

# Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat Kainuu & Pohjois-Karjala

---

5.6.2026 klo 8.30-10.30

# Ohjelma

- Kohderyhmän tavoittaminen
- Esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta
- Esimerkkejä yhdessä toteutetuista tapahtumista
- Kurkistus syksyyn alueittain



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
**Kainuu**



**VOIMAA VANHUUTEEN**  
**Pohjois-Karjala**

# Kohderyhmän tavoittaminen

**Liikuntapalveluihin ja -neuvontaan ohjautuminen Varsinais-Suomen hyvinvointialueella**  
*Voimaa vanhuuteen -tiimi*

**Kuntien voitas-ryhmien ja liikuntaneuvonnan kytkeytyminen kaatumisten ehkäisy - palvelupolkuun**  
*Palveluasiantuntija Tarja Hirvonen, Siun sote*

**Kohderyhmän tavoittaminen jalkautumalla ja yhteistyöllä**  
*Liikunnanohjaaja Amina Miloudi, Paltamo*

**Vinkkejä viestintään**  
*Voimaa vanhuuteen -tiimi*

# Varsinais-Suomessa hyte-palvelutarjotin apuna ohjautumisessa

- Kunnat ovat kuvanneet liikuntaneuvonnan ja Voitas-ryhmät palvelutietovarantoon, josta toiminta nousee sähköiselle hyte-palvelutarjottimelle (kuten miunhyvinvointi.fi ja tarmo.fi)
- Palvelutarjottimella on ammattilaisille oma näkymä. Sote-ammattilainen voi asiakkaan luvalla laittaa yhteydenottopyynnön suoraan kuntaan. Liikunnanohjaaja ottaa yhteyttä asiakkaaseen.
- Vain asiakkaan yhteystiedot jaetaan eteenpäin.



NAANTALI	TURKU
NAANTALIN KAUPUNKI	TURUN KAUPUNKI
<b>Liikuntaneuvonta ikäihmisille, Naantali</b>	<b>Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta</b>
Liikuntaneuvonta on neuvontapalvelu naantalilaisille ikäihmisille, jotka kaipaavat muutosta elämäänsä. Palvelu on...	Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa ammattilainen ohjaa ja motivoi sinua innostavien liikkumistapoje...
aikuiset   ikääntyneet   vammaiset...	aikuiset   ikääntyneet

**Ks. Siun soten Tarja Hirvosen esitys:**

**Kaatumisen ehkäisy -toimintamallin  
kytkeytyminen kuntien  
liikuntaneuvontaan ja VOITAS-ryhmiin**

# Liikkumisen puheeksiotto elintapaohjauksen polulla

Siun sote: [Elintapaohjauksen polku](#)


## 1. Tunnistaminen:

- Asiakkaan osuuteen lisätty VV-kohderyhmän tunnusmerkit
- Ammattilaisen osuuteen lisätty liikkumisen edistämisen mini-interventio

## 2. Neuvonta:

## 3. Ohjaaminen:

- Asiakas: Kuntien liikuntaneuvonnan tiedot
- Ammattilainen: Hyte-palvelutarjotin (miunhyvinvointi.fi), kuntien liikuntapalvelut ja liikuntaneuvonta



# Keinoja kohderyhmän tavoittamiseksi Paltamossa

- Amina Miloudi
- Elinvoimaa elintavoilla –hanke
- Paltamon kunta
- [amina.miloudi@paltamo.fi](mailto:amina.miloudi@paltamo.fi)
- 040 637 7227

# Jalkautuminen, yhteistyö ja kommunikointi

- Kohderyhmän tavoittaminen jalkautumalla ja yhteistyöllä
- Vierailut päivätoiminnassa ja esim. diabetes, avh ja sydänkerhon kokoontumisessa. Tuolijumpataan ja lisäksi vien paperisia mainoksia mukana ja kerron tapahtumista ja toiminnoistamme.
- Suora yhteys eri tahoihin (mm. seurakunta, eläkeläisjärjestöt, Paltamon Urheilijat ja työllisyyspalvelut työikäisten kanssa.)
- Valontien rivitalon oma tuolijumppa, johon myös vien paperisia mainoksia ja kerron tulevista toiminnoista. Jumppa kestää 60 min.
- Yhteistyö ja kommunikointi Sotkamon kansalaisopiston kanssa (ei tarjota samaan aikaan päällekkäistä toimintaa. Kerrotaan asiakkaille myös muiden toiminnasta.)

# Kunnanjohtajan live ajankohtaisista asioista

- Kunnanjohtajamme pitää muutaman kerran vuodessa Facebookissa liven, jossa vastaa kuntalaisten kysymyksiin ja kertoo ajankohtaisista asioista.
- Livessä maininta Valontien tuolijumpasta ja siitä, että lisätietoja saa Aminalta.
- Tällä hetkellä teemme myös someen videosarjaa, jossa kerromme mm. liikuntaneuvonnasta ja Paltamon liikuntapaikoista.

