

VAIKUTA KUNTASI IKÄIHMISTEN ELÄMÄÄN!



**Vinkkivihko
vanhusneuvostoille**

Sisällys

Esipuhe.....	3
Vanhusneuvosto – vanhojen ihmisten osallistumisväylä.....	4
Käytännön toimintamalleja.....	9
Valtaa Vanhuus -verkosto.....	10
LIITTEET.....	11
1 Mikä on vanhusneuvosto?.....	11
2 Kättä pidempää! Malliperehdytys uusille vanhusneuvoston jäsenille.....	12
3 Kansalaisraati-menetelmällä parannetaan asukkaiden elinolosuhteita.....	13
4 Liikuntaraadit kannustavat hyvään suunnitteluun.....	14
5 Valtaa Vanhuus -teesit.....	15



**VALTAA
VANHUUS**

.FI

Esipuhe

Suomen kunnissa on vuonna 2014 yhteensä 304 vanhusneuvostoa. Vanhusneuvoston jäsenet edustavat vanhoja ihmisiä useimmiten erilaisten järjestöjen edustajina. Vanhojen ihmisten määrä kasvaa harppauksin tulevina vuosina. Heidän osaamisensa ja kokemuksensa tuovat lisäarvoa hyvän elämän suunnitteluun ja rakentamiseen. Se on suuri mahdollisuus kunnissa, ja vanhusneuvostot ovat hyvä väylä siihen.



Vanhusneuvostojen asema on vahvistunut ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista säädetyn lain (vanhuspalvelulaki) voimaantulon myötä. Nyt on oikea hetki ottaa toimintatapoihin uusia näkökulmia ja askeleita. Vanhusneuvosto on parhaimmillaan elävä yhteys vanhoihin ihmisiin ja heidän järjestöihinsä omalla alueellaan.

Vanhojen ihmisten hyvän elämän kulmakiviä ovat turvallinen ympäristö, läheiset ihmiset, ystävät ja naapurit sekä jokapäiväisten palvelujen helppo saatavuus. Näiden asioiden ja niihin liittyvien toimenpiteiden tulisi olla kaikkien vanhusneuvostojen työlliställä.

Tämä vinkkivihko syntyi Valtaa Vanhuus -järjestöverkoston yhteistyön tuloksena. Halusimme koota järjestöissä ja eri kunnissa syntyneitä ideoita, ja jakaa niitä eteenpäin.

Toivomme hyviä aloitteita ja ideoita vanhojen kuntalaisten hyvinvoinnin parantamiseksi!

Elokuussa 2015

Valtaa Vanhuus -verkosto

VANHUSNEUVOSTO – vanhojen ihmisten osallistumisväylä

Kunnan on asetettava vanhusneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä. Vanhusneuvosto voi olla kunnan tai kuntayhtymän asettama. **Vanhusneuvosto on kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamisväylä ikääntynyttä väestöä koskevissa asioissa.** Tällaisia asioita ovat esimerkiksi jokapäiväiseen elämään ja asumiseen, palvelujen saatavuuteen, kauppojen palveluihin ja sijoittumiseen, liikenteeseen sekä terveydenhoito- ja hoivapalveluihin liittyvät ratkaisut.

Vanhusneuvosto on kanava, jolla vanhojen ihmisten pitkä elämäkokemus saadaan kunnan eri toimintojen suunnittelun ja toteutuksen käyttöön.

Vanhusneuvosto on parhaimmillaan elävä yhteys vanhoihin ihmisiin ja heidän edustamiinsa järjestöihin ja ryhmiin paikallisesti. Kokemusten ja tietojen perusteella vanhusneuvosto tuo esille kehittämistarpeita, ideoi uudistuksia ja ottaa kantaa vanhojen ihmisten näkökulmasta. Kehitysideoiden ja uudistusten ei tarvitse maksaa paljon, vaaditaan vain uusia toimintatapoja. Vanhusneuvoston toiminta on ketterää ja joustavaa, se reagoi nopeasti ja ottaa kantaa epäkohtiin.

Jäsen edustaa kaikkia vanhoja ihmisiä

Vanhusneuvoston jäsenyys on tärkeä tehtävä. Siihen nimitetään kuntalainen, joka on persoonallisilla ominaisuuksillaan ja toiminnallaan osoittanut osaamisensa vanhoja ihmisiä koskevissa asioissa. Jäsen edustaa kaikkia vanhoja ihmisiä omasta poliittisesta tai muusta taustayhteisöstään riippumatta.

