

VANHUSNEUVOSTON KOKOUS

Aika: Maanantai 20.1.2020 klo 13.00-15.30

Paikka: Virastotalo, Harjukatu 21, 37100 Nokia, kokoushuone 301

Läsnä:

Ilkka Kotiranta, Nokian Eläkeläiset ry.

Mervi Veijola, Nokian Eläkeläiset ry.

Pirkko Peura (pj.), Nokian Kansalliset Seniorit ry.

Tarja Pukuri, Nokian Kansalliset Seniorit ry.

~~Kaarina Kuisma, Nokian Kristilliset Eläkeläiset ry.~~

Marjatta Heinonen, SPR, Nokia

Matti Honkaniemi, Eläkeliitto Nokia-Pirkkala ry.

Hans Lönnqvist, Linnavuoren Tehtaiden Eläkeläisyhdistys ry.

Marjatta Rautalin, Nokian Sotaveteraanit ry.

Hannele Koivisto, Nokian ev.lut. seurakunta

Keijo Saarinen (vara), Nokian eläkkeensaajat ry.

Anneli Toikka, Nokian eläkkeensaajat ry.

Katja Uitus-Mäntylä (siht.) Nokian kaupunki, ikäihmisten palvelut

1. KOKOUKSEN AVAUS

Puheenjohtaja avasi kokouksen. Todettiin, että esityslistalla ollut kaavoitusasia siirtyy henkilövaihdoksen vuoksi myöhemmin sovittavaan uuteen ajankohtaan.

2. EDELLISEN KOKOUKSEN MUISTIO

Hyväksyttiin edellisen kokouksen muistio.

3. VANHUSNEUVOSTON TOIMINTASUUNNITELMA 2020

Vanhusneuvoston edustajille on toimitettu kokouskutsun yhteydessä puheenjohtajan laatima luonnos vanhusneuvoston kevään 2020 toimintasuunnitelmasta. Aiemmin on jo päätetty, että suunnitelma laaditaan toimintakaudelle jaksotettuna (ei aina koko kalenterivuosi).

Vanhusneuvosto keskusteli luonnoksesta ja suunnitelmaan tehdään seuraavia tarkennuksia:

- Tehdään yhteistyötä kaupungin liikuntapalveluiden kanssa koskien ikäihmisten ulkoiluttamista sekä kotihoidon kanssa olemalla ystävä yksinäiselle. Yhdistykset mukaan. Lisätään tähän kohtaan yhteistyötahoksi myös seurakunta.
- Lisätään suunnitelmaan matkakeskuksen hankkeen etenemisen seuranta.

Päivitetty toimintasuunnitelma on muistion liitteenä (liite 1)

Lisäksi todettiin, että

- Kaavoitusasioista pyydetään henkilö kertomaan jo seuraavaan kokoukseen.
- Joukkoliikenteeseen tulossa muutoksia, joten Milla Valkosen olisi hyvä tulla uudelleen vanhusneuvoston kokoukseen.

Marjatta Heinonen toi lisäksi esille, että myös kaupassakäynnissä avustamiseen on noussut tarvetta. Sihteeri kertoi, että asia on saatu tietoon ikäihmisten palveluissa ja se otetaan käsittelyyn seuraavassa vapaaehtoistyön palaverissa. Haasteeksi järjestämiselle nousee ehkä eniten vapaaehtoisten saanti kokonaisuudessaan. Asian etenemisestä tuodaan tietoa vanhusneuvostolle.

Puheenjohtaja esitti, että voitaisiinko vanhusneuvoston perehtymistä lautakuntien ja jaostojen asioihin jäntevöittää. Jäsenet voisivat esimerkiksi tutustua eri toimielinten kokousten asioihin ja tuoda niistä koosteen vanhusneuvostolle.

Lisäksi puheenjohtaja totesi, että vanhusneuvoston esittämistä asioista/lausunnoista voitaisiin pyytää lautakunnilta tarvittaessa virallinen käsittely.

Päätös: Vanhusneuvoston pienempi työryhmä selvittelee vielä näitä asioita tarkemmin.

Päätettiin kevään 2020 kokoukset:

maanantai 16.3. klo 13.00

maanantai 18.5. klo 13.00

4. KOTOISA EHTOO-OHJELMAN TOTEUTUMINEN JA HYVINVOINTITILINPÄÄTÖS 2020

Käytiin läpi Kotoisa ehtoo- toteutuminen sekä hyvinvointitilinpäätöksen 2019 luonnos ikäihmisten osalta. Osa seurattavista tunnusluvuista on samoja

molemmissa.

