



**Satakunnan
hyvinvointialue**

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja osallisuuden lisääminen

Tanja Hakulinen, geronomi, Ikääntyneiden kotona asumista tukevat palvelut



Kohderyhmä





Eläkeikäiset ovat yhteiskuntamme suuri voimavara ja vaikuttaja.

Hyvinvointia edistävä ja ennaltaehkäisevä toiminta tähtää

- Eläkeikäisen asukkaan voimavarojen kartuttamiseen ja toimintakyvyn turvaamiseen.
- Vapaaehtoistoiminnan lisäämiseen
- Iäkkäiden palvelujen kehittämiseen
- Asumisen ja asuinympäristöjen ikäystävällisyyteen
- Ikäteknologian kehittämiseen ja hyödyntämiseen

STM: Ikäohjelma 2030

Voimavarat ja toimintakyky



Mielen hyvinvointi
Terveys ja terveystalvelut
Muisti- ja aivoterveys

Teemojen käsittely eri ryhmissä,
luentotilaisuuksissa,
Hyvinvointikurssit uusille eläkeläisille
Terveysliikuntamessut
Valtakunnalliset kampanjat ja hankkeet
Ikäkeskuksen HYTE-ryhmätoiminta
Kulttuuriresepti





Voimavarat ja toimintakyky

Liikunta ja harrastaminen

Vertais-ohjaajien liikuntaryhmät: Tuolijumppaa, Keppijumppaa, vesijumppaa, jumppajumppaa... Toimintapaikkoina kylätalot, yhdistysten tilat, taloyhtiöiden kerhohuoneet...

Vertais-Vetureiden kuntosali

Yhdessä ulkoilu

Liikunta- ja urheiluseurat

Eläkeläisjärjestöjen liikuntaryhmät

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/>

Kansalaisopistot





Vapaaehtoistoiminta

Paras tapa lisätä onnellisuutta on tehdä joku muu onnellisemmaksi.

Vapaaehtoistoiminta antaa tekijälle hyvän mielen muiden auttamisesta ja rikastuttaa elämää henkisesti ja lisää merkitystä elämälle.

Yhdistykset ja järjestöt
Valikkoverkosto
Yhdistystoiminnan tukeminen
Kunnan oma vapaaehtoistoiminta?





Ikääntyneiden palvelut

<https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/ikaantyneet/>

Palvelut

Neuvonta ja ohjaus	→	Ikäkeskus	→
Geriatriset poliklinikat	→	Ikäkeskus Pori ja Rauma	→
Veteraanien palvelut	→	Kotihoito	→
Kotona asumisen tukipalvelut	→	Ikääntyneiden kotona asumista tukevat kuntoutuspalvelut	→
Arviointi- ja kuntoutusyksiköt (Arvi)	→	Ikääntyneiden perhehoito	→
Ikääntyneiden ympärivuorokautinen asuminen	→		

Terveyspalvelut! Sosiaalipalvelut! Kunnan omat palvelut? Paikallisten järjestöjen palvelut?



Asuminen ja eläminen arjessa

Vammaispalvelut ja tukitoimet ikääntyneille

- Kuljetuspalvelut
- Asunnon muutostyöt
- Asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet

- Kotitalousvähennys
- Korjausavustus
- Asumissuunnitelma ja turvallisuuskartoitus

<https://www.vanheneminen.fi/>





Digi ja teknologia

<https://seniorsurf.fi/>

<https://dvv.fi/digituki>

<https://www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/>

Yhdistykset antavat digitukea

Fundeeraamo

Digiohjaus itse tuotettuna: Ohjaus tapahtuu yksilöllisesti ja asiakkaan omalla laitteella. Vapaaehtoisen digivertaisohjaajan tehtävä on ohjata ikääntyvää ihmistä tietotekniikan, sähköisten palveluiden ja laitteiden käytössä.



Osallisuus - yhdessä

Yksinäisyys yllättävästi
yhteiskunnassamme yleistynyt.
Yritäpäs yksin ystävystyä
ylellisessä yksiössäsi.
Ymmärsitkö yskän?





Osallisuus

Asukas- ja kylätoiminta

Osallistujat itse (naapuruston ikääntyvät) suunnittelevat itselleen yhteisöllistä toimintaa ja sopivat kokoontumisesta. ”Kyläluuta”, Hyte-lähetti, tms, esittelee toimintamahdollisuuksia ja innostaa ja auttaa alulle ja toimii jatkossa sen tukena.

Tavoitteena on, että asukastoiminta jatkuu itseohjautuvasti vapaaehtoisvoimin.





Osallisuus

Perustetaan uusia ryhmiä!

Ohjaaja / koordinaattori

Tilat

Ohjaus ja tuki ja kiittäminen

Vakuutus

Vinkkejä toimintaan

Viestintä



-Sippe-hyvinvointikutsut

-Keskustelua eri teemojen ympärillä erilaisista näkökulmista. Teemaan liittyy usein myös tekemistä, kuten lintujen tunnistusta tai tuolijumppaa. Teemoja voivat olla ovat uni & lepo, musiikki, mielen hyvinvointi, kirjallisuus, luonto, ravitsemus, liikunta, muistelu ja valokuvat.

-Yhdessä Kotikulmilla®-toiminta tarjoaa kaupunkien ja lähiöiden asukkaille iloista yhteistä tekemistä lähellä kotia eli taloyhtiöiden kerhotiloissa, piholla ja lähipuistoissa.

Seniorisinkut!