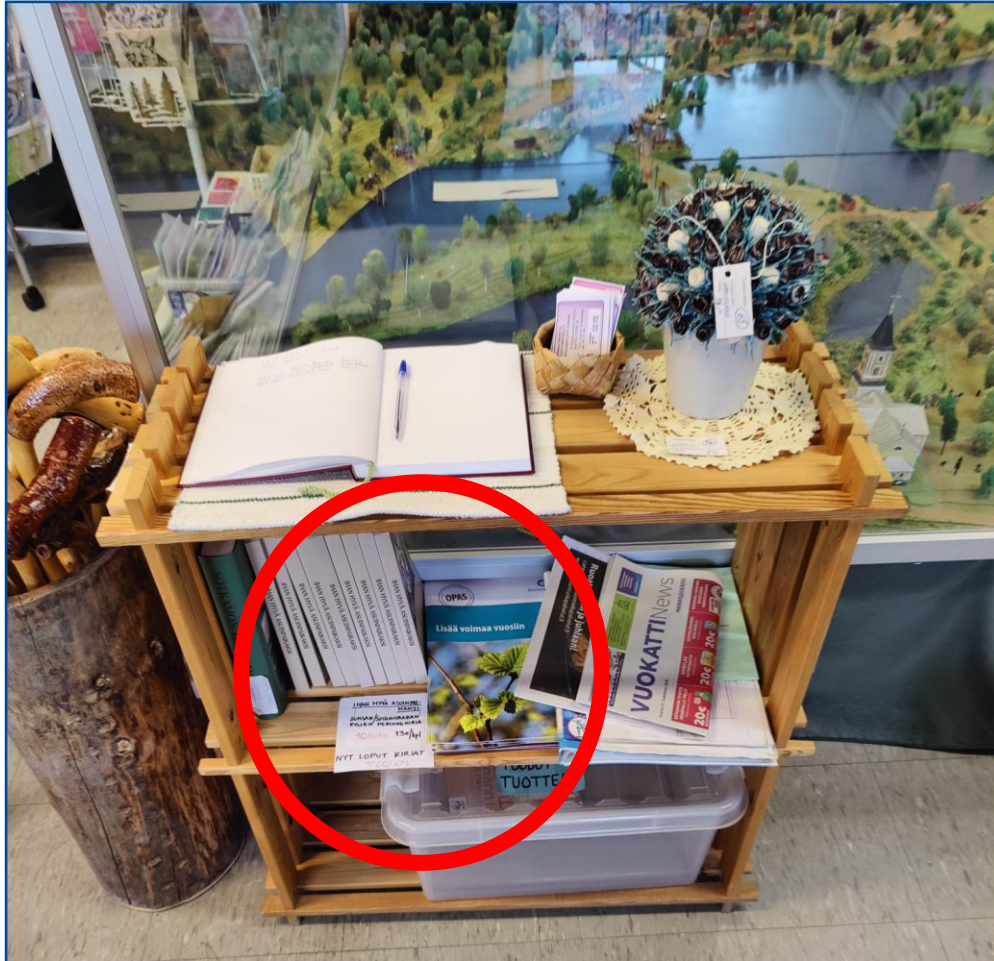
# Kuntatiedote ja Tapahtumien Kainuu

- Muutaman kerran vuodessa
- Jaetaan jokaiseen kotitalouteen.
- Hankkeen kurssien mainoksia sisällytetään tiedotteeseen.
- Esim. kesän kuntatiedotteessa sivu, johon merkitty kesän kaikki kunnan tapahtumat + muiden toimijoiden tapahtumat, jotka löytyvät Tapahtumien Kainuun sivustolta.
- Kaikki toiminnot laitetaan Tapahtumien Kainuu –sivustolle, josta tapahtumat nousevat palvelusivustollemme ([www.paltamo.fi](http://www.paltamo.fi)).
- Toiminnot Elinvoimaa elintavoilla –hankkeen omalla sivulla kunnan palvelusivustolla.

# Muut tavat

- WhatsApp –ryhmät ja WhatsApp- tila
- Paperiset mainokset ilmoitustauluilla mm. kirjasto, urheilukenttä, kaupan ilmoitustaulu, koulut ja kuntosali.
- Some mainokset Facebook ja Instagram + Paltamo App
- Kunnan infotaulu kunnantalolla
- Sähköposti (mm. Voimaa Vanhuuteen työryhmä)
- Hankkeen ohjausryhmässä eläkeläisjärjestön edustaja
- Voimaa vanhuuteen työryhmän kanssa kokoontuminen.
- Yhteys hyvinvointialueen fysioterapeuttiin.
  
- Miinuksena meiltä puuttuu paikallislehti.

# Vinkkejä viestintään



Lisää voimaa vuosiin -oppaat  
käsityökaupassa Sotkamossa

# Yhteiset some-viikot Pohjois-Karjalassa

- Kaksi some-viikkoa vuodessa
- Yhteiset kuvat ja valmis pohja postaustekstille
- Postaaminen sovitulla viikolla
- Maksullinen markkinointi somessa (VV-ohjelma maksoi)



# Työkaluja viestintään

## LIIKKUU SE NAAPURIKIN: KUNTOSALIKYTTYIIN MAHTUU



Tauko

**tauota  
istumista!**



# Esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta

## **Ulkoilua Liperissä**

*Terveysliikunnanohjaaja Milla Holm, Liperi*

## **Vertaisohjatun toiminnan käynnistäminen Juuassa**

*Vapaa-aikakoordinaattori Riitta Karppinen, Juuka*

## **Alueellinen yhteistyö koulutuksissa**

*Asiantuntija Matias Ronkainen, Kainuun Liikunta ry*

# Liperin video vertaisohjaajien etsimisestä



[Vertaisohjaajia etsimässä - YouTube](#)



# Liperi

## **Liperin kirkonkylän senioriparkour-rata**

Ideoitu ja testattu yhteistyössä Liperin Marttojen kanssa



Liperin ensimmäinen senioriparkour-rata on suunniteltu Liperin kirkonkylälle Keskustien varteen.

Kirkonkylän ytimessä mutkitteleva rata hyödyntää tien varrella olemassa olevia rakenteita, kuten rappusia, penkkejä ja leikkipuiston välineitä.

# SENIORIPARKOUR-RATA

Keskustien varrella  
Liperin kirkonkylällä

www.liperi.fi



OHJATTU  
TUTUSTUMISKIERROS  
TIISTAINA 3.3.2026  
KLO 13!



Kartta ja suoritusohjeet:

[www.liperi.fi/ohjattu-liikunta](http://www.liperi.fi/ohjattu-liikunta)



www.liperi.fi



Ohjeet voi ladata kunnan nettisivuilta. Kierroksen kesto noin 35-45 min tekijöiden vauhdista ja määrästä riippuen.

### SENIORIPARKOUR

Liperin kirkonkylän parkour-lenkki  
Keskustien varrella

**1. Keskustien leikkikenttä**

1. a) Leikkipuiston renkaat: soutuliike renkaissa



1. b) Kiipeilyteline: kierrä "hämähäkin verkko" kiipeillen (HAASTAVA)



1. c) Karuselli: potkutellen liikettä pakaroille (parin kanssa tai kolmestaan)



1. d) "Hellurin ohitus" kiikuissa: juokse heiluvien kiikkujen välistä tolpalta toiselle



1. e) Hiekkalaatikon reunuksen päällä tasapainoilu (vain kesällä ja kuivalla säällä, muuten liukas!)



**2. Keskustietä kunnantaloa kohti**  
valotolppien välissä

a) intervallipyrähdykset  
b) sivuaskelin siirtyminen  
c) takaperin kulkeminen


**3. Tykki kirjaston vieressä**  
Reunuksen ylitys askeltaen tai hypäten



[www.liperi.fi](http://www.liperi.fi)

### SENIORIPARKOUR

Liperin kirkonkylän parkour-lenkki  
Keskustien varrella



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

Keskustie  
Varolantie  
Liperintie

Toteutus yhteistyössä:  
Liperin kunnan liikuntapalvelut  
ja Liperin Martat

# Vertaisohjatus toiminnan käynnistäminen Juuassa

© Käinstitiutti, Tapani Romppainen

**Vertaisliikuttaja-koulutus**

- 6.5. klo 12-16
- 13.5. klo 12-16
- 20.5. klo 12-16

Paikkana: Ellinkulma,  
Väyryläntie 1, 83900 Juuka

**JUUKA**

**Koulutuksessa**

- saat tietoa ja taitoja iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta
- opit ohjaamaan iäkkäiden liikuntaa valmiiden ohjelmien avulla

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikäihmisten liikunnasta ja sen ohjaamisesta kiinnostuneille. Kouluttajat ovat käyneet Ikäinstituutin kouluttajakoulutuksen.

**Lisätietoja:** Riitta Karppinen 050 5789745 riitta.karppinen@juuka.fi  
Jonna Martikainen 0400 139160 jonna.martikainen@juuka.fi

**Ilmoittautumiset:** 30.4. mennessä. Riitta Karppiselle 050 5789745

Lähde matalalla kynnyksellä mukaan syventymään senioreiden voima- ja tasapainoharjoitteluun. Koulutus ei vielä sido sinua mihinkään. Koulutus on maksuton sis. Kahvit ja välipalan.

Pohjois-Karjalan alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, alueen kunnat, Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja muut yhdistykset.

**Vertaisohjattu seniorikuntosali**

**tiistaisin** klo 14.00 - 15.00

Juuan kuntosali, koulutie 13

Tule mukaan 2.9.2025 alka-  
vaan matalankynnyksen se-  
niorikuntosaliryhmään.

Seniorikuntosali on suunnitel-  
tu erityisesti ikääntyville.  
Siellä on helppoa ja turvallista  
harjoitella ryhmässä ohjaajan  
kanssa.

Ryhmän ohjaavat koulutetut  
vertaisohjaajat.

