

MAAKUNNALLISEN IKÄVERKOSTON KOKOUS 7.6.2022
klo 9.15-11.15 Teamsilla



ASIALISTA:

1. Kokouksen avaus
2. Edellisen kokouksen muistio
3. Ikäihmisten vaikuttamispäivien yhteenveto
4. Kaatumisen ehkäisyn kuntakohtaiset liikuntaryhmät
5. Muut asiat
6. Seuraava kokous

Tervetuloa Ikäihmisten vaikuttamispäiviin toukokuussa 2022!

*Tervetuloa osallistumaan, oppimaan, keskustelemaan
ja vaikuttamaan 😊*

2.5 klo 13-15 Luumäen Mäntykoti

3.5 klo 13-15 Rautjärven kunnantalo

5.5 klo 13-15 Taipalsaaren kirkonkylän koulu

6.5 klo 10-12 Savitaipaleen Toimintakeskus Suvanto

11.5 klo 13-15 Imatran valtuustosali ja talvipuutarha

12.5 klo 13-15 Parikkala, kunnantalo

19.5 klo 13-15 Lappeenrannan valtuustosali ja lehdistötila

20.5 klo 13-15 Lemin koulukeskus

8.6 klo 13-15 Ruokolahden koulu

Ikäihmisten vaikuttamispäivissä toteutetaan kaksi osallistavaa työpajaa: kaatumisen ehkäisyyn ja ikäihmisten vaikuttamismahdollisuuksiin liittyen. Tarjolla on myös maksutonta, henkilökohtaista digitukea sekä kahvit.

Ikäihmisten vaikuttamispäivät:



Osallistujien palautteita ikäihmisten vaikuttamispäivistä:

Avoin keskustelu,
hyviä ideoita ja
ajatuksia.

Sain vaikuttaa
mielipiteilläni.

Antoisa iltapäivä,
tuli kuulluksi
tulemisen tunne.

Paljon
hyötyä!

Sai tavata ja
kuulla
kuulumisia
ikätovereilta.

Pitää kiinnittää
huomiota
liikkumiseeni ja
kotiympäristöön.

Tällaisia pitäisi olla
missä saa sanoa
mikä on tärkeää.

Olipa
mielenkiintoinen
hetki yhdessä, ihan
meille tarkoitettu.

Enemmän
aikaa, lisää
aikaa.

Oli erittäin
mukava tavata
vertaisia ja tuoda
julki mieltä
painavia asioita.

Oikein hyvä tilaisuus,
tietoa tuli laajasti.
Lisää tämänkaltaisia
tilaisuuksia.

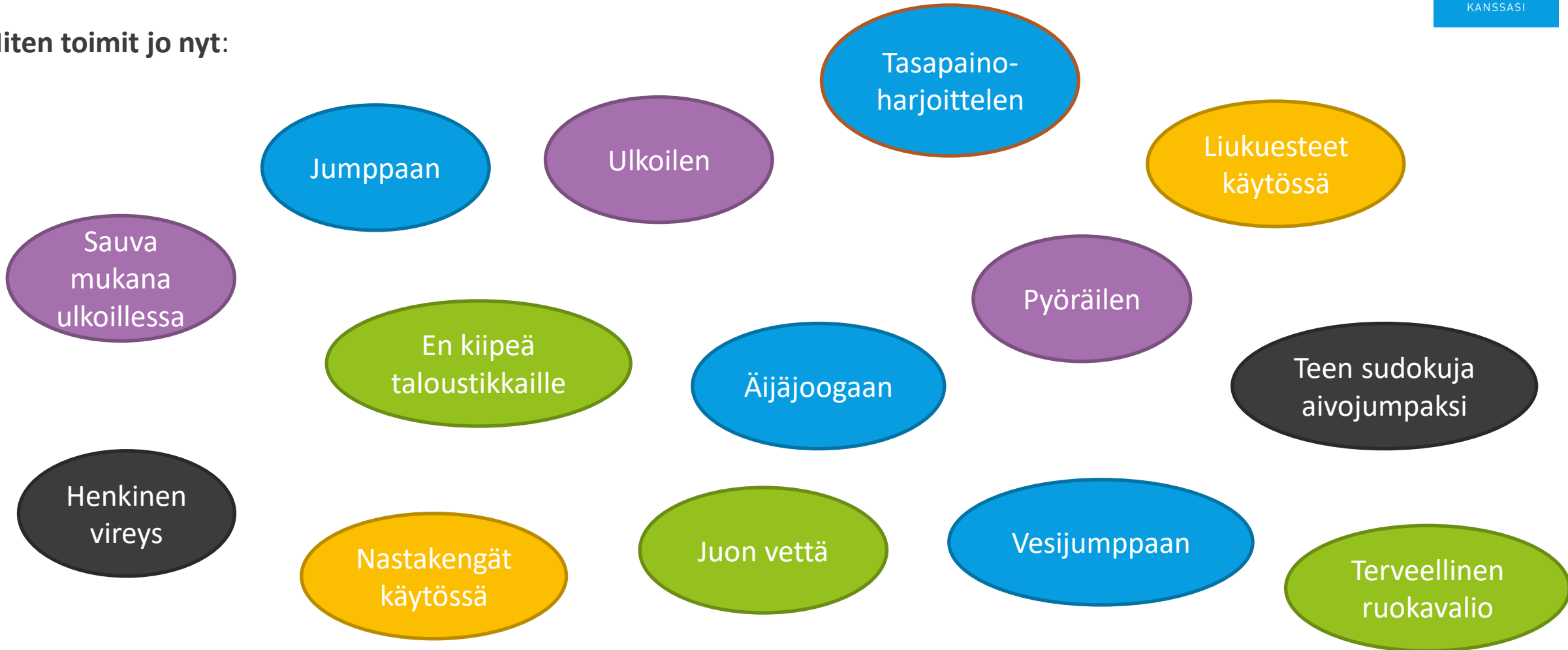
Oli mukava kun sain
kertoa palautetta ja
kuuntelitte.

