

**Kuntoutuksen
ammattilaiselta
ostopalveluna tilattu 10
viikkoa kestänyt kuntouttava
liikuntatoiminta on todettu
vaikuttavaksi.**



**VoiTas-ryhmät kuntosalilla
ovat vakiinnuttaneet
toimintansa.**

**”Harjoitellaan tosissaan,
mutta ei totisesti”**



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi



Kuva: Kaarinan liikuntapalvelut, Facebook



**Kimitoön
Kemiönsaari**

**Kunnan
liikunnanohjaaja ja
Varhan fysioterapeutti
kouluttavat yhdessä
ulkoiluystäviä ja
vertaisohjaajia.**



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi





**Liikuntatarjonnassa
huomioidaan aiempaa
paremmin
toimintakyvyltään
heikentyneet ikäihmiset.**





**lääkäiden
liikuntaneuvonta on
vakiintunut pysyväksi
toiminnaksi.**





Uusi voima-tasapainoryhmä ikäntyneille.



Laitila 

**Ikäihmisten teemaviikot:
Varttuneen väen viikko ja
Ikiliikkuja-viikko
järjestetään yhteistyössä
yhdistysten kanssa**



Kuva: Laitilan kunnan Instagram

Kuntosaliharjoittelu on kasvattanut suosiotaan iäkkäiden keskuudessa merkittävästi ja yhä useampi on löytänyt tiensä joko sisä- tai ulkokuntosalille.



**Uusia matalankynnyksen
liikuntaryhmiä on
syntynyt paljon lisää ja
niissä toiminta on
vakiintunut.**

**”Jos jotain näistä
lopetettaisi, tulisi haloo”**



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi



Kuva: Tarja Mäki

Wertaisliikuttaja-koulutuksia on toteutettu yhteistyössä Liedon kanssa. Osallistujat ovat saaneet paljon oppeja ja ideoita ohjaukseen.

”Pienikin tekeminen on enemmän, kuin ei mitään”



Mynämäki
Maaseutu mukavuuksilla

**Vertaisohjattu toiminta
käyntiin. Kunnassa
seitsemän aktiivista
vertaisohjaajaa.**



Kuva: Mynämäen kunnan Instagram

Naantali

**Yhteinen
vertaisohjaajakoulutus
Raision kanssa. Vertaiset
ohjaavat tuolijumppa- ja
kuntosaliryhmiä sekä
opastavat ulko-
kuntosaleilla.**



Kuva: liikkuvanaantali Instagram



Yhteinen vertaisohjaajakoulutus Nousiainen, Masku ja Mynämäki



Turun Seutusanomat 19.2.2024

Mynämäen, Nousiaisten ja Maskun vertaisliikuttajakoulutukset hakevat virtaa kuntayhteistyöstä

Tekijä **Katariina Mäkinen-Önsoy** - 19.2.2024

351 0





Oripää

Täyttä elämää

Kuntosalivuoro ja muu ikäihmisten toiminta on vakiintunut tärkeäksi osaksi arkea. Liikunnan edistämistyö näkyy käytännössä ja moni kokee, että heistä välitetään eikä heitä ole unohdettu.



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

Liikuntaa senioreille Oripäässä:

maanantaisin klo 13-14 kuntosalilla
lihaskuntoa ja tasapainoa 18.11. asti

keskiviikkoisin klo 9.30-11.00 Peuhu
Liikuntahallilla yhdessä lasten kanssa

torstaisin klo 14-15 ajalla 31.10.-12.12.
Kunnantalolla tuolijumppa



**lääkäiden
ryhmämuotoinen
liikuntaneuvonta on
käynnistynyt onnistuneesti
ja ryhmiin on saatu
innostunut
osallistujajoukko.**





Pargas
Parainen

**Voimaa vanhuuteen -
ryhmä uudessa
liikuntahallissa kokoaa
joka viikko noin 30
iäkästä harjoittelemaan
voimaa ja tasapainoa.**



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi



Kuva: pargasparainen Instagram

**Yhteistyö Loimaan kanssa on
muotoutunut tiiviiksi ja toimivaksi.
VertaisVetureita on koulutettu
yhdessä ja kunnilla on yhteinen
liikuntaneuvoja tukemassa
toimintaa.**



Loimaan kaupunki ja Pöytyän kunta järjestävät yhdessä neljän opintokerran Vertaisveturi – koulutuskokonaisuuden, joista kaksi koulutuspäivää Pöytyällä ja kaksi Loimaalla.

VertaisVeturi-koulutus

- **Pöytyä ti 19.8 ja to 21.8. klo 9-12**
Elisenvaaran oppimiskeskus, Kyröntie 16, Kyrö
- **Loimaa ti 26.8. ja to 28.8. klo 13–16**
Kaupungintalo, Ylistaronkatu 36, Loimaa

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

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

Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikilla ikäihmisten liikunnasta ja ohjaamisesta kiinnostuneille. Koulutus perustuu Ikäinstituutin iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas) koulutusohjelmaan.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset ma 4.8. alkaen:

Tarja Mäki, 040 571 8620, tarja.maki@loimaa.fi
Markus Salo, 040 054 7583, markus.salo@poytya.fi

Lisätietoja: loimaa.fi > ajankohtaista

raisio

**Voitas-tehoryhmien
käynnistyminen ja
vakiintuminen sekä
toimiva ohjautuminen
Varhan kuntoutusryhmistä.**



Kuva: Raisio

**Maksuttomassa VoiTas-
jumpassa vahvistetaan
lihasvoimaa, kehitetään
tasapainoa ja ehkäistään
kaatumisia – rennossa ja
kannustavassa
ilmapiirissä.**





**Maksuton, matalan
kynnyksen sisäkävely
Salohallissa talvikaudella.
Välillä paikalla on
vertaisohjaaja tai
muistiyhdistys
järjestämässä ohjelmaa.**



Kuva: salonkaupunki_Instagram

**Kävellään kimpassa ja
liikutaan liukastumatta**

**Maanantaisin klo 10-11
ajalla 20.1.-31.3.2025
Salohallin juoksusuora**



Kerrytä askelia ja pidä yllä
terveyskuntoasi liukkaan kelin
aikaan. Kävelytunnissa on kyse
myös sosiaalisesta tapaamisesta
muiden kävelijöiden kanssa. Kävele
oman kunnon mukaan.

Yhteistyössä:

**Salon liikuntapalvelut, Syty,
Muistiyhdistys, Vanhusneuvosto, Varha.**

Maksuton
ilmoittautumista





Voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät ovat käynnistyneet ja vakiintuneet osaksi liikuntatarjontaa.



VoiTas-ryhmä (voima-tasapainoharjoittelu)

maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 15-16.15

27.1.-19.3.2025

Palvelukeskuksen kuntosalissa

**VoiTas-ryhmä on tarkoitettu kotona asuville
toimintakyvyltään heikentyneille yli 75-vuotiaille.**



**KAIKKI VOITTA
HUNNTEJA, KUN
SENIORI NOSTAA
PUNNTEJA!**

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

- liikkumisesi on vähentynyt
 - pelkääät kaatumista
- sinulla on vaikeuksia tuolilta ylösnousussa
 - koet tasapainovaikeuksia
- väsyit aiempaa helpommin arkiaskareissa

Pienryhmässä harjoitellaan kahdesti viikossa 8 viikon ajan. Jokainen harjoittelee oman kuntonsa mukaisesti, aiempaa kokemusta kuntosalilla käymisestä ei tarvita. Voit osallistua liikkumisen apuvälineen kanssa, jos kykenet siirtymään kuntosalilaitteesta toiseen itsenäisesti. Mukaan tarvitetset joustavat vaatteet, sisäkengät ja vesipullon.

Toimi näin

Ota yhteyttä hyvinvointi- ja liikuntakoordinaattoriin,
joka arvioi onko ryhmä soveltuva sinulle.

Riina Rautiainen 050 548 4257

riina.rautiainen@sauvo.fi



Somero

**VV-toiminta on juurtunut.
Kaikki kaupungin
liikunnanohjaajat käyvät
Voitas-kouluttajakoulutuksen
ja ulkoiluystäväkoulutuksen,
jotta kaikilla on samat tiedot
ja taidot.**



**Ikäihmisten liikuntatarjontaa
on lisätty rinnakkaisten
kehittämishankkeiden tuella.**



Karaoketuolijumppa. Kuva: Arja-Riitta Leino

**Yhteistyö Varhan kanssa
on käynnistynyt uudelleen
HVA-uudistuksen jälkeen,
uusia yhteyshenkilöitä on
löydetty ja tiedonvaihto
on vahvistunut.**



**Käynnistetty uusia voima-
tasapainoryhmiä, joista
on tullut suosittuja.**

Sakunkulman Voima- ja tasapainoryhmä

Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki

Haluatko ylläpitää tai parantaa toimintakykyäsi?

Tämä matalan kynnyksen maksuton ryhmä on sinulle, jos tunnet toimintakykyysi heikentyneen tai kaipaat tukea sen vahvistamiseen.

**Ryhmä toteutetaan keskiviikkoisin parillisina
viikkoina klo 9:45-10:30.
3.9. - 10.12.2025**

Huom! 29.10 ja 26.11 EI OHJAUSTA.

Säännöllinen harjoittelu auttaa ylläpitämään ja kehittämään voimaa ja tasapainoa.



Ei ennakoon ilmoittautumista.
Apuvälineen käyttö ei ole este osallistumiselle.

Vehmaa

Legendaarinen Vehmaa

Resursoinnin myötä ikäihmisten liikuntatoimintaa, tapahtumia ja kampanjoita on pystytty järjestämään aiempaa enemmän.



KUNTOSALIN ABC-KURSSI

Liikuntahallin kuntosali (Vinkkiläntie 27)

TERVETULOA MUKAAN MAKSUTTOMAAN, MATALAN KYNNYKSEN KUNTOSALIN ABC -KURSSILLE.

Tämä on sinulle, jolle kuntosaliharjoittelu ei ole tuttua. Kaipaat ohjeistusta laitteiden käyttöön ja haluat oppia harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti. Kurssilla tutustutaan liikuntahallin kuntosalin laitteisiin ja opetellaan liikkeiden tekniikat sekä saat tietoa kuntosaliharjoittelusta. Kurssi antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun.

IKÄÄNTYNEILLE	TYÖIKÄISILLE
Ma 10.11. klo 17-18.30	Pe 14.11 klo 17-18.30
Ma 24.11. klo 17-18.30	Pe 28.11. klo 17-18.30
Ma 9.12. klo 17-18.30	Pe 12.12. klo 17-18.30

Mukaan kurseille mahtuu 8 osallistujaa. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
Sivot ilmoittautumiset:
<https://link.webropol.com/s/kuntosali2025>



Kuva: Vehmaan kunnan Instagram