Vanhusneuvoston jäsenet kuulevat herkästi erilaisten toimijoiden heikotkin toivomukset. Vanhusneuvosto kokoaa vanhojen ihmisten, eläkkeellä olevien asiantuntijoiden tiedot ja kokemukset käyttöönsä. Eri ammateissa toimineet, eläkkeellä olevat ihmiset ovat hyvänä taustatukena. Vanhusneuvosto hyödyntää olemassa olevaa tietoa, eri toimijoiden ideoita, toimintoja ja hyväksi koettuja malleja sekä jalostaa ja muuntaa ne oman näköisekseen. Pyörää ei aina tarvitse keksiä uudelleen. Vanhusneuvosto tietää ja tiedostaa kunnan taloudelliset realiteetit. Vanhusneuvosto tietää myös, että pienellä budjetilla, suurella innostuksella ja lämpimällä sydämellä saa aikaan hyviä tuloksia. Parhaimmillaan vanhusneuvosto ei vain vaadi, vaan myös tuo ratkaisuehdotuksia.

Vanhusneuvoston jäsenet vaihtuvat säännöllisesti, joten on hyvä varmistaa vanhustyön asiantuntemus ja osaaminen vanhusneuvostossa. Pienempi vanhusneuvosto on ketterämpi kuin suuri.

Vanhusneuvoston jäsen

- edustaa kaikkia vanhoja ihmisiä, riippumatta jäsenen omasta poliittisesta tai muusta taustayhteisöstään
- on kehittämismyönteinen, innostunut tehtävästään
- on rohkea, uskaltaa visioida, ideoida ja esittää näkemyksensä
- on pitkäjänteinen, sitoutuu neuvoston työhön
- tiedostaa, ettei kaikki vanha ole huonoa ja kelpaamatonta.

Vanhusneuvoston jäsenen perehdytys

- On tärkeää, että uusi vanhusneuvoston jäsen perehdytetään kunnan toimintakenttään, asioihin ja -prosesseihin. Näin jäsen voi ryhtyä täysipainoisesti työhönsä.
- Perehdyttäjänä voi toimia aiheen mukaan esim. kunnan terveydenhoitaja, kunnanjohtaja, tai järjestön työntekijä.
- Perehdytyksen kielen täytyy olla konkreettinen ja ihmisläheinen, jotta viesti tulee ymmärretyksi.
- Kysy perehdytystä jo heti tultuasi valituksi!

Vanhusneuvoston jäsenen asiantuntemus käyttöön laajasti

Vanhusneuvoston jäsenillä on laaja kokemus eri alueilta. Jäsenten asiantuntemusta kannattaa hyödyntää:

- lausunnonantajina
- kokemusasiantuntijoina ja kouluttajina hoitoalan oppilaitoksissa ja kehittämishankkeissa
- asiantuntijoina kunnan, järjestöjen ja yhteisöjen seminaareissa ja tapahtumissa.



Mitä asioita vanhusneuvosto käsittelee?

Vanhusneuvostossa käsiteltävät asiat ovat arkista työtä hyvän elämän edistämiseksi. Arkisten asioiden sujuminen yleensä helpottaa kaikkien kuntalaisten elämää. Alla on esimerkkejä asioista, joihin neuvostojen kannattaa kiinnittää huomiota ja tehdä parannusehdotuksia.

Asuminen

Mihin ja miten vanhoille ihmisille tarkoitettuja asuntoja rakennetaan? Yhteisöllisyys ja asuminen tavallisen elämän keskellä vähentävät yksinäisyyttä. Vanhusneuvosto edustaa asiakasnäkökulmaa vanhuspalveluiden hankintaprosesseissa.

- Esteetön asunto, hyvä valaistus, turvalliset ja toimivat saniteettitilat.
- Tietotekniikan hyödyntäminen asumisen turvallisuuden parantamisessa.
- Hissien rakentamisen edistäminen, jotta apuvälineitä liikkumiseen tarvitsevat eivät jää vangiksi omaan kotiinsa.
- Riittävä kodin ja ympäristön valaistus.

Jokapäiväisen elämän turvallisuuden parantaminen

- Asuin- ja palvelualueiden valaistus ja turvallisuutta tuovat kaiteet.
- Katujen kunto, talvella hiekotukset, muu kaatumisen ehkäiseminen.

