

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

NAANTALIN KAUPUNKI

Liikuntaneuvonta ikäihmisille, Naantali

Liikuntaneuvonta on neuvontapalvelu naantalilaisille ikäihmisille, jotka kaipaavat muutosta elämäänsä. Palvelu on...

aikuiset | ikääntyneet | vammaiset...

TURKU

TURUN KAUPUNKI

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa ammattilainen ohjaa ja motivoi sinua innostavien liikkumistapoje...

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
- 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

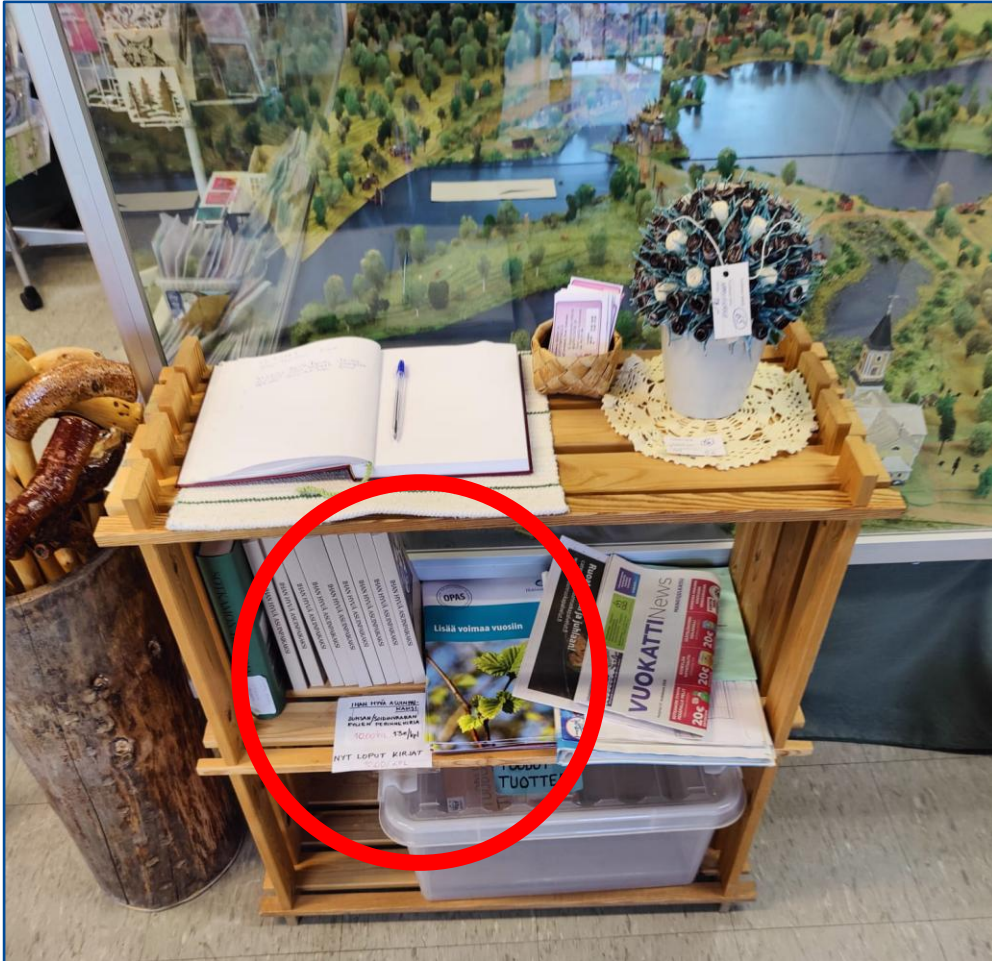
- Muutaman kerran vuodessa
- Jaetaan jokaiseen kotitalouteen.
- Hankkeen kurssien mainoksia sisällytetään tiedotteeseen.
- Esim. kesän kuntatiedotteessa sivu, johon merkitty kesän kaikki kunnan tapahtumat + muiden toimijoiden tapahtumat, jotka löytyvät Tapahtumien Kainuun sivustolta.
- Kaikki toiminnot laitetaan Tapahtumien Kainuu –sivustolle, josta tapahtumat nousevat palvelusivustollemme (www.paltamo.fi).
- 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: KUNTOSALIKYYTTIIN 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



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

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



www.liperi.fi

Vertaisohjatus toiminnan käynnistäminen Juuassa



© Käinstitiutti, Teanni Romppainen

Vertaisliikuttaja-koulutus

- 6.5. klo 12-16
 - 13.5. klo 12-16
 - 20.5. klo 12-16
- Paikkana: Ellinkulma,
Väyryläntie 1, 83900 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 ohjauksesta 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
Juvan 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.

