

Kainuun Voimaa vanhuuteen -työpajapäivä

Merja Palkama & Heli Starck

22.10.2026

Kainuun tulokset Vie vanhus ulos -kampanjasta

Vie vanhus ulos -kampanjan tuloksia 2026

- Vie vanhus ulos -kampanjaan 7.-20.9.2026 ilmoittautui Kainuusta 11 tahoa
- Kahden viikon ajalta ulkoilukertoja ilmoitettiin **930** kpl
- Top 5 ulkoilijat:
 1. Mainiokoti Linnantaus, Kajaani, 392 ulkoilukertaa
 2. Attendo Sotkamon Helmi, Sotkamo, 144 ulkoilukertaa
 3. Himmelin palvelukoti, Sotkamo, 115 ulkoilukertaa
 4. Hyvinvointi Sampo, Kuhmo, 96 ulkoilukertaa
 5. Hoitokoti Paltaranta, Paltamo, 80 ulkoilukertaa
- Hyvinvointialueiden ulkoilukerrat suhteutettuna 75+ asukasmäärään:
 1. Kymenlaakson hyvinvointialue
 2. Etelä-Savon hyvinvointialue
 3. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
 - 15. Kainuun hyvinvointialue**

Mukaan ilmoittautuneita on joka kunnasta

Kainuun hyvinvointialue

Attendo Onnentupa

Attendo Sotkamon Helmi

Hoitokoti Hyrynsalmi

Hoitokoti Paltaranta

Hoitokoti Toppila

Hoivakoti Menninkäinen

Hyvinvointi Sampo

Kajaanin Arvola-koti ry

Mainiokoti Linnantaus

Palvelukeskus Kallio

Palvelukoti Himmeli

Ristijärvi

Sotkamo

Hyrynsalmi

Paltamo

Kajaani

Kajaani

Kuhmo

Kajaani

Kajaani

Kajaani

Sotkamo



Päivän ohjelma

- 9.00 Tervetuloa ja orientoituminen + puheenvuorot**
- Kainuun hyvinvointialueen terveiset, Helena Saari
 - Kainuun liikunnan terveiset, Matias Ronkainen

Osallistujien kuulumisia, syksyn ajankohtaiset

Alueellisen VV-työn puolivälin katsaus sekä yhteisten tavoitteiden kirkastaminen

- pienryhmätyöskentelyä

11.30 Lounas (omakustanteinen)

- 12.15 Voimaa vanhuuteen -ohjelman askelmerkkejä jatkoon + yhteistä työstä**
- ”Kyykkyhaaste” –sarjakuvan hyödyntäminen
 - Kunnon kirjasto -yhteistyö vuonna 2027
 - Ajankohtaista voima- ja tasapainoharjoittelusta
 - Tulevat tilaisuudet ja koulutukset
 - > Kevään työpaja 3.2.2027
 - Muita asioita?

14.30 Tilaisuus päättyy

Nostoja vuoden 2026 tapaamisista ja kontakteista

4.2. työpajan antia:

- Marjo / HVA läkkäiden kuntouttava päivätoiminta -> keskustelua mm. tilojen hyödyntämisestä kuntatyössä
- Amina / Paltamon Elinvoimaa elintavoilla –hanke: Valontien tuolijumppa ja tasapainoiluhetki -> Liikkuvat palvelut!
- Suomussalmi / Voimaa vanhuuteen räätälöity kirjastoautokiertue kylille -> kirjastoyhteistyö vuodelle 2027

Toukokuun kuntasoitoista nousi esiin

- Hyvinvointisuunnitelmat olivat päivityksessä
- VOITAS-ryhmien startteja suunniteltiin syksylle
- Liikuntaneuvonnassa odoteltiin HVA-kirjausoikeuksia

VV-verkostotapaamisia ja koulutuksia

- 5.2. Alueellinen vertaisohjaajakoulutus (Kainuun Liikunta)
- 20.3. Yhteisporinat: Liikuntapalveluketju
- 8.4. Urheiluseurainfo: läkkäiden liikunta & VV-ohjelman esittely
- 6.5. Istumajooga –koulutus
- 12.5. Liikuntaneuvontaa ikäihmisille
- 13.5. Senioritansseja istuen ja seisten
- 19.-20.5. VoiTas-kouluttajakoulutus
- 5.6. Yhteisporinat: Hyvien mallien jakoa Pohjois-Karjalan kanssa
- 20.8. Yhteisporinat: Kirjastoyhteistyö
- 2.9. Järjestöiltapäivä: Ulkoilu

20.3. Yhteisporinat Liikuntapalveluketju hva-kunta:

Kehittämiskohteet ja odotukset

- Palvelupolun kuvauksen selventäminen.
-> Kenelle mikäkin toiminta on, mikä avointa ja mikä kohdennettua/suljettua
- Potilastietojärjestelmän kirjauskoulutusta odotetaan
-> ohjaus kuntien liikuntaneuvontaan
- Toiminnan kuvaus hyvinvointitarjottimelle, HVA-ammattilaiset etsivät sieltä tiedon
- VV-ohjelmasta huonosti tietoa HVA:n työntekijöillä
-> tiedottamisesta vastuu myös hyvinvointialueella

Järjestöiltapäivä 2.9. , teemana ulkoilu

Suunnitelmia

- Rakennetaan kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden yhteistä ulkoilu- ja kävelytoimintaa -> jaetaan vetovastuuta
- Käynnistetään säännöllisiä, ulkoilutoimintaa ympäri vuoden: Kehitetään vaihtoehtoisia toimintamuotoja talvikaudelle
- Tarjotaan monipuolista ja osallistavaa toimintaa, kuten matalan kynnyksen teemakävelyitä, vuodenaikojen mukaisia aktiviteetteja ja pelillisiä elementtejä.
- Huomioidaan erityisesti vähän liikkuvat ja toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet.
- Varmistetaan toiminnan pitkäjänteinen jatkuvuus



