

Länsi-Uudenmaan Voimaa vanhuuteen -järjestöiltapäivä

Västra Nylands Kraft i åren - föreningseftermiddag

1.10.2026

Tervetuloa Voimaa vanhuuteen -järjestöiltaan

Välkommen Kraf i åren -föreningseftermiddag

OHJELMA - PROGRAM

Klo / kl.

13

Avaus + Liikunnallisia ideoita yhdistysten toimintaan

Öppning + Hur kan vi få in mer rörelse i föreningarnas verksamhet?

- Ikäinstituutin alustus + keskustelu kuntakohtaisesti

Inledning av Äldreinstitutet + kommunvisa diskussioner

Klo / kl.

13.45

Ideota yhdistysten yhteistyöhön. Miten yhdistää voimavarat ikäihmisten liikunnassa?

Hur kan föreningarna samarbeta för att främja äldres fysiska aktivitet?

- Ikäinstituutin alustus + keskustelu kuntakohtaisesti

Inledning av Äldreinstitutet + kommunvisa diskussioner

- Hanko – Hangö • Inkoo – Ingå • Karkkila – Högfors • Kauniainen – Grankulla
- Raasepori – Raseborg • Siuntio – Sjundeå • Vihti – Vichtis

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus:

- Liikkua oman hyvinvointinsa kannalta riittävästi
- Vahvistaa mielen hyvinvointia helposti saatavilla olevien keinojen avulla
- Asua ikäystävällisessä ja turvallisessa ympäristössä
- Kokea osallisuutta ja tulla kuulluksi



Vi bygger inspirerande lösningar för ett gott ålrande, så att de äldre kan:

- Röra på sig tillräckligt för att må bra
- Stärka sitt psykiska välbefinnande på lättillgängliga sätt
- Bo i en åldersvänling och trygg miljö
- Uppleva delaktighet och bli hörda

KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

UTVECKLINGSARBETE, UTBILDNING, FORSKNING, KOMMUNIKATION OCH PÅVERKAN

Samarbetsbyggare | Lösningfokuserad utvecklare | Månsidig expert | Informationsproducent

Tavoitteet



Målen

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- Ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- Mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

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



Målgruppens delaktighet, fysiska aktivitet och motion ökar

- De äldres funktions- och rörelseförmåga bevaras och / eller förbättras
- Möjligheterna till ett aktivt och funktionsdugligt åldrande stärks

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

VV-kohderyhmä

- **Kotona vielä itsenäisesti pärjäävät, mutta toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset, joilla esiintyy muun muassa**
 - Liikkumisvaikeuksia
 - Alkavia muistiongelmia
 - Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
 - Yksinäisyyden kokemusta
 - Riskejä lisäävä elämäntilanne
- **Muut toimijat**
 - Muun maussa omaiset, ammattilaiset, vapaaehtoiset, päättäjät

