

Voimaa vanhuuteen -työ 2026-2029 käyntiin Satakunnassa

Saila Hänninen, Ritva-Liisa Salonen ja Heli Starck

11.6.2026 9.00-10.30

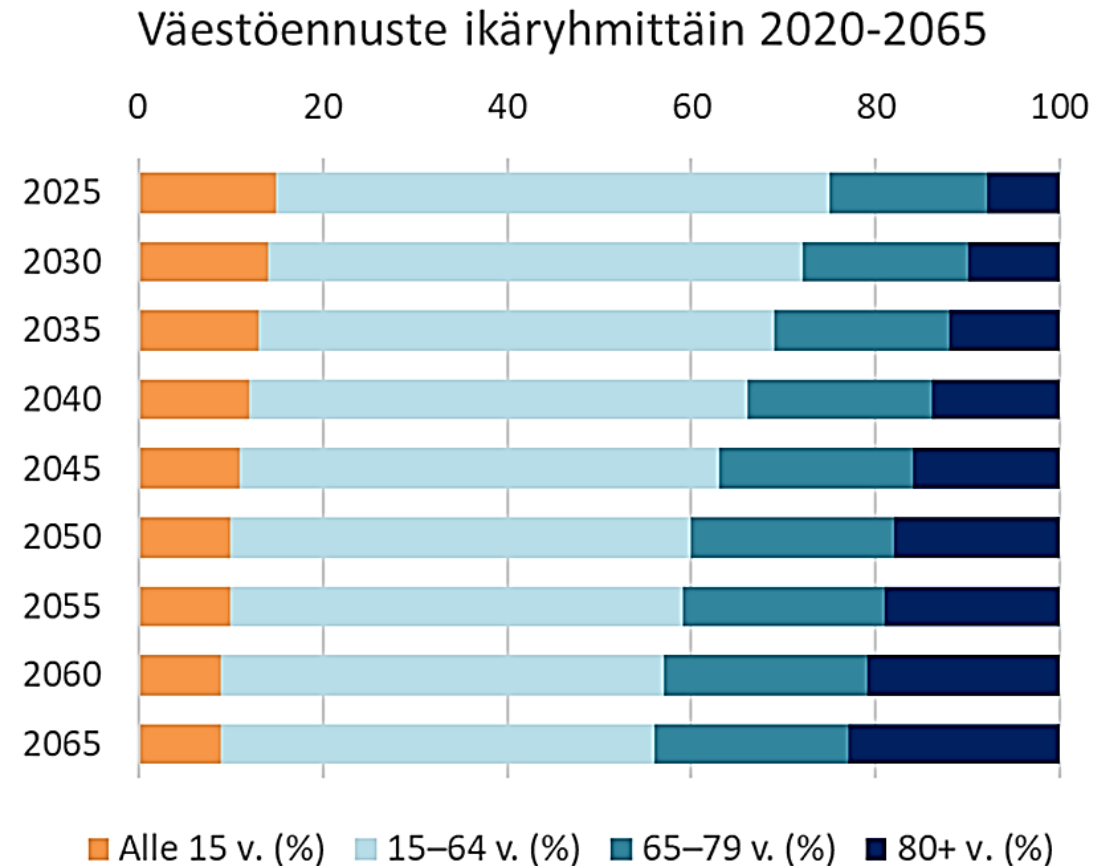


Ohjelma klo 9-10.30

- Vaikuttavaa Voimaa vanhuuteen -työtä johtava asiantuntija Saila Hänninen
- Voimaa vanhuuteen -työ Satakunnan hyvinvointialueen näkökulmasta vastuuyksikön päällikkö, Ikääntyneiden ennaltaehkäisevät palvelut, Henna-Riikka Seppälä ja hytetyön terveydenhoitaja Jenniina Valjanen
- Voimaa vanhuuteen työtä tehdään yhdessä terveysliikunnan kehittäjä, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Juha Koskelo
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman tuki alueelle VV-ohjelman asiantuntija Ritva-Liisa Salonen
- 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.
- Myöhäiskeski-ikä uusi ikävaihe, joka terve, tuottava ja toimintakykyinen ikä. (2)
- läkkäät heterogeenisin väestöryhmä.



Ikäystävällinen kotona asuminen

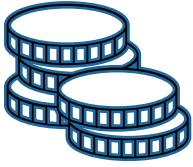
- Omassa kodissaan ikääntyneistä asuu noin yhdeksän kymmenestä. (1)
- Yksinasuminen yleistyy vanhetessa: yli 60 vuotiaista kolmannes, yli 75 vuotiaista lähes puolet. (2)
- Lähes puolet 70 vuotta täyttäneistä kokee asuinympäristössään liikkumista haittaavia tekijöitä (3)
- Turvattomuuden kokemus kokemus 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



