

Vanhustenviikon webinaarit 2026

Aina klo 13-14

Kohtaa arki liikkuen – virkeyttä aivoille



Ma 5.10. klo 13-14



**Silja
McNamara**

Varsinais-Suomen
Sydän

Kulttuurista virkeyttä
ja voimaa



Suvi Fried

Vanhustyön
keskusliitto

Ikävoimaa



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Webinaari toteutetaan osana Ikävoimaa-ohjelman yhteistyötä.

Lämpimästi tervetuloa!

Kotikatsomot ja hoivakodit:

- Ota huomioon tila, jossa liikut ettet loukkaa itseäsi.
- **Toivomme, että tämä kannustaa liikkumaan myös kotona ja yhteisössänne**
 - Ideoita, esimerkkejä ja kannustusta liikkumiseen.
- **Muista oma kunto, tee kaikki harjoitteet kuunnellen omaa kehoasi ja oman jaksamisen mukaan**
 - Voit osallistua omalla tavallasi, kuunnellen ja sopivaa liikettä kokeillen.
 - Webinaari tallennetaan ja ladataan Vanhustyön keskusliiton Youtube kanavalle.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Luovan liikkeen hyödyt terveydelle

- **Hyödyt aivoille**

- Monipuolisuus: aivojen eri alueiden yhteistyö
- Musiikki voi herättää muistoja, uteliaisuutta, erilaisia tunteita

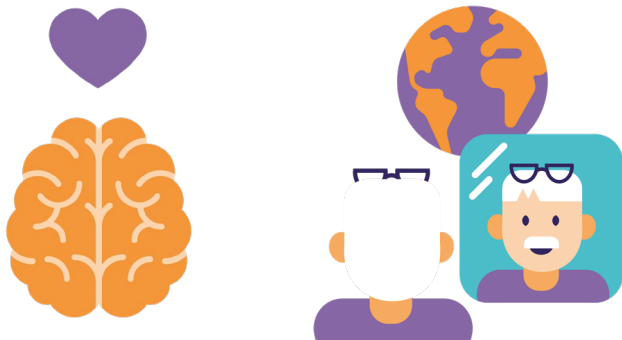
- Luovuus ja omannäköinen liike

- Luova liike voi myös sisältää koordinaatiota, voimaa ja tasapainoa edistäviä toimintakykyä tukevia liikkeitä.

- **Muista ilo, oma ilmaisu, yhdessä liikkuminen ja yhteyden kokeminen!**



Luovan liikkeen keskeinen hyöty aivoille on monipuolisuus



1. Tanssiin kutsu: oma + yhteinen liike
2. Aivoterveys uuden oppimisen kautta
3. Luovuus
4. Rentoutuminen



1. Liikeharjoitus + musiikki:

Esim. Sä kuulut päivään jokaiseen (Eino Grön)

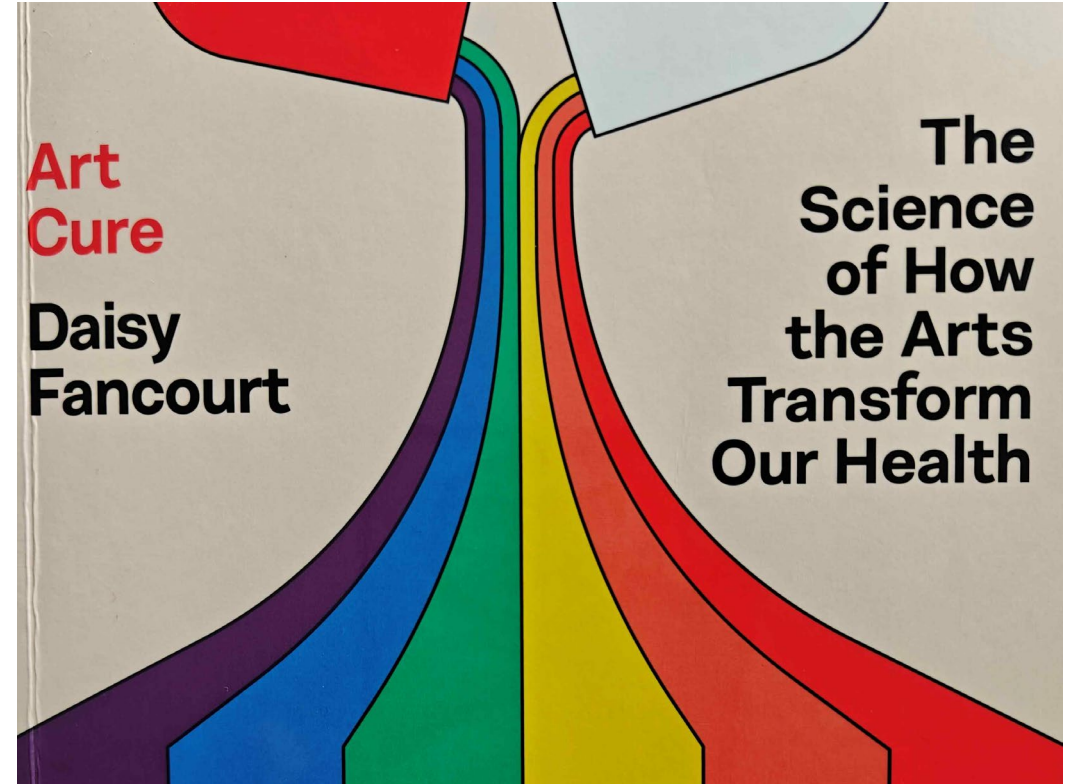
- Ota hyvä asento istuen tai seisaaltaan.
- Liikuttele olkapäitä, käsivarsia ja käsiä.
- Nosta käsi sivulta eteen ikään kuin kutsuun.
- Tee toisella kädellä sama.
- Kokeile liikettä kummallakin kädellä yhtä aikaa.
- Tunne jalat lattiaa vasten. Aloita rauhallinen askellus.
- Paina jalkaa pehmeästi lattiaa vasten.
- Jos haluat, ota käsi mukaan ja paina myös kättä lattiaa kohti.
- Toista lopuksi alun liikkeet käsillä ja tuo kädet ristiin rinnan päälle.