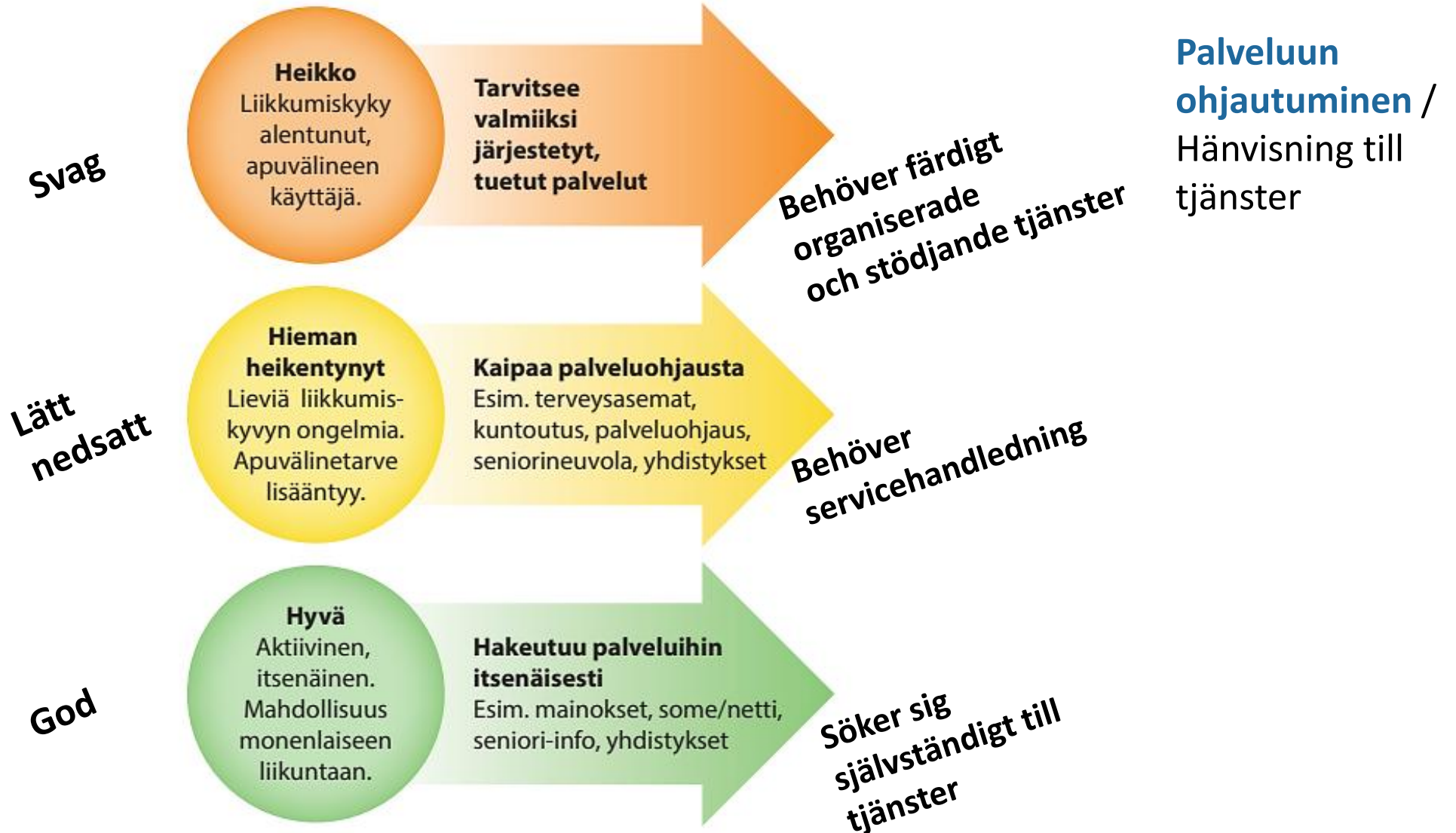
Målgruppen

- **Äldre personer som fortfarande klarar sig självständigt hemma men som har nedsatt funktionsförmåga**
 - Svårigheter att röra sig
 - Begynnande minnesproblem
 - Lätt nedstämdhet som försvårar deltagande
 - Upplevelser av ensamhet
 - En livssituation som medför ökade risker
- **Andra aktörer**
 - bl.a. anhöriga, yrkespersoner, volontärer, beslutsfattare

Liikennevalomalli auttaa palvelujen kohdentamisessa

Trafikljusmodellen hjälper till att rikta insatser och tjänster

Toimintakyky /
Funktionsförmåga



Kuntien toiveita alueelliseen työhön

Kommunernas förväntningar för det regionala arbetet

- Kohderyhmän tavoittaminen ja liikkumaan innostaminen
- Kuntien ja hyvinvointialueen yhteistyön vahvistuminen
- Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan vahvistaminen
- Helposti hyödynnettävät viestintämateriaalit eri kanaviin
- Oppia verkostolta ja jakaa hyviä käytäntöjä
- *Att nå målgruppen och inspirera till fysisk aktivitet*
- *Att stärka samarbetet mellan kommunerna och välfärdsområdet*
- *Att stärka volontär- och kamratverksamheten*
- *Att ta fram lättanvänt kommunikationsmaterial för olika kanaler*
- *Att lära av nätverket och dela god praxis*

Julisteet käyttöön - *Ta affischerna i bruk*



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:



Känner du igen dessa tecken?

