

Ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut

Koonnut Tommi Ostrovskij &
Ikääntyneiden asiantuntijaryhmä
Päivitetty 13.3. 2026





Sisältö

1. Vantaan hyvinvoinnin määritelmä
2. Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma
3. Ikääntyneiden terveys
4. Ikääntyneiden elinympäristö
5. Ikääntyneiden jatkuva oppiminen
6. Ikääntyneiden toimeentulo
7. Ikääntyneiden yhteisöllisyys
8. Viestintä ikääntyneille
9. Yhteistyö Vakehyvan kanssa



Vantaan kaupungin hyvinvoinnin määritelmä

Miten Vantaalla hoidetaan sosiaali ja terveystalouden uudistuksen jälkeen kaupungin vastuulle jäänyt ennaltaehkäisevä työ, jolla pidetään ikäihmiset vireinä ja toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään?

→ Edistämällä asukkaiden hyvinvointia

Hyvinvointi koostuu useasta osa-alueesta:



Kuva: Vantaan kaupungin hyvinvoinnin määritelmä

Ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma



- Kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annetun lain (612/2021) 6. §:n 3. momentissa tarkoitettua hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa.
- [Nykyisen hyvinvointisuunnitelman](#) kausi päättyy 2025. Suunnitelman liitteenä on ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma.
- Hyvinvointisuunnitelman koordinoinnista vastaa Suvi Korhonen, ja ikääntyneiden asioissa on mukana jokaisesta toimialasta ja hyvinvointialueelta koottu ikääntyneiden asiantuntijaryhmä.

Terveys 1/3

Sporttikortti 65+: oikeuttaa edulliseen uimahallien ja niiden kuntosalien käyttöön määriteltynä aikana.

- 50 euroa vuodessa ja 25 euroa 6kk
- Kortin voi hankkia uimahalleista henkkareilla
- Nykyiset 70+ kortit voimassa elokuun loppuun 2026
- Löydät tietoa verkkosivuilta vantaa.fi/sporttikortti

Valikoimasta löytyy ohjattuja jumppa- ja kuntosaliryhmiä sekä vesijumppaa.

- Liikuntakurssit löytyvät vantaa.fi/liikuntakurssit.
- Virtuaalijumppia löytyy vantaa.fi/virtuaalijumpat

60 vuotta täyttäneet vertaisohjaajat mahdollistavat kausittain lähes tuhannen ikäihmisten liikkumisen.



Terveys 2/3

Senioripaku

- Ideana on viedä pakettiauton kyydissä hyvinvointia tukevia palveluita lähemmäs ikäihmisiä

Vertais- ja vapaaehtoisohjattu toiminta

- Vantaan Senioriliiga , vertaisohjatut pelailuvuorot
- Talviaikaiset "sisä"kävelyvuorot
- Myyrmäen kuntosaliryhmä
- Tossut ja tassut - ulkoiluystävätoiminta ja kävelyryhmät
- muu vapaaehtoistoiminta ikääntyneille: esim. tuolijooga

Voimaa- ja tasapainoa senioreiden kohtaamisiin koulutus

Yhteyshenkilö:

Kiia Haapasalo, projektikoordinaattori

kiia.haapasalo@vantaa.fi / p. 040 3521506



Terveys 3/4

Liikuntaneuvonnalla liikkeelle - Liikkuva Vantaa

Ikääntyneiden yksilö- ja ryhmämuotoinen hyvinvointimentorointi = tukea ja apua aktiivisemmän ja hyvinvoivan arjen rakentamiseen

- Ryhmämuotoisen hyvinvointimentoroinnin kokoontumapaikat: Tikkurila, Hakunila, Myyrmäki.
- Uudet ryhmät alkoivat tammikuussa 2026.

Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalin starttikurssi (syksy 2025)

Hanke jatkuu ainakin 2026 huhtikuuhun asti.

Yhteyshenkilöt:

- Taru Patrikainen (yksilöllinen hyvinvointimentorointi),
taru.patrikainen@vantaa.fi
- Kiia Haapasalo (muut toiminnot),
kiia.haapasalo@vantaa.fi



Terveys 4/4

Hyvinvointimentorointi

- Kuntalaisille maksuton [elintapaneuvontapalvelu](#).
- Hyvinvointimentorointiin ohjautuminen tapahtuu ensisijaisesti oman terveysaseman kautta.

Ravitsemus

- [Hyvinvointikertomus tutuksi ja terveellinen ravitsemus –hanke](#) toteutettiin 2024.
- Yhteinen pöytä ja asukastilat järjestävät yhteisöruokailuja, ja ne ovat olleet suosittuja ikäihmisten keskuudessa.

Päihdetyö

- Vantaalla on vuonna 2025 aloittanut töissä ehkäisevän päihdetyön asiantuntija.



Elinympäristö 1/2

Vantaa kuuluu WHO:n maailmanlaajuiseen Age-Friendly cities and Communities -verkostoon.

Turvalliset ja esteettömät reitit

- Ikäryhmät otetaan aina erikseen huomioon ympäristön suunnittelun yhteydessä
- Suunnittelu tehdään esteettömyysohjeiden mukaisesti ja esimerkiksi penkkejä lisätään kulkureiteille

Lähiliikuntapaikat

- Vantaalla on ulkokuntoilupaikkoja ja ulkokuntosaleja.
- Myös puistot ja kulkureitit ovat arjen liikuntapaikkoja.

Tulossa erityisen ikäystävälliset puistot keskuksiin



Elinympäristö 2/2

Suunnitelmista ja hankkeiden etenemisestä saa tietoa

- Kaavahankkeita tarkasteltavissa [Kaavoituskatsaus-kartasta](#)
- [Tällä sivulla](#) on ajankohtaiset kaavat joista kerätään mielipiteitä tai on mm. tilaisuuksia
- Vantaan ratikalla on omat [nettisivunsa](#).
- Osallistu ja vaikuta & Ajankohtaista Vantaalla -[uutiskirjeet](#)
- Ajankohtaiset katu- ja puistohankkeet taas on [täällä](#).
- Voit seurata kaavoituksen etenemistä sinua kiinnostavalta alueelta tilaamalla automaattiset sähköposti-ilmoitukset kaavanseurantapalvelusta. [Siirry palveluun](#).

Asukastilaisuuksista tiedotetaan

- Vantaan [tapahtumakalenterissa](#)
- Vantaan asukaslehdessä
- Taloyhtiöille (isännöitsijällä on velvollisuus informoida)
- Voidaan tehdä yhteistyötä alueen järjestöjen kanssa.



Jatkuva oppiminen

- Vantaan aikuisopiston ohjelmassa on vuosittain noin 2000 kurssia, joista osa on erityisesti ikäihmisille suunnattuja kursseja. Ohjelmassa on myös päiväkursseja.
- Vantaan harrastuskalenterista löytyy laajasti harrastuksia senioreiden kohderyhmälle osoitteessa harrastukset.vantaa.fi
- Digitukea saa monessa paikassa ympäri Vantaata. Esim. Enter ry antaa digitukea seniorilta seniorille kirjastoissa ja Vantaa-info tarjoaa yleistä digitukea.
- Kaupungin, järjestöjen ja hyvinvointialueen antama digituki on koottu vantaa.fi/digituki -sivuille. Digitukiverkostoa koordinoi kuntalaispalvelut.



Toimeentulo

- Esimerkiksi eläkkeelle jääminen ja leskeytyminen vähentävät ikäihmisten tuloja.
- Harrastukset ja palveluiden käyttö voi jäädä vähäiseksi, jos on pieni toimeentulo.
- Ikääntyneillä voi olla korkea kynnyks hakea tukea toimeentuloonsa.
- Maksuttomat ja edulliset palvelut ovat oleellisia.
- Kaupungin asumisneuvonta on apuna myös ikääntyneille.
 - Sähköpostiosoite asumisneuvonta@vantaa.fi tai soita ma, ke ja pe klo 9–15 numeroon 09 839 50410
- Ruoka-apu ja yhteisöruokailut



Yhteisöllisyys 1/4

Kulttuuri ja tapahtumatuotanto

- Kulttuuriseen vanhustyöhön painottunut kulttuurituottaja järjestää kaikille avoimia kulttuuritapahtumia sekä koordinoi esityksiä, työpajoja ja taidenäyttelyitä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Vantaalla sijaitseviin ikäihmisten asumisyksiköihin.
 - Kaikille avoimet erityisesti ikäihmisille suunnatut tapahtumat on koottu Kulttuuridosetti-kokonaisuuteen: tapahtumat.vantaa.fi/kulttuuridosetti
- [Kaikukortti-kokeilu](#) on käynnistynyt 2025.
 - Korteja ikäihmisille myöntää gerontologinen sosiaalityö.
- Kulttuuriluotsit: yli 30 toimivaa vapaaehtoista, jotka vievät ikäihmisiä tutustumiskäynneille eri kulttuurikohteisiin museoista teattereihin.



