



# Saarijärven ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2023-2027

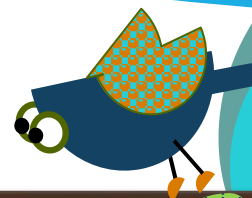
## Vapauden ja mahdollisuuksien aikakausi!

Kaupungin tärkeä tehtävä on edistää iäkkäiden asukkaiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Saarijärven ikääntyvien hyvinvointisuunnitelma pohjautuu kaupungin strategiaan ja laajaan hyvinvointikertomukseen vuosille 2021-2025. Ikääntyvien hyvinvointisuunnitelma on laadittu tiiviiksi ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen taustoihin laajemmin voi tutustua Saarijärven kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa.

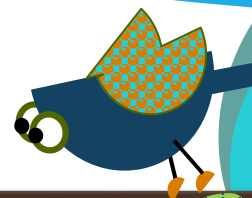
### Aktiivinen ja onnellinen arki

#### Tavoite 1. Aktiivinen ja onnellinen ikääntyminen

Osatavoite	Toimenpiteet
Digitaalista liikkumista tukevien välineiden pilotointi (elämäntapaohjaus)	Pilotoidaan älykelloja iäkkäiden liikuntaneuvonnan ja seniorineuvolatoimintamallin kehittämisessä yhdessä Hyvinvointialueen kanssa (digiratkaisut/älykellot -hanke iäkkäiden hyvinvoinnin tueksi)
Digitutortoiminta osaksi järjestötoimintaa, Kansalaisopiston roolin vahvistaminen digiteknologian käyttöönotossa	Toteutetaan sähköisen asioinnin koulutusta Kansalaisopiston kautta (vuosittain) Jatketaan digitutor toimintamallin edistämistä järjestöissä Vahvistetaan tiedotusta yhdessä Hykari- hankkeen kanssa Selvitetään, onko tuen tarvetta TV -laitteiden päivitykseen tarvittaessa saatavilla
Seniори-infojen järjestäminen mm. digitaalista palveluista ja elämäntapa- ja ravitsemusohjauksesta sekä palveluista ruokatalouden hoitoon liittyen /HYVA	Toteutetaan vanhustenviikolla vuosittain teemapäivä (älykellot, ravitsemus ja seniorineuvolatoimintamallin esittely, aivoterveys)
Madalletaan kulttuuriin osallistumisen kynnyksiä	Viedään yhdessä hyvinvointialueen kanssa tapahtumia asuinalueille mm. ikääntyvien kotihoidon ja asumispalveluiden asiakkaita Runebergin puiston tapahtumat kotihoidon asiakkaille (kuljetukset?) Kulttuuriluotsitoiminta



Omaehtoiseen ja/tai ohjattuun liikunta ja kulttuuritoimintaan osallistumisaktiivisuuden lisääminen	Selvitetään kohtuuhintaista uimahallin kausikorttia Järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös maksuttomia matalan kynnyksen tapahtumia Tiedotetaan tapahtumista aktiivisesti välineillä, joilla tavoitetaan senioriväestöä
Tuetaan vertaisohjaajia liikuntaryhmien ohjaamisessa	Koulutus ja tuki Kannustus ja kiitos Vertaisohjaajien yhteiskahvit
Kohdennetaan toimenpiteitä aivo- ja sydänterveystiedon edistämiseen/ Finger toimintamalli	Laaditaan aivo- ja sydänterveystiedon edistämisen pitkäjänteisen suunnitelma 3 vuodelle (ensimmäiset teemat liikunta ja ruokailu) Kirjaston hyödyntäminen aivoterveystiedon edistämiseen/ finger -toimintamalli (ristikkoillat, lauta-, korttipelit, liikuntavälineiden lainaus)
Kohdennetaan toimenpiteitä kaatumistapaturmien ehkäisyyn	Selvitetään liukuesteiden jakamista talvella Tiedotus mm. nastakengät Liikuntaan panostaminen Kansalaisopiston tasapainoryhmät Kodin esteettömyydestä tiedottaminen
Kehitetään liikuntaneuvontaa yhdessä hyvinvointialueen kanssa	Haetaan hankerahoitusta liikuntaneuvonnan kehittämiseen ja tehostamiseen Liikunnan yhteisesiteen toteuttaminen
Liikunta- ja retkikohteiden esteettömyys /Luonnosta hyvinvointia ja yhdenvertaisuutta -hanke	Matorannan uimarannan kehittäminen esteettömäksi (makkarapaistopaikka)/ Mannilan männikön koko alueen hyödyntäminen Merkitään karttaan esteettömät retkikohteet, esteiden kirjaaminen/tiedottaminen kaupungilla Vuoksjoen laavun esteettömyys
Hyödynnetään luontoympäristöä hyvinvointityössä	
Otetaan rohkeasti yksinäisyys ja päihteidenkäyttö puheeksi palveluissa	Pohditaan Hyvinvointialueen ja seurakunnan kanssa keinoja tukea mm. leskeksi jääneet (ryhmät) Ammattilaisten tuki, rohkeus puheeksi ottoon, vertaistuki Järjestöjen ammattilaisluennot, tms.
Ikääntyneiden terveyttä edistävän ruokailun ja ravitsemuksen toteutuminen, jalkautetaan HYVAN ravitsemussuosituksen toimeenpanosuunnitelma	Varmistetaan yhteistyössä luotettava ja myönteinen ravitsemusviestintä sekä tiedon saanti helposti ikääntyneiden käyttämissä kanavissa mm. eläkeläisjärjestöt  Eläkeikää lähestyville ja ikääntyneille järjestetään säännöllisesti tilaisuuksia, joissa on saatavilla tietoa elämäntapa- ja ravitsemusohjauksesta sekä palveluista ruokatalouden hoitoon liittyen yhdessä Hyvinvointialueen kanssa