- Svårigheter att gå i trappor
- Svårare att resa sej från stolen
- Gåendet har blivit långsammare
- Oro över att falla
- Utomhusvistelse har minskat

Dessa vittnar om en försämrad rörelseförmåga. Lyckligtvis finns det en lösning – regelbunden styrke- och balansträning.

Fråga efter tips om träning som passar dej:

Liikunnallisia ideoita yhdistysten toimintaan

Hur kan vi få in mer rörelse i
föreningarnas verksamhet?

Hyvä liikkumiskyky mahdollistaa itselle tärkeiden asioiden tekemisen



God rörelseförmåga gör det möjligt att göra det som är viktigt i livet

Yhdistyksille tietoa diavideon muodossa

Informationsvideo för föreningar:
Styrke- och balansträningens betydelse när vi åldras

 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN

Voima- ja tasapainoharjoittelun merkitys ikääntyessä

Ritva-Liisa Salonen, Ikäinstituutti
ritva-liisa.salonen@ikainstituutti.fi





https://youtu.be/ozh_2koZbKY

Videon kesto / Videons längd: 15 min 45 sek

Textning på svenska

Liikettä ja liikuntaan kannustamista

- Istumisen tauottamien ja liikuntatuokiot osaksi yhdistysten kokoontumisia. Videot ja kirjalliset ohjeet.
 - Liikunnan puheeksi ottamista ja kaverin kannustamista
 - Kävely- tai kuntosalitreffit kaverin kanssa
 - Lisäksi viikoittaiset liikuntaryhmät
- 
- A blue bag filled with various sports equipment, including yellow and green balls, a blue bag, and a small box.



Pausgympa och uppmuntran till motion

- Pausgympa och motionsstunder som en del av föreningarnas träffar. Videor och skriftliga instruktioner.
 - Att ta upp fysisk aktivitet i samtal och uppmuntra en vän att röra på sig.
 - Promenad- eller gymträffar tillsammans med en vän.
 - Dessutom regelbundna motionsgrupper varje vecka.
- 



Ikiliikkujan välipalat: Vinkkejä ryhmille ulkona ja sisällä

Tips för aktiviteter ute och inne



Symbolit:



Arvioitu kesto



Ulkona



Sisällä



Sopii etätapaamiseen



Lähitapaaminen: yksilö-,
pari-, ryhmätehtävä

Också på
svenska

Munsbitar
för äldre i rörelse

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/09/Ikiliikkuja-valipalat_PDF_saavutettava.pdf

Liikuntavideot

Kaikki

Kehon lämmittelyä

Koordinaatio

Kunnon eväät

Voimaa ja tasapainoa



Voimaa ja tasapainoa taso 1

Kehitä voimaa ja tasapainoa Ikiliikkuja-ohjelman avulla. Ohjelma koostuu lyhyestä lämmittelystä, varsinaisesta ...



Voimaa ja tasapainoa taso 2

Voimaa ja tasapainoa taso 2 Iiliikkuja- ohjelma koostuu lyhyestä lämmittelystä, tasoa 1 haastavammasta ...



Voimaa ja tasapainoa taso 3

Taso 3 Voimaa ja tasapainoa Ikiliikkuja-ohjelma on ohjelmia 1 ja 2 pidempi ja välineenä on käytössä myös keppi. ...



Voimaa ja tasapainoa parin kanssa

Mukaansatempaava yhdessä tehtävä harjoitus. Tarvitsette välineeksi esimerkiksi pyyhkeen. Ohjelma vahvistaa koko kehoa. ...

