



VIREÄSTI KAAKOSSA –HANKE 2015

Toiminta-alue: Etelä-Karjala ja Kymenlaakso

Vireästi Kaakossa –hankkeessa tuetaan ikäihmisten arkielämää ja vahvistetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tavoitteena on, että ikäihmiset voisivat asua mahdollisimman pitkään omissa kodeissaan omatoimisuuden säilyttäen. Hanketta toteutetaan Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson kuntien alueella

Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat omaishoitajat (erityisesti miehet), eläkeläisyhdistysten jäsenet, sairaus- ja vammaisyhdistysten seniorijäsenet (esim. reuma-, diabetes-, muisti- ja allergiayhdistykset) sekä ikääntyneet maahanmuuttajat.

Hankkeessa toteutetaan luentoja, ruoanvalmistuskursseja, neuvonnallisia kotikäyntejä sekä joukkoneuvontatapahtumia.

Luentojen aihealueita:

Ikääntyvien ravitsemus, raha-asiat ja talousneuvonta, kotivara osana omatoimista varautumista, kodinhoito ja kodin turvallisuus.

Arkiruokakurssit:

Terveellinen ja edullinen ruoanvalmistus.

Neuvonnalliset kotikäynnit

Neuvonta on ohjauksellista kotitalousneuvontaa, johon ikäihminen osallistuu itse aktiivisesti. Neuvonta kohdentuu ikääntyneiden terveelliseen ravitsemukseen ja monipuolisuuteen sekä ateriarhythmin huomioimiseen osana hyvinvointia.

Joukkoneuvontatapahtumat

Osallistutaan erilaisiin tapahtumiin havainnollistamalla neuvonta-aiheita.

Vapaaehtoistoimijoiden koulutus

Koulutetaan marttajärjestön vapaaehtoistoimijoita senioritukimarttoiksi. Senioritukimartat toimivat ikäihmisten voimaannuttajina, antavat aikaa yhteiseen hyvään ja toimivat apuna neuvontatilaisuuksissa.

Lisätietoja hankkeesta:

Toiminnanjohtaja Tuija Valjakka, puh. 010 838 5658 tai tuija.valjakka@martat.fi

Kurssien, luentojen ja kotikäyntien tiedustelut ja varaukset:

Erikoisneuvoja, KtaO Päivi Jukkara, puh. 010 838 5684 tai paivi.jukkara@martat.fi

