

Voimaa vanhuuteen -työ 2026-2029 käyntiin Länsi-Uudellamaalla

Saila Hänninen, Merja Palkama, Eveliina Palvimo

10.6.2026 9.00-10.30

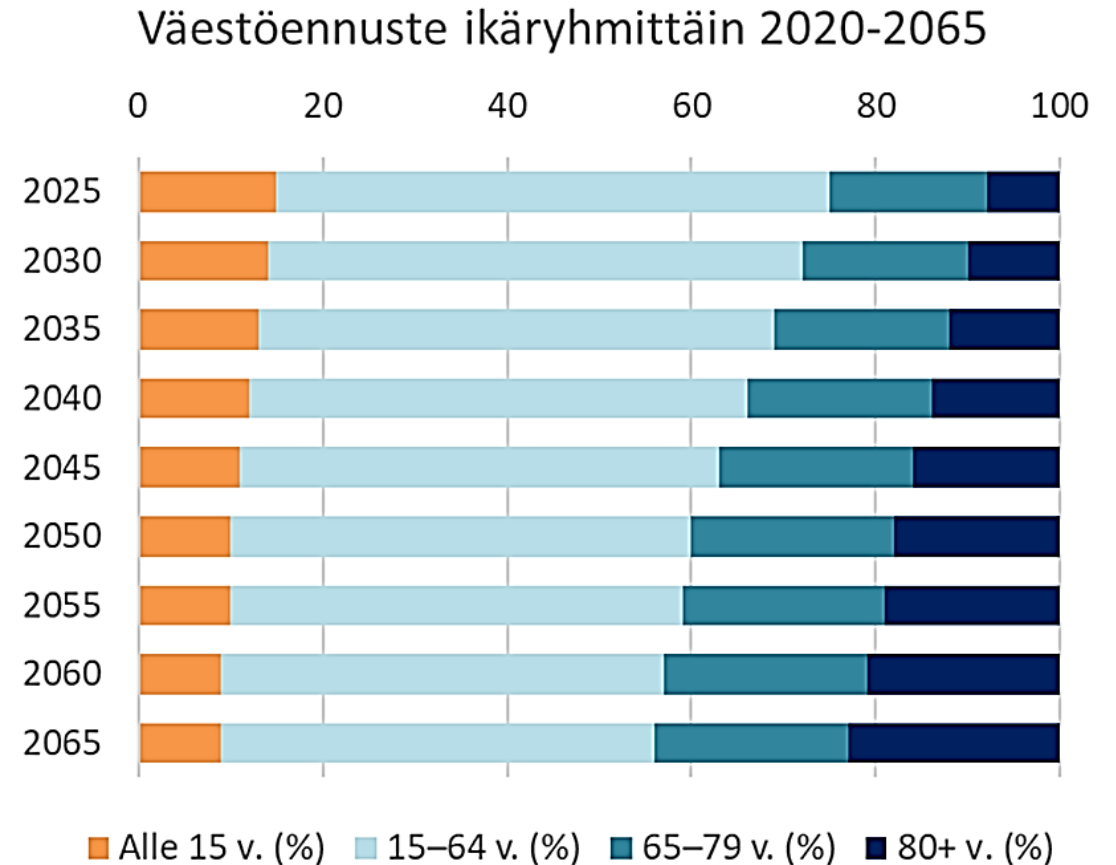


Ohjelma klo 9-10.30

- Vaikuttavaa Voimaa vanhuuteen -työtä johtava asiantuntija *Saila Hänninen*
- Voimaa vanhuuteen -työ Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen näkökulmasta erityisasiantuntija, ikääntyneiden palvelut *Sanna Rosendahl*
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman tuki alueelle VV-ohjelman asiantuntijat *Eveliina Palvimo ja Merja Palkama*
- Yhteisporina pienryhmissä
- Syksyn aikataulut

Demografinen muutos haastaa yhteiskuntaamme

- Tämän päivän 65-vuotiaat elävät keskimäärin:
naiset 87-vuotiaaksi,
miehet 83,5-vuotiaiksi (1)
- 80 – 90 vuotiaiden osuuden kasvu suurinta.
- Myöhäiskeskä-ikä uusi ikävaihe, joka terve, tuottava ja toimintakykyinen ikä. (2)
- läkkäät heterogeenisin väestöryhmä.



Ikäystävällinen kotona asuminen

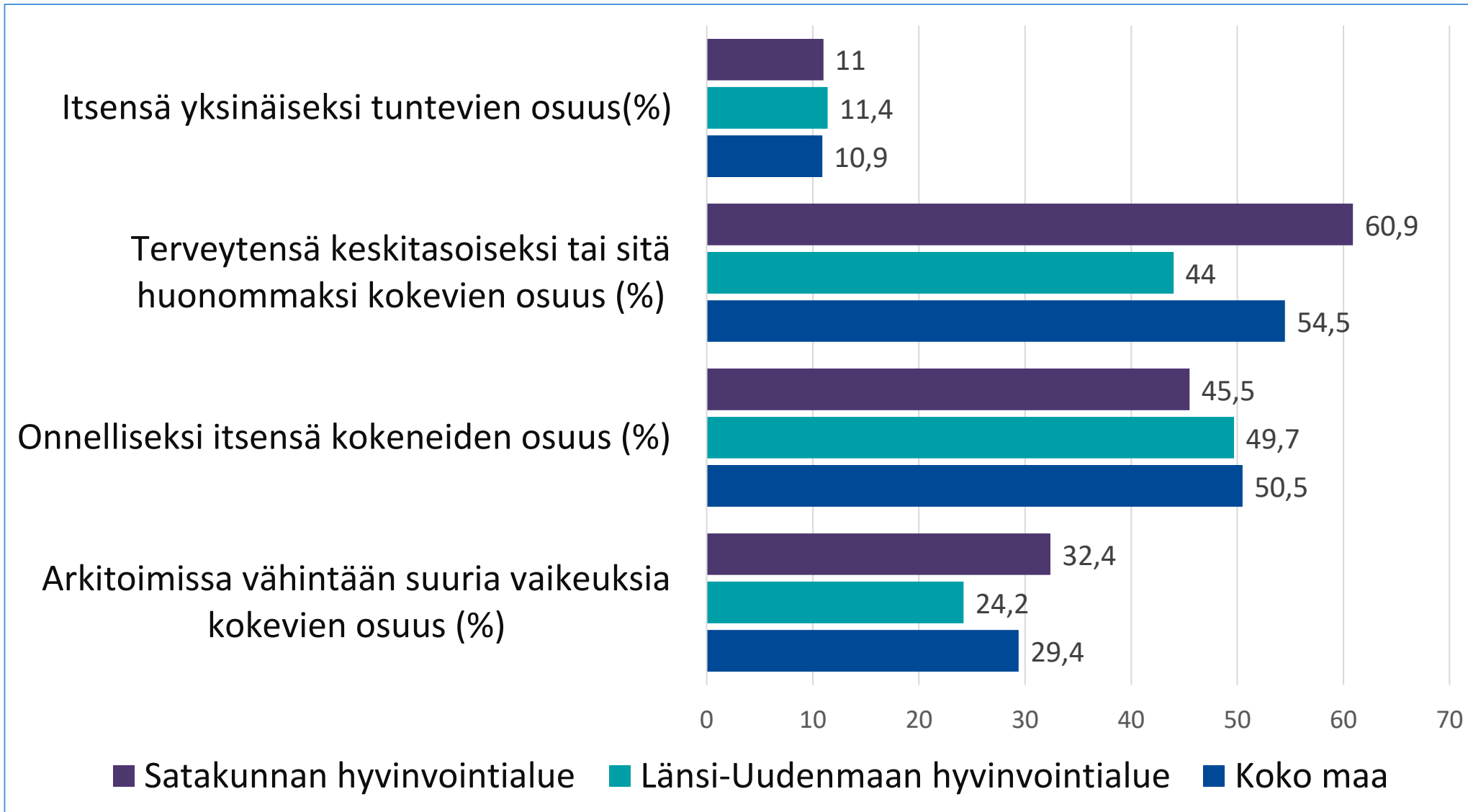
- Omassa kodissaan ikääntyneistä asuu noin yhdeksän kymmenestä. (1)
- Yksinasuminen yleistyy vanhetessa: yli 60 vuotiaista kolmannes, yli 75 vuotiaista lähes puolet. (2)
- Lähes puolet 70 vuotta täyttäneistä kokee asuinympäristössään liikkumista haittaavia tekijöitä (3)
- Turvattomuuden kokemus kokemus on yleistä (4). Vain noin puolet (51 %) kokee päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvalliseksi.
- Yleisimmät läkkäiden turvattomuustekijät: yksinäisyys, muistisairaudet, ulkopuolisen avun riittämättömyys, fyysiset sairaudet ja tapaturmat. (5)

