29.10.26 klo/kl. 8.30-10.00, Teams

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat
Kohderyhmän tunnistaminen ja tavoittaminen

Kraft i åren-pratstund i Västra Nyland
Hur når vi målgruppen för Kraft i åren?

Ikäinstituutti

Ohjelma

- Iäkkäät liikkujina, Ikäinstituutin asiantuntijat
- Olkkaritoiminta tavoittaa ja kohtaa iäkkäitä, Marja-Leena Polvinen, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
- Kokemuksia Karkkilan Liikuntapalveluiden & apteekin Kohtaamispisteeltä, Laura Teittinen, Liikunnan iloa yhdessä – hanke
- Yhteistä keskustelua
- Ajankohtaiset Voimaa vanhuuteen -asiat

Ikäinstituutti

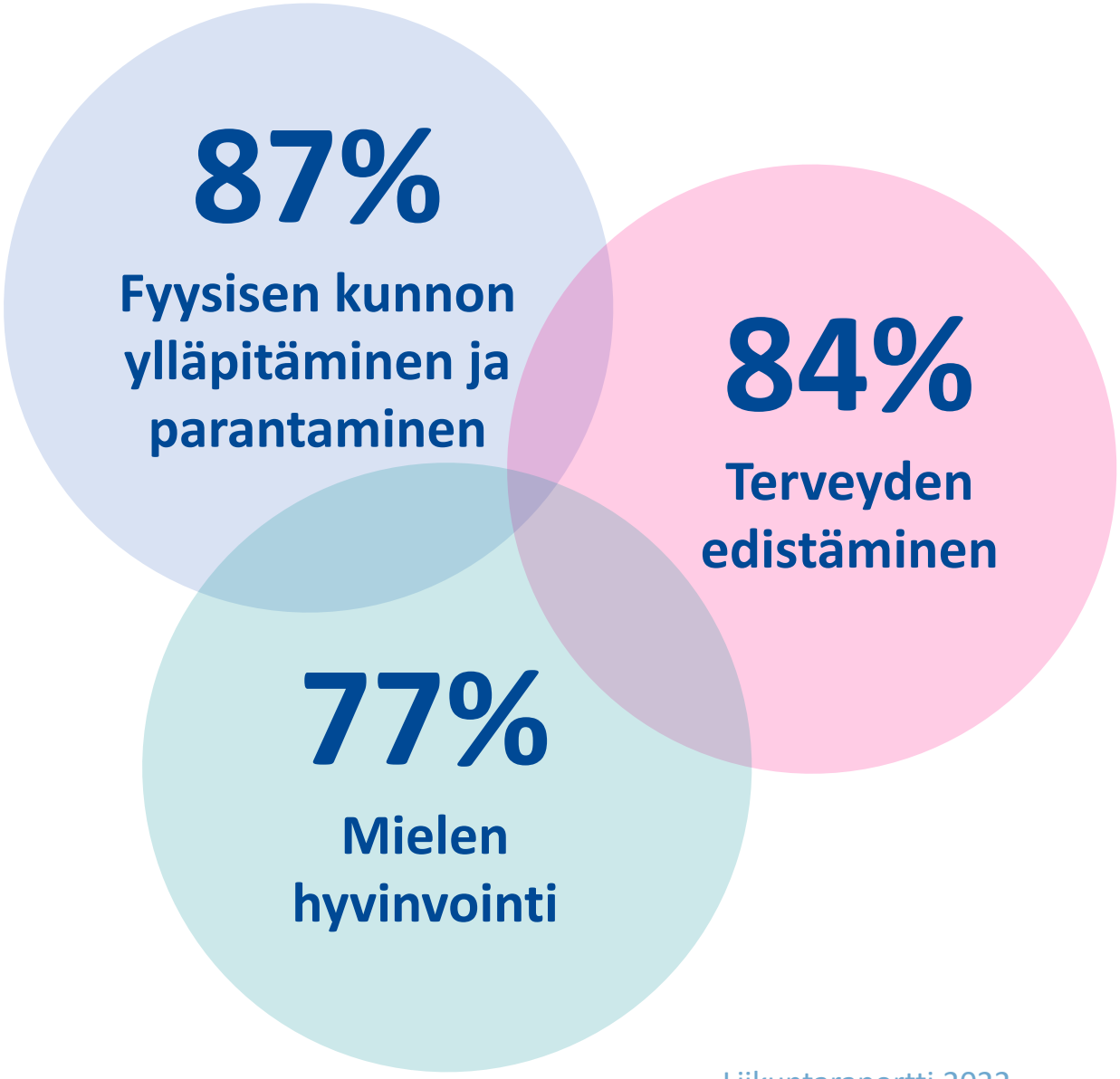
Program

- *Äldre i rörelse, experter från Äldreinstitutet*
- *Vardagsrumsverksamheten når och möter äldre, Marja-Leena Polvinen, Västra Nylands välfärdsområde*
- *Erfarenheter från Mötesplatsen i samarbete mellan Karkkila idrottstjänster och apoteket, Laura Teittinen, projektet Rörelseglädje tillsammans*
- *Gemensam diskussion*
- *Aktuellt inom Kraft i åren-programmet*

