

Vanhusneuvosto

---

Aika 11.05.2023 klo 13:00 - 14:42

Paikka Liikuntakeskus

## Käsitellyt asiat

§	Otsikko	Sivu
§ 23	Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus	3
§ 24	Pöytäkirjantarkastajat	4
§ 25	Hyvää ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden. Ruokaviraston kampanja 2023	5
§ 26	Pieni apu ikääntyville kaupunkilaisille / Aloite	7
§ 27	Ilmoitusasiat	11

## Osallistujat

	Nimi	Tehtävä	Lisätiedot
Läsnä	Isosalo Helena Autio Kaarina Jylkkä Markku Löfbacka Kari Tuomi Jaana Kivi Ilkka	puheenjohtaja jäsen jäsen jäsen jäsen varajäsen	Teams
Poissa	Konttinen Pirkko Rahkala Sakari Haapakoski Kaisa Laakkonen Tanja		
Muu	Junttila Tiina Öljymäki-Maarala Marita	kaupunginhallituksen edustaja sihteeri	

## Allekirjoitukset

---

Pöytäkirja on allekirjoitettu sähköisesti

Helena Isosalo  
puheenjohtaja

Marita Öljymäki-Maarala  
pöytäkirjanpitäjä

---

## Käsitellyt asiat

23 - 27

---

## Pöytäkirjan tarkastus

Pöytäkirja on tarkastettu ja allekirjoitettu sähköisesti

Jaana Tuomi  
pöytäkirjantarkastaja

Kaarina Autio  
pöytäkirjantarkastaja

---

## Pöytäkirjan nähtävilläolo

Pöytäkirja on yleisesti nähtävillä Ylivieskan kaupungin kotisivuilla

**Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus**

Vanhusneuvosto 11.05.2023 § 23

Hallintosäännön 135 §:n mukaan kokouskutsu lähetetään, mikäli mahdollista, vähintään kolmea (3) päivää ennen kokousta.

Kokouskutsu on lähetetty sähköpostilla 8.5.2023. Esityslista on julkaistu samana päivänä Ylivieskan kaupungin kotisivuilla.

Kuntalain 103 §:n mukaan toimitin on päätösvaltainen, kun enemmän kuin puolet jäsenistä on läsnä.

Esittelijä

puheenjohtaja

Päätösehdotus

Puheenjohtaja toteaa kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden.

Päätös

Kokous todettiin lailliseksi ja päätösvaltaiseksi.

**Pöytäkirjantarkastajat**

Vanhusneuvosto 11.05.2023 § 24

Pöytäkirja tarkastetaan ja allekirjoitetaan sähköisesti.

Tarkastamisen jälkeen kokouksen pöytäkirja julkaistaan ja on nähtävänä Ylivieskan kaupungin kotisivuilla.

Pöytäkirjantarkastajat toimivat tarvittaessa myös ääntenlaskijoina.

Mikäli pöytäkirjantarkastajaksi valittu henkilö on esteellinen tai estynyt käsittelemään jotakin asiaa, tarkastaa pöytäkirjan kyseisen asian osalta varalle valittu henkilö.

Esittelijä

puheenjohtaja

Päätösehdotus

Pöytäkirjantarkastajiksi valitaan Pirkko Konttinen (varalle Jaana Tuomi) ja Kaarina Autio (varalle Sakari Rahkala).

Päätös

Pöytäkirjan tarkastajaksi valittiin Jaana Tuomi (varalle Kari Löfbacka) ja Kaarina Autio (varalle Markku Jylkkä).

**Hyvää ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden. Ruokaviraston kampanja 2023**

Vanhusneuvosto 11.05.2023 § 25  
673/05.17/2023

**Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden- kampanja/ Näringsrik mat och matglädje – genom att äta tillsammans**

kiitos ilmoittautumisestanne mukaan Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön kampanjaan. Olemme luoneet ravitsemusportaalin, joka löytyy verkkosivuilta: [www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin)

Portaalista löytyy luotettavaa tietoa ravitsemuksesta ja sinne on lisätty kampanjaosuus, josta löytyy tarkempaa tietoa kampanjasta, yhteistyökumppaneista sekä ideoita siitä, miten kampanjaa voi toteuttaa paikallisesti. <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/kampanja/esimerkkeja-kampanjan-toteutuksesta/>

Portaalin materiaalipankki- osuuteen on koottu materiaaleja, joita voi käyttää hyväkseen kampanjan toteutuksessa. Sinne on koottu lyhyitä videoita, videoita luentoja, valmiita esityksiä, joita voi käyttää vapaasti ikääntyneiden ryhmissä. Lisäksi sieltä löytyy oppaita ja esitteitä sekä tulostettavaa materiaalia. Portaaliin on koottu myös muiden järjestöjen tekemiä lyhyitä ravitsemusaiheisia videoita, jumppaohjeita ja -videoita sekä linkkejä materiaaliin. Materiaalia täydennetään tämän kevään aikana. Ravitsemusoppaita ikääntyneille voi tilata kauttamme kampanjamateriaaliksi. Isommat materiaalitilaukset toivomme saavamme **1.6.2023** mennessä.

Materiaalipankki löytyy osoitteesta: <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/hyva-ravitsemus-ikaantyyessa/materiaalipankki/>

Kampanja on osa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan **Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön** – hanketta, jossa jalkautetaan vuonna 2020 ilmestyneitä ikääntyneiden ruokasuosituksia. Hanke kuuluu hallitusohjelman Ikäohjelmaan. Toiminnan tavoitteena on parantaa ikääntyneen ravitsemusta lisäämällä tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä. Hankkeen toiminnat ovat tarkoitettu ikääntyneille itselleen, heidän omaisilleen ja läheisilleen.

**Websidan/Näringsportalen ska översättas på svenska och jag ska informera tvåspråkiga äldreråd också på svenska om det inom kort.**

Ole yhteydessä, jos haluat lisätietoa kampanjasta tai tilata ravitsemusoppaita kampanjan toteuttamista varten. Yhteydenotot: satu.jyvakorpi(a)ruokavirasto.fi

Esittelijä

puheenjohtaja

Päätösehdotus

Päätösehdotus annetaan kokouksessa

Päätös

Kokouksessa keskusteltiin erilaisista vaihtoehdoista toteuttaa Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa syöden -kampanjaa. Esille nousivat seuraavat ideat, joita jatkjalostetaan seuraavassa kokouksessa.

- Luentoja ravitsemuksesta
  - Yhteisruokailuja, kirkossa, Sipilän palvelutalossa
  - Sadonkorjuukori jaetaan palvelutaloille ja hoivakoteihin
- Kartoitetaan yhteistyökumppaneita

Haastetaan kaupungin hallintokunnat, eläkeläisjärjestöt sekä muut järjestöt mukaan kampanjaan toteuttamalla teemaa omassa toiminnassaan.

Tilataan Ruokavirastolta aineistoa jaettavaksi tapahtumissa.

Jaetaan kampanjan portaalin materiaalipankki kaupungin kotisivulla. Portaalista löytyy luotettavaa tietoa mm. ravitsemuksesta sekä muita ideoita ja materiaalia kampanjan toteuttamiseen.

Vanhusneuvosto	§ 8	09.02.2023
Hyvinvointilautakunta	§ 42	19.04.2023
Vanhusneuvosto	§ 26	11.05.2023

### **Pieni apu ikääntyville kaupunkilaisille / Aloite**

Vanhusneuvosto 09.02.2023 § 8

Valmistelija vanhusneuvoston sihteeri

“Ylivieskan kaupunki / Vanhusneuvosto  
Pieni apu ikääntyvälle kaupunkilaiselle, esitän, että Ylivieskan kaupunki tarjoaa + 75 vuotiaille kerran kuussa ilmaisen uintilipun sekä kuntosali käynnin ohjauksen kera. Tämä pieni apu varmaan innostaisi meitä ”vanhenevia” käyttämään näitä palveluja kuntomme yllä pitämiseksi. Ikääntyvien Kaupunkilaisten puolesta. Kari Löfbacka”

Esittelijä puheenjohtaja

Päätösehdotus Päätösehdotus annetaan kokouksessa.

Päätös Aloite on hyvä ja tärkeä ja se kannustaa ikäihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia harrastusmahdollisuuksia. Merkitään aloite tiedoksi ja lähetetään se hyvinvointilautakunnalle valmisteltavaksi.

Hyvinvointilautakunta 19.04.2023 § 42

Valmistelija Hyvinvointijohtaja Joose Kemppainen, puh. 044 4294 423

Ylivieskan vanhusneuvosto on lähettänyt hyvinvointilautakunnalle valmisteltavaksi aloitteen, missä esitetään Ylivieskan kaupungin tarjoavan yli 75 – vuotiaille kerran kuussa ilmaisen uintilipun sekä kuntosalikäynnin ohjauksen kera. Aloitteen mukaan, tällä pyrittäisiin innostamaan käyttämään kyseisiä palveluita oman kunnon ylläpitämiseksi.

Ylivieskassa on vuoden 2023 alussa yhteensä 1 619 yli 75-vuotiasta kuntalaista. Vuonna 2022 Ylivieskan uimahallissa kävi yhteensä 56 841 asiakasta. Näistä eläkeläisiä oli yhteensä 5 656 asiakasta.

### **Nykyinen kaupungin liikuntapalveluiden liikuntatarjonta**

Kunnan liikuntapalveluiden ohjattuja liikuntaryhmiä järjestetään tällä hetkellä yhteensä 23 kappaletta viikossa. Liikuntatarjonta on suunniteltu tukemaan ja kehittämään muun muassa seniori-ikäisten liikunta- ja toimintakykyä sekä vastaamaan ikääntyneiden terveysliikunnan tarpeisiin. UKK-instituutin laatimien ohjeistuksen mukaisesti toimintaa pyritään pitämään sisällöllisesti monipuolisena sekä arjen toimintakykyä tukevana. Ryhmätarjonnasta löytyy vesiliikunnan lisäksi muun muassa kuntosali

Vanhusneuvosto	§ 8	09.02.2023
Hyvinvointilautakunta	§ 42	19.04.2023
Vanhusneuvosto	§ 26	11.05.2023

circuit-harjoittelua, senioreiden telinevoimistelua, ohjattua jumppaa liikuntasalissa sekä liikuntaneuvontaa.

Ylivieskan liikuntapalvelut hallinnoi tällä hetkellä yhtä kuntosalia, Huhmarin kisamajan kuntosalia. Kyseinen kuntosali on ns. kylmäsalia, missä harjoittelu tapahtuu itsenäisesti ilman ohjattua toimintaa. Huhmarin kisamaja sijaitsee uimahallilta noin 13km päässä Huhmarin ulkoilualueella.

### **Ikäihmisten liikuntasuositukset ja liikuntamuodot**

UKK-instituutin laatimien yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositusten keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta ja säännöllistä aktiivisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen. Liikkumiseen tulisi yhdistää myös venyttelyä. Keskeisintä on löytää oma tapa liikkua.

Vesi on erinomainen liikuntaympäristö ja siellä liikkuminen soveltuu lähes kaikille. Uinti on yksi suosituimmista liikuntalajeista Suomessa ja kuntoilumuotona se sopii kaikenikäisille. Veden vastus tehostaa liikkeitä ja antaa haastetta tasapainolle. Veden noste taas mahdollistaa laajemmat liikeradat ja keventää nivelten liikkuvuusharjoituksia. Uinti ja vesivoimistelu ovat yleisimmät ikäihmisten vesiliikuntalajit.

### **Nykytilanne kuntien ikäihmisten uintilippujen tarjonnasta Ylivieskan lähialueella**

Tarkastelemalla lähialueen kuntien tarjoamaa uimalippu tarjontaa ikäihmisille on havaittavissa, että käytänteissä on kuntien välillä eroja.

Eläkeläisten uimalippujen hinnat:

Ylivieska	5 € / krt
Kalajoki	9 € / krt
Kokkola	4,2€ / krt (ma-pe klo 13-16 70 – 74v 2,5€, -75v 1 €)
Haapavesi	4 € / krt (Senioripassi 65-74 v 50€, +75v 25€)
Nivala	4 € / krt (Seniorikortti 65v,245 €, 70v 122,50 €,75+ maksuton)



Vanhusneuvosto	§ 8	09.02.2023
Hyvinvointilautakunta	§ 42	19.04.2023
Vanhusneuvosto	§ 26	11.05.2023

Oulainen 5 € / krt (Uimapassi 120 €, 80+ maksuton)

Haapajärvi 3 € / krt (Seniorikortti +70v 50 €)

Ikäihmisten innostamiseksi huolehtimaan omasta kunnosta ja hyvinvoinnista tulisi tehtävällä toimenpiteellä pyrkiä mahdollisimman suureen vaikuttavuuteen. Yksittäisen ilmaislipun sijaan tulisi tarkastella laajempaa käyttömahdollisuutta. Ylivieskassa ei ole aikaisemmin ollut käytössä erillistä uimapassia / seniorikorttia, minkä avulla pyrittäisiin kannustamaan vieläkin aktiivisempaan uimahallin käyttöön ja vesiliikunnan harrastamiseen. +75-vuotiaiden senioreiden uimapassin pilotoinnilla voitaisiin selvittää, onko uimapassilla vaikuttavuutta aktiivisuuden lisääntymiseen. Aloitteessa mainittua ohjattua kuntosali käyntiä ei Ylivieskan liikuntapalveluiden resursseilla ole mahdollista toteuttaa muuten kuin olemassa olevan liikuntaneuvonta polun kautta. Kaupungin hallinnoima kuntosalin Huhmarin ulkoilualueella ei sijaintinsa ja olosuhteiden puolesta mahdollista ohjatun toiminnan tarjoamista.

Esittelijä

hyvinvointijohtaja Joose Kemppainen

Päätösehdotus

Hyvinvointilautakunta päättää, että Ylivieskan liikuntapalvelut pilotoi aikavälillä 1.9 – 31.12.23 +75 senioreiden uimapassia. Uimapassi oikeuttaa uimahallin käyttöön arkipäivisin järjestetyissä aamu-uinneissa sekä klo 14–17 välillä seuraavin ehdoin;

- +75 senioreiden uimapassin voi ostaa henkilö, joka täyttää kuluvan vuoden aikana 75 vuotta.
- Uimapassi on henkilökohtainen, sitä ei voi lainata muille.
- Uimapassia ei voi hyödyntää ohjattuihin liikuntaryhmiin.
- Uimapassin hinta on 40 €.
- Uimapassi on voimassa 1.9 – 31.12.23 riippumatta ostopäivästä.

Asian käsittely

Leena Pinola liittyi kokoukseen ennen käsittelyn aloittamista.

Juhani Löfbacka esitti, että ikäraja laskettaisiin 70 vuoteen. Esitys ei saanut kannatusta.

Päätös

Hyvinvointilautakunta päätti, että Ylivieskan liikuntapalvelut pilotoi aikavälillä 1.9 – 31.12.23 +75 senioreiden uimapassia. Uimapassi oikeuttaa uimahallin käyttöön arkipäivisin järjestetyissä aamu-uinneissa sekä klo 14–17 välillä seuraavin ehdoin;

- +75 senioreiden uimapassin voi ostaa henkilö, joka täyttää kuluvan vuoden aikana 75 vuotta.
- Uimapassi on henkilökohtainen, sitä ei voi lainata muille.
- Uimapassia ei voi hyödyntää ohjattuihin liikuntaryhmiin.
- Uimapassin hinta on 40 €.
- Uimapassi on voimassa 1.9 – 31.12.23 riippumatta ostopäivästä.

Vanhusneuvosto	§ 8	09.02.2023
Hyvinvointilautakunta	§ 42	19.04.2023
Vanhusneuvosto	§ 26	11.05.2023

Vanhusneuvosto 11.05.2023 § 26  
220/05.17/2023

Valmistelija sihteeri

Pieni apu ikääntyville kaupunkilaisille / Aloite  
Tiedotetaan +75 senioreiden uimapassista 14.6. keskiviikkotorilla,  
somekanavilla sekä lehti-ilmoituksin.

Esittelijä puheenjohtaja

Päätösehdotus Merkitään tiedoksi ja tiedotetaan +75 senioreiden uimapassista esityksen mukaisin keinoin.

Päätös Merkittiin tiedoksi lisäyksellä, että avustajien ei tarvitse maksaa uintimaksua.

**Ilmoitusasiat**

Vanhusneuvosto 11.05.2023 § 27

1. Pohde. Tarpeenmukaisten sote-keskusten määrä ja määrittely Pohjois-Pohjanmaalla. Lausuntokierroksella (19.4-17.5.2023) eri toimijoilla on mahdollisuus antaa palautetta suunnitelmasta virallisen lausunnon tai verkkosivujen palautekanavan kautta. Virallisen lausunnon voi jättää hyvinvointialueen kirjaamoon: kirjaamo@pohde.fi. Verkkosivujen kautta palautetta voi jättää sivulla www.pohde.fi. Lausuntopyynnöt 17.5. mennessä.
2. 14.6. Senioritapahtuman tilannekatsaus. Vanhusneuvoston, eläkeläisjärjestöjen ja muiden senioreiden palveluita tuottavien yhteinen keskiviikkotoritapahtuma. Vuoden 2023 teemana yhteisöllisyys.

Esittelijä

puheenjohtaja

Päätösehdotus

Ilmoitusasiat merkitään tiedoksi.

Päätös

Merkitään tiedoksi lisäyksellä, että vammais- ja vanhusneuvosto laativat yhteisen lausunnon Pohteen lausuntapyyntöön.

**Muutoksenhakuohje koskee pykäläiä: § 23, § 24, § 25, § 26, § 27****Muutoksenhakukielto**

Päätökseen ei voi hakea muutosta, jos:

1. päätös koskee vain asian valmistelua tai täytäntöönpanoa (Kuntalaki 136 §).
2. päätös koskee virka- ja työehtosopimuksen tulkintaa tai soveltamista ja asia voidaan saattaa ratkaistavaksi työtuomioistuimessa (TTL 1 § ja KVhl 50 § 2 mom).
3. laissa on säädetty muutoksenhakukiellosta asiassa tehtyyn päätökseen.

**Pöytäkirja**

Päätöstä koskevia pöytäkirjan otteita ja liitteitä voi pyytää Ylivieskan kaupungin kirjaamosta.

Postiosoite: PL 70, 84101 Ylivieska  
Käyntiosoite: Kyöstintie 4, 84100 Ylivieska  
Sähköpostiosoite: kirjaamo@ylivieska.fi  
Puhelinnumero: 08 42941 (vaihde)

Kirjaamon aukioloaika on maanantaista perjantaihin klo 09.00 – 15.00.

**Pöytäkirja on yleisesti nähtävillä Ylivieskan kaupungin kotisivuilla**

	Päivämäärä
Päätös on lähetetty asianosaiselle kirjeellä	
Päätös on lähetetty asianosaiselle sähköpostilla	
Päätös on lähetetty asianosaiselle saantitodistuksella	
Päätös on luovutettu asianosaiselle	