1) THL Sotkanet, 2) Suomen virallinen tilasto, 3) Vilkkö ym. 2018, 4) THL 2025 ja Sotkanet

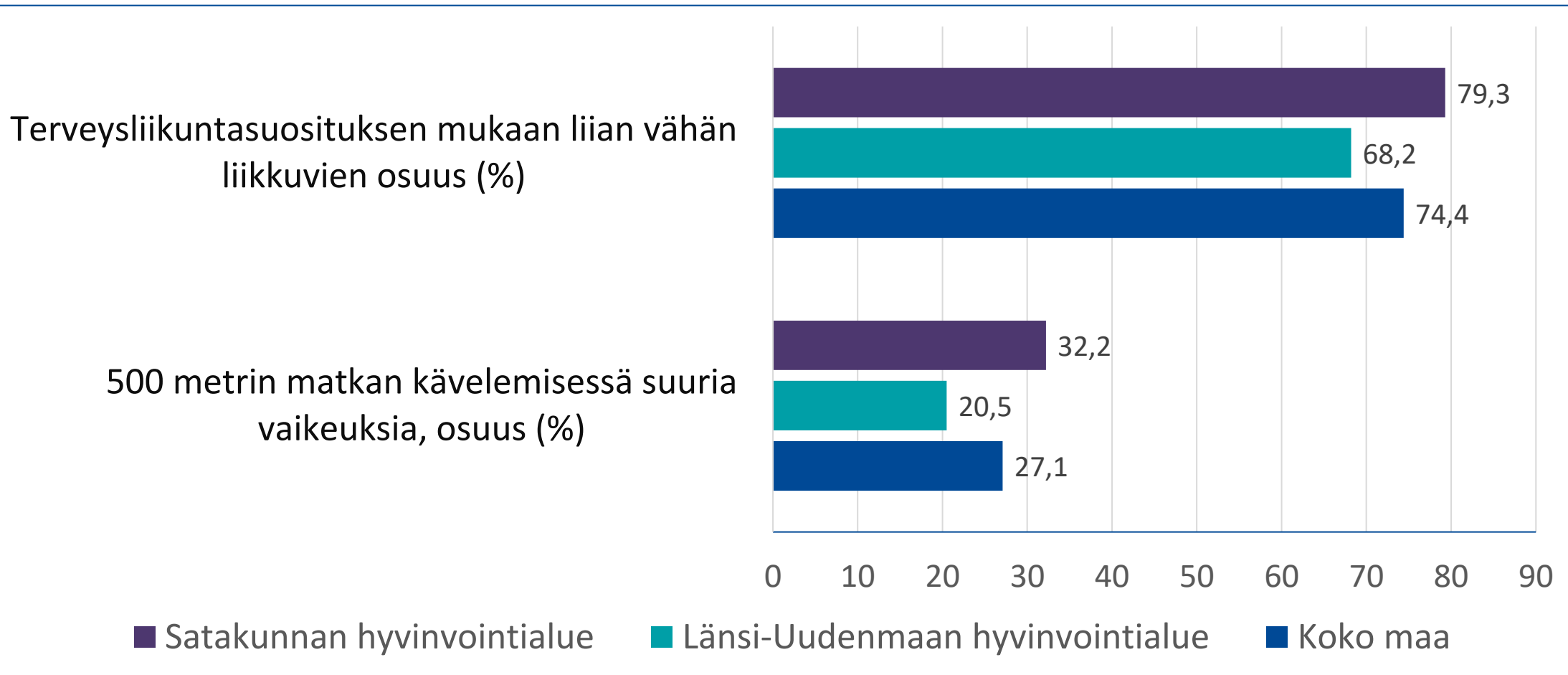
5) Kansalaisturvallisuuden tila 2016



Alueen 75 vuotta täyttäneiden terveysindikaattoreita (%)



Terveysliikuntasuositusten täyttyminen ja 500 metrin kävelyvaikeudet 75 vuotta täyttäneillä (%)



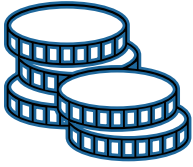
Lonkkamurtumien esiintyvyys 65 vuotta täyttäneillä kpl/(%)

	2023	2024	2025
Koko maa	8 726 (0,7%)	8 968 (0,7%)	8 894 (0,7%)
Länsi-Uusimaa	686 (0,8%)	589 (0,6%)	580 (0,6%)
Satakunta	474 (0,8%)	462 (0,8%)	463 (0,8%)

Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %.

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla.

