

Voimaa Vanhuuteen Kainuussa

30.10.2025 Juhlaseminaari

Matias Ronkainen, terveysliikunnan ja työhyvinvoinnin asiantuntija Kainuun Liikunta ry

Helena Saari, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen erikoissuunnittelija Kainuun HVA



Taustaa

- Kainuu on ollut mukana VV-ohjelman alusta alkaen
- Kärkihankkeessa 2017 lähes kaikki Kainuun kunnat mukana
- Paltamo mentorointiohjelmassa 2022-2024
- Voimaa vanhuuteen –Kainuussa 2025-2027

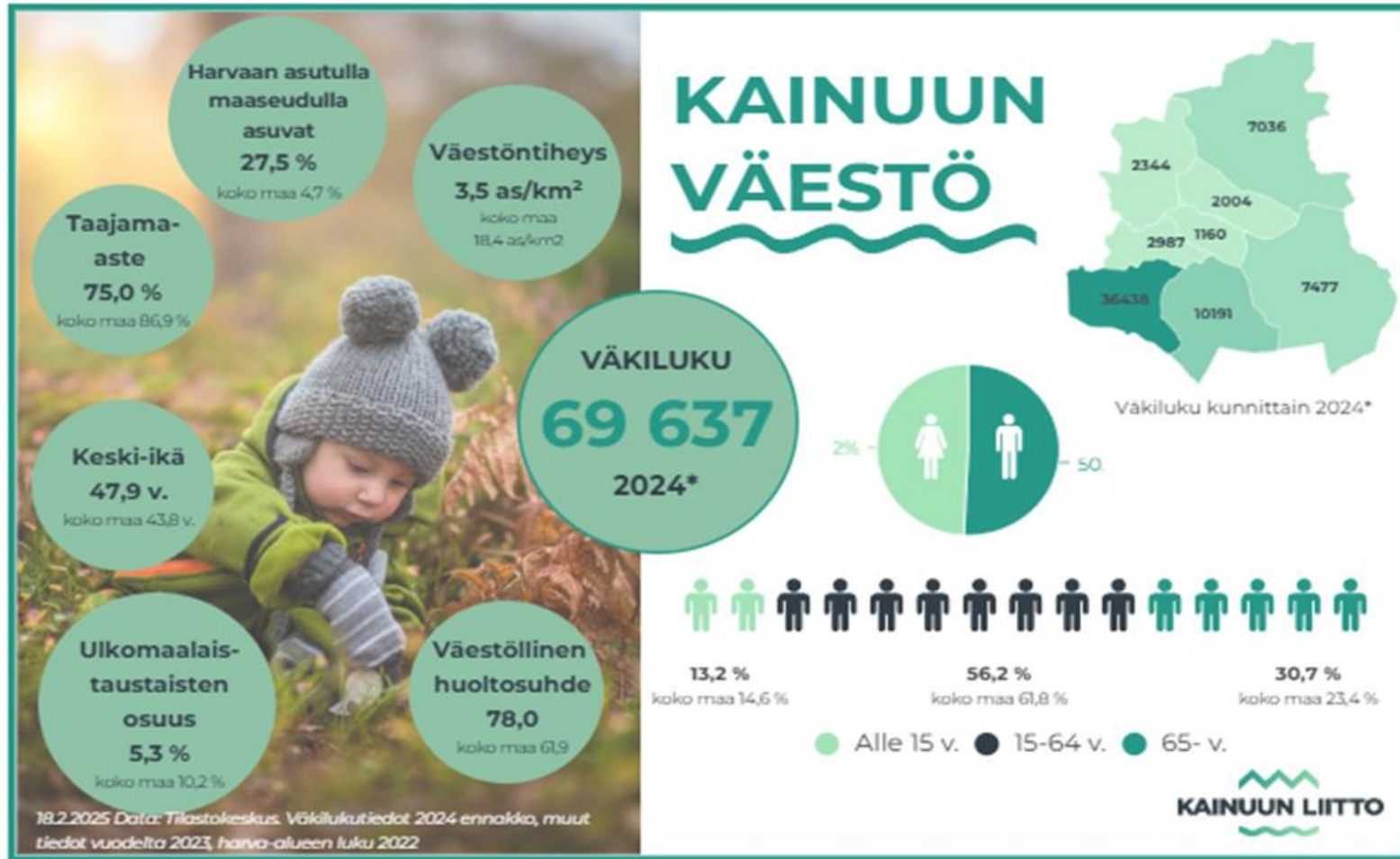


Taustaa

- Erilaiset tapahtumat ja koulutukset
 - Kunnon kevätpäivä
 - Vertaisohjaajakoulutukset
- Senioritanssi
- Oppilaitosyhteistyö
- Opinnäytetyöt



Kainuu lukuina



Yli 75- vuotiaiden kainuulaisten kokemuksen omasta terveyden ja hyvinvoinnin tilasta on heikko verrattuna muihin hyvinvointialueisiin.

- Liian vähän liikkuvia 75 %
- Liikkumisen vaikeuksia on 40 %
- Vaikeuksia itsestä huolehtimisesta 15 %
- Apua riittämättömästi saavia 13,6 %

Positiivista

Ikäihmiset ovat pääosin tyytyväisiä asuinalueensa olosuhteisiin 40 %

Elämän laatunsa kokee hyväksi lähes 40 %

Tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa 80 %

Kotona asuu 80-vuotta täyttäneistä 88%

Huolestuttavaa

Toimintarajoitteita terveysongelmien vuoksi on 60 %

Yksinäisten, psyykkisesti kuormittaneiden ja elämänlaatunsa heikoksi kokevien osuus

Muita huolia arjessa

Vähävaraisuus

Mielenterveys- ja päihdeongelmat

Muistisairaudet

Palvelujen saavutettavuus



Voimaa Vanhuuteen ohjelmaan hakeminen

- Kainuu haki vuonna 2024 valtakunnalliseen ohjelmaan
- Kaikki Kainuun kunnat ja HVA innokkaasti mukana
 - Yhdistykset ja järjestöt, vanhusneuvostot
- Kaikkien toimijoiden asenteellinen ja ymmärryksellinen muutos



Yhteistyö

Alueen toimijat tutuiksi,
palvelupolun rakentuminen,
yhteiset toimintamallit

Ulkoilu

Ulkoiluystävät,
kimppalenkit, ulkoilupaikat



Kohderyhmän tavoittaminen

Liikunnan puheeksiotto,
innostaminen ja
kannustaminen mukaan

Järjestöt mukaan

Liikunta osaksi tapaamisia,
vertaisohjaajat

Voima ja tasapaino

Voitas-ryhmät, matalan kynnyksen ryhmät, liikuntatapahtumat



Mitä saatu aikaiseksi, missä mennään

- Kunnat ja HVA ovat selkeästi panostaneet ikäihmisten liikunnan edistämiseen
 - Resurssien lisääminen
 - Kuntien tarjoamat liikuntamahdollisuudet
 - Senioripassit
 - Liikuntavuorot
 - Alueellisten toimijoiden verkostoituminen
 - Mukana 30 yhdistystä tai järjestöä, vanhusneuvostot, oppilaitokset
 - Yhteiset kampanjat ja tempaukset
 - Viestintä ja markkinointi
 - Koulutukset



Kiitos!

Yhteystiedot

Matias Ronkainen

terveysliikunnan ja työhyvinvoinnin asiantuntija

Kainuun Liikunta ry

matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi

Helena Saari

hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen erikoissuunnittelija

Kainuun HVA

helena.saari@kainuu.fi

