

# Yhteisporinat

- yhteiset viestintäteot
- muut ajankohtaiset asiat

11.4.2025



# Julisteet Voimaa vanhuuteen Kainuu -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:**

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

# Kuvat infotauluille – tulevat VV-verkkosivuille ladattavaksi



## 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.

*Voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.*



## Polven ojennus

Istu tuolilla tukevasti. Voit ottaa käsillä tukea tuolista.

Ojenna jalka suoraksi eteen. Vedä samalla nilkka koukkuun niin, että varpaat osoittavat kohti kattoa. Koukista hitaasti alas. Tee sama toisella jalalla. Tee liikettä useita kertoja.

Liike vahvistaa reisilihaksia. Niitä tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

*Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.*



## Viivaa pitkin kävely

Ota hyvä seisoma-asento. Lähde kävelemään viivaa tai maton reunaa pitkin. Ota tarvittaessa tukea. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa katse ylös lattiasta. Voit kokeilla myös takaperin kävelyä.

Kapealla seisominen ja käveleminen harjoittaa tehokkaasti tasapainoa. Taaksepäin kävelyä tarvitaan monissa kodin askareissa.

*Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.*



## Pääsetkö tuolista ylös?

Kokeile, pääsetkö tuolista ylös ilman että työnnät käsillä. Vielä haastavamman liikkeen saat, jos laitat kädet ristiin rinnalle. Pääsetkö ylös viisi kertaa peräkkäin?

Tuolista nousemisessa tarvitset reisi- ja pakaralihaksia. Ne kannattaa pitää kunnossa säännöllisellä harjoittelulla.

*Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta Voitas.fi -sivustolta.*



## Tunnistatko nämä merkit?



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



Voima- ja tasapainoliikkeitä sekä valmiita jumppaohjelmia ja -videoita löydät maksuttomalta [Voitas.fi](http://Voitas.fi) -sivustolta.

## Polven ojennus



- Ojenna jalka suoraksi
- Vedä nilkka koukkuun
- Koukista hitaasti alas
- Tee sama toisella jalalla



## Viivaa pitkin kävely



- Ota hyvä seisoma-asento
- Kävele rauhallisesti viivaa pitkin
- Ota tarvittaessa tukea
- Yritä nostaa katse ylös lattiasta
- Kokeile kävellä takaperin



## Pääsetkö tuolista ylös?



- Pääsetkö tuolista ylös ilman että työnnät käsillä?
- Onnistuuko nouseminen, jos laitat kädet ristiin rinnalle?
- Pääsetkö ylös viisi kertaa peräkkäin?



## Onnistuuko viivaa pitkin kävely?



- Kävele rauhallisesti viivaa pitkin.
- Pystytkö nostamaan katseen ylös lattiasta?
- Onnistuuko kävely ilman tuen ottamista?
- Pystytkö kävelemään takaperin?



**Viestitään yhteisesti  
Kunnon kevätpäivän 16.5.  
yhteydessä ja sen jälkeen**

# Viestintäideat Kainuun työpajassa

- Reisiä kun vahvistaa, on kuin rahaa pankkiin laittaisi
- Vahvat jalat, iloinen mieli
- Kymmenen kyykkyä päivässä pitää lääkärin loitolla
- Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa
- Tule sen kuntoisena kuin olet
- Ota kaveri mukaan ja lähde liikkumaan
- Yllätyt, kun aloitat

Tarra ostoskärryn:

**Nojaatko ostoskärryn?**

**– Voimaa vanhuuteen Kainuu.  
Seuraa ilmoitteluumme**

**Liikkuu se naapurikin**

# Liikkuu se naapurikin – ryhmätyö

Ideoidaan yhdessä

- mitä naapuri tekee?
- missä muodossa naapurin liikkeistä voisi viestiä?