Iäkkäät liikkujina

Äldre som motionärer

70+
kotona asuvien yleisimmät syyt liikkua



© Ikäinstituutti

De vanligaste motionsplatserna

1) Leder för gång- och cykeltrafik

2) Gårdsområden

3) Naturen

De vanligaste motionstjänsterna

- På egen hand 93 %

- Kommunens motionstjänster 33 %

- Företag inom motionsbranschen 25 %

Yleisimmät liikuntapaikat

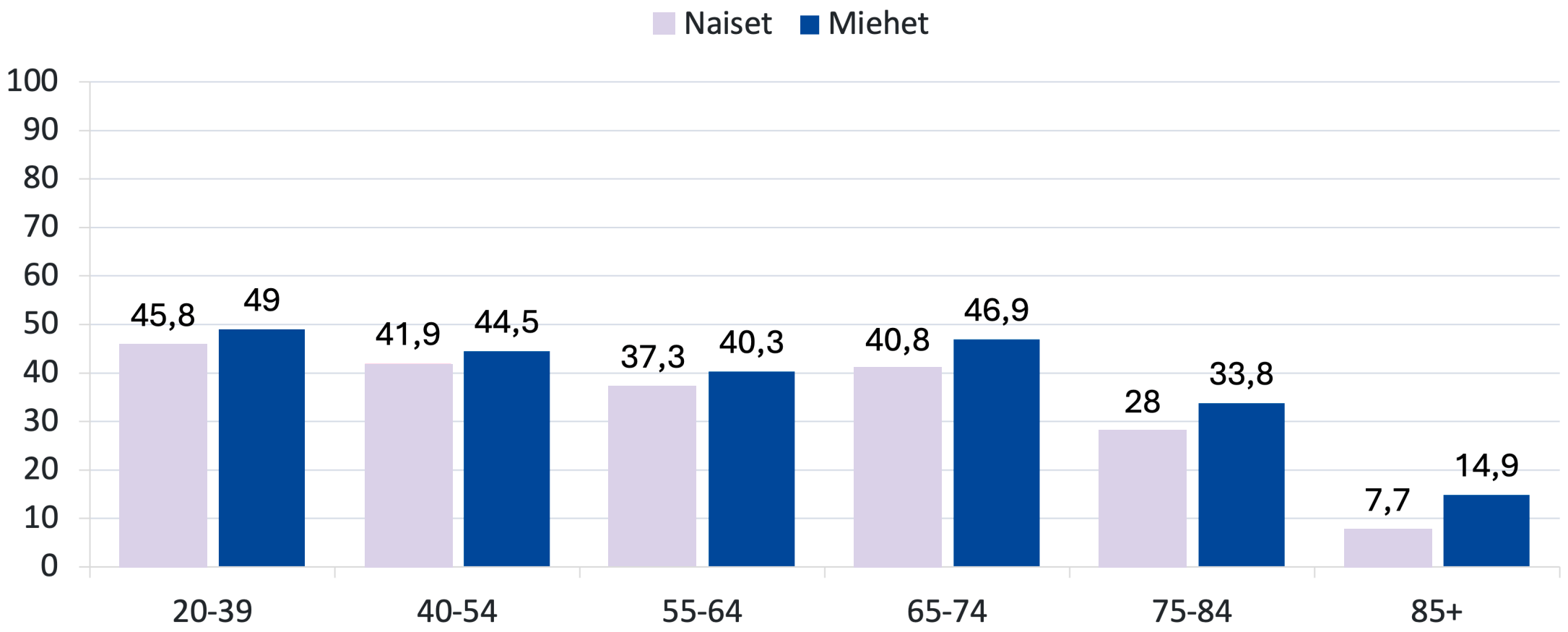
1. kevyen liikenteen väylät
2. piha-alueet
3. luonto

Yleisimmät liikuntapalvelut

- Omatoimisesti 93%
- Kunnan liikuntapalvelut 33%
- Liikunta-alan yritykset 25%

Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%)