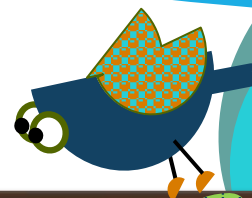


## Tavoite 2. Arvostus lisää vaikutusmahdollisuuksia yhdenvertaisuutta

Osatavoite	Toimenpiteet
Koordinoidaan kumppanuuspöydän työskentelyä ja toimitaan vapaaehtoistoiminnan yhteystahona /yhteiset tapahtumat ja tiedottaminen	Laaditaan vapaaehtoistoiminnan ohjeet kaupungin nettisivuille, koulutukset, tiedottaminen Yhteisvastuullisuuden ja osallisuuden vahvistaminen Kumppanuuspöydän toimintamallin selkiyttäminen
Säännölliset kokoontumiset vanhusneuvostolla ja tiivis yhteistyö päättäjien ja valmistelijoiden kanssa	Vanhusneuvoston äänen kuuluvuuden vahvistaminen päätöksenteossa ja aito yhteistyö
Toteutetaan osallistavaa budjetointia vanhusneuvostossa ja määritellään kohteet osallistavien menetelmin	Osallistava budjetointi suunnitelman/aloitteiden laatiminen kaupunginhallitukselle Valtuustoaloite budjetin suuruudesta
Laaditaan osallisuusohjelma ikääntyvien vaikutusmahdollisuuksien varmistamiseksi	Huomioidaan osallisuusohjelmassa ikääntyneiden osallisuuden vahvistamisen tarve
Seniorien asiantuntijuuden hyödyntäminen työllisyyden edistämisessä (eläköityneet ja paikalliset yrittäjät)	Keskustellaan työllisyystoimijoiden kanssa mahdollisuutta mm. yrityskummitoimintaan

## Tavoite 3. Elinympäristöstä turvaa tulevaan

Osatavoite	Toimenpiteet
Vahvistetaan toimijoiden yhteistyötä ja osallistumista kynnyksettömillä tapahtumilla ja huomioidaan erityisryhmien tarpeet	Vanhusneuvoston näkemyksen kuuleminen mm. ikävaikutusten arviointi hankkeiden alkuvaiheessa (tutkimus, suunnittelu, toteutus, ylläpito)
Yhdistetään taiteen ja liikunnan parissa toimivia. Yhdessä	Byrokratian yksinkertaistaminen, uudet tekemisen tavat, hanketoiminta esim. Stea, Viisari, maakuntaliitto



toimiminen säännölliseksi (kulttuurikeskiviikko, patsaskävelyt jne.)	
Osallistutaan kulttuurisen vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen (mm. Hykari)	Tiivis yhteistyö Hykari -hankkeen kanssa
Vahvistetaan /varmistetaan tiedotuksen resurssit/Uudet keinot osallistumisaktiivisuuden lisäämiseksi	Tiedotussuunnitelman laatiminen Hanketyön mahdollisuuksien selvittäminen
Hyvinvointiin, osallisuuteen ja turvallisuuteen satsaukset näkyväksi/viestintä	Yksin asuvien kodin turvallisuus (yhdessä HYVAN kanssa), paloturvallisuus, asiakasohjaus, kotihoito, palotarkastukset
Kiinnostavat esteettömät ja turvalliset asumisratkaisut ikäihmisille keskustassa/markkinointi	Esteettömyyskartoitukset, asumisneuvonnan kehittäminen, turvallisuusviestintä
Rohkeat ja ratkaisukeskeiset toimintamallit ja tekeminen osana hyvinvointityötä	Rohkeus kokeiluille Ei mennä esteet edellä vaan mahdollisuudet Kehittämismyönteisen asenteen vahvistaminen
Rohkaistaan ihmisten omaa toimintaa itsensä ja muiden suojelemiseksi tapaturmilta ja onnettomuuksilta	Tiedotuksen vahvistaminen yhdessä hyvinvointialueen kanssa
Matalan kynnyksen/kynnyksettömät palvelupisteet	Nykyisten palvelupisteiden säilyttäminen