

# “Olla läsnä ja kuunnella”

*Raportti ikääntyvien mielen  
hyvinvoinnin edistäminen -kyselyn tuloksista*

EKL Elinvoimaa  
Kuikka Anu  
10.1.2019



# Sisällys

Sisällys .....	2
Johdanto .....	3
Tiivistelmä .....	4
Kyselyn tulokset.....	6
Kuinka hyvin tunnet Elinvoimaa-toimintaa? .....	6
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen .....	7
Vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen .....	19
Tarpeita, toiveita ja odotuksia.....	20
Toiveita tai odotuksia EKL Elinvoimaa-toiminnalle? .....	32
Yhteys- ja taustatiedot .....	38
Liitteet	
Kyselylomake .....	40
Kyselyn saate .....	42

# Johdanto

Hyvä mielenterveys auttaa ikääntyviä elämään aktiivista, laadukasta ja tervettä elämää. On olemassa useita tekijöitä, jotka edistävät mielenterveyttä ja hyvinvointia vanhemmalla iällä. Näitä tekijöitä halusimme Elinvoimaa-toiminnassa EKL-yhdistyksistä ja eläkkeensaajilta kartoittaa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään mielen hyvinvointia edistävän toiminnan kehittämisessä. Kysely toteutettiin 1.-15.12.2019 välisenä aikana.

Kädessäsi on EKL Elinvoimaa-toiminnan toteuttaman kyselyn Ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistäminen vastausten yhteenvetoraportti. Kysely lähetettiin 1 244 sähköpostiosoitteeseen, joista sen avasi 783 (63 %). Kyselyyn vastasi 430 ikääntyvää (55 %) viestin avanneista, joista miehiä oli 109 (25 %) ja naisia 321 (75 %).

Tavoitteena kyselyssä oli selvittää, kuinka hyvin vastaajat tuntevat EKL Elinvoimaa-toimintaa, mikä vahvistaa ikääntyvien mielen hyvinvointia sekä, miten sitä ja vapaaehtoisten jaksamista voidaan tukea ja kehittää. Lisäksi tiedusteltiin, mitä toiveita ja odotuksia vastaajilla on Elinvoimaa-toiminnalle.

# Tiivistelmä

EKL Elinvoimaa toteutti vuoden 2019 lopulla yhdistykseen suunnatun kyselyn ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämisestä. Kysymyksenä oli mm. Mikä vahvistaa parhaiten ikääntyvien mielen hyvinvointia? Miten mielen hyvinvointia ja vapaaehtoisten jaksamista voidaan tukea ja kehittää? Lisäksi tiedusteltiin, mitä toiveita ja odotuksia vastaajilla on Elinvoimaa-toiminnalle? Kyselyyn saatiin määräaikaan mennessä 430 vastausta. Tuloksista laadittiin yhteenvetoraportti, joka on nähtävänä kokonaisuudessaan Elinvoimaa nettisivuilla. Tässä kyselyn tulokset tiivistettynä.

## *Mikä vahvistaa parhaiten mielen hyvinvointia?*

1. säännöllinen liikunta (81 %)
2. riittävä uni ja lepo (79 %)
3. hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin (73 %)
4. säännöllinen ja terveellinen ruokailu (65 %)
5. luonnosta nauttiminen (37 %)
6. kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen (26 %)
7. uuden oppiminen (20 %)
8. kulttuurikokemuksista nauttiminen (19 %)
9. kulttuurin ja taiteen harrastaminen (18 %)
10. arvostuksen kokeminen (17 %)
11. tunteiden jakaminen (12 %)
12. erilaisuuden hyväksyminen (12 %)
13. tunteiden jakaminen (12 %)
14. osallistumisen edullisuus (11 %)
15. ruokailu ystävien kanssa (10 %)
16. avun antaminen (10 %)
17. avun saaminen (9 %)
18. yksin oleminen (6 %)

Muita vaihtoehtolistasta puuttuvia mielen hyvinvoinnin edistämiseen vaikuttavia asioita olivat vastaajien mielestä; Yhteisöllisyyden tunteminen, yhdessä oleminen ja toisten huomioiminen, luotettavat ystävät, yhteiskunnallisten asioiden seuraaminen, oma elämän tapa, myös kuunteleminen, riittävät tulot, matkat sekä kotieläimet.

## *Miten ikääntyvien mielen hyvinvointia voidaan parhaiten tukea? (kehittämisaatuksia)*

- Kouluttamalla alueellisia vetäjiä
- Antamalla ilmaiset tilat käyttöön, ilmaiset toiminnot ja tapahtumat
- Vertaistuki, säännölliset kyläkahvilatapaamiset
- Asennekasvatusta, erilaisuuden hyväksymistä
- Yhdistyksen jäsentapaamisissa tuotaisiin kaikkia asioita jäsenistön tietoon
- Ottamalla mukaan erilaisten toimintojen suunnitteluun, ei tuputeta liikaa, tuetaan osallisuutta, ystävöimintä
- Matalan kynnyksen kerhoja, lähellä kotia, mielekästä toimintaa, pelejä, tietokilpailuja, liikuntaa ym.

- Käydä tapaamassa heitä, keskustelemassa ja tarjonta pitäisi olla helposti saatavissa
- Säännölliset "neuvolakäynnit" ikäryhmittäin
- Kuljetukset tapahtumiin
- Kustannuksiltaan sellaista toimintaa, että niihin pystyy osallistumaan
- Hyvän mielen kulttuurikerho kuulostaa kivalta, vertais- ja verkostotoiminta

#### *Odotuksia Elinvoimaa-toiminnalle*

- Tiedon jakamista yhdistyksissä, esittelyä mahdollisuuksista
- Piirikohtaista toimintaa ja yhdistysten lähelle kohdistettua koulutusta
- Helposti saatavilla olevia ideoita ja vinkkejä sekä eläkkeensaajat mukana suunnittelussa
- Kerhoja paikkakunnille ja pääsymahdollisuuksia lähellä toimivaan ryhmään
- Etsivää - ja kummitoimintaa, yhdistyksiin Hyvinvointitoimijat sekä uusia ja nuorempia osallistujia

#### *Yhteenveto*

Kyselyn tulokset tuovat esiin, että eläkkeensaajat haluavat itse olla suunnittelemassa mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa, toteuttaa sitä tai osallistua sellaiseen mahdollisimman lähellä. Eli toiminnan on hyvä olla helposti saavutettavissa. Toiminnan edullisuus ja maksuttomuus nousivat myös tärkeiksi asioiksi. Ikääntyvät arvostavat yhteisöllisyyttä, joten sen toteutumiseksi toivotaan tukea esim. ystävätoimintaa ja jopa Hyvinvointivastaavia tai alueellisia koulutettuja vetäjiä ja nuorempaa väkeä mukaan.

#### *Johtopäätökset*

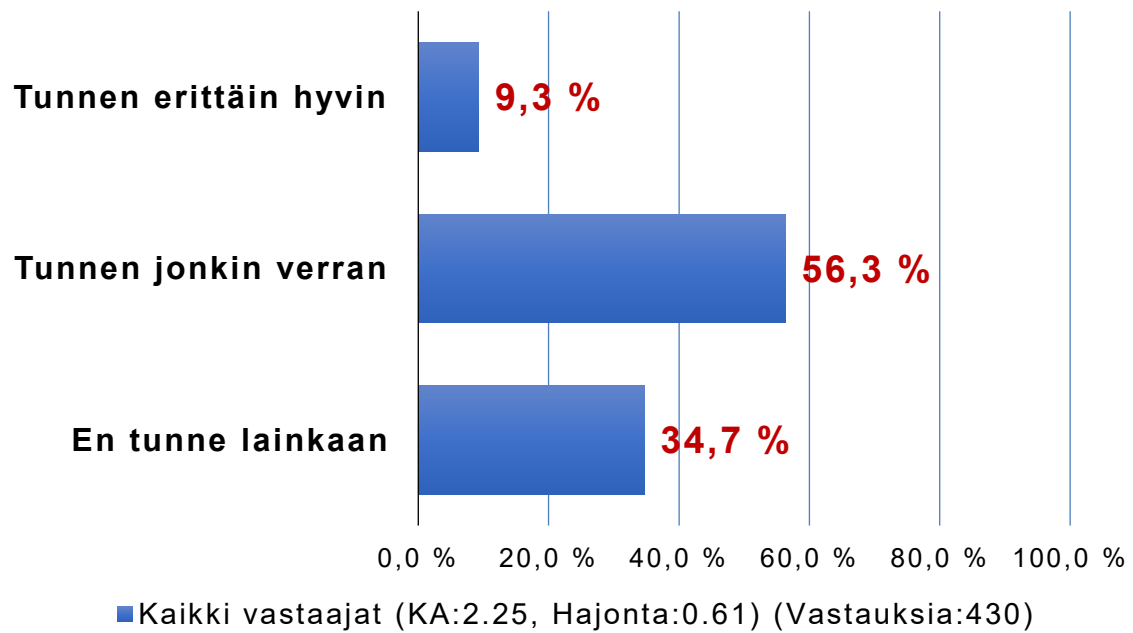
Kyselyn yhtenä tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten Elinvoimaa-toiminta voi hyödyntää tuloksia toiminnassaan. Tulosten perusteella voidaan todeta, että Elinvoimaa-toiminnan tarjoama Hyvän mielen kulttuurikerho ja Luotsi -ohjaajakoulutus vastaavat mitä parhaiten ikääntyvien toivomaan matalan kynnyksen, lähellä sijaitsevan ja vertaistoiminnan odotuksiin. Elinvoimaa koulutuksista yhdistykset saavat runsaasti ideoita, vinkkejä ja toimintamenetelmiä lähellä olevien kerhojen toiminnan käynnistämiseen sekä yksilölliseen mielen hyvinvoinnin edistämiseen.

Yhdistyskohtaista tukea annetaan HMKKerhon tai ryhmän käynnistämiseen sekä Luotsiohjausta vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen. Mikä kiinnostavinta toiminnat, menetelmät ja materiaali, joita jaamme yhdistyksille, ovat suurin osa maksuttomia ja tukevat näin pienituloisten osallistumista.

Jatkossa huomioon otettavia asioita ovat edelleen se, että muistamme pitää ikääntyvät suunnittelussa mukana ja kehittää esim. piirikohtaista toimintaa, mahdollisesti kyläkahvilatapaamisia, etsivä- ja kummitoimintaa tai ystävätoimintaa.

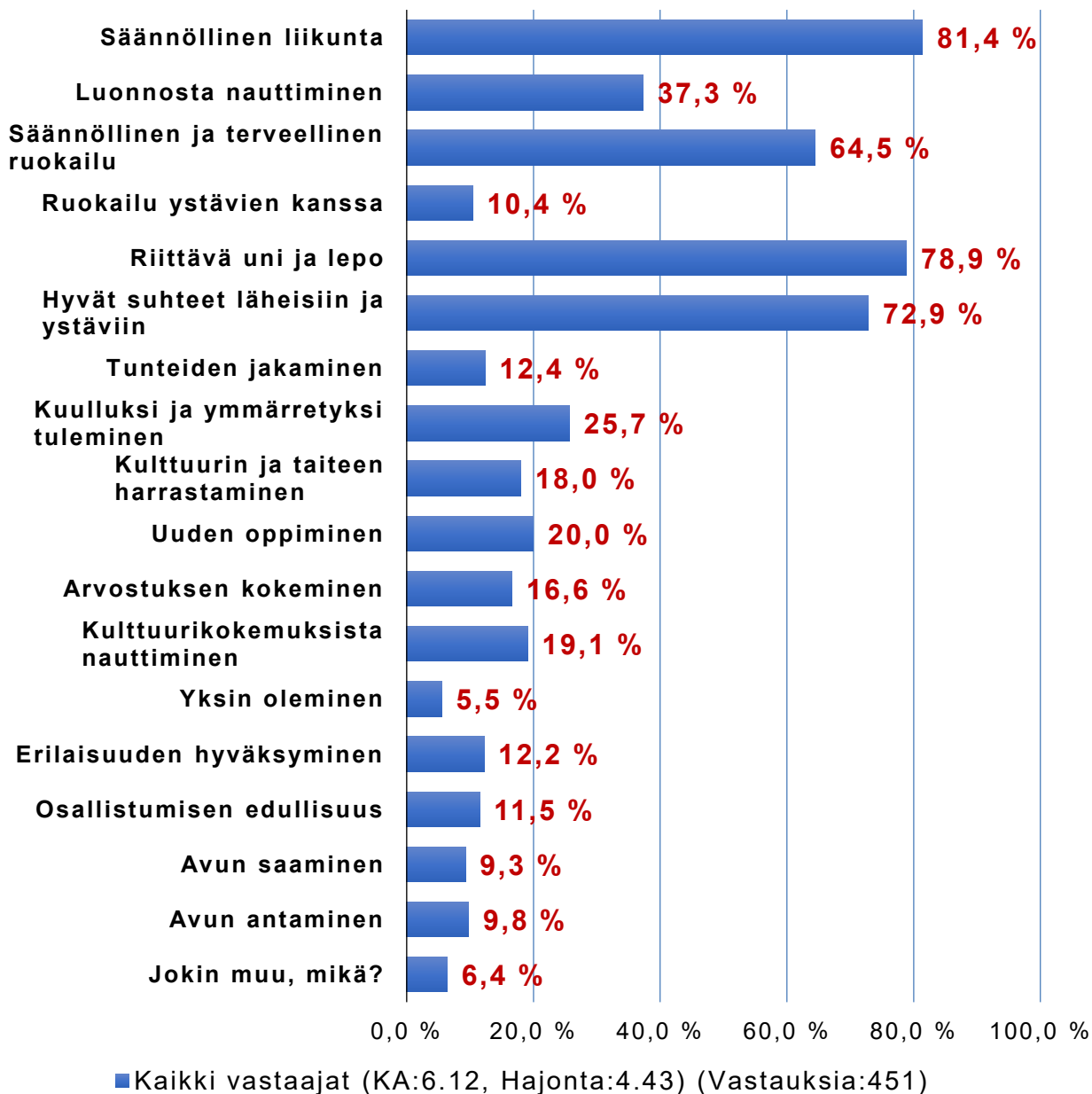
## Kyselyn tulokset

### KUINKA HYVIN TUNNET ELINVOIMAA-TOIMINTAA?



## MIELLEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

Vastaajat saivat valita alla olevasta luettelosta viisi (5) omasta mielestään TÄRKEINTÄ mielen hyvinvointia vahvistavaa osa-aluetta ja lisätä loppuun jonkin muun (viidennen), luettelosta puuttuvan osa-alueen.



## MIELLEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

Jokin muu, mikä? tulokset (Kaikki vastaajat)

- Luotettavat ystävät
- riittävät tulot, jottei tarvitse kerjätä yhteiskunnalta
- Ruokailu olisi pitänyt olla erillisenä näistä, koska se on tosi tärkeä myös
- Yhteiskunnall asioiden seuraaminen

- Mielekäs harrastus- ja yhdistystoiminta
- Matkat
- yhdistystoiminta
- melkein kaikki yllä olevista ovat tärkeitä.
- kädentaitojen harrastaminen
- Kuuluminen johonkin yhteisöön.
- Lemmikit: koira pakottaa sinut säännöllisesti ulos oli keli mikä tahansa.
- Musiikki
- Musiikki
- olisin voinut valita 10 kohtaa!
- esim. luonnosta nauttiminen/ kulkeminen luonnossa kuuluisi myös näihin
- Yhteisöllisyyden tunteminen, kuulua johonkin ryhmään
- Elämän filosofia, elämän tapa, elämän tyyli ja elintapa,
- On kiva kuulua johonkin joukkoon
- yhdistystoiminnassa toimiminen/harrastus
- Jokainen on ihminen on arvokas ja tärkeä.
- Toiminta jossain yhdistyksessä, esim. Eläkkeensaajat ry
- Avun anto on tärkeä, Myös kuunteleminen
- Nuo ovat kaikki tärkeitä!
- Säännöllinen ja terveellinen ruokailu sekä ruokailun edullisuus
- Aivotoiminta, kuten ristikot, shakki yms.
- Kaikki olisi hyviä.
- Yhdessä oleminen ja toisten huomioiminen KAVERIA EI JÄTETÄ

### Miksi juuri nämä viisi osa-aluetta ovat sinulle tärkeimpiä? (Kaikki vastaajat)

- Koen edellä esitetyt asiat omalle mielenterveydelleni tärkeäksi.
- Olen herkkä yksilö ja sellaista ajattelin itseni.
- Ne edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Kyseessä on kokemuksen tuomaa valintaa
- Sisältävät vapauden elää
- Hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin pitää mielen virkeänä. Uuden oppiminen tekee mielen virkeäksi, edullisuus tekee mahdollisuuden osallistua useampaan uuteen harrastukseen. Erilaisuuden hyväksyminen avartaa näkemyksiä sellaisiin asioihin jotka ei ole aiemmin kiinnostaneet.
- kokemukseni mukaan.
- LLL = liikunta, luonto, lepo ja siihen ravitseva ruoka hyvä perusta kaikelle muulle toiminnalle. Esim. ystävät, kerhotoiminta, kulttuuri jne
- Kuuluvat minun elämäni
- Kaikki osa-alueet ovat hyviä ja täydentävät toisiaan.
- On osaelämää.
- Kun elämän peruspilarit ovat kunnossa, muistakin asioista voi nauttia ja myös jaksaa..
- Koska nämä 5 osa-aluetta toimivat minulla hyvin, tosin voisin valita myöskin monta muuta osa-aluetta listalta koska kaikki ovat tärkeitä mielenterveyden kannalta.
- Koska monia yksinäisiä ei kuulla eikä kuunnella. Liikunta ryhmät ovat sosiaalista kanssa käymistä. Riittävä uni ja lepo auttaa hyvinvointiin. Yhdessä kulttuuri jutuissa käyminen on virkistävää yksinäisille. Avun antaminen on tosi tärkeä juttu vaikka se olisi kuinka pieni.
- Terveelliset elämäntavat tavat auttavat myös mielen hyvinvoinnissa. Yksin on raskasta elää. Tuntea olevansa hyväksytty omana itsenään.
- Kun nämä viisi osa-aluetta on kunnossa niin elämä maistuu elämältä.
- Näin teen ja hyvältä tuntuu
- Koska ne kaikki on hyvää mieltä tuovia