Valmiit ohjelmat

Kaikki

Jäähdyttelyä

Kehon lämmittelyä

Koordinaatio

Tuolijumppa

Voimaa ja tasapainoa



**Nopeutta ja ketteryyttä
ulkona**

Ikiliikkujan Nopeutta ja ketteryyttä
-harjoitus pohjautuu



Kuntojalkapallo

Tästä Ikiliikkujan kuntojalkapallo -
ohjeesta saat vinkit 60 min
harjoitukseen. Harjoitus koostuu



Porrastreeni

Seitsemän liikkeen monipuolinen
portaissa tehtävä harjoitusohjelma.
Porrastreenin voi tehdä



Rollojumppa

Lyhyt viiden liikkeen seisten
tehtävä jumppa on suunniteltu
rollaattorin käyttäjille soveltuvaksi.

voitas.fi/sv/

Motionsvideor

Färdiga program

Kom i gång

Skapa ett Voitas-konto



Sök rörelser

Färdiga program

Motionsvideor

Kom i gång ▾

Skapa ett Voitas-konto

Motionsidéer för över 65-åringar, yrkespersoner och instruktörer

- ✓ Hundratals olika rörelser
- ✓ Färdiga program och gymnastikvideor
- ✓ Olika svårighetsgrader
- ✓ Helt gratis

MOTIONSVIDEOR

FÄRDIGA PROGRAM



T =

Armarna ut åt
sidorna, benen
tillsammans



Kädet sivuille,
jalat yhdessä

=T

A =

Armarna längs
sidorna, benen isär



Kädet vartalon vierellä,
jalat auki

=A

X =

Armarna och benen
ut åt sidorna



Kädet ja jalat
auki sivuilla

=X

I =

Armarna längs sidorna,
benen tillsammans



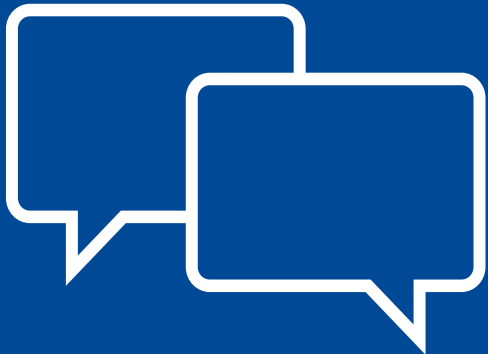
Kädet vartalon vieressä,
jalat vierekkäin

=I

Yhteiseen keskusteluun

Mihin hetkiin ja tilanteisiin liikkumisen lisääminen ja paikallaanolon tauottaminen sopisi yhdistyksissänne?

Kirjatkaa ideoita ylös.



Gemensam diskussion

I vilka situationer och sammanhang kunde man lägga till mer rörelse och pauser från stillasittandet i er förenings verksamhet?

Skriv ner era idéer.

Liikuntaa yhteistyöllä

Mer rörelse genom samarbete

Kunnan ja yhdistysten yhteinen ryhmä Askola Areenalla



- Kerran viikossa liikuntahallissa
- Tuolijumppaa, mölkkyä, tasapainorata, luentoja, bingoja, yhteisiä kahvihetkiä
- Paikan päälle pääsee palvelulinjalla
- Järjestelyissä mukana Eläkeliitto, Maa- ja kotiseutunaiset, kunnan liikuntatoimi ja fysioterapia
- Lisäksi vierailijoita eri teemojen mukaisesti

Gemensam grupp i Askola Arena



- En gång i veckan i idrottshallen
- Sittgympa, mölkky, balansbana, föreläsningar, bingo och gemensamma kaffestunder
- Tillgänglig med servicelinjen
- Samarbete mellan föreningar, kommunens idrottstjänster och fysioterapin
- Gästföreläsare kring olika teman

