



## Sisällys

IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMENPIDESUUNNITELMA V. 2023–2025.....	1
1. Johdanto.....	3
2. Lahden väestöennuste.....	4
3. Ikääntyneen väestön sosiaali- ja terveystalvet.....	4
3.1. Ikääntyneen väestön säännöllisten sosiaali- ja terveystalveten käyttö.....	4
3.2. Sosiaali- ja terveystalveten järjestäminen ja tuottaminen .....	6
4. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan tehtävä.....	6
5. Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet ja toimenpiteet.....	8
5.1. Sivistyksen palvelualue .....	9
5.1.1. Kirjasto- ja tietotalvet .....	9
5.1.2. Liikuntatalvet .....	9
5.1.3. Kulttuuritalvet .....	10
5.1.4. Museo.....	11
5.1.5. Kaupunginteatteri.....	12
5.1.6. Kaupunginorkesteri .....	12
5.1.7. Wellamo-opisto .....	13
5.1.8. Osallisuus ja hyvinvointi .....	14
5.1.9. Lukiokoulutus .....	16
5.1.10. Perusopetus.....	16
5.1.11. Nuorisotalvet.....	17
5.2. Kaupunkiympäristön palvelualue .....	18
5.2.1. Asuminen .....	19
5.3. Konsernihallinto.....	20
5.3.1. Palvelutori .....	20
6. Vanhusneuvoston linjauksia ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen .....	21
7. Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin seurantaindikaattorit .....	23
Yhteenveto, seuranta ja arviointi.....	27
Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelman laatijat .....	28
Liite 1. Lahden kaupungin liikuntatalvetuiden eläkeläisliikunnan palvelutarjonta.....	24

## 1. Johdanto

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) määrittää kunnan eri toimialojen yhteiseksi tehtäväksi laatia suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Suunnitelma on osa kunnan strategista johtamista ja suunnittelua ja siinä tulee painottaa itsenäisyyttä tukevaa, kuntoutuksellista näkökulmaa. Suunnitelman tulee sisältää arvio ikääntyneen väestön hyvinvoinnista sekä toimenpiteet, jolla suunnitelmassa esitetyt ikääntyneiden hyvinvointia edistävät tavoitteet toteutetaan. Kunnan tulee ottaa suunnitelma huomioon valmisteltaessa ikääntyneen väestön asemaan ja iäkkäiden henkilöiden tarvitsemiin palveluihin vaikuttavaa kunnan päätöksentekoa ja kuntalaissa tarkoitettua talousarviota ja -suunnitelmaa.

Päijät-Hämeen maakunnan suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi 2021–2025 valmistui marraskuussa 2021. Lahden kaupungin ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelma 2023–2025 pohjautuu maakunnalliseen suunnitelmaan. Suunnitelma sisältää katsauksen Lahden väestöennusteeseen ja ikääntyneiden määrän kehitykseen, ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöön, tavoitteet ja toimenpidesuunnitelman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi kunnan eri tehtävissä, vanhusneuvoston toimenpidelinjaukset sekä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin seurantaindikaattorit.

Ikääntyneen väestön tukemiseksi laaditun suunnitelman lisäksi valtuustolle on valmisteltava kerran valtuustokaudessa laaja hyvinvointisuunnitelma. Jatkossa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelma yhdistetään kaupunkitasoiseen hyvinvointisuunnitelmaan vuodesta 2026 alkaen. Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet sekä määriteltävä niitä tukevat toimenpiteet. Kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi kunnan on tehtävä yhteistyötä muiden kunnassa toimivien julkisten tahojen sekä yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Suunnittelussa tulee huomioida laaja-alaisesti terveyden ja hyvinvoinnin eri osa-alueet ja arvioida ratkaisujen vaikutuksia väestön terveyteen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin.

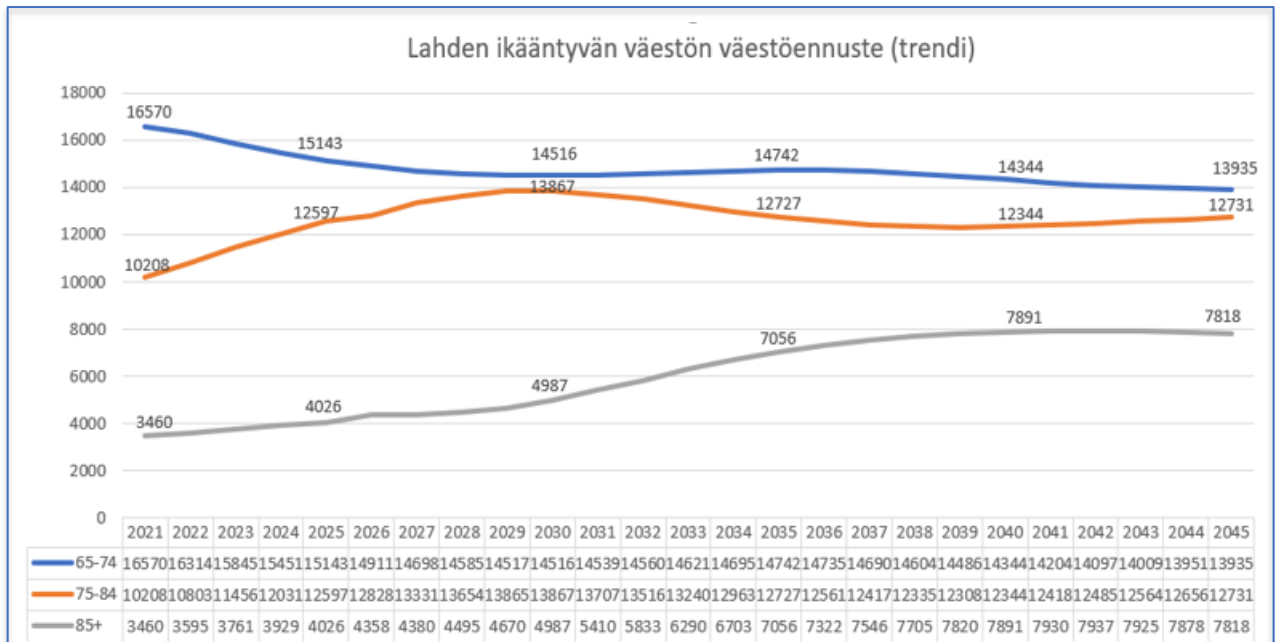
Lahden väestö ikääntyy nopeasti. Vuonna 2021 65–74-vuotiaiden prosenttiosuus väestöstä oli 13,8 ja yli 75-vuotiaiden prosenttiosuus väestöstä oli 11,4. Ikääntyneiden palveluihin liittyvässä suunnittelutyössä on keskeistä kiinnittää huomiota ikääntyneille suunnattujen palveluiden laatuun ja riittävyyteen. Lahden kaupungin ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnitelmassa on kuultu vanhusneuvostoa ja eri alojen asiantuntijoita sekä tarkasteltu monipuolisesti erilaisia hyvinvoinnin ja osallisuuden indikaattoreita. Väestön ikääntyessä kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimien merkitys korostuu entisestään ja kuntalaisten osallisuutta tulee vahvistaa.

Tämän toimenpidesuunnitelman keskeisin tavoite on tukea laaja-alaisesti ikääntyneen väestön hyvinvointia ja terveyttä, jotta he voisivat asua mahdollisimman pitkään omissa kodeissaan toimintakykyisinä ja osallisina ympäröivään yhteiskuntaan.

## 2. Lahden väestöennuste

Väestö ikääntyy koko Päijät-Hämeessä voimakkaasti. Lahden väestöennusteen mukaan 75–84 -vuotiaiden määrä on kääntynyt merkittävään kasvuun vuonna 2020. 75–84 -vuotiaiden määrä kasvaa Lahdessa noin 3000 henkilöllä vuodesta 2022 vuoteen 2030 mennessä. Jyrkimmin pidemmällä aikavälillä kasvaa yli 85-vuotiaiden lahtelaisten määrä nousun ollessa noin 3500 henkilöä vuoteen 2035 mennessä (Kuva 1). Vuonna 2021 65 vuotta täyttäneitä oli 25,2 % ja 80 vuotta täyttäneitä 6,4 % Lahden väestöstä. Suurten kaupunkien välisessä vertailussa molempiin ikäluokkiin kuuluvia oli Lahdessa kolmanneksi eniten.

[65 ja 80 vuotta täyttäneet, % väestöstä \(suurten kaupunkien välinen vertailu\)](#)



Kuva 1. Lahden oma väestöennuste (28.10.2022 Jesse Marola).

## 3. Ikääntyneen väestön sosiaali- ja terveystalut

### 3.1. Ikääntyneen väestön säännöllisten sosiaali- ja terveystalujen käyttö

Maakunnallisena tavoitteena (Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi 2021-2025, Päijät-Sote) on, että ikääntyneet voivat asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Palvelurakennetavoitteet yli 75-vuotiaiden osalta vuoteen 2025 mennessä ovat:

- Kotona asuvien yli 75-vuotiaiden osuus on 94 %
- Säännöllisen kotihoidon piirissä on enintään 10 % yli 75-vuotiaista
- Palveluasumisen (vuodesta 2023 alkaen yhteisöllisen asumisen) piirissä on 2–3 % yli 75-vuotiaista
- Omaishoidon tuen piirissä on vähintään 3 % yli 75-vuotiaista
- Tehostetussa palveluasumisessa (vuodesta 2023 alkaen ympärivuorokautisessa palveluasumisessa) on 6 % yli 75-vuotiaista

Lahdessa valtaosa ikäihmisistä asuu omissa kodeissaan ilman säännöllisiä palveluita. Taulukkoon 1 on koottu säännöllisten sosiaali- ja terveystalujen palvelujen piirissä olleen ikääntyneen väestön osuudet vuosina 2016–2020/2021. Alla olevan linkin kautta sosiaali- ja terveystalujen käyttöä voi tarkastella suhteessa suurten kaupunkien ja koko maan tilanteeseen.