Liikunta kannattaa, laajat terveyshyödyt ennaltaehkäisyyn ja hoitoon



Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

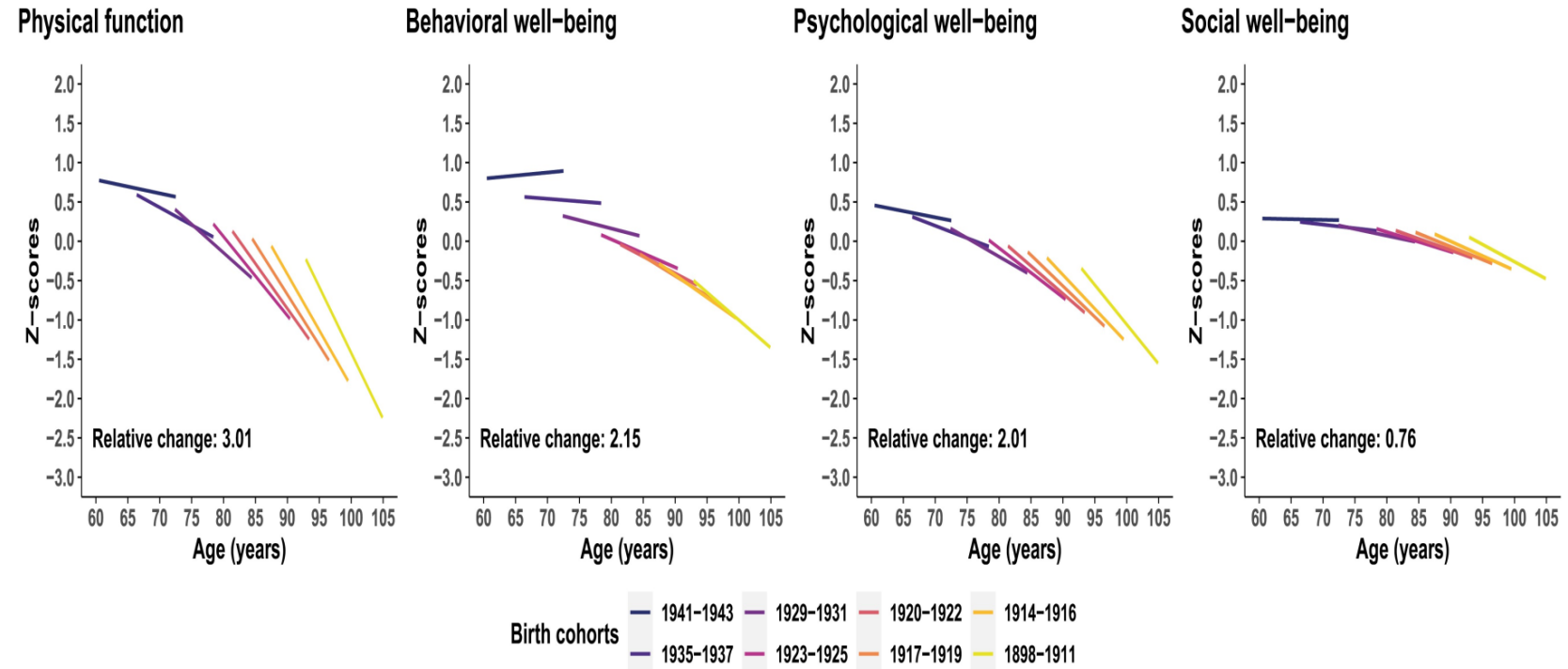
Kaatumismurtuma
- 50%

Arkitoimintovaikeudet
- 61 %

Gerasteniariiski
- 63 %

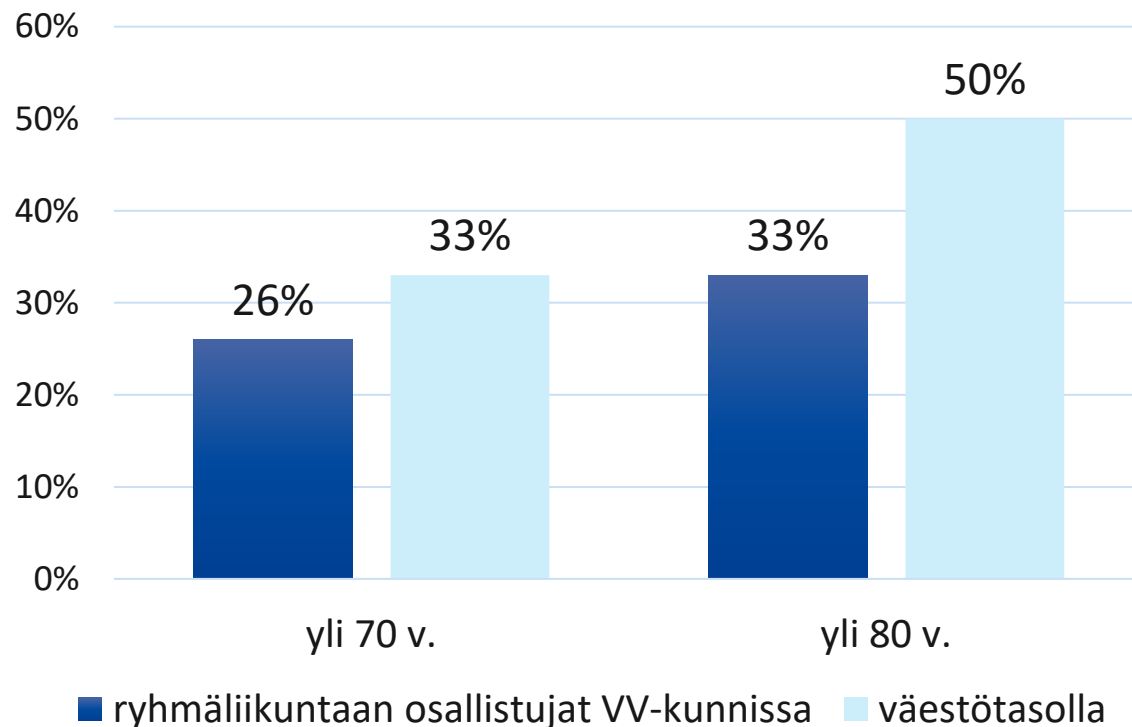
Liikkumattomuus lisää hoivakotiriskiä 19 %

Fyysinen toimintakyky heikkenee nopeimmalla vauhdilla ja sosiaalista toimintakykyä voidaan ylläpitää pidempään



Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa on lisätty vaikuttavaa liikuntatoimintaa

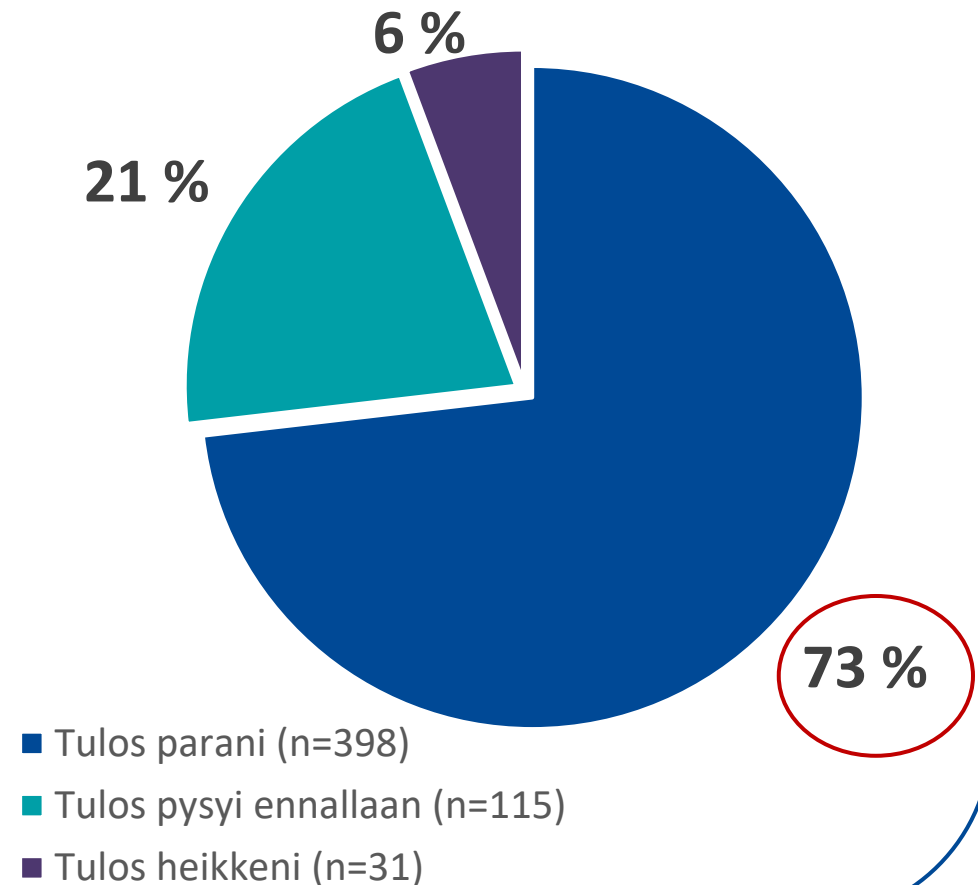
Kaatumiset viimeisen vuoden aikana (%)



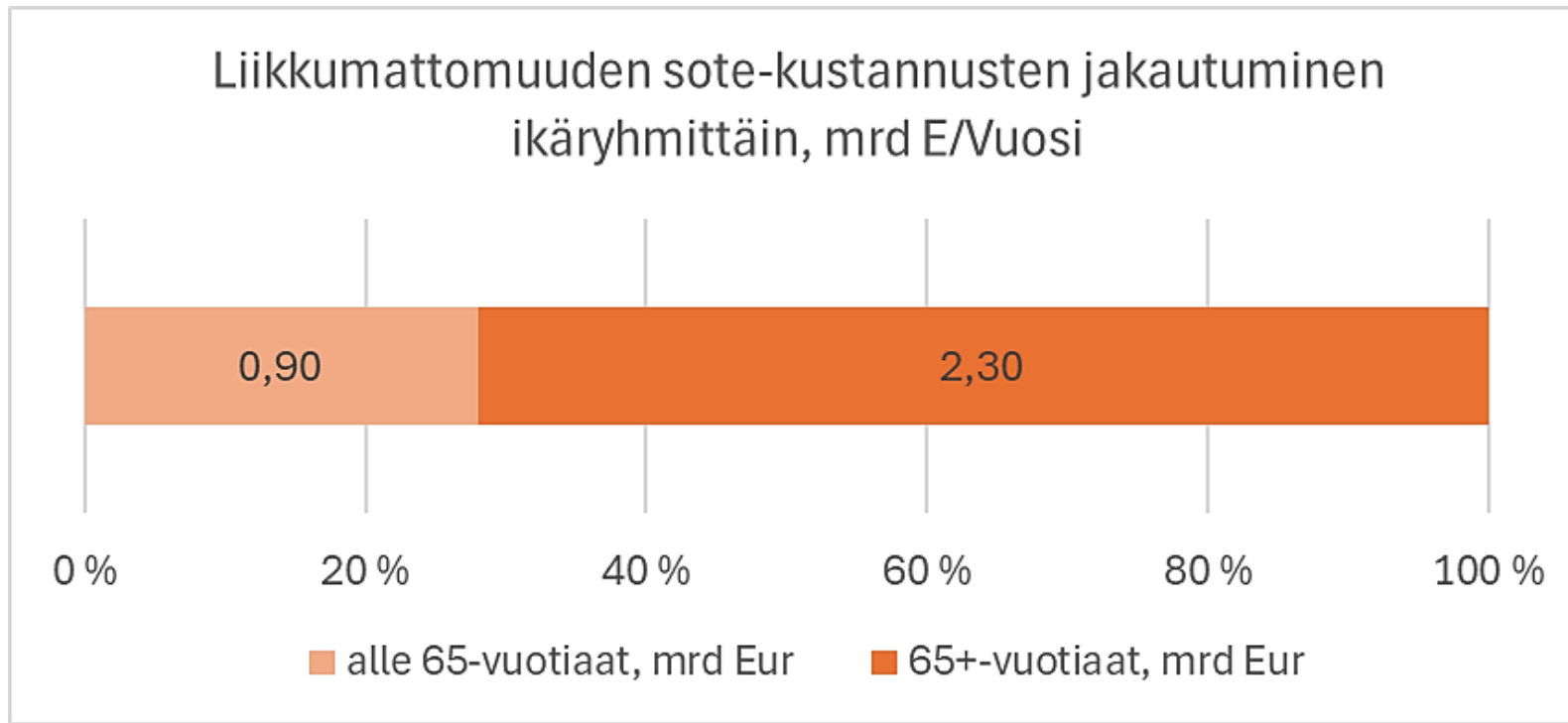
Lähde: VV-ohjelman osallistujakyselyt 2015, 2019, 2023, n=3360
UKK-instituutti Salari ym. 2022

