

Vakehyvan, Vantaan ja Keravan vanhusneuvostojen yhteiskokous 13.11.2025

Keravan kirjastolla Pentinkulma-salissa klo 9.30–11.30.

Osallistujat:

Etunimi	Sukunimi	Minkä neuvoston edustajana paikalla
Tero	Arnberg	Keravan vanhusneuvosto
Henry	Honkanen	Keravan vanhusneuvosto
Sinikka	Hyypä	Keravan vanhusneuvosto
Kristiina	Käyhkö	Keravan vanhusneuvosto
Seija	Liimatainen	Keravan vanhusneuvosto
Kauko	Passi	Keravan vanhusneuvosto
Mikko	Raunio	Keravan vanhusneuvosto
Marja	Suomela	Keravan vanhusneuvosto
Rauno	Mäenpää	Keravan vanhusneuvosto
Markku	Heikkilä	Vakehyvan vanhusneuvosto
Timo	Jelekäinen	Vakehyvan vanhusneuvosto
Riitta	Pallasvuo	Vakehyvan vanhusneuvosto
Marja-Liisa	Saares	Vakehyvan vanhusneuvosto
Pirkko	Forsberg	Vakehyvan vanhusneuvosto
Eero	Ahola	Vantaan vanhusneuvosto
Solveig	Halonen	Vantaan vanhusneuvosto
Raija	Heikkonen	Vantaan vanhusneuvosto
Marjaana	Heinonen	Vantaan vanhusneuvosto
Merja	Järvenpää	Vantaan vanhusneuvosto
Ritva	Nordlund	Vantaan vanhusneuvosto
Toivo	Pennanen	Vantaan vanhusneuvosto
Seppo	Piitulainen	Vantaan vanhusneuvosto
Risto	Pyhälä	Vantaan vanhusneuvosto
Mauno	Rantala	Vantaan vanhusneuvosto
Eero	Salo	Vantaan vanhusneuvosto
Jouko	Suensalmi	Vantaan vanhusneuvosto
Merja-Liisa	Vasara	Vantaan vanhusneuvosto
Jouni	Vauhkonen	Vantaan vanhusneuvosto
Markku	Weckman	Vantaan vanhusneuvosto
Erkki	Kallio	Vantaan vanhusneuvosto
Elina	Heikkinen	Keravan kaupunki
Saara	Tanhuainen	Keravan kaupunki
Mirkka	Ikonen	Vakehyva
Tommi	Ostrovskij	Vantaan kaupunki
Suvi	Korhonen	Vantaan kaupunki
Erja	Rappe	Ikäinstituutti
Pia	Tasanko-Lavikainen	Vakehyva

Ikäinstituutin esitys: Ikääntyneiden turvallisuus ja hyvinvoinnin mittarit

- Erja Rappe esitteli Ikäinstituutin tutkimustuloksia ikääntyneiden turvallisuudesta ikäystävällisyyden laatuindikaattoreita.
- Mietittiin, kuinka kyselyt tehdään Keravalla ja Vantaalla. Kansallisesti kyselyissä ikä usein rajoitetaan 74-vuotiaisiin, jolloin merkittävä osa väestöstä jää ilman ääntä.
- Nähtiin, että rakenteellinen ikäsyrrjintä on ongelma.

Keravan kansalaisjärjestöt hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukena

- Keravan vanhusneuvoston Kauko Passi ja Mikko Raunio esittelivät Keravan järjestökenttää ja sen toimintaa.

Vanhusneuvostojen keskinäinen yhteistyö

- Esitettiin, voisivatko vanhusneuvostot ottaa yhteiseksi aiheekseen ikäihmisten liikunnan ja liikkumisen edistämisen. Esimerkiksi saattopalvelut ovat ongelma.
- Pohdittiin, että järjestöjen keskinäinen yhteistyö voisi olla parempaa. Vantaalla on perusteilla yhteinen yhteistyötaho, joka kokoaa yhteen Vantaan eläkeläisjärjestöt.
- Rohkaistiin, että vanhusneuvoston jäsenet voisivat jalkautua järjestökenttiin ja kertoa toiminnasta. Kaupungit voisivat valmistella materiaalin, joka auttaisi neuvostojen esittelyssä.
- Kaikki bussikuskit eivät tiedä, että kulkuvälineessä on asennettavissa silta liikkumisesteisten kulkemisen mahdollistamiseksi. Kuljettajia tulisi kouluttaa. Tähän voitaisiin ottaa kantaa esimerkiksi HSL:n toimintasuunnitelmaa kommentoidessa.
- Tuotiin esille kysymys, kuinka kotiinsulkeutuneet ihmiset voitaisiin tavoittaa avun piiriin. Esimerkiksi huoli-ilmoituksen tekeminen.

Muistiinpanot hyvinvointisuunnitelmien työpajan keskusteluista

Kokouksessa esiin nousseita teemoja liittyen terveellisiin elintapoihin, yhdenvertaisuuteen, turvallisuuteen ja mielen hyvinvointiin ikääntyneiden arjessa.

Terveellisten elintapojen tukeminen ikääntyneiden arjessa perustuu mahdollisuuteen saada kohtuuhintaista ja ravitsevaa ruokaa sekä liikkumisen helppouteen.

Omatoimisuuden ylläpitäminen on tärkeää, sillä se edistää sekä fyysistä että henkistä vireyttä. Toisaalta terveellisten elintapojen esteinä voivat olla liikkumisvaikeudet, yksinäisyys, tietotulva ravitsemuksesta sekä ajatus siitä, ettei elintavoilla ole enää merkitystä iän karttuessa. Kunta ja hyvinvointialue voivat edistää terveellisiä elintapoja

huomioimalla esteettömyyden rakennusprojekteissa, järjestämällä yhteisöruokailuja ja hyödyntämällä esimerkiksi koulujen ylijäämäruokaa. Lisäksi paikallisten yritysten osallistaminen ruoan tarjoamiseen nähtiin mahdollisuutena.

Yhdenvertaisuuden toteutumiselle ikääntyneiden keskuudessa on useita esteitä, kuten kieli, kulttuuri, taloudellinen tilanne ja toimintakyky. Esimerkiksi muistisairaiden ja muiden erityisryhmien tavoittaminen on haastavaa, eikä huoli-ilmoitusjärjestelmä aina toimi toivotulla tavalla. Tietoturvasyistä tiedonvaihto eri toimijoiden välillä voi olla puutteellista, mikä vaikeuttaa avun tarpeessa olevien tavoittamista. Palveluita ja ympäristöjä voidaan kehittää saavutettavammiksi parantamalla esteettömyyttä, kehittämällä saattopalveluita sekä sijoittamalla palvelupisteitä ja bussipysäkkejä ikäihmisten kannalta tarkoituksenmukaisiin paikkoihin. Järjestöjen jalkautuva työ ja naapuriapu ovat erityisen tärkeitä niille, jotka eivät enää pääse liikkeelle. Lisäksi omaishoitajien tukeminen ja vertaistuen mahdollistaminen nousivat esiin kehittämiskohteina.

Turvallisuuden tunnetta ikääntyneiden arjessa lisäävät erityisesti yhteisöllisyys, vapaaehtoistyö, toimivat saattopalvelut sekä tiedonsaannin helppous. Yksinäisyys ja pelko kotona voivat puolestaan heikentää turvallisuuden tunnetta. Digiosaamisen puute voi estää tiedonsaantia, ja esimerkiksi junien ja asemanseutujen turvallisuus, erityisesti ilta-aikaan, herättää huolta. Kunta ja hyvinvointialue voivat edistää turvallisuutta jakamalla palveluoppaita laajemmin, kouluttamalla esimerkiksi bussinkuljettajia liikkumisesteisten tarpeisiin sekä tukemalla järjestöjen roolia tiedon levittäjinä ja saattopalveluiden järjestäjinä. Lisäksi oikean tiedon jakaminen esimerkiksi väestönsuojelusta ja varautumisesta voi vähentää turvattomuuden tunnetta.

Mielen hyvinvointia ikääntyneiden arjessa lisäävät liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus, ystävät, yhteenkuuluvuuden tunne, yhteisöllisyys, säännöllinen päivärytmi ja toimeliaisuus. Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuksia osallistua ja kokea merkityksellisyyttä. Mielen hyvinvointia heikentävät erityisesti yksinäisyys, päihteiden käyttö sekä suvaitsemattomuus, joka estää osallistumista ja jättää erilaiset tarpeet huomioimatta. Kunta ja hyvinvointialue voivat edistää mielen hyvinvointia tarjoamalla elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia, monipuolista opistotoimintaa sekä tukemalla ruohonjuuritason toimintaa, jossa ihmiset järjestäytyvät itse ja toiminta on innostavaa. Omaisten mukaan ottaminen ja tiedottaminen omaisille nähtiin myös tärkeänä.

Lisäksi kokouksessa nousi esiin, että järjestöjen välistä yhteistyötä tulisi vahvistaa ja koordinoida paremmin.

Kaupunkien olisi hyvä valmistella materiaalia, joka auttaisi vanhusneuvostojen toiminnan esittelyssä järjestökentälle.

Myös palveluoppaiden jakelua tulisi laajentaa, jotta tieto tavoittaisi paremmin kaikki ikääntyneet, erityisesti ne, jotka eivät käytä digitaalisia palveluita.