# Viestinnän vuosikello - padlet



- Kirjaa keskeiset tapahtumat kunkin kuukauden kohdalle
- Tarvittaessa voit laittaa tarkan päivämäärän tai viikon numeron näkyviin
- <https://padlet.com/Ikainstituutti/voima-a-vanhuuteen-viestint-suunnitelma-kainuu-a1rt29etpjsxj3k2o>

# Jaloittelutauko, 5 min

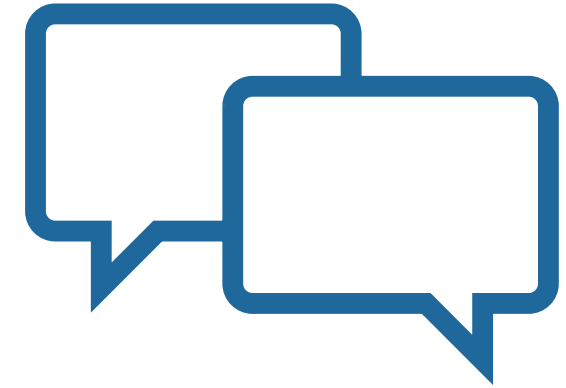




# Päätäväiestintä

## Viestintä päättäjille

1. Mikä viesti pitäisi saada läpi?
2. Millä keinoilla viesti saadaan perille?



Hyvinvointialueen päättäjät / kuntapäättäjät

# Järjestöporinat syksyllä

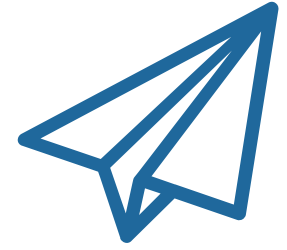
- Ikäinstituutin alustus Teamsillä
- Kunnissa etäkatsomot ja työpajat
- Teemat:
  - Miten yhdistykset voivat ottaa liikunnan osaksi tapaamisiaan
  - Miten yhdistykset voivat tehdä yhteistyötä ikäihmisten liikunnan hyväksi
- Ikäinstituutin alustuksen jälkeen konkreettista ideointia kuntakohtaisesti
- Päivämääräehdotuksia laitetaan doodle-kyselyllä
- Tilaisuus pidetään virka-aikana



# Ajankohtaiset asiat ja seuraavat stepit



# Voimaa vanhuuteen -postituslista



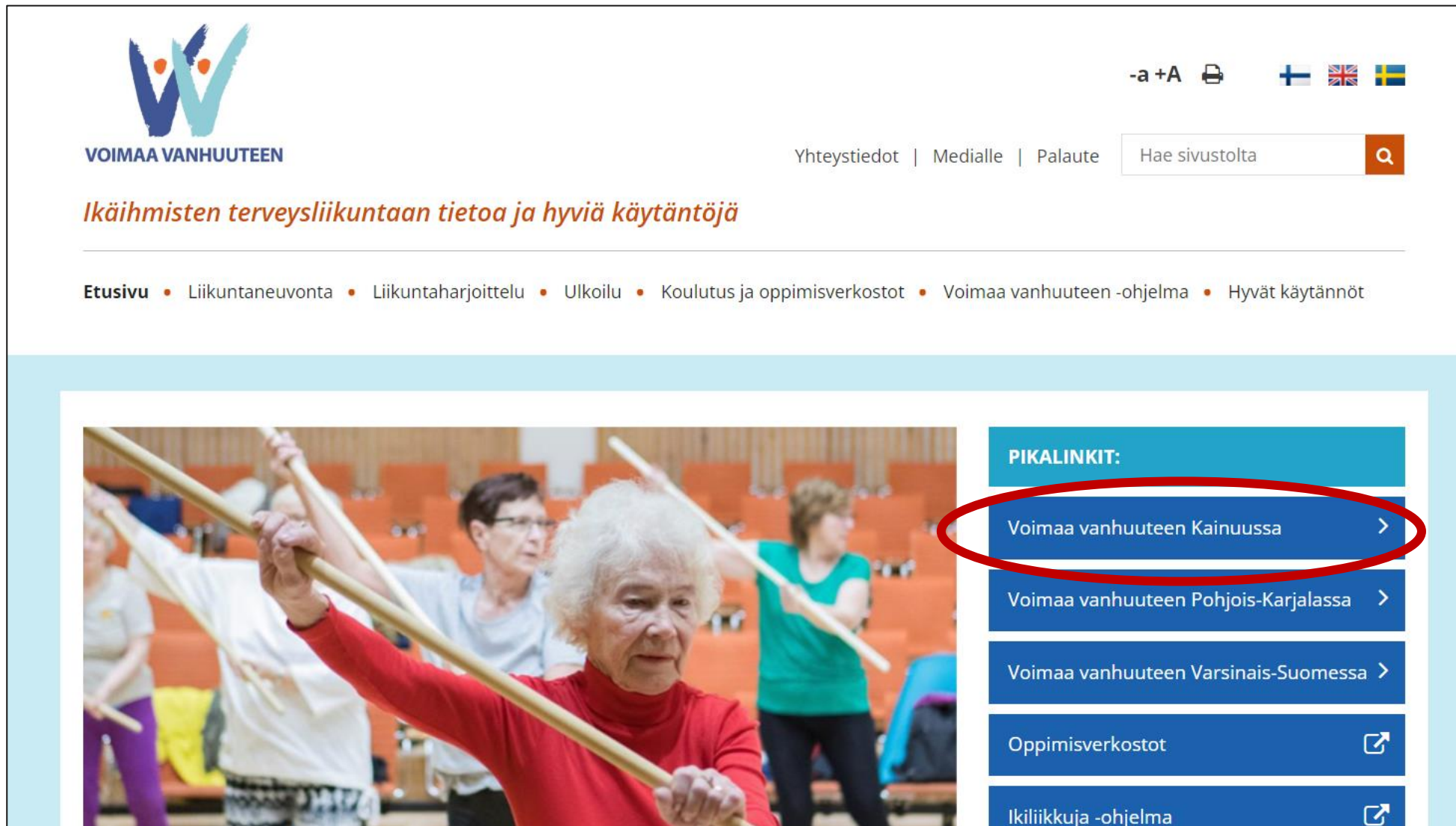
*Liittymällä Voimaa vanhuuteen -postituslistalle saat tietoa Ikäinstituutin ja Voimaa vanhuuteen -ohjelman verkostotilaisuuksista, koulutuksista, materiaaleista ja kampanjoista. Lisäksi saat ajantasaista tietoa siitä, miten Voimaa vanhuuteen -toiminta etenee alueellasi.*

