



TAIVALKOSKI

Tuhansien tarinoiden
pitäjä



TAIVALKOSKEN KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA JA RYHMÄOHJAUS

Tiivistelmä

Päivätoimintaa kotona asuville iäkkäille ihmisille, jotka tarvitsevat tukea kotona selviytymiseen tai seuraa yksinäisiin päiviin. Kansalaistoiminta järjestää avoimia tilaisuuksia, tapahtumia ja ryhmäohjausta asumispalveluyksiköissä ja kotona asuville ikääntyville.

Taivalkosken sosiaalitoimi

TAIVALKOSKEN KUNTOUTTAVA IÄKKÄIDEN PÄIVÄTOIMINTA

Lammentie 4, 93400 Taivalkoski

Päivätoiminnan tarkoitus

Päivätoimintaa järjestetään kotona annettavien palvelujen tueksi, yli 65-vuotiaille ikääntyneille. Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa ja sen tarkoituksena on ylläpitää ja edistää asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Asiakasta tuetaan pitämään yllä hänen päivittäisessä toiminnassa tarvitsemiaan taitoja, kuten esim. hygienian hoitoa, fyysistä liikunnallisuutta, terveyden ylläpitämistä, asiointia sekä käden taitoja. Päivätoimintaryhmään osallistuminen ehkäisee iäkkäiden syrjäytymistä ja tukee kanssakäymistä muiden saman ikäisten kanssa ja tarjoaa virikkeellistä toimintaa. Päivätoiminnan ohjaaja antavat ikääntyville tietoa hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa ja ohjaavat mm. apuvälineiden käytössä. Asiakkaita rohkaistaan ja kannustetaan käyttämään omia voimavarojaan ja heitä ohjataan ja neuvotaan mm. itsehoitoon, ulkoiluun ja terveellisiin ruokailutottumuksiin liittyvissä asioissa. Painopiste päivätoiminnassa on fyysisen toimintakyvyn tukeminen ja parantaminen ohjatun liikunnan, kuntosaliharjoittelun ja ulkoilun kautta. Lisäksi on mahdollisuus saada palveluohjausta sekä joitakin hoidollisia palveluja (perushoito).

Päivätoimintapäivän pituus voi vaihdella neljästä tunnista (4h) koko päivään (6h). Palvelua tarjotaan joustavasti noin klo 9 - 15 välisenä aikana. Aloitus- ja päättymisajat vaihtelevat jonkin verran asiakkaiden tarpeista ja kuljetusaikatauluista riippuen.

Koko- ja osa-aikainen päivätoiminta ei kerrytä maksukattoa.

Päivätoimintaan haetaan palveluohjauksen kautta.

Tarkempia tietoja toiminnasta voi tiedustella:

Kotihoidon päivä- ja viriketoiminnan ohjaaja p. 040 575 5473

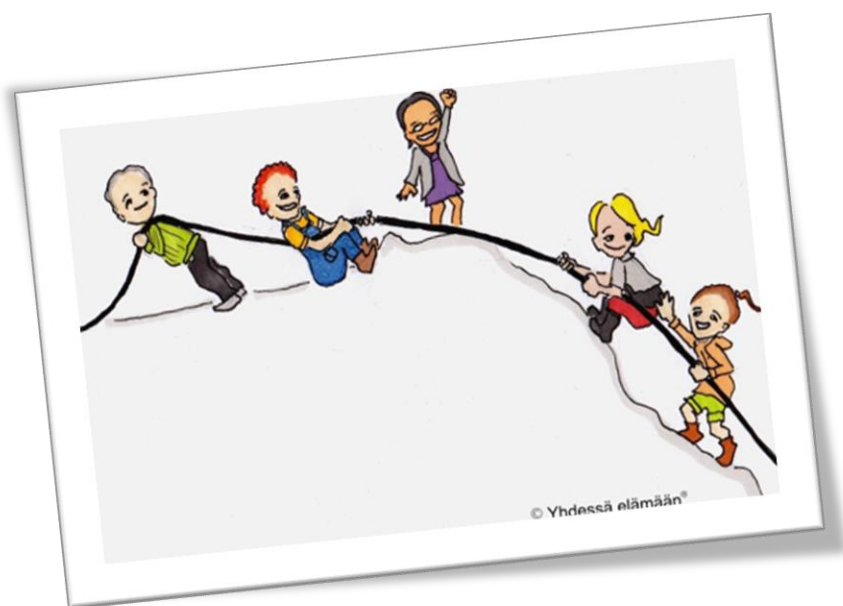
Kotihoidon palveluohjaaja p. 0400 530 257

HOIVA- JA KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTARYHMÄT

Hoiva-kuntouttavassa päivätoiminnassa korostuvat asiakkaiden toimintakyvyn arviointi (mittarit) sekä kokonaisvaltainen ja yksilöllinen toimintakyvyn tukeminen, jossa keskiössä on lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu, kognitiivinen harjoittelu sekä arkitoimintojen ohjaus ja ryhmän tarjoaman sosiaalisen vuorovaikutuksen hyödyntäminen. Kuntouttavassa päivätoiminnassa on hyödynnetty tutkittua tietoa ja vaikuttavia toimintamalleja toimintakyvyn tukemisesta. Päivätoiminnan asiakkailla on lähes poikkeuksetta mahdollisuus harjoitella kuntopisteessä ja saada fysioterapeutin ohjausta. Myös tavoitteellisuus ja harjoittelun nousujohteisuus ovat kuntouttavaan päivätoimintaan liitettäviä määreitä.

Kuntouttavaan päivätoimintaan sisältyy myös tarvittavia hoidollisia toimenpiteitä. Asiakkaalla on mahdollisuus ostaa saunotus ja pesupalvelu.

Päivätoimintapäivään sisältyy ateriat ja kuljetus tarvittaessa. Asiakas maksaa palvelusta asiakasmaksun. Päivätoimintaryhmät kokoontuvat tiistaisin.

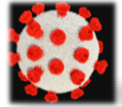


1. HOIVA- KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Katajan Ikäpirtti, Lammentie 4, Taivalkoski

Korona aikaan kokoontuminen Taivalkosken monitoimitalo

Hiihtokeskuksentie 4, 93400 Taivalkoski



TIISTAINA KLO 9-15 TAI OSAPÄIVÄ KLO 11-15

Päivätoimintaan tulee ilmoittautua viimeistään **maanantaina klo 8-12 välillä**. Ohjaaja p. **040 575 5473**

Hyvällä päivätoiminnalla pyritään säilyttämään ikääntyneen toimintakyky mahdollisimman pitkään. Toiminta on kuntouttavaa, sosiaalisia yhteyksiä ylläpitävää ja virkistävää.

Hoivapalvelu päivätoiminnassa on tarkoitettu henkilöille, jotka kotona selviytyäkseen tarvitsevat hygieniaan, terveydenhoitoon ja lääkehoitoon liittyviä palveluja.

Päivätoimintapäivän ohjelmassa on keskiössä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu (Katajan kuntopiste/Pihlajan kuntosali), arkitoimintojen ohjaus ja kognitiivinen harjoittelu sekä ryhmän tarjoaman sosiaalisten kontaktien hyödyntäminen

Aktivoivalla päivätoiminnalla pyritään säilyttämään ikääntyneen ihmisen toimintakyky hyvänä mahdollisimman pitkään.

Päivätoiminnan keskeisiä sisältöosuuksia:

FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ TUKEVA TOIMINTA JA OHJAUS

- voima- ja tasapainoharjoittelu, ryhmäliikunta
- toimintakykymittaukset + muut mittaukset
- ulkoilu
- terveysneuvonta



PSYKKISTÄ JA SOSIAALISTA HYVINVOINTIA TUKEVA TOIMINTA

- kognitiivinen harjoittelu, muistiharjoittelu, keskusteluryhmät

KULTTUURITOIMINTA

- musiikki, tanssi, kirjallisuus, kädentaidot, hartaushetket kaksi kertaa kuukaudessa

HOIVAPALVELU

- avustettu saunapalvelu
- lääkehoito, terveydenhoito

Päivätoimintaan voi tulla koko- tai osapäiväisesti.

1. Kokopäiväinen päivätoiminta klo 9 – 15 sisältää:
Ateriat, toiminnan ja kuljetuksen; **hinta 28 €**
 - Tarvittaessa invataksikuljetus
2. Kokopäiväinen päivätoiminta klo 9 – 15 sisältää
Ateriat ja toiminnan; **hinta 20 €**
3. Osapäiväinen päivätoiminta klo 11 – 15 sisältää:
Ateriat, toiminnan ja kuljetuksen; **hinta 24,50 €**
 - Tarvittaessa invataksikuljetus
4. Osapäiväinen päivätoiminta klo 11 – 15 sisältää
Ateriat ja toiminnan; **hinta 12 €**



Kylvetyspalvelu lisäpalveluna, Saunamaksu

- Avustettuna saunominen: **12 € /kerta**
- Asiakas tulee omalla kyydillä, ei sisällä avustamista **5,50 €/kerta**
- Asiakkaalla tulee olla mukana omat puhtaat alus- ja päällysvaatteet, parran ajo välineet, pyyhe, perusvoiteet ja peseytymisvälineet (shampoo, suihkugeeli)

Kaikilta päivätoimintaan osallistujilta peritään palvelun mukainen maksu.

2. PÄIVÄTOIMINNAN PÄIVÄOHJELMA

Saapuminen päivätoimintaan ja aamupala klo 9 - 9:30

- Syödään aamupala, sitä mukaan kun saavutaan päivätoimintaan.

Kuntoutus, kylpypalvelu ja seurapelit klo 9.30 -11.30

- Yksilölliseen kuntoutussuunnitelmaan liittyvää ohjattua liikuntaa tai kuntopiiri Ikäpirtin kuntopisteellä, Pihlajan kuntosalilla tai ulkoilua.
- Kylpypalvelu kuntoilun jälkeen, yhdessä pelaamista, muistiharjoitteita.
- Osapäivään osallistujien saapuminen klo 11



Lounas ja lepo klo 11.30 -12.30

- Lounaalla kokoonnutaan yhteisen pöydän ääreen nauttimaan hyvästä ruuasta, juomasta ja seurasta.
- Lounaan jälkeen on mahdollisuus päivälepoon.

Toimintatuokiot klo12.30 -14.30

- Päivän toiminnallinen osuus sisältää vaihtelevaa virikkeellistä toimintaa mm. bingo, ohjaajan liikuntatuokio klo 13:00, hartaushetki joka toinen viikko klo 13:30, musiikki, laulua, karaoke, leipomista, askartelua, kirjallisuutta, aivovirikkeitä, kuvataidetta, kilpailuja, esiintyviä taiteilijoita, teatteria, pelejä, yms.



Päiväkahvit ja kotiin lähtö klo 14.30 - 15

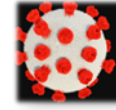
- Päiväkahvilla kerrataan päivän tapahtumia, iloitaan päivän saavutuksista ja suunnitellaan seuraavaa tapaamiskertaa.
- Päivä päättyy kotiinlähtöön noin klo 15 aikoihin.

Päivätoimintaan mukaan mukavat sisävaatteet ja -kengät sekä ulkovaatteet ulkoilua varten.

3. OMAISHOIDON VAPAAN PÄIVÄTOIMINTA

Katajan Ikäpirtti, Lammentie 4, Taivalkoski
**Korona aikaan kokoontuminen Taivalkosken
monitoimitalo**

Hiihtokeskuksentie 4, 93400 Taivalkoski



TIISTAINA KLO 9–15 TAI OSAPÄIVÄ KLO 11–15

Päivätoimintaan tulee ilmoittautua viimeistään **maanantaina klo 8–12 välillä**. Ohjaaja p. **040 575 5473**

Päivätoiminnan voi valita omaishoidon lakisääteisten vapaiden sijasta. **Yksi lakisääteinen vuorokausi vastaa kahta kokopäiväistä päivätoimintaa**. Yhden päivätoimintapäivän omavastuu 5,75 €. Päivätoiminta sisältää ruokailut ja toiminnan. Kuljetus ei sisälly lakisääteisen omaishoidon päivätoimintapalveluun.

Mikäli päivätoimintapäiviä käytetään kuukauden aikana enemmän kuin kuusi (lakisääteinen vapaa on 3 vrk/kk), ylimeneviltä päiviltä peritään sosiaali- ja terveyslautakunnan määrittelemä asiakasmaksu.

Mahdollisuus ostaa kylvetyspalvelu lisäpalveluna:

- Avustettuna 12 € kerta
- Ei sisällä avustamista 5,50 €/kerta



Päivätoiminnan keskeisiä sisältöosuuksia:

FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ TUKEVA TOIMINTA JA OHJAUS

- voima- ja tasapainoharjoittelu, ryhmäliikunta, ulkoilu
- toimintakykymittaukset + muut mittaukset, terveysneuvonta

PSYKKISTÄ JA SOSIAALISTA HYVINVOINTIA TUKEVA TOIMINTA

- kognitiivinen harjoittelu, muistiharjoittelu, keskusteluryhmät

KULTTUURITOIMINTA

- musiikki, tanssi, kirjallisuus, kädentaidot, hartaushetket kaksi kertaa kuukaudessa

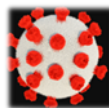
HOIVAPALVELU

- avustettu saunapalvelu, lääkehoito, terveydenhoito

4. OMAISHOIDETTAVIEN LYHYTAIKAINEN SENIORIPARKKI

Kataja, Lammentie 4, Taivalkoski

Korona aikana ei lyhytaikaista hoitoa



Päivähoito on omaishoitoa tukevaa toimintaa.

Päivähoito voi olla mihin aikaan vuorokaudesta tahansa, enintään 4 h/päivässä. Omaishoitaja voi tuoda iäkkään omaishoidettavan Katajaan päivähoitoon ohjattuun ja valvottuun toimintaan. esim. lääkärissä ja harrastuksissa käynnin ajaksi, omaa aikaa tms. tarvitessaan.

Päivähoitoon tulosta ilmoitetaan soittamalla virka-ajan ulkopuolella Katajaan p. 040 728 5184.

Arkipäivisin klo 8–16 ilmoitetaan soittamalla ohjaajalle p. 040 575 5473

Päivähoitoon ei sisälly; aterioita, saunotusta ja kuljetusta

Hinta; 7,50 €/kerta

5. AHAA - AIVOTREENIRYHMÄ 2021 kevätkausi

Taivalkosken Melontakeskus

Urheilutie 1, 93400 Taivalkoski

Aika: Maanantaina klo 13:00 -15:30

Kokoontumisaika: **aloitus 25.1 jos, korona tilanne sallii**



Yhteydenotot: Ilmoittautuminen

Aha! Aivotreeniryhmässä treenataan nimensä mukaisesti aivoja monipuolisten kynä- paperitehtävien avulla. tehtävät tehdään ohjatusti, rennossa ilmapiirissä ilman suorituspainetta. Aivojen haastaminen ja harjoittaminen huoltaa aivoja ja voi auttaa myös arjen pulmissa.

Lisätietoa toiminnasta muistiasiantuntija Pirjo Kouva p. 040 575 5473



6. MUISTIKAHVILA 2021 kevätkausi

Taivalkosken monitoimitalo
Hiihtokeskuksentie 4, 93400 Taivalkoski

Muistikahvila on kaikille avoin tilaisuus, jossa muistiaiheista kiinnostuneet saavat tietoa muistisairauksista sekä vinkkejä, kuinka muistia voisi parantaa.

Seurataan korona rajoituksia

ma 8.2 Taivalkosken muistipolku ja palvelusetelit klo 13:30 -15:30

Muistiasiantuntijat: Minna Kaltio ja Pirjo Kouva

ma 1.3 Elintapaohjaus klo 13:30 -15:30

Liikunnan, ravinnon ja unen merkityksen hyvinvointiin Tehdään pieniä päätöksiä kohti parempaa hyvinvointia.

Elintapaohjaajat: Minna Kaltio ja Pirjo Kouva

ma 29.3 Sointukylpy klo 13:30 -15:30

Äänimaljojen ja gongin harmoniset äänet ja värähtelyt voiva saattaa Sinut unen ja valvetilan rajamaille, hellästi koskettaen kehoasi, tunteitasi sekä ajatuksiasi. Oma makuualusta ja viltti mukaan.

Sointukylpy ohjaaja: Johanna / Heal and Sound Kuusamo

ma 19.4. Tulevaisuuteen varautuminen hoitotahto ja edunvalvonta vakuutus klo 13:30 -15:30

ma 24.5. Retki klo 9-16

Retkikohteesta ja aikataulusta ilmoitetaan keväenaikana muistikahvilassa.

Muistikahvila on kaikille avoin tilaisuus, jossa muistiaiheista kiinnostuneet saavat tietoa muistisairauksista sekä vinkkejä, kuinka muistia voisi parantaa. Kahvilan alussa jumppatuokio.

”Rouva ja herra on hyvä ja kastaa” juodaan yhdessä kahvit nisulla.

Lisätietoja Pirjo Kouva p. 040 575 5473 ja Minna Kaltio p. 044 784 8434



7. YKSILÖLLISTÄ KUNTOUTUSTA MUISTISAIRAAN KOTONA -MUISKU

Kuuden viikon jaksoina sopimuksen mukaan **Ei toimintaa korona aikana**

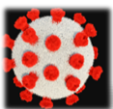
Kohderyhmänä ovat kotona asuvat iäkkäät muistisairaat henkilöt. Toimintakyvyn ja autonomian palauttamista ja ylläpitoa – ja heikkenemisen hidastamista! Kuntoutus auttaa ylläpitämään muistisairaana omaa toimintakykyä ja se voi myös hidastaa muistisairauden etenemistä. Muistisairaana kuntoutus on samalla muistisairaana henkilön omaa elämää, johon nivoutuvat yhteen niin fyysinen, psyykinen, sosiaalinen kuin kognitiivinenkin toiminta.

Kuntoutuksen tarkoituksena on edesauttaa kotona selviytymistä ja ylläpitää muistisairaana toimintakykyä.

Lisätietoja ohjaajalta p. 040 575 5473

8. KATAJAN IKÄPIRTIN AVOINTA KANSALAISTOIMINTAA

Ei toimintaa korona aikana



Taivalkosken ikäihmisten palveluiden lähtökohtana on tukea aina ikääntyneen omia voimavaroja ja osallistumista. Katajan Ikäpirtin avointa viriketoimintaa arkipäivisin kotihoidon ohjaajan toimesta.

Katajassa järjestetään erilaisia kulttuuritapahtumia ja esityksiä, joihin myös kotona asuvat ikäihmiset ovat tervetulleita. Ikäpirtissä on myös lyhyitä maksuttomia kurssimuotoisia ryhmiä, joista ilmoitetaan paikallisessa lehdessä. Lisätietoa tapahtumista ja katajan pirtin viikko-ohjelma Taivalkosken verkkosivulta.

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on palkatonta ja luottamuksellista. Vapaaehtoiset toimivat henkilökunnan ohjauksessa ja ovat mukana toiminnassa tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Vapaaehtoisilta edellytetään vapaaehtoistoiminnan kurssin käymistä. Yhdessä pyritään löytämään vapaaehtoiselle mieluisa tapa toimia talossa, koska on tärkeää, että vapaaehtoistoiminta antaa iloa myös tekijälleen.

Vapaaehtoisena voit toimia esim. retkiapuna, ulkoilukaverina, ystävänä tai ryhmävastustajana. Jos sinulla on taitoa laulaa tai soittaa, olet tervetullut myös esiintymään vapaaehtoisen ominaisuudessa. Tällöin vapaaehtoistoiminnan kurssia ei edellytetä. Tarkempia tietoja voi kysyä ohjaajalta p. 040 575 5473

9. LAITOSHARTAUS, MUUT SEURAKUNNAN TILAISUUDET JA SEURAT KEVÄTKAUSI 2021

Laitoshartaus/

Heidin hetki kelloaika:

Katajan Ikäpirtti klo 13:30

Vuodeosasto klo 14:30

Pihlaja klo 15:30



Seurat kelloaika:

Katajan Ikäpirtti klo 13:30

Pihlaja klo 14:30



Ei toimintaa korona aikana

