

Marita Lappi

ELÄKEIKÄISTEN OSALLISTAMINEN,  
EURAJOEN 65-VUOTIAIDEN HYVINVOINNIN ASKELEET

Vanhustyön koulutusohjelma  
2016



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

## Eläkeläisten osallistaminen, Eurajoen 65-vuotiaiden hyvinvoinnin askeleet

Lappi, Marita  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Marraskuu 2016  
Ohjaaja: Hautala, Päivi-Maria  
Sivumäärä: 40  
Liitteitä:3

Asiasanat: osallistaminen, kolmas ikä, toimintakyky, eläkkeelle jääminen

---

Toiminnallinen opinnäytetyöni on työelämälähtöinen kehittämishanke ja osa sosiaali- ja terveyden huollon Kaste – kehittämishanketta ja sen osahanketta Yhteisvoimin kotona. Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli järjestää syntymäpäivät Eurajokelaisille 65-vuotiaille ja siihen liittyen kolme toimintailtapäivää. Hyödynsaajina toiminnallisessa opinnäytetyössäni ovat kohderyhmän lisäksi Eurajoen kunta sekä Yhteisvoimin kotona -hanke.

Päivien tavoite oli ennaltaehkäistä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, motivoimalla kohderyhmään kuuluvia kiinnostumaan ja osallistumaan oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen. Tarkoituksena on osallistujien oman osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen. Tarkoituksena oli myös antaa tietoa erilaisista Eurajoen kunnan tarjoamista palveluista ja harrastusmahdollisuuksista. Kohderyhmään kuuluvat kutsuttiin toimintailtapäiviin kutsuilla. Toimintailtapäivät on tulevaisuudessa tarkoitus juurruttaa vuotuisiksi tapahtumaksi.

Tutkimustiedot koottiin osallistujilta heille tehtynä palautekyselynä. Vastauksista saatiin tietoa, miten toimintailtapäivät onnistuivat ja miten niitä voitaisiin sisällöllisesti ja järjestyksellisesti parantaa tulevaisuudessa. Kysely suoritettiin avoimena kyselynä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että osallistuneet olivat tyytyväisiä saamistaan hyvinvointiin liittyvistä asioista sekä kunnan palveluihin liittyvistä tiedoista. Näitä toiminnallisen opinnäytetyön kautta esiin tulleita kehittämisenäkökulmia hyödynnetään tulevaisuudessa kohderyhmän ennaltaehkäisevässä toiminnassa.

Social inclusion of pensioners, steps of well-being for 65 years old Eurajoki people

Lappi, Marita

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in elderly care

November 2016

Supervisor: Hautala, Päivi-Maria

Number of pages: 40

Appendices: 3

Key words: social inclusion, third age, functional ability, retirement

---

My functional thesis is working life driven development plan and its part of Kaste development project of social and healthcare and it's Yhteisvoimin kotona sub project. Theme for the functional thesis was to arrange birthday party for 65 years old Eurajoki people, containing three functional afternoon events. In addition to target group, other beneficiaries in my functional thesis are the municipality of Eurajoki and Yhteisvoimin kotona project.

Objective for events was to prevent physical, psychical and social problems by motivating people who belong to the target group to get interested and to participate to maintain their own well-being. Purpose is to increase self participation and activity of participants. Purpose was also to provide information of various services and hobby opportunities at municipal of Eurajoki. People in target group were invited to functional afternoon events with targeted invitations. The functional afternoon events are meant to be anchored to be annual event.

Research information from participants was collected as feedback query. The responses provided information on how events of this year were succeeded and what could be improved in becoming years. Feedback query was executed as an open query.

