

# “Olla läsnä ja kuunnella”

*Ikääntyvien mielen  
hyvinvoinnin edistäminen -kyselyn tulosraportti*

## ***Miesten vastaukset***

EKL Elinvoimaa  
Kuikka Anu  
18.12.2019



## Sisällys

Johdanto.....	3
Mielen hyvinvointi -kyselyyn vastanneiden miesten tulokset .....	4
Kuinka hyvin tunnet Elinvoimaa-toimintaa? .....	4
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen .....	4
Vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen.....	7
Toiveita, tarpeita ja odotuksia .....	7
Liitteet	
Liite 1. Kyselylomake .....	12
Liite 2. Kyselyn saate.....	14

## 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.

Kädessäsi on EKL Elinvoimaa-toiminnan toteuttaman kyselyn Ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistäminen **miesten vastausten yhteenvetoraportti**. Kysely toteutettiin 1.-15.12.2019 välisenä aikana. Kyselyyn vastasi 430 eläkkeellä olevaa henkilöä, joista **miehiä oli 109**. Heidän osuutensa kaikista vastaajista oli 25 %.

Tavoitteena kyselyssä oli selvittää, mikä vahvistaa ikääntyvien mielen hyvinvointia, miten sitä voidaan edistää sekä miten vapaaehtoisten jaksamista voidaan tukea ja kehittää. Lopuksi tiedusteltiin, mitä toiveita ja odotuksia vastaajilla oli Elinvoimaa-toiminnalle.

## Mielen hyvinvointi -kyselyyn vastanneiden miesten tulokset

### KUINKA HYVIN TUNNET ELINVOIMAA-TOIMINTAA?

Tunnen erittäin hyvin	6
Tunnen jonkin verran	73
En tunne lainkaan	30

### MIELLEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

Vastaajilla oli mahdollisuus valita 17 eri ominaisuudesta 5 itselleen tärkeintä mielen hyvinvoinnin vahvistamisen osa-alueita ja lisätä loppuun jonkin listasta puuttuvan itselleen sopivan tavan. Vastauksista on lihavoitu 5 eniten valintoja saanutta osa-alueita.

#### Tulokset

<u>Hyvinvoinnin vahvistaminen osa-alueet</u>	<u>Vastaajien määrä</u>	<u>% vastaajista</u>
<b>Säännöllinen liikunta</b>	<b>108</b>	<b>99 %</b>
<b>Luonnosta nauttiminen</b>	<b>28</b>	<b>25 %</b>
<b>Säännöllinen ja terveellinen ruokailu</b>	<b>53</b>	<b>48 %</b>
Ruokailu ystävien kanssa	6	5 %
<b>Riittävä uni ja lepo</b>	<b>53</b>	<b>48 %</b>
<b>Hyvät suhteet läheisiin ja ystäviin</b>	<b>77</b>	<b>70 %</b>
Tunteiden jakaminen	13	12 %
Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen	19	17 %
Kulttuurin ja taiteen harrastaminen	20	18 %
Uuden oppiminen	11	10 %
Arvostuksen kokeminen	12	11 %
Kulttuurikokemuksista nauttiminen	14	12 %
Yksin oleminen	3	2 %
Erilaisuuden hyväksyminen	16	15 %
Osallistumisen edullisuus	10	9 %
Avun saaminen	11	10 %
Avun antaminen	16	15 %

Jokin muu ominaisuus, mikä?

riittävät tulot, jottei tarvitse kerjätä yhteiskunnalta, yhdistystoiminta, musiikki, yhteisöllisyyden tunteminen, kuulua johonkin ryhmään, elämän filosofia, elämän tapa, elämän tyyli ja elintapa, yhdistystoiminnassa toimiminen/harrastus, aivotoiminta, kuten ristikot, shakki yms.

Vastaajilta tiedusteltiin jatkona, miksi he valitsivat juuri nämä viisi osa-alueita tärkeimmäksi. Vastanneista 65 miestä oli perustellut valintaansa alla olevan mukaisesti.

## Tulokset

- Olen herkkä yksilö ja sellaista ajattelin itsekseni.
- Ne edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Kyseessä on kokemuksen tuomaa valintaa
- Sisältävät vapauden elää kokemukseni mukaan.
- Kuuluvat minun elämääni
- Koska nämä 5 osa-alueita toimivat minulla hyvin, tosin voisin valita myöskin monta muuta osa-alueita listalta koska kaikki ovat tärkeitä mielenterveyden kannalta.
- Kun nämä viisi osa-alueita on kunnossa, niin elämä maistuu elämältä.
- Nämä ovat tällä hetkellä ajankohtaisia
- Olen 88 vuotias aktiivi osallistuja, empaattinen, tunteet itku ja nauru
- Jotenkin tuntuu omalta ajatukselta
- Elämä jatkuu toistaiseksi samanlaisena kuin, silloin kun olin mukana työelämässä. Nämä 5 olivat silloin tärkeitä ja ovat yhä edelleen.
- Mielestäni ne ovat perusedellytyksiä ihmisten hyvälle elämälle muutenkin, miksi ei silloin myös mielen hyvinvoinnille.
- Liikunta, Harrastukset.Hyvät ihmissuhteet.Luonto.Tapahtumien seuraaminen
- Minusta perustoimintoja, jolla ihminen jaksaa ja mieli pysyy virkeänä
- Kokemuksen mukaan
- Vaikea kysymys.
- Haluan olla aktiivinen ja toimiva jäsen Lopen eläkkeensaajissa.
- "Peruselämä kunnossa, pelko
- häviää ja uskaltaminen palaa"
- Ovat kaikki tärkeitä osa-alueita vanhenevan ihmisen hyvinvoinnille.
- Näin ylijäämä ihmisenä ne tulivat ensin mieleeni. Ylijäämäisiksi Tikkurilan lukion rehtori nimesi meidät ammattikoululaiset letkauttaessaan ammattikoulun rehtorille vuonna 1963.
- 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.
- nE KAIKKI VAIKUTTAVAT JAKSAMISEEN
- Fyysisen kunnon ylläpito on perusta myös heikosen toimintakyvyn ylläpidossa.
- Tässä elämäntilanteessa ne ovat etusijalla. Rajaushan oli vain viisi valittavana.
- "Jokaisella on oikeus tuntea olevansa tärkeä osa yhteisöä.
- Ei milläänlailla rasite yhteiskunnalle."
- 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.
- Osallistumisen edullisuus ja Musiikki
- Tuntuu siltä
- Minusta ne on elämän perusasioita.
- Nämä asiat ovat mielen sekä ruumiin hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Onhan sitä muitakin tärkeitä asioita mitkä vaikuttava hyvinvointiin.
- Oma mielipide!
- Nämä nyt tuli mieleen ekana. Itse arvostan näitä.

- 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, teen näitä kaikkia
- Liikunta on erittäin hyvä lääke. Auttaa kehoa ja mielen terveyttä.
- Ne ovat lähellä minua ja olen todennut, että nämä ovat tärkeimmät.
- 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 rastiittaa.
- Nämä ovat perusasioita fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitämisessä kunkin kohdalla.
- Elämän sisältöä kartuttavat ja parantavat
- 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.
- Koen tärkeiksi.
- Koska ne ovat ne tärkeimmät
- Mielestäni mm. nämä arvot vankka perusta sellaiselle elämän muodolle, jonka olen todennut hyväksi.
- Tärkeitä asioita yleensä elämässä.
- Pitää mielen virkeänä.
- Terve sielu terveessä ruumiissa on sanonta mutta mielestäni se on myös avainasia mielen hyvinvoinnille.
- Enemmänkin olisi voinut laittaa, mutta nämä eivät ole materiaalisia tarpeita ja asioita.
- Tasavertaisuus!
- Näillä asioilla elämäni perusasiat pysyvät kunnossa.
- Koen niiden arkielämässä vahvistan itsetuntoani ja onnistumisen tunnetta!
- Koska ne ovat.
- Näissä ovat edustettuna, oma jaksaminen, ja muiden huomioon ottaminen.
- Liikunta pitää jäsenet vahvoina. Olemme osa luontoa. Riittävä proteiini, hyvin valittu hiilihydraatti ja hyvä rasva pitävät koneiston kunnossa. Uni on kolmannes elinajasta. Tarvitsen läheisiäni.
- Nämä pitävät sekä mielen että kehon kunnossa.
- vahvistavat kaikki aktiivisuutta
- 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.
- Siinä kaikki.
- Pienillä eläkkeillä hyvä "hyötysuhde". Yhteisöllisyys kokonaisuudessaan.