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

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

voimaavanhuuteen.fi

Materiaalit käyttöön -sivulle tarvittavan salasanan saat Ikäinstituutista



The screenshot shows the website's header with the logo "VOIMAA VANHUUTEEN" and navigation links: "Yhteystiedot", "Medialle", and "Palaute". A search bar contains the text "Hae sivustolta". Below the header is a main navigation menu with items: "Etusivu", "Liikuntaneuvonta", "Liikuntaharjoittelu", "Ulkoilu", "Koulutus ja oppimisverkostot", "Voimaa vanhuuteen -ohjelma", and "Hyvät käytännöt".

The main content area features a large image of an elderly woman in a red shirt holding a wooden stick, with other participants in the background. To the right of the image is a "PIKALINKIT:" (Quick Links) section with the following items:

- Voimaa vanhuuteen Kainuussa >
- Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa >
- Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa >
- Oppimisverkostot ↗
- Ikiliikkuja -ohjelma ↗

# Kouluttajakoulutukset



## **Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu**

- 3.-4.6.2025 Kajaani, [ohjelma](#)
- 4.-5.11.2025, Joensuu

## **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – kouluttajakoulutus**

- 28.10.2025 alkaen 3x 2-3h, Teams

# Koulutuksia ammattilaisille



**Liikuntaneuvontaa ikäihmisille**  
verkkokoulutus 13.5.2025 [ohjelma](#)  
(täynnä, voi ilmoittautua varalle)

Syksylle Kainuuseen oma koulutus?

**Voimaa etäjumpasta**

Itseopiskeltava verkkokoulutus [ohjelma](#)



VOIMAA VANHUUTEEN



# Maksuttomat senioritanssi- ja joogakoulutukset

Koulutuksia voi seurata yhdessä!

## Senioritansseja istuen ja seisten

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

## Lempää liikuntaa istumajoogasta

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

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





# Lisää voimaa vuosiin -webinaarit

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

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

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset  
[www.ikainsituutti.fi/koulutus](http://www.ikainsituutti.fi/koulutus)

# Unelmien liikuntapäivä 10.5.

- Voimaa vanhuuteen -ohjelma näkyväksi
- Materiaalien jakaminen iäkkäille



# Tulevat tapaamiset

## Yhteisporinat, Teams:

- **26.5.2025** klo 9.00-11.00  
Teema: Liikunnan puheeksiotto  
[Ilmoittautuminen](#)
- **29.8.2025** klo 8.30-11.30  
(päivämäärä vahvistuu myöhemmin)  
Teema: Liikuntaneuvonta

**Työpajapäivä Kajaanissa 24.9.2025**





# Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi

Maksuton verkkoseminaari  
ammattilaisille!