Based on results of the functional thesis it can be said that participants were satisfied about things they received related to well-being and information they received regarding municipal services. Development perspectives which were brought up by the functional thesis are utilized in future as preventive activity for target group.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA EETTISET PERIAATTEET .....	7
2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön kuvaus .....	7
2.2 Eettisyys ja luottamuksellisuus .....	8
2.3 Toiminnallisen opinnäytetyön tausta, tarve ja tavoite.....	9
2.4 Toiminnallisen opinnäytetyön taustalla olevia ilmiöitä ja käsitteitä.....	9
2.4.1 Kolmas ikä .....	10
2.4.2 Eläkkeelle siirtyminen.....	12
2.4.3 Ihmisen toimintakyky: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, hengellinen...	13
2.4.4 Osallisuus ja osallistaminen .....	15
2.4.5 Hyvinvointia kulttuurista .....	16
3 KEHITTÄMISPROSESSI .....	17
3.1 Toimintailtapäivien suunnittelu .....	17
3.2 Tapahtuman järjestäminen .....	19
3.2.1 Syntymäpäivät 16.3.2016.....	20
3.3 Toimintailtapäivä 5.4.2016 .....	21
3.3.1 "Vahvista itseäsi"-aikuinen nainen & mies.....	21
3.3.2 Edunvalvontavaltuus ja sen laatiminen, vahvistaminen ja valvominen.	22
3.4 Toimintailtapäivä 12.4.2016 .....	23
3.4.1 Ikääntyneiden suunhoito .....	23
3.4.2 Vapaaehtoistyö.....	24
3.4.3 Ikääntyvien liikunta.....	25
3.5 Toimintailtapäivä 19.4.2016 .....	26
4 TOIMINNALLISEN TUTKIMUKSEN AINEISTONKERUU PALAUTEKYSELYNÄ.....	27
5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN ANALYYSIÄ .....	34
6 ARVIOINTI TOIMINTAILTAPÄIVIEN ONNISTUMISESTA JA TOIMINTAMALLIN MAHDOLLISUUDET TULEVAISUUDESSA .....	35
LÄHTEET.....	38
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Aihe opinnäytetyöhöni tuli Eurajoen kunnan vanhustyönjohtajalta Jaana Tuokkolalta syyskuun alussa 2015, kun hän ehdotti, että tekisin opinnäytetyöni kehittämishankkeesta Yhteisvoimin kotona, joka on osahanke Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisesta Kaste- kehittämisohjelmasta 2012–2015.

Kaste-ohjelma on sosiaali- ja terveysministeriön pääohjelma. Sillä pyritään johtamaan ja uudistamaan suomalaista sosiaali- ja terveystaloutta. ”*Kaste-ohjelman tavoitteena on kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja sekä järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet ja palvelut asiakaslähtöisesti.*” (STM:n www-sivut)

Tarkoituksena on ehkäistä ongelmia ja edistää väestön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, nykyisen jo syntyneiden ongelmien hoidon sijaan. Ohjelman tavoitteet pyritään saavuttamaan kuudella toisiaan täydentävällä osaohjelmalla. (STM:n www-sivut)

”*Kaste-ohjelmassa määritellään sosiaali- ja terveystalouttiset tavoitteet sekä kehittämisen ja valvonnan painopisteet ja niiden toteuttamista tukevat uudistus- ja lainsäädäntöhankkeet, ohjeet ja suositukset.*” (STM:n www-sivut)

Yhteisvoimin kotona -hankkeen tavoitteena on kotona asumisen tukeminen sekä iäkkäiden palveluntarpeen ennaltaehkäisy siten, että he saisivat tehokkaan ja tarpeisiin vastaavan kuntoutuksen ja sen myötä selviäisivät arjessa toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään. (Satsp:n www-sivut.)

Yhteisvoimin kotona -hankkeen kohderyhmänä ovat 65-vuotiaat eläkkeelle lähiaikoina siirtyvät tai siirtyneet. Tavoitteena on luoda heille yhtenäinen ”voimaannuttava” ohjaus- ja informaatiokokonaisuus, jonka tavoitteena on tiedon antaminen, sekä asiakkaan motivaation herättäminen oman fyysisen kuntonsa sekä sosiaalisen, että psyykkisen hyvinvointinsa ylläpitämisestä. (Satsp:n www-sivut)

Yhteisvoimin kotona -hanketta hallinnoi Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. Hanketta valvoo Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Hankkeessa mukana olevat kunnat ja kuntayhtymät toteuttavat kehittämisosioissaan sovittuja hankkeelle asetettujen tavoitteiden mukaisia toimenpiteitä. Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä on yksi kuudesta Yhteisvoimin kotona -hankkeen kehittämisosioista.

Keski-Satakunnassa on pyritty luomaan 5 kunnan (Eurajoki, Nakkila, Luvia, Harjavalta ja Kokemäki) ja Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän yhteinen palvelumalli ikäihmisille. Palvelumallin tavoitteena on ennakoiva ja oikea-aikainen palvelujärjestelmä Keski-Satakunnan alueella. Mallissa huomio kohdennetaan kolmeen eri ikävaiheeseen: juuri eläkkeelle jääneet, 75-vuotiaat ja 80-vuotiaat.