**Lihassoiman  
kehittäminen  
kannattaa aina!**

**Ryhmä on maksuton.**

**JUUKAN LIKUNTAPALVELU**

**Lisätiedot ja ryhmään ilmoittautumiset vapaa-aikakoordinaattori  
Riitta Karppiselle 050 5789745 / riitta.karppinen@juuka.fi**

# Tunnelmia koulutuksesta





Kuva: Juuan liikuntapalvelut

# Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien virkistyspäivät



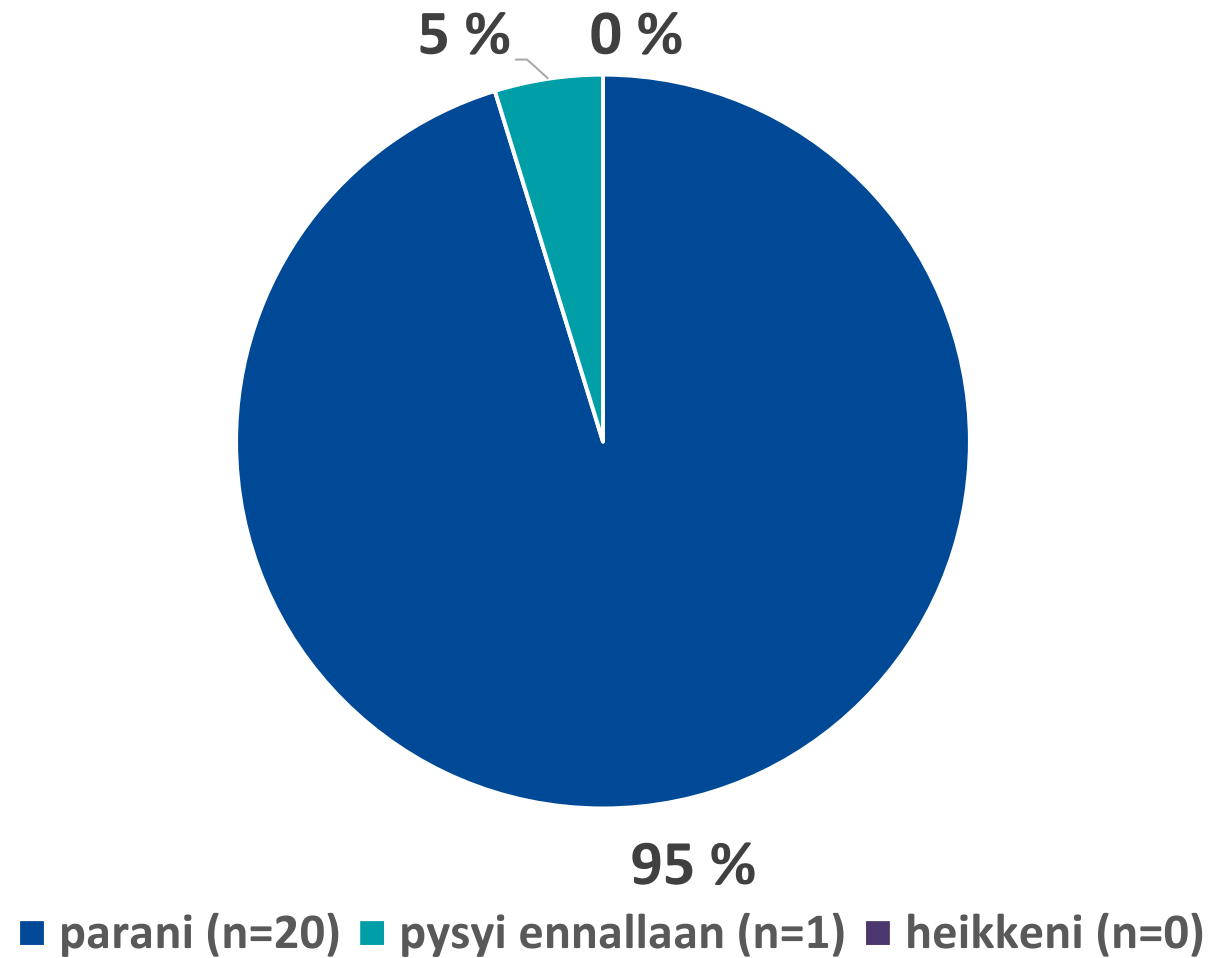
# VoiTas-ryhmät 2 x viikossa



Kuvat: Juuan liikuntapalvelut

# VoiTas-ryhmien testitulokset

VoiTas-ryhmien SPPB-tulokset  
(2 x vkossa) 2025 – kevät 2026



# VoiTas-ryhmiin osallistuneiden palautteita

”Vesijumpassa on helppo tehdä liikkeet, kun voimaa vanhuuteen ryhmässä on tullut lisää lihasvoimaa”.

- Seija 79v.

”Sohvalta ylösnousu ja kävely sekä liikkeelle lähtö sujuu paremmin”.

- Hugo 88v.

”Kävely sujuu paremmin. Mukava ryhmän tuki motivoi käydä kuntosalilla. Pienessä ryhmässä saa henkilökohtaista opastusta. Ohjaajille arvosana 10 +”.

- Esteri 84v.

”Jalat ovat vahvistuneet ja ilmapiiri on loistava”.

- Reino 81v. ja Mauri 77v.

”Jalkojen lihasvoima- ja tasapaino ovat parantuneet. Kävely sujuu reippaammin ja pääsee paremmin tuolilta ylös”.

- Nimetön

A hiker in a forest with a yellow outline of Finland overlaid on the image. The hiker is wearing a grey jacket, black leggings, and red sneakers, and is using a trekking pole. Another hiker with a red backpack is visible in the background. The text 'KAINUUN LIIKUNTA' is written in white, bold, sans-serif font, and 'KUNNON TEKIJÄ' is written in a smaller, white, sans-serif font below it.

