

Pohjois-Karjalan Voimaa vanhuuteen -työpajapäivä

Eveliina Palvimo ja Ritva-Liisa Salonen

9.9.2026

Kuulumiset voima- ja tasapainoryhmiä ohjaavien ammattilaisten tilaisuudesta

- Paikalla 46 osallistujaa, aiheena iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

VAIKUTTAVA KOKONAISUUS: 2 kertaa viikossa 2–3 kuukauden ajan • painotus alaraajoihin • alku- ja loppumittaus • ohjaus jatkoharjoitteluun

voimaharjoittelu

- 2-3 kertaa viikossa
- 1-3 sarjaa, 8-12 toistoa päälihasryhmille
- Vastus nousujohteisesti 70-80% maksimista totuttelun jälkeen
- Rasitustaso Borg 15-18, sarjapalautus 1-3 min
- Kotona kevytkin vastus tehoaa lähelle uupumusta tehtynä

tasapainoharjoittelu

- Useampana päivänä viikossa
- 4-10 erilaista harjoitusta, 1-2 kertaa
- Vaikeustasoa lisätään vähitellen ja turvallisesti
- Monipuolista aistiharjoittelua: näkö- tunto ja tasapainoelinjärjestelmä huomioiden
- Harjoitteiden taustalla on arjen toimintoja jäljittelevät tehtävät esim. kurkottamiset, kääntymiset, kierrot jne. Katse ja pään kääntäminen seuraa liikettä.



Kuva: Liedon kirjastokävelyt

Kirjastot mukaan VV-työhön

- VV-infopisteen pilotti Joensuun pääkirjastolla syksyllä 2026

Liikunnalliset tapahtumat 1.9.2026

Tapahtumat 11 kunnassa

- Heinävesi, Ilomantsi, Joensuu, Juuka, Kitee, Kontiolahti x2, Lieksa, Liperi (Viinijärvi), Nurmes x2, Outokumpu, Rääkkylä
- 378 osallistujaa (+Kitee)
- Ikäinstituutti lähetti kutsun medialle viikkoa ennen tapahtumia. Ei tuottanut mediaosumia.
- Polvijärvellä Rantakalapäivä 4.9. ja Hei ikäihminen mitä siulle kuuluu? -tapahtuma 10.9.
- Tohmajärvellä tapahtuma 25.9.

Juuan liikuntapalvelut
30. elokuuta klo 11:31

🍂 Elo ja iloa syksyyn! 🍂

Tervetuloa viettämään mukavaa ja liikunnallista iltapäivää tiistaina 1.9.2026 klo 12.00–14.00 K-Market Pielisjärven pihalla-alueella Juuka!

📋 Ohjelmassa:

- Yhteinen jumppatuokio klo 12.30
- Luontoparkour, jonka lomassa annetaan vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun.
- Esittelyssä syksyn liikuntatarjontaa ikäihmisille.
- K-Market tarjoaa lämmintä mehua osallistujille.

Tapahtuman järjestävät Juuan liikuntapalvelut yhteistyössä paikallisten toimijoiden ja yhdistysten kanssa.

Lähde mukaan liikkumaan, tapaamaan tuttuja ja tutustumaan syksyn mahdollisuuksiin hyvinvoinnin edistämiseksi! 🍂

#Juuanliikuntapalvelut #Voimaavanhuuteen Näytä vähemmän



Elo ja iloa syksyyn!

Aika: Ti 1.9.2026 klo 12.00-14.00

Paikka: K-Market Pielisjärven pihalla-alue, Juuka

Ohjelmassa:

- Yhteinen jumppatuokio klo 12.30 ja luontoparkour, jonka lomassa annetaan vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun.
- Esittelyssä syksyn liikuntatarjontaa ikäihmisille

Järjestäjät: Juuan Liikuntapalvelut.
Paikalla myös paikallisia toimijoita ja yhdistyksiä.

JUUKA Tule sinäkin mukaan!



Juuan liikuntapalvelut on henkilön Kohtaamispaikka Ellinkulma seurassa.
5 pv

Tänään vietettiin aurinkoisessa syysässä Elo ja iloa tapahtumaa Juuan K-marketilla klo 12-14 🍂

Ohjelmassa oli jumppatuokio, aivojumppaa, tietovisa ja luontoparkour. Esittelyssä oli myös syksyn liikuntatarjontaa ikäihmisille.

Tapahtuma keräsi mukavasti väkeä ja oli paljon iloisia kohtaamisia kesän jälkeen 🍂

Paikalla oli myös toimijoiden ja yhdistysten esittelyä.

Iso kiitos kaikille ketkä olivat mukana ja K-market Pielisjärven kuumasta mehutarjoilusta 🍂

#voimaavanhuuteen #kmarketpielisjärvi #Juuanliikuntapalvelut #kohtaamispaikkaEllinkulma #JuuanSyysäyhteydet #JuuanEläkeläiset Näytä vähemmän



Ti 1.9. klo 12-15.
Keskuspuisto, Soihtulantie 8,
Ilomantsi

Tasapainotreffit ikäihmisille Ilomantsissa

- Ohjattuja tasapainojumppatuokioita klo 12–14
- Yhteinen kävelylenkki klo 14.30–15.
- Tietoa kaatumisen ehkäisystä ja ikäihmisten liikuntatarjonnasta

Tule sinäkin mukaan!

ILOMANTSI **LÄHITAPIOLA** **SYDÄNLIITTO** **VOIMAA VANHUUTEEN**

Ilomantsin kunta
5 pv

🍂 Voima Vanhuuteen -hankkeen, Sydänyhdistyksen, LähiTapiola Idän ja Ilomantsin kunnan yhteistyönä toteutettu Tasapainotreffit -tapahtuma pidettiin Keskuspuistossa tiistaina 1.9.2026. Tapahtumassa harjoiteltiin voimaa ja tasapainoa kaatumisen ehkäisemiseksi sekä tutustuttiin Keskuspuiston uusiin uikokuntosalilaitteisiin.

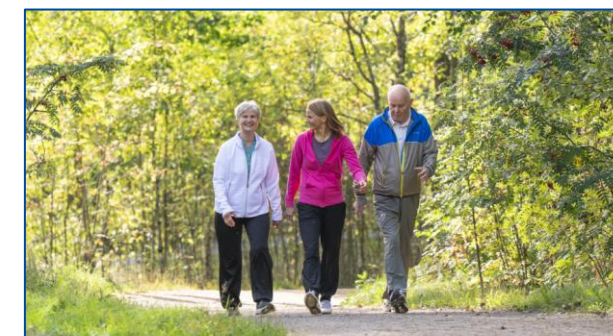
Ajoittain sateinen sää ei haitannut reippaita jumppailijoita! 🍂 Näytä vähemmän



Lieksan kaupunki
20. elokuuta klo 13.10

Lieksan liikuntatarjonnan esittelyä tiistaina 1.9. klo 10-12 Lieksan Citymarketin Pielisjärven puoleisella alueella (Pielisentie 34) - Tervetuloa!

LIKSA.FI
Seniори - löydä oma tapasi liikkua! - Lieksan kaupunki



SENIORI – löydä oma tapasi liikkua! Lieksan liikuntatarjonnan esittelyä

Aika: Tiistai 1.9. klo 10-12

Paikka: Citymarketin Pielisjärven puoleinen alue, Pielisentie 34

Ohjelmassa: syksyn liikuntatarjonnan esittelyä, testausta, kuminauhajumppaa

Paikalla mm. Lieksan liikuntapalvelut, Lieksan kansalaisopisto, SiunSote terapiapalvelut, Lieksan Ortofysio, Ikäneuvola, lieksalaisia eläkeläisiä ja vammaisyhdistyksiä

Tule sinäkin mukaan!

CITYMARKET **LIEKSA** **VOIMAA VANHUUTEEN**



www.liperi.fi

VIINDÄRVEN KUNTOSALIN AVOIMET TUTUSTUMISPÄIVÄT:

Ti 1.9.2026 klo 13–15,
samalla myös Senioreiden salipäivä
Ke 9.9.2026 klo 14–16
Ke 16.9.2026 klo 14–16

POP UP –LIPUNMYyntipiste
PAIKAN PÄÄLLÄ!

Liperi

J• ENSUU

Etusivu Tiedotteet Aika Liikunta Voimaa Vanhuuteen -hyvinvointitapahtuma Kerhotalo Ruplassa 1.9.2026

Voimaa Vanhuuteen - hyvinvointitapahtuma Kerhotalo Ruplassa 1.9.2026

Lähtö 27.8.2026

Tervetuloa maksuttomaan ja matalan kynnyksen Voimaa Vanhuuteen -hyvinvointitapahtumaan tiistaina 1.9.2026 klo 13–15. Tapahtuma järjestetään Kerhotalo Ruplassa (Sairaalakatu 27, Joensuu).

Tapahtumassa saat ajankohtaista tietoa Voimaa Vanhuuteen -ohjelmasta sekä Joensuun syksyn liikuntamahdollisuuksista. Paikalla on yhdistyksiä esittelemässä toimintaansa ja kertomassa erilaisista harrastus- ja liikuntamahdollisuuksista. Tapahtuman lopussa yhteinen kävelylenkki ja jumppatuokio vertaisohjaajien vetäminä. Tapahtumassa kahvitarjoilu.

Ohjelmassa:

- Ajankohtaista tietoa Voimaa Vanhuuteen -ohjelmasta ja Joensuun syksyn liikuntamahdollisuuksista
- Kahvitilaa ja tutustumista esittelypisteisiin
- Yhteinen kävelylenkki Ristinpuistoon ja ohjattu jumppatuokio sään salliessa

Tule tutustumaan toimintaan ja löytämään uusia liikuntamahdollisuuksia!

Tervetuloa!

Tapahtuman järjestävät Joensuun liikuntapalvelut, Joensuun julkisen alan eläkeläiset JAE ry, Eläkeläisten Joensuun yhdistys ry, Joensuun etäkeläiset, Joensuun onkologiyhdistys, Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry, Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus ja läänitoimitus.

Nurmeksen kaupunki
6 pv · 📍

Tiistaina 1.9.2026 järjestetään ikäihmisten liikunnallisia tapahtumia ympäri Pohjois-Karjalaa. Tapahtumat ovat osa Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa. Tervetuloa mukaan klo 10... Näytä lisää



Ikäihmisten liikuntastartti

Tiistaina 1.9.2026
Klo 10-11 Kuntalaisten talo, Valtimon pitäjän
Klo 13-14 Kauppalaan talo, Nurmes

Tervetuloa tutustumaan ikäihmisille suunnattuun syksyn liikuntatarjontaan!

- Paikalla soveltavan liikunnan ohjaajat Tiina, Manta ja Riitta
- Tarjolla ohjattuja liikuntatuokioita
- Jaossa soveltavan liikunnan- ja Ylä-Karjalan kansalaisopiston esitteitä sekä kotivoimistelun ohjeita
- Arvonta!

NURMES

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Rääkkylän kunta
25. elokuu klo 8:55 · 📍

Tervetuloa mukaan!



HAUTAUSMAAKÄVELY ti 1.9. KLO 10–12.

Lähtö torilta, kunnantalon edestä.

Käydään kävelemässä sankarihautausmaalla ja kylän hautausmaalla.

Kävelyllä mukana Marjukka ja Markku.
Kävelyn aikana pieni hartausilaisuus.

Kävelylenkin jälkeen kahvit torilla!

Rääkkylän kunta, Rääkkylän lähikirkko, SPR ja Rääkkylän Sydänyhdistys

Rääkkylä

Tule mukaan!

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Voimaa Vanhuuteen, Outokumpu
24. elokuu klo 18:35 · 📍



Ämpärillinen terveyttä!

ti 1.9. klo 12-14
paikka: Maritan kulma,
Koulukatu 1

Tule hakemaan oma ämpärisi ja
täytetään se yhdessä täyteen terveyttä!

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Outokummun liikuntapalvelut
24. elokuu klo 10:00 · 📍

🌱 Ämpärillinen terveyttä – ikäihmisten hyvinvointitapahtuma! 🌱

Mitä jos lähtisit mukaan hakemaan oman ämpärisi ja siihen hyvää oloa, liikettä, vinkkejä ja lisäksi mukavaa seuraa? 🍌

📍 Tiistaina 1.9. klo 12–14
📍 Maritan kulma, Koulukatu 1, Outokumpu

Luvassa on helppoa ja kevyttä ämpärivereyttä, ravitsemusvinkkejä, juttelua, pientä visailua sekä mahdollisuus tutustua uuteen liikuntaneuvojaamme ja liikuntaneuvontapalveluun.

Kaivetaan yhdessä ämpäri täyteen pieniä tekoja, joista syntyy iso annos hyvää oloa. ❤️

Tule juttelemaan, tutustumaan ja viettämään mukava hetki yhdessä!

Järjestäjinä Outokumpu Elämäni laatu ja Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjala.

👉 Nähdään Maritan kulmalla! 🌱 Näytä vähemmän

Kuntien ja paikallisyhdistysten kuulumiset

- Mitä uutta on tehty?
- Mitä on juurtumassa käytäntöön?

Heinävesi

Ilomantsi

Joensuu

Juuka

Kitee

Kontiolahti

Lieksa

Liperi

Nurmes

Outokumpu

Polvijärvi

Rääkkylä

Tohmajärvi

Missä kaatumisten ehkäisyyn materiaalia on jaettu?

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 kodin 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 toiminnoilla voima- ja tasapainoharjoittelulla.
- Kaikenlainen säännöllinen liikunta vähentää kaatumisriskiä.
- Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen!