Kulttuuri

- Ikäihmisten osallistumismahdollisuuksien parantaminen, mahdollisuus osallistua esim. kulttuuritilaisuuksiin.
- Mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan, jossa ikääntyneet itse luovat kulttuuria: kirjallisuutta, kuvataiteita, käsitöitä yms. palvelutaloissa, vanhustenkeskuksissa, asukastaloissa.

Liikenne

- Joukkoliikenteen, palveluliikenteen ja taksien palvelut vanhoille ihmisille, ratkaisut liikkumisen edistämiseksi.
- Liikennevalot, korotetut suojatiet, jalkakäytävien liuskat liikuntaesteisille.

Liikunta

- Yhteistyö kunnan eri hallintokuntien ja järjestöjen välillä ikäihmisten omaehtoisen ja ohjatun liikunnan mahdollistamiseksi ja lisäämiseksi. Yhteistyötä voidaan tehdä poikkisektorisessa yhteistyöryhmässä.
- Kuntien tulisi varmistaa, että ikäihmisille on tarjolla matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ja liikuntaan ohjausta, ohjattuja ryhmiä, ulkoiluystäviä, sopivia liikkumisympäristöjä.
- Tarvittaessa järjestetään tukitoimia, kuten kuljetus ja avustajat.
- Ikäihmisen on tärkeää harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa kestävyyskunnan lisäksi. Kunnan ylläpitäminen tukee itsenäistä kotona asumista, vähentää sairauksia ja lisää hyvinvointia.
- Ikäihmisten tarpeita ja toiveita voidaan kuulla liikuntaraadeissa, joiden ryhmäkeskusteluissa ikäihmiset pääsevät vaikuttamaan kuntansa liikuntatoimintojen ja liikkumisympäristöjen kehittämiseen. Kunnan päättäjät ja virkamiehet saavat liikuntaraadeista välitöntä palautetta ja kehittämisideoita toimintaansa. Lisätietoa liikuntaraadeista sivulla 14.

Teema- ja projektiryhmät

Kootaan tarvittaessa ryhmä jonkin erityisasian kehittämiseksi:

- Miten ikäihmisten yksinäisyyttä voitaisiin vähentää?
- Olisiko liikuntapuisto hyvä ratkaisu liikunnan lisäämiseksi?
- Olisiko mahdollista yhdistää kouluruokailu ja vanhusten ruokailu?
- Voidaanko ylijäävää kouluruokaa myydä vanhoille ihmisille?
- Senioritalojen asukkaiden yhteistyö?
- Miten tekniset ratkaisut parantaisivat vanhojen ihmisten hyvää elämää?
- Miten luoda vanhojen ja nuorten vuorovaikutusta?
- Onko päiväkotilasten ja vanhusten harrastustoimintaa ja/tai liikuntaa mahdollista yhdistää?

Tietotekniikka

- Noin 20 % yli 75-vuotiaista ei käytä internettiä.
- Tietotekniikan soveltamisen edistäminen.
- Palvelut siirtyvät nettiin, vanhojen ihmisten opastaminen.
- Yli 70-vuotiaiden tietotekniikkakurssit. Vanhusneuvosto kartoittaa kurssien tarpeen. Esim. kunnan atk-henkilö voisi pitää kursseja vanhoille ihmisille.
- Nettipuheluyhteyksien avaaminen terveyskeskusten/ seniorineuvoloiden ja kansalaisten välille, opastaminen.
- Nettipisteiden perustaminen palvelukeskuksiin.
- Pankkiautomaattien perustaminen solmukohtiin. Kohtuullinen pankkipalveluiden hinnoittelu.
- Järjestöjen tukeminen opetustyössä.
- Tilaisuuksissa huomioidaan kuulon ja näön heikkeneminen, tiloihin induktiosilmukoita.

Yhdyskuntasuunnittelu

Kuntasuunnittelussa tehdyt päätökset vaikuttavat pitkään. Vanhusneuvosto tekee työtä myös tulevien vanhusten hyväksi.

- Kauppojen, apteekkien, terveyskeskusten, kirjaston, palvelukeskuksen, pankin, postin ja muiden arkielämän palvelujen sijainti.
- Vanhojen ihmisten liikkuminen ja asioinnin helpottaminen.