Yhteisöllisyys 2/5

Alueellinen yhteisötyö

- Tukee kaiken ikäisten ihmisten hyvinvointia tukemalla osallisuutta ja yhteisöllisyyttä omalla alueella.
- Työ perustuu matalan kynnyksen kohtaamistyöhön, verkostoyhteistyöhön sekä paikallisiin tarpeisiin vastaamiseen. Yhteisötyön toteuttama toiminta on aina kaikille avointa ja maksutonta.
- Yhteisötyö koostuu verkostotyöstä, vapaaehtoistoiminnasta, tapahtumista ja mm. yhteisöllisistä ruokailuista.
- Alueellinen yhteisötyö koordinoi suuraluekohtaisia verkostokahveja, jonne ovat kaikki tervetulleita. Verkostokahvien paikat, ajankohdat ja teemat löytyvät alueittain [Vantaan tapahtumakalenterista](#).
- Lue lisää [täältä](#).



Yhteisöllisyys 3/5

Avoimet tilat

Asukastilat toimivat kaikille vantaalaisille yhteisinä olohuoneina.

- Ne tarjoavat mahdollisuuden kohtaamiseen, yhdessä tekemiseen ja osallistumiseen.
- Kaupungin asukastiloista vastaavat pääasiassa kaupungin yhteisötyöntekijät ja järjestötoimijat. Asukastiloissa on varattavissa tiloja monenlaisiin käyttötarkoituksiin, tapahtumiin ja toimintaan.

Kaupunginkirjaston toimipisteet ovat esteettömiä. Useimmat palvelut sopivat ja ovat avoimia jokaiselle ikään tai terveyteen katsomatta.

- Tiloja voi myös käyttää tapaamiseen, työskentelyyn, kokoontumiseen tai pienimuotoisten näyttelyiden järjestämiseen.



Yhteisöllisyys 4/5

Vantaan vanhusneuvosto

- Vanhusneuvosto osallistuu ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen arviointiin.
- Neuvoston tehtävänä on myös edistää ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua heihin vaikuttavien palvelujen suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan.
- Neuvosto osallistuu eri työryhmiin ja on osallistunut esim. kaupunkiympäristön suunnitelmien valmisteluun.

Vanhusneuvoston nettisivut:

www.vantaa.fi/vanhusneuvosto



Yhteisöllisyys 5/5

Yhteistyö eläkeläisyhdistysten kanssa

- Järjestöt tekevät monipuolista Hyte-työtä liikunnasta kulttuurielämyksiin ja tekevät myös etsivää vanhustyötä.
- Kaupunki tukee järjestöjä avustuksin ja tiloin.
 - [Seniори-ikäisille suunnatun kulttuuritoiminnan avustus](#)
 - [Harrasteliikunnan kohdeavustus](#)
 - [Soveltavan liikunnan avustus](#)
 - [Paikallisen kansalaistoiminnan kohdeavustus](#)
- Apua avustusjärjestelmän käyttöön saa Vantaa-infoista.
- Järjestöosallisuuden asiantuntijana työskentelee Riikka Nenonen (nimi.sukunimi@vantaa.fi).



Viestintä 1/2

Kaikille vantaalaisille koteihin lähetettävää Asukaslehteä julkaistaan kolmesti vuodessa.

- Lehdessä on mukana seniorimainos, johon on koottu keskeisimmät kaupungin järjestämät erityisesti senioreille suunnatut tapahtumat.
- Jakeluvirhe ilmoitetaan jakelijan sivuilla:
<https://ssm.fi/jakelupalaute>
- Ilmoitukseen tulee merkitä lehdeksi Vantaan asukaslehti, kertoa jakelupäivä ja osoitteesi.

Kulttuuripalvelut julkaisee kahdesti vuodessa [Kulttuuridosetti-esitteen](#), johon on koottu kaupungin järjestämiä ikäihmisten tapahtumia.

- Esitteen voi noutaa mm. Vantaa infosta.
- Vanhustenviikosta tehdään oma esite ja juliste.



Viestintä 2/2

- Tietoa senioreille järjestettävästä toiminnasta menee eläkejärjestöjen kautta heidän jäsenille.
- Liikuntapalveluissa on toteutettu säännöllisin ajoin erilaisia kampanjoita, esimerkiksi esitteitä on noudettavissa mm. uimahalleilta, infoista, kirjastoista.
- Esimerkiksi kirjastojen infonäytöissä on mainoksia ikäihmisten tapahtumista ja kirjastoissa on julisteita sekä esitteitä tapahtumista.



Mitä palveluita maahanmuuttaneille ikäihmisille ja työvoiman ulkopuolisille on tarjolla?

Tietoa maahan muuttamisesta ja kotoutumisesta Vantaalle löytyy tämän linkin takaa.

Osaamisen ja kotoutumisen palvelutarpeen arviointi



Kotoutumis-suunnitelma tarpeen ja tilanteen mukaan



Yhteiskunta-orientaatio



Muu neuvonta ja ohjaus



Verkoston toimijoiden järjestämät palvelut

Vantaan kotoutumis-ohjelma

Suomen kielen opiskelu
Digitaidot
Työelämään lähentävät palvelut

Kotosuunnitelma käynnistää kotoutumisajan myös työvoiman ulkopuolisten palveluissa.

Vantaan monikielinen neuvonta palvelee:

Myyrmäen Vantaa-info

Osoite: Myyrmäkitalo,
Paalutori 3

Ilman ajanvarausta:

- maanantai klo 9–15
- keskiviikko klo 9–15
- perjantai klo 10–15

Ajanvarauksella:

- tiistai klo 9–15
- torstai klo 12–17



09 839 50930
(ma-ke 9–15.30, to 12–15.30,
pe 10–15.30)



monikielinen.neuvonta@vantaa.fi

Tikkurila

Osoite: Vernissakatu 1,
4. kerros

Ilman ajanvarausta:

- maanantai klo 9–15
- keskiviikko klo 9–15
- perjantai klo 10–15

Ajanvarauksella:

- tiistai klo 9–15
- torstai klo 11–15

Verkostotyö yhteistyön rakentajana

Vantaan vieraskieliset kotivanhemmat -verkosto

Kenelle? Kaikki vieraskielisten kotivanhempien kanssa työtä tekevät

Tavoite: Vahvistaa toimijoiden keskinäistä tuntemusta ja palveluiden näkyvyyttä. Tukea vieraskielisten kotivanhempien tavoittamisessa ja asiakasohjauksessa.

Tapaamiset: Kasvotusten, 2-4 kertaa vuodessa

Neuvova Vantaa -verkosto

Kenelle? Monikielisten vantaalaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset ja vapaaehtoiset.

Tavoite: edistää yhteistyötä ja tiedonvaihtoa sekä tukea vieraskielisten sujuvaa palveluohjausta.

Tapaamiset: Teams (verkostoinfot/ koulutukset)



bit.ly/liity-verkostoon

Ikäihmisten puistoruokailut



- Ovat samaan aikaan lasten ruokailuiden kanssa.
- Puistoruokailun toteutusaika on tänä vuonna 1.6.-31.7.2026 ja ikäihmisten puistoruokailu jatkuu tänäkin vuonna.
- Paikat ja järjestämistapa pysyvät samoina kuin viime vuonna, eli ikäihmisille järjestetään puistoruokailua kesäkuussa
- Korsossa ja heinäkuussa Vihertien asukaspuistossa.
- Ikäihmisten puistoruokailu on vain perjantaisin.
- Lisää tietoa päivitetään tänne:
www.vantaa.fi/puistoruokailu



Yhteistyö Vakehyvan kanssa

- Vakehyvan palveluiden kautta tavoitetaan syrjäytyneitä vanhuksia. Vakehyvalla on myös aloitettu etsivä työ.
- Vakehyva jakaa tietoa asiakkailleen ja ohjaa heitä muiden palveluiden piiriin.
- Hyvinvointisuunnitelmien painopisteet suunnitellaan yhdessä Vakehyvan ja Keravan kanssa.
- Hyte-avainhenkilöverkostossa on mukana VAKEn sekä Vantaan työntekijöitä, jotka toimivat erityisesti ikääntyneiden (tai nuorten aikuisten) parissa.
- Kehitetty [omaishoitajien hyte-sivu](#).



Vakehyvan vanhusten palvelut

Seniorineuvonta ohjaa ja opastaa ikääntyneitä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen asukkaita ja heidän läheisiään.

Seniorineuvonta palvelee:

- puhelimitse 09 4191 6000 (ma-pe klo 9-15)
- sähköpostitse osoitteessa seniorineuvonta@vakehyva.fi.

Voit tehdä huoli-ilmoituksen seniorineuvontaan sähköisesti Maisa-asiakasportaalin kautta, soittamalla tai sähköpostilla.

Vanhusten palveluita suunnittelussa ja seurannassa on mukana Vakehyvan vanhusneuvosto: www.vakehyva.fi/fi/vanhusneuvosto





Kiitos!