

# Senioripalvelut

Vuosisuunnitelma 2022

Saija Kelahaara

Petra Nevalainen

# Yleistä

Kunnan perustehtävä on terveyden- hyvinvoinnin- ja turvallisuuden edistäminen. Terveydenedistämisestä säädetään terveydenhuoltolaissa ja kuntalaissa. Se on tietoista vaikuttamista terveyteen ja hyvinvoinnin taustatekijöihin, kuten elintapoihin, elinoloihin ja elinympäristöön sekä palvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen. Hyvinvoinnin edistäminen on kunnan tuottamien mahdollisuuksien lisäksi kuitenkin jokaisen kuntalaisen omalla vastuulla ja omia valintoja päivittäisessä elämässä.

Senioripalveluiden toiminta tukee yksilön mahdollisuuksia tehdä hyviä valintoja.

Senioriohjaajan toimesta järjestetään matalankynnyksen toimeliaisuuksia, liikuntahetkiä, kotikäyntejä tai sovittuja tapaamisia toimistolla sekä digiopastusta kunnan asiointipisteellä seniori-ikäisille.

Senioritoimintaan kuluvat myös opetuksen (esim. digiohjauksen), luentojen, kyselyjen, tapahtumien ja pienten retkien suunnittelu ja toteutus omana toimintana tai yhteistyökumppaneita hyödyntäen sekä kunnan seniori-ikäisiä koskevat hankkeet, silloin kun ovat ajankohtaisia.

Ikääntyneille suunnattu kunnan järjestämä senioritoiminta on aina vapaaehtoista.

Toimintaan osallistutaan omien voimavarojen mukaan ja paikalle voi tulla askareita seuraamaan tai nauttimaan tunnelmasta.

Pääasia toimeliaisuuksissa on, että teemme asioita yhdessä, nauttien hetkistä, olemalla hetkessä.

Mielenhyvinvointi, fyysinen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi on keskiössä toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa läpi vuoden, joissa vuodenajat, juhlapyhät ym. rytmittävät toteutusta, mutta ennen kaikkea senioreiden toiveiden mukaisesti sisältö muokkautuu ja toiveita sekä vinkkejä otetaan vastaan ympärivuoden.

Erilaiset hankkeet osallistavat myös seniori-ikäisiä ja ensi vuonna jatkuu ympäristöministeriön tukemana ikääntyneiden asumisen ennakoinnin hanke - Eloisaa asumista senioreille Kärkölässä.

# Talven keskellä – joulukuu, tammikuu, helmikuu

## Jatkuva toiminta

- asiointikytyt
- teemalliset toimeliaisuusuhetket
- matalankynnyksen liikunta
- asumisen ennakointi
- kirjastokäynti x1 kk.



## Erityistä juuri nyt:

- liikkeen/ liikunnan merkitys



**Teema: mielen hyvinvointi**

# Kevään vallitessa – maaliskuu, huhtikuu, toukokuu

## Jatkuva toiminta

- asiointikyvyti
- asumisen ennakointi
- teemalliset toimeliaisuusuhetket
- matalankynnyksen liikunta
- kirjastokäynti x1 kk.

## Erityistä juuri nyt

- digitaitojen vahvistaminen
- omaishoitajien valmennukset



**Teema: digitaidot ja viestintä**

# Kesän ympäröimänä – kesäkuu, heinäkuu, elokuu

## Jatkuva toiminta

- asiointikytyti
- asumisen ennakointi
- teemalliset toimeliaisuusshetket
- matalankynnyksen liikunta.

## Erityistä juuri nyt

- Kesäinen tapahtuma



**Teema: ulkoilu ja yhdessä olo**

# Syksyn lomassa – syyskuu, lokakuu, marraskuu

## Jatkuva toiminta

- asiointikytyti
- asumisen ennakointi
- teemalliset toimeliaisuushetket
- matalankynnyksen liikunta
- kirjastokäynti x1 kk.

## Erityistä juuri nyt

- teemaluento
- vanhustenviikko



**Teema: kädentaidot ja ravitseminen**