

# Tuloksia Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen - ohjelmassa

---

Eveliina Palvimo, Ritva-Liisa Salonen, Heli Starck

26.5.2026

# Voimaa vanhuuteen -ohjelman eteneminen

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Starttitilaisuus</li><li>• Muutostavoitteiden määrittely</li><li>• Järjestökysely</li><li>• Yhteyshenkilöiden nimeäminen ja verkoston rakentaminen</li><li>• Osaamisen vahvistaminen: voima ja tasapaino, ulkoilu</li><li>• Yhteisten toimintamallin rakentaminen alkaa</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sote-alue tapaamiset →</li><li>• Koulutuksia ja työpajoja Varhan henkilöstölle</li><li>• Voitas-ryhmät käyntiin →</li><li>• Vertaisliikuttaja- ja ulkoiluystäväkoulutukset →</li><li>• Varhan vanhusneuvoston tapahtumat kunnissa</li><li>• Liikuntamateriaalit tutuiksi – infot yhdistyksille</li><li>• Päätäjäwebinaari</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• VV-järjestöillat</li><li>• Päätäjäwebinaari</li><li>• Voimaa ja tasapainoa koulutus vertaisohjaajille</li><li>• Uudet liikuntaryhmät</li><li>• Hyvinvointiopastaja käyttöön + yhteydenottopyyntö Voitas-ryhmiin ja liikuntaneuvontaan.</li><li>• Toiminnan juurruttaminen ja arviointi</li></ul> |
|---|---|--|

**Maksuttomat koulutukset, VV-työpajat, yhteisporinat, viestintä, materiaalit**

2023

2024

2025-2026

# Kouluttajakoulutuksilla osaamista ammattilaisille ja vapaaehtoisille



**VoiTas-kouluttajakoulutus**

**39 Varhasta**

**27 Kunnista**



**Vertaisliikuttajia koulutettu**

**20 kunnassa**

**200 henkilöä**



**Ulkoiluystäväksi iäkkäälle –  
kouluttajakoulutus**

**12 Kunnista**

**2 Varhasta**



**Ulkoiluystäviä koulutettu**

**10 kunnassa**

**100 henkilöä**

# Millaista vertaisohjattua toimintaa on syntynyt?

- Liikunta- ja kuntosaliryhmiä, tasapaino- ja tuolijumppaa, kuntopiiriä ja senioritanssia
- Asahia, keilailua, bocciaa ja frisbeegolfia
- Kävely-, ulkoilu- ja penkkilenkkiryhmiä sekä sisähallikävelyä talvikaudella
- Ulkokuntosalien ja luontokuntosalien opastusta sekä palvelukeskuksen tasapainoratajumpan apuohjausta
- Miesten liikunta- ja vertaistoimintaryhmiä sekä yhdistettyjä kerho-/liikuntaryhmiä



Vertaisliikuttajien ohjaama tasapainoryhmä  
Kuva: Kaarinan liikuntapalvelut, Facebook

