

Hyvän arjen avaimet

Hankkeen esittely

toukokuu 2026

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman
hyvinvointinsa kannalta
riittävästi**

**Kokea osallisuutta
ja tulla kuulluksi**



**Vahvistaa mielen hyvinvointia
helposti saatavilla olevien
keinojen avulla**

**Asua ikäystävällisessä ja
turvallisessa ympäristössä**

KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

Hyvän arjen avaimet -hanke

- Hankekausi 1.3.2026–31.10.2028
- Ikäinstituutin koordinoimana Etelä-Savon hyvinvointialueella ja sen kunnissa
- Keskeiset kohderyhmät:
 - kotona asuvat iäkkäät, joiden osallisuus on heikentynyt, elämänpiiri kaventunut, elämäntilanne muuttunut ja kynnyks poistua kotoa kasvanut
 - läkkäiden parissa toimivat ammattilaiset ja vertaiset
- Hanketta rahoittaa Suomi liikkeelle -ohjelma osana Terveysten edistämisen määrärahaa.



Hankkeen tavoitteita tiivistetysti

75+-vuotiaat

- Vahvistetaan hyvinvointia, osallisuutta ja toimintakykyä
 - Maksuton pienryhmävalmennus (HAA)
 - Lisätään mahdollisuuksia osallistua voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Ammattilaiset

- Vahvistetaan ammattilaisten osaamista:
 - Hyvän arjen avaimet - ohjaajakoulutus
 - VoiTas – kouluttajakoulutukset
 - Muut koulutukset alueen tarpeiden mukaisesti

Rakenteet ja toimintatavat

- Ymmärrys iäkkäiden toimintakyvyn edistämisen edellytyksistä ja toimintaympäristöistä lisääntyy.
- Varmistetaan, että toimintamallit jäävät käyttöön.

Voima- ja tasapainoharjoitteluryhmät (VoiTas)

- VoiTas-ryhmien kohderyhmänä ovat kotona asuvat iäkkäät, joilla on lieviä tai alkavia liikkumisen haasteita.
- Hankkeen aikana järjestetään **VoiTas-kouluttajakoulutuksia**.
 - Kohderyhmänä liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaiset
 - Kouluttajakoulutus tuo lisää osaamista ikääntyneiden voima- ja tasapainoharjoittelun suunnitteluun ja ohjaamiseen.
 - Kouluttajakoulutuksen käyneet voivat kouluttaa eteenpäin esim. vertaisohjaajia.



Hyvän arjen avaimet - valmennus

- 6 ryhmätapaamista, jotka sisältävät lyhyitä alustuksia, vertaistuellista keskustelua ja käytännön harjoituksia.
- Keskittyy mielen hyvinvoinnin, osallisuuden ja motivaatiotekijöiden vahvistamiseen.
- Keskeisiä teemoja:
 - Omat vahvuudet ja voimavarat
 - Arvot, merkityksellisyys
 - Omannäköinen arki
 - Mielen joustavuuden ja ongelmanratkaisun taidot
 - Osallisuuden tapojen löytäminen



Aikataulu

2026

2027

2028

kevät

syksy

kevät

syksy

kevät

syksy

YHTEISTYÖ

Verkostoituminen ja yhteistyö kuntien, hyvinvointialueen, järjestöjen ja muiden alueen toimijoiden kanssa

Toiminta- ja työskentelytapojen muodostuminen alueella

Yhteiskehittäminen kokemustoimijoiden kanssa

HAA

HAA-mallin rakentaminen

Pilotointi (4 ryhmää)

Arviointi, kehittäminen ja pilottiryhmien seuranta

Mallin levittäminen ja juurruttaminen

Kiinnostuneiden ohjaajien kartoitus

HAA-ohjaajakoulutuksia ja HAA-pienryhmävalmennuksia alueella

VOITAS

Alueen VoiTas-kouluttajien, uusien kiinnostuneiden sekä vapaaehtoisten kartoitus

VoiTas-kouluttajakoulutukset

VoiTas-vastaavat kouluttavat omalla alueella vapaaehtoisia

Uusia voima- ja tasapainoharjoitteluryhmiä muodostuu alueelle

Kokemusasiantuntijaryhmä

- Rekrytoimme hankkeen kehittämistyön tueksi yli 75-vuotiaista eteläsavolaisista muodostuvan kokemusasiantuntijaryhmän.
- Asiantuntijaryhmä pääsee vaikuttamaan siihen, minkälaisia sisältöjä Hyvän arjen avaimet -toiminnassa tuotetaan.
- Meille on erittäin tärkeää, että iäkkäiden ääni kuuluu hankkeessa. Toivomme osallistujia erilaisista taustoista ja eri kunnista.
- Ryhmä kokoontuu n. 4–6 kertaa vuodessa Teams-videopuheluiden avulla. Myös yksittäiset lähitapaamiset ovat mahdollisia. Tapaamiset sisältävät rentoa keskustelua ja yhdessä ideointia.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: Anna Heino,
anna.heino@ikainstituutti.fi tai puh. 040 668 3564.

Tunnetko sopivia
henkilöitä?
Vinkkaa
eteenpäin!

Yhteystiedot



Anna Heino

Asiantuntija

anna.heino@ikainstituutti.fi
040 668 3564



Hanne Kempainen

Asiantuntija

hanne.kempainen@ikainstituutti.fi
040 663 2170



Ulla Halonen

Hankejohtaja, johtava asiantuntija

ulla.halonen@ikainstituutti.fi
040 737 5829

Kiitos!