Pysytään
pystyssä!

Osallistujien palautteita vaikuttamispäivien kaatumisen ehkäisy työpajasta:



Miten toimit jo nyt:



Osallistujien palautteita vaikuttamispäivien kaatumisen ehkäisy työpajasta:



Terveiset ja toiveet kunnalle ja sote-toimijoille:

Kävelysauvoja jakoon

Liukesteet yli 65-vuotiaille ilmaiseksi

Ohjattua liikuntaa myös kesällä

Lääkityksen tarkistus ja sairauksien hoito

Hiekoitus ja auraus kuntoon

Ilmaisia kuntosaliryhmiä

Olisi mukava jos joku soittaisi ja kysyisi kuulumisia

Tiedotusta enemmän

Voisiko jättää potkukelkkailijoille oman kaistan

Säännölliset ehkäisevät terveystarkastukset

Penkkejä kävelyteiden varteen

Istumapaikka kunnan tilojen oven viereen

Järjestöt mukaan ulkoliikuntaan

Yrittäjiä tuettaisiin esteettömyyden korjauksiin

Mitä tapahtuu ikäihmisten vaikuttamispäivien jälkeen?



3. Ikäihmisten vaikuttamispäivien yhteenveto

- Kuntakohtaiset palautteet lähetetty kuntien hyte-koordinattoreille.
- Palautteita ja kehittämisehdotuksia käsitellään myös kuntien vanhus- ja vammaisneuvostojen kokouksissa.
- **Keskustelua palautteista ja kehittämisehdotuksista**
- Palautteiden johdosta käynnistyy syksyllä Apuvälineinfo, “Rolla on the road” - kiertue:
 - Ma 5.9. klo 13-15 Elvinkulman olohuone
 - Ke 7.9. klo 13-15 Toimintakeskus Suvanto
 - Ke 14.9. klo 10-12 Kirnu, Parikkala
 - Ti 20.9. klo 10-12 Iso apu, Lappeenranta
 - To 15.9 klo 14-16 Kohtaamispaikka Luoto, Saimaanharju
 - Ti 27.9. klo 13-15 Sopukka, Rautjärvi
 - To 6.10. klo 13-15 Asukastila, Lemi
 - Ma 10.10. klo 12-14 Seuratalo Joukola
 - Ke 12.10. klo 10-12 Iso apu, Imatra



Apuvälineinfo
“Rolla on the road”
Ma 5.9. klo 13-15
Elvinkulman olohuone,
Ruokolahti

Eksoten apuvälineasiantuntija
Kuka

- Esittelee apuvälineitä joita on saatavilla lainaan toimintakykyä ja kotona asumisen tueksi.
- Kertoo mistä ja miten saat apuvälineitä omassa kunnassasi.

Olet lämpimästi tervetullut!

4. Pysytään pystyssä -liikuntaryhmät syksyllä 2022:

- Kuntakohtainen valmistelun nykytila?
 - Ikäinstituutin aineiston valmistumisen nykytila?
 - Terveys- ja hyvinvointiasemien henkilöstön info Pysytään pystyssä –liikuntaryhmistä toteutunut viikolla 21.
 - Muut mahdolliset yhdessä sovittavat asiat?



5. Muut mahdolliset asiat:

Vanhustenviikon maakunnallinen etäjumppapäivä
4.10.2022.

Vanhustenviikon Ikäakatemia –webinaari
kansalaisille 5.10.2022.

Ikäverkoston kokousmuistioiden saatavuus
sidosryhmätoimijoille.

Tervetuloa osallistumaan
maakunnalliseen
etäjumppapäivään 4.10.2022!



Ikäystävällinen Etelä-Karjala –hanke järjestää yhteistyössä alueen kuntien ja oppilaitosten kanssa vanhustenviikolla maksuttoman maakunnallisen etäjumppapäivän, joka sisältää seuraavat jummat:

Voima- ja tasapainojumppa klo 10.00

Tuolijumppa, klo 10.30

Keppijumppa, klo 11.00



Etäjummat kestävät 15-20 minuuttia ja ohjaajina toimivat LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat.

Etäjummat lähetetään Imatran kaupungin YouTube-kanavalta, josta tallenteet löytyvät myöhemmin:

<https://www.youtube.com/user/imatrankaupunki>

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.





6. Seuraava kokous:

1.9 klo 9.00-11.00 Teamsilla

Kiitos.

Sari Hokkanen
Projektipäällikkö
p. 040 683 8962
sari.hokkanen@eksote.fi

 @sarijhokkanen

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

