



PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ



Heinola

Ikäihmisten
hyvinvointisuunnitelma
2021-2025

1. TURVALLINEN ARKI JA MATALAN KYNNYKSEN KAUPUNKI

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
<p>Toimiva ja turvallinen ympäristö</p> <p>Turvallinen asuminen</p> <p>- Ikääntyneiden mahdollisuus asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään</p> <p>Hyvin toimivat yhdyskuntatekniset palvelut</p> <p>- Turvallinen liikkuminen</p> <p>Terveelliset toimintatilat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Heinolassa turvallista liikkua, penkkejä on -> katujen ja puistokäytävien puhdistus talven jälkeen • Matkustaminen keskussairaalaan huolestuttaa • Pankkipalveluihin pääseminen • Heinolassa edullista asua • Helppi-puhelin kaikkeen mahdolliseen (matalan kynnyksen palvelupiste) • Perusturvallisuus • Oman ikääntymisen ennakointi: Edunvalvontavaltuus, oman asunnon kunto/putkistot, sähköt jne. • 72h varautumisen hoitaminen 	<p>Ikäihmisten liikenneturvallisuus hanke</p> <p>Kiinteät värikoodatut penkkireitit</p> <p>Liikenneturvallisuustyöryhmä, esteettömyyskävely ja sen perusteella tehdyt parannukset</p> <p>Digiapu + Osuuspankin kanssa yhteinen digitapahtuma Varmuutta verkkoon</p> <p>Asumisen kehittämisohjelma valmistunut 2023 lopussa</p> <p>Asiakaspalvelupiste Spotissa</p>
<p>Avun saanti</p> <p>Sujuvat lähi- ja etäpalvelut kaikilla eri elämän alueilla ja elämänvaiheissa.</p> <p>Haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevien huomioiminen tuen muodoissa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miten löydetään henkilöt, jotka tarvitsevat apua? • Ikäihmisten hyvinvointiohjaaja • Terveystoiminta lähipalveluna • Laitoksessa olevien arvostus ja kohtaaminen • Kuljetuspalvelut • Kotoa lähteminen kauppaan tai eri tilaisuuksiin • Kaupungin "laita-alueiden" huomioiminen • Tapaamismahdollisuuksien säilyttäminen asioita hoitavien viranhaltijoiden kanssa (ovet lukossa kaupungintalolla) -> henkilöiden jalkautuminen, saavutettavuus 	<p>Ikäihmisten hyvinvointiohjaaja aloitti 3/2023, palveluohjauksellinen päivystys kirjastossa.</p> <p>Alueellinen etsivä vanhustyö käynnistynyt, ei toimi vielä Heinolassa. Tämä edelleen haaste.</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
Riittävä toimeentulo	<ul style="list-style-type: none"> Taloustaloudet (ruoka, lääkkeet, siivous) 	<p>Tuki Kämmen toiminnalle</p> <p>Puistoruokailu 2023 + maksuttomat yhteisölliset ruokailut</p> <p>Kenkien liukuesteavustus 10€</p> <p>Yli 70-vuotiaiden kaupungin liikuntaedut</p> <p>Maksuton Kulkunen kampanja/kokeilu</p>
Digiturvallisuus Some- hyötyjen ja -vaarojen huomioiminen	<p>Digiturvallisuus puhuttaa. Osaamista laitteiden käyttöön kaivataan. Voisiko tietoa opastuksesta saada jo ostovaiheessa?</p> <ul style="list-style-type: none"> Uskaltaminen Käyttötaidot Varattomuus Sähköinen tunnistautuminen huolestuttaa / ei henkilökorttia Syrjäytymistä ilmenee, aikaa oppimiseen, kannustus Tekstiviestit ja paperiposti Voisiko olla ”yleinen edunvalvoja” joka auttaa esim. pankkipalveluissa <p style="text-align: right;">Luonnos</p>	<p>Apua digiasioissa tarjoavat kaupungin kirjaston digiopastus ja Jyränkölän digiklinikka. Erityisesti ikäihmisten toivotaan löytävän näistä tukea palveluiden käyttöön ja asiointiin.</p> <p>Osuuspankin kanssa yhteistyössä Varmuutta verkkoon –tapahtuma 10/2023.</p> <p>Digiturvallisuuspäivä yhteistyössä Jyränkölässä, luentoja ja työpajoja 9/2023.</p>