Andelen som uppnår rekommendationen för hälsomotion

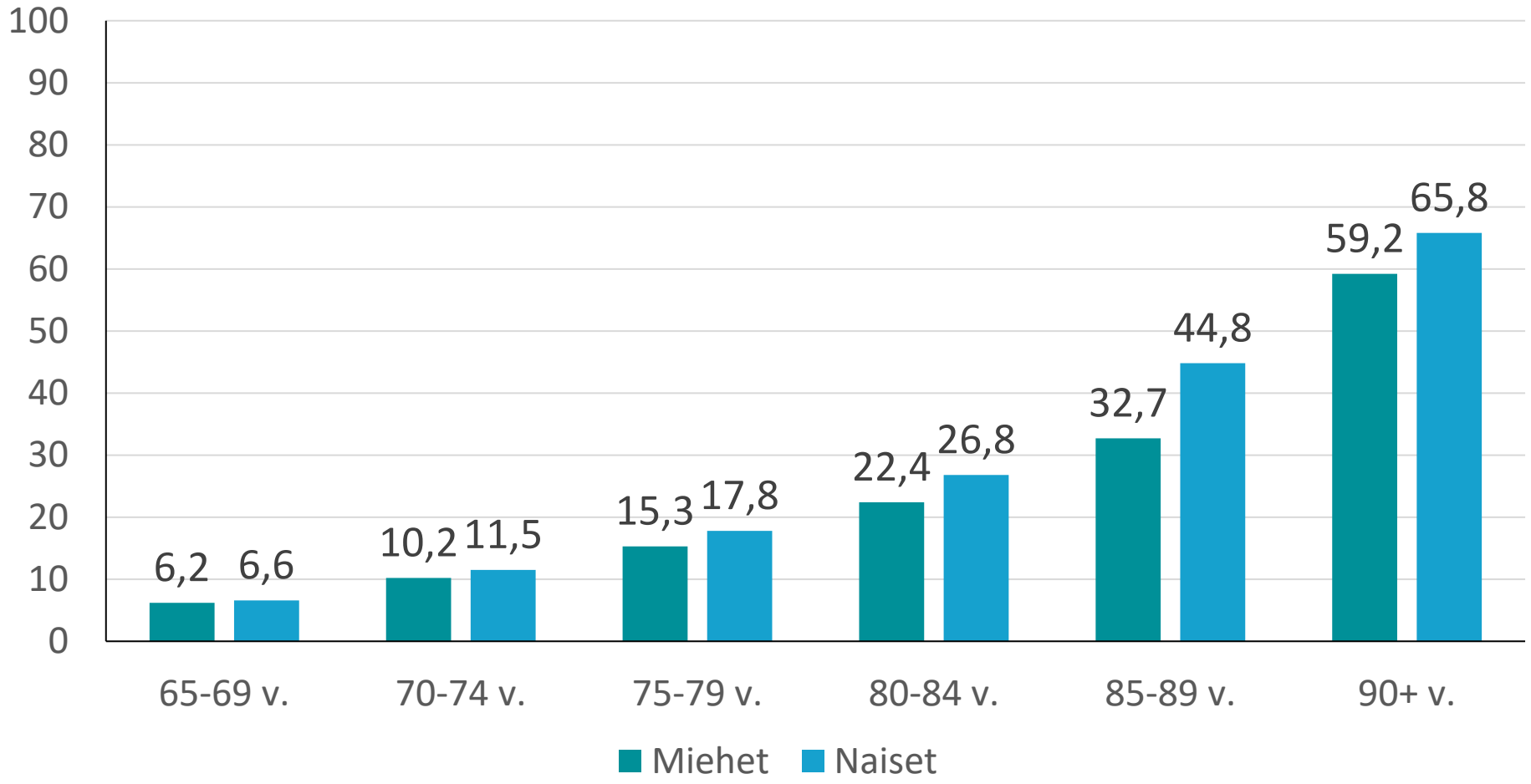


Terve Suomi tutkimus 2023

Ikäinstituutti

Puolen km kävelyssä vähintään suuria vaikeuksia kokevat (%)

Andelen som upplever minst stora svårigheter att gå en halv kilometer (%)



Ikäinstituutti

Sainio ym. 2025

Liikunta on paras yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia!

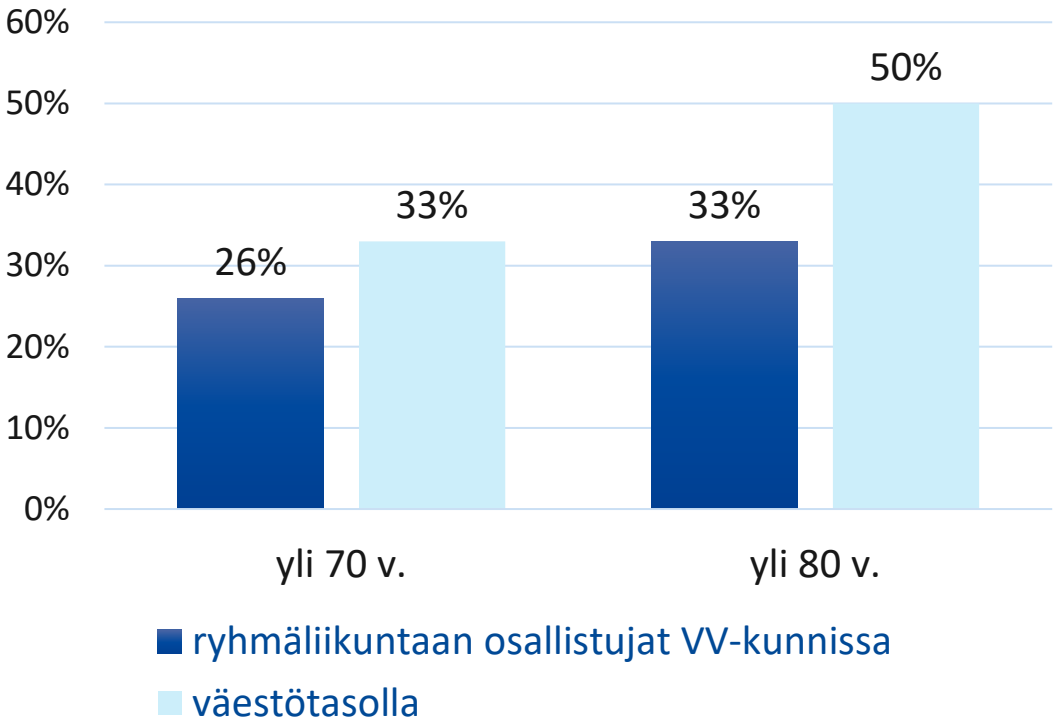
Motion är det bästa enskilda sättet att förebygga fallolyckor och skador som orsakas av fall

Ikäinstituutti

Voima- ja tasapainoharjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn

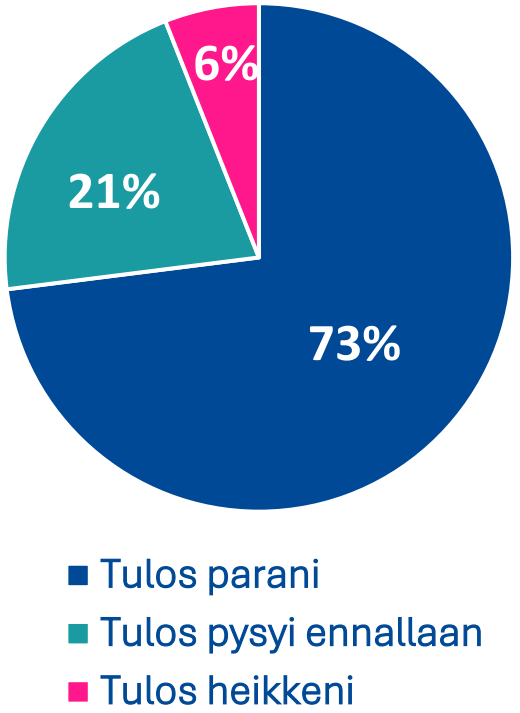
Effekter av styrke- och balansträning på rörelseförmågan

Kaatumiset viimeisen vuoden aikana (%)



3kk:n harjoittelujakson tulokset

(SPPB, n=510)



Lähde: VV-ohjelman osallistujakyselyt 2015, 2019, 2023, n=3360
UKK-instituutti Salari ym. 2022

Ikäinstituutti

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

Målgruppen för Kraft i åren-programmet

Kotona vielä itsenäisesti pärjäävät, mutta toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset

- Liikkumisvaikeuksia
- Alkavia muistiongelmia
- Lievää alakuloa, joka vaikeuttaa osallistumista
- Yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne

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*

Ohjelmaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö.
Programmet finansieras av social- och hälsovårdsministeriet samt undervisnings- och kulturministeriet.