Yhdistysten yhteinen kuntosalivuoro

- Utajärvellä käynnistettiin yhteinen kuntosaliryhmä: Sydänyhdistys, Reumayhdistys, Eläkeläisjärjestöt
- Saatiin sopivankokoinen ryhmä pyörimään ja ohjausvastuuta jaettua
- Poiki myös muuta yhteistyötä
 - > ulkoilutapahtumat
 - > porukkalenkit



Kuva: Utajärven kunta

Föreningarnas gemensamma gympass

- Få deltagare på föreningarnas egna gymturer
- Gemensam grupp för hjärtföreningen, reumaföreningen och pensionärsorganisationerna
- Lagom stor grupp och gemensamt ledaransvar
- Ledde till mer samarbete:
 - Friluftsevenemang
 - Gemensamma promenader



Kuva: Utajärven kunta

Yhdistysten yhteinen pelivuoro

- Ylöjärvellä eri eläkeläisyhdistyksillä oli omat peliporukat ja pieni tila. Pelailuun kaivattiin isompaa tilaa.
- Monitoimihallista saatiin maksuton pelivuoro, kun toiminta on kaikille avointa, maksutonta ja vertaisvetoista.
- Uusi peliryhmä on ollut suosittu ja uusia kävijöitä on saatu mukaan. Kaikilla osallistujilla ei ole yhdistystaustaa.



Kuva: Eläkeliiton Ylöjärven yhdistyksen kotisivut

Gemensam spelgrupp för föreningar

- I **Ylöjärvi** hade de olika pensionärsföreningarna egna spelgrupper och små lokaler. Man önskade större utrymmen för spelverksamheten.
- En avgiftsfri speltur ordnades i allaktivitetshallen eftersom verksamheten är öppen för alla och leds av frivilliga.
- Den nya spelgruppen har varit populär och lockat nya deltagare.
- Alla deltagare har inte någon föreningsbakgrund.



Bild: Eläkeliittoföreningen i Ylöjärvis webbplats

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

Föreningsledda promenadgrupper i Polvijärvi

- I Polvijärvi utmanade äldre- och funktionshinderrådet föreningarna att delta i gemensamma promenader.
- Varje förening ansvarade turvis för promenaden, antingen på egen hand eller tillsammans med en annan förening.
- Med var pensionärsföreningarna, Reuma och Tules, Hjärtföreningen, Andningsföreningen och Marthorna.
- I kommunen hade man nyligen byggt en bänkslinga, ett utomhusgym och en trappa för motion.
- Genom de gemensamma promenaderna blev dessa motionsplatser bekanta för de äldre invånarna.



Bild: Sirpa Halonen

Raision penkkilenkkitapahtumassa järjestöjen toimintapisteitä



- 1,2 km penkkilenkin varrella yhdistysten pisteitä
- Toimintapisteillä kisailuja ja visailuja
- Viimeiseltä pisteeltä sai pullakahvilipukkeen kiitoksena osallistumisesta

Föreningsdrivna aktivitetsstationer längs bänkslingan i Raisio



- Föreningarnas aktivitetsstationer längs en 1,2 km lång bänkslinga
- Tävlingar och frågesporter vid aktivitetsstationerna
- Vid den sista stationen fick deltagarna en biljett för kaffe och bulle som tack för sitt deltagande

Ikäihmisten harrasteviikko avoimet ovet

- SenioriGo!-viikolla (Vanhustenviikko) oli mahdollisuus tutustua järjestöjen, seurojen, yhdistysten, seurakunnan ja kunnan eri palveluihin
- Tapahtumassa 100 osallistujaa
- 33 avointa tapahtumaa, suurin osa maksuttomia
- Keräämällä merkinnät kuudesta tapahtumasta osallistui arvontaan



Kuva: Lempäälä liikkuu, Fb

Hobbyvecka för äldre / öppet hus

- Under SenioriGo!-veckan (Äldreveckan) kunde deltagarna bekanta sig med tjänster och verksamhet som ordnades av föreningar, organisationer, församlingen och kommunen.
- Evenemanget lockade cirka 100 deltagare.
- Totalt ordnades 33 öppna evenemang, varav de flesta var avgiftsfria.
- Genom att samla stämplor från sex olika evenemang kunde man delta i en utlottning.



