



## Kalajoki: Ikäystävällinen Kalajoki -kehittämishanke

### 1. Esittely ja tavoitteet

Ikäystävällinen Kalajoki -kehittämishankkeessa tavoitteena oli iäkkäiden kuntalaisten osallistaminen ja kuuleminen ikääntyneiden asumisen tilasta. Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa ikääntyneiden asumista ja asumisen toiveita asukaskyselyn kautta. Ikääntyneille järjestettiin yhteisöllistä toimintaa ja heidän fyysistä toimintakykyä tuettiin tapahtumien ja toimenpiteiden kautta. Asumisen asioista viestittiin ikääntyneille ja kaupungin ydinkeskustaan tehtiin ikäystävällisyyttä ja yhteisöllisyyttä edistäviä muutoksia ja suunnitelmia. Ikääntyneiden vuoropuhelua ja osallisuutta kaupungin toimijoiden kanssa parannettiin. Lisäksi haluttiin luoda ”koko kaupungin olohuone” ikäystävälliseen keskustajaamaan. Tarkoituksena oli luoda tila, jonne kaupunkilaisten on helppo tulla, tavata muita ja lisätä sukupolvien välistä kohtaamista.

### 2. Toteutus ja tulokset

#### Ikääntyneiden osallistaminen

Yli 65-vuotiaille kalajokilaisille tehtiin asumiskysely, johon vastasi yhteensä 170 henkilöä. Nykyiseen asuntoon oltiin hyvin tyytyväisiä, vaikkakin joka kolmannella vastaajista asuinrakennus ei ole esteetön. Nykyisellä asuinalueella suurimmaksi puutteeksi koettiin ruokakaupan ja joukkoliikenteen puute. Jotta asuminen kotona olisi mahdollista pidemmällä aikavälillä, toivottiin palveluja, kuten asiointiapua, siivouspalvelua ja ruokapalvelua.

Yli puolet vastaajista olivat kiinnostuneita muuttamaan yhteisölliseen asumismuotoon sosiaalisten tai terveydellisten syiden vuoksi. Perusteena muuttoon koettiin erityisesti asumisen tarjoama yhteisöllisyys. Muuton esteeksi nähtiin toive pysyä nykyisellä asuinalueella sekä yksityisyys ja oma rauha. Asumiskyselyn vastaajista vähintään yli puolet kokee tärkeäksi, että koko kaupungin olohuone tarjoaisi mahdollisuuden nauttia luonnosta, liikkua esteettömästi ulkona, tavata muita ihmisiä sekä harjoittaa lihasvoimaa.

Sukupolvien välisiä kohtaamisia lisättiin lasten ja ikääntyneiden musiikkipiknikeillä. Kutsut kohdennettiin asumispalveluyksiköille, niiden läheisyydessä asuville ikääntyneille ja varhaiskasvatusyksiköille. Asumispalveluyksiköiden henkilökunta auttoi asukkaat ulos osallistumaan piknikeille, ja varhaiskasvatusyksiköt toivat paikalle pienet laulajat. Yhteensä tapahtumiin osallistui noin 250 henkilöä.

Eläkeliitot ja -järjestöt, kylätoimikunnat ja -yhdistykset järjestivät omia pienimuotoisia kokoontumisia. Hankkeessa jalkauduttiin näihin tilaisuuksiin keskustelemaan asumisesta. Tapahtumissa tavoitettiin noin 220 ikääntynyttä.

Pandemian aiheuttaman tauon jälkeen juhlittiin Vanhustenviikkoa. Pääjuhlassa oli 120 osallistujaa. Hankkeessa järjestettiin ulkoilupäivä, jossa oli noin 60 osallistujaa. Lisäksi ikääntyneiden parissa toimivat järjestöt ja yhdistykset koottiin yhteiseen palaveriin, jotta toimijoiden välinen yhteistyö vahvistuisi. Mukana oli 18 toimijan edustajia.

#### Ikäystävällisen Kalajoen kehittäminen

Asumiskyselyssä ja erityisesti kesän tapahtumissa ikääntyneiltä tuli vahva toive painetusta infolehtisestä, jossa olisi koottuna keskeisiä yhteystietoja kotona asumisen tueksi. Tämä toteutettiin ja lehtinen jaettiin Kalajoen ja ympäristökuntien alueella 6 800 talouteen. Kalajoen kaupunki teki päätöksen hakeutua WHO:n kansainväliseen ikäystävällisten kuntien verkostoon. Kaupungin yleisen turvallisuuden ja viihtyvyyden



lisäämiseksi pyydettiin valaistussuunnitelma. Lisäksi valaistussuunnitelma laadittiin asumispalveluyksiköiden läheisyydessä olevien rivitalojen pihapiiriin.

Yksi päätavoitteista oli laatia suunnitelma koko kaupungin olohuoneesta. Alueeksi valikoitui keskellä kaupunkia sijaitseva Pohjankylän puisto. Suunnitelman taustalla on tutkimusnäyttö, mitä koettu hyväksi muualla ja mikä ollut toimivaa sekä Kalajoelle tehtyjen asumiskyselyjen vastaukset ikääntyneiltä ja koululaisilta.

### **Fyysisen toimintakyvyn tukeminen**

Fyysistä toimintakykyä tuettiin Liikuntaluotsi-toiminnalla, liikuntaneuvojan avulla sekä luontoliikuntapäivällä. Liikuntaluotsit ovat vapaaehtoisia liikunnasta kiinnostuneita ihmisiä, joita voi pyytää seuraksi kuntoilemaan. Kalajoki Akatemian liikuntaneuvoja ohjasi kuntalaisia aloittamaan liikkumisen turvallisesti. Tarvittaessa liikuntaneuvoja tuli ikääntyneen kotiin antamaan liikuntaharjoittelun ohjausta ja neuvontaa. Hanke järjesti myös luontoliikuntapäivän. Hankeen tiimoilta järjestettiin avointen ovien päivät kuntosalille, jossa kuntosaliin pääsi tutustumaan ohjaajan kanssa. Tähän osallistui 15 henkilöä.

### **3. Kokemukset ja tulosten hyödyntäminen**

Hankkeen myötä toimijoiden yhteistyö vahvistui. Ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä tuettiin ja Liikuntaluotsi-toiminta jatkuu. Koko kaupungin olohuoneen puistosuunnitelma on toteutettavissa ja lopputulos hyödyttää kaikkia kaupungin asukkaita. Osia suunnitelmasta voidaan toteuttaa myös eri puolilla kaupunkia. Valaistussuunnitelma lisää myöhemmin toteutuessaan liikkumisen turvallisuutta ja asumisviihtyisyyttä. Kalajoki hyväksyttiin WHO:n ikäystävällisten kuntien verkostoon. Hankkeen jälkeen ikäystävällisyyden kehittäminen on jatkunut.

Suunnitelmasta korjata Tohtorintien kiinteistöistä ikääntyneiden välimuotoisen asumisen kohde jouduttiin luopumaan, sillä rakennuksen ikä ja kunto rajoittivat liikaa tilojen muuntamista. Pandemia toi haasteita kohderyhmän osallistamiseen ja suurempien tilaisuuksien järjestämiseen. Hankkeessa toimi moniammatillinen tiimi, josta työntekijöitä eläköityi tai lähti kaupungin palveluksesta, ja poistuneiden sijalle oli haasteita löytää uusia jäseniä.

Lisätietoja antaa: Asumispalvelupäällikkö Sanna Lastikka, sanna.lastikka(at)kalajoki.fi

[Ikäystävällinen Kalajoki -hankkeen kyselyn tulokset](#)