Vinkkejä kaatumisen ehkäisyyn

- 1 Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti.** Päivittäinen liikunta – ja liikkumiskyky. Liikunnan hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.
- 2 Muista hyvät jalkineet.** Tukevat, matalakorkoiset ja turvalliset, myös talvella.
- 3 Muista käyttää loppukäilyä liikkumisen kiinnittävää esinettä.** Kävelysauvat antavat tar- lisuutta.
- 4 Varmista D-vitamiinin riittävä saanti** käyttämällä D-vitamiinilisää (20 mikrogrammaa/vrk) ympäri vuoden.
- 5 Väitä runsasta aikehoitoa** käyttöä, sillä sen haitat li- kulutus enintään seitsemän an- nokseen viikossa sekä korkeintaan kahteen annokseen kerralla.
- 6 Huolehdi terveydestäsi.** Tarkista näkö säännöllisesti ja yleinen terveydentila, jos sinä tapahtuu muutoksia.
- 7 Huolehdi, että lääkäryksesi on ajantasainen.** Syö lää- keisesti ohjeiden mu- llaista kaatumisvaaraa. Keskustele ammattilaisen kanssa.
- 8 Muista syödä monipu- lisesti ja riittävän usein, seannista (1–1,5 litraa päivässä).** Säännöllinen ateriar- ka vahvistaa luustoa. Proteiinia on ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toi- mintakykyä. Hyviä proteiininlähte- tä ovat kala, broileri, liha, kanan- muna, maitotuotteet ja palkokasvit. 70 kg painavan henkilön protei- nin tarve on 80–100 g vuorokaudes- sa (suositus on 1,2–1,4 g/kg).
- 9 Muista käyttää loppukäilyä liikkumisen kiinnittävää esinettä.** Kävelysauvat antavat tar- lisuutta.
- 10 Varmista D-vitamiinin riittävä saanti** käyttämällä D-vitamiinilisää (20 mikrogrammaa/vrk) ympäri vuoden.

Liikuntaneuvonnan viestintämateriaalit

Katri Hirvonen ja Reeta Raimoaho

Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen

- Yhteiset säännölliset kuntakohtaiset palaverit
 - Koollekutsujana hyvinvointialue yhteistyössä Pokalin kanssa



- Liikuntaneuvonnan itsearviointi (Liikkuva aikuinen)
 - Kaikki kunnat täyttivät itsearvioinnin syksyllä 2025
 - Palveluketjuun liittyvä osio täytettiin yhteistyössä liikuntaneuvojen vastinparien kanssa



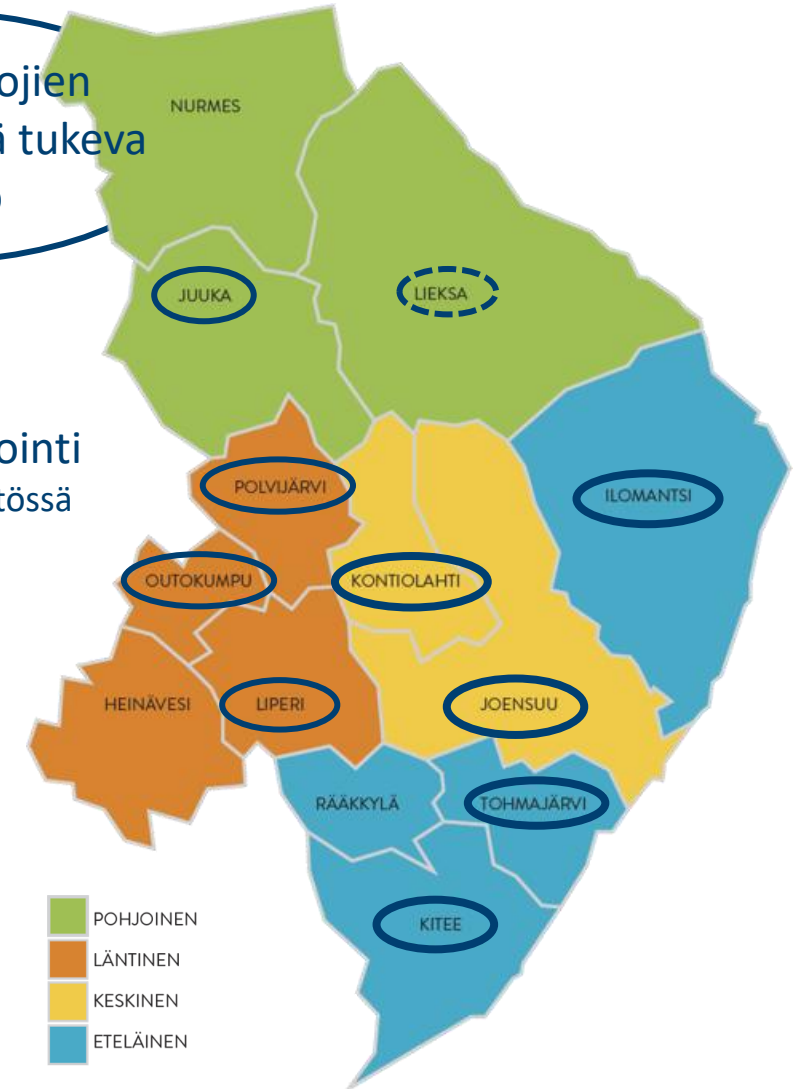
- Maakunnallinen yhteenveto tuloksista



- Yhteiset kehittämistoimenpiteet:
 - Yhteinen viestintä- ja markkinointimateriaali
 - Yhteinen perehdytysmateriaali
 - Osaamisen vahvistaminen

Liikuntaneuvojen
käytännön työtä tukeva
verkosto

- Seuranta ja arviointi
 - Hyviö-työkalu käytössä



Yhteinen somepostaus

Tunnistatko nämä merkit?

- Haluatko lisää jaksamista arkeesi?
- Et tiedä, mistä ja miten aloittaa liikkuminen?
- Huolettaako terveydentilasi?
- Kaipaanko tukea elintapamuutokseen?

Mikäli vastasit näihin kysymyksiin ”kyllä”, liikuntaneuvonta on sinulle juuri oikea palvelu!

Liikuntaneuvonta on kunnan maksuton palvelu, joka tarjoaa sinulle yksilöllistä tukea aktiivisempaan arkeen. Liikuntaneuvoja kulkee rinnallasi – kuuntelee, kannustaa, keskustelee ja etsii kanssasi toimivia ratkaisuja arkeesi.

Kuntasi liikuntaneuvojan yhteystiedot löydät täältä:



Yhteiset markkinointimateriaalit



LIIKUNTA-NEUVONTA





TUNNISTATKO NÄMÄ MERKIT?

-  **Haluatko lisää jaksamista arkeesi?**
-  **Et tiedä, mistä ja miten aloittaa liikkuminen?**
-  **Huolettaako terveydentiläsi?**
-  **Kaipaatko tukea elintapamuutokseen?**
-  **Mikäli vastasit näihin kysymyksiin "kyllä", liikuntaneuvonta on sinulle juuri oikea palvelu.**

Liikuntaneuvonnasta saat maksutonta tukea kohti aktiivisempaa arkea.

- Liikuntaneuvonta on kunnan maksuton palvelu, joka tarjoaa sinulle yksilöllistä tukea aktiivisempaan arkeen.
- Huomioitte tarvittaessa myös ravitsemuksen, palautumisen ja muut hyvinvointiin vaikuttavat asiat.
- Palvelun kesto määräytyy sinun tarpeidesi mukaan (usein n. 6 kk).
- Liikuntaneuvoja kulkee rinnallasi - kuuntelee, kannustaa, keskustelee ja etsii kanssasi toimivia ratkaisuja arkeesi.
- Liikuntaneuvonnassa sinä asetat tavoitteet!

Missä?

Laita viesti, niin soittamme sinulle!



Terveysliikunnan kehittäjä
Katri Hirvonen
p. 050 366 5177
sp. katri.hirvonen@pokali.fi

Liikuntaneuvonta

- Kunnan maksuton palvelu liikkumisen aloittamisen ja elintapamuutoksen tueksi.
- Liikuntaneuvoja tukee ja etsii ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa.
- Neuvonta kestää yleensä 6-12 kk.
- Myös fysioterapeutit tarjoavat liikuntaneuvontaa sote-toimipaikoissa.

1 Ota liikkuminen puheeksi

Liikkumisen mini-interventio rakentuu kolmesta kysymyksestä, joiden avulla voit ottaa liikkumisen lyhyessä ajassa puheeksi. [Tutustu mini-interventioon tästä.](#)

2 Tunnista nämä merkit:

Kunnan liikuntaneuvonta

- Asiakas asuu seuraavissa kunnissa: Ilomantsi, Joensuu (yli 65-vuotiaalle), Juuka, Kontiolahti, Uperö, Outokumpu, Pohvijärvi ja Tohmajärvi
- Asiakkaan oma kokemus terveydentilan, toimintakyvyn tai jaksamisen heikkenemisestä.
- Kohonnut verenpaine, verensokeri- tai rasva-arvot, tuki- ja liikuntaelinten vaivat, aloitteenkyvyttömyys tai ylipaino
- Haasteita elintavoissa / arjenhallinnassa
- Asiakas kaipaa tukea liikkumisen lisäämiseen tai elintapojen muutokseen

Siun soten liikuntaneuvonta

- Kaikki Siun soten toimipaikat
- Tyypin 2 diabetes
- Sepelvaltimotautiin sairastuneet
- Ylipainoiset odottavat äidit
- Erikoissairaanhoidon painonhallintaryhmään osallistuvat
- ENE-ryhmäläiset tai lihavuusleikatut
- Pitkäaikaistyöttömät
- Asiakkaat, joilla on kansansairauksien riskitekijät koholla, liikkuminen on vähäistä ja näiden lisäksi liikkumisen aloittamisessa huomioitava tuki- ja liikuntaelinten vaivat

3 Ohjaa asiakas palveluun:

Kunnan liikuntaneuvonta

- Kootusti miunhyvinvointi.fi/liikuntaneuvonta
- Yhteydenotto pyyntölomake kunnan verkkosivuilla

Siun soten liikuntaneuvonta

- Tiedoksi-viesti fysioterapiaan (esim. Fysioterapia Joensuu)
- Asiakas voi varata ajan itse palvelunumerosta 013-3302601 tai verkkosivujen kautta

4 Muista lisätoimenpidekoodi OAB77



Päätettiin työstää ikäihmisille oma versio.

Työnyrkki:

- Reeta Raimoaho
- Katri Hirvonen
- Milana Häyrinen, Kontiolahti
- Ikäinstituutti



Ravitsemusterveyden edistäminen elintapaohjauksen yhdyspinnoilla

Koulutus elintapaohjauksen ammattilaisille ja asiasta kiinnostuneille

Ajankohta: 2.10.2026 klo 8.00–12.00

*Paikka: Pohjois-Karjalan keskussairaala, M-talon auditorio
Tikkamäentie 16, Joensuu*

Tervetuloa koulutukseen, jossa tarkastellaan ravitsemusterveyden edistämistä osana elintapaohjausta ja moniammatillista yhteistyötä.

Avaussanat

Asiantuntija Sari Kivimäki, sosiaali- ja terveysministeriö

Ravitsemussuositukset elintapamuutoksen tukena

Johtava ravitsemusterapeutti Mirja Huuskonen, Siun sote

Somen villit väitteet – näin voi motivoida suosituksen mukaiseen syömiseen

Laillistettu ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen, [Pronutritionist](#)

Kahvitarjoilu n. klo 10.00

Ravitsemusnavigaattori käytännön työn tukena

Laillistettu ravitsemusterapeutti Henna Lehikoinen, Savonia-ammattikorkeakoulu

Hybridiosuus päättyy ja työpajaosuus paikalla oleville osallistujille alkaa n. klo 11.00

Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen Onni-koulutuskalenterin kautta 28.9. mennessä.

Löydät koulutuskalenterin Siun soten [intrasta](#) tai verkkosivuilta kohdasta [koulutustarjonta](#).

Tilaisuus on maksuton. Voit laittaa viivan laskutustietoihin.

Siun

Lisätiedot:

Mirja Huuskonen, mirja.huuskonen@siunsote.fi tai

Reeta Raimoaho, reeta.raimoaho@siunsote.fi



Sosiaali- ja
terveysministeriö



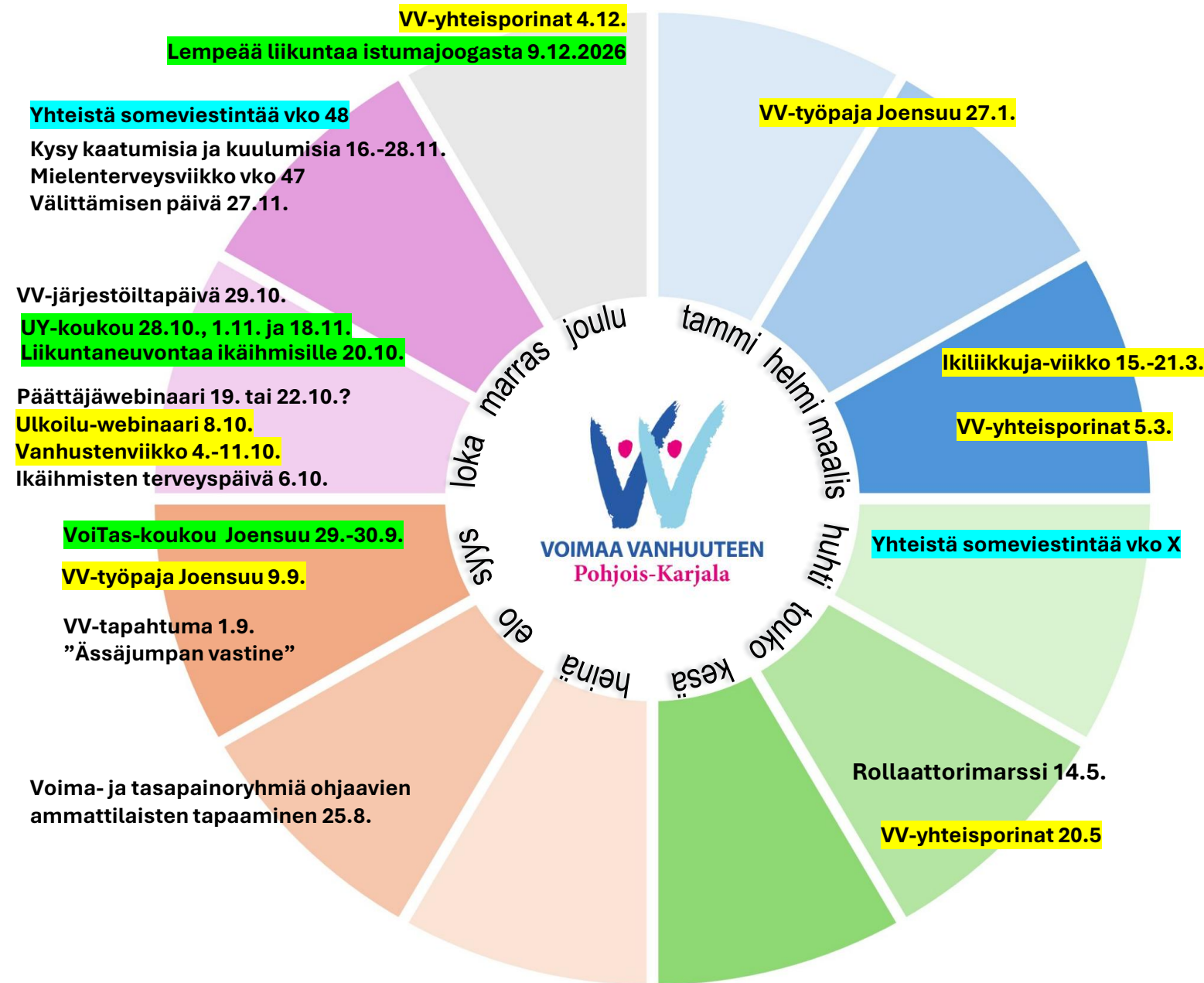
Suomi Liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Siun
SOTE

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

VV-askelmerkit loppuvuodelle

Voimaa vanhuuteen -vuosikello s2026-k2027



- Kaikkia koskeva tapahtuma
 - Yhteinen viestintä
 - Maksuttomat koulutukset
- [Koulutuksiin ilmoittautuminen](#)

Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu? -teema mukana

- Polvijärvi 10.9.
- Outokumpu 19.9.
- Liperi 26.9., Ylämylly 5.11.
- Lieksa 30.9.
- Ikäihmisten terveyspäivä Joensuu 6.10.
- Nurmes 9.10.

Voimaa vanhuuteen -järjestöiltapäivä

29.10. klo 13-15

- Kunta kutsuu iäkkäitä tavoittavia yhdistyksiä etäkatsomoon
 - **Varaa tila!**
 - Kutsupohja Ikäinstituutista
- Yhteinen alustus Teamsilla, jonka jälkeen keskustelua paikallisesta yhteistyöstä
 - Kerättiin teemoja/toiveita tilaisuuteen:
 - Vinkkejä, miten yhdistykset ovat viestineet toisilleen
 - Korostetaan, että Voimaa vanhuuteen on yhteinen asia, pois omista lokeroista ja esimerkkejä tähän
 - Tietoa Ikäinstituutin materiaaleista
 - Tilastoja kaatumisista/lonkkamurtumista ja linkitys liikkumiseen

Yhteistä someviestintää vk 48

Päätettiin aihe:

Miltä mummon jääkaappi näyttää?

Tietoa ja vinkkejä proteiinin merkityksestä



Yhteisporinat 4.12. klo 8.30-10.30, Teams

Teemaksi päätettiin kuluneen vuoden onnistuminen. Jaetaan vinkkejä siitä, mikä on toiminut.

→ Jokainen valmistelee yhden dian, jonka avulla voi jakaa vinkkinsä muille



VoiTas-kouluttajakoulutus 29.-30.9. Joensuussa

Ilmoittautuminen



Syksyn maksuttomat koulutukset ja webinaarit

Maksuttomat koulutukset ammattilaisille

- VoiTas –kouluttajakoulutus, -iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, Joensuu, [ilmoittautuminen](#)
- 20.10. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille, Teams-koulutus, [ilmoittautuminen](#)
- 28.10. alkaen Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - kouluttajakoulutus + koiraosiot (3x2-3h). (aiheesta kiinnostuneille) Teams-koulutus, [ilmoittautuminen](#)
- 9.12. Lempeää liikuntaa istumajoogasta, Teams-koulutus, [ilmoittautuminen](#)

Yhdistysten edustajille

- 8.10. klo 13 Vanhustenviikon ulkoilupäivän webinaari, [ilmoittautuminen](#)
- 29.10. Järjestöiltapäivä
- 17.11. Lisää voimaa vuosiin webinaari, [ilmoittautuminen](#)
- 9.12. Lempeää liikuntaa istumajoogasta, Teams-koulutus, [ilmoittautuminen](#)

Itseopiskeltavat maksuttomat verkkokoulutukset

Ammattilaisille

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

Yhdistysten edustajille

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



Ikäinstituutti 

Osallistu kampanjaan 7.–20.9.2026
vievanhusulos.fi
#VieVanhusUlos #GåUtMedDenÄldre

Kannusta ulkoilemaan iäkkäiden kanssa ja jaa kampanjamateriaaleja somessa



Video on julkaistu
Ikäinstituutin somessa
ma 7.9.