Voima-tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn

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



Resurssit eivät kohdennu kustannustehokkaasti ja säästöpotentiali 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: Varsinais-Suomen, Pohjois-Karjalan, Kainuun 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 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

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



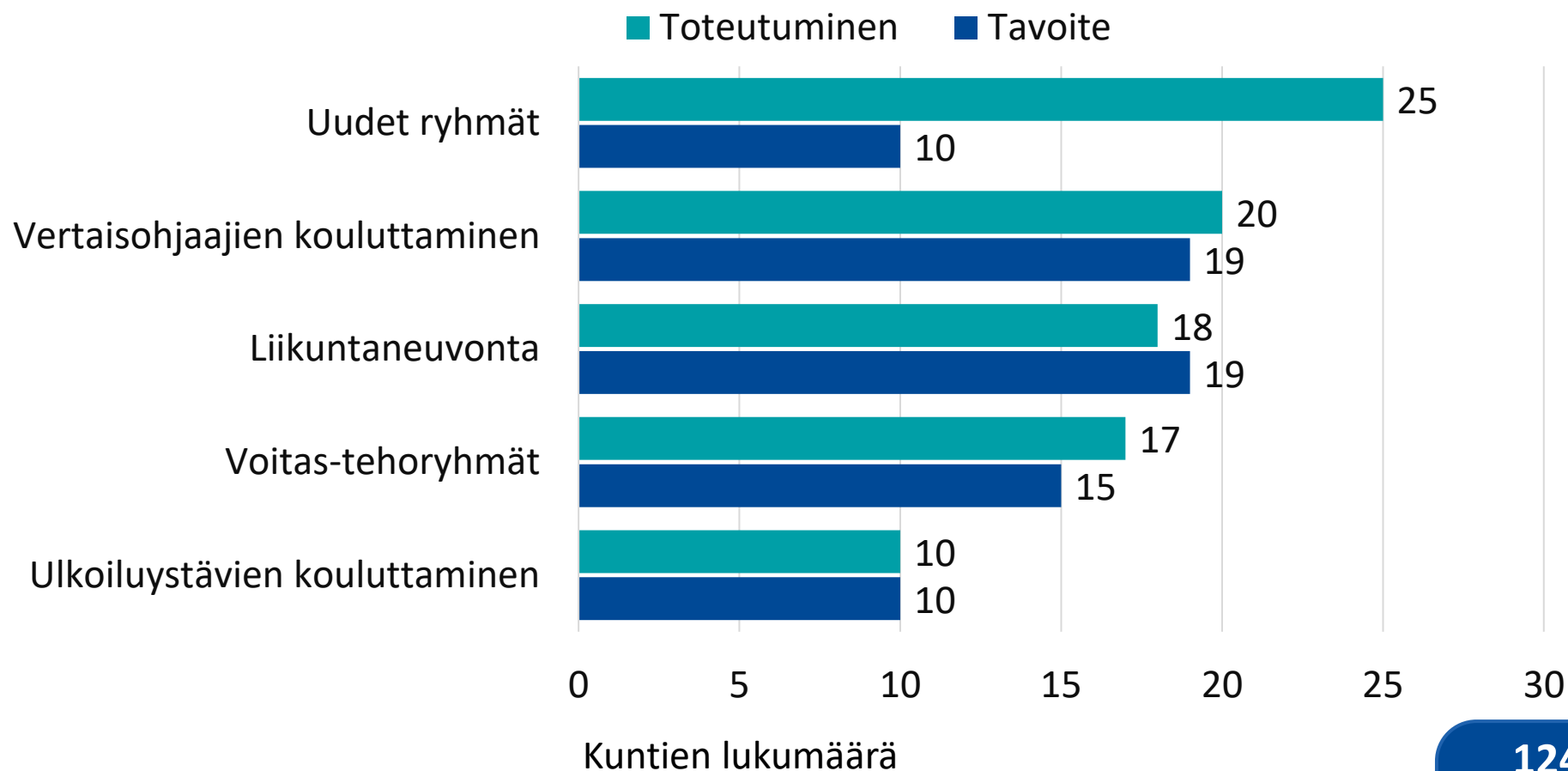
~1/4 Suuria vaikeuksia 500
metrin kävelemisessä.

~1/3 Kaatuu vähintään
kerran vuodessa.