Liikkumiskyvyn heikkenemisen merkit

Tecken på försämrad rörelseförmåga

https://www.youtube.com/watch?v=JOBcMxqAv6w

https://www.ikiliikkuja.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-lansi-uudellamaalla/materiaalit-kayttoon/

Ikäinstituutti

Miten löydämme VV-kohderyhmän?
2 käytännön esimerkkiä

Hur når vi målgruppen för Kraft i åren?
2 praktiska exempel

Kirjoita chattiin

Skriv i chatten

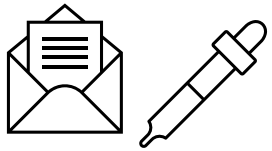
Millaisia onnistuneita tavoittamisen tapoja teillä on ollut käytössä tai olette kuulleet muualta?

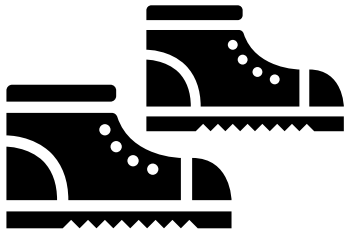
Vilka framgångsrika metoder för att nå äldre har ni använt eller sett fungera på andra håll?

Ikäinstituutti

Vinkkejä ikäihmisten tavoittamiseen

- Ikäkausitarkastukset (75- tai 80-vuotiaille)
- Seniori-info ja palveluohjaus
- Terveydenhoitajan/lääkärin vastaanotto
- Apuvälineen tai liukuesteiden saamisen yhteydessä
- Tietoiskut järjestöjen ja yhdistysten tapaamisissa
- Mittaus- ja testipäivät
- Rokotuspäivät
- Seurakunta, diakonin kotikäynnit
- Pop Up -tapahtumat, kampanjat, Ikiliikkujaviikko
- Jalkautuminen muihin tapahtumiin esim. kauppakeskukset
- Liikkujan apteekki
- Ruokakaupat
- Vertaisviestijät
- Puskaradio





Tips för att nå äldre personer

- Hälsokontroller för äldre (75- eller 80-åringar)
- Seniorinfo och servicehandledning
- Besök hos hälsovårdare/läkare
- I samband med att hjälpmedel eller halkskydd delas ut
- Informationstillfällen vid organisationers och föreningars träffar
- Mät- och testdagar
- Vaccinationsdagar
- Församlingen, diakonins hembesök
- Pop up-evenemang, kampanjer, Ikiliikkuja-veckan
- Uppsökande verksamhet vid andra evenemang, t.ex. i köpcentrum
- Liikkujan apteekki
- Matbutiker
- Kamratinformatörer
- Mun-till-mun-metoden

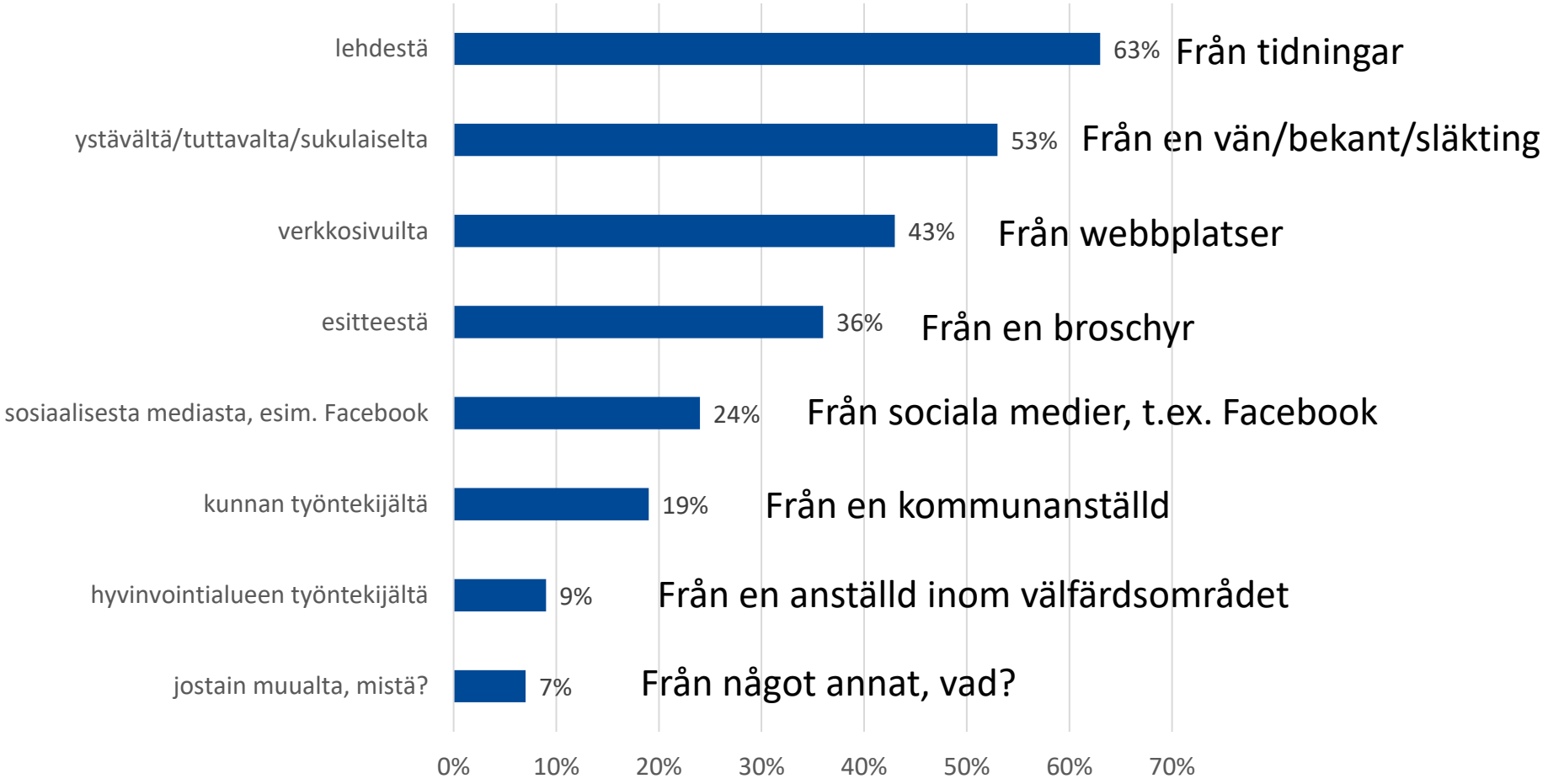
Ikäinstituutti

Vinkkejä viestintään ja kohderyhmän innostamiseen

Tips för kommunikation och för att inspirera äldre att delta

Mistä iäkkäät saavat tietoa liikkumiseen liittyvistä asioista?

Varifrån får äldre information om motion?



Ikäinstituutti

Iäkkäiden liikkumisen kannustimet
Äldres motiv för fysisk aktivitet

Osallistumisen motiivit

- Terveyden ja toimintakyvyn ylläpito
- Mielialan koheneminen
- Muistin ja kognitiivisten taitojen ylläpito
- Ystävien ja tuttujen seura, uudet ihmissuhteet, osallisuuden tunne
- Ennestään tuttu ryhmä, vertaiset, innostava ja ammattitaitoinen ohjaaja
- Henkilökohtainen kutsu ja helposti tavoitettava ja saavutettava paikka

Motiv för deltagande

- Att upprätthålla hälsa och funktionsförmåga
- Förbättrat välbefinnande och humör
- Att bevara minnet och de kognitiva förmågorna
- Umgänge med vänner och bekanta, nya sociala kontakter och en känsla av delaktighet
- En välbekant grupp, jämlikar samt en inspirerande och kompetent ledare
- En personlig inbjudan samt en plats som är lätt att nå och tillgänglig

Iäkkäiden liikkumisen esteet
Äldres hinder för fysisk aktivitet

Osallistumisen esteet

- Tiedon puute
- Liikkumisen rajoitteet ja terveydelliset syyt
- Tarjonta ei vastaa omia tarpeita, ei omalle toimintakyvylle sopivaa toimintaa
- Ei kaveria kenen kanssa lähteä, yksinäisyys
- Pitkät etäisyydet, hankalat kulkuyhteydet, kokemus ympäristön turvattomuudesta
- Motivaation puute, aikaansaamattomuus
- Taloudelliset tekijät, harrastamisen kalleus

Hinder för deltagande

- Brist på information
- Bgränsad rörlighet och hälsorelaterade orsaker
- Utbudet motsvarar inte de egna behoven
- Ingen att gå tillsammans med, ensamhet
- Långa avstånd och bristfälliga förbindelser
- Brist på motivation eller initiativförmåga
- Ekonomiska faktorer och höga kostnader för aktiviteter

Ikäinstituutti

Senioriliikuntakalenteri

Seniorernas motionskalender

- Somerolla iäkkäille tarjolla oleva liikuntatoiminta on kerätty yksiin kansiin.
- Mukana kaupungin liikuntapalveluiden sekä Somerolla toimivien seurojen, järjestöjen ja yritysten tarjoamat liikuntaryhmät senioreille.

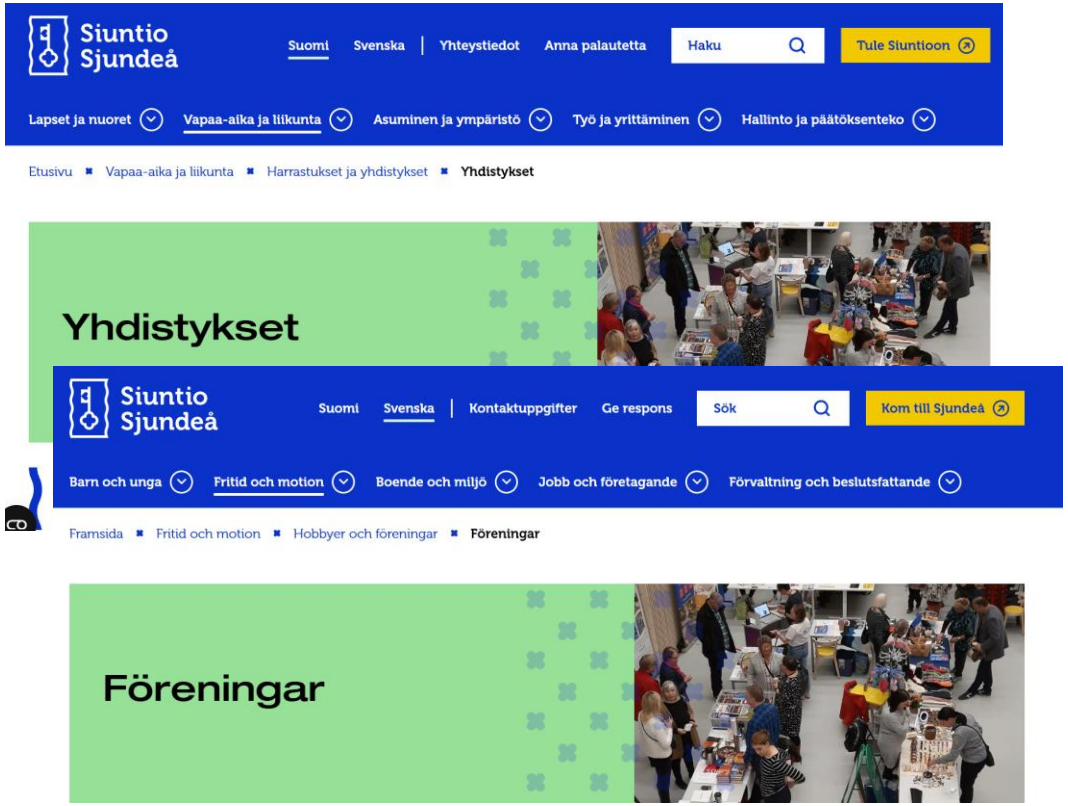
- *Motionsutbudet för äldre i Somero har samlats på ett ställe.*
- *Kalendern innehåller motionsgrupper för seniorer som erbjuds av stadens motionstjänster samt av föreningar, organisationer och företag som är verksamma i Somero.*

Maanantai

10.00-11.00	**Senioreiden kuntojumppa Somerniemellä** Maksuton! Vertaisohjaajan pitämä matalankynnyksen kuntojumppa, jonka tavoitteena on ylläpitää ja lisätä voimaa sekä tasapainoa. Jumpassa ei mennä lattiatasolle, vaan jumpataan seisten ja istuen. Varustaudu sisätossuilla tai sisäkengillä.	**Somerniemen seurakuntatalo**
10.00-10.30	**Tuolijumppa** Maksuton! Kevyt tuolijumppa on suunnattu kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jumppa suoritetaan tuolia apuna hyödyntäen. Tunnilla ei mennä lattiatasolle.	**Iso sali, Monitoimitalo**

Siuntion tiedotusyhteistyö yhdistysten kanssa

Exempel från Sjundeå: informationssamarbete med föreningar



Kuntastrategia – yhdistykset: Järjestöyhteistyö sisältää avustuksia, tilatukia ja vuosittaisen tapaamisen + pelisäännöt viestintään

Tiedotus ja viestintä
Information och kommunikation

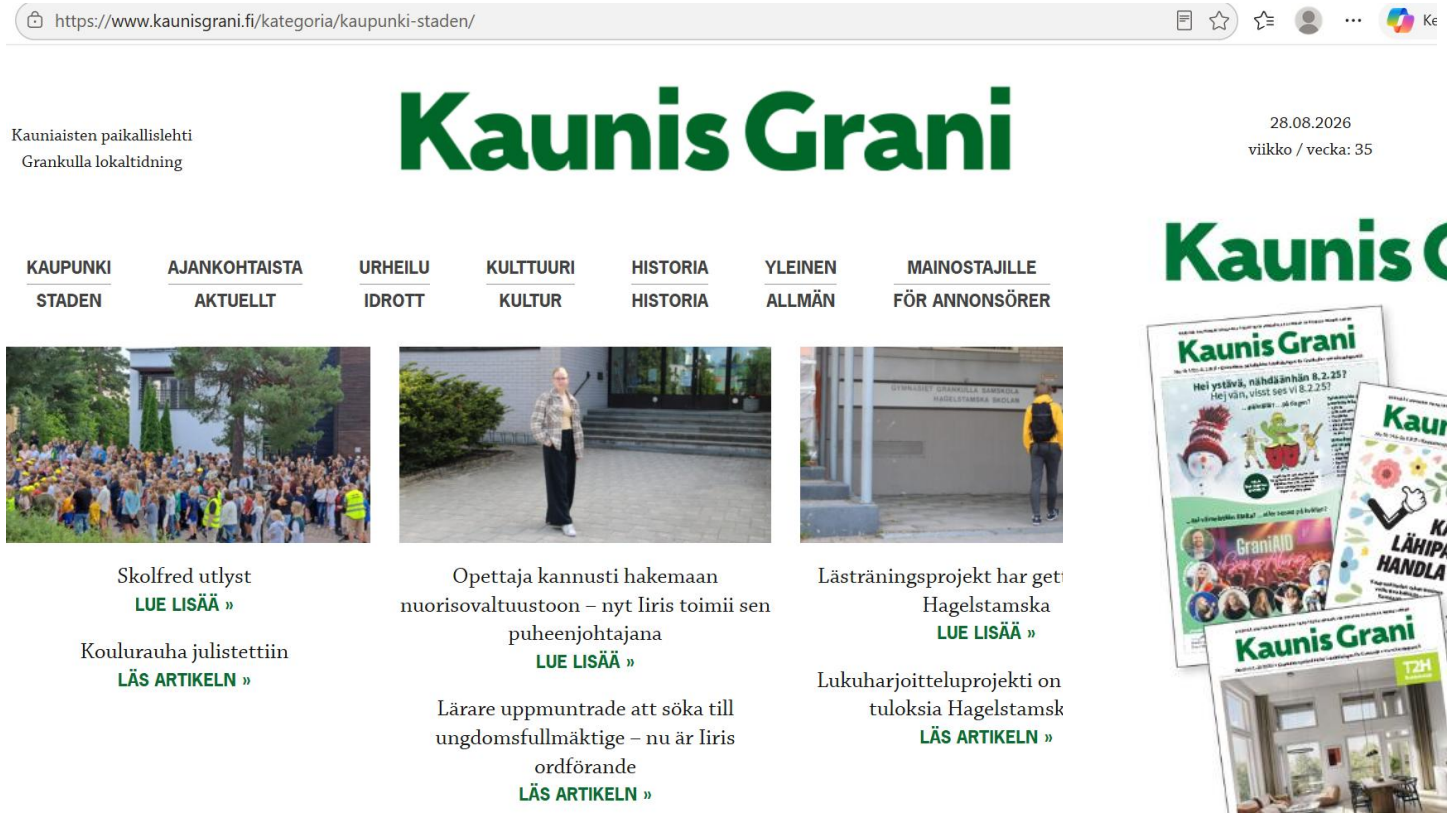
- Kunnan kotisivu
- Kunnan facebook
- Kunnan omat tiedotteet
- Voidaan jakaa yleisesti kiinnostavia kaikille avoimia tapahtumia yms.
- Kirjaston- ja kulttuurin, hyvinvoiva Siuntio ja Walkersin fb
- infoTV
- Sähköpostilista yhdistyksille, tilojen varaajat

- Kommunens hemsida
- Kommunens facebook
- Kommunens egna nyhetsbrev
- Man har möjlighet att offentligt dela evenemang o.dyl.
- Bibliotekets och Walkers facebook sidor
- infoTV
- E-postlista för föreningar, utrymmenas reserverare

https://www.siuntio.fi/vapaa-aika-ja-liikunta/harrastukset-ja-yhdistykset/yhdistykset/
https://www.siuntio.fi/sv/motion-och-fritid/hobbyer-och-foreningar/foreningar/

Toimiva malli: Kauniaisten tiedotus

Exempel från Grankulla:



https://www.kaunisgrani.fi/

Annonserna i den egna lokaltidningen **läses noggrannare** än i rikstidningarna.
Och många läsare anser att **annonserna är lika viktiga** som artiklarna.

Utgivningstidtabell **Upplaga 13 000 exemplar**

Nr	Utkommer	Deadline	Tema
1	28.1	13.1	Husdjur, fritid
2	18.2	3.2	Entreprenörskap, Sportlov, 16–20.2
3	11.3	24.2	Boende & Inredning
4	1.4	17.3	Kultur
5	22.4	7.4	Trädgård
6	13.5	28.4	Granidagen 21.5
7	10.6	26.5	Semesterperiod, sommarläger
8	26.8	11.8	Skolor & Unga
9	16.9	1.9	Sport
10	14.10	29.9	Seniorer, vårdsektorn
11	4.11	20.10	Föreningar, företag

Toimiva malli: Espoon senioripaku Välkky
Exempel från Esbo: senioripaku Välkky

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.

https://www.espoo.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/espoon-senioripaku-valkky#toukokuu-38215

Esbos Senioripaku Välkky för roliga aktiviteter till platser nära äldre. På bussens olika hållplatser ordnas program för äldre som gratis att ta del av. Bland programpunkterna finns rådgivning, ledda motionsaktiviteter, gympa- och dansstunder, mångsidigt konst- och kulturinnehåll och presentationer av biblioteket. Kom med och ha roligt tillsammans på våra hållplatser!

https://www.espoo.fi/sv/kultur-och-fritid/esbos-senioripaku-valkky

Ikäinstituutti

Iäkkäiden viestinnässä huomioitavaa

- Korosta viestinnässä liikkumisen hyötyjä liikkumattomuuden haittojen sijaan (pysyt pystyssä paremmin vrt. kaadut herkemmin)
- Painota liikkumisen lyhyen aikavälin vaikutuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja mielen hyvinvointiin (esim. rentoutunut olo ja yhteys toisiin ihmisiin)
- Vältä ammattisanastoa
- Uskottava lähde, esim. terveydenhuollon ammattilaiset ja vertaiset
- Käytä liikkumissuosituksia harkiten erityisesti vähän liikkuvien kohdalla.

Ikäinstituutti

Williamson C. 2020. Get the message? A scoping review of physical activity messaging

Williamson C. 2022. Guide to evidence-based physical activity messaging and communication

Att tänka på i kommunikationen med äldre

Lyft fram fördelarna med att röra på sig i stället för nackdelarna med fysisk inaktivitet (du håller dig bättre på benen jämfört med du faller lättare)

Betona de kortsiktiga effekterna av fysisk aktivitet på social samvaro och psykiskt välbefinnande (t.ex. avslappning och gemenskap med andra)

Undvik facktermer

Använd trovärdiga informationskällor, t.ex. hälso- och sjukvårdspersonal och kamratstödjare

Använd rekommendationer om fysisk aktivitet med eftertanke, särskilt när du kommunicerar med personer som rör på sig lite

Ajankohtaista
Voimaa vanhuuteen -työssä

Aktuellt inom Kraft i åren-arbetet

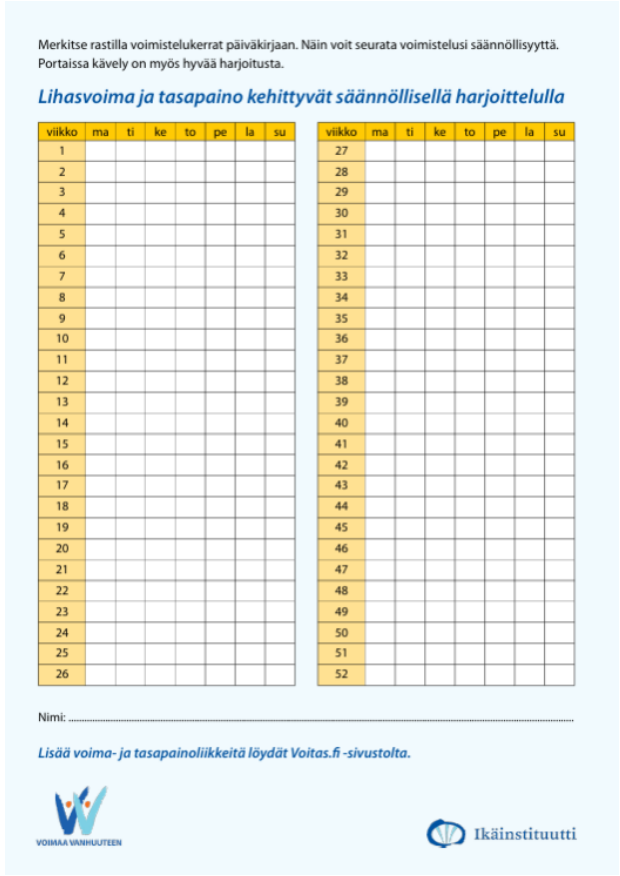
Talven kotijumppakampanja

Vinterkampanj för hemmaträning

Ehdotus materiaaliksi

Förslag till material

https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/kavely-kevyemmaksi-jumppaohjelma-7-kielella%E2%80%AF/



Merkitse rastilla voimistelukerrat päiväkirjaan. Näin voit seurata voimistelusi säännöllisyyttä. Portaissa kävely on myös hyvää harjoitusta.

Lihasvoima ja tasapaino kehittyvät säännöllisellä harjoittelulla

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Nimi: .....

Lisää voima- ja tasapainoliikkeitä löydät Voitas.fi -sivustolta.

VOIMAA VANHUUTEEN

Ikäinstituutti

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Ikäinstituutti

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1–3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin

1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudellee

2. Seiso sivuttain t tai pöytää vasten ja Nosta vuorotellen Toista molemmilla Pidä tauko ja tee sa

3

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10–15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.

