

Hyvinvointiraportti 2021- Kosken Tl kunta



Hyvinvoinnin johtaminen

Hyvinvointiraportin on laatinut kunnan hyvinvointikoordinaattori, joka toimii tiiviissä yhteistyössä kaikkien eri toimialojen ja muiden toimijoiden kanssa. Raportti on laadittu hyvinvointikoordinaattorin työn näkökulmasta ja se tarkastelee myös hänen hallinnon piirissään olevia vapaa-aikatoimen eli liikunta- ja nuorisotoimen toimintoja tarkemmin. Raportti toimitetaan hyvinvointilautakunnan kautta kunnanvaltuustolle sekä kuntalaisten nähtäväksi kunnan kotisivuille. Lisäksi kaikki hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen linkittyvät toimialat saavat raportin luettavakseen.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä seuraa hyvinvointilautakunta, jonka alla toimii hyvinvointikoordinaattori. Hyvinvointikoordinaattori toimii myös hyvinvointilautakunnan esittelijänä. Hyvinvointikoordinaattori on keskeinen toimija kunnan hyte-työssä. Hän raportoi kerran vuodessa kunnanvaltuustolle ja -hallitukselle kuntalaisten hyvinvoinnin tilasta sekä keskustelee kunnan johtoryhmälle pitkin vuotta kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Lisäksi hän laatii kuntalaisille palvelukyselyn hyvinvoinnista ja hyvinvointipalveluista joka toinen vuosi. Osallistuu hyvinvointisuunnitelmien tekemiseen sekä laajan hyvinvointikertomuksen laadintaan kerran valtuustokaudessa. Hallinnoi ja hakee kuntaan hyvinvointia ja terveyttä edistäviä hankkeita sekä tukee muita toimialoja hankkeiden hakemisessa. Lisäksi hyvinvointikoordinaattori kokoaa yhteen erilaisia monialaisia työryhmiä ja verkostoja edistääkseen eri ikä- ja asiakasryhmien hyvinvointia ja terveyttä. Myös yksi keskeinen tehtävä hyvinvointikoordinaattorilla on kolmannen sektorin mukaan saaminen erilaisiin kunnan yhteistyöverkostoihin sekä muuhun yhteiseen toimintaa kuten vapaa-ajan tapahtumat ja ryhmätoiminnot. Hyvinvointikoordinaattori kutsuu yhdistyksen noin 3–4 kertaa vuodessa yhteiseen yhdistysiltaan, jossa yleensä on jokin teemallinen osio sekä yleistä kuulumisten vaihtoa sekä tulevien tapahtumien ja toimintojen yhteensovittamista.

Hyvinvointiryhmä on koottu tukemaan hyvinvointikoordinaattorin työtä. Hyvinvointiryhmä muodostuu useissa kunnissa kunnanjohtoryhmästä, mutta Kosken kunnassa on ryhmä koottu niistä eri ikä- ja asiakasryhmien kanssa toimivista työntekijöistä, joilla on halu edistää kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. Tämä ”Kosken malli” antaa jatkuvasti suuntaa hyvinvointikoordinaattorin työlle, koska kaikki ruohonjuuritason tarpeet ja toiveet tulee nopeasti huomioiduksi ja niihin voidaan reagoida ripeästi. Tällä tavalla pienen kunnan ketteryys saadaan hyödynnettyä mahdollisimman tehokkaalla tavalla. Hyvinvointiryhmä toimii hyvinvointikoordinaattorin ohjausryhmänä: tukee ja antaa palautetta koordinaattorin työstä sekä ideoi ja kehittää uusia ideoita.

Muita keskeisiä tahoja ja verkostoja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä hyvinvointikoordinaattorin työ kannalta ovat Varsinais-Suomen hyte-verkosto, Liikenneturvallisuustyöryhmä, Kosken ja Marttilan yhteinen Nuorisovaltuusto NUVA, Vanhus- ja vammaisneuvosto sekä Lasten- ja nuorten palveluohjauksen verkostona sekä hyvinvointisuunnitelmien seurannasta vastaavana toimijana toimiva Kosken Verkko.



Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopistealueet

Turvallisen ja osallistavan toimintaympäristön varmistaminen, jossa tavoitteena ovat ulkoilualueiden, leikkipuistojen, kevyen liikenteen väylien ja joukko-/palveluliikenteen kehittäminen sekä tilojen turvallisuus palveluissa. Myös vammaispoliittisia toimenpiteitä on esitetty ko. painopistealueen tavoitteiksi.

Kuntalaisten osallisuuden lisääminen ja järjestöyhteistyön kehittäminen, jossa tavoitteina ovat järjestöyhteistyön parempi koordinointi, kuntalaisten vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen, järjestöjen kanssa tehtävän yhteistyön ja ongelmia ehkäisevän työn lisääminen sekä avustusten jakokriteerien avoimuus ja yhtenäisyys kunnassa.

Terveyden edistäminen, jossa tavoitteina ovat liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien ylläpito, hyöty- ja arkiliikunnan lisääminen, työkyvyn ylläpitäminen, työttömien aktivoiminen ja työelämään kuntoutuksen lisääminen, mielenterveys- ja päihdepalvelujen sekä aikuissosiaalityön kehittäminen, kansansairauksien ehkäiseminen ja erityisryhmien työ ja toimintakyvyn ylläpitäminen.

Työllisyyden edistäminen, jossa tavoitteina ovat aktiivinen elinkeinopolitiikka ja kaavoitus, hankintapolitiikan avoimuus, kuntatyönantajan työllistämistoimet ja työssä jaksamisen edistäminen, työllisyyden aiesopimuksen ylläpitäminen, erityisryhmien, työttömien ja nuorten työllistämisen edistäminen sekä nuorisotakuun toteuttaminen.

Tiedotuksen lisääminen kunnan palveluista ja erityisesti järjestöjen tuottamista täydentävistä palveluista, jossa tavoitteina ovat järjestö- ja kuntalaisyhteistyön lisääminen, kunnan tiedotuksen parantaminen, kunnan toimivat neuvonta- ja palveluohjausjärjestelmä sekä asiakas- ja kuntalaispalautteen kerääminen säännöllisesti sekä näiden pohjalta tehtävät toimenpiteet.

Varhaisen välittämisen ja oppilashuoltotyön kehittäminen entistä paremmaksi ja tasalaatuisemmaksi Härkätien alueella, jossa tavoitteina ovat oppilas- ja opiskelijahuollon suunnitelman päivittäminen uuden lain mukaiseksi, hallitun ja vaikuttavan toimintamallin luominen varhaisen tuen kehittämiseksi ja sen istuttaminen osaksi peruspalvelujen palveluvalikkoa, järjestöjen työn kytkeminen osaksi kunnan palveluja sekä perheiden arjen helpottaminen.

Monimuotoisen asuntokannan lisääminen, jossa tavoitteena on esteettömien ja pienten asuntojen ja vuokra-asuntojen tarpeeseen vastaaminen asuntopolitiikalla koko Härkätien alueella sekä lisäämällä eri elämänvaiheisiin sopivia asuntoja.

Ikäihmisten ja erityisryhmien kotona pärjäämisen tukeminen mahdollisimman pitkään, jossa tavoitteina ovat ennakkoivien palvelujen saaminen tarpeeksi ajoissa, osallistumisen tukeminen, asuntotarpeen tyydyttäminen korjaamalla ja hankkimalla uusia, kotihoidon vahvistaminen, omaishoitajuuden lisääminen, kuntouttavan ryhmätöiminnan kehittäminen, tehostetun palveluasumisen ja perhehoidon riittävyyden turvaaminen, erityisryhmien tarpeiden huomioiminen, kotona asumista tukeva palvelujärjestelmä, hoitosuunnitelmien ja sijoitusten onnistuminen, toimintakyvyn tukeminen sekä kotihoidon sisällön tarkastaminen ja toimintatapojen yhtenäistäminen Härkätien alueella.



Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnitelmat

Kosken TI kunnassa on laadittu eri ikäryhmille omat hyvinvointisuunnitelmat. Suunnitelmat ovat luettavissa osoitteessa:

<https://koski.fi/hyvinvointisuunnitelmat/>

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman seurannasta vastaa monialainen yhteistyöverkosto Kosken Verkko sekä Työikäisten ja ikäihmisten suunnitelmista kunnan eritoimialat, Vanhus- ja vammaisneuvosto sekä hyvinvointiryhmä. Työikäisten ja ikäihmisten suunnitelman ja seurantataulukon on koonnut hyvinvointikoordinaattori toimialajohtajien hyväksynnällä.