Lähde: Sotkanet

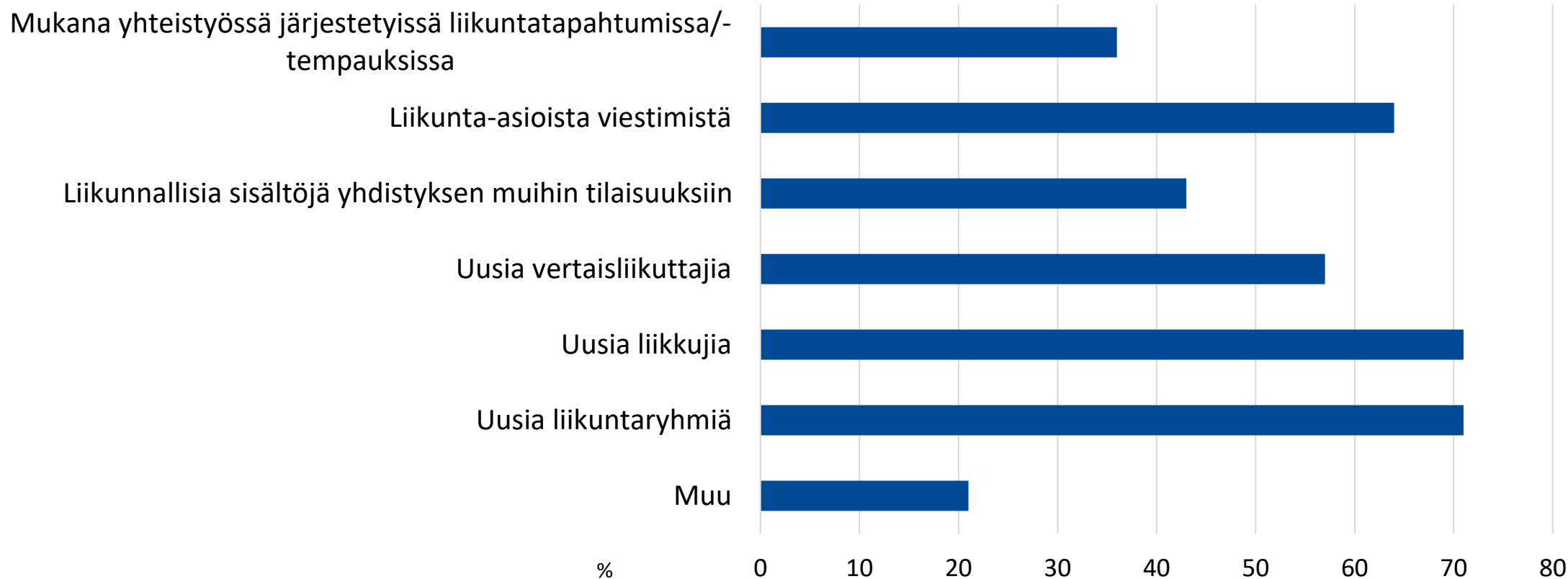
*Varsinais-Suomen alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia on rakentamassa 2023-2026 Ikäinstituutti yhteistyössä
Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja sen 26 kunnan sekä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kanssa.*

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 -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 kehityskohteena.



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

Satakunnan hyvinvointialue

Henna-Riikka Seppälä, vastuuyksikön päällikkö,
Ikääntyneiden ennaltaehkäisevät palvelut

Jenniina Valjanen, hytetyön terveydenhoitaja

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Juha Koskelo, terveysliikunnan kehittäjä,
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry



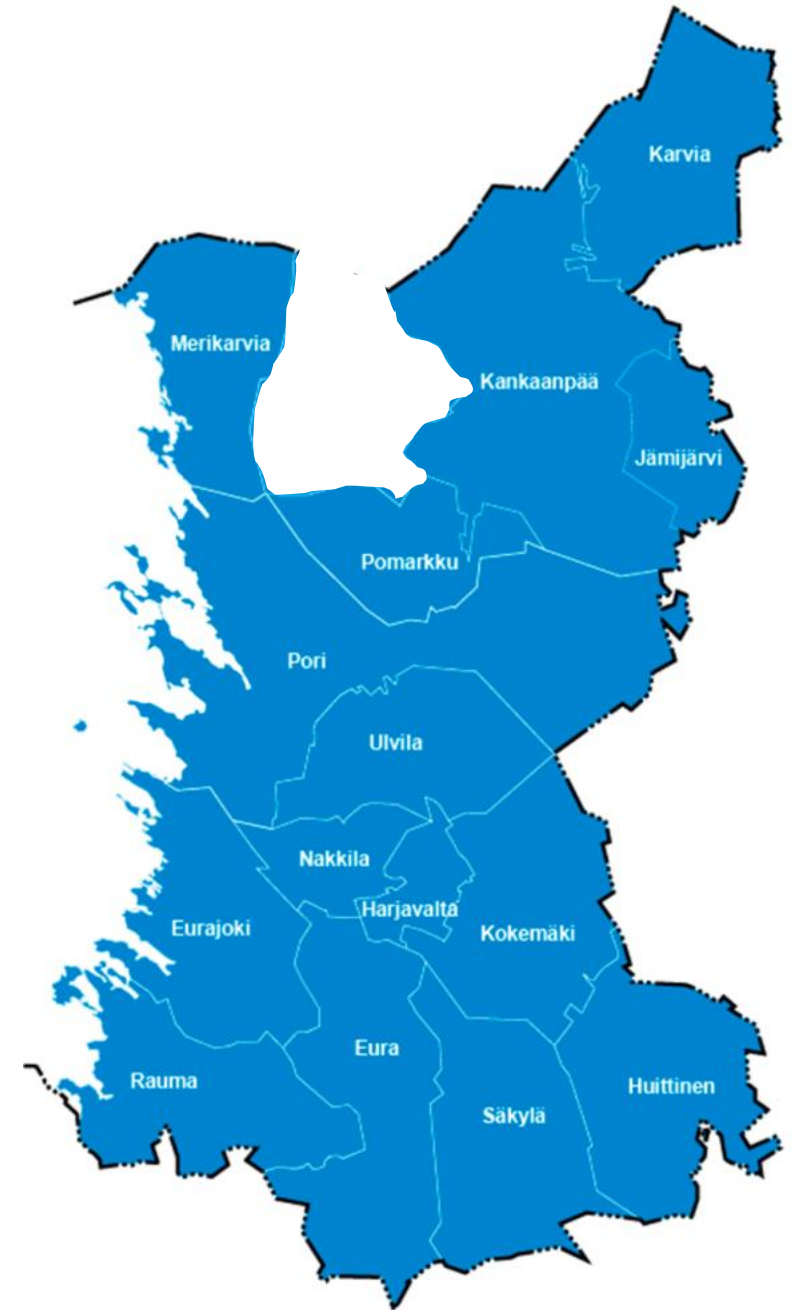
Voimaa vanhuuteen -työ käyntiin

Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta



Mukana olevat tahot

- Eura
- Eurajoki
- Harjavalta
- Huittinen
- Jämijärvi
- Kankaanpää
- Karvia
- Kokemäki
- Merikarvia
- Nakkila
- Pomarkku
- Pori
- Rauma
- Säkylä
- Ulvila
- Satakunnan hyvinvointialue
- Vanhus- ja vammaisneuvostoja
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu
- Lukuisia järjestöjä ja yhdistyksiä



Hyvinvointialueelta ja järjestöistä nimetyt henkilöt

Hyvinvointialue

- Henna-Riikka Seppälä, vastuuyksikön päällikkö, Ikääntyneiden ennaltaehkäisevät palvelut
- Jenniina Valjanen, hytetyön-terveydenhoitaja, HYTE-yhteyshenkilö
- Minna Rajala, kuntoutuksen esihenkilö
- Tanja Hakulinen, geronomi
- Soile Ojala-Seppä, vanhusneuvoston pj

Alueelliset järjestöedustajat

- Juha Koskelo, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
- Anu Oittinen, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

VOIMAA VANHUUTEEN VERKOSTO SATAKUNNAN KUNNISTA ja VANHUSNEUVOSTOISTA

Yhteys- henkilöt	Eura	Eurajoki	Harjavalta	Huittinen	Jämijärvi	Kankaanpää	Karvia	Kokemäki
Hyvinvointi- koordinaattori	Marko Kerola	Elina Heinilä	Riikka Lammi	Anna Harmava	Joonas Halminen	Ilari Köykkä	Sirpa Ala-Rämi,	Sanni Kankaanpää
Liikunta- palvelut	Pia Malja, Liikunta-sihteeri	Jonna Halminen, Liikuntaneuvoja	Vesa Hakala, Vapaa- aikasihteeri	Anna Harmava, Hyvinvointipääl- likkö	Suvi Sallinen, Liikuntaneuvoja	Kari Karonen, Liikunnanohjaaja	Sirpa Ala-Rämi, Hyvinvointi- päällikkö	Sanni Kankaanpää, vs. hyvinvointi- päällikkö
Kulttuuri- palvelut	Terhi Puustelli, Kulttuuri- ja viestintätuottaja	Pirita Laivanen, Hyvinvointipal- veluesihenkilö	Vesa Hakala, Vapaa- aikasihteeri	Anna Harmava, Hyvinvointipääl- likkö	Nina Mantsinen, Rehtori-sivistys- johtaja	Marjut Tiisala, Kirjastotoimen- johtaja	Sirpa Ala-Rämi, Hyvinvointi- päällikkö	Anette Kylä- Liuhal, Kirjasto- ja kulttuuripäällikkö
Viestintä								
Vanhus- neuvosto	Rami Heino	Jarmo Olli	Riikka Lammi	Jussi Pentti	Pirjo Mäkelä	Lauri Ahopelto	Heli Kallio- Majamäki	Paavo Valtanen
Vammais- neuvosto						Lauri Ahopelto		

VOIMAA VANHUUTEEN VERKOSTO SATAKUNNAN KUNNISTA ja VANHUSNEUVOSTOISTA

Yhteys- henkilöt	Merikarvia	Nakkila	Pomarkku	Pori	Rauma	Säkylä	Ulvila	
Hyvinvointi- koordinaattori	Eetu Aaltonen	Sari Ketola	Mika Remes		Kristiina Kuusio	Linnea Österman	Sirkku Heilä- Aaltonen	
Liikunta- palvelut	Enni Aaltonen, Liikunnanohjaaja	Sari Ketola/Veera Suksi, Hyvinvointipääl- likkö/liikunnan- ohjaaja	Mika Remes, Hyvinvointioh- jaaja	Anna Sevänen	Kimmo Kouru, Liikunta- koordinaattori	Riikka Kuusiniemi, Vapaa-aikapääl- likkö	Markku Nevala, Vapa-aika ja nuorisopalve- luiden päällikkö	
Kulttuuri- palvelut	Anu Kauraoja, Opistosihtööri	Sari Ketola, Hyvinvointi- päällikkö	Antti Oikarinen, Sivistysjohtaja		Anu Rannikko, Liikuntatoimen- johtaja / Sivilis- tystoimiala	Merja Ääri, Sivistysjohtaja	Kimmo Vepsä, Sivistys- ja hyvinvointijoh- taja	
Viestintä								
Vanhus- neuvosto	Tiina Tervo	Jenika Lankinen	Leena Mäkelä	Alina Isoviita	Ulla Antola	Linnea Österman	Sirkku Heilä- Aaltonen	
Vammais- neuvosto								