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

Tunnelmia koulutuksesta





Kuva: Juuan liikuntapalvelut

Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien virkistyspäivät



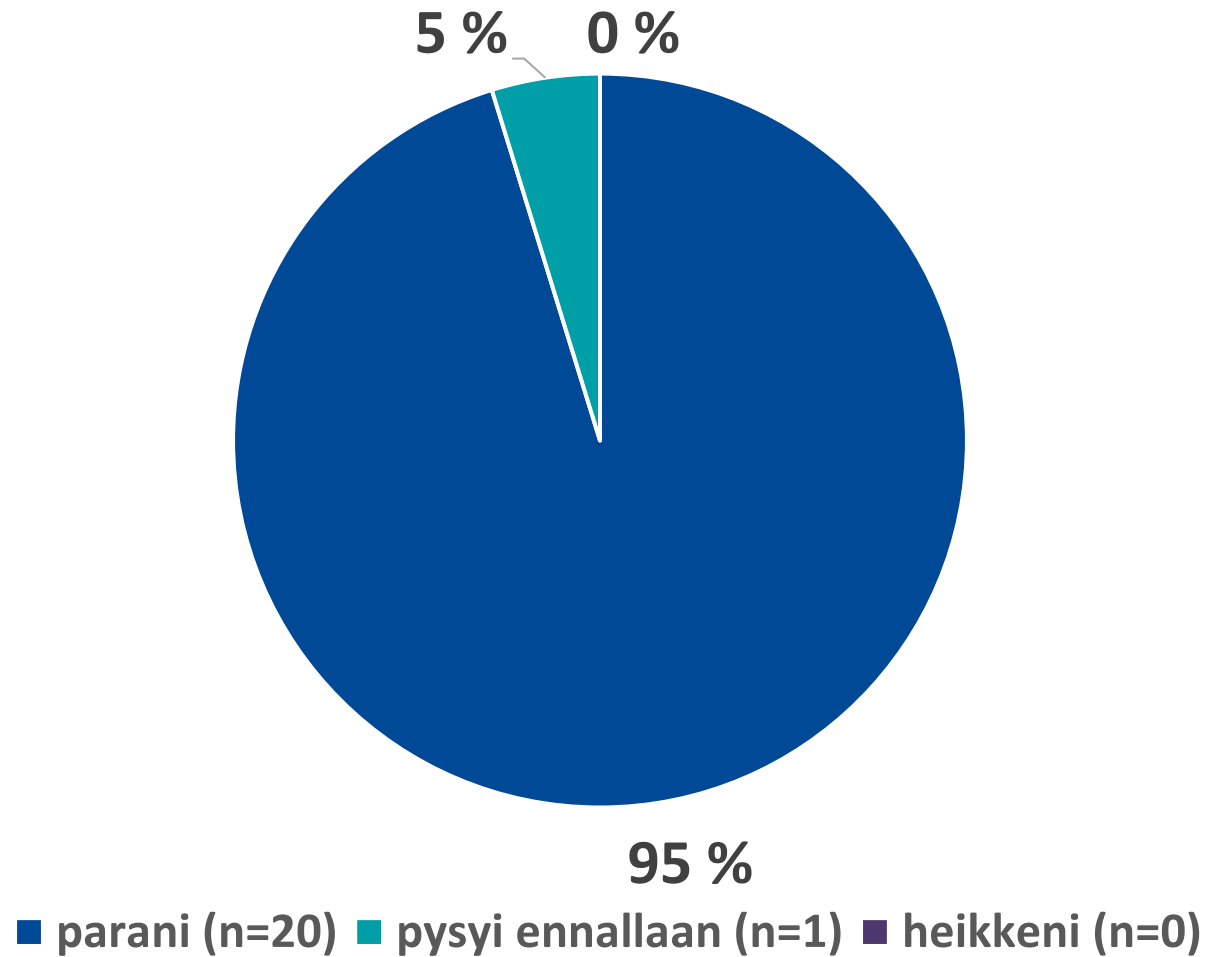
VoiTas-ryhmät 2 x viikossa



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. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

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 loppuksi 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
- Iän 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

Esimerkkejä yhdessä toteutetuista tapahtumista

Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu?

