

## Kempeleen seniorineuvoston kokous

Muistio 2/2024

**Aika:** 25.3.2024 klo 17

**Paikka:** Pappila, osoitteessa: Kuokkamaantie 17

**Kutsutut:**

Kerttu Mömmö, pj  
Anitta Pellikka, tuli paikalle klo 17.10  
Ritva Rundgren  
Teemu Kakko  
Anu Mäkelä  
Toivo Piira  
Kai Similä  
Pirjo Keränen  
Riitta Polvi-Karjalainen  
Valto Salonperä  
Leena Hintsala  
Aino Jormakka  
Reetta Lehtiranta, paikalla klo 18.00-19.04  
Katja Vähäkuopus, vastuhenkilö ja sihteeri  
Pauliina Muraja  
Sinikka Maunula, paikalla klo 19.30 asti

### 1. Puheenjohtaja avasi kokouksen.

### 2. Yhteistyö seurakunnan kanssa ikäihmisten yksinäisyyden vähentämiseksi

Diakonissa Leena Hintsala kertoi seurakunnan diakoniatyöstä. Diakonia työssä pystytään tekemään kotikäyntejä ikäihmisten luokse. Tehtävänä on etsiä ikäihmisiä, jotka ovat kaikista heikommassa asemassa ja kohdata avun tarvitsevia. Asiakkaiden kanssa pohditaan heitä askarruttavia asioita esim. tulevaisuudesta selviytymistä ja turvattomuuden tunnetta. Palvelu tehdään rauhassa ikäihmisiä kuunnellen. Tällä hetkellä asiakkaat ohjautuvat palvelun piiriin esimerkiksi kotisairaanhoidon, kotihoidon ja järjestöjen kautta. Vuodessa tehdään keskimäärin 300 kotikäyntiä, joista n. 240 ikäihmisten luokse. Leena pyysi, että diakoniatyöstä kerrotaan ikäihmisille ja hän pyysi ehdotuksia siitä, mistä voitaisiin löytää lisää ikäihmisiä diakoniatyön piiriin.

Seniorineuvosto ehdotti, voisiko asiakkaita löytyä lisää ikäneuvolan ja taloyhtiöiden kautta. Lisäksi todettiin, että ikäihmisten prosessinomaisen liikuntaneuvonnan kautta voisi löytyä asiakkaita palveluiden piiriin.

### 3. Liikkuva Arki -hanke ja ikäihmisten liikuntaneuvonta,

Liikuntasuunnittelija Aino Jormakka kertoi käynnistyneestä Liikkuva Arki -hankkeesta prosessinomaisen liikuntaneuvonnan kehittämiseen. Hankkeen ohjausryhmään valittiin seniorineuvostosta varajäsen Anitta Pellikka. Diasarja ja mainos hankkeesta liitteessä.

### 4. Ollakan puiston yleissuunnitelma

Asemakaava-arkkitehti Reetta Lehtiranta avasi Ollakan yleissuunnitelmaa. Seniorineuvosto totesi, että Ollakan alueen esteetön luontopolku voisi toimia hyvin ikäihmisille suunnattuna luontopolkuna, sillä kerrostalot ovat alueella lähellä. Seniorineuvosto pyysi huomioimaan, että luontopolulla on turvallista liikkua. Tähän pyydettiin kiinnittämään huomiota erityisesti siinä, että koirapuisto ja luontopolku eivät ole liian lähellä toisiaan. Näin esimerkiksi jonkin apuvälineen avulla liikkuvat ikäihmiset voivat liikkua alueella turvallisesti. Kaavaa vielä valmistellaan ja alueen rakentaminen edellyttää ympäristöluvat (läjitys lupa) ja kaava vaatii luontoselvityksiä

(viitasammakko). Kaava on kunnan näkökulmasta valmis kesäkuussa 2024.