[Ikäihmisten säännöllisten sosiaali- ja terveystalujen käyttö](#)

Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelma 2023-2025  
14.12.2022

	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet, % vastaavanikäisestä väestöstä	91,8	92,9	91,9	92,9	93,4	93,5
Kotona asuvat 85 vuotta täyttäneet, % vastaavanikäisestä väestöstä	83	84,8	82,5	84,4	85	84,7
Säännöllisen kotihoidon 65 vuotta täyttäneet asiakkaat, % vastaavanikäisestä väestöstä	6,4	6,8	5,5	5,4	5,2	
Säännöllisen kotihoidon piirissä olleet 75 vuotta täyttäneet asiakkaat, % vastaavanikäisestä väestöstä	12,7	13,3	10,9	10,4	9,6	
Ikääntyneiden tavallisen palveluasumisen 65 vuotta täyttäneet asiakkaat 31.12., % vastaavanikäisestä väestöstä	0,2	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3
Ikääntyneiden tavallisen palveluasumisen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat 31.12., % vastaavanikäisestä väestöstä	0,4	0,3	0,3	0,4	0,6	0,5
Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen 65 vuotta täyttäneet asiakkaat 31.12., % vastaavanikäisestä väestöstä	3,6	3,2	3,7	3,4	3,3	3,3
Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen 75 vuotta täyttäneet asiakkaat 31.12., % vastaavanikäisestä väestöstä	7,5	6,9	7,7	6,9	6,5	6,4
Omaishoidon tuen 65 vuotta täyttäneet hoidettavat vuoden aikana, % vastaavanikäisestä väestöstä	2,2	2,1	1,9	1,9	1,8	1,7
Omaishoidon tuen 75 vuotta täyttäneet hoidettavat vuoden aikana, % vastaavanikäisestä väestöstä	3,8	4,9	3,5	3,4	3	2,8
Terveyskeskusten 65 vuotta täyttäneet pitkäaikaisasiakkaat 31.12., % vastaavanikäisestä väestöstä	0,3	0,1	0,1	0	0	
Terveyskeskusten 75 vuotta täyttäneet pitkäaikaisasiakkaat 31.12., % vastaavanikäisestä väestöstä	0,6	0,2	0,2	0,1	0,1	

Taulukko 1. Ikääntyneiden säännöllisten sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö Lahdessa vuosina 2016-2020/2021 (Sotkanet).

**Vuonna 2021 Lahdessa:**

- Kotona asui 75 vuotta täyttäneistä 93,5 %, mikä on neljänneksi eniten suurten kaupunkien välisessä vertailussa (koko maa 92,6 %). Tulos jää hieman maakunnallisen tavoitetason (94 %) alle.
- Kotona asui 85 vuotta täyttäneistä 84,7 %, mikä on kolmanneksi eniten suurten kaupunkien välisessä vertailussa (koko maa 83,5 %).
- Tavallisen palveluasumisen piirissä 65 vuotta täyttäneistä oli 0,3 %, mikä on kolmanneksi vähiten 11 kaupungin välisessä vertailussa (koko maa 0,4 %)
- Tavallisen palveluasumisen piirissä 75 vuotta täyttäneistä oli 0,5 %, mikä on neljänneksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa (koko maa 0,7 %). Maakunnallinen tavoitetaso (2-3 %) saavutetaan.
- Tehostetun palveluasumisen piirissä 65 vuotta täyttäneistä oli 3,3 %, mikä on neljänneksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa, samalla tasolla Oulun kanssa (koko maa 3,4 %).
- Tehostetun palveluasumisen piirissä 75 vuotta täyttäneistä oli 6,4 %, mikä on viidenneksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa (koko maa 6,7 %). Maakunnallista tavoitetasoa (6 %) ei saavutettu.
- Omaishoidon tuen 65 vuotta täyttäneitä asiakkaita oli 1,7 %, mikä oli toiseksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa, samalla tasolla Vantaan kanssa (koko maa 2,7 %).
- Omaishoidon tuen 75 vuotta täyttäneitä asiakkaita oli 2,8 %, mikä kolmanneksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa (koko maa 4,6 %). Maakunnallista tavoitetasoa (vähintään 3 %) ei saavutettu.

**Vuonna 2020:**

- Säännöllisen kotihoidon piirissä 65 vuotta täyttäneistä oli 5,2 % ja 75 vuotta täyttäneistä 9,6 %, mikä oli molemmissa ikäryhmissä toiseksi vähiten suurten kaupunkien välisessä vertailussa (koko maa 8,4 % ja 15,9 %). Maakunnallinen tavoitetaso (enintään 10 %) 75 vuotta täyttäneiden osalta saavutetaan.
- Terveyskeskusten 65 vuotta täyttäneitä pitkäaikaisasiakkaita oli 0 % ja 75 vuotta täyttäneitä pitkäaikaisasiakkaita 0,1 %, eli saman verran kuin koko maassa keskimäärin.

### 3.2. Sosiaali- ja terveystalvelujen järjestäminen ja tuottaminen

Lahdessa sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämis- ja tuottamisvastuu on siirtynyt Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymälle 1.1.2017 alkaen. Lahden kaupunki on seurannut ja käynyt säännöllisesti neuvotteluja hyvinvointiyhtymän eri toimialojen kanssa talvelujen saatavuudesta ja laadusta. Aikaisemmin vuosittain laaditussa talvelusopimuksessa on määritelty keskeiset tavoitteet eri yhteistyön yhdyspinoille hyvinvointiyhtymän ja kaupungin toimijoiden välille. Yhdyspintojen ja niiden toimivuuden merkitys korostuu sekä sosiaali- ja terveydenhuollon tavoitteiden että kuntien hyvinvoinninedistämistehtävän näkökulmasta. Talvelutarpeiden moninaisuus ja ennakoimattomuus edellyttävät moniammatillista, organisaatorajat ylittävää yhdessä tekemistä sekä kuntalaislähtöistä ja asiakasymmärrykseen perustuvaa seurantaa, ohjausta ja johtamista.

Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä on järjestänyt ikääntyneen väestön sosiaali- ja terveystalvelut Lahdessa vuosina 2017–2022. Sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämis- ja tuottamisvastuu siirtyy Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle 1.1.2023. Samanaikaisesti sote-talvelujen rahoitus siirtyy kunnilta valtiolle. Sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten kasvun hillitseminen edellyttää jatkossakin kaupunkilaisten hyvinvoinnin ja osallisuuden tuloksellista edistämistä sekä toimivia talveluketjuja kaupungin ja hyvinvointialueen välillä.

Ikääntyneen väestön talveluiden kuvaukset löytyvät Päijät-Soten sivuilta [Ikääntyneiden talvelut ja kuntoutus - Päijät-Sote \(pajjat-sote.fi\)](#).

Sote-uudistuksen yhteydessä kunnille on suunniteltu otettavan käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin (Laki kunnan perustalvelujen valtionosuudesta § 15). Vuonna 2023 Lahden arvioidaan saavan noin 2,3 M € [HYTE-kertoimeen](#) perustuvaa valtionosuutta. Yksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tuloksellisuutta kuvaava tulosindikaattori, jolla on vaikutusta valtionosuuden suuruuteen, on kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä.

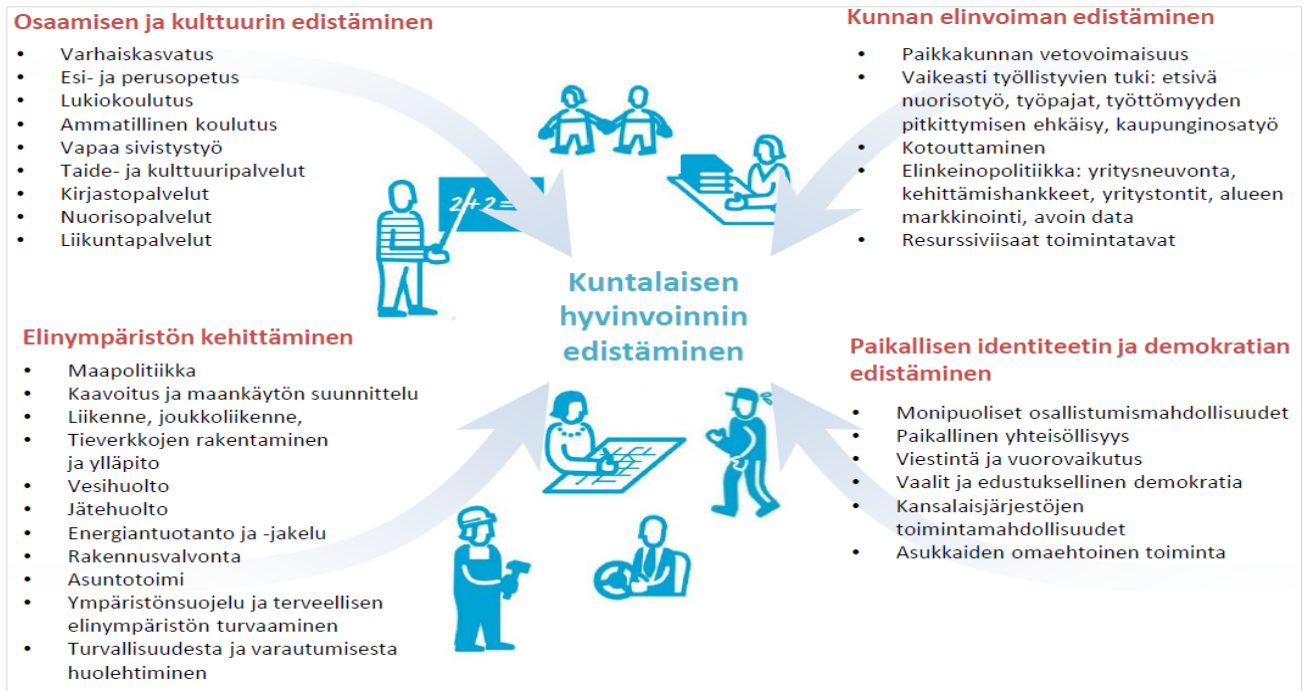


## 4. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan tehtävä

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jonka tarkoituksena on hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen. Se on tietoisista vaikuttamista elinoloihin ja -ympäristöön, talvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen sekä elintapoihin. Osallisuuden kokemus syntyy siitä, että yksilö tuntee kuuluvansa itselleen merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön. Tämä lisää hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja uskoa tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin. Ikääntyneen väestön kotona asumisen ja sujuvan arjen mahdollistamiseksi monet muut talvelut ovat usein merkityksellisempiä kuin sosiaali- ja terveystalvelut. Lue lisää ikääntyneiden kotona asumista tukevista talveluista [ikääntyneiden talveluneuvonnan vuoden 2022 talveluoppaasta](#).

Turvallinen, viihtyisä ja esteetön asuinympäristö, monipuoliset harrastus- ja vapaa-ajanviettomahdollisuudet sekä osallisuus ja yhteisöllisyys mahdollistavat osaltaan hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämisen. Kaikki kunnan talvelualueet edistävät toiminnallaan ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta. Hyvinvoinnin- ja terveyden edistäminen ei ole erillistä tekemistä, vaan kaikkien yhteinen tehtävä (Kuva 2). Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelman ensisijaisena tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia laaja-alaisessa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.





