



# IÄKKÄIDEN TUUMASTA TOIMEEN

Taivalkosken sosiaalitoimi  
1.8.2022

## **TAIVALKOSKEN KUNTOUTTAVA SENIORIPYSÄKKI**

Lammentie 4, 93400 Taivalkoski

### **Päivätoiminnan tarkoitus**

Päivätoimintaa järjestetään kotona annettavien palvelujen tueksi, yli 65-vuotiaille ikäihmisille. 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 ikäihmisen syrjäytymistä ja tukee kanssakäymistä muiden saman ikäisten kanssa ja tarjoaa virikkeellistä toimintaa. Päivätoiminnan ohjaaja antaa ikäihmisille tietoa hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa ja ohjaa 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 on viisi tuntia (5 h). Palvelua tarjotaan klo 10–15:30 välisenä aikana.

Kokoaikainen päivätoiminta ei kerrytä maksukattoa.

Päivätoimintaan haetaan palveluohjauksen kautta.

Tarkempia tietoja toiminnasta voi tiedustella:

Ohjaaja p. 040 575 5473

Ikäihmisten palveluohjaaja p. 040 623 8103

Verkkosivu: <http://www.taivalkoski.fi/palvelut/senioripysakki>

## KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTARYHMÄT

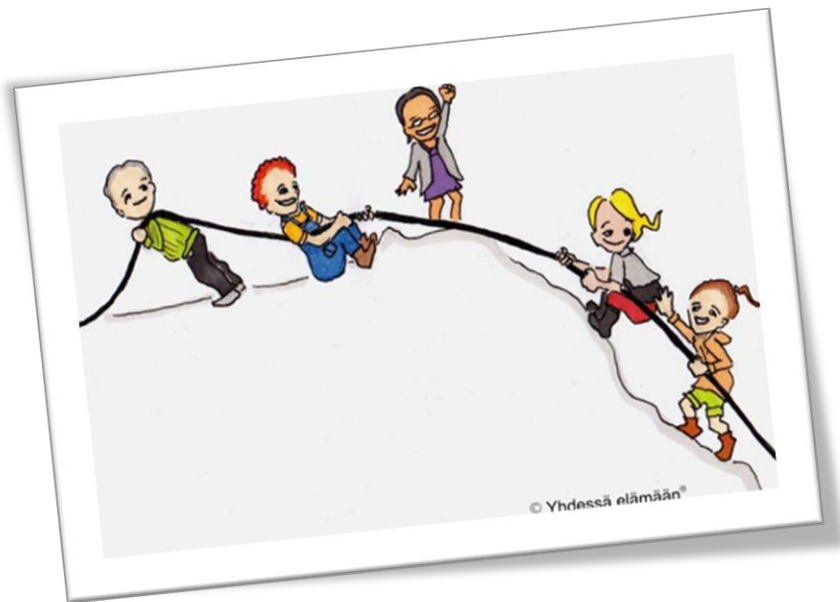
**kuntouttavassa senioripysäkissä** korostuvat ikäihmisen toimintakyvyn arviointi (mittarit) sekä kokonaisvaltainen ja yksilöllinen toimintakyvyn tukeminen, jossa keskiössä on lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu, kognitiivinen harjoittelu sekä arkitoimintojen ohjaus ja ryhmän tarjoaman sosiaalisen vuorovaikutuksen hyödyntäminen. Kuntouttavassa päivätoiminnassa on hyödynnetty tutkittua tietoa ja vaikuttavia toimintamalleja toimintakyvyn tukemisesta. Myös tavoitteellisuus ja harjoittelun nousujohteisuus ovat kuntouttavaan päivätoimintaan liitettäviä määreitä.

Kuntouttavaan senioripysäkkiin sisältyy myös tarvittavia hoidollisia toimenpiteitä.

Päivätoimintapäivään sisältyy ateriat ja kuljetus tarvittaessa. Asiakas maksaa palvelusta asiakasmaksun.

## KORONA OHJE

- päivätoimintaan ja yhteisiin tilaisuuksiin saa tulla vain, jos hengitystieoireita (nuhaa, yskää, kurkkukipua) ei ole



# 1. KUNTOUTTAVA SENIORIPYSÄKKI

Kataja, Lammentie 4, 93400 Taivalkoski

## Syksyn 2022 päivätoiminta

**Päivätoiminta päivä on MAANANTAISIN KLO 10- 15:30**

**Kataja, Lammentie 4, 93400 Taivalkoski**

Ilmoittautuminen päivätoimintaan perjantaisin klo 8 -13

Poikkeuksellisesta päivätoiminta päivästä ilmoitetaan.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja päivätoiminnan ohjaaja p. **040 575 5473**

Päivätoimintamaksu:

1. Kokopäiväinen päivätoiminta klo 10–15 sisältää:  
Ateriat, toiminnan ja kuljetuksen; **hinta 28 €**
  - Tarvittaessa invataksikuljetus
2. Kokopäiväinen päivätoiminta klo 10–15 sisältää  
Ateriat ja toiminnan; **hinta 20 €**

Kaikilta päivätoimintaan osallistujilta peritään palvelun mukainen maksu.

**Päivätoiminnassa ei ole kylvetyspalvelua**

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

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

### **PSYYKKISTÄ JA SOSIAALISTA HYVINVOINTIA TUKEVA TOIMINTA**

- kognitiivinen harjoittelu, muistiharjoittelu, keskusteluryhmät

### **KULTTUURITOIMINTA**

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

### **HOIVAPALVELU**

- lääkehoito, terveydenhoito

## 2. KUNTOUTTAVA SENIORIPYSÄKKI PÄIVÄOHJELMA

### Saapuminen päivätoimintaan ja kahvit klo 10

- Pirtissä viikon kuulumiset kahvittelun lomassa.

### Kuntoutus, kylpypalvelu ja seurapelit klo 10:30

- Ohjattua liikuntaa, ulkoilua ja muistitoimintaa.

### Lounas ja lepo klo 11:45

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



### Toimintatuokiot klo 12.30 -14.30

- Päivän toiminnallinen osuus sisältää vaihtelevaa virikkeellistä toimintaa mm. ulkoilu, bingo, musiikki, laulua, karaoke, leipomista, askartelua, kirjallisuutta, aivovirikkeitä, kuvataidetta, kilpailuja, esiintyviä taiteilijoita, teatteria, pelejä, yms.



### Päiväkahvit ja kotiin lähtö klo 14.30 - 15 :30

- Päiväkahvilla kerrataan päivän tapahtumia, iloitaan päivän saavutuksista ja suunnitellaan seuraavaa tapaamiskertaa.
- Päivä päättyy kotiinlähtöön noin klo 15:30 aikoihin.

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

### 3. OMAISHOIDON VAPAAN PÄIVÄTOIMINTA



#### Syksyn 2022 päivätoiminta

**Päivätoiminta päivä on MAANANTAISIN KLO 10- 15:30**

**Kataja, Lammentie 4, 93400 Taivalkoski**

Ilmoittautuminen päivätoimintaan perjantaisin klo 8 -12

Poikkeuksellisesta päivätoiminta päivästä ilmoitetaan.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja päivätoiminnan 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 terveystalouden määrittämä asiakasmaksu.

#### **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

- lääkehoito, terveydenhoito

#### **4. OMAISHOIDETTAVIEN LYHYTAIKAINEN SENIORIPARKKI**

**Kataja**, Lammentie 4, Taivalkoski



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**



## Muistikahvila

Muistikahvila on kaikille avoin tilaisuus, jossa käsitellään aiheita liittyen muistiin, aivoterveeseen, mielenhyvinvointiin ja erilaisiin palveluihin. Muistikahvilassa tarjoillaan kahvit keskustelun lomassa.



Taivalkosken seurakuntatalon sali, Kirkkotie 7, 93400 Taivalkoski

### Kello 13:30 -15:00

- **ma 29.8.** Syksyn avaus Muistiluotsi – Minna ja Pirjo
- **ma 12.9.** Koillismaan muistiyhdistys (Anette plus vapaaehtoisia ja aiheena syksyn ja tulevan Muistiviikon teemaa ja sisältöä, aivojumppaa?)
- **ma 26.9.** Muistiluotsi, Kuntoutuksen ja kotihoidon syksyn ryhmäesittelyjä ja maistiaisia Ahaa- muisti treenistä. – Minna ja Pirjo
- **ma 10.10.** Koillismaan muistiyhdistys, (Ota koppi- hanke työikäisteemalla) Elina tai Henna
- **ma 31.10.** Muistiluotsi, Näin kohtaat muistisairaana ja kilpailuja. – Minna ja Pirjo
- **ma 14.11.** Koillismaan muistiyhdistys, tarinaniskentää?
- **ma 12.12.** Jouluteema Muistiluotsi- Minna ja Pirjo

Tervetuloa!

Lisätietoa muistikahvilasta:

p. 040 575 5473 / Pirjo Kouva tai

p. 044 7848 434 / Minna Kaltio

## 5. KATAJAN IKÄPIRTIN AVOINTA KANSALAISTOIMINTAA

Taivalkosken ikäihmisten palveluiden lähtökohtana on tukea aina ikääntyneen omia voimavaroja ja osallistumista. Katajan Ikäpirtin avointa viriketoimintaa arkipäivisin ohjaan 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 kuukausiohjelma Taivalkosken verkkosivulta.

Taivalkoski.fi/ Ikäihmiset/ Iäkkäiden päivä- ja viriketoiminta

### 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 ryhmäavustajana. 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