# Osaamisen vahvistamista

301

Henkilöä osallistui Ikäinstituutin järjestämiin maksuttomiin koulutuksiin

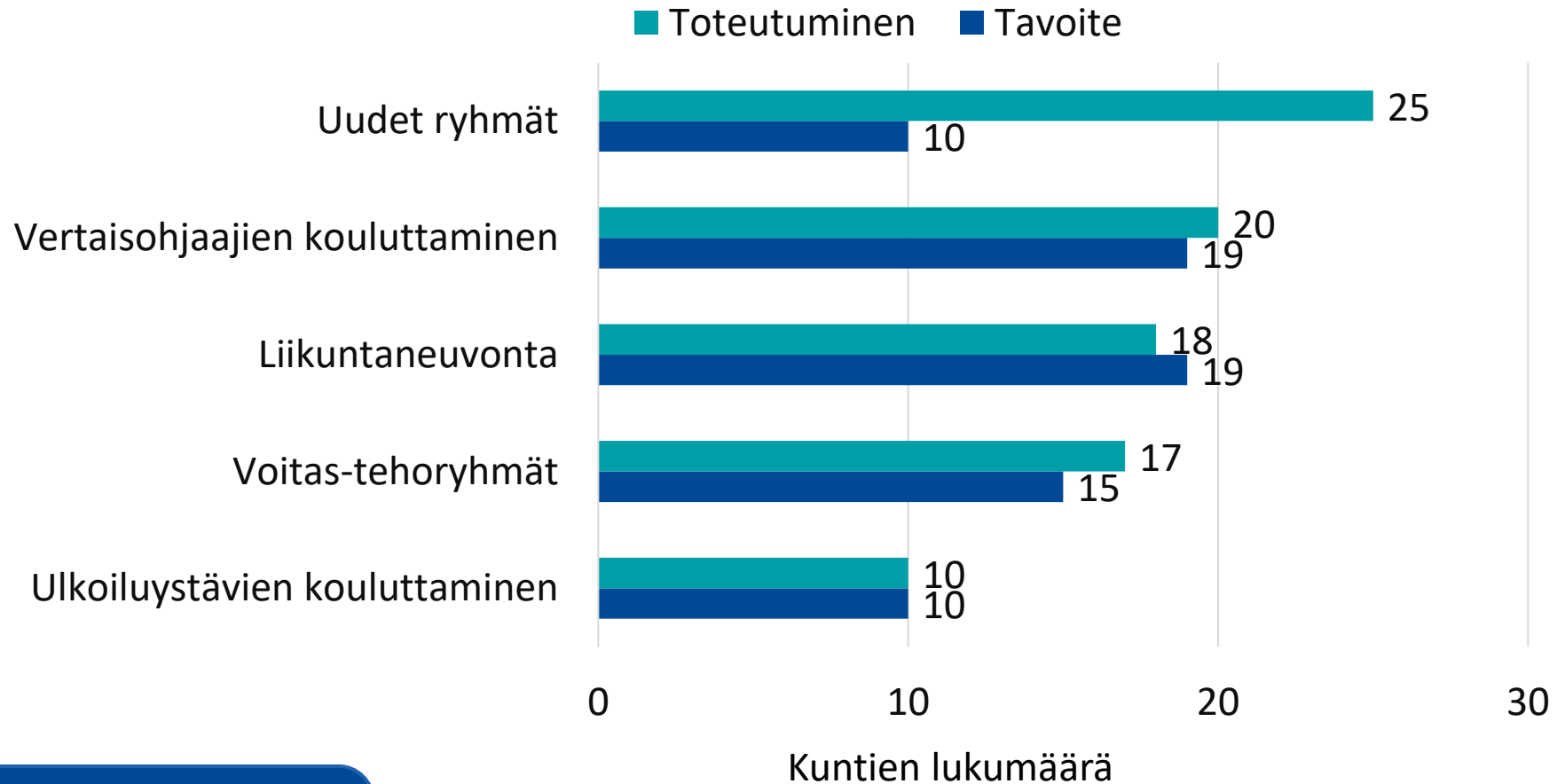
59 800 €

Maksuttomien koulutusten arvo

40 160 €

Varhan hyöty maksuttomista koulutuksista

# Kuntien muutostavoitteiden toteutuminen



**124 uutta liikuntaryhmää,  
joissa n. 1300 iäkästä liikkujaa**

# Uutta ja innostavaa toimintaa kunnissa

- Luovaa ja innostavaa arkiaktiivisuutta kirjasto- ja museojumppien, kulttuurikävelyiden sekä porrastelun muodossa
- Senioreille suunnattua liikuntaneuvontaa ja tukea myös kotikäynneillä
- Yhteisöllisiä kylätreffejä, joissa kohdataan asukkaita ja kerätään uusia kehittämideoita.
- Iloisia tapahtumia ja tempauksia, kuten Rolloralli sekä ylisukupolviset ulkoilu- ja rastitapahtumat kahvihetkineen.
- Seura- ja yhdistysyhteistyötä esimerkiksi Ikämoto-toiminnassa sekä kävelyjalkapallossa.