Liikunta kannattaa, laajat terveyshyödyt ennaltaehkäisyyn ja hoitoon



Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

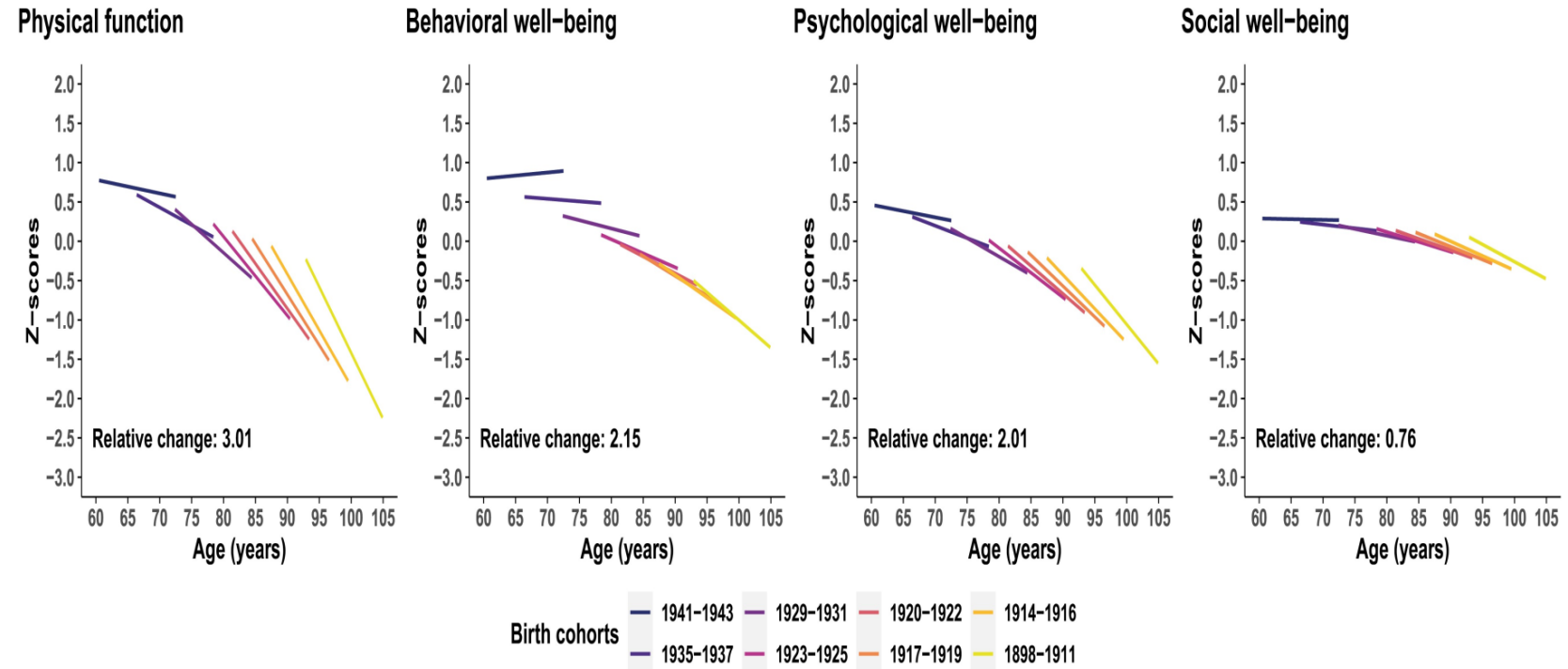
Kaatumismurtuma
- 50%

Arkitoimintovaikeudet
- 61 %

Gerasteniariiski
- 63 %

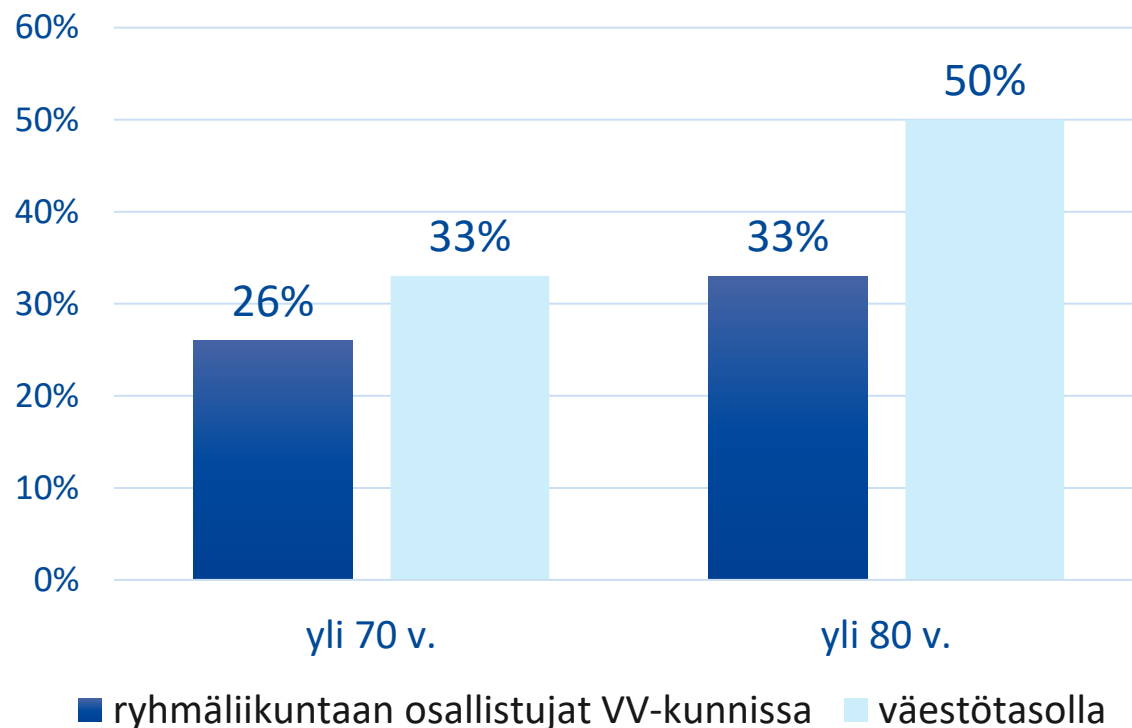
Liikkumattomuus lisää hoivakotiriskiä 19 %

Fyysinen toimintakyky heikkenee nopeimmalla vauhdilla ja sosiaalista toimintakykyä voidaan ylläpitää pidempään



Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on lisätty vaikuttavaa liikuntatoimintaa

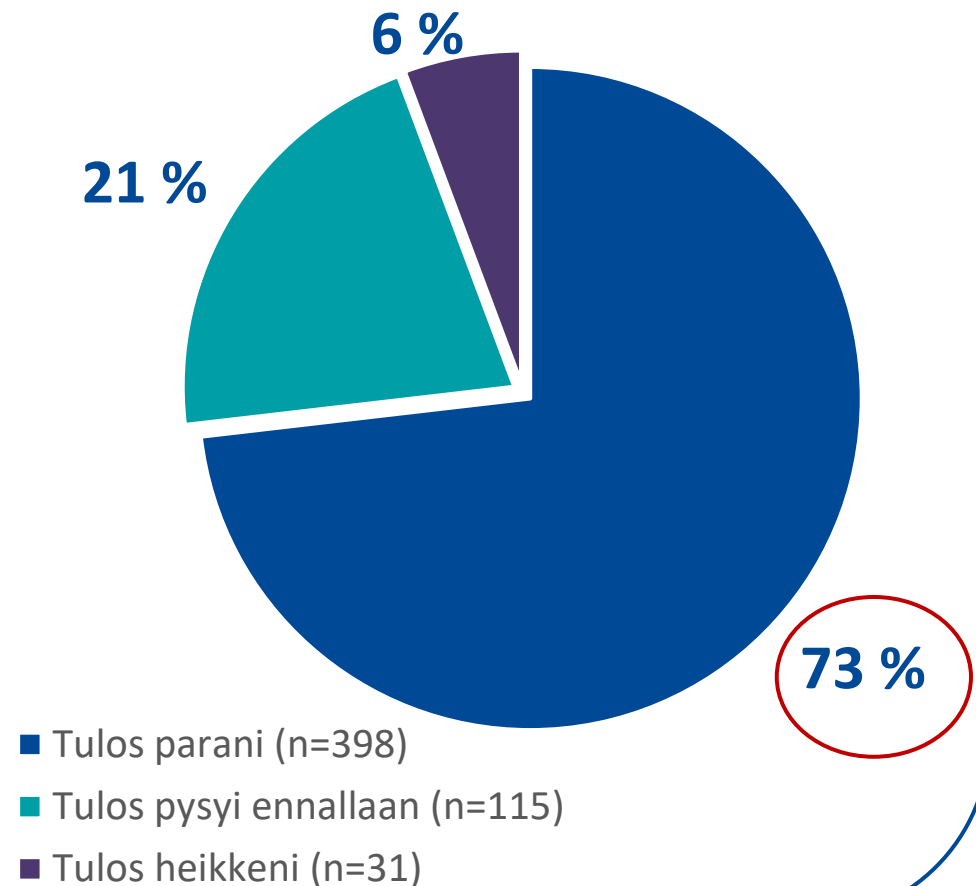
Kaatumiset viimeisen vuoden aikana (%)