- Fyysisesti hyväkuntoisena osaa/voit nauttia enemmän elämän eri osaluokista. Kaikki viisi lisäävät turvallisuuden ja inhimillisyyden tunnetta.
- Minusta ne ovat ihmisen perustarpeita, joita ilman elämä on tuhoisaa. Niiden puuttaminen voi sitten rakentaa asioita jotka tuovat iloa yksilöllisellä, juuri itselle sopivalla tavalla.
- Nautin yksin olemisesta, koska ex-aviomieheni oli sairaanlaisen mustasukkainen. Haluan viettää rauhallista eläkeläiselämää. Tosin sosiaalisuuteni on johdattanut minut moniin yhdistyksiin erilaisiin vastuullisiin tehtäviin.
- Nämä ovat tällä hetkellä ajankohtaisia
- Olen 88-vuotias aktiivi osallistuja, empaattinen, tunteet itku ja nauru
- Jotenkin tuntuu omalta ajatukselta
- Irrottaa arjen rutiineista.
- Koska viisi piti valita, kaikki listassa olevat ovat tärkeitä.
- Olen itse kokenut ne hyväksi enkä mielestäni ole masentunut ollenkaan.
- Elämän eliksiiri :) Lapsenlapset pitävät mielen virkeänä
- Aktiivinen ote elämään ja uuden oppiminen, elämme dikiaikaa.
- Aktiivinen ote elämään ja uuden oppiminen, elämme dikiaikaa.
- ??
- Elämä jatkuu toistaiseksi samantyyppisenä kuin, silloin kun olin mukana työelämässä. Nämä 5 olivat silloin tärkeitä ja ovat yhä edelleen.
- Omat kokemukset niistä. Jos joku niistä jää vähelle, se tuntuu.
- Jos sinua ei arvosteta ihmisenä, masennut aika varmasti, jos et saa apua olet pulassa, läheiset tuovat turvaa ja mielihyvää, liikunta on tarpeen että voit itse päättää mihin menet ja koska, liikkumattomuus rajoittaa.
- Kaikilla näillä on selvästi piristävää vaikutusta
- Mielestäni ne ovat perusedellytyksiä ihmisten hyvälle elämälle muutenkin, miksi ei silloin myös mielen hyvinvoinnille.
- Muutkin ovat tärkeitä, mutta nämä painottuvat minun elämässäni.
- Minusta niiden kokeminen ja tunteminen antaa elämään turvallisuutta ja mielenkiintoa.
- Olen yksin ja nämä asiat ovat minulle tärkeitä.
- Arvostan yksin olemista, joten liikunnan ja luonnon parissa voin sitä toteuttaa. Silloin tällöin on mukava jakaa kokemuksia ystävien kesken, se toteutuu mukavien ruokahetkien kera.
- Liikunnasta saa mielen virkeyttä, hyvää oloa ja voimaa. Terveellinen ruoka on a ja o, tärkeä. Hyvät ihmissuhteet tärkeä, poistaa yksinäisyyden tunteen. Riittävä uni ja lepo antaa virkeyttä ja voimaa selvitä päivän askareista. Kulttuuri antaa myöskin hyvän olon tunteen.
- Ihmissuhteet tärkeimpiä ja kulttuurin harrastaminen antaa virikkeitä, ajattelemista. Eläkkeellä olo ei ole maailmasta vetäytymistä, edelleen pitää kiinnostua, vaikuttaa
- Liikunta antaa vireyttä, ystävänsä kanssa voi samalla vaihtaa ajatuksia. Kulttuuritapahtumat antavat niin paljon energiaa.
- Mieli virkistyy säännöllisestä liikkumisesta luonnossa, läheiset suhteet ja tapaamiset perheenjäseniin sekä kerhoon osallistuminen, mikä on edullista ja sitä kautta mahdollisuus osallistua yhdessä kulttuuritapahtumiin, johon ei yksin tule lähdeä.
- Ryhmään kuulumisen ja ystävänsä seura on mielestäni elintärkeää. Myös virikkeitä on hyvä saada.
- Arvostan itseäni kun jaksan pitää itsestä hyvää huolta ja olla toisillekin avuksi.
- Liikunta, Harrastukset. Hyvät ihmissuhteet. Luonto. Tapahtumien seuraaminen

- Ne kuuluvat joka päiväiseen elämään.
- Liikunta edesauttaa terveyttä, luonto kauneudellaan on ilmaista hoitoa, edullisuus osallistumiseen antaa kaikille samat tasavertaiset mahdollisuudet, avun saaminen on tärkeää ja avun antaminen antoisaa.
- Osa-alueitten (5) määrä aivan liian pieni, ruksasin aluksi ainakin 9 ja aloin siitä vähentämään. Ajatellen mitkä ovat tärkeimpiä minulle. Monta tärkeää jäi todellakin pois! Esim. ruokailu ystävien kesken, säännöllinen ja terveellinen ruokailu, uuden oppiminen, yksin oleminen, erilaisuuden hyväksyminen jne
- Ystävät ja luonto tärkeitä.
- Ovat hyvän elämän perusta
- Kaikki osa-alueet ovat tärkeitä, mutta tällä hetkellä tuntuvat mainitsemani olevan minulle tärkeitä.
- Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen  
Hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin
- Tässä iässä on minulle ainakin nämä tosi tärkeitä joka päivä
- Pitävät virkeänä ja ylläpitävät tunnetta, että olen merkityksellinen osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Tarjoavat mielekästä tekemistä ja mahdollisuutta soveltaa edelleen työssä opittuja ja käytettäviä taitoja. Siipan kanssa on hyvä elää, lapsenlapset tuovat iloa eikä suhde mummoon rakennu muuta kuin seurustelemalla heidän kanssaan.
- Minusta perustoimintoja, jolla ihminen jaksaa ja mieli pysyy virkeänä
- Nämä ovat minulle tärkeitä, oikeastaan koko luettelo on ensiarvoisen tärkeä.
- Yhdessä oleminen ja tekeminen auttavat mielenterveyteen ja muutenkin pitää kunnossa ja toisten tapaaminen on äärettömän tärkeää.
- Näiden avulla mieli pysyy virkeänä eikä turhat kiukut kiusaa
- Ovat minusta tärkeitä olisi ollut 5 lisää. Mm. Luonto ja kulttuuri.
- Olen kokemut niiden antavan eniten hyvinvointia
- Ilman ruokaa ja unta ei jaksaa. Ilman liikuntaa menee liikuntakyky. Läheisiä/lähimmäisiä on oltava, ilman ei tule toimeen/jaksaa. Pitää tulla myös ymmärretyksi, ei autasuurikaan väkimäärä, jos ei löydy yhteistä säveltä ainakin joidenkin kanssa, kaikkien kanssa ei tarvitse edes yrittää tulla toimenn..
- Yhteisöllisyyden, liikunnan ja terveiden elintapojen lisäksi rauhoittuminen omiin harrastuksiin esim. lukemiseen ja askarteluun on minulle tärkeää.
- katson ne itselleni tarpeelliseksi, mitä tässä selittelemään
- Normaalit asiat tekevät elämästä elämisen arvoista.
- Kokemuksen mukaan
- Luettelossa olevat asiat kaikki ovat tärkeitä, mutta näistä kaikista valitsin nämä viisi, koska niihin lukeutuu itselleni tärkeitä asioita.
- Liikunta ja ruokailu antavat hyvän kunnan. Muut asiat pitävät yllä mielenterveyttä ja hyvinvointia.
- Vaikea kysymys.
- Kone ne itselleni mieluisiksi ja tärkeiksi. Autan lapsia lasten hoitamisessa lisäksi.
- Torjuu syrjäytymistä ja mahdollistaa osallistumisen. Kotoa ei aina ole helppo lähteä "rientoihin".
- Ne tuntuivat tällä hetkellä itselle tärkeimmiltä.
- Ovat hyvän elämän perusedellytyksiä
- mielestäni nuo kaikki vaihtoedot kuuluisivat mielen hyvinvointiin
- Haluan olla aktiivinen ja toimiva jäsen Lopen eläkkeensaajissa.
- Oli vaikea valita viisi tärkeintä, kun kaikki osa-alueet mielestäni erittäin

tärkeitä mielekkääseen elämään kuuluvia .

- ovat ajankohtaisia
- Terveellinen ruoka, olen diabeetikko.  
Osallistumisen edullisuus, haluan välillä olla muidenkin seurassa kuin vain omani.  
Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, haluan että mielepiteeseeni reagoidaan.  
Riittävä uni ja lepo, monisairaana koen tarvitsevani riittävästi unta ja lepopäiviä kotitöiden lomassa.  
Hyvät välit ystäviin ja sukulaisiin, tärkeitä ihmissuhteita, joita tulee vaalia.
- Koska ne pitävät mielen virkeänä.
- Peruselämä kunnossa, pelko häviää ja uskaltaminen palaa
- Ovat kaikki tärkeitä osa-alueita vanhenevan ihmisen hyvinvoinnille.
- Näiden avulla tunnen itseni tasapainoisemmaksi.
- Harrastan liikuntaa ja kulttuuririentoja.
- Ne olen hyväksi kokenut, niin nyt kuin nuorempaanakin ja uutta pitää oppia, ei koskaan ole liian myöhäistä.
- Näin ylijäämä ihmisenä ne tulivat ensin mieleeni. Ylijäämäisiksi Tikkurilan lukion rehtori nimesi meidät ammattikoululaiset letkauttaessaan ammattikoulun rehtorille vuonna 1963.
- Kokemukseni näistä asioista.
- Tärkeitä minulle
- [ilmi.kuparinen@gmail.com](mailto:ilmi.kuparinen@gmail.com) Luonto rauhoittaa ja tulee hyvä mieli. Niitten kanssa voi jaa huolet ja ilot .kuunnella toisten surut.. Vaikka uuden oppiminen on vaikeaa tässä iässä mutta tärkeää. Yksin oloa tarvitsee voi olla omien ajatuksien kanssa.
- [ilmi.kuparinen@gmail.com](mailto:ilmi.kuparinen@gmail.com) Luonto rauhoittaa ja tulee hyvä mieli. Niitten kanssa voi jaa huolet ja ilot .kuunnella toisten surut.. Vaikka uuden oppiminen on vaikeaa tässä iässä mutta

tärkeää. Yksin oloa tarvitsee voi olla omien ajatuksien kanssa.

- Liikunta, sopiva ravinto ja riittävä uni ja lepo ovat kaiken hyvinvoinnin kulmakiviä. Niiden päälle rakentuvat hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin ja kulttuuri- ja henkiset harrastukset.
- Terveysten vaaliminen edellyttää noita toimintoja.
- Liikkuminen ja hyvä ruoka antaa energiaa jaksamiseen ja nälän myötä on energiaa toimia toisten auttamiseksi ja ohjaamiseksi hyviin asioihin.
- Oli vaikea valita, melkein kaikki tärkeitä. Ihmiskontaktit kärjessä.
- Ihän normaaleja toimintoja eivätkä maksa muuta kuin ruokailu.
- Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on minulle tärkeää
- Kolme ensimmäistä ruksattua kohtaa ovat elintärkeitä terveydelle. Muut kaksi hoitavat tunnepuolta ja aivoja.
- Kolmeen ensimmäiseen voit vaikuttaa itse. Hyvät sosiaaliset suhteet pitävät ihmisiä terveempinä.
- Olen kokenut ne itselleni rauhoittaviksi, kuntoa ylläpitäviksi sekä mielenkiinnon säilyttämistä
- NE KAIKKI VAIKUTTAVAT JAKSAMISEEN
- Tämä kaikki auttaa jaksamaan arjessa.
- Luonto antaa niin paljon rauhaa, lintujen seuraamista , ilman rakkaita läheisiäni elämäni olisi aika tyhjää.Samat ne pari kolme pitkäaikaista ystävää ovat auttaneet kun on ollut vaikeita aikoja.Olisin voinut raksia kaikki kohdat ne ovat kaikki tärkeitä .Kuten avunantaminen se menee oikeastaan avun saamisen ohi.Jos en lepää ja nuku riittävästi en jaksa osallistua .
- Valinta oli vaikea, moni muukin listalla oleva asia olisi ansainnut tulla rastiaksi. Monipuolisuus on itselleni tärkeää, sekä aktiivinen

harrastaminen ja yhteisöllisyys että myös oma rauha ja lepo.

- liikunta yhdessä ystävien kanssa pitää kropan ja pään kunnossa ja uudet asiat ja keskustelut taas virkistää mieltä
- Fyysisen kunnan ylläpito on perusta myös hekisen toimintakyvyn ylläpidossa.
- pidän niistä ja mielestäni ne ovat tärkeitä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta
- Ne pystyn useimmiten toteuttamaan. Ne pitävät mielialan hyvänä.
- Tässä elämäntilanteessa ne ovat etusijalla. Rajaushan oli vain viisi valittavana.
- Hyötyliikunta, metsä, ystävät
- Mielestäni juuri nuo ovat kantaneet minua elämäni aikana.
- Kaikki kohdat ovat tärkeitä, mutta piti valita 5
- Koska juuri nämä asiat nousevat esimerkiksi torstaikerhoissamme usein esille.  
Harrastustoiminnassamme korostuu eri liikuntakerhojen ja liikuntakamppanjan tärkeys myös osanottaja määrien suhteen.
- Elämän perusarvojen ylläpitämiseksi
- Nämä nyt vaan tuntuivat tärkeimmiltä.
- Tuosta listasta olisi löytynyt kymmenenkin tärkeää kohtaa mutta nämä olivat listassa ensimmäisinä. Lisäksi HSL:n +70 lippu on muuten hyvä mutta siinä käyttöaika rajoittaa kulttuuriharrastuksia. Aikaa voisi ensin lisätä kumpaankin päähän.
- KOETAN ITSE NOUDATTAA NÄITÄ
- Ilman näitä elämä olisi hyvin huonoa.
- Tykkään kaikista näistä asioista
- Mielestäni nuo ovat onnellisen elämän peruselementtejä.
- On myös kulttuuri ja arvostus
- Jokaisella on oikeus tuntea olevansa tärkeä osa yhteisöä.

Ei milläänlailla rasite yhteiskunnalle.

- Muitakin on hyviä, mutta nämä nyt valikoitui
- Liikkuminen ja säännöllinen ruokailu on kaiken a ja o. Käyn paljon teatterissa ja konsertissa ja matkustan. Silti yksinkin on mukava olla.
- Näistä minä tykkään
- Säännöllinen liikunta luo perustan hyvälle fyysiselle, henkiselle ja sosiaaliselle kunnolle. Erilaisuuden hyväksymisen luo mahdollisuuden hyviin ja monipuolisiin ystävyys-suhteisiin. Em. mahdollistaa myös avun antamisen, joka lujittaa sosiaalisia suhteita ja antaa tyydytystä myös itselle.
- Elämä pysyy elämisen arvoisena.
- Kun huolehtii itsestä, jaksaa huolehtia toisista
- Ai miksikö? Tottakai säännöllinen syöminen ja unirytmii on tärkeää, silloin myös mieli voi paremmin.  
Suhteet läheisiin esim. lapsiin ja lastenlapsiin, ihanaa kun on aikaa antaa heille, ja huolivat mummon läheisyyden. Kulttuuri ja omat kädentaidot luovat myös mielihyvää. Arvostuksen saaminen on todella tärkeää, ainakin näin 61 vuotiaalle, joka on vielä työelämässä, että kelpaa vanhakin vielä johonkin.
- Hyvin nukkuminen on jaksamisen kannalta olennaisen tärkeää. Liikunnasta olen saanut aina iloa ja se edistää terveyttä. Nautin välillä myös yksin olemisesta ja se lataa akkujani.
- Liikunta ja luonnosta nauttiminen tuo mielihyvää ja pitää lihakset kunnossa. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu pitää painon kurissa. Ystävät ja läheiset tuovat turvallisuuden tunnetta.
- Koska oma onnellisuuteni ja mielihyvä rakentuu pitkälti noista palikoista.

- Jaksaa paremmin arkielämässä 😊!
- Niitä ilman ei jaksakaan elää
- Muuten ei jaksaisi.
- Kaikki tuossa listassa on tärkeää. Mutta itsestä huolehtiminen (uni ja ravinto) sekä ystävät ja kulttuuri (johon voisi osallistua köyhempikin) ovat kokemukseni mukaan erittäin voimaannuttavia.
- Osallistumisen edullisuus ja Musiikki
- tuntuu siltä
- lisäävät hyvinvointia
- Nämä ja monta muuta lisää
- Oleniset
- Kokemus näiden asioiden tärkeydestä on omakohtainen!
- Säännöllinen ruokailu ja riittävä uni takkavat sen, että virtaa riittää pitämään ihmissuhteet kunnossa. Vahvan itsetunnon omaavana pystyy kuuntelemaan muita ja jakamaan tunteita. Jokainen meistä on erilainen ja se on rikkaus, kun sen osaa oikein hyödyntää. Uuden oppiminen on hyväksi sillä siinä saa onnistumisen kokemuksia.
- Nautin yksinolosta, mutta myös ystäväistä ja liikuntaharrastuksesta.
- Otsikot kertovat sen
- Minusta ne on elämän perusasioita.
- Siinä on tekijöitä sekä työn että vapaa-ajan/henk.koht. elämän näkökulmasta, painottuen kuitenkin henk.koht. aikaan, joka on itselleni tässä vaiheessa elämää merkittävämpää kuin työelämä.
- Nämä asiat ovat mielen sekä ruumiin hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Onhan sitä muutakin tärkeitä asioita hitkä vaikuttava hyvinvointiin.
- Koska jos nämä asiat ovat balanssissa, niin silloin elämä maistuu ja jaksaa.
- tunnen että juuri näistä saan voimaan jokaiseen päivääni
- Ne vain tuntuivat hyviltä
- esim. uudet eläkeläiset kaipaavat uudenlaista, erilaista virikkeellistä

- toimintaa ja kokemuksia vanhojen toimintojen lisäksi/tilalle. Ketään ei saisi jättää yksin kerhoissa ym. toiminnoissa. Enemmän yhteisöllisyyttä (valitettavan usein erilaisia kuppikuntia yhdistyksissä).
- Oli vaikea valita, koska kaikki olivat hyviä. Olisin halunnut laittaa ainakin 10 kohtaa !
  - Toimin niiden mukaan
  - Oikeanlainen ruokailu on terveyden perusta, tottakai myös uni ja liikunta, mutta pisteet eivät riittäneet. Kulttuuri, taide ja ystävien kanssa oleminen tuo minulle paljon hyvää mieltä. Jos osallistuminen ei ole edullista, minä en pysty olemaan mukana, kun eläke on pieni.
  - Kuuluvat jokapäiväiseen elämään
  - Olen huomannut, että nämä viisi ovat kohdallani tärkeimmät !
  - Oma mielipide!
  - Koen nämä tärkeäksi ,ja itse yritän noudattaa näin.
  - en osaa sanoa
  - Kuitenkin tulevaisuus kiinnostaa
  - Nämä nyt tuli mieleen ekana. Itse arvostan näitä.
  - Mm luonnosta saa paljon voimavaroja ,liikunta ja tarvittava unensaanti on myös tärkeää . Samaten ystävät ja muut läheiset sekä tietysti avun saaminen ,kun siihen on tarvetta .
  - Pitävät minut "liikkeessä" täytyy opiskella uutta koko aika
  - On ilo tulla huomioon otetuksi varsinkin silloin kun ymmärtää auttaa toisia.
  - On ilo tulla huomioon otetuksi varsinkin silloin kun ymmärtää auttaa toisia.
  - Mielenterveyttä ylläpitää koherenssin tunne: mielekkäisyys, hallittavuus ja ymmärrettävyys tässä järjestyksessä
  - Rauhoittuminen kiireisen arjen vastineeksi.
  - Mielestäni terveellinen ruoka, riittävä lepo ja säännöllinen liikunta ovat niin mielen kuin fyysisen

hyvinvoinnin perusta.

Hyvät ihmissuhteet ovat tosi tärkeitä ja niiden yllä pitäminen tuo iloa elämään.

Apua antaessani (esim. vapaaehtoistyössä) saa hyvän mielen itsellenikin ja kokemuksen siitä, että minuakin vielä tarvitaan.

- teen näitä kaikkia
- Kokemuksesta antavat kaikki hyvän olon
- Enpä nyt juuri osaa sanoa, ne vain tuntuivat tärkeimmiltä omalla kohdallani. Esim. en harrasta juurikaan liikuntaa, vaikka tiedän, että sitä kehoitetaan harrastamaan. Uuden oppiminen esim. likemalla on minulle parempi tapa huolehtia mielestä.
- Liikunta on erittäin hyvä lääke. Auttaa kehoa ja mielen terveyttä.
- Luettelossa on monta tärkeää asiaa, yritin valita monipuolisesti: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja taloudellinen osa-alue. Niitä kaikkia tarvitaan tasapainoiseen hyvinvointiin.
- Minusta niistä on hyötyä elämässä.
- Ne ovat lähellä minua ja olen todennut, että nämä ovat tärkeimmät.
- Ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä
- Minun mielipiteeni
- Terveyden jälkeen tärkeimmät hyvinvoinnin tekijät
- --
- Auttavat yleiskunnon ylläpitämiseen sekä henkiseen hyvinvointiin
- Pitävät mielestäni sisällään sen mitä tunnen tarvitsevani. Luonto, ystävät ja kulttuurikokemukset ovat myös asioita joita itse kukin tarvitsee. Lista sinällään on melko kattava joten kaikki vaihtoehdot olisi voinut rastittaa.
- Ne auttavat saavuttamaan tavoitteen
- Jos joku niistä puuttuu, puuttuu elämästä paljon

- Nämä ovat perusasioita fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitämisessä kunkin kohdalla.
- Elämän sisältöä kartuttavat ja parantavat
- Kaikki nämä edellä mainitut hyvät asiat ovat aina olleet minun elämäni eliksiirejä.
- Minä koen ne tärkeiksi
- olen sellainen yksinviihtyvä
- Nämä ovat ne perusasiat, jotka on hyvä olla kunnossa ja jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin.
- Minun mielestäni nämä osa-alueet ovat sellaisia joita itse pyrin pitämään oman elämäni kulmakivinä. Toki muukin em. osa-alueista saattaa sivuta hyvin läheltä mainitsemiani kuutta osa- aluetta.
- Pitää mielen terveenä.
- Miksi ovat tärkeitä, en osaa tarkasti sanoa. Elämä on vain osoittanut, että näin on.
- Koen tärkeiksi
- Haluan, että
  - jaksan (ruokailu ja uni)
  - en koe oloani yksinäiseksi (suhteet läheisiin)
  - voin hyvin henkisesti (kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen)
  - koen riemua ja onnistumisen tunteita (uuden oppiminen).
- Elämän perusasioita
- Liikunta ja ruokailu vaikuttaa suoraan terveyteen joten siksi ovat perus pilareita elämässä. Lisäksi laulaminen ja taide antaa mielihyvää pirteyttä vaihtelua elämään. Kaunis luonto antaa hienoja pilkahduksia eri vuodenaikoihin ja siellä mieli lepää.
- Koska ne ovat ne tärkeimmät
- Luonnossa liikkuminen on aina kuulunut elämäni enkä halua siitä vanhanakaan luopua. Ulkoilun jälkeen myös uni ja lepo maistuu paremmalta. Kun on hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin pääsee ruokailemaan ystävien kanssa ja jakamaan tunteitaan sekätulee myös kuulluksi ja ymmärretyksi

sekä arvostetuksi omana itsenään. Kokemuksesta tiedän että osallistumisen edullisuus on ehkä tärkein kriteeri oli sitten kysymyksen oppimisesta, kulttuurikokemuksista ja harrastuksista tai ohjatusta liikunnasta. Köyhyyttä on sekin, jos ei elinkustannusten jälkeen ole varaa edes metrolippuun - senkin tilanteen olen kokenut!!!

- Terveelliset elämäntavat ja mahdollisuus osallistua
- Vaikuttavat arkeen eniten. Kaikki kulttuuriin ja tapaamisiin ovat myös tärkeitä.
- Ovat minulle tärkeimpiä asioita.
- Perustarpeita.
- Mielestäni mm. nämä arvot vankka perusta sellaiselle elämän muodolle, jonka olen todennut hyväksi.
- Näin ainakin yrittää, että pysyisi mahdollisimman terveenä ja virkeänä
- Niistä hyvää voimaa 😊
- Liikunta ja luonto ovat minulle erityisen tärkeitä. Samoin ystävät ja uusien asioiden oppiminen.
- Tärkeitä asioita yleensä elämässä.
- Pitää mielen virkeänä
- Moni muukin asia olisi ollut tärkeä, -
- Kanssakäyminen muitten kanssa eri tilanteissa tärkeätä yksinäisyyttä vastaan.
- Näillä osa alueilla katson olevan merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiseen elämään
- Koska omalla kohdallani nämä ovat tärkeitä ja ovat auttaneet aina katsomaan elämää eteen päin.
- Koska saan niistä mielenrauhaa ja jaksamista arkeen
- Raittiissa ulkoilmassa liikkuminen tuo hyvän unen ja ruokakin maistuu. Ruuasta täytyy nauttia kohtuudella. Kulttuuri on piristystä arkeen musiikki on parasta.
- Liikunta ja luonnosta nauttiminen rentouttaa uni ja lepo auttavat jaksamaan, kulttuuri näitä kaikkia,

hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin antavat turvaa

- perusasioita.
- Säännöllinen liikunta mielellään luonnossa, ovat hyvää terapiaa mielenhyvinvoinnissa. Hyvä lepo ja riittävä uni sekä tunteiden jakaminen läheisten kanssa yhteydet ovat mielestäni tärkeitä
- Voi toteuttaa kotona eikä tarvitse maksaa
- Ne ovat perusta minun hyvinvoinnilleni.
- Ovat omassa hyvinvoinnissa tärkeitä.
- Että keho voi hyvin, silloin mielikin pysyy pirteänä
- Minusta tärkeintä on, että on niin hyvässä fyysisessä kunnossa kuin suinkin mahdollista. Siihen päälle on helpompi rakentaa henkistä hyvinvointia, ja että yleensä on kiinnostunut mistään. Ongelmana on saada tietoon niitä yksinäisiä, jotka tarvitsevat jonkinlaista apua ja yhteyttä. Toiseksi, kun saa heihin yhteyttä, miten heitä saa aktivoitua osallistumaan.
- Nämä viisi on hyvin vointia ylläpitävää toimintaa. Ruokaa ja lepoa sopivassa suhteessa. Liikuntaa, että liikuntakyky säilyy. Erilaisuuden hyväksyminen sopivalla huumorilla auttaa jaksamaan. Luonto antaa voimaa.
- Kaikki säännöllisyys on tosi tärkeätä niin jaksaa paremmin
- Terve sielu terveessä ruumiissa on sanonta mutta mielestäni se on myös avainasia mielen hyvinvoinnille.
- koen ne tärkeiksi
- Perusasioiden kunnossa oleminen vaikuttaa moneen muuhunkin hyvinvointikokemukseen.
- Minulle tärkeimmät ovat rasti ja jos nämä ovat kutakuinkin kunnossa niin muutkin osat hoituvat helpommin.

- normaali säännöllinen elämä on tärkeä hyvien ihmissuhteiden kera ja lisäksi kulttuurielämykset
- Nämä viisi luovat terveen perustan ja kaikki muut antavat lisämaustetta elämään.
- Luonto on aina ollut minulle voimanantaja. Kulttuurikokemuksia ei ole koskaan liikaa. Uuden oppiminen antaa onnistumisen iloa, samoin kuin avun antaminenkin. Liikunta kun vielä muuttuisi säännölliseksi!
- Enemmänkin olisi voinut laittaa, mutta nämä eivät ole materiaalisia tarpeita ja asioita.
- Ystävät on suuri voimavara, yksinäisyys masentaa. Kulttuurin harrastaminen antaa uusia ajatuksia ja virkistää. Ruoka ja liikunta pitää mielen ja ruumiin kunnossa.
- Miksipä ei?
- Tasavertaisuus!
- osa tukee kehollista jaksamista, osa porukkaan kuulumista. muutkin kohdat ovat tärkeitä
- Ensimmäiset viisi kohtaa pitävät minut mielestäni fyysisesti ja henkisesti vireänä. Olen ennen eläkkeelle siirtymistäni olen sairastanut vakavan sairauden ja luulin, etten enää näe eläkepäiviäni. Muutin maalle, kun minulla oli siihen mahdollisuus ja liityin Eläkkeensaajiin. Olen saanut uuden elämän ja uusia ystäviä.
- Ovat osoittautuneet minulle kaikkein parhaiten tähän elämän vaiheeseen.
- Koska ne ovat suurimmalta osin perustarpeita, jotka pitää turvata, jotta pärjää arjessa. Olisin halunnut ruksata vielä muutaman muunkin kohdan.
- Näillä asioilla elämäni perusasiat pysyvät kunnossa.
- Kuuluvat elämään
- Elämän kokemusten perusteella
- Valitsemani ovat tärkeä pohja hyvinvoinnille, kun nuo kunnossa jaksaa osallistua kaikkeen

- muuhunkin hyvinvoinnille tärkeisiin asioihin,
- Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan ( kuten minulla väh. 5) antaa iloa ja pitää virkeänä.
- Nämä antavat hyvää oloa
- Mielestäni näistä saa voimaa niin henkisesti kun fyysisestikin.
- Ne ovat kuitenkin tärkeitä asioita varsinkin yksinäisen näkökulmasta.
- Kun yksin istuu ja miettii, huomaa että asioiden tärkeysjärjestys muuttuu. Nälkääkin on helpompi kestää kun epäoikeutta ja ymmärrystä.
- Koen ne arkielämässä vahvistan itsetuntoa ja onnistumisen tunnetta!
- Muutkin ovat tärkeitä mutta joku tärkeysjärjestys täytyi laittaa.
- Säännöllinen liikunta pitää mielen ja kehon kunnossa. Sitä voi harrastaa yksin tai ryhmässä kuten parhaaksi näkee. Rakkaat läheiset antavat voimaa ja ystävät ovat tärkeitä. Kulttuurikokemukset tuovat hyvän mielen ja mahdollisesti uusia ajatuksia.
- pitää elämän kunnossa että jaksaa toimia henkisesti ja fyysisesti.
- Näillä evästellä pidän kehoani ja aivotoimintaani kunnossa pyrin pitämään muistisairaudet loitolla.
- Kun mie ite teen niin,paitsi en musta syyvä jokapäivä...
- On luottamus oman elämän hallintan.
- Niitä on helppo noudattaa ja yhdistyksestä saa teatteri ja muita menoja ja lippuja
- koska koen ne toimiviksi
- Koska niillä olen mielestäni voinut hyvin ja olen pysynyt virkeänä ja positiivisenä.
- Koska ne ovat.
- Osa-alueet auttavat normaalin arkielämän onnistumiseen.
- Niistä on apua elämään
- Nämä tukevat toinen toistansa saaden aikaan hyvän olon .



- Terve sielu yerveessä ruumiissa
- Näillä on jaksettu.
- Mielestäni nämä on ne oleellisemat.
- näiden avulla saan itselleni voimaa ja hyvää mieltä
- Minusta ne ovat tärkeitä osia senioreiden ja yleensä ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Oli vaikea valita viisi tärkeintä, koska kaikki mainitut alueet ovat tärkeitä kokonaisuudelle.
- Näissä ovat edustettuna, oma jaksaminen, ja muiden huomioon ottaminen.
- Nämä olivat parhaat.
- Liikunta on ikäihmiselle tärkeää, mutta kunto voi olla sellainen ettei voi liikkua tahtomallaan tavalla. Kuitenkin hyvät ihmissuhteet ovat ensiarvoisen tärkeitä. Urheilutapahtumien seuraaminen esimerkiksi televisiosta voi olla todella innostavaa. Voihan siinä samalla tehdä pieniä helppoja liikkeitä. Kaikkein tärkeintä on mielen hyvinvointi ja henkinen valveutuneisuus.
- Liikuntani on minimissään, olen rollaattorimummo, joten hyvä mieli haetaan muualta siis näistä, jotka merkitsin.
- Näyttää toimivan ynnä säännöllinen ja terveellinen ruokailu.
- Voisi sanoa, että osittain kokemuksesta.
- Jos jokin noista ei kohdallani toteudu, alkaa hyvinvointi rapautua
- Liikunta pitää jäsenet vahvoina. Olemme osa luontoa. Riittävä proteiini, hyvinvalittu hiilihydraatti ja hyvä rasva pitäväy koneiston kunnossa. Uni on kolmannes elinajasta. Tarvitsen läheisiäni.
- Ovat kantaneet läpi elämän...
- Ne vaan tuli ekaks mieleen.
- Enemmänkin olisin valinnut näistä, jos olisi ollut mahdollisuus. Kaikki osa-alueet niin tärkeitä. Valinta oli vaikea. Ihmissuhteet ovat tärkeitä. Niitä vaan sattuu puuttumaan.

Maailmassa on niin paljon erilaisia ihmisiä, ulkonäöltään, tavoiltaan, taustaltaan, liikuntarajoitteisia jne. Erilaisuus on hyväksyttävä.

Kulttuuri on mielenkiintoista, nähdä taidetta, kuulla kirjailijoita, käydä teatterissa, elokuvissa. - Aina ei tule ymmärrystä toisen taholta, tuntuu, ettei sitten tule kuulluksikaan. Vuorovaikutus toisen kanssa on tärkeää, kuunnella ja ymmärtää, ja että vastavuoroisesti toiselta puoleltakin samoin. Ettei puhuta päällekkäin. Lähisukulaiset ovat tärkeitä... Kun menen luontoon kävelemään pehmeällä polulla, ympärillä hiljaisuus, vain tuulen suhina ja lehtipuiden kahina, unohtamatta lintujen laulua (kesällä), tai pyörällä ajelu, vetää sieraimiinsa keväistä, vasta lumesta vapautuneen maan tuoksua. Mäen nyppylällä, auringon lämmöstä tuoksuvaa kangasmaata, siinä on oma aromisa. Talvella hiihtäminen (joka on taakse jäänyttä elämää) tai kävely hiljaisessa, lumisessa metsässä. Luonto on se, joka mielen virkistää ja antaa vapauttavan tunteen.

