



IKÄIHMISTEN TALOYHTIÖ- JA KORTTELITOIMINTAA RIIHIMÄELLÄ

13.2.2019

Sirpa Penttinen

MISTÄ KAIKKI ALKOI?

- kaupunki ei päässyt Voimaa vanhuuteen – hankkeeseen 2011, liikuntapalvelut kutsui koolle paikallisia toimijoita

➔ Aktiivisuutta ikääntyville –työryhmä!

- Tavoitteena ikäihmisten terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen
- työryhmässä edustajat kaupungin liikunta-, vanhus- ja kotipalveluista, Riihikodista, eläkeläisyhdistyksistä /vanhusneuvostosta, terveyskeskuksen fysioterapiasta, Kotokartanosäätiöstä, kansalaisopistolta. Ryhmä muokkautunut toiminnan mukana.



TOIMINNAN KÄYNNISTYMINEN

Vuonna 2012 yhteistyössä taloyhtiötoiminnan käynnistyminen, pilotti Oikokadulla.

Toimintaa käynnistämässä taloyhtiöissä kaupungin liikunta- ja vanhuspalvelut sekä terveyskeskuksen fysioterapia

Kehitettiin toimintatapa, joka monistettiin muualle: em. toimijoiden käynnistämää, tuettua toimintaa, vapaaehtoiset vetäjät taloyhtiöistä



TOIMINNAN TAVOITTEET

- Kotona asumisen tukeminen
- Ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen
- Taloyhtiöiden omaehtoisen toiminnan tukeminen, yhteisöllisyyden lisääntyminen, naapuruston tukiverkko
- Yksinäisyyden vähentyminen
- Palvelujen tuottaminen asiakaslähtöisesti, lähelle asiakasta
- Vertaisohjaajien ja verkostojen aktivointi



TOIMINTA LAAJENTUU

- Pilotin kokemusten pohjalta haettiin uusia taloyhtiöitä
- Toiminta laajeni 2013 syksyllä neljään uuteen taloyhtiöön
- Mukaan myöhemmin Peltokuja ja koko Peltosaaren alue
- Toiminta taloyhtiöiden tiloissa, Peltosaarella Peltosaari-seuran tiloissa



OHJELMASSA

- Tuolijumppaa, pihapelejä
- Aivojumppaa
- Muistelua
- Kahvittelua, jutustelua
- Yhteistä juhlapäivien viettoa (vappu, juhannus, joulu...)



Toiveiden mukaisesti vertaisohjaajien vetämänä

Tuolijumpan vertaisohjaajia koulutetaan, 2 x vuodessa yhteinen ideapäivä liikuntapalveluiden ja tk:n fysioterapian kanssa. Tuolijumpissa käydään paikan päällä kaksi kertaa kaudessa.

Aivojumpan vetäjät saavat tarvittavan materiaalin ohjeineen.



KESKEISTÄ

- OLLAAN JA TEHDÄÄN YHDESSÄ!
- TUETAAN TOISIAMME!
- MAHDOLLISUUS OSALLISTUA HELPOTTUU, KUN TAPAHTUMAT LÄHELLÄ



- Aktiivisuutta ikääntyville-työryhmä toimii aktiivisesti:
 - Etsitään uusia toimipaikkoja ja toimintatapoja
 - Ollaan monessa mukana (vapaaehtoisten koulutus, ikäihmisten messut, tempauksia)
 - Ikääntyvien ääni kuuluviin:
 - Ikäihmisten liikuntaraati, 3. kerta huhtikuussa
 - Esteettömyyskävely (yhteistyössä vammaisneuvoston kanssa)

Haasteita:

- Vapaaehtoisten vetäjien jaksaminen (vähintään kaksi vetäjää)
- Tiedonkulku (poliittiset päättäjät, suuri yleisö)
- Miten mukaan toimintakyvyltään heikentyneet?!



KAUPUNGISSA TAPAHTUU PALJON

- Vapaaehtoisten rekrytointi ja koulutus (ulkoilu-, kuntosali-, keskustelu- ja kulttuurikaverit) yhteistyössä (kaupunki, srk, SPR, Kotokartanosäätiö, yhdistykset, oppilaitokset)
- Toimintaa eri puolilla kaupunkia:
 - Vapaaehtoiskeskus Virsu: tuolijumppa, käsitöitä, tietoisuuksia, keskustelua, kulttuuria, kävelevä taksi...
 - Kotokartanosäätiö: porukkalenkit, ikäihmisten kuntosali, luennot, etsivä työ jalkautumassa kortteleihin
 - Terveystietotupa Inkilänhovissa (eri yhdistystoimijoita)
 - SPR:n terveystietotupa: eri puolilla kaupunkia (3)





○ UUTTA! Kulmakuntatoiminta

- Kaupungin järjestämää eri toimijoiden kanssa yhteistyössä
- Lounastreffit (srk, SPR), kauppakeskusliikunta + muu (yritysyhteistyö, liikuntapalvelut, yhdistykset), koulujen + päiväkotien kanssa yhteistoiminta, Peltosaari-seuran kanssa yhteistoiminta
- Toimintaa kehitetään asiakkaiden ja eri toimijoiden kanssa asuinalueen tarpeiden/toiveiden mukaisesti
- Päivätoiminnan tueksi

