

Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Porin kaupunki



Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnan tehtävänä

- Kunnilla on lakisääteinen velvoite edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Tehtävä on laaja-alainen ja poikkihallinnollinen. Hyvinvointia edistäviä toimia tehdään kunnan kaikilla sektoreilla. Lisäksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tehdään yhteistyössä paikallisten ja alueellisten toimijoiden kanssa.
- Vuosittain raportoidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kehityksestä ja kerran valtuustokaudessa valtuusto hyväksyy laajan hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman. Lisäksi kunnan tulee strategiassaan huomioida hyvinvointiin liittyvät asiat.
- <https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvointi-ja-sivistys/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>

Ikäystävällinen kunta

- Luo mahdollisuudet hyvään elämään. Iäkkäiden asukkaiden toiveita ja tarpeita kuunnellaan. Suurin osa iäkkäiden ihmisten käyttämistä palveluista on muita kuin sosiaali- ja terveystalveta. Kunta vaikuttaa merkittävästi siihen: mitä palveluja kunnassa on tarjolla, miten helposti palveluja on saatavilla, kuinka lähellä ja saavutettavissa palvelut ovat ja kuinka selkeä ja toimiva kokonaisuus palveluista muodostuu. Palvelut voivat olla helposti saavutettavissa monin tavoin. Ne voivat sijaita fyysisesti lähellä, liikkua asiakkaan luokse tai olla sähköisinä paikasta riippumattomia.
- <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>

Miten löydetään erityistä tukea tarvitsevat ikäihmiset?

- Kotona asuu yhä enemmän iäkkäitä henkilöitä, jotka eivät itse kykene hakemaan apua tai tunnistamaan omaa avuntarvettaan. Heikoimmassa asemassa olevat ikäihmiset tarvitsevat erityistä tukea ja huolenpitoa.

Hyvinvointi

- Ihmisten hyvinvointi merkitsee ihmisille eri asioita elämänkaaren eri vaiheissa.
- Hyvinvointiin vaikuttavia osatekijöitä ovat: terveys, toimeentulo, asuminen, puhdas ympäristö, turvallisuus, itsensä toteuttaminen, läheiset ihmissuhteet ym.
- Kaikenikäisille suunnattu ympäristö, toiminta, palvelut ja niiden esteettömyys ja saavutettavuus tukevat myös ikääntyneiden hyvinvointia. Näiden asioiden parissa työskennellään kaupungin kaikilla toimialoilla.
- Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelman painopisteet 2025 ovat: mielen hyvinvointi, liikkuminen, terveelliset elintavat, osallisuus ja aktiivisuus sekä turvallinen ja viihtyisä elinympäristö. <https://cms.pori.fi/uploads/sites/2/2023/01/hyvinvointisuunnitelma2025-final-1.pdf>

Liikunta:

- Ikäihmisten omat ohjatut ryhmät Porissa: <https://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaa-ikaantyvillle/>
- Jumppavideoita löytyy kaupungin verkkosivuilta: <https://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunta/liikuntaneuvonta/kotitreeneja-ikaluokittain/>

- Tapahtumia: kuntokävelyvuoro Karuhallissa, seniorien liikuntamaa, testauspäivät, kesäliikuttajien ohjelmaa, avoimien ovien päiviä ja uimahallille tutustumispäivä. Kuntokampanjat. Ulkoiluystävätoimintaa.
- Terveyskioski keskustan uimahallin aulassa: <https://www.pori.fi/vapaa-aika/liikunta/liikunta-neuvonta/>
- Liikuttamo – kirjastokortilla lainattavana liikunta- ja retkeilyvälineitä maksutta pääkirjastolta. Liikuntavälineitä löytyy myös osasta lähikirjastoista.

Kulttuuri:

- Kulttuurireseptikohteina: Porin kaupungin museot ja kaupunginorkesteri Pori Sinfonietta
- **Kulttuurireseptejä** jakavat esimerkiksi OLKA-pisteet Satasairaalassa ja Maantienkadulla sekä järjestöt. Kulttuuriresepti on vapaalippu kahdelle henkilölle yhteen kulttuurikohteeseen. Resepti on tarkoitettu haastavassa elämäntilanteessa olevalle satakuntalaiselle. Lisää kulttuurin saavutettavuutta ja mataloittaa osallistumisen kynnyksiä. www.sata.fi/kulttuuriresepti
- **Kulttuurikaveri** on vapaaehtoinen kanssakokija ja vertaisopas. Kulttuurikaveri voi lähteä museoon tai muuhun kulttuurikohteeseen, jos yksin lähteminen tuntuu haastavalta. Kulttuurikaverin saa halutessaan mukaansa kulttuurivierailulle esimerkiksi Ikäkeskuksesta tai OLKA-pisteeltä.
- Kaupungin kulttuuriyksikkö koordinoi seniorityöryhmää, joka järjestää ja organisoii vuosittain kaksi ikäihmisille suunnattua tapahtumaviikkoa; Seniorien kulttuuriviikko keväällä ja Valta-kunnallisen vanhustenviikon tapahtumaviikko syksyllä, kokoaa painetun esitteen: [porin-senioripalvelut-esite-syksy-2024-netti.pdf](https://www.pori.fi/porin-senioripalvelut-esite-syksy-2024-netti.pdf)
- Kirjastot: Celian äänikirjapalvelut, kirjallisuustapahtumat ja kirjailijavieraat, lukupiirit, näytellyt, seniorikaraoke. Liikkuvat palvelut: siirtokokoelmia palvelutaloihin + kotipalvelu asiakkaille, jotka eivät itse pääse kirjastoon, kirjastoauto. Digiopastusta. <https://kirjasto.pori.fi/>
- Museot: kulttuurireseptikohteita, kulttuurikapsäkit viriketoiminnan ohjaajille lainattavissa pääkirjastolta, tapahtumia. <https://www.pori.fi/vapaa-aika/kulttuuri/museot/>
- Sinfonietta: kulttuurireseptikohteita ja Pro Pori Sinfonietta ystävähdistyksen kautta mahdollisuus saada konserttikaveri. <https://sinfonietta.pori.fi/>

Kansalaisopisto:

- Erikseen eläkeläisille suunnattuja kursseja: kuntosaliryhmiä, seniorijumppaa, tasapainoharjoitteita, kuntopiiriä, joogaa, kädentaitokursseja, digitaitokursseja, kielikursseja.
- Luentotoimintaa, ikääntyvien yliopiston luennot, Torstai-akatemia, toivelaulutuokiot, Vanhusten viikolla tilaisuuksia ym.
- www.pori.fi/kansalaisopisto/

Yhteisölliset ruokailut:

- Oppilaiden ruokailusta ylijäänyttä ruokaa tarjolla päivittäin vaihteleva määrä yhteisöllisissä ruokailuissa ja ruokajaoissa. Mahdollisuus tehdä ekoteko ja osallistuminen on kaikille avointa. Toimintaan ei ole ennakkoilmoittautumista, eikä annoksia voi varata etukäteen.
- Toiminnan tavoitteena yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen, hyvinvoinnin edistäminen. Toteuttajina kaupungin toimijoiden lisäksi yhdistyksiä ja seurakuntia.
- Lisätiedot ruokailupaikoista, vastuutahoista ja aikatauluista: <https://www.pori.fi/hyvinvointi/ruoka-aputoiminta-porissa/>

Vaikuttamistoimielimet:

- Vanhusneuvosto www.pori.fi/vanhusneuvosto
- Vammaisneuvosto www.pori.fi/vammaisneuvosto
- Rintamaveteraaniasiain neuvottelukunta www.pori.fi/kaupunki-ja-hallinto/paatoksenteko/toimielimet/vaikuttamistoimielimet/rintamaveteraaniasiain-neuvottelukunta/

YHTEISTYÖ

Hyvinvointialue:

- Ikäihmisten palvelut hyvinvointialueella <https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/ikaantyneet/>
- Porin kaupungin ja hyvinvointialueen välinen yhteistyö kaikenikäisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Yhdistykset

- Yhdistyksillä on merkittävä rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Yhdistystoiminnan kautta monenlaiset harrastukset, osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet mahdollistuvat. Yhdistysten toiminta ja erilaiset hankkeet.
- PRH:n tilastojen mukaan Porissa oli 7.11.2023 yhteensä 1661 yhdistystä.
- Porin kaupungin verkkosivut yhdistyksille: www.pori.fi/yhdistyksille
- Yhdistysyhteistyöohjelma: https://cms.pori.fi/uploads/sites/2/2023/12/yhdistusyhteisty-oojelma_2023_kh_v2.pdf

Seurakunnat

- Porin ev.lut. seurakuntayhtymä ja paikallisseurakunnat: <https://www.kirkkoporissa.fi/etusivu>

Tiivistelmä 17.10.2024



Päivi Erkkö
Kehittämisasiantuntija
Konsernipalvelut / Strategia- ja hyvinvointiyksikkö
Porin kaupunki
+358 44 701 4389
paivi.erkko@pori.fi

www.pori.fi