



Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen -viestintä

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat 19.3.2026



VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

VOIMAA VANHUUTEEN 2025



YHTEISTYÖSSÄ MUKANA

- Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote
- Kaikki kunnat
- Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry
- Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja
- 67 paikallisyhdistystä

VOIMAA VANHUUTEEN 2025



OSAAMINEN VAHVISTUU

81

Osallistujaa Ikäinstituutin koulutuksissa.

39

Koulutettua vertaisohjaajaa. Koulutuksia pidetty kuudessa kunnassa.

37

Koulutettua ulkoiluystävää. Koulutuksia pidetty kahdessa kunnassa.

Lähde: Voimaa vanhuuteen -ohjelman seurantatiedot

VOIMAA VANHUUTEEN 2025



UUTTA TOIMINTAA

42

osallistujaa VoiTas-tehoryhmissä.
Ryhmiä järjestetty viidessä kunnassa.

8

uutta liikuntaryhmää

66

osallistujaa VV-järjestöillä

315

osallistujaa Ässäjumpissa

Lähde: Voimaa vanhuuteen -ohjelman seurantatiedot

VOITAS-RYHMÄT KUNNISSA 2025



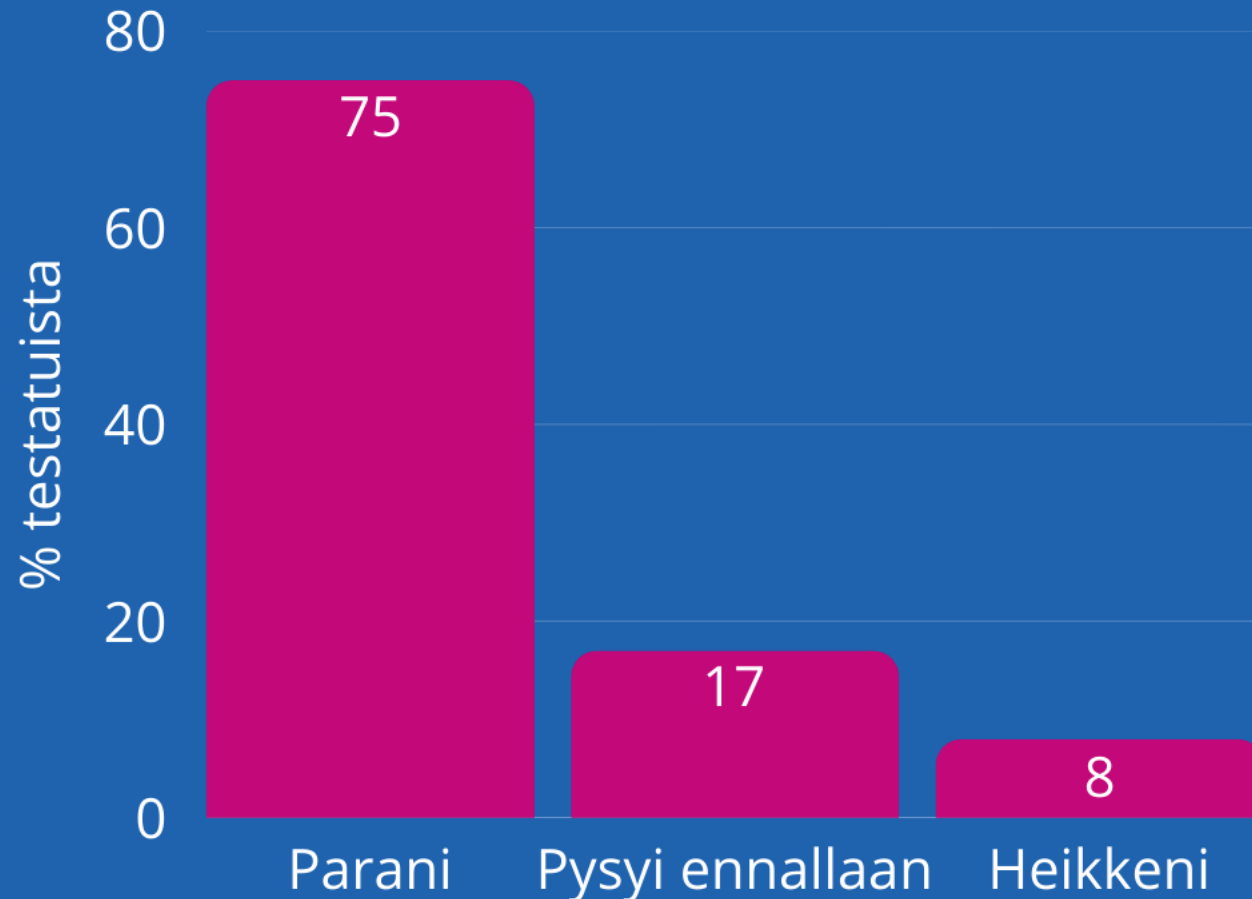
Muutos liikkumiskyvyssä (%) harjoitusjakson jälkeen

2

kunnassa

12

osallistujaa



Lähde: Voimaa vanhuuteen -ohjelman seurantatiedot

VOIMAA VANHUUTEEN 2025



TEHOKASTA VESTINTÄÄ

13 600

yli 65-vuotiasta tavoitettu kasvokkain

17 000

henkilöä tavoitettu somessa

Lähde: Voimaa vanhuuteen -ohjelman seurantatiedot

Ikiliikkuja-viikon mainoksia



Liikuntatapahtuma senioreille

#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaViikko

LIEKSA

Pohjajärven Vapaa-aikapalvelut
19 pv · 1

Ikiliikkuja-viikolla on mahdollisuus tutustua matalan kynnyksen liikuntaryhmiin. Jumbat tarjoavat helpon tavan aloittaa liikkuminen ilman suurta vaatimusta, maksuja tai sitoumusta.

Tule tutustumaan matalan kynnyksen maksuttomiin (lukuun ottamatta vesijumppa) liikuntatuokioihin:

- VESIJUMPPA
Aika: MAANANTAINA 9.3.2026
LÄHTÖ OUTOKUMMUN UIMAHALLIN TORIN LINIA-AUTOPARKISTA kello 11.45, PALUUKULIETUS LÄHTEE KELLO 14.00 OUTOKUMMUN UIMAHALLILTA. EDESTÄKÄIN KYTTIMÄKSU 5 € JA JUMPPAN OHJAUKSEMAKSU 5,50 €
- VESIJUMPPAKOULU: Ilmoittauduthan ennakkoon tekstiviestillä perjantaihin 6.3.2026 mennessä numeroon: 040 104 6204!
- VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA
Aika: KESKIVIikko 11.3.2026 KELLO 15-16
Paikka: VAPAA-AIKATALO/Räätälintie 6
- TUOLIJUMPPA
Aika: TOKSTAI 12.3.2026 KELLO 15-16
Paikka: VAPAA-AIKATALO, Räätälintie 6
- TARJOLLA ULKOLIIKUNTAAN!
- YHTEISKÄVELY/SALUVOILLA TAI ILMAN
Aika: TORSTAINA 12.3.2026 KELLO 12-30
Paikka: LÄHTÖ: VAPARIN PARKKIPAIKALTA (Räätälintie 6)
Mukaan kävelylenkille lähtee liikuntaneuvoja AINO! 🍷!
- VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA
Aika: PERJANTAI 13.3.2026 KELLO 10-11
Paikka: KUNTKAMMARI, Pohjajärventie 20
- TUOLIJUMPPA & YHTEISPORINAT
Aika: PERJANTAI 13.3.2026 KELLO 12-13
Paikka: KOIVIKON PIRTTI, Kallioniementie 6
- TUU MUKAAN! LIIKUTAAN YHDESSÄ! 🍷!

#ikiliikkujaviikko #LisääVoimaaVuosiin#

IKILIIKKUJA

VIKKO

Voimaa Vanhuuteen, Outokumpu ja Outokummun liikuntapalvelut
5 pv · 0

Olemme mukana ikiliikkuja-viikossa - tulehan meidän matkaan! 🍷

Maanantaina 9.3.
🍷 Klo 12.00 Tuolijumppa 30min, Servo
🍷 Klo 14.00 Tuolijumppa 60min, Urheilutalo

Tiistaina 10.3.
🍷 Klo 12.30 Tuolijumppa 30min, Outokummun seurakuntasali

Keskiviikkona 11.3. klo 10.30-12.30 Urheilutalo
🍷 Puristusvoimamittaus, Dribla –aktiivisuusmatto ja tasapainorata. Paikalla liikuntaneuvoja
🍷 Siun soten toiminnan esittelyä, aivojumppaa ja tietoisuutta aivoterveystestistä ja liikunnan vaikutuksesta. Paikalla muistihoitaja ja muistikoordinaattori

Torstaina 12.3.
🍷 Klo 10.00 Potkua proteiinista –luento 45min, Urheilutalo kokoustila

Tapahtumat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Lisätietoa: Aino Palovesi, 044 755 9479
aino.palovesi@outokummunkaupunki.fi

Muista lisäksi myös muut senioriliikuntaryhmät 🍷
<https://www.outokummunkaupunki.fi/.../liikunta.../ryhmaliiikunta/>

IKILIIKKUJA

VIKKO

IKILIIKKUJA

VIKKO

Potkua proteiinista -webinaari & 15 min voimajumppa

Aika: Torstai 12.3.2026 klo 10-11
Paikka: Kuntalaisten talo, Valtimo

Jotta voimat säilyvät, on tärkeää liikkua ja syödä hyvin. Webinaarista saat tietoa liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin. Webinaarin jälkeen 15 min ohjattu voimajumppa kehon painolla!

Tapahtuma on maksuton.
Järjestäjät: Ikäinstituutti ja Nurmeksen kaupunki

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!

#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaViikko

Ikiliikkuja-viikko kestää kymmenen päivän ajan, on arkipäiväinen ja toteutetaan kunkin kunnan voimaa vanhuuteen -osastossa.
Viikkokäyminen on maksuton ja se on avoimena kaikille.

Nurmeksen kaupunki
2 pv · 0

Viikolla 11 vietetään ikiliikkuja viikkoa. Se on osa Pohjois-Karjalassa toteutettavaa Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa.
Tervetuloa torstaina 12.3.2026 klo 10-11 Kuntalaisten talolle kuuntelemaan webinaaria proteiinin ja liikkumisen merkityksestä sekä kokeilemaan kehon painolla tehtäviä voimaharjoituksia!



Ikiliikkuja-viikon webinaaritapahtuma

Tapahtuma tarjoaa ajankohtaista tietoa liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä ikäihmisille sekä kevään liikuntatarjonnasta ja digijopastusmahdollisuuksista. Yhdessä liikkumista unohtamatta!

Torstaina 12.3.2026 klo 10–12
Joensuu Areenan yläaulassa
(Mehtimäenaukio 2)

Tapahtuman kulku:
10–10.45 Etäwebinaari – Potkua proteiinista
10.45–11 Toimijoiden infotilaisuus
11.00–11.15 Tuolijumppa
11.15–12 Pop up -pisteet

Tervetuloa!

J•ENSUU JOEN SEVERI ISLO Potkoti

Pohjois-Karjalassa Kansanterveyden keskus

Liikkuva Kontiolahti
1 pv · 0

Tällä viikolla vietetään Ikiliikkuja viikkoa ja torstaina järjestämme Potkua proteiinista -webinaarin etäkosmon kunnanvirastolla. Tervetuloa mukaan!

#ikiliikkujaviikko #LisääVoimaaVuosiin

Potkua proteiinista -webinaari

Torstaina 12.3.2026 klo 10.00-10.45
Valtuustosalissa

Webinaari on kaikille senioreille avoin ja maksuton!

Tervetuloa!

KONTIOLAHTI



Juuan liikuntapalvelut
24. helmikuuta klo 13.43 · 0

Ikiliikkuja-viikkoa vietetään tänä vuonna 9.-15.3.2026 🍷

Keskiviikkona 11.3. klo 13.00-14.00 ilahdutetaan ikäihmisiä ulkoiluhetkellä 🍷... Näytä lisää

Ilahdutetaan ikäihmisiä ulkoiluhetkellä

Ke 11.3. klo 13-14



Kuva: Vaarojen Sanomat / Minna-Liisa Rjestola

Lähdetään porukalla ulkoilemaan!
Kokoontuminen Ellinkulman pihassa klo 13.

Ilmoittautumiset 6.3. mennessä, jotta kotihoito osaa auttaa sopivan määrän ikäihmisiä ulkoilukuntoon.

Liperin kunnan liikuntapalvelut
25. helmikuuta klo 7.51 · 0

Toivottu Mummodisko tulee taas. Ikiliikkuja-viikolla otetaan ilo irti ja keuhkollaan 1960- ja -70-lukujen tahtiin Liperin Yhteisötalolla. Liperin Lavatanssijat johdotelevat tanssin pyörteisiin.

Tapahtuma järjestetään tiistaina 10.3.2026 klo 12-14.

Buffettia varten kannattaa varata mukaan käteistä. Kahvituksesta vastaa Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen Liperin osasto.

Mummodisko

Ti 10.3.2026 klo 12-14
Yhteisötalolla Hermannin salissa
(Opintie 2, Liperi)

Vapaa pääsy!

Liperin Lavatanssijat johdattaa tanssin pyörteisiin

Buffettia pitää Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen Liperin osasto, käteismaksu!



Ikiliikkuja-viikon lehtijutut

Lieksan Lehti

10.3.2026

Ikiliikkuvat seniorit eivät sammaloidu – Katso video



Leena Voittomäki (vas.), Kirsti Hyrkäs ja Silja Nevalainen sanovat olevansa ikiliikkuja. MARTTI HEIKKINEN

Lieksan satamassa järjestetty teemaviikon tapahtuma sai ikäihmiset nauttimaan talviliikunnasta.

Martti Heikkinen
Eilen 16:00



YLÄ-KARJALA

12.3.2026

Reseptiksi liikuntaa ja ikäihmisen proteiini-
toinen lautasmalli



Ikiliikkujat-teeman mukaisesti Nurmeksien hyvinvointipäällikkö tarjosi Valtimolla osallistujille liikuntahetken webinaarin jälkeen. LEA KUOKKANEN

Ikäinstituutin Ikiliikkujat-teemaviikko tarjosi Valtimolla lisää sekä tietoa että liikettä.

Lea Kuokkanen
Eilen 15:10



KARJALAINEN

[Etusivu](#) / [Paikalliset](#)

Sykkeen podcast | Ikäihmiset liikkeelle vertaisvoimin – Voimaa vanhuuteen -toiminta kasvaa Pohjois-Karjalassa

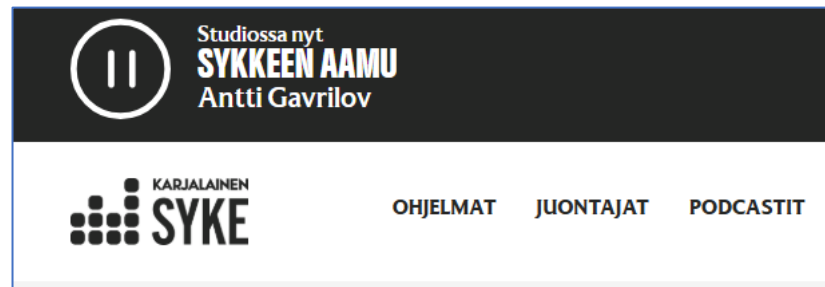


Erityisliikunnanohjaaja Eija Pennanen ja eläkeläinen Lilja Paavilainen kertovat Voimaa vanhuuteen -ohjelman toiminnasta Pohjois-Karjalassa. ANTTI GAVRILOV

Pohjois-Karjalassa kannustetaan ikäihmisiä liikkumaan ja pitämään toimintakykyä yllä Voimaa vanhuuteen -ohjelman avulla. Tärkeässä roolissa ovat vertaisohjaajat – ikäihmiset, jotka ohjaavat liikuntaa toisilleen. Ohjelmasta ja sen merkityksestä keskustellaan aamun haastattelussa.

Antti Gavrilov
13.3.2026 12:45

Vertaisohjattu toiminta esillä paikallismedioissa ja radiossa



13.3.2026

Kontiolahti:

Eija Pennanen, erityisliikunnanohjaaja

Lilja Paavilainen, vertaisohjaaja

[Sykkeen podcast | Ikäihmiset liikkeelle vertaisvoimin – Voimaa vanhuuteen -toiminta kasvaa Pohjois-Karjalassa | Paikalliset | Karjalainen](#)



Seppo Pusa (vas.) ja Markku Saukkonen ovat aktiivisia liikkujia. Torstaina he liikkuvat tasapainoradalla.

Linda Inkinen

Uutiset 16.3.2026 10.30

Ikäihmiset jumppaavat Värtsilässä 72-vuotiaan Mirja Kinnusen johdolla

Lenkillä ja kuntosalilla pulistaan ja pidetään kuntoa yllä – vertaisohjatut ryhmät kokoavat ikäihmisiä liikkumaan Liperissä ja Rääkkylässä

Julkaistu kategoriassa: Liperi, Rääkkylä, TilaaJille Kirjoittanut Hanna-Leena Kunttu 12.3.2026



Kirsi-Marja Hytönen on yksi Liperissä toimivista ikäihmisten vertaisliikunnan ohjaajista. Kuva: Hanna-Leena Kunttu

Liperissä ja Rääkkylässä ikäihmiset liikkuvat vertaisohjaajien vetämissä ryhmissä. Liperissä vertaisohjaajien johdolla kokoonnutaan tuolijumppaan, kuntosalille ja kävelylenkeille, Rääkkylässä niin ikään jumpataan ja harjoitellaan kuntosalilla.

Kannon nokassa ●



Kirsti Pykkänen käyttäen kävellessään tukea. Rollaattorin hän sai käyttöönsä ensimmäisen lonkkamurtuman jälkeen.

MERVI NEVALAINEN

EHKÄISE KAATUMISIA

Yleisimmät kodin vaaranpaikat

- Puuttuvat kateet ja kahvat; lisää tukiteita portaikkoihin, kylpyhuoneeseen ja käytävien varrelle.
- Kiihkerät huonekalut; varmista, että kalusteet ovat oikean korkuisia ja paikallaan pysyviä, jos niistä otetaan tukea.
- Korkealla olevat kaapit; sijoita käyttöesineet ja muut tavarat niin, ettei niitä tarvitse kurotella tai käivetä jalkaralle.
- Liukas lattia; kuivaa lattia-pinnat heti suihkun jälkeen tai jos niillä on kosteutta. Käytä liukuestemattoja!
- Korkeat kynnykset; poista korkeat kynnykset tai merkitse ne huomioväriä.
- Tukossa olevat kulkuväylät; pidä kulkureitit vapaina kalusteista.
- Huono ja riittämätön valaistus; varmista riittävä valaistus myös yöaikaan.
- Kasaantuvat matot ja töröttävät kulmat; varmista, että mattoihin tai niiden reunoihin ei voi kompastua. Käytä liukesteitä mattojen alla.
- Johtovirtelämät; varmista, että kulkuväylillä ei ole irtotavaroita.

(Lähde: URK-instituutti)

Ilomantsissa on tilastollisesti paljon lonkkamurtumia

Keinonivelet lonkissa eivät ole pakkaneet Kirsti Pykkästä kotiin.

Mervi Nevalainen

Liikuntaa tulee ylläpitää kaiken ikäisenä, mutta ehdottoman tärkeää se on ikäihmisille, jolle kaatuminen voi aiheuttaa ikävän lonkkamurtuman.

Viime vuosina Ilomantsissa on sattunut yli 65-vuotiaille enemmän lonkkamurtumia väkilukuun suhteutettuna kuin koko maan tai Pohjois-Karjalan keskiarvot osoittavat kyseisellä ikäryhmällä.

Esimerkiksi vuonna 2024 Ilomantsissa asuvilla yli 65-vuotiaille sattui 16 lonkkamurtumaa, mikä vastaa 0,8 prosenttia kyseisestä ikäryhmästä.

Ilomantlainen Kirsti Pykkänen on kokenut kaksi lonkkamurtumaa.

– Molemmissa lonkissa on nyt keinonivelet. Ikkäisekseni olen kuntoutunut hyvin, toteaa 95-vuotias Kirsti Pykkänen.

Kaksi vuotta sitten hän kaatui horjuttamisen takia lottoman sisällä, silloin murtui oikea lonkka.

– Vuosi sitten kaaduin ulkona luukkaalla ja siten murtui vasen.

– Usein lonkkamurtumat ovat seurausta kaatumisista, joten kaatumisten ehkäisy on tärkeää, toteaa Ikäihmisten liikunnan asiantuntija **Eveliina Pylvio** ikäinstitutiin Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta.

Kaatumisiin vaikuttaa moni tekijä, vaikka usein ne yhdistetään luikkaisiin keelihin.

– Liikkuminen ja itsensä kunnossa pitäminen on yksi keskeisimmistä asioista, jolla ikäihminen voi ehkäistä kaatumisia.

– Molemmilla kerralla hän oli tapahtuman jälkeen sairaalassa pari viikkoa.

– Sain rollaattorin käyttööni ja sen turvin liikun. Tapsapaino jäi huonoksi, tarvitsen aina tukea. Ulkokäyttöön on toinen rollaattori.

Ensimmäisen kaatumisensa jälkeen Pykkäselle jäi lievä kaatumisen pelko.

– Toisen kerran jälkeen tulisi hyvin varovaiseksi. Kotiin hän ei ole kuitenkaan jätynyt, vaan käy kävelen lähellä olevassa kaupassa ja Illjan kerhossa.

– Kävelylenkkitä teen korttelin ympäri. Toipumista auttoi, että olen vuosikaudet hoitanut kuntotani jumpassa käynnillä.

Kävelysauvoja hän käyttää tukena silloin, kun siirtyy sisällä autokyytiin.

– Alkuaan fysioterapeutti kävi kunnottamassa kotona. Nyt minulla käy kotihoito kerran viikossa. Näin pärjään hyvin.

– On tärkeää aloittaa kuntoutus heti, ettei liikkuminen jää ja tule kaatumisen pelkoa. Tukeyien lihasten vahvistaminen on isossa osassa kuntoutusta, Hoskonen painottaa.

Fysioterapeutti pohtii, että yksi syy lonkkamurtumiin Ilomantsissa on suuri ikäihmisten määrä suhteessa väkilukuun.

– Se vaikuttaa heti tilastossa. Voi olla myös se, että täällä tehdään paljon ulkoiltoja talvella ja liukkailla.

Hoskonen kunnottamille potilaille lonkkamurtuma on tullut monin eri tavoin.

– On ollut tapauksia, että on noustu luteralle jalkaralle ja tipahdettu siitä. Myös pyörityksen vuoksi on tullut kaatumisia.

Kotikäynnillä Hoskonen on pitänyt merkille, että ihmiset ovat pimeässä. – Yllättävän vähän käyttävät valoja ja maton reunat

ovat vihelliitä, niihin kompastutaan.

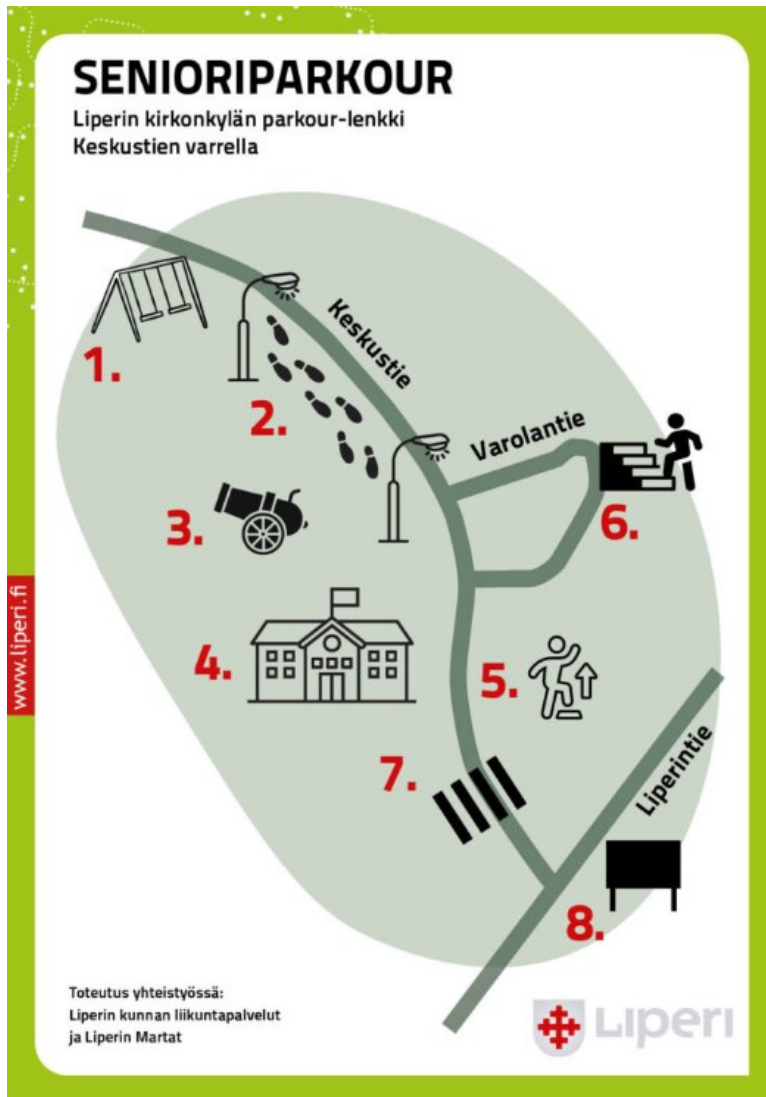
Vuosittain joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu. 80 vuotta täyttäneistä kaatumisia sattuu vuosittain jo joka toiselle. Tähäkeillä sisäisiä jämiä ei tunneta turvallisemmalla vaihtoehdolla, kuin ulos lähteminen.

– Tosiasiassa iäkkäiden kaatumisista suurin osa tapahtuu sisällä omassa kodissa. Yöllinen vessareissu pimeässä voi olla kohtalokkaampi kuin ulkoiluhetki. Pitkällä aikavälillä liikuttamattomuus heikentää kuntoa ja lisää kaatumisriskiä. Turvallista ulkoilua edesauttavat muun muassa hyvin hoidetut kulkuväylät, tulevat ulkokengät ja liukesteet, Eveliina Pylvio vinkkaa.

Ikäihmisten kaatumismurtumista jopa puolet olisi ehkäistävissä lähtövoimajaksilla ja tasapainoharjoituksella ei pitämällä itsensä kunnossa.

Senioriparkour Liperi

- Rata hyödyntää tien varrella olemassa olevia rakenteita (rappusia, penkkejä ja leikkipuiston välineitä)
- Ratapiirrosta ja suoritusohjeita (paperituloste tai älypuhelimien näyttö) noudattamalla pääsee alkuun



Terveysliikunnanohjaaja Milla Holm (oik.) testaa karusellia Liperin Marttojen puheenjohtaja Mirja Sakkin kanssa. Kuva: Alberto Politi / Yle

[Lataa suoritusohjeet PDF-tiedostona tästä](#)
[Lataa ratapiirros PDF-tiedostona tästä](#)

Ylen tekemään uutiseen [TÄSTÄ](#)



SUOMUSSALMI



**Voimaa vanhuuteen
räätälöity
kirjastoautokiertue
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

4.2.2026

Seija Huotari ja Hannastiina Piikivi

Lähipäivän 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.

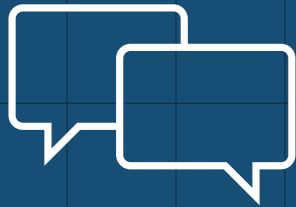
Ryhmä 3: Somemainonta, etenkin omaiset. Siivous- ja kotipalvelu, myös yksityiset tahot mukaan viestintään. Seurankunta mukaan.

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.

Ryhmä 1: Kirjastojen / kirjastoautojen infopiste



1. Mitä infopiste sisältää?

- Tietoa liikkumisen merkityksestä, miten?
- Mitä materiaalia jaetaan?
- Onko liikuntavälineitä lainattavissa?
Puuttuuko jotain?
- Mikä slogan?

Ryhmä 1: Kirjastojen / kirjastoautojen infopiste



Ei painavia välineitä:

- Nilkkapainot nousujohteiseen harjoitteluun
- Kuminauhoja jumppaohjeineen (jää jumppaajalle)
- Liukuesteitä jaossa lainaan niille, jotka niitä oikeasti tarvitsevat ja tulevat tarpeeseen

Kirjastossa pieni pöytä, jossa kansio (yhteinen kansikuva) ja jakomateriaalia ja infolappuja:

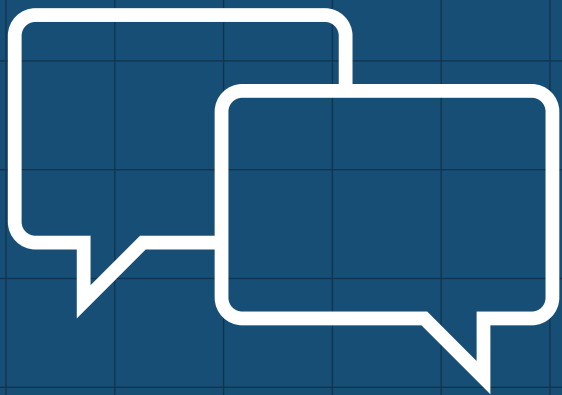
- Alueen liikuntaryhmistä ja liikuntaneuvonnasta tietoa, jossa päivitettyt tiedot (Matalan kynnyksen ryhmistä tietoa erikseen ja kuvattu sisältöä tarkemmin, jotta niihin uskaltaa lähteä mukaan)
- Terveyskeskuksen fysioterapian numero, Ikäneuvolan yhteystiedot, omaishoitajien- vammaiskorttien, seniorikorttien jne. käytöstä ja mahdollisuuksista tietoa.
- Mökkitalkkarin numero, aurauspalvelut, kauppa-apu ja muut kunnan tarjoamat palvelut jne.

Jumppaohjeita jaossa esim. :

- Kävely kevyemmäksi ja muitakin jumppaohjeita. Voimaa- ja tasapainoa kehittäviä ohjelmia
- Kaatumisriskin arviointiin liittyvää materiaalia
- Kirjastolle ja Kylätakseihin tietoa lähitapahtumista

Slogan: *Lainaa itsellesi virkeämpi elämä*

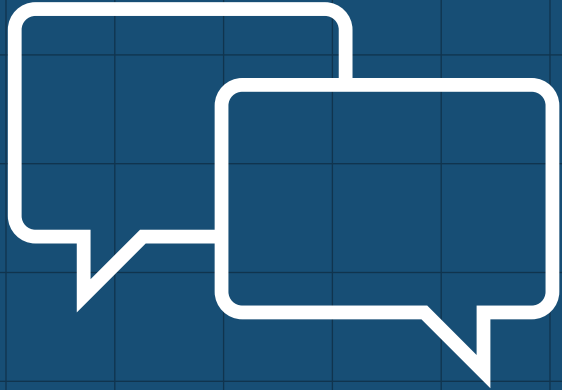
Ryhmä 2: Muut kotikäyntejä tekevät henkilöt



1. Muokatkaa esite, jota kotikäyntejä tekevät henkilöt (siivousyrittäjät, jalkahoitajat, kampaajat, diakonit jne.) voivat jakaa asiakkailleen.

2. Muotoilkaa saateviesti kotikäyntejä tekeville henkilöille

Ryhmä 2: Muut kotikäyntejä tekevät henkilöt



Fontti voisi olla isompi

Valaistus

Tummennetut kysymysmuotoon

Vältä kiipeilyä

Pyydä haastavimpiin kotitöihin

Pidä lihasvoima ja tasapaino hallussa – liiku päivittäin, vaikka vain hetki!

Kokeile tulolilta ylösnousuja (+ kuva)

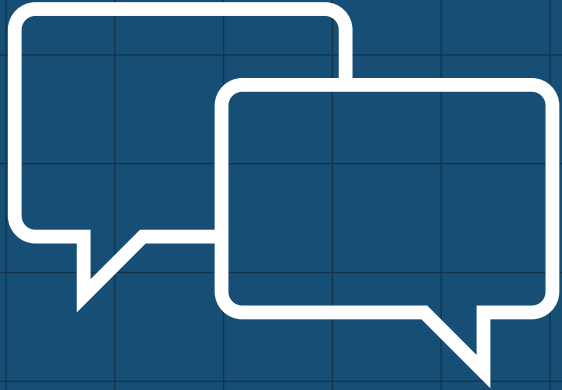
-> tämä alkuun, linkit loppuun

Saateviesti:

Pelastustoimen mukaan Suomessa vuosittain tapahtuvista yli miljoonasta tapaturmasta yli 70 prosenttia sattuu kotona. Kodin turvallisuutta voi parantaa pienillä muutoksilla. Tässä lyhyt tietoisuus, jota voitte hyödyntää asiakkaan luona käydessänne.

Kiitos, että olet mukana levittämässä tietoa kodin turvallisuudesta ja kaatumisen ennaltaehkäisystä.

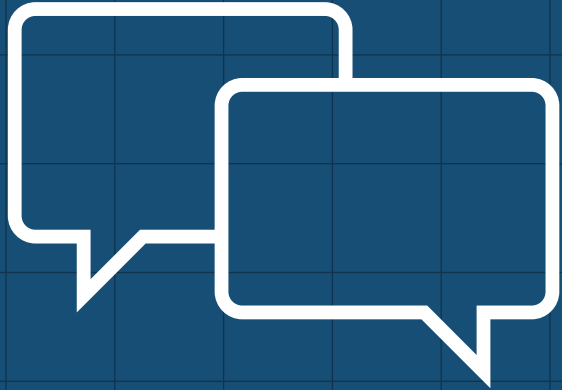
Ryhmä 3: Alueen yhteinen esite kaatumisten ehkäisystä



1. Parannelkaa esitettä

- **Sivu 1** linkit kuvan alle, teksti voima- ja taaspainoharjoittelusta lähelle kuvaa
- **Sivu 1** kehykset antaisi sivulle ryhtiä vrt. **Ssvu 2**
- Kohta 1 : Tasapaino- ja lihasvoima ei ole kaikille selvää, voisiko olla konkreettiset esimerkki esim. kuvan kohdalla, vaikka kuvakollaasi liittyen täsmänä voima- ja taaspainoharjoitteluun (tai toisen pallon tilalla kahvakuula)
- Kohta 2 : matala/vai ohutpohjaiset, matalakorkoiset kengät
- Kohta 3: Kävelysauvat antavat tarvittaessa lisätukea
- Kohta 4: Viimeinen lause jäänyt kesken. Erilaisilla tukikaiteilla voi lisätä kodin turvallisuutta.
- Kohta 6 Proteiinin huomioiminen
- Kohta 7: D-vitamiinin määrä
- Kohta 8 Kuvan tilalle olutpullo (olutta ei meilletä alkoholiksi)
- Kohta 9 Terveystila on hyvä tarkistaa tarvittaessa, (jos muutoksia
- Kohta 10 Syö lääkkeitä saamiesi ohjeiden mukaisesti. Keskustele lääkityksestäsi terevdenhuollon ammattilaisen kanssa.

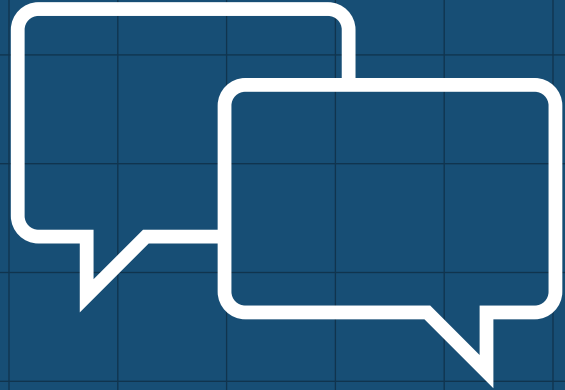
Ryhmä 3: Alueen yhteinen esite kaatumisten ehkäisystä



2. Listatkaa paikat, joissa esitettä tulisi jakaa:

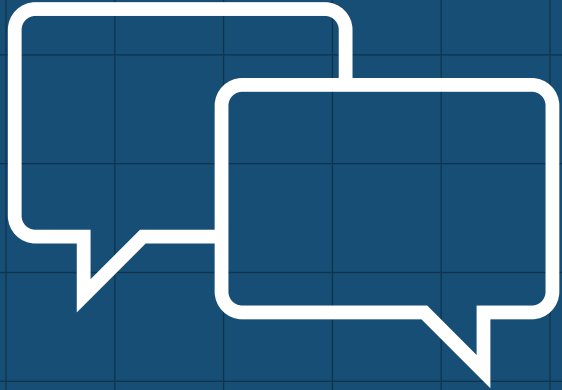
- **Paperiversioita tilaisuuksissa, joissa kohdataan ikääntyneitä**
 - Kerhot
- **Tulostettava versio netissä**
 - Siun soten kaatumisen ehkäisyn sivu?
 - Elintapaohjauksen polku?
- **Siun sote: "vihreällä linjalla" asiakaskohtaamisissa**
 - Palvelutarpeen arviointi
 - Kotihoidon arviointijakso
 - Avoterveydenhuollon vastaanotot
 - Kuntoutussairaalat
 - Poliklinikoilla, joissa ikääntyneitä asioi

Ryhmä 4: Tietoiskut kaatumisten ehkäisyyn liittyen



1. **Parannelkaa tekstit**
2. **Missä tietoiskuja voisi hyödyntää?**

Ryhmä 4: Tietoiskut kaatumisten ehkäisyyn liittyen



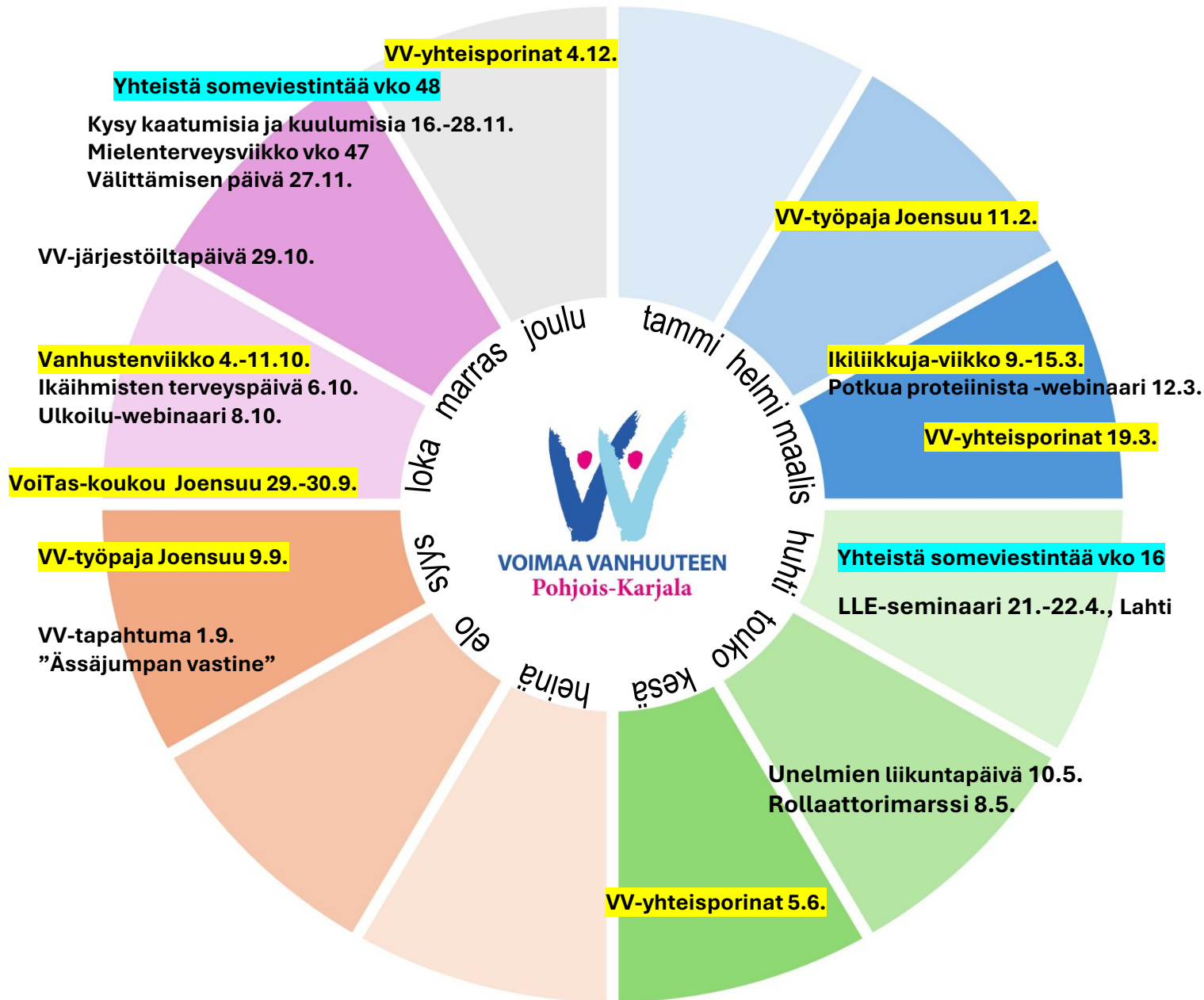
Kommentit:

- Liian pitkiä, lyhennetään. Pari virkettä.
- Kuva elävöittäisi tekstiä. Kuva, jossa puhekuplia /tekstiä ja muutama lause → hyödynnettävyys myös somessa.
- Visuaalinen yhtenäinen ilme (esim. Ukkeli-kuva)
- Linkit valikoiden

Jakelu:

- Yleiset kokoontumispaikat, paperilla jakoon tai näytille (yksi asia/paperi)
- Some
- Yhdistysten jäsentiedotteet
- Ikäihmisten jumpissa jakoon
- Ikäihmisten tapahtumat, Rollamarssi, Terveyspäivä

Voimaa vanhuuteen -vuosikello 2026



Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu? -tapahtumat

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

Suunnitteilla syksyille:

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

Rollaattorimarssi 8.5.2026

- Tempauksen tavoitteena on nostaa esiin jokaisen oikeus hyvään ja arvokkaaseen vanhuuteen. Nostetaan positiivisen kautta esiin huoli iäkkäiden palveluiden tilanteesta ja samalla muistutetaan ikääntymisen moninaisuudesta – ja siitä, että ilo kuuluu myös vanhuuden elämänvaiheeseen.
- Joensuussa ja Polvijärvellä Rollaattorimarssi
- VTKL:n sivuilla [infoa järjestäjille ja ladattavissa tapahtuman visuaaliset elementit](#)
- Ikäinstituutista saatte pohjat banderolleihin, VV-logo mukana
- Voisiko vanhusneuvostot olla mukana keksimässä sloganeja?



Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -ohjelman Juhlaseminaari 26.5.2026

klo 12.00–15.30, Turku (Tyks, Medisiina D)
klo 12.30–15.00, striimi

Tule kuulemaan ohjelman tuloksista, inspiroivista kuntaesimerkeistä ja asiantuntijapuheenvuoroista sekä suuntaamaan katsetta alueellisen hyte-työn tulevaisuuteen yhdessä kuntatoimijoiden, järjestöjen ja asiantuntijoiden kanssa.

ILMOITTAUDU MUKAAN [TÄSTÄ](#)

Tulevat koulutukset

Koulutuksia ammattilaisille

- **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille**
 - 12.5.2026 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)
- **Ikäystävällinen ja turvallinen asuinympäristö** – tietoa ja keinoja kehittämiseen
 - Kaksiosainen koulutus järjestetään 23. ja 29.4.2026 klo 12-15, [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)
 - (Koulutus on tarkoitettu ikäihmisten asumisen, turvallisuuden ja palvelujen parissa työskenteleville, kuten kuntien ja hyvinvointialueiden asumisen ja vanhustyön ammattilaisille, suunnittelijoille ja päättäjille sekä järjestöjen ja vanhusneuvostojen edustajille.)
- **VoiTas-kouluttajakoulutus** 29.-30.9.2026 Joensuun Tiedepuisto
- **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus** 28.10., 11.11. ja 18.11. (2-3h kerrallaan)

Senioritanssi- ja joogakoulutukset

- **Lempeää liikuntaa istumajoogasta**, Teams
 - 6.5.2026 klo 9-12. [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)
- **Senioritansseja istuen ja seisten**, Teams
 - 13.5.2026 klo 9-12. [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)

Koulutukset sopivat vertaisohjaajille!

Tulevat webinaarit

Webinaari ammattilaisille, Teams

- **Oivalluksia arkeen – ratkaisukeskeinen vuorovaikutus liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin tukena**
 - 24.3.2026 klo 13-14. [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)

Webinaari ikäihmisille, Teams

- **Elämänmuutoksista eteenpäin**
 - 26.3.2026 klo 13-14. [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)

Itseopiskeltavat verkkokurssit

Ammattilaisille:

- Vinkkejä ikäihmisten etäliikunnan järjestämiseen, [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)
- Hyvä uni ikääntyessä, [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)
- Ikääntyneen uni ympärivuorokautisessa hoivassa, [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)

Ikäihmisille:

- Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen, [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)
- Elämäni eläkevuodet, [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)
- Hyvä uni ikääntyessä, [Ilmoittautumiset ja ohjelma](#)



7.-20.9.2026

Osallistu kampanjaan
ja tarjoa ulkoilun iloa ikäihmiselle

www.vievanhusulos.fi

#VieVanhusUlos #GåUtMedDenÄldre



Kiitos – aurinkoista ja iloista kevättä 🌻