Voimaa Vanhuuteen Kainuussa

Terveiset hyvinvointialueelta

Työpaja 22.10.2026



Kainuun hyvinvointialueen muutostavoitteet



Yhteistyö:

- Hyvinvointialueen ja kuntien jouheva liikkuvuus eri ryhmien välillä
- Hyvinvointialueen, kuntien ja eri oppilaitosten yhteistyön lisääminen



Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus:

- Liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen sidosyhteistyön vahvistaminen
- Kuntien liikuntaneuvonnassa huomio tasapainoryhmien toteuttamiseen
- Hyvinvointialueen liikuntaneuvonnan tietoisuuden lisääminen eri ammattiryhmissä



Liikuntatoiminta

- Terveyttä edistävän liikunnan vahvistaminen
- Ulkoilun merkityksen vahvistaminen toimintakyvyn ylläpitämisessä



Viestintä:

- Kainuun hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden yhteystietoluettelon kehittäminen, esim. Teams -alustalle
- Kainuun yksi VV-somekanava viestintään

”Kainuun alueellista Voimaa vanhuuteen -toimintamallia ovat rakentamassa Ikäinstituutti, Kainuun hyvinvointialue, alueen kunnat,

Kainuun Liikunta ry ja muut yhdistykset.”

Yhteistyö

- ❖ Vahvistunut hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen kesken

Liikuntaneuvonta

- ❖ Hva:n liikuntaneuvonnassa ryhmät ja yksilöohjaukset pyörii iäkkäiden osalta (muidenkin osalta) normaalisti
- ❖ Nivelrikko (allas/kuntosali), kipuryhmää ja toimintakyky ryhmiä järjestetään asiakkaiden mukaan
- ❖ Ohjautuvuus parantunut ylepolin ja liikuntaneuvonnan välillä, joten elintapaohjaukseen ja kuntosali/allasohjauksiin voidaan nyt asiakkaat suurempaan ohjata.
- ❖ Kuntien liikuntaneuvojille kirjaamisoikeudet hvan asiakastietojärjestelmään
- ❖ Hva:lla laadittu työohje -> ohjaaminen kuntien liikuntaneuvontaan

Viestintä

- ❖ Yhteiset kampanjat -> sarjakuva



- ❖ Iäkkäiden palveluissa on tehty paljon työtä, että ikäihmisten ääni kuuluisi entistä paremmin palveluiden kehittämisessä
- ❖ Tärkeä yhteistyökumppani on vanhusneuvosto, joka on ollut aiempaa vahvemmin mukana keskusteluissa ja valmistelussa. Vanhusneuvostolta pyydetään nykyisin aktiivisesti lausuntoja ikäihmisiin liittyvistä suunnitelmista ja päätöksistä, jotta mukana olisi myös käytännön arjen näkökulma
- ❖ Osallisuus näkyy myös iäkkäiden palveluiden arjessa ja sen osalta on asetettu palvelualuekohtaisia tavoitteita
 - ❖ toimintakyvyn arvioinnin laajempi näkökulma ->asiakkaan omien tavoitteiden, toiveiden ja kokemusten kuuleminen





❖ Ikääntyvän väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisen suunnitelma vuosille 2026–2029 on hyväksytty alkuvuonna -> Suunnitelma sisältää paljon konkreettisia asioita, joilla tuetaan hyvää ikääntymistä Kainuussa



LIIKKUU SE NAAPURIKIN: KUNTOSALIKYYTTIIN MAHTUU



Väinö Heinonen 2025

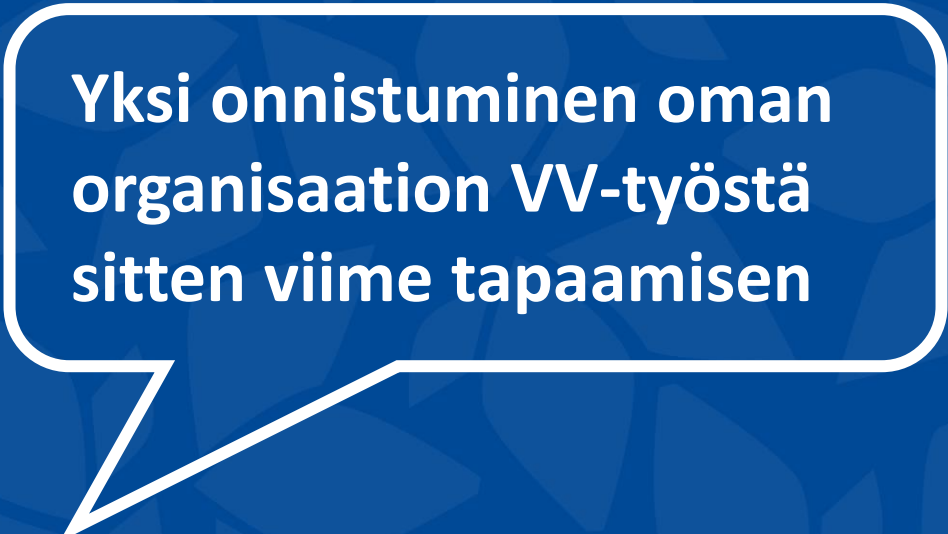
Kiitos!



Kainuun Liikunnan ajankohtaiset

- Ulkoiluystäväkoulutus ei toteutunut syksyllä – yritetään uudestaan keväällä. Tarkempi ajankohta selviää talven aikana .Yhteinen etäkoulutus 1. kerta – 2. kerta lähikoulutus kunnissa tai lähikuntien kanssa
- Kuntien kanssa käydään keskustelua uudesta Ikiliikkujan testipatteristosta – miten voisi toteuttaa kunnissa esim. tapahtumissa
- Kunnan kevätpäivä 14.5. kunta vielä sopimatta

Kuulumisia



Yksi onnistuminen oman
organisaation VV-työstä
sitten viime tapaamisen

Kuntien onnistumisia

- **Sotkamo:** Järjestöiltapäivä synnytti yhteistyössä toteutettuja ulkoilutapahtumia. Kesällä viikoittainen penkkilenkki.
- **Kajaani:** Järjestöjen ja kaupungin yhteistyö on vahvistunut ja uusi Voitas-ryhmä käynnistynyt.
- **Kuhmo:** VV-teema on integroitu kaupungin ja yhdistysten yhteistyösopimukseen, mikä on vahvistanut yhteistyötä ja vastuunjakoa liikuntatoiminnassa.
- **Hyrynsalmi:** Ikäihmisille on tarjolla runsaasti liikuntamahdollisuuksia ja järjestöjen sekä kunnan keskinäinen tuntemus on lisääntynyt.
- **Paltamo:** Uusia liikuntamuotoja on otettu käyttöön, Voitas-kurssi on toteutettu ja kansalaisopiston mailapelikurssi osoittautui suosituksi.
- **Ristijärvi:** Uusi Voitas-ryhmä käynnistyi ja kuntalaisten liikkumista on edistetty suunnistuskartan sekä opastettujen penkkireittien avulla.
- **Puolanka:** Järjestöilta käynnisti yhteiset kävelyt, ja toimintaa on laajennettu teemataapahtumilla.
- **Suomussalmi:** Järjestöiltapäivä käynnisti säännöllisen kävelytoiminnan. Lisäksi syntyi uusi itseohjautuva miesten kävelysählyryhmä.

Muiden organisaatioiden onnistumisia

- **Muistiyhdistys:** On saanut uusia yhteistyöverkostoja ja toteuttanut muistikävelyn muistiviikon yhteydessä.
- **Kainuun hyvinvointialueen kotikuntoutus:** Ulkoilu- ja kävelyharjoittelua on vahvistettu, toimintaa laajennettu ja asiakkaita ohjattu liikuntatoiminnan pariin.
- **Kainuun Liikunta:** Kunnon kevätpäivään osallistui aiempaa enemmän Voimaa vanhuuteen – kohderyhmää.

Puolivälin katsaus

Mitä onnistumisia? Mitä haasteita?
Yhteisten tavoitteiden kirkastaminen

Yhteistyö

Alueen toimijat tutuiksi,
palvelupolun rakentuminen,
yhteiset toimintamallit

Kohderyhmän tavoittaminen

Liikunnan puheeksiotto,
innostaminen ja
kannustaminen mukaan

Ulkoilu

Ulkoiluystävät, kimppalennit,
ulkoilupaikat

Järjestöt mukaan

Liikunta osaksi tapaamisia,
vertaisohjaajat



Voima ja tasapaino

Voitas-ryhmät, matalan kynnyksen ryhmät, liikuntatapahtumat



LOUNAS

Iltapäivän ohjelma

Voimaa vanhuuteen –ohjelman askelmerkkejä jatkoon + yhteistä työstä

- Kyykkyhaaste -sarjakuvan hyödyntäminen
- Kunnon kirjasto -yhteistyö vuonna 2027
- Ajankohtaista voima- ja tasapainoharjoittelusta
- Tulevat tilaisuudet ja koulutukset
- Kevään työpaja: 3.2.2027
- Muuta

Tilaisuus päättyy 14.30



Väinö Heinonen 2025

Liikkuu se naapurikin: Kuntosalikyttiin mahtuu

- Lihasvoimaa ja tasapainoa on hyvä treenata läpi elämän. Rautojen kolistelu kuntosalilla kannattaa, sillä vahvat jalat pitävät pystyssä ja helpottavat monia arkisia liikkeitä kuten porraskävelyä ja kyykistymistä. Saatat jopa huomata, että jalka nousee aiempaa kevyemmin kauppareissulla ja hillasuolla.
- Ota siis naapurista mallia ja lähde sinäkin kuntosalille. **Tähän voi lisätä tarkempia tietoja kuntosaliryhmistä, harjoitusvuoroista jne.**
- Liikkuu se naapurikin -sarjakuvan on ideoinut Kainuun Voimaa vanhuuteen -verkosto. Sarjakuvan on piirtänyt Väinö Heinonen.
- #VoimaaVanhuuteen

Liikkuu se naapurikin: Kyykkyhoaste -sarjakuva

Poriskaa hetki vieruskavereiden kanssa.

- Miten kyykkyhaasteen voisi toteuttaa?
- Miten muuten sarjakuvaa voi hyödyntää?



Kunnon kirjasto & kirjastoauto yhteistyö Kainuussa

Liikunnan edistämistä ja kaatumisten ehkäisyä ympäri vuoden



LÖYDÄ * KOKEILE * KOHTAA

Kunnon kirjasto & kirjastoauto yhteistyö Kainuussa

Taso 1. Löydä tietoa

- Tietoa paikallisista liikuntapaikoista, ulkoilureiteistä, toimijoista, ryhmistä ja neuvonnasta sekä voima- ja tasapainoharjoittelusta.
- Vinkkejä turvalliseen arkeen ja kaatumisen ehkäisyyn.

Taso 2. Kokeile rohkeasti ja lainaa välineitä

- Ohjeita ja lainavälineitä voima- ja tasapainoharjoitteluun, liikuntavälineiden lainausta sekä tietoa liikkumisen apuvälineistä, kodin turvallisuudesta ja kaatumisvaaran arvioinnista.

