

# Polkumalli ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen

## Varhaisen vaiheen tapahtuma

Eläkkeelle jäämisen jälkeen järjestettävä avoin tapahtuma

**Teema: ”Pidä itsestäsi huolta”**

**Kunta- ja yhdistyslähtöinen avoin tapahtuma.**

### SISÄLTÖ

- Terveystemat/ ennaltaehkäisy (FINGER, ennaltaehkäisevä päihdetyö & psyykinen hyvinvointi)
- Osallistumismahdollisuudet alueella (mm. vapaaehtoistoiminta)
- Tulevaisuuden ennakointi/ varautuminen
- Tietoa/ tarjotin olemassa olevista palveluista, osallistumistahoista ym.
- Yhtenäinen materiaali ja tiedotus

- Mukana mm. kunta, hva, järjestöjä, vapaaehtoisia...

## Hyvinvointipäivät 75v

**Hyvinvointialue lähtöinen tapahtuma**

(yhteistyössä asiakasohjaus, terveyspalvelut ym.)

Mukana kunta, järjestöt, vapaaehtoiset, oppilaitokset

**FINGER-teemapisteet:**

- **Liikunta**
- **Ravitsemus**
- **Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät hallintaan**
- **Kognitiivinen aktiivisuus**
- **Sosiaalinen aktiivisuus**

- Yhtenäinen materiaali ja tiedotus
- Ehkäisevään päihdetyöhön, mielen hyvinvointiin, omaishoitajuuteen, talousneuvontaan & lähisuhdeväkivaltaan liittyviä asioita/ materiaalia teemapisteille.

Mukana mm. apteekit, kirjastot, kansalaisopistot, Mikädigi-hanke/ Järjestöitalo (vertaisohjaajia), vapaaehtoisia...

Ohjaus  
tarvittaessa  
esim.  
Ikäneuvolaan  
tai muistin  
tutkimuksiin