

The image features two hands in silhouette, positioned to form a heart shape. The hands are dark against a bright, warm sunset background with a gradient from orange to blue. The sun is visible as a bright glow in the center of the heart.

PIENI KAUPUNKI,  
ISO ELÄMÄ



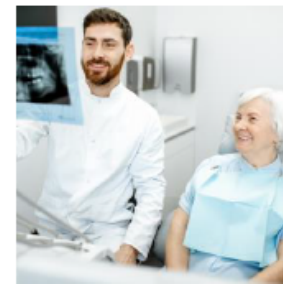
Heinola

# Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025

Heinola

# 5.1 Ikääntyneiden suunnitelman kehityskärjet

Päijät-Hämeessä on turvallista ikääntyä ja elää oman näköistä elämää



OSALLISUUS JA  
YHTEISÖLLISYYS

## Yksilöllinen ja omannäköinen elämä

- Taloudelliset edellytykset, terveys, toimintakyky, mielekästä tekemistä
- Mahdollisuus vaikuttaa valintoihin, osallisuus
- Ikäihmisten arvostus ja itsemääräämisoikeus
- Erilaisuuden hyväksyntä
- Mahdollisuus saada tukea omannäköisiin elämänvalintoihin

ARJEN  
TURVALLISUUS

## Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen

- Esteetön asuminen ja elinympäristö
- Esteettisyys ja vihreys
- Yhteisöllinen asuminen
- Yksinäisyyden ehkäisy
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo palveluissa ja toiminnassa.
- Elinympäristö kannustaa hyvinvointiin ja päihteettömyyteen

MIELEN  
HYVINVOINTI

## Ikääntyneet toimijoina ja voimavarana

- Mahdollisuus vaikuttaa kunnan palveluiden ja ympäristön suunnitteluun
- Vertaistuki ja vapaaehtoistyö
- Yhdessä tekeminen ja sitä mahdollistavat tilat
- Koulutusta ikääntyneille, esim. digiosaaminen
- Kannustus muuttoon sinne, missä mahdollisuus olla aktiivinen toimija

PÄIHTEETTÖMYYS  
JA TERVEELLISET  
ELINTAVAT

## Saavutettavat, oikea-aikaiset ja joustavat palvelut

- Toimiva asiakasohjaus ja tarpeiden arviointi
- Yksilölliset ja oikea-aikaiset palvelut, valinnanvapaus
- Matalan kynnyksen ja varhaisen tuen palvelut,
- Tietoa helposti saatavilla, digitaaliset palvelut.
- Yhden luokun palvelut, eheä palveluketju

# 1. TURVALLINEN ARKI JA MATALAN KYNNYKSEN KAUPUNKI

## Toimiva ja turvallinen ympäristö

Turvallinen asuminen

- Ikääntyneiden mahdollisuus asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään

Hyvin toimivat yhdyskuntatekniset palvelut

- Turvallinen liikkuminen

Terveelliset toimintatilat

## Riittävä toimeentulo

Ja siihen tähtäävä oppivelvollisuuden suorittaminen.

## Avun saanti

Sujuvat lähi- ja etäpalvelut kaikilla eri elämän alueilla ja elämänvaiheissa.

Haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevien huomioiminen tuen muodoissa

## Digiturvallisuus

Some- hyötyjen ja -vaarojen huomioiminen

## 2. MIELEN HYVINVOINTI - ILO ASUU HEINOLASSA

### Mielen terveys

### Minäpystyvyys

- Elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa

### Perheiden hyvinvointi

### Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen väheneminen

Turvalliset lähisuhteet

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy ja puheeksi ottaminen.

Palautuminen koronaepidemiasta

### Hyvinvointia luonnosta

# 3. ASUKKAAT, OSALLISUUS JA TOIMIJOIDEN VÄLINEN YHTEISTYÖ

## **Osallistumismahdollisuus järjestettyyn toimintaan**

Koronahaaste: Kokoavan toiminnan jatkuminen, käynnistyminen ja uusiutuminen koronan jälkeen.

## **Osallisuuden kokemus yhteisöissä ja verkostoissa**

Joukkoon kuulumisen tunne

## **Virkeä vapaaehtoistoiminta**

## **Vaikuttamismahdollisuudet**

## 4. KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ TERVEELLISET ELINTAVAT SEKÄ PÄIHDEHAITTOJEN VÄHENEMINEN

**Terveellinen ravitsemus ja syömisen taitojen vahvistuminen**

**Kokemus terveydestä ja toimintakyvystä**

**Riittävä lepo ja palautuminen**

**Riittävä liikkuminen**

**Perhe- ja lähisuhdeväkivallan sekä ongelmapelaamisen väheneminen**

Neljän tuulen ilmiöt (päihteet, mielenterveys, ongelmapelaaminen, perhe- ja lähisuhdeväkivalta) kytkeytyvät usein toisiinsa

**Päihdehaittojen väheneminen**

Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisempää kuin maassa keskimäärin



# KIITOS.

Kirsi Mäkilä  
Hyvinvointipäällikkö  
Heinolan kaupunki  
044 797 8577  
Kirsi.makila@Heinola.fi