



VOIMAA VANHUUTEEN

Pohjois-Karjala

**Voimaa vanhuuteen–Ikäihmisille ohjelmaa
syksylle 2025**

Voimaa vanhuuteen –ohjelma

Ilomantsi on yhdessä muiden Pohjois-Karjalan kuntien ja hyvinvointialueen kanssa mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen –ohjelmassa 2025–2027. Ohjelma edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla.

Hankeaikana Ilomantsissa kehitetään ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelua, ohjattuja liikuntaryhmiä, kaatumisten ehkäisyä, liikuntaneuvontaa, ulkoiluystävällisyyttä sekä palvelupolkua hyvinvointialueen, kunnan ja järjestöjen toimintaan.

Ilomantsista hankkeessa ovat mukana Ilomantsin kunnan vanhus- ja vammaisneuvosto, Eläkeliiton Ilomantsin yhdistys ry, Ilomantsin Sydänyhdistys ry ja kunnan edustajat hyvinvointikoordinaattori Taru Rätty sekä lukion rehtori Päivi Nenonen. Jos olet kiinnostunut ohjelmasta, kysy meiltä lisää.

- ❖ <https://www.ilomantsi.fi/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/voimaa-vanhuuteen/>

Ilomantsin kunta tarjoaa monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet eri-ikäisille ja toimintakykyiselle ympäri vuoden.

Liikuntatoimi järjestää vuosittain yhdessä Ilomantsin kansalaisopiston kanssa ohjattua toimintaa, retkiä, tempauksia ja tapahtumia.

Tapahtumista ajankohtaisimman tiedon saat Pohjois-Karjalan tapahtumakalenterista sekä Ilomantsin kunnan facebook ja instagram-sivustoilta sekä kunnan nettisivuilta.

Olisitko sinä ikäihminen kiinnostunut oppimaan liikunnallisesta ryhmän ohjauksesta ikäihmisille?

Pienikin kiinnostus on hyvä asia! Jos sellainen kipinä herää, ota herkästi yhteyttä hyvinvointikoordinaattori Taruun niin kerron lisää.

Voimaa vanhuuteen-hankeohjelmalla meidän olisi mahdollista järjestää vertaisohjaajakoulutusta, joka antaisi hyvät eväät voima- ja tasapainoryhmäohjauksien pitämiseen.

Hyvinvointikoordinaattori Taru Rätty

040 104 3114

taru.ratty@ilomantsi.fi

Ilomantsin liikuntapaikat

Ilomantsista löytyy eri liikuntapaikkoja, kuten **liikuntahalli**, jossa on liikuntasali sekä kuntosali kuntalaisten käytettävissä vapaa-ajan kausikortilla.

Liikuntahallin vieressä sijaitsevasta pyöreästä rakennuksesta ”tornilta” löytyvät suksien voiteluhuone ja pukuhuone luistelijoita varten. Tilat ovat avoinna luistelu- ja hiihtokaudella klo 7–20.

Kesä- ja talviliikuntamahdollisuuksia on jokaiselle oman mielenkiinnon ja toimintakyvyn mukaan. Vaihtoehtoja on monia, kuten pururadat, laavut, kuntoportaat, hiekka- ja nurmikentät, tennis ja frisbeegolfrata, Pohjois-Karjalan ympäristöterveyden valvomat uimarannat, suunnistus/MOBO-rastit, hiihtoladut, pulkkamatat ja luistelualueet.

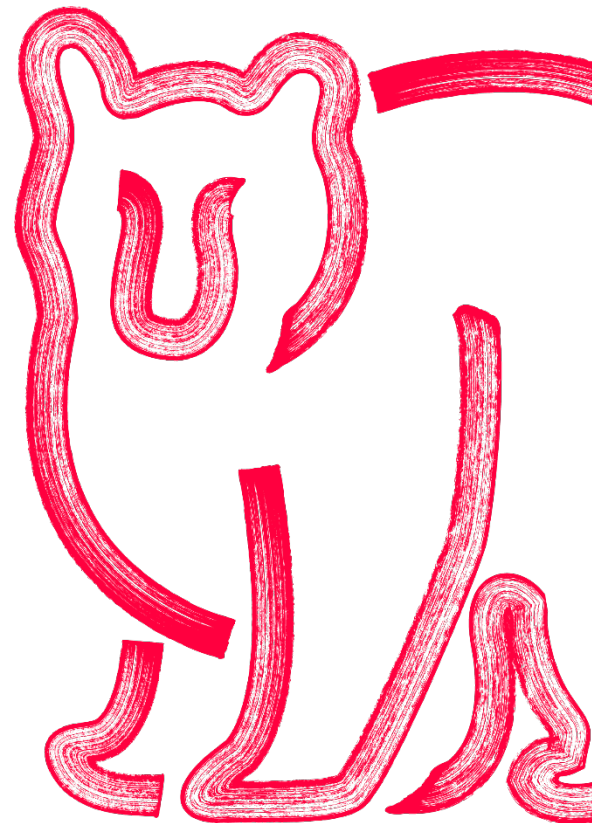
Ulkokuntoiluvälineitä löytyy liikuntahallin ympäristöstä sekä keskuspuistosta.

Lisätietoja:

<https://www.ilomantsi.fi/vapaa-aika/liikunta/>

Uimahallin allasosastolla ovat 25 metrin uima-allas neljällä uintiradalla, lasten allas, terapia-allas hierontapisteineen, poreallas tähtitaivaineen ja lasten kahluuallas. Uimahallilta löytyy virtuaalivesijumppaohjaus ja lainattavia apuvälineitä, kuten käsikellukkeita, vesijuoksuvöitä, 2 pyörätuolia, 2 rollaattoria sekä suihkussa siirrettävä selkänojaton peseytymistuoli ja kiinteä seinätuoli.

Uimahallin takapihalla kesäisin asukkaita palvelevat myös yleinen uimaranta ja beach volley eli ”biitsi”-kenttä.



ILOMANTSI



LIKKUMISTAPOJA ON YHTÄ MONTA KUIN LIKKUJIAKIN

Tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan ja löydä itsellesi sopiva tapa liikkua!

Kenelle liikuntaneuvontaa?

- Sinulle ilomantsilainen, joka olet motivoitunut etsimään liikkumisen kipinää ja tarvitset ohjausta sekä vinkkejä sen löytämiseen.
- Sopii erityisesti sydän- ja verisuonisairauden riskissä olevalle, 2.tyypin diabeetikolle ja painonhallinnan kanssa kamppailevalle.

Mitä liikuntaneuvonta sisältää?

- Apua ja tukea liikunnan aloittamiseen
- Vinkkejä terveellisiin elämänvalintoihin
- Neuvoa omatoimiseen liikkumiseen
- Opastusta Ilomantsin alueen liikuntamahdollisuuksiin



Miten pääsen liikuntaneuvontaan?

- Voit varata ajan sähköpostitse tai puhelimitse liikuntaneuvonnasta vastaaville
minna.kettunen@ilomantsi.fi, p. 040 104 3184
rauni.penttinen@ilomantsi.fi, p. 040 104 3144

Liikuntaneuvonta toimii liikuntahallilla ajanvarauksella.

Ilomantsin kansalaisopisto

Kursseille ilmoittautuminen netissä www.opistopalvelut.fi/ilomantsi tai p. 040 104 3112 ma–pe klo 9–12.

Kurssille ilmoittaudutaan ennakoon. Kurssi alkaa, jos ilmoittautuneita on ilmoittautumisajan päättymiseen mennessä tarpeellinen määrä. Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varalle.

Lisätietoja www.ilomantsi.fi/kasvatus-ja-opetus/kansalaisopisto

2201 Ennakoivan ajon koulutus EAK 65+

Ti, To 9–12.15 Ilomantsin kirjasto

28.–30.10.2025

Vesa Kostamo

20 €

Ilmoittautuminen päättyy 7.10.2025

Oletko 65 vuotta täyttänyt kuljettaja? Tule saamaan käytännön vinkkejä riskialttiiden liikennetilanteiden ennaltaehkäisyyn. Lisäksi saat ajantasaista tietoa turvallisesta liikkumisesta. Aiheita käsitellään yhdessä keskustellen. Opettajana toimii Liikenneturvan kouluttaja. Ennen kurssin alkamista ilmoittautuneille lähetetään ennakkokysely sähköpostiin. Kyselyn saa tarvittaessa paperiversiona kansalaisopiston toimistolta. Kurssi ei sisällä ajamista.

1201 Ajan tarinoita Ilomantsista

Torstaisin klo 18–19.30, Katri Vala
Kulttuurikeskus

Luennot käsittelevät Ilomantsin paikallishistoriaa eri vuosikymmeniltä. Yhteistyössä Ilomantsi-Seura. Luennoille vapaa pääsy.

23.10. Parppein koulun historia,
asiantuntijana Matti Kallio

13.11. Radio Pogosta – kyläradio ja toimittajien katsauksia ilomantsilaisesta elämänmenosta

1202 Ikääntyvien yliopiston verkkoluennot

Keskiviikkoisin klo 14–16, Ilomantsin kirjasto. Yhteistyössä Jyväskylän ikääntyvien yliopisto, Ilomantsin kansalaisopisto ja kirjasto. Luennoille vapaa pääsy.

24.9. Kirjailijavierailu: Olemattoman olemus. Kirjailija Raija Oranen

22.10. Vanhene viehkosti. Viisi polkua arjen hyvinvointiin. Professori emerita Liisa Salo-Lee, JYU

26.11. Suoliston ja suolistomikrobien yhteys Parkinsonin ja Alzheimerin tauteihin. Filip Scheperjans, neurologian erikoislääkäri, dosentti HYKS
Neurokeskus, Aava

6401 Mutalahden lauluja

Su 15.30–17 Mutalahden kylätalo

28.9.–16.11.2025, 18.1.–15.3.2026

Liisa Matveinen

25 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2025

Laulamme yhdessä kansakoululauluja ja Mutalahden lauluja. Kokoonnumme syksyllä 28.9., 12.10., 26.10., 16.11. ja keväällä 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3. Opetushallituksen tuki.

6404 Lauletaan yhdessä, Toivonlahti

Ke 13–13.45 Toivonlahti, 3 krs.

Ikäihmisten asumispalvelut

8.10.–5.11.2025, 14.1.–11.2.2026

Jarmo Bamberg, Matti Laakso.

Maksuton

Kaikki ovat tervetulleita mukaan laulamaan. Kokoonnumme syksyllä 8.10., 5.11. ja keväällä 14.1., 11.2. Opetushallituksen tuki.

6405 Lauletaan yhdessä, Ilona

Ke 14–14.45 Päiväkeskus Ilona

8.10.–5.11.2025, 14.1.–11.2.2026

Jarmo Bamberg, Matti Laakso.

Maksuton

Katso kurssikuvaus 6404 Lauletaan yhdessä, Toivonlahti.

8112 Älypuhelimien hyödyntäminen arjessa

Ti 14.30–16 Ilomantsin kirjasto

21.10.–25.11.2025

Jukka Sorjonen

20 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2025

Tutustumme älypuhelimien erilaisiin mahdollisuuksiin, joita voi hyödyntää arjessa ja harrastuksissa. Opettelemme käyttämään keskeisimpiä puhelimesta olevia sovelluksia ja palveluja sekä lataamaan uusia.

8601 Digineuvonta

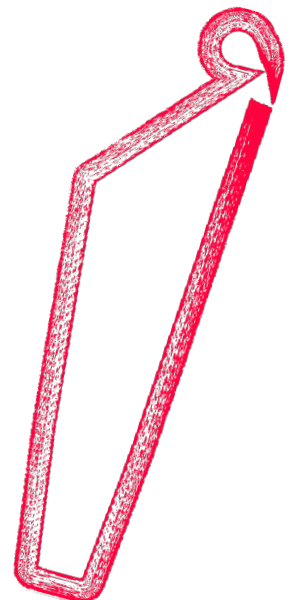
Pe 11–13 Ilomantsin kirjasto

5.9.–28.11.2025

Jukka Sorjonen

Maksuton

Digineuvonta tarjoaa apua digi- ja älylaitteiden käytössä. Tule oman laitteen (älypuhelin, tabletti, tietokone) kanssa. Neuvonta on maksutonta. Digineuvonta lomalla viikolla 42.



Eläkeliiton Ilomantsin yhdistys

Kerhomme kokoontuu kuukauden parittoman viikon tiistaina klo 13.15 Kansallistalolla.

Toiminnassamme korostuvat sekä henkisen että fyysisen terveyden ylläpito ja vaaliminen.

Jäsenemme harrastavat aktiivisesti myös kalastusta ja kilpailuihin osallistumista niin piirin kuin valtakunnankin tasolla, ja jäsenten välinen kollykkäkisa sekä talvella pilkkien että kesällä rannalta onkien on jo legendaarinen, jossa saaliin määrä ei ratkaise mestaruutta.

Yhteystiedot

- ❖ Puheenjohtaja/Ilomantsin Vanhus- ja vammaisneuvoston jäsen
Pirjo Kiema
045 1205 059
pirjokiema50@gmail.com
- ❖ <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/ilomantsi>

Kerho ti 23.9. klo 13.15 Kansallistalo

Kirjasta: Kunnan kiemuroita/eläkeläisten muisteloita

Teatteriretki 25.–26.9. Kajaanin teatteri

Armi Aavikko–ja siinä välissä olin elossa

Syyskokous ti 7.10. klo 13.00

Kansallistalo

Syyskokous

Kerho ti 21.10. klo 13.15 Kansallistalo

Ilomantsilaiset suvut

Kerho ti 4.11. klo 13.15 Kansallistalo

Musiikki monessa mukana

Kerho ti 18.11. klo 13.15 Kansallistalo

Vieraana Isä Jaso

Kerho ti 2.12. klo 13.00 Kansallistalo

Joulupuurojuhla



Eläkeliiton Ilomantsin yhdistys ry

Ilomantsin Sydänyhdistys ry

Yhdessä alueemme Pohjois-Karjalan sydänpiirin kanssa tarjoamme tietoa, tukea ja monipuolista toimintaa sydänsairastuneille sekä kaikille terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Yhteystiedot

- ❖ Puheenjohtaja/Ilomantsin Vanhus- ja vammaisneuvoston pj. Raija Tahvanainen
0405373293
ilomantsi@sydan.fi
<https://sydan.fi/ilomantsi>
- ❖ Kerhovastaava Eeva-Maija Myyry
040 563 4490

KESKIVIIKKOISIN liikuntahallilla

klo 10.00–12.00

Pelikerho, curling

**Sydänkerhot ev.lut. srk talolla tiistaisin
klo 13.00**

Kahvitarjoilu alk. 12.30

TI 30.9.

Syöpäyhdistyksen toiminnan esittely:
Sairaanhoitaja Marjo Turunen

TI 14.10.

Yhteislaulua kanttori Pekka Varonen

TI 28.10.

Hoivaten jalat kuntoon jalkahoitaja Meeri
Törrönen

TI 11.11.

Vuosikokous. Verenpaine ja
mittaaminen/tavoitearvot

TI 25.11.

Luontokuvia Ilomantsista valokuvaaja
Jukka Ahti

TI 9.12.

Perinteinen Joulupuuro