Yksinäisyyden vähentäminen ja mielen hyvinvointi

- Etsivän työn tehtävänä on löytää ja nähdä niiden vanhusten avuntarve, jotka eivät ole virallisen avun piirissä. Nämä ihmiset ovat todennäköisimmin myös yksinäisiä.
- Mitä kunnassa tehdään yksinäisyyden vähentämiseksi?
 - Kaveritoiminta, järjestöjen vapaaehtoistyö.
 - Naapuriprojektit.
- Yksinäisyyttä voidaan vähentää myös yksinkertaisin arkikeinoin. Hymy ja tervehtiminen sekä toisen huomioonottaminen eivät maksa mitään.

KÄYTÄNNÖN toimintamalleja

Vanhusneuvoston toiminnassa keskeistä on vanhojen ihmisten kuuleminen. Vanhusneuvoston on tärkeä miettiä tapoja, joilla vanhojen ihmisten näkemyksiä saadaan neuvoston tietoon. Yhteistyö tausta- ja vapaaehtoisjärjestöjen kanssa on olennaista. Tutustuminen kunnan palvelutoimintoihin, kuten terveyden- ja sairaanhoitoon, kuntoutuspalveluihin, kotipalveluihin, laitoksiin, senioriasuntoihin, liikuntapaikkoihin, liikenteeseen, kuljetuspalveluihin sekä kulttuuripalveluihin antaa konkreettista tietoa. Lisäksi tarvitaan elävä yhteys suoraan kuntalaisiin.



Hyvän elämän edellytykset eivät aina vaadi lisäresursseja. Uudistuksia voidaan usein toteuttaa käytäntöjä muuttamalla. Positiivinen ja rakentava toimintatapa ei vaadi virallista päätöstä. Jokainen voi vaikuttaa ympäristöönsä omalla toiminnallaan.

Esimerkkejä toimintamalleista ja -muodoista

- Asiantuntijalausunnat: lausunnot kattavat koko elämän kentän.
- Keskustelupalstat netissä ja paikallislehdessä: vanhusneuvoston keskustelupalvelu nettiin, ideoiden poimiminen sieltä.
- Seminaarit ja tapahtumat vapaaehtoisjärjestöjen kanssa: ystäväpalvelut, vanhusten ulkoileminen, järjestöjen yhteinen palvelupäivä.
- Teema- ja projektiryhmät: kootaan ryhmä jonkin erityisasian kehittämiseksi: Miten vähentää yksinäisyyttä? Olisiko liikuntapuisto hyvä ratkaisu liikunnan lisäämiseksi? Voitaisiko kouluruokailu ja vanhusten ruokailu yhdistää? Voidaanko ylijäävää kouluruokaa myydä vanhoille ihmisille? Senioritalojen asukkaiden yhteistyö? Miten tekniset ratkaisut parantaisivat vanhojen ihmisten hyvää elämää? Miten luoda vanhojen ja nuorten vuorovaikutusta?
- Teemaviikoille teemoja on jokaisessa kunnassa runsaasti: terveystalvelut, liikenneturvallisuus, asumisratkaisut, yhteistyö järjestöjen kanssa.
- Vanhojen ihmisten kansalaisraati: Kutsutaan yli 65-vuotiaita ideoimaan kunnan vanhusstrategiaa. Raadin avulla saadaan konkreettisia ideoita ja kehitysehdotuksia.

Toimintaideoita

- Vapaaehtoistyön välitys ja koordinointi.
- Seniorineuvola, matalan kynnyksen neuvontapalvelu.
- Matalan kynnyksen kohtaamispaikka.
- Kulttuuri-, liikunta-, ulkoilukaveritoiminta.
- Kaupunginosayhdistysten ja vanhusneuvoston yhteistyö.
- Mentorointi: eläkkeellä olevat ammattilaiset opastamaan nuorempia ammattilaisia tai opiskelijoita

Viestintä

- Vanhusneuvosto tiedottaa säännöllisesti työstään. Tiedotteet ovat arki- ja selkokieliisiä. Tekstin ulkoasussa ja kirjasinkoossa on huomioitu heikkonäköiset.
- Jokainen yksittäinen vanhusneuvoston jäsen edustaa koko vanhusneuvostoa. On tärkeää, että jäsen kykenee välittämään positiivisia ja rakentavia viestejä muille toimijoille.
- Jokainen neuvoston jäsen on velvollinen tuomaan kuulemansa heikotkin kehittämisehdotukset, moitteet ja parannusehdotukset yhteiseen pöytään.