Opinnäytetyöni on raportti kehittämistyönä tehdystä toiminnallisesta tutkimuksellisesta prosessista. Tarkoitus on järjestää juuri eläkkeelle jääneille syntymäpäivät ja kolme toimintailtapäivää maaliskuussa 2016. Eurajoella on 92 asukasta, jotka ovat syntyneet 1951. Tavoitteena on, että noin 50 % heistä osallistuu toimintailtapäiviin. Iltapäiviin on tarkoitus kutsua eri alojen asiantuntijoita kertomaan hyvinvoinnista, ravitsemuksesta, liikunnasta, kulttuurista ja muista harrastusmahdollisuuksista. Yhteistyökumppaneina toimivat Eurajoen kunnan vanhustyönjohtaja, kotiutuskoordinaattori ja Yhteisvoimin kotona -hankkeen kaksi projektityöntekijää.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, jonka aineiston keruussa ja sen analyysissä on laadullisen tutkimuksen piirteitä. Se on myös työelämälähtöinen kehittämishanke. (Salonen, 2013.1.) Opinnäytetyön aineiston kokoaan osallistujilta tehtynä palautekyselynä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA EETTISET PERIAATTEET

### 2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön kuvaus

*”Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisessa mielessä käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla koulutusalaista riippuen muun muassa ammatilliseen käyttöön suunnattu opas tai ohjeistus, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen esimerkiksi messuosaston, konferenssin tai näyttelyn järjestäminen riippuen koulutusalaista. Erilaisia toteutustapoja on useita, kuten kirja, kansio, opas, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Tärkeintä on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin.” (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)*

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti kertoo mitä, miksi ja miten se on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisia tuloksia ja kehittämideoita on saatu. Raportista tulee ilmi myös se, miten opiskelija arvioi omaa tekemistään, työtään ja oppimistaan. Raportin perusteella lukijan on mahdollista päätellä, miten opinnäytetyö on onnistunut ja se kertoo myös tekijän ammatillisesta osaamisesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja järjestää onnistuneet tapahtumat työn tilaajalle eli Eurajoen kunnalle. Tavoitteena on huolella suunniteltu ja järjestetty tapahtuma, josta on hyötyä niin työn tilaajalle, tekijälle kuin osallistujillekin. Tapahtuman pääideana on osallistujien oman osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen.

Aineiston keruu on tehty noudattaen laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen perinnettä. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on tosielämän kuvaaminen ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman laajasti ja kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään enemmän paljastamaan tai löytämään tosiasioita kuin todentamaan olemassa olevia todellisuusväittämiä. (Hirsjärvi ym. 2007. 157.)

Laadullinen tutkimus on luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa tapahtuvaa kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. Ihmistä käytetään tiedon keruun välineenä, jossa tärkeässä osassa ovat keskustelut, havainnointi sekä kyselyt. Aineiston hankinnassa käytetään menetelmiä, joiden avulla tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Kohdejoukko on tarkoituksenmukaisesti valittu. (Hirsjärvi ym. 2007. 160.)

Yhtenä laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytetään havainnointia. Sen yhdistäminen muihin menetelmiin muun muassa haastatteluihin tai muihin aineiston keruu menetelmiin tuottaa usein hyviä tuloksia. Osallistuvaan havainnointiin kuuluu tutkijan aktiivinen toimiminen tutkittavien kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2002. 83–84.) Laadullisen tutkimuksen vaikein vaihe on kuitenkin tulkintojen tekeminen. Muodollisia ohjeita ei oikeastaan ole. (Tilastokeskuksen www-sivut)

Tärkeintä ei ole aineiston määrä vaan aineiston laatu. Aineiston monipuolisuutta on hyvä käyttää laadun kriteerinä, ja sitä miten se vastaa kohderyhmän tarpeisiin ja opinnäytetyön sisällöllisiin tavoitteisiin. Laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa voidaan käyttää lähteenä konsultaation tapaan, eikä sitä ole välttämätöntä analysoida. (Vilka & Airaksinen 2003. 64.)

