



SUUNNITELMA IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN TUKEMISEKSI VUOSILLE 2021 – 2024

1. Johdanto

Kunnan on vanhuspalvelulain (980/2012) 5 §:n mukaan laadittava suunnitelma toimenpiteistä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi.

Suunnitelmassa tulee huomioida toimintakyvyltään erilaiset ikääntyneet. Suunnitelma on osa kuntastrategiaa ja kunnan muuta strategista johtamista. Sen hyväksyy kunnanvaltuusto ja se on tarkistettava valtuustokausittain. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä.

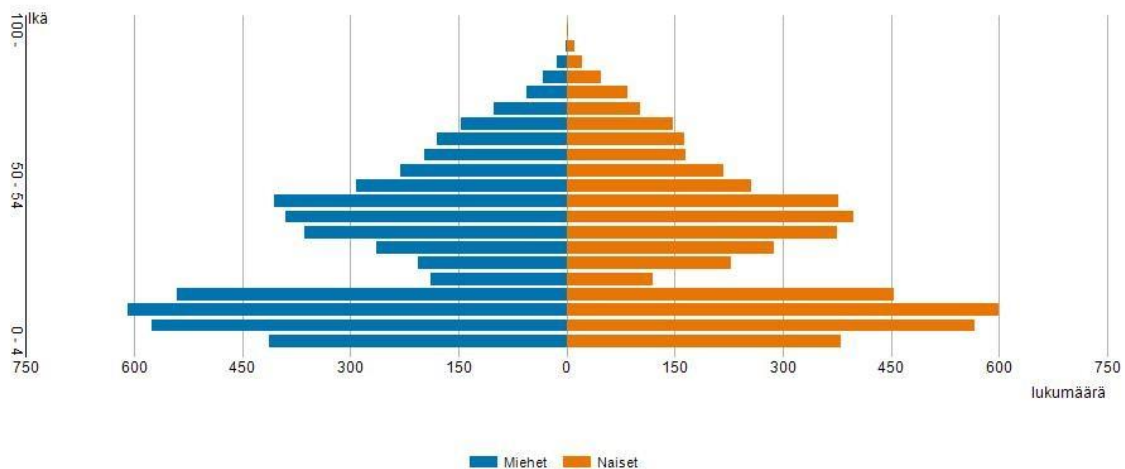
Suunnitelma on otettava huomioon myös valmisteltaessa terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja sen raportointia.

Limingan päämääränä on olla hyvinvointia edistävä pitäjä, jossa asuu aktiivisia ja osallistuvia kuntalaisia. Strategian yksi keskeinen periaate on vahvistaa yhteisöllisyyttä, kuntalaisvaikuttamista ja -osallistamista. Palveluiden toimivuuden ja tarkoituksenmukaisuuden tulee tukea ikääntyneiden kotona selviytymistä ja vahvistaa omatoimisuutta monipuolisesti. Tavoitteena on hyvinvoivat kuntalaiset.