<https://vahvike.fi/> tekemisen vinkkejä ryhmiin



Osallisuus

Mukaan erilaisiin projekteihin!
Paikallishistoria ja muiden
hankkeisiin osallistuminen

Satakylät ry
Kulttuuriverkostot





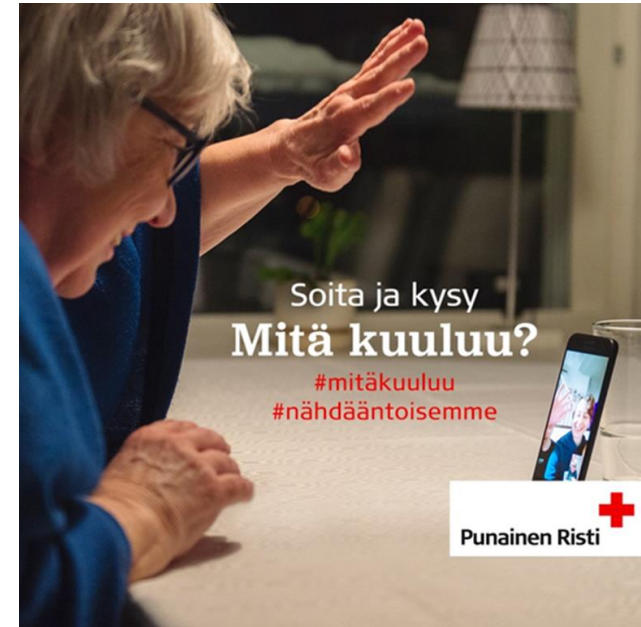
Neljäs sektori toimijana



Valokuvanäyttely (kuvassa)

Ystäväksi
Eläkeliitto
SPR
Seurakunta
Avustajakeskus
Yksittäiseksi ystäväksi?
Ystäväpiiri
Lukijaksi palvelukotiin
Ulkoiluystävät
Tossut ja Tassut
<https://kansalaisareena.fi/ammattilaiselle/valikkoverkosto/>

Etävapaaehtoisuus!
Vahvikelinja
SPR





Hyväntekeväisyys

Kampanjat yksinäisten vanhusten hyväksi tai palvelujen parissa elävien asukkaiden virkistys ja ilahduttaminen

Joulupostia

Hyväntekeväisyyskäsityöt

<https://www.siskotjasimot.fi/>

Lions Club

Monisukupolvinen yhteistyö MLL





Valtakunnalliset toimijat ja linkit sähköisiin palveluihin

<https://www.ikainstituutti.fi/>

<https://www.valli.fi/>

<https://vtkl.fi/>

<https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen>

<https://www.omaolo.fi/>

[Terveyttä ja hyvinvointia joka päivä
\(terveyskyla.fi\)](https://www.terveyskyla.fi/)

<https://www.suomi.fi/etusivu>

<https://www.kela.fi/henkiloasiakkaat>



Edut

[Muistilista Sosiaali- ja terveysturvan palveluista EKLry](#)

<https://sosiaalityrvaopas.fi/>

Liikkuminen

Asuminen

Toimeentulo

Kuntoutus...

Tuetut lomat

<https://dvv.fi/kansalaisneuvonta>

(edunvalvontavaltuus)

Yhdistysten jäsenedut

[Takuusäätiö](#)- talouden suunnittelu

Asiakas- ja palveluohjaus

Puh. 044 701 0328



Viestintä

Miten tavoitan ikääntyneet?

Lehden kautta – ilmoita tapahtumista ja kirjoita juttuja

Kaupan, TK:n ja kirjaston ilmoitustaulu

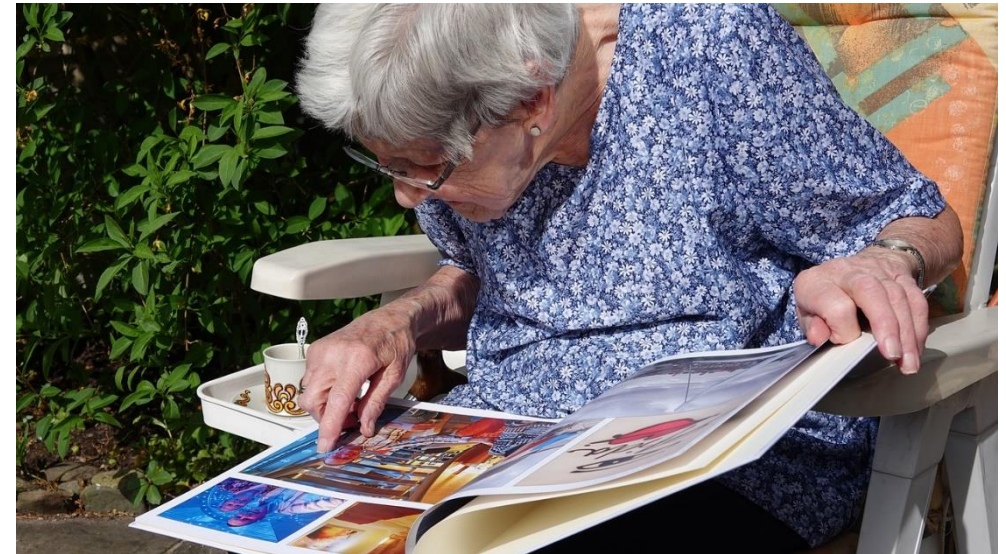
Apteekit, seurakunta

Kunnan virastossa ja palvelupiste

Yleisötapahtumat, joukkorokotukset

Some – Facebook

Sähköposti– kerää osoitteisto





Kiitos mielenkiinnosta!

