

VOI HYVIN -KIERTUEET

K-S HYVINVOINTIALUE, KUNNAT, KANSALAI SOPISTO, JÄRJESTÖT,
SEURAKUNTA

Kiertueen tarina

- ❖ Idea Voi hyvin -kiertueiden toteuttamiseksi sai alkunsa Saarijärven kumppanuuspöydän kokouksessa Ystävänpäivänä 2024.
- ❖ Kiertueiden tavoitteena on uudenlaisen toimintamallin pilotointi, jossa ikääntyvien ennaltaehkäisevän tuen palvelu viedään lähelle eri kyläkunnilla asuvia asukkaita.
- ❖ Pilotointia tehdään hyvinvointialueen, kunnan, seurakunnan, kansalaisopiston sekä järjestöjen yhteistyönä. Yhteisen tekemisen avulla pyritään ikääntyvien toimintakyvyn eri osa-alueiden vahvistamiseen sekä tietoisuuden lisäämiseen oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja ylläpitämisen mahdollisuuksista.
- ❖ Tapahtumassa jumpataan, lauletaan, tutustutaan mielen hyvinvointia ja arjen turvallisuutta tukeviin asioihin sekä digitaaliseen asiointiin hyvinvointialueen Seniorille – sivuston [Seniorille | Keski-Suomen hyvinvointialue hyvaks.fi](https://www.seniorille.fi) kautta.



Kiertueen tarina

- ❖ Voi hyvin -kiertueilla osallistujat pääsevät testaamaan kuntoaan Meijän polku Senioreiden hyvinvointitestien avulla [Testit senioreille – Meijän polku \(meijanpolku.fi\)](https://meijanpolku.fi).
- ❖ Saaduista tuloksista tehdään yhteenvedot alueittain, jotta voidaan määritellä tarvittaessa kohdennetut interventiot kyläkunnille. Tuloksista on mahdollista tehdä kirjauksia hyvinvointikertomuksiin.
- ❖ Testausten kautta on mahdollista kohdentaa osallistujille myös yksilöinterventioita, mikäli niihin ilmenee tarvetta.
- ❖ Kaikista tilaisuuksista pyydetään asiakaspalautteet toiminnan kehittämiseksi.
- ❖ Pidemmän aikavälin tavoitteena on saada toiminta juurrutetuksi kyläkunnille.



Voi hyvin -kiertueen pilotti Laukaassa

Toimijat

- Kunta
- Hyvinvointialue
- Pelastuslaitos
- Poke / Tarvaala ja Ih/hoiva-avustajaopiskelijat, oppso opiskelijat
- SPR
- Kansalaisopisto
- Seurakunta

Sisältö

- **Liikunnallinen elämäntapa**
- Jumppa Seniorille – sivustolta
- Mittaukset (Käden puristusvoima, Tuolilta ylösnousu, Tasapaino, Liikkuvuus, Verenpaine, Diabetes riskitesti, Muistisairauden riskitesti, Vyötärön ympäryksen mittaus)
- Ajanvaraukseton terveydenhoitajan vastaanotto
- **Mielen hyvinvointi**
SPR ja Srk
- **Arjen turvallisuus**
Pela: Kodin järjesteleminen yms.

Ohjelma

- Tervetuloitovotus
- Kahvitus – Tarjottavat kyläyhdistykseltä
- Itse tapahtuma
- Lopuksi yhteislaulu

Viestintä

- Nettisivut
- Ilmoitustaulut
- Mainostaminen esim. Seurakuntakerhossa
- Postilaatikoihin jaettavat tiedotteet, jakaisiko kyläyhdistys?
- Kaikki ovat tervetulleita kaikille kyläkunnille
- Keskusta on myös yksi kylä

Ajankohta / taajuus

Tapahtumat n. 2 kk välein, yksilöllisesti suunniteltu tapahtumien toistuvuus kunnan tarpeiden mukaan.

Voi hyvin -kiertueen pilotti Laukaassa

Tehtävä	Vastuutaho	Tehtävä	Vastuutaho	Ajankohta ja paikka
<ul style="list-style-type: none">• Sovitaan kiertueesta/ Tilojen varaaminen• Mainokset (valmis mainospohja käytettävissä muokaten)• Paperimainosten jakaminen kylille (kyläyhteisöt) ja keskustan ilmoitustauluille (kaupat, apteekki, tk), seurakuntakerhot• Mielen hyvinvointi• Arjen turvallisuus• Yhteislaulu/ musiikki	<p>Liikunnallinen elämäntapa: kunnan liikuntaneuvoja</p> <p>Mielen hyvinvointi: Eloisaa –hankkeen vapaaehtoinen?</p> <p>Arjen turvallisuus: Pela Tekijä ei tiedossa, mutta tulee (alkusammutusharjoitus, Ea –koulutus, Turvallisuusopas, tärkeät puhnot)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Markkinointi/ vanhusneuvosto, eläkeläisjärjestöt• Tarjoilut• Yhteistyökumppaneiden kontaktoiminen (Poke, pelastuslaitos, seurakunta)• Välineet / testit• Mittaustulosten analysointi	<ul style="list-style-type: none">• Lehteen "puffi" ennalta, edustus jokaiselta järjestäjätaholta• Poke, Pelastuslaitos, srk, SPR: Erja kontaktoi Riikka E ja Eeva Vuorimies• Videotykki (kunta), kannettava, käden puristusvoimamittari (K-S hyva)• RR –mittari ym. Muut mittauslaitteet, Meijän polun kuntokortti (K-S hyva)• diabetes- ja muistiriskitestin jatkot seniorin hyvinvointineuvolan työntekijä• RR –mittaus (Poke)• Opiskelijat tai muu nimetty vastuuhenkilö: Kuntokorttien kuvaaminen anonymisti• Mittausten analysointi: seniorin hyvinvoinla + hyvinvointipäällikkö + kehittämiskoordinaattori	<p>Kuusa: Nuorisoseurantalo 25.9.2024 klo 10-12</p> <p>Valkola: Kyläkoulu Ajankohtaa ei sovittu</p> <p>Äijälä: Seurantalo Ajankohtaa ei vielä sovittu (Eloisaa joka toinen ti klo 12-14)</p> <p>Kirkonkylä:</p>

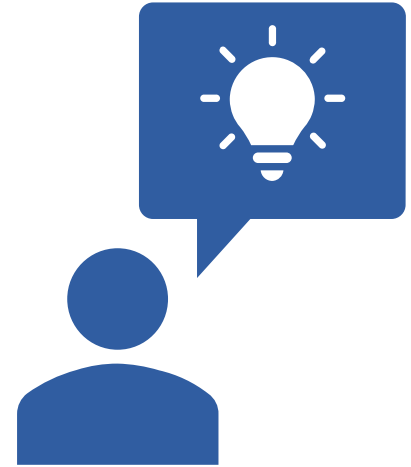
Seuraaville kierroksille teemoja

- Finger toimintamallin mukaiset teemat: kts. kuva
- Mittaustulosten analysointi ja jatkotoimenpiteistä sopiminen kyläkunnittain
- Liikenneturvallisuusasiat
 - Poliisi?
 - Kylien huolenaiheet
- Digitutorit
 - 112 sovelluksen lataaminen puhelimeen
 - Yhteydenpito läheisiin
 - Pelaaminen
 - Asiointi
 - Uusien digitutorien löytäminen
 - InterRAI cu



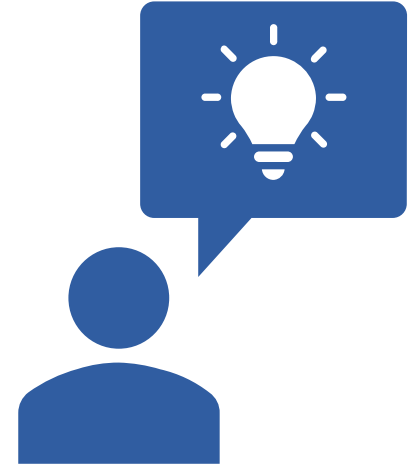
Voi hyvin -tapahtumasarja Laukaa

- Tapahtumasarjan toiminta kaikille avointa ja ainakin alkuun jokainen tapaaminen sisältää yhden tai kaksi teemaa, jonka ympärille ohjelma rakennetaan.
- Toiminnan sovittava kaiken kuntoisille ikääntyville ja sen oltava vuorovaikutuksellista.
- Tapahtuma järjestettävä esteettömässä tilassa.
- Tapahtumiin jalkautuu mukaan seniorin hyvinvointineuvolan sairaanhoitaja, joka esittelee terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tietopaketteja ja on tavattavissa matalalla kynnyksellä ilman ajanvarausta. Tapahtumassa voi varata myös vastaanottoaikoja
- Viestintä asukaslähtöisesti. Toivomus on, että järjestöt mainostavat tapahtumasarjaa omissa ryhmissään. Lisäksi laitetaan mainoksia ilmoitustauluille kauppoihin, apteekkiin jne. ja jaetaan tietoa myös hyvinvointialueen nettisivuilla.
- Ensimmäinen tapahtuma 8.10.2024 klo 13-15 (seuraavat 12.11. ja 10.12)
 - Nuokkarilla
 - Teemoina medialukutaito ja digiturvallisuus sekä liukkauden torjunta ja hiekoitus



Voi hyvin -tapahtumasarja Laukaa

- Ensimmäinen tapahtuma 8.10.2024 klo 13-15
- Asiantuntijana seniorin hyvinvointineuvolan sh Anni Simonen, joka on toiminut aiemmin digisairaanhoidajana
 - Nuokkarilla - tila on jo varattu tapahtumaa varten
 - Teemoina medialukutaito ja digiturvallisuus sekä liukkauden torjunta ja hiekoitus
 - [Tiedon luotettavuuden arviointi \(SeniorSurf\) \(youtube.com\)](#) kesto 3:53
 - [Kuinka käyttää asiointipalveluita turvallisesti? \(youtube.com\)](#) kesto 4:42
 - [Enterin digivinkki: Mobiilivarmenne \(youtube.com\)](#), kesto 7:51
 - [SeniorSurfin etäopastus - digiapua senioreille vertaisopastajilta! Kevään 2023 lukuja \(youtube.com\)](#) kesto 1:30
 - [SeniorSurfin etäopastus -esittelyvideo \(youtube.com\)](#) kesto 11:53
 - [Etäopastus senioreille — SeniorSurf](#) nettisivu opastuksen pyytämistä varten
 - [Miten kehitän digitaitojani - Digitaitoviikon webinaari 21.5.2024 \(youtube.com\)](#) kesto 42:28



Kiitos

www.hyvaks.fi

#hyvaks #hyväarkikaikille