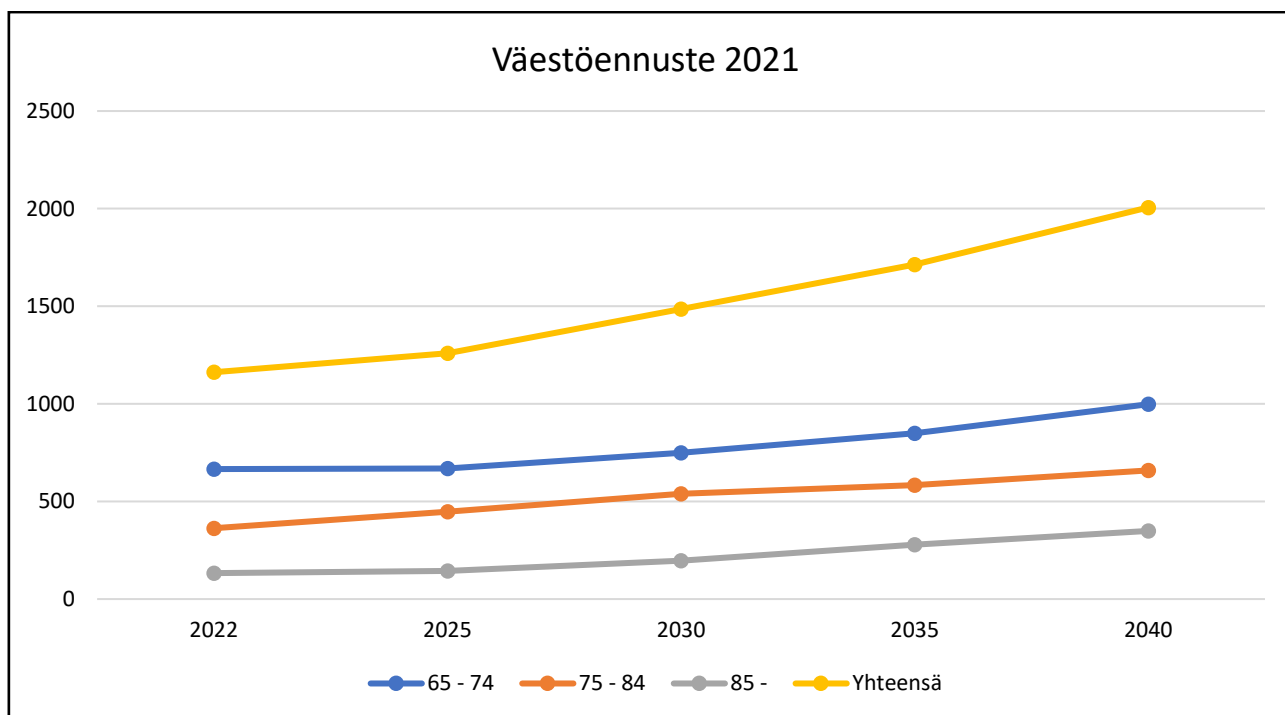
2. Ikääntyneet Limingassa

Limingan ikärakenne on Euroopanmittakaavassa harvinaisen lapsi- ja nuorisopainotteinen. Vuoden 2020 lopussa kunnassa asuvista ihmisistä on jopa 38 prosenttia alle 18-vuotiaita (3 895 henkilöä). Vastaavasti yli 65-vuotiaita kunnassa on 10,5 % väestöstä (1 076 henkilöä).

Väestörakenteen ennakkotiedot muuttujina Sukupuoli ja Ikä. Liminka, Väkiluku, 2021M12*.



Väestöennuste tuleville vuosikymmenille kuitenkin osoittaa, että ikäjakauma tasoittuu. Vuonna 2040 ikääntyneitä on kunnan väestöstä 18,3 prosenttia (2006 henkilöä), eli ikääntyneiden määrä kaksinkertaistuu tämän hetken tilanteesta.



Lähde: Väestöennuste, Tilastokeskus 2021

	65 - 74	75 - 84	85 -	Yhteensä
2022	666	363	133	1162
2025	669	447	144	1260
2030	749	540	196	1485
2035	850	584	279	1713
2040	998	659	349	2006

Lähde: Väestöennuste, Tilastokeskus 2021

2.1 Asuminen

Yksinasuminen ei välttämättä tarkoita yksinäisyyttä. Yhteisöllisyyden, yksinäisyyden ja yksinasumisen suhde on monimutkainen. Yksin osana elinkaarta -raportissa todetaan, että vaikka yksinasuvat kärsivät yksinäisyydestä muita useammin, moni yksinasuva on sosiaalisesti hyvin aktiivinen – jopa ei-yksinasuvia aktiivisempi (Terämä et. al., 2018).

Tulevaisuudessa ikäihmisten asumisen tuleekin painottua yhä enemmän kotona asumiseen. Limingassa uudistuotannosta osa kohdennetaan senioreille ja

erityisryhmille. Esteettömyydellä ja sen parantamisella edistetään ikäihmisten kotona pärjäämistä.