# **KAINUUN LIIKUNTA**

**KUNNON TEKIJÄ**

# Vertaisohjaajakoulutus Kainuussa

- Järjestettiin 5.2. ja 10.2.2026
- Kesto yhteensä 7 tuntia
- Teemana Voima- ja tasapainoharjoittelu
- Ensimmäinen osio etäyhteydellä
  - Kunnat järjestivät etäkatsomot sekä muutamia osallistujia omilta koneiltaan
  - Etäosion lopuksi kunnittain yhteisporinat liikuntaryhmistä
- Toinen osio lähiopetuksena Sotkamossa
  - Alkuun lyhyt teoria osio tasapainoharjoittelusta
  - Käytännön harjoitukset voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä voiman testaamisesta
  - Ryhmittäin ohjaukset tasapainoharjoitteista
- Osallistujia ensimmäiseen osioon 32 ja toisessa osiossa 22
- Markkinointi kuntien liikuntapalvelut, sosiaalinen media, kohdennettu markkinointi järjestöt ja yhdistykset sekä puskaradio

# Vertaisohjaajakoulutuksen palaute

- Sain tietoja ja taitoja voima- ja tasapainoharjoittelusta
- län tuomista vaikutuksista liikkumis- ja toimintakykyyn
- Sain rohkeutta ohjata voima- ja tasapainoharjoittelua vertaisilleni
- Etäosuus toi paljon lisätietoa sekä siinä opittua tietoa päästiin testaamaan käytännössä
- Kuntosalilla oli ehkä jopa liikaa osallistujia
- Varattu aika hieman liian lyhyt
- Kokonaisuutta voi suositella vertaisohjaamisesta kiinnostuneille

# Vähän sitä sun tätä -jumppa



## Vähän sitä sun tätä JUMPPA

Tiistaisin klo 18.15-19.30 Varparannan koululla

Tervetuloa liikkumaan yhteisölliseen, kerran viikossa toteutettavaan jumppaan 😊.

Käyn kerran kuussa ohjaamassa jumppaliikkeitä joita suoritatte seuraavat kolme kertaa vertaisohjatusti, toisianne kannustaen.

Jumppaliikkeitä koostuvat kiertoharjoitteluna tehtävistä lihasvoimaa, -nopeutta, ketteryyttä sekä liikehallintaa kehittävästä liikkeistä.

Välineinä käytämme mm. kahvakuulaa, käsipainoja, kuminauhaa, keppejä yms.

Jokainen osallistuja suorittaa liikkeitä itselleen sopivimmin ja omaa tahtia.

Tervetuloa mukaan!

t. Eija P. / Kontiolahden kunta

- Liikunnanohjaaja opastaa jumpan kerran, jonka jälkeen vertaisohjaajat pyörittävät kolme seuraavaa kertaa keskenään.



Sama toistuu uudelleen joka kuukausi

- Jumppa toteutetaan kiertoharjoitteluna, jossa jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiinsa.
- Musiikki rytmittää liikkeitä.
- Haastavimmissa liikkeissä on helpotettu versio.
- Liikunnanohjaaja tuo varastoon lainaksi jumppapkerroilla tarvittavan välineistön.
- Mainostus kyläyhteisössä, kylän somessa, kuntosaliryhmässä sekä ”puskaradion” kautta.

# **Esimerkkejä yhdessä toteutetuista tapahtumista**

**Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu?**

**Ässäjumpat**

## Kannon nokassa ●



Kirsti Pykkänen käyttäen kävellessään tukea. Rollaattorin hän sai käyttöönsä ensimmäisen lonkkamurtuman jälkeen.

MERVI NEVALAINEN

## EHKÄISE KAATUMISIA

## Yleisimmät kodin vaaranpaikat

- Puuttuvat kaiteet ja kahvat; lisää tukiteita portaikkoihin, kylpyhuoneeseen ja käytävien varrelle.
- Kikkerät huonekalut; varmista, että kalusteet ovat oikean korkuisia ja paikallaan pysyviä, jos niistä otetaan tukea.
- Korkealla olevat kaapit; sijoita käyttöesineet ja muut tavarat niin, ettei niitä tarvitse kurotella tai käivetä jalkakalle.
- Liukas lattia; kuivaa lattia-pinnat heti suihkun jälkeen tai jos niillä on kosteutta. Käytä liukuestemattoja!
- Korkeat kynnykset; poista korkeat kynnykset tai merkitse ne huomioväriä.
- Tukossa olevat kukkuväylät; pidä kukkuroitit vapaina kalusteista.
- Huono ja riittämätön valaistus; varmista riittävä valaistus myös yöaikaan.
- Kasaantuvat matot ja töröttävät kulmat; varmista, että mattoihin tai niiden reunoihin ei voi kompastua. Käytä liukuesteitä mattojen alla.
- Johtovirtelämät; varmista, että kulkuväylillä ei ole irtotavaraa.

(Lähde: UKK-instituutti)

## Ilomantsissa on tilastollisesti paljon lonkkamurtumia

Keinonivelet lonkissa eivät ole pakkaneet Kirsti Pykkästä kotiin.

### Mervi Nevalainen

Liikuntaa tulee ylläpitää kaiken ikäisenä, mutta ehdottoman tärkeää se on ikäihmisille, jolle kaatuminen voi aiheuttaa ikävän lonkkamurtuman.

