

Länsi-Uudenmaan Voimaa vanhuuteen –työpaja *Workshop för Kraft i åren i Västra Nyland*

Merja Palkama, Eveliina Palvimo

3.9.2026



Voimaa vanhuuteen -ohjelma pähkinäkuoressa

*Kort om Kraft i åren-
programmet*

Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Målen för Kraft i åren-programmet



Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät - *Målgruppens delaktighet, fysiska aktivitet och motion ökar*

- Ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen - *de äldres funktions- och rörelseförmåga bevaras och/eller förbättras*
- Mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat – *Möjligheterna till ett aktivt och funktionsdugligt åldrande stärks*

Tavoitteena kehittää yhteisiä toimintatapoja, lisätä ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia sekä tiivistää kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen yhdyspintatyötä

- *Målet är att utveckla gemensamma arbetssätt, öka äldres möjligheter till fysisk aktivitet samt stärka samarbetet mellan kommunerna, organisationerna och välfärdsområdet*

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Målgruppen för Kraft i åren-programmet

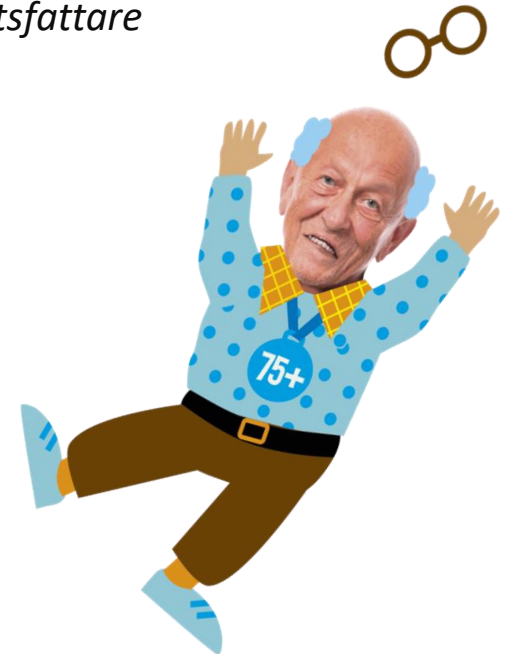
Kotona vielä itsenäisesti pärjäävät, mutta toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset

-Äldre personer som fortfarande klarar sig självständigt hemma men som har nedsatt funktionsförmåga

- Liikkumisvaikeuksia, *Svårigheter att röra sig*
- Alkavia muistiongelmia, *Begynnande minnesproblem*
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista, *Lätt nedstämdhet som försvårar deltagande*
- Yksinäisyyden kokemusta, *Upplevelser av ensamhet*
- Riskejä lisäävä elämäntilanne, *En livssituation som medför ökade risker*

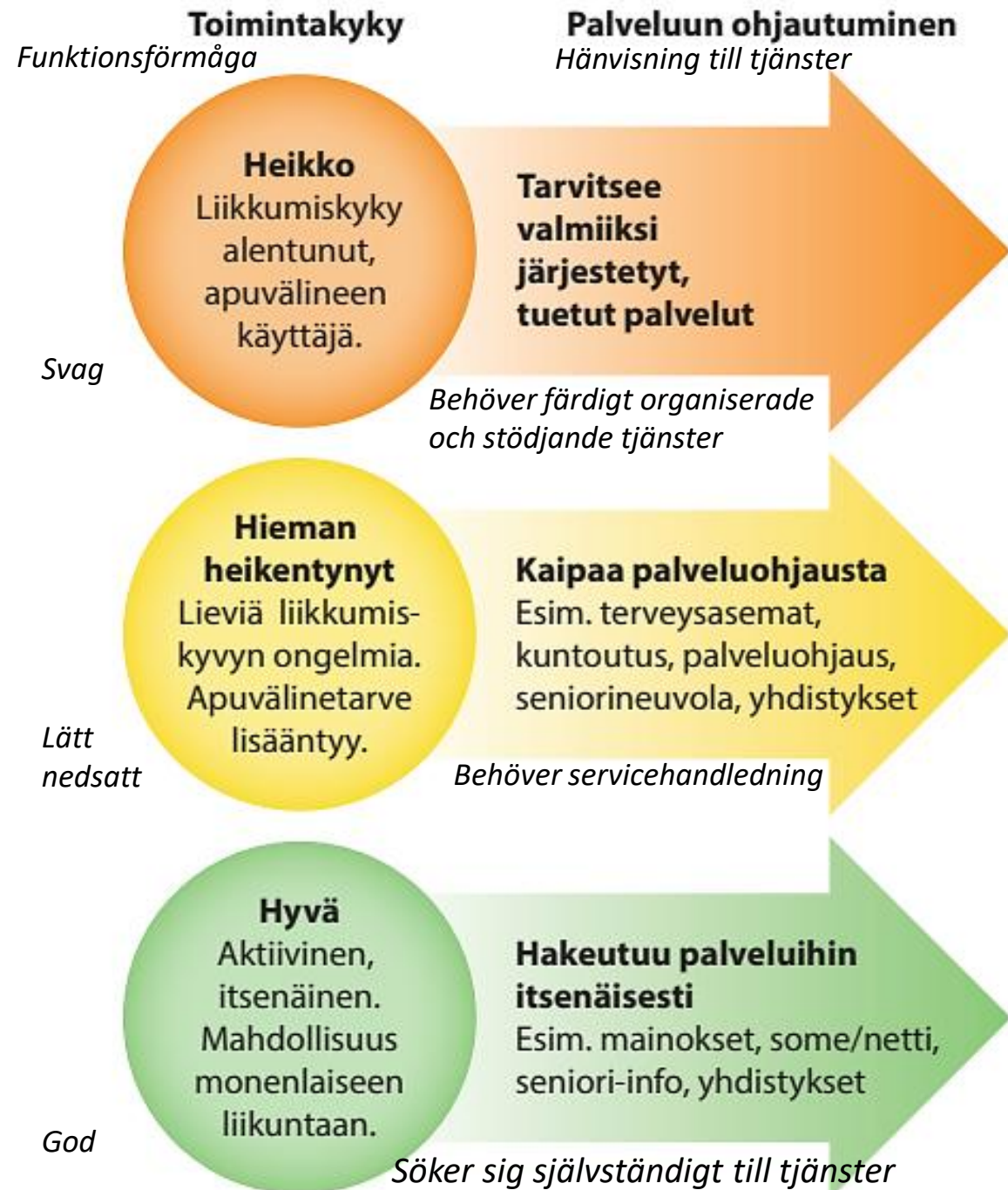
Muut toimijat mm. / *Andra aktörer bl.a.*

- Omaiset, *Anhöriga*
- Ammattilaiset, *Yrkespersoner*
- Vapaaehtoiset, *Volontärer*
- Päättäjät, *Beslutsfattare*



Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

Programmet finansieras av social- och hälsovårdsministeriet samt undervisnings- och kulturministeriet.



Kohtaavatko palvelut ja asiakkaat?
Möter tjänsterna målgruppen?

- **Liikuntatoiminta keskittyy usein vihreään kohderyhmään.** *Motionsverksamheten riktar ofta till den gröna målgruppen*
- **Keltaiseen kohderyhmään satsaaminen kannattaa**
Det lönar sig att satsa på den gula målgruppen
- **Kohderyhmän tavoittaminen koetaan haastavana**
Att nå målgruppen upplevs som en utmaning

Mistä palvelut kullekin kohderyhmälle?
Vilka tjänster för respektive målgrupp?

ALUEELLINEN VERKOSTO – *Regional nätverk*

- Kunnat, *kommuner*
- hyvinvointialueen eri sektorit, *välfrädsområdets olika sektor*
- järjestöt ja paikalliset yhdistykset, *organisationer och lokala föreningar*
- muut toimijat, *andra aktörer*
- Ikäinstituutti, *Äldreinstitutet*

VV–TYÖNYRKKI - *Arbetsgrupp*

- Edustus hyvinvointialueelta, kunnista, järjestöistä ja Ikäinstituutista
- *Representanter för välfärdsområdet, kommunerna, organisationerna och Äldreinstitutet*

KUNTAKOHTAINEN YHTEISTYÖ, *Kommunspezifikt samarbete*

- osana jotakin muuta työryhmää tai oma VV-työryhmä
- kunnan eri sektorit, yhdistykset, seurakunta, kansalaisopistot, HVA

Yhteinen ideointi ja työskentely teemakohtaisissa tapaamisissa, *Gemensam idéutveckling och arbete vid tematiska träffar*

- työpajat lähitapaamisina
- yhteisporinat Teamsissä

Yhteisten suuntaviivojen sopiminen, *Överenskommelse om gemensamma riktlinjer*

- VV-toiminnan eteneminen
- viestintä
- **verkostoyhteistyö**
- seuranta ja arviointi

Paikallisen toiminnan suunnittelu ja toteutus *Planering och genomförande av lokal verksamhet*

- Liikuntatapahtumat, etäkatsomot
- järjestöyhteistyö
- paikallinen viestintä
- vapaaehtoisten kouluttaminen

