

Kainuun VV –yhteisporinat - kirjastoyhteistyö

20.8.2026, klo 13-15

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



Ohjelma

Katsaus liikunnan ja kirjastokentän yhteistyöhön

Ryhmäkeskustelut

Kuntasuunnitelmat S26 / K27

Syksyn ajankohtaiset

Kirjastoyhteistyön tavoite

”Kunnan kirjastolla” pyritään tavoittamaan Voimaa vanhuuteen -kohderyhmä ja edistämään iäkkäiden hyvinvointia liikunnan avulla.

Toiminta perustuu kirjaston ja liikuntatoimen paikalliseen yhteistyöhön, kunnan olemassa olevien rakenteiden hyödyntämiseen sekä täydentävään yhteistyöhön hyvinvointialueen ja paikallisten yhdistysten ja yritysten kanssa.

Ideoita maailmalta, Age Friendly Ireland

- Kirjastot merkittävä ikäystävällinen toimija

**Kirjastot merkittävä ikäystävällinen toimija,
joka tarjoaa**

- digitukea
- keskusteluryhmiä
- käsityöryhmiä
- runoryhmiä
- lukupiirejä
- muistia ja aivoterveyttä tukevia aktiviteetteja

Ikäystävällinen työ ei rajaudu sosiaali-, terveys- tai liikuntapalveluihin, vaan Irlannissa kirjastot nähdään myös osana iäkkäiden:

- osallisuuden edistämistä
- yksinäisyyden ehkäisyä
- toimintakyvyn tukemista
- liikkumiseen ohjaamista

[Etusivu](#) / [Kulttuuri ja vapaa-aika](#) / Espoon Senioripaku

Espoon Senioripaku Välkky



Espoon Senioripaku Välkky tuo mielekästä tekemistä ikäihmisten luokse. Toiminta pysäkkipaikoilla tarjoaa ikäihmisille avointa ja maksutonta neuvontaa, liikunnanohjausta, jumppa- ja tanssihetkiä, monipuolisia taide- ja kulttuurisisältöjä, kirjaston esittelyjä ja mahdollistaa aidon yhdessä tekemisen.

Senioripakun taustaa

Senioripakun toiminta täydentää kaupungin olemassa olevia ikääntyvien palveluita. Toiminta toteutetaan liikunta- ja kulttuuripalvelujen, kirjastopalveluiden, Omnia Espoon työväenopiston, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen, sekä järjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden yhteistyönä, jossa ikäihmiset osallistuvat itse toiminnan suunnitteluun.

Idea Senioripakusta on kehitetty pääkaupunkiseudun ammattikorkeakouluissa osana [Seniorit Tikissä](#) -hanketta.

Ehdotus toiminnan tasoista ja toimintamalleista

Taso1: kirjasto tiedon jakamisen kanavana

***käytännössä kaikki Kainuun kunnat nyt jo**

- tietoa paikallisista liikunta- ja hyvinvointitoimijoista, liikkumismahdollisuuksista ja –tapahtumista.
- liikunnan tietopiste tai –hylly, jossa selkeää ja helposti ymmärrettävää tietoa liikunta- ja hyvinvointitarjonnasta sekä palveluista.



**Toimintamallien
ja yhteistyön
juurtuminen
arkeen**

Taso2: Virikeitä arkiaktiivisuuteen

***käytännössä kaikki kunnat nyt jo**

- helppoja kotijumppaohjeita ja liikuntavinkkejä omaan arkeen napattavaksi, mm. Voitas.fi
- lainattavia liikuntavälineitä ja hyvinvointioppaita vuodenajan mukaan.



sekä

Taso3: kohtaamiset liikkumisen tukena

***kokeiluja eri kunnissa syksy26 ja koko Kainuun ”Kunnon kirjasto” yhteistyö 2027**

- liikunnan tai hyvinvoinnin asiantuntija* kirjastoon, kirjastoautoon tai pysäkillä innostamaan iäkkäitä liikkeelle
- liikuntapysäkkejä tai pop up -tapaamisia esim. ulkoiluryhmien lähtöpisteitä kirjastoista, kirjastoauton pysäkeiltä
- liikuntatapahtumia kirjastoilla



**Taso4: Kirjaston
henkilökunta
liikunnan ja
hyvinvoinnin
edistäjinä**

Kirjaston näkökulma

- Tavoitetaanko kirjastossa VV-kohderyhmää?
- Miten toimiva yhteistyö liikuntapalveluiden kanssa rakentuu?
- ...

Hyvinvointialueen näkökulma

- Odotuksia ja ajatuksia kirjastoyhteistyölle?
- Hyvinvointialueen mahdollinen rooli yhteistyössä?

RYHMÄKESKUSTELUT / Yhteinen teema 2027

Valitaan kainuulainen teema kirjastoyhteistyölle vuodelle 2027

-> tavoitteena VV-kohderyhmän tavoittaminen ja liikkumaan innostaminen

-> HVA ja kaikki kunnat mukana, yhteistä viestintää, jalkautumista, kohtaamisia ja liikettä!

