



Tervetuloa lukemaan Ikäystävällinen Pori - hankkeen uutiskirjettä. Hanke on käynnistynyt toukokuussa 2021 ja kohderyhmänä on Porin perusturvan alueen kotona asuvat yli 75-vuotiaat ikääntyneet. Hankkeen tavoitteena on ikääntyneiden yksinäisyyden, turvattomuuden ja osattomuuden vähentäminen sekä tukea kotona asumista. Ikäystävällinen Pori -hanke rahoitetaan sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön terveyden edistämisen määrärahoista.

Syksyinen tervehdys Ikäystävällinen Pori-hankkeesta.

Vanhustenviikkoa vietettiin monipuolisin tapahtumin, iäkkäille oli järjestetty monipuolista tapahtumaa koko viikon ajan. Iäkkäille järjestetään monipuolista tapahtumaa ja toimintaa myös säännöllisesti. Osallisuutta voidaan tukea, ohjaamalla ja neuvomalla iäkästä osallistumaan erilaisiin toimintoihin mukaan. Edistämällä iäkkään osallisuutta iäkänsä saa arvostuksen, luottamuksen ja tasavertaisuuden tunnetta, joiden avulla voidaan tukea myös kotona asumista.

Kohtaamispaikkoja:

- Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa, Pori. Kohtaamispaikka jossa voit osallistua monenlaisen toimintaan <https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/ikaihmissen-palvelut/vapaaehtoistoiminta>
- Yhteisöotalo Otava, Pori. Yhteinen viikon aloitus maanantaisin kello 12- 15 <https://www.yhteisokeskus.fi/yhteinenkeittitoiminta/>
- Mummun Kamari, Pori. Kaikille ja kaikenikäisille tarkoitettu kohtaamispaikka <https://www.kirkkoporissa.fi/osallistu/vapaaehtoiset/mummun-kamari>
- Kohtaamispaikka Santra, Ulvila. Tarkoitettu kaikille ikääntyville <https://www.ulvila.fi/palvelut-ja-asuminen/sosiaali-ja-terveyspalvelut/kohtaamispaikka-santra/>
- Pihlavan asukastupa, Pihlava. <https://www.pori.fi/asuminen-ja-ymparisto/asuminen/asukastoiminta/pihlavan-asukastupa>
- Pormestarinluodon Asukasyhdistys ry, Pori. Ma-pe 8-15 <http://www.pormestarinluoto.com/index.php>
- Tämmösten tupa, Lavia. <https://www.laviaseura.fi/uutiset.html?a100=82925>

Liikunnallista toimintaa:

- Kuntokahvit ikääntyville maanantaisin klo 10-12
 - 31.10 Kirjurinluoto (Raumansillalta vasemmalle)
 - 14.11. Pihlava, Pihlavan asukastupa
 - 28.11. Kirjurinluoto (Raumansillalta vasemmalle)
- Ikääntyneiden maksuton kuntokävelyvuoro, Karhuhallissa keskiviikkoisin klo 10.00–11.30.

Digiopastusta:

- Porin pääkirjastossa torstaisin klo 13-14.30 ja ajanvarauksella tiistaisin klo 10-15 p. 044 701 5810 <https://www.pori.fi/kirjasto/tapahtumat/digiopastus>
- Pihlavan asukastupa, digiopastusta joka arkipäivä <https://www.pori.fi/asuminen-ja-ymparisto/asuminen/asukastoiminta/pihlavan-asukastupa>
- Pormestarinluodon Asukasyhdistys ry, asiakkaiden käytössä on tietokone ja käyttämisessä opastetaan tarvittaessa <http://www.pormestarinluoto.com/index.php/yhteystiedot>

Seniorineuvola: avopalvelukeskus Viikkarin Valkama. Palvelut ovat maksuttomia, aamuvastaanotto ilman ajanvarausta. <https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/ikaihmissen-palvelut/ikaihmissen-neuvonta-ja-ohjaus>

Ikäpiste: avopalvelukeskus Viikkarin Valkama. p. 044 701 9013, ikäpisteen puhelinneuvonta vastaa ympäri vuorokauden. Ikäpisteeseen voi tulla aikaa varaamatta ma-pe klo 9-11, muina aikoina ajanvarauksella.

KotiTV: KotiTV tarjoaa iäkkäille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä joka arkipäivä klo 11-13 <https://www.kotitv.fi/>

Ikäystävällinen Pori-hankkeen Pori.fi hankesivustolle kerätään jatkossa iäkkäille suunnatuista tapahtumista ja toiminnasta tietoa. Sivustoa päivitetään hanketyöntekijöiden toimesta. Sivuston tarkoituksena on, että jokainen löytäisi iäkkäille järjestettävästä toiminnasta tietoa nopeasti ja helposti. Sivustolle ollaan nyt keräämässä tietoja ja päivittämässä sitä tarkoituksen mukaiseksi. <https://www.pori.fi/ikaystavallinen-pori-hanke>

Kotona asuvien yli 75-vuotiaiden yksinäisyys ja turvattomuus: Ikäystävällinen Pori-hankkeen yhtenä tavoitteena on yli 75-vuotiaiden kotona asuvien yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen vähentäminen. Kohdatessanne yksinäisiä iäkkäitä, voitte olla sähköpostitse yhteydessä hanketyöntekijöihin, asiakkaan suostumuksella. Hanketyöntekijät ottavat asiakkaaseen yhteyttä puhelimitse ja keskustelun avulla kartoitetaan asiakkaan tilanne kokonaisvaltaisesti. Yhdessä asiakkaan kanssa pyritään löytämään erilaisia ratkaisuja, osallisuutta tukevaan toimintaan. Hanketyöntekijät ovat saaneet asiakkailta hyvää palautetta säännöllisistä puhelinkontakteista, joiden avulla ollaan voitu kotona asuvan iäkkään yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievennettyä.

Hanke tiedottaa lähiaikoina KotiTV:n kanssa tehdystä yhteistyöstä.

Iloisin terveisin ja hyvää syksyn jatkoa ikäystävällinen Pori-hankkeesta,

Marjut ja Tanja

Yhteistiedot:

Hankevastaava Marjut Riikonen, puh. 044 701 2472

mariut.riikonen@porinperusturva.fi

Hanketyöntekijä Tanja Ketola, puh. 044 701 2471

tanja.ketola@porinperusturva.fi

Voit seurata hanketta myös somessa, josta löytyy tietoa toiminnastamme ja tapahtumista.

Lisäksi jaamme yhteistyötahojen julkaisuja iäkkäille suunnatusta toiminnasta.



@Ikaystavallinen



@Ikäystävällinen Pori Hanke

Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.