

Kainuun Voimaa vanhuuteen - yhteisporinat

5.12.2025

8.30-10.30




Teemana Voitas-tehoryhmät

- ryhmäläisten kriteerit
- ryhmään ohjautuminen
- yhtenevä toimintamalli
- ryhmien kuvaukset (PTV)
- palautelomake

Ajankohtaiset asiat

- Vuosiseuranta Teams-tapaamiset
- Kevään tapaamiset



Voimaa ja tasapainoa
KUNTOSALILTA

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

Tavoitteena vaikuttava Voima- ja tasapainoharjoittelu

Uusille iäkkäille on tilaa tehojaksolla.

Toiselle jaksolle pääsee tarvittaessa.

Jatkoharjoittelu 1 x viikossa

Vertaisohjaajien kouluttaminen
Urheiluseurat
Yhdistykset

Tilojen käyttö
Tieto toiminnasta (PTV, Liikuntakalenteri)

6

5

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



- Mietitään yhdessä hva:n ja kuntien kanssa
- tiedot liikuntatoiminnasta hva, kunnat, järjestöt (PTV)



2

Liikkumiskyvyn testaus ja yksilöllinen harjoitusohjelma.



Materiaalipankista löytyy:
testaussuositukset
raportointitaulukko
palautelomake



3

Nousujohteinen harjoittelu
2–3 kk ajan, 2 x viikossa
Painopiste jalkalihasliikkeissä

Tasapainoharjoittelu
aistiharjoittelun periaattein

4

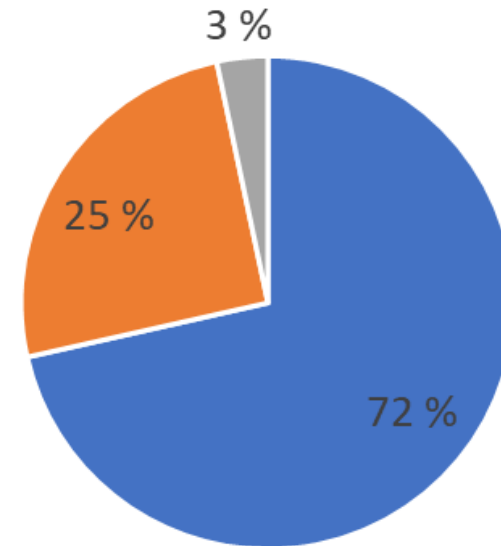
Liikkumiskyvyn testaus ja ohjaus jatkoharjoitteluun.

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



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 kotihoidon tai hoivan asiakas, usein monisairas.

Kohtaavatko palvelut ja asiakkaat

- Toiminta keskittyy usein pääasiassa vihreään kohderyhmään
- **Keltaiseen kohderyhmään satsaaminen kannattaa**
- Kohderyhmän tavoittaminen koetaan haastavana

Esimerkki kriteereistä

VoiTas-ryhmä (voima-tasapainoharjoittelu)

VoiTas-ryhmä on tarkoitettu kotona asuville yli 75-vuotiaille, jotka eivät säännöllisesti harjoittele lihasvoimaa ja tasapainoa.

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä on tarkoitettu sinulle, jos esimerkiksi:

- liikkumisesi on vähentynyt
- sinulla on vaikeuksia tuolilta ylösnousussa
- koet tasapainovaikeuksia
- pelkäätkäät kaatumista
- väsytkäät aiempaa helpommin arkiaskareissa



VOIMAA VANHUUTEEN
Kainuu



Tunnistatko nämä merkit?

8

- 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.*

Palvelun kuvaaminen palvelutietovarannossa

Palvelun nimi

Kirjoita palvelua kuvaava, asiakaslähtöinen nimi. Älä kirjoita organisaation nimeä palvelun nimeen

Tiivistelmä

Kirjoita asiakaslähtöinen tiivistelmä palvelun tärkeimmästä sisällöstä. Tiivistelmässä ei tule olla sellaisia tietoja, jotka eivät sisälly palvelun kuvaus-, toimintaohje- tai ehdot ja kriteerit -kenttiin. Tiivistelmän maksimimerkkimäärä on 150.

Kuvaus

Kirjoita hyvällä yleiskielellä, mitä palvelu pitää sisällään ja mitä asiakas palvelusta saa

Toimintaohjeet (valinnainen)

Kerro, miten toimimalla asiakas voi saada palvelun ja missä järjestyksessä hänen tulee tehdä asiat. Täytä kenttä, vaikka se on valinnainen.

Ehdot ja kriteerit (valinnainen)

Kerro lyhyesti, mitä ehtoja tai kriteerejä asiakkaan tulee täyttää, jotta hän voi saada palvelua.

Esimerkki VoiTas-ryhmän kuvaamisesta palvelutietovarannossa

<https://www.ikiliikkuja.fi/content/uploads/sites/2/2025/09/VoiTas-ryhman-PTV-kuvaus.pdf>

Esimerkki VoiTas-ryhmän kuvaamisesta palvelutietovarannossa

Palvelun nimi *Kirjoita palvelua kuvaava, asiakaslähtöinen nimi. Älä kirjoita organisaation nimeä palvelun nimeen*

VoiTas-ryhmä (voima-tasapainoharjoittelu)

Tiivistelmä

Kirjoita asiakaslähtöinen tiivistelmä palvelun tärkeimmästä sisällöstä. Tiivistelmässä ei tule olla sellaisia tietoja, jotka eivät sisälly palvelun kuvaus-, toimintaohje- tai ehdot ja kriteerit -kenttiin. Tiivistelmän maksimimerkkimäärä on 150.

Voima- ja tasapainoharjoittelun pienryhmä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa 10 viikon ajan.

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 ylösnousua
- parantaa tasapainoa ja pysyä pystyssä
- jaksaa arjessa ja arkiaskareissa paremmin

Tarvitset mukaan joustavat vaatteet, sisäkengät tai tossut ja juomapullon.

Toimintaohjeet (valinnainen) *Kerro, miten toimimalla asiakas voi saada palvelun ja missä järjestyksessä hänen tulee tehdä asiat. Täytä kenttä, vaikka se on valinnainen.*

Ota yhteyttä liikunnanohjaajaan, joka arvioi onko ryhmä soveltuva sinulle.

Ehdot ja kriteerit (valinnainen) *Kerro lyhyesti, mitä ehtoja tai kriteerejä asiakkaan tulee täyttää, jotta hän voi saada palvelua.*

VoiTas-ryhmä on tarkoitettu kotona asuville yli 75-vuotiaille, jotka eivät säännöllisesti harjoittele lihasvoimaa ja tasapainoa.

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä on tarkoitettu sinulle, jos esimerkiksi:

- liikkumisesi on vähentynyt
- sinulla on vaikeuksia tuolilta ylösnousussa
- koet tasapainovaikeuksia
- pelkäätkäat tumista
- väsytkä aiempaa helpommin arkiaskareissa

Keskustelu/ryhmätyö: Kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen Voitas- tehoharjoitteluun

- Mitkä ovat kriteerit?
- Mistä asiakkaiden tulisi ohjautua Voitas-ryhmiin?
Mitä esteitä/haasteita ohjautumisessa on havaittu?
-



Ryhmäkeskustelun yhteenveto: Kriteerit

- Pääosin samat kuin aiemmin tehdyssä julisteessa / some-kuvassa (Tunnistatko nämä merkit?)
- Toimintakyky etusijalla – ei tiukkaa ikärajaa, mutta paikallisesti voidaan käyttää 75+ kohdennusta
- Apuvälineet sallitaan
- Yksinäisyys huomioidaan valinnassa
- Asuinpaikka ja saavutettavuus: syrjäkylille omia ryhmiä
- Ilmoittautuminen pakollinen soveltuvuuden ja yhteydenpidon varmistamiseksi.
-

Ryhmäkeskustelun yhteenveto: Ohjautuminen ryhmään

- Hyvinvointialueen ammattilaiset: lääkärit, hoitajat ja erityisesti fysioterapeutit.
- Itseohjautuva ilmoittautuminen
- Apteekkien kautta
- Jalkautuminen muihin ryhmiin ja kansalaisopistoihin kertomaan Voitas-ryhmistä
- Viestintä: paikallislehti, some, kohderyhmän arkiympäristöt
- Suusanallinen suosittelu ja tunnettuuden kasvu ajan myötä

Tehoharjoittelujakso kuntosalilla (2–3 kk, 2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot
- Tehdään alkutestaukset (ks. Voimaa vanhuuteen -ohjelman testaussuositukset)
- Laaditaan testitulosten perusteella yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu (60–90 min) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn
- 8–12 toistoa, 2–3 sarjaa, 70–80 % 1RM (1–3 minuutin lepo sarjojen välissä)
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti.
- Merkataan käytetyt kg:t harjoituskorttiin jalkalaitteissa, mikäli käytössä ei ole älykuntosalia
- Harjoitusohjelmaa päivitetään jokaisella kerralla

Ammattilaisen apuna voi toimia koulutettu vertaisohjaaja.

Ryhmän päätyttyä

- Tehdään lopputestaukset
- Annetaan palaute testituloksista
- Ohjataan jatkoharjoitteluun
- Kannustetaan arkiliikuntaan, ulkoiluun ja kotiharjoitteluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Tehoharjoittelujakson jälkeen suositellaan, että harjoittelu jatkuu kerran viikossa jatkoryhmässä, mielellään tutussa liikunta/kuntoilutilassa. Näitä ryhmiä voi ohjata joko ammattilainen tai vertaisohjaaja.

Vertaisohjatuissa ryhmissä toimintakykytestejä voi tehdä myös vertaisohjaaja, jos hän on saanut siihen koulutuksen. Vertaisohjaaja voi myös pyytää ammattilaista tekemään testit ryhmän alussa ja lopussa.

Keskustelu/ryhmätyö: Ryhmän järjestäminen

- Kuka ohjaa?
- Missä tilassa ryhmä pidetään?
- Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa.
Missä tarvitaan fysioterapeuttien asiantuntemusta?
- Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa esim. yksityinen tai kolmas sektori
- **Milloin ryhmä voisi käynnistyä?**
- Missä osallistujat voivat jatkaa harjoittelua?



Ryhmäkeskustelun yhteenveto: Fysioterapeuttien asiantuntemuksen tarve

- Mukana alku- ja loppumittauksissa
- Suora apu ja konsultointi, jos testauksissa havaitaan ongelmia
- Kyselytunti, jossa fysioterapeutit voivat vastata asiakkaiden oireisiin liittyviin kysymyksiin ja arvioida, tarvitseeko asiakas jatko-ohjausta vai voiko hän jatkaa ryhmässä.
- Paikallistuntemus ja yhteydenpito. On tärkeää tietää, kuka omassa kunnassa toimii fysioterapeuttina ja mahdollistaa matalan kynnyksen yhteydenotto.

Liikkuu se naapurikin - sarjakuva



Seuraavat tapaamiset

www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-kainuussa/tulevat-tapahtumat-kainuu/

2025

- 15.12. klo 13.30-16 Tuomas Rytkösen luento iäkkäiden nopeusvoimaharjoittelusta [ilmoittautuminen](#)
- Joulukuussa kuntakohtaiset VV-vuosiseurannat @Teams

2026

- 15.1. klo 8.15-9.15 Liikunnan viranhaltijoiden aamukahvit / Kainuun Liikunta -> Yhteiset tempaukset
- 19.1. klo 15.00–15.30 Ikiliikkuja viikon INFO [Teams-linkki](#)
- 30.1. klo 9-11 Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi, Teamsissa, [ilmoittautuminen](#)
- 4.2. Kainuun Voimaa vanhuuteen -työpaja Kajaanissa, [ilmoittautuminen](#)
- 5.2. etä/teoria & 10.2. lähi/käytäntö Vertaisohjaajakoulutus, Kainuun Liikunta
- 9.-15.3. Ikiliikkujaviikko
 - to 12.3. klo 10-10.45 järjestä etäkatsomo senioreille Ikiliikkuja-viikon webinaariin
- 20.3. (alustava) Yhteisporinat
- 19.5. Voitas-kouluttajakoulutus, Kajaani, [ilmoittautuminen](#)
- 5.6. (alustava) Yhteisporinat

Voitas-kouluttajakoulutus 19.5.

22



Voitas -kouluttajakoulutus, - iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, Kajaani

Ajankohta: 19.-20.5.2026, Kajaani

Toteutustapa: Lähikoulutus

Ilmoittautuminen viimeistään: 28.4.2026

<https://www.ikainstituutti.fi/event/voitas-kouluttajakoulutus-iakkaiden-voima-ja-tasapainoharjoittelu-kajaani/>

Lisätietoja:

Lisäksi etäevaluointi valinnaisesti joko 17.9. tai 12.11.2026

Kehitä osaamistasi sekä syvennä tietojasi ja taitojasi iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta.

Kouluttajakoulutukseen kuuluva paikallisen koulutuksen toteutus on tehokas tapa lisätä iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelua soveltavassa liikunnassa, vanhustyössä ja järjestöjen toiminnassa. Koulutus sisältää etäevaluoinnin (1,5 h).

Liitä kouluttaminen osaksi omaa työtä – liity asiantuntijaverkostoon!

Vuosiseuranta -teams

60–90 minuutin etäpalaveri, jossa käydään läpi hankevuoden toimintaa ja toimintalukuja, yhteistyötä, onnistumisia, haasteita, kehittämisideoita sekä suunnitelmia tulevasta

**”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 9.-15.3.2026 tarjoamalla liikkumisvinkkejä ja -mahdollisuuksia senioreille.

- Järjestä etäkatsomo senioreille Ikiliikkuja-viikon webinaariin to 12.3. klo 10-10.45
- Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja viestinnässä www.ikiliikkuja.fi/ikiliikkuja/ikiliikkuja-viikko/

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

INFO 19.1.2026



IKILIUKKUJA

VIKKO

Tule hakemaan ideoita toteutukseen!

Ikäinstituutti kutsuu toteuttamaan yhdessä Ikiliikkuja-viikkoa 9.-15.3.2026. Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä arkiliikkumisesta.

INFON OHJELMA, maanantaina 19.1.2026 klo 15.00–15.30

- ✓ **Toteutusideat ja liikuntamateriaalit**
- ✓ **Ikiliikkuja-viikon viestintämateriaalit**

Osallistu infoon tästä [Teams-linkki](#)

Lämpimästi tervetuloa!

Jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

www.ikiliikkuja.fi/ikiliikkuja/ikiliikkuja-viikko/



Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi, yhteisporinat Teamsissa 30.1.2026 klo 9-11

Tule kuulemaan, miten voitte hyödyntää valmiita senioreille suunniteltuja liikuntaohjeita ja -ohjelmia. Tilaisuus on tarkoitettu Pohjois-Karjalassa ja Kainuussa toimiville yhdistyksille. Osallistuneille yhdistyksille lähetetään maksuton materiaalipaketti (1 materiaalipaketti/yhdistys).

Voit osallistua tilaisuuteen yksin tai järjestää etäkatsomon edustamasi yhdistyksen väelle.

Ilmoittautumiset 27.1. mennessä:

[Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi](#) tai sähköpostilla ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

Yhdistyksille tietoa diavideon muodossa



Voima- ja tasapainoharjoittelun merkitys ikääntyessä

Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi



Videon linkki tässä (kesto 15.45min): https://youtu.be/ozh_2koZbKY



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti