



VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Ohjelmaa ikäihmisille
kevät 2026

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.

Hankkeen ensimmäisenä toteutusvuonna 2025 Ilomantsissa kokosimme toimijat ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi. Hankkeen mukaan lähti Ilomantsista aktiivisesti Ilomantsin vanhus- ja vammaisneuvoston lisäksi Eläkeliiton Ilomantsin yhdistys ry sekä Ilomantsin Sydänyhdistys ry. Jos olet kiinnostunut osallistumaan hankkeen edistämiseen, ota rohkeasti yhteyttä.

Hanke on tarjonnut vuoden aikana kuntalaisille tietoa voima- ja tasapainon kehittämisestä, kaatumisen riskeistä sekä liikuntaneuvonnasta. Hanke on tarjonnut yhdistyksille maksuttomia koulutuksia sekä hyvinvoinnin tietoisuuksia. Myös kaksi lähikoulutuspäivää toimijoille on toteutunut vuoden aikana. Ilomantsissa hankkeen alussa kartoitimme hankkeen painopisteiden mukaisesti muutostavoitteita sekä nykytilaa ja

sen tiimoilta kunnan palvelutietovarantoa tarkasteltiin päivittämistarpeiden osalta.

Voima- ja tasapaino on ollut osana vuoden aikana olleita tapahtumia, kuten Hyvinvointi- ja terveystutkimuspäivät keväällä ja syksyllä, kuntosalikampanjapäivät liikuntahallilla sekä senioreille suunnatulla piknikillä kesäkuussa.

Valtakunnallisiin viestintäkampanjoihin osallistuttiin ja kannustettiin mm. ulkoilemaan. Hankkeen pohjalta myös tämä lehtinen on tehty tukemaan liikuntatarjonnan ja harrastamisen tiedon jakamista ikäihmisille.

Käy tutustumassa lisää Ilomantsin kunnan nettisivuilta

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



Hyvinvointikoordinaattori Taru Rätty

040 104 3114

taru.ratty@ilomantsi.fi

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 köllykkäkisa 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>

Kerhot kokoontuvat pääsääntöisesti Kansallistalolla, mutta poikkeuksia voi olla. Kerhot alkavat kahveilla ja kuulumisten vaihdolla. Kerhokerroilla on eri teemallisia sisältöjä.

Kerhopäivät ovat seuraavat:

27.1.

10.2.

24.2.

10.3. potkuriviesti

22.3 Kirkkopyhä

Viikolla 13. Köllykkäpilkki Tetrilammella

7.4.

21.4.

5.5.

Viikolla 21. on Toukosiunaus

11.6. Köllykkä onki kisa Toivonlahden rannassa

Heinäkuulla lavatanssit Kallioniemen lavalla

Muutokset mahdollisia. Mahdolliset muutokset, tarkennetut päivät ja kerhokerran sijainnit ilmoitetaan kerhokerroilla ja jäsenviestissä.

Ilomantsin Sydänyhdistys ry

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

Pelikerho, curling

keskiviikkoisin klo 10.00–12.00

liikuntahallilla

Sydänkerhot

tiistaisin klo 13.00

ev.lut. srk talolla

Kahvitarjoilu alk. 12.30

Kevään 2026 kerhot

alkavat 20.1.2026 ja jatkuvat
parillisen viikon tiistaisin.

Yhteystiedot

- ❖ Puheenjohtaja/Ilomantsin Vanhus- ja vammaisneuvoston
pj. Raija Tahvanainen
0405373293
ilomantsi@sydan.fi
<https://sydan.fi/ilomantsi>

- ❖ Kerhovastaava Eeva-Maija Myyry
040 563 4490

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

Ennakoivan ajon koulutus EAK 65+

Ilomantsin kirjasto

Ti 9.00–12.15, To 9.00–12.15

17. ja 19.2.2026

Vesa Kostamo

20 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2026

Oletko 65 vuotta täyttänyt kuljettaja? Tule mukaan Liikenneturvan EAK65+ koulutukseen.

Koulutuksessa saat mm. käytännön vinkkejä riskialttiiden liikennetilanteiden ennaltaehkäisyyn ja ajantasaista tietoa turvallisesta liikkumisesta liikenteessä. Opettajana toimii kokenut Liikenneturvan kouluttaja. Kurssi ei sisällä ajamista. Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse ennakkokysely ennen koulutuksen alkamista. Ennakkokyselyn saa halutessaan myös paperiversiona kansalaisopiston toimistolta.

Ikääntyvien yliopiston verkkoluennot

Ilomantsin kirjasto

Ke 14.00–16.00

4.3.–1.4.2026

Maksuton

Jyväskylän Ikääntyvien yliopisto järjestää korkeatasoisia luentoja etäyhteydellä elämän eri osa-alueilta.

4.3. Muisti ja minuus – tietoisien ja tiedostamattoman merkitys identiteetin rakentumisessa. FT, psykoterapeutti, tietokirjailija Marja Saarenheimo

25.3. Suomen kieli ja suomalainen ajattelu. Kielentutkija, dosentti Janne Saarikivi

1.4. Lihasten ja voimaharjoittelun merkitys ja voimaharjoittelun perusperiaatteet. Professori Juha Hulmi, JYU

MUSIIKKI

Yhteislaulu, Kivilahti

Kivilahden nuorisoseuratalo

Ma 16.30–17.30

26.1.–13.4.2026

Markku Leinonen

20 €

Ilmoittaudu kansalaisopiston toimistolle.

Kylän yhteislauluhetket. Tervetuloa mukaan kaikki laulamisesta kiinnostuneet.

Kokoonnumme 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4. Opetushallituksen tuki.

Yhteislaulu, Sonkaja

Sonkajan kylätalo

Ti 18.00–19.00

27.1.–7.4.2026

Markku Leinonen

20 €

Ilmoittaudu kansalaisopiston toimistolle.

Kylän yhteislauluhetket. Tervetuloa mukaan

kaikki laulamisesta kiinnostuneet.

Kokoonnumme 27.1., 10.2., 24.2., 10.3.,

24.3., 7.4. Opetushallituksen tuki.

Lauletaan yhdessä, Toivonlahti

Toivonlahti, 3 krs. Ikäihmisten asumispalvelut

Ke 13.00–13.45

14.1. ja 11.2.2026

Jarmo Bamberg, Matti Laakso

Maksuton

Uusia ja tuttuja lauluja toiveiden mukaan.

Kaikki ovat tervetulleita mukaan laulamaan.

Lauletaan yhdessä, Ilona

Päiväkeskus Ilona

Ke 14.00–14.45

14.1. ja 11.2.2026

Jarmo Bamberg, Matti Laakso

Maksuton

Katso kurssikuvaus: Lauletaan yhdessä,

Toivonlahti.

LIIKUNTA

Vesitreeni kevät

Ilomantsin uimahalli

Ti 16.30–17.15

13.1.–24.2.2026

Saana Lemola

44 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026 TASO:

REIPAS. Vesiliikuntaa vaihtelevin teemoin,

välineillä ja ilman, matalassa ja syvässä

vedessä tehoja nostellen. Sopii sinulle, joka haluat liikkua reippaasti vedessä, eikä sinulla ole liikuntarajoitteita. Uimataito pakollinen. Vesitreeni ei sisälly opintokorttiin.

Seniorin vesitreeni rauhallinen

Ilomantsin uimahalli

Ma 13.00–13.45

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026

Saana Lemola

Kevät 64 €

Ilmoittaudu kansalaisopiston toimistolle.

TASO: RAUHALLINEN. Monipuolista vesiliikuntaa välineillä ja ilman, välillä sykettä nostattaen. Jumpataan sekä syvässä että matalassa päässä. Uimataito pakollinen. Yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa. Vesitreeni ei sisälly opintokorttiin.

Hathajooga

Pogostan alakoulu, sali

Ti 17.15–18.30

13.1.–24.3.2026

Jaana Lemmetyinen

35 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026

Hathajooga on rauhallisesta etenevää fyysistä harjoitusta, joka sopii hyvin myös joogaa aloitteleville. Laskeudumme ensin tunnin aloitukseen ja lämmittelemme kehoa. Etenemme pikkuhiljaa yksittäisiin asanoihin ja liikesarjoihin, joita teemme hengityksen tahdissa. Olemme enimmäkseen liikkeessä, emmekä pysähtele asanoihin pitkiksi ajoiksi. Tunti päättyy rauhoittumiseen ja loppurentoutukseen. Mukaan tunnille tarvitset joustavat vaatteet ja jooga-/jumppamaton. Sali on viileä, joten pitkähihainen pusero ja sukat on hyvä varata mukaan alkulämmittelyyn ja loppurentoutukseen.

Tuolijumppa reipas

Liikuntahalli, liikuntasali

Ti 9.00–10.00

13.1.–21.4.2026

Varpu Heinonen

Maksuton

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026

TASO: REIPAS. Tehokasta tuolijumppaa istuen ja seisten tuolista tukien. Parantaa ja ylläpitää tasapainoa, lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta, unohtamatta venyttelyä. Välineinä käytämme keppejä ja käsipainoja. Opetushallituksen, Suomen Seniorikotien ja Pokalin tuki.