## VAPAAEHTOISTEN JAKSAMISEN TUKEMINEN

Vastaajat valitsivat alla olevasta luettelosta kolme (3) mielestäsi TÄRKEINTÄ toimintatapaa, joilla vapaaehtoisten jaksamista tuetaan parhaiten ja lisätä lopuksi jonkin tavan, joka listasta puuttuu. Tuloksista kolme tärkeintä on lihavoitu.

### Tulokset

Toimintatapa	Vastaajien määrä	% vastaajista
<b>Jaksamista tukeva koulutus</b>	<b>70</b>	<b>64 %</b>
<b>Vertaisryhmätapaamiset</b>	<b>82</b>	<b>75 %</b>
Ulkopuolisen ohjaajan tuki	31	28 %
Kahdenkeskinen vertaiskeskustelu	27	24 %
<b>Hyvä perehdyttäminen</b>	<b>78</b>	<b>71 %</b>
Puhelimessa tapahtuva ohjaus	27	24 %
Sähköpostissa tapahtuva ohjaus	12	11 %
Verkossa kokoontuva ryhmä	6	0,05 %

Jokin muu tapa, mikä?

- Henkilökohtainen hyöty/ilo, esim. julkinen kiitos ja arvostus tai jopa pieni palkkio. ei tarvitse olla rahaa,
- Itseluottamuksen kohentaminen (kiitos kehu kannustus),
- Voimaannuttava koulutus, jota Suomessa harvat osaavat,
- Naapureiden avustaminen esim. kuljetusapu, pienet kiinteistö huollot ja keskustelut aamuisin ja hyvän huomenen toivotukset ainakin maaseudulla omakotialueilla,
- Annetaan vapaaehtoisen itse päättää minkä verran ottaa hommia eikä tuputeta niitä koko ajan lisää ajatuksena, että kun se tuonkin hoitaa niin laitetaanpa tämänkin homma lisäksi, ei kysytä vaan sanotaan kyllä SINÄ osaat...
- Kokemuksesta/kehittäjäksi
- Asiallinen palaute
- Kohtuullinen korvaus tehdystä työstä.

## TOIVEITA, TARPEITA ODOTUKSIA

Kysymykseen, miten ikäänntyvien mielen hyvinvointia voidaan parhaiten tukea, 58 miestä vastasi seuraavasti:

- Järjestämällä yhtä ja toista sekä olemalla kuulolla.
- Puhumalla, tapaamalla ja tekemällä
- "Pitäisi saada ikäänntyvät osallistumaan eläkkeensaajien yhdistysten järjestämiin toimintoihin, koska
- kaikenlainen toiminta ja yhteisöllisyys parantaa mielen hyvinvointia parhaiten."
- "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."
- Yhteis tapaamisilla.
- Toivon, että saan jatkaa edelleen hyväkuntoisena, niin kuin nytkin.

- Yksinäisyyden poistaminen.
- Liikuntaryhmiä lisää ja maksut halvemmiksi.
- 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.
- Kun saa tarvittaessa apua
- Muistetaan hyvä käytös varsinkin vapaaehtois toiminnassa.
- Ketään ei jätetä yksin.
- viriketoiminnalla
- Yhdessä oloa, yhteisiä lauluhetkiä ja edullisempia reissuja kaikille mahdollisuus
- Olemalla läsnä ja kuuntelemalla.
- Kertomalla, että Sinäkin olet edelleen ihminen, jolla on oikeus ikääntyä. Jokaiselle oma ikääntyminen on ainutkertaista.
- 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 huomioon 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 tärkeätä.
- Tapaamisilla erilaisissa tilaisuuksissa. Esitelmiä ja keskusteluja ajankohtaisista aiheista.
- Yhteiset tapaamiset. Kannustamalla toiminnassa. Antamalla tukea aina tarvittaessa.
- "Liikunnan ja urheilun mahdollisuuksien takaaminen.
- Terveystuollon järjestäminen oikeudenmukaisesti myös ikääntyvälle väestölle. "
- Kuuntelemalla, keskustelemalla, aidolla ystävyydellä ja vilpittömällä läsnäololla.
- Yhteistyössä otetaan kaikki huomioon ja mukaan toimintaan. Vierailut toisten luona porukalla.
- Erilaisia virikkeitä, esim. Tapaamiset, ulkoilu.
- Järjestämällä virikkeitä antavaa toimintaa, joka kannustaa uudenoppimista.
- Yksinäisyyden vähentäminen.
- Vertaistuella.
- Ottamalla mukaan toimintaan, kehittämällä erilaisia kerhoja/ryhmiä
- 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
- Yhteiset tapahtumat/tekemiset, ihmisten mukaan saaminen toimintaan
- Erilaiset vertaisryhmä ja mahdollisuus osallistua niihin.
- Yleinen naapurien huomioiminen. Sukulaispiirissä ja naapureille kertominen yhteisistä asioista myönteisessä hengessä, ei juoruillen.
- Antaa Vertaistukea tarvitseville.
- Olemalla yhdessä, säännöllisesti
- Päättää itse mihin pystyt, älä anna muiden hallita ajankäyttöäsi
- Olemalla läsnä kiinnostuneena heidän voinnistaan ja kulloisenkin päivän asioista, jotka heille ovat tärkeitä. Aikaa riittävästi yhteisiin hetkiin.
- Järjestämällä mielekästä ja monipuolista ohjelmaa kaikkien saataville.
- Yhteiset tapaamiset kuten keskustelukerhot, yhteislaulut yms
- Keskustelulla.
- Retket ja tapaamiset yhdessä, mielellään luonnossa ja liikunnallisia.
- Hakea kotoa ulos.
- Läsnä oleminen.
- 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.
- Jäsenjärjestöjen, vrt Ves Turku, organisoimia ulkopuolisten asiantuntijoiden pitämiä luentoja arkielämän selviytymisstrategioista.
- Tukemalla ylle valittujen asioiden toteutumista.
- Tapaamisiin mahdollisesti kuljetus apu.
- Aktiivisuutta edistämällä.
- Ihmiset liikkeelle ja muiden pariin.
- Eniten tukea tarvitsevat hoitolaitoksissa asuvat henkilöt. Tervehdyskäynnit tällaisissa paikoissa piristävät asukkaita ja auttavat pitämään masennusta loitolla.
- Järjestää piirin tapahtumia.
- Kohtuuhintaiset tilat kokoontumiseen / harrastustoimintaan.