Kotoisa ehtoo

Ohjelmaan on kirjattu, että vanhusneuvosto antaa toteumasta oman lausuntonsa, joka annetaan tiedoksi palvelukeskuksille sekä kaupunginhallitukselle ja KH:lle kaupunginvaltuustolle.

Tavoite 1: Aktiivinen ja hyvinvoiva nokialainen	
Tavoite	Toiminta/teko
Osallisuuden lisääminen	<p>Kansalaisjärjestöjen toiminnan tukeminen, osallistaminen ja yhteistyön kehittäminen</p> <p>Ikäihmisten raadin perustaminen</p> <p>Toteutuminen: Järjestöjen välistä yhteistyötä tehdään erityisesti vanhustenviikon yhteydessä. Järjestöt tuottaneet ohjelmaa Setorille. Ikäihmisten raadin perustaminen; eteneminen 2020</p>
Kansalaistaitojen tukeminen	<p>Tieto- ja viestintätekniiikan osaamisen parantaminen (mm. Pirkan Opiston kurssit, Setori)</p> <p>Toteutuminen: Pirkan opiston kurssien 65 v. ja 75 v. täyttäneiden osallistujien määrä on lisääntynyt. Tietotekniikan kurssien tarpeesta tulee välillä palautetta. Esimerkiksi Pirkan opiston järjestämille kursseille on kuitenkin vapaita paikkoja.</p> <p>Kirjastolla sijainnut Mukanet siirtyi muuton vuoksi joulukuussa 2019 Setorin tiloihin ja ovat järjestäneet siellä digiopastusta kävijöille.</p>
Omahoidon kehittäminen	<p>Sähköisten palvelujen laajentaminen</p> <p>Toteutuminen:</p>

	<p>Ikäihmisten chat-palvelu aloitettu. Käyttö ollut kuitenkin ainakin alussa vähäistä. Palveluaikaa on laajennettu 2020 alusta.</p> <p>Tampereella on käytössä sosiaali- ja terveydenhuollon digipalvelu, Omaolo, joka oli tarkoitus saada käyttöön myös muissa kunnissa jo 2019. Käyttöön otto on siirtynyt. Kyseessä on digitaalinen sote-palvelu, joka auttaa asiakasta arvioimaan hoidon tai palvelun tarvetta ja ohjaa asiakkaan suoraan oikean avun tai tuen piiriin. Omaolosta löytyy tällä hetkellä terveydentilaa kartoittavat oirearviot sekä palveluarviot koskien omaishoidon tukea, harkinnanvaraista tai vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua sekä henkilökohtaista apua.</p>
<p>Ikäntyneiden toimintakyvyn ja kotona asumisen tukeminen ennaltaehkäisevästi</p>	<p>Matalan kynnyksen palvelujen ja ikäntyneille suunnatun harrastustoiminnan kehittäminen; mm. matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet, vertaistukitoiminta ja vapaa-aikatyön koordinointi</p> <p>Toteutuminen:</p> <p>Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Setorin lisäksi loppusyksyllä 2019 aloitti Vihnuskodilla kerran viikossa lähitori Vihtori. Tällä hetkellä erityisesti Etelä-Nokiolla ei ole matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa. Seurakunnalla on yksi eläkeläiskerho joka 3. viikko Tottijärvellä. Mahdollisesti tätä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi neuvonnan ja ohjauksen jalkauttamisessa sekä lisäksi myös vanhusneuvoston edustajia voisi toisinaan mennä paikalle.</p> <p>Vertaisohjaaja- ja ulkoiluystäväkursseja on järjestetty. Ulkoiluystäväkoulutuksia on ollut kaksi vuonna 2019. Yhteensä osallistujia 10 ja heistä 9 on mukana toiminnassa.</p> <p>Vapaaehtoistoiminnan kehittämistä on tehty yhteistyönä kaupungin, seurakunnan ja SPR:n kesken. Lisäksi yhteistyötä kaupungin sisällä on tehty erityisesti ikäihmisten palveluiden ja liikuntapalveluiden kesken. Poikkihallinnollinen "Voimaa vanhuuteen"-ryhmä</p>