Lavis-lavatanssijumppa kevät

Liikuntahalli, liikuntasali

Ma 18.00–18.45

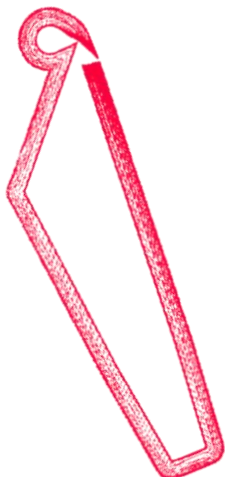
12.1.–30.3.2026

Rauni Penttinen

26 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026

TASO: REIPAS. Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, musiikkina valssi, humppa, jenkka, rock, cha cha jne. Soveltuu aloittaville ja aiemmin tanssiliikuntaa harrastaneille.



Yin-jooga

Pogostan alakoulu, sali

Ti 18.45–20.00

13.1.–24.3.2026

Jaana Lemmetyinen

35 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2026

Yin-jooga on lempeää ja rentouttavaa, kehoa ja mieltä huoltavaa joogaa. Etenemme jokaisen oman kehon ehdoilla. Yin-jooga sopii hyvin myös aloittelijoille. Teemme asanoita eli asentoja rauhalliseen tahtiin sekä liikkuvuusliikkeitä. Asanoissa viipyilemme hieman pidempään, jotta saamme kehon ja mielen avautumaan sekä rauhoittumaan. Mukaan tunnille tarvitset joustavat vaatteet, jooga-/jumppamaton, viltin ja pienen tyynyn.

Pelimanniviikonloppu - kansantanssi

Kansallistalo

La 10.00–15.00

21.–22.3.2026

Jaana Tarkkonen

17 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Pelimanniviikonloppu - soittoa & tanhua la-su 21.–22.3.

Tervetuloa kansanmusiikin tanssitupaan. Tanssituvassa tanssitaan vapaasti ja rentohenkisesti kansantansseja, kuten esimerkiksi katrilleja. Kurssilla opetellaan niin perinteisiä kuin uusiakin askelkuvioita, joten kurssi soveltuu vasta-alkajille kuin myös kokeneimmillekin tanssijoille. Kurssille voi tulla myös ilman omaa paria. Viikonlopun päättää konsertti sunnuntaina, jossa kurssilaiset esiintyvät. Konsertissa esiintyminen on vapaaehtoista.

Ilmoittautuminen päättyy 12.3.2026

Pelimanniviikonloppu - soittoa & tanhua la-su
21.-22.3.2026

Perehdytään ilomantsilaisiin vanhoihin
runoihin ja runosävelmiin. Soitamme
5–11-kielisillä kanteleilla runosävelmiä,
opettelemme muuntelua sekä.

TIETOTEKNIikka

Älypuhelin arjen apuvälineenä

Ilomantsin kirjasto

Ti 14.15–15.45

20.1.–24.2.2026

Jenna Valtonen

20 €

Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2026

Älypuhelin tarjoaa monia mahdollisuuksia
arjen helpottamiseen ja yhteydenpitoon.
Kurssilla tutustumme puhelimen
perustoimintoihin ja opettelemme
käyttämään laitetta sujuvasti ja turvallisesti.
Opettelemme mm. sähköpostin, internetin ja
muiden arjessa tarvittavien sovelluksien
käyttöä. Lisäksi tutustumme sähköisen
asioinnin palveluihin osallistujien toiveiden
mukaisesti. Ota mukaan oma älypuhelin tai
tabletti. Opetushallituksen tuki.

Älypuhelimella kuvaaminen ja kuvien muokkaus

Ilomantsin kirjasto

Ti 14.15–15.45

10.3.–14.4.2026

Jenna Valtonen

20 €

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Arjen ja juhlan hetket tallentuvat helpoiten
puhelimien kameralla. Tällä kurssilla opit
hyödyntämään puhelimesi kameratoimintoja.
Harjoittelempa kuvien ja videoiden

ottamista, muokkausta, tallentamista ja
jakamista. Lisäksi perehdymme Canva-
ohjelman käyttöön, jolla voit tehdä omista
kuvistasi esimerkiksi kortteja ja kutsuja. Ota
mukaan oma älypuhelin tai tabletti.
Opetushallituksen tuki.

Älypuhelin – sovelluksia ja uusia oivalluksia

Ilomantsin kirjasto

To 13.00–14.30

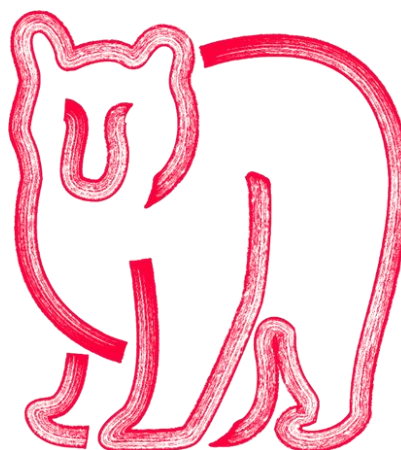
12.3.–16.4.2026

Jenna Valtonen

20 €

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Kurssilla syvennetään älypuhelimien käytön
osaamista sekä tutustutaan erilaisiin
sovelluksiin, jotka helpottavat arkea ja tuovat
iloa vapaa-aikaan. Opettelemme käyttämään
esimerkiksi digi- ja äänikirjapalveluita,
uutispalveluita ja ohjelmien
suoratoistopalveluita. Lisäksi perehdymme
pilvipalveluihin sekä tiedostojen
tallentamiseen ja jakamiseen. Kurssin sisältö
suunnitellaan tarkemmin ensimmäisellä
kerralla osallistujien toiveiden pohjalta. Ota
mukaan oma älypuhelin tai tabletti.
Opetushallituksen tuki.



Tekoäly arjessa

Ilomantsin kirjasto

To 14.45–16.15

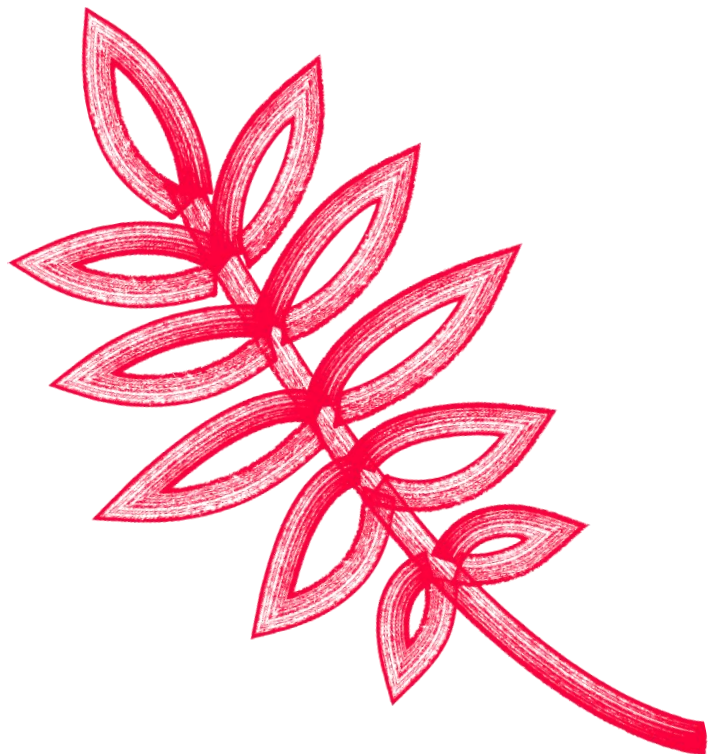
12.3.–16.4.2026

Jenna Valtonen

20 €

Ilmoittautuminen päättyy 26.2.2026

Tekoäly on jo osa meidän jokapäiväistä arkeamme. Tällä kurssilla käymme läpi käytännönläheisesti ja rauhalliseen tahtiin, mitä tekoäly oikeastaan on, miten se näkyy arjessa ja miten voimme sitä itse hyödyntää. Tutustumme tekoälyn perusteisiin ja kokeilemme yhdessä yleisimpiä maksuttomia tekoälypalveluita, kuten ChatGPT, Gemini ja Copilot. Ota mukaan oma älypuhelin, tabletti tai tietokone. Opetushallituksen tuki.



Digineuvonta

Ilomantsin kirjasto

Ti 12.00–14.00

20.1.–14.4.2026

Jenna Valtonen

Maksuton

Digineuvonta tarjoaa apua digi- ja älylaitteiden käytössä tiistaisin klo 12–14 kirjastolla. Tule oman laitteen (älypuhelin, tabletti, tietokone) kanssa, sinua auttaa digineuvoja. Neuvonta on maksutonta. Digineuvonta on lomalla viikolla 10.

Ilomantsin liikuntapaikat

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.

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, kuntoportaot, hiekka- ja nurmikentät, tennis ja frisbeegolfrata, Pohjois-Karjalan ympäristöterveyden valvomat uimarannat, suunnistus/MOBO-rastit, hiihtoladut, pulkkamäet ja luistelualueet.

Ulkokuntoiluvälineitä löytyy liikuntahallin ympäristöstä sekä keskuspuistosta.

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.

Lisätietoja:

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



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.