



EHTOOKODON TULEVAT HANKKEET

TOIMINTA

83 asukasta,
asukkaiden ikärakenne 18-98 v
43 työntekijää

1. HOIVAPALVELUT

- Asumis- ja tukipalvelut
- Ryhmä- ja viriketoiminta
- Kuntopalvelut: Kuntosalitoiminta
 - Allaskuntoutus
 - Yksilö/kotikuntoutus
 - Erilaiset liikuntaryhmät
 - Hyvinvointipalvelut

2. MIELENTERVEYSPALVELUT

- Asumispalvelut
- Päivätoimintaryhmät
- Oma Startti-toiminta nuorille 18-30 v

3. DEMENTIAHOIVA

- Tehostettu palveluasuminen
- Ryhmä- ja viriketoiminta



Hoivan tukena ovat myös luonto, taide ja kulttuuri.

Lisäksi: konsertteja, näyttelyjä, erilaisia tapahtumia ja Mummon kammari-toimintaa

EHTOOKODON LISÄRAKENTAMINEN 2016-2019

- Nykyiseen päätaloon liitettäväksi on suunniteltu **60 - paikkainen tehostetun palveluasumisen yksikkö**
- **40 asuntoa muistisairaille ja 20 asuntoa yhteistiloineen ympärivuorokautista hoivaa tarvitseville asukkaille**
- **Suunniteltu valmistuminen 2019**
- Samalla tehty suunnitelma Pappilan alueen kehittämiseksi → noin 100 uutta asuntoa

Uudisrakennuksen on suunnitellut arkkitehti Antti Keskinen lopputyönään



Mikä muuttuu, kun ihminen vanhenee?



OMAN TAHDON MUKAINEN JA OMAN NÄKÖINEN ELÄMÄ



Kuntouttavan toiminnan tavoitteena



LIHASVOIMA

- 20-30 VUOTIAANA PYSYY SUHTEELLISEN MUUTTUMATTOMANA 50. IKÄVUOTEEN SAAKKA MIKÄLI FYYSISSESSÄ AKTIIVISUUDESSA JA ELÄMÄNTAVOISSA EI TAPAHDU SUURIA MUUTOKSIA.
- 50 –IKÄVUODEN JÄLKEEN LASKEE 1 %/VUOSI



Lihaskunto ja voimaharjoitteet

- Lihasten suorituskyky on parhaimmillaan 20-30-vuoden iässä, jonka jälkeen se alkaa vähentyä. **Merkittävä väheneminen alkaa vasta 50-60-vuoden jälkeen.**
- **Miehet pystyvät tuottamaan noin 80%** 20-vuotiaan maksimi-voimastaan vielä **70-vuotiaana** ja **naiset 65%.**
- **Alaraajojen lihasvoima näyttäisi vähentyvän enemmän** kuin yläraajojen voima.
- **Voimaharjoitteita tehneet** ovat lihasten muodoiltaan vanhanakin nuorten kaltaisia, kun taas kestävyyslajeja tehneiden lihaksisto surkastuu samalla tavalla kuin muidenkin ikäihmisten.

Vuodelevossa lihasvoima laskee 3-5% /pvä yli 75 vuotiaalla

- Viikon kestävässä levossa lihasvoimaa on kadonnut 21-35 %



UUSI HISSI KUNTOPALVELUIHIIN

- Ehtookodon kuntopalveluissa yli 200 kävijää/viikko → **yli 10 000 kävijää/vuosi**
- Altaalla **yli 8000 kävijää/vuosi**
- Pyörätuolia ja rollaattoria käyttäville hissi on ainoa keino päästä kuntosaliin
- Hissin uusimiskustannukset **55 000,00 €**

Hissin rakentamista elokuussa 2015; hissi valmistuu syyskuussa



HYVÄN OLON – SEMINAARI MARRASKUUSSA 2015

Seminaarin ohjelma:

- Aira Samulinin liikuntaan ja positiiviseen elämänasenteeseen kannustava luento
- Uusi tekniikka kotona asumisen tukena
- Apuvälinenäyttely ja esittelyjä
- Tanssit tilaisuuden päätteeksi
- Kustannukset noin 4000€
- Järjestäjinä Ehtookoto ja Lempäälän kunnan Voimaa vanhuuteen työryhmä

