

Vastausaika

-

3/10/2024 8:30

3/10/2024 10:50

3/12/2024 10:11

3/12/2024 14:20

3/14/2024 22:41

3/17/2024 8:47

3/18/2024 10:59

3/18/2024 13:33

3/18/2024 13:55

3/20/2024 14:43

3/21/2024 16:01

3/21/2024 22:25

3/22/2024 0:41

3/25/2024 19:13

3/31/2024 11:50

3/31/2024 19:03

3/31/2024 22:44

Käyttäisin 20.000 euroa ikäihmisen hyvinvoinnin tukemiseksi seuraavalla tavalla:

Ottaisin mukaan ikäihmisten liikkumisen tukemiseen myös yksityiset tahot, joilta voitaisiin ostaa palveluita samalla tavalla kuin seniorikortti nykyisin toimii. Esim. kuntosaleihin ym. joista ikäihminen saisi alennusta liikuntaan suuntautuvalla toiminnalla, myös ohjatussa toiminnassa.

Alastaron Urheiluhallin pihalle olisi hyvä palauttaa siitä poistetut ulkovoimailulaitteet, ne olisivat poistettujen laitteiden kanssa saman tasoiset ja samassa paikassa.

haasteita päästä uuteen yhteisöön mukaan. Naapurin ovikellon soittaminen ei ole helppoa, joten otetaan käyttöön digitaalinen ovikello. Tehdään Loimaasta yhteisöllisempi paikka asua ja elää, naapuriapusovellus Commun avulla!

Commu on sovellus, jossa voit pyytää apua ja antaa apua lähialueellasi. Vertaistukea, juttuseuraa, naapuriapua, talkooapua, vapaaehtoistoimintaa, apukäsiä muuttoon, pihasavottaan, lumien kolaamiseen... Commu tekee auttamisesta ja avun pyytamisestä helppoa jokaiselle asukkaalle! Voit auttaa omilla taidoillasi ja ajallasi, silloin kun sinulle sopii.

Commu on turvallisempi vaihtoehto Facebook- ja Whatsapp -ryhmille, sillä Commussa voi vahvistaa henkilöllisyyden pankkitunnistautumisella tai mobiilivarmenteella.

Lisäksi yhteistyöllä Loimaa osallistuisi Suomen yhteisöllisin kunta -kisailuun, jossa kunnat ympäri Suomen kisaavat hyvässä hengessä siitä, kenen kunnassa annetaan eniten apua.

Commun on rakentanut tiimi nuoria, ja sovelluksella on jo yli 60,000 käyttäjää ympäri Suomen. Sovellus on palkittu Suomen Digitaalisen teko ja Suomen Vuoden kiertotalousinnovaatio - palkinnoilla sekä kansainvälisesti Norjan suurimmassa innovaatiokilpailussa. Tukemalla tätä projektia tuet myös suomalaista työtä ja innovaatioita!

Käytännössä projekti mahdollistaisi lisää yhteisöllisyyttä alueelleen vuoden mittaisella yhteistyösopimuksella, johon kuuluu markkinointi- ja viestintä Commulta (jotta saamme sanan kiertämään!), valmis naapuriapualusta jolla on tapahtunut jo 10,000 hyvää tekoa sekä valmiit verkostomme. Lisäksi Loimaa saa anonymia, tärkeää hyvinvointidataa siitä, millaista apua alueella tarvitaan ja miten palveluita voisi kehittää.

Hinta sisältää markkinoinnin, julkaisutapahtuman, valmiin naapuriapualustan, moderoinnin, kehityksen sekä viestinnän ja osallistumisen Suomen Yhteisöllisin Kunta -kilpailuun (voittopotti 500-1000€).

Hinta vuoden yhteistyölle: 4300€+ alv.

Liikenneiltoja esim. Heimolinnassa, jossa käydään läpi liikennesääntöjä ja liikennemerkkejä. 65+ ihmiset liikkuvat monin eri tavoin: kävellen, pyörällä, mopoautoja, autoja, traktoreita, rollaattorit, sähköpyörätuolilla jne. Lisäksi liikenneterveyttä ylläpitävä esitelmä: liukuesteet, heijastavat pinnat, näkö ja kuulo, liikuntakyky yms. Saa ehdottaa liikenneturvallisuuden liittyviä havaintoja.

Ehdotan, että Loimaan kaupunki järjestää ilmaisia tai pääsymaksultaan edullisia tansseja päiväaikaan.

Tilaisuuden kesto voisi olla 2-3 tuntia ja siellä olisi mahdollisuus ostaa kahvia/teetä.

Esiintyjien vaihtuvuudella taattaisiin myös musiikin vaihtelevuus.

Tilaisuuden fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi sillä olisi myös merkitystä mielen virkistymiselle.

Tämä toivomus tuli esille Ikiliikkuja-viikon Kevättansseissa Heimolinnassa usean osallistujan taholta.

Loisin paikallisten yritysten, eritoten palvelualan, kanssa mallin, jonka avulla ikäihmisille olisi joka viikko paikka, jonne voisi mennä kanssaikäihmisten kanssa viettämään sosiaalista aikaa. Tällä tapaa yhteisöllisyyttä saataisiin ylläpidettyä, yksinäisyyttä torjuttua ja paikalliset yritykset saisivat liikennettä ja tunnettuutta. Tiloihin voisi järjestää pelejä, esityksiä, kisoja, yms. kahvin lomaan. Myös ikäihmisten tarinoita voisi hyödyntää idean kasvattamiseen.

Minä ehdottaisin sellaista puuhakerhoa. Yksinäisiä vanhuksia on pilvin pimein ja varhan päivätoimintaan pääsee vaan tietyillä kriteereillä.

Alastaron kuntosalille laitepäivitys. Ei tarvi olla uusia laitteita mutta senioreille sopivia, + ohjattua kuntosalikäyntejä

Senioreille Lavistunnit Alastarolle

Mummo/vaarisähly tai sulkapallo Alastarohallille

Asuinympäristön turvallisuuskävelyihin kylittäin ja kaupunginosittain.

Kävelyn avulla iäkkäiden asukkaiden kokemukset asuinalueesta ja tarpeet sen kehittämiseksi tulevat esille. Kävelyn (tai huonojalkaisille vaihtoehtoisesti autokyydissä tehdyn kierroksen) aikana kiinnitetään huomiota tekijöihin, jotka vaikuttavat liikkumisen turvallisuuteen ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Esiin tulleet ja muistiin merkityt havainnot välitetään toimenpiteitä varten niistä vastaaville toimijoille.

Ja turvallisuuskävelyn jälkeen osanottajille tarjotaan tietysti pullakahvit!

Pelivälineen tonkimaan . Tonkka ja lypsykoneen kumeja Pihapeleihin

Kulttuuriavustus esim. elokuvalippu

Riksaluksetuksia palvelutalojen asukkaille keväästä syksyyn

Rautatieaseman ja keskustan välisen yhteyden esteettömyyden parantaminen.

Perustelut: Nykyisin reitit on sekava ja vaikeakulkuinen huonojalkaiselle.

Ikäihmisten kunnon kohentaminen ja sen ylläpito on kirjaimellisesti elintärkeä asia. Kohentunut kunto lisää hyvinvointia. Sijoitetut eurot omatoimiseen kunnon kohentamiseen ja hyvinvointiin on myös halvin satsaus yhteiskunnalta.

Ehdotan, että Alastaro-hallin kuntosaliin lisätään kuntosalilaitteita, joiden ei tarvitse olla välttämättä uusia. Salilla on lattialla tikkuiset ja kuluneet päällysteet painonnostoalueella. Ne tulisi uusia. Olisi hyvä, jos esim. liikuntatoimen puolelta arvioidaan ja suunnitellaan tilan toimivuus ja turvallisuus mahdollisimman hyväksi nykyisten ja uusien tarvittavien laitteiden ohella. Kaupunki onkin jo kiitettävästi satsannut ikäihmisten kuntoharjoittelun aloittamiseksi, kun Tarja Mäki ohjaa menestyksellisesti ja innostavasti alkeiskursseja. Tarja Mäellä on asiantuntemus Alastaro-hallin kuntosalista ja sen tarpeista. Tätä asiantuntemusta kannattaa käyttää hyväksi. Toimivat ja ajanmukaiset kuntosalilaitteet edesauttavat ja ylläpitävät motivaatiota käydä kuntosalilla säännöllisesti.

Alastaro - hallille Hyvän olon jumpaa kahtena aamuna viikossa. Maanantai -aamu klo 9 on ollut loistavaa ja jumppaajia on runsaasti.

Tai vaihtoehtoisesti Kuntopiiri toiseen aamuun.

Alastaro- hallille Kuntosaliohjaaja 1-2 kertaa kuukaudessa tarkistamaan, että liikesuoritukset tehdään oikein.

Alastarohallille Lavista esim. syksyllä että keväällä lyhyt jakso (esim. kuusi kertaa) .

Alastarolaisena kuntosalin käyttäjänä toivon, että salin laitteita uusittaisiin tai ainakin kohennettaisiin ja koko sali järjestettäisiin; nythän siellä saa varoa, ettei kompastu. Ikäihmisen kannalta on ikävää ja vaivalloista, kun melkein kaikki laitteet toimivat paikalleen asetettavilla painoilla. Onhan painojen nostelukin varmasti kuntoilua, mutta se vie helposti hauskuuden varsinaiselta liikkeeltä.

Vanhalle ihmiselle esim. jalkaprässi on tuikitärkeä. Mutta vaatii ensin aika paljon työtä, että saisi edes oman painonsa verran painoja asetettua potkittavaksi ylös ja alas! Ja eikö sille jalkaprässin metelille todellakaan voi tehdä mitään? Ei millään meinaa kestää kuunnella sitä ääntä, varsinkaan jos salilla on paljon kuntoilijoita.

1)Ikäihmisten päivätoiminnan kehittämiseen. Esim. 1-2x/kk:ssa "toimintatorstai" Loimikodissa, johon ikäihmiset kauempaakin kylätaajamista saisivat kyydityksen . Toimintapv:ssä olisi tarjolla yhteisöllistä ohjelmaa ja mahdollisuus ruokailuun. Kaupunki järjestäisi v.2024 ajan kuljetukset, Loimikoti vastaisi päivän ohjelmasta .

2) Loimikodin "Venetsialaiset" eli kaikille ikäihmisille avoin ja ilmainen ulkoilmatapahtuma loppukesän pimenevässä illassa - esiintymässä tulitaiteilija, elävää musiikkia, myynnissä esim.grillimakkaraa,lettuja , kahvia yms. Kaupungin tuki kertakustannuksena järjestelyihin .