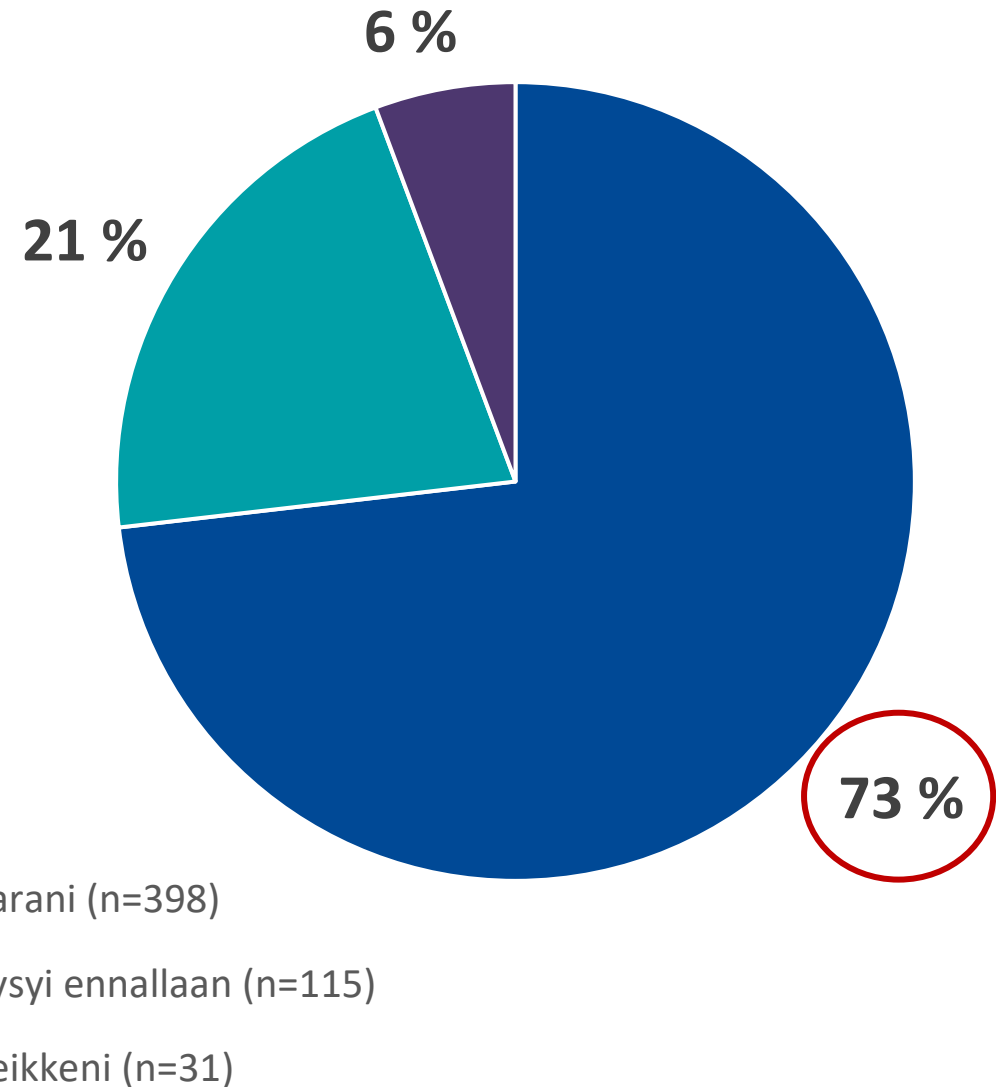


Kirjastojumppaa

Kuva: Liedon liikuntapalvelut, Facebook

# Varsinais-Suomen kuntien VoiTas-ryhmien SPPB-tuloksia 2024-2026 (n=544)

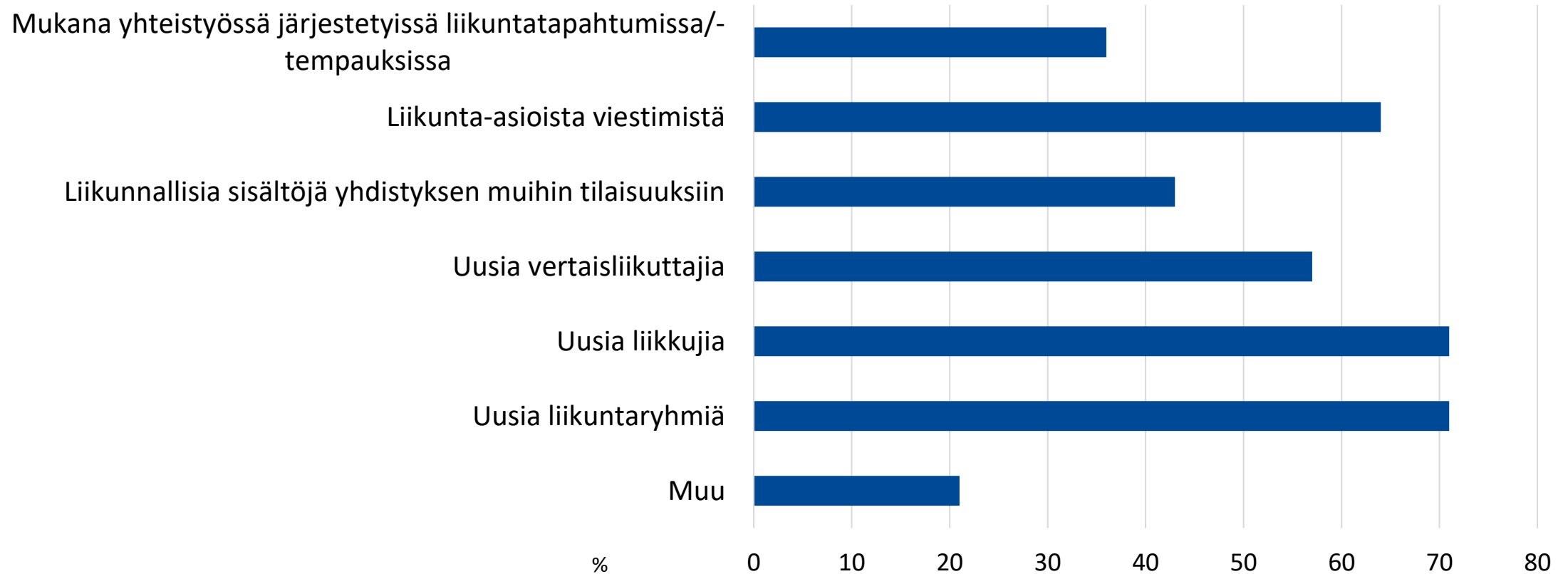
- Ryhmä on tarkoitettu heille, joilla on alkavia liikkumiskyvyn heikkenemisen merkkejä.
- Voima- ja tasapainoharjoittelu **kahdesti viikossa 2-3 kk.** Nousujohteinen harjoittelu yksilöllisen ohjelman mukaan kuntosalilla.
- Ammattilaisen ohjaaman jakson jälkeen harjoittelu jatkuu muissa ryhmissä tai omatoimisesti.
- Ohjautumisen helpottamiseksi ryhmillä sama nimi: VoiTas-ryhmä (voima- ja tasapainoharjoittelu)
- 17 kunnassa järjestetty ryhmiä



# Yhdistykset mukaan yhteistyöhön

- Tarpeiden ja toiveiden kartoitus kyselyllä keväällä 2023.
- Materiaali-infoilla rohkaisua liikkeen lisäämiseksi ja valmiilla materiaaleilla ideoita liikuntahetkiin. Materiaalipaketit 30 yhdistykselle.
- Voimaa vanhuuteen -järjestöillat paikallisen yhteistyön tukena 10 kunnassa.
- Järjestetty yhdistysten vapaaehtoisille soveltuvia koulutuksia:
  - Voimaa ja tasapainoa -koulutus vertaisohjaajille
  - Senioritanssi- ja istumajooga -koulutukset
  - Liike terästä muistia -yhteisporinat
  - Liikkuva minä -opintopiirit

