

Miten lisäämme ikääntyneiden ulkoilua yhdessä

Kainuun Voimaa vanhuuteen -järjestöiltapäivä

2.9.2026

OHJELMA

Tervetuloa + päivän tavoite

Ulkoilu hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn tukena

Ryhmäkeskusteluja

Toimivia malleja ulkoiluun

Syksyn aikataulut

Ulkoilu tekee hyvää



Ulkoilun hyödyt iäkkäälle

- Parantaa liikkumisvarmuutta ja terveyttä
- Kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- Virkistää ja rauhoittaa mieltä
- Parantaa unen laatua
- Parantaa elämänlaatua
- Ylläpitää ja luo sosiaalisia suhteita
- Pysyy lähiympäristön menossa mukana



IKÄIHMISEN TOIMINTAKYKY

HYVÄ

Aktiivinen, itsenäisesti palveluihin hakeutuva, mahdollisuus osallistua monenlaiseen liikuntaan.



Tarvitaan erilaisia toimenpiteitä kohderyhmästä riippuen

Monipuoliset ulkoiluympäristöt
Tietoa ulkoilumahdollisuuksista
Ideoita ulkoiluun

HIEMAN HEIKENTYNYT

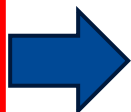
Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, lieviä liikkumiskyvyn ongelmia, kaatumisvaara kohonnut



Turvallinen ulkona liikkuminen
Ohjattu ulkoilutoiminta lähellä kotia
Ulkoiluystävät

HEIKKO

Ei poistu kotoaan, säännöllisen kotihoidon tai hoivan asiakas, usein monisairas.



Ulkoilun mahdollistava asumisympäristö
Ulkoilu osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa
Läheisten ja omaisten tuki

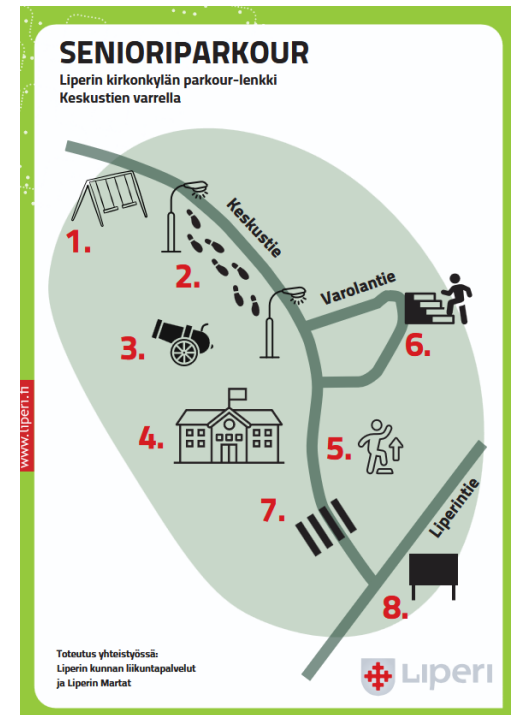
1. Ryhmäkeskustelu + purku

Mitä meidän kunnassamme ja yhdistyksissämme jo tehdään iäkkäiden ulkoilun tueksi?

- Mitä toimintaa on ja kuka sitä järjestää?
- Ketkä ulkoilutoimintaan osallistuvat (liikennevalomallin mukaan)?

Liperin senioriparkour-rata

- Kirkonkylän ytimessä
- hyödyntää tien varrella olemassa olevia rakenteita, kuten rappusia, penkkejä ja leikkipuiston välineitä
- Ratapiirros ja suoritusohjeet
- Toteutus yhteistyössä: Liperin kunnan liikuntapalvelut ja Liperin Martat
- [Katso tästä suoritusohjeet ja kartta](#)



Myös luonto tarjoaa haasteita

- Hämeenlinnassa kokoontuu omatoimiryhmä
- Osallistuvat ideoivat yhdessä erilaisia liikkeitä – helpompia ja vaikeampia
- Vinkkejä liikkeisiin löydät [Luontoparkour-ohjelmasta](#)



Luontoparkour

- Luontoparkour tarjoaa leikkimielisyyttä, ketteryyttä, kekseliäisyyttä ja iloa ulkoiluun.
- Muista turvallisuus: hyvät jalkineet, ympäristön havainnointi (lukkkaus, sammaleet, märät lehdet, juurakot jne.) sekä liikkuminen yhdessä ystävän kanssa.

1 Yliitykset ja allitukset

- Keksi ja kokeile erilaisia tapoja tehdä ylityksiä ja allituksia. Hyödynnä puiden oksia, kalteita ja mitä ympäristöstä löydätään.



2 Kiveiltä kiveille

- Astele korkeelta, esim. kiveiltä tai kannolta toiselle tasapainoa haasteen.



IKÄLIKKUJA | Ikäinstituutti

Järjestövetoiset ulkoiluryhmät Polvijärvellä

- Vanhus- ja vammaisneuvosto haastoi järjestöt mukaan yhteiskävelyyn.
- Kukin järjestö "johti" kävelyä vuorollaan yksin tai yhdessä jonkun toisen järjestön kanssa.
- Mukana Eläkeläisjärjestöt, Reuma ja Tules, Sydänyhdistys, Hengitysyhdistys ja Martat.
- Kuntaan oli rakennettu vastikään penkkilenkki, ulkokuntoilualue sekä kuntoportaat. Yhteiskävelyllä nämä liikuntapaikat tulivat ikäihmisille tutuiksi.



Kuva: Sirpa Halonen

Talviajan sisäkävelyt Salossa

- Mikäli ulkona liikkuminen tuntuu liukkaudesta tai muusta syystä hankalalle tai jopa pelottavalle, niin tule kävelemään Salohallin juoksusuoralle.
- Kävely on omatoimista, sosiaalista yhdessäoloa muiden kävelijöiden kanssa.
- Voit kävellä koko tunnin tai lyhyemmän ajan oman kuntosi mukaan. Osallistuminen on maksutonta eikä ilmoittautumista tarvita.



Kävellään kimpassa ja liikutaan liukastumatta

**Maanantaisin klo 10-11
ajalla 20.1.-31.3.2025
Salohallin juoksusuora**

Kerrytä askelia ja pidä yllä terveyskuntoasi liukkaan kelin aikaan. Kävelytunnissa on kyse myös sosiaalisesta tapaamisesta muiden kävelijöiden kanssa. Kävele oman kunnon mukaan.

Yhteistyössä:
Salon liikuntapalvelut, Syty,
Muistiyhdistys, Vanhusneuvosto, Varha.

Maksuton
Ei ilmoittautumista

salon
Salon
liikuntapalvelut

Ulkoiluystävyys tuo iloa ja merkityksellisyyden kokemusta

Ulkoiluystävänä voi toimia

Kahdestaan iäkkään kanssa



Porukkaulkoilussa yhtenä vetäjänä / avustajana



ULKOILUYSTÄVÄKSI IÄKKÄÄLLE

keskiviikko 16.9. klo 9.00-11.30

torstai 17.9. klo 9.00-11.30

Ilmoittautumiset 10.9.2026. mennessä

Matias Ronkainen, puh 044-5325924

tai <https://tinyurl.com/uykainuu>

Voit osallistua omalta koneeltasi tai kuntasi mahdollisesti järjestämän etäkatsomon kautta.

Etäkatsomoista saat lisätietoa lähempänä tilaisuutta

www.kainuunliikunta.fi



Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – etäkoulutus
ke 16.9. klo 9.00-11.30 ja to 17.9. klo 9.00-11.30

Liian moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin.
Apuasi tarvitaan – ryhdy ulkoiluystäväksi!

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Se tarjoaa:

- Tietoa ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä iäkkäille
- Valmiuksia toimia iäkkään ulkoiluystävänä
- Ymmärrystä sopivien ulkoilureittien valintaan ja apuvälineiden käyttöön
- Mahdollisuuden tutustua toisiin vapaaehtoihin

Kahden kerran maksuton koulutus toteutetaan etänä Teams-yhteyksin. Koulutus perustuu Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle –koulutus-ohjelmaan. Osallistuminen ei velvoita ulkoiluystävänä toimimiseen.

Ilmoittautumiset 10.9.2026. mennessä, 044-5325924 tai
<https://tinyurl.com/uykainuu>

Voit osallistua omalta koneeltasi tai kuntasi järjestämän etäkatsomon kautta. Etäkatsomoista saat lisätietoa
www.kainuunliikunta.fi

Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat, Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.





Ikäinstituutti 

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

Ryhmäkeskustelu: Uudet tai vahvistettavat ulkoiluteot

Tavoite: Sovitaan konkreettinen teko, jolla lisätään iäkkäiden ulkoilua omassa kunnassanne

- Vahvistetaanko nykyistä toimintaa vai tarvitaanko jotain uutta?
- Miten saamme liian vähät liikkuvat /ulkoilevat mukaan?
- Millaista yhteistyötä tarvitaan?
- Seuraava konkreettinen askel?

Kainuun VV- verkoston ideoima sarjakuva, osa 2



**Seuraava Voimaa vanhuuteen -työpaja
Kajaanissa Kaksin tiloissa to 22.10 2026.
Tilaisuus on tarkoitettu kaikille verkostoon
kuuluville**

Verkkokurssit ja webinaarit - yhdistysten toimijoille maksutta

- Lempeää liikuntaa istumajoogasta 9.12.2026 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)
- Senioritansseja istuen ja seisten, 21.4.2027 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Webinaari

- 8.10. klo 13 Vanhusten viikon ulkoiluaiheinen webinaari ”Pienillä hetkillä on suuri merkitys”.
[Lisätietoa ja ilmoittautuminen](#)

Verkkokurssit ja webinaarit iäkkäille

- yhdistysten jäsenistölle ja ikäihmisille maksutta

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

Webinaari

- 8.10. klo 13 Vanhusten viikon ulkoiluaiheinen webinaari ”Pienillä hetkillä on suuri merkitys”
[Lisätietoa ja ilmoittautuminen](#)

Kiitos!