Taso 3. Kohtaamisia ja henkilökohtaista tukea

- Teemapäivä: liukuesteiden kokeilua, tietoiskuja, mittauksia ja ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua, lajitutustumisia.
- Liikuntaneuvoja kirjastossa tai kirjastoautossa: tukea liikkumisvarmuuteen ja sopivan harjoittelun, ryhmän tai ulkoiluystävän löytämiseen.



Kunta päättää ja sopii sisäisesti

- Infopisteen toteutustavan ja sijainnin (koko)
- Jaettavat materiaalit ja paikalliset palvelutiedot (kuka päivittää tiedot, tulostaa materiaalit, täyttää hyllyjä – seuranta!)
- Lainattavat välineet ja niiden jakotavan (välineistö, määrä, vuodenajat, huolto, rahoitus)
- Kohtaamisten sisällöt, toteuttajat ja teemapäivien ajankohdat (liikunta, kaatuminen, kirjallisuus/(liikunta)kirjavinkit; ikäihmisten illat, peli-illat (iWall), luennot, tietoisikut, testit...)
- Paikalliset yhteistyökumppanit
- Käytettävät viestintäkanavat + viestit (yhdistykset, kunta, hva)
- Omista resursseista, tavoitteista ja vakuutuksista



Yhdessä tuotetaan ja sovitaan

- **Jaettavat materiaalit ja lainavälineistö**
 - läkkäälle
 - läheiselle
- **Viestintämateriaaleja toiminnan tueksi**
 - Liikuntahyllylle kirjastoon + kirjastoautoon
 - Someen
 - Ilmoitustauluille
 - Jäsenlehtiin
 - Paikallislehtiin
 - Kirjaston viestintäkanaviin

Mittarit ja seuranta

- Kävijämäärät
- Osallistujatytyväisyys

Kunnon kirjaston vuosikello yhteinen / kunnan omat



Liikuntahyllyn materiaali

LIIKUNTAOHJEET IÄKKÄÄLLE

- [Lisää voimaa vuosiin -opas](#)
- [Kävely keveämmäksi,](#)
- [Kotoisaa kuntoilua A4, Porrastreeni,](#)
- [Tasapaino taitavaksi,](#)
- [Kuminauhajumppa,](#)
- **Julisteet** (päivittyy VV-Kainuu verkkosivuille)

MATERIAALIA LÄHEISELLE

- [Vinkkejä iäkkäiden läheisille – avaimia aktiiviseen elämään](#)

PAIKALLISTIETOA

- Liikuntaryhmät, toimijat, kuljetusaikataulut...



KAATUMISEN EHKÄISYYN

- Kaatumatta paras (päivittyy VV-Kainuu verkkosivuille)
- [Kaatumisvaaran arviointilomake](#)

JAKOMATERIAALIA, esim.

- Jumppakuminauhat
- Liukuesteet
- Heijastimet

Muu hyvinvointimateriaali, esim. ravitsemukseen ja uneen liittyen

Liikuntavälineet lainaan – yhteinen ideointi

Vinkkejä, muista kunnista!

- mitä välineitä on lainassa
- mitkä suosittuja?
- mitä toivotaan?

Kunnissa lainassa nyt

- Kävelysauvoja
- Liikuntavälinekassi
- uimahallikortti
- Avantouintipaikan avain
- Irtopainoja
- Tasapainolautoja

- Xxx
- xxx



Yhteinen viestintämateriaali

TUOTETAAN YHTEISET, MUOKATTAVAT POHJAT

- Juttupohjia lehtiin ja jäsenlehtiin
- Tapahtuma- ja vierailu-ilmoitus kirjastoon ja kirjastoautoon
- Somepohja, Sähköinen ilmoitustaulu,
- Ota mukaan –juliste liikuntahyllylle

KUNTA TÄYDENTÄÄ

- Paikan, ajankohdan, saatavilla olevat materiaalit ja paikalliset yhteystiedot.

AIKATAULU

- Aineistoa kootaan VV-Kainuu verkkosivulle pitkin syksyä ja ensi vuotta. Yhteisporinoissa 3.12. tsekataan ensimmäisen jakson materiaalit (tammi-huhtikuu)

Hae liikkumisvinkkejä ja hyvinvointietoa kirjastoautosta

tiistaina 13.10.2026 liikunnanohjaaja **Amina Miloudi** mukana kirjastoauton kierroksella!

Saat kirjastoautosta

- Ohjeita kotiharjoitteluun
- Vinkkejä pystyssä pysymiseen
- Tietoa paikallisista liikuntapalveluista ja tapahtumista

Tervetuloa juttelemaan ja hakemaan innostusta!



Kuva on tuotettu tekoälyn avulla Microsoft Copilotilla.

LÖYDÄ INNOSTUS * KOKEILE ROHKEASTI * TULE MUKAAN



Lisätietoa kirjastoauton reitistä:

Lisätietoa liikuntapalveluista:

KUNNON KIRJASTON VUOSI – Vinkkejä joka vuodenaikaan

- Yhteiset teemat, paikalliset toteutukset

Tammi-huhtikuu:

Varmoin ja vakain askelin talveen

- **Löydä** vinkkejä talviliikkumiseen ja kaatumisten ehkäisyyn kirjastosta.

Touko–elokuu:

Yhdessä ylös, ulos ja lähelle luontoa

- **Löydä** tietoa ulkoilureiteistä ja levähdyspaikoista sekä ulkoiluryhmistä

Syys–joulukuu:

Liikuntaryhmistä virtaa arkeen

- **Löydä:** Paikalliset liikuntaryhmät ja kotiharjoittelun vinkit esille.

- **Kokeile** ja nappaa mukaan kotijumppaohje. Voimaa ja tasapainoa voi harjoitella omassa olohuoneessa.

- **Kohtaa** liikuntaneuvoja kirjaston ”Pysy pystyssä” –hetkissä. Viikolla x myös liukuesteiden jakoa, kävelyn apuvälineiden esittelyä ja liikuntaneuvojan tietoiskuja...

- **Kokeile** askelmittaria tai lainaa vaikka kävelysauvat aamulenkille tehoa tuomaan.

- **Kohtaa:** Kirjastolta yhteislähtö penkkilenkille ja tutustumisilta ulkoiluystävällisyyteen....

- **Kokeile** uutta lajia ja ota ”Jumppakassi” lainaan – selkeät ohjeet kannustavat alkuun, ryhmissä ilo tiivistyy.

- **Kohtaa:** Löydä oma tapasi liikkua: kokeilutuokio ja henkilökohtaista apua sopivan ryhmän löytämiseen.

”Löydä vinkki, kokeile uutta liikettä, kohtaa ja saa tukea liikkumiseen kirjastossa.”

Viestintäsuunnitelma VV-kohderyhmälle

Julkaisun ajankohta	Sisällön laatija	Paikallinen täydentäjä	Julkaisija tai välittäjä	Kanava ja väline
Kauden vaihtuessa Tammi-, touko- ja syyskuussa (aineisto kuntaan -2 vko ennen)	Ikäinstituutti laatii yhteisen teematekstin, tulostettavan tai sähköisesti jaettavan aineiston	Kunnan liikuntapalvelut lisäävät paikalliset tiedot (esim. ryhmät, reitit, tapahtumat, yhteystiedot ja lainattavat välineet, henkilöt...)	Kirjasto ja kirjastoauto asettavat aineistot esille Kunta ja järjestöt välittävät sisällön omissa verkostoissaan HVA:n sähköiset infotaulut?	Liikuntahylly, kirjastoauto, esite, kunnan ja yhdistysten verkkosivut, tapahtumakalenterit ja sähköiset infonäytöt...
Kerran kuukaudessa, (noin kuun puolessa välissä)	Ikäinstituutti laatii lyhyen vinkin ja toimintakehotuksen yhteiseen teemaan / kunta työstää kutsun omaan ajankohtaiseen tapahtumaan liittyen (tapahtumapohjaa hyödyntäen)	Liikuntapalvelut tai paikallinen järjestö täydentää sisällön ajankohtaisella paikallistiedolla	Kunta julkaisee omissa kanavissaan Kirjasto, järjestöt ja muut kumppanit jakavat saman sisällön	Kunnan ja yhdistysten verkkosivut ja sosiaalinen media, kirjaston kanavat, kumppanien uutiskirjeet, sähköposti...
Tapahtumakohtainen viestintä ao. tapahtuman yhteydessä Tieto tapahtumista + seuranta- palautetiedon tapahtuman jälkeen Ikäinstituuttiin	Kunta tapahtumavastaavana laatii tiedotteen, jossa ohjeistus: mitä, missä, milloin, kenelle ja miten osallistutaan.	Kunnan liikuntapalvelut tai kirjasto tarkistaa saavutettavuuden, ilmoittautumisen, yhteystiedot ja paikallisen palveluohjauksen.	Kunnan viestintä, kirjasto ja järjestöt julkaisevat ja välittävät kutsun omille kohderyhmilleen.	Tapahtumakalenteri, verkkosivut, sosiaalinen media, sähköposti, uutiskirje, juliste, palvelupisteet ja suullinen vinkkaus ryhmissä...

Seuranta

- **Materiaalien menekki:** mukaan otetut jumppaohjeet ja läheisten esitteet
- **Lainavälineiden käyttö:** välineiden ja teemakassien lainauskerrat
- **Kohtaamiset:** järjestetyt tilaisuudet ja osallistujamäärät niissä
- **Asiakaspalaute tasolla 3**
 - Seuranta ilman asiakkaiden nimiä tai terveystietoja!
 - Kyselylomakkeen palauttamisesta pieni lahja kunnalta

LYHYT ASIAKASPALAUTE

kerätään esim. teemapäivien tai kohtaamisten yhteydessä

- Saitko hyödyllisen vinkin liikkumisen lisäämiseen?
Kyllä / En / En osaa sanoa
- Saitko hyödyllisen vinkin kaatumisten ehkäisyyn?
Kyllä / En / En osaa sanoa
- Aiotko kokeilla jotakin saamaasi vinkkiä?
Kyllä / Ehkä / En / En saanut vinkkiä.
Halutessasi kerro, mitä: _____
- Minkälaista tukea toivoisit liikkumisesi tueksi?
- Kunnan mahdolliset omat kysymykset

Kunnittain keskustelu

- Tavoitteena, että tammikuussa liikuntahyllyt pystyssä joka kunnassa

TILANNEKATSAUS

- Mitä meillä on jo valmiina/sovittuna tasoille 1-2-3
- Mitä pitää vielä sopia/selvittää kunnan sisällä?
- Mitä tukea tarvitsemme/toivomme
Ikäinstituutilta toiminnan käynnistämiseen
 - Kirjatkaa tämä ylös

SOPIKAA MYÖS

- Kumppaneitten rooli ja työnjako
- Kohtaamiset – Kuka/ketkä jalkautuvat kirjastoon tai kirjastoautoon?
- Mitä seuraavaksi tapahtuu/tehdään?



PURKU



Liikuntapuhetta kirjastoautossa Paltamossa ti 13.10.