- Tunnistan nämä a siat itselleni tärkeiksi ja voimaannuttaviksi.
- Nämä pitävät sekä mielen että kehon kunnossa.
- Nämä ainakin mielestäni pitävät mielen ja ruumiin virkeinä
- Niistä huomaa, että on vielä "elossa" ja toisetkin antavat arvostusta (ei pidetä "vanhana höppänä")
- Saan niistä voimia ja tarvitsen kaikkia osa-alueita
- Koska ne miellyttävät
- Ystävyys ja toisten huomioon ottaminen, vaikeissakin tilanteissa
- Kuinka helposti ihminen jätetään yksin, joku muu voi auttaa. Sydämen sivistys on vähissä. jos olis edes 1 välttävä ihminen läheisyydessä.

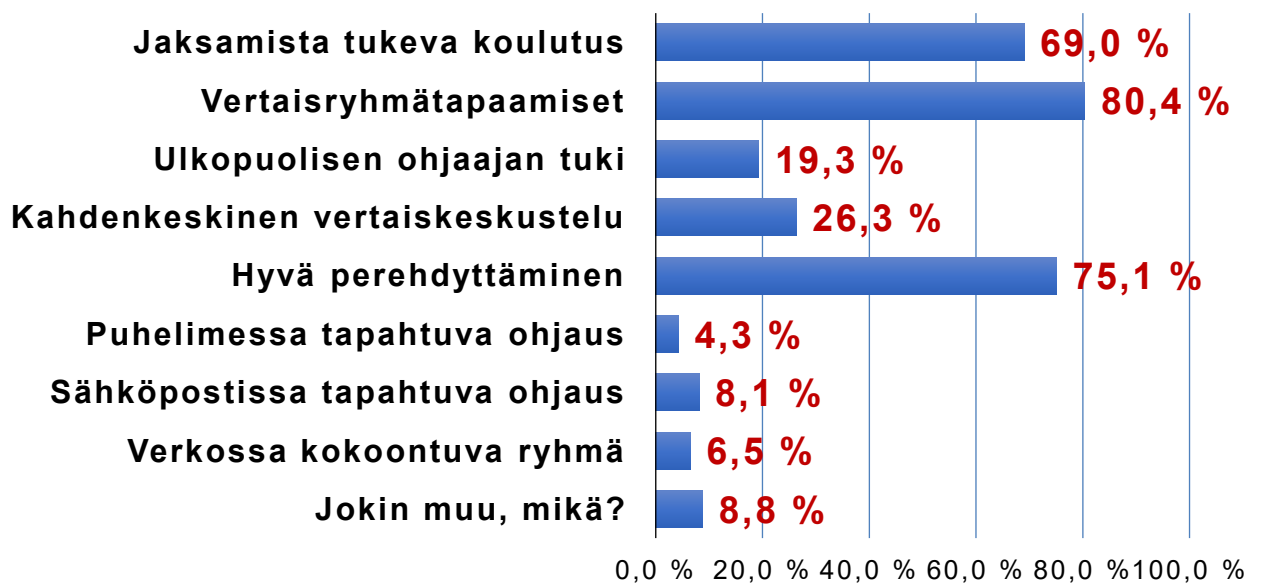
- Lähes kaikki yllä olevat ovat tärkeitä, mutta nuo viisi mielestäni perusedellytykset.
- Ilman ystäviä ja läheisiä elämä on yksinäistä. Olen kokenut elämässä vähättelyä, mutta olen antanut anteeksi ja opetellut pitämään puoleni. Säännöllinen liikunta tuo jaksamista.
- vahvistavat kaikki aktiivisuutta
- Tärkeää että perusasiat ovat kunnossa, siitä on hyvä lähteä.
- Luonnossa liikunta siksi, että on huolehdittava myös koirien liikunnasta. Kulttuuri - erityisesti elokuvat, teatteri ja erilaiset näyttelyt - ovat tarpeellisia aivojen "tyhjentämismahdollisuuksia". Elämä olisi tylsää, jos olisimme kaikki samanlaisia sukankuluttajia.
- näidesn avulla hyvinvointi jatkuu....
- Niistä koostuu hyvänolon tunne
- Ne kuuluvat jokaiseen päivään. Liikunta on erittäin tärkeää, että pysyisi hyvässä kunnossa mahdollisimman pitkään. Nukkuminen on jaksamisen kannalta tärkeää. Hyvä ja terveellinen ruoka toisen seurassa on mukavaa. Tässä iässä, kun ystäväistä monet ovat jo kuolleet, on tärkeää, että on yhteydessä niihin, jotka vielä ovat hengissä. Asioiden pohtiminen eri näkökulmista on rakentavaa.
- Kokemukseni mukaan nämä valitsemani ovat tuottaneet minulle sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Täytyy huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista jaksakseen osallistua elämän eri osa-alueisiin.
- Ovat minulle sopivimmat tavat vahvistaa mielenhyvinvointia.
- Siinä kaikki.
- Ne ovat osa alueita , jotka auttavat jaksamaan arjessa ja tuovat hyvää mieltä sekä tapaa uusia ihmisiä.
- Ne auttavat jaksamaan ja antavat hyvän mielen.
- Itse koen nämä alueet tärkeiksi hyvän elämänlaadun kannalta.
- Siksi että pidän eniten niistä kaikista ja tiedän että ne tukevat jaksamista ja hyvinvointia
- Niistä muodostuu hyvä elämänlaatu.
- Uuden oppiminen virkistää mieltä, kulttuurin avulla mieli yhdistyy johonkin korkeampaan, liikunta on välttämätöntä kehon toiminnalle ja avaa uusia näkökulmia asioihin , kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen avulla tasapainottaa mieltä, hyvät suhteet läheisiin kertoo että olet hyväksytty ja se lisää tyytyväisyyttä ja mielen hyvinvointia.
- Koska tunnen niin että kulttuuri läheiset ja ystävät tärkeitä ja uni liikunta myös kohdillaan niin jaksaa elää elämäänsä yksinasuvanakin!
- Pienillä eläkkeillä hyvä "hyötysuhde". Yhteisöllisyys kokonaisuudessaan.
- Nämä kaikki osa-alueet ovat ihmisen terveyttä ylläpitäviä toimintoja, mieli pysyy virkeänä ja lihakset kunnossa. Loput vaihtoehdot tulevat hyvänä jatkona perässä !
- Pyrin itse juuri näitä noudattaen jokapäiväisessä toiminnassa.
- Liikunnalla pidän kuntoani yllä jotta mahdollisimman pitkään pystyisin hoitamaan itse asiani ja menemään minne haluan. Ravinto ja uni ovat yhtä tärkeitä hyvän kunnan ylläpitämiseksi.
- Tällähetkellä koen pettyneeni yhdistyksemme toimintaan. "Kuppikunnat" hallitsee ja tuottavat pahaa mieltä.
- Kun on tehnyt pitkän työuran, joka on ollut fyysisesti raskasta niin nyt eläkepäiviltä toivoisin terveyttä ja sellaisia juttuja jotka toisivat hyvää mieltä itselle ja muille.
- Tärkeitä asioita joilla pääsee pitkälle huomioi toiset ja pyydä Hiljaisia ja Yksinäisiä tapahtumiin mukaan LÄHIMMÄISEN RAKKAUS

- pienikin teko saa iloiseksi vai HYMY JA KATSE useasti riittää.
- Liikkuminen pitää mielen kehon virkeänä. Riittävä uni ja lepo auttaa jaksamisessa. Asun yksin siksi hyvät ystävät ja läheiset auttavat positiivisesti jaksamaan eteenpäin.

- Minun mielestäni näistä kaikista syntyy minun hyvinvointi , niin mielen - kuin fyysinen hyvinvointi.
- Tulee yleiskunnon yllä pitäminen ja sosiaalinen kanssa käyminen huomioitua.

## VAPAAEHTOISTEN JAKSAMISEN TUKEMINEN

Vastaajat saivat valita alla olevasta luettelosta kolme (3) heidän mielestään TÄRKEINTÄ toimintatapaa, joilla vapaaehtoisten jaksamista tuetaan parhaiten. He voivat myös lisätä loppuun jonkin muun, luettelosta puuttuvan toimintatavan.



■ Kaikki vastaajat (KA:3.3, Hajonta:2.09) (Vastauksia:445)

## VAPAAEHTOISTEN JAKSAMISEN TUKEMINEN

Jokin muu tapa tulokset- (Kaikki vastaajat)

- Oma henkinen ja ruumiillinen hyvinvointi
- henkilökohtainen hyöty/ilo, esim. julkinen kiitos ja arvostus tai jopa pieni palkkio. ei tarvitse olla rahaa
- Työn arvostaminen, ei ainoastaan negatiivinen palaute!
- Yhdessä toimiminen
- Avoin keskustelu kerhoissa
- tieto tuesta, johon voi aina tukeutua ongelmatilanteissa
- Itsestä huolehtiminen
- Järjestäjien/ "pomojen" arvostus ja vapaaehtoisen tasavertaisena huomioiminen.
- itseluottamuksen kohentaminen (kiitos kehu kannustus )
- Riittävä vapaa-aika toipumiseen, jos työ on henkisesti tai ruumiillisesti vaativaa
- Itsenäinen perehtyminen esim. kirjoja ja artikkeleita lukemalla.
- liiallisen kuorman jakaminen, mutta kenelle?
- Heiltä vaaditaan jaksamista ja innostusta

- Hyvä yhteishenki vapaaehtoisten kesken, jos sitä ei ole, silloin voi huonosti ja on aika lopettaa vapaaehtoistyö.
- yhteisen hauskan järjestäminen, ei vain asiaa
- iloinen tekeminen, yhdessä, ei yksin.
- Voimaannuttava koulutus, jota Suomessa harvat osaavat.
- -
- Naapureiden avustaminen esim. kuljetusapu, pienet kiinteistö huollot ja keskustelut aamuisin ja hyvän huomenen toivotukset ainakin maaseudulla omakotialueilla,
- Viikottaiset yhdessä vietetyt tapaamiset joissa pohditaan yhteiseen hiileen puhaltamisen tärkeyttä.
- annetaan vapaaehtoisen itse päättää minkä verran ottaa hommia eikä tuputeta niitä koko ajan lisää ajatuksena että kun se tuonkin hoitaa niin laitetaanpa tämäkin homma lisäksi, ei kysytä vaan sanotaan kyllä SINÄ osaat...
- En tiedä miten vapaaehtoisia tuetaan yleensä vai tuetaan ollenkaan.
- Palkitseminen.
- Esim. jatkuvana tapahtuva mindfulness-koulutus asiantuntevan opettajan johdolla
- Kokemuksesta/kehittäjäksi
- Me järjestämme kaksi tapausta vuodessa, johon tulee kerhonvetäjät. He esittävät toiveitaan, pääasia että tulevat kuulluiksi. palkitsemme heitä pienellä lahjalla jouluna ja annamme paljon kiitosta.
- Huomionosoitukset ja kiitokset , vapaaehtoisten hyvien ehdotusten tunnustaminen, joten rehtitoiminta.
- Hyvä yhteishenki
- Myönteinen suhtautuminen ja kannustaminen
- yhdistysoiminta
- Asiallinen palaute
- Asun yksin, mutta en ole tarvinnut koskaan apua..
- Muista kiittää.
- Arvostus
- Pienet huomionosoitukset, mm. Maksuton/ tai alennettu pääsymaksu tapahtumiin, joissa on järjestelyissä mukana. Joskus tulee mieleen, että olisi helpompaa olla rivijäsen ilman velvollisuuksia. Vapaaehtoistyöntekijöille tä vaaditaan ainakin omat ssa yhdistyksessäni liikkaa, pitäisi mm. Arpajaisvoittoihin käyttää omaa rahaa. Vapaaehtoistyöstä ei kukaan odota palkkaa mutta siitä ei myöskään pidä joutua maksamaan!! Tyytyväisiltä jäseniltä tullut palaute on palkkio ja sen voimalla vielä toistaiseksi olen aktiivitoinnassa mukana. maksaa
- Kohtuullinen korvaus tehdystä työstä.
- Omassa yhdistyksessä muiden tuki ja kannustus.
- Yhteiset tapaamiset ja muistathan KIITOS pieni mutta Tarpeellinen sana joka ei paljon maksa eikä kuluta

## TARPEITA, TOIVEITA JA ODOTUKSIA

Miten ikääntyvien mielen hyvinvointia voitaisiin parhaiten tukea? (Kaikki vastaajat)

- Ottamalla mukaan erilaisten toimintojen suunnitteluun. Kunniottamalla ikääntyvää kansanryhmää ihan eri tavalla kuin nyt - kunniakansalaiset, ikääntymisen juhlat jossain ikävaiheessa (ei vain eläkkeelle jäämisen juhla). Meitä on kohta 2 milj. (2024) palveluiden on erikoistuttava ja huomioitava tämä ryhmä aikaisempaa paremmin (vaikuttamistyö).

- Järjestämällä yhtä ja toista sekä olemalla kuulolla.
- Testivastaus
- Puhumalla, tapaamalla ja tekemällä
- Tarjoamalla mielekästä toimintaa, mutta ei tuputeta liikaa, heidän osallisuuttaan tuetaan.
- Yhteiskunnan pitäisi enemmän huomioida ikääntyvät jotta heidät saataisiin mukaan ja yksinäisyys torjuttua. Enemmän toimintaa joka olisi kaikkien iäkkäiden ulottuvilla.
- - - -
- Edullinen kerho, liikuntaa ja yhdessä olo toimintaa. On paljon yksinäisiä jotka pitäis jotenkin saada liikkeelle.
- Keskustelemalla, luonnossa liikkumalla, kyläilemällä.
- Saada lähtemään kotoa edes hetkeksi pois kotoa.
- Vanhusneuvolan toiminnassa voitaisiin tehostaa mielen hyvinvoinnin tarpeellisuuden korostamista. Teemapäiviä.
- Pitäisi saada ikääntyvät osallistumaan eläkkeensaajien yhdistysten järjestämiin toimintoihin, koska kaikenlainen toiminta ja yhteisöllisyys parantaa mielen hyvinvointia parhaiten.
- Yhteisiä tapahtumia ja mihin saadaan mukaan myös huonosti liikkuvat.
- Erilaiset tapaamiset ystävien tapahtumien, liikunnan, kulttuurin ym merkeissä. Tarjonta pitäisi olla helposti saavutettavissa. Huomio yksinäisiin helposti syrjäytyviin ja mahdollisesti alkoholista lohtua hakeviin ihmisiin.
- Meillä Tikkakosken Eläkkeensaajat kokoontuu joka maanantai yhteiseen kahvihetkeen. Tämä on monelle yksin asuvalle viikon ainoa hetki keskustella asioista. Kuukauden ensimmäinen maanantai on laulupäivä, toinen liikuntapäivä, kolmas maanantai vierailija ja neljäs maanantai on pelipäivä.
- Yksinäisyys pois
- Käymässä tapaamassa ja keskustelemalla heidän kanssaan
- - Yksinäisyyden torjunta, matalan kynnykset kerhot, tapaamiset lähellä kotia.
  - Tarvittaessa apu käytännön asioissa (myös muissa kuin kodinhoidossa, eli esim. hakemusten yms. tekemisessä).
  - "Ikäihmisten neuvola", kokonaisvaltainen terveyden ja elämäntilanteen tarkastelu aika ajoin, 1-3 vuoden välein.
- Aktiivisella sosiaalisella toiminnalla niin etteivät ne yksin olevat jäisi yksin koteihinsa, vaan heidän kohdalla pyrittäisiin avustamaan ulkoiluun ja erilaisiin toimintoihin mukaan.
- Yhteis tapaamisilla
- Toivon, että saan jatkaa edelleen hyväkuntoisena, niin kuin nytkin.
- Yksinäisyyden poistaminen
- Yhdistyksissä ystävöimintää.
- Pienempiä ryhmiä, jossa keskustellaan ja pohditaan asioita.
- Toimintaa tukien pieni eläke ei riitä kaikkeen toimintaan.
- Erilaisilla virikkeillä. Virikkeisiin pääsemisellä esim edullinen HSL:n lippu olisi aivan hieno tai liikuntarajoitteellisille kuljetus, jotta pääsee omien seinien ulkopuolelle välillä
- Vertaistuellla
- Liikuntaryhmiä lisää ja maksut halvemmiksi.
- Jos oma liikkuminen on vaikeaa: Mukaan ottaminen ryhmiin. Säännöllinen ystävöimintä. Kuljetukset tapahtumiin ja harrastuksiin. Lähellä olevat toiminnat ja harrastusmahdollisuudet
- Halauspäiviä, hyvinvointipäiviä, artikkeleita ikääntyvien toiminnasta toisten hyväksi että aina ei tuoda esiin vain sitä että ollaan menoerä.