2. MIELEN HYVINVOINTI - ILO ASUU HEINOLASSA

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
Mielen terveys	<ul style="list-style-type: none"> • Digitaalisuus • Yksinäisyys, ystävistä ja terveydestä luopumista • Perusasiat kuntoon • Turvallisuus • Palveluille ”kasvot” • Ikä ei ole este • Kiitollisuus, toivo, hyväksyminen, innostuminen ja innostaminen • Elämän perusasiat kunnossa • Kokoon tumisia vielä enemmän, tapahtumat, keskustelukerhot, musiikki, liikunta, Tuttis, asukastuvat • Tervehtiminen, kuulumisten kysyminen • Kulttuurikahvilatoiminta 	<p>Osallistavan budjetoinnin (puistoruokailu, istutustalkoot) ja muiden tapahtumien kautta mielen hyvinvoinnin tuki</p> <p>Kulttuuripolku 2024, myös laitosasumiseen</p>
Minäpystyvyys Elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa	<ul style="list-style-type: none"> • Helpot vaikuttamistavat • Kuntalaisaloitteet • Osallistava budjetointi (OSBU) 	<p>Osallistava budjetointi toteutunut</p> <p>Ikäihmisten hyvinvointikysely 6/2023</p>
Perheiden hyvinvointi		

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
<p>Hyvinvointia luonnosta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vesistön hyödyntäminen • Tapahtumia alppiruuusupuistoon 	<p>Penkkireitit 2023</p> <p>Jyrängön esteetön rantareitti 2023</p> <p>Ulkoilu- ja luontoreitit. Karttoja olemassa ulkoiluun kävellen ja pyöräillen.</p>
<p>Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen väheneminen</p> <p>Turvalliset lähisuhteet</p> <p>Perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy ja puheeksi ottaminen.</p> <p>Palautuminen koronaepidemiasta</p>		<p>Etsivä vanhustyö + moni muukin toiminta</p>

3. ASUKKAAT, OSALLISUUS JA TOIMIJOIDEN VÄLINEN YHTEISTYÖ

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyä vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
<p>Osallisuuden kokemus yhteisöissä ja verkostoissa</p> <p>Joukkoon kuulumisen tunne</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jyränkölän ja seurakunnan toiminta sekä yhteistyö kaupungin kanssa Korona-ajan puhelut ja Heinola hyppysissä -lehtinen koettiin hyväksi Eriarvoisuutta (tulosteita kaivataan) Yhteistyö toimialojen kesken Spotin palvelut Vanhusneuvoston rooli Harrastukset ja kulttuuri Aina viestintä -> tieto sisällöstä, markkinointi Hyppynen, Heinolan Uutiset, toisto, myös puheena 	<p>Työskentely ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman rakentamiseksi käynnistyi vanhusneuvoston työpajassa.</p> <p>Ikäihmisten kulttuuripolku käynnistyy 1/2024, vahva tavoite osallisuuden lisäämisestä.</p> <p>Heinola hyppysissä laajentunut. Tiedottamista muutoin kuin verkon kautta lisätty.</p> <p>Tulosteet hva palvelut ikäihmisille ja LSL Heinolan aikataulut</p> <p>Järjestöyhteistyö, Kohtaamisten aamut kuun 1.perjantai</p> <p>Yhteinen valtakunnallinen vanhusneuvostopäivä marraskuussa 2023</p> <p>Hyvinvointialueen, kaupungin, seurakunnan ja Jyränkölän verkosto muodostettu ja kokoontunut kahdesti 2023</p>
<p>Osallistumismahdollisuus järjestettyyn toimintaan</p> <p>Koronahaaste: Kokoavan toiminnan jatkuminen, käynnistyminen ja uusiutuminen koronan jälkeen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jatkuvuus osallisuudelle, kuka koordinoi Kipinöitä (ideat) pitäisi saada jotta innostuu, eläkkeelle jääminen kriittinen kohta Taloudelliset rajoitteet 	<p>Liikuntabussi-toimintaa on kehitetty ja ikäihmisten ruokailuihin ja virkistyspäiviin järjestetään kuljetuksia.</p> <p>Palvelutaksi Kulkusen ilmaiskäyttöjakso kaikille kaupunkilaisille. Pilotti helmikuun 2023 loppuun asti.</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
Virkeä vapaaehtoistoiminta	<ul style="list-style-type: none"> Talotsempparitoiminta Järjestöjen yhteistyö ja toimintatori sekä yhteys päättäjiin Talkoohenki puuttuu/vähentynyt, yhdistystoiminnan muutos, sitoutuminen 	<p>Järjestöjen/yhdistysten aamukahvit kuun 1. perjantai Jyräncölässä</p> <p>Jyräncölän ja seurakunnan vapaaehtoisverkosto</p>
Vaikuttamismahdollisuudet	<ul style="list-style-type: none"> Kulttuurikahvilaan ideaboksi Vaikuttamisen tehottomuus mietityttää 	<p>Osallistava budjetointi</p> <p>Hallintosääntö §151 mukainen aloiteoikeus</p> <p>Vanhusneuvostossa vakipykälänä toimialojen terveiset vanhusneuvostolle ja vanhusneuvoston terveiset toimialoille</p>

4. KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ
TERVEELLISET ELINTAVAT SEKÄ
PÄIHDEHAITTOJEN VÄHENEMINEN

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
Kokemus terveydestä ja toimintakyvystä	<ul style="list-style-type: none"> Olemassa olevien palveluiden hyödyntäminen, tarjontaa on. Vanhusten ”neuvola” Liikkuminen hankalaa, Kulkusen reitti muuttunut (reitin laajentaminen, Kirkonkylä), kutsutaksi Päivätoiminta (Kyllikki-toiminta) 	<p>Ikääntyneiden terveyden päivä 8/23</p> <p>Kaatumisten ehkäisy tapahtuma 11/23</p> <p>Päivätoimintaryhmät ikääntyneille, 2 ryhmää vuonna 2023 (Jyränkölä, kaupunki, srk)</p>
Riittävä liikkuminen	<ul style="list-style-type: none"> Ryhmätoiminta tärkeää, ihmisten kanssa toimiminen. Mistä saa tietoa? Liikunta- / kulttuurisetelit Toimintaympäristö kuntoon mm. Seniori-kuntosali 	<p>Seniori kuntosali herätti runsasta keskustelua ja nähtiin tärkeäksi toiminnaksi Heinolassa 2023. Uimahallin kuntosalilla erilliset seniorivuorot ma 8-10, ke 8-11 ja pe 8-11 käynnistyneet 2024.</p> <p>Ikäihmisten harrastuslehti</p>
Terveellinen ravitsemus ja syömisestä taitojen vahvistuminen		<p>Yhteisöllisten ruokailujen vahvistaminen. Seurakunnilla vahva rooli. Ruokailupisteiden ja ruokailijoiden määrä on kasvanut, resurssien tarve (kuten vapaaehtoisten määrä) on lisääntynyt ja toiminnan käytänteet ovat kehittyneet.</p> <p>Kämminen ruokajakelu</p>

Hyte-tavoite 2021-2025	Toimenpiteitä (Päivittyy vuosittain)	Toteutunutta 2022-2023
<p>Riittävä lepo ja palautuminen</p> <p>Jaksamisen lisääminen koulu-, opiskelu- ja työelämässä.</p>		
<p>Päihdehaittojen väheneminen</p> <p>Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisempää kuin maassa keskimäärin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miten saada selville alkoholi/päihdehaitoista tai väkivallasta? • Kriisitilanteissa, esim. kun jää yksin, voi turvautua päihteisiin • Yksinäisyys 	<p>Pilke-ryhmä ikäihmisille. Se on Sininauhaliiton kehittämää päihdetyötä, Toiminta tarjoaa vertaistuellista ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille, joilla on tai on ollut päihdeongelmia. Pilkkeeseen etsitään, kutsutaan ja saatetaan syrjään jääneitä, päihteitä käyttäviä tai käyttäneitä ikäihmisiä. Ryhmään voi osallistua ilman vaatimusta päihteettömyydestä tai raitistumisesta.</p>
<p>Perhe- ja lähisuhdeväkivallan sekä ongelmapelaamisen väheneminen</p> <p>Neljän tuulen ilmiöt (päihteet, mielenterveys, ongelmapelaaminen, perhe- ja lähisuhdeväkivalta) kytkeytyvät usein toisiinsa.</p>		