



Ikäinstituutti

# Voimaa vanhuuteen -työpajapäivä

11.2.2026, Joensuu



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
**Pohjois-Karjala**

# PÄIVÄN OHJELMA

- 9.00** Aamukahvi tarjolla
- 9.15** Katsaus ensimmäiseen Voimaa vanhuuteen -vuoteen
- Yhteenvetoa vuodesta
  - Kuntien onnistumisia
  - Järjestöjen onnistumisia
- 10.30** VoiTas-ryhmät Siun sotessa, *Tuula Karppinen*
- 10.45** Kaatumisten ehkäisy
- Siun soten kaatumisten ehkäisyn toimintamallin esittely, *Tarja Hirvonen*
  - Keskustelua työnjaosta kaatumisten ehkäisyyn liittyen (Siun sote – kunnat – järjestöt)
  - Työpajatyöskentely: yhteinen viestintä kaatumisten ehkäisyyn liittyen
- 12.00–13.00** Lounas (omakustanteinen)
- 13.00** Voimaa vanhuuteen -työ alueellisissa ja paikallisissa verkostoissa
- tarkennetaan työnjakoa eri verkostojen kesken
- 13.15** Siun soten ikääntyneen väestön toimintakykyä ja hyvinvointia tukeva suunnitelma
- Yhteistä työskentelyä
- 14.00** Kevään VV-aikataulu ja jatkosta sopiminen
- 15.00** Turvallista kotimatkaa

## Vertaisohjattu toiminta

**Vertaisohjaajia** koulutettu 6 kunnassa yhteensä 37  
**Ulkoiluystäviä** koulutettu 2 kunnassa yhteensä 39

## Kaatumisten ehkäisy

- Hei ikäihminen mitä siulle kuuluu? -tapahtumat
- Yhteinen viestintä somessa

Ikäinstituutin maksuttomiin koulutuksiin osallistuneet 81

- 31 VoiTas-koukou
- 50 muut koulutukset



## Voitas-tehoryhmät

5 kunnassa, 42 osallistujaa

## Kohderyhmän tavoittaminen

Yli 65 -vuotiaita kohdattu tapahtumissa ja vierailuilla 13 600 henkilöä

## Liikuntaneuvonta

Ikäihmisten liikuntaneuvontaa 9 kunnassa, 220 asiakasta



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
Pohjois-Karjala

# Viestintäkampanjat/-viikot Facebookissa

**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 -sivustolta.*

Tehokkuus ⓘ

Linkin klikkauksia ⓘ 418

Muuttujan Linkin klikkau... ⓘ 0,13 €

Katselukerrat ⓘ 10 487

Kattavuus ⓘ 5 956

Toiminta

→ Lähes 6 000 eri ihmistä näki julkaisun

Julkaisuun sitoutumiset

530



Lihaksia pitää vahvistaa iän karttuessa. Kotijumppa, porraskävely ja kuntosaliharjoittelu ovat siihen hyviä keinoja.

**PYSY PYSTYSSÄ**  
**MUISTA VOIMA JA TASAPAINO**

Elinikä ▾

Tehokkuus ⓘ

Kattavuus ⓘ 11 185

Muuttujan 1 000 henkilöä tavoitettu kustannus 5,36 €

Katselukerrat ⓘ 26 860

Kattavuus ⓘ 11 185

Toiminta

→ Yli 11 000 eri ihmistä näki julkaisun

Julkaisuun sitoutumiset

38

Linkin klikkaukset

# Kuntien toiveita tulevaan

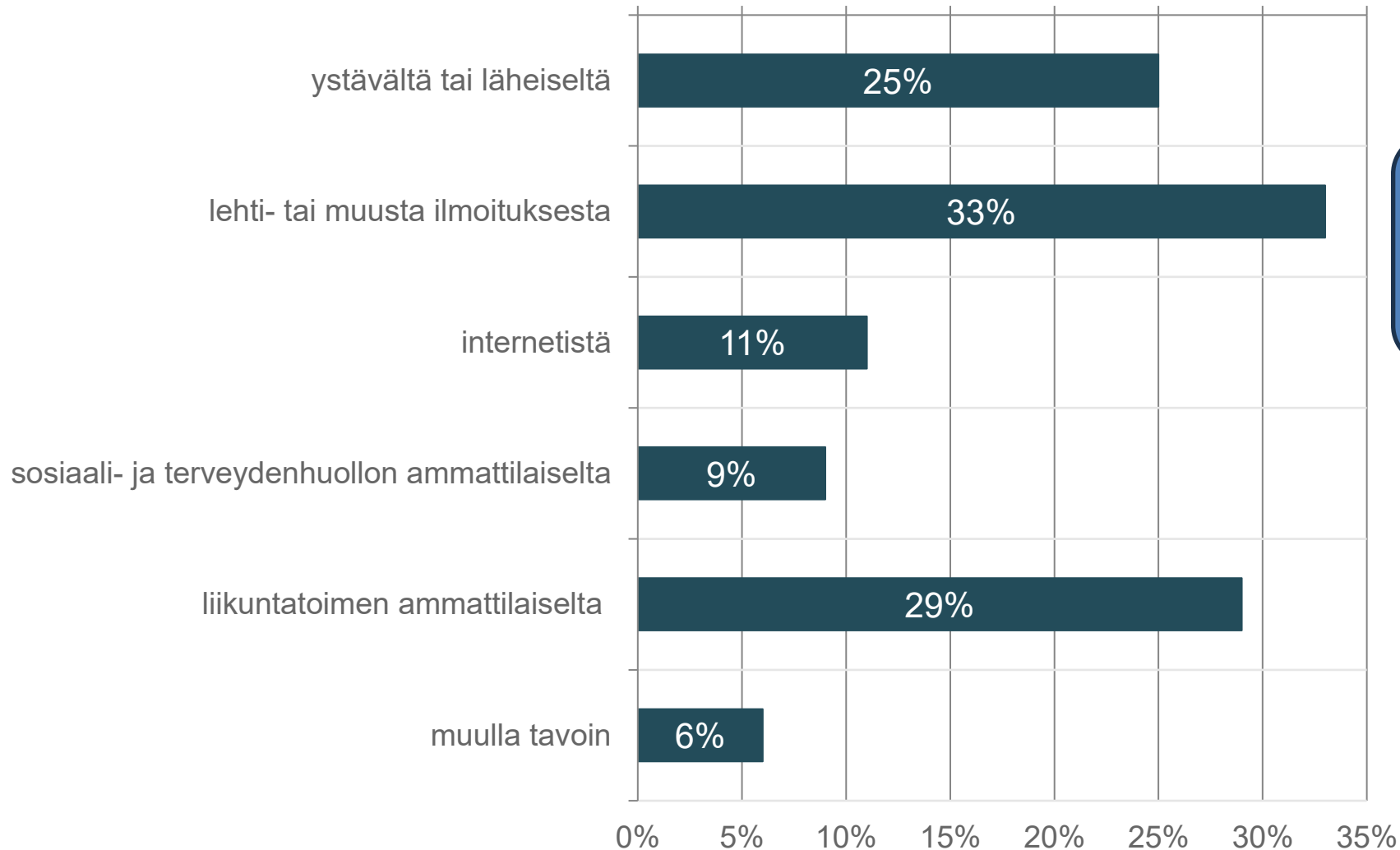
**Päätös:  
Boldatut tapahtuvat  
vuonna 2026**

- **3x päättäjille webinaari, jossa lukuja ja perusteluja toiminnalle.**
- 2x kaatumisten ehkäisyyn liittyvä koulutuskokonaisuus / luentosarja.
- **Paikallislehteen juttu kaatumisten ehkäisystä.**
- **Konkreettiset keinot yhteisten teemojen ympärille (esim. kaatumisten ehkäisy, materiaali liikuntaneuvonnan markkinointiin - lyhyt video).**
- **Koulutustoive: soveltava voima- tasapaino, apuvälineen käyttäjän vaihtoehtoliikkeet.**
- **Voitas-ryhmien tueksi muokattava harjoituskortti vaakatasossa.**
- Vertaiskeskustelu kuntien kesken - vinkkien jakaminen.
- Samana päivänä tapahtumat kaikkialla on hyvä juttu.
- **Yhteinen viestinnän vuosikello.**
- Lehtijuttuja VV-aiheesta.
- **Ravitsemuksen puheeksiottoon yhteiset linjat ja materiaalit.**

## Mistä sait tiedon tästä liikuntaryhmästä? (voit valita useamman vaihtoehdon)

Vastauksia saatu: Joensuu,  
Kitee, Juuka

Vastaajien määrä: 79, valittujen vastausten lukumäärä: 90

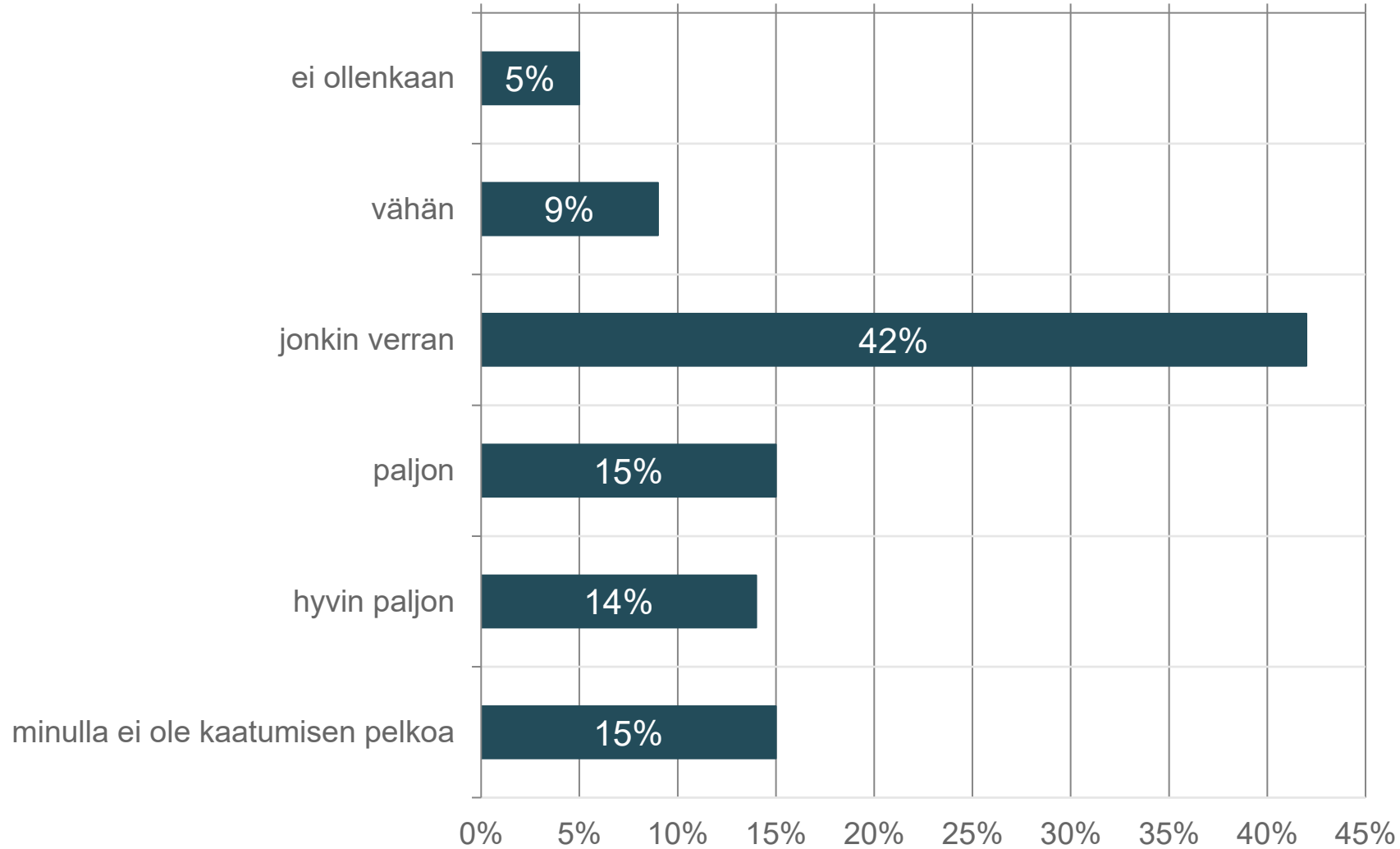


Yhteinen liikuntaryhmien  
palautekysely,  
79 vastausta

# Onko liikuntaryhmään osallistuminen vähentänyt mahdollista kaatumisen pelkoasi?

Vastaajien määrä: 79

Vastauksia saatu: Joensuu,  
Kitee, Juuka



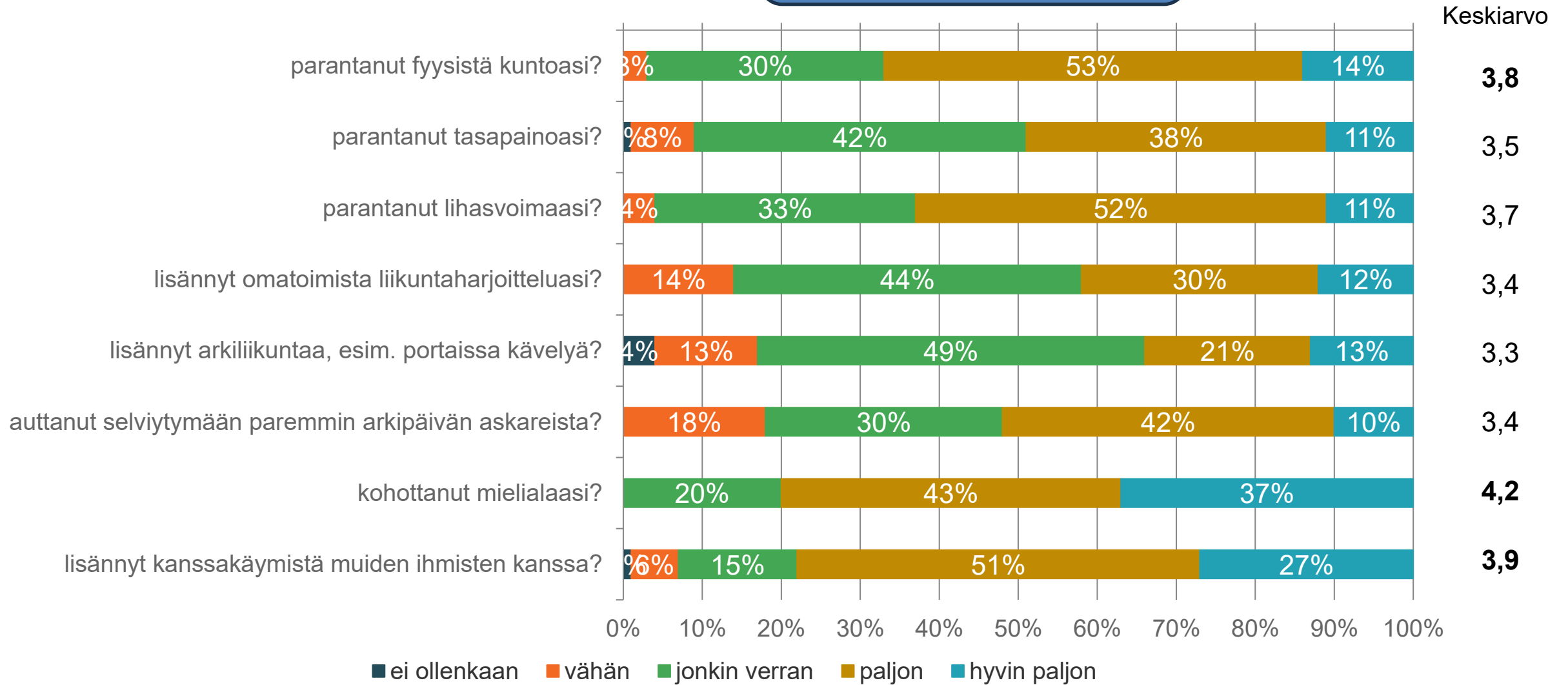
Yhteinen liikuntaryhmien  
palautekysely,  
79 vastausta

# Onko liikuntaryhmään osallistuminen

Vastaajien määrä: 79

Yhteinen liikuntaryhmien  
palautekysely,  
79 vastausta

Vastauksia saatu: Joensuu,  
Kitee, Juuka



# Ensimmäisen vuoden onnistumisia



## Materiaalin ja tiedon jakaminen toteutui onnistuneesti



**Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa**

Pohjois-Karjalla on mukana Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuosina 2025-2027. Ohjelma edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvytään heikentyneiden ikäihmisten (pääosin 75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla.

Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainoharjoitusta ryhmäliikuntana, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa. Kuntakokouksen kehittämistyön lisäksi luodaan yhteisiä toimintatapoja Pohjois-Karjalan alueelle sekä lisätään niin kuntien keskinäistä kuin koko hyvinvointialueen välistä yhteistyötä ikääntyneiden liikkumiseen. Työn keskiössä on rakentaa sujuva polku Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluiden välille. Kolmi vuotisesta kehittämistyöstä vastaa Ikäinstituutti.

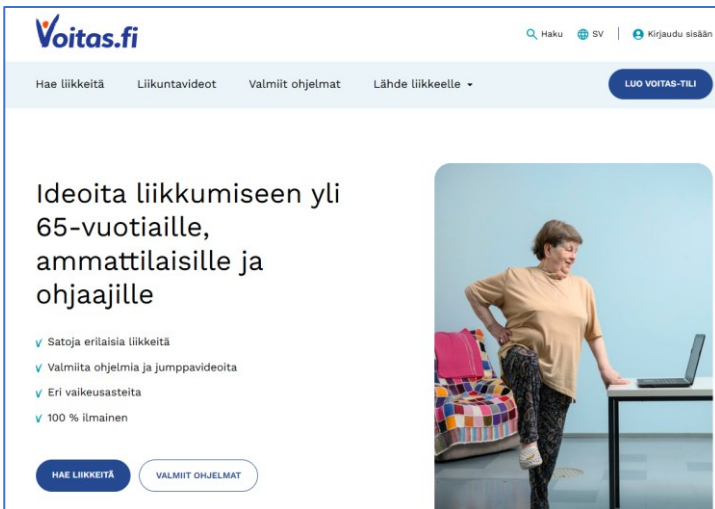


### LIKKUMINEN PUHEEKSI

Keskustelun avauksia iäkkäiden kohtaamiseen

Puhekeskustelun malli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit tyhässä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi iäkkään kanssa erilaisissa kohtaamisissa. Malliossa on neljä kysymystä, joista kannattaa lähteä liikkeelle. Lyhytkin keskustelu voi olla merkityksellinen liikkumisen aloittamisessa.

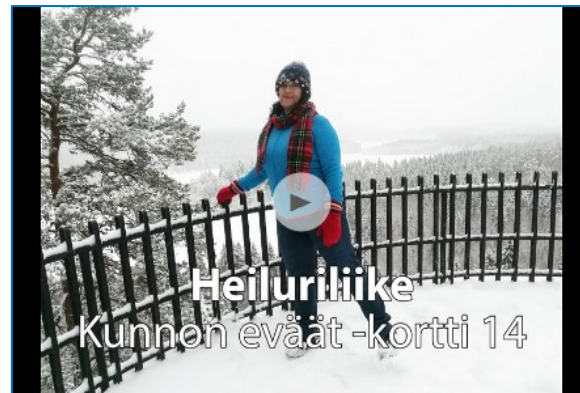
Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointivaikutuksia erityisesti vähän liikkuville. Iäkkäille voima- ja tasapainoharjoittelu on liikkumiskyvyn säilymisen ja kaatumisten ehkäisyn kannalta tärkeää.



**Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille**

- ✓ Satoja erilaisia liikkeitä
- ✓ Valmiita ohjelmia ja jumppavideoita
- ✓ Eri vaikeusasteita
- ✓ 100 % ilmainen

HAE LIIKKEITÄ VALMIIT OHJELMAT



**Heiluriliike**  
Kunnon eväät -kortti 14



### KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohejelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä tuya ryhti ja muista hengittää liikkeitä rauhassa
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välillä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1-3 kilon painoisia nilkkoissa aloitettua kevyitä painoilla
- Toista ohjelmaa päivittäin

1. Istu tuolla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
2. Seiso siinä missä tuolin se tai pöytä vasen ja ota tuolin tuolla vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- 3a. Ota vieripöytä tai tuoli. Pidä tuoli tuolla vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
4. Seiso ja ota tuolia. Nouse rauhallisesti varpaalle ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.
5. Aseta tuoli seinään vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumartu eteenpäin ja nousta. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



### 1 POTKU YLÖS

**Kunnon eväät**

**VÄLINEET:** Tuoli ja sukkakäärö/tarrapaino

**Aloita** liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilähtää mukana.

Istu tuolla tukevasti. Ota tarvittaessa käsituki tuolin reunoista. Laita sukkakäärö tai tarrapaino nilkkojen väliin. Jännitä pakarat ja vatsanseutu ja ojenna jalat eteen. Koukista jalat hitaasti alas. Tee liike 10-15 kertaa (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

**Lopeta** liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

**Helpon** liikettä tekemällä sen ilman sukkakääröä/tarrapainoa.

**Valkeat** liikkeet tekemällä sen ilman käsien tukea ja valitsemalla painavamman tarrapainon.

Liike vahvistaa alavartalon lihavoimaa, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitaan noustessasi tuolista ylös, ojentautuessa seisoma-asentoon ja kävellessäsi.

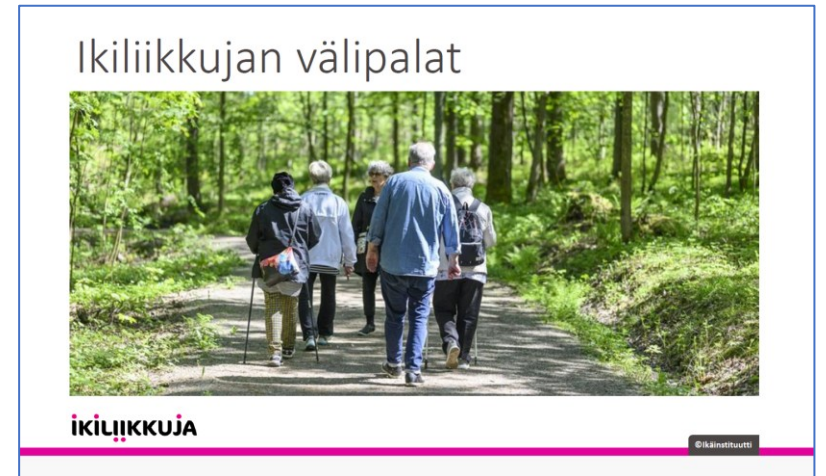
Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juohton päivässä 5-6 lasillista vettä, maitoa tai pöydä. Mukavaa päivää!



### Luontoparkour

- Luontoparkour tarjoaa leikkimielisyyttä, ketteryyttä, kekseliäisyyttä ja iloa ulkoiluun.
- Muista turvallisuusohjeet: hyvät jalkineet, ympäristön sää, sarmaleet, marjat lehdet, liikkuminen yhdessä ystävän kanssa.

Tapoja tehdä ylitäyksiä ja alitukia. Kaitteita ja mita ympäristöstä löydätään.



### Ikiliikkujan välipalat

**ikiliikkuja** Ikäinstituutti



## ILOMANTSI

- Järjestöyhteistyön tiivistyminen ja viestintä.
- Yhteisessä esitteessä näkyy Eläkeliiton Ilomantsin yhdistyksen, Sydänyhdistyksen ja kunnan/kansalaisopiston tarjonta sekä liikuntaneuvonnan tiedot.



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
**Pohjois-Karjala**

Ohjelmaa ikäihmisille  
kevät 2026

[Ohjelma tässä](#)

# J • ENSUU

- Vertaisohjattu toiminta kaupungin koordinoimaksi
  - Yhdistyksille maksuttomat tilat, jos toiminta kaikille avointa ja ”kaupungin alla”
  - Määritelty samat edut kaikille vertaisohjaajille

## Lähde mukaan vertaisohjaajaksi

Vertaisohjaajana pääset itse liikkumaan ja samalla tekemään arvokasta työtä. Tarjoamme vertaisohjaajille liikuntaetuja sekä mahdollisuuden verkostoitua toisten vertaisohjaajien kanssa.

- **Vertaisohjaajien edut**

- Maksuton vertaisohjaajakoulutus
- Kolmen kuukauden kortti uimahalliin ja kuntosalille keskustaan tai vuoden kortti maaseutualueiden kuntosaleille (arvo 25,90 €)
- Vertaisohjaajien oman liikuntavuoro
- Vertaisohjaajien kevät ja syysretket

## VoiTas – enemmän kuin ryhmä



Juuan liikuntapalvelut  
28. lokakuu 2025

Liikuntapalveluilla alkoi lokakuun alussa Voimaa vanhuuteen VoiTas - voima ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä

Ryhmän tavoitteena on mm. Parantaa ikäihmisten liikkumiskykyä ja ehkäistä kaatumisia. Ryhmä harjoittelee kuntosalilla kaksi kertaa viikossa kahden kuukauden ajan Riitan ja Arin opastuksella. Vahvistamme erityisesti jalkojen voimaa ja tasapainoa.

Heti ensimmäisen kerran jälkeen huomasimme, että meillä on huikean hieno ryhmä ja mikä mahtava ryhmähenkki

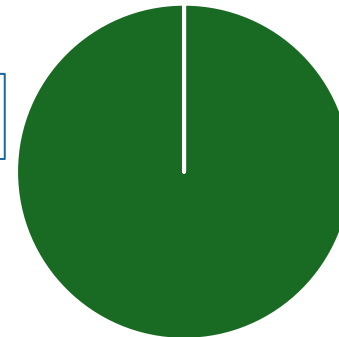
Seuraava ryhmä on alkamassa kevätkaudella, lisätietoja Vapaa-aikakoordinaattori Riitta Karpiselta 050 5789745

#voimaavanhuuteen #juuanliikuntapalvelut #juuankunta



### Juuan SPPB -tulokset, syksy 2025 Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä (n=6)

100%  
parani



■ heikkeni (n=0) ■ pysyi ennallaan (n=0) ■ parani (n=6)



## VoiTas-ryhmäläisten kommentteja

”On ollut huippu ryhmä. Vointi, veriarvot ja nukkuminen ovat parantuneet. Jaksaa paremmin arjessa touhuta. Hyvä kun on ollut pienryhmä, koska kuulon kanssa on haastetta.”

-Saija 61v.

”Vireystila on parantunut ja voimat lisääntyneet 2kk aikana. Ryhmän tuki ja ilmapiiri auttoi tavoitteiden saavuttamisessa.”

-Eeva 76v.

”Jalkoihin on tullut lisää voimaa. Portaissa liikkuminen sujuu paremmin. Arjessa jakkaralle nousu ja verhojen vaihto oli huomattavasti helpompaa 2kk säännöllisen kuntosaliharjoittelun jälkeen. Kepin käyttö on jäänyt vähemmälle, kun jalkojen voimat ja tasapaino ovat parantuneet”

-Reeta 76v.

” Jaloissa on nyt enemmän voimaa ja kävely on parantunut”. Ryhmä tuli oikeaan aikaan, koska kunto oli alkanut huonontua”.

-Valma 80v.

# KONTIOLAHTI

- Ymmärrys ikäihmisten määrästä ja heidän palvelutarpeestaan on kasvanut. Viestinnässä ikäihmisten asiat olleet aikaisempaa enemmän esillä.
- Alkuvuodesta palkataan hyvinvointiohjaaja.



- Vertaisohjaajatoiminta kasvaa ja kehittyy

## VERTAISOHJAAJAKOULUTUS IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTARYHMIIN

Lieksan kaupungin liikuntatoimi, SiunSote ja Voimaa Vanhuuteen -hanke kouluttaa ensisijaisesti uusia ohjaajia vertaisohjattuihin ikääntyneiden liikuntaryhmiin.

**Aihealueet:** lämmittely/venyttely, kuntosaliharjoittelu, tasapaino + etäkoulutuspäivä.

Koulutus alkaa ma 20.10. klo 12-15. Kurssille mahtuu 20 hlöä.

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset 15.10.25 mennessä**

Tuula Aikioniemelle puh. 040 1044 114



© Ikäinstituutti, Tapani Rompainen

## VertaisVeturi -koulutus

**Aika:** 20.10., 4.11. Karpalon liikuntasali

**Paikka:** 29.10. Yrjönhovi monitoimisali klo 12 - 15

Voima- ja tasapainoharjoittelu tuo varmuutta liikkumiseen ja ehkäisee kaatumisia. Tule vertaisohjaajakoulutukseen oppimaan lisää.

Koulutuksessa

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

Koulutus on tarkoitettu ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta kiinnostuneille uusille, aloitteleville vertaisohjaajille.

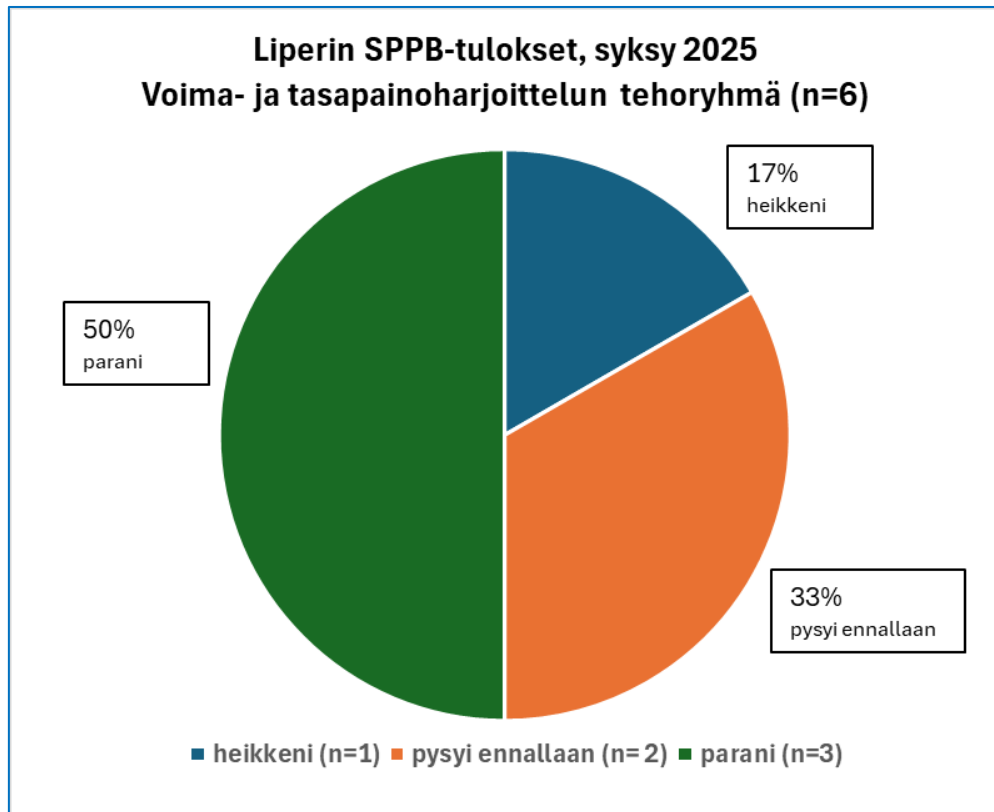
**Lisätietoja ja ilmoittautumiset 15.10. mennessä**

Kouluttajan nimi Tuula Aikioniemi

Puh.nro 040 1044 114

Sähköpostiosoite [tuula.aikioniemi@lieksa.fi](mailto:tuula.aikioniemi@lieksa.fi)

- VoiTas-ryhmätoiminta on saanut positiivisen startin

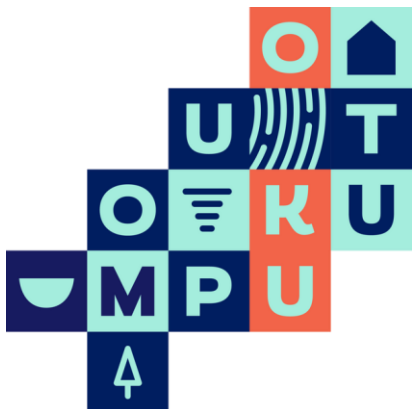




VOIMAA VANHUUTEEN  
Pohjois-Karjala

# KUNTIEN YHTEISTYÖN AKTIVOITUMINEN JA VAHVISTUMINEN

## OUTOKUMPU - POLVIJÄRVI



Jonna Nissinen, Sirpa Halonen, Pia Sormunen & Aino Palovesi  
11.2 Voimaa Vanhuuteen Työpaja -päivä

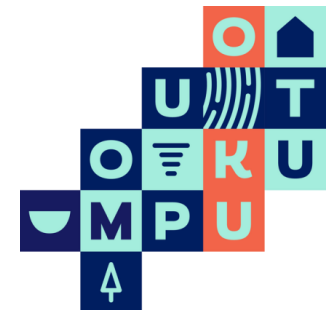
POLVIJÄRVI

# ***Suomi liikkeelle -ohjelma 2025***

Ohjelmalla edistetään kansalaisten liikkuvan arjen valintoja sekä liikunnallisiin mahdollisuuksiin tarttumista

Ohjelman soveltaminen liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen:

- Yksilöllisen liikuntaneuvonnan palveluketjun käynnistäminen ja kehittäminen Outokummussa 2025
- Polvijärvellä aikaisemmin olleen hankkeen pohjalta liikuntaneuvonnan jatkaminen ja kehittäminen
- Toimivien käytänteiden kehittäminen
- Liikuntaneuvontaa toteutetaan Pohjois-Karjalaan luodun yhteisen mallin mukaisesti
- Liikuntaneuvojalla käytössä Hyviö -työkalu, johon kerätään maakunnan kattavaa vaikuttavuustietoa liikuntaneuvonnasta
- Asiakasohjautuvuutta Siun soten palveluista kunnan palveluihin kehitetään hankkeen aikana
- Tavoitteena toimiva ja tehokas asiakasohjautuvuus kunnan ja sote-keskusten/terveyskeskusten välillä
- Liikuntaneuvonnan kohderyhmät työikäiset ja ikääntyneet



## Kahden kunnan yhteistyö



- Molemmista kunnista edustajat ohjausryhmässä
- Tapahtumien järjestämisyhteistyö; liikuntakokeilut, tapahtumat, koulutukset
- Viestinnällinen yhteistyö: kuntien viestintäsuunnittelijat ja yhteinen paikallislehti Outokummun Seutu
- Taloudellinen yhteistyö, työntekijäresurssi: Outokumpu hallinnoi taloudellista vastuuta, yhteinen liikuntaneuvoja
- Taloudellinen yhteistyö, tilojen käyttö: Molempien kuntien omat tilat maksutta käytössä
- Taloudellinen yhteistyö, toiminta-avustus: Yhteinen hanke Outokumpu-Polvijärvi

## Monitoimijainen yhteistyö

Monisektoraalinen yhteistyö

Pohjois-Karjalan liikunta ry (Pokali)

Ikäinstituutti, VV-ohjelma

Sote-/Terveyskeskukset

Siun sote, elintapaohjaus

Liikuntapaikkojen huoltajat/vahtimestarit

Paikalliset järjestöt ja yhdistykset, neuvostot

Taloushallinto

Liikkuva aikuinen

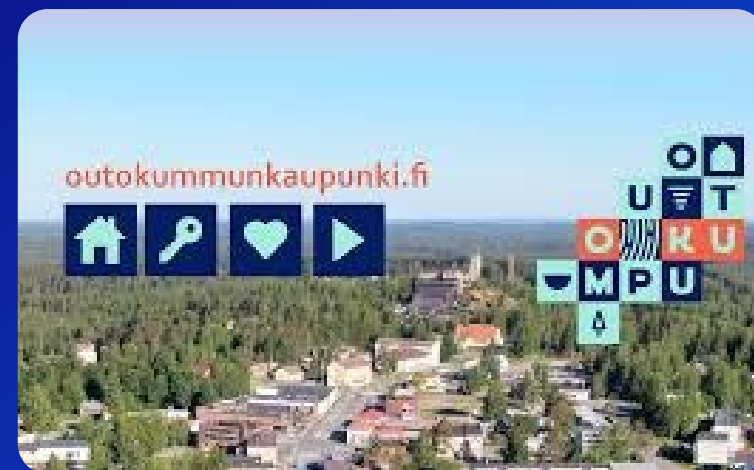
Apteekit, kirjastot (mm. tiedotus)

Seurakunta



# Käytännön toteutus

- Kokoaikainen liikuntaneuvoja mahdollistui Suomi liikkeelle -hankeavustuksen myötä
- Outokummussa maanantaista keskiviikkoon, 3pv/vk
- Polvijärvellä torstai ja perjantai, 2pv/vk
- Yhteistyörakenteet terveysaseman (sote-keskuksen) kanssa, tässä auttaa Outokumpu-Polvijärvi akselilla toimivat samat henkilöt (esim. terveysasemien osastonhoitaja, terapiapalveluiden palveluesihenkilö, diabeteshoitaja(t))
- Kirjaaminen Hyviöön, omat kansiot, tulossa omat Hyviöt
- Liikuntaneuvonnan toteutus yksilö- ja ryhmäohjauksena
- Yhteisten koulutusten järjestäminen, kuten Ulkoiluystävä, VertaisVeturi
- Mittaukset pääasiassa Outokummussa, satunnaisesti myös Polvijärvellä esim. InBody



# Yhteistyö käytännössä

- Siun sote:
  - Työllisyyspalvelut, säännöllinen ryhmäohjaus/lajikokeilut
  - Diabetes alkuohjausryhmä, toiminnan esittelemine, ryhmien mainostaminen
  - Ikäkuntoutuksen ryhmä, toiminnan esittelemine, ryhmien mainostaminen
  - Yhteisjumppa ikäihmisten ympärivuorokautisessa palveluasumisen yksikössä kahdesti
- Yhdistykset:
  - Sydänyhdistys, tuolijumppapilotti joka toinen maanantai kokoontumisten jatkeeksi (tämä ryhmäläisten toive)
  - Reuma ja tules, kuntosaliohjausta
- Seurakunta:
  - Timanttikerho
  - Näkövammaisten kerho
  - Ikäihmisten kerho
- Vanhus- ja vammaisneuvosto
- Vanhustentalo yhdistys ry, Koivikon Pirtti säännöllinen jumppa+virkistystoiminta



(Yhdistys)käyntien kulku:  
Toiminnan esittely, liikuntamahdollisuuksien esittely, esimerkkejä liikkeen lisäämisestä arkeen, kysymyksiin vastaamista, tuolijumppaa/kävely kevyemmäksi harjoituksia, tasapainoharjoituksia, yhteystietojen jakaminen/aikojen sopiminen

# Kahden kunnan yhteistyö ikäihmisten liikuntaneuvonnan osalta

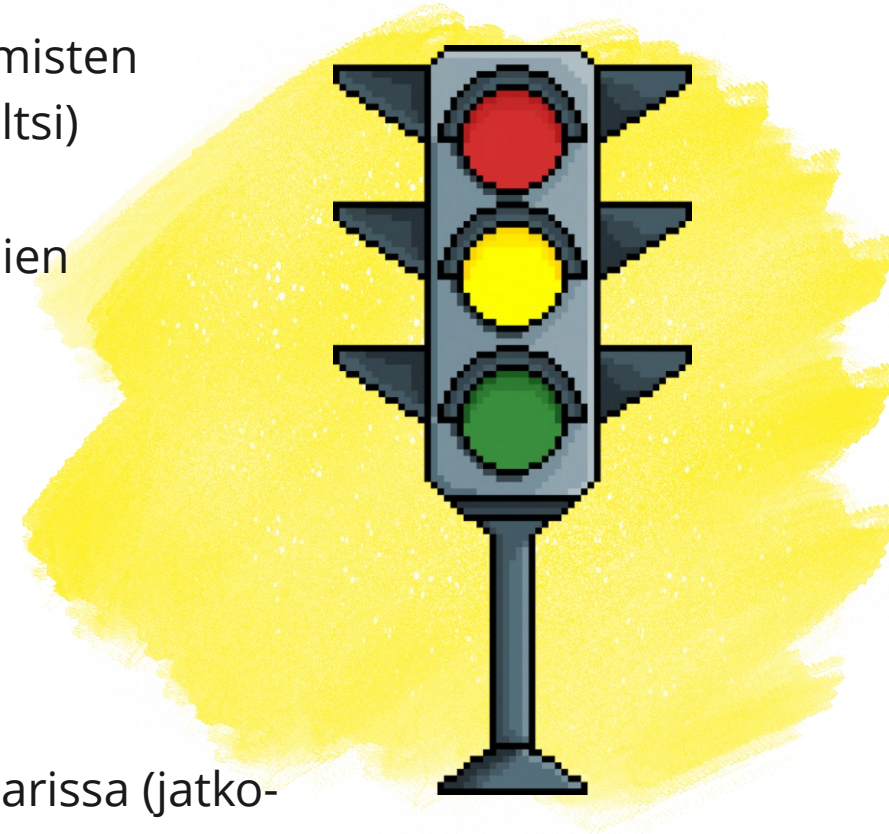
## Korostuvat:

- Palvelun saavutettavuus: kotikäynnit mahdollisia, jalkautuminen ikäihmisten suosimiin paikkoihin Servo (Oku), seurakunnan tilat, Koivikon Pirtti (Poltsi)
- Tunnistaminen, etenkin keltainen liikennevalo
- Yhteistyö sote-/terveysaseman kanssa, esim. voima- ja tasapainoryhmien jatkoryhmät, asiakasohjautuvuus
- Viestintä ja markkinointi, tavoittaminen
- Yhteisviestintä esim.- koulutukset ja ryhmät

## Toteutus:

- Yksilöohjauksena, suosittua myös kaverin/puolison kanssa
- Ryhmämuotoinen ikäihmisten liikuntaneuvonta alkaa tänä vuonna
- Maksuton, matalan kynnyksen voima- ja tasapainoryhmä Kuntokammarissa (jatko-ohjaus Siun soten ryhmästä suotavaa), tavoitteena vastaava myös Outokumpuun

Vuonna 2025 Oku/Poltsi: noin 70% liikuntaneuvonnan asiakkaista ikäihmisiä. Etenkin lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu kiinnostavat, mutta myös askarruttavat.



# Budjetti ja kulurakenne

## Kustannusarvio

Kustannus	2025/ Summa €	2026/ Summa €
Palkkakustannukset	38 000	46 500
Matka- ja kuljetus	500	800
Välinehankinnat	10 000	700
Tapahtumat, retket	500	500
Muut kustannukset, vuokra-/kurssimaksut	500	1500
Kokonaiskustannus	50 000	50 000

## Liikuntaneuvonnan palveluketju kahden kunnan alueella

1. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tavoittaminen ja tunnistaminen



Yhteistyö terveysasemien kanssa, tehokas viestintä ja mainostaminen, asiakasohjautuvuutta myös muista kanavista (kohdennettuja ryhmiä, some, eri kanavat)

2. Liikkumisen puheeksiottaminen



Terveyskeskuksen vastaanotolla, jalkautuminen erilaisiin tilaisuuksiin/tapahtumiin, liikuntaneuvonnan esittelemineen ryhmille

3. Ohjaus liikuntaneuvontaan, yhteydenottopyynnön täyttäminen vastaanotolla



Liikuntaneuvonnan esitteiden jakaminen sähköisesti sekä tulosteena, TK:n kanssa sovittu asiakasohjauksesta, yhteydenottolinkki

4. Liikuntaneuvontaprosessi



Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten mukainen prosessi, joko yksilö- tai ryhmätoteutuksena, kirjaaminen Hyviöön, matalan kynnyksen liikuntaryhmien lisääminen molemmille paikkakunnille

5. Omatoiminen ja/tai ohjattu liikkuminen



Kannustaminen arkiliikkumiseen, tiedottaminen erilaisista liikuntamahdollisuuksista, prosessin aikaisten hyvien toimintatapojen juurruttaminen yksilön arkeen



## Liikuntaneuvontaa ohjaavat suositukset ja mallit Outokumpu - Polvijärvi

Kumppanuussopimus hyvinvointialueen kuntien ja maakuntaliiton välillä, maakunnallinen yhteinen toimintamalli (luvan kanssa hyödynnetty Etelä-Pohjanmaan toimintamallia ja sopimus pohjaa)

Pohjautuu valtakunnallisiin liikuntaneuvonnan suosituksiin

Pohjois-Karjalassa liikuntaneuvontaa toteuttavien kuntien kanssa yhdessä sovitut mittarit sekä alku- ja loppukyselyt

Monisektoraalinen yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Liikuntaneuvonta osana kunnan hyvinvointisuunnitelmaa



***Kiitos!***

# *Lähteet*

Rautiainen, S., Jolkkonen, A., Kurvinen, A., Lemponen, V. & Tiilikainen, A. 2023. Outokummun kuntaprofiili. Alkuvoima-älykäs sopeutuminen Pohjois-Karjalan maaseudulla hanke. <https://uefconnect.uef.fi/wp-content/uploads/2021/05/ALKUVOIMA-Outokummun-kuntaprofiili.pdf>.

# Rääkkylä

- Keski-Karjalan yhteinen vertaisohjaajien koulutus. Seitsemän osallistujaa Rääkkylästä.
- Uudet ohjaajat pääsevät vauhtiin Voimarepun kanssa.



- Kolme osallistujaa Keski-Karjalan yhteisessä Vertaisohjaajakoulutuksessa.
- Nuorisotilassa seurattu maksuttomia koulutuksia ja toiveesta lisätty ikäihmisille suunnattuja mainoksia nuorisotilan ikkunaan (hyvä sijainti).



# Järjestöjen ja yhdistysten onnistumiset



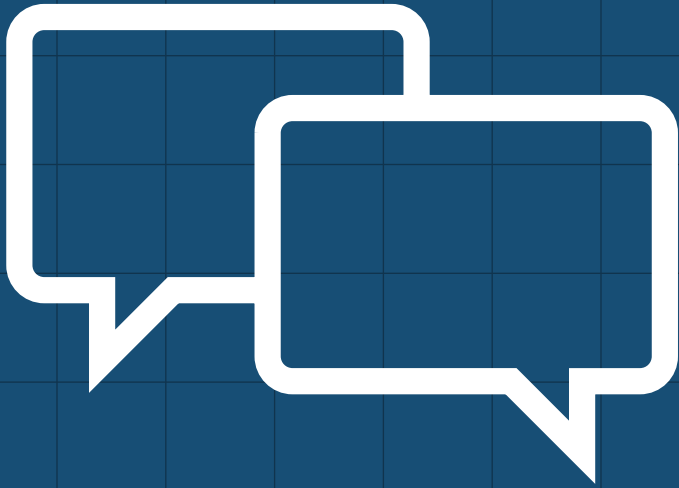


**tauota  
istumista!**

# Kaatumisten ehkäisy Pohjois-Karjalassa



Hyvinvointialue	Kunnat	Yhdistykset
<p>Siun soten kaatumisten ehkäisyn työryhmä:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Tiedotus</b></li><li>- Kouluttaminen</li><li>- Suositusten jalkauttaminen</li><li>- Toimintamallien ja palvelupolkujen jalkauttaminen yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa</li><li>- Tiedolla johtaminen</li><li>- Asiantuntijuuden jakaminen</li><li>- Verkostotyö</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Pilotit palvelualueilla</b></li><li>- <b>Tapahtumat: esim. Hei ikäihminen mitä siulle kuuluu?</b></li><li>- Terapiapalveluiden ryhmät</li><li>- Liikuntaneuvonta</li><li>- Avustukset yhdistyksille</li><li>- Omaisten huomiointi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Liikuntaryhmät (voima- ja tasapaino)</li><li>- Liikkumisolosuhteet</li><li>- Teiden kunnossapito</li><li>- Liukusteiden ja sepelin jakaminen</li><li>- <b>Tiedotus</b></li><li>- <b>Tapahtumat: esim. Hei ikäihminen mitä siulle kuuluu?</b></li><li>- Liikuntaneuvonta</li><li>- Avustukset yhdistyksille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Liikuntaryhmät</li><li>- <b>Tiedotus</b></li><li>- <b>Tapahtumat: esim. Hei ikäihminen mitä siulle kuuluu?</b></li></ul>



Miten tapahtumia ja tiedotusta pitäisi kehittää, jotta tieto saavuttaa asukkaat ja heidän läheisensä?

- Listatkaa ideoita
- Ympyröikää tänä vuonna toteutettavat

# Ryhmätöiden tuotokset

**Ryhmä 1:** Mahdollisimman valmiit esitteet eri muodoissa, joita eri toimijat voivat hyödyntää. Ajantasaista, painovuosi hyvä olla näkyvillä.

**Ryhmä 2:** Laput postilaatikkoon -> vuosikellomainen joka kunnassa samaan aikaan ja sama teema.

**Ryhmä 3:** Somemainonta, etenkin omaiset. Siivous- kotipalvelu, myös yksityiset tahot mukaan viestintään. Seurankunta mukaan.

**Ryhmä 4:** Kasvokkain kohtaaminen -> esim. tapahtumissa.

**Ryhmä 5:** Kokemustarinat esiin, yhteiset vuositeemat ja samanaikaista viestintää.

**Ryhmä 6:** Case -henkilötarinat viestintään. Osaamisen vahvistamista kaatumisten ehkäisyyn ja ryhmien ohjaamiseen. Kirjastojen ja kirjastoautojen hyödyntäminen.

# Lounas 12-13



### **Elintapaohjauksen verkosto**

Tukee eri toimijoiden yhteistyötä sekä ohjautumista liikuntaneuvontaan ja VoiTas-ryhmiin, yhteiset viestintätapaamiset.

Osallistujat: **Siun sote**, Pokali, kuntaedustus, oppilaitokset, kansalaisopistot

### **Liikuntaneuvonnan työryhmä**

Yhteiset suuntaviivat ikäihmisten liikuntaneuvonnan käytäntöihin ja viestintään.

Osallistujat: **Pokali**, liikuntaneuvontaa toteuttavat kunnat, Siun sote

### **Liikuntatyöryhmä**

Ajankohtaiset VV-verkostoasiat ja viestintä.

Osallistujat: **Pokali**, kunnat, P-K Kansanterveyden keskus, ISLO

### **Siun soten kaatumisten ehkäisyn työryhmä**

Viestintä, asiantuntemuksen jakaminen

Osallistujat: **Siun sote**

### **Hyvinvointialueen vanhusneuvosto**

Kokemusasiantuntijuus ja viestintä

Osallistujat: **Siun sote**, kuntien vanhusneuvostojen edustus

### **Hyte-asiantuntijatyöryhmä**

Hyte-kertoimet: kaatumisten ehkäisy

Osallistujat: **Siun sote**, hyte-asiantuntijat kunnista

## **VERKOSTOT**



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
**Pohjois-Karjala**

### **VV-työnyrkki:**

VV-toiminnan eteneminen, viestintä, verkostoyhteistyö, seuranta ja arviointi

Osallistujat: **Ikäinstituutti**, Siun sote, kuntaedustus, Pokali, P-K Kansanterveyden keskus, hva vanhusneuvosto

### **VV-verkostotapaamiset: lähipäivät ja yhteisporinat**

Yhteinen ideointi ja työskentely teemakohtaisissa tapaamisissa

Osallistujat: **Ikäinstituutti**, kunnat, Siun sote, Pokali, P-K Kansanterveden keskus, yhdistykset

### **Kuntakohtainen työryhmä**

Paikallisen toiminnan suunnittelu: liikuntatapahtumat, järjestöyhteistyö, paikallinen viestintä, vapaaehtoisten kouluttaminen

Osallistujat: **Kunta**, yhdistykset, (Siun sote)

### **Kuntien vanhusneuvostot**

Ikäihmisten asioihin vaikuttaminen

Osallistujat: **Kunta**, yhdistykset

### **Maakunnallinen hyte-työryhmä**

Strategiatyö, Hyte-foorumit 2x vuodessa

Osallistujat: **Maakuntaliitto**,

# Vahvistusta työnyrkkiin

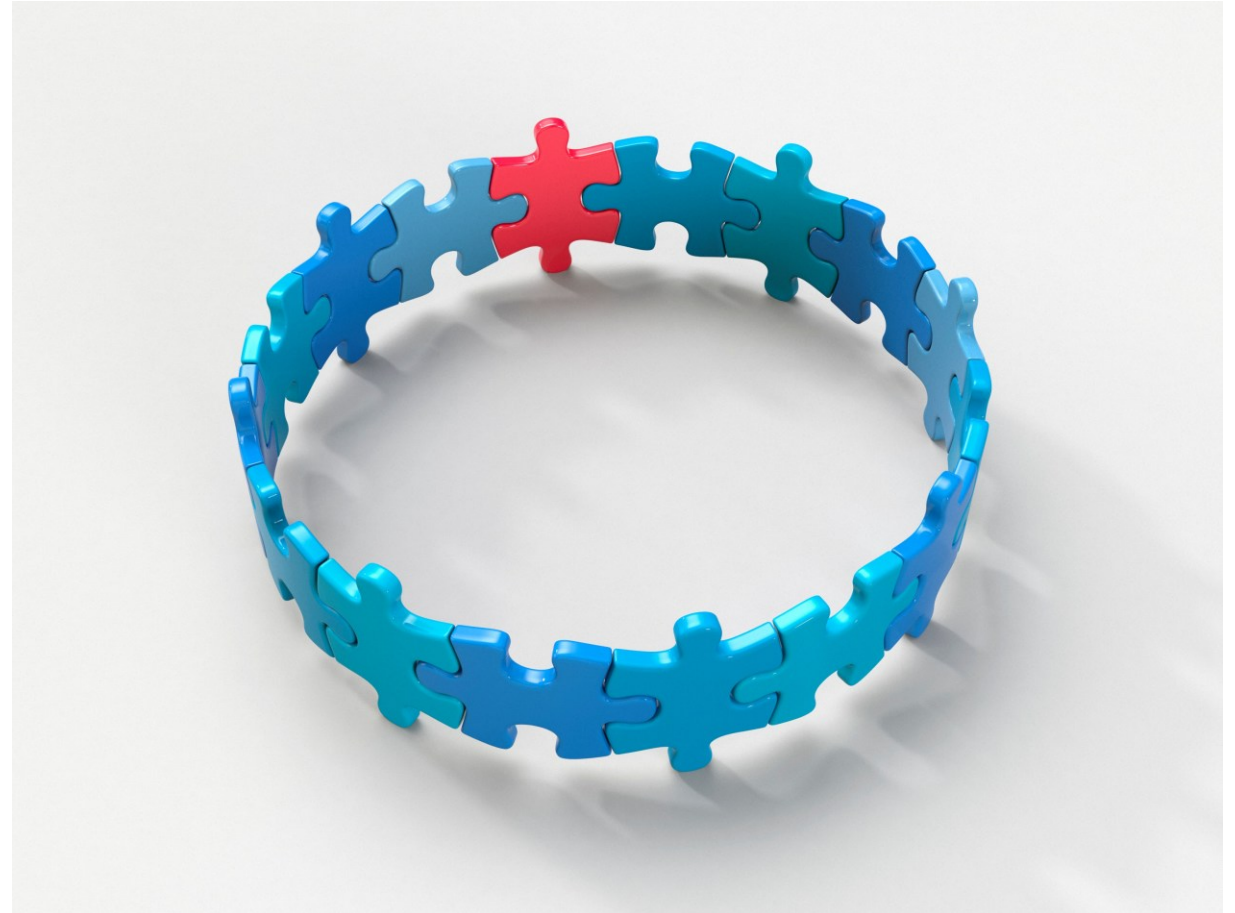
- Kuntatoimija (Riina Tonder, Joensuu)
- Vanhusneuvoston edustaja (Tellervo Hurskainen)

Kevään työnyrkin kokoukset:

19.2. klo 12.30-14

25.3. klo 12.30-14

4.5. klo 12.30-14



# Voimaa vanhuuteen -aikataulua



# Vertaisohjattu liikunta esiin mediaan Ikiliikkujaviikon tienoilla

- Yritetään saada Liperin vertaisohjaajat radioon (YLE)
- Juttuvinkki paikallislehdille - pyyntö tulla tutustumaan vertaisohjattuun ryhmään.
- Laitetaanko juttuvinkit Ikäinstituutista vai kunnista?
- Kunnista pyydetty vertaisohjaajien yhteystietoja mahdollisia haastatteluja ja ryhmävierailuja varten.
- **Ilmoittakaa sopivien vertaisohjaajien nimet ja yhteystiedot Ipalle ja Evelle.**





## VUODEN VOIMATEKO -kunniamaininta

Kunnan Voimaa vanhuuteen -työryhmä myöntää  
Vuoden voimateko -kunniamaininnan ansiokkaasta työstä  
ikäihmisten terveystiikunnan hyväksi.

Kunta

Vuosi

Allekirjoittaja

*Voimaa vanhuuteen -kunnat edistävät itsenäisesti kotona asuvien ikäihmisten (75+) yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia ja osallisuutta. Kunnat ottavat käyttöön poikki-sektorisella yhteistyöllä hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, voima- ja tasapaino-harjoittelusta sekä ulkoilusta. [www.voimaavanhuuteen.fi](http://www.voimaavanhuuteen.fi)*



# Voimateko kunniamaininnat

- Kunnilla mahdollisuus jakaa vuoden voimateko -diplomeita.
- Kiva tapa huomioda vertaisohjaajia ja saada aiheelle näkyvyyttä.
- Kunniamaininnan jakaminen esim. Ikiliikkuja-viikolla?



## Potkua proteiinista -webinaari 12.3.2026 klo 10-10.45

Lihakset pitävät meidät liikkeessä ja pystyssä. Jotta voimat säilyvät on tärkeää liikkua, treenata ja syödä hyvin.

### Webinaari tarjoaa:

- tietoa liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin.
- vinkkejä omaan arkeen. Pienilläkin teoilla on suuri merkitys!

Ikiliikkuja-viikon webinaari on maksuton ja se on suunnattu senioreille. Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoa ja ilmoittautuminen tästä [LINKISTÄ](#)

[Tietoa Ikiliikkujaviikosta ja materiaaleista](#)

# Ässäjummat Vanhustenviikon ulkoilupäivänä 9.10.2025

- **14 tapahtumaa 10 kunnassa**
- **Osallistujia yhteensä 295**
  - Polvijärvi 11
  - Juuka 60
  - Tohmajärvi 15
  - Lieksa 50
  - Liperi 9 (kaksi tapahtumaa 7 + 2)
  - Joensuu 60 (kolme tapahtumaa)
  - Ilomantsi 25
  - Outokumpu 15
  - Rääkkylä 40
  - Kontiolahti 10 (2 tapahtumaa)
- Sadesää laski osallistujamäärää
- Juuassa ja Ilomantsissa hyödynnettiin kyselypohjaa ikäihmisten liikuntapalveluista
- Kaikki kunnat mainostivat tempauksia somessa



**Vanhustenviikon  
ulkoilupäivän  
tapahtumat  
S-marketien pihilla**

**to 9.10. klo 10-12**

**Tule sinäkin mukaan!**

PKO VORMA VANHUSTEN  
Voimaa Vanhusten  
Pohjois-Karjala

# Materiaalit

Vanhustenviikon  
ulkoilupäivän  
tapahtumat  
S-marketien pihalla  
to 9.10. klo 10-12  
Tule sinäkin mukaan!



## EHKÄISE KAATUMISIA HARJOITTELLA



Helppo tapa vahvistaa jalkoja:  
lisää arkeesi  
TUOLILTA YLÖSNOUSUJA



## Vanhustenviikon jumppa ja ulkoilu tapahtuma

Aika: 9.10.2025 klo 10.00-12.00

Paikka: Kontiolahden S-marketin pihan välitön läheisyys

Ohjelmassa: kuminauhajumppa klo 10.-10.30. Ja 11-11.30 Yhteinen sauvakävely lenkki klo 10.30-11 ja 11.30-12

Järjestäjät: Kontiolahden kunta / liikuntapalvelut + vertaisohjaajat

Samaan aikaan 14 ikäihmisten ulkoilutapahtumaa eri puolilla Pohjois-Karjalaa. Tule sinäkin mukaan!



## Ässäjumppa

- Varusteeksi tarvitsen riittävän pitkän jumppakuminauhan.
- Voit tehdä liikkeitä istuen tai seisten, sisällä tai ulkona.
- Tee liikkeitä itsellesi sopiva määrä, molemmille puolille saman verran.
- Kireämpi kuminauha tehostaa harjoitusta.
- Ennen liikkeitä voit lämmittelä pienellä kävelylenkillä.



### 1 Vuoronyrkkeily

- Vie kuminauha selän taakse kainaloiden alle.
- Ojenna käsiä vuorotellen viistosti eteenpäin nyrkkeillen.

### 2 Hauiskääntö

- Laita kuminauhan toinen pää jalan alle ja ota kiinni toisesta päästä saman puolen kädellä.
- Pidä olkavarsi kiinni kyljessä.
- Ojenna ja koukista kättä.



### 3 Kylkitaivutus

- Laita kuminauha jalkojen alle ja ota sen päistä kiinni.
- Taivuta vartaloa suoraan sivulle ja palaa hitaasti jarruttaen pystyasentoon.



## Ässäjumppa liikuttaa ikäihmisiä torstaina



Tuula Aikioniemi (vas.) ohjaa Ässäjumppaa S-market Lieksan edustalla torstaina. PANU KÄRKKÄINEN

Martti Heikkinen  
7.10.2025 13:59



Ikäinstituutin koordinoima Pohjois-Karjalan Voimaa vanhuuteen -verkosto järjestää yhteistyössä Pohjois-Karjalan Osuuskaupan (PKO) kanssa Ässäjumppa-tapahtuman 9.10.

Lieksan Lehti 7.10.2025

## Voimaja tasapaino – hyötyliikunta ja jumppa osana aktiivista ikääntymistä

Toimintakyvyn säilyttäminen vaatii kaikkia näitä.

Varpu Strengell

Vanhustenviikon Ässäjumppa houkutteli ihmisiä jumppamaan yhdessä S-market Lieksan pihalle viime torstaina aamupäivällä. Kuminauhajumppaa veti erityisryhmien liikunnohjaaja Tuula Aikioniemi.

– Ja molempiin suuntiin! Ei anneta sen kuminauhan rämpsähtää vaan hitaasti myös takaisin, niin saadaan vetoa molempiin suuntiin, Aikioniemi ohjasi.

Alkuvieritytelyn jälkeen tehtiin käsivoimia vahvistavia liikkeitä. Aikioniemen mukaan etenkin naisilla käsivoimat ovat ne, jotka alkavat iän myötä ensimmäisenä hävitä.

– Se johtuu siitä, että käsillä tehtävät työt muuttuvat kevyemmiksi.

Monella paikkakunnalla yhtä aikaa toteutettu Ässäjumppa oli yksi Ikäinstituutin Vanhustenviikon tapahtumista.

Vuokko Tahvanainen ja Taimi Tahvanainen osallistuvat hyvillä mielin yhteiseen jumppaan, liikuntaa tulee



yleensä harrastettua pääasiassa itsekseen.

– Kotona jumppaan ja olen käynyt myös jonkin verran kansalaisopiston ryhmissä, Taimi Tahvanainen kertoi.

Vuokko Tahvanainen jumppaa hankin pääasiassa kotona. Ohjeita on vuosien varrella kertynyt sen verran, että kotona osaa tehdä erilaisia jumppaliikkeitä.

– Välillä jumppaan enemmän, välillä vähemmän. Kävelyä tulee enemmän. Minulla on pieni kotira, se kävelyttää minua neljä kertaa päivässä ja pitää samalla kunnostani huolta.

Kummankin arkeen kuuluu myös hyötyliikunta. – Kesällä puutarhatyöt ja talvella lumityöt. Niissä joutuu kyykistymään ja lapiolimaan, Vuokko Tahvanainen totesi.

– Se on sitä hyötyjumppaa. Taimi Tahvanainen määritteli.

Yksin jumppaamisen li-



Ässäjumppa oli osa Vanhustenviikon tapahtumia.

säksi Vuokko Tahvanainen kertoi myös katselleensa jumpparyhmiä, joissa voisi käydä. Niitä on Lieksassa tarjolla, sillä Tuula Aikioniemi vetää erityisryhmien liikuntaa 16 eri ryhmälle vilkoittain. Osallistujia ryhmissä käy yhteensä noin 200. Suurin osa kävijöistä on yli 65-vuotiaita.

– Jumppaaminen on tärkeää kaiken ikäisille mutta etenkin ikääntyessä sen merkitys kasvaa. Iän myötä tulee

kaikenlaista vaivaa ja kipua, ja se vaikuttaa myös tasapainoon ja voimaan, Aikioniemi sanoi.

Ässäjumppa oli osa Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -hanketta.

– Juuri voiman ja tasapainon harjoittelu yhdessä liikkuuusharjoittelun kanssa on se tärkein asia. Niiden avulla pysyy pystyssä, säilyttää toimintakykyään ja pystyy olemaan pidempään kotona, Aikioniemi taustoitti.

”

Jumppaaminen on tärkeää kaiken ikäisille.

Tuula Aikioniemi

Lieksan Lehti 16.10.2025

Ikäinstituutti

## Yhteinen ulkojumppa kannusti liikkumaan sekä pitämään huolta lihaskunnosta ja tasapainosta



Louhiojalla asuva Jennifer Thomsson (oik.) ohjasi eläkeikäisille suunnatun ulkojumpan Enossa. TARU TYKKYLÄINEN

Enossa, Kontiolahdella ja Lehmossa järjestettiin viime viikon torstaina jumppatuokiot samanaikaisesti.

Taru Tykkyläinen  
15.10.2025 11:55



Omaan tahtiin, korosti ohjaaja **Jennifer Thomsson** Enon S-marketin edustalle kerääntyneille jumppaajille. Viime viikon torstaina vietettiin vanhusten viikon ulkoilupäivää, jolloin 14 pohjoiskarjalaisen S-marketin piha-alueella järjestettiin samanaikaisesti jumppatuokiot.

Vain tilaajille

UUTISET 07.10.2025 12:50

## Ässäjummat kokoavat ikäihmisiä liikkumaan

Juuan S-marketin pihalla vietetään Vanhustenviikon ulkoilupäivää huomenna torstaina 9.10. Juukalaiset ikäihmiset pääsevät silloin nauttimaan maksuttomista ulkojumppatuokioista ja osallistumaan yhteisiin kävelyihin lähiluonnossa.

Ulkouilupäivällä halutaan paitsi tuoda yhteistä tekemistä ja ilahduttaa paikkakunnan iäkkäitä, myös muistuttaa liikkumisen ja etenkin voima- ja tasapainoharjoittelun tärkeydestä. Osallistujille tarjotaan vinkkejä omasta kunnosta huolehtimiseen ja jaetaan tietoa paikallisesta liikuntatarjonnasta.

– Säännöllinen harjoittelu lisää voimaa ja auttaa pysymään pystyssä. Viime vuonna Pohjois-Karjalan alueella lonkkamurtumien hoito maksoi yli kymmenen miljoonaa euroa. Kaatumismurtumista puolet on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla, joten säästöpotentiaali olisi valtava, muistuttaa Ikäinstituutin asiantuntija **Ritva-Liisa Salonen**.

Voima- ja tasapainoharjoittelua voi yhdistää arkeen, esimerkiksi tekemällä tuoilta ylösnousuja, porraskävelyä, kävelemällä takaperin tai sivuttain sekä askeltamalla nopeasti eri ilmansuuntiin. Läheisillä on tärkeä rooli kannustaa ikäihmisiä pysymään liikkeessä.

Pohjois-Karjalan kunnat, hyvinvointialue ja lukuisat yhdistykset ovat mukana Ikäinstituutin koordinoimassa kolmivuotisessa Voimaa vanhuuteen -työssä. Tavoitteena on tiivistää eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja lisätä iäkkäiden liikkumismahdollisuuksia.

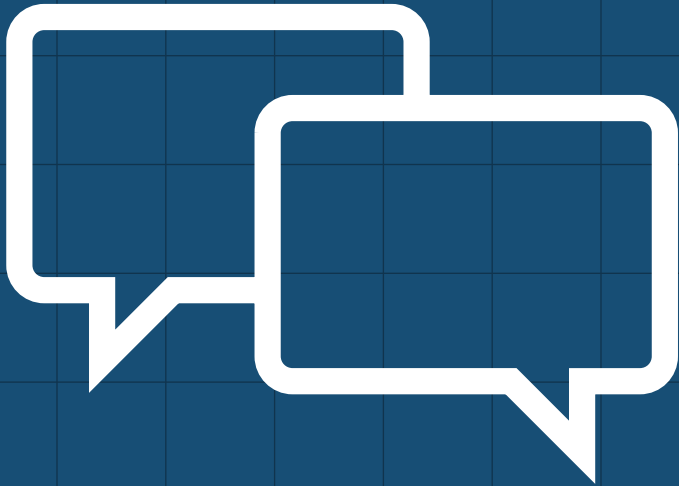
Ulkouilupäivän yhteinen tempaus järjestetään samanaikaisesti 14 S-marketin pihassa. Tempaukset järjestää Pohjois-Karjalan Voimaa vanhuuteen -verkosto.

– Tämä on ensimmäinen kerta, kun järjestämme 14 samanaikaista ikäihmisten liikuntatempausta eri puolilla maakuntaa. On hieno fillis päästä jumppaamaan yhdessä, kun naapurikunnassa tehdään samaa jumppaohjelmia yhtä aikaa. Jännityksellä odotamme, mikä tapahtumapaikka vetää eniten väkeä. Nappaa naapuri mukaan ja tulkkaa tapaamaan tuttuja, kannustaa Outokummun ja Polvijärven liikuntaneuvoja **Aino Palovesi**.

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa on tapahtuman yhteistyökumppani. PKO tarjoaa jumppahetkille paikat S-marketien pihoilta ja tiedottaa tapahtumasta myymälöiden näytöillä ja sosiaalisessa mediassa.

# Millainen fiilis tapahtuman järjestämisestä jäi?

- 9/10 kuntaa haluaa jatkaa vastaavia tempauksia.
- Ne paikkakunnat, joilla tapahtuma järjestettiin yhteistyössä, todennäköisesti jatkavat yhteistyötä myös jatkossa.
- Vanhustenviikolla paljon tarjontaa, tapahtuma jäi osin jalkoihin.  
→ aikaisemmin syksyllä, ennen kauden alkua?
- Valmiista materiaaleista oli apua. Ensimmäiseen jumppaa osallistuttiin aktiivisemmin kuin toiseen (suunnitelmassa jumpat tasatunnein)
- Toivottiin tiiviimpää yhteistyötä S-ryhmältä:
  - Viestintä
  - Tarjous/kahvitus→ Olisiko kauppiasvetoinen K-ryhmä parempi?
- Tapahtumapaikka tulisi valita kuntakohtaisesti, esim. tori, kunnantalo



Milloin vastaavanlainen tempaus järjestetään uudelleen?

Tarvitaanko kumppania?

- K-kauppa
- Apteekit

Sovitetaan päivämäärä



# Järjestöillan 20.11.2025 antia

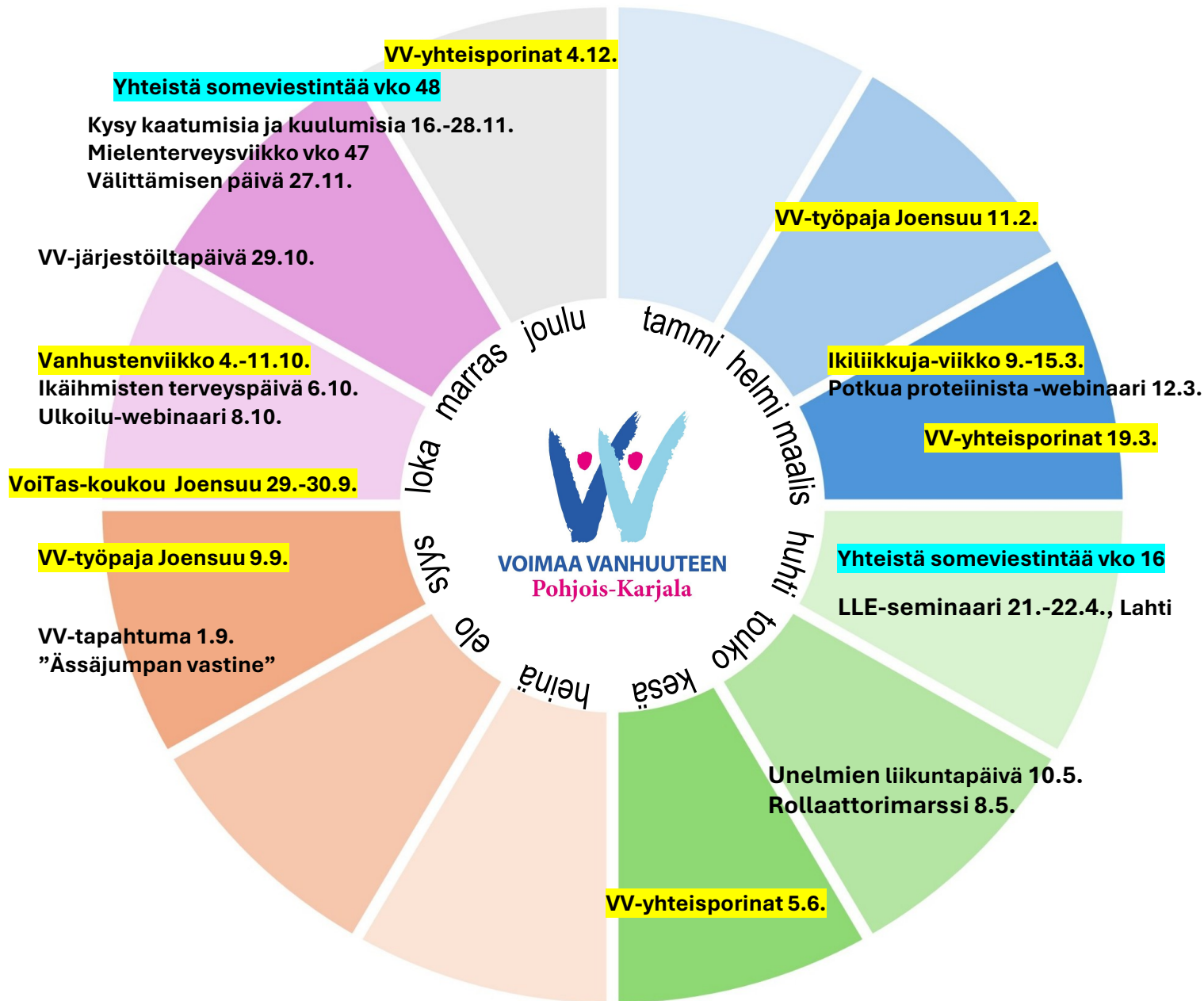
- Mukana 11 kuntaa, yhteensä 60 osallistujaa.
- 25 eri järjestön tai yhdistyksen edustajaa
- Palaute illasta:
  - Järjestöilta koettiin onnistuneeksi ja innostavaksi.
  - Alustukset ja materiaalit saivat kiitosta, erityisesti liikuntaideat.
  - Keskustelu ja ideointi pienissä ryhmissä hedelmällistä.
  - Ehdotus jatkoon: Ensimmäisen tehtävän kuulumiset yhteisesti, chattiin toisen tehtävän vastaukset -> enemmän aikaa oman kunnan ideoinnille
  - Toive järjestöiltojen jatkamisesta

# Rollaattorimarssi 8.5.2026 klo 14.00



Rollaattorimarssin vakiintuneita sloganeita ovat:  
*Koska meissä on elämä ja hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta.*

# Voimaa vanhuuteen -vuosikello 2026



## Koulutukset ja webinaarit kevät 2026 (Teams):

- 30.1. Ikäihmisten liikuntamateriaalit tutuiksi [ilmoittaudu](#)
- 10.3., 17.3. ja 24.3. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle kouluttajakoulutus [ilmoittaudu](#)
- 24.3. Oivalluksia arkeen -ratkaisukeskeinen vuorovaikutus liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin tukena, webinaari ammattilaisille, [ilmoittaudu](#)
- 26.3. Elämänmuutoksista eteenpäin, webinaari iäkkäille [ilmoittaudu](#)
- 23.4. Ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö - koulutus (jatkokerta 29.4.) [ilmoittaudu](#)
- 6.5. Lempeää liikuntaa istumajoogasta [ilmoittaudu](#)
- 12.5. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille -koulutus ammattilaisille [ilmoittaudu](#)
- 13.5. Senioritansseja istuen ja seisten -koulutus [ilmoittaudu](#)

## Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu? –tapahtumat

- 19.2. Eno
- 24.2. Ilomantsi
- 16.4. Uimaharju
- 19.5. Kesälahti
- Kontiolahti?

Suunnitteilla syksyllä:

- Nurmes
- Outokumpu
- Polvijärvi 10.9.
- Liperi/Ylämylly
- Joensuun arena / Ikäihmisten terveystapaaminen 6.10.
- Lieksan seniorimessut Vanhustenviikolla

# Esite, julisteet, somekuvat, kuvat näyttötauluille



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
Pohjois-Karjala

## Muista voima ja tasapaino!

**Lihaksia pitää vahvistaa myös vanhana. Kotijumppa, porraskävely ja kuntosaliharjoittelu ovat siihen hyviä keinoja.**

**Harjoittelun jälkeen lihasten kuuluu tuntua väsyneiltä.**

**Pelkkä kävely ei riitä voimaharjoitteluksi.**

**VOIMAA VANHUUTEEN POHJOIS-KARJALASSA**

Pohjois-Karjalan kunnat, hyvinvointialue ja useat yhdistykset ovat sitoutuneet ikäihmisten liikkumisen edistämiseen tiiviissä yhteistyössä. Tavoitteena on lisätä liikuntaryhmiä, liikuntaneuvontaa ja ulkoilua.

Tutustu oman kunnan tarjontaan ja tule rohkeasti mukaan kokeilemaan. Saatat yllättyä!

## Tunnistatko nämä merkit?



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

**VOIMAA VANHUUTEEN**  
Pohjois-Karjala

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



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
Pohjois-Karjala

## 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 rakanamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue -Siuna sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.

Liikkuen läpi elämän

21.–22.4.2026  
SIBELIUSTALO LAHTI



EARLY BIRD  
-HINNAT  
VOIMASSA  
28.2. ASTI

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:  
[LIKKUENLAPIELAMAN.FI](https://liikkuelapielaman.fi)

**Kevään 2026  
teemana on  
toimintakulttuurin  
muutos liikkumista  
mahdollistavaksi.**

## TIISTAI 22.4.

### Rinnakkaissessio 1, klo 14.15

Kävelyn kirjo – välineestä hyvinvoinnin kokemukseksi, *Suomen Latu*  
Muistiystävällisyys ikäihmisten liikunnassa, *Muistiliitto*  
Liikuntaneuvonnan vaikutukset näkyväksi Hyviöllä, *Xamk*  
Matka liikuntaneuvonnan maisemiin, *Liikkuva aikuinen ja STM*

### Rinnakkaissessio 2, klo 15.45

Vertaistoiminta ikääntyneiden liikunnan parissa, *Ylöjärven kaupunki ja Turun Lähimmäispalveluyhdistys*  
Liikuntaneuvonnan Speed Date, *Liikkuva aikuinen*  
Tekoäly liikuntaneuvojan arjen apurina, *SK*

## KESKIVIIKKO 22.4.

### Rinnakkaissessio 3, klo 9

Senioriparkour elinvoiman ja toimintakyvyn kehittäjänä, *Parkour Akatemia*  
Voimaa vanhuuteen, *Ikäinstituutti*  
Mieliliike -puheeksi ottamisen malli mielenterveyden tueksi, *Jamk, Likes*

### Rinnakkaissessio 4, klo 10

Ulkoilu ikäystävällisyyden edistämässä, *Ikäinstituutti*  
Kipinästä kasvuun – Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen strategia tulevaisuuden rakentajana, *Fountain Park ja Liikkuva aikuinen*

### Rinnakkaissessio 5A, klo 11 ja 5B, klo 12

5A ja 5B: Ehkäistään kaatumiset liikunnalla, *Luustoliitto*  
5A: Luonnon voima liikuntaneuvonnassa, *Liikuntaklinikka ODL, PHLU ja Lahden kaupunki*  
5B: Liikuntaneuvontaa useammille, tehokkaammin ja yhteisöllisemmin – ryhmässä ja ostopalveluna, *Turun kaupunki ja Jyväskylän kaupunki*

# Välineiden käyttö harjoittaa tasapainojärjestelmää

## Tasapainojärjestelmää aktivoivat

- eri muotoiset ja -pehmoiset matot
- tasapainolaudat ja -tyynyt
- erikokoiset ja -painoiset pallot
- penkit, steppilaudat
- puomi
- trampoliini

## Tasapainorataharjoituksia elävöittävät

- hernepussit, huivit, kepit, hyppynarut
- vanteet, kartiot

<https://www.tevella.fi/>



# Tilaaminen Tevellan verkkokaupasta

- Kirjaudu verkkokauppaan oikeasta yläkulmasta Tevellan sivuilta: <https://www.tevella.fi>
- Jos et tiedä tunnuksiasi, voit tilata ne osoitteessa <https://www.tevella.fi/customer/account/create/> tai kysellä niitä verkkosivujemme chatista, [asiakaspalvelu@tevella.fi](mailto:asiakaspalvelu@tevella.fi) tai puh: 03-3805300 (arkisin kello 9-15).
- Tilaaminen onnistuu myös puhelimitse ja sähköpostilla, muista mainita alennuskoodinne heti alkuun.



# Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta, YAMK-kysely

- YAMK-opinnäytetyö, jossa kerätään tietoa ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta.
- Työn tarkoituksena koota tietoa kehittämistyön tueksi.
- Viimeinen vastauspäivä 15.2.2026.
- Pääset vastaamaan kyselyyn [TÄSTÄ](#).





Turvallista kotimatkaa!