	<p>kokoontuu säännöllisesti ja ryhmässä suunnitellaan ja kehitetään esimerkiksi ikäihmisten kuntoutukseen, ulkoilemiseen ja liikuntaan liittyviä asioita.</p> <p>Tiedon saannissa on nyt käytössä monia uusia kanavia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikäneuvo-neuvontapuhelin - Setori ja Vihtori - NOSTE-kioski - Asiakasneuvonta terveyspalveluissa <p>Hyvä asukas lehti ei tule enää paperisena versiona koteihin. Nyt se on saatavilla mm. Kerholassa ja kirjastossa sekä NOSTE:ssa ja Setorilla. Kotiin tuleva paperiversio olisi kuitenkin edelleen ikäihmisille toimivin vaihtoehto.</p>
--	--

Tavoite 2: Kasvua mahdollistava kaupunkirakenne ja liikenneverkko

Tavoite	Toiminta/teko
Joustavien ja tarkoituksenmukaisten liikkumismahdollisuuksien varmistaminen	<p>Keskeisten palvelujen saavutettavuuden huomioiminen joukkoliikennetarkoituksissa</p> <p>Toteutuminen: Joukkoliikenneuudistus ei ole ollut kaikilta osin onnistunut. Kankaantaan ja Alisen alueen linjojen heikentyminen on vaikuttanut alueella asuviin ikääntyneisiin. Terveyskeskuksen siirron yhteydessä Vihnuskadulle saatiin Kymppilinjan reitti, jolla palveluihin on mahdollista päästä. Tämä oli erittäin hyvä asia, koska julkisella liikenteellä pääsee Vihnuskadulle hyvin rajoitetusti. Linja-autojen vaihto kaupungin sisäisillä reiteillä vaikeuttaa merkittävästi liikuntarajoitteisten liikkumista julkisella liikenteellä. Viisaan liikkumisen -työryhmässä vanhusneuvoston edustaja, mikä on ollut hyvä asia. Näin vanhusneuvostolle saadaan ajan tasalla olevaa tietoa esimerkiksi tulossa olevista muutoksista ja vastaavasti edustaja voi viedä vanhusneuvoston terveisiä ryhmään</p>
Arkiliikkumisen olosuhteiden parantaminen	Poikkihallinnollisen yhteistyön varmistaminen.

	<p>Kuntalaisten tarpeiden huomioiminen kaikessa arkiliikkumiseen liittyvässä suunnittelussa</p> <p>Toteutuminen: Eepenpuiston ulkokuntosali valmistui kesällä 2019. Yleisten liikuntareittien parannustyöt aloitettu Liikuntaryhmien uudesta ilmoittautumisjärjestelmästä (syksy 2019) aiheutunut jonkin verran ongelmia, josta vanhusneuvosto tiedottanut liikuntapalveluita</p>
<p>Parannetaan ikäihmisten näkökulmien huomioon ottamista kaavoituksessa ja kaupunkisuunnittelussa</p>	<p>Vanhusneuvoston tiedottamisen tehostaminen merkittävistä muutoksista sekä vanhusneuvoston osallistumismahdollisuuksien varmistaminen jo suunnitteluvaiheessa</p> <p>Toteutuminen: Vanhusneuvosto on kutsunut kokouksiinsa kaupungilla asioista vastaavia viranhaltijoita kertomaan ajankohtaisista asioista. Tämä on lisännyt tiedon saantia ajankohtaisista asioista. Kuitenkin vanhusten neuvoston näkemysten selvittämisessä esimerkiksi kaupunkisuunnittelussa (mm. rakentaminen) on edelleen kehitettävää. Vanhusneuvoston pyrkii siihen, että pääsisivät lausumaan rakennusten esteettömyydestä. Myös kotien esteettömyys ja esimerkiksi kauppojen saavutettavuus.</p>
<p>Palveluiden saavutettavuuden kehittäminen</p>	<p>Kymppilinjan linjojen kehittäminen, vaihtoehtoiset palvelumuodot (mm etäpisteet ja etäpalvelut) sekä kaupunkikeskustan yleinen kehittäminen</p> <p>Toteutuminen: Uusi Kymppilinjan reitti avattu, kun terveystakeskuksen vastaanotot siirtyivät Vihnusasemalle. Kehittämiskohteena edelleen ikäihmisten neuvonnan ja ohjauksen vieminen etäpisteisiin</p>