Viime vuosina Ilomantsissa on sattunut yli 65-vuotiaille enemmän lonkkamurtumia väkilukuun suhteutettuna kuin koko maan tai Pohjois-Karjalan keskiarvot osoittavat kyseisellä ikäryhmällä.

Esimerkiksi vuonna 2024 Ilomantsissa asuvilla yli 65-vuotiaalle sattui 16 lonkkamurtumaa, mikä vastaa 0,8 prosenttia kyseisestä ikäryhmästä.

**Ilomantsilainen Kirsti Pykkänen** on kokenut kaksi lonkkamurtumaa.

– Molemmissa lonkissa on nyt keinonivelet. Iläisekseni olen kuntoutunut hyvin, toteaa 95-vuotias Kirsti Pykkänen.

Kaksi vuotta sitten hän kaatui horjauttamisen takia lattian sisällä, silloin murtoi oikea lonkka.

– Vuosi sitten kaaduin ulkona luukkailla ja siten murtoi vasen.

Molemmilla kerroilla hän oli tapahtuman jälkeen sairaalassa pari viikkoa.

– Sain rollaattorin käyttööni ja sen turvin liikun. Tapaino jätin huonoksi, tarvitsen aina tukea. Ulkokäyttöön on toinen rollaattori.

Ensimmäisen kaatumisensa jälkeen Pykkäselle jäi lievä kaatumisen pelko.

– Toisen kerran jälkeen tulin hyvin varovaiseksi.

Kotiin hän ei ole kuitenkaan jätinyt, vaan käy kävelen lähellä olevassa kaupassa ja Iljalan kerhossa.

– Kävelylenkitä teen korttelin ympäri. Toipumista aut-

toi, että olen vuosikaudet hoitanut kuntoutani jumpassa käynnillä.

Kävelysauvoja hän käyttää tukena silloin, kun siirtyy sisällä autokyytiin.

– Alkuaan fysioterapeutti kävi kuntouttamassa kotona. Nyt minulla käy kotihoito kerran viikossa. Näin pärjään hyvin.

**Vuonna 2024** Ilomantsissa oli 98 kaatumisesta tai putoamisesta johtuvaa hoitojaksoa, kun niitä edellisellä vuonna oli 49. Juaussa, joka on monessa asiassa verrattavissa Ilomantsiin, hoitojaksoja oli 57.

Toissa viikolla Siun soten kuntakierue saapui Ilomantsin liikuntahallille, jossa pääsi monen muun asian ohella tutustumaan kaatumista ennaltaehkäiseviin asioihin, kuten esimerkiksi hyvään tasapainon tärkeyteen, josta kertoi fysioterapeutti **Kimmo Hoskonen**.

Lonkkamurtuman jäl-

keen ei ole aihetta jäädä paikalleen.

– On tärkeää aloittaa kuntoutus heti, ettei liikkuminen jää ja tule kaatumisen pelkoa. Tukevien lihasten vahvistaminen on isossa osassa kuntoutusta, Hoskonen painottaa.

Fysioterapeutti pohtii, että yksi syy lonkkamurtumiin Ilomantsissa on suuri ikäihmisten määrä suhteessa väkilukuun.

– Se vaikuttaa heti tilastossa. Voi olla myös se, että täällä tehdään paljon ulkoiltoja talvella ja liukkailla.

Hoskonen kunnouttamalla postilaalle lonkkamurtuman tulla monin eri tavoin.

– On ollut tapauksia, että on noustu luterale jalkaralle ja tipahdettu siitä. Myös pyörityksen vuoksi on tullut kaatumisia.

Kotikäynnillä Hoskonen on pistänyt merkille, että ihmiset ovat pimeässä.

– Yllättävän vähän käyttävät valoja ja maton reunat

# Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu?

- Siun soten koordinoima tapahtumasarja kunnissa. Tänä vuonna teemana kaatumisten ehkäisy.
- Tavoitteena on viedä erityisesti ikääntyneille suunnattu matalan kynnyksen kohtaamis- ja keskustelumahdollisuus osaksi isompia tapahtumia.
- Juttuvinkit paikallismedioille kaatumisten ehkäisystä. Tietoa myös heille, jotka eivät tapahtumaan päässeet mukaan.
- [Lue lisää täältä.](#)

# Ässäjummat Vanhustenviikon ulkoilupäivänä

14 tapahtumaa 10 kunnassa: osallistujia yhteensä 295

Palautteita osallistujilta:

- Materiaaleista ja järjestelyistä annettiin kiitosta.
- Kaupan parkkipaikka ei paras mahdollinen tempauksen järjestämiseen.
- Osallistajat toivoivat tarjoiluja.
- Plussaa, että pystyi jumppaamaan myös istuen ja liikkeissä huomioitu myös heikompi kuntoiset.
- Uusia toiminnasta kiinnostuneita iäkkäitä tavoitettiin.