# Muutoksia yhdistysten liikuntatoiminnassa 2023-2026



# Yhteistyö paikallistasolla tiivistynyt

**Sekä yhdistykset että kunnat kokivat yhteistyön tiivistyneen VV-kauden aikana**

- Kunnat tehneet 170 vierailua yhdistysten tapaamisiin
- Tapahtumia järjestetään aiempaa enemmän yhteistyössä
- Toimintaa suunnitellaan paremmin yhdessä
- Yhdistykset järjestävät yhdessä liikuntatoimintaa
- Yhteistä viestintää ja tiedottamista
- Kunnat antoivat yhdistysten kanssa tehtävälle yhteistyölle arvosanan 8,5 (4-10)

**Yhdistysten kehittämissuhteita yhteistyöhön:**

→ Suunnitellaan ja kehitetään toimintaa yhdessä, turvataan tilat ja resurssit yhdistyksille, tiivistetään yhteistä viestintää

# Varhan vanhusneuvostokierros kunnissa – kysely iäkkäille

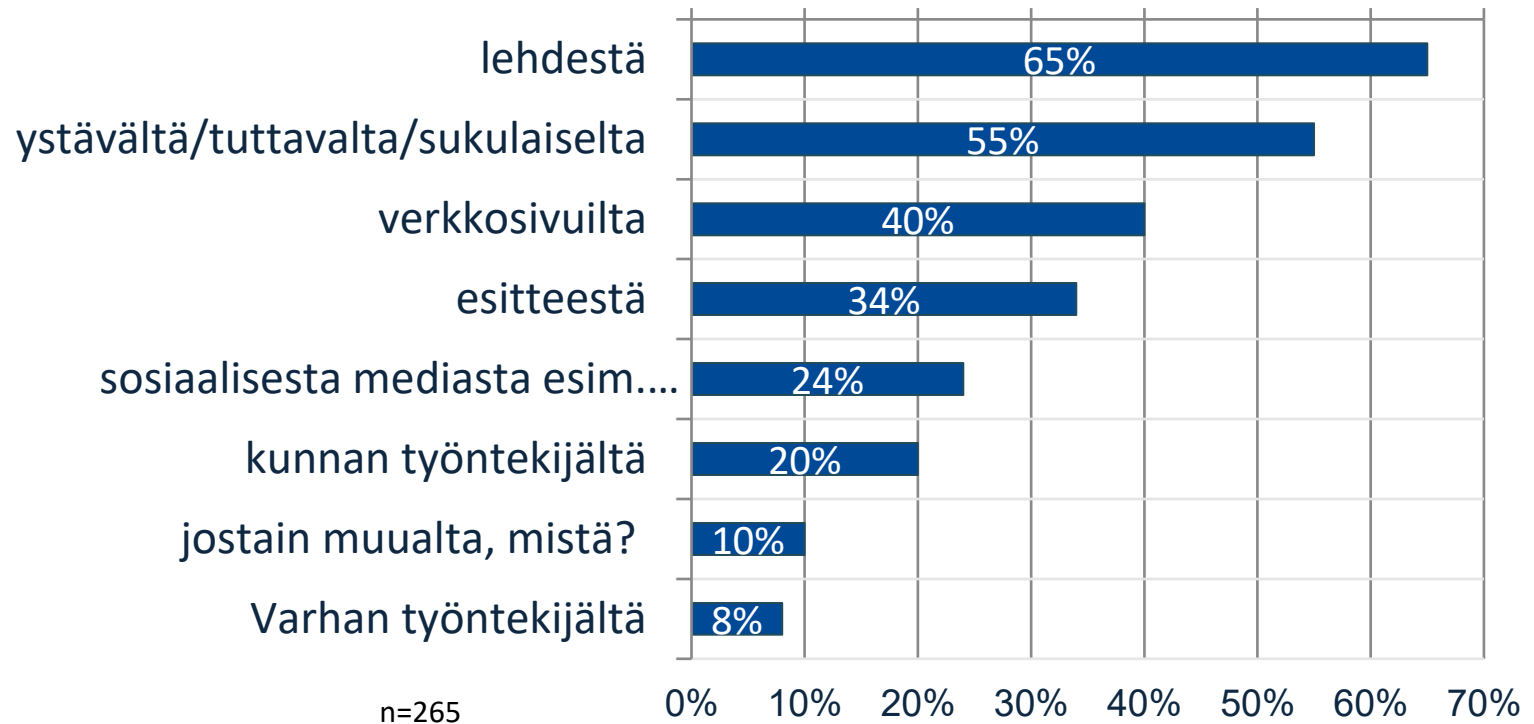
## Mikä saisi osallistumaan ryhmäliikuntaan?

