



Tiedoksi merkittävät asiat

Vanhusneuvosto 7.11.2023

Tervetuloa Jumbo-Flamingossa järjestettävään taidetyöpajaan 24.11.2023 klo 9–11

Taiteilija Riika Anundin vetämässä taidetyöpajassa pääset ideoimaan taideteosta sekä osallistumaan mosaiikkitaideoksen luomiseen kauppakeskuksen uudistustöiden myötä ylijääneistä lattialaatoista. Laattojen palasista kootaan taideteos, joka tulee esille kauppakeskus Jumbo-Flamingoon. Valmis taideteos paljastetaan yleisölle kauppakeskuksen kevään vastuullisuustapahtumassa.

Mukaan mahtuu max. 20 eläkeläistä, joten ilmoittauduthan tilaisuuteen vastuullisuuspäällikkö Katariina Ekmanille sähköpostitse katariina.ekman@jumbo.fi viimeistään maanantaina 20.11.2023.

Taidetyöpajassa kuvataan materiaalia Jumbo-Flamingon viestintäkanaviin. Toivomme, että saamme kuvata teitä ja käyttää materiaaleja Jumbo-Flamingon viestinnässä, esimerkiksi kauppakeskuksen omilla verkkosivuilla, sosiaalisen median kanavilla, painotuotteissa ja sähköisistä julkaisuista niin kauan kuin tapahtumasta saatua markkinointimateriaalia hyödynnetään kauppakeskuksen markkinoinnissa. Jos et halua antaa suostumusta kuvattavaksi, ilmoitathan siitä etukäteen.

Tervetuloa mukaan perjantaina 24.11.2023 klo 9–11!

LIIKUNTAKYSELY TOIMINTARAJOITTEISILLE HENKILÖILLE. AUTA KEHITTÄMÄÄN PAIKALLISTA LIIKUNTATOIMINTAA!

Vantaan kaupunki on mukana kyselytutkimuksessa, jolla selvitään liikunnan ja urheilun harrastamista henkilöillä, joilla on jokin toimintarajoite, vamma tai pitkäaikaissairaus. Vastaamalla autat kehittämään seurojen, yhdistysten ja kuntien soveltavaa liikuntaa. Kyselyyn vastaaminen kestää korkeintaan 15 minuuttia. Kaikkien vastaajien kesken arvotaan viisi kappaletta 50 euron arvoista S-ketjun lahjakorttia.

Kysely tehdään Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) ja Suomen Paralympiakomitean yhteistyönä. Vantaan kaupunki hyödyntää tuloksia tiedolla johtamisen ja soveltavan liikunnan palvelujen suunnittelun ja kehittämisen tukena.

Kysely on avoinna **15.11.2023** saakka. Kysely on saatavissa myös ruotsiksi ja englanniksi. Linkit kyselylomakkeisiin löytyvät www.lts.fi/sopiva/liikkujakysely

OSALLISTUVA BUDJETOINTI ON ALKANUT

Osallistuvan budjetoinnin ideointivaihe on käynnissä koko marraskuun ajan. Tule ideoimaan marraskuussa, mihin kaupungin rahaa voisi käyttää. Osallistuvan budjetoinnin idean tulee liittyä kaupungin toimintaan ja lisätä viihtyisyyttä, hyvinvointia, elämäniloa tai yhteisöllisyyttä. Ideoita voi jättää kuka tahansa yksin tai yhdessä. Myös yhdistykset ja yhteisöt voivat jättää ideoita. Ideoita saa jättää yhden tai useamman. Voit antaa ideasi osallistuvaan budjetointiin osoitteessa www.vantaa.fi/osbu. Asukastiloissa ja kirjastoissa voit jättää ideasi myös paperilla. Marraskuun aikana kaupunki järjestää ideatyöpajoja eri puolilla Vantaata. Tiedot työpajoista löytyvät



kaupungin tapahtumakalenterista. Lisäksi voit kertoa ideasi jättämällä ääniviestin marraskuun aikana kaupungin numeroon 09 839 50160(paikallisverkkomaksu).

Kuulumiset pääkaupunkiseudun vanhusneuvostojen tapaamisesta 26.10.2023

Esitykset on lähetetty koko neuvostolle. Vantaalta oli paikalla hyvä edustus. Seuraava tapaaminen pidetään Espoossa.

Ikääntyneiden ravitsemusportaali – kaikki ravitsemustieto yhdeltä sivulta

Vireyttä seniorivuosiin -portaali on kattava tietopaketti ikääntyneiden ravitsemuksesta. Sivusto on sunattu ikääntyneille ja heidän läheisilleen. Toivomme, että kunnat ja hyvinvointialueet linkittäisivät portaalin omille verkkosivuilleen, jotta kunnan ja alueen asukkaat löytäisivät sen helposti – siis vinkki asiasta kunnan viestintään, jos portaali ei ole vielä käytössä.

Portaalin tarkoitus on koota yhteen luotettavaa tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta ja tarjota sitä helposti selailtavassa muodossa.

Ravitsemusportaalista löydät:

- Tietoa hyvästä ravitsemuksesta ikääntyessä
- Asiaa liikunnasta ja syömisestä
- Faktaa aivoterveystä
- Kattavan materiaalipankin, testejä, videoita, esitteitä sekä runsaasti ruokaohjeita

Vinkki! Portaalin materiaalipankista löydät esimerkiksi tiiviin ravitsemusoppaan ikääntyneille sekä Kestävä ruoka -lehtisen.

Tutustu portaaliin osoitteessa <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/>

Ikääntyneiden oma ruokasuositus

Ikääntyneille laaditut omat ruokasuositukset edistävät ja tukevat ikääntyneiden ravitsemusta. Suosituksissa kuvattu ruokavalio ylläpitää hyvää ravitsemustilaa sekä edistää terveyttä ja toimintakykyä.

Suositukset esittelevät kiinnostavaa tietoa ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä sekä käytännöllisiä vinkkejä hyvään syömiseen.

Vireyttä seniorivuosiin -suositus on tarkoitettu ikääntyneille itselleen ja heidän läheisilleen sekä ikääntyneiden kanssa toimiville suunnittelun ja ohjauksen tueksi.

Lue lisää ruokasuosituksista täältä <https://www.julkari.fi/handle/10024/139415>

Ikäinstituutin Kotikulmilla -hanke

Ari Martikainen nosti esiin, että vanhusneuvostosta olisi hyvä esittää jäsen Ikäinstituutin Kotikulmilla -hankkeeseen. Päätettiin ottaa tämä seuraavan kokouksen asialistalle mukaan.



KAUPUNGINJOHDON ASUKASFOORUMI JOKINIEMESSÄ TIKKURILASSA MA 20.11.2023 KLO 18

Missä mennään Jokiniemessä? Tule keskustelemaan kaupungin johdon kanssa Tikkurilan suuralueen ajankohtaisista kysymyksistä asukasfoorumiin 20.11. klo 18. alkaen Tikkurilan lukiolle (Valkoisenlähteentie 53), tai etäyhteyden kautta (osallistumislinkki tulee vantaa.fi/asukasfoorumi-jokiniemi2023).

Kanssasi keskustelemassa asukasfoorumissa ovat kaupunginjohtaja Pekka Timonen, apulaiskaupunginjohtajia, asiantuntijoita ja luottamushenkilöitä. Ohjelmassa on yleinen kysymys-vastaus-hetki sekä keskustelua eri teemojen ympärillä pienemmissä porukoissa apulaiskaupunginjohtajien johdolla. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Vantaan Järjestörinki ry:n kanssa.

Lapsille on järjestetty mukavaa tekemistä ja hoito asukasfoorumin ajaksi, joten voit tulla koko perheellä paikalle. Lasten ohjelma alkaa 18. Kahvia ja makea leivonnainen on tarjolla 17.30 alkaen.

Klo 17:30 Kahvit

Klo 18:00 Ohjelmaosuus alkaa auditoriossa

Klo 18:50 Teemapöytäkeskustelut

Klo 19:40 Loppusanat

Klo 20:00 Tilaisuus päättyy

Tilaisuudessa on suomen viittomakielen tulkkaus. Lisätietoa Tikkurilan lukion tilojen esteettömyydestä <https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/toimipiste/tikkurilan-lukio#tab-accessibility>

SEURAAVA KOKOUS

Seuraava kokous järjestetään 14.12. klo 13 Tikkurilassa Sokos Hotel Vantaassa. Ensiksi tarjolla joululounas, ja sen jälkeen varsinainen kokous.

Esitys:

Merkitään tiedoksi.

Päätös:

Merkittiin asiat tiedoksi.