Materiaalia voi jakaa
kampanjan some-
tileiltä:

FB: @Ikäinstituutti
IG: @VieVanhusUlos



Polvijärven kunta

1 pv · 🌐

...

Tartu haasteeseen - Osallistu Vie vanhus ulos -kampanjaan! Polvijärven kunnan Vanhus- ja vammaisneuvosto haastaa kaikki polvijärveläiset mukaan Vie vanhus ulos -kampanj... Näytä lisää



Polvijärven vanhusneuvostohaaste

Vie vanhus ulos -kampanja

Vanhus- ja vammaisneuvosto haastaa kaikki polvijärveläiset lähtemään ulos läheisen ikäihmisen kanssa.

POLVI
JÄRVI 150


Ikäinstituutti 

Vie vanhus ulos -mainontaa

Voimaa Vanhuuteen, Outokumpu
2 t · 🌐

Ikääntyminen voi tuoda mukanaan yksinäisyyttä. Moni ikäihminen kaipaa ulkoilua ja juttuseuraa, mutta ei pääse yksin liikkeelle. Kutsumalla oman isovanhemman tai vaikkapa naapurin mukaan kävelylle, sinäkin voit tehdä pienen teon, jolla on suuri vaikutus!

Vie vanhus ulos -kampanja 7.-20.9.2026

www.vievanhusulos.fi

#VieVanhusUlos Näytä vähemmän



jota voisit lahduttaa yhteisellä ulkoilulla?

Nurmeksen kaupunki · Seuraa
2 t · 🌐

Moni ikäihminen kaipaa ulkoilukaveria, kun toimintakyky heikkenee. Kutsumalla oman isovanhemman tai vaikkapa naapurin mukaan kävelylle, sinäkin voit tehdä pienen teon, jolla on suuri vaikutus!

Vie vanhus ulos -kampanja kannustaa ulkoilemaan yhdessä ikäihmisten kanssa 7.-20.9.2026. Lue lisää kampanjasta: www.vievanhusulos.fi

Eilen, maanantaina 7.9. oli varsin kaunis syyssää. Kuvassa Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutuksen käyneet vapaaehtoiset ulkoilemassa Hoitokoti Puiston tuvan asukkaiden kanssa. Ulkoilukaverina myös Saimi, 5-vuotta 😊 Näytä vähemmän



Juuan liikuntapalvelut
22 t · 🌐

Vie vanhus ulos - kampanja alkoi tänään! 🧡

Useat ikäihmiset kaipaavat ulkoilukaveria tueksi ja seuraksi, kun toimintakyky heikkenee. Vie vanhus ulos -kampanja kannustaa ulkoilemaan yhdessä ikäihmisten kanssa 7.-20.9.2026.

Olitpa läheinen, naapuri tai tuttava, juuri sinä voit mahdollistaa tärkeän hetken ulkona. Monelle ikäihmiselle kynnys pyytää apua on korkea. Lue lisää kampanjasta: www.vievanhusulos.fi

#VieVanhusUlos #juuankunta #kohtaamispaikkaellinkulma #juuanerityisryhmienneuvosto Näytä vähemmän



Olemme mukana 7.-20.9.2026

TIEDOTE

7.9.2026

Ulkoilu lisää hyvinvointia ja terveyttä – Siun sote edistää ikääntyneiden ulkoilua monin tavoin

<https://www.siunsote.fi/2026/09/ulkoilu-lisaa-hyvinvointia-ja-terveytta-siun-sote-edistaa-ikaantyneiden-ulkoilua-monin-tavoin/>

Syksyn tapahtumat

- 4.10. Vanhustenviikon pääjuhla
- 6.10. Terveyspäivä Joensuu Areena
- 8.10. Vanhustenviikon
Ulkoilupäivän webinaari klo 13-
13.30
- 9.10. [Ikäystävällinen Pohjois-Karjala -webinaari](#)
- 29.10. VV-järjestöiltapäivä

- Työpajapäivä **27.1.** klo 9-15
- Yhteisporinat **5.3.** klo 8.30-10.30
- Yhteisporinat to **20.5.** klo 8.30-10.30

Kevään 2027 aikataulut

Ollaan yhteydessä

Eve Palvimo
puh. 040 639 0724
eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

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



Ohjelman omat sivut:
<https://www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-pohjois-karjalassa/>

#VoimaaVanhuuteen