VOIMAA VANHUUTEEN VERKOSTO, SATAKUNNAN PAIKALLISET YHDISTYKSET

Yhteys- henkilöt	Eura	Eurajoki	Harjavalta	Huittinen	Jämijärvi	Kankaanpää	Karvia	Kokemäki
Yhdistys1 tai muu	Helena Kurppa, Eläkeliiton Euran yhdistys ry, liikuntavastaava	Hilkka Venno, Eurajoen Eläkkeensaajat			Anja Tunturi, Eläkeliiton Jämijärven yhdistys pj.		Marita Kujala, Eläkeliiton pj.	Pirkko Seppälä, Kokemäen Eläkeliitto ry, pj.
Yhdistys2 tai muu	Kaarina Kiema, Euran Naisvoimistelijat ry, sihteeri	Terttu Aho, Luvian Eläkeläisten kerho			Marjut Saarenpää, Ikaalisten kansalaisopisto, Jämijärven osasto		Anna-Maija Yli- Kivistö, SPR Karvian osasto	Kirsti Kylä-Setälä, Kokemäen Seniorit ry

VOIMAA VANHUUTEEN VERKOSTO, SATAKUNNAN ALUEELLISET JÄRJESTÖT

Järjestö1	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry - Juha Koskelo, Anu Oittinen
Järjestö2	

VOIMAA VANHUUTEEN VERKOSTO, SATAKUNNAN PAIKALLISET YHDISTYKSET

Yhteys- henkilöt	Merikarvia	Nakkila	Pomarkku	Pori	Rauma	Säkylä	Ulvila	
Yhdistys1 tai muu	Riitta Näsi , Merikarvian Seniorit ry, liikuntavastaava	Sari Ketola , Hyvinvointi- päällikkö	Leena Mäkelä xxx	Annika From	Janne Rantala , Järjestökoor- dinaattori	Jorma Bergius , Seurafoorumien pj.	Markku Nevala , Vapaa-aika ja nuorisopal- veluiden päällikkö	
Yhdistys2 tai muu	Raija Lehtimäki , Merikarvian lukko	Jukka Kim , Nakkilan Eläkkeensaajat			Auli Kouru , Liikuntasihteeri	Marjo Jaspa , Ikääntyvien neuvosto pj.	Sirkku Heilä- Aaltonen , Hyvinvointi- koordinaattori	

VOIMAA VANHUUTEEN VERKOSTO, SATAKUNNAN ALUEELLISET JÄRJESTÖT

Järjestö1	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry - Juha Koskelo, Anu Oittinen
Järjestö2	

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

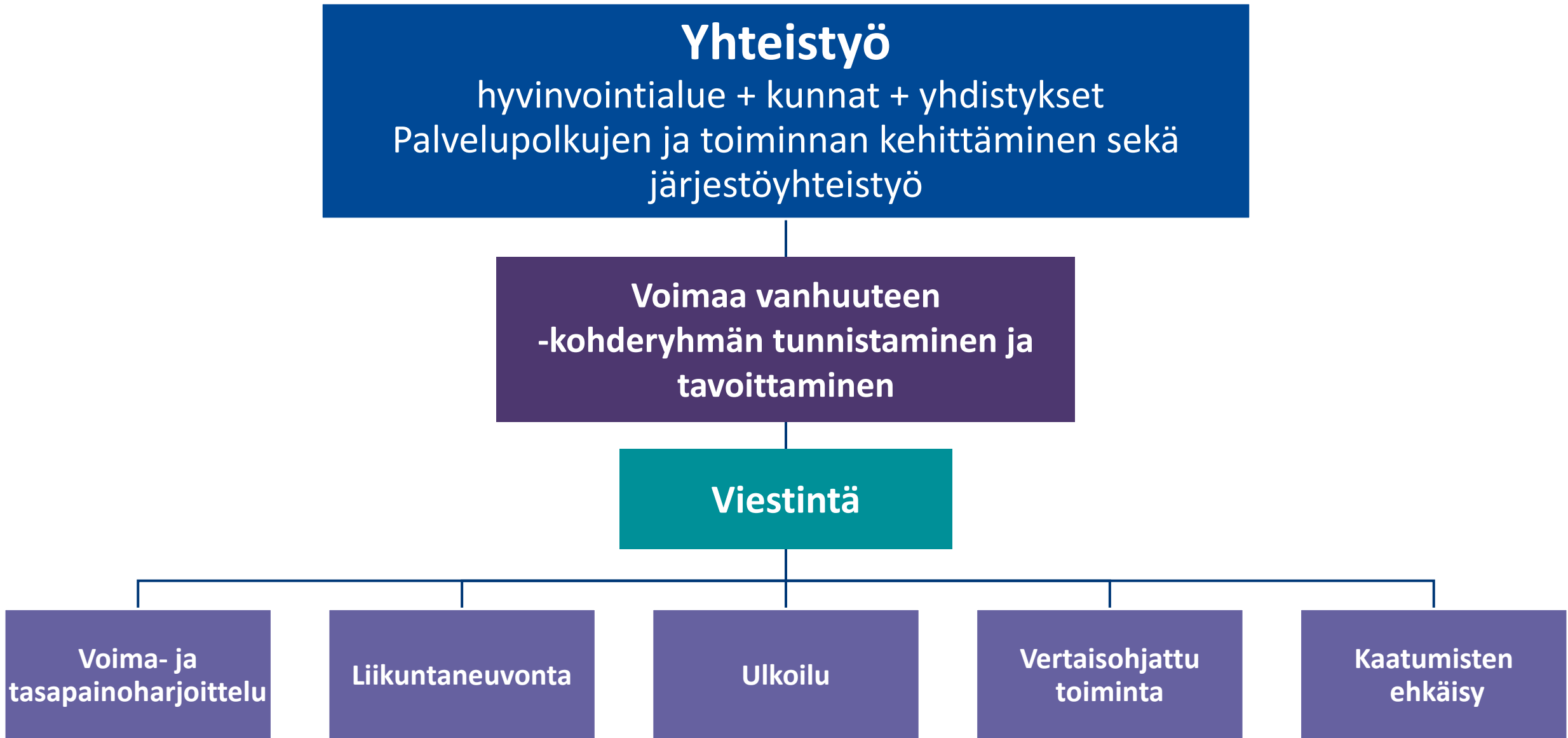
- VV-toiminnan eteneminen
- viestintä
- **verkostoyhteistyö**
- seuranta ja arviointi

