

MYNÄMÄKI

Hyvinvointifoorumi
21.9.2023

Hyvinvointifoorumi 19.4.2023 klo 17.30-19.30

Ohjelma:

- Kunnanjohtaja Carita Maisilan tervehdys
- Hyvinvointifoorumi 19.4.2023 kuulumiset ja jälkimainingit
- Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025 hyvinvointifoorumin näkökulmasta. Ryhmätyöskentely. Tulokset diasarjassa
- Ikäihmisten palvelut Mynämäessä
- Ajankohtaiset

HYVINVOINTISUUNNITELMA 2023-2025

Tavoite: 3:n sektorin toimijoiden, seurakunnan ja kunnan välisen yhteistyön lisääminen.

Toimenpiteet	Vastuu Resurssit	mittarit	Hyvinvointifoorumin pohdinnat ja ehdotukset 21.9.2023
Hyvinvointifoorumin toiminnan kehittäminen	Kunta 3.sektori Muut toimijat	Toimintamalli Kokoontuu 2 kertaa vuodessa	
Järjestötoiminnan tukeminen	Kunta; vapaa-aika, tekninen, kh	Oikein mitoitettut avustusjärjestelmät yhdistyksille Liikunta- ja toimintaolosuhteet	- tilojen varaukset nähtäville verkkosivuille - käytössä olevin tilojen listaus verkkosivuille - uimahallin tulevaisuuden tukeminen
Laaja-alaista yhdistystoimintaa			- Mynämäen kylien tilanne? Kylien ja keskustan välistä yhteistyötä tulisi lisätä - Kylien alueelle haluttaisiin enemmän toimintaa/palveluja - Eri yhdistysten mainostus toisi eri toimijoita kuntalaisille tutummaksi - Pyörätie keskustan ja Tarvaisten välille, jotta pystyisi liikkumaan pyörällä keskustan suuntaan. - Tämä tuli esille hyvinvoinnin näkökulmasta puhuttaessa. - Julkinen lista, josta nähtävillä kaikki toimijat, jotka kunnan alueella järjestävät toimintaa - Vapaaehtoisten koulutus esim. ”kyläavustava” (spr, ystävätoiminta), VPK/SPR ea-toiminta - Osa-aikaiset työkykyiset rekrytoidaan yhdistystoimintaan
Kunnan ja järjestöjen yhteiset tapahtumat		Kunnan viralliset juhlat mm. Itsenäisyyspäivä ja Kaatuneitten muistopäivä; yhteistyössä kolmannen sektorin ja seurakunnan kanssa.	- Tapahtumia on kunnan alueella mukavasti - Mainostusta voisi lisätä - Toiveena ja tarpeellisena tapahtumana nousi esille perheille suunnattu luentotilaisuus, jossa - puhuttaisiin ruokailun ja hyvinvoinnin lisäämisestä lapsiperheissä. Ideoita, vinkkejä ja vertaistukea arjen pyörittämiseen.

Muita esille nousseita ajatuksia/ideoita:

- Kunnan alueella voisi toimia yleinen avoin ruokala/ruokapaikka, jossa esim kunnassa asuvat ikäihmiset voisivat käydä syömässä ja ostamassa halutessaan myös kotiin edullisemmin terveellistä kotiruokaa (vertaa kunnan terveyskeskuksen yhteydessä aikanaan toiminut ruokala).
- Voisiko kouluista jäävää hävikkiruokaa hyödyntää?

Kunnan toimi: esitetty huomio ruokahävikistä on toimitettu teknisentoimen ruokapalvelupäällikölle arvioitavaksi.

Voimaa Vanhuuteen -ohjelma

- Ohjelman päämääränä on edistää kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä ja itsenäistä selviytymistä terveystieteiden avulla.
(voimaavanhuuteen.fi)
- Mynämäen kunta valittu tänä vuonna mukaan ohjelmaan.



Wertaisliikuttaja

- Wertaisliikuttajat ohjaavat erilaisia ikääntyvien matalan kynnyksen ryhmiä ja toimivat avustajina ja tsemppareina muille ikääntyneille.
- Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen; kuka tahansa liikunnasta kiinnostunut ikäihminen voi kouluttautua ohjaajaksi



Puheenaiheeksi:

- Ikäihmisille suunnatut vapaa-ajan toiminnot:
- Mitä meillä on?
- Mitä meillä tulisi olla?

Tehdään iästä numero



Vanhustenviikko 1.–8.10.2023

VANHUSTEN VIIKON TAPAHTUMAT MYNÄMÄESSÄ

Ma 2.10 Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta

- Klo 10.30-12.30 Ikäihmisten testipäivät Hani-Hallilla (Liikuntatoimi)
- Klo 14-15 Kantele-oppitunti. Tule kokeilemaan miltä tuntuu soittaa kanteletta. (Mynämäen kirjasto)

Ti 3.10 SeniorSurf - digitalisaatio ja teknologia

- Klo 12-17 Digipäivä pääkirjastossa. Esittelyssä Vaski-verkkokirjasto, e-kirjat ja e-lehdet. (Mynämäen kirjasto)

KE 4.10 Luovuus

- Klo Taidetyöpaja ja kirjavierailu tai lauluilta (Mynämäen kirjasto)
- Klo 13-15 Vanhustenviikon juhla, Mynämäen Vanhusneuvosto (Seurakuntatalo)

TO 5.10 Ulkoilu

- Klo 10-11 Seniori-reippailu keskustan alueella. Kävelysauvoja lainattavissa uimahallilta. Kokooneminen uimahallin edessä. (Liikuntatoimi)
- Klo Vanhustenviikon konsertti, Mynämäen seurakunta (Seurakuntatalo)

PE 6.10 Ravitsemus, elintavat ja liikunta

- Klo 10-13 Liikunnallinen aamupäivä Asmandiassa. Aamupäivän vetreyttävä jumppa, ulkopelejä, ulkokuntolaitteisiin tutustumista ja mukavaa yhdessäoloa makkaranpaiston ja nokipannukahvin lomassa. (Liikuntatoimi)
- Klo 14-16 Virtuaalivesijumppa-laitteen esittely/opastus.

Ilmainen sisäänpääsy seniori-ikäisille klo 13.30-15.30. (Mynämäen uimahalli)



La 20.9.2024 klo 11–14
Mynämäen lukio & vanha yhteiskoulu

Harrastus- ja hyvinvointimessut



Harraste- ja hyvinvointimessut tuovat tammikuun lauantaihin liikuntaa, kulttuuria, hauskaa tekemistä ja paljon muuta!

Näytteilleasettajina on joukko Nousiaisten, Maskun ja Mynämäen alueen hyvinvointitoimijoita, ja ohjelmassa on tietoiskuja, musiikkia, luentoja ja messutunnelmaa koko perheelle.

Vapaa pääsy, lämpimästi tervetuloa mukaan!

Ilmoittaudu näytteille asettajaksi:
<https://link.webropol.com/s/harrastemessut24>

MYNÄMÄKI

- <https://link.webropol.com/s/olosuhdekysely2023>