## 2.2 Eettisyys ja luottamuksellisuus

Aineiston keruu suoritettiin oman havainnointini lisäksi palautekyselynä. Palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kerroin kohderyhmälle, miksi ja minkälaisista opinnäytetyötä teen ja miksi toivon mahdollisimman monen vastaavan palautekyselyyn. Lisäksi kohderyhmä sai lisää tietoa palautekyselyyn kuuluvasta saatekirjeestä. (Liite 1) Palautekyselyitä käsittelin koko opinnäytetyön tekoprosessin ajan luottamuksellisesti ja säilytin niitä siten, etteivät ne pääse muiden käsiin. Työni valmistuttua, säilytän palautekyselyitä vähintään viisi vuotta ja hävitän ne asianmukaisesti sen jälkeen. Eettisyys ja luottamuksellisuus piti huomioida koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Palautekysely alkoi kysymyksellä sukupuolesta, mutta osallistujien



vähyydestä johtuen jouduin jättämään sen huomiotta, eettisyyteen ja luottamuksellisuuden vedoten, etteivät osallistujat olisi tunnistettavissa.

### 2.3 Toiminnallisen opinnäytetyön tausta, tarve ja tavoite

Kehitystarve toimintailtapäiviin lähti Yhteisvoimin kotona -hankkeesta ja tarkoitus on jatkaa vuosittain samanlaisia iltapäiviä 65-vuotiaille. Eurajoen kunnalle tämä on tärkeää siksi, että saataisiin markkinoitua ennaltaehkäisevää toimintaa ja aktivoitua ja motivoitua kyseinen ikäryhmä.

Haasteena on saada päivien ohjelma ja teemat niin kiinnostaviksi, että kohderyhmään kuuluvat innostuvat tulemaan paikalle. Tärkeää on myös riittävä informaatio ja mainostaminen, jotta he tietävät tulla. Eläkkeelle jäävillä ja jääneillä on riski syrjäytyä, eivätkä he välttämättä tiedä kotikuntansa harrastusmahdollisuuksista. Iltapäivät on tarkoitus järjestää pääosin Eurajoella Palvelukeskus Jokisimpukan juhlasalissa.

### 2.4 Toiminnallisen opinnäytetyön taustalla olevia ilmiöitä ja käsitteitä

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden kohderyhmänä ovat 65-vuotiaat. Osalle kohderyhmästä eläkkeelle jääminen on ilon aihe, koska on aikaa esimerkiksi hoitaa lapsenlapsia, harrastaa ja matkustella. Mutta osalle taas se voi olla hyvinkin ahdistavaa ja saattaa aiheuttaa monenlaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia. Kaikilla ei ole enää puolisoa tai omaisia ja harrastuksille ei ole ollut aiemmin aikaa ja nyt putoaa niin sanotusti ”tyhjän päälle”, eikä heillä välttämättä ole voimavaroja hakeutua harrastuksiin mukaan. Ongelmana voi olla, etteivät he välttämättä ole tietoisia siitä mitä kaikkea on tarjolla.

Hyödynsaajina kehittämishankkeessa ovat kohderyhmän lisäksi Eurajoen kunta sekä Yhteisvoimin kotona -hanke. Hankkeen avulla selviää myös kohderyhmän palautteen perusteella muun muassa se, mitä he esim. haluaisivat harrastaa tai mistä hyvinvoinnin alueesta he haluaisivat tietoa.

Yhteisvoimin kotona -hankkeen tavoitteena on moniammatilliseen osaamiseen pohjautuva palvelukokonaisuus, jolla kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon perus- ja erityisosaajien yhteistyö saadaan hyödynnettyä kohderyhmän parhaaksi. Tavoitteena on saada kohderyhmään kuuluvat huolehtimaan paremmin omasta terveydestään ja toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä henkisestä hyvinvoinnista. Sekä ehkäistä syrjäytymistä ja kannustaa 65-vuotiaita lähtemään pois kotoa liikkumaan, harrastamaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Tavoitteena on, että hankkeen avulla saadaan kohderyhmään kuuluvat liikkumaan, syömään oikein, käymään esim. erilaisissa kulttuuritapahtumissa ja panostamaan omaan hyvinvointiinsa. Tavoitteena on, että kohderyhmän kokemus osallisuudesta tarvitsemiensa palveluiden kehittämisessä lisää heidän tyytyväisyyttään palveluihin. Toimintailtapäivistä kootaan palautetta toimintaan osallistuvilta. Tämän palautteen avulla kehitetään toimintaa ja teemoja heidän toiveitansa vastaaviksi.