Hyvinvointisuunnitelmat päivitetään seuraavalla valtuustokaudella ja apua suunnitelmien laatimiseen saadaan Varsinais-Suomen sosiaalikeskuksen VASSOn asiantuntijalta.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen hankkeet vuonna 2021

Liikkuva aikuinen

Liikkuva aikuinen -hanke 31.12.2021 asti. Hankkeen tavoitteena on kehittää liikuntaneuvonnan ja elämäntapaohjauksen palveluketjun toimintaa kunnassa, sekä lisätä työikäisten liikkumista. Lisäksi hankkeen avulla pyritään tukemaan työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Hankkeen tarkoituksena on myös lisätä yhteistyötä kunnan sosiaali- ja terveys, kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen, teknisen toimen, kolmannen sektorin, Härkätien terveyskeskuksen ja naapurikuntien välillä. Hankkeen aikana pyritään tavoittamaan niitä työikäisiä henkilöitä, jotka liikkuvat vain vähän tai ei lainkaan. Heidän löytämiseensä etsitään hankkeen aikana erilaisia toimintamalleja, kuten terveystestauksen tapahtuma ja muut vastaavat matalankynnyksen tapahtumat.

Ikiliikkuja

Tarkoituksena on tukea kotona ilman säännöllisiä palveluja asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten aktiivisuutta ja lisätä liikuntaa. Lisäksi hankkeessa tuetaan omaishoitajina toimivia ikäihmisiä järjestämällä mm. vertaistoimintaa ja ohjausta parempaan työergonomiaan. Hankkeessa luodaan uusi toimintamalli tukemaan vähän liikkuvia ikäihmisiä kunnassa. Toimintamalli pyrkii kartoittamaan kohderyhmän tarpeet kokonaisvaltaisten hyvinvointikartoitusten avulla sekä ohjaamaan ja tukemaan elintapamuutoksen tekemisessä mm. hyvinvointiryhmien avulla. Lisäksi yhteistyö kaikkien ikäihmisten parissa työskentelevien tahojen kanssa on keskeisessä roolissa.



Nuorisotyö koulussa

Hankkeen tavoitteena on tuottaa ennaltaehkäiseviä lasten ja nuorten palveluja kouluissa. Tällä pyritään parantamaan alueen lasten ja nuorten hyvinvointia yleisesti sekä koronakriisin vaikutukset huomioiden. Hankkeella panostetaan kasvatustyön vaiheeseen, jossa vahvistetaan lasten ja nuorten hyvinvointia suojaavia tekijöitä eri keinoin estäen ja vähentäen riskitekijöiden muodostumista ja ongelmien kehittymistä. Nuorisotyön palvelujen tuominen kouluun jalkautetaan ja otetaan osaksi koulun toimintarakenteita. Hankkeeseen palkattu nuorisotyöntekijä tekee kasvatusta- ja hyvinvointityötä yhdessä koulujen opettajien, koulunkäynninohjaajien ja oppilashuoltoryhmän sekä kunnan eri hallintokuntien, että yhdistysten kanssa.

Arkeen Voimaa

Arkeen Voimaa on näyttöön perustuva itsehoidon ryhmätoimintamalli. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa osallistujien itsehoitotaitoja ja sitä kautta kohentaa heidän arkipärijäämistään ja elämänlaatuaan. Hankkeessa on mukana Liedon, Marttilan ja Kosken TI kunnat, vuonna 2021 on rakennettu mukana oleviin kuntiin yhteistyömallia toiminnan käynnistämiseksi. Tavoitteena on käynnistää toimintamalli kaikissa mukana olevissa kunnissa vuoden 2022 aikana. Liedossa on aloittanut ensimmäinen ryhmä jo vuonna 2021. Ideana on, että kuntalaiset voivat osallistua Arkeen Voimaa ryhmiin yli kuntarajojen.