Tavoite 3: Pirkanmaan paras yrityskunta

Tavoite	Toiminta/teko
Kuntalaisten kotiin tarjottavien palvelujen palveluverkoston laajentaminen (itse rahoitetut palvelut)	<p>Asiakkaiden kotiin palveluja tarjoavien palvelutuottajien aktivointi.</p> <p>Toteutuminen: Osana Ikäneuvo-hanketta kerättiin Ikäneuvo-puhelimen käyttöön palvelutuottajalista, jota ylläpidetään. Myös asiakasohjauksella käytettävissä palveluntuottajien lista. Yritystilaisuus järjestetty kotiin palveluita tuottaville yrityksille.</p>

Tavoite 4: Kestävät ratkaisut / ekologiset teknologiat

Tavoite	Toiminta/teko
Digitaalisten palveluiden kehittäminen	<p>Etähoitomahdollisuuksien laajentaminen</p> <p>Verkkovälitteisen osallistumisen lisääminen (mm.luennot, konsertit)</p> <p>Toteutuminen: Etähoivan kokeilu alkaa kotihoidossa 2020.</p> <p>Verkkovälitteistä luentotarjontaa Pirkan opistolla on hiljalleen kasvatettu vuosi vuodelta. Vuonna 2019 järjestettiin n. 15 verkkoluentoja (osa Nokiassa ja osa muissa kunnissa) ja osallistujamäärät ovat vuosi vuodelta kasvaneet. Luento-osallistujien taustatietoa (ikää tms.) ei rekisteröidä, mutta asiakaspalautteiden mukaan myös ikääntyneet osallistujat ovat löytäneet verkkoluennoille</p>
Kestävän kehityksen huomioiminen palveluiden järjestämisessä	<p>Kestävän kehityksen huomioiminen palveluhankinnoissa</p> <p>Toteutuminen:</p>

	Huomioidaan aina kilpailutuksissa myös kestävä kehitys. Ikäihmisten palveluissa toteutetaan tehokkaasti kierrätystä. Tilaustoimintaa on keskitetty (mm. toimistotarvikkeet), jotta päällekkäisiä hankintoja ei tehdä ja kuljetuskustannukset voidaan minimoida.
--	---

Tavoite 5: Rohkeat uudet toimintamallit	
Tavoite	Toiminta/teko
Kokeilukulttuurin aktiivinen tukeminen	<p>Mahdollistetaan ja tuetaan palveluiden toteuttamisessa ja kehittämisessä henkilöstön omaa aktiivista ideointia ja viedään toteutuskelpoisia ideoita myös käytäntöön</p> <p>Toteutuminen: Kotihoidon henkilöstön kehittämisryhmä on toiminut jo 2014 alkaen. Vihnuskodille perustettu oma vastaava kehittämisryhmä, jossa edustajat joka yksikössä. Tavoitteena mm. toiminnan kehittäminen. Molemmissa toiminnoissa on käytössä henkilökunnan "Ideapömpeli", johon työntekijät voivat jättää kehittämisideoitaan.</p>

Keskeiset tunnusluvut

Seurattavissa tunnusluvuissa ei ole merkittäviä muutoksia vuodesta 2018 vuoteen 2019. Alla keskeisimpiä havaintoja:

- Kotihoidon asiakkaista itsensä yksinäiseksi kokevat % asiakkaista (RAI) määrä n. 1/3 asiakkaista, eikä luvussa ole tapahtunut merkittävää muutosta. Nokiolla omaiset ja läheiset ovat hyvin mukana ikäihmisen hoidossa. Kotihoidon RAI-laatuindikaattorin "Läheisapu: Saa vain ammatillista apua" mukaan Nokialla 14 % (koko Suomi 37 %) saa apua vain ammattilaisilta. Nokialla määrä on hieman vähentynyt ja on edelleen selkeästi alle Suomen keskitason.
- Kotihoidon asiakkaiden aliravitsemusriski % asiakkaista (RAI) hieman laskenut 31,5% --> 28,15%, mutta osuus on edelleen melko korkea
- Pirkan opiston kurssien 65 v. ja 75 v. täyttäneiden käyttäjien osallistumismäärä on lisääntynyt

- Setorin käyttö on vakiintunut, keskimäärin 23 osallistujaa/toimintapäivä.

Vanhusneuvoston keskusteli myös yleisesti ikääntyneiden tilanteesta Nokian kaupungilla. Erityinen huolenaihe vanhusneuvostolla on:

- Ympärivuorokautisen hoivan paikkojen saatavuus (odotusajat pitkiä)
- Omaishoidon tuen alimman palkkioluokan alentaminen lakisääteiselle minimitasolle.

Vanhusneuvosto keskusteli myös siitä, miten saataisiin tietoa ikääntyneiden kuntalaisten omista toiveista. Kyselytutkimusta aiheesta voisi esittää esimerkiksi opiskelijoille opinnäytetyön aiheeksi. Tarja Pukuri lupasi viedä toivetta tarvittaessa eteenpäin, kun esimerkiksi kyselyn sisältö tarkentuu.

Hyvinvointitilinpäätös 2019

Käytiin läpi luonnos onnistumisista 2019, nousseista huolenaiheista sekä painopisteistä vuodelle 2020.

Monilta osin tuotu esille samoja asioita kuin nyt on käsitelty Kotoisa ehto-ohjelman kohdalla.

Painopisteet vuodelle 2020:

Paljon terveystalvueluita käyttävien "löytämistä" kehitetään.

Vapaaehtoistyötä tulee kehittää edelleen, jotta vapaaehtoisien määrää saataisiin lisättyä Nokian kaupungissa ja päällekkäisiä toimintoja voitaisiin järkevöittää. Kokonaisuutena tulee myös selkiinnyttää kaupungin omien toimialojen vastuita ja tehtäviä vapaaehtoistyössä, jotta prosessi saataisiin mahdollisimman toimivaksi.

Omatoimisen liikkumisen mahdollistaminen esim. ulkoilureittejä kunnostamalla. Työ jatkuu edelleen vuonna 2020. Uuden ulkokuntosalin ulkoilualueen ylläpito mukaan vuosikierto-ohjelmaan (ml. laitehuollot).

Ulkoiluystäväkursseja on tarkoitus järjestää edelleen. Ulossuuntautuvia liikuntatapahtumia on toivottu. Avoimien liikuntaryhmien suosio on lisääntynyt suhteessa kausimaksullisiin ryhmiin. Syksyn kalenteriin onkin tarkoitus lisätä painopistettä enemmän avoimien ryhmien suuntaan.

Lähtökorin ja/tai matalan kynnyksen neuvontapisteen vieminen Nokian haja-asutusalueille on edelleen ikäihmisten palveluiden kehittämiskohteena.

Sähköisten palveluiden kehittäminen ja markkinoiminen jatkuvat.

Ravitsemussuunnitelma jalkautetaan vuoden 2020 aikana. Yhtenä ensimmäisenä kohderyhmänä ovat ikääntyneet. Nyt on jo sovittuna Setorille neljä (4) tilaisuutta ravitsemusta.

Pirkan opiston senioreille suunnattuja tietotekniikkakursseja on viime kausina saatu toteutumaan Nokialla vain harvaksen. Ilmoittautujamäärät ovat useassa tapauksessa jääneet alle minimin ja kursseja on jouduttu perumaan. Tätä toimintaa ja osallistujien tavoittamista on jatkossa tarpeen kehittää, sillä tarvetta tietoteknisten taitojen kehittämiseen on varmasti edelleen monella seniorilla. Lisäksi kehitetään edelleen aktiivisempaa yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Striimattavat koulutukset jatkuvat edelleen.

5. KOTIHOIDON ASIAKASKYSELY 2019

Kotihoidossa teetettiin marraskuussa 2019 asiakaskysely kaikille säännöllistä apua saaville asiakkaille. Kyselyyn vastasi 153 asiakasta. Vastaajamäärä laski selvästi vuodesta 2018 (203). Asiakkaiden antama kokonaisarvosana kotihoidon palveluista oli 8,53, joka nousi vuodesta 2018 (8,48). Omaisten antama kokonaisarvosana oli 8,49 joka myös nousi hieman edellisestä kyselystä (8,48).

Vuoden 2018 kyselyyn verrattuna sekä asiakkaiden että omaisten antamat arvosanat olivat nousseet molemmat yhtä kysymystä lukuun ottamatta kaikissa kysymyksissä.

Keskiarvo asiakkaiden antamissa vastauksissa oli välillä 7,95-8,8. Alimman keskiarvon (7,95) sai vastaus "Henkilökunta on yhteydessä omaisiini" ja korkeimman keskiarvon henkilökunnan ystävällisyyttä ja avuliaisuutta koskeva kysymys (8,8).

Omaisten antamien arvosanojen keskiarvo vaihteli välillä 8,29-9,06. Alin arvio (8,29) annettiin kysymykseen, kuinka henkilökunta avustaa asiakasta erilaisten asioiden hoitamisessa. Korkeimman arvioinnin sai kysymys, kuinka hyvin omainen tuntee asiakkaan arkipäivä (9,09). Myös kysymys henkilökunnan suhtautumisesta hoidettavaan omaiseen sai korkean arvion (8,88).

Sanallisissa vastauksissa nousi esille toivetta siitä, että kotihoidolla olisi enemmän aikaa käydessään asiakkaan luona. Jonkin verran palautetta tuli lisäksi hoitajien vaihtuvuudesta sekä erilaisuudesta osaamisen ja/tai vuorovaikutustaitojen osalta.

Saatujen tulosten perusteella on aiemman kyselyn tapaan nähtävissä, että kotihoidon asiakkaiden toimintakyky on merkittävästi alentunut ja asiakkaat tarvitsevat yhä enemmän hoivaa ja hoitoa, jotta kotona asuminen olisi mahdollista.

Kotihoidon palveluiden järjestämisessä tulee kiinnittää erityistä huomiota palveluiden järjestämiseen asiakkaan tarpeita vastaavasti sekä omaisten kanssa tehtävään yhteistyöhön ja yhteydenpitoon. Kotihoidossa on myös edelleen tärkeää kiinnittää huomiota henkilökunnan osaamistason ja vuorovaikutustaitojen varmistamiseen ja ylläpitoon.

Perusturvalautakunta käsittelee kyselyn tulokset kokouksessaan 21.1.2020.

6. AJANKOHTAISTA IKÄIHMISTEN PALVELUISSA

- TA 2020
Valtuusto ei tehnyt enää muutoksia hallituksen talousarvioesitykseen. Omaishoidon tuen alin maksuluokka laskee lakisääteiselle minimitasolla. Ikäihmisten palveluissa on aloitettu jo uusien sopimusten teko. Lakisääteinen irtisanomisaika on 2 kk, joten uusi palkkio tulee käytännössä voimaan 1.4. alkaen.
- Omavalvontasuunnitelmat
Vanhusneuvoston jäseniä pyydetään tutustumaan internetissä oleviin kotihoidon, asiakasohjauksen ja Vihnuskodin omavalvontasuunnitelmiin ja tarkastelemaan niitä erityisesti käyttäjien =asiakkaiden näkökulmasta, että suunnitelmista löytyy olennainen tieto.
Palaute sihteerille 3.2.2020 mennessä.

7. ILMOITUSASIAT

5.-6.2. Voimaa vanhuuteen -foorumi

8. MUUT ASIAT

Maksuttomat kuntosalivuorot

Vanhusneuvostolle on tullut jo aiemmin keväällä 2019 kyselyä mahdollisuudesta saada ikäihmisten käyttöön maksuttomia kuntosalivuoroja. Asiasta ei ole saatu

silloin ratkaisua.

Ikäihmisten palveluissa on käytössä vain Vihnuskodin kuntosali, joka on asiakkaiden kuntoutuskäytössä arkinen noin klo 8-15.30 ja tämän jälkeen talon asukkaiden käytettävissä.

Liikuntapalveluilta on pyydetty selvitystä muiden kuntosalien käytöstä. "Liikuntapalveluilla ei ole tarjolla ilmaisia kuntosalivuoroja millekään väestöryhmälle ja tilat ovat kovalla käytöllä. Lisäksi eläkeläiset saavat liikuntatiloja päiväaikana käyttönsä puolelta halvemmalla, joten kuntosalivuoron varaaminen järjestöille on varsin edullista. Yksittäinen viranhaltija ei voi tehdä päätöstä maksuttomasta tilankäytöstä jollekin väestöryhmälle suunnattuna, ja ainakaan vielä ei olla päädytty siihen, että tästä tehtäisiin esitystä vapaa-aikajaostolle. Mikäli esitys jossain vaiheessa laaditaan tulisi miettiä tarkkaan tälle valittu ajankohta, tila sekä aiheeseen liittyvät vastuukysymykset."

Kokouksessa käytiin läpi kooste tämän hetkisestä kuntosalitoiminnasta (liite 2)
Päätös: Vanhusneuvosto ei tässä vaiheessa tee esitystä vapaa-aikajaostolle maksuttomasta kuntosalivuorosta.

Pirkanmaan vanhusneuvostojen yhteiskokous
Esitetään järjestettäväksi ja aiheeksi voisi olla hyvä ottaa Pirkanmaan SOTE-uudistus. Puheenjohtaja laittaa kyselyä Tampereen kaupungille.

Käyttämättömien lääkkeiden hävittäminen
Tärkeää muista, että lääkkeet tulee hävittää viemällä ne apteekkiin. Lääkkeitä ei saa hävittää esimerkiksi laittamalla riitä lavuaariin tai WC-pönttöön

9. KOKOUKSEN PÄÄTTÄMINEN

Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 15.30.

Nokian kaupungin vanhusneuvoston toimintasuunnitelma 1.1.- 31.5. 2020

P Peura

Vanhusneuvosto käsitteli toimintasuunnitelman kokouksessaan 20.1.2020.

Eryteisesti kiinnitetään huomiota:

- Kotoisa Ehtoo - hyvinvointisuunnitelman toteutumiseen
- Edelleen painotetaan hoivakotien ennalta ilmoittamattomien tarkastusten tärkeyttä
- Pyritään vaikuttamaan kaupungin budjettiin niin, ettei ikäihmisiä koskevia toimintoja heikennettäisi
- Seurataan kaavoitusta ja suunnittelua sekä otetaan kantaa lähipalveluiden säilymisestä
- Seurataan hyvinvointikeskuksen suunnittelua
- Seurataan matkakeskuksen suunnittelun etenemistä
- Pyritään vaikuttamaan lautakuntien päätöksiin
- Tehdään yhteistyötä kaupungin liikuntapalveluiden kanssa koskien ikäihmisten ulkoiluttamista sekä kotihoidon kanssa olemalla ystävällisiä yksinäiselle. Toteutetaan em. toimia myös yhteistyössä seurakunnan ja oimien yhdistyksiemme kanssa.
- Työryhmä mieltii vanhusneuvoston jalkautumista Siuroon, Linnavuoreen, Tottijärvelle
- Vanhusneuvosto jalkautuu myös yksityisiin hoivakoteihin

Vanhusneuvosto kokoontuu vuoden 2020 aikana 6 kertaa;

3 kertaa keväällä (20.1. 16.3. 18.5.) ja 3 kertaa syksyllä

- Ensimmäinen kokous on 20.1.2020
- Vanhusneuvosto kutsuu asiantuntijavieraita;
 - o kaavoitusarkkitehti
 - o logistiikkainsinööri Milla Valkonen

Ohjatut vuorot:

Kuntosaliryhmät, kiertoharjoittelu, kausimaksu 30€ (kevätkausi sis. 15krt, syyskausi 13krt).

Suunnattu kuntosaliharjoittelua jo harrastaneille nokialaisille ikääntyneille, toteutetaan kiertoharjoitteluna. Näihin ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen, ryhmät suunnattu vain nokialaisille. Punaisella merkittynä ne ryhmät joihin on vielä paikkoja jäljellä tälle keväälle, ja vapaita paikkoja voi tiedustella Katri Manniselta puhelimitse (044 4860917). Tämän kevään toimintakausi 7.1.-27.4.

- Maanantai klo 9:00-10:00 (naiset) uimahallin kuntosali, täynnä
- Maanantai klo 10:00-11:00 (miehet) uimahallin kuntosali, täynnä
- Tiistai klo 9:30-10:30 (naiset) Jumppis, Yrittäjäkatu 11, täynnä
- Torstai klo 10:00-11:00 (naiset) Liikuntamaailma, Härkitie 2-4, tilaa
- Perjantai klo 9:00-10:00 (naiset) uimahallin kuntosali, tilaa
- Perjantai klo 10:00-11:00 (miehet) uimahallin kuntosali, tilaa

Kuntosaliryhmät liikuntarajoitteisille

- Kokoontuvat joko tiistai tai torstai- aamuisin, riippuen ryhmästä.
- maksu 30€/kausi
- Tiedustelut & ilmoittautumiset liikunnanohjaaja Hannu Sassilta, p. 0408443904

Avoimet kuntosaliryhmät:
toimintakausi 7.1.-27.4.

Kertamaksu 2€, rannekkeiden myynti aloitetaan 30 min ennen ryhmän alkua, max. 10 osallistujaa. Ei ennakkoilmoittautumista.

- Perjantai klo 14:00-15:00 (kuntosali avoin, jatkoryhmä kuntosaliharjoittelua jonkin verran jo harrastaneille. Ei kiertoharjoittelua, vaan ryhmäläiset noudattavat liikunnanohjaajan laatimaa nousujohteista suunnitelmaa itsenäisesti, liikunnanohjaaja

kuitenkin paikalla ja tarvittaessa avustamassa/opastamassa. Voi tulla mukaan myös kesken kauden.

- Perjantai klo 15:00-16:00 (kuntosali avoin 1, aloittelijat)
Aloitteleville, kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille ikääntyneille suunnattu ryhmä. Liikunnanohjaaja laatii nousujohteisin harjoitussuunnitelman yhdessä asiakkaiden kanssa. Liikunnanohjaaja on joka kerralla opastamassa ja auttamassa laitteiden kanssa. Voi tulla mukaan myös kesken kauden, uuden asiakkaan kanssa aloitetaan aina 'alusta'.

Tiedustelut avoimista kuntosaliryhmistä valvomon liikunnanohjaajilta p. 0408443955 tai Katri Manniselta (0444860917)

Ohjattu kurssitoiminta: Ikääntyneiden kuntosali tutuksi- kurssi

Liikuntapalvelut järjestävät useamman kerran vuodessa ikääntyneille suunnattuja Kuntosali tutuksi -kurseja. Seuraavan kerran kurssi järjestetään toukokuussa 2020.

Kurssi on suunnattu kuntosaliharjoittelun vasta-alkajille ja harjoittelusta kiinnostuneille nokialaisille ikääntyneille, ensisijaisesti yli 70-vuotiaille. Kurssi sisältää henkilökohtaisen harjoitusohjelman suunnittelun yhdessä liikunnanohjaajan kanssa, laitteiden käyttöopastuksen ja ohjauksen turvalliseen harjoitteluun oman kuntotason mukaisesti sekä liikuntaneuvonta-asiakkuuden luominen kurssin päätteeksi halukkaille. Hinta 15 €/sis. 4 ohjattua kertaa + liikuntaneuvonta-asiakkuuden halukkaille.

Kuntosalit, itsenäinen käyttö

Uimahallin kuntosalia voivat yleisövuoroilla ikääntyneet käyttää itsenäisesti eläkeläishintaan joka on tällä hetkellä 3,70€. Uimahallin yleisövuorot saattavat vaihdella joten ajantasaisen varaustilanteen näkee tästä:

https://timmi.tampere.fi/WebTimmi/login.do?loginName=GUEST_NOKIA&password=GUEST_NOKIA&roomId=7783&adminAreaId=83 . Uimahallin aukioloajat löytyvät täältä: <https://www.nokiankaupunki.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli/>

Lisäksi kaupungilla on Yrittäjäkadun voimailutila:

Voimailutila avoinna ti ja to 6:00-20:30 ja muina päivinä klo 7:00-20:30.

HINNASTO:

Kausikortti aikuinen 1v 50€

Kausikortti aikuinen 1/2v 40€

Kausikortti nuoret (15-20v) 1 v 25€

Kausikortti nuoret (15-20v) 1/2v 15€

**Kausikorttiin lisätään ensimmäisellä ostokerralla 15 € flexim-avaimen hinta.

ja

Linnavuoren kuntosali (iltaruskontie 3)

Tila on avoinna ma-su klo 6-21:30.

Linnavuoren voimailutilan avaimia voi lunastaa vapaa-aikapalveluiden toimistosta 30€ käteispanttia vastaan.

Vapaa-aikapalveluiden toimisto on avoinna arkisin ma-pe klo 9-15, sopimuksen mukaan myös muuna aikana.

Nokian Kerhola, Souranderintie 13, 2. krs.

Lisäksi liikuntapalveluiden maksuton liikunta- ja elintapaneuvonta palvelu jonka kautta on mahdollisuutta saada myös yksi maksuton kuntosaliohjaus yhdessä liikuntaneuvojan kanssa.

Näistä tiedustelut liikuntaneuvojiltamme: Hannu Sassi ja Pirkka Vigren ([044 4860982](tel:0444860982)).