- Valitettavasti se on ikääntyneestä itsestään aika paljon kiinni, mutta tarjoamalla erilaisia mahdollisuuksia joku voi auttaakin.
- Hyvä peruskoulutus ja perehdyttäminen välttämätöntä. Samoin on oltava yhteys ulkopuoliseen ohjaajaan, jolta voi tarvittaessa kysyä neuvoja. Kyseenalaistaisin vertaisryhmätoiminnan niin nokikkain kuin verkossakin. Onko sillä mielen hyvinvointia kohentava vaikutus, jos huomaamme, että meillä kaikilla on ongelmia? Mm. peruskoulussa on lähdetty toisenlaiselle tielle.
- Kaikki virikkeet, kokemus elämässä mukana olemisesta yhdessä tai yksin. Tunne, että joku välittää.
- Pitäisi lopettaa jatkuvasti esiin tuleva ikääntyneiden "väheksyminen" eli antaa arvoa sille, että nykyinen hyvinvointi on hyvin pitkälle meidän ansiota, olemme kasvaneet hyvin vaikeissa oloissa ja rakentaneet tätä maata.
- Osalmitumisen kautta. Ikätuo haluttomuutta osallistua.
- Matalan kynnyksen kohtaamiset ja kulttuuritapahtumat. Naapuruston kokoontumisten paikat.
- Kohdellaan arvostavasti. Tapahtumissa otettaisiin paremmin huomioon liikuntarajoitteisten tarpeet. " matalan kynnyksen" hinnoittelu esim. kunnallisiin liikuntapaikkoihin sekä julkiseen liikenteeseen.
- Ystäväpalvelu. Ulkoilutus Erilaisiin tapahtumiin vienti
- Mielekästä tekemistä, ei hernepussin heittelyä ja hissuttelua. Ikääntyvien mielen hyvinvointi ei poikkea muiden ikäryhmien hyvinvoinnista
- Säännölliset tapaamiset matalankynnyksen kohtaamispaikkoihin sekä tietysti erilaiset säännöllisesti kokoontuvat kerhot, jossa järjestetään mielekästä toimintaa, tietokilpailuja, liikuntaa, pelejä ym.
- Toiveiden kuuleminen ja niihin vastaaminen.
- Olemme kerhoissamme tänä vuonna kutsuneet kriisikeskuksesta luennoitsijan puhumaan mielenterveysasiaa. Otsikkona ikääntyvän ihmisen monet elämän kriisit. Porukka kuunteli hiljaa 45 minuuttia. Kiinnostava aihe. Paikallisia luennoitsijoita käytämme, kun matka on pitkä
- Järjestämällä monipuolista toimintaa johon voi osallistua oman tarpeen mukaan. Kuljetusten järjestäminen liikuntaesteisille
- Kun saa tarvittaessa apua
- Innostavia tapahtumia ja kohtaamisia päivien rutiiniin.
- Vuosaaressa on heikosti eläkeläisille toimintaa, puuttuu palvelukeskus. Matkat muihin keskuksiin maksavat. edulliset/ilmaiset matkat lisäisivät liikkumista harrastuksiin
- Avun tarpeen huomioiminen ja auttaminen Kaikille mahdollisuus osallistumiseen Ei jätetä yksin
- Antamalla vapaus olla mitä on. Kaikki eivät tahdo osallistua, vaan nauttia yksinolosta ja omista toimistaan. Ketään ei saa eikä voi pakottaa esim. kokoontumisiin ja tapahtumiin!
- Vapaaehtoisten ystävien kouluttaminen ja tukeminen.
- Yhdessä tekeminen antaa voimaa ja pitää mielen virkeänä
- Ei jätetä kaveria yksin
- Keskustelemalla ja yhdessä ololla
- pidetään ikääntyvät osallisena kaikkeen yhteiskunnan ja perheen toimintaan
- Ei ole yleisratkaisua. Ikääntyvät eivät ole monoliittinen ryhmä vaan heitä on kaikissa eri elämäntilanteissa. Toinen tarvitsee taloudellista tukea, toinen apu

päivän askarreissa, kolmas mielekästä tekmistä jne. Pitää olla hyvin laaja ja helposti lähestyttävä/saatavissa oleva paletti, joka vastaa yksilöllisiin tarpeisiin. On myös muistettava, että on suuri määrä ikääntyviä, jotka eivät tarvitse mitään erityistä tukea, koska viettävät mielekästä elämää jo nyt.

- Olla läsnä, :ja kuunnella
- Olla läsnä, :ja kuunnella
- ulkoilu jamusiikki ohjelmat
- Kuuntelemalla, olemalla läsnä.
- Kutsumalla heitä eri tapahtumiin. Ystävötoiminta on myös ikääntyvälle tärkeää
- Yhteiseen toimintaan innostaminen
- Nyt jo on järjestetty niin monenlaista toimintaa, että on vaikea valita. En tiedä, mitä vielä voisi lisätä. Ehkä joku "Mistä saan voimia arkeen" voisi olla teema, mutta sinne ei sitten valittajat saa osallistua viemään toistenkin voimia. Heille oma ryhmä. Pieni alustus aiheesta ja siitä sitten keskustelua.
- Järjestämällä tapahtumia ja tiedottamalla niistä.
- eipä tässä muuta selittelyä
- Turvallinen olo saa apua tarvittaessa, pystyy huolehtimaan mahdollisuuksien mukaan itsestään
- Muistetaan hyvä käytös varsinkin vapaaehtois toiminnassa.
- Ei jätetä ketään yksin, vaan pidetään huolta ja yhteyttä lähimmäisiin ja ystäviin.
- Järjestämällä milenkoitoisia tyilaisuuksia. Ottamalla kaikki mukaan toimintaan.
- Ketään ei jätetä yksin.
- Ettei kukaan tuntisi itseään yksinäiseksi. Vapaaehtoistuki löytäisi ihmiset , jotka kaipaavat tukea ja seuraa.
- Lähellä kotia tapahtuva toiminta. Autottomana matkustaminen on joskus hankalaa.

- Toive ja tarve: esim. pääkaupunkiseudulla HSL lippu eläkeläiselle vähintään puoleen hintaa ja koko päivälle ja ikä +65 joka on yleinen eläkeikä (ei vasta 70). Tulisi liikuttua paljon enemmän ja tavattua muita ihmisiä, virkistää mieltä ym. Muutaman pysäkin matkasta joutuu maksamaan 2,80 (se 2 x on 5,60), ja mikä vitsi oli laittaa klo 14 loppumaan se alennus yli 70 v lippuun? Ei kukaan eläkeläinen huvikseen liiku ruuhka-aikana.
- Erilaisia harrastuksia, kulttuuria, liikuntaa ja vertaisryhmiin osallistumismahdollisuuksia tarjoamalla.
- viriketoiminnalla
- Vapaaehtoisten jaksaminen erittäin tärkeässä roolissa, koska paljon ihmisiä jotka itse ei jaksaa tai toimeennu tulemaan joukkoon jossa mieli ja keho virkistyy. Paljon "hiljaisia" mummoja ja pappoja jotka nauttivat yhdessäolosta kun vaan saa heidät lähtemään kotoa.
- Kuuntelemalla, ei käskemällä.
- Yhdessä oloa, yhteisiä lauluhetkiä ja edullisempia reissuja kaikille mahdollisuus
- Olemalla läsnä ja kuuntelemalla.
- Edullisilla matkalipun hinnoilla (ajankohdasta riippumatta) ja erilaisilla tapahtumilla.
- Kertomalla, että Sinäkin olet edelleen ihminen jolla on oikeus ikääntyä. Jokaiselle oma ikääntyminen on ainutkertaista.
- Jos olisi vaikka vanhusneuvola , johon vois mennä juttelemaan ongelmista yksinäisen vaikea hakea apua jos tarvitsee.
- Jos olisi vaikka vanhusneuvola , johon vois mennä juttelemaan ongelmista yksinäisen vaikea hakea apua jos tarvitsee.
- Ikääntyvien mielen hyvinvointia voidaan tukea tarjoamalla heille mahdollisuuksia yhdessäoloon ja virikkeelliseen toimintaan jossa

erityisesti ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoa ja vahvistamista edesauttavat sisällöt ovat mukana. Siihen kuuluu niin tiedollisen kuin tunnepuolen ja sosiaalisten taitojen huomioinnin ottaminen. Elämänläheisten puhe-, filmi-, ym. materiaalien käyttö on tarpeen. Radion, TV:n ja muun median tarjonta on käytettävissä myös. Kuntien tulee tarjota tilat ja lähinnä järjestöjen luoda toiminnat. Maksuttomuus olisi tärkeää.

- huolehtimalla, että järjestetään tapaamispaikkoja - maksuttomia - riittävän lähellä käyttäjiä.
- Etsimällä ja innostamalla mielekästä yhdessä tekemistä. Harrasteryhmä vaihtoehtoja. Ystäväpalvelua lisäämällä yksin asujien ulkoilu ja juttuseuraksi.
- Hyvän mielen kulttuurikerhojen käynnistäminen kuulostaa hyvältä.
- arvostetaan ikääntyviä, eikä koko ajan media ja julkisuus toitota että meitä on liikaa ja olemme vain rasitteena, nuorten ja meidän ikääntyneiden yhteisiä tapahtumia!
- Henkilökohtaiset tapaamiset ja mahdollisuuksien mukaan ulkoileminen heidän kanssaan.
- Seuran saannin helpottaminen
- Saamalla mukaan toimintaan, kunkin tarpeiden mukaan
- Jospa saisimme houkutelua naapurin tai tuttavien joka valittaa yksinäisyyttä johonkin toimintaan mukaan. Kynnys on korkea tulla mukaan esim. eläkejärjestöjen tapaamisiin. Verukkeita löytyy valtavasti, en tunne ketään, ei minua kukaan halua seuraansa, väärä aika. Tekosyitä, jos kokeilisivat edes kerran.
- Tapaamisilla erilaisissa tilaisuuksissa. Esitelmiä ja keskusteluja ajakohtaisista aiheista.
- pitää huolta siitä, ettei kukaan jää yksin. että ihmiset lähtevät harrastamaan haluamiaan asioita
- Edullisia harrastuksia, teatterimatkoja, konsertteja. Jos on tarvetta saisi mielenterveyteen nopeasti apua ja tukea.
- Yhteiset tapaamiset. Kannustamalla toiminnassa. Entamalla tukea aina tarvittaessa.
- Hyvä ryhmätoiminta, erilaiset virikkeet
- Yhteisöllisyyden korostamisella niin, että myös ihmiset, jotka tuntevat itsensä "araksi" rohkaistuvat ja tulevat mukaan. Juuri heidän kanssaan kahdenkeskiset keskustelut aluksi ovat tärkeitä. Olen kokenut kirjoittamani toimiessani yhdistyksessä. Järjestämällä tilaisuuksia, joihin on helppoa tulla ja osallistua.
- mielenkiintoisia tapahtumia, ystävätoiminta
- Tukemalla ja rohkaisemalla osallistumaan. Kunnioittava kuunteleminen ja huomioiminen.
- Keskustelemalla kannustaen jokaisen eri tapoja ja vahvuuksia, ottaen huomioon jokainen yksilönä.
- Mielekkäällä tekemisellä ja yhdessä ololla
- ILOA IHMINEN TARVITSEE JAKSAAKSEEN KREMPPOJEN KANSSA.
- Juttukaveri pitäisi olla. Viemällä ihmisten ilmoille.
- Järjestämällä erilaisia tapahtumia kulttuurin, liikunnan ja iloisen yhdessäolon merkeissä-
- Paikka missä kokoontua
- Liikunnan ja urheilun mahdollisuuksien takaaminen. Terveystuella järjestäminen oikeudenmukaisesti myös ikääntyvälle väestölle.
- Kotona asumista pitää tukea, mutta jollei pärjää kotona, on jokin toinen vaihtoehto löydettävä. Vertaistuki on erinomainen keino selvittää elämässään.
- Että voisi tavata kavereita. Ei tarvitse olla yksin kotona .



- Kuuntelemalla, keskustelemalla, aidolla ystävyydellä ja vilpittömällä läsnäololla.
- Ajatus Hyvän mielen (kulttuuri)kerhoista kuulostaa hyvältä. Sellainen pitäisi saada joka kaupunginosaan tms. Olen muuttanut uudelle paikkakunnalle ja tutustuminen alueen muihin eläkeläisiin olisi mukavaa. Ja tarvittaessamme voisimme tukea ja auttaa toisiamme, kun ikääntymisen ongelmat tulevat eteen. Kokoontumispaikkoina voisivat olla vaikka paikalliset kahvilat, jotka tarvittaessa saisivat pientä avustusta yhteiskunnan varoista, esim pullakahvin hintaan.
- Yhteistyössä otetaan kaikki huomioon ja mukaan toimintaan. Vierailut toisten luona porukalla.
- Oikea-aikainen hoitoon pääsy, viikoittaiset tapaamiset kerhossa
- Arvostus vanhempia ihmisiä kohtaan. Kysellä mitä he haluavat.
- Edullisia harrastuksia tarjolle.
- Kukaan ei saisi jäädä yksin.
- Ohjata ikääntyviä hakeutumaan seniorien kerhoihin joissa voi saada monenlaista mielenvirkistystä erilaisten harrasteiden muodossa. Yhteiset kulttuurimatkat joiden edullista järjestämistä voisi EKL olla tukemassa.
- -
- Järjestämällä heitä kiinnostavaa toimintaa. Aikaa jutella mieltä painavista asioista.
- Tukemalla ihmisiä kiinnostumaan asioista kodin seinien ulkopuolella. Aina ei tarkoita lähtöä ulos (se ei ole ehkä mahdollista fyysisesti), mutta tuomalla vaikka kotiin tuulahduksia muualta.
- Erlaisia virikkeitä, esim. Tapaamiset, ulkoilu
- tapahtumat ,edulliset matkat liikuntaryhmät ja kerhot .yhteisten
- Tapaamisia joissa on ajankohtaisia asioita ja positiivinen ilmapiiri
- Kaikenlainen yhdessäolo Eläkkeiden korotus
- Kannustaminen harrastusten/ihmisten pariin! Henkilökohtaisella mukaan ottamisella, mm käskynkässä kerhoon.
- Järjestämällä tilaisuuksia, joissa tapaa muita samanikäisiä ihmisiä.
- Hakeutumalla yksinäisten seuraan ja kannustamalla heitä harrastuksiin.
- Järjestämällä virikkeitä antavaa toimintaa, joka kannustaa uudenoppimista.
- Ihmiset ovat erilaisia, itse en kaipaa yhdistystoiminnassa touhuamista. Joten, en osaa sanoa. Ehkä ajatus, että olemme erilaisia, tulisi näkyä myös toiminnoissa?
- Yksinäisyyden vähentäminen.
- Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, positiivinen elämänmyönteinen ilmapiiri, vaikka onkin kremppaa eikä oo rahaa.
- yksinäisyyden torjunta eri tavoin, kulttuuri, yhteiset kokoontumiset, harrastukset, jne
- Saada ikääntyvät muiden joukkoon, pois omien seinien sisältä ja yksinäisyyden torjumiseksi. Luonto- ja esim. kulttuuritapahtumiin osallistumista, myös muihin, eri yhdistykseen tutustumismatkoja.
- Yhdessä tehden, kun vaan saisi porukat paikalle. Tiedottaminen on aina yhtä vaikeata.
- Kohtelemalla normaaleina ihmisinä
- Yhteisillä tilaisuuksilla ja tapaamisilla minun mieleni voi hyvin. Teen paljon käsitöitä, mielelläni teen niitä muiden kanssa ja hakeudun sellaisiin tilanteisiin.
- Verkostoitumalla. olemalla kiinnostunut
- Saamalla ikääntyvä mukaan eläkeläisten toimintaan !
- Vertaistuellla
- Virikkeitä tarjolla, matalakynnus ystäväpalvelua. Välittämistä.

- Saada ihmiset ymmärtämään, etteivät vanhat ihmiset ole pelkkä rasite ja kustannus.
- Tukemalla...kannustamalla
- Ottamalla mukaan toimintaan, kehittämällä erilaisia kerhoja/ryhmiä
- Opastaa ja antaa tukea kaikissa niissä asioissa jota opastettavaa kaipaa tai haluaa
- Opastaa ja antaa tukea kaikissa niissä asioissa jota opastettavaa kaipaa tai haluaa
- Voimaantuminen ilmenee itseymmärryksenä, kyvykkyytenä, oikeutena, vahvuutena, erillisyytenä, auktoriteettina, kontrolloijana, saavuttamisena, ahkeruutena, tietämyksenä, kutsumuksena, kielen käyttönä, omana äänenä, rauhana, ammattitaitona, autonomisuutena, tilanteiden hallintana, eettisyytenä, vastuuna, kokoajana, jonakin muuna\_\_\_\_\_ jne. Yhteystiedot juhani.rasanen@julkiviestinta.inet.fi
- Yhteisillä tapaamisilla ja vierailuilla.
- Lisäämällä yhteisiä, edullisia tapahtumia, joissa ikääntyvät voisivat tavata toisiaan ja mahdollisesti löytää uusia ystäviä/tuttavuuksia yksinäisyyttä torjumaan.
- ???
- Osallisuuden tunteen vahvistaminen, mukana pitäminen. Yksinäisyyden vähentäminen.
- Ehkä kotikäynnit ammattihenkilön kanssa, olisi matalampi kynnyks ikääntyvän lähteä kodin ulkopuolelle tapaamisiin.
- Ei jätetä yksin.
- Tarjoamalla ikääntyville monipuolisia harrastusmahdollisuuksia.
- Mahdollisuuksien mukaan monipuolista toimintaa yhdistyksissä. Houkutella positiivisella kohtaamisella kerhotoimintaan uusia osallistujia.
- Säännöllisesti kokoontuvat kerhot. Yhdessä tehtävät retket kulttuuri kokemuksiin. Etsitään yksinäiset ja tuetaan heitä osallistumaan yhteisiin tapaamisiin
- Tapaamismahdollisuuksien järjestämisellä. Kuuntelemalla ikääntyviä ihan oikeasti.
- Järjestämällä ja ylläpitämällä yhteisiä tapahtumia ja muutenkin huolehtimalla lähipiirin hyvinvoinnista ja tarpeista mahdollisuuksien mukaan.
- ystävöiminta
- Yhteiset tapahtumat/tekemiset, ihmisten mukaan saaminen toimintaan
- Miehille suunnattuja keskustelupiirejä
- Antamalla aikaa
- Erilaiset vertaisryhmä ja mahdollisuus osallistua niihin.
- Yleinen naapurien huomioiminen. Sukulaispiirissä ja naapureille kertominen yhteisistä asioista myönteisessä hengessä, ei juoruillen.
- Ystävällinen, empaattinen elämänasenne luo hyvän vuorovaikutussuhteen.
- Toisten ihmisten tapaaminen ja heidän kanssaan harrastaminen
- kuuntelemalla ja arvostamalla
- Antaa Vertaistukea tarvitseville.
- Ryhmätapaamiset
- Kanssa kulkemisessa. Rehellisellä ystävyydellä.
- Olemalla yhdessä, säännöllisesti
- Asennemuutos olisi tärkein - vanhuksia pitää arvostaa. Ihmisyys ja inhimillisyys on asetettava etusijalle (rahan edelle), eikä vanhusten palveluja saa karsia.
- Avun saanti pitäisi olla helppoa ja eikä liian työlästä. Nämä rumbat terveyskeskuksen kanssa ja muukin byrokratia ovat uuvuttavia terveillekin saati sitten jos on vielä vakavasti sairas. Itse joudun jatkuvasti pelkän pitkäaikaissairauden takia kyselemään ja ihmettelemään onko

lähete verikokeisiin kunnossa, miten saan yhteyden hoitavaan tiimiin siellä ? Vastauksien odottaminen on tukalaa ja epätietoisuus vastaavtko ollenkaan tällä kertaa vaivaa kovasti. Nämä puhelinvastaanottoajat on hankalia vaikka tietäisi suurin piirtein koska se tapahtuu muistaako kysyä kaikkea ja ymmärtääkö varmasti oikein mistä kerrotaan koska aika on rajallinen ja kiire ainakin lääkärillä päästä seuraavaan potilaaseen. Hoitosuunnitelma puuttuu ja sekin pitää itse vaatia muuten sitä ei tehdä. Reuman hoito on Helsingin seudulla heikoimmin hoidettu kuin maassa muuten 1-2 vuoden hoidon jälkeen sinut pistetään terveyskeskuksen hoitoon jossa ei ole asiantuntemusta ja siitä se pallottelu alkaa jos et osaa /pysty selvittämään asioita itse jätät tyhjänpäälle. Pelkästään verikokeiden vastausten saati on satunnaista ja tulee tunne että asiakkaan pitäisi itse tulkita ne oma kannan tulosten perusteella muuten jää arvailun varaan !

- Päätä itse mihin pystyt, älä anna muiden hallita ajankäyttöäsi
- Vertaisryhmät, yhdessä jakamisen kulttuuri.
- 1. Varmistamalla varhainen perusterveydenhoitoon pääseminen, jotta toimintakyky ja osallistumismahdoillisuudet sitä kautta säilyisivät. 2. Säilyttämällä kaupunkiympäristössäkin luontokohteet rakentamattomina virkistyslähteinä. 3. Tukemalla taloudellisesti liikunta- ja kulttuuritoimintaa, jotta pienituloisillakin olisi mahdollisuus niihin osallistua omaehtoisesti. 4. kouluttamalla ja resurssuimalla alueellisia vetäjiä koordinoimaan tarjontaa vrt. Helsingin alueliikuttajat, joka on hyvä ja toimiva ratkaisu

- Mielenkiintoisia osallistumis mahdollisuuksia mahdollisimman matalalla kynnyksellä
- Kuntoutusta vähällä rahalla pientuloiselle eläkeläiselle.
- Ryhmätoiminnalla, kimpassa eri teemoja ja tekemistä.
- Ei vielä ole kun saadaan olla yhdessä
- Kansskämistä muiden ihmisten kanssa.
- Olemalla läsnä kiinnostuneena heidän voinnistaan ja kulloisenkin päivän asioista, jotka heille ovat tärkeitä. Aikaa riittävästi yhteisiin hetkiin.
- Kutsumalla joukkoon mukaan vaikkei niin kuuluisi muuten ryhmään 😊😊
- Saamalla kaikki ikäihmiset toisten pariin.
- Järjestämällä mielekästä ja monipuolista ohjelmaa kaikkien saataville.
- Yhteiset tapaamiset kuten keskustelukerhot, yhteislaulut yms
- Kohdeltaisiin normaalisti. Ei mitään lässyttämistä.
- Kuntien ja kaupunkien tulisi arvostaa tätä työtä, antamalla tukea ja mm. osoittaa ilmaiset tilat käyttö ilmaiseksi.
- En osaa sanoa
- Kuuntelemalla ja antamalla heille aikaa sekä arvostamalla ja kunnioittamalla heidän ajatuksiaan ja mielipiteitään.
- Järjestämällä helposti lähestyttäviä tapahtumia ja yhdessäoloa
- Järjestää yhteisiä ilmaisia tapahtumia.
- Mahdollistetaan tapaamisia muiden kanssa, virkistystä(kulttuuria), liikuntaa, ystäviä
- innostamalla erilaisiin ryhmiin. siinä aukeaa mahdollisuudet moniin tapahtumiin joihin yksin ei tule lähdeyksi.
- Vapaaehtoisten järjestämiä tapaamisia, ulkoiluapua, lukupiirejä yms.

- Käymällä kylässä ja houkutella mukaan harrastuksiin
- Arvostus, toisen huomioinen tulla kuulluksi
- Melkein kaikki lähtee rahasta. Oikeus kotona asumiseen on hyvin tärkeä. Kotitalousvähennystä ei pidä heikentää. Jos katto vuotaa ja lämpö karkaa hatarista rakenteista niin kyllä se vetää mielen matalaksi. Uimahallimaksut saisi poistua yli 65- vuotialta. Lisää ohjattuja kuntosalivuoroja eläkeläisille..
- Järjestämällä erilaisia tapahtumia.
- ???
- Koirat ovat tosi suuri apu tässä! Tietysti ihmiskontaktit ovat tärkeitä ja että heitä kuunnellaan ja kuullaan eritoten! Ja kun kuuntelijalla olisi taito kääntää negatiiviset ajatukset positiiviksi tavalla tai toisella!
- Ymmärrys siitä, ettei kaikkea ota liian vakavasti!
- Erilaiset kerhot ja ystävät sekä liikunta on kanssa toki tärkeää hyvinvointiin
- jotain iloisia asioita
- Pidetään huoli ettei kukaan jää aivan yksin.
- Keskustelulla
- Kuuntelemalla.
- kohtuuhintaista liikunta ja kulttuuripalveluja lähellä
- Järjestämällä pienryhmissä senioreiden toiveiden mukaista toimintaa mahdollisuuksien mukaan.  
Hyödynnettäisiin verkkoa tiedottamisessa.  
Nuorisoryhmien ja lasten vierailu kokouksissamme?  
Hyvin pienituloisten rahallinen tukeminen ( esim lyhyillä matkoilla).
- Järjestämällä eri aiheisia tapaamisia, joilla ikääntyvät saadaan lähtemään toistensa seuraan.
- Retket ja tapaamiset yhdessä, mielellään luonnossa ja liikunnallisia.
- Pieniä porinakerhoja pitää olla tarpeeksi.
- -
- Hakea kotoa ulos
- Läsnaoleminen
- ei jätetä ketään yksin.
- Houkuttelemalla heitä osallistumaan eri tilaisuuksiin ja ryhmiin sekä tarjoamalla kuljetusapua ja ystävän auttamaan.
- Järjestämällä yhteistä toimintaa. Ohjataan tarvittaessa ammattiauttajan luo. Tukemalla ikääntyvien omanarvon tuntoa, jotta he tunsivat itsensä arvokkaiksi yhteiskunnan jäseniksi.
- Saada aikaan onnistumisia. Pienikin edistyminen ja onnistuminen elämän eri osa-alueilla tuntuu piristävän kummasti. Esim. kuntosali-,ulkoliikunta- ja sekaliikuntaryhmissä sekä onnistuminen digitaalisissa asioissa. Onnistuminen muuttaa positiivisemmaksi asennetta ja mieltä. Silloin erilaisista kulttuurikokemuksistakin nauttii enemmän.
- Järjestämällä tilaisuuksia, jossa ihmiset kertoisivat omista toiveistaan, kertoisivat sairauksistaan ruokailustaan, käykö ystäviä käyvätkö perheenjäsenet. Yleensä ihmiset kertovat mielellään itsestään. Pitää järjestää hauska tilaisuus, jossa saa nauraa sydämen pohjasta. Sekä asiantuntija luentoja ja paikkakunnan vanhuspalveluista.
- Yhteisillä tapaamisilla
- Järjestämällä erilaista ja monipuolista ikääntyville tarkoitettua kerhotoimintaa, että jokainen löytäisi jotain kiinnostavaa tekemistä ja tapaisi samalla muita ihmisiä.

- Arvostamalla ja ajamalla sellaisia asioita ja toimintoja, jotka tukevat ikäihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä tuovat turvallisuutta ja välittämisen tunnetta. Pelko tulevaisuudesta on aina läsnä ja huoli siitä että jätetään heitteille sitten kun ei itse enää pysty auttamaan itseään.
- Mahdollisimman paljon tukea ja kannustusta sosiaalisiin kontakteihin.  
Eläkekerhot ovat tässä erinomaisessa ja tärkeässä osassa.
- Pyydetään mukaan tai käydään parittain kylässä (jotta syntyy monipuolista keskustelua), jos henkilö haluaa.
- Käymällä esim.palvelutaloissa viihdyttämässä laulamalla ja vaikka senioritansseja esittämässä ja samalla liikuttamalla asiakkaita vointinsa mukaan.
- Tapaamisella keskustelemalla ja yhdessä tekeminen.
- Maksuttomia tapahtumia ja mukaan kutsuvia.
- Jäsenjärjestöjen, vrt Ves Turku, organisoimia ulkopuolisten asiantuntijoiden pitämiä luentoja arkielämän selviytymisstrategioista.
- Kohtaamisella. Keskustelulla.
- Säännölliset yhteydenotot
- ikäihmisille pitäisi olla mieleistä ruokaa niin palvelutaloissa kuin kotiin tuotava ruoka. Ulkoilu ja viriketoiminta ja yksinäisyyden torjunta tärkeää. Monesti kotona oleva vanhus on tosi yksinäinen jopa pelokas. Liian huonoja vanhuksia kotona jotka olisivat ympärivuorokauden hoidon tarpeessa.  
Nämä asiat jos olisivat kunnossa mielenkin hyvinvointi kohentuisi.
- Vertaistuellla ihmissuhde kontaktit.
- Vрмаankin pitää heille seuraa, ketkä ovat yksiäisiä
- Mynteisen elämänasenten luominen, vaikeissakin elämäntilanteissa
- pyytämällä mukaan toimintoihin ja antaen apua tarpeiden mukaan
- Täytyisi saada heidät liittymään johonkin eläkeläis Porukkaan sieltä tulisi ystäviä ja kaikenlaista toimintaa .
- Tukemalla ylle valittujen asioiden toteutumista.
- Ketään ei saisi jättää yksin!
- Ettei kenenkään tarvitse olla yksinäinen
- Hyvinvointi pienryhmissä tutussa ja uuden haasteen tuomisesta päivittäiseen rytmiin.  
Olemmeko tietoisia omasta voinnistamme se hiipii hiljaa elämäämme .  
Ravinto ja liikkuminen parhaita vinkkejä kaikille . Lukupiiri kerhossa saisi muistin hyvinvointia nuoruudesta tähän päivään .
- Pienryhmät samankaltaisista asioista kiinnostuneille
- Saamalla heidät mukaan.  
Avustavat kuljetukset. Yksilönä huomioiminen. Puhelin soittokin on jo paljon.
- huomaamalla, ottamalla mukaan ja hyväksymällä
- Runsaasti valinnanvaraa erilaisiin ilmaiisiin ja pienimaksuisiin harrasteisiin jokaisella Espoon alueella.
- Tapamisiin mahdollisesti kuljetus apu.
- Tarjoamalla ohjelmaa ja virikkeitä.
- Mielekkäällä ikääntyneiden itse valitsemalla toiminnalla;  
keskusteluryhmät, laulutilaisuudet, yksilölliset keskustelut ja yhdessä nauraminen
- Pitäisi saada vastauksia erilaisiin pulmiin mm asuntoasiassa, raha-asiassa. Vastauksia voivat antaa kaupungin asioista päättävät
- Tapaamalla heitä ja kuunnella.
- Pitää huolta toisistamme, ei jätetä ketään yksin.
- Harrastuksilla, ystävätoiminnalla
- Aktiivisuutta edistämällä.

- Tapaamisia,kerhoja ja keskustelu tuokioita.
- Esim. uimahalliin ja kuntosaliin ilmainen pääsy, vaikka yli 70-75 vuotiaille. Ilmaiset matkat mahdollistaa vapaamman liikkumisen.
- Nähdä ja aistia toisen ihmisen mielenlaatu. Se on MUTU. Ottaa oikeasti huomioon kanssaihminen, rohkaista häntä mukaan toimintaan.
- Yhdistyksessämme toimii mm. Muistikerho , jota itse ohjaan. Se on toiminut jo viisivuotta ja kokoontumisissa on n.15 h per/tapaaminen. Se on koettu myös vuorovaikutteiseksi ja sosiaalisesti tapahtumaksi. Kaikki tapahtumat joissa t a paa muita ihmisiä tukevat mielen hyvinvointia ja ehkäisevät yksinäisyyttä ja eristäytymistä.
- Vertaistuki, naapuria tai ystävää ei jätetä, kyläkahvilassa tapaamiset sovittuina aikoina, älyllisiä virikkeitä yhdistysten tapaamisissa
- Ihmiset liikkeelle ja muiden pariin.
- Järjestämällä erilaisia virikkeitä (kokoontumisia, retkiä, kulttuuria ym. edulliseen hintaan)
- Monenlaisia tapahtumia/tapaamisia kautta vuoden. Kesät ovat yksinäiselle henkilölle pahimpia, kun kerhot yms ovat tauolla. Nuoremmilla on kovasti "rientoja", mutta vanhalla ihmisellä koko vuosi on samanlaista yksinoloa.
- Saamalla heidät osallistumaan vaikkapa vain yhteenkin kerhoon tai liikuntaan
- Iloisia , yhteisiä tapaamisia opiskelun kera
- Jotka ovat esim.eläkekerhoissa, järjestetään heille mielenkiintoista ohjelmaa jaksakseen tulla. Uusia jäseniä saa nihkeästi tämänpäivän maailmanmenossa.
- Turvaamalla elämän perusedellytykset ja varmistamalla että ihmisen ympärillä on jonkinlainen turvaverkko sekä minimoimalla yksinäisyyden kokemusta.
- Houkutellaan mukaan toimintaan.
- Eniten tukea tarvitsevat hoitolaitoksissa asuvat henkilöt. Tervehdyskäynnit tällaisissa paikoissa piristävät asukkaita ja auttavat pitämään masennusta loitolla.
- ystävien ja vapaaehtoisten käynti..
- Tiedottamalla
- Ettei tarvitsisi olla yksin kovin paljon ja ulkoiluttaja kävisi säännöllisesti. Jonkinlainen kevyt voimistelu olisi tarpeellista ja vertaistapaamiset.
- Jäätyäni eläkkeelle nelisen vuotta sitten huomasin, että minusta tuli samalla toisen ellei kolmannen luokan kansalainen. Tietotekniikan nopea kehitys ja oppimisen mahdollisuudet jakavat meitä kansalaisia lisää. Vaikka olen työssäni toimittajana tottunut tietokoneisiin ja erilaisiin ohjelmiin, huomaan pudonneeni mustaan aukkoon. Huomattavasti enemmän tarvittaisiin maksutonta koulutusta ikäihmisille. Asennekasvatusta, erilaisuuden hyväksymistä pitäisi lisätä tavalla tai toisella.
- Yhteistä toimintaa mahdollisimman lähellä tai no ainakin kävelymatkan päässä. Semmoisia keskustelukerhoja.
- Järjestää piirin tapahtumia.
- Käydä tapaamassa heitä, viedä ulos raittiiseen ilmaan ja auttaa arjen askareissa mikäli on tarvetta.
- Luomalla mahdollisuuksia mainitsemini toiveisiin.
- Järjestämällä mielenkiintoisia tapahtumia, retkiä, teatteria ja keskustelutuokioita ym. mukavaa yhdessä oloa.
- Tarjoamalla hyviä harrastuksia kohtuulliseen hintaan.
- Esimerkiksi konserttiliput ovat kalliita, niihin avustusta niin että esim. järjestöt jakaisivat tuettu ja kulttuuriseteliin verrattavia avustuksia

- Yhteiset tapaamiset sekä aikaa ja huomiota antamalla.
- Eläkeläisille tulee taata samanlaiset psykiatrian palvelut kuin muullekin väestölle. Ei voi olla niin että itsemurha on ainoa mahdollisuus kun ihminen ei enää jaksaa.
- Järjestämällä yhteistä toimintaa jottei jäisi yksin mietimään liikaa itsekseen.
- Kohtuuhintaiset tilat kokoontumiseen / harrastustoimintaan.
- Positiivisilla asenteilla,,,,,,, hymyä huuleen !!!
- Monipuolisella toiminnalla henkisesti kuin fyysisestikin.
- Osallistaminen yhdistystoimintaan.
- Yhdistyksen jäsentapaamiset pitäisi olla sellaisia, että siellä tuotaisiin kaikkia asioita jäsenistön tietoon. Olisi asiaa ja myös viihdettä. Avoimuus on kaikessa tärkeää. Kun

saadaan ihmiset tuntemaan että heistä välitetään, sillä saadaan heitä toimintaan ja myös erilaisiin aktiviteetteihin mukaan ja tämä taas pitää heidän fyysistä kuntoaankin hyvänä.

- Yhdessä oloa ja keskustelua Päiväkahvit , Päiväkävelyt, Kaupassa käynnit niitä on vaikka kiinka paljon jossa voimme olla apuna ,, Lukuhetket Käsityöt
- Pitäisi löytää keino yksinäisten ikäihmisten löytämiseksi ja saada mukaan yhteisöön
- Saada ikääntyvät ihmiset pois yksinäisyydestä eli kannustaa heitä tulemaan mukaan yhdistysten toimintaan jossa tapaa muita ihmisiä. Ikääntyvä voisi kokea , että muillakin ikääntyvillä on samoja ongelmia. Saada kerhotoiminta iloa ja hyvää mieltä tuottavaksi.

# Toiveita tai odotuksia EKL Elinvoimaa-toiminnalle?

(Kaikki vastaajat)

- Koulutus on jo sinällään oikein mainiota, mutta sinne on vaikea lähteä.
- Jos he voisivat tulla kertomaan meidän yhdistykselle sitä sun tätä.
- Testivastaus
- Pitäisi ensin varmaankin tulla itse kurssille, niin saisi hyvän startin
- Ajatuksena hyvä, kunhan jäsenistö saadaan aktivoitua toimintaan järjestämällä yhdistyksissä eri alojen harrastusmahdollisuuksia. Nykyisellään jääty vanhahtavaan toimintaan ja ei tue nuorempia eläkeläisiä.
- Esiintuloa eri tapahtumissa jolloin myös tulisi iäkkäiden tietoon alueella toimivista yhdistyksistä ja niiden toiminnasta.
- - - -
- EKL tekee hyvää työtä.
- Ekl tarjoaa monenlaista koulutusta, ehkä vielä enemmän voisi olla maakuntiin kohdistettua.
- Kerho ym muihin toimintoihin hyviä ideoita ei vaatimuksia. Paperilla jokainen osaa toimenpiteet tehdä, mutta se käytäntö.
- Lähellä tapahtuvaa toimintaa. Vertaistoimijoiden tuki ja koulutus käytännön tasolla.
- Nämä asiat tiedätte varmaan paremmin siellä "pääkallonpaikalla"
- Tietoa asiasta
- En osaa toivoa mitään.
- Toivoisin, että tämä koulutus, saisin enemmänkin jalan sijaa paikallisyhdistyksissä.
- Seurantaan kuinka paljon tuetaan toisiamme. Työ määrä
- Tukemista vanhuksille
- Avoimin mielin
- En osaa sanoa.
- Informaatio ja tiedottaminen elinvoimaa-toiminnasta olisi kaikille helposti saatavilla
- ?
- Ikäihmisiä tulisi saada mukaan EKL-yhdistysten erilaiseen kerhotoimintaan - sellaiseen jossa he voivat toteuttaa itseään ja osaamistaan. Luulisin, että se on hyvä lääke mielen hyvinvoinnille.
- En valitettavasti tunne toimintaa.
- Tiedottamista lisää.
- Paljon tapaamisia helposti saavutettavissa kohteissa. Kulttuurista, retkiä, matkoja, tapaamisia, harrastuksia.
- En osaa vastata koska en tiedä nykyisestä toiminnasta.
- Moni toiminta vaatii rahaa ja ei kovin paljon ole itsellä laittaa pienestä eläkkeestä. Itse pidän kerran viikossa jumppaa ja netti opastusta.
- Kunhan vain asianosaisia on suunnittelussa mukana, eli eläkeikäisiä
- Tanhuohjaajana odotan ennen kaikkea kursseja tukemaan toimintaani. Nyt joudun itse tekemään koreografioita eri musiikkiin, että toiminta pysyisi mielekkäänä. Tanssihan on parasta liikuntaa.
- En osaa sanoa
- Toivon jatkuvaa toimintaa
- Olen aika tyytyväinen tämän hetken tarjontaan
- Hyvä, tärkeä, tarpeellinen toiminta, Onnea siihen!
- Eipä mitään.
- En osaa sanoa!
- en osaa sanoa
- En tunne projektia riittävästi esittääkseni toiveita tai odotuksia.
- Tuen antaminen
- En osaa sanoa
- Kts edellistä vastausta
- Sellaisiin ryhmiin en mene, joissa valitetaan pelkästään, kuinka kipeitä, sairaita, vaivaisia jne... olemme. Ja joka paikassa hoidetaan huonosti ja väärin, ollaan välinpitämättömiä, epäystävällisiä... yms. "Valita vapaasti" ryhmät tulee olla erikseen niille, joiden



elämäntehtävä on valittaa. Haluan elää sen varassa, mitä minulla vielä on jäljellä, en takertua siihen, mitä olen menettänyt. Koska katkeruus ja valitus ei tuo mitään takaisin. Se kuluttaa vain omat voimavarat. Elää sen varassa, mitä minulla vielä jäljellä on =voimavararyhmä" tulee olla erikseen.

- enemmän avoimuutta
- Kerhoja asuinpaikka kunnalla. Hyvä lehden sisältö. Mukavia matkoja
- Informoikaa usein toiminnasta
- Tulkaa kertomaan yhdistysten viikkotapaamisiin asiasta, jotka liittyvät tähän toimintaan.
- Koulutusta vetäjille. Eikä aina niin kaukana vaan pienemmille ryhmille eripuolilla.
- Osallistumattoma haetaan mukaan.
- Toivoisin, että Elinvoimaa-toiminta löytäisi ne oikeat ihmiset.
- Musiikkia, tanssia, hauskanpitoa. Välitöntä yhdessä oloa.
- En osaa sanoa.
- Toimintaa lisättävä myös Vuosareen sekä aktiivisempaa tapahtumatarjonnasta tiedottamista
- Antaa uskoa ja toivoa arjessa jaksamiseen ja kerhotoiminnan kehittämiseen.
- Anteliaisuutta
- Erilaisia edullisia harrastustoimintamahdollisuuksia lisäämällä. Digitaatioita lisää.
- ?
- Jatketaan mahdollisuuksien tarjoamista. Ei tehdä siitä liian kallista. Otetaan kaikki mukaan.
- Toimitilojen vähyys ja kalleus .
- EKL Elinvoimaa toiminta on hyvää alkua mielen hyvinvointia edistävän harrastuksen synnylle. Harrastusten esteenä olevien telijöiden poistamiseen tulee kiinnittää myös huomiota.
- Omassa toiminnassamme tarvittaisiin soittotaitoinen kuoronvetäjä, tanssiryhmän vetäjä,

mahdollisuus järjestää tanssit kerhossa jne.

- Ohjausta ja koulutusta yhdistysten lähelle.
- En osaa sanoa mutta kiinnostuneena seuraan jatkossa EKL Elinvoimaa-toimintaa. Oletan, että netistä löytyy tietoa.
- Tiedottaminen tehokkaammaksi
- Saada mahdollisimman monta mukaan toimintaan. Saada toiminta lähelle ihmistä, iäkkäät eivät ole valmiita matkustamaan kovin kauas omaa elinympäristöään.
- Koska en tunne tätä toimintaa niin ehkä mielenkiintoisia luentoja eri aiheista. Kuten yllä oli kirjoitettu kerhotoimintaa .
- Aktiivista toimintaa jatkossakin.
- toiminta on hyvää ja kattavaa, mutta ainahan olisi hauskaa jos keksittäisiin jotakin uutta!
- Kerran vuodessa pitäisi päästä hyvinvointilomalle EKL:n lomaviettopaikkoihin edulliseen hintaan.
- Kaikkia edellä merkittyjä asioita.
- Päästä mukaan lähellä toimivaan ryhmään
- Jollakin tapaa pitäisi uudistaa, mutta miten, se onkin toinen asia!
- liikunnallisia virkistyspäiviä
- Toiminta on mielestäni kattava.
- Asiat ihan hyviä näinkin tiedonkulku on tärkeää
- HYVIÄ IDEOITA!
- En osaa sanoa mitään.
- Elinvoimaa toimintaa tulisi järjestää paikallisesti yhdistyksissä. Silloin myös ne, joiden on vaikea päästä liikkeelle, voisivat osallistua.
- Jatkakaa samaan malliin
- Koulutuksia järjestettävä siellä missä tarvettakin on, ei ainoastaan Helsingissä ja Rajaniemessä.
- Piristävää toimintaa, joka antaa uutta ajateltavaa.
- Kannustava tsemppaus ja sellaista toimintaa joka sopii mahdollisimman monelle

- Koittakaapa nyt sinne Rajaniemeen saada sellainen askarteluohjaaja jolla ois vähän erilaisempaa,nyt uutena kävijänä huomasi et ne mitä siellä tehdään,tekevät näitä juttuja kouluissa,me vanhemmat osattais jo vähän vaativampaakin,eikä semmoisia juttuja mitä tulee joka tuutista ja kansalaisopistossa mitä on jokaisen kotona ja tehty jo.
- Vaikea antaa neuvoja..
- -
- Tästä puhuttaisiin eri hallituksen toimijoille niin, että he ymmärtäisivät sen tarpeellisuuden.
- yhteisten tapahtumien järjestäminen
- Osa koulutuksista paikallistasolle.
- Verkossa voisi olla materiaalia jota omaan tahtiin voisi opiskella. Introvertit ihmiset eivät olikein halua osallistua julkisiin tilaisuuksiin. Silti he voivat toimia ohjaajina omalla tavallaan.
- Eipä tule just nyt mieleen.
- En tunne toimintaa niin hyvin, että voisin esittää toiveita
- Toivon, että kukoistatte vielä pitkään! :-)
- Jos jotekin voitaisiin auttaa ysinäisyydessä olevia ihmisiä.
- Aina vain enemmän koulutusta vapaaehtoistyöntekijöille yhdistyksissä, iloinen uudistuva toiminta, se mikä ei enää toimi jätetään pois "aika, aikaa kutakin, sano pässi, kun päättä leikattiin!"
- koulutuskertoihin esim. Rajaniemessä pieni osio aiheeseen vietäväksi yhdistykseen muistin virkistämiseksi. Kaikissa yhd. ei ole otettu onkeen aihetta ehkä ohjaajien/vetäjien puuttuessa. ??
- Koulutuksia voisi järjestää lähempänä yhdistyksiä, Rajaniemi on toisille pitkän matkan päässä. Enemmän ohjausta ja apua yhdistykseen jotka saattaisivat sitä tarvita.
- Eipä juuri ole
- En osaa toivoa, kun en tiedä, mitä mahdollisuuksia on.
- Jatkaa samaan malliin kuin tähänkin asti niin hyvää tulee !
- Monipuolista tarjontaa,että jokaiselle löytyy mielekästä toimintaa.
- Toivon että sinnikkäästi jatkatte hyvää työtä
- EKL: n jotka ovat Elinvoimaa-kapaniassa mukana voisivat tulla paikanpäälle pitämään esitelmää kyseisetä asiasta.
- Kaikki mukaan hankkeita
- Kaikki mukaan hankkeita
- Voin antaa asiantuntemukseni käyttöön. Yhteystiedot: juhani.rasanen@julkiviestinta.inet.fi puh. 050-5201340
- Tiedotusta ja tukea.
- Enpä osaa sanoa tulevasta. Odotan innolla, mitä ehdotuksia sieltä päin tulee. Kulttuurikilometrit oli mukava uutuu.
- Pidetään yhteyttä.
- Ennakkoluulotonta suhtautumista erilaisiin ihmisiin.
- Kannustusta ja koulutusta vapaaehtoisille ryhmän ja kerhon vastaaville.
- Ihan hyvä, en osaa sanoa mitä pitäisi lisätä
- Pienessä yhdistyksessämme kaikki jäsentapaamiset ovat osa Elinvoimaa-toimintaa. Meillä ei siis ole sitä erikseen eli emme ole osallistuneet esim. koulutuksiin, koska meillä ei ole erillistä toimintaa. Olisi ehkä hyvä integroida toiminta tavalliseen toimintaan paremmin.
- --
- Asia itselle vielä melko uusi joten perehtymistä asioihin riittää.
- Paritanssitilaisuuksien järjestäminen säännöllisesti
- Sitä ihmettä, mikä saisi viikkotapaamisissa käyvät "hereille" ja osallistumaan.
- Toiminta on kehittynyt ja mielestäni oikeansuuntaista. Kenttä

on kuitenkin laaja ja näin jäsenten tavoitettavuus asettaa haasteita.

- Näkyvyyden lisääminen myönteisesti.
- En osaa vielä mainita mitään yksittäistä asiaa mutta seuraan tiedotteita oppiakseni jotain uutta.
- Toivon, että monelle on hyötyä tästä toiminnasta.
- Ei toiveita
- Koulutusta ja tapahtumia omalla tai lähipaikkakunnalla. Ideoita toimintaan.
- Kokemukseni mukaan yhteiset lomaviikot tuovat hyvää mieltä pitkäksi aikaa. Voisi olla tuettuja Hyvän mielen lomia.
- Tukea aa kannustusta eläkeläisille miten voi osallistua ja saada palveluja teidän avulla tai neuvoilla. Kaikki eivät osaa sitä itse hakea.
- Ei minkäänlaisia toiveita eikä odotuksia, kyllä kahdeksan vuotta näissä hommissa opettaa..
- Itse osaan hakea itselleni sopivia toimintoja ja omaan hyvän tukiverkon - tärkeää olisi "etsivä vanhustyö", jotta koteihinsa hautautuneet yksinäisetkin saataisiin mukaan eri harrastuksiin ja tapahtumiin. Toivon myös, ettei Elinvoimaa jää vain yksittäiseksi projektiksi, vaan siitä kehkeytyisi yhteiskunnallinen tapa toimia pysyvästi
- Toivotaan uusia osallistujia
- Mikä on Elinvoimaa-toiminta. Mistä saa kuntoutusta vähällä rahalla?
- Saataisiinko jotain menetelmiä olla yhdessä niin maksutta.
- Ei nyt ole
- Kutsukaa mukaan meitä kehäkolmosen ulkopuolella olevia eläkeläisiä 😊
- Odotuksensa tietenkään, että toimintanne tuottaa hyvää tulosta.
- Jatkuminen entiseen malliin.
- Esim. Helsingin liikenteessä pitäisi olla ilmaiset matkat vanhoille ihmisille. He joutuvat kulkemaan laboratorioissa ja

terveyskeskuksissa. Kun tulee vanhaksi pitää kuljettaa ostokset keikkuvassa bussissa ja samalla leimata lippua. Vanhalla ei ole enään autoja eikä ajokortteja. Mutta asiat pitää hoitaa. Kaupunki säästäisi tapaturmista koituvissa sairaumenoissa. Miksi sitä pientä maksua pitää kaiken uhalla periä. Olen itsekin 80 v ja nähnyt busseissa niin vaarallisesti keikkuvia itseäni huonokuntoisempia henkilöitä.

- E KL tulisi mahdollisuuksien mukaan liikkuu kentällä tukemassa jäsenistöä.
- en tiedä olen vain vähän toiminnassa mukana
- Se että kun jotain uutta kehitetään tai jo olevaa parannetaan se tehdään eikä sitten selitellä ja anneta vain tyhjiä lupauksia. Asiat onnistuu josvain tahdotaa.
- Näkyvyyttä että ikäihmiset hakeutua yhteisiin kerhoihin.
- tapaamisia, koulutusta, ideoita.
- Toiminta on hyvää näinkin.
- Ei erityisiä toiveita, nykyinen kattaus hyvä.
- Liikunta ja luonto parhaita mielenterveyden ylläpitäjiä. Itse harrastamme frisbeegolfia 5-6 päivänä viikossa raikkaassa mäntymetsässä.
- ???
- Kun en nyt tunne tätä toimintaa, heidän ajatuksen "kummien" kouluttamisesta etsimään kotonaan kyhjöttäviä ikäihmisiä ja käsittelemään heitä oikein.
- Lisää näkyvyyttä ja iloa tekemiseen. Viestintä on mielestäni tärkeä.
- sen jätän teidän pohdittavaksi
- Että se mahdollistaisi mahdollisimman monelle/kaikille tunteen kuulumisesta johonkin joukkoon tai ainakin mahdollisuuden siihen ja kanssakäymiseen toisten kanssa.

Ystävätoiminnalla esim silloin kun ei esim.

terveys/liikkumis/taloussyistä ole mahdollisuutta osallistua yhteisöllisiin tapahtumiin.

- Järjestettäis piirien yhteisiä tilaisuuksia
- En osaa sanoa
- Toivon että senioreille sopivia tapaamispaikkoja löytyisi ja me senioritkin pääsisimme verkostautumaan (emme ole vielä ihan seniilejä)
- Vaikea kysymys. Yhdistyksessämme toimii jo Hyvän mielen kulttuurikerho ja kulttuuripassit on käytössä. Jonkin muotoinen luku- tai kirjoittajapiiri itseäni kiinnostaisi.
- Edellämainitut.
- koulutusta ja virkistystä vapaaehtoisille toimijoille.
- Keskustellaan,
- Huomionottaminen !
- En osaa oikein sanoa, koska olen ollut niin vähän aikaa Eläkkeensaajien toiminnassa.
- Näille toimenpiteille joilla EKL Elinvoimaa -toiminnalle tavoitteet pyritään saavuttamaan, en ole keksinyt keinoa miten laajempi kohderyhmä pystyttäisi saavuttamaan. Vertaisohjaajana voin todeta, että ne joilla on motivaatio joihinkin elämän osa-alueisiin, tavoitteita saavutetaan. Omassa yhdistyksessäni näitä ihmisiä on 10-15%.
- Teillä on erittäin monipuolista tarjontaa, jopa syksyllä ilmaisia kursseja. Olemme keskustelleet niistä hallituksen kokouksissa ja kuukausikerhoissa. Mutta innostusta ei ole näkynyt. Onko hassu ajatus, jos pitäisi ruuanlaitto tilaisuuden tai esim. nyt jäsenhankintavuotena ison tapahtuman liikunnan merkeissä. Myös kuuluisa puhuja aiheesta voisi koota porukkaa.

- Tehkää paremmin tunnetuksi mitä kyseinen toiminta antaa rivijäsenelle!
- Puhuttelemmekin toisiamme arvokkaasti, emmekä eläkeläisiksi ja eläkkeensaajiksi. Eihän palkansaajia puhutella etuliitteellä palkansaaja jo nuorista kesätyöntekijöistä alkaen. Esim. voitaisiin sanoa entisellä ammattinimellä (kuten emeritus tai emerita) sijasta e. pankkivirkailija. Lyhennettä ent. pankkivirkailija ei tarvitse sanoa, vaan e. lyhenteenä olisi riittävä, eikä yksilö ei enää olisi yhtenäistä massaa eläkeLÄINEN, vaan arvostettu kansalainen.
- Saada mahdollisimman paljon toimintaan mukaan toimijoita.
- Ovelta ovelle, mukaan kutsujia. Osoitteet on olemassa.
- Resurssien ohjaamista jäsenjärjestöille, ko luennoitsijoiden palkkaamiseen.
- Yhteiset tapahtumat olisivat tärkeitä.
- Kaikkein huonommassa tilanteessa ovat nämä ikääntyneet jäsenemme ketkä ei jaksa enää tulla kotoansa mihkään kerhoihin eikä matkoille. Yritämme käyrä katsomassa ,soittaa ,kortilla muistaa merkkipäivinä ja juhlapäivinä mutta voimat ei riitä kaiken muun tekemisen rinnalla millään muuta kuin lähemmille ja huonoimmille joilla ei sukulaisia ja ystäviä. En osaa sanoa miten EKL tätä asiaa tukisi.
- Yhteisöetapahtumia kenttätyöhön. Hyvinvoinnin kehittämis teemalla.ee
- Mie en oikein tiijä, kun en muista mikä tää on...
- Yhteisten asioiden näkminen muidenkin järjestöjen kanssa.
- järjestää koulutusta lähenpänä siellä missä on tarvetta. kun nykyisin on ollut koulutukset niin kaukana

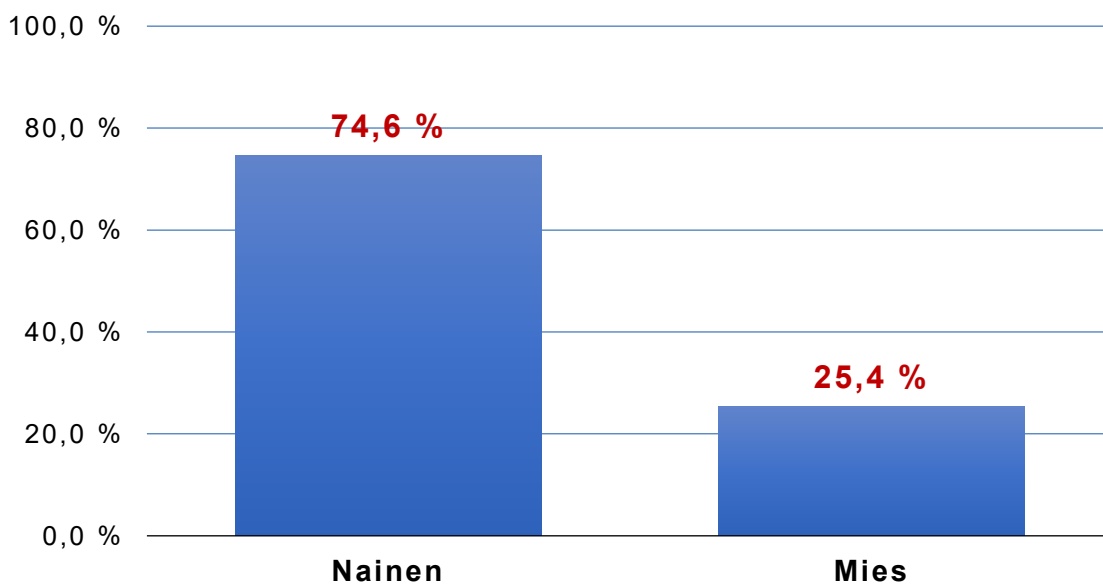
- Teillähän koulutetaan vertais ohjaajia se on mahtava juttu . Koska kenenkään ei pitäisi jäädä yksin kotiin.
- Ei mitään
- Pienilläkin paikkakunnilla toiminta olisi hyvä saada kunnolla toimimaan.
- En osaa sanoa
- On paljon hyvää ja runsaasti . Toiveeni olisi kulttuuripäivä tai tanssin päivä . Jokaiselle jotakin .
- Konkreettisia, toteutettavissa olevia neuvoja. Yhdistyksissä vierailut.
- tukea ja koulutusta ryhmävetäjille
- Etsivä toiminta. Miten löytää juuri ne ihmiset, jotka eivät itse pysty tai osaa hakea seuraa tai tukea elämäänsä.
- Että piirit ottaisivat enemmän ohjia käsiinsä.
- En tunne tarjontaa tutustun ensin siihen.
- Yhdistyksissä on valtavan paljon ns. pakollisiakin toimintoja ja aktiivitoimijoiden porukka pienenee ja vanhenee. Monesti tuntuu ettei yksinkertaisesti riitä edes itselleen, niin miten antaisin virtaa yhteisölle kun tuntuu että vaatimukset on toiminnan suhteen asetettu itsellenikin liian korkeiksi.
- Vertaistuki on erinomainen tapa käsitellä omia ongelmiaan. (Kokemustakin on )
- Edelleen eril.kerhoilla, kulttuuritilaisuuksilla
- Uskoa ja voimaa toiminnalle.
- En osaa sanoa.
- Koulutuksia mielenterveysaiheista. Virkistytymis tapahtumia. v a paaehtoistoimijoille. Olen a iemmin toiminut vapaaehtoisena V- s muistiyhdistyksessä j a siellä tämä asia oli h o i dettu mallik e lpoisesti, kaksi kertaa vuodessa oli virkistytymis päivä , jossa tapasi muita vapaaehtoi s ia. Pääsi koulutuksiin ja seminaareihin ja joulujuhliin kutsuvieraana.
- Erilaisuuden ja eri-ikäisyyden suvaitseminen ja huomioonottaminen, positiivisuus, henkisesti haastavatkin asiat esiin, nykynuorten ja lasten erilaisen elämänpiirin tutuksi tuominen, ettei synny liian suurta kuilua sukupolvien välille
- Esim. vinkkejä mitä voitaisiin järjestää kerhoissa.
- Liiton pitäisi tukea kouluttamisen ja myös rahallisen tukemisen kautta eläkeläisjärjestöjä po toiminnan järjestämisessä
- Koulutusta
- Pienen yhdistyksen huomioiminen. Kurssit lähempänä.
- Tsemppiä meille kaikille.
- Helposti ymmärrettäviä ja käyttöönotettavia, järkeviä neuvoja, kivoja kikkoja sekä tukea pulmatilanteissa. Ei haihattelua, taloudelliset resurssit, ikääntyvien kyvyt ja jaksaminen muistettava.
- Ei unohdeta pieniä paikkakuntia ja pieniä järjestöjä.
- Ohjausta selkosuomella tärkeimpien digilaitteiden hankintaan ja käyttöön.
- Toiveet tulikin jo viime osiossa mainittua.
- Kuten alussa olen ruksannut, en ole kuullut Elinvoimaa-toiminnasta aikaisemmin. Eli kaipaisin tietoa lisää.
- Ei ole, kiitos teille.
- Lisätä ikääntyvien mahdollisuuksia osallistua kodin ulkopuolella tapahtuviin tapahtumiin ja vähentää muutenkin heidän yksinoloa.
- Hyvin on palveltu ja toivon jatkossa yhdistys vierailuja.
- Yhteisiä tuettuja lomiam enemmän kuin jokatoinen vuosi
- Kuntoutuksen järjestämisen yksiäisyyden torjuntaa.
- Lisää koulutusta ohjausta niille jotka toimivat vertaistukijoina....ja monipuolisia mm. liikunta ja kulttuuri tapahtumia jotta kaikki jaksavat....

- Prifilin nosto - ulos vanhoista "kuopista" kaiken kansa toimijaksi.
- Kun saisi nuorempia ihmisiä innostumaan vertaisohjaajien pariin . Heille koulutusta alkuun. Voisi vuorotella, ei kävisi niin raskaaksi toiminta,
- En osaa näin heti luetella.
- Olen EKL toiminnalle ja koulutuksista joihin ole osallistunut tyytyväinen.
- Yhdistyksen puheenjohtajaa ja hallitusta tulisi kouluttaa ensin ,että osaisivat edes käyttäytyä. Sieltä se lähtee. Sen jälkeen kerhonohtajien koulutus ja kerhojen yhteispeli. Ei erillisiä kuppikuntia, jossa mustamaalataan toisia.
- Lisää paikallisia kursseja ja tapaamisia ja Ojeita ja neuvoja meille Vetäjille Vinkkejä lisää
- Kouluttaa yhdistysten hyvinvointitoimijoita . Koulutuksessa tavataan muiden yhdistysten toimijoita jota kautta saadaan yhteisiä ajatuksia, kokemuksia. Samoin koulutus antaisi perehdyttämistä hyvinvointitoimintaan sekä kannustamista toimijoiden jaksamiseen.
- Pitäisi saada ihmiset lähtemään kotoaan yhteisiin tapahtumiin.

## YHTEYS- JA TAUSTATIEDOT

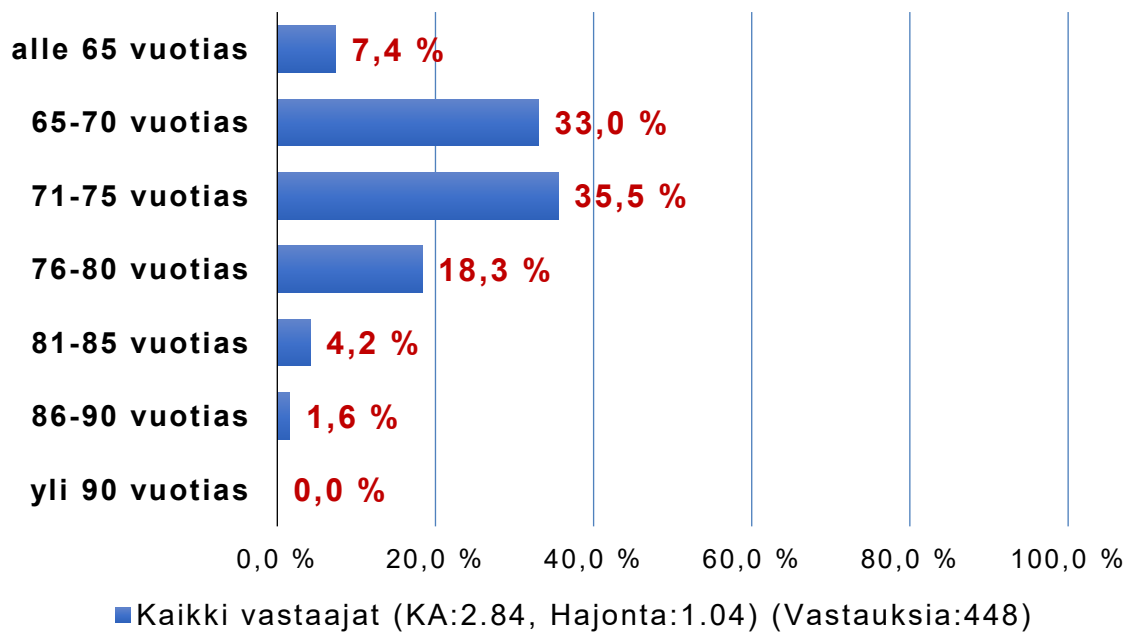
Kaikkien kyselyyn osallistuneiden kesken arvotaan 3 x 2 pakettia kahvia. Täytähän yhteystietosi, mikäli haluat osallistua arvontaan. (Kaikki vastaajat)

### Sukupuoli



■ Kaikki vastaajat (KA:1.25, Hajonta:0.44) (Vastauksia:429)

## IKÄ



**KIITOS VASTAUKSISTASI!**

# Kyselylomake



## Kysely ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämisestä

Elinvoimaa-toiminnan tavoitteeksi on asetettu ikääntyvien mielen hyvinvointia vahvistavan toiminnan edistäminen ja kehittäminen, yhteisöllisen toiminnan tukeminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen.

Toimenpiteitä, joilla tavoitteet pyritään saavuttamaan ovat:

- Järjestetään koulutusta ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Vahvistetaan kerhotoimintaa Hyvän mielen kulttuurikerhoja käynnistämällä, tuetaan vapaaehtoisten jaksamista Luotsi-ohjauksella ja kehitetään kulttuuritoimintaa sekä uudenlaista seniorikulttuuria.
- Tuotetaan mielen hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä vahvistavia materiaaleja sekä menetelmiä, yhdessä eläkkeensaajien ja eri kumppaneiden kanssa.
- Tiedotetaan ikääntyvien mielen hyvinvointiaiheesta, järjestetään kampanjoita ja tapahtumia.

### KUINKA HYVIN TUNNET ELINVOIMAA-TOIMINTAA?

- Tunnen erittäin hyvin  Tunnen jonkin verran  En tunne lainkaan

### MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

Valitse alla olevasta luettelosta viisi (5) mielestäsi TÄRKEINTÄ mielen hyvinvointia vahvistavaa osa-aluetta. Voit myös lisätä loppuun jonkin muun (viidennen), luettelosta puuttuvan osa-alueen.

- Säännöllinen liikunta
- Luonnosta nauttiminen
- Säännöllinen ja terveellinen ruokailu
- Ruokailu ystävien kanssa
- Riittävä uni ja lepo
- Hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin
- Tunteiden jakaminen
- Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen
- Kulttuurin ja taiteen harrastaminen
- Uuden oppiminen
- Arvostuksen kokeminen
- Kulttuurikokemuksista nauttiminen
- Yksin oleminen
- Erilaisuuden hyväksyminen
- Osallistumisen edullisuus
- Avun saaminen
- Avun antaminen
- Jokin muu, mikä?



## Miksi juuri nämä viisi osa-aluetta ovat sinulle tärkeimpiä?

---

### VAPAAEHTOISTEN JAKSAMISEN TUKEMINEN

Valitse alla olevasta luettelosta kolme (3) mielestäsi TÄRKEINTÄ toimintatapaa, joilla vapaaehtoisten jaksamista tuetaan parhaiten. Voit myös lisätä loppuun jonkin muun, luettelosta puuttuvan toimintatavan.

- Jaksamista tukeva koulutus
- Vertaisryhmätapaamiset
- Ulkopuolisen ohjaajan tuki
- Kahdenkeskinen vertaiskeskustelu
- Hyvä perehdyttäminen
- Puhelimessa tapahtuva ohjaus
- Sähköpostissa tapahtuva ohjaus
- Verkossa kokoontuva ryhmä
- Jokin muu, mikä?

### TARPEITA, TOIVEITA JA ODOTUKSIA

Miten ikääntyvien mielen hyvinvointia voitaisiin parhaiten tukea?

---

Mitä toiveita tai odotuksia sinulla on EKL Elinvoimaa-toiminnalle?

---

### YHTEYS- JA TAUSTATIEDOT

Kaikkien kyselyyn osallistuneiden kesken arvotaan 3 x 2 pakettia kahvia. Täytähän yhteystietosi, mikäli haluat osallistua arvontaan.

---

#### Sukupuoli

- Nainen  Mies

#### IKÄ

- alle 65 vuotias       65-70 vuotias       71-75 vuotias  
 76-80 vuotias       81-85 vuotias       86-90 vuotias  
 yli 90 vuotias

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**

# Kyselyn saate



Hei hyvät ihmiset!

Hyvä mielenterveys auttaa ikääntyviä elämään aktiivista, laadukasta ja tervettä elämää. On olemassa useita tekijöitä, jotka edistävät mielenterveyttä ja hyvinvointia vanhemmalla iällä. Näitä tekijöitä haluamme Elinvoimaa-toiminnassa teiltä EKL-yhdistyksistä ja eläkkeensaajilta kartoittaa. Kyselyn tulokset hyödynnämme mielen hyvinvointia edistävän toiminnan kehittämisessä.

Alla on linkki kyselyyn, johon toivomme teidän vastaavan 15.12.2019 mennessä.

[Linkki mielen hyvinvointi -kyselyyn](#)

Jokaisen mielipiteet ovat meille tärkeitä!

Ystävällisin terveisin  
Anu Kuikka ja Janne Lahtia  
EKL Elinvoimaa-toiminta