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
- Koulutukset ja tapahtumat

Vastuu: koko verkosto

Yhteiset materiaalit, kampanjat ja tapahtumat

- Kampanjat: 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.
- **Jokaisen kunnan kanssa sovitaan 60 min etäpalaveriaika (Teams)**
- Kysymykset toimitetaan ennakkoon

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

”Satakunnan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Satakunnan hyvinvointialue, kunnista Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säskylä ja Ulvila sekä alueen järjestöjä, yhdistyksiä ja muita toimijoita.”

#voimaavanhuuteen

Yhdessä vaikuttavaa viestintää

- Mediatiedote VV-työn käynnistymisestä
- Alueella oma logo
- Alueen oma verkkosivu:

<https://www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-satakunnassa/>

- Tulevat tapahtumat + koulutukset
- Menneiden verkostotilaisuuksien materiaali
- Materiaalit käyttöön – salasanan takana!
 - Omalta verkkosivulta -> salasana **VV100K**
 - [Satakunnan VV –kuvapankki \(Flickr\)](#)
Kuvia voi käyttää VV-toiminnasta tiedottamisessa

#VoimaaVanhuuteen

Facebook-ryhmä:

[Voimaa vanhuuteen](#)
[VIP](#)

Koulutukset / Tulevat tapahtumat



Etsi hakusanalla  

Liikuntaneuvonta ▾ Liikuntaharjoittelu ▾ Ulkoilu ▾ Ikiliikkuja ▾ **Voimaa vanhuuteen ▾** Ideapankki ▾

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

Tulevat tapahtumat

Työpaja -koko verkostolle

- xx. 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 Satakunnan 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

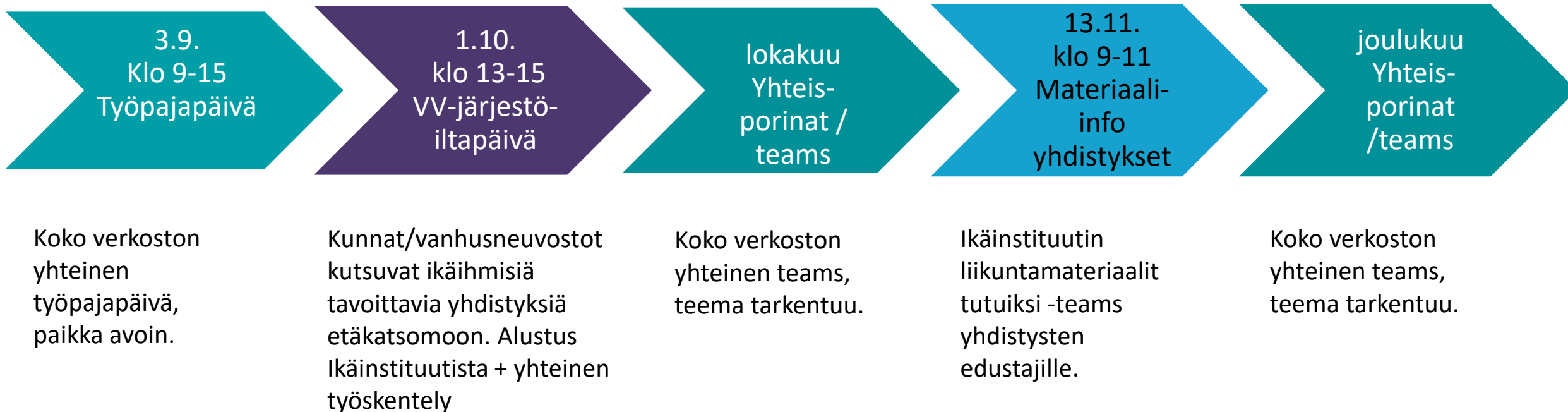
Materiaalit käyttöön

salasana: VV100K

Voimaa vanhuuteen syksy 2026

Ennen syksyn työpajapäivää:

- Kuntakohtaiset alkukartoitukset 60 min
- 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

**Paikka avoin, missä voitaisi
kokoontua?**

Suunnattu koko verkostolle

**Ohjelma julkaistaan lähempänä
ajankohtaa**

Ilmoittaudu mukaan tästä

Kysymyksiä?

Ollaan yhteydessä

Ritva-Liisa "Ippa" Salonen
puh 040 505 2321
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi

Heli Starck
puh. 040 596 8799
heli.starck@ikainstituutti.fi



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



***Kiitos ja
aurinkoisia kesäpäiviä!***