Yhteistyön rakenne Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa

*Samarbetsstrukturen inom
Kraft i åren-programmet*

Voimaa vanhuuteen –kokonaisuus - *Kraft i åren-helheten*

Yhteistyö, *Samarbete*

hyvinvointialue + kunnat + yhdistykset
Palvelupolkujen ja toiminnan kehittäminen sekä
järjestöyhteistyö

-kohderyhmän tunnistaminen ja
tavoittaminen, *Identifiering och
att nå målgruppen*

Viestintä, *Kommunikation*

Voima- ja
tasapainoharjoittelu
*Styrke- och
balansträning*

Liikuntaneuvonta
Motionsrådgivning

Ulkoilu
Utevistelse

Vertaisohjattu
toiminta
*Kamratledd
verksamht*

Kaatumisten
ehkäisy
Fallprevention

VV-kohderyhmän tavoittaminen

Yhteiset kriteerit VV-kohderyhmän tunnistamiseksi.
Kohderyhmän tavoittamiseksi tarvitaan laajaa yhteistyötä, kohtaamisia ja monikanavaista viestintää.

VV-ohjelman tuki:

- Materiaali ja ammattilaisten koulutukset liikkumisen puheeksiotosta.
- Yhteiset viestintämateriaalit: julisteet, infotaulut, paikallislehtijutut, somekampanjat.
- Tapahtumat ja eri tilaisuuksiin jalkautuminen.



Tunnistatko nämä merkit?

- Hankaluuksia kulkea rappusissa
- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Kävely hidastunut
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt

Nämä kertovat heikkenevästä liikkumiskyvystä.
Onneksi siihen löytyy ratkaisu – säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu.

Kysy vinkkejä sinulle sopivaan harjoitteluun:

Voima- ja tasapainoharjoittelu

Liikkumiskyvyn heikkenemisen taustalla on usein harjoituksen puute, heikentynyt jalkojen lihasvoima ja tasapaino.

VV-ohjelman tuki:

- Maksuton VoiTas-kouluttajakoulutus liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille → laatua harjoittelun toteuttamiseen
- VoiTas- tehoryhmät (harjoittelu 2x viikossa)
- Valmiita harjoitusohjelmia (sve)
- Tukea ja materiaalia yhdistyksille (sve)
- Voitas.fi -sivusto (sve)



Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta auttaa ikäihmistä löytämään itselleen sopivia tapoja lisätä liikkumista.

VV-ohjelman tuki:

- Liikuntaneuvontaa ikäihmiselle -koulutus, maksuton
- Materiaalit: Liikuntaneuvontaa ikäihmisille ryhmässä (sve) ja Liikkuva minä -opintopiiri
- Tukea kohderyhmälle sopivan ja alueella yhtenäisen viestintämateriaalin tekemiseen ja toiminnan markkinointiin.



Vertaisohjattu toiminta

Vapaaehtoisten ohjaajien avulla saadaan lisää liikkumismahdollisuuksia ikäihmisille. Vertaisohjaajana toimiminen tuo merkityksellisyyttä ja iloa.

VV-ohjelman tuki:

- Materiaalia vertaisohjaajien houkuttelemiseksi mukaan
- Materiaali koulutusten järjestämiseen (sve)
- Materiaalipankki ohjaajille: voitas.fi (sve)
- Iäkkäille suunnatut webinaarit



Kaatumisten ehkäisy

Usean kaatumistapaturman taustalla on heikentynyt liikkumiskyky. Voima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

VV-ohjelman tuki:

- Kuntien ja järjestöjen liikuntatoiminnan ja liikuntaneuvonnan kytkeminen kaatumisten ehkäisyyn polkuun
- Yhteistä viestintää kaatumisten ehkäisyyn keinoista ikäihmisille ja heidän läheisilleen
- Pysytään pystyssä -ryhmätoiminta
- Materiaalia liikuntaharjoittelun tueksi (sve)



Ulkoilu

Ulkoilun väheneminen on yksi toimintakyvyn heikkenemisen merkeistä. Tavoitteena päivittäin pihalle.

VV-ohjelman tuki:

- Maksuton Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus → vapaaehtoisia ulkoilukavereita
- Materiaalia ja vinkkejä ulkoiluun (sve)
- Valtakunnallinen Vie vanhus ulos -kampanja ja materiaalit (sve)
- Vanhustenviikon Ulkoilupäivän webinaari 8.10.



Ollaan yhteydessä - Samarbetet fortsätter

Eveliina "Eve" Palvimo
puh. 040 6390 724
eveliina.palvimo@ikainstituutti.fi

Merja Palkama,
puh. 040 6711 511
merja.palkama@ikainstituutti.fi



Ohjelman omat sivut:

www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-lansi-uudellamaalla/
#VoimaaVanhuuteen