Ässäjumpat

Kannon nokassa ●



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

EHKÄISE KAATUMISIA

Yleisimmät kodin vaaranpaikat

- Puuttuvat kaiteet ja kahvat; lisää tukikeiteitä portaakkoihin, kylpyhuoneeseen ja käytävien varrelle.
- Kikkereitä 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 kävellä jalkaralle.
- Liukas lattia; kuivaa lattia-pinnat heti suihkun jälkeen tai jos niitä on kostutettu. 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 kumat; varmista, että mattojen alla ei ole irtotavaraa.
- Johtovirtelemät; varmista, että kulkuväylillä ei ole irtotavaraa.

(Lähde: UKK-instituutti)

Ilomantsissa on tilastollisesti paljon lonkkamurtumia

Keinonivelet lonkissa eivät ole pakkaneet Kirsti Pykkästä kotiin.

Mervi Nevalainen

Lihaskuntoa 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 kyseiselle ikäryhmälle.

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

Ilomantsilainen Kirsti Pykkänen on kokenut kaksi lonkkamurtumaa.

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

Kaksi vuotta sitten hän kaatui horjuttamansa takia kotonaan sisällä, silloin murtoi oikea lonkka.

– Vuosi sitten kaaduin ulkona luukkailla ja siten murtoi vasen.

Molemmilla kerralla hän oli tapahtuman jälkeen sairaalassa pari viikkoa.

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

Ensimmäisen kaatumisensa jälkeen Pykkäkselle jäi lievä kaatumisen pelko.

– Toisen kerran jälkeen tulin hyvin varrokselle. Kotiin hän ei ole kuitenkaan jännyt, vaan käy kävelen lähellä olevassa kaupassa ja Iijalan kerhossa.

– Kävelylenkkitä teen korttelin ympäri. Toipumista auttoi, että olen vuosikaudet hoitanut kuntoutani jumpassa käynnillä.

Kävelysauvoja hän käyttää tukena silloin, kun siirtyy sisällä autokyytiin.

– Alkuaan fysioterapeutti levi kunnouttamassa kotona. Nyt minulla käy kotihoito kerran viikossa. Näin pärjään hyvin.

Vuonna 2024 Ilomantsissa oli 98 kaatumista tai potaamisesta johtuvaa hoitojaksoa, kun niitä edellisellä vuonna oli 49. Juaussa, joka on monessa asassa 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 hyvien 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 kunnoutusta, 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 kunnouttamille potilaille lonkkamurtuma on tullut monin eri tavoin.

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

Kotikäynnillä Hoskonen on pitänyt merkille, että ihmiset ovat pimeässä. – Yllättävän vähän käyttävät valoja ja maton reunat

ovat viheliäitä, niihin kompastutaan.

Vuosittain joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu. 80 vuotta täyttäneistä kaatumisia sattuu vuosittain jo joka toiselle.

Tähtikellillä sisäisiä jäseniä voi tuntea turvallisemmalla vaihtoehdolla, kuin ulos lähtemisen.

– Tosiasiassa iäkkäiden kaatumisista suurin osa tapahtuu sisällä omassa kodissa. Yöllinen vessareissu pimeässä voi olla kohtalokkaampi kuin ulkoiluhetki.

Pitkällä aikavälillä liikuttamattomuus heikentää kuntoa ja lisää kaatumisriskiä. Turvallista ulkoilua edesauttavat muun muassa hyvin hoidetut kulkuväylät, tulevat ulkokengät ja liukuesteet, Eveliina Pylvimo vinkkaa.

Ikäihmisten kaatumismurtumista jopa puolet olisi ehkäistävissä lihavoimaa kasvapaikoharjoittelulla eli pitämällä itsensä kunnossa.

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 heikompiuntoiset.
- Uusia toiminnasta kiinnostuneita iäkkäitä tavoitettiin.

Etusivu / Pakolliset

Yhteinen ulkojumppa kannusti liikkumaan sekä pitämään huolta lihaskunnosta ja tasapainosta



Louhijalla asuva Jennifer Thomsson (oik.) ohjasi eläkeläisille suunnatun ulkojumppan.



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!



Syksyn ajankohtaisia alueellisissa ryhmissä



***Kiitos ja
aurinkoisia kesäpäiviä!***