

Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -ohjelman juhlaseminaari

26.5.2026, Turku

Ikäinstituutti 


VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi

OHJELMA

Avaussanat

Saila Hänninen, Ikäinstituutti



Voimaa vanhuuteen -toiminta osana alueellista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä

Karoliina Luukkainen, Varha

Rajattomasti liikuntaa -verkosto Voimaa vanhuuteen työn tukena

Anu Oittinen, Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry

Tuloksia Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa

Eveliina Palvimo, Ritva-Liisa Salonen, Heli Starck, Ikäinstituutti

TAUKOLIIKUNTA

Voitas-ryhmistä varmuutta liikkumiseen

Virpi Lehto, Salo

Vertaisohjaajatoiminnan kehittäminen kuntien yhteistyönä ja vertaisen kokemus

Tarja Mäki ja Pekka Takala, Loimaa, Markus Salo, Pöytyä

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta käytännössä ja osallistujien kokemus

Matleena Koskinen, Sinikka Nordlund ja Sirkka Suominen, Paimio

Yhdessä enemmän liikettä - liikuntapalveluiden ja järjestöjen välinen yhteistyö

Saima Kokkonen, Raisio

Voimaa vanhuuteen -työn jatkuminen Varhassa

Sari Sirkelä, Varha

Ikääntyneiden liikkumisen edistäminen, valtakunnallisia linjauksia alueelliseen yhteistyöhön

Tarja Tenkula, Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy

Päätössanat: Yhteistyöllä kohti tulevaa

Tarja Mäki-Punto-Ristanen, Varhan aluevaltuutettu, aluehallituksen jäsen

Etäyhteys päättyy klo 15.00, yhteistyökumppaneiden kiittäminen paikan päällä

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet



Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

Työn keskiössä on rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin sekä yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella

lääkäiden liikunnan edistäminen alueellisessa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa

"Työryhmään on löydetty avainhenkilöt. Yhdessä on suunniteltu ja viety asioita eteenpäin. Ikäihmisten liikkuminen on pystytty huomioimaan paremmin ja toimintoja on lisätty. Laatuun on myös kiinnitetty huomiota."



Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Mukana
26/27
kuntaa



Tavoitteena toimiva
yhteistyö
hyvinvointialueella



75+ asukkaita **56 000** (11,5%)

Vuonna 2030 **72 500** (14,7%)

Kuntien asettamia tavoitteita

21
KUNNASSA Vertaisliikuttaja- tai ulkoiluystäväkoulutukset

19
KUNNASSA Liikuntaneuvonta

15
KUNNASSA Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät
ja kuntosaliharjoittelu



15
KUNNASSA Ulkoiluryhmät



~**1/4** Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~**1/3** Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Toimintakyky

Palveluun ohjautuminen

Heikko

Liikkumiskyky alentunut, apuvälineen käyttäjä.

Tarvitsee valmiiksi järjestetyt, tuetut palvelut

Hieman heikentynyt

Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Apuvälinetarve lisääntyy.

Kaipaa palveluohjausta
Esim. terveysasemat, kuntoutus, palveluohjaus, seniorineuvola, yhdistykset

Hyvä

Aktiivinen, itsenäinen. Mahdollisuus monenlaiseen liikuntaan.

Hakeutuu palveluihin itsenäisesti
Esim. mainokset, some/netti, seniori-info, yhdistykset

Mistä palvelut kullekin kohderyhmälle?



VAIKUTTAVUUS JA VAKIINTUMINEN SYNTYVÄT, KUN:

- Yhteistyö on pysyvää
- Vastuut on kirjattu
- Toiminta juurtuu rakenteisiin

Yhteistyöllä kohti liikunnallista arkea.

Hyvä vanhuus rakentuu yhdessä.



VOIMAA VANHUUTEEN
Varsinais-Suomi