

Kokous 3/2026

Paikka: Rantasalmen kunnanvirasto, kokoushuone Haapaselkä (ent. Kokoushuone 2)

Aika: tiistaina 18.8.2026 klo 12.15 - 13.56

Kutsuttuna: jäsen Leena Suhonen
jäsen ~~Pirjo Tolvanen~~, varajäsen Sisko Muukkonen
jäsen Olli-Pekka Nykänen
jäsen Marja-Leena Lahti
sihteeri/esittelijä: hyvinvointijohtaja Johanna Keränen

Kutsu toimitetaan tiedoksi myös varajäsenille.

1 § Kokouksen avaus

Esitys: Puheenjohtaja Leena Suhonen avaa kokouksen klo 12.

Päätös: Puheenjohtaja Leena Suhonen avasi kokouksen klo 12.15.

2 § Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen

Esitys: Todetaan kokous laillisesti koolle kutsutuksi ja päätösvaltaiseksi.

Päätös: Kokous todettiin laillisesti kokoon kutsutuksi ja päätösvaltaiseksi. Paikalla oli kolme varsinaista jäsentä ja yksi varajäsen ja esittelijä/sihteeri.

3 § Hyvinvointialueen toimielinten kokoukset

Vanhusneuvosto 19.5.2026 <https://etela-savonhva.oncloudos.com/cgi/DREQUEST.PHP?page=meeting&id=16DCB5BFX6FFBX4233X9B09X388E9872DAA3>

Vammaisneuvosto 19.5.2026 <https://etela-savonhva.oncloudos.com/cgi/DREQUEST.PHP?page=meeting&id=7C0289D5X803CX4923XAF9EX5F24ABE516E9>

Esitys: Käydään läpi ja keskustellaan.

Päätös: Käytiin läpi ja keskusteltiin.

4 § Vertaisohjaajien koulutustuki

Tanhuvaaran urheiluopisto järjestää vertaisohjaajille tarkoitetun Vertaisohjaajien ideapäivät 24.-25.8.2026 -kurssin. Kurssin esite on liitteenä 1. Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmien

vertaisohjaajista kolme on ilmoittanut halukkuutensa ilmoittautua kurssille. Kurssimaksu on 145 €/ 2hh ja 180 €/1hh.

Esitys: Päätetään korvata vertaisohjaajille koulutuskustannukset Tanhuvaaran Vertaisohjaajien ideapäiville 24.-25.8.2026 osallistumisesta. Kokouksessa saatiin tieto, että koulutus on siirtynyt järjestettäväksi 26.-27.11.2026. Kiinnostuneita osallistujia on neljä vertaisohjaajaa.

Päätös: Päätettiin korvata Vertaisohjaajien ideapäiville osallistumisen kustannukset vertaisohjaajille. Vertaisohjaajat laskuttavat kunnalta osallistumiskustannukset.

5 § Tulevat tapahtumat

Vanhusten viikon runkoa:

su 4.10. Jumalanpalvelus, jossa vanhusten viikkoa toivotaan nostettavan esille. Tarjotaan palvelutaloissa kakkukahvit iltapäiväkahvin yhteydessä.

ma 5.10. Turinatuvalle Aivoterveysluento etäkatsomon välityksellä, Eloisan organisoimana

ti 6.10. SeniorSurf -päivä/ voisiko kirjastolla olla jotain tähän/ Kysytään kirjaston uuden henkilön esittäytymismahdollisuutta päivän aikana digituki -teemalla

ke 7.10 Ravitsemus- päivä / onko ns. ohjelman päivä?

to 8.10 Ulkoilupäivä; tähän Käskynkkä -lenkki? / Löytyisikö sisäliikuttajaa esim. Esliltä palvelutaloihin.

pe 9.10. Eläinkaverit; kirjastokoira kirjastolla (kysytään Marjutilta), palvelutaloillakin saa eläinkaverit vierailla.

10.10. kanttorikonsertti kirkossa klo 15, vanhus- ja vammaisneuvosto järjestää kyydit palvelutaloista? Mahdollisesti Eläkeliiton Rantasalmen yhdistyksen 55.-vuotisjuhlakahvit.

Vammaisten viikon runkoa:

- tarjotaan kakkukahvit Harjurinteellä ja selvitetään muun tarjottavan ohjelman mahdollisuudet esim. liikunta- tai kulttuurituokio

—

Esitys: Keskustellaan syyskauden tapahtumista ja niiden organisoimisesta. Päätetään järjestää kanttorikonserttiin kuljetus palvelutaloista ja tarjotaan palvelutaloissa kakkukahvit 4.10. Päätetään tarjota Vammaisten viikolla kakkukahvit ja ohjelmatuokio Harjurinteellä.

Päätös: Keskusteltiin syyskauden tapahtumista. Päätettiin osallistua kuljetus palvelutaloista 10.10. kanttorikonserttiin ja tarjotaan palvelutaloissa kakkukahvit 4.10. ja Harjurinteellä erikseen Valtakunnallisena Vammaisten päivänä joulukuun alussa. Tarjotaan ohjelmatuokio Harjurinteellä, jos sopivaa toimijaa löytyy.

6 § Muut asiat

- Tule ry:n Reittejä yhteisöihin, voimaa arkeen -hanke, aiesopimus osallistumisesta tehty ja hankehakemus lähtenyt rahoittajalle. Hankkeen tavoitteena on, että yli 65-vuotiaat kotona asuvat henkilöt ohjautuvat nykyistä paremmin osallisuutta, sosiaalisia kontakteja, mielen hyvinvointia, arjen aktiivisuutta ja toimintakykyä vahvistavaan yhteisölliseen toimintaan.
- Vanhus- ja vammaisneuvoston toimikausi päättyy 31.12.2026. Uusi nimeämiskierros tehtävä syksyn aikana. Valmistautuminen tähän järjestöissä.
- Asiointiliikenne kilpailutettu ja uusi sopimuskausi alkanut 1.8.2026. Aikataulu liitteenä 2.
- Eloisan toiminta Rantasalmella siirtynyt/siirtymässä kunnanvirastolta ja ns. Onnukan tilasta terveyskeskukselle ja Palvelukeskus Mäntylään.
- Mielenterveyspuolen päivätoiminta jatkuu Ikälän kerhotilassa
- Annu Lönnroos vastaa jatkossa 80 -vuotta täyttäneiden tarkastuksista, Ikäneuvolasta, muistitestauksesta ja omaishoitajien tarkastuksista Rantasalmella
- **Ikäinstituutti haastaa Suomen vanhusneuvostojen jäsenet ulkoilemaan tukea tarvitsevien ikäihmisten kanssa [Vie vanhus ulos -kampanjan 7.-20.9.2026](#) aikana.**

Osallistumisohjeet vanhusneuvostoille:

- o **Sopikaa ulkoiluhetkestä hoivakodin kanssa.**
- o **Ilmoittakaa toteutuneet ulkoilukerrat [kampanjasivuille](#) ke 23.9. klo 12 mennessä.** Jos hoivakoti on aktiivisesti mukana kampanjassa, he voivat ilmoittaa toteutuneet ulkoilukerrat osana omia ulkoilukertojaan.

Halutessanne voitte kutsua päättäjiä tai paikallismediaa mukaan ulkoiluhetkeen.

Muistutamme, että suuri joukko ulkoiluseuraa kaipaavia iäkkäitä asuu itsenäisesti omissa kodeissaan, ilman säännöllisiä palveluja. Usein jo pelkästään toisen ihmisen läsnäolo riittää luomaan turvallisuuden tunnetta ja rohkaisee lähtemään ulos.

Kampanjaan voi osallistua myös ulkoilemalla kotona asuvan ulkoiluseuraa kaipaavan läheisen tai tuttavien kanssa.

Seuraa Vie vanhus ulos -kampanjaa Instagramissa @Vievanhusulos tai Facebookissa @Ikäinstituutti. Lisätietoa kampanjasta: www.vievanhusulos.fi

- Hyvinvointisuunnitelma tulossa lausunolle, lyhyt esittely kokouksessa

Esitys: Käsitellään tiedoksi merkittävät ja mahdolliset muut asiat.

Päätös: Merkittiin tiedoksi ja todettiin, että syyskuun Käskeynkä -lenkki ilmoitetaan Vie vanhus ulos -kampanjaan, jos ulkoilukerta toteutuu kampanja-aikana.

7 § Seuraava kokous

Esitys: Päätetään seuraavan kokouksen ajankohdaksi xx.xx.2026 klo xx

Päätös: Kutsutaan kokous koolle loka-marraskuun vaihteessa esim. viikko 44 tai 46 ja kutsutaan Liikenneturvan Eini Karvonen kokoukseen esittelemään liikenneturvan toimintaa.

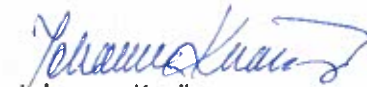
8 § Kokouksen päättäminen

Esitys: Puheenjohtaja päättää kokouksen klo XX.

Päätös: Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 13.56.



Leena Suhonen
puheenjohtaja



Johanna Keränen
esittelijä/sihtööri

VERTAISOHJAAJEN IDEAPÄIVÄT

24. - 25.8.2026 TANHUVAARASSA

Haluatko tuoda ryhmiisi lisää iloa, monipuolisuutta ja valmiita ideoita?

Haluatko tuoda ryhmiisi lisää iloa, monipuolisuutta ja valmiita ideoita? Tanhuvaaran urheiluopisto kutsuu vertaisohjaajat kaksipäiväisille ideapäiville, jotka ovat täynnä käytännönläheisiä, heti käytettävissä olevia tuntimalleja.

Saat mukaasi valmiita kokonaisuuksia: perusliikuntaa, vesijumpaa, vaihtoehtoisesti kuntosaliharjoittelua tai senioritansseja, tuolijumpaa, tasapainoharjoitteita sekä ohjaajan kehonhuoltoa.

Sinun ei tarvitse suunnitella mitään – voit keskittyä kokemaan, kokeilemaan ja inspiroitumaan.

Lähde mukaan, virkistä omaa ohjaustasi ja vie ryhmiisi uusia, innostavia liikuntakokemuksia!

LISÄTIETOJA:

Mirka Kupiainen

044 533 0813

mirka.kupiainen@tanhuvaara.fi



HINNAT:

145,00 €/hlö/2 hh

180,00 €/hlö/1hh

Hinta sisältää:

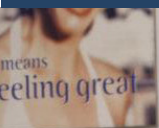
- majoituksen valintasi mukaan
- täysihoitoruokailut (aamiainen, lounas, päivällinen)
- monipuolisen kurssiohjelman ja ohjauksen
- kattavan materiaalipaketin käyttöön (huom! senioritanssin materiaalipaketti lisämaksullinen 28 €/kpl)
- kuntosalin ja kylpylän käytön yleisövuoroaikoina

ILMOITTAUTUMISET:

TANHUVAARA.FI

myynti@tanhuvaara.fi

044 715 0400



VERTAISOHJAAJEN IDEAPÄIVÄT



24.-25.8.2026 ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI 24.8.2026

09:30–10:15 Saapuminen ja aamukahvi & opiston esittely

10:15–11:00 Luento: Hyvän ikäihmisten liikuntaryhmän perusta

*turvalliset ja osallistavat toimintatavat & ohjaajan rooli

11:15–12:00 Käytännön tunti: Helppo koko kehon liikunta

*valmis tuntimalli (lämmittely + perusliikkeet + tasapaino + loppurentoutus)

12:15–13:00 Lounas

13:30–14:30 Vesijumppa: 2 valmista tuntimallia

*kevyt perusvesijumppa & Välineillä toteutettava vesijumppa

15:00–15.30 Iltapäiväkahvit

15:30–17:00 Ohjaajan hyvinvointi: Kehonhuolto ja palautumisen työkalut

17.30–18.15 Päivällinen

19.00–21.00 Yhteinen illanvietto Espilä -baarissa

TIISTAI 25.8.2026

07.00–8.30 Aamiainen

08:30–10:00 Liikuntapankki 60+

*tuolijumppa, tasapainorata, keppijumppa, kuminauhaideoita
Vaihtoehtoisesti:

10:15–11:45 Senioritanssit

*helppoja tansseja
omalle ryhmälle vietäväksi (materiaalimaksu 28 €)
Pysty- ja istumatanssit

Tai

10:15–11:45 Kuntosaliharjoittelu ikääntyneille

Valmiit sarjat, turvalliset liikkeet

12:00–13:00 Lounas

13:00–14:30 Ulkoliikunnan mahdollisuudet: Por-rasharjoituksesta lihaskuntoa ja sauvakävelytek-niikka

Kaksi valmista tuntimallia

14:45–15.30 Palauttava liike: Venyttely ja kehonhuolto

15:30–16:00 Loppukoonti ja materiaalipaketien jako

*pidätämme oikeuden muutoksiin