

Kurkistus Kainuun syksyyn 2026

Kainuun VV-verkostotapaamiset

Yhteisporinat VV-yhteyshenkilöille (Teams)

- To 20.8.2026 klo 13-15. Teemana Kunnan kirjasto -yhteistyö.

Järjestöiltapäivä kuntien etäkatsomoissa

- Ke 2.9.2026 klo 13-15. Teemana ulkoilu.

Voimaa vanhuuteen –työpaja Kajaanissa kaikille verkostoon kuuluville

- To 22.10.2026 klo 8.30-16.00. Sisältö päivitty

+ tarvittaessa Teams-palaveri Voitas –ryhmien ohjaajille ennen niiden käynnistymistä (mm. mittaukset)

Kouluttajakoulutukset ammattilaisille - tarjoavat eväitä kollegoiden ja vapaaehtoisten kouluttamiseen

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

- 29.-30.9.2026, Joensuun Tiedepuisto. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + vapaavalintaiset koiraosiot

- 28.10., 1.11. ja 18.11.2026. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)
- 21.4., 28.4, ja 5.5.2027 + 1 krt syksyllä 2027. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Koulutuksia ammattilaisille - oman osaamisen vahvistamiseen

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- 20.10.2026 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Lempää liikuntaa istumajoogasta

- 9.12.2026 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Itseopiskeltavat verkkokoulutukset

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

Verkkokurssit ja webinaarit - yhdistysten toimijoille maksutta

- Lempeää liikuntaa istumajoogasta 9.12.2026 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)
- Senioritansseja istuen ja seisten, Teams, Ajankohta tarkentuu

Webinaari

- 8.10. klo 13 Vanhusten viikon ulkoiluaiheinen webinaari ”Pienillä hetkillä on suuri merkitys”.
[Lisätietoa ja ilmoittautuminen](#)

Verkkokurssit ja webinaarit iäkkäille

- yhdistysten jäsenistölle ja ikäihmisille maksutta

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

Webinaari

- 8.10. klo 13 Vanhusten viikon ulkoiluaiheinen webinaari ”Pienillä hetkillä on suuri merkitys”
[Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

ULKOILUYSTÄVÄKSI IÄKKÄÄLLE

keskiviikko 16.9. klo 9.00-11.30

torstaina 17.9. klo 9.00-11.30

Ilmoittautumiset 10.9.2026. mennessä

Matias Ronkainen, puh 044-5325924

tai <https://tinyurl.com/uykainuu>

Voit osallistua omalta koneeltasi tai kuntasi mahdollisesti järjestämän etäkatsomon kautta.

Etäkatsomoista saat lisätietoa lähempänä tilaisuutta

www.kainuunliikunta.fi



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – etäkoulutus
ke 16.9. klo 9.00-11.30 ja to 17.9. klo 9.00-11.30

Liian moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin.
Apuasi tarvitaan – ryhdy ulkoiluystäväksi!

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Se tarjoaa:

- Tietoa ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä iäkkäille
- Valmiuksia toimia iäkkään ulkoiluystäväenä
- Ymmärrystä sopivien ulkoilureittien valintaan ja apuvälineiden käyttöön
- Mahdollisuuden tutustua toisiin vapaaehtoiisiin

Kahden kerran maksuton koulutus toteutetaan etänä Teams-yhteyksin. Koulutus perustuu Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle –koulutus-ohjelmaan. Osallistuminen ei velvoita ulkoiluystäväenä toimimiseen.

Ilmoittautumiset 10.9.2026. mennessä, 044-5325924 tai
<https://tinyurl.com/uykainuu>

Voit osallistua omalta koneeltasi tai kuntasi järjestämän etäkatsomon kautta. Etäkatsomoista saat lisätietoa
www.kainuunliikunta.fi

Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat, Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.

