

Voimaa vanhuuteen Kuhmossa



KUHMO

Voimaa vanhuuteen –ohjelma

Kuhmon kaupunki, Kuhmon Reumayhdistys ry ja Eläkeliiton Kuhmon yhdistys ry osallistuvat ikäihmisten liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä edistävään terveysliikunta-ohjelmaan.

Kolme vuotta kestävässä Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa edistetään kotona asuvien, toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneiden ikäihmisten (75+)

- liikkumismahdollisuuksia
- itsenäistä suoriutumista
- osallistumista

ottamalla käyttöön hyviä toimintatapoja liikuntaneuvonnasta, ryhmäliikunnasta ja ulkoilusta.


[Asuminen ja ympäristö](#)
[Varhaiskasvatus ja koulutus](#)
[Työ ja yrittäminen](#)
[Kulttuuri ja vapaa-aika](#)
[Kaupunki ja päätöksenteko](#)
[Sosiaali- ja terveyspalvelut](#)

Kirjasto

Aineistohaku
Kirjaston käyttäjälle
Lainaustoiminnot
Palvelut
Näyttelyt ja tapahtumat
Kirjastotalo Atalante
Linkkejä

Museot

Tuupalan Museo
Talvisotamuseo

Musiikkiopisto

Oppilaaksi
Oppilaalle
Tanssinopetus
Opettajat ja opetuspaikat
Opetuksen saavutettavuus
Konserttikalenteri 2024-2025
Kesämuusikot ja kesätanssijat

Kuhmo-talo

Nuoriso

Nuorisotyö
Verkkopalvelut nuorille
Nuorisopassi
Loma- ja tapahtumatoiminnot
Nuorten osallisuus
Koulunuorisotyö
Etsivä nuorisotyö
Ankkuri -valmennus

Kansalaisopisto

Liikunta

Jäähalli
Kalevalan liikuntakeskus
Sisäliikunta liikuntasalit
Liikuntaneuvonta
Voimaa vanhuuteen Kuhmossa
Terveysliikunta
Uimahalli
Ulkoliikunta
Urheilukeskus
Urheiluseurat
Senioripassit
Muu tarjonta

Lomakkeet

Kulttuuri- ja tapahtumapalvelut

Avustukset
Suomalais-Ugrilainen
kulttuuripääkaupunki 2023
Kesätapahtumat
Tervastulet -tapahtuma
Kuhmon Römppäviikot
19.10.-3.11.2024
Kuhmon Taiteiden taikayö
Metsätonttujen joul
Kuhmon Talvi
Kainuun kirjamesut
Muuta kulttuuritarjontaa

Oulu2026 -yhteistyö

Täydennetään tietoja viimeistään siinä vaiheessa, kun saadaan ko. toimintaa täällä konkreettisesti käyntiin.

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -nettisivulla on myös [Voimaa vanhuuteen Kainuussa sivusto](#).

Ohjelman tavoitteet

KUHMO

Ohjelman tavoitteena on tiivistää yhdyspintatyötä ja rakentaa sujuva palvelupolku hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen palveluihin ja yhtenäistää liikuntatoimintaa alueella.

Kainuussa mukana ovat myös hyvinvointialue, kaikki Kainuun kunnat ja Kainuun Liikunta.

Vuosien 2025-2027 aikana Ikäinstituutti tarjoaa Kainuun alueelle muun muassa koulutuksia, kuntakohtaista ohjausta, webinaareja ja verkostotapaamisia sekä materiaaleja.



Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteet

Kohderyhmän ikäihmisten osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät

- ➔ ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyminen ja/tai paraneminen
- ➔ mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhuuteen vahvistuvat

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

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä

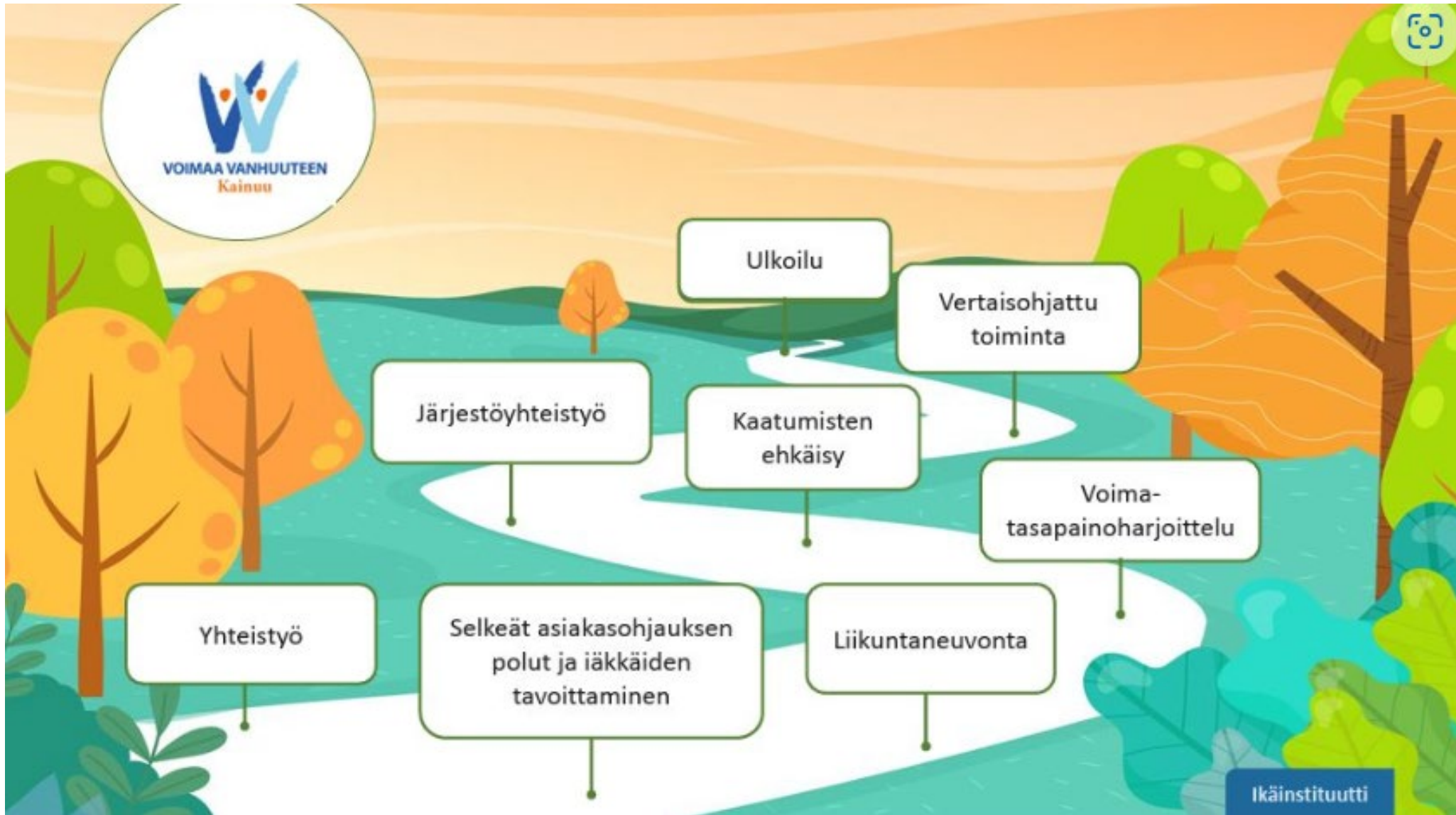
Kotona vielä itsenäisesti pärjäävät,
mutta toimintakyvyltään
heikentyneet ikäihmiset

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



Muut toimijat mm.

- Omaiset
- Ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Päättäjät





Kohderyhmä: kotona asuvat ikäihmiset, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita.

Laajuus: Varsinais-Suomen, Pohjois-Karjalan, Kainuun hyvinvointialueet, niiden kunnat ja järjestöt

Työtavat

Kolmen vuoden ajan maksutonta mentorointia hyvinvointialueen ja sen kuntien & järjestöjen toimijoille.

Poikkisektorisen yhteistyön lisäämistä, liikuntapalveluketjun rakentamista.

Koulutuksia ammattilaisille ja vertaisille

Liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksien lisäämistä

Rahoitus: 80 % sosiaali- ja terveysministeriö ja 20 % opetus- ja kulttuuriministeriö.

Ikäinstituutti

Onnistumisen stepit Voimaa vanhuuteen -kehittämistyössä

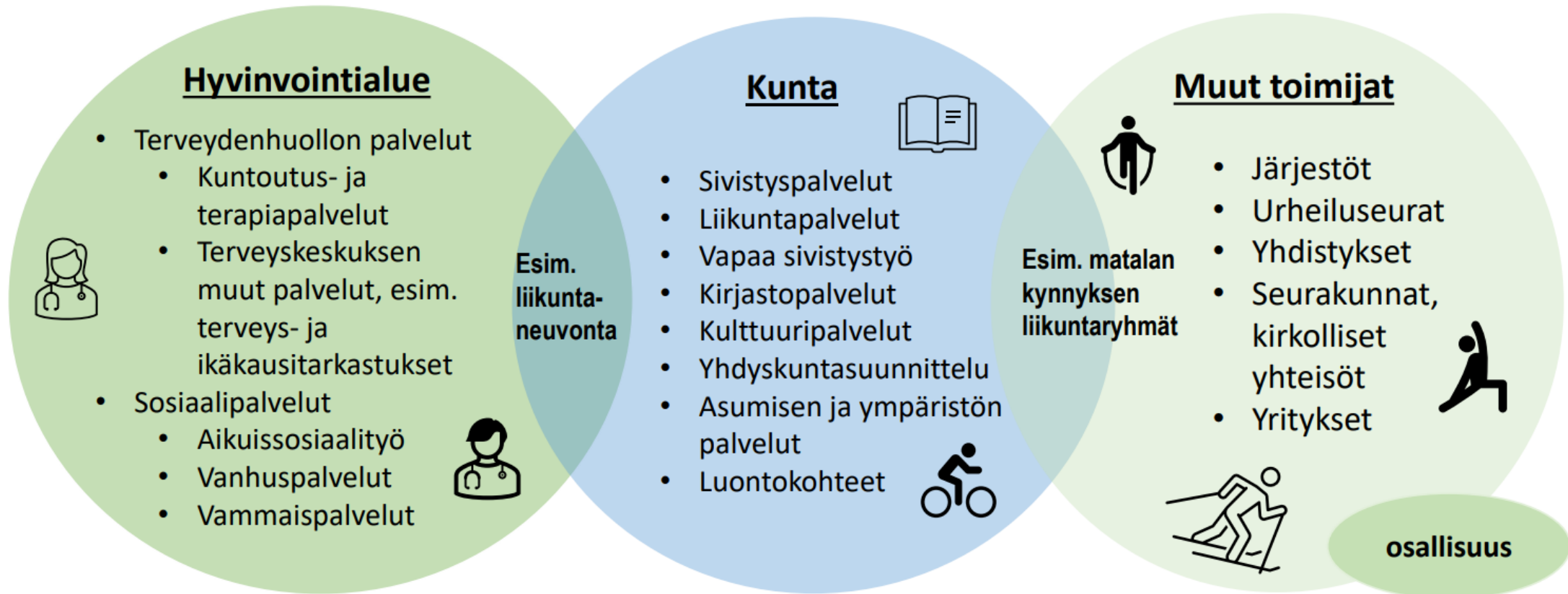


Mukana olevat toimijat

Tervetuloa mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan Kainuu

- ❖ Hyrynsalmi
- ❖ Kajaani
- ❖ Kuhmo
- ❖ Paltamo
- ❖ **Puolanka**
- ❖ Ristijärvi
- ❖ Sotkamo
- ❖ Suomussalmi
- ❖ Kainuun hyvinvointialue
- ❖ Vanhusneuvostot
- ❖ Eläkeliiton Hyrynsalmen yhdistys
- ❖ Hyrynsalmen sydänyhdistys
- ❖ Kainuun Sydänyhdistys
- ❖ Kainuun järjestöasiain neuvottelukunta (JANE)
- ❖ Kainuun Muistiyhdistys
- ❖ Kuhmon Reumayhdistys
- ❖ Eläkeliiton Kuhmon yhdistys
- ❖ Eläkeliiton Paltamon yhdistys
- ❖ Paltamon Eläkeläiset
- ❖ Ristijärven Eläkeyhdistys
- ❖ Kirkonkylän kyläyhdistys
- ❖ Eläkeliiton Sotkamon yhdistys
- ❖ Sotkamon Senioriopettajat
- ❖ Suomussalmen Reumayhdistys
- ❖ Eläkeliiton Suomussalmen yhdistys

Yhteistyötä liikkumisen edistämiseksi tarvitaan monella yhdyspinnalla



Voimaa vanhuuteen Kuhmossa

Kuhmolainen väestö ikääntyy ja on tärkeää, että itsenäinen, toimintakykyinen arki jatkuu mahdollisimman pitkään. Tällä hetkellä joka viides kuhmolainen on yli 75-vuotias. Vuonna 2040 yli 65-vuotiaiden osuus kuhmolaisista ennustetaan olevan 47 %.

Hankkeen avulla pyrimme tiivistämään kaupungin, hyvinvointialueen, yhdistysten ja yksilöiden välistä yhteistyötä. Yhdessä toisiamme kannustaen haluamme antaa mahdollisuuksia ylläpitää ja edistää hyvää ikääntymistä. Kuhmon erityispiirteenä tässä hankkeessa on kulttuurihyvinvoinnin yhdistäminen toimintakyvyn edistämistyöhön. Tavoitteena on löytää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat iäkkäät ja lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöä arkeen.

Kuhmon Voimaa vanhuuteen kehittäjäryhmä:

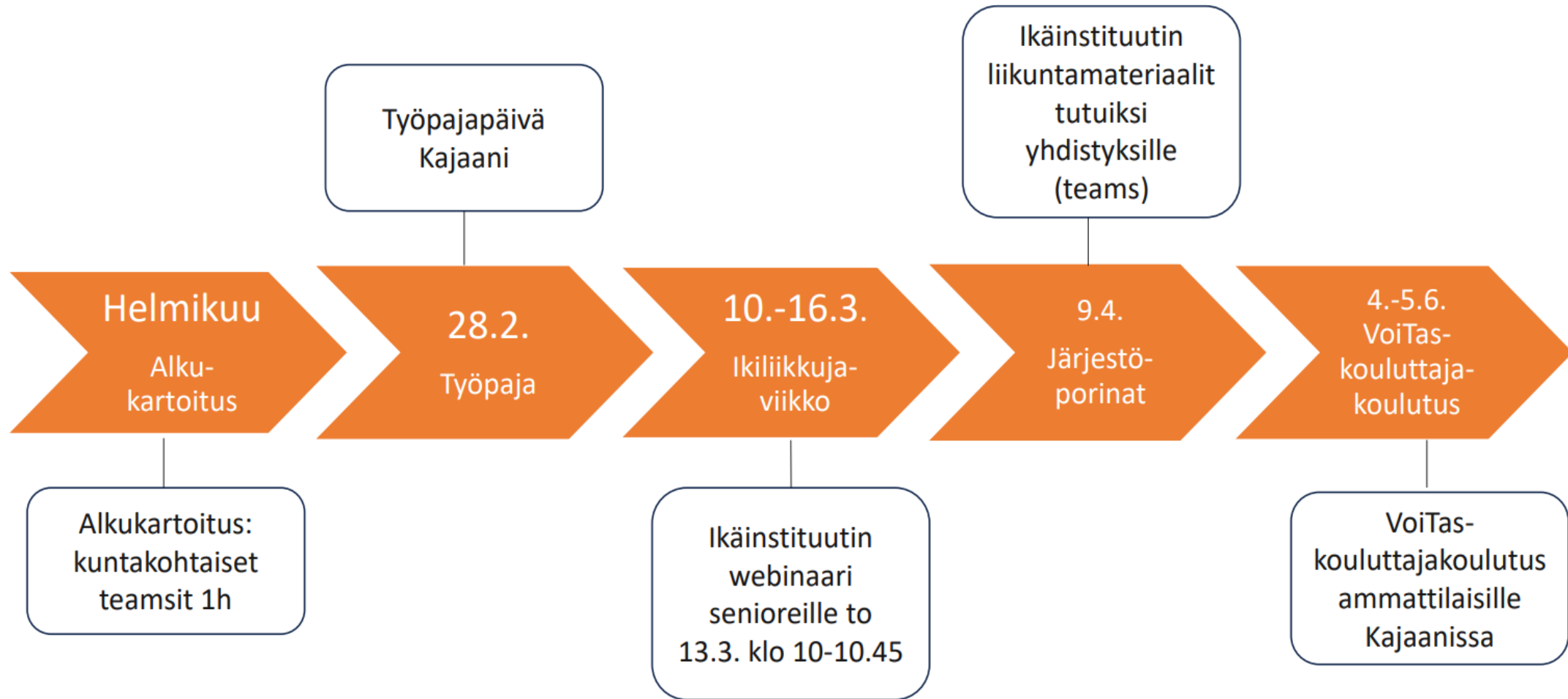
Kuhmon Voimaa vanhuuteen kehittäjäryhmässä toimivat

- hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähkönen
- liikuntaneuvoja Jussi Heikkinen, liikuntatoimen yhteyshenkilö
- vs. kirjasto- ja kulttuuripäällikkö Aino Ainali, kulttuuritoimen yhteyshenkilö
- hallintojohtaja Pinja Kyllönen, vanhusneuvoston yhteyshenkilö
- Kuhmon reumayhdistys ry, yhteyshenkilö Anna-Liisa Kilpeläinen
- Eläkeliiton Kuhmon yhdistys ry, yhteyshenkilö Esteri Uhlbäck

Liikkuva Kuhmo – Liikkumisohjelman tahtotila 2025–2030 – Hyvinvoiva ja toimintakykyinen kuhmolainen:

- verkostoyhteistyön laajentaminen yhdyspintatyössä
- liikunnan kehittämistyössä huomioidaan asiakaslähtöisyys, asiakastarpeet ja yhteistyön tarpeet
- yhdistisyhteistyötä vahvistetaan pitkäjänteisen säännöllisen liikuntatoiminnan tuottamiseksi
- liikkuvampi arki, aktiiviset elämäntavat, positiiviset liikunta-asenteet
- soveltavan liikunnan ohjelma osaksi liikkumisohjelmaa

Ensimmäiset stepit kevät 2025



Tulevat tapahtumat

•Tilaisuudet Kainuun yhdistyksille

- 9.4.2025 klo 9-11 Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi (Teams) [Ilmoittaudu](#) [Mainos](#)

•MAKSUTTOMAT KOULUTUKSET

•Ikäinstituutti tarjoaa laajan kattauksen maksuttomia koulutuksia alueen kuntien ja järjestöjen edustajille sekä hyvinvointialueen työntekijöille. Koulutustarjonta täydentyy toiminnassa mukana olevien yhdistysten toiveita kuunnellen. Ilmoittautumisaika päättyy 2-3 viikkoa ennen koulutusta, muistathan ilmoittautua ajoissa. Ilmoittaudu ohjelman ilmoittautumislinkin kautta ja merkitse laskutuskohtaan ”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmaan”.

•Kouluttajakoulutukset

- Kouluttajakoulutusten tavoitteena on tarjota eväitä vapaaehtoisten kouluttamiseen.

•Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus + koiraosio, verkkokoulutus

- 11.3.-8.4. [ohjelma](#)

•Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

- 25.-26.3.2025 Joensuu, [ohjelma](#)

- 3.-4.6.2025 Kajaani, [ohjelma](#)

•Koulutuksia ammattilaisille

- Liikuntaneuvontaa ikäihmisille 13.5.2025 [ohjelma](#)
- Voimaa etäjumpasta, itseopiskeltava verkkokoulutus [ohjelma](#)

•Senioritanssi- ja joogakoulutukset

- Senioritansseja istuen ja seisten 14.5.2025 [ohjelma](#)
- Lempeää liikuntaa istumajoogasta 21.5.2025 [ohjelma](#)

•WEBINAARIT

•Lisää voimaa vuosiin -webinaarit ikäihmisille

- Webinaareja voi seurata porukalla etäkatsomossa!

•**13.3.2025 klo 10-10.45: Ikiliikkuja-viikon webinaari.** Teemana arkiliikkuminen. Tarjolla tietoa arkiliikkumisesta ja paikallaanolon taotuksesta sekä niiden merkityksestä hyvinvointiin. Lisäksi saat vinkkejä, miten voisit lisätä liikettä omaan arkeen.
Ilmoittautuminen viimeistään 11.3.2025 [tästä](#).

•**8.5.2025 klo 13-13.45 Turvallinen asuminen ikääntyessä.** Tietoisku turvallisesta asumisesta. Lisäksi pääset tutustumaan myös turvallisuuskävelyn tarkistuslistaan.
Ilmoittautuminen viimeistään 6.5.2025 [tästä](#).

- Webinaarit ovat maksuttomia.