Toteutuksen kannalta tärkeää on suunnitella kevään hankeprojektin ohjelma, sekä sopia tarkat päivämäärät ja kellonajat. Opinnäytetyöni tavoitteena on toimia hankkeen toiminnantoteuttajana: eli suunnittelen, toteutan ja arvioin toimintaa. Hankkeessa taustatukenani ovat Eurajoen kunnan vanhustyön johtaja, kotiutuskoordinaattori sekä kuntayhtymästä kaksi projektityöntekijää.

Ajatuksena oli pitää noin kerran kuukaudessa suunnittelupalavereita, jolloin sovimme päivien tarkemmista sisällöistä ja aikatauluista sekä tilaamme luennoitsijat ja suunnittelemme kohderyhmän kutsuja. Ensimmäinen palaveri oli 21.10.2015 Palvelukeskus Jokisimpukassa. Opinnäytetyöhöni liittyvät toimintailtapäivät 65-vuotiaille sijoittuvat keväälle 2016 viikoille 11,14,15 ja 16.

#### 2.4.1 Kolmas ikä

Peter Laslett kehitti kolmannen iän käsitteen, joka mahdollistaa vanhuuden elämänvaiheen jaksottamisen. Kolmas ikä kuvastaa aikuisuuden jatkoaikaa, jonka myötä ikäihmisillä on vielä tilaisuus elää ilman iän mukanaan tuomia rasitteita. (Laslett,

1989, 78.) Aikaa jolloin jäädään eläkkeelle, mutta vanhuus on vielä edessä, kutsutaan kolmanneksi iäksi. Kolmatta ikää pidetään tehokkaana sekä toiminnallisena ikänä, hyvän ikääntymisen aikana. Kolmannen iän yhteiskunnallinen merkitys yhdistyy kolmeen tekijään. Ensinnäkin eläkkeelle jäädessä ollaan aikaisempaa terveempiä, ja toimintakykyisiä vuosia on odotettavissa aiempaa enemmän, jolloin kolmas ikä pitenee. Toiseksi eläkeikään tulevat ikäluokat ovat edeltäjiään suurempia. Kolmanneksi eläkkeelle jäädään uudelleenlaisin odotuksin ja elämäntavoin. Luodaan uutta kolmannen iän kulttuuria ja elämäntavojen. (Karisto 2011) Lasletin mukaan kolmas ikä näytetään toimintakykyisenä ja aktiivisena elämänvaiheena, jolloin korostuvat etenkin riippumattomuus, vapaus ja itsensä toteuttaminen. (Laslett 1989, 152)

Juuri eläkkeelle jääneiden elämä ei ole enää työn täyttämää vaan aikaa jää myös muihin toimintoihin. He ovat ryhmä matkailijoita, kulttuurin kuluttajia sekä kuluttajia yleensä. Eläkeiässä aloitetaan uusia harrastuksia, ja se on hyvä, koska on olemassa tutkimustietoa, että mielekäs tekeminen ylläpitää toimintakykyä. (Karisto 2011)

*”Yksi kolmanteen ikään liittyvä ja hyvää vanhenemista tarkoittava käsite on tuottava vanheneminen. Siitä puhuttaessa korostetaan työnkaltaisia toimintoja ja sitä, että eläkkeellä ollessaan ihmiset voivat olla hyödyksi itselleen ja muille, esimerkiksi vapaaehtoistyön tekijöinä, omaishoitajina ja isovanhempina.”* (Karisto 2011)

Kolmas ikä on vanhuuden kuvaa muuttamaan tarkoitettu käsite. Se tuo hyvän vaihtoehdon ikärakenteen muutosta koskevassa keskustelussa usein esiintyvälle ”taakkatulokinnalle”, jossa väestön vanheneminen nähdään yhteiskunnallisena ongelmana ja kustannusrasitteena. Kolmannen iän ajatellaan muodostuvan vain valinnoista ja että eläkevuodet ovat sellaisia, joiksi ihmiset ne valinnoillaan tekevät. Kuitenkin mahdollisuus elää aktiivista kolmatta ikää riippuu olennaisesti resursseista, ennen kaikkea terveydellisistä ja taloudellisista voimavaroista. (Karisto 2011) Kolmas ikä voidaan nähdä elämänvaiheena, jolloin on mahdollista vielä tehdä se mitä on aina halunnut, mutta jolle ei ennen ole ollut aikaa tai mahdollisuutta. (Laslett 1989, 153)