- Laaja-alainen liikunnan edistäminen
- Ulkoilun edistäminen
- Kaatumisten ehkäisy
- Voima- ja tasapainoharjoitteluun kannustaminen
- Joku muu teema

RYHMÄKESKUSTELUT / Onnistunut kohtaaminen (taso3)

Valittu teema huomioiden,

Minkälainen on onnistunut kohtaaminen kirjastossa tai kirjastoautossa iäkkään kanssa?

- Miten se tapahtuu ja, mikä sen mahdollistaa?
- Mitä sellaista asiantuntija tai ihminen paikalla voi tehdä, mitä pelkkä esite ei voi?
- Kohtaamisen pahimmat karikot – ja miten voimme ne välttää?
- Toiveita työryhmälle, jotta kohtaamiset saadaan tuottamaan liikettä

Kuntakohtainen konkretia

- Mikä olisi meidän kunnassa järkevä kokeilu ja muoto kirjastoyhteistyön tiivistämiseen (resurssit huomioiden)
 - Syksyllä 2026
 - Vuonna 2027
- Ketkä tarvitaan mukaan yhteistyön ideointiin?
- Mitä tukea tarvitaan Ikäinstituutilta?
- Miten itse edistän asiaa omassa työssäni?
- Mistä tiedän, että olemme onnistuneet?

Ikäinstituutti tukee

- Ideoimalla ja tukemalla paikallisia toimijoita yhteistyön tiivistämisessä
- Tuottamalla aineistoa ja materiaalia ”liikuntahyllyyn” yhteistyössä kuntien ja HVA:n kanssa (taso2) sekä ideoimalla toimintamalleja tasolle3
- Työstämällä juttupohjia tiedotteisiin, lehteen, someen
- Koordinoimalla kainuulaisen mallin kehittämistä
- Muu, mitä toiveita?



Kainuun syksy 2026

Kainuun VV-verkostotapaamiset



Järjestöiltapäivä kuntien etäkatsomoissa

- Ke 2.9.2026 klo 13-15. Teemana ulkoilu.

Voimaa vanhuuteen –työpaja Kajaanissa kaikille verkostoon kuuluville

- To 22.10.2026 klo 8.30-16.00. Sisältö päivittyy

+ tarvittaessa Teams-palaveri Voitas –ryhmien ohjaajille ennen niiden käynnistymistä (mm. mittaukset)

ULKOILUYSTÄVÄKSI IÄKKÄÄLLE

keskiviikko 16.9. klo 9.00-11.30

torstaina 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 vapaaehtoiisiin

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.



Kouluttajakoulutukset ammattilaisille

- tarjoavat eväitä kollegoiden ja vapaaehtoisten kouluttamiseen

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

- 29.-30.9.2026, Joensuun Tiedepuisto. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)
- 3.-4.11.2026, Ikäinstituutti, Helsinki
- 13.-14.4.2027, Satakunta – **paikka avoin!**

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + vapaavalintaiset koiraosiot

- 28.10., 1.11. ja 18.11.2026. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)
- 21.4., 28.4, ja 5.5.2027 + 1 krt syksyllä 2027. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Koulutuksia ammattilaisille - oman osaamisen vahvistamiseen

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- 20.10.2026 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Lempää liikuntaa istumajoogasta

- 9.12.2026 klo 9-12, Teams. [Ilmoittautuminen ja ohjelma](#)

Itseopiskeltavat verkkokoulutukset

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

Verkkokurssit ja webinaarit - yhdistysten toimijoille maksutta

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

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](#)

Lisää liikettä ikäihmisten arkeen osana hoitotyötä -Kainuun hyvinvointialueen ammattilaisille (kutsu)

Koulutuksessa opitaan tunnistamaan iäkkäiden arkiliikunnan ja voima- ja tasapainoharjoittelun merkitys toimintakykyyn sekä soveltamaan tietoja ja taitoja arjen hoitotyössä.

Koulutuksen teemat

- taustaa iäkkään liikkumisen ja toimintakyvyn tukemiseen
- voimavarat ja niiden tukeminen
- voima- ja tasapainoharjoittelu sekä arjen aktivointi
- helppoja ja toimivia käytännön työkaluja hoitotyöhön

Koulutus toteutetaan kahdessa osassa

- 1. osio etäkoulutus, teoria 16.11. klo 13.00-15.00
- 2. osio lähikoulutus, käytäntö 1.12. klo 8.30-11.30 ja 12.30-15.30

Ilmoittautuminen HVA:n koulutuskalenterin kautta. Etälinkki osallistujille lähetetään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen. Kouluttajina toimivat Ikäinstituutin ikäihmisten liikunnan asiantuntijat.

Kiitos

Tavataan järjestöiltapäivässä ulkoiluteeman parissa ke 2.9. klo 13-15 sekä työpajassa to 22.10.