## 5. Ikääntyneiden palveluopas

Sinikka Maunula kertoi ikäihmisten palveluoppaasta. Seniorineuvosto esittää, että oppaan fonttikoko laitetaan riittävän isoksi, jotta opas on helpommin luettava. Lisäksi seniorineuvosto esittää, että opas luettaisiin ääneen kunnan nettisivuille, jotta se olisi kaikille saavutettavissa. Seniorineuvosto kommentoi myös oppaan sisältöä. Valmista opasta on hyvä olla jaettavissa: kunnan eri yksiköissä, seurakunnassa, uusille asukkaille, asukastuvalla, ikäneuvolassa ja eläkejärjestöissä. Opas valmistuu huhtikuun aikana.

## 6. Soveltavan liikunnan kehittämisohjelman ikäihmisten ja pitkäaikaissairaiden osalta

Käytiin läpi soveltavan liikunnan kehittämisohjelman ikäihmisten ja pitkäaikaissairaiden osuus. Seniorineuvosto totesi, että liikuntapaikat ovat tärkeitä olla molemmin puolin Kempelettä saavutettavuuden mahdollistamiseksi.

## 7. Muut asiat

Eloa ja iloa kylille -hankkeen Ikiliikkuja webinaarit:

- 9.4. klo 17.00-17.45 Ravinnosta vireyttä ja hyvinvointia ikääntyneelle liikkujalle. Ravitsemuksella voidaan vaikuttaa ikääntyneen vireystilaan, hyvinvointiin ja terveyteen. Entä ikääntynyt liikkuja – tarvitseeko hänen huomioida ravitsemuksessaan jotain? Lisätietoja <https://www.popli.fi/tapahtumat/ravinnosta-vireytta-ja-hyvinvointia/>
- 10.5. klo 13.00-13.30 Opi helppoja kotijumppia. Tule mukaan etäyhteydellä toteutettavaan jumppatuokioon. Opi käytännössä, kuinka voit hyödyntää Ikäinstituutin valmiita Ikiliikkuja-liikuntaohjelmia ja ohjattuja liikuntavideoita kotijumppassa. Lisätietoja <https://www.popli.fi/tapahtumat/opi-helppoja-kotijumppia/>
- Pohjois-Pohjanmaan Ikiliikkuja-oppimisverkostotapaaminen to 18.4.2024 paikan päällä klo 9–15.00 (toivottavaa) tai etänä klo 9.15–12 PoPLi ry:n toimistolla, Sammonkatu 6, 90570 Oulu / Teams. Tapaamisen teemana on Kohtaako kysyntä ja tarjonta - iäkkäät liikkumaan toimintakyvyn mukaan. Iäkkään ohjautuminen hänelle sopivan liikuntaharjoittelun pariin vaatii sujuvaa ja tiivistä yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Palvelut tulisi määritellä toimintakyvyn mukaan ja tarjontaa pitäisi olla kaikille. Omista palveluista viestiminen laadukkaasti iäkkäille ja ammattilaisille mahdollistaa ohjautumisen oikeaan palveluun. Ilmoittautuminen: <https://www.lyyti.fi/reg/PohjoisPohjanmaaOppimisverkosto2024>
- Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri järjestää kaksi maksutonta maakunnallista vanhusneuvostotilaisuutta Pohjois-Pohjanmaan kuntien ja hyvinvointialueen vanhusneuvostoilta. Puheenjohtaja kutsui seniorineuvoston Oulunsalon tilaisuuteen, joka järjestetään perjantaina 26.4.2024 Oulunsalo-talolla, Mäntypellonpolku 10, 90460 Oulunsalo. Lisätietoa liitteessä. Ilmoittautumiset Kerttu Mömmölle 2.4.2024 mennessä.

## 8. Seuraavan kokous 29.4. klo 17 Yliikylän päiväkodin porinatuovassa. Aiheena on seniorineuvoston toimintasuunnitelma.

## 9. Kokous päätettiin klo 20.00

Kerttu Mömmö  
puheenjohtaja

Katja Vähäkuopus  
vastuuhenkilö ja sihteeri