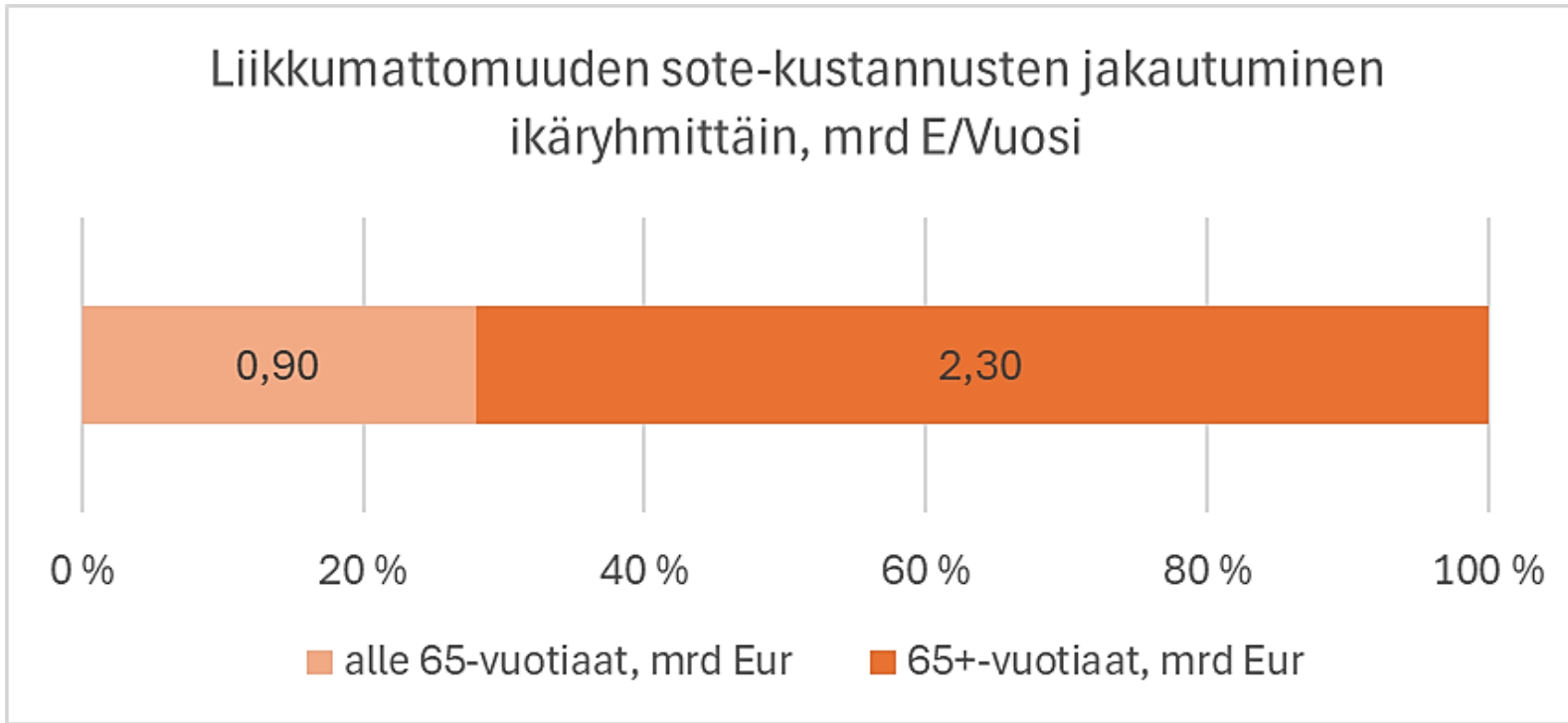
Lähde: VV-ohjelman osallistujakyselyt 2015, 2019, 2023, n=3360
UKK-instituutti Salari ym. 2022

Voima-tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn

2-3kk:n harjoittelujakson SPPb:n tulokset
Varsinais-Suomen kunnissa (n=544)



Resurssit eivät kohdennu kustannustehokkaasti ja säästöpotentiaali jää käyttämättä



Jos liikkumattomuuden aiheuttamiin sote-kustannuksiin halutaan säästöjä, tulee se tehdä mahdollistamalla iäkkäiden liikkuminen.

Vuosittaiset kustannukset

Palveluasuminen
ja laitoshoido (75+)
2,9 mrd €

Kotihoito
(+omaishoitotuki, 75+)
1,4 mrd €

Lonkkamurtumat (65+)
≈263 milj €

Ikäinstituutin valtakunnalliset iäkkäiden liikuntaohjelmat

IKILIIKKUJA

Kohderyhmä: liian vähän liikkuvat ikäihmiset

Laajuus: 75 % Suomen kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana oppimisverkostoissa.

Työtavat

Valtakunnallisen toimintakulttuurin, rakenteiden ja ajattelun muuttamista liikunnallista elämäntapaa tukeviksi.

Kuntien ja valtakunnallisten järjestöjen Ikiliikkuja-hankkeiden tukemista.

Viestinnällinen työ, osaamisen vahvistamista eri verkostoissa

Toimintamallien jakamista ja yhteistyön lisäämistä alueellisissa oppimisverkostoissa.

Osa liikkuvat -kokonaisuutta

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö



Kohderyhmä: kotona asuvat ikäihmiset, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita.

Laajuus: Pohjois-Karjalan, Kainuu, Länsi-Uudenmaan ja Satakunnan hyvinvointialueet, niiden kunnat ja järjestöt

Työtavat

Kolmen vuoden ajan maksutonta mentorointia hyvinvointialueen ja sen kuntien & järjestöjen toimijoille.

Poikkisektorisen yhteistyön lisäämistä, liikuntapalveluketjun rakentamista.

Koulutuksia ammattilaisille ja vertaisille

Liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksien lisäämistä

Rahoitus: 80 % sosiaali- ja terveysministeriö ja 20 % opetus- ja kulttuuriministeriö.

VOIMAA VANHUUTEEN – KUNNAT



YHTEENSÄ
179
kuntaa

Aloittaneet ennen vuotta 2023,
109 kuntaa

Aloittaneet 2023 tai sen jälkeen,
alueellinen malli, 70 kuntaa

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

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

Tavoitteena kehittää yhteisiä toimintatapoja, lisätä ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia sekä tiivistää kuntien, järjestöjen sekä hyvinvointialueen yhdyspintatyötä.



Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Kotona vielä itsenäisesti pärjäävät, mutta toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
- Yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne

Muut toimijat mm.

- Omaiset
- Ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Päättäjät



Toimintakyky

Palveluun ohjautuminen

Heikko

Liikkumiskyky
alentunut,
apuvälineen
käyttäjä.

**Tarvitsee
valmiiksi
järjestetyt,
tuetut palvelut**

Hieman heikentynyt

Lieviä liikkumis-
kyvyn 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

Kohtaavatko palvelut ja
asiakkaat?

- Liikuntatoiminta keskittyy usein vihreään kohderyhmään
- **Keltaiseen kohderyhmään satsaaminen kannattaa**
- Kohderyhmän tavoittaminen koetaan haastavana

Mistä palvelut kullekin
kohderyhmälle?

Esimerkki Varsinais-Suomen alueellisesta Voimaa vanhuuteen -toimintamallista

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



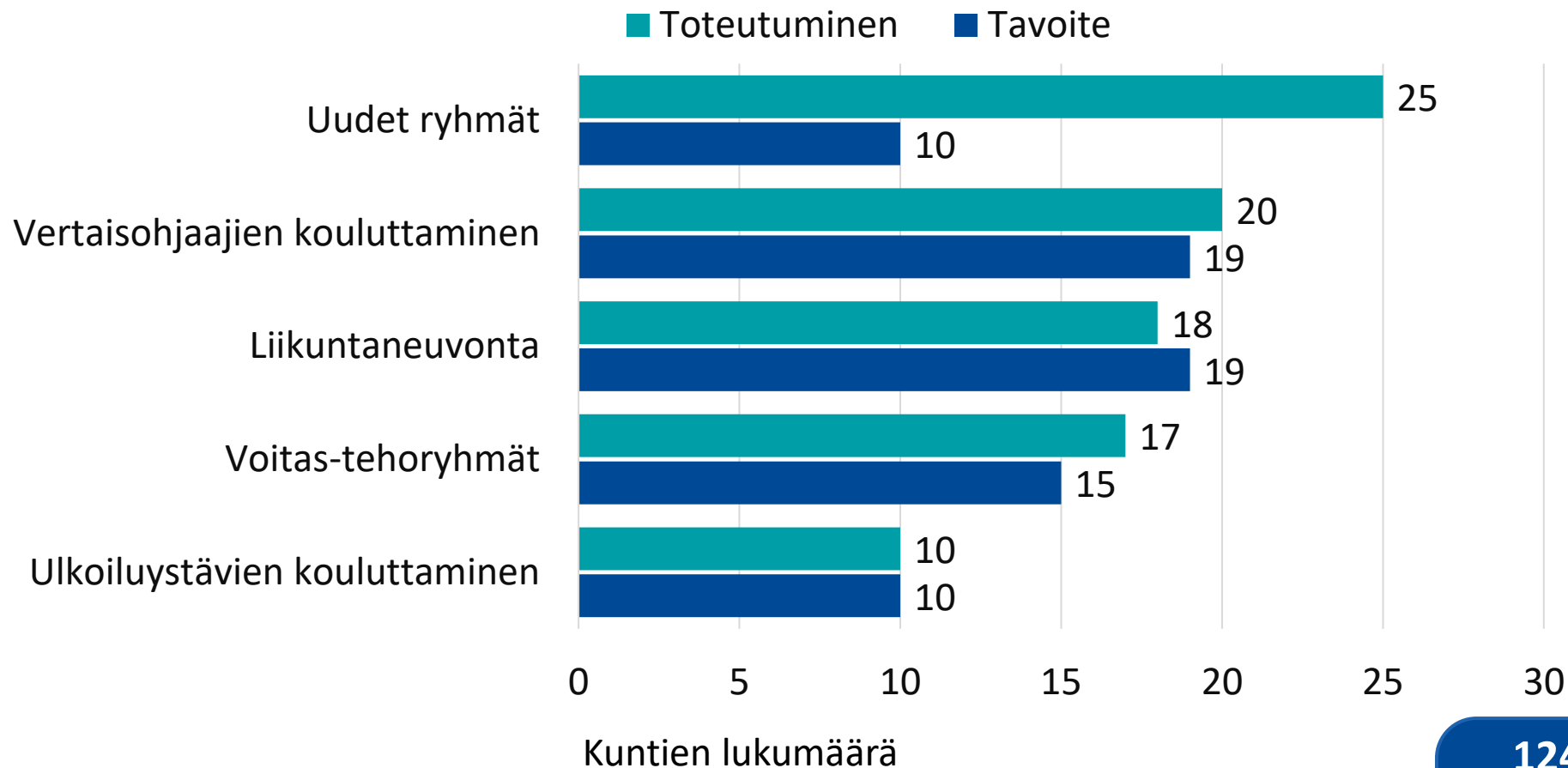
~1/4 Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~1/3 Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