Monipuolinen liike ja neuroplastisuus

- **Tanssillinen luova liike**

- on jatkuvaa uuden oppimista.
- harjoittaa muistia ja motorista oppimista.
- ylläpitää ja vahvistaa neuroplastisuutta, aivojen ja hermoston joustavuutta.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Muistot ja toiminnan suunnittelu

(Etu)otsalohko

Koordinaatio

Motorinen aivokuori

Kosketus, tunto, taktiili palaute kehoaistit

Somatosensorinen aivokuori

Melodia, sävellaji, äänenvoimakkuus

Kuulo

Nuottien lukeminen, liikkeen havaitseminen

Näköaivokuori

Kieli, esim. laulujen sanat

Brocan ja Wernicken alueet

Musiikin herättämät tunteet

Mantelitumake ja mielihyväkeskus

Äänet, rytmin ennakoiminen Liikkeen tarkkuus, tasapaino ja koordinaatio

Aivorunko ja pikkuaivot

Sisällön lähde soveltaen: Art Cure, Daisy Fancourt (2026, ss. 80–85)

Kuva tehty tekoälyä hyödyntäen.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

2. Liikeharjoitus + musiikki:

Esim. River bird (Pawan Krishna)

- Aloita kädet ristissä rinnan päällä kuten lopetimme ensimmäisen harjoituksen.
- Aloita sormien lepattava liike ja siirrä kädet vartalon etupuolelle, anna käsien muodostaman perhosen lennellä hetki.
- Irrota kädet toisistaan ja liikuta sormia kuin lämmittelisit niitä vaikkapa harpun soittamista varten.
- Jatka osoittamalla etusormilla eteenpäin.
- Vie sitten toinen etusormi kohti vastakkaista ylänurkkaan. Vaihda kättä ja vie toinen etusormi vastakkaiseen ylänurkkaan.
- Vie seuraavaksi sormi vastakkeiseen alanurkkaan. Tee sama toisella kädellä.
- Peukuta kummallakin kädellä. Vie peukalo olkapään yli ja takaisin alas. Tee toisella kädellä sama.
- Vie sitten peukalo vastakkaisen olkapään yli ja takaisin alas.
- Tee sama toisella kädellä.

Taiteet ja luovuus osana hyvinvointia

- Taiteet ovat olleet läsnä ihmiskunnan alkuajoilta asti.
- Taiteiden käyttö osana '*parantamisen*' kulttuuria ja tarinan kerrontaa
→ ihmiset jakavat kokemustietoa.

Luovuus ja itseilmaisuus

- Luovaan toimintaan osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden **tunteiden ilmaisuun ja säätelyyn**.
- Luovuudella on merkittävä rooli **psykologisen hyvinvoinnin edistämisessä**.
- Luovuus herättää **muistoja** ja voi tutkiskella omaa elämää → **merkityksellisyys**.
- Luova liikkuminen on **kokonaisvaltaisesti hyväksi ihmiselle**.



Kuva tehty tekoälyä hyödyntäen, lähde: Fancourt, 2026

3. Liikeharjoitus luovuus liikkeessä + musiikki:

Esim. Sylissä (Tsuumi)

Valmistautuminen ja maadoitus

- Istu mukavasti tuolilla tai seisten, ota hyvä asento.
- Pyöräytä hartiat ympäri muutaman kerran.
- Hengitä sisään ja nosta kädet ylös, hengitä ulos ja anna käsien laskeutua.