Vastaajilta tiedusteltiin lisäksi, mitä toiveita tai odotuksia heillä on EKL Elinvoimaa-toiminnalle? Kysymykseen saatiin 46 seuraavaa vastausta:

- Jos he voisivat tulla kertomaan meidän yhdistykselle, sitä sun tätä.
- Testivastaus
- Pitäisi ensin varmaankin tulla itse kurssille, niin saisi hyvän startin.
- Nämä asiat tiedätte varmaan paremmin siellä "pääkallonpaikalla"
- "Toivoisin, että tämä koulutus, saisin enemmänkin jalan sijaa paikallisyhdistyksissä.
- "Seurantaan kuinka paljon tuetaan toisiamme.
- Työ määrä"
- En osaa sanoa.
- Ikäihmisiä tulisi saada mukaan EKL-yhdistysten erilaiseen kerhotoimintaan - sellaiseen jossa he voivat toteuttaa itseään ja osaamistaan. Luulisin, että se on hyvä lääke mielen hyvinvoinnille.
- Toivon jatkuvaa toimintaa
- Informoikaa usein toiminnasta
- Osallistumattomia haetaan mukaan.
- Anteliaisuutta
- "Erilaisia edullisia harrastustoimintamahdollisuuksia lisäämällä.
- Digitaitoja lisää."
- Jatketaan mahdollisuuksien tarjoamista. Ei tehdä siitä liian kallista. Otetaan kaikki mukaan.
- EKL Elinvoimaa toiminta on hyvää alkua mielen hyvinvointia edistävän harrastuksen synnylle. Harrastusten esteenä olevien telijöiden poistamiseen tulee kiinnittää myös huomiota.
- Aktiivista toimintaa jatkossakin.
- Kaikkia edellä merkittyjä asioita.
- Koulutuksia järjestettävä siellä missä tarvettakin on, ei ainoastaan Helsingissä ja Rajaniemessä.
- En tunne toimintaa niin hyvin, että voisin esittää toiveita
- Jos jotenkin voitaisiin auttaa yksinäisyydessä olevia ihmisiä.
- "EKL:n jotka ovat Elinvoimaa-kampaniassa mukana voisivat tulla paikanpäälle pitämään esitelmiä kyseisestä asiasta."
- Kaikki mukaan hankkeita
- Voin antaa asiantuntemukseni käyttöön. Yhteystiedot: juhani.rasanen@julkiviestinta.inet.fi puh. 050-5201340
- Asia itselle vielä melko uusi, joten perehtymistä asioihin riittää.

- Toiminta on kehittynyt ja mielestäni oikeasuuntaista. Kenttä on kuitenkin laaja ja näin jäsenten tavoitettavuus asettaa haasteita.
- Näkyvyyden lisääminen myönteisesti.
- Toivon, että monelle on hyötyä tästä toiminnasta.
- Ei toiveita.
- Ei minkäänlaisia toiveita eikä odotuksia, kyllä kahdeksan vuotta näissä hommissa opettaa.
- Jatkuminen entiseen malliin.
- en tiedä olen vain vähän toiminnassa mukana
- "Järjestettäis piirien yhteisiä tilaisuuksia.
- Edellämäinitut.
- Keskustellaan.
- Huomioonottaminen!
- "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%."
- Resurssien ohjaamista jäsenjärjestöille, ko luennoitsijoiden palkkaamiseen.
- Ei mitään.
- Että piirit ottaisivat enemmän ohjia käsiinsä.
- Uskoa ja voimaa toiminnalle.
- Ohjausta selkosuomella tärkeimpien digilaitteiden hankintaan ja käyttöön.
- Lisätä ikääntyvien mahdollisuuksia osallistua kodin ulkopuolella tapahtuviin tapahtumiin ja vähentää muutenkin heidän yksinoloa.
- Prifiilin nosto - ulos vanhoista "kuopista" kaiken kansa toimijaksi.

## Liite 1. 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-alueita. 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!

## Liite 2. 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-toinnassa teiltä EKL-yhdistyksistä ja eläkkeensaajilta kartoittaa. Kyselyn tulokset hyödynämme mielen hyvinvointia edistävän toiminnan kehittämisessä.

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

**[Linkki mielen hyvinvointi -kyselyyn](#)**

Arvomme vastanneiden kesken kolme x kaksi pakettia kahvia.

Jokaisen mielipide ovat meille tärkeää!

Ystävällisin terveisin  
Anu Kuikka ja Janne Lahtia  
EKL Elinvoimaa-toiminta