Bild: Lempäälä liikkuu, Fb

”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

IKILIKKUJA

VECKAN

**”En riktig motionsgrupp? Vindtäta dräcker
och andras svettlukt.**

Är det så ni menar?”

– BRUNO 67 år, Vasa



INGA BEKYMNER BRUNO, TÄNK PÅ ATT
TIO UPPSTIGNINGAR FRÅN SOFFAN
BLIR SJUTTIO UPPSTIGNINGAR
I VECKAN OCH 3 650 OM ÅRET.

IKILIKKUJA
MERA KRAFT I ÅREN

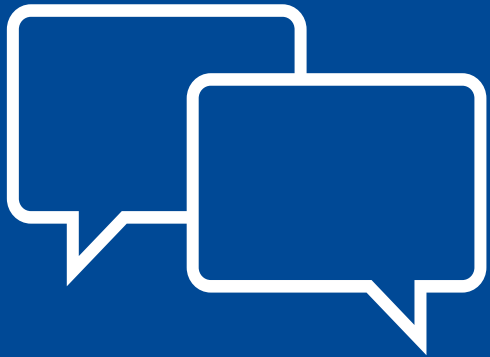
Kom med och ordna Ikiliikkuja-veckan **15-21.3.2027** genom att erbjuda motionstips och möjligheter till fysisk aktivitet för seniorer.

Idéer för genomförandet:

- Ta upp fysisk aktivitet i samtal med äldre personer.
- Ordna ett öppet hus-evenemang.
- Genomför en egen motionskampanj eller ordna ett evenemang tillsammans med lokala aktörer.
- Använd Ikiliikkuja-material i kommunikationen.
- Material och mer information:

<https://www.ikiliikkuja.fi/sv/ikiliikkuja-veckan/>

Yhteiseen keskusteluun



- Miten voisimme **yhdessä** edistää ikäihmisten liikkumista paikkakunnallamme?
- **Sopikaa jokin konkreettinen teko** ja kirjatkaa se ylös.
- Palataan lopuksi yhteisille linjoille jakamaan ajatuksia ja kyselemään muilta.

Gemensam diskussion

- Hur kan vi **tillsammans** främja äldres fysiska aktivitet i vår kommun?
- Kom överens om en konkret åtgärd och skriv ner den.
- Till sist samlas vi igen för att dela tankar, idéer och erfarenheter samt ställa frågor till varandra.

Ilmoittaudu Voimaa vanhuuteen -postituslistalle

- Anmäl dig till Kraft i åren-postlistan för att få aktuell information om utbildningar, nätverksträffar, material, kampanjer och verksamheten i din region.

Liittymällä Voimaa vanhuuteen -postituslistalle saat tietoa Ikäinstituutin ja Voimaa vanhuuteen -ohjelman:

- verkostotilaisuuksista
- koulutuksista
- materiaaleista
- kampanjoista
- ajantasaista tietoa Voimaa vanhuuteen -toiminnan etenemisestä alueellasi.