## 2.4.2 Eläkkeelle siirtyminen

Eläkkeelle siirtyminen saattaa herättää ristiriitaisiakin tunteita. Eläkkeelle päästään tai joudutaan, sitä myös odotetaan tai ehkä pelätään. Jollekin kyse on myönteisestä, toiselle uhkaavasta ja kielteisestä ja kolmannelle helpottavasta tai jopa vähäpätöisestä elämänmuutoksesta. (mielenterveysseuran www-sivut)

Monet alkavat suunnitella eläkkeelle siirtymistä jo hyvissä ajoin. Joskus sairaus tai irtisanominen saattaa kuitenkin tulla yllättäen, jolloin vastentahtoisesti eläkkeelle joutuminen saattaa aiheuttaa kriisiin, jossa psyykkiset voimavarat ovat koetuksella. Luopuminen työroolista ja -yhteisöstä saattaa olla myös haikeaa, vaikka eläkkeelle siirtymistä olisikin odotettu ja suunniteltu jo valmiiksi. Jos työ on ollut elämässä keskeistä eikä työn ulkopuolisia ihmissuhteita ole juuri ollut, ihminen voi tuntea itsensä hyödyttömäksi. (mielenterveysseuran www-sivut)

Eläkkeelle jääminen on myös suuri muutos parisuhteelle, kun kumppaneilla on enemmän aikaa yhdessä. Parisuhde voi alkaa tuntua läheisemmältä tai etäisemmältä. Usein eläkkeelle siirtyminen saattaa olla parisuhteen ja sen roolien uudelleen arvioinnin aikaa. (mielenterveysseuran www-sivut)

Eläkkeelle jäädessä riittävä toimeentulo askarruttaa monia. Miten saada toimeentulo riittämään mahdollisesti lisääntyneisiin menoihin? On tärkeää ylläpitää keskustelua eläkeikäisten riittävästä toimeentulosta ja julkisten palveluiden saatavuudesta. (mielenterveysseuran www-sivut)

Eläkkeelle jäätessä tärkeitä on oman itsensä ja elämänsä hyväksyminen sellaisena kuin se on. On hyväksyttävä, että osa asioista jää kesken, eikä tavoitteitaan ehkä saavuta ja maailmaa ei saa valmiiksi vaan on annettava muiden jatkaa. Ihmisen työuran kokonaiskuvan ja itsearvostuksen takia olisi erittäin tärkeätä, että hän saisi jäädä eläkkeelle ”kunnialla”. Ihanteellisinta olisi, että hän voisi itse vaikuttaa eläkeratkaisuunsa ja että hänen pitkäkin työuraansa arvostettaisiin riittävästi, jolloin eläkkeelle jäämispäätöksestä voisi olla onnellinen. (Niemelä, 2013. 15, 19.)

### 2.4.3 Ihmisen toimintakyky: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, hengellinen

*”Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjessa tärkeistä tehtävistä, joka ilmenee esimerkiksi kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat muun muassa lihasvoima- ja kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä ohjaava keskushermoston toiminta. Myös aistitoiminnot kuten, näkö ja kuulo, ajatellaan usein kuuluviksi fyysisen toimintakykyyn.”* (THL:n www-sivut)

Ikääntymisen vaikutuksesta elimistön toimintakyky ja vastustuskyky heikkenevät. Perinnöllisistä syistä ihmisten vastustuskyky ja altistuminen ulkoisille uhkatekijöille vaihtelee. Tämän vuoksi erot ikääntymismuutoksissa, sairastavuudessa ja elinajassa saattavat olla suuriakin ja ilmetä erilaisina. (Eloranta & Punkanen 2008, 10–11.)