Eturivi / Pakolliset

Yhteinen ulkojumppa kannusti liikkumaan sekä pitämään huolta lihaskunnosta ja tasapainosta



Louhijalla asuva Jennifer Thomsson (oik.) ohjasi eläkeikäisille suunnatun ulkojumman



## Vanhustenviikon jumppa ja ulkoilu tapahtuma

Aika: 9.10.2025 klo 10.00-12.00

Paikka: Kontiolahden S-marketin pihan välitön läheisyys

Ohjelmassa: kuminauhajumppa klo 10.-10.30. ja 11-11.30 Yhteinen sauvakävely lenkki klo 10.30-11 ja 11.30-12

Järjestäjät: Kontiolahden kunta / liikuntapalvelut + vertaisohjaajat

Samaan aikaan 14 ikäihmisten ulkoilutapahtumaa eri puolilla Pohjois-Karjalaa. Tule sinäkin mukaan!



## Ässäjumppa

- Väränteeksi tarvittavat ritistään pitkin jumppakuminauhan.
- Voit tehdä läkkeit istuen tai seisten, istalla tai ulkona.
- Tee läkkeitä istuessa sopiva määrä, nojatuolilla puolelta saman verran.
- Kivempi kuminauha tehostaa harjoitusta.
- Ennen läkkeitä voit lämmetellä pienellä kävelylenkillä.



### 1 Vuoronyrkkeily

- Vie kuminauha selän taakse kuminauhan alle.
- Ojenna käsi vuoronäiden sivustan energipain nyrkkeillen.



### 2 Houskäänntö

- Laita kuminauhan toinen pää jalan alle ja ota kiinni toisesta päästä saman puolelta kädet.
- Pidä olkavarren kiinni lujassa.
- Ojenna ja koukuta käsiä.



### 3 Kytkäivutus

- Laita kuminauha jalkojen alle ja ota sen pästä kiinni.
- Taita vartaloa suoraaan sivulle ja paina hitaasti jarruttam pystyasentoon.



# Kurkistus syksyyn

-> Pohjois-Karjalan porukka pienryhmätilaan

# Kaatumisten ehkäisy esite – valmis jakoon



## Kaatumatta paras

Kaatumisia voidaan ehkäistä tehokkaasti. Monet riskitekijät liittyvät arkeen – esimerkiksi lihasvoimaan, tasapainoon, ravitsemukseen, jalkineisiin ja ympäristöön – eli asioihin, joihin voidaan itse vaikuttaa.

Jo pienet muutokset, kuten esteettömyyden parantaminen, säännöllinen liikunta ja turvalliset valinnat ulkona liikkumisessa, voivat merkittävästi vähentää kaatumisriskiä.

### Liikunta on paras yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia!

- Jopa puolet iäkkäiden kaatumismurtumista voidaan ehkäistä toiminnallisella voima- ja tasapainoharjoittelulla.
- Kaikenlainen säännöllinen liikunta vähentää kaatumisriskiä.
- Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen!



Tältä sivustolta löydät kootusti tietoa hyvinvointia tukevasta toiminnasta miunhyvinvointi.fi  
Tältä sivustolta löydät tietoa, miten voit edistää omaa hyvinvointiasi suunsote.fi/hoida-hyvinvointiasi  
Tietoa ja vinkkejä lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun: voitas.fi

## Vinkkejä kaatumisen ehkäisyyn

VOIMAA VANHUUTEEN

- 1 Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti.** Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä. Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.
- 2 Muista hyvät jalkineet.** Tukevavartiset, matalakorkoiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.
- 3 Muista käyttää liikkailu-keleillä liukasteita.** Kenkiin kiinnitettävät liukasteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat välttämättä lisätukea.
- 4 Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen.** Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta. Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavaroista vähentää kaatumisriskiä. Kompastumistai törröttävät matonkulmat. Käytä liukasteita mattojen alla. Erilaiset tukikalteet sujuvoittavat liikkumista.
- 5 Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta.** Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.
- 6 Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista** (1–1,5 litraa päivässä). Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena. Maitotuotteista saa kalsiumia, jotka vahvistaa luustoa. Proteiinia on ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toimintakykyä. Hyviä proteiininlähteitä ovat kala, broileri, liha, kananmuna, maitotuotteet ja palkokasvit. 70 kg painavan henkilön proteiinitarve on 80–100 g vuorokaudessa (suositus on 1,2–1,4 g/kg).
- 7 Varmista D-vitamiinin riittävä saanti** käyttämällä D-vitamiinilisää (20 mikrogrammaa/ vrk) ympäri vuoden.
- 8 Vältä runsasta alkoholin käyttöä,** sillä sen haitat lisääntyvät iän myötä. Rajoita kulutus enintään seitsemään annokseen viikossa sekä korkeintaan kahteen annokseen kerralla.
- 9 Huolehdi terveydestäsi.** Tarkista näkö säännöllisesti ja yleinen terveydentila, jos siinä tapahtuu muutoksia.
- 10 Huolehdi, että lääkityksesi on ajan tasainen.** Syö lääkkeitä saamiesi ohjeiden mukaisesti. Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa. Keskustele lääkityksestäsi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Lähde: mukailen UKK-instituutti

- Tapahtumat
- Liikuntaryhmät
- Kirjasot
- jne

# Ikäihmisten liikuntatarjonta esiin 1.9.

Vanhustenviikon  
ulkoilupäivän  
tapahtumat  
S-marketien piholla

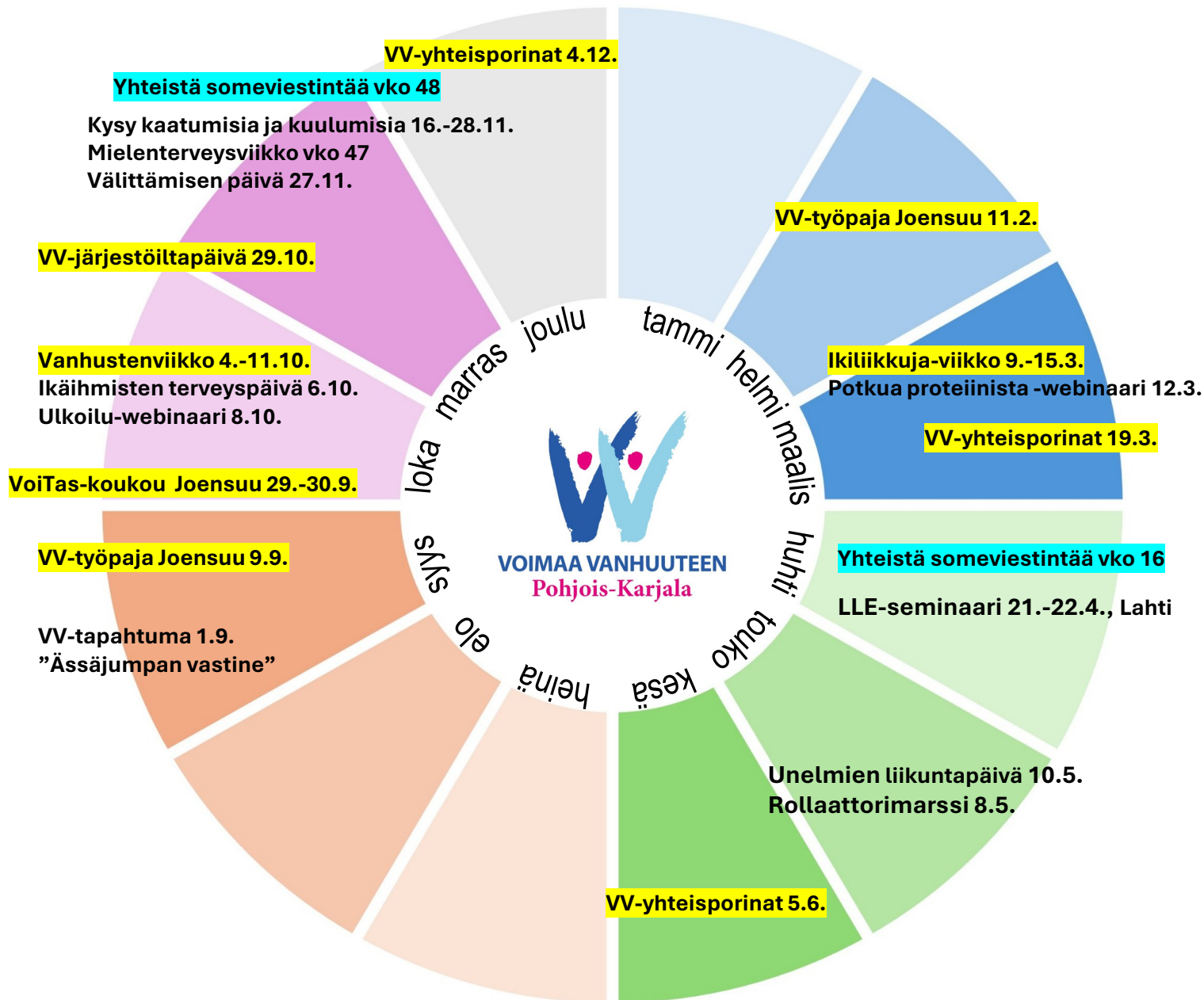
to 9.10. klo 10-12

Tule sinäkin mukaan!



- "Ässäjumpan" vastine – **uudet mainospohjat tulossa!**
- Tapahtumat kunnissa, yhdistykset mukaan
- Tapahtumapaikan voi valita vapaasti
- Yhteistyö kauppa, apteekki....
- Tapahtuma- ja somepohjat Ikäinstituutista
- Ilmoita tapahtuman tiedot Evelle tai Ipalle pe 21.8. mennessä mediatiedotetta varten

# Voimaa vanhuuteen -vuosikello 2026



## Koulutukset ja webinaarit syksy 2026

### (Teams):

- VV-työpaja 9.9. Joensuu
- VoiTas-koukou 29.-30.9.
- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 20.10.2026
- UY-koukou 28.10., 1.11. ja 18.11.2026
- VV-järjestöiltapäivä 29.10.
- VV-yhteisporinat 4.12.
- Lempeää liikuntaa istumajoogasta 9.12.2026

[Ilmoittaudu koulutuksiin](#)

## Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu? - tapahtumat

- Nurmes
- Outokumpu
- Polvijärvi 10.9.
- Liperi/Ylämylly
- Joensuun arena / Ikäihmisten terveyspäivä 6.10.
- Lieksan seniorimessut Vanhustenviikolla



***Kiitos ja  
aurinkoisia kesäpäiviä!***