Amina Miloudi
Elinvoimaa elintavoilla-hanke
040 637 7227
amina.miloudi@paltamo.fi



KIRJASTO

Kirjastoauto + kävijät

- Paltamon kirjastoauto kulkee eri reittejä ja tämän päivän reitti oli lyhin ja hiljaisin ja olimme jo klo 15 maissa takaisin kirjastolla (ajo tapahtui klo 9.45-15 välillä ja oli ainut päivä, joka oli minulle sopiva pituuden takia)
- Etukäteen oli tiedossa, että tämä on ajopäivistä hiljaisin ja syyslomaviikko voi vaikuttaa kävijämäärään.
- Kävijöitä oli 11 henkilöä eli päivä oli hiljainen, mutta minulle uusi, opettavainen ja positiivinen kokemus.
- Joillain pysäkeillä kävi 1 henk, joillain 2 ja yhdellä 3.

KUNNON KIRJASTO

Pysy liikkeessä, pysy pystyssä!

Vinkkejä liikkumiseen ja kaatumisten ehkäisyyn



Ikäinstituutti



- KUNNON KIRJASTO

Pysy liikkeessä, pysy pystyssä!

Vinkkejä liikkumiseen ja kaatumisten ehkäisyyn
Ota maksutta mukaan

Ikäinstituutti



- KUNNON KIRJASTO

Pysy liikkeessä, pysy pystyssä!

Lainaa liikettä kotiin
– kysy lisää kirjaston henkilökunnalta

Ikäinstituutti

Tavoite

- Liikunnan puheeksi otto
- Uusien ihmisten tapaaminen
- Markkinointi: mainoksien jako mm. Elinvoimaa elintavoilla –hankkeen liikuntatarjonnasta, Korpikansa seikkailee –kiertueesta ja kotijumppaohjeiden jako (ikäinstituutin kävely kevyemmäksi -jumppa)
- Jumppakuminauhojen jakaminen

Jaossa ollut
materiaali:



Mikä onnistui?

- Mukavaa keskustelua kuntalaisten kanssa
- Kuntalaiset ottivat mainoksia ja jumppaohjeita
- Kaikki jaettavat kuminauhat menivät
- Esittelin itseni jokaiselle kävijälle eli kasvoja saatiin tutuiksi puolin ja toisin
- Hyviä keskusteluita
- Yhdellä pysähdyspaikalla oli ilmoitustaulu, johon sain mainoksia vietyä esille (sinne ei ole viety koskaan hankkeen julisteita aiemmin)

Muut ajatukset:

- Yhdellä pysäkillä tuli palautetta ja toiveita kuntosaliin liittyen
- Yhdellä pysäkillä autoon vipelsi 2 koira.. :D
- Jätin kirjastoautoon materiaalia, jota voi jakaa muilla reiteillä.
- 11 ihmisestä minulle tuttuja entuudestaan oli vain 3, joten sain uusia kontakteja.
- Kirjastoauto ajaa myös pitempiä reittejä, jolloin päivä venyy yli klo 18. Kirjastoauton työntekijän mukaan kontakteja tulisi enemmän sellaisella reitillä.

Voitas-ryhmien tilannekatsaus





Kriteerien tarkoituksena on lisätä iäkkäiden ryhmäliikunnan laatua olosuhteiden, ohjauksen ja harjoittelun osalta. Harjoittelua koskevat kriteerit on tehty erikseen tehoharjoittelujaksolle kuntosalilla ja ylläpitoryhmiin. Kannustamme kehittämään ikäihmisten ryhmätoimintaa laatukriteerien mukaiseksi.

Lähtökohdat

- Kohderyhmänä ovat itsenäisesti kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset
- Ryhmän ohjaajana toimii ammattilainen tai tehtävään koulutettu vertaisohjaaja
- Painopiste on voima- ja tasapaino-harjoittelussa
- Toiminta ja sen tavoitteet on kuvattu palvelutarjottimella tai liikuntakalenterissa
- Osallistumiskustannukset ovat kohtuulliset
- Tilat ja olosuhteet ovat turvalliset
- Liikuntapaikka on helposti saavutettavissa tai kuljetus sinne on järjestetty
- Ryhmäkoko perustuu osallistujien toimintakykyyn ja ohjaajien määrään

Ohjaus

- Ohjaustilanne on hyvin suunniteltu ja turvallisesti organisoitu
- Iäkkäät saavat vaikuttaa toiminnan sisältöön
- Toiminnassa suositaan pari- ja ryhmätyöskentelyä
- Harjoitteita eriytetään osallistujien toimintakyvyn mukaan
- Ohjaus on havainnollista, selkeää ja kannustavaa
- Vuorovaikutus on tasa-arvoista ja arvostavaa
- Oppimista tuetaan riittävin toistoin ja konkreettisin mielikuvoin
- Ilmapiiri on hyväksyvä ja rohkaiseva



VOITAS-RYHMÄN LAATUKRITEERIT

Tehoharjoittelujakso kuntosalilla (2–3 kk, 2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot
- Tehdään alkutestaukset (ks. Voimaa vanhuuteen -ohjelman testaussuositukset)
- Laaditaan testitulosten perusteella yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu (60–90 min) sisältää alkuverryttelyn, harjoitusosan ja loppujäähdyttelyn
- 8–12 toistoa, 2–3 sarjaa, 70–80 % 1RM (1–3 minuutin lepo sarjojen välissä)
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti.
- Merkataan käytetyt kg:t harjoituskorttiin jalkalaitteissa, mikäli käytössä ei ole älykuntosalia
- Harjoitusohjelmaa päivitetään jokaisella kerralla

Ammattilaisen apuna voi toimia koulutettu vertaisohjaaja.

Ryhmän päätyttyä

- Tehdään lopputestaukset
- Annetaan palaute testituloksista
- Ohjataan jatkoharjoitteluun
- Kannustetaan arkiliikuntaan, ulkoiluun ja kotiharjoitteluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Tehoharjoittelujakson jälkeen suositellaan, että harjoittelu jatkuu kerran viikossa jatkoryhmässä, mielellään tutussa liikunta/kuntoilutilassa. Näitä ryhmiä voi ohjata joko ammattilainen tai vertaisohjaaja.

Vertaisohjatuissa ryhmissä toimintakykytestejä voi tehdä myös vertaisohjaaja, jos hän on saanut siihen koulutuksen. Vertaisohjaaja voi myös pyytää ammattilaista tekemään testit ryhmän alussa ja lopussa.



Ikäinstituutti

Testitulosten kirjaaminen

Liikkumiskyvyn testaus Voimaa vanhuuteen -kunnissa																															
Perustiedot				SPPB Alkutestaus								SPPB Lopputestaus												Jalkaprässi (kg)		Puristusvoima					
																								Alkupainot	Loppupainot	Muutos	Alussa	Lopussa	Muutos		
Testattava	Naine	Mies	Ikä	Pvm	Testaaja	Tasapaino, aika s	Pisteet	Kävelynopeus, aika s	Pisteet	Ylösnousu, aika s	Pisteet	Yhteis- pisteet	Pvm	Testaaja	Tasapaino, aika s	Pisteet	Kävelynopeus, aika s	Pisteet	Ylösnousu, aika s	Pisteet	Yhteis- pisteet	Muutos	Alkupainot	Loppupainot	Muutos	Alussa	Lopussa	Muutos	Lisätietoja		
BB	x		88	1.2.	Matti	10	4	3,15	3	7,16	3	10	1.6.	Matti		3		4		4	11	1	35	45	10	15	29	14			
aa		x		1.2.	Matti	7	3	5,25	3	12	3	9	1.6.	Matti	6	3	6,3	2	13	3	8	-1	55	60	5	25	35	10			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			
												0									0	0			0			0			

Liikuntaryhmän palautelomake

- sekä sähköinen että tulostettava versio löytyvät
Materiaalit käyttöön -sivulta



6. Liikuntaryhmän vaikutukset. Ympyröi sopivin vaihtoehto kustakin kysymyksestä.

Onko liikuntaryhmään osallistuminen	1 = ei ollenkaan	2 = vähän	3 = jonkin verran	4 = paljon	5 = hyvin paljon
parantanut fyysistä kuntoasi?	1	2	3	4	5
parantanut tasapainoasi?	1	2	3	4	5
parantanut lihasvoimaasi?	1	2	3	4	5

Syksyn 2026 aikatauluja

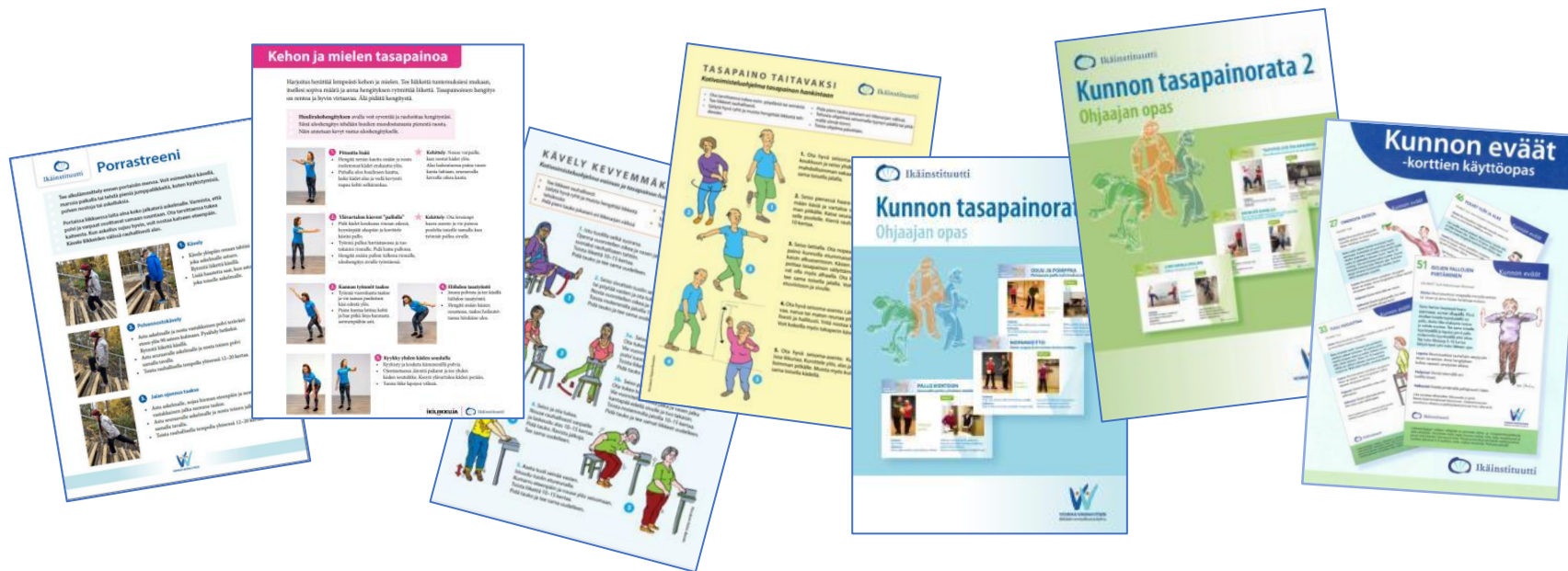
yhdistyksille

- 28.10. alkaen Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - kouluttajakoulutus + koiraosiot (3x2-3h). (aiheesta kiinnostuneille) Teams-koulutus, [ilmoittautuminen](#)
- 13.11. klo 9-11 Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi, [ilmoittautuminen](#)
- 17.11. Lisää voimaa vuosiin –webinaari. Teema: Hyvinvointi syntyy arjen pienistä valinnoista. [ilmoittautuminen](#)
- 3.12. klo 8.30-10.00 Yhteisporinat teema: ”Kuluneen vuoden onnistuminen”
- 9.12. Lempeää liikuntaa istumajoogasta, Teams-koulutus, [ilmoittautuminen](#)

Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuksi yhdistyksille

13.11. klo 9-11, Teams

- Tilaisuudessa esitellään, miten materiaaleja voi hyödyntää yhdistyksen toiminnassa
- Osallistujan edustama yhdistys saa ohjelmakauden aikana yhden materiaalipaketin maksutta käyttöönsä postitse. Materiaaleja voi tulostaa myös itse.
- [ILMOITTAUDU](#)



Material erbjuds
också på svenska
[länk](#)

Yhteisporinat 3.12. klo 8.30-10.00, Teams

Teemana kuluneen vuoden onnistuminen. Jaetaan vinkkejä siitä, mikä on toiminut.

→ Jokainen valmistelee muutaman dian, jonka avulla voi jakaa vinkkinsä muille.
Sen jälkeen keskustelua.



Syksyn maksuttomat koulutukset ja webinaarit ammattilaisille

- 28.10. alkaen Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosiot (3x2-3h). (aiheesta kiinnostuneille) Teams-koulutus, [ilmoittautuminen](#)
- 3.-4.11. VoiTas –kouluttajakoulutus, -iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, Helsinki
- 16.11. Etä ja 1.12. lähikoulutus ”Lisää liikettä ikäihmisten arkeen osana hoitotyötä” - HVA-ammattilaisille
- 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](#)

Ikiliikkuja-oppimisverkostot

Avoimia kaikille 65+ liikkumisen edistämisestä kiinnostuneille



11

alueellista
oppimisverkostoa

85%

kunnista ja kaikki
hyvinvointialueet
mukana



419

osallistujaa edistämässä
iäkkäiden liikkumista (v. 2025)

Ulkoilu kuuluu kaikille – näkökulmia eri
toimintakyvyn tasoille 16.12.2026 klo 13-15:

Yhteinen alustus

Ikäinstituutin vanhempi tutkija Erja Rappe:
ikäystävälliset asuinympäristöt ja niiden merkitys
ikäihmisten ulkoilun mahdollistajina.

Pienryhmäosuus

Valitse itseäsi eniten kiinnostava pienryhmä:

- **Ulkoilun monet mahdollisuudet – iloa, luontoa ja vertaisuutta**
- **Esteettömät reitit ja kannustava toiminta ulkoilun tukena**
- **Ulkoilu osaksi kotihoitoa ja hoivaa**

[Lisätietoa tapaamisista](#)

Kuntien Voimaa vanhuuteen -vuosiseuranta

- Toteutus vuodenvaihteessa 2026-27
- 2-osainen:
 - Sähköisellä kyselyllä keräämme luvut liikuntatoiminnasta
 - Teams-palaverissa käydään keskustellen läpi toimintaa

Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely

- Ikäinstituutti toteuttaa kyselyn keväällä 2027. Tarkempi aikataulu selviää alkuvuodesta.
- Kyselyllä selvitetään, keitä liikuntaryhmätoiminta on saavuttanut ja miten he ovat kokeneet toimintaan osallistumisen vaikuttaneen hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä.
- Kysely raportoidaan yhteenvetona kaikista mukana olleista kunnista. Myös kuntakohtaisia tietoja on mahdollisuus saada.
- Vastauksia toivotaan ensisijaisesti uusista VV-ohjelman aikana syntyneistä ryhmistä sekä niistä ryhmistä, joissa osallistujina on VV-ohjelman kohderyhmää (esim. VoiTas-ryhmät).
- Pyydämme teitä jakamaan kyselylomakkeita tai sähköisen kyselyn linkkiä ryhmien osallistujille.

Kevään 2027 aikataulut

Ke 3.2. Työpajapäivä klo 9-15, Kajaani

To 4.3. Yhteisporinat klo 8.30-10.30, Teams

15.-21.3. Ikiliikkujaviikko

Pe 14.5. Kunnon kevätpäivät,

To 20.5. Yhteisporinat Pohjois-Karjalan kanssa
klo 8.30-10.30, Teams

”Olen kauhean kömpelö.

**Lisäksi liikunta
hengästyttää ja
hikoiluttaa, ja
muutenkin hävettää.”**

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS
KOTI- JA PIHATYÖT
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

IKILIIKKUJA

LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 15.-21.3.2027 tarjoamalla liikkumisvinkkejä ja -mahdollisuuksia senioreille.

Ideita toteutukseen:

- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa
- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma
- Organisoி oma liikuntatempaus tai järjestä tapahtuma yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa
- Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja viestinnässä www.ikainstituutti.fi/Ikiliikkujaviikko

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ikäinstituutin uutiskirjeet

Ammattilaisille ja vertaisohjaajille

- Ikäinstituutin uutiskirje
- Tiiviisti tutkimuksesta -kirje

Senioreille

- Vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, painettu Voimasanomat-kirje



Facebook



Twitter



YouTube

Tilaa: www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/

Seuraa meitä myös somessa
@Ikainstituutti

Palautekysely



<https://link.webpolsurveys.com/S/9FF274D6F6BAD223>

Ollaan yhteydessä

Heli Starck
puh. 040 5968 799
heli.starck@ikainstituutti.fi

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



Ohjelman omat sivut:
<https://www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-kainuussa/>
#VoimaaVanhuuteen