- Ystävät ja läheiset houkuttelevat
- Osaava ohjaaja
- Sopiva etäisyys ryhmään

## Ideoita ulkoiluympäristön kehittämiseksi

- Auraus, hiekoitus, valaistus
- Penkkejä, kaiteita
- Iäkkäille sopivia luontopolkuja ja ulkokuntoilupaikkoja

## Mistä saatte tietoa liikuntatarjonnasta/liikkumiseen liittyvistä asioista?



# Voimaa vanhuuteen -ohjelman keskeisimmät tulokset Varsinais-Suomessa

## 1) Toiminta on vakiintunut ja kasvanut

- VoiTas-ryhmät ja liikuntaneuvonta juurtuneet
- Ryhmätoiminta ja osallistujamäärät kasvaneet
- Vapaaehtoistoiminta on lisääntynyt

## 2) Yhteistyö on uudistunut

- Kunta – hyvinvointialue – järjestöt tiiviimmässä yhteistyössä
- Yhteiset rakenteet, verkostot ja roolit selkeytyneet

## 3) Palvelupolku on rakennettu

- Tunnistaminen ja liikkumisen puheeksiotto lisääntyneet
- Ohjaus liikuntapalveluihin mahdollistunut
- Toiminta kytkeytynyt kaatumisen ehkäisyyn ja HYTE-työhön

Ammattilaisten  
ymmärrys liikkumisen  
merkityksestä  
kasvanut

# Voimaa vanhuuteen -toiminnan haasteet

## Resurssi- ja aikapula

- Pienissä kunnissa ikäihmisten liikunta 1-2 henkilön varassa
- Kuntatalouden tiukentuminen

## Hyvinvointialueen yhteistyön kitkat

- Epäselvyyttä rooleissa ja vastinpareissa
- Katkokset aiemmin toimineisiin ohjausväyliin

## Vapaaehtoisten rekrytointi ja sitouttaminen

- Uusia vapaaehtoisia hankala löytää joillakin paikkakunnilla

## Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tavoittaminen vie aikaa

- Tarvitaan henkilökohtaiset houkuttelua ja kohtaamisia

# VV-toiminta jatkuu Varsinais-Suomessa

- Voimaa vanhuuteen -työ jatkuu kaikissa kunnissa
- Voimaa vanhuuteen -ohjelma mainittiin 13 kunnan hyvinvointisuunnitelmassa tai -kertomuksessa

## **Kehittämiskohteet jatkossa**

- Matalan kynnyksen toiminnan lisääminen – saavutettavuus tasa-arvoiseksi
- Järjestö- ja seurayhteistyön syventäminen ja palveluihin ohjautuminen
- Tiedon hyödyntäminen ja tiedolla johtaminen



*Kiitos  
yhteistyöstä!*

**Voimaa vanhuuteen -työ jatkuu  
Kainuussa  
Pohjois-Karjalassa  
Länsi-Uudellamaalla ja  
Satakunnassa**