Asuinalueen valinnassa ikäihmiset pitävät tärkeänä alueen palveluita: ruokakauppaa, apteekki, terveydenhuoltoa, kirjastoa ja hyviä liikenneyhteyksiä kuntakeskukseen. Asunnon ympäristö tulee suunnitella fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaksi. Asuinympäristön houkuttelevuus koskee liikkumisen lisäksi virikkeellistä toimintaympäristöä. Tärkeintä on luoda toiminnallinen ja aktivoiva ikäystävällinen arkiympäristö, jonka asukas kokee turvalliseksi.

Yksinasuvat, Liminka	2020	2021
65 vuotta täyttäneiden yhden hengen asuntokunnat, % vastaavan ikäisten asuntokunnista	42,9	44,9
75 vuotta täyttäneiden yhden hengen asuntokunnat, % vastaavan ikäisten asuntokunnista	48,4	52,1
Yhden hengen asuntokunnat, % asuntokunnista	24,4	24,9

© THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2022

Asuntokuntia vuonna 2021 oli yhteensä 3406, joista yhden hengen asuntokuntia oli 24,9 % eli noin 848 kappaletta.

2.2 Liikunta ja liikkuminen

Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää omaa toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajavuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikunta ja liikkuminen vaikuttavat monien sairauksien ehkäisyyn sekä hoitoon ja kuntoutukseen, eikä sen merkitys muutu ikääntymisen myötä. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta se voi hidastaa iän tuomia muutoksia ja pienentää niiden astetta ja seurauksia. Kunnan tehtävänä on tarjota asukkaalleen mahdollisuuksia ylläpitää omaa terveyttä ja huolehtia hyvinvoinnista.

Limingassa asukkaille on tarjolla monipuolisia liikkumismahdollisuuksia niin itsenäiseen kuin ohjattuun liikkumiseen. Ohjattua liikuntaa tarjotaan kunnan oman toiminnan lisäksi urheiluseurojen, yhdistysten, yritysten sekä kansalaisopiston kautta. Lisäksi ulkoliikunta-alueet ja -laitteet ovat vapaasti kuntalaisten käytettävissä ja näille alueille ei ole vuorovarausta. Ulkoliikuntalaitteita löytyy liikuntapuistosta, keskuspuistosta ja Tupoksen lähiliikuntapaikalta.

Ikääntymiseen liittyy kognition (mm. ajattelu, oppiminen, muistaminen, ongelmanratkaisutaidot) heikentymistä. Liikunta on yhteydessä kognitiivisten toimintojen säilymiseen. Hyvän aerobisen kunnan sekä kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelun on havaittu suojaavan kognition heikentymiseltä ja sillä on myönteinen vaikutus useisiin aivotomintoihin, kuten muistiin, huomiokykyyn ja asioiden käsittelynopeuteen terveillä

ikäntyneillä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti liikuntakykyyn, joka puolestaan ennustaa entistä parempaa psyykkistä hyvinvointia.

Työntekijät kaikilla hallinnonaloilla voivat muistuttaa ikääntyneitä ja ottaa puheeksi arjen monet pienet liikkumisen mahdollisuudet. Arkiliikunnalla tarkoitetaan jokapäiväistä liikkumista, joka ei ole varsinaista liikunnan harrastamista. Siivoaminen, pihatyöt, asioiden hoitaminen kävellen tai vaikka marjastus ja sienestys ovat erinomaisia arkiliikkumisen muotoja.

Käytössä on myös kaksi etäpalvelua. Elämyksiä etänä -palvelu tarjoaa kulttuuri- ja liikuntatoimintaa etäryhmissä. KotiTV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä.

2.3 Kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut

Kuullaan säännöllisesti ikääntyvien kohderyhmää kulttuuripalveluiden kehittämisessä järjestämällä kaikille kuntalaisille avoimia Kulttuurifoorumeja.

Viestitään ja tiedotetaan kunnan kulttuuritapahtumista ja näyttelyistä tavalla, joka saavuttaa myös ikäihmiset.

Tarjotaan matalan kynnyksen toimintaa ja tilaisuuksia erilaisille ryhmille. Osallistetaan ryhmiä kulttuuritapahtumien suunnittelussa. Millaisia tapahtumia kaivataan?

Huomioidaan yhdistystoiminnan tarjoamat mahdollisuudet ja verkostot kulttuuritapahtumia suunniteltaessa ja toteutettaessa.

Taiteen tekeminen osaksi arkipäivää lisää kuntalaisten hyvinvointia. Julkisen taiteen lisääminen Limingan kunnan arkiympäristöön, ikääntyneiden kuntalaisten osallistaminen suunnittelussa.

Varataan talousarvioon rahaa osallistavaan budjetointiin. Otetaan osallistava budjetointi käyttöön eri toimialoilla osana talousarviota.

Pyritään ilmastoystävällisiin toimintatapoihin (lähitapahtumat, yhteiskuljetus, saavutettavuus, esteettömyys)

2.4 Kirjastopalvelut

Kirjasto tarjoaa monipuolisen kokoelman kauno- ja tietokirjallisuutta sekä muita aineistoja henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tueksi. Kaunokirjallisuuden lukeminen edistää keskittymiskykyä ja lisää empatiaa muita ihmisiä kohtaan. Tietokirjallisuudesta saa tietoa terveellisten elämäntapojen tueksi.

Kirjasto on kaikille avoin, turvallinen, tasa-arvoinen ja maksuton tila oppimiseen, työskentelyyn, harrastamiseen ja kansalaistoimintaan.

Kirjastossa järjestetään palveluja, tapahtumia ja toimintaa kaikenikäisille.

Riittävät ja toimivat aukioloajat molemmissa toimipisteissä (pääkirjasto, Tupoksen kirjasto), sekä tiedottaminen ja opastaminen omatoimikirjastopalveluiden käyttämiseen takaavat pääsyn palveluiden äärelle.

Kirjasto on lähipalvelu.

Kirjaston etäpalveluiden, kuten kirjaston kotipalvelun, e-aineistokokoelmien kehittäminen sekä etätapahtumien järjestäminen. Hakeutuvan kirjastovirkailijan työpanoksen hyödyntäminen ikäihmisten palveluissa.

Kirjaston kirjallisuus- ja kulttuuritapahtumien kehittäminen eri ikäryhmille yhteistyössä eri kumppaneiden kanssa.

Kirjastossa voi olla myös lainattavia liikuntavälineitä.

2.5 Opistot

Kansalaisopiston kurssisuunnitelmia tehtäessä kuullaan ja huomioidaan ikäihmisten toiveet valikoimasta, sekä huomioidaan myös kauempana asuvien mahdollisuus osallistua kursseille.

Limingan seudun musiikkiopiston konserteissa ja tapahtumissa huomioidaan ikäihmisten mahdollisuus osallistua.

Myös opistojen toiminnassa esteettömyys ja saavutettavuus ovat keskeisiä huomioitavia asioita.

3. Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteena on, että Limingassa on turvallista ikääntyä ja elää oman näköistä elämää. Tavoite sisältää ennen kaikkea ikääntyneille keskeisiä asioita, kuten merkityksellisyys, osallisuus ja yhteisöllisyys, turvallisuus ja hyvinvointi sekä oman elämän hallinta ja vaikutusmahdollisuudet.

Liminka tukee ikääntyneen väestön hyvinvointia ja terveyttä huomioimalla ikääntyneet esimerkiksi kulttuuri-, liikunta- ja vapaa-ajan palveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Ikääntyneen väestön huomioiminen kuntien kaavoitus- ja kunnossapitosuunnittelussa ja toteutuksessa tukee ikääntyneen väestön hyvinvointia ja osallisuutta.

Toimintaympäristön muutokset tulee huomioida kuntien toiminnassa. Digitaalinen viestintä on tänä päivänä kaikkien arkea. Siihen tarvitaan tukea ja digitaaliseen osallistumiseen on voitava harjaantua. Esimerkiksi kuntien ja järjestöjen yhteistyönä

toteuttama digineuvonta tukee osaltaan ikääntyneen väestön osallisuutta ja itsenäistä toimintaa muuttuvassa toimintaympäristössä sekä tuo muun muassa uudenlaisia vaihtoehtoja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen.

3.1. Vanhuuteen varautuminen

Vanhuuteen varautuminen on ennakointia hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi. Varautuminen lisää ikääntyneen turvallisuuden tunnetta, vahvistaa osallisuuden kokemuksia ja luo mahdollisuuksia hyvään elämään eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

<https://www.vanheneminen.fi/> on vanhuuteen varautumisen verkkosivusto, jonka rakentamiseen on osallistunut laaja joukko yhteistyökumppaneita. Sivusto tarjoaa tietoa ja työvälineitä oman vanhuuden suunnittelun tueksi. Sivustolle on koottu tietoa seuraavista teemoista: talous, asuminen, mielekäs elämä, terveys, asiakirjat.

Opas oikeudelliseen ennakointiin:

https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/09/opas-oikeudelliseen-ennakointiin_FI_LR.pdf

3.2 Kohtaamispaikat

Limingasta puuttuu asukastupa, joka toimisi alueen yhteisenä olohuoneena ikääntyneille. Asukastupaan voi jokainen tulla vapaasti oman aikataulun mukaan. Asukastupa luo puitteet yhdessäololle, siellä voisi keskustella asioista, muistella menneitä ja vaihtaa ajatuksia osallistuvien kanssa.

Limingasta löytyy kohtaamispaikkoja, mutta niitä ei hyödynnetä tarpeeksi. Esimerkkinä voi mainita Ala-Temmeksen kylätalo, Tupoksen Vanamo ja Tupoksen uusi kirjasto. Olemassa oleviin kohtaamispaikkoihin voitaisiin järjestää erilaista toimintaa esimerkiksi nuorten työpajan kanssa yhteistyössä.

3.3 Seurakunnan toiminta

Limingan seurakunnassa ikääntyneillä on mahdollisuus olla mukana seurakunnan toiminnassa monin eri tavoin. Tarjolla on retkiä, ryhmiä ja tapahtumia, kuten Äijäpajatoimintaa, miestenretki, naistenretki, seurakuntakerho, kuorotoiminta tai osallistuminen vapaaehtoistoimintaan.

4. Yhdistystoimijat, linkit

Limingassa toimii lukuisia eri alojen yhdistyksiä, jotka lisäävät mahdollisuuksia kaikenikäisten kuntalaisten osallistumiseen ja verkostoitumiseen. Linkki Limingassa toimiviin yhdistyksiin: <https://www.ihimiset.fi/liminka/jarjestot-ja-muut-toimijat-limingassa/>

5. Tavoitteet, toimenpiteet ja voimavarat

Kunnan tulee määritellä tavoitteet ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi ja ikääntyneelle väestölle tarjottavien palveluiden määrän ja laadun kehittämiseksi ja osallisuuden lisäämiseksi. Kunnan tulee myös määritellä ne toimenpiteet, joilla se vastaa tavoitteiden toteutumiseen sekä arvioitava ne voimavarat, jotka kunta tarvitsee tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi kunnan on määriteltävä eri toimialojen vastuut toimenpiteiden toteuttamisessa ja miten kunta toteuttaa yhteistyötä eri tahojen kanssa.





Toimenpide-ehdotukset	Mittarit
Ikääntyneiden kuntalaisvaikuttamista ja -osallistamista vahvistetaan.	Kuntalaisraati järjestetään neljä kertaa vuodessa.
Kuntalaisvaikuttamiseen laaditaan pysyvä toimintamalli, jota toteutetaan ennakoiden ja oikea-aikaisesti usealla eri menetelmällä. Esim. penkkikahvila.	Limingan Kaiku, puhelin-/tablettisovellus, jonka avulla kuntalaiset pääsevät osallistumaan kunnan kehittämiseen. Kuinka moni on ladannut sovelluksen ja penkkikahvilaan osallistuvien määrä.
Vanhustenviikon tapahtumat suunnitellaan ja toteutetaan vuosittain.	Tapahtumien osallistujamäärät
Suur-Limingan markkinat vuosittainen tapahtuma	
Tapahtumat striimataan, jotta kotona asuvat voivat osallistua tapahtumiin.	Striimattujen tapahtumien määrä



Toimenpide-ehdotukset	Mittarit
Kohtaamispaikat	Asukastupa aloittaa toimintansa
Vahvistetaan yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa; yhdistykset ja järjestöt sekä seurakunta.	Erilaisiin ryhmiin osallistuvien määrä
Tiedottamisen tehostaminen	Rantalakeuslehden kuntatiedotteen "ikäihmisten nurkka" päivitetään 4 x vuodessa
Ystäväpalvelu tai muun vapaaehtoistyön aktivoiminen	



Toimenpide-ehdotukset	Mittarit
Liikkumisen esteettömyys; kevyenliikenteen väylät pidetään kunnossa ja turvallisina myös talvisin.	
Tarjotaan monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia. Toteutetaan kohdennettuja, matalan kynnyksen liikkumis- ja harrasteryhmiä yhteistyömallilla. Esim. Elämyksiä etänä.	Ryhmiin osallistuvien määrä
Tarjotaan elintapaohjausta matalalla kynnyksellä ja palveluun ohjaten. Täydennetään tarjontaan verkkokurssialustaa sekä digitaalisia palveluita hyödyntäen.	

Tavoitteet	Toimenpiteet	Resurssit	Arviointimittarit
<ul style="list-style-type: none"> Osallistumista ja yhteisöllisyyttä tukevien toimintamallien rakentaminen ja käyttöönotto Jokaisella on vähintään yksi ystävä 	<ul style="list-style-type: none"> Ikäntyneiden kuntalaisvaikuttamista ja -osallistamista vahvistetaan. Kuntalaisvaikuttamiseen laaditaan pysyvä toimintamalli, jota toteutetaan ennakkoiden ja oikea-aikaisesti usealla eri menetelmällä. Vanhustenviikon tapahtumat, toteutuu vuosittain. SuurLimingan – markkinat ja Vanhan ajan jouluku Tapahtumien striimaaminen, jotta kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan. Ystäväpalvelu tai muun vapaaehtoistyön aktivoiminen 	<ul style="list-style-type: none"> vanhusneuvosto kunnan henkilöstö poikkihallinnollisesti Järjestöt Seurakunta Rantalakeuslehden kuntatiedotteeseen "ikäihmisten nurkka", josta löytyy kaikki kohderyhmälle suunnatut liikunta- ja harrasteryhmät sekä erilaiset kerhot 	<ul style="list-style-type: none"> Järjestetään neljä kertaa vuodessa kuntalaisraati. Vanhusneuvoston Limingan Kaiku, puhelin-/tablettisovellus, jonka avulla kuntalaiset pääsevät osallistumaan kunnan kehittämiseen Osallistujamäärät Ikäihmisten nurkka ilmestyy 4 x vuodessa Rantalakeudessa.

	<ul style="list-style-type: none"> • Vahvistetaan yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa; yhdistykset ja järjestöt sekä seurakunta • Tiedottamisen tehostaminen 		
<ul style="list-style-type: none"> • Kotona asumisen mahdollistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen esteettömyys • Tarjotaan monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia sekä elintapaohjausta matalalla kynnyksellä • Kevyenliikenteen väylien kunnossapito ja turvallisuus • Liikuntaryhmät • Elämyksiä etänä 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunnan henkilöstö poikkihallinnollisesti • Elintapaohjaus • Liikuntapalvelut • Etäpalvelut 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmiin osallistuvien määrä • Erilaisten ryhmien lukumäärä