



**Kiuruveden kaupunki
VANHUSNEUVOSTO**

Pöytäkirja 3/2015

Paikka: Kiuruveden kaupungintalo, Iso kokoushuone
Aika: 20.8.2015. klo 11:30-13:20
Sihteeri: Maarit Laaksorinne

Läsnäolijat: Kärkkäinen Marja-Leena, pj
Ahonen Pekka
Hyvönen Elma
Rantala Marjaana, Ylä-Savon Sote ky:n edustajana
Rantonen Viljo
Sivonen Elsa
Svård Vilho
Laaksorinne Maarit, sihteeri

Poissa: Jauhiainen Maija-Leena
Venäläinen Marketta

Vierailijat: Ruotsalainen Minna, erityisliikunnan ohjaaja, Kiuruvesi

1§. Kokouksen avaus

Puheenjohtaja, Marja-Leena Kärkkäinen avasi kokouksen

2§. Laillisuus ja päätösvaltaisuus sekä läsnäolijoiden toteaminen

Kokous todettiin lailliseksi ja päätösvaltaiseksi.

3§. Asialistan hyväksyminen työjärjestykseksi

Hyväksyttiin asialista kohdan 6 lisäyksellä Minna Ruotsalaisen vierailusta.

4§. Edellisen kokouksen pöytäkirja

Puheenjohtaja luki edellisen kokouksen pöytäkirjan ja se hyväksyttiin muutok-
sitta

5§. Vanhusten viikon suunnittelua

Vanhusten viikko 4.-11.10.2015 teemalla ”Tulevaisuutta rakentamassa”. Vanhusten päivä 4.10.2015

Kuntotohtaja, Marjaan Rantala avasi ”Tulevaisuutta rakentamassa”-lehden sisältöä

Tässä luetteloituna lehden aiheet:

- Tulevaisuutta rakentamaan- varautuminen vanhuuden vuosiin
- Keskiarvoinen kohti tulevaisuutta
- Miten varautua toimintakyvyn muutoksiin
- Ennakoi asumisesi iän myötä- korjausrakentaminen on hyvä ja halpa keino
- Yksinäisyyteen puuttuminen on kaikkien yhteinen asia
- Järjestöt rakennuspuina tulevaisuuteen
- Vanhanakin voi muuttaa mieltä
- Kohti uutta elämänvaihetta- Punainen risti käynnistää eläkevalmennukset
- Ilmarinen selvitti: 80- vuotiaat ovat elämäänsä tyytyväisiä
- Tulevaisuutta rakentamaan
- Ikäihmisten olohuone tarjoaa mukavaa seuraa ja tekemisen meininkiä myös juhlapäivinä
- SeniorSurf- päivä 6.10.2015 Tietotekniikkaan tutustuminen (tietokoneet, tabletit, älypuhelimet)

Täydellinen liikuntaviikko Pohjois-Savossa viikolla 40 (28.9.–4.10.2015)

Erikoisliikunnanohjaaja, Minna Ruotsalainen kertoi liikuntaviikon järjestämisestä ja sen tavoitteista.

Viikon tarkoituksena on lisätä kuntalaisten arkiliikuntaa ja ikääntyneiden yhteyttä lapsien kanssa. Mukaan toivotaan ja tarvitaan myös vapaa-ehtoisia ulkoilun ystäviä avustamaan ja mahdollistamaan liikuntarajoitteisten osallistumista ulkoiluun ja tapahtumaan.

- Maanantaina 28.9.2015 klo 14:00–15:00 on suunnattu ohjelmaa Rinnekodin ja lähiseudun asiakkaille. Tarjolla on kulttuurikävelyä voimin ja sään mukaan raivaajapuistossa ja lähialueella. Kulttuurikävelyyne osallistuvat myös nuorisotalon iltapäiväkerholaiset. Mikäli sää estää ulkoilemisen, tapahtuma järjestetään Rinnekodin ruokasalissa.
- Tiistaina 29.9.2015 klo. 12:30–13:30 on suunnattu ohjelmaa Yhtylän palvelutalon ja lähiseudun asukkaille. Ulkoilua Yhtylän palvelutalon piha- alueella yhdessä Nivan koulun oppilaisen kanssa. Piha-alueelle tulee erilaisia toimintapisteitä.

- Torstaina 1.10. klo. 9:00–10:00 on suunnattu lukion seudun asukkaille. Tarjolla on ulkoilua Satumetsän päiväkodin pihalla yhdessä päiväkodin lasten kanssa. Piha-alueelle järjestetään erilaisia toimipisteitä. Sään estäessä ulkoliikunnan kokoontuminen tapahtuu päiväkodin liikuntasalissa tai Puistonkulmalla.
- Esille nousi ajatus taajaman ulkopuolella olevien koulujen haastamisesta mukaan liikuntaviikolle sekä omien kylien aktivoinnista kylätoimikuntien kautta.
- Minna Ruotsalainen laittaa 23.9.ilmestyvään Kiuruvesi-lehteen, tietoa arkiliikunnasta ja ”kaupunki tiedottaa”- osioon. Toimittajaa pyydetään tekemään ennakkojuttua koko liikuntaviikosta Kiuruvedellä.

Vanhusten viikon ohjelmารunكو

Perinteisesti on tarjolla

- Maanantaina 5.10. luentoja Kiurusalissa klo 10:30. Minna Ruotsalainen luennoi ” Miten varautua toimintakyvyn muutoksiin” ja toisena aiheena on ”Yksinäisyyteen puuttuminen”. Seurakunnasta on kysytty Tanja Reinikaista
- Tiistaina 6.10. kirkkopäivä ja kahvit klo 10:00. Kokouksen jälkeen varmistui tieto, että viikkomessu on keskiviikkona klo 10:00
- Torstaina 8.10. klo 19:00 on konsertti, jossa esiintyy Twister. Silloin kuullaan 40- ja 50- luvun musiikkia. Lipun hinta on 15 €
- Perjantai 9.10. Perjantaisin on ollut perinteisesti Nivan koululla vierailu ja tämän suosio on lisääntynyt vuosi vuodelta. Varmistamme vielä Nivalta heidän osallistumistaan vanhustenviikkoon. Kokouksen jälkeen varmistui, että Vanhusten viikon vierailua Nivalle ei voi tehdä koulun remontin vuoksi.

Vanhusneuvostossa keskusteltiin Pali-autojen aikataulujen huomioimisesta ohjelmia ja tapahtumia suunniteltaessa, jotta mahdollisimman monet taajaman ulkopuoltakin voisivat osallistua.

Järjestöt voisivat sopia kokouksissaan liikunta- ja vanhusten viikolle osallistumisesta ja mahdollisista liikkumisen avuista. Minna Ruotsalaiselle voi ilmoittaa vapaa-ehtoiset suoraan numeroon 040 592 5695 tai sähköpostilla.

Tiedon leviäminen mahdollisimman laajalle alueelle varmistetaan mm. kotihoitajien kautta, vanhusneuvoston jäsenten ja heidän järjestöjensä kautta.

Esille nousi ideoita ja ajatuksia: Vanhat pihaleikit tutuiksi,

Marja-Leena Kärkkäinen kysyy kansalaisopistolta henkilöä vanhusten viikolle kertomaan infoa SenioriSurf:iin liittyen tietotekniikan ihmeelliseen maailmaan arkikäytössä.

Puheenjohtaja ja sihteeri laativat Kiuruvesi- lehteen ilmoituksen Vanhustenviikosta niin, että ilmoitus on ke 30.9.2015 ilmestyvässä lehdessä.

6§. Liikuntakortti-ideasta keskustelua

Marja-Leena Kärkkäinen on käynyt keskustelua asiasta liikuntas sihteeri Lassi Myllylän kanssa.

7§. Muut asiat

Vertaisohjaajien koulutus/ ideapäivä la 7.11.2015 (Kesto n. 4 h)
Ohjaajina toimivat; Sari Kautto, Pauliina Nuutinen ja Minna Ruotsalainen.
Omadastuu 15 €, joka sisältää materiaalin ja ohjauksen.
Ilmoittautua voi Minnalle. Kelloaika ja paikka tarkentuvat myöhemmin

Minna Ruotsalainen esitteli "Ohjatun toiminnan"- oppaan.
Siitä löytyvät 2015–2016 olevat liikuntapalvelut Kiuruvedellä. Oppaasta löytyy mm. Kiuruveden liikuntapalveluiden yhteystiedot, ohjatut ryhmät, hinnastoja sekä uimahallin ja kuntosalin aukioloaikoja. Ohjatun toiminnan opas on saatavilla Kiuruveden uimahallin kassalta lisäksi tiedot ryhmistä löytyvät Kiuruveden kaupungin nettisivuilta: www.kiuruvesi.fi

Vanhusneuvosto tekee aloitteen Kiuruveden kaupungille liikuntaneuvonnan/liikuntastarttikurssien järjestämisestä ikääntyneille

Vanhusneuvoston aloitelaatikko laitetaan terveystieteiden laboratorion aulaan ja sitä kierrätetään eri pisteissä, jotta mahdollisimman monet pääsevät antamaan palautetta ja kommentteja.

Marjaana Rantala kertoi, että Virranrannan palveluasumisen esimiehenä aloittaa 1.9.2015 Lotta Pellilä. Hän tulee Pyhäsalimesta.

8§. Seuraava kokoontuminen

Joulukuussa viikolla 50. Puheenjohtaja kysyy kokoontumismahdollisuutta Kallion sydämeen.

Marja-Leena Kärkkäinen
puheenjohtaja

Maarit Laaksorinne
sihteeri