Kuva 2. Kuntalaisen hyvinvoinnin edistäminen. Kuntaliitto.

Maakunnallista yhteistyötä ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja hyvien käytäntöjen löytämiseksi tehdään kaikkien Päijät-Hämeen kuntien kanssa. Tätä yhteistyötä koordinoi Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä, jatkossa 1.1.2023 alkaen Päijät-Hämeen hyvinvointialue. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tehdään myös yhteistyössä yhdistysten, järjestöjen ja yritysten kanssa. Kaupunki myöntää vuosiaavustuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä osallisuuden lisäämisen käyttötarkoituksiin. Yhdistyksillä ja järjestöillä on mahdollisuus hakea vuosiaavustuksia vuosittain maaliskuussa. Yhteistyökumppaneita ikäihmisten palveluiden järjestämiseen on haettu myös yritystoimijoista, mistä esimerkkinä senioreiden digikinkerit, jotka ovat toimineet menestyksekkäästi jo vuodesta 2018.

Kaupunki toimii kolmannen sektorin yhteistyökumppanina myös hanketyössä ja erilaisissa projekteissa. Esimerkiksi vuosina 2020-2022 toteutetun Omanoloinen arkielo -hankkeen tavoitteena on ikääntyvien ihmisten osallisuuden, tietoisuuden ja elämänhallinnan lisääminen kummitoiminnan avulla sekä yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen. Hankkeessa pyritään siihen, että vapaaehtoistoiminta on osa ikääntyneiden osallisuuden ja kotona selviämisen toimijaverkostoa myös vuoden 2022 jälkeen.

Vanhusneuvosto on vaikuttamistoimielin, jolla on mahdollisuus vaikuttaa kaupungin eri toimialojen toiminnan suunnitteluun. Vanhusneuvosto vaikuttaa niihin toimintoihin, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön palveluiden ja elinolosuhteiden kannalta. Vanhusneuvosto voi tehdä esimerkiksi aloitteita, kannanottoja ja lausuntoja tarkoituksenaan edistää ikäihmisten osallistumista ja vaikuttamista päätöksentekoon. Lisäksi vanhusneuvosto edistää tiedottamista ja viestintää niin, että tieto on kaikkien ulottuvilla. Vanhusneuvosto seuraa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelmaa.

Lahden kaupunki hyväksyttiin kansainväliseen WHO:n Ikäystävällinen kaupunki -verkostoon (WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities) keväällä 2022. Jäsenenä Lahden kaupunki on osa kasvavaa globaalia liikettä, johon kuuluu yhteisöjä ja kaupunkeja, jotka pyrkivät vastaamaan paremmin ikääntyneiden asukkaiden tarpeisiin. Maailmanlaajuisen verkoston jäsenet voivat vaihtaa kokemuksia asiantuntijoiden kanssa ja jakaa hyväksi koettuja käytänteitä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin edistämiseksi.

## 5. Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet ja toimenpiteet

Lahden kaupungin ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpideohjelman ydintavoitteena on ”Lahdessa on turvallista ikääntyä ja elää omannäköistä elämää” (Lahden kaupungin strategia). Maakunnallisen suunnitelman mukaisesti tavoite muutetaan tekemiseksi ja tuloksiksi jakamalla tavoite neljään kehityskärkeen:

- Yksilöllinen ja omannäköinen elämä
- Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen
- Ikääntyneet toimijoina ja voimavarana
- Saavutettavat, oikea-aikaiset ja joustavat palvelut

Kehityskärjistä on muodostettu edelleen kolme tavoitetta ohjaamaan toimenpiteiden laadintaa:

1. Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen
  - esteetön asuminen ja elinympäristö
  - esteettisyys ja vihreys
  - yhteisöllinen asuminen
  - yksinäisyyden ehkäisy
  - yhdenvertaisuus ja tasa-arvo palveluissa
  - elinympäristö kannustaa hyvinvointiin ja päihteettömyyteen
2. Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut
  - toimiva asiakasohjaus ja tarpeiden arviointi
  - yksilölliset ja oikea-aikaiset palvelut, valinnanvapaus
  - matalan kynnyksen ja varhaisen tuen palvelut
  - tietoa helposti saatavilla; digitaaliset palvelut
  - yhden luukun palvelut ja eheä palveluketju
  - kannustus muuttoon sinne, missä on mahdollisuus olla aktiivinen toimija
3. Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana
  - mahdollisuus vaikuttaa kunnan palveluiden ja ympäristön suunnitteluun
  - vertaistuki ja vapaaehtoistyö
  - yhdessä tekeminen ja sitä mahdollistavat tilat
  - koulutusta ikääntyneille esim. digiosaaminen

Lahden kaupungin sivistyksen ja kaupunkiympäristön palvelualueiden sekä konsernihallinnon keskeiset tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja vastuutahot ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi vuosina 2023-2025 on esitetty seuraavissa taulukoissa.





## 5.1 Sivistyksen palvelualue

### 5.1.1 Kirjasto- ja tietopalvelut

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Kirjasto maksuttomana julkisena tilana.</p> <p>Maksuttomat tapahtumat.</p>	<p>Asiakaskäynnit.</p> <p>Tapahtumien ja osallistujien määrä.</p>	<p>Kirjasto- ja tietopalvelut.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	<p>Digitaitojen ja medialukutaidon opastaminen ikääntyneille.</p> <p>Hyvinvointia edistävä yhteistyö muiden toimijoiden kanssa.</p> <p>Kausikorttilainaus madaltaa kynnystä käyttää kaupungin muita palveluja.</p> <p>Kotikirjastopalvelut asiakkaille, jotka ovat estyneitä käymään kirjastossa.</p>	<p>Koulutusten ja osallistujien määrät.</p> <p>Tilaisuuksien määrät.</p> <p>Lainojen määrät.</p> <p>Kotikirjastopalvelu- asiakkaiden määrät.</p>	<p>Kirjasto- ja tietopalvelut.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p>	<p>Erätaukokeskustelut.</p> <p>Kirjaston tilojen tarjoaminen ulkopuolisten järjestämään, esimerkiksi ikääntyneille suunnattuun toimintaan.</p>	<p>Keskustelujen määrät.</p> <p>Tapahtumien määrät.</p>	<p>Kirjasto- ja tietopalvelut.</p>

### 5.1.2 Liikuntapalvelut

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Liikuntapaikkojen peruskorjauksessa huomioidaan esteettömyys.</p> <p>Ulkokuntosalilaitesarjan uusiminen / lisääminen 1-2 kertaa vuodessa. Suunnittelussa huomioitu turvallisuus ja käytettävyys.</p> <p>Avoimet, ilmaiset kuntosaliajat mäkikatsomon kuntosalilla.</p> <p>Ikääntyneiden tapahtumat, kuntotestauspäivät, luennot ja retket.</p>	<p>Palautejärjestelmän kautta saadaan tietoa mm. tilojen toimivuudesta / esteettömyydestä.</p> <p>Toteutuu kyllä / ei</p> <p>Toteutuu kyllä / ei</p>	<p>Liikuntapalvelut.</p> <p>Rakentamisessa ja peruskorjauksissa tiivis yhteistyö liikuntapalveluiden ja tilakeskuksen kesken.</p> <p>Ulkokuntosalilaiteryhmien osalta tiivis yhteistyö liikuntapalveluiden ja viherpalveluiden kanssa.</p> <p>Testipäivän tapahtumassa yhteistyö oppilaitosten kanssa (mm. Pajulahti, Vierumäki, Kansanopisto).</p>

<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	<p>Liikuntatilojen hinnoittelussa eläkeläisliiput alennettuun hintaan. Eläke- ja vammaisjärjestöt huomioitu eri liikuntapaikkojen hinnoittelussa.</p> <p>Liikuntapaikkojen kunnossapito tukee omatoimista liikuntaa mm. laaja latu- ja ulkoilureitistö, ensilumenlatu.</p> <p>Kaupunki järjestää eläkeläisille ja liikuntarajoitteisille liikuntaryhmiä 62 kpl viikoittain eri puolilla Lahtea (4 uimahallia) sekä urheilukeskuksessa (liite 1).</p> <p>Palveluketju: yksilöllinen liikuntaneuvonta Päijät-Soten sisällä (liikuntaneuvoja ostettu PH-Liikunnalta ja Urheilulta). Yksilöllisen liikuntaneuvonnan kautta kootaan ryhmä ryhmäliikuntaneuvontaan, joka on liikuntapalveluiden vastuulla.</p>	<p>Toteutuu kyllä /ei</p> <p>Toteutuu kyllä /ei</p> <p>Järjestettyihin ryhmiin ja tapahtumiin osallistuneiden määrät.</p> <p>Liikuntaneuvonnan tavoitteena on saada uusia asiakkaita 20 % lisää vuosittain. Uudet kävijät tilastoidaan (1/3 ikääntyvää väestöä).</p>	<p>Liikuntapalvelut.</p> <p>Liikuntaneuvonnassa yhteistyö Päijät-Soten ja P-H Liikunnan ja Urheilun kanssa.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p>	<p>Liikuntaystäväkoulutus vapaaehtoistoimijoille, jotka toimivat liikuntakummeina ikääntyneille.</p> <p>Mäkikatsomon liikuntatilan eläkeläis- ja vammaisjärjestöjen ohjaajien / vertaisohjaajien koulutus.</p>	<p>Toteutuu kyllä /ei</p> <p>Toteutuu kyllä /ei</p>	<p>Liikuntapalvelut yhteistyössä Marian kamarin kanssa.</p> <p>Liikuntapalvelut.</p>

### 5.1.3 Kulttuuripalvelut

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Ikääntyneiden palveluasumiseen suunnatut kulttuurivierailut.</p>	<p>Vierailujen määrä.</p> <p>Osallistujamäärät.</p>	<p>Kulttuuripalvelut ja -yhdistykset.</p>