15.5.2025



Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos



Ikäinstituutti

# Voimaa vanhuuteen VIP -sivusto Facebookissa

Voimaa vanhuuteen -toiminnassa mukana oleville

- 👁️ mahdollisuus jakaa ideoita, osaamista, onnistumisia tai sudenkuoppia
- 👁️ vertaistuki ikäihmisten terveysliikunnasta ja sen järjestämisestä
- 👁️ Ikäinstituutin ylläpitämä ryhmä
- 👁️ liity mukaan [tästä](#)



# Tilaa Ikäinstituutin uutiskirjeet

## Sähköiset uutiskirjeet

- 📧 Ikäinstituutti uutiskirje
- 📧 TiiTu - tiiviisti tutkimuksesta

## Painettu Voimasanomat-lehti iäkkäille

[www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet](http://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet)

Seuraa meitä myös somessa  
@Ikainstituutti



**TiiTu** | Julkaisija: IKÄINSTITUUTTI  
Numero 1/2025

>>TIIVIISTI TUTKIMUKSESTA<< | TUTRITTUA TIETOA



Etäjumppa pysyväksi toiminnaksi

Ikäkkäiden etäjumppa saadaan pysyvä osa kunnan toimintaa, kun kehittämiseen suhtaudutaan ratkaisukeskeisesti, juurrutetaan toiminta kunnan rakenteisiin ja varaudutaan muutoksiin. Sopiva liikuntasäily, vuorovaikutuksen tukeminen, myönteinen suhtautuminen ikäkkäiden oppimiskykyyn ja digituki sitouttavat osallistujia.

**Laadullinen seurantatutkimus**  
Ikäinstituutin laadullisessa seurantatutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät edistävät ja vaikeuttavat etäjumppan toteutusta kunnissa. Tutkimus oli osa THL:n koordinoimaa DigIN-hanketta.

Tutkimuksessa kerättiin tietoa etäjumppa toteuttaneiden kuntien työntekijöistä (Kuva 1, s. 2). Näissä seitsemässä kunnassa oli pilotoitu Voimasanomat -toimintamallia. Ikäinstituutin tuella kolmen kuukauden ajan vuosina 2018–2019, minkä jälkeen kunnat jatkoivat etäjumppan toteutusta itsenäisesti. Kolmessa kunnassa etäjumppa vakiintui kevääseen 2023 mennessä osaksi kunnan palvelutarjontaa. Kahdessa kunnassa toiminta päättyi pian joulukuun päätyttyä ja kahdessa kunnassa noin neljän vuoden jälkeen.

[Lue lisää tutkimuksesta](#)

TiiTu 1/2025

**Ikäinstituutin**  
**Voimasanomat 1/2025**  
Vinkkejä hyvinvointiin



**Iloa ja hyvinvointia arkiliikkumisesta**

Liikunnasta tulee usein mieleen hikoilu, lihasväsymys sekä taittojen tai välineiden puute. Liikettä voi kuitenkin saada aikaan monella tavalla.

Pienetkin liikkumishetket edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Niiden avulla on myös helpompaa kartuttaa liikkumissuosituksen mukaista liikkumismäärää.

Vaikka arjen liikkumishetket ovat usein lyhyitä, ne voivat olla hyvin tehokkaita. Kun liikut portaita, kävelet paikasta toiseen reippaasti tai kannat ostoskassia, saat hengästyä huomattavasti. Lyhyet liikkumishetket päivän ajalle ripotteluna eivät vaadi erityisiä liikuntavälineitä tai välineitä eivätkä vie paljon aikaa. Ne voit sisällyttää helposti omaan arkeen kuin varsinaisen liikuntatarjontaan.

**Ikäinstituutti**  
Uutiskirje 2/2025



**Liikkuminen on tärkeää kaikille, mutta iäkkäille se on elintärkeää - Ikiliikkuja-viikko kannustaa liikkumaan**

Ikä karttuessa ja sairauksien myötä vanhat tavat liikkua usein vaikeutuvat. Ikääntyessä liikkuminen on kuitenkin erityisen tärkeää, sillä se on ainoa tapa pitää yllä liikkumiskykyä. Ikiliikkuja-viikolla 10.–16.3. on kannustettu iäkkäitä liikkumaan ja muistutettu arkiliikunnan merkityksestä hyvinvoinnille.

Hyvä liikkumiskyky mahdollistaa itsenäisen ja omanäköisen elämän mahdollisimman pitkään. Säännöllinen liikunta on myös tehokkain keino ehkäistä kaatumisia.

[Lue lisää arkiliikunnan merkityksestä ikääntyessä](#)



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti