

Hyvinvointia senioreille

KOUVOLAN KAUPUNGIN HYVINVOINNIN TIEDOTUSLEHTI 2023



Kohoa yhdistää seniorit ja opiskelijat

Kohoa Synergiakeskus on paljon muutakin kuin Kouvolan yrityselämän vauhdittaja. Torstaiaamuisin sen tiloissa viettävät yhteistä aikaa ikäihmiset ja Edukon opiskelijat.

Teksti: Outi Myllymäki **Kuva:** Marja Seppälä

Kouvolan keskustassa asuvat **Sinikka ja Ilkka Tommola** tapaavat kävellä torstaiaamuisin Kohoan. Kuusikymmentä vuotta naimisissa ollut pariskunta jakaa siellä aina leivonnaisen, sillä yhdessä nautitut puolikkaat eivät tuo niin paljon kaloreita kuin omat kokonaiset.

Iloa herskyvät Tommolat ovat paikallisen senioriyhteisön kantavia voimia. Anjalan

museovastavana uran tehnyt Sinikka Tommola järjestää porukalle kokoontumisissa mielenkiintoisia ohjelmanumeroita ja virkistäviä retkiä.

– On tärkeää, että mahdollisimman moni ikäihmisistä lähtee liikkeelle omasta kodista tapaamaan muita ihmisiä. Jos kotiympyröihin jämähtää, niin sieltä on todella vaikea irtautua ulos. Kaverin avulla tuon kynnyksen

ylittäminen on helpompaa, hän rohkaisee.

Tommolat ovat Kohoan aamutilaisuuk-sien vakioporukasta ainut pariskunta. Monet ikäihmisistä asuvat yksin, näissä yhteisissä kokoontumisissa tärkeintä onkin yhdessäolo toisten kanssa. Pikkuisen ohjelmaa ja paljon seurustelua on paras yhdistelmä.

– Kokoontumisen jälkeen jäämme yleensä tänne vielä lounaalle, Tommolat kertovat.

OPISKELIJOILLE KÄYTÄNNÖN KOHTAAMISKOKEMUSTA

Kohoa Synergiakeskuksen kahviossa torstaisin kello 9–11 järjestettävässä seniorei-

Ilkka ja Sinikka Tommola ovat olleet naimisissa 60 vuotta.

den aamutilaisuudessa ohjelmantuotannosta vastaavat Edukon opiskelijat. Tällä kertaa vuorossa oli nuorisoyhteisöohjaajaksi opiskelevien ryhmä.

– Ikäihmisten aamutilaisuudet antavat meille arvokasta ohjaajakokemusta, **Sara Heimo** kertoo.

– Meillä on paljon näitä käytännön projekteja. Olemme vierailleet myös työttömi- en ja kehitysvammaisten luona järjestä- mässä ohjelmaa, **Antti Piira** lisää.

– Nämä tapaamiset motivoivat ikäihmi- siä lähtemään kodeistaan. Ei kannata jär- jestää liian tiivistä ohjelmaa, aikaa on hyvä jäädä myös vapaamuotoiselle seurustelul- le, Heimo pohtii.

Musavisa sai hyvän vastaanoton varttu- neemmassa kuulijakunnassa. Naisten tii- min pöydästä kuului iloinen puheensorina, kun kysyttiin Suomen euroviisuvoittajaa.

– No se on Lordi vuonna 2006, kaikui pöydästä.

Kirkan tuttu biisi tunnistettiin heti, mutta Babitzinin sisarusten nimet löytyivät poru- kalla pidemmän pohdinnan jälkeen: Sam- my, Muska ja Anna.

– Eikös yksi ollut Ykä, joku heitti väliin.

Olihan se, joten tietämystä löytyi tähän- kin kysymykseen. **Irma Vasamäki** kehuu Kohoan tapaamispaikkaa, sillä entisen kaupakeskuksen tiloihin on helppo tulla.

– Parasta on, kun näkee ystäviä.

Marjatta Malinista on mukavaa, kun nuoret opiskelijat pitävät heille ohjelma- tuokioita. Sukupolvien kohtaaminen vir- kistää. Pöydän ympärille kokoontuneet naiset keuhavat opiskelijoita, että heidän järjestämä ohjelma on ollut monipuolista.

Ikäihmisillä on mahdollisuus kokoontua tiistaisin ja torstaisin kello 8.30–13.30 NuortenPaikassa. Lisäksi Porukkatalo on auki maanantaista torstaihin kello 9–15 ja perjantaisin kello 9–14.



Anna-Maija Tuomisen mieluisa lukupaikka on asunnon yhteydessä sijaitsevan oleskelutilan keltainen nojatuoli.

Kirjakassallinen virkistää kotiin kuljetettuna

Koriolla asuva Anna-Maija Tuomi- nen on ihastunut kirjaston kotiin- kuljetuspalveluun, joka tuo hänelle säännöllisesti kassillisen lukemat- tomia tarinoita.

Teksti ja kuva: Outi Myllymäki

Kun **Anna-Maija Tuominen** kuuli pihapiiris- sä naapuriltaan kirjaston kotiinkuljetuspal- velusta, hän soitti saman tien pääkirjastoon. Lukemista läpi elämänsä harrastaneelle tuo palvelu on kirjallinen lottovoitto.

– Kirjaston työntekijä tuli heti seuraava- na päivänä kotiin haastattelemaan minua siitä, millaisista kirjoista pidän, Tuominen muistelee.

Erikoiskirjastovirkailija **Kini Laineen** ko- tiinkuljetuspalveluryhmässä on parikym- mentä kouvolalaista, jotka eivät pääse itse liikkumaan kirjastoon. Koko kaupungin alueella on 40 kuljetuspalvelun asiakasta.

Pääsääntöisesti kirjakassikuljetus tapahtuu kuuden viikon välein.

– Olen oppinut lukemaan myös muun- laista kirjallisuutta kuin mihin olin tottunut. Kini tapaa sujauttaa noin 20 kirjan joukkoon aina myös jonkun vähän erilaisen kirjan maistiaisiksi. Se on avartanut maailmaani.

– Olen muun muassa oppinut pitämään dekkareista. Kun luen iltaisin, täällä asun- nossani lentelee verta ja suolenpätkiä, hän heittää hymyillen.

KUN JALAT EIVÄT KANNA, KIRJAT KANNATTELEVAT

Tuominen kuvailee Kouvolan kaupungin ilmaista kirjakassipalvelua täydelliseksi ja elintärkeäksi virkistyskanavaksi hänelle ja monelle muulle liikuntaesteiselle. Kun arki on kutistunut kotiympyröihin, kirjojen avulla

voi mielikuvamatkailla vaikka mihin päin maailmaa.

Viimeksi tuodusta kirjakassista löytyy vaikuttava kokoelma monenlaista kirjalli- suutta. Tuominen pitää dekkareiden lisäksi Suomen historiasta kertovista kirjoista ja on oppinut lukemaan elämäkertoja. Lisäksi välillä maistuu myös hömppäkirjallisuus.

– Olen valmis kokeilemaan kaikkea. Ensimmäiset 50 sivua kertovat kyllä, imai- seeko tarina mukaansa vai ei.

Hän on myös huomannut, että joitakin kirjoja voi olla vaikea lukea.

– Esimerkiksi Tuomas Kyrön kirjat ovat sellaisia, että minulla alkaa kirjailijan per- soona ja ääni häiritä lukemista. Vierastan myös äänikirjoja, sillä mitä jos en pidä- kään kirjan lukijan äänestä. Kyllä perintei- nen kirja on edelleen paras, hän vakuuttaa.

Lue lisää: [kyyti.finna.fi/Content/esteeton_kirjasto#kotiinkuljetus](https://www.kyyti.finna.fi/Content/esteeton_kirjasto#kotiinkuljetus)

KOUVOLA

Liikuntaneuvoja Henna Vanhanen opastaa Päivi ja Esa Häkkistä laitteiden käytössä.



Porukkatalolla liikutaan

Hansakeskuksessa sijaitsevan Pointin liikuntatilan toiminta on siirretty Kouvolan keskustan tuntumaan Porukkatalolle (Savonkatu 23, 4. krs).

Kuva: Marja Seppälä

Liikuntatilassa suositeltava henkilömäärä on 10 henkilöä kerrallaan. Tila ja sen välineistö soveltuvat hyvin senioreille, mutta myös muille kevyempää voima- ja tasapainoharjoittelua kaipaaville. Talossa on hissi.

Liikuntatila saa käyttää vapaasti maksutta: • ma klo 8–13
• ti ei auki / liikuntapalveluiden käytössä
• ke-pe klo 8–13

Tila on varattavissa esimerkiksi ryhmille ma-pe klo 16–19 ja viikonloppuisin. Varaukset tehdään liikuntapalveluiden Timmi-järjestelmän kautta. Varatut vuorot ovat maksullisia.

Jos liikuntatilassa on ruuhkaa, voi istahtaa odottelemaan Porukkatalon 2. kerroksen olohuoneeseen, joka on auki ma-to klo 9–15 ja pe klo 9–14.

Liikuntatilassa tapahtuu

Liikunnanohjaaja paikalla:

- ma 11.12. klo 10–13
- ke 13.12. klo 13–15
- ma 18.12. klo 10–13

Jouluinen liikuntatapahtuma to 14.12.

Katso tarkemmin kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila

Liikunta-neuvonta

Liikuntatilan yhteydessä Porukkatalolla on myös liikuntaneuvonnan toimipiste. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, jossa kartoitetaan nykytilanteesi sekä tuetaan muutoksessa liikunnallisemman elämäntavan löytämiseksi. Avoin liikuntaneuvonta palvelee kaikkia.

Liikuntaneuvontaan Porukkatalolle voi varata henkilökohtaisen ajan tai tulla ilman ajanvarausta em. ajankohdina, kun liikunnanohjaaja on paikalla.

Katso lisää: kouvola.fi/liikuntaneuvonta



Ikääntyneille julkaistu omat verkkosivut

Kouvolan kaupungin hyvinvointi on julkaissut ikääntyneille omat verkkosivut.

Sivuilta löytyy tietoa ikääntyneille asukkaalle tarkoitetusta toiminnasta ja palveluista Kouvolan kaupungilta, Kymenlaakson hyvinvointialueelta, seurakunnalta, järjestöiltä ja yhdistyksiltä. Jokaisen sivun lopusta löytyy kohta, josta voi antaa palautetta kyseisen sivun sisällöstä. Palautetta käytetään verkkosivujen kehittämiseen.

Tutustu sivuihin osoitteessa kouvola.fi/ikaantyneet

Vapaaehtoistoiminnassa tarvitaan senioreita

Kouvolassa tehdään paljon vapaaehtoistyötä, erityisesti seniorit auttavat lähimmäisiään monella tavoin. Ihmisten tuentarpeet lisääntyvät kaiken aikaa. Eniten kysytään seuraa ulkoiluun, myös juttukavereita toivotaan eri puolilla kaupunkia. Usein ikäihmiset kaipaavat omanikäisiään ihmisiä kumppaniksi harrastuksiin, luontoon tai kulttuuritapahtumiin.

Teksti: Anne Eriksson

Vapaaehtoiseksi voi ilmoittautua kaupungin yhteisöpalvelujen kautta tai ottamalla yhteyttä eri yhdistyksiin, jotka järjestävät vapaaehtoisten apua tarvitsijoille. Vapaaehtoinen voi itse määrittellä, milloin ja missä hän toimii, millaisten aiheiden parissa hän työskentelee ja kuinka usein hän on käytettävissä. Vapaaehtoiset voivat auttaa yhtä ihmistä tai voivat halutessaan ohjata ryhmiä, jotka tapaavat yhteisen kiinnostuskohteen tiimoilta. Ryhmä voi esimerkiksi tutustua ulkoillen kiinnostaviin kohteisiin tai kokoontua keskustelemaan ajankohtaisista aiheista.

Ihmisten omat ideat vapaaehtoistyöhön ovat tervetulleita. Esimerkiksi Kouvolan

kaupungille tuli vastikään ehdotus avoimesta Kaverihausta, jossa yhteiseen tilaisuuteen kokoontutaan tapaamaan toisia ihmisiä sovittujen teemojen kautta. Tarjolla voisi olla esimerkiksi luontoon, kulttuuriin ja liikuntaan liittyviä tapaamisia. Omia kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia kannattaa hyödyntää rohkeasti vapaaehtoistyössäkin.

VAPAAEHTOISTOIMIJOITA TUETAAN AKTIIVISESTI

Vapaaehtoisten on hyvä tietää perusasiat ihmisten kohtaamisesta ja auttamisen mahdollisuuksista. Myös omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Tällaisissakin

kysymyksissä Kouvolan vapaaehtoistoiminnan verkosto tukee toimijoita. Vapaaehtoistoiminnan verkosto muodostuu pääosin yhdistyksistä, jotka välittävät vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin. Tavoitteena on, että verkoston kautta löydetään kullekin vapaaehtoiselle sopiva tehtävä.

Kouvolaan on perustettu järjestöjen yhteinen Valikkoryhmä ohjaamaan vapaaehtoistoimintaa. Tarkoituksena on järjestää yhdessä vapaaehtoistoiminnan kursseja, koulutusta eri aiheista, tukea vapaaehtoisia ja tuoda vapaaehtoistoimintaa esiin kaupungissa. Kokeneet vapaaehtoistoimijat ovat valmiita opastamaan aloittelevia ihmisiä.

Tervetuloa Kouvolan vapaaehtoistoimintaan toimijana tai avun tarvitsijana!

LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET:

Kouvolan kaupungin yhteisöpalvelut osallisuuskoordinaattori Anne Eriksson puh. 020 615 8492 tai anne.eriksson@kouvola.fi

Ratamon terveysmetsä uinuu talven ja houkuttaa keväällä yhteisötaiteella



Ratamokeskuksen naapurissa vietettiin lokakuussa terveysmetsän avajaisia. Ikäihmiset ovat löytäneet hyvin keskellä kaupunkia sijaitsevan esteettömän reitin.

Teksti: Outi Myllymäki Kuva: Kouvolan kaupunki

Lokakuussa vietettyjen avajaisten vieraat saivat ihaila tunnelmallista reittiä, joka kutsuu ihmiset rauhoittumaan ja kokemaan luonnon tarjoamia aistikokemuksia. Oman osansa viehätystä luovat myös luontoon sijoitetut taideteokset.

Kouvolan hyvinvointikoordinaattori **Tarja Alamattila** iloitsee Ratamon terveysmetsän saamista innostuneesta vastaanotosta. Hieno juttu on myös se, että metsäreitillä on näkynyt paljon rollaattoreilla tai muilla apuvälineillä liikkuvia ikäihmisiä.

– Terveysmetsä vaipuu talveksi uinumaan, sillä reiteillä ei ole talvikunnossapitoa. Kun lumet sulavat, jatkamme yhteisötaideteoksen suunnittelua. Yhteisötaiteeseen voivat osallistua kaikenikäiset kouvolaalaiset, hän kertoo.

Yhteisötaideteosta varten on jo pystytetty kaksi isoa tolppaa. Niiden väliin on suunniteltu verkkoa, johon voi käydä kiinnittämässä oman luovan tuotoksen. Se voi olla esimerkiksi neulottu tai virkattu koriste, säänkestävä askartelu tai vaikka rakkauslukko.

– Toivon, että terveysmetsästä tulee kaikille yhteinen hyvinvointia lisäävä keidas. Tarkoitus on pohtia ensi kesäksi sinne sopivaa ohjelmaa, Alamattila toteaa.

Avajaistunnelmia
Tiina Karimaan
Suoja-teoksen äärellä.



Yhdenvertaisuusvaltuutettu Kristina Stenman

Esteettömyysfoorumi: Aitoja tekoja tarvitaan

Kouvolan kaupunki järjesti yhdessä vammaisneuvoston kanssa Kouvolan ensimmäisen esteettömyysfoorumin ja esteettömyysmessut syyskuussa 2023. Tilaisuudessa tuli esille monen puheenvuoron kohdalla aitojen esteettömyystekojen tarve.

Teksti: Katariina Terävä Kuva: Kouvolan kaupunki

Ari Kurppa Invalidiilitosta avasi esteettömyyttä toteamalla, että se on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön toteuttamista siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu **Kristina Stenman** toi konkreettisia asioita esille; miten varmistetaan viestinnän saavutettavuus myös henkilöille, jotka eivät käytä digitaalisia välineitä. Entä miten turvataan esteettömyys talven lumikeleillä? On tärkeää kuunnella ja osallistaa vammaisia suunnittelutyössä. Esteetön ympäristö vähentää apuvälineiden ja avustajan tarvetta sekä pienentää onnettomuusriskiä.

Kouvolan kaupunki haluaa lisätä tasa-arvoisuutta ja esteettömyyttä, mikä vahvistaa yksilöiden omaoimisuutta ja vapautta. Esteettömyyden parantaminen on pitkäjänteistä työtä; tulossa on esteettömyyskartoitusta, jossa ovat mukana kaupungin toimijat, neuvostot ja Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry.



Kouvola-kalenteri myynnissä kirjastoissa

Kouvolan aluetoimikunnat ovat koonneet Kouvola-kalenterin vuodelle 2024. Kalenteria myydään kirjastoissa 15 €/kpl. Jo-kaisesta myydyistä kalenterista lahjoitetaan 1 € Kymenlaakson keskussairaalan Lastenosastojen tuki ry:lle.

Aura-hanke tukee ikäihmisten kulttuurihyvinvointia

Kulttuurihyvinvointia lisäävä työote sosiaali- ja terveyspalveluissa heijastaa hyvää monella tavoin. Ikäihmiset saavat sisältöä elämänsä, työntekijät uusia työtapoja ja paikalliset kulttuuritoimijat työtilaisuuksia.

Teksti: Outi Myllymäki

Kouvolan kulttuurikasvatuskoordinaattori **Jaana Vuorio-Palmumaa** korostaa, että ikäihmisillä on oikeus nauttia kulttuurista asuinpaikasta riippumatta.

– Kulttuurivirta on ikääntyneille suunnattu kulttuuriohjelma, jossa tarjotaan maksuttomia kulttuurivierailuja ikääntyneiden asumispalveluiden, päiväkeskusten sekä kotona asuvien ikäihmisten iloksi, hän kertoo.

Ikääntyneiden palveluiden henkilöstöllä on käytössään Kulttuurin tuotetarjotin, josta voi tilata kouvolaalaisten luovan alan toimijoiden kulttuurituotteita. Palvelun maksaa Kymenlaakson hyvinvointialue tai Kouvolan kaupunki.

– Tämä toiminta on osoittautunut onnistuneeksi tavaksi tuoda kulttuuria ikäihmisten elämään ja edistänyt hoiva-alalla uudenlaista ajattelua. Samalla voimme työllistää paikallisia luovan alan ammattilaisia.

Vuorio-Palmumaa toivoo, että hyvällä alulla ennen koronapandemiaa ollut Kulttuuriveturi-toiminta saisi uutta ilmaa siipien alle. Vapaaehtoiset Kulttuuriveturit ovat arvokas apu kotona asuvien ryhmätoiminnassa. Tällä hetkellä Kulttuuriveturien ryhmä toimii vain Jaalassa.

– Mikäli jotkut innostuvat ajatuksesta ryhtyä vetämään oman alueensa ryhmätoimintaa, kannattaa ottaa aluksi yhteyttä minuun. Laitetaan yhdessä toiminta pyörimään, hän kannustaa.

YHTEISKEHITTÄMINEN TUO TULOKSIA

Kouvola on mukana 12 muun kunnan ja kaupungin kanssa Aura-hankkeessa. Taiteen edistämiskeskuksen ja sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa toimintamallissa varmistetaan, että kuntien ja hyvinvointialueiden keskeinen rooli ikääntyneiden kulttuurihyvinvoinnin ja -osallisuuden edistämisessä vahvistuu entisestään.

”Työpari tai tiimi on paras Kulttuuriveturiksi”

Jaalassa kulttuuriveturitoiminnasta vastaa neljän naisen tehotiimi.

– Tässä on yllättävän paljon tehtävää, joten en suosittelen ketään lähtemään yksin matkaan. Työpari on hyvä tai korkeintaan neljän hengen tiimi, **Sirpa Tuomi-Nurmi** pohtii.

Jaalan Kulttuuriveturi-tiimiin kuuluu myös kuvataiteilija **Julia Leskinen**, näytelmäkirjailija **Vuokko Tuomi** ja uusimpana jäsenenä Eläkeliiton Jaalan yhdistyksen sihteeri **Arja Taavila**.

– On hyvä, että mukana on aktiivitoimijia Eläkeliitosta, sillä yhdistys on tärkeä yhteistyökumppanimme tapahtumien järjestämisessä, Tuomi-Nurmi toteaa.

Kulttuuriveturit järjestävät Jaalassa kotona asuville ikäihmisille mm. kuljetuksen paikalliseen kesäteatteriin, kuvataidekursseja, runotapahtumia, pienkonsertteja ja suunnitelmissa on myös kirjallisuustapahtuma.

Palkitsevinta Kulttuuriveturin työssä Tuomi-Nurmen mielestä on, kun voi tuottaa mielihyvää kotona yksin asuville ja vaikeasti liikkumaan pääseville ikäihmisille.

– Tuota kulttuurisanaa ei pidä pelästyä, minusta kaikki virkistystoiminta on kulttuurihyvinvointia, hän korostaa.



Kuva: SA-kuva

Näkökulmia Suomen historiaan 2024

Kouvolan kaupungin kulttuuripalvelut järjestää Näkökulmia Suomen historiaan -luentosarjan, joka käynnistyy 2.1.2024. Historialluennot järjestetään tiistai-iltaisina Kuusankoskitalossa (Kymenlaaksonkatu 1).

- 2.1. klo 18** Antti Rämänen: Rikottu rajamaa, sisällissota 1918 Kannaksen huvilaseudulla.
9.1. klo 18 Lasse Laaksonen: Sotapropaganda Suomen ja Venäjän suhteissa.
16.1. klo 18 Tuomas Hoppu: Suomalaisia kahden maan armeijassa.
23.1. klo 18 Aleksii Mainio: Jaalan pyöveli Vänrikki Sulo Nykäsen rikos ja rangaistus.
30.1. klo 18 Seppo Aalto: Suurlakko 1905, Suomen historian käännekohta.

Esitykset voi myös katsoa Kouvolan youtube-kanavalta, linkit löytyvät osoitteesta kouvola.fi/nakokulmiasuomenhistoriaan

Ystävän Kammari kutsuu kerran viikossa

Kouvolan seurakunnan Ystävän Kammari kokoontuu keskiviikkoisin klo 12–15 Kouvolan seurakuntakeskuksen Maria-salissa (Savonkatu 40). Ystävän Kammari on avoin kaikille ja kaiken ikäisille. Voit tulla vaikka vain piipahtamaan hetkeksi. Paikalla on myös diakoniatyöntekijä.

klo 12–15 tarjolla termarikahvia ja lehtiä luettavaksi
klo 13 hartaushetki
klo 14 vaihtuvaa ohjelmaa

Mahdollisuus neuloa hyväntekeväisyyteen, seurakunnalta voit lainata puikot ja langat tai voit myös lahjoittaa omia lankoja.

Vastuuhenkilö diakoni Raisa Hautala, puh. 040 746 3446, raisa.hautala@evl.fi

Ikäihmisten hyvinvointikysely kertoo tyytyväisistä asukkaista

Kymenlaakson hyvinvointialueen ikäihmisiltä kysyttiin syksyllä, mitä mieltä he ovat omaan hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Tulokset kertovat, että enemmistö kokee elämänsä merkitykselliseksi ja suurin osa kuuluu johonkin yhteisöön tai ryhmään.

Teksti: Outi Myllymäki

Kymenlaakson hyvinvointialueen projektikoordinaattori **Sini Heinonen** ja asiakkuuspäällikkö **Jenni Yläjääski** ovat positiivisesti yllättyneitä kyselyn tuloksista. Niiden perusteella enemmistöllä Kymenlaaksossa asuvista yli 65-vuotiaista täytyvät onnellisen elämän perusainekset: merkityksellisyys, yhteisöllisyys ja kyky vaikuttaa oman elämänsä kulkuun.

– Lähes yhdeksällä kymmenestä osallisuuden kokemukset olivat vahvoja. Suurella osalla oli harrastuksia, ystäviä tai perhe tukena, Heinonen kuvailee.

– Toki on myös haasteita terveyden, rahatilanteen ja palvelujen saavutettavuuden kannalta. Yleiskuva kertoo aktiivisista

kymenlaaksolaisista ikäihmisistä, jotka kokevat elämänsä turvalliseksi, Yläjääski toteaa.

Kyselyn perusteella löytyi myös parannettavaa. Esimerkiksi hyvinvointialueen tarjoamat hyte-palvelut eivät ole kovin tunnettuja. Tarvitaan lisää tiedottamista, että sairaanhoitajan etävastaanotto, hyvinvointia edistävät keskustelut ja vastaavat muut palvelut tulevat tutuiksi.

– He, jotka ovat jo löytäneet palvelut, ovat olleet niihin tyytyväisiä, Yläjääski huomauttaa.

TulKoti-hankkeen kyselyyn vastasi 1 002 henkilöä. Kyselykaavakkeen sai täyttää sähköisesti tai esimerkiksi kirjastoissa ja yhteisötiloissa paperilomakkeilla.

– Kävimme myös noissa tiloissa paikan päällä auttamassa kyselyn täyttämistä ja haastattelemassa ikäihmisiä, Heinonen selvittää.

Hyvinvointikysely antaa arvokasta tietoa nykytilanteesta. Tavoitteena on hyödyntää tuloksia mahdollisimman laajasti hyvinvointialueella, kunnissa, järjestöissä ja yhdistyksissä. Näin toimien voidaan kehittää palveluita kotona asuville ikäihmisille.

Kirjastokeskiviikko

Tule kuuntelemaan kirjastohenkilökunnan verkossa ääneen lukemia tarinoita keskiviikkoisin klo 13–13.30. Aiheet vaihtelevat kansanperinteestä romanttiseen Pariisiin. Tarvitset älykännykän, tabletin tai tietokoneen.

Linjoille pääset osoitteessa
lampio.fi/fi/kirjastokeskiviikko-yksinkertainen

Itsenäisyyspäivän juhla 6.12.2023

Kouvolan kaupunki juhlistaa Suomen itsenäisyyttä tänä vuonna perinteisellä tavalla Kouvolan Keskuskirkossa, Lääninpuistossa sankarivainajien muistomerkillä ja Kouvolan kaupungintalon juhlasalissa. Itsenäisyyspäivän juhla on kaikille avoin. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Kouvolan kaupunki, Kouvolan seurakunta ja Puolustusvoimat.



Itsenäisyyspäivän juhlan ohjelma löytyy kouvola.fi/tapahtumat

Yhdessäoloa ja virkistystä kansalaisopiston senioriryhmissä

Kansalaisopistolla kaiken ikäiset voivat opiskella ja harrastaa omien kiinnostustensa mukaisesti. Erityisesti senioreille tarkoitetuissa maksuttomissa opintoryhmissä kurssilaiset saavat ehdottaa keskustelunaiheita ja mieleistään ohjelmaa.

Teksti: Ulla Tommiska **Kuva:** Heli Viheraari-Salmi

Hyväntuulen kerhoissa Valkealassa ja Koriolla on mm. pidetty iskelmälevyraatia, tietovisaailtu paikallisista aiheista, tehty tuolijumppaa sekä kuultu tarinoita osallistujien tuomista esineistä ja valokuvista. Tulossa on vielä bingoa, yhteislauluja, omia unelmakarttoja sekä pikkujoulu. Ryhmien opettajan **Annukka Waaran** mukaan Hyväntuulen kerhojen keskiössä on ajatusten vaihtaminen ja lämminhenkinen yhdessä oleminen. Jokainen on tervetullut paikalle sellaisena kuin on, ja sillä tavalla osallistuen kuin itsestä hyvältä tuntuu.

Elimäen kirkonkylällä kokoontuva Keskiviikkokerho on toiminut vuosikymmeniä. Ryhmäläisten toiveista on jo toteutettu yhteislaulua, visailua, levyraatia ja muistelua.

– Tärkein asia ryhmässä taitaa olla toisten kohtaaminen, ryhmän opettaja **Heli Viheraari-Salmi** sanoo.

Tätä tukevat myös ryhmäläisten toteamukset: ”Keskiviikkoryhmää odottaa”, ”Ryhmässä näkee kavereita” ja ”Kerhoon tulo on mielenvirkistystä.”

Muistojen rupattelua -kurssi Haanojan palvelutalolla on monelle ikääntyneelle heidän omien sanojen mukaisesti viikon kohokohta. Vanhin osallistuja on yli 100-vuotias.

– Monesti muistelemme menneitä ja kun yksi muistaa jotain niin toinen saattaa muistaa sellaista, joka muuten on jo jäänyt unholaan, toteaa ryhmän opettaja **Auli Eskola**.

Tapaamisissa pidetään yllä huumoria, luetaan tai kuunnellaan sananlaskuja. Tehtiin pä kerran omia runojakin ja lausuttiin ne videolle.

Hyvän tuulen kerho, Korian kirjasto
Keskiviikkokerho, Elimäen vanha kunnantalo
Muistojen rupattelua, Haanojan palvelukeskus
Hyvän tuulen kerho, Valkealan Iltatähti

ma klo 12.30–14
ke klo 11.30–13
ke klo 14–15.30
to klo 9–10.30



Julkaisija:

Kouvolan kaupunki / hyvinvointi
kouvola.fi/ikaantyneet