Psyykkinen toimintakyky on voimavara, jonka avulla ihminen kykenee selviytymään arjen tuomista haasteista ja kriiseistä. (THL:n www-sivut)

*”Psyykkinen toimintakyky on kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä tuntea, kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, kykyä suunnitella elämänsä sekä tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja.”* (THL:n www-sivut)

Psyykkinen ikääntyminen on muuttumista, kypsymistä ja siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen. Psyykkisen toimintakyvyn edellytyksenä ovat ihmisen psyykkiset voimavarat ja persoonallisuustekijät sekä psyykkinen terveys, jotka kuvastavat miten henkiset voimavarat riittävät arkielämän kriisitilanteiden haasteisiin. Elämässä aiemmin koetut onnistumisen ja hyväksynnän tunteet sekä myönteiset elämänkokemukset voivat antaa ihmiselle mahdollisuuden selviytyä elämänmuutoksista jos hänellä on vahva itsetunto ja minäkuva. Psyykkinen toimintakyky on toiminnan, tunteiden sekä ajatusten hallintaa ja nämä toiminnan alueet vaikuttavat jokainen toinen toisiinsa. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen on tehokas ja järkevä, tuntee olonsa hyväksi, arvostaa itseään ja suhtautuu valoisasti tulevaisuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–14.)

*”Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä pärjätä yhteiskunnassa ja kykyä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa, eli ihminen vuorovaikutussuhteissaan, ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalinen toimintakyky kehittyy yksilön ja sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön tai yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa niiden tuomien mahdollisuuksien ja rajojen puitteissa. Se näkyy muun muassa vuorovaikutustilanteissa, rooleista suoriutumisenä, sosiaalisena osallistumisena ja aktiivisuutena sekä osallisuuden kokemuksina.”*  
(THL:n www-sivut)

Sosiaalista toimintakykyä ohjaavat suhteet omaisiin ja ystäviin sekä vastuu heistä. Tärkeitä ovat myös harrastukset, sosiaalisten suhteiden toimivuus ja osallistuminen sekä tyytyväisyys yleensä elämään. Sosiaalinen toimintakyky tarvitsee tuekseen myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Ihmissuhteet ja yhteisössä toimiminen vaatii ihmiseltä erilaisia sosiaalisia taitoja. Ihmisten väliset sosiaaliset suhteet antavat elämälle arvon ja merkityksen, parantaen elämänlaatua. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–17.)

Sosiaaliseen vanhenemiseen kuuluu ikääntyvän ihmisen sekä hänen ympäristönsä odotuksien ja suhteiden muutokset. Sosiaalinen vanheneminen näkyy toisten asettamina rooliodotuksina ja vanhenemiseen liittyvinä roolimutoksina. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen, omien vanhempien tai puolison kuolema tai isovanhemmuus on tapahtumia, jotka tuovat tullessaan uusia rooleja ja rooliodotuksia. Yleisesti ikääntyvien ihmisten sosiaalinen toimintakyky on hyvä ja heillä on usein tiheä sosiaalinen verkosto. Yleisesti naisilla on enemmän kiinnostusta sosiaaliseen kanssakäymiseen ja osallistumiseen kuin miehillä. Yleisen toimintakyvyn heikentyessä iän myötä usein myös sosiaaliset kontaktit vähenevät. Kaiken kaikkiaan ikääntyvien hyvä sosiaalinen verkosto vaikuttaa myönteisesti myös fyysiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 17–18.) Hyvät sosiaaliset verkostot lisäävät ikääntyneiden tyytyväisyyttä elämään ja vähentävät yksinäisyyden kokemista. (Bowling 2005, 32–33)

Hengellinen toimintakyky on uskoa ja luottamusta toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Hengellisyyttä on esimerkiksi ajatus siitä, että on olemassa jotakin pyhää, joka voi koskettaa ihmistä, sekä tietoisuutta siitä, että on olemassa joku korkeampi voima. Hen-

gellisyyteen liittyvät myös elämänkatsomus, aatteet ja arvot. Myös ihmisen suhtautuminen elämään ja kuolemaan on osa hengellistä toimintakykyä. Hengellisyys merkitsee ikääntyneelle sisäistä voimaa, joka tuo hänen elämäänsä sisältöä, tarkoitusta, toivoa sekä elämänhalua. Uskonnolliset ja moraaliset periaatteet ovat osa hengellistä toimintakykyä. Joillekin ihmisille hengellisyys tarkoittaa maailmankuvan muodostumista, vakaumusta ja uskonnollisuutta, toisille taas henkilökohtaista uskoa, mielenrauhaa sekä itsensä hyväksymistä. Ikääntynyt kokee elämänsä mielekkäänä ja merkityksellisenä hengellisen toimintakyvyn ollessa tasapainossa. Tasapainoinen elämä edellyttää hengellisten tarpeiden huomioon ottamista uskontoon katsomatta. (Sufuca-hankkeen www-sivut)

