

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2023

Kuntalaki 27 § ”Vanhusneuvostolle on annettava mahdollisuus vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, joilla on merkitystä valmisteluun ja seurantaan asioissa, ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka heidän tarvitsemiensa palvelujen kannalta.”

Sama toistuu kuntalain pykälässä 28 vammaisneuvostojen kohdalla.

Kuntalaki 1§ ”...Kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla.”

Kuukausikalenteri

Vuoden 2023 teemat:

- hyvinvointialueelle siirtyminen ja yhdyspintatyöskentely.
- neuvoston tärkeä tehtävä arvioida koko ajan palvelujen saatavuutta ja laatua.
- Mielenterveys ja kuulo
- kodin turvallisuus ja esteettömyys

Jokaisen kokouksen asialistalla:

- ajankohtaista kunnassa
- ajankohtaista hyvinvointialueelta
- Pohteen vaikuttamistoimielinten ajankohtaiset
- kuntalaisten asiat ja palautteet vanhus- ja vammaisneuvostolle

Tammikuu	Neuvoston kokous	Toimintakertomus (Raili) Ikäihmisten yksinäisyys
	Ravitsemusopas ikäntyneille - Ruokavirasto	https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf Vireyttä seniorivuosiin - Ruokaviraston haaste kunnille
Helmikuu	112-päivä	https://112.fi/112-paiva Hätänumeroviikko 6.- 12.2.2023; vuoden 2023 kampanjan teema ”Varautuminen on arjen pieniä tekoja.” 112-sovellus kännykkään ja muuta turvallisuuteen liittyvää - kuntatiedotteessa.
	72 tuntia – varautumiswebinaari 1.2.2023 klo 18 - 19.30	https://www.popli.fi/hankkeet/eloaja-iloa-kylille/tapahtumat/72-tuntia-varautumiswebinaari/
	neuvoston kokous (Anneli ilmoittaa ajankohan)	Ruokailu ja kokous Saarenkartanossa

Maaliskuu	neuvoston kokous 20.3. klo 13	
	kaatumisten ehkäisy (hyte-indikaattori!)	KaatumisSeula (Petri) https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula/
Huhtikuu	neuvoston kokous	
	POPLI Eloa ja iloa kylille - hanke	https://www.popli.fi/hankkeet/eloa-ja-iloa-kylille/ POPLI Kunnan mummola (Petri)
Toukokuu	neuvoston kokous	kesäkauden avajaiset
	kansainvälinen esteettömyys- ja saavutettavuuspäivä toukokuun kolmas torstai	Näkövammaisten keskusliitto: https://www.nkl.fi/fi/tapahtuma/kansainvalinen-saavutettavuuspaiva Kuuloliitto: https://www.kuuloliitto.fi/kansainvalista-esteettomyyspaivaa-vietetään-17-5/ Invalidiliitto: https://www.invalidiliitto.fi/helppo-liikkua-viikko (www-sivulla ei ole vielä vuoden 2023 tietoja)
Kesäkuu		Kesäkauden avajaiset; mahdollistetaan ikääntyneiden ja vanhusten osallistuminen
Heinäkuu	huilikuukausi	
Elokuu	neuvoston kokous	
	WWW-sivut	Vanhusneuvoston www-sivut Hailuoto.fi-www-sivut ; hyvinvointi ja terveys –sivut
	Vireyttä seniorivuosiin – ikäntyneiden ruokasuositukset käyttöön	Ruokaviraston kampanja syksyllä 2023 https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/
Syyskuu		Liikunta-teema; tarkentuu myöhemmin (rivitalon asukkaille ?)
Lokakuu	Vanhusten viikko	https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhusten-viikon-teemapaivat Viikon pääteema v. 2023: Tehdään iästä numero
	Valkoisen kepin päivä 15.10.2023	<u>Valkoisen kepin päivä Näkövammaisten liitto (nkl.fi)</u>
	Siikamarkkinat	Miten osallistutaan ?
Marraskuu	neuvoston kokous	Ehkäisevän päihdetyön viikko (vko 45) Mielenterveys viikko (vko 47)
Joulukuu	kylän joulukalenteri	miten osallistutaan/osallistutaanko ?

Ohjeet ja oppaat

Esteetön kulku Hailuodossa	Päivitetty 2022
Kelepo elämää Hailuovosa	Päivitys valmistunut vuoden 2022 lopulla. Päivitetään toimintavuoden aikana (kun yhdyspinnat Pohteen kanssa selkenevät).
60 + vuotiaat sivujen tekeminen	tehdään tarvittaessa, seurataan Pohteen sivuja
Tiedotus	kuntatiedotteet, A4-tiedotteet, some ?

Tiedonsaanti ja vaikuttaminen

Suunnitteluun osallistuminen, vaikuttaminen Lausunnot, aloitteet ja kannanotot	kaavoitus, rakennusluvut; julkiset rakennukset, kylien kehittäminen, retkeilyreitit ym. ?	Hallinto Elinvoimainen saari Oppiva saari yksittäiset viranhaltijat
Koettu hyvinvointi/ hyvinvointisuunnitelma	Hailuodon kunta: hyvinvointisuunnitelma, hyvinvointikyselyt	Milloin tehdään seuraava kysely koetusta hyvinvoinnista? Osallistuminen hyvinvointisuunnitelman/-kertomuksen laadintaan
Sote-palvelut, kunta ja Pohde, yhdyspinnat	Hailuodon kunta Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue	Kunnan edustajan ajankohtaiskatsaus Hyvinvointialueen ajankohtaiskatsaus (jokaisen kokouksen asialistalle)
Asuminen	esteettömyyden edistäminen, asuntojen muutostyöt, kodin turvallisuus	https://www.ara.fi/fi-FI/Ajankohtaista https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue?
Asuminen Hailuodossa	Saarenkartano	tehostettu palveluasuminen (Pohde)
	Ojavilkin rivitaloasunnot	
	kotona asuminen	palvelut
	kotona asuminen/muutostyöt	katso kohta Ara, Pohde Hailuodon kunta, tekninen toimi? Hailuodon kunta, paja?
	yhteisöasuminen	Pohde ?
Varautuminen ja poikkeustilanteet		osallistuminen suunnitelmien tekemiseen
Vaikuttaminen	kuntapäätäjät, virkamiehet, kuntalaiset, Pohde	palvelut, esteettömyys ja saavutettavuus

Koulutusta ja kokouksia

Lakeuden vanhus- ja vammaisneuvostojen yhteiset kokoukset/tapaamiset	järjestetty vuorotellen, jäänyt katkolle koronan vuoksi	Viimeisin kokous pidetty loppuvuodesta 2022. Kempeleeltä toive, että pidetään seuraavan kerran Hailuodossa
--	---	--

Vanhusneuvostopäivä	vuosittainen tapahtuma, yleensä marraskuussa	https://avoinhallinto.fi/verkotot/vanhusneuvostopaiva/
Vammaisneuvostopäivä	9-10.2.2023	https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja
Järjestöjen ja yhteisöjen koulutus		tarkentuu toimintavuoden aikana

- hyvinvointialueen koulutus/neuvottelut
- Vanhustyön keskusliiton ja sosiaali- ja terveysministeriön koulutus/neuvottelut

Lähteitä/teemoja

Liikunta ja hyvinvointi	Ikäinstituutti Voimaa vanhuuteen –ohjelma/pETRI	https://www.voimaavanhuuteen.fi/
Liikunta-suositukset	vuoden teema/painopisteet Kaatumisen ehkäisy (katso maaliskuu KaatumisSeula)	https://ukkinstituutti.fi/ https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/
Terveys ja sosiaalipalvelut	Pohde	https://pohde.fi/tuki-arkeen/ikaihmissen-palvelut/ https://pohde.fi/tuki-arkeen/vammaisten-palvelut/
Digiosaaminen	SeniorSurf (Vanhustyön keskusliitto)	https://vtkl.fi/toiminta/seniorsurf
Liikenneturvalisuus		https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/ikaantyneet-liikenteessa/#b4008a89
Näkövamma		Näkövammaisten keskusliitto /valkoisen kepin päivä https://www.nkl.fi/fi
Kuulovamma		Kuuloliitto https://www.kuuloliitto.fi/ Oulun seudun kuulo ry : https://www.kuuloliitto.fi/union/oulun-seudun-kuulo-ry/

Ikäinstituutti: Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus – opas

”Opas sisältää tietoa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä ikäihmisten liikkumis- ja toimintakyvylle, terveydelle sekä hyvinvoinnille. Tietoa annetaan ikäihmisten liikuntasuosituksista ja liikuntaneuvonnan periaatteista. Lisäksi oppaassa kerrotaan ikääntyneiden ravitsemussuosituksista, ravitsemuksen peruseriaatteista sekä siitä, miten ravitsemus tulee huomioida ikääntyneiden voimaharjoittelun yhteydessä. Ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä muistisairauteen on oma luku. Oppaasta löytyy työkaluja ikäihmisten liikkumiskyvyn ja ravitsemustilan arvioimiseen. Lisäksi opas sisältää konkreettisia ikäihmiselle annettavia liikuntaohjeita sekä ravitsemusohjeita liikuntaharjoittelun vaikutusten vahvistumiseksi ja laadukkaan ravitsemuksen toteutumiseksi iäkkään arjessa.”

Oppaan voit ladata tästä linkistä:

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>