<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	<p>Laaditaan Lahden kaupungin kulttuurihyvinvointisuunnitelma, joka sisältää toimenpide-ehdotukset kulttuurihyvinvoinnin edistämiseksi ja kulttuuripalveluiden saavutettavuuden parantamiseksi. Toimenpiteitä voivat olla esim.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kulttuuriin osallistumisen taloudellisen tuen malli vaikeassa elämäntilanteessa oleville</li> <li>-kulttuurilähetteen malli</li> <li>-kulttuurin palveluohjauksen malli</li> <li>-jokin muu kulttuurihyvinvoinnin toimintamalli</li> </ul>	<p>Kulttuurihyvinvointisuunnitelmatyön yhteydessä valmistuvat mittarit matolan kynnyksen kulttuurin käytön seurantaan / kulttuurihyvinvoinnin toteutumisen seurantaan.</p>	<p>Kulttuuripalvelut.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p>	<p>Avustuksien jakaminen kulttuuri-toimijoille. Ikääntyneet toimijoina ja ikääntyneille suunnattua toimintaa.</p> <p>Lehtiojan palvelukeskuksen toiminta.</p> <p>Mukkulan Toimarin toiminta: esim. kuvataidenäyttelyt ja tapahtumat.</p>	<p>Myönnettyjen avustuksien määrä.</p> <p>Osallistujamäärät, tapahtumien määrät.</p>	<p>Kulttuuripalvelut ja -yhdistykset.</p> <p>Yhdistykset; kaupunki mahdollistaa / rahoittaa.</p>

#### 5.1.4 Museo

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Ikäihmisten retkien ja seniori-iltojen järjestäminen.</p> <p>Museokäynnit yhteisöllisinä tapahtumina.</p>	<p>Järjestettyjen iltojen määrät. Osallistujakyselyt.</p> <p>Eläkeläislippujen määrä.</p>	<p>Museo.</p> <p>Museo.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	<p>Kaikille saavutettavat kohteet ja tilat: esim. hissit ja liuskat. Pyörätuoleja ja istuimia käytettävissä.</p> <p>Museossa käynti lisää tutkitusti hyvinvointia ja elinvuosia. Heikoimmassa asemassa olevat hyötyvät museossa käynnistä eniten.</p>	<p>Palautteiden seuranta.</p> <p>Tyytyväisyyskyselyt ja Museoliiton organisoimat kyselyt.</p>	<p>Museo. Yhteistyössä tilakeskus.</p> <p>Museo.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p>	<p>Ikääntyneiden vapaaehtoisten hyödyntäminen museon toiminnassa, esim. keskusteluoppaat.</p>	<p>Tapahtumien ja vapaaehtoisten määrät.</p>	<p>Museo. Yhteistyössä yhdistykset.</p>

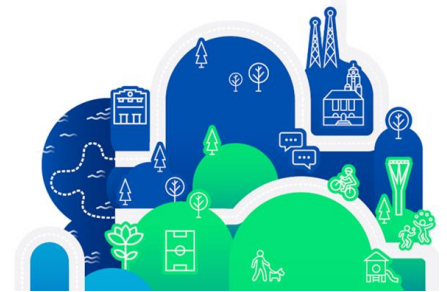
### 5.1.5 Kaupunginteatteri

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Esteettömien tilojen ja saavutettavuuden ylläpitäminen. Direktiivin mukaiset kotisivut.</p> <p>Liikuntarajoitteisen henkilön avustajan / tulkin lipun maksuttomuus.</p>	<p>Toteutuu kyllä / ei</p> <p>Avustajan / tulkin lipujen määrä.</p>	Teatterinjohtaja / teatterin johtoryhmä.
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	<p>Teatterin monipuolinen ja korkeatasoinen ohjelmisto, jota täydennetään vierailuesityksillä.</p> <p>Henkilökohtainen palvelu: lipunmyynti ja ikääntyneiden tukeminen teatterivierailun ajan.</p> <p>Edulliset lipunhinnat. Hyvinvointiliput, joita jaetaan maksutta ikääntyneille.</p>	<p>Ensi-iltojen lukumäärä. Vierailuesitysten lukumäärä.</p> <p>Teatterin oman lipunmyynnin osuus lipunmyynnistä (%). Veteraani- ja eläkeläislippujen määrä.</p> <p>Seurakunnalle annettujen hyvinvointilippujen määrä.</p>	<p>Teatterinjohtaja / teatterin johtoryhmä.</p> <p>Myynti- ja markkinointipäällikkö.</p> <p>Yhteistyössä Lahden seurakuntayhtymä.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p>	Maksuttomat yleisötapahtumat, jotka mahdollistavat osallistumisen kaikille.	Yleisötilaisuuksien lukumäärä.	Teatterinjohtaja / teatterin johtoryhmä.

### 5.1.6 Kaupunginorkesteri

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Päiväkonserttitoiminta: osa konserteista järjestetään valoisaan aikaan.</p> <p>Ryhmämatkojen järjestäminen.</p>	<p>Päiväkonserttien määrä.</p> <p>Ryhmämatkojen määrä.</p>	<p>Kaupunginorkesteri.</p> <p>Yhteistyössä yhdistykset.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	Pienryhmätoiminnan järjestäminen palvelutaloissa.	Pienryhmäkonserttien määrä.	Kaupunginorkesteri.

Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen	Konserttitoiminta, johon ikääntyneet voivat osallistua.	Sibeliustalossa esitettyjen orkesterikonserttien määrä.	Kaupungin-orkesteri.
<b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b>	Osallistavien projektien järjestäminen.	Projektien määrä.	Kaupungin-orkesteri.




### 5.1.7 Wellamo-opisto

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta  <b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b>	Kaikille avoin kurssitarjonta. Lisäksi järjestetään avoimia tapahtumia ja tilaisuuksia.  Opetuksen eettisten ohjeiden laatiminen.  Tilojen esteettömyyden ja verkkosivujen saavutettavuuden ylläpitäminen.	Opetustuntimäärä.  Tavoitteena 31.7.2023 mennessä.  Verkkosivujen kävijämäärä.	Wellamo-opisto.  Wellamo-opisto.  Wellamo-opisto.
Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen  <b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b>	Aktivoivan toiminnan kehittäminen, esim. digineuvonta, afaatikot, Elämäni Eläkevuodet, Eloisa-ryhmä.  Matalan kynnyksen toiminta. Mm. yhteistyö Lyyli-kohtaamispaikan kanssa Triossa ja Palvelutorilla.	Tarjolla olevien kurssien määrä.  Opintoseteliavustus käytössä kyllä / ei.	Wellamo-opisto.  Wellamo-opisto.
Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen  <b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b>	Mahdollistetaan ikääntyneille osallistuminen monenlaiseen toimintaan.  Mahdollistetaan ikääntyneiden opetustyö.	Yli 65-vuotiaiden osallistujien määrä.  Yli 65-vuotiaiden opettajien määrä.	Wellamo-opisto.  Wellamo-opisto.

5.1.8 Osallisuus ja hyvinvointi



Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Edistetään viestinnän selkokieli-syyttä. Huomioidaan erityisesti erityisryhmiä koskevassa viestinnässä.</p> <p>Yhdistysyhteistyön kehittäminen.</p> <p>Senioreiden digikinkerit.</p> <p>Järjestö- ja vuosiaavustuksilla mahdollistetaan vapaaehtoistyötä, vertaistukea ja kohtauspaikkoja.</p> <p>Tehdään yhteistyötä ikäihmisten osalta hyvinvointialueen yhdyspinnoilla.</p>	<p>Verkkosivuja päivitettävässä ja uusia materiaaleja tehtäessä suunniteluvaiheessa huomioitu selkokieli-syy ja konsultoitu mahdollisesti selko-keskusta.</p> <p>Järjestetty yhteinen toiminta.</p> <p>Kinkereiden ja osallistujien määrä, linkkisivustunnot, digitukiklinikalla käynnit, kokemusmittaus hyödyllisyydestä.</p> <p>Ikäihmisten toimintaan kohdistettujen vuosiaavustusten määrä.</p> <p>Toteutuu kyllä / ei</p>	<p>Kaikki yksiköt.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Kaikki yksiköt.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	<p>Retki palvelutorille: esitellään mahdollisuuksia ja tarjontaa.</p> <p>Kaupunkitasoisen hyvinvointiryhmän vetovastuu ja hyvinvointikertomustyön koordinointi.</p> <p><a href="#">Laaja hyvinvointikertomus 2017-2020</a></p> <p><a href="#">Hyvinvoinnin ilmiöt ja toimenpiteet</a></p> <p><a href="#">Keskeisiä tunnuslukuja</a></p> <p><a href="#">Hyvinvointisuunnitelman</a> toimenpiteiden toteuttaminen.</p>	<p>Kyselyt vanhusneuvostolle / ikäihmisille siitä, tuntevatko palvelutorin toimintaa ennen / jälkeen.</p> <p>Hyvinvointiryhmän koontumisten määrä.</p> <p>Hyvinvointisuunnitelmassa määritellyt seurantamittarit.</p>	<p>Palvelutori, vanhusneuvosto, yhdistykset ja muut verkostot.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi / hyvinvointiryhmä.</p>

	<p>lahti.fi / hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sivut <a href="#">Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen - Lahti</a></p> <p><a href="#">Vanhus-</a> ja <a href="#">vammaisneuvoston</a> toiminnasta vastaaminen.</p> <p><a href="#">Takataskun</a> palvelut: Matalan kynnyksen palvelut, edulliset lounas- ja kahvilapalvelut, kohtaamispaikka, digituki-palvelut sekä liikunta- ja virikeri-ryhmät, tapahtumat ja luennot.</p>	<p>Kävijämäärät nettisivuilla.</p> <p>Kokousten, lausuntojen, kannanottojen ja aloitteiden määrät.</p> <p>Osallistujat ja asiakaskyselyt.</p>	<p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi, yhteistyössä seurakuntayhtymä.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p> 	<p>Ikäihmisten osallistaminen osallistuvaan budjettiin: äänestysmahdollisuus palvelutaloihin ja ideapuhelin Osbu-telefooni.</p> <p>Erätaukokeskustelujen järjestäminen yli 60-vuotiaille.</p> <p>Vanhustenviikosta vuosittainen näkyvä teemaviikko, jossa vanhusneuvosto aktiivisesti mukana.</p> <p>Kyselyjen toteuttaminen senioreiden digikinkereillä.</p> <p>Kerro pois! -keskustelut eri puolilla Lahtea.</p> <p>Ikääntyneet huomioidaan kumppanuuspöytien jäsenistöä valittaessa. Kumppanuuspöydissä vähintään 20 % yli 61-vuotiaita.</p> <p>Takataskun ikääntyneet vapaaehtoistoimijat.</p>	<p>Toteutuu kyllä / ei Ideoiden määrä ja äänestäneet yli 60-vuotiaat.</p> <p>Erätaukokeskustelujen määrä.</p> <p>Vanhustenviikon tapahtumat.</p> <p>Kyselyiden määrä.</p> <p>Kokoontumisten määrä vuodessa.</p> <p>Ikääntyneiden osuus kumppanuuspöytien jäsenistössä.</p> <p>Eläkeikäisten vapaaehtoisten määrä.</p>	<p>Osallisuus ja hyvinvointi, yhdistykset ja palvelutalot.</p> <p>Erätaukoverkosto.</p> <p>Kaikki yksiköt, yhteistyössä yhdistykset. Osallisuus ja hyvinvointi koordinoi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p> <p>Osallisuus ja hyvinvointi.</p>