5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse yl Toista liikettä 10–15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelle

KOM I GÅNG

Äldreinstitutet

Hemgymnastikprogram för att höja styrkan och öka balansen

- Gör rörelserna lugnt
- Håll en god hållning och kom ihåg att andas medan du gör rörelserna
- Håll en liten paus mellan varje rörelseserie
- Effektivera övningarna genom att lägga 1–3 kilograms tyngder runt vristerna, börja med lättare tyngder
- Genomför programmet dagligen

1. Sitt rak i ryggen på en stol. Sträck och böj turvis höger och vänster ben. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger. Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.

2. Ta stöd med handen och stå i sidled mot ett bord eller stolens ryggstöd. Lyft turvis höger och vänster knä. Gör rörelsen 10-15 gånger med båda benen. Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.

3a. Stå axelbrett. Ta stöd från stolens ryggstöd eller ett bord. För turvis höger och vänster ben rakt bakåt och ner tillbaka. Upprepa rörelsen med båda benen 10-15 gånger. Håll en paus och upprepa.

3b. Stå axelbrett. Ta stöd från stolens ryggstöd eller ett bord. För turvis höger och vänster ben mot sidan med hälen före och sänk ner tillbaka. Upprepa rörelsen med båda benen 10-15 gånger. Håll en paus och upprepa.

4. Gör rörelsen stående med stöd. Gå försiktigt upp på tå, och sänk ner, gör 10–15 gånger. Håll en paus, skaka på benen och upprepa rörelsen.

5. Ställ stolen mot väggen och sätt dig på stolens främre kant. Böj dig framåt och res dig upp och stå. Gör rörelsen 10–15 gånger. Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.

Riitta-Inger Krista Jämsä

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.
- **Vastaukset viimeistään 15.11.2026**
- 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.
- **Svar senast den 15.11.**
- En elektronisk länk skickas ut via kommunerna, Kraft i åren-postlistan och andra samarbetspartner per e-post. Länken får gärna vidarebefordras till rätt personer.

Linkki / Länk

Ikäinstituutti

Ikiliikkuja-oppimisverkostot

11 alueellista oppimisverkostoa

85% kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana

419 osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2025)

Syksy 2026:

Ulkoilu kuuluu kaikille – näkökulmia eri toimintakyvyn tasoille

Ke 16.12. klo 13-15, Teams

Avoin kaikille 65+ liikkumisen edistämisestä kiinnostuneille

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

IKILIIKKUJA Ikäinstituutti

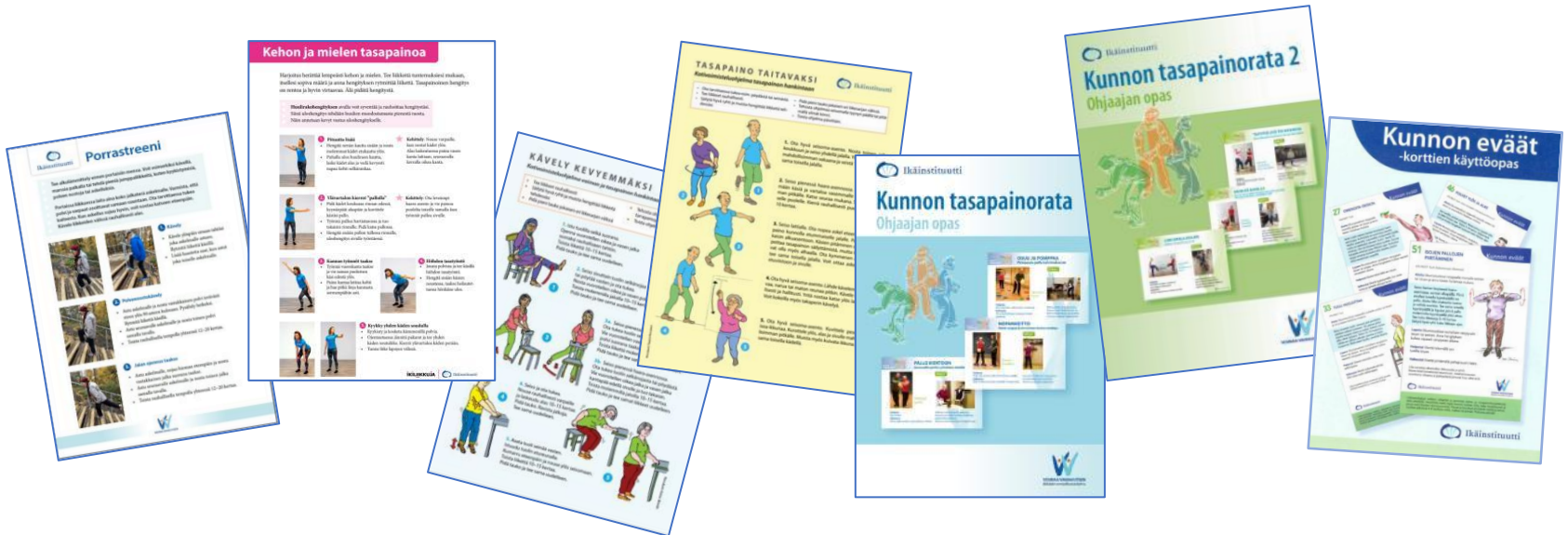
Ikäinstituutin tilaisuudet yhdistyksille

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 ohjelmakauden aikana yhden materiaalipaketin postitse**
- ILMOITTAUDU



Material erbjuds också på svenska
länk

Ikäinstituutti

Yhdistysten edustajille - Till föreningsrepresentanter

Tulevia maksuttomia koulutuksia ja webinaareja
Kommande avgiftsfria utbildningar

- 13.11. klo 9-11 Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi, ilmoittautuminen
- 17.11. klo 13-14 Lisää voimaa vuosiin, webinaari, ilmoittautuminen
- 21.4., 28.4., ja 5.5.2027 + 1 krt syksyllä 2027.
- Ulkoiluystäväksi iäkkäälle + vapaavalintaiset koiraosiot Ilmoittautuminen ja ohjelma.

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 inforamation: https://kurser.folkhalsan.fi/kurser/25137-18sv0010011-mera-kraft-i-aren-ma-bra-forelasning-65

Ikäinstituutti

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