#### 2.4.4 Osallisuus ja osallistaminen

”Osallisuudessa on kyse yksilötasolla osallisuuden tekemisestä näkyväksi ikääntyneiden palveluissa, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamisesta niin, että ihminen on iäkkäänäkin yhteisönsä täysivaltainen jäsen.” (Ikäihmisten palveluiden laatusuositus 2008, 13.)

”Laajemmassa tarkastelussa sosiaalinen osallisuus merkitsee ikäihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen.” (Ikäihmisten palveluiden laatusuositus 2008, 13.)

Osallisuus tarkoittaa henkilön osallistumista itseään koskevien asioiden käsittelyyn, itsemääräämisoikeutta, valintojen tekemistä sekä myös palvelujen hyvää saatavuutta ja saavutettavuutta. Tärkeää on, että henkilö saa riittävää ja monipuolista tietoa kunnan tarjoamista palveluista. Toimivat neuvonta – ja ohjauspalvelut ovat osallisuuden edellytys. Niiden toteutuminen edellyttää kehittämistä, tiedon jakamista erilaisissa tapahtumissa ja muilla vastaavilla keinoilla sekä sitä, että kuntien palveluilla vahvistetaan hyvinvointia edistävää näkökulmaa. (Innokylän www-sivut)

Yhteiskunnassa osallisuus tarkoittaa kaikkien mahdollisuutta muun muassa terveyteen, koulutukseen, toimeentuloon ja sosiaalisiin suhteisiin. Tällöin kansalaisella on tasavertaisena oikeus osallistua ja vaikuttaa itseään ja yhteiskuntaa koskeviin asioihin. Osallisuus ajatellaan tunteena, joka syntyy ihmisen ollessa osallisena jossakin

ryhmässä esimerkiksi opiskelun, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Ryhmissä osallisuus näkyy jäsenten välisenä luottamuksena, arvostuksena ja tasavertaisuutena ja mahdollisuutena vaikuttaa omassa ryhmässä. Osallisuuden määrä ja aktiivisuus vaihtelevat elämäntilanteiden mukaisesti. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset suhteet toimivat suojaavina tekijöinä hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan. (THL:n www-sivut)

Eläkkeelle jäämisen tapoja on useita ja aktiivinen osallistuminen erilaiseen toimintaan kodin ulkopuolella on vain yksi näistä mahdollisuuksista. Osa eläkeikäisistä keskittyy perheeseen ja ystäviin tai elää itsenäistä, itseriittoista elämää. Useimpien eläkeikäisten arki koostuu kotielämästä, mutta myös kodin ulkopuolisesta toiminnasta. Kodinhoitoa ja isovanhemmuutta ajatellaan itsestänselvyytensä, tasapainoisena osana eläkeläisen arkea. Elämää pyritään elämään ilman mullistumispyrkimyksiä oman lähipiirin kanssa. Eläkeikäiset osallistuvat myös kodin ulkopuoliseen toimintaan monin eri tavoin. Vapaaehtoistyö houkuttaa monia eläkeikäisiä muiden harrastusten lisäksi. (Haarni. 2010, 30–31.)

Eläkeläiset vaikuttavat yhä yhteiskunnassa muun muassa äänestäjinä, kulttuurin tekijöinä ja harrastajina, liikunnan harrastajina sekä kuluttajina. (STM 2013, 17) Eurajoen kunnassa toimii vanhusneuvosto, joka käsittelee kunnan ikäihmisiä koskevia asioita. Tavoitteena on edistää viranomaisten, ikäihmisten, eläkeläis- ja vapaaehtoisjärjestöjen yhteistoimintaa sekä edesauttaa ikäihmisten osallistumista ja vaikuttamista kunnalliseen päätöksen tekoon. Neuvosto voi tehdä esimerkiksi kunnan hallintoelimille esityksiä ja aloitteita tai antaa valmisteluvaiheessa lausuntoja asioista jotka ovat tärkeitä ikäihmisten elämän ja selviytymisen kannalta. