



VOIMAA VANHUUTEEN
Kainuu

Kainuun Voimaa vanhuuteen -työpaja

4.2.2026 Kajaani



Urheilugaala UG2026 – Voittaja: Sotkamo

Sotkamossa luonto ja liikunta ovat koko kunnan toiminnan ytimessä – ne kulkevat mukana strategiasta arjen tekoihin. Kunnan eri sektorit tekevät tiivistä yhteistyötä luontoliikunnan edistämiseksi. Paikallisessa opetussuunnitelmassa luonto mainitaan huikeat 555 kertaa. Luonto nähdään arjen liikuttajana, elinvoiman lähteenä ja hyvinvoinnin tukipilarina jokaiselle kuntalaiselle. Esteettömyyteen on panostettu: Syntiniemen esteetön luontovirkistysalue ja Eskonsaaren esteetön retkeilysaari sekä alueen muut luontokohteet ja taukopaikat kutsuvat ulkoilemaan turvallisesti ja saavutettavasti. Kestävyysajattelu ohjaa ulkoilupalveluiden kehittämistä. Kulttuuri yhdistyy liikuntaan tapahtumissa, kuten runoluontopolulla ja Reflector Sotkamo -valotaidefestivaalilla. Laaja yhteistyö eri toimijoiden kanssa takaa, että Sotkamo tarjoaa monipuoliset ulkoilumahdollisuudet ympäri vuoden niin huippu-urheilijoille kuin tai satunnaisille ulkoilijoille.



<https://www.urheilugaala.fi/voittajat/sotkamo>

LIIKKUU SE NAAPURIKIN: KUNTOSALIKYYTTIIN MAHTUU

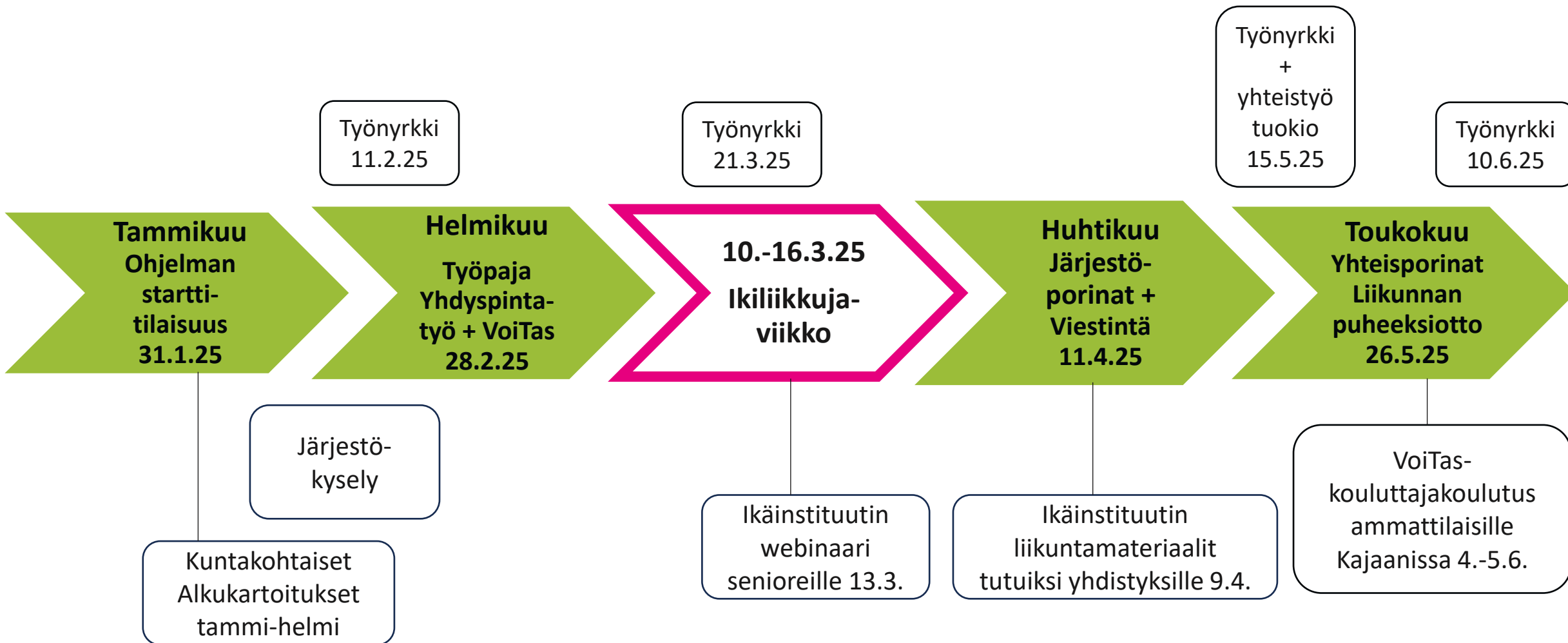


Väinö Heinonen 2025

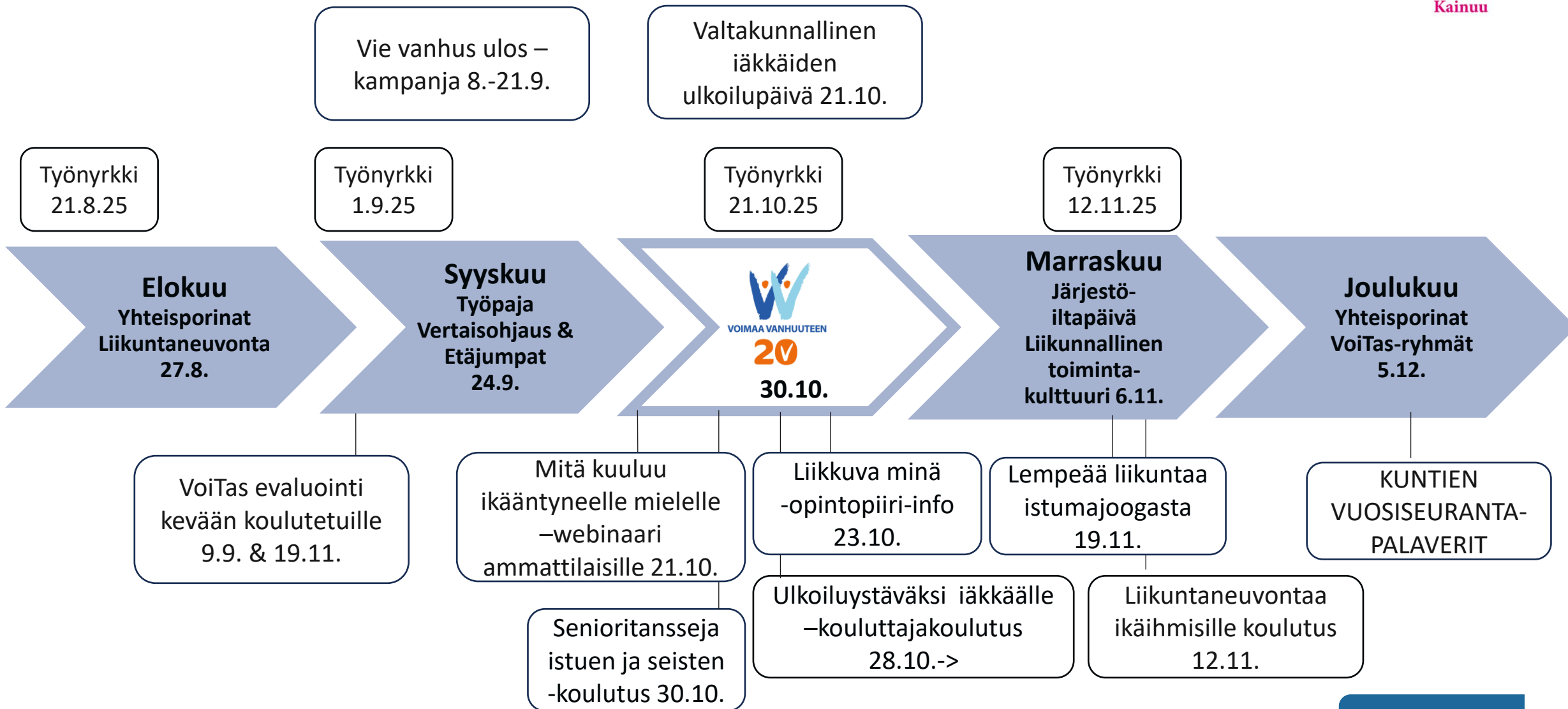
Päivän ohjelma

- 9.00 Tervetuloa ja orientoituminen päivään
Katsaus Kainuun Voimaa vanhuuteen toimintaan vuonna 2025, Ikäinstituutti
Nostoja ja onnistumisia VV-kunnista
- Voimaa vanhuuteen kyläkiertue Suomussalmella / Seija Huotari & Hannastiina Piikivi
- Tuolijumppa rivitalon kerhohuoneessa Paltamossa / Amina Miloudi
Ajankohtaisasioita sekä työskentelyä ryhmissä. Teemoina muun muassa:
- Kunnat ja HVA: Liikuntaneuvonta, kohderyhmän tavoittaminen ja jalkautuminen, alueellinen yhteistyö ja työnjako
- Yhdistykset: Yhteistyön tiivistäminen, osaamisen jakaminen sekä yhteiset tempaukset
Ryhmätöiden purku yhdessä
- 11.45 Lounas (omakustanteinen)
- 12.30 Hyvinvointialueen päivätoiminnan esittely
Voimaa vanhuuteen –ohjelman painopisteet ja aikataulu 2026
Työskentely pienryhmissä jatkuu (Vuosikello)
Ryhmätöiden purku yhdessä
Päivän yhteenveto
- 15.00 Tilaisuus päättyy - turvallista kotimatkaa

Vv-tilaisuudet kevät 2025



Vv-tilaisuudet syksy 2025



Palautteita VV-työstä omassa kunnassa

- + Ohjelma nyt hyvässä vauhdissa
 - + Hyvä että tulee herättelyitä säännöllisesti
 - + Tietoisuus kunnan mukana olosta VV-ohjelmassa on lisääntynyt
 - + Kuntalaisilta tulee (positiivista) painetta toimintaa kohtaan
-
- VV-ohjelma lähti vauhdilla käyntiin ja alku tuntui raskaalta.
 - Epäselvyyttä ohjelman tavoitteissa, tilaisuuksien kohderyhmissä ja odotuksista toimijoiden kesken

Palautteita VV-työstä omassa kunnassa

Onnistumisia

- Kohderyhmää on tavoitettu mm. jalkautumalla kohderyhmän luo
- + Kuntosaliryhmään ja tuolijumppaan on tullut lisää VV-kohderyhmää
- + Vv-verkoston on löydetty oikeita ihmisiä
- + Liikuntaneuvonta etenee hyvin
- + Kunnan liikuntaryhmä siirtyy yhdistysvetoiseksi
- **Järjestötyö on vahvistunut ja tiivistynyt**

Haasteita

- Tuntuu, että iäkkäät eivät oikein innostu vv-toiminnasta
- Ohjaajien ja vertaisohjaajia liian vähän ja sitouttaminen vaikeaa
- Paikallismedian ilmestymisajat ja lakkautukset/muutokset...
- HVA yhteyttä ei ole, asiakkaita ei ohjaudu kuntiin
- Osa vanhusneuvostoista ei kovin aktiivisia
- Pääallekkäisyyksiä tuntitarjonnassa eri toimijoiden kesken
- Omat työaikaresurssit Vv-työhön rajalliset

Voimaa vanhuuteen –verkostot Kainuussa 2025

Vv –verkostotapaamisiin (11 kpl) osallistunut		
Kainuun hyvinvointialue	8 kuntaa	Kainuun Liikunta
Eläkeliiton paikallisyhdistyksiä 8	Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistyksiä 5	Kansanterveysyhdistyksiä 9
Urheiluseuroja 4	Vanhusneuvostoja	Kyläyhdistyksiä 6
48 Tahoa / organisaatiota	Muiden tahojen edustajia 6	323 osallistujaa

Voimaa vanhuuteen Järjestöiltapäivään
6.11.2025 osallistui etäkatsomoissa
64 osallistujaa / 8 kuntaa
ja yli 20 yhdistystä (tieto 4 kunnan etäkatsomoista)

Järjestöt	Ikäinstituutin listoilla 58 hlöä*	
Eläkeliitto	8	Hyrynsalmi, Kuhmo, Paltamo, Puolanka, Ristijärvi, Ruhtinansalmi, Sotkamo, Suomussalmi
Eläkeläiset	5	Hyrynsalmi, Kajaani, Paltamo, Sotkamo, Suomussalmi
Kyläyhdistys	6	Lentiira, Ristijärven kirkonkylä, Ruhtinansalmi, Moisiovaara, Vartius
Urheiluseura / järjestö	4	Hyrynsalmen Isku, Kontion Tapio Kajaani Gymnastics, Sotkamon Jymy,
Kt-järjestöt	9	Diabetes: Sotkamo Hengitys: Ylä-Kainuu Muisti: Kainuu, Reuma: Kuhmo ja Suomussalmi, Sydän: Kainuu, Paltamo, Hyrynsalmi, Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys Paltamon osasto
Muita toimijoita	6	Kainuun järjestöasiain neuvottelukunta JANE X? Sairaanhoidajat, Kerälän ympäristön maatalousnaiset, Sotkamon senioriopettajat, SPR Suomussalmi, Sotkamon Martat
Yhteensä	38	

Yhteistyö

Alueen toimijat tutuiksi,
palvelupolun rakentuminen,
yhteiset toimintamallit

Kohderyhmän tavoittaminen

Liikunnan puheeksiotto,
innostaminen ja
kannustaminen mukaan



Ulkoilu

Ulkoiluystävät, kimppalenkit,
ulkoilupaikat

Järjestöt mukaan

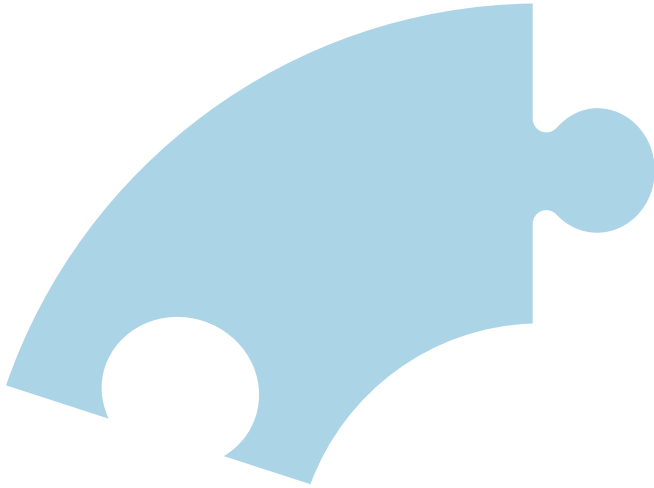
Liikunta osaksi tapaamisia,
vertaisohjaajat

Voima ja tasapaino

Voitas-ryhmät, matalan kynnyksen ryhmät, liikuntatapahtumat

Tavoite: Yhteistyö

Alueen toimijat tutuiksi,
palvelupolun rakentuminen,
yhteiset toimintamallit



Toimenpiteet

- Työpajapäivät – koko verkosto koolla
- Yhteisporinat – teemasta kiinnostuneet koolla
- Voimaa vanhuuteen -työnrkki (hva-, kunta- ja järjestöedustajat)
- Kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät
- VV-teeman linkittäminen muihin verkostoihin (liikunnan viranhaltijoiden aamukahvit, soveltavan liikunnan hankkeet)

- Määritelty VV-työn tavoitteet ja toimenpiteet: kunnat, hva
- Yhteistyön arviointi työnrkissä toukokuu -25)
- LifeCare -toimenpidekoodit

323 osallistujaa
verkostotapaamisissa

Tavoite: Kohderyhmän tavoittaminen

Liikunnan puheeksiotto,
innostaminen ja
kannustaminen mukaan



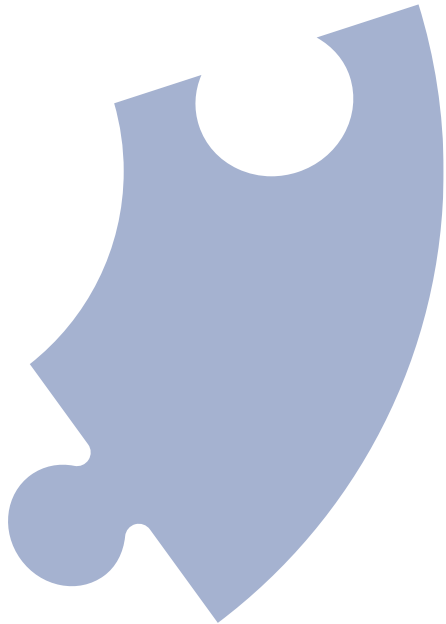
Toimenpiteet

- VV-asiakkaan tunnistaminen ja ohjaaminen
 - Yhteisporinat: liikunnan puheeksiotto ja motivoiva vuorovaikutus
 - Liikuntaneuvonnan koulutus ja yhteisporinat
- Viestintämateriaalit:
 - Tunnistatko nämä merkit -julisteet sekä some- ja infotaulukuvat -> samanaikainen viestintä
 - Liikkumaan kannustavat lehtijutut paikallismedioissa
 - Tietoa VV-työstä kunnan verkkosivuilla/some-kanavilla
 - Liikkuu se naapurikin -sarjakuvat
- Tapahtumat ja jalkautuminen
 - Kohderyhmän huomioiminen tapahtumissa
 - Liikkumiseen kannustaminen ikäihmisiä kohdatessa esim. yhdistykset, seurakunta, apteekki, kaupat

2000 iäkästä kohdattu
tapahtumissa ja vierailuilla

Tavoite: Järjestöt mukaan

Liikunta osaksi tapaamisia,
vertaisohjaajat



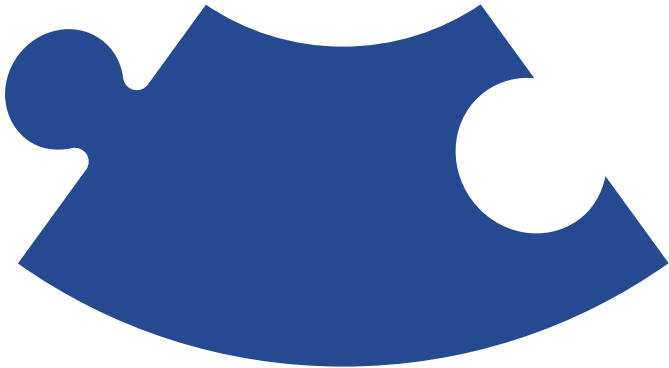
Toimenpiteet

- Järjestöt mukana työpajapäivissä
- Kuullaan järjestöjen toiveita järjestökyselyllä
- Ikäinstituutin tilaisuudet ja materiaalit järjestöille
 - Voimaa vanhuuteen -järjestöiltapäivä
 - Liikkuva minä -opintopiirin info
 - Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi
 - Muut Ikäinstituutin liikuntakoulutukset
 - Video voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä
- Materiaaleja ammattilaisille
 - Materiaalit vertaisohjaajien rekrytoimiseksi
 - Vertaisohjaajakoulutuksen materiaalit
 - Tukimateriaalit yhdistyksille viestimiseen
- Vierailut järjestöjen tapaamisissa
- Kuntien poikkisektoriset työryhmät
- Järjestöavustukset (kunnat, hva)

38 järjestöä mukana

Tavoite: Voima ja tasapaino

Voitas-ryhmät, matalan
kynnyksen ryhmät,
liikuntatapahtumat



Toimenpiteet:

- Osaamisen lisääminen
 - Voitas-kouluttajakoulutus liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille
 - Luento voima- ja tasapainoharjoittelusta
 - Vertaisohjaajakoulutus (alueellinen koulutus helmikuu -26)
- Voitas-ryhmät
 - Yhteisporinat: yhtenäinen Voitas-ryhmämalli Kainuussa
 - Voitas-ryhmät käynnistyvät kunnissa 2026
 - Voitas-ryhmien vaikutusten seuranta (palautteet ja testitulokset)
- Muut ryhmät ja tapahtumat
 - Ryhmät sivukylillä, kerhohuoneissa jne
 - Voima- ja tasapaino osaksi järjestöjen tapaamisia
 - Hyvinvointialueen päivätoimintaryhmät
 - Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän huomioiminen kaikissa liikuntatapahtumissa mm. Ikiliikkujaviikko, Kunnon kevätpäivä