### 5.1.9 Lukiokoulutus

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b><i>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</i></b></p>	<p>Paavolan kampukselle tulee kaikille käytettävissä olevat tilat, joita esim. eläkeläisryhmät tai -yhdistykset voivat varata käyttöönsä.</p>	<p>Varauksien määrät.</p>	<p>Lukiokoulutus.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</i></b></p>	<p>IB-linjalla (kansainvälinen ylioppilastutkinto) opiskelijat tekevät vapaaehtoistyötä, johon voi kuulua ikääntyneisiin liittyvää toimintaa.</p>	<p>Ikääntyneisiin suuntautuneen vapaaehtoistyön määrä (kukin opiskelija kirjoittaa raportin tekevästään vapaaehtoistyöstä).</p>	<p>Lukiokoulutus / IB-linja.</p>

### 5.1.10 Perusopetus

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b><i>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</i></b></p>	<p>Varmistetaan, että lasten ja nuorten arjessa on riittävästi turvallisia aikuisia.</p>	<p>Kouluterveyskyselyssä ja maakunnallisessa kyselyssä seurataan mm. yksinäisyyden tunnetta.</p>	<p>Lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmä. Perusopetus, lukio-koulutus.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</i></b></p>	<p>Koulun tilat ovat varattavissa varausjärjestelmän kautta esim. eläkeläisryhmien tai -järjestöjen käyttöön.</p>	<p>Toteutuu kyllä / ei.</p>	<p>Perusopetuspalvelut.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</i></b></p>	<p>Selvitetään, millaisia eri sukupolvia yhdistäviä toimintoja voitaisiin eri toimijoiden yhteistyönä rakentaa asuinalueille laajemmasta näkökulmasta.</p>	<p>Toteutuu kyllä / ei.</p>	<p>Perusopetuspalvelut.</p>

**5.1.11 Nuorisopalvelut**

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b><i>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</i></b></p>	<p>Yhteinen Mukkula -hanke, jossa nuorten ja ikääntyneiden ylisukupolvista yhteistoimintaa. Asukaslähtöisen suunnittelutiedon tuottaminen Mukkulan lähiön kehittämiseen niin, että tietoa voidaan hyödyntää asuinalueen eriytyneen ehkäisyyn, asukkaiden hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämiseen, asuinalueen elinvoimaisuuden edistämiseen sekä palveluiden ja asumisen hyvän tason turvaamiseen. Yhtenä tavoitteena ikääntyvän väestön aseman ja esteettömyyden tukeminen.</p> <p>Monikulttuurisuuskeskus Multi-Culti: kaikenikäisille toimintaa ja ryhmiä, tavoitteena edistää moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta sekä tukea osallisuutta ja kotoutumista erilaisten ihmisten yhteisen tekemisen avulla. Mm. elävä kirjasto -toiminnassa ikääntyneitä mukana.</p>	<p>Toteutunut toiminta.</p> <p>Kävijämäärät ja ikärakenne.</p>	<p>Mukkulan nuokku, LUT, LAB, Mukkulan koulu. Ympäristöministeriö rahoittaa.</p> <p>Yhdistykset. Muti-Cultin toiminnanohjaaja.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</i></b></p>	<p>Ikääntyneiden viikolla teematapahtumia, kuten hävikkiruokakahvila: nuorten ja ikääntyneiden yhteistoimintaa ja yhteistä ruokailua.</p>	<p>Toteutuneet tapahtumat ja osallistujamäärät.</p>	<p>Nuorisopalvelut.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</i></b></p>	<p>Junnukahvila, jossa 1.-3. luokkalaisia ja ikääntyneitä tapaa viikoittain. Rekrytoidaan lisää vapaaehtoisia ikääntyneitä / aikuisia.</p> <p>Ikääntyneet vapaaehtoiset lasten toiminnassa ja teematoiminnassa, kuten perhetapahtumissa.</p>	<p>Osallistuneiden vapaaehtoisten määrä.</p> <p>Osallistuneiden vapaaehtoisten määrä.</p>	<p>Nuorisopalvelut, Mannerheimin Lastensuojeluliitto.</p> <p>Nuorisopalvelut.</p>

## 5.2 Kaupunkiympäristön palvelualue

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelais-ten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b><i>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</i></b></p>	<p>Penkkien määrää lisätään, mikä kannustaa ikääntyneitä ihmisiä lähtemään liikkeelle ja lisää liikumisturvallisuutta. Osassa penkeistä istuinkorkeutta on korotettu.</p> <p>Reittien talvikunnossapidon laatutason parantaminen palveluasumisen yksiköiden / seniorikorttelien lähellä.</p> <p>Liukastumisvaroituksista tiedottaminen <a href="https://liukastumisvaroitus.fi/">https://liukastumisvaroitus.fi/</a></p> <p>Kaupunkiympäristön yleisen esteettömyyden seuranta, esim. bussipysäkit ja tienylityspaikat.</p> <p>Esteettömyysvaatimukset huomioidaan yleisten alueiden suunnittelussa.</p>	<p>Uusien penkkien määrä.</p> <p>Toteutuu kyllä / ei</p> <p>Liukastumisvaroituk- sen käyttöönottan- eiden määrä.</p> <p>Toteutuu kyllä / ei</p> <p>Toteutuu kyllä / ei</p>	<p>Kunnossapito.</p> <p>Kunnossapito.</p> <p>Kunnossapito.</p> <p>Kunnossapito.</p> <p>Kaupunki-inf- ran suunnit- telu.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</i></b></p>	<p>Palveluliikenteen tilauskäytäntö- jen kehittäminen.</p> <p>Vyöhykeuudistuksen käyttöönotto joukkoliikenteessä.</p> <p>Lähimaksun käyttöönotto joukkoliikenteessä.</p> <p>Asukastilaisuuksien järjestämi- nen saavutettavissa paikoissa ja hybriditilaisuuksina.</p>	<p>Palveluliikenteen käyt- täjämäärät.</p> <p>Asiakastytyväisyys.</p> <p>Asiakastytyväisyys.</p> <p>Asukastilaisuuksien määrä ja kuinka suuri osa niistä on esteettä- miä.</p>	<p>Joukkoliikenne.</p> <p>Joukkoliikenne.</p> <p>Joukkoliikenne.</p> <p>Kaupunkisuun- nittelu.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</i></b></p>	<p>Roskanpoimintavälineiden lain- naaminen asukkaiden käyttöön.</p> <p>Talkoiden järjestäminen, mahdol- listaminen ja välineiden lainaami- nen.</p> <p>Kartoitetaan ikäihmisten hiljaista tietoa osana suunnittelua.</p>	<p>Lainausmäärät.</p> <p>Talkoiden määrät.</p> <p>Toteutuu kyllä / ei</p>	<p>Kirjasto ja Lahti-piste.</p> <p>Kunnossapito.</p> <p>Kaupunkisuun- nittelu.</p>



### 5.3. Konsernihallinto

#### 5.3.1 Palvelutori

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit	Vastuu- ja yhteistyötahot
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</b></p>	<p>Palvelutorilla olevat toimijat tuottavat palveluita turvallisen arjen ja arjen hallinnan näkökulmasta.</p> <p>Palvelutori alustana, jossa eri toimijat ja palvelut voivat löytää toisensa ja tehdä yhteistyötä.</p> <p>Päijät-Soten ikääntyneiden neuvonta ja palvelutarpeen arviointi Palvelutorilla.</p>	<p>Palvelutorin toimijoiden määrä.</p> <p>Yhteisten teemapäivien toteutuminen.</p> <p>Asiakasmäärät.</p>	<p>Palvelutori ja sen toimijat.</p> <p>Palvelutori ja sen toimijat.</p> <p>Päijät-Sote.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</b></p>	<p>Vanhusten viikolla teemaan liittyvää toimintaa. Yhdistykset ja muut toimijat varaavat tiloja palvelutorilta tilaisuuksien järjestämistä ja toteuttamista varten.</p> <p>Kaupungin vuokrattavat ja maksuttomat (Palvelutori, kirjastojen kokoushuoneet) tilat ovat pääosin varattavissa Timmi-tilavarauksjärjestelmän kautta <a href="#">Tilavaraukset - Lahti</a>. Lahden lähikirjastojen kokoontumistilat varataan lähikirjastoista. Lahti-pisteeltä voi kysyä neuvoa tilojen varaamiseen liittyen <a href="#">Lahti-Piste - Lahti</a></p> <p>Järjestöjen ja yhdistysten toiminnan esittelyjä sekä tilaisuuksia ja koulutuksia.</p>	<p>Tilavarausten ja tapahtumien määrä vanhustenviikolla.</p> <p>Tilaisuuksien ja koulutuksien määrät.</p>	<p>Palvelutori, yhteistyössä järjestöt ja yhdistykset.</p> <p>Palvelutori, yhteistyössä järjestöt ja yhdistykset.</p>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p>	<p>Vapaaehtoistoiminnan messut Palvelutorilla.</p> <p>Vapaaehtoiset opettavat maahanmuuttajille suomen kieltä.</p> <p>Vapaaehtoiset voivat varata tiloja palvelutorilta käyttöönsä.</p>	<p>Toteutuu kyllä / ei</p> <p>Toteutuneiden ryhmätaapaamisten määrä.</p> <p>Tilojen käyttömäärät.</p>	<p>Palvelutori, yhteistyössä vapaaehtoistoiminnan verkosto.</p> <p>Palvelutori ja vapaaehtoiset.</p>

## 6. Vanhusneuvoston linjauksia ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen

Vanhusneuvoston kannanotto ja toimenpide-ehdotukset ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelmaan painottaa selkeää ja kohderyhmälle sopivaa viestintää, yhteisöllisyyden tukemista ja yksinäisyyden vähentämistä sekä keskustan turvallisuuteen panostamista. Lisäksi vanhusneuvosto nostaa esille ikääntyneen väestön tekemän vapaaehtoistyön arvostuksen parantamisen sekä toimintojen ja aktiviteettien tuomisen lähemmäs ikääntyneiden ihmisten koteja myös kauempana keskustasta asuville.

Vanhusneuvosto linjaa toimenpiteiden vastuutahoksi ja mahdollistajaksi Lahden kaupungin sekä painottaa hyvin koordinoitun yhteistyön merkitystä alueen yhdistyksien kanssa. Vanhusneuvoston vastuutehtävänä on vanhusväestön edunvalvonta, palveluiden saatavuuden seuranta sekä ikäryhmän toiveiden ja tarpeiden kuuleminen. Vanhusneuvoston toimenpide-ehdotukset on koottu alla olevaan taulukkoon.

Tavoitteet	Toimenpide-ehdotukset
<p>Kestävästi uudistuva: Lahtelaisten turvallinen arki ja arjen hallinta</p> <p><b><i>Yksinäisyyttä ehkäisevä, turvallinen elinympäristö ja asuminen</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Määritellään asiat, jotka tulee viestiä paperisena yli 65-vuotiaille. Viestinnän tehostaminen syrjäseuduille ja niille ikääntyneille, joita on vaikea tavoittaa.</li><li>• Poikkihallinnollinen yhteistyö yksinäisyyden ehkäisemiseksi.</li><li>• Keskustan turvallisuuden lisääminen ja viihtyisyyden parantaminen. Liikennevalvojat keskustaan ja selkeät säännöt pyöräilijöille ja sähköpotkulaudoille. Yhteistyö poliisin, kaupunkiympäristön ja liikennesuunnittelun kanssa.</li><li>• Merkittviä kohtaamispaikkapenkkejä kaupunkiympäristöön.</li><li>• Markkinapäivänä mahdollisuus kokeilla bussin kyytiin nousemista rollaattorin kanssa, jotta kynnyks käyttöön madaltuu.</li><li>• Kohtuuhintaista asumista liikuntarajoitteisille.</li><li>• Asuinalueiden yhteisöllisyyden ja sukupolvien välisen yhteistoiminnan kehittäminen: yhteistoimintaa lapsille ja ikäihmisille lähellä koteja. Yhteistyössä asukasyhdistysten, liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kanssaperusopetus.</li><li>• Pankkipalveluneuvonta keskustaan. Eri pankkien osoitteilla varustettuja kirjekuoria ja postilaatikko kirjastoon tai palvelutoriin. Yhteistyössä pankkien, kirjaston ja Palvelutorin kanssa. Vanhusneuvostosta viestintävastaava.</li></ul>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b><i>Saavutettavat, hyvinvoinnin edistämiseen ja oman elämän hallintaan kannustavat palvelut</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisää ryhmiä vesiliikuntaan.</li><li>• Enemmän kaupunginosaliikuntaa yhteistyössä järjestöjen kanssa, esim. pelejä ja kävelyryhmiä. Yhteisöllisiä liikuntakokeilutapahtumia ja niistä tiedottaminen koteihin.</li><li>• Helppoja, lyhyitä hiittoreittejä ikääntyneille eri puolille kaupunkia.</li><li>• Joukkoliikenne lähemmäs liikuntapaikkoja (liikuntarajoitteiset). Joukkoliikenteen hintojen laskeminen koko päiväksi, jotta liikkuminen on helpompaa.</li></ul> <p>➤ Yhteistyössä liikuntapalveluiden, yhdistysten ja joukkoliikenteen kanssa.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Museon yhteiset retket ja ikäihmisten illat. Ulos lähtemiseen kannustaminen madaltamalla kynnystä mennä teatteriin tai elokuviin tv:n katsomisen sijaan. Yhteistyössä kulttuuritoimijoiden kanssa.</li><li>• Ikäihmisten kohtaamisen ja asiakaspalvelun laadun parantaminen. Yhteistyössä kaupungin ja vanhusneuvoston kanssa.</li><li>• Ostos- ja pakkausavustajia ruokakauppoihin ikäihmisille. Yhteistyössä vanhusneuvoston ja kauppojen kanssa.</li><li>• Uusi Lahti -lehteen palsta ikääntyneille suunnatuista ajankohtaisista tapahtumista ja palveluista. Vanhusneuvosto viestii lehdelle.</li></ul>
<p>Kestävästi hyvinvoiva: Hyvinvoiva ja osallistuva lahtelainen</p> <p><b>Ikääntyneet osallistujina, toimijoina ja voimavarana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vapaaehtoistyön aseman vahvistaminen ikääntyneiden tukiverkostona ja sosiaalisena ympäristönä. Eläkkeelle jäävien rekrytointi heti mukaan syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Vapaaehtoiset rekrytoimaan uusia vapaaehtoisia. Vertaistoiminta: ikäihmiset kouluttajina. Kaupunki yhteistyössä yhdistysten kanssa.</li><li>• Vapaaehtoiset kulttuuriluotsit tukemaan yksinäisten ikäihmisten kulttuuripalveluiden käyttämistä. Kulttuuripalvelut yhteistyössä kulttuuriyhdistysten kanssa.</li><li>• Kahvikaverikampanja: jokaiseen kaupunginosaan vastaava, joka koordinoi vapaaehtoiset kokoamaan ikäihmisiä kahville taloyhtiöiden kerhotiloihin. Seurakunnan kahvioon yhteispöytiä, joihin voi istua sen merkiksi, että kaipaa keskusteluseuraa. Pääkirjaston kahvilaan yhteisöllinen vanhuskahvihetki ”kirjastokahvit”. Kaupunki yhteistyössä seurakunnan, asukas-yhdistysten ja vapaaehtoisten kanssa.</li><li>• Markkinapäiville ikääntyneille mahdollisuus kohdata yhdistysten edustajia ja vaikuttaa. Kaupunki yhteistyössä yhdistysten kanssa.</li><li>• Ikääntyneet vapaaehtoiset asuinalueiden lastenhoitajina. Kaupunki yhteistyössä asukasyhdistysten kanssa.</li></ul>





## 7. Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin seurantaindikaattorit

### Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen maakunnalliset painopistealueet / Sotkanet indikaattorit

Koronapandemia-aika on ollut poikkeuksellinen ikääntyneiden palvelutarjonnan osalta, sillä esimerkiksi palvelutalovierailut eivät ole olleet mahdollisia ja osa palveluista on siirtynyt osittain tai kokonaan sähköiseen muotoon. Siksi osa indikaattoreiden ja toimenpiteiden toteutumisen seurantaan käytettävien mittareiden tuottamista tuloksista ei ole verrattavissa aiempien tai tulevien vuosien vastaaviin lukuihin. Osa aiottujen toimenpiteiden toteuttamisesta on saattanut siirtyä koronarajoitusten vuoksi tai toteutua aiottua pidemmällä aikavälillä.

Päijät-Hämeen maakunnassa on sovittu yhteisistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopistealueista vuosille 2020-2025. Painopistealueet ovat mielen hyvinvointi, turvallinen arki ja arjen hallinta, päihteettömyys ja terveelliset elintavat sekä osallisuus ja yhteisöllisyys. Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tilaa seurataan maakunnallisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopistealueiden mukaisesti. Vertailukaupunkeina ovat Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Joensuu, Kouvola, Kuopio, Lahti, Oulu, Pori, Tampere, Turku ja Vantaa. Tuloksia verrataan myös koko maan keskiarvoon. Kaupunkien välisiä tuloksia pääsee vertailemaan avaamalla linkin indikaattorin nimen kohdalta.

Alla on esitetty seurantaindikaattoreiden mukaiset tiedot Lahden ikääntyneen väestön osalta. 75 vuotta täyttäneistä ei ole saatavissa kaikkien indikaattorien osalta päivittyntä indikaattoridataa, siksi tarkastelussa on 65 vuotta täyttäneiden tuloksia.

#### Mielen hyvinvointi

[Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus 65 vuotta täyttäneistä](#) 9,9 %  
Koko maa 9,3 % (2020)

[Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien osuus 65 vuotta täyttäneistä](#) 53,1 %  
Koko maa 55,5 % (2020)

[Erytyiskorvattaviin lääkkeisiin psykoosin vuoksi oikeutettuja 65 vuotta täyttäneistä](#) 2,4 %  
Koko maa 2,5% (2021)

[Psykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus 65 vuotta täyttäneistä](#) 8,3 %  
Koko maa 9,4 % (2020)

#### YHTEENVETO

- 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa yksinäisyyttä koetaan vertailukaupungeista viidenneksi eniten. Yksinäisyyden kokemus on lisääntynyt vuodesta 2018 2,7 prosenttiyksikköä.
- Elämänlaatunsa hyväksi kokevien 65 vuotta täyttäneiden osuus on alle maan keskiarvon ja vertailukaupungeista neljänneksi alhaisin. Elämänlaadun hyväksi kokevien osuus on kuitenkin noussut neljä prosenttiyksikköä vuodesta 2018.
- Psykoosin vuoksi erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeutettuja yli 65-vuotiaita on Lahdessa hieman vähemmän kuin maassa keskimäärin. Kaupunkien välisessä vertailussa tämä on keskitasoa. Kymmenen vuoden seurantajaksolla määrä on pysynyt tasaisena.
- Psykkisesti merkittävästi kuormittuneiden 65 vuotta täyttäneiden osuus on alle koko maan keskiarvon ja toiseksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa.

## Turvallinen arki ja arjen hallinta

[Sähköisesti sosiaali- ja terveystalvveluissa asioineista 65 vuotta täyttäneitä](#) 12,7 %  
Koko maa 10,2 % (2020)

[Asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväiset 65 vuotta täyttäneet](#) 87,8 %  
Koko maa 85,2 % (2020)

[Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvallisesti kokeneet 65 vuotta täyttäneet](#) 57,0 %  
Koko maa 61,8 % (2020)

[Katumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitokaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavanikäistä](#) 378,2  
Koko maa 342,7 (2021)

[Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä](#) 0,8 %  
Koko maa 0,6 % (2021)

[Täyttä kansaneläkettä saaneet 65 vuotta täyttäneet](#) 1,5 %  
Koko maa 1,8 % (2021)

[Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 65 vuotta täyttäneet](#) 0,1 %  
Koko maa 0,1 % (2020)

[Kotona asuvat 75 vuotta täyttäneet](#) 93,5 %  
Koko maa 92,6 % (2021)

[Yksin asuvat 75 vuotta täyttäneet](#) 50,5 %  
Koko maa 45,8 % (2021)

Ilmoitukset ikääntyneen henkilön sosiaalihuollon tarpeesta vuonna 2019: 586 ja vuonna 2020: 799

## YHTEENVETO

- 65 vuotta täyttäneet ovat asioineet sähköisesti sosiaali- ja terveystalvveluissa koko maan keskiarvoa enemmän ja vertailukaupungeista viidenneksi eniten.
- Asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisiä oli 65 vuotta täyttäneistä neljänneksi eniten kaupunkien välisessä vertailussa. Päivittäisen elämänsä tunti erittäin tai hyvin turvallisesti 65 vuotta täyttäneistä kuitenkin pienin osa kaupunkien välisessä vertailussa ja 4,8 prosenttiyksikköä pienempi osa kuin koko maassa keskimäärin.
- 65 vuotta täyttäneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitokaksuja on neljänneksi eniten kaupunkien välisessä vertailussa. Hoitokaksot ovat lisääntyneet kymmenen vuoden seurantajaksoilla, mutta vähentyneet vuodesta 2018.
- Lonkkamurtumia esiintyy Lahdessa vertailukaupungeista eniten ja enemmän kuin maassa keskimäärin.
- Täyttä kansaneläkettä saavia on Lahdessa maan keskiarvoa vähemmän. Osuus on pysynyt samana vuodesta 2015 lähtien.
- Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneita 65 vuotta täyttäneitä on Lahdessa saman verran kuin maassa keskimäärin. Määrä on pysynyt tasaisena vuodesta 2015.
- Kotona asuvia yli 75-vuotiaita ja yksin asuvia yli 75-vuotiaita on Lahdessa enemmän kuin maassa keskimäärin. Kotona asuvia on Lahdessa kaupunkien vertailussa neljänneksi eniten ja yksin asuvia kolmanneksi eniten.
- Sosiaalihuollon tarpeen ilmoitukset lisääntyivät yli 200 ilmoituksella vuosien 2019 ja 2020 välillä.

## Osallisuus ja yhteisöllisyys

Aktiivisesti järjestötoimintaan osallistuvia 65 vuotta täyttäneistä 30,1 %  
Koko maa 27,4 % (2020)

Apua riittämättömästi saavien osuus 65 vuotta täyttäneistä 5,2 %  
Koko maa 7,2 % (2020)

## YHTEENVETO

- Aktiivisesti järjestötoimintaan osallistuvia yli 65-vuotiaita on Lahdessa toiseksi eniten kaupunkien välisessä vertailussa ja enemmän kuin maassa keskimäärin. Järjestötoimintaan osallistuminen on lisääntynyt vuodesta 2018.
- Apua riittämättömästi saavien osuus 65 vuotta täyttäneistä väheni 4,5 prosenttiyksikköä vuosien 2018-2020 välillä. Luku on vertailukaupunkien alhaisin ja 2 prosenttiyksikköä pienempi kuin koko maassa keskimäärin.

## Päihteettömyys ja terveelliset elintavat

Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi tuntevia 65 vuotta täyttäneistä 49,0 %  
Koko maa 48,1 % (2020)

Alkoholia liikaa käyttävien osuus 65 vuotta täyttäneistä 33,6 %  
Koko maa 34,3 % (2020)

Päivittäin tupakoivien osuus 65 vuotta täyttäneistä 8,0 %  
Koko maa 6,1 % (2020)

Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus 65 vuotta täyttäneistä 64,8 %  
Koko maa 65,9 % (2020)

Kasviksia ja hedelmiä ravitsemussuositusten mukaisesti käyttävien osuus 65 vuotta täyttäneistä 38,7 %  
Koko maa 38,2 % (2020)

## YHTEENVETO

- Terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi tuntevia yli 65-vuotiaita on Lahdessa enemmän kuin maassa keskimäärin ja viidenneksi eniten kaupunkien välisessä vertailussa. Terveystilan kokemus on parantunut hieman vuodesta 2018.
- Alkoholin liiakäyttö on yli 65-vuotiailla vähäisempää kuin maassa keskimäärin ja toiseksi vähäisintä kaupunkien välisessä vertailussa. Kuitenkin noin joka kolmas 65 vuotta täyttänyt käyttää liikaa alkoholia ja käyttö on lisääntynyt vuodesta 2018.
- Päivittäinen tupakointi 65 vuotta täyttäneillä on yleisempää kuin maassa keskimäärin. Kaupunkien välisessä vertailussa Lahdessa ja Oulussa tupakoidaan eniten. Tupakointi on lisääntynyt vuodesta 2018.
- Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvia 65 vuotta täyttäneitä on viidenneksi eniten kaupunkien välisessä vertailussa ja 1,1 prosenttiyksikköä vähemmän kuin koko maassa keskimäärin.
- Kasviksia ja hedelmiä ravitsemussuositusten mukaisesti käyttävien osuus 65 vuotta täyttäneistä lisääntyi 3,3 % vuodesta 2018 ja on 0,5 prosenttiyksikköä enemmän kuin koko maassa keskimäärin, mutta kasviksia ja hedelmiä käytetään kuitenkin viidenneksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa.

## Elinolot, koettu hyvinvointi, osallisuus sekä elinympäristön turvattomuus ja väkivalta

[Rahanpuutteen vuoksi ruoasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä tinkimään joutuneet 65 vuotta täyttäneet](#) 9,9 %

*Koko maa 8,9 % (2020)*

[Hankalat matkat haitanneet hoidon saantia, terveystalvcluja käyttäneet 65 vuotta täyttäneet](#) 22,3 %

*Koko maa 26,6 % (2020)*

[Kokenut esteitä ja huolia sähköisten palvelujen käytössä, 65 vuotta täyttäneet](#) 90,5 %

*Koko maa 89,4 % (2020)*

[Itsensä onnelliseksi 4 viime viikon aikana kokeneet 65 vuotta täyttäneet](#) 55,3 %

*Koko maa 53,9 % (2020)*

[Lähisuhdeväkivallan tai -uhkailun kohteeksi joutuneiden osuus 65 vuotta täyttäneet](#) 0,3 %

*Koko maa 1,4 % (2020)*

[Päivittäisen elämänsä turvattomaksi kokeneiden osuus 65 vuotta täyttäneet](#) 1,5 %

*Koko maa 2,5 % (2020)*

## YHTEENVETO

- Rahanpuutteen vuoksi ruoasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä tinkimään joutuneiden osuus 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa väheni 4,4 prosenttiyksikköä vuodesta 2018, mutta on kuitenkin kuudenneksi yleisintä kaupunkien välisessä vertailussa ja yli maan keskiarvon.
- 65 vuotta täyttäneillä hankalat matkat haittasivat hoidonsaantia 5,5 prosenttiyksikköä vähemmän kuin vuonna 2018. Vertailukaupungeista hankalat matkat haittasivat viidenneksi vähiten.
- Esteitä ja huolia sähköisten palvelujen käytössä koettiin kolmanneksi eniten kaupunkien välisessä vertailussa ja 0,9 prosenttiyksikköä enemmän kuin koko maassa keskimäärin.
- Itsensä onnelliseksi kokeneiden osuus lisääntyi 4,2 prosenttiyksikköä vuodesta 2018 ja on kaupunkien välisessä vertailussa kolmanneksi suurinta. Onnellisuudenkokemus oli myös koko maan keskiarvoa yleisempää.
- Lähisuhdeväkivaltaa tai -uhkailua koetaan vähemmän kuin massa keskimäärin ja toiseksi vähiten kaupunkien välisessä vertailussa.
- Päivittäin elämänsä turvattomaksi kokeneiden osuus 65 vuotta täyttäneistä on kaupunkien vertailussa vähäisintä Lahdessa ja Jyväskylässä ja yhden prosenttiyksikön verran vähäisempää kuin koko maassa keskimäärin.

## Yhteenveto, seuranta ja arviointi

Lahden väestö ikääntyy nopeasti, jo nyt väestöstä noin 25 % on yli 65-vuotiaita. Väestön ikääntyessä hoidon tarve kasvaa ja ikääntyneen väestön motivointi huolehtimaan itsestään on entistä tärkeämpää. Ikääntynyt väestö on voimavara, sillä ikääntynyt ihminen on usein aktiivinen toimija. Eläköityvässä ja jo eläkkeelle jääneessä ikäryhmässä on paljon käytettävissä olevaa potentiaalia. Kuntalaisten oma vastuu hyvinvoinnistaan ja terveytensä edistämisestä on jatkossa yhä tärkeämpää. Myös omaisilla on merkittävä rooli ikääntyneen henkilön arjen ja toimijuuden tukemisessa. Tukea ikääntymiseen liittyvissä kysymyksissä on tarjolla muun muassa Lahden Palvelutorilla asiakasohjaus Siirissä.

Pandemia-aikana huoli-ilmoitusten määrä lisääntyi. Koronapandemian jälkeen ikääntyvä väestö kaipaa syvälisyyttä ja inhimillisyyttä. Ikääntyneen väestön toimintakyvyn ja toimijuuden edistämisen avainasemassa on yhteisöllinen aktiivisuus. Kaupungin lisäksi yhdistykset edistävät ikääntyneen väestön aktiivisuutta ja osallistumista. Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on tärkeä ja laaja-alainen tehtävä, mikä edellyttää poikkialhollista yhteistyötä. Yhteistyötä tehdään myös maakunnallisesti Päijät-Hämeen muiden kuntien kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä osallistumismahdollisuuksien käytäntöjen kehittämiseksi. Väestön ikääntyessä kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimet korostuvat entisestään ja kuntalaisten osallisuutta tulee vahvistaa. Myös kolmannen sektorin ja vapaaehtoisten toiminnan merkitys korostuu tulevaisuudessa.

Digitalisaation myötä riskinä on ikääntyvän väestön digisyrjäytyminen. Siksi digikouluttaminen ja -opastaminen ovat tärkeä tuki ikääntyneiden arjessa toimimisen ja osallisuuden näkökulmasta. Sote-palveluiden tulisi olla esteettömiä kaikille käyttäjille sähköisiä toimintoja unohtamatta. Esimerkiksi ajanvarausjärjestelmien sähköistyminen voi vaikeuttaa ikääntyneiden asiakkaiden pääsyä palveluiden piiriin. Myös kaupunkiympäristön esteetömyys ja liikenneturvallisuus ovat tärkeitä tekijöitä ikääntyneen väestön aktiivisen arjen ja osallistumismahdollisuuksien kannalta.

Vuoden 2021 osalta suurin osa toimenpiteistä toteutui, mutta koronapandemian vuoksi joidenkin toimenpiteiden toteuttaminen pitkittyi niin, että ne toteutuvat suunniteltua pidemmällä aikavälillä. Palvelutarjontaa pyrittiin tasapainottamaan siirtämällä verkkoon niitä toimintoja, joita ei ollut mahdollista järjestää normaalisti koronarojoitusten vuoksi.

Millaisia muutoksia seurantajaksolla 65 vuotta täyttäneiden hyvinvoinnissa tapahtui?

- Elämänlaadun ja onnellisuuden kokemukset sekä tyytyväisyys asuinalueiden olosuhteisiin lisääntyivät.
- Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot kasvoivat ja lonkkamurtumia tapahtui hieman enemmän.
- Järjestötoimintaan osallistuminen lisääntyi.
- Apua riittämättömästi saaneiden osuus pieneni ja hankalat matkat haittasivat vähemmän terveyspalveluita käyttäneitä.
- Terveystilan kokemus parani hieman. Kasviksien ja hedelmien käyttö lisääntyi. Yhä harvempi joutui tinkimään ruoasta, lääkkeitä tai lääkärikäynneistä.
- Yksinäisyyden kokemus lisääntyi ja samanaikaisesti alkoholia liikaa käyttävien ja tupakoivien osuus kasvoi.
- Ilmoitukset ikääntyneen henkilön sosiaalihuollon tarpeesta ns. huoli-ilmoitukset lisääntyivät.

Vuosien 2023–2025 toimenpidesuunnitelmassa keskeisiksi teemoiksi nousevat yhteisöllisyyteen, turvallisuuteen, hyvinvointiin, oman elämän hallintaan sekä ikääntyneiden osallisuuteen ja toimijuuteen liittyvät toimenpiteet.

Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelman toteutumista seurataan toimenpiteiden yhteydessä kuvattujen mittareiden avulla. Mitattavat asiat ovat konkreettisia palveluiden määrää ja laatua kuvaavia tietoja, kuten käyttäjämääriä ja asiakastytyväisyyttä kuvaavia indikaattoreita. Toimenpidesuunnitelman toteutumisesta raportoidaan Lahden kaupungin laajan hyvinvointikertomuksen (v. 2021–2024) yhteydessä.

## **Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelman laatijat**

Toimenpidesuunnitelma on laadittu haastattelemalla vanhusneuvoston jäseniä sekä eri palvelu- ja vastuualueiden asiantuntijoita. Opiskelija Inka Pulkkinen Jyväskylän yliopistosta suoritti haastattelut. Toimenpidesuunnitelman laadintaa on koordinoanut johtava asiantuntija Pia Haverinen.

### Vanhusneuvosto:

Minna Heikkinen, Iida Hovi, Inga-Maija Hyppölä, Vuokko Kautto, Kari Kempas, Kaija Koljonen, Kari Känkänen ja Leena Sorvali

### Asuminen:

Helene Vanninen

### Kaupunginorkesteri:

Maija Kylkilähti

### Kaupunginteatteri:

Anja Brofeldt

### Kaupunkiympäristön palvelualue:

Pirkko-Leena Jakonen, Pasi Leppäaho, Juha Lindgren ja Rauno Särkkäaho

### Kirjasto- ja tietopalvelut:

Salla Palmi-Felin

### Kulttuuripalvelut:

Matti Karhos

### Liikuntapalvelut:

Sanna-Maija Nurminen

### Lukiokoulutus:

Heikki Turunen

### Museot:

Tuulia Tuomi

### Nuorisopalvelut:

Susanna Ormaa-Perälä ja Virpi Rantanen

### Osallisuus ja hyvinvointi:

Eeva Friberg, Pia Haverinen, Marja Mikola, Tia Mäkinen, Päivi Pitkänen, Maiikki Suhonen, Sanna Virta

### Palvelutori:

Laura Packalen-Vehko

### Perusopetus:

Johanna Strömberg

### Wellamo-opisto:

Päivi Vihma, Eeva-Liisa Kauppila (1.9.2022-31.7.2023) ja Mari Ylä-Sankola-Peltola (1.8.23 alkaen)



# Eläkeläisten liikuntaryhmät



Syyskausi 30.8.-12.12.2021, Kevätkausi 10.1.- 8.5.2022

Ryhmiä ei ole syyslomaviikolla 43 ja hiihtolomaviikolla 9/ Huom! Mäkikatsomolla ei ryhmiä 21.2.-2.3.

## LAHDEN UIMAHALLI

### - VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalon hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!  
ma klo 8 - 8.40

### - VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.

ma klo 9 - 9.25 (miehet), ma klo 9.55 - 10.20, ma klo 10.50 - 11.15, ma klo 11.45 - 12.10, ma klo 12.30 - 12.55

### - KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat paikkaharjoitteluna.

ma klo 7.30 - 8.30 miehet (sisäänkäynti klo 7.15), ma klo 8.30 - 9.30, ma klo 9.30 - 10.30, ma klo 10.30 - 11.30, ma klo 11.30 - 12.30

### - LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky. Soveltuu apuvälineillä liikkuville.  
ma klo 12.30 - 13.30

## NASTOLAN UIMAHALLI

### - VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.

ti klo 10.45 - 11.10, ti klo 11.45 - 12.10, ti klo 12.35 - 13.00

### - VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalonhallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!  
ti klo 9.45 - 10.25

### - KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat kiertoharjoitteluna.

ti klo 8.30 - 9.30, ti klo 9.30 - 10.30, ti klo 10.30 - 11.30, ti klo 11.30 - 12.30, ti klo 12.30 - 13.30 ja pe klo 9.00 - 10.00 ja  
pe klo 10.00 - 11.00

## KIVIMAAN UIMAHALLI

### - VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalon hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!  
to klo 8 - 8.40

### - VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.

to klo 9 - 9.25, to klo 9.55 - 10.20, to klo 10.50 - 11.15, to klo 11.45 - 12.10, to klo 12.30 - 12.55

### - KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat paikkaharjoitteluna.

to klo 8.30 - 9.20, to klo 9.30 - 10.20, to klo 10.30 - 11.20

### - LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky.  
Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.  
to klo 11.30 - 12.30

## SAKSALAN UIMAHALLI

### - VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa, joka kehittää peruskuntoa ja keskivartalonhallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!  
pe klo 8 - 8.40

### - VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesivoimistelua. Soveltuu kaiken kuntoisille naisille ja miehille.

pe klo 9 - 9.25 (miehet), pe klo 9.55 - 10.20, pe klo 10.50 - 11.15, pe klo 11.45 - 12.10, pe klo 12.30 - 12.55

### - KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja naisille. Ryhmät toimivat kiertoharjoitteluna.

pe klo 7.30 - 8.30 (miehet), pe klo 8.30 - 9.30, pe klo 9.30 - 10.30, pe klo 10.30 - 11.30

### - LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky.  
Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.  
pe klo 11.45 - 13.00

### - PERHEUINTI

Vapaamuotoista uintia kehitysvammaisten lasten perheille. Valvotusti.  
pe klo 18.15 - 19.15 (allas aika)





## LIIKUNTAPALVELUT

### MÄKIKATSOMON LIIKUNTATILA

### OMA MATTO MUKAANI

#### • SPORT-RYHMÄ

Toiminnallista liikuntaa eri välineillä.  
Hyväkuntoiselle liikkujalle ja säännöllisesti liikkuvalla.  
ti klo 9.30 - 10.30

#### • KUNTOLIIKUNTA

Monipuolista kohtuukuormitteista kuntoliikuntaa eri välineillä ja tunnin lopuksi kehonhuoltoa.

ti klo 13 - 13.45  
ke klo 13 - 13.45

#### • VENYTTELY

Monipuolista ja lempeää kehonhuoltoa.

ti klo 14 - 14.45  
ke klo 14 - 14.45

#### • LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOLIIKUNTA (alkeis)

Kevyttä liikuntaa. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.  
ke klo 10 - 10.45

### MÄKIKATSOMON KUNTOSALI

#### • KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI MIEHET

Reipasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti.  
ke klo 9 - 9.50

#### • KIERTOHarjoittelu KUNTOSALI

Reipasta kuntopiirin omaista harjoittelua, jossa siirytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti. Sopii naisille ja miehille.  
ti klo 8.30 - 9.30, to klo 8 - 9, to klo 9 - 10, to klo 10 - 11

#### • LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla on heikko toimintakyky. Soveltuu myös apuvälineillä liikkuville.  
ti klo 9.30 - 10.45

### SUURHALLI

#### • KUNTOPIIRI

Kuntopiiriharjoittelua, monipuolisesti eri liikuntavälineillä.  
ke klo 10 - 10.50, ke klo 11 - 11.50, ke klo 12 - 12.50

### WANHA HERRA, Laaksokatu 17, (Huom! Erillinen maksu)

#### • INVA-RYHMÄN VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesijumpaa eri välineillä.  
Soveltuu liikuntarajoitteisille esim. hemipotilaat  
to klo 12 - 12.25, to klo 12.30 - 12.55

#### Lisätietoja:

#### Liikunnanohjaajat

Patrik Helmala puh.044 416 3299  
Jari Saatsi puh. 050 383 6471  
Nella Tamminen puh. 050 559 4133  
Heidi Laine puh. 040 820 0811

#### Liikuntapalveluvastaava

Jenni Mikkola puh. 050 383 6473

e-mail: etunimi.sukunimi@lahti.fi



### Liikuntaryhmien tasoluokitus:

Liikuntaryhmien tasoluokituksessa käytettävät väri ja kuvioyhdistelmät, keltainen ympyrä, vihreä kolmio, sininen neljö ja musta salmiakkikuvio, auttavat löytämään asiakkaalle oikean tasoisen ja fyysistä toimintakykyä tukevan liikuntaryhmän.

#### ● Keltainen ympyrä

Kevyttä ja helppoa.

Tämä ryhmä sopii sinulle, jolla on liikkumisrajoitteita ja tarvitset runsaasti ohjausta ja tukea liikkumisessa. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

#### ▲ Vihreä kolmio

Kohtuukuormitteista ja helppoa.

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaa tai haluat ylläpitää toimintakykyäsi arjen askareissa. Tunnit eivät sisällä hyppyyä.

#### ■ Sininen neljö

Kohtuukuormitteista ja haasteita tarjoavaa. Tämä ryhmä sopii sinulle, joka harrastat säännöllisesti liikuntaa ja haluat ylläpitää tai kehittää kuntoasi. Hyväkuntoiset.

#### ◆ Harmaa salmiakkikuvio

Kuormittavaa ja haasteita tarjoavaa.

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka olet rutinoitunut liikunnan harrastaja, kalpaat haasteita ja haluat kehittää kuntoasi.

#### Uimahallit

Kivimaa puh. 044 4826245

Seksalan uimahalli puh. 044 416 2858

Lahden Uimahalli puh. 044 482 6243

Nastolan uimahalli puh. 044 790 9404

#### MAKSUT:

• 28 €/ ryhmä/ kausi + uimahallimaksu

• 39 €/ vesijuoksuryhmä/kausi + uimahallimaksu