Pehmeä vesi: virtaava laatu

Kuvittele, että olet lämpimässä vedessä ja kädet lähtevät liikkumaan, soljumaan veden liikkeessä mukana hitaasti.

Voit myös maalata pehmeitä aaltoja ylös ja alas. Ranteet ja sormet ovat aivan pehmeät. Hetken voit kuvitella yläkehosi olevan vesikasvi, joka huojuu hitaasti veden virtauksissa.

Voit tehdä liikkeen keinuen ja ota kädet mukaan siihen.

Vahva maa: voimakas laatu

Kuvittele, että lattia on savea ja lähdet työntämään jalkapohjia saveen.

Voit tömistellä tai työntää, niin että tunnet maan pinnan ja maadut siihen maahan.

Voit myös taputella koko kehon läpi.

Terävä tuli ja kipinät: nopea laatu

Anna liikkeeseen pieniä, nopeita ja teräviä impulsseja.

Kuvittele olevasi kipinä, joka syttyy ja vaihtaa suuntaa nopeasti.

Liike voi olla pieni – tärkeintä on sen napakkuus ja nopeus.

Kevyt ilma: hidas laatu

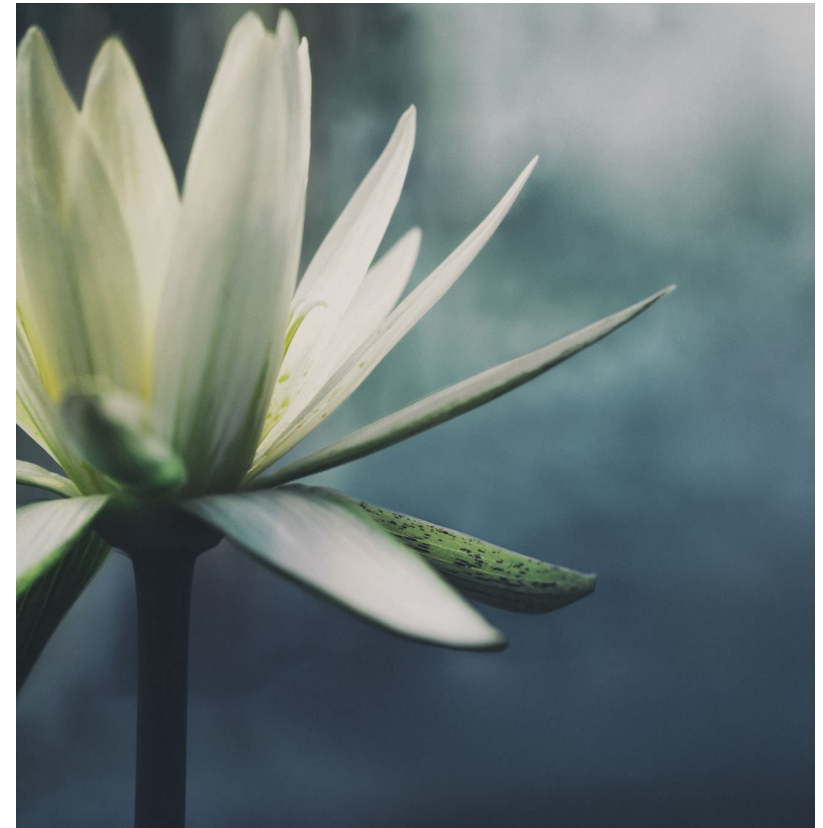
Kuvittele, että olet syksyisessä metsässä.

Värikkäät lehdet putoilevat hitaasti alas tuulen mukana. Nosta kädet ylös ja anna sormien tippua alas kuin kevyet syksyn lehdet.

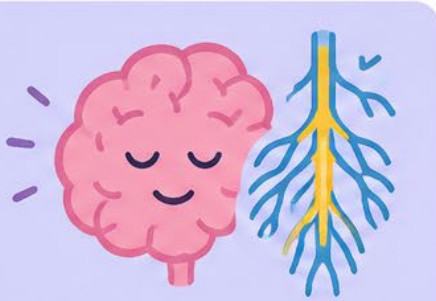
Liike on painoton ja leijaileva. Ota se keveyden ja vapauden tuntu koko kehoon. Voit avata kädet sivuille kuin syksyn muuttojoutsen ja liidellä kevyesti puolilta toiselle kaarrellen. Olet kevyt ja vapaa liitämään.

Rentoutuminen on taito, jota voi harjoitella

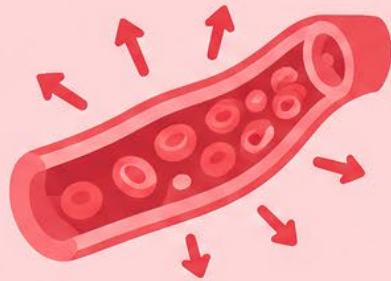
- Autonominen hermosto ohjaa elintoimintoja, jotka eivät ole tahdonalaisia, kuten sydämen sykettä, hengitystä ja ruoansulatusta. Se jakautuu kahteen osaan:
 - Sympaattinen hermosto, joka kiihdyttää elimistön toimintaa stressissä ja rasituksessa.
 - Parasympaattinen hermosto, joka rauhoittaa elimistöä levossa ja edistää palautumista.
- Tehokkaita tapoja aktivoida parasympaattista hermostoa ovat esim.
 - Hengitys- ja rentoutusharjoitteet
 - Laulaminen ja hyräileminen
 - Luonnossa kävely



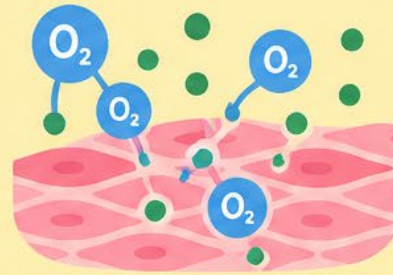
Rentoutumisen vaikutuksia kehoon



Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat.



Verenkierto ääreisosissa vilkastuu ja verisuonet laajenevat.



Kudosten hapen ja ravintoaineiden saanti tehostuu.



Verenpaine ja sydämen syke voivat laskea.



Stressiin liittyvien hormonien, kuten kortisolin, erityys vähenee.



Mielihyvään liittyvien hormonien, kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin, toiminta lisääntyy.



Rentoutuminen voi tukea elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa.



4. Liikeharjoitus + musiikki: Rentoutus

Esim. Cello Blue (David Carling)

Seiso tai istu mukavasti. Pyöräyty hartioita muutaman kerran.

Voit myös käydä pitkälle.

Anna hengityksen kulkea kuin aalto.

Se tuo sisällesi uutta energiaa ja uloshengityksellä voit päästää ulos kaiken sen, mitä et enää tarvitse.

Toista rauhallinen hengitys muutaman kerran.

Sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä.

Aloita päästä ja **harjaa kehoa käsilläsi kevyesti alaspäin.**

Harjaa kasvot ja pää. Hartiat ja käsivarret. Rintakehä ja vatsa. Selkä ja kyljet. Lantio, jalat ja lopuksi jalkaterät.

Voit kuvitella, että harjaat samalla pois päivän huolet ja jännityksen.

Pysähdy hetkeksi. Hengitä rauhallisesti.

Huomaa, miten hengität tässä ja nyt.

Tuo lopuksi kädet ympärillesi ja halaa itseäsi.

Viivähdä halauksessa. Tunne millainen olo sinulla on nyt.

Kiitä itseäsi tästä hetkestä.



Lämmin kiitos yhteisestä tanssituokiosta!

Suvi Fried
suvi.fried@vtkl.fi



VTKL



Tallenne tulee Vanhustyön
keskusliiton YouTube-kanalle.
Palautekysely tulee
ilmoittautuneen sähköpostiin.

Silja McNamara
silja.mcnamara@sydan.fi



Lähteitä

- Fancourt, Daisy (2026) Art Cure – the science of how arts transform our health.
- Poikonen, Hanna (2024) Miten tanssi vaikuttaa mieleen ja aivoihin?
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-tanssi-vaikuttaa-mieleen-ja-aivoihin/>
- Poikonen, Hanna (2025) Tanssi on aivoterveysten kannalta paras liikuntamuoto.
<https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/aivot-syttyvat-tanssista/>
- Taikusydän. Taikusydän on kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste ja yhteistyöverkosto. <https://taikusydan.turkuamk.fi/>
- Taiteen edistämiskeskus Taike: <https://www.taike.fi/fi/taike-vaikuttaa/asiantuntijaverkostot/kulttuurihyvinvointi>
- WHO (2023) Ground-breaking research series on health benefits of the arts.
<https://www.who.int/news/item/25-09-2023-ground-breaking-research-series-on-health-benefits-of-the-arts>



Vanhustenviikon webinaarit 2026

Tervetuloa mukaan!



Webinaarit
Teamsissa



Ti
6.10.

klo
13–14

SeniorSurf-päivä: Totta vai tarua?

Tule testaamaan ja oppimaan
mediataitoja.
SeniorSurf-toiminta



Ke
7.10.

klo
13–14

Voimaa ruuasta – monipuolinen ravitsemus ikääntyessä

Gery ry



To
8.10.

klo
13–14

Ulkoilupäivä – Pienillä hetkillä on suuri vaikutus

Ikäinstituutti



Pe
9.10.

klo
13–14

Arjen kohtaamisen eläinten kanssa – Eläinten hyvinvointivaikutukset

IkiOma Ikä ry



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Lisätietoa ja osallistumislinkit:
vtkl.fi/vanhustenviikko