VALTAA VANHUUS -verkosto

Valtaa Vanhuus -verkosto on seitsemän vanhusalan järjestön luoma kansalaisliike hyvän ikääntymisen puolesta. Haastamme kansalaiset ja päättäjät toimimaan rohkeasti hyvän vanhuuden puolesta, näkemään vanhuuden uudella tavalla. Vanheneminen ei ole sairaus eikä ongelma, vaan luonnollinen osa elämää. Vanheneminen ei ole vain sosiaali- ja terveysasia, vaan koskettaa asumista, liikennettä, kauppaa ja palveluja, esteettömyyttä, kulttuuria ja tietotekniikkaa.

Valtaa Vanhuus -järjestöt ovat Folkhälsans Förbund rf, Ikäinstituutti, Miina Sillanpään Säätiö, Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry, Suomen Senioriliike ry, Suomen Setlementtiliitto ry, sekä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

LIITTEET

Tutustu näihin!

- Kuntalaki, pykälä 27
- Vanhuspalvelulaki, pykälä 11

I. Mikä on vanhusneuvosto?

Mitä laki sanoo?

- Kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista on säädetty kuntalaissa (27 §). Valtuuston on pidettävä huolta siitä, että kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on edellytykset osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Vanhusneuvosto on kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamisväylä erityisesti ikääntyneitä väestöä koskevilla asioilla.
- Vanhusneuvostot tulevat vanhuspalvelulain 11 §:n myötä lakisääteisiksi. Kunnan on asetettava ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien varmistamiseksi vanhusneuvosto ja huolehdittava sen toimintaedellytyksistä.
- Vanhusneuvosto on otettava mukaan ikääntyneen väestön hyvinvointia koskevan suunnitelman valmisteluun sekä palvelujen riittävyyden ja laadun arviointiin. Lisäksi neuvostolle on muutoinkin annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palvelujen kannalta.
- Kunnat ja kuntayhtymät voivat sopia vanhusneuvoston järjestämismallin paikallisesti. Kunnat ovat jo ennen vanhuspalvelulain voimaantuloa perustaneet laajasti vanhusneuvostoja, jotka voivat edelleen jatkaa ja kehittää toimintaansa vanhusneuvostoja koskevat säännökset huomioon ottaen.
- Kuntaliiton kyselyn mukaan vuonna 2012 Manner-Suomen kunnista (320) vanhusneuvosto oli 236 kunnassa, yhdistetty vanhus- ja vammaisneuvosto 55 kunnassa, ja 29 kunnassa ei vielä ollut vanhusneuvostoa. Vanhusneuvostot samoin kuin yhdistetyt vanhus- ja vammaisneuvostot olivat kyselyn mukaan yleensä yhden kunnan neuvostoja.
- Vanhusneuvostoina voivat toimia muunkin nimiset jo valmiina olevat yhteistyöelimet, mikäli niiden asettaminen, tehtävät ja osallistumismahdollisuudet vastaavat vanhuspalvelulain 11 §:ssä asetettuja vaatimuksia.

2. Kättä pidempää!

Malliperehdytys uusille vanhusneuvoston jäsenille

Perehdytys on tarkoitettu uusille vanhusneuvoston jäsenille. Perehdytyksen tarkoituksena on pitää kunnan vanhusneuvoston työskentely tasalaatuisena ja kehittäväenä.

Koulutuksen kesto on ½–1 päivä. Päivän aikana käsitellään keskeiset alueet:

- **Vanheneminen:** mitä se tarkoittaa, miten se vaikuttaa ja muuttaa ihmistä. Koulutuksen voi pitää terveyskeskuslääkäri, kunnan sosiaalihoitaja, tai vaikka aiheeseen perehtynyt kansalaisopiston opettaja.
- **Vuorovaikutustaitojen perusasiat.** Kouluttajana psykologian opettaja, terveyskeskuspsykologi, työväen/kansalaisopiston yhteiskunnallisten aineiden opettaja.
- **Lait ja asetukset käytännössä:** kuinka niitä sovelletaan käytäntöön, kuinka saadaan sisältö eläväksi? Kouluttajana sisällön mukaan kunnanjohtaja tai tekninen johtaja/maankäyttöjohtaja.
- **Tiedottamisen perusasiat:** viestin sisältö ja ulkoasu. Kouluttajana viestinnän asiantuntija.
- **Tietokoneen keskeiset ohjelmat.** Koulutuksessa käydään läpi käytössä olevat perustietokone- ja sähköpostiohjelmat, sosiaalinen media ja sen hyödyntäminen tiedottamisessa.

Koulutuksen paikkana voi olla kirjasto tai kunnantalo. Kirjastossa ollaan tiedon äärellä. Kirjaston henkilökunta voi tulla mukaan koulutukseen.

3. Kansalaisraati-menetelmällä parannetaan asukkaiden elinolosuhteita

Kansalaisraati on osallistavan lähidemokratian menetelmä, jonka avulla saadaan esiin paikallisten asukkaiden tai tietyn väestöryhmän näkemykset alueen tai aihepiirin kehittämiseksi. Usein kansalaisraadeissa keskustellaan vaikeista, monitulkintaisista ja tunneherkistäkin asiakysymyksistä, jotka jakavat mielipiteitä paikallisyhteisössä.

Kansalaisraati kootaan edustamaan mahdollisimman kattavasti niitä ihmisiä, joita käsiteltävänä oleva asia koskee. Yleensä raatiin valitaan ilmoittautuneista 12–24 henkilöä.

Keskeistä kansalaisraadissa on asioiden yhdessä pohtiminen ja aito keskusteleminen. Raatilaiset saavat asiantuntijoilta tietoa käsiteltävänä olevista asioista, keskustelevat pienryhmissä koulutettujen keskustelunohjaajien johdolla ja lopuksi muodostavat yhteisen julkilausuman, joka yleensä sisältää konkreettisia toimintaehdotuksia.

Perinteisistä kuulemismenetelmistä kansalaisraati poikkeaa kestoensa vuoksi. Yleensä kansalaisraati kestää 2–3 päivää, jotta raadin jäsenet pääsevät kunnolla tutustumaan käsiteltävään asiaan. Kansalaisraadin periaatteisiin kuuluu, että tilaisuuden järjestäjät varmistavat jokaisen tasapuolisen kuulemisen.

Lisätietoa:

Suomen Setlementtiliitto, Uusi paikallisuus -hanke
www.setlementti.fi, www.uusipaikallisuus.fi



4. Liikuntaraadit kannustavat hyvään suunnitteluun

Ikäihmisiltä ja kuntapäätäjiltä kerätyn palautteen perusteella liikuntaraadi on hyödyllinen vaikuttamisen kanava. Ikäihmisten hyvinvointiin kannattaa panostaa. Kunnan ylläpitäminen tukee itsenäistä kotona asumista, vähentää sairauksia ja lisää hyvinvointia.

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelman kunnissa toteutetuissa liikuntaraadeissa ikäihmiset pääsevät vaikuttamaan oman kuntansa liikuntatoimintojen ja liikkumisympäristöjen kehittämiseen. Liikunnallisesti aktiivisia sekä vähän liikkuvia ikäihmisiä (8–12 henkilöä) on kutsuttu liikuntaraateihin keskustelemaan valituista teemoista asiantuntijan johdolla. Keskustelun yhteenvetoa kuulemaan kutsutaan kunnan päättäjiä, vanhusneuvoston jäseniä, luottamusmiehiä, ikäihmisten terveystoiminnan suunnittelijoita, teknisen toimen edustajia sekä kansanterveys-, eläkeläis- ja liikuntaseurojen edustajia.

Raadeissa syntyneistä ehdotuksista keskustellaan yhdessä ja sovitaan niiden käytännön toteutuksesta. Kehittämisideoita sisällytetään myös eri hallintokuntien toimintasuunnitelmiin ja kuntastrategiaan.

Ikäihmisten liikuntatoiveita:

- Koteihin jaettava liikuntaryhmäkalenteri.
- Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa.
- Terveystoiminnan henkilöstöltä enemmän kannustusta liikkumiseen.
- Hyvinvointia edistävillä kotikäynneillä liikunnan puheeksi ottamista.
- Ammattilaisia yhdistysten kerhoihin kertomaan liikunnasta ja opastamassa alkuun.
- Tuettua kotivoimistelua.
- Liikuntatoimintaa ja -ryhmiä sivukylille.
- Kuljetuksia liikuntaryhmiin etenkin haja-asutusalueilla.
- Säännöllistä liikkumiskyvyn arviointia testeillä.
- Ulkoiluystäviiä, ulkoilutoimintaa.
- Lisää lähiliikuntapaikkoja ja ulkoliikuntapuistoja sekä ohjausta niihin.
- Kävelyreittien varrelle penkkejä.
- Parempaa katujen hiekoitusta ja aurausta.

5. Valtaa Vanhuus -teesit

Vanheneminen on luonnollinen osa elämää. Se ei ole sairaus eikä ongelma. Ikääntyminen on yksi maailman megatrendeistä. Haastamme kaikki kansalaiset ja päätöksentekijät toimimaan rohkeasti. Nähdään vanhuus uudella tavalla!

Vanheneminen koskettaa asumista, liikennettä, kauppaa ja palveluja, esteettömyyttä, kulttuuria ja tietotekniikkaa. Se ei ole vain sosiaali- ja terveystasialasia. Tämän päivän asenteella ei pärjätä tulevaisuudessa. Tarvitaan suuri muutos, ja se tarvitaan nyt. Vanhuuden asiat kuuluvat jokaiselle. Riittääkö rohkeutesi sekoittaa pakka ja rakentaa kuvio uusiksi?

Myös sukupolvet tarvitsevat toinen toisiaan. Sukupolvien välillä on jo nyt paljon solidaarisuutta, tehdään se näkyväksi. Muutetaan puheet toiminnaksi!

1 OIKEUS OMAN NÄKÖISEEN VANHUUTEEN

Jokainen vanhenee omalla tavallaan. Vanha on yksilö, siksi yksi ja sama malli ei vastaa kaikkien tarpeisiin. Vanhat ihmiset ovat keskenään erilaisempia kuin ihmiset missään muussa ikävaiheessa. Hyvässä Suomessa on tilaa olla oma itsensä myös vanhana ja elää itselleen mielekästä elämää.

2 RAHALLA JA ASEENTEELLA

Kaikki suomalaiset käyttävät palveluja. Rahaa tarvitaan. Nykyisilläkin resursseilla pystytään tekemään paljon uudella tavalla suuntaamalla niitä hyvinvoinnin edistämiseen kaiken ikäisten ihmisten hyväksi.

3 KOKEMUSPÄÄOMAA JA NUORTA INTOA

Hyvän Suomen rakentaminen on joukkuepeliä. Vanhat ovat osaajia ja tekijöitä. Vanhojen ihmisten kokemukset ovat käytössä, se on sosiaalista kestävyyttä. Kaikenikäisten yhteistyö ja vuoropuhelu vievät kehitystä eteenpäin. Iäkkäiden näkökulma tarvitaan kaikkeen koulutukseen.

4 KYSY, ÄLÄ OLETA!

Edistä kuulemisen kulttuuria. Päättäjän tehtävä on varmistaa, että vanhoja ihmisiä kuullaan. Älä kuvittele, älä luule, vaan kysy vanhalta! Kysy vanhojen eri ikäryhmiltä, älä pidä yli 65-vuotiaista väestöä yhtenäisenä joukkona. Vanhoja on Suomessa yli miljoona. Yksi mielipide ei kata koko joukkoa.

5 JOUKKUEPELIÄ KOKO KENTÄLLÄ

Hyvän Suomen rakentaminen on joukkuepeleä. Haluamme Suomen olevan paikka, jossa ihmisen on hyvä elää. Ikääntymisen arvostus näkyy kaikessa politiikassa. Vanhuus tarjoaa myös iloisia asioita. Hyvinvoivat vanhat ihmiset ovat kilpailuvaltti.

6 HYVÄN ELÄMÄN INNOVAATIOT

Yrityksillä on vastuu hyvien ja laadukkaiden tuotteiden ja palveluiden kehittämisestä vanhoille ihmisille. Vanhat ihmiset ovat suuri kuluttajaryhmä. Kaupungit ja kunnat tarvitsevat vanhoille asukkailleen uusia tuotteita, palveluja ja teknologioita, joissa käytettävyys on huomioitu.



Valtaa Vanhuus -järjestöt:

Folkhälsans Förbund rf

Ikäinstituutti

Miina Sillanpään Säätiö

Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry

Suomen Senioriliike ry

Suomen Setlementtiliitto ry

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry





**VALTAA
VANHUUS**
.FI

www.valtaavanhuus.fi