7 uutta liikuntaryhmää

80 osallistujaa

Ulkoilu

Ulkoiluystävät, kimpपालenkit,
ulkoilupaikat



Toimenpiteet:

- Osaamisen lisääminen
 - Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus
- Ulkoilutoiminnan järjestäminen
 - Suunnittelu ja hyvien käytäntöjen jakaminen: Yhteisporinat, järjestöillat
 - Ulkoilumateriaalien ja toimintamallien hyödyntäminen
- Vie vanhus ulos –kampanja syyskuussa
- Iäkkäiden ulkoilupäivä vanhustenviikon torstaina

Ulkoilutapahtumat +
Vie vanhus ulos

Yhteistyö

323 osallistujaa
verkostotapaamisissa

Kohderyhmän tavoittaminen

2000 iästä
kohdattu tapahtumissa
ja vierailuilla

Ulkoilu

Ulkoilutapahtumat +
Vie vanhus ulos

Järjestöt mukaan

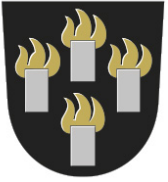
38 järjestöä mukana

7 uutta liikuntaryhmää
80 osallistujaa

Voima ja tasapaino

13 osallistujaa Voitas-
kouluttajakoulutuksessa





SUOMUSSALMI



**Voimaa
vanhuuteen
räätälöity
kirjastoauto-
kiertue
Suomussalmen
kylille 10.11. ja
15.12.**

- Idea Vanhus- ja vammaisneuvoston aloitteesta
- Idean taustalla aiempi kirjastoauton kulttuurikiertue kylillä
- Rahoitus osallistavan budjetoinnin määrärahasta (500 €)
- Kiertueella mukana fysioterapeutti ja Vanhus- ja vammaisneuvoston edustaja
- Osallistui myös yksinasuvia miehiä
- Kiertue tavoitti 46 ikäihmistä
- Kylät: Vaaranniva, Näljänkä, Pyhäkylä, Piispäjärvi, Hossa, Juntusranta, Myllylahti ja Ala-Vuokki



Kiertueen ohjelmatarunko

Ohjelma

- Alkuun 15-20 min diaesitys aiheesta ”Miten välttää kodin vaaranpaikat”
- Puristusvoimamittaus
- Proteiinin saannin laskupiste
- Proteiinivisa

Huomioita

Esimerkiksi vain yhden lämpimän aterian syöjillä proteiinin saanti huomattavasti vähäisempää. Samoilla henkilöillä myös silmämääräisesti lihasmassaa vähemmän ja puristusvoimamittauksessa heikko tulos.



Kiertueen ohjelmatarunko

Huomioita

- Positiivista, että paikalla oli fysioterapeutin lisäksi Vanhus- ja vammaisneuvoston edustus
- Aikaa oli 1h/pysähdys, max 10 hlöä
- Onnistunut markkinointi
- Jatkossa mahdollisuus järjestää vastaavaa myös vakioireiteille

Jaettava materiaali

Voimaa vanhuuteen materiaalia:

- Lisää voimaa vanhuuteen
- Kävely keveämmäksi
- Kotoisaa kuntoilua
- Proteiiniin saannin laskentataulukko
- Kaatumisseulan tarkistuslista
- Kaatumisvaaran arviointilomake

Fysioterapeutin palaute



VOIMAA VANHUUTEEN
Kainuu

Se, että mennään toisen luo, annetaan aikaa, kuunnellaan ja keskustellaan. Samalla kun voi ”valistaa” muutamista tärkeistä ikäihmisiä koskevista aiheista, niin mielestäni konseptimme oli oikein onnistunut ja tavoitimme hyvän joukon syrjäkylillä asuvia ihmisiä.

Kiertue sai kaikilta osin todella paljon kiitosta kaikilta kävijöiltä molempina päivinä. Kirjastoauton kuljettaja Kalle kertoi ensimmäisen kiertuepäivän jälkeen, että ihmiset olivat kiitelleet ja muistelleet kiertuetta vielä jälkikäteenkin kirjastoautolle tullessaan. Yleinen toive kävijöiden suunnalta oli se, että tällaisia tapahtumia pitäisi järjestää enemmänkin.

Valontien tuolijumppa ja tasapainoiluhetki

AMINA MILOUDI

ELINVOIMAA
ELINTAVOILLA –
HANKE

PALTAMON KUNTA

Mikä on Valontie?

Osoite Valontie 1 D.

Paltamon ydinkeskustasta n. 1 km Puolangalle päin.

Kunnan rivitaloja samassa pihapiirissä.

Asuntohuoneistoja yht. n. 50kpl.

Asunnoissa asuu runsaasti Paltamon ikäihmisiä.

Kokoonnumme pihapiirissä olevassa kerhuhuoneessa/kahvittelutilassa.

Mitä tuolijumpassa tehdään?

Osallistujille maksuton.

Ei vaadi ennakoilmoittautumista.

Jumpataan istuen ja seisten.

Tunneilla kuuluu musiikki.

Tehdään seisten tasapainoharjoituksia n. 10 min.

= puolitandem- ja tandemseisonta, ”kaatumista eteenpäin”, täppäyksiä eteen ja sivulle, askelviereen, peukalon seuraamista, yhdellä jalalla seisomista ja varpaille nousuja.

Lopussa pienet venyttelyt.

Osallistujat

N. 30 asiakasta osallistunut

Paikalla kerrallaan 8-15 henk.

Valontien asukkaita, mutta mukana myös osallistujia, jotka tulevat asioikseen jumppaan muualta Paltamosta. Jumpat ovat avoimia kaikille.

Kaikki ovat eläkeläisiä ja osa yli 80v.

Aloituksen jälkeen minulla tiedossa, että yksi henkilö menehtynyt.

Osalla rollaattori, toinen käsi ei nouse, muistin kanssa ongelmaa, heikko kunto, heikko tasapaino.

Osallistujat ovat kiitelleet, kun jumppa on tuotu heidän kodin lähelle.

16 kertaa tuolijumppaa

Syyskuussa 2025 pilotoitiin ensin 3 kerran lyhytkurssi keskiviikkoisin klo 10-11.

Jatkettiin loka-marraskuussa 2025 6 krt tiistaisin klo 10-11 ja marraskuun lopussa viimeisellä kerralla pidettiin pikkujouluteemalla jumpan päätteeksi glögi- ja piparitarjoilu.

Toiminnalle toivottiin jatkoa ja tammi-helmikuulle saatiin 7 krt.

Tuolijumppaa jatketaan, jos/kun Elinvoimaa elintavoilla –hanke saa jatkorahoituksen vuodelle 2026 maaliskuun alussa.

Elinvoimaa elintavoilla-
hankkeen rauhallinen
tuolijumppa + tasapainoiluhetki
(Kerhuhuone, Valontie 1 D)
tammi-helmikuu 2026



**Tervetuloa jumppaamaan rauhalliseen tahtiin
oman kuntotasosi mukaan tiistaisin.
Ota mukaasi juomapullo.**

- Ti 13.1. klo 10-11
- Ti 20.1. klo 10-11
- Ti 27.1. klo 10-11
- Ti 3.2. klo 10-11
- Ti 10.2. klo 10-11
- Ti 17.2. klo 10-11
- Ti 24.2. klo 10-11

**Jumppahetket ovat kaikille avoimia ja
maksuttomia. Ei tarvitse ennakoilmoittautua.**

Lisätiedot:

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

PALTAMO



Aluehallintovirasto



Kiitos!

Yhteystiedot:

Amina Miloudi

040 6377 227

amina.miloudi@paltamo.fi

Ryhmätyöskentely

Luentosali

Kuntien ja
hyvinvointialueen
edustajat

Kokoushuone

Järjestöjen ja yhdistysten
edustajat

Ryhmätyö:

Miten saamme liikuntatoimintaa niille iäkkäille, jotka asuvat kauempana keskustasta?

Minne tarvitaan
toimintaa ja mitä?



Mitä olemassa
olevaa toimintaa
/toimijoita voidaan
hyödyntää?

Keitä muita
tarvitaan mukaan?

Ryhmätyö:

Miten saamme liikuntatoimintaa niille iäkkäille, jotka asuvat kauempana keskustasta?

Minne tarvitaan
toimintaa ja mitä?



Mitä olemassa
olevaa toimintaa
/toimijoita voidaan
hyödyntää?

Keitä muita
tarvitaan mukaan?

Ryhmätyö / yhdistykset

- 🕒 Kokemukset ja palautteet Kainuun Voimaa vanhuuteen ohjelmatyöstä 2025
- 🕒 Miten ja mistä tavoitamme kohderyhmää?
- 🕒 Bonus: Miten innostamme muita yhdistyksiä mukaan Vv-työhön?

Ryhmätöiden purku

Päivän ohjelma

11.45 Lounas (omakustanteinen)

12.30 Hyvinvointialueen päivätoiminnan esittely

Yhteistyön haasteet ja ratkaisut

Voimaa vanhuuteen –ohjelman painopisteet ja aikataulu 2026

Työskentely pienryhmissä jatkuu (Vuosikello)

Ryhmätöiden purku yhdessä

Päivän yhteenveto

15.00 Tilaisuus päättyy - turvallista kotimatkaa

lääkäiden kuntouttava päivätoiminta

Hyrynsalmi, Ristijärvi, Puolanka, Kajaani, Kuhmo, Paltamo,
Sotkamo ja Suomussalmi



Tarjoamme sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä tukevaa palvelua iäkkäiden arkeen

- Iäkkäiden arkea tukevat ja helpottavat ammattitaitoiset, ystävälliset ja vanhustyöhön sitoutuneet ohjaajat.
- Meillä asiakas on aktiivinen toimija: hän osallistuu toimintaan omien voimavarojensa ja kiinnostustensa mukaan. Ryhmien sisällöt rakennetaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.
- Kuntouttava päivätoiminta tarjoaa ohjattua ja toimintakykyä edistävää toimintaa, joka lisää turvallisuutta ja sosiaalista hyvinvointia sekä tukee asiakkaiden kotona asumista.
- Päivätoiminnassa asiakkaan toimintakykyä vahvistetaan monipuolisen ja mielekkään yhdessä tekemisen avulla.



Päivätoiminnan asiakasmäärät kunnittain

Ikäihmisten palvelut, Ikäihmisten kotihoito

Toimintakertomus 2025, 1.1.–30.6.2025

	Kajaani, eteläinen	Kajaani, keskusta	Kajaani, pohjoinen	Vuolijoki	Paltamo	Sotkamo	Kuhmo	Ristijärvi	Hyrynsalmi	Suomussalmi	Puolanka	Yhteensä
Päivätoiminnan asiakkaita (osapäivätoiminta ja lyhtyaikainen päivätoiminta)	15	20	31	0	29	32	25	3	10	38		203
Etäpäivätoiminnan asiakkaat (kuvapuhelimen avulla)	2	4	1	0	2	2	4	10	1	0		26

Uutuutena tulossa omaishoitajille oma etäryhmä. Tätä suunnitellaan kevään 2026 aikana.

Tässä on viime vuodelta tiedot 1.1-30.6.2025 ajalta.



Miten voi hakea päivätoimintaan?

- Päivätoimintaan hakeudutaan yhdessä asiakasohjaajan kanssa yksilöllisen palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä, jolloin arvioidaan asiakkaan tarve ja sopiva palvelun muoto.
- Päivätoimintaa järjestetään kaikissa Kainuun kunnissa joko lähitoimintana tai etänä.
- Lisätietoja päivätoiminnasta kiinnostunut voi saada ottamalla yhteyttä päivätoiminnan ohjaajaan. Yhteystiedot löytyvät Kainuun hyvinvointialueen verkkosivuilta Palvelut-osiosta.



Myöntämisen perusteet

- asiakkaan toimintakyky tarvitsee ylläpitämistä ja tukemista akuutin tilanteen ja sen jälkeisen kuntoutuksen avulla saavutetun toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- asiakkaan elämäntilanteessa on tapahtunut muutos, joka altistaa yksinäisyydelle, masentumiselle tai passivoitumiselle esim. leskeksi jääminen tai puoliso muuttaminen ympärivuorokautiseen hoitopaikkaan, asumisympäristön muutos, sosiaalisen verkoston puuttuminen
- asumisolosuhteissa tapahtuu muutos ja asiakas täyttää päivätoiminnan myöntämisen kriteerit
- asiakas tarvitsee tukea varhaisen vaiheen muistisairauden vuoksi



Palveluhinnasto

- Päivätoimintamaksu 22,00 €/kerta, johon kuuluu ohjattu kuntouttava toiminta, lounas ja päiväkahvit. Kesto 4 tuntia.
- Lyhytaikainen päivätoiminta 8,50 €/kerta, johon kuuluu ohjattu kuntouttava toiminta ja päiväkahvit. Kesto 2 tuntia.
- Kuljetusmaksu on voimassa olevan linja-autotaksan mukainen.
- Kotihoidon määräaikaisella kuntouttavalla arviointijaksolla olevan asiakkaan etäpäivätoiminta sisältyy kuntouttavan arviointijakson asiakasmaksuun.
- Säännöllisen kotihoidon palveluiden piirissä olevan asiakkaan etäpäivätoiminnan tuntimäärä lisätään asiakkaan olemassa oleviin palvelutunteihin.
- Etäpäivätoiminta asiakkaille, joilla ei ole jatkuvaa ja säännöllistä kotona annettavaa palvelua, palvelu suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaan. Päivätoiminnan ja laitevuokran hinta heille on 40,00 €/kk.

Kiitos!



Kainuun Liikunnan ajankohtaiset

Ryhmätyö:

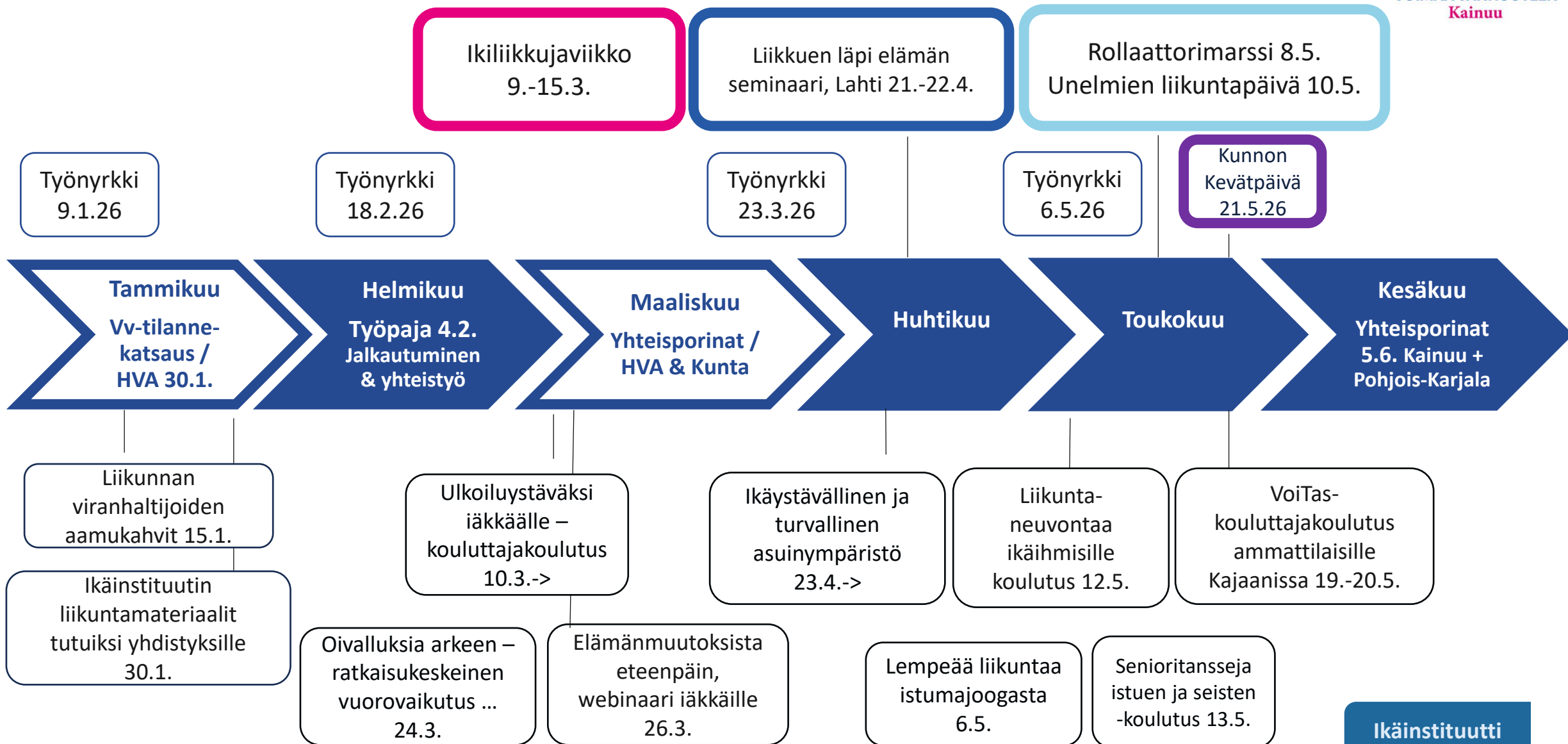
Kunnan, hyvinvointialueen ja yhdistysten yhteistyö ikäihmisten liikunnassa

- Mikä on ollut haasteellista?
- Miten tilannetta voidaan parantaa?



Voimaa vanhuuteen –ohjelma vuosi 2026

Vv-tilaisuudet kevät 2026



Voimaa vanhuuteen tilaisuudet 2026

yhdistystoimijat + vapaaehtoiset

KAIKILLE avoimet kampanjat / teemaviikot ja tapahtumat

- Ikiliikkuja-viikko, 9.-15.3.2026. [Lue lisää](#)
+ 12.3. Potkua proteiinista –webinaari [Lue lisää & ilmoittaudu](#)
- 8.5. (Hki) Rollaattorimarssi [Lue lisää](#)
- 10.5. Unelmien liikuntapäivä [Lue lisää](#)
- 7.-20.9. Vie vanhus ulos -kampanja [Lue lisää](#)
- 5.-11.10. Vanhustenviikko + webinaari 8.10.

Koulutukset ja webinaarit yhdistystoimijoille ja vapaaehtoisille

- 30.1. Ikäihmisten liikuntamateriaalit tutuiksi [Ilmoittaudu](#)
- **4.2. Yhteisporinat, Kajaani**
- 26.3. Elämänmuutoksista eteenpäin, webinaari iäkkäille [ilmoittaudu](#)
- 23.4. Ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö -koulutus (jatkokerta 29.4.) [ilmoittaudu](#)
- 6.5. Lempeää liikuntaa istumajoogasta [ilmoittaudu](#)
- 13.5. Senioritansseja istuen ja seisten -koulutus [ilmoittaudu](#)
- **5.6. Yhteisporinat Pohjois-Karjalan Vv-ohjelman kanssa (etä)**

Kainuun Liikunnan toteuttamia

- 5.2. etä ja 10.2. lähi Vertaisohjaajakoulutus
- 21.5. Kunnan kevätpäivä -tapahtuma Kajaanissa

Iäkkäille suunnattuja avoimia webinaareja ja koulutuksia

- 12.3. Potkua proteiinista –webinaari [Lue lisää & ilmoittaudu](#)
- 12.3. Kävely Tsemppari –perehdytys [ilmoittaudu](#)
- 26.3. Elämänmuutoksista eteenpäin, webinaari iäkkäille [ilmoittaudu](#)

Itseopiskelu, ajasta riippumaton, alustana Moodle

[Elämäni eläkevuodet](#)

[Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen](#)

[Hyvä uni ikääntyessä](#)

Voimaa vanhuuteen tilaisuudet 2026

KUNTA & HVA

KAIKILLE avoimet kampanjat / teemaviikot ja tapahtumat

- Ikiliikkuja-viikko, 9.-15.3.2026. [Lue lisää](#)
+ 12.3. Potkua proteiinista –webinaari [Lue lisää & ilmoittaudu](#)
- 8.5. (Hki) Rollaattorimarssi [Lue lisää](#)
- 10.5. Unelmien liikuntapäivä [Lue lisää](#)
- 7.-20.9. Vie vanhus ulos -kampanja [Lue lisää](#)
- 5.-11.10. Vanhustenviikko + webinaari 8.10.

Kunnan ja HVA:n ammattilaisille suunnatut tilaisuudet & koulutukset

- **4.2. Yhteisporinat, Kajaani**
- 10.3.,17.3. ja 24.3. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle kouluttajakoulutus [ilmoittaudu](#)
- **20.3. Yhteisporinat yhdyspintatyöstä HVA:n ja kuntien ammattilaisille**
- 24.3. Oivalluksia arkeen -ratkaisukeskeinen vuorovaikutus liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin tukena, webinaari ammattilaisille, [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](#)
- 19.-20.5. Voitas-kouluttajakoulutus Kajaani 19.-20.5. [ilmoittaudu](#)
- **5.6. Yhteisporinat Pohjois-Karjalan Vv-ohjelman kanssa (etä)**

Ammattilaisille itseopiskelu, ajasta riippumaton, alustana Moodle

- [Vinkkejä ikäihmisten etäliikunnan järjestämiseen](#)
- Ikääntyneen uni ympärivuorokautisessa hoivassa

Voimaa vanhuuteen koulutuksia ja tapahtumia 2026

KAIKILLE avoimet kampanjat / teemaviikot ja tapahtumat

- Ikiliikkuja-viikko, 9.-15.3.2026. [Lue lisää](#)
+ 12.3. Potkua proteiinista –webinaari [Lue lisää & ilmoittaudu](#)
- 8.5. (Hki) Rollaattorimarssi [Lue lisää](#)
- 10.5. Unelmien liikuntapäivä [Lue lisää](#)
- 7.-20.9. Vie vanhus ulos -kampanja [Lue lisää](#)
- 5.-11.10. Vanhustenviikko + webinaari [8.10.](#)

Kunnan ja HVA:n ammattilaisille suunnatut tilaisuudet & koulutukset

- **4.2. Yhteisporinat, Kajaani**
- 10.3.,17.3. ja 24.3. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle kouluttajakoulutus [ilmoittaudu](#)
- **20.3. Yhteisporinat yhdyspintatyöstä HVA:n ja kuntien ammattilaisille**
- 24.3. Oivalluksia arkeen -ratkaisukeskeinen vuorovaikutus liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin tukena, webinaari ammattilaisille, [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](#)
- 19.-20.5. Voitas-kouluttajakoulutus Kajaani 19.-20.5. [ilmoittaudu](#)
- **5.6. Yhteisporinat Pohjois-Karjalan Vv-ohjelman kanssa (etä)**

Ammattilaisille itseopiskelu, ajasta riippumaton, alustana Moodle

- [Vinkkejä ikäihmisten etäliikunnan järjestämiseen](#)
- [Ikääntyneen uni ympärivuorokautisessa hoivassa](#)
(ammattilaisille - voi osallistua jos kosketuspintaa omassa elämässä)

Koulutukset ja webinaarit yhdistystoimijoille ja vapaaehtoisille

- 30.1. Ikäihmisten liikuntamateriaalit tutuiksi [ilmoittaudu](#)
- 4.2. Yhteisporinat, Kajaani
- 26.3. Elämänmuutoksista eteenpäin, webinaari iäkkäille [ilmoittaudu](#)
- 23.4. Ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö -koulutus (jatkokerta 29.4.) [ilmoittaudu](#)
- 6.5. Lempeää liikuntaa istumajoogasta [ilmoittaudu](#)
- 13.5. Senioritansseja istuen ja seisten -koulutus [ilmoittaudu](#)
- 5.6. Yhteisporinat Pohjois-Karjalan Vv-ohjelman kanssa. Paikka avoin

Kainuun Liikunnan toteuttamia

- 5.2. etä ja 10.2. lähi Vertaisohjaajakoulutus
- 21.5. Kunnan kevätpäivä -tapahtuma Kajaanissa

Iäkkäille suunnattuja avoimia webinaareja ja koulutuksia

- 12.3. Potkua proteiinista –webinaari [Lue lisää & ilmoittaudu](#)
- 12.3. Kävely Tsemppari –perehdytys [ilmoittaudu](#)
- 26.3. Elämänmuutoksista eteenpäin, webinaari iäkkäille [ilmoittaudu](#)

Itseopiskelu, ajasta riippumaton, alustana Moodle

[Elämäni eläkevuodet](#)

[Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen](#)

[Hyvä uni ikääntyessä](#)



Vv-tilaisuudet syksy 2026



Vie vanhus ulos –
kampanja 7.-20.9.

Vanhusten viikko
5.-11.10.
Ulkoiluwebinaari 8.10.

Korpikansa
Seikkailee

Heinäkuu

Elokuu

Syyskuu

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu

Työnyrkki

Työpaja

Järjestöiltapäivä

Yhteisporinat

Etäjumppa
(KAMK)

KUNTIEN
VUOSISEURANTA
-PALAVERIT

Ikäinstituutti

Kuntasuunnitelmia vuodelle 2026

- Vv-työryhmien käynnistyminen
- Vv-näkökulmaa olemassa olevaan toimintaan
- Vv-synergia olemassa oleviin hankkeisiin
- 7 kunnassa Voitas-tehoryhmä jatkuu / käyntiin
- 3 uudessa kunnassa yksilö- ja 1 ryhmämuotoista liikuntaneuvonta käyntiin
- Vierailut ikäihmisten kokoontumisissa (järjestöt, srk, lukupiirit...)
- HVA-kirjaamiskoulutuksia luvassa
- Uy-kouluttajakoulutus
- Kesäksi ulkoilutoimintaa
- Vertaisohjaajakoulutus
- Lehteen oma Vv-palsta?
- Virtuaalipalvelujen kehittelyä
- Kaupungin työntekijät Vvu-kampanjaan
- Järjestöjen yhteinen liikuntaryhmä
- Palloiluhallin kävelyvuoro
- Kiertävä salivuoro järjestöille
- Järjestövetoinen opintopiiri
- Liikkujan apteekki -yhteistyötä
- Vertaisohjaajia palvelutaloihin liikuttamaan
- ... jne.

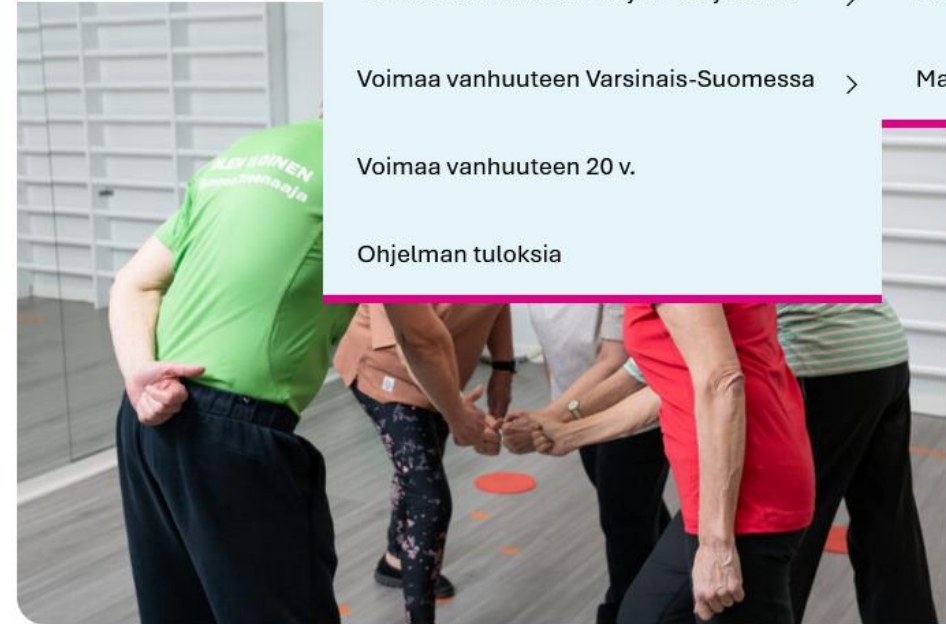
Voimaa vanhuuteen Kainuussa

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

Tavoitteena on löytää vähän liikkuvat iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa.

Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi luodaan yhteisiä

toimintatapoja Kainuun alueelle sekä lisätään niin kuntien keskinäistä kuin koko hyvinvointialueen välistä yhteistyötä



Voimaa vanhuuteen Kainuussa >

Tulevat tapahtumat

Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa >

Menneet tapahtumat

Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa >

Materiaalit käyttöön

Voimaa vanhuuteen 20 v.

Ohjelman tuloksia

Jaa hyvät käytännöt Ikiliikkuja-sivujen ideapankissa



Kirjastokävely

Liikuntaneuvonta

Liikuntatoiminta

Sisällä

Tapahtumien järjestäminen

Yhteistyö



Liikuntaneuvonnan palvelupolun rakentaminen

Liikuntaneuvonta



Liiku lähellä -toiminta ja vertaisviestijämalli

Kouluttaminen

Liikuntatoiminta

Materiaalit

Sisällä

Tapahtumien järjestäminen

Ulkona

Vapaaehtoistoiminta

Viestintä

Yhteistyö



Turun kaupungin +75 VoiTas-tehoryhmät

Liikuntatoiminta

Yhteistyö



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.**
- **vinkejä 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](#)

Liikkuen läpi elämän

21.–22.4.2026
SIBELIUSTALO LAHTI

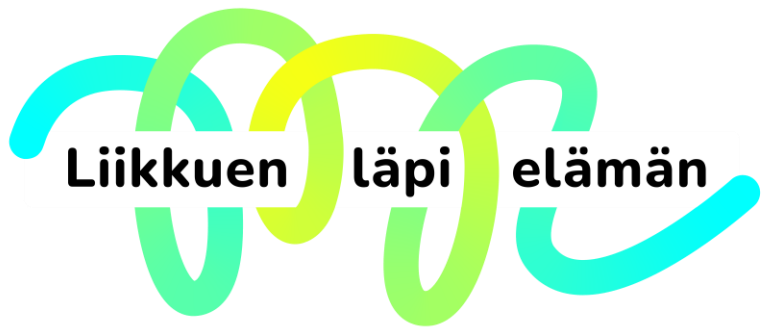


EARLY BIRD
-HINNAT
VOIMASSA
28.2. ASTI

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:
LIKKUENLAPIELAMAN.FI

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

www.liikkuenlapielaman.fi/ikaihmiset



Ikääntyneet

Kävelyn kirjo – välineestä hyvinvoinnin kokemukseksi, Suomen Latu

Muistiystävällisyys ikäihmisten liikunnassa, Muistiliitto

Vertaistoiminta ikääntyneiden liikunnan parissa, Ylöjärven kaupunki ja Turun Lähimmäispalveluyhdistys

Senioriparkour elinvoiman ja toimintakyvyn kehittäjänä, Parkour Akatemia

Voimaa vanhuuteen -ohjelma – alueellinen yhteistyö ikääntyneiden toimintakyvyn ja terveystoiminnan vahvistajana, Ikäinstituutti

Ulkoilu ikäystävällisyyden edistämiseksi, Ikäinstituutti

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla, Luustoliitto

21.–22.4.2026 Lahti, Sibeliustalo
www.liikkuenlapielaman.fi

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2026 (vko 19)

- Voimaa vanhuuteen –ohjelma näkyväksi
- Hyviä liikuntahetkiä iäkkäille
- Materiaalia, tiloja, välineitä kumppaneille
- Kaikki päivään osallistuvat toimijat voivat hyödyntää [materiaalipankista](#) löytyviä materiaaleja.
- #unelmienliikuntapäiväLISÄÄOMAKUNTA
- #voimaavanhuuteen
- Päivä osuu äitienpäivään



Vie vanhus ulos -kampanja vko 37-38 (7.–20.9.2026)

- Kampanja kutsuu ulkoilemaan toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten kanssa. Kampanjaan voi osallistua jokainen, joka haluaa tehdä hyvää.
- **Kunta voi toimia paikallisena koordinoijana ja kutsua iäkkäiden läheisiä, koululuokkia, yhdistystoimijoita, urheiluseuroja ym. ulkoilemaan ikäihmisten kanssa yhteiseen ulkoiluhetkeen tai hoivakotiin.**
- Kahden viikon ajan kerätään ikäihmisten kanssa toteutuneita ulkoilukertoja. Ulkoilukerrat ilmoitetaan Ikäinstituutin sivuilla.
- Viestinnässä käytä tunnisteita
#VieVanhusUlos
#GåUtMedDenÄldre
#VoimaaVanhuuteen

Kunta työyhteisönä mukaan
-omalla ajalla
-työaikaetus



Ikäinstituutin uutiskirjeet

Ammattilaisille ja vertaisohjaajille

- 📧 Ikäinstituutin uutiskirje
- 📧 Tiiviisti tutkimuksesta -kirje

Senioreille

- 📧 Vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, painettu Voimasanomat-kirje



Facebook



Twitter



YouTube

Tilaa: www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/

Seuraa meitä myös somessa
@Ikainstituutti

Tevellä yhteistyö -25%

Ikäinstituutilla on Tevellan kanssa kaksivuotinen sopimus aikavälillä 1.1.2025 - 31.12.2027. Sopimus koskee myös Voimaa vanhuuteen –kumppaneita

Koodilla IKA23 saa Tevellan verkkokauppahankinoista -25% alennuksen normaalihintaisista varusteista (ei koske kalusteita ja nettohinnoiteltuja tuotteita).



Voimareppu

155605

Kirjaudu sisään nähdäksesi hinnat

● 3 kpl varastossa

1

Lisää ostoskoriin

Turvallista kotimatkaa!