Ikäinstituutin tilaisuudet yhdistyksille

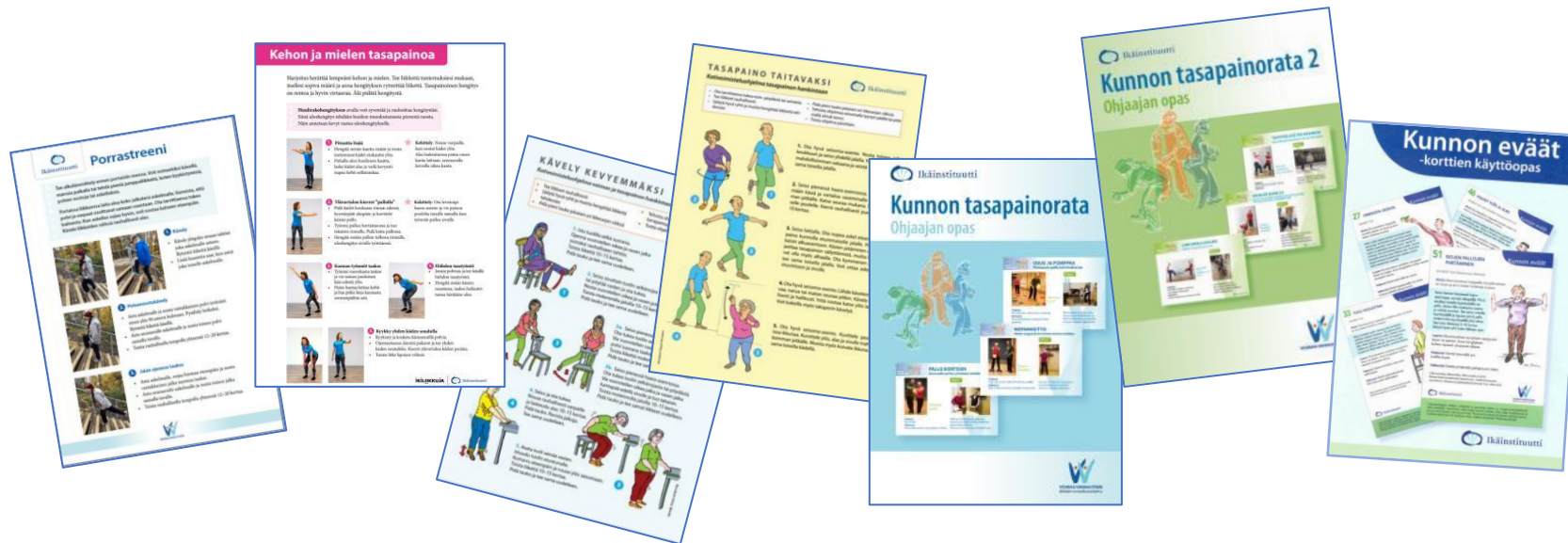
Kommande evenemang för
föreningar

Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuksi yhdistyksille

- Äldreinstitutets motionsmaterial för föreningar

13.11. klo 9-11, Teams

- Tilaisuudessa esitellään, miten materiaaleja voi hyödyntää yhdistyksen toiminnassa
- **Osallistuvat yhdistykset saavat materiaalipaketin postitse**
- [ILMOITTAUDU](#)



Material erbjuds
också på svenska
[länk](#)



Material erbjuds också på svenska

Lajittelu, oletustapa



Näytetään tulokset 31–45 / 46



Mer kraft i åren

0,00€

Lisää ostoskoriin

Lataa pdf 0€



Tips för I hemknutarna-
verksamhet i husbolaget

Lue lisää

Lataa pdf 0€



Var positiv! En bok om
psykiskt välbefinnande för
äldre

Lue lisää

Lataa pdf 0€

Ikäinstituutin kumppaneille Tevellan verkkokaupasta alennus -25 %



25 % rabatt i Tevellas
webbutik för
Äldreinstitutets
samarbetspartner

- Etu esim. liikuntavälineiden hankintaan yhdistysten, kuntien ja hva:n käyttöön.
- Ikäinstituutin kumppaneiden koodi **IKA23**
- Kirjaudu verkkokauppaan oikeasta yläkulmasta Tevellan sivuilta: <https://www.tevella.fi>
- Tilaaminen onnistuu myös puhelimitse ja sähköpostilla, muista mainita alennuskoodinne heti alkuun.
- asiakaspalvelu@tevella.fi tai puh: 03-3805300 (arkisin kello 9-15).

- Förmånen kan användas exempelvis vid inköp av motionsredskap för föreningar, kommuner och välfärdsområden.
- Rabattkod för Äldreinstitutets samarbetspartner: **IKA23**
- Logga in i webbutiken via Tevellas webbplats: www.tevella.fi
- Det går också bra att beställa per telefon eller e-post. Kom ihåg att uppge rabattkoden redan i början av beställningen.
- Kundservice: asiakaspalvelu@tevella.fi eller 03 380 5300 (vardagar kl. 9–15).

Yhdistysten edustajille - Till föreningsrepresentanter

Syksyn maksuttomat koulutukset ja webinaarit

Höstens avgiftsfria utbildningar

- 8.10. klo 13 Vanhustenviikon ulkoilupäivän webinaari, [ilmoittautuminen](#)
- 28.10., 11.11. ja 18.11.2026 Ulkoiluystäväksi iäkkäälle + vapaavalintaiset koiraosiot [Ilmoittaut. ja ohjelma](#)
- 13.11. klo 9-11 Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi, [ilmoittautuminen](#)
- 17.11. Lisää voimaa vuosiin, webinaari, [ilmoittautuminen](#)

Itseopiskeltavat maksuttomat verkkokoulutukset

Avgiftsfria webbutbildningar för självstudier

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

**Folkhälsan: 26.11. kl 14.00-15.00 Mera kraft i åren -
Må bra föreläsning 65+**

Mer information: <https://kurser.folkhalsan.fi/kurser/25137-18sv0010011-mera-kraft-i-aren-ma-bra-forelasning-65>

Järjestökysely syksyllä 2026

- Kartoitamme, millaisia liikuntaryhmiä ikäihmisille on järjestetty järjestöissä, yhdistyksissä ja urheiluseuroissa syksyllä 2026.
- Keräämme ehdotuksianne ja tarpeitanne ikäihmisten liikkumisen edistämiseen liittyvistä koulutuksista, tietoiskuista tai muusta tuesta VV-ohjelmakaudelle.
- **Aikataulu: loka-marraskuu 2026**
- Sähköinen linkki toimitetaan kuntien, VV-postituslistan ja sidosryhmien kautta sähköpostitse ja sitä voi jakaa eteenpäin oikeille henkilöille.

Föreningsenkät hösten 2026

- Vi kartlägger vilka motions- och träningsgrupper för äldre som har ordnats av organisationer, föreningar och idrottsföreningar under hösten 2026.
- Vi samlar in era förslag och behov gällande utbildningar, informationstillfällen och annat stöd för att främja äldres motion under den kommande programperioden för Kraft i åren.
- **Tidtabell: oktober–november 2026.**
- En elektronisk länk skickas ut via kommunerna, Kraft i åren-postlistan och andra samarbetspartner per e-post. Länken får gärna vidarebefordras till rätt personer.



Voimaa vanhuuteen –ohjelman tuki yhdistyksille

Kraft i åren-programmets stöd till föreningar



- Koulutuksia ja webinaareja yhdistyksen toimijoille ja niiden jäsenistölle maksutta
- Tietoa, materiaalia, asiantuntija-apua, kannustusta ja tukea yhdistystoimijoille
- Uusia kumppaneita käytännön toimintaan
- Näkyvyyttä yhdistykselle ja sen toiminnalle
- Rahanarvoisia etuja, kuten koulutukset maksutta ja välineistöhankinnat (Tevella - 25%)
- Vinkkejä Voimaa vanhuuteen -toiminnan kehittämiseen sekä kohderyhmän tavoittamiseen ja tiedotukseen

- Kostnadsfria utbildningar och webinarier för föreningsaktiva och medlemmar
- Information, material, experthjälp, uppmuntran och stöd för föreningsverksamheten
- Nya samarbetspartner för den praktiska verksamheten
- Synlighet för föreningen och dess verksamhet
- Värdefulla förmåner, såsom kostnadsfria utbildningar och 25 % rabatt på redskapsinköp från Tevella
- Tips för att utveckla verksamheten inom Kraft i åren samt för att nå målgruppen och förbättra kommunikationen

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