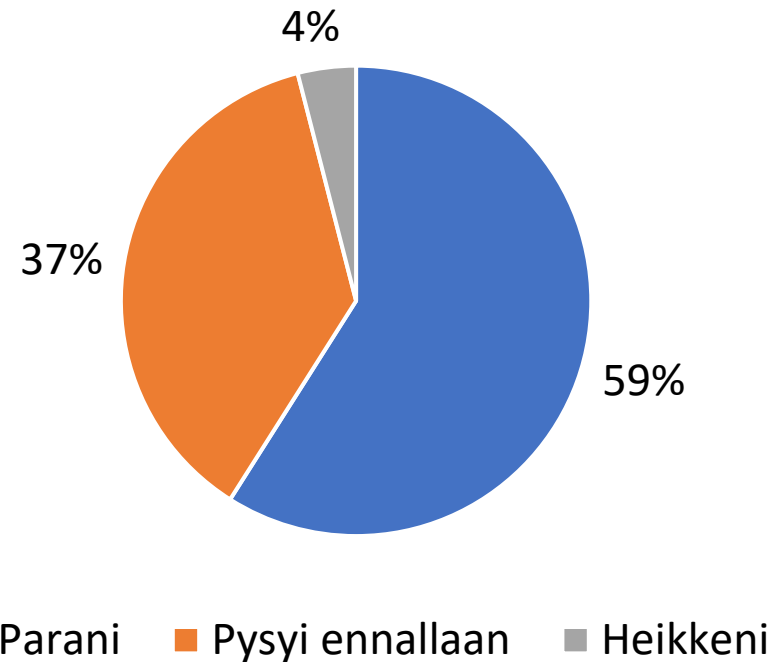


5 x tuoilta ylönousuajan muutos lähtötason mukaan



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 %)



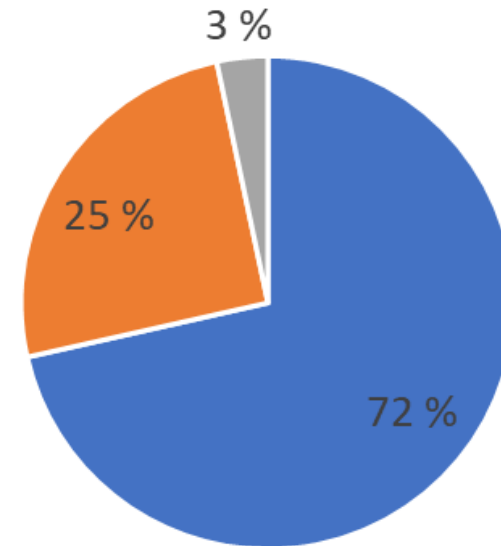
Liikkumiskykyä mitattiin SPPB-testillä harjoitusjakson alussa ja lopussa.

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 voisin 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 aikovat 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 lisäoppeja ja uutta tietoa liikunnan ohjaukseen, hän sanoo.

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



Timo Jälkö aikoo jatkossa 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 Ikäinsti-



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

Tasapaino ja proteiinia

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

- Jalkojen voima ehkäisee myös kaatumisia, hän sanoo.

Vertaisveturi-koulutuksessa on opiskeltu 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 lisäoppeja iäkkäiden liikuttamiseen.

Lounastauko 11.15-12.00



Yhteistä Voimaa vanhuuteen -viestintää



voimaavanhuuteen.fi



VOIMAA VANHUUTEEN

-a +A



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

Hae sivustolta



Ikäihmisten terveysliikuntaan tietoa 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



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](#)

› Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnat

› **Voimaa vanhuuteen Kainuussa**

■ **Tulevat tapahtumat**

■ Menneet tapahtumat

■ Materiaalit käyttöön

› Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa

› Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa

› Mentorointiohjelmassa mukana olleet kunnat

Tulevat tapahtumat

Voimaa vanhuuteen -työpaja

- 28.2.2025 klo 8.30-14 Kainuun keskussairaala, 4 krs., Luentosali 2, Kajaani, [ILMOITTAUDU](#) 21.2.2025 mennessä

Yhteisporinat VV-yhteyshenkilöille (Teams)

- 11.4.2025 klo 8.30-10.30 Teema tarkentuu myöhemmin
- 22.5.2025 klo 8.30-10.30 Teema tarkentuu myöhemmin

Tilaisuudet Kainuun yhdistyksille

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

MAKSUTTOMAT KOULUTUKSET

Materiaalit käyttöön –sivulle tarvittavan salasanan saat Ikäinstituutista



-a +A



[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**

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

› Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa

› Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa

Materiaalit käyttöön

Yhteinen hankelause

Yhteistä hankelauseetta ja Voimaa vanhuuteen-ohjelman Kainuu -logoa käytetään viestittäessä hankkeesta mm. verkkosivuilla, tiedotteissa, esitteissä ja mainoksissa.

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

Verkkosivuteksti

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

[Verkkosivuteksti](#) (docx)

Valmis verkkosivutekstin pohja

Valmis Voimaa vanhuuteen -toiminnan esittelyteksti verkkosivuille
voimaavanhuuteen.fi → Voimaa vanhuuteen Kainuussa → 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



IKILIIKKUJA
VIIKKO

Tapahtuman nimi

Aika:
Paikka:
Ohjelma:
Järjestäjä:
Lisätietoa:

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Ikäinstituutti on mukana kunnassa käyttämällä omaa tavaraa. Tämä on yhteinen ja tuottava yhteistyö.



Ulkoiluystävällisiä läkkäille -koulutus
ajankohta ja paikka

Ilän moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin. Apua tarvitaan – ryhdy ulkoiluystävälliseksi!

Koulutus antaa:

- Tietoa vammaisystävällisen perustuksen
- Vainuusia ulkoilun avustamiseen ja apuvärien käyttöön
- Vainuusia kotivierailun opastukseen
- Vainuusia sopivien ulkoiluvärien valintaan
- Tietoa mistä voi tulla ulkoiluystävällisiä

Ikäinstituutti x.s. mummot
Kaikki kouluttajat
Puh. 020. Kaiva kouluttaja@email.com

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä ikänsä kanssa. Ohjelma on avoin ja kaikille ulkoiluystävällisen koulutuksen on käynyt läänin koulutuskeskuksesta.

Kunnan logo



VertaisVeturi -koulutus

Aika:
Paikka:

Voima- ja tasapainoharjoittelu tuo vertausta liikunnan ja erityisesti koulutusta. Tule vertaisveturikoulutukseen oppimaan lisää.

Koulutuksessa

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

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjelmasta kiinnostuneille. Koulutusta on käynyt läänin koulutuskeskuksesta.

Läsnäolo ja ilmoittautuminen x.s. mummot

Kouluttajan nimi:
20.000
Tapahtumapaikka:
www.02020

Kunnan logo



IKILIIKKUJA
KAA KUNNAN KUNNAN

Tapahtuman nimi

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

Ohjelmassa: kerro tässä, mitä ohjelmaa on tarjolla

Järjestäjät: kirjoita tähän kaikki järjestäjät

Lisää järjestäjien logot tähän

Julisteet 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:

Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat, Kainuun 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:

Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat, Kainuun 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:

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



Aloitetaan yhteinen viestintä keskimmaisella julisteella

Yhteinen kuvapankki

<https://www.flickr.com/gp/ikainstituutti/f5SX3Boa29>

Ikäinstituutti luovuttaa kuvien käyttöoikeudet hanketoimijoille tiedotettaessa Voimaa vanhuuteen -toiminnasta.

Kuvapankkiin tulossa lisää kuvia.

Alueen VV-logo löytyy kuvapankista.



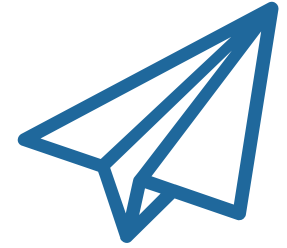
Voimaa vanhuuteen -logon käyttö ja hankelause



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

- Voimaa vanhuuteen Kainuu -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?

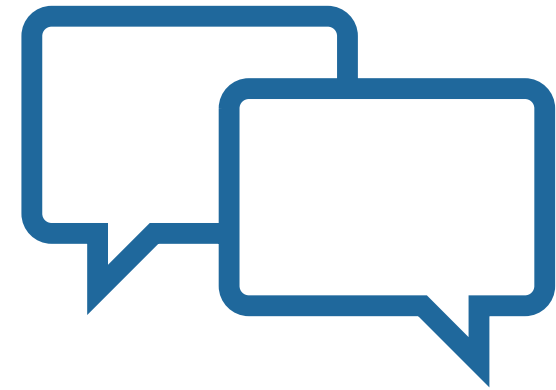
Muodostakaan noin 5 henkilön ryhmät.

Kirjoittakaa post-it lapuille 1 asia / lappu

Viestintä kohderyhmälle

1. Mikä viesti pitäisi saada läpi?

Tuokaa laput fläpeille



Mitä ja miten viestitään yhdessä?

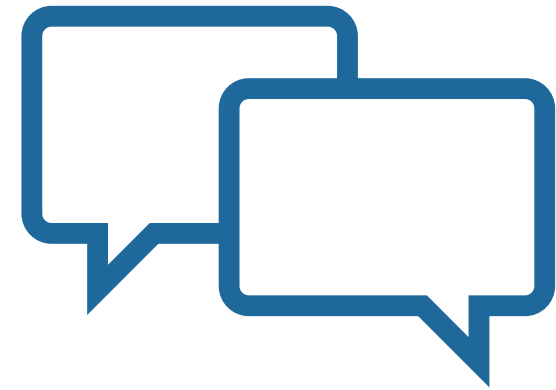
Muodostakaan noin 5 henkilön ryhmät.

Kirjoittakaa post-it lapuille 1 asia / lappu

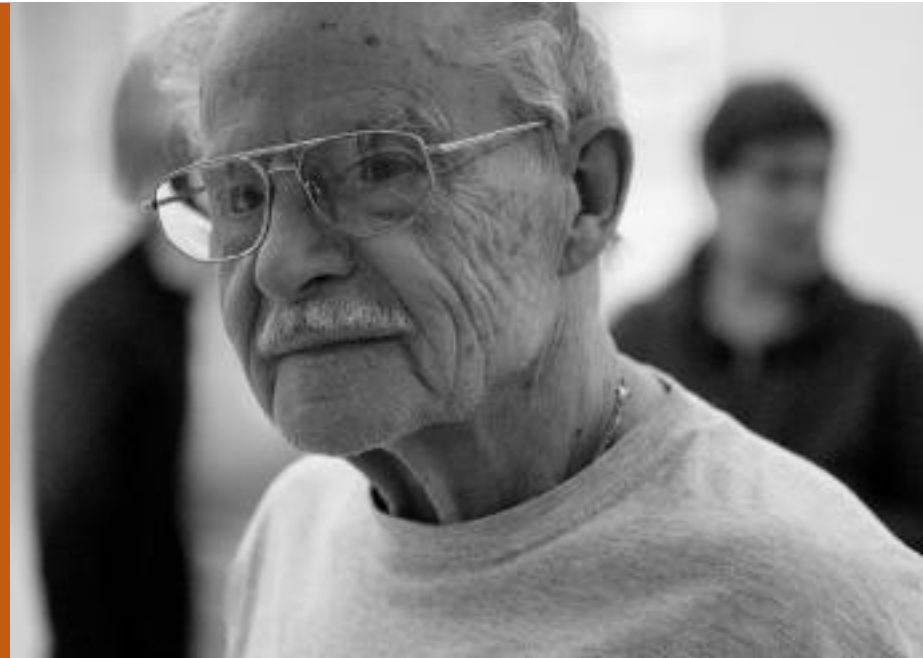
Viestintä kohderyhmälle

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 aivoterveysteistä



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



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 koulutukset ja tulevat tilaisuudet



Seuraavat tapaamiset:

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat (teams)

- 11.4. klo 8.30-10.30
- 26.5. klo 9-11

Mitkä teemat valitaan?



Ulkoiluystäväksi koiran kanssa



<https://www.youtube.com/watch?v=E5gY4lhiVYA>

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](#)
- 3.-4.6. 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](#)





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