

## Hyvä kunnanvaltuutettu,

toimet iäkkäiden kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ovat kannattavia investointeja sekä järkevää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen politiikkaa.

Ikävaikutusten arviointi kannattaa ulottaa yhdeksi kunnan päätöksenteon läpäiseväksi periaatteeksi ja muistaa, että iäkkäät ovat muutakin kuin vanhuspalveluiden asiakkaita.

Päätäjänä sinulla on tilaisuus toimia ikäystävällisesti näiden kysymysten avulla:

- Olenko kuunnellut iäkkäiden kuntalaisten mielipiteitä – miten valmisteltava tai päätettävä asia vaikuttaa heidän elämäänsä?
- Onko ratkaisussa huomioitu esteettömyys?
- Miten päätös edistää myös kaikkein iäkkäimpien kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä?

## Ehdotamme neljää ratkaisua voimavaraiseen ikääntymiseen

- 1. Mahdollista piha-, parveke- ja etäjumppia sekä ryhmäliikuntaa vielä kotona itsenäisesti pärjääville iäkkäille**  
Voima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitää ja parantaa iäkkäiden toimintakykyä ja ehkäisee kaatumisia.
- 2. Sisällytä ikäihmisten mielen hyvinvointi osaksi kunnan hyvinvointistrategiaa ja -suunnitelmaa**  
Mielen hyvinvointi lisää terveyttä, toimintakykyä ja elämää vuosiin.
- 3. Ota iäkkäät asukkaat mukaan asuinalueiden suunnitteluun ja arviointiin**  
Ikäystävällinen asuinympäristö ylläpitää omatoimisuutta.
- 4. Järjestä tiloja ja kuljetuksia yhdistysten ryhmätoimintaan**  
Yhteisölliset kohtaamispaikat ehkäisevät syrjäytymistä.

Tarjoamme teille Ikäinstituutin osaamisen ikäystävällisen politiikan toteuttamiseen.

**Haastamme sinut mukaan [Vie vanhus ulos -kampanjaan](#) 8.9.–8.10.! Lähde ulkoilemaan tukea tarvitsevan iäkkään kanssa ja jaa ulkoilutarinanne sosiaalisessa mediassa #VieVanhusUlos.**

Toivotan menestystä tärkeään tehtävääsi,

### **Päivi Topo**

johtaja, VTT, dos.

Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki

040 1994770

[paivi.topo@ikainstituutti.fi](mailto:paivi.topo@ikainstituutti.fi)

@PaiviTopo

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

# RAUNIN HYVÄ PÄIVÄ