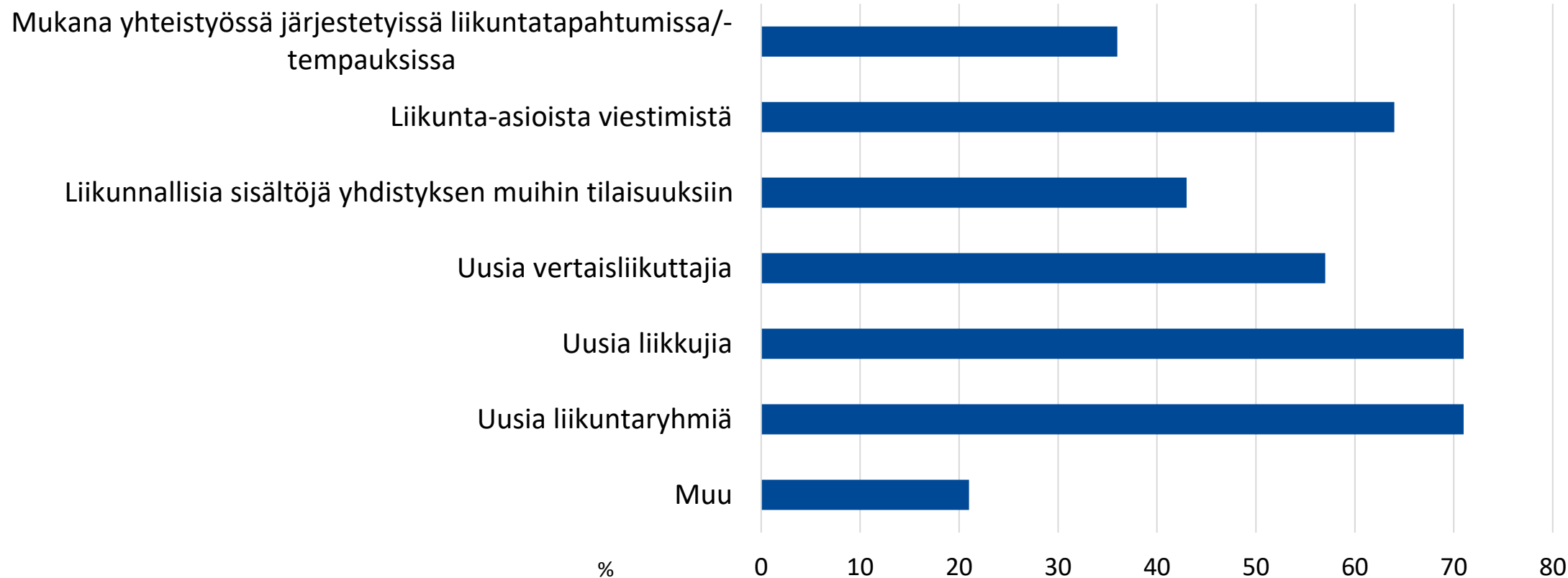
Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä
Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.

Varsinais-Suomen kuntien muutostavoitteiden toteutuminen



**124 uutta liikuntaryhmää,
joissa n. 1300 iäkästä liikkujaa
Voimaa vanhuuteen -työ
jatkuu kaikissa kunnissa**

Muutoksia yhdistysten liikuntatoiminnassa 2023-2026



Voimaa vanhuuteen –ohjelman kysely yhdistyksille kevät 2026

Yhteistyö paikallistasolla tiivistynyt

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 kehittämis ehdotuksia yhteistyöhön:

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

Voimaa vanhuuteen Varhassa mentoroinnin päätyttyä

- Varhassa oma Voimaa vanhuuteen -ohry
- Alueelliset sote -yhteistyöryhmät
- Hyte -yksikön edustaja kuntien rajattomasti liikuntaa verkostossa
- Kaatumisen ehkäisyn toimintamallin työryhmät ja koulutukset jatkuvat
- Varhan VoiTas-kouluttajakoulutuksen käynyt fysioterapeutti kouluttaa Varhan henkilökuntaa sekä kuntien liikuntapalveluiden ohjaajia

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

Alkuvaiheesta nykytilaan – mitä Varsinais-Suomessa on muuttunut?

OHJELMAN ALUSSA 2023



Liikuntaneuvonta

Käytännöt epäselviä ja vaihtelevia kunnittain.



Palvelupolut ja ohjautuminen

Palvelupolut ja ohjautuminen liikuntapalveluihin nähtiin merkittävänä kehityskohteenä.



Yhteistyö Varhan, kuntien ja järjestöjen välillä

Yhteistyö oli vaihtelevaa ja osin epäselvää.



Kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaus

Voimaa vanhuuteen kohderyhmän tavoittaminen ja palveluiden kohdentaminen koettiin haastavaksi.



Voima-tasapainoharjoittelu

Voima-tasapainosisältöisen (VoiTas) harjoittelun tarjonnassa puutteita:



Rakenteet ja verkostot

Useissa kunnissa kehittämistyö oli yhden henkilön varassa.



Tiedon saatavuus ja näkyvyys

Tiedon löydettävyydessä ja PTV-kirjauksissa suuria puutteita.



TILANNE OHJELMAKAUDEN LOPUSSA

Liikuntaneuvonta juurtunut osaksi toimintaa ja palvelupolkuja **Varhan ja kuntien** yhteistyönä. Käytännöt vakiintuneet eri kuntien arkeen.

Palvelupolut **Varhasta kuntiin ja järjestöihin** vahvistuneet ja selkeytyneet. Loppupään (harrastusmahdollisuudet) kehittämistä yhdessä **kuntien ja järjestöjen** kanssa.

Yhteistyö tiivistynyt ja systematisoitunut. Selkeät roolit ja rakenteet. Säännölliset tapaamiset ja verkostot tukevat yhteistyötä **Varhan, kuntien ja järjestöjen** kesken.

Voimaa vanhuuteen -kohderyhmän tunnistaminen ja ohjaus eteen päin **Varhassa** parantunut. Tätä edesauttanut koulutukset sekä yhdessä sovitut ja kirjatut toimintatavat.

Voitas-ryhmät lisääntyneet ja toiminta vakiintunut. Uusia ryhmiä perustettu useissa kunnissa. Toiminta integroitu **Varhan** kaatumisen ehkäisyyn.

Verkostot, ohjausryhmä, sotealuetapaamiset vakiintuneet. **Varhassa** toimintaa koordinoi hyte-yksikkö.

Näkyvyys ja tietoisuus parantunut. **Hyvinvointiopastaja** ja **PTV-kirjaukset** tukevat tiedon saatavuutta ja palveluohjausta.

Onnistumisen stepit Voimaa vanhuuteen -kehittämistyössä

1

Yhdessä kehittäminen

**Alueellinen ja
paikallinen
yhteistyö**

Kunnat, HV-alueen
eri yksiköt,
alueelliset ja
paikalliset järjestöt,
seurakunta,
oppilaitokset ym.

2

Osaamisen lisääminen / hyvät käytännöt

Koulutukset
Webinaarit
Yhteisporinat
Materiaalit
Kampanjat

3

lökkään äänen kuuleminen

Kehittämis-
tarpeet, ideat,
paikallisuus,

4

Seuranta ja arviointi

Tulosten ja
vaikutusten
näyttö
Hyvät käytännöt
ja toimintamallit

5

Juurrutus, levitys

Päättäjät
keskeinen
kohderyhmä

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Voimaa vanhuuteen Länsi- Uudellamaalla

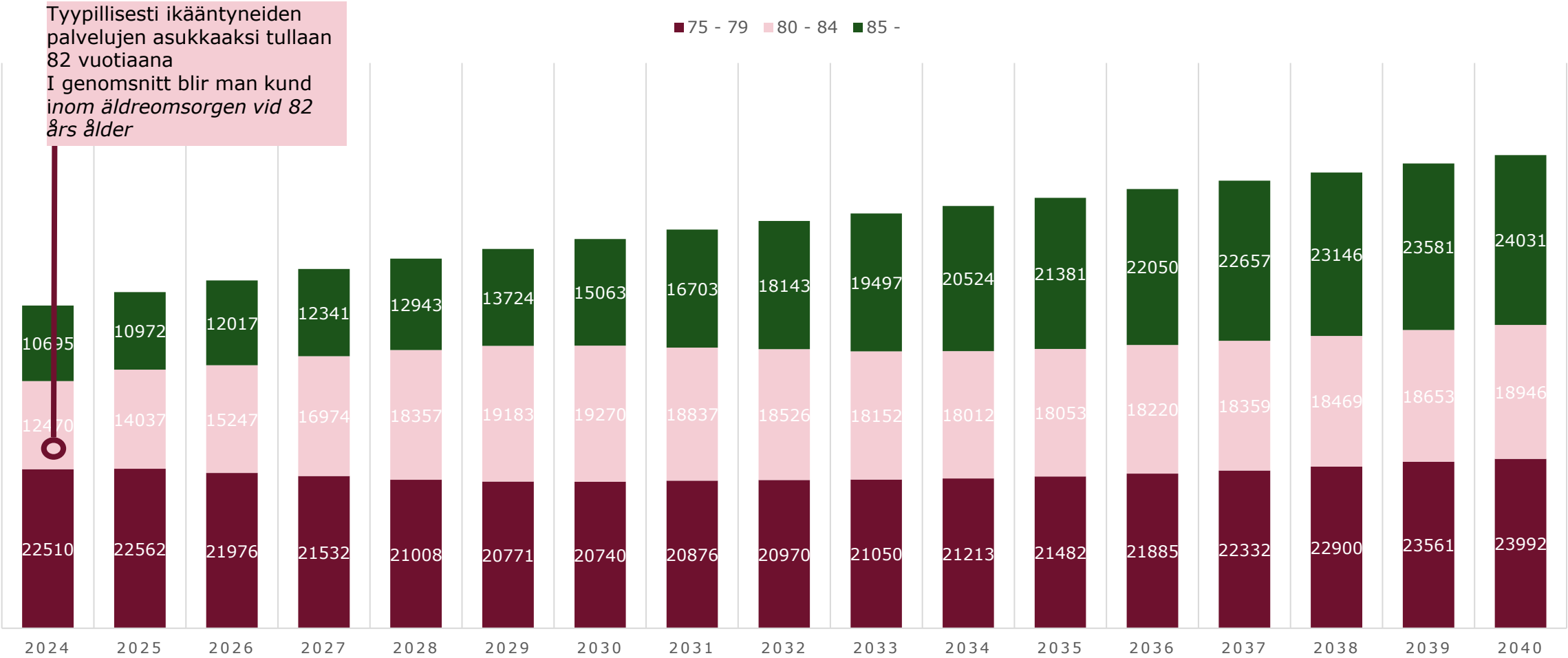
Sanna Rosendahl
erityisasiantuntija
Ikääntyneiden palvelujen palvelualue



Väestö ikääntyy voimakkaasti seuraavina vuosina

Befolkningen åldras kraftigt i kommande åren

75 + väestön määrän kehitys Länsi-Uudenmaan alueella / Utvecklingen av antalet äldre i åldern 75+ i Västra Nyland (väestöennuste / befolkningsprognos 2024)

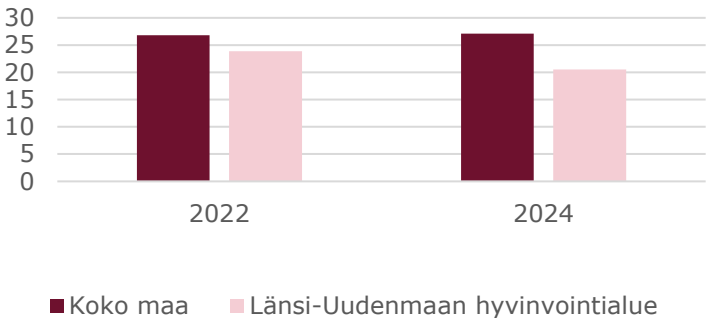


Terveysliikuntasuositukseen nähden liikkuminen vähäisempää, arkiliikkuminen kohentunut

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Lähde: © THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2025

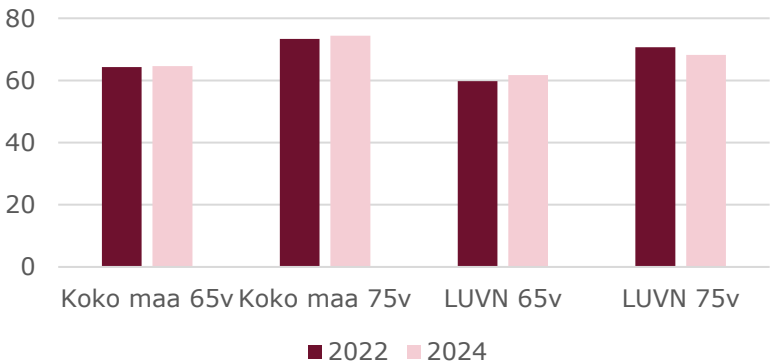
↓ Yli 75-vuotiaista 21% kokee 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia



↓ 68%

Yli 75-vuotiaista liikkuu terveysliikuntasuosituksiin nähden liian vähän (2022 71 %)

Terveysliikunta-suosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus

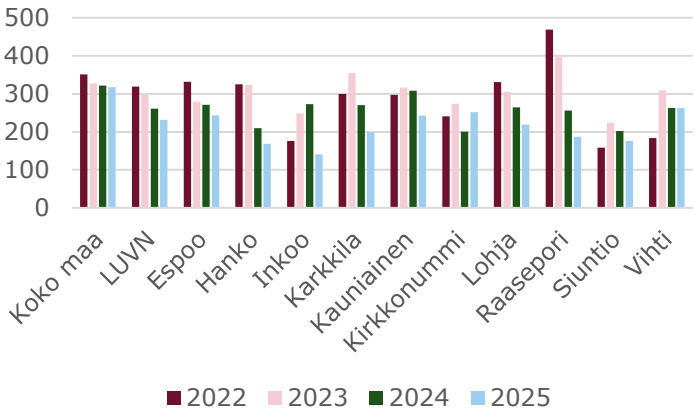


↓ 11,4%

Yli 75-vuotiaista kokee itsensä yksinäiseksi (2022 11,7%)



Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä



580 lonkkamurtumaa

Yli 65-vuotiailla vuonna 2025
(2022-2024 546-580)

Jotta länsi-uusimaalaiset ikääntyneet voivat hyvin





Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde



Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin

Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta



Hakuvaiheessa mukaan lähteneet tahot

- Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
- Espoo
- Hanko
- Inkoo
- Karkkila
- Kauniainen
- Raasepori
- Siuntio
- Vihti
- Vanhus- ja vammaisneuvostoja



- Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
- Uudenmaan Muistiluotsi
- Eläkeliitto, Karkkila
- Finlands Röda Kors, Ingå
- Grani Lähiapu ry
- Ingå Seniorer
- Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten tuki ry
- Karkkilan Eläkkeensaajat
- Länsi-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry
- Vihdin Reumayhdistys ry

Voimaa vanhuuteen -postituslista yhdistysten edustajille

- Liittymällä Voimaa vanhuuteen -postituslistalle saat tietoa Ikäinstituutin ja Voimaa vanhuuteen -ohjelman verkostotilaisuuksista, koulutuksista, materiaaleista ja kampanjoista. Lisäksi saat ajantasaista tietoa siitä, miten Voimaa vanhuuteen -toiminta etenee alueellasi.
- Viestejä lähetetään pari kertaa vuodessa.
- Linkkiä voi jakaa ikäihmisiä tavoittaville yhdistyksille.

[Liity mukaan Voimaa vanhuuteen -postituslistalle](#)

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tuki yhdistyksille

- Koulutuksia ja webinaareja yhdistyksen toimijoille ja niiden jäsenistölle maksutta
- Tietoa, materiaalia, asiantuntija-apua, kannustusta ja tukea
- Uusia kumppaneita käytännön toimintaan
- Näkyvyyttä yhdistykselle ja sen toiminnalle
- Rahanarvoisia etuja, kuten koulutukset maksutta ja välineistöhankinnat (Tevella -25%)
- Vinkkejä Voimaa vanhuuteen -toiminnan kehittämiseen sekä kohderyhmän tavoittamiseen ja tiedotukseen

**Hyvä liikkumiskyky
mahdollistaa itselle
tärkeiden asioiden
tekemisen**



ALUEELLINEN VERKOSTO

- kunnat
- hyvinvointialueen eri sektorit
- järjestöt ja paikalliset yhdistykset
- muut toimijat
- Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEEN -TYÖNYRKKI

- Hyvinvointialueen edustajat
- Kuntaedustajat
- Järjestöedustus
- Ikäinstituutti

KUNTAKOHTAINEN YHTEISTYÖ

- osana jotakin muuta työryhmää tai oma VV-työryhmä
- kunnan eri sektorit, yhdistykset, seurakunta, kansalaisopistot, HVA

Yhteinen ideointi ja työskentely teemakohtaisissa tapaamisissa

- työpajat lähitapaamisina
- yhteisporinat Teamsissä

Yhteisten suuntaviivojen sopiminen

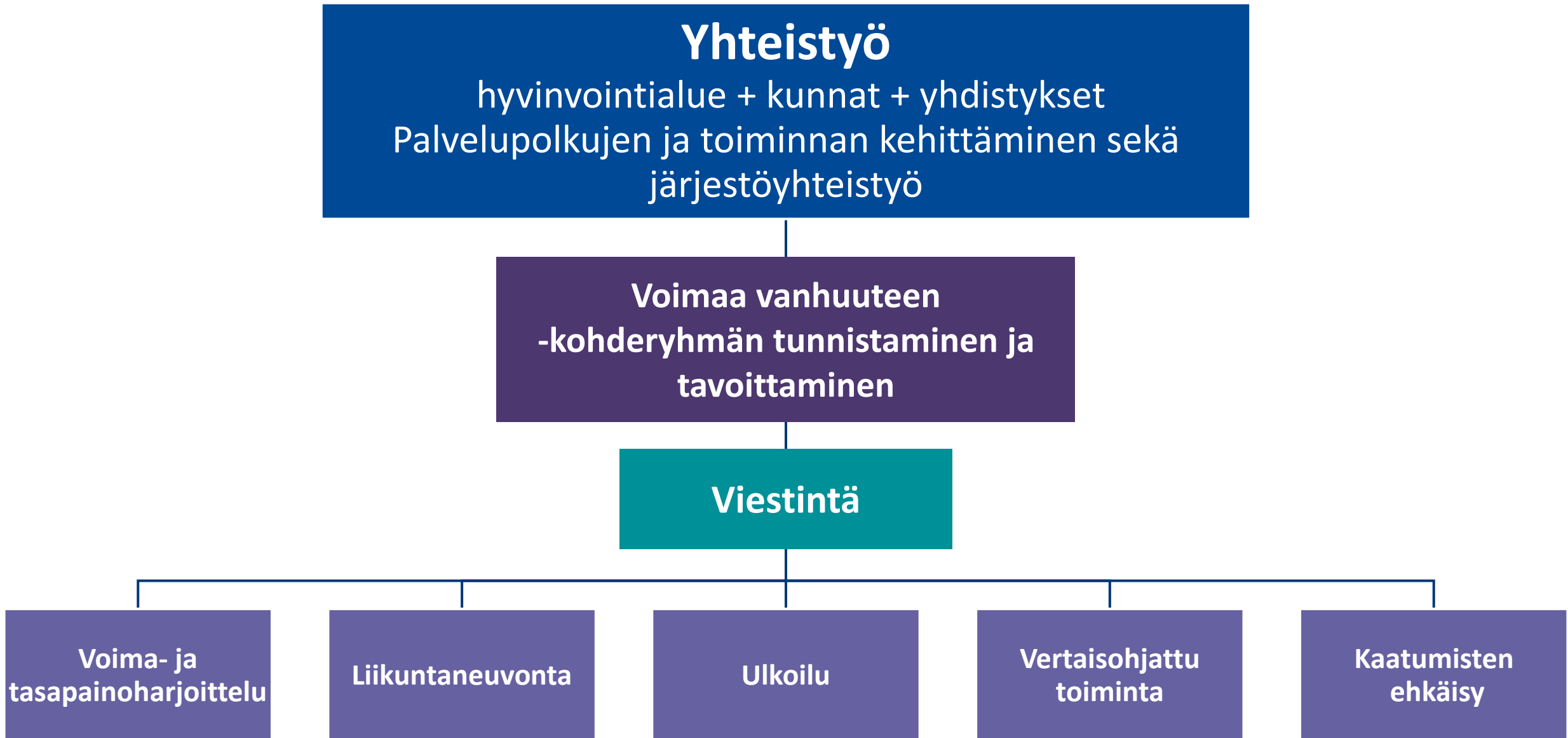
- VV-toiminnan eteneminen
- viestintä
- **verkostoyhteistyö**
- seuranta ja arviointi

Paikallisen toiminnan suunnittelu ja toteutus

- Liikuntatapahtumat, etäkatsomot
- järjestöyhteistyö
- paikallinen viestintä
- vapaaehtoisten kouluttaminen

Yhteistyön rakenne Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa

Voimaa vanhuuteen -kokonaisuus



Voimaa vanhuuteen -ohjelman toteutus

VV-verkostotilaisuudet

- Lähitapaamiset 2x vuodessa
- Yhteisporinat teamsissa eri teemoista 4-6x / v.
- Vastuu: Ikäinstituutti

VV-työnyrkin tapaamiset

- noin 6x vuodessa työnyrkkiin kuuluville
- Vastuu: Ikäinstituutti

Maksuttomat koulutukset ja webinaarit

- Ammattilaisille ja vapaaehtoisille
- Vastuu: Ikäinstituutti

Järjestöyhteistyö

- Kysely toiminnasta, tarpeista ja toiveista
- Järjestöiltapäivät yhdistyksille ja kunnille
- Koulutukset ja tapahtumat

Vastuu: koko verkosto

Yhteiset materiaalit, kampanjat ja tapahtumat

- Kampanjat: Kesäkävelykampanja, Vie vanhus ulos -kampanja, Ikiliikkuja-viikko jne.
- Vastuu: koko verkosto

Viestintä

- Viestintä- ja tiedotusmateriaalit
- Päättäjäwebinaarit (Ikäinstituutti)

Alkukartoitukset



Kunnille:

- Tavoitteena on selvittää, millaiset liikuntapalvelut, viestintä ja resurssit kunnassa tukevat Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmän liikkumista.
- **Jokainen kunta varaa 90 min etäpalaveriajan (Teams)**
 - merja.palkama@ikainstituutti.fi (viim. 10.7. tai 5.8.alkaen)
- Kysymykset toimitetaan ennakoon

Järjestöille: sähköinen kysely alkusyksystä

Hyvinvointialueelle: yhteinen keskustelu elokuussa. Nimetyt henkilöt.

Alkukartoitusten tietojen pohjalta luodaan muutostavoitteet ja tiedot auttavat ohjelman tulosten arvioinnissa



Yhteinen keskustelu pienryhmissä:

**Mitä haluatte, että
kolmen vuoden päästä
alueellisessa Voimaa
vanhuuteen -työssä on
saatu aikaiseksi?**

Yhteinen hankelause 6/2026

”Länsi-Uudenmaan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, kunnista Espoo, Hanko, Inkoo, Karkkila, Kauniainen, Raasepori, Siuntio ja Vihti sekä alueen järjestöjä, yhdistyksiä ja muita toimijoita.”

#VoimaaVanhuuteen

Yhdessä vaikuttavaa viestintää

- Mediatiedote VV-työn käynnistymisestä + tarvittavat kieliversiot
- Alueella oma VV-logo + ohjeet sen käyttöön
- Alueen oma verkkosivu:
www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-lansi-uudellamaalla/
 - Tulevat tapahtumat + koulutukset
 - Menneiden tilaisuuksien materiaalit
 - **Materiaalit käyttöön – salasanan takana!**
 - Omalta verkkosivulta -> salasana:
Länsi-Uusimaa VV –kuvapankki (Flickr)
Kuvia voi käyttää VV-toiminnasta tiedottamisessa

Facebook-ryhmä:
[Voimaa vanhuuteen](#)
[VIP](#)

#VoimaaVanhuuteen

Koulutukset / Tulevat tapahtumat

IKILI!IKKUJA



Etsi hakusanalla  

Liikuntaneuvonta

Liikuntaharjoittelu

Utkoilu

Ikiliikkuja

Voimaa vanhuuteen

Ideapankki

[Etusivu](#) / [Voimaa vanhuuteen -ohjelma](#) / [Voimaa vanhuuteen Länsi-Uudellamaalla](#) / [Tulevat tapahtumat](#)

Tulevat tapahtumat

Työpaja -koko verkostolle

- to 3.9.2026 klo 9-15, Espoon sairaala. [Saapumisohteet Espoon sairaalaan | HUS](#)
Ohjelma julkaistaan myöhemmin. Ilmoittautuminen 17.8. mennessä

Yhteisporinat VV-yhteyshenkilöille (Teams)

- to 29.10.2026 klo 8.30-10.00 Teams. Teema tarkentuu myöhemmin
- ke 16.12.2026 klo 8.30-10.00 Teams. Teema tarkentuu myöhemmin

Tilaisuudet Länsi-Uudenmaan yhdistyksille ja iäkkäille

- Järjestöiltapäivä yhdistyksille, to 1.10. 13.00-15.00. Teams/kuntien etäkatsomot. Teema tarkentuu myöhemmin
- Ikäinstituutin materiaalit tutuksi yhdistyksille, pe 13./20.11 klo xx, Teams.

Maksuttomat koulutukset

Ikäinstituutti tarjoaa laajan kattauksen maksuttomia koulutuksia alueen kuntien ja järjestöjen edustajille sekä

Voimaa vanhuuteen Länsi-Uudellamaalla

Voimaa vanhuuteen Satakunnassa

Voimaa vanhuuteen Kainuussa

Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa

Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa

Ohjelman tuloksia

[Tulevat tapahtumat](#)

Menneet tapahtumat

Materiaalit käyttöön

Salasana jaetaan verkoston yhteyshenkilöille

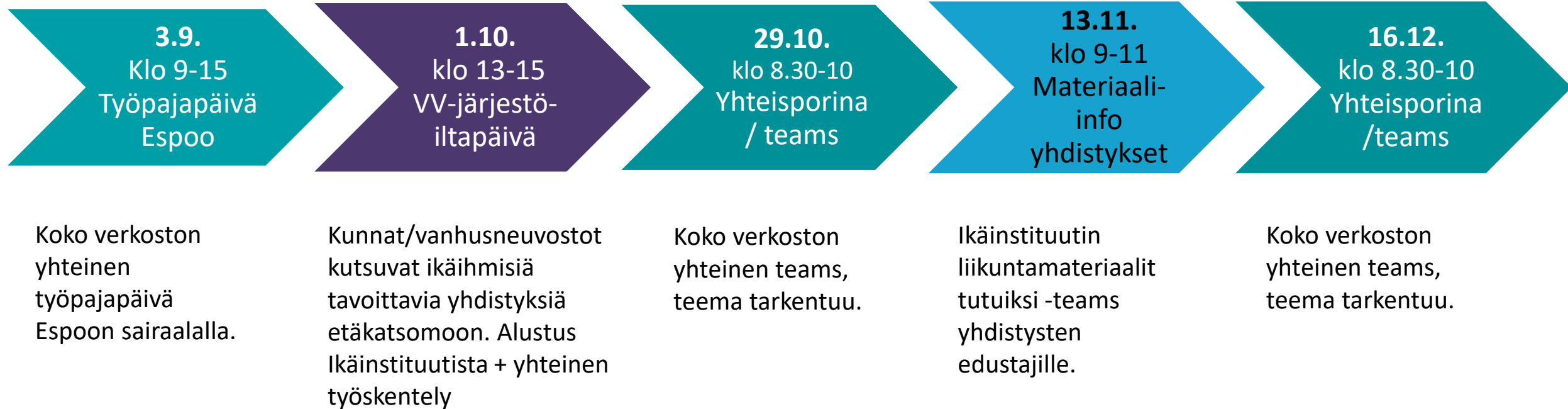
www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-lansi-uudellamaalla/

Ikäinstituutti 

Voimaa vanhuuteen syksy 2026

Ennen syksyn työpajapäivää:

- Kuntakohtaiset alkukartoitukset 90 min. Varaa aika merja.palkama@ikainstituutti.fi (toteutus viim. 10.7. tai 5.8. alkaen)
- Keskustelu hyvinvointialueen kanssa
- Järjestökysely ikäihmisiä tavoittaville järjestöille ja yhdistyksille syksyllä



Voimaa vanhuuteen -työpaja 3.9.2026

VV-työpaja 3.9.2026

Klo 9.00-15.00

**Espoon sairaala,
Karvasmäentie 6.**

Suunnattu koko verkostolle

**Ohjelma julkaistaan lähempänä
ajankohtaa**

Ilmoittautuminen 21.8.2026 mennessä



Kysymyksiä?

Ollaan yhteydessä

Eveliina "Eve" Palvimo
puh. 040 6390 724
eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

Merja Palkama,
puh. 040 6711 511
merja.palkama@ikainstituutti.fi



Ohjelman omat sivut:
www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-lansi-uudellamaalla/
Facebook-ryhmä: [Voimaa vanhuuteen VIP](#)
#VoimaaVanhuuteen



***Kiitos ja
aurinkoisia kesäpäiviä!***