Mittarit, indikaattorit ja kyselyt

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen TEA-viisarin tulosindikaattoreista vuonna 2021

Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi 8.–9.lk. Valtuustokaudella 2017-2021 luku ollut 15–20 prosenttia. Tämä tarkoittaa, että kahdesta luokallisesta oppilaita (43 kpl 15–16 vuotiaita Koskella vuonna 2021) noin 7-9 nuorta kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi.

Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17–24-vuotiaat. Valtuustokaudella 2017-2021 luku ollut 8–10 prosenttia. Tämä tarkoittaa 12–15 koulutuksen ulkopuolelle jäänyttä nuorta ikäryhmässä 17–24-vuotiaat. Kohortin koko n.150.

Ylipaino 8.–9.luokkaisilla. Valtuustokaudella 2017-2021 luku on kasvanut 14 prosentista 27 prosenttiin. Tämä tarkoittaa, että vuonna 2017 ylipainoisia oli 43:sta kuusi nuorta. Vuonna 2021 ylipainoisten määrä oli jo yli tuplaantunut (n. 12 nuorta).

Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat. Valtuustokaudella 2017-2021 luku ollut noin 7 prosenttia. Tämä tarkoittaa noin 72 ihmistä. (kohortti 1024kpl - 25–64-vuotiaat Koski tl, 2021).



Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet. Valtuustokaudella 2017-2021 luku ollut 0,5–1 %. Tarkoittaa 5–10 ihmistä.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä. Valtuustokaudella 2017-2021 luku on ollut 650–100. Tarkoittaa karkeasti 30–6 hoitajaksaa Koskella vuodessa. Kohortti 751 vuonna 2021.

Palvelukysely 2021

Vuoden 2021 lopulla teetettiin palvelukysely, jonka tulokset ovat luettavissa kunnan kotisivuilla osoitteessa: <https://koski.fi/palvelukysely2021/> Palvelukysely teetetään kuntalaisille joka toinen vuosi. Pääosin vuoden 2021 kyselyssä oltiin tyytyväisiä kunnan palveluihin sekä omaan hyvinvointiin. Kyselyn vastausprosentti oli huonompi kuin edellisessä kyselyssä vuonna 2019, jolloin vastausprosentti oli noin 10 %.

Palvelukyselyn mukaan koskelaiset ovat sangen tyytyväisiä elämäänsä ja kotikuntaansa. Palveluihin ollaan kaiken kaikkiaan tyytyväisiä, mutta niiden nähdään keskittyvän pikkulapsiin ja ikäihmisiin. Kysely toteutettiin sähköisenä, mutta myös kirjallisesti oli mahdollisuus vastata. Kyselyyn vastasi 106 kuntalaista. Vastaajista 70 prosenttia oli naisia. Suurin vastaajaryhmä oli 61–75-vuotiaat (26 %), lähes yhtä paljon oli 46–60-vuotiaita (24%). 36–45-vuotiaita oli 21 prosenttia.

Terveys on tärkeintä, 85 prosenttia vastaajista ilmoitti olevansa tyytyväisiä kunnan palveluvalikoimaan. Tärkeimmiksi palveluiksi nähtiin terveys- ja sosiaalipalvelut, koulut, päiväkotit, kauppa- ja muut palvelut kuten apteekki, ravintolat ja erikoisliikkeet.

Myös harrastusmahdollisuudet kuten liikuntapaikat ja kirjasto koettiin tärkeiksi. Vastaajista 39 prosenttia ilmoitti käyvänsä kirjastossa usein. Liikuntaa koskelainen harrastaa yleisemmin itsenäisesti (yli 60 % vastaajista). Kysyttäessä onnellisuutta asteikolla yhdestä kymmeneen, suurin osa kuntalaisista koki onnellisuutensa kahdeksikon tai yhdeksikön arvoiseksi. Vastaajista 89 prosenttia oli sitä mieltä, että virkistysalueita on Koskella riittävästi. Suurin osa kokee myös olonsa sangen turvalliseksi, sillä asteikolla 1–10 yleisimmin annettiin arvosana 8, 9 tai 10. 75 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että eri ikäryhmät huomioidaan palveluissa tasapuolisesti. Ne, jotka olivat toista mieltä, kokivat yleisimmin, että työikäiset ja nuoret jäävät palvelujen ulkopuolelle. Monissa vastauksissa kaivattiin kuntaan vakituista nuorisotyöntekijää.

Omia vaikutusmahdollisuuksiaan koskelaiset eivät kuitenkaan koe kovin hyviksi. 44 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että he saavat vaikuttaa kunnan asioihin. Tukea kaivattiin erityisesti digitaalisten palveluiden käytössä (71 %). Kyselyn perusteella koskelaiset ovat sangen aktiivisia, sillä 65 prosenttia ilmoitti kuuluvansa johonkin seuraan tai yhdistykseen.



Vapaissa kommenteissa kaivattiin muun muassa lisää tiedotusta eri kanavissa, koirapuistoa ja paremmin saavutettavia lääkäripalveluja. Huolta herättää sote.

–Toivottavasti soteuudistus ei vaikuta nykyisellään loistavasti toimiviin palveluihin niitä heikentävästi, eräs vastaaja kommentoi.

Tässä alla on kooste muutamista kouluterveyskyselyissä nousseista indikaattoreista, joita on hyvä tarkastella palveluiden kehittämisenkin näkökulmasta.

Kouluterveyskyselyn tuloksia 4.–5. luokkalaisista

Erittäin tyytyväinen elämäänsä vuonna 2017 oli 48,5 % ja vuonna 2021 vain 30,4 %

4.–5. luokkalaisista harrastaa jotakin vähintään viitenä päivänä viikossa vuonna 2017 34,1 % ja vuonna 2021 vain 23,9 %

Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut vuonna 2017 30,3 % ja vuonna 2021 jo 52,2 %.

Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista vuonna 2017, 51,5 % ja vuonna 2021 jo 69,6 %.

Kouluterveyskyselyn tuloksia perusopetus 8. ja 9. lk

Erittäin tyytyväinen elämäänsä vuonna 2017 oli 31,5 % ja vuonna 2021 vain 15,9 %.

Kokee, että asuinalueella järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille vuonna 2017 oli 42,7 % ja vuonna 2021 lähes sama eli 40,4 %.

Kokee, että asuinalueella ei ole tarpeeksi oleskelutiloja nuorille vuonna 2017 oli 25,8 % ja vuonna 2021 jopa 42 %.

Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain vuonna 2017 oli 34,9 % ja vuonna 2021 jo 45,5 %.

Lähde: kouluterveyskysely <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>



Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset toteutettiin 5.- ja 8.-luokkalaisille oppilaille syksyllä 2021 osana peruskoulujen liikunnanopetusta. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja. Move!-järjestelmän lähtökohtana on kannustaa ja tukea oppilaita huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystä. Valtakunnallisessa tiedonkeruussa raportoitiin yli 107 000 oppilaan mittaustulokset.

Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Erityisesti keskivartalon lihaskunto on heikentynyt edellisvuoteen verrattuna. Move!-mittaustuloksissa on paljon alueellista vaihtelua.

Lähde: Varsinais-Suomen MOVE-tulokset vuodelta 2021 ja ne löytyvät osoitteesta:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move2021-maakunta_VarsinaisSuomiEgentligaFinland_0.pdf

Johtopäätökset

Lapset ja nuoret

Lasten – ja nuorten näkökulmasta vuosi 2021 oli haastavaa aikaa ja koronan vaikutukset alkoivat pikkuhiljaa näkymään esimerkiksi sosiaalipalvelujen kasvavana kysyntänä. Lasten ja nuorten hyvinvointi puhututti maanlaajuisesti ja erilaisia koronatukia myönnettiin varhaiskasvatuksesta perusopetukseen.

Nuorten korona-ajan tukemiseen haettiin hankerahaa koulunnuorisotyön käynnistämiseksi vuodelle 2021. Rahoitusta saatiin AVI:ltä ja tarkempi kuvaus hankkeesta on tämän raportin sivulla 7. Hankkeen aikana tavoitettiin nuoria yksilöllisesti sekä järjestettiin erilaista ryhmätoimintaa. Hankkeen avulla saatiin myös arvokasta tietoa alueen nuorten tarpeista ja toiveista ja hanke poikikin uuden kehittämishankkeen yhteistyössä Marttilan nuorisotoimen kanssa vuosille 2022 ja 2023. Näiden hankevuosien aikana olisi tarkoitus juurruttaa uudenlaisia nuorisotyön toimintamalleja molempiin kuntiin ja kuulla alueen nuorten toiveita ja tarpeita.

Lisäksi syrjäytyneille nuorille alettiin suunnitella kuntouttavaa ryhmätoimintaa vuoden 2021 lopussa. Eri tilastojen valossa näytti siltä, että Koskella on paljon alle 29-vuotiaita vailla työ- tai koulupaikkaa olevia nuoria. Luvun arviointiin joidenkin tilastojen valossa ovat jopa 40 nuorta, mutta todellinen tilanne ei kuitenkaan tarkemmissa selvityksissä ollut kuin noin 15–20 nuorta.



Varsinainen ryhmätoiminta saadaan käynnistettyä vasta vuoden 2022 aikana. Mukan yhteistyössä ovat: Kosken TI kunnan nuorisotoimi, sosiaalitoimi, työllisyyden kuntakokeilu, Etsivä Nuorisotyön kehittämishanke sekä Kosken Työpaja

Työikäiset

Työikäisten hyvinvointisuunnitelmaa on aloitettu laatimaan vuonna 2021 ja se valmistui loppu vuonna 2021. Työikäisten hyvinvointisuunnitelma löytyy kunnan kotisivuilta osoitteesta: <https://koski.fi/hyvinvointisuunnitelmat/>

Työikäiset ovat usein ryhmänä se, jolle on vähiten kohdennettujen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpiteitä. Kosken TI kunnassa on kuitenkin toiminut vuosien 2020-2022 ajan työikäisille suunnattu *Liikkuva aikuinen -kehittämishanke*, hankkeen tarkempi kuvaus on tämän raportin sivulla 4. Hankkeessa vuonna 2021 on mm. tehty seuraavia toimenpiteitä:

- Työikäisten hyvinvointisuunnitelmassa liikunnallisen elämäntavan huomioiminen ja erilaisten toimenpiteiden kirjaaminen suunnitelmaan.
- Lisätty yhteistyötä terveydenhuollon henkilöstön kanssa mm. elintapaohjauksen tehostamiseksi ja liikuntaneuvonnan lisäämiseksi.
- Vuoden 2021 aikana oli tarkoitus järjestää hyvinvointimeskut, jonka sisältö rakennettiin valmiiksi jo vuonna 2020. Messut koitetaan toteuttaa hankevuonna 2022 syksyllä mikäli rajoitukset sallivat.
- Videoiden toteutus 2021: matalankynnyksen liikuntapaikkavideot (ulkoilu-alue Hevonlinna - julkaistu kotisivuilla ja somekanavilla: <https://koski.fi/hevonlinnan-ulkoilukeskus/> ; Urheilupuisto ja Liikuntahalli- julkaistaan tammikuussa 2022
- Kaksi matalankynnyksen liikuntaryhmää 2021: Asahi ja matalankynnyksen tanssiryhmä (toimineet koronarajoitusten vuoksi osittain ulkona) Lisäksi syksyllä 2021 kokeiltu uutta matalankynnyksen ryhmää - nimi: Roller tunti -Liikuntapalveluiden ja hankkeen tiedotusta tehostettu somessa sekä kaikkiin kotitalouksiin 3 krt. jaetussa kuntatiedotteessa. Sekä maksuttomat koulutukset liikunnanohjaajille.
- Matalankynnyksen liikuntamuoto: Helpon Pickleball-pelin hankinta liikuntapalveluille sekä Pickleball - peliesittely/lajikokeilu 20.11.2021.
- Hyvinvointiryhmä työikäisille syksy 2021 (tapaamiset kerran viikossa yht. 12 krt.) mukana 4 osallistujaa, joista vain kolme kävi ryhmän loppuun.
- Kuntosalikortit hyvinvointiryhmäläisille -Liikuntaneuvonnan yksilöohjaukset hyvinvointiryhmäläisille.
- Tarjottu työikäisille omaishoitajille perhepäivä Liedossa Zoolandiassa yhteistyössä Loimaan seudun OmaisOivan kanssa.



-Yhteistyön lisääminen Kosken TI kunnan työpajan kanssa ja mm. työpajalaisten virkistyspäivä kesäkuussa 2021.

-Maksuton porrasjuoksukoulu 7.10.2021.

-Maksuton terveystarkastustapahtuma 20.11. -Ravitsemusluento lapsiperheille (Martat) 30.11.2021 -Tarjottu maksutonta koulutusmahdollisuutta kaikille liikunnanohjaajille ja vertaisohjaajille.

-Hankkeen alussa aloitettiin liikuntavälinelainaamon rakentaminen kunnan kirjaston yhteyteen, josta ihmiset saavat määrääjäksi lainata liikuntavälineitä. Nimeksi tälle toiminnalle tuli Liikuntakirjasto ja siellä on tällä hetkellä lainattavana mm.: askelmittareita, kävelysauvoja, erilaisia tasapainoliikuntavälineitä, kahvakuulia, lumikenkiä ja retkiluistimia. Liikuntakirjaston välineitä on lainattu etenkin nyt korona-aikana todella hyvin. Liikuntakirjaston välinehankinnat 2021: minigolf mailat ja pallot, tennismailat, pallot ja tasapaino- ja joogavälineitä.

-Kerätty tietoa palvelukyselyn avulla. Lisäksi kerätty tietoa kyselyiden ja haastatteluiden avulla hyvinvointiryhmään osallistuneiden toiveista ja tarpeista. Tavoitteena löytää uusia liikuntamuotoja vasta aloittaville ja niille, jotka kaipaavat pitkään liikuntataukoon ohjattua liikuntastarttia. Lisäksi selvitetty millaisia sisältöjä hyvinvointiluonnoille, -ryhmiin ja/tai matalankynnyksen liikuntaryhmiin kaivattaisiin.

Ikäihmiset

Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelmaa on aloitettu laatimaan vuonna 2021 ja se valmistui loppu vuonna 2021 ja se löytyy kunnan kotisivuilta osoitteesta: <https://koski.fi/hyvinvointisuunnitelmat/>

Kosken kunnassa on toiminut vuonna 2021 Ikäliikkuja -kehittämishanke ja keskeisimpinä tuloksina vuonna 2021 voidaan pitää:

-Terveystarkastusten työntekijöiden kanssa on jatkettu yhteistyötä liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen parantamiseksi kunnassa. Koulutuksia ei ole järjestetty mutta niiden tarvetta on kartoitettu yhteistyössä henkilöstön kanssa.

-Neuvottelut vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta on käyty kolmannen sektorin kanssa. Uusia toiminta ideoita on syntynyt ja niiden toteutusta voidaan kokeilla, kun rajoitustoimia puretaan.

-Matalan kynnyksen elintapa-/liikuntaryhmät ikäihmisille. Matalan kynnyksen tanssiryhmä on käynnistynyt syksyllä 2020, kävijöitä on ollut vuonna 2021 keskimäärin 12–25 henkilöä/kerta. Ryhmä oli maksuton kaikille yli 65-vuotiaille.



- Haastatteluiden pohjalta toivottiin ikäihmisten kuntosaliopastusta ja helppoa jumppaa/ venyttelyä, näitä on pyritty tarjoamaan vuoden 2021 aikana, kaikki toiminta maksutonta yli 65-vuotiaaille.
- Liikunnanohjaajille tarjottiin maksutonta koulutusta ikäihmisille suunnattujen liikuntaryhmien ohjaamisessa
 - Tasapainovälineitä sisältävät kassit yhteensä 5 kappaletta ovat olleet käytössä kunnan toimipisteissä, joissa ikäihmisten liikumista edistetään: liikuntahalli, yhdistystalo (kokoontuu erilaisia liikunta ja elintaparyhmiä), fysioterapiayksikkö, kirjasto (vapaasti lainattavissa liikuntakirjastosta) sekä vapaa-aikatoimi. Kassit sisältävät mm. tasapainotyyny, tasapainopatjat, tasapainolaudat, kuminauhat (eri vahvuuksia), MVS-nystyräpallot, tasapainosiilit, pehmeät jumppamatot ja hierontarullat.
- +65-vuotiaiden hyvinvointiryhmät: kevät ja syksy (2 ryhmää), sis. 10 ryhmätapaamiskertaa, ryhmäläisten alku- ja lopputestaus, alku- ja loppukyselyt sekä kuntosalikortit ryhmäläisille sekä henkilökohtainen harjoitusohjelma.
- geronomi opiskelijan opinnäytetyö hyvinvointiryhmän toiminnasta, työ löytyy osoitteesta: <https://www.theseus.fi/handle/10024/505956> - opinnäytetyön esittelytilaisuus 6.10.2021 hyvinvointiryhmälle, hyvinvointilautakunnalle, Jorylle, sekä kunnanhallituksen ja -valtuuston puheenjohtajille sekä muille keskeisille toimijoille.
- omaishoitajien hyvinvointipäivä 11.5.2021 -omaishoitajayhteistyöryhmän tapaamiset 6 krt vuodessa, mukana sosiaali- ja terveys- ja hyvinvointipalvelut, Loimaan Seudun Omaiset ja Läheiset ry. sekä SPR.
- Omaishoitajien hyvinvointipäivä 22.11.2021 -omaishoitajien digikokeilun suunnittelu yhteistyössä Loimaan Seudun Omaisoivan ja kirjaston kanssa.
- Koulutuksia tarjottu sosiaali- ja terveyden huollon sekä liikuntapalveluiden henkilöstölle.
- Uniluento kirjastolla 19.10.2021.
- Ravitsemusluento ikäihmisille ja omaishoitajille (Martat) 16.12.2021.
- Yhdistysillat kolme kertaa vuonna 2021.
- Alueelliset Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot.



Omaishoitajat

Koronapandemian aikana perustettu Omaishoidon yhteistyöryhmä toimii kunnan eritoimijat sekä kolmassektori. Vuoden 2021 aikana järjestettiin kaksi omaishoitajille suunnattua hyvinvointipäivää. Hyvinvointipäivät pitivät sisällään mm. hierontaa, kasvo- ja jalkahoitoja, kampausta tai päähierontaa sekä henkilökohtainen keskustelu Loimaan Seudun Omaishoidon työntekijän kanssa omista voimavaroista ja mahdollisesta tuen tarpeesta. Pitkin vuotta niin omaishoitajien hyvinvointipäivillä kuin myös yhteistyöryhmän kesken tuli viestiä siitä, että omaishoitajat ovat todella uupuneita ja tarvitsevat vapaata hoitotehtävistä. Valitettavasti kunnan tarjoamat hoitojärjestelyt onnistuivat vain vaihtelevasti. Vuoden 2022 aikana olisi suositeltavaa etsiä vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa omaishoitajien vapaita kuten ostopalveluna hankittavat palvelut jne.

Yhdistykset ja seurat

Yhteistyö yhdistysten ja seurojen kanssa on entisestään tiivistynyt vuoden 2021 aikana, jolloin mm. vapaaehtoistyön merkitys korostui ja sai lisää näkyvyyttä myös Kosken TL kunnassa. Korona-ajan vaikutukset näkyivät kaikissa ikäryhmissä ja paikalliset yhdistykset ja seurat olivatkin tukemassa kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä myös näiden uusien haasteiden edessä. Erilaisia uusia toimintamalleja ja virikkeitä rakennettiin yhdessä ja yhteisön merkityksellisyys korostui vahvasti. Yhdistysten ja seurojen merkitystä ei voida liikaa korostaa myöskään tulevaisuudessa, jolloin uusien hyvinvointialueiden myötä kunnan vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi korostuu ja kunta tarvitsee rinnalleen vahvasti tukea kolmannelta sektorilta.

Loppusanat

Vuosi 2021 oli kokonaisuudessaan haastava, erilainen ja täynnä muutoksia. Tämä aaltoileva tilanne asetti myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyölle uusia haasteita, kaikki ei mennyt niin kun oli suunniteltu, mutta uusia hyviäkin toimintamalleja ja käytäntöjä pääsi syntyään. Kokonaisuutena voidaan todeta, että vuodesta selvitettiin monenlaisten haasteiden keskellä ja monta uutta kokemusta rikkaampana.

Koskella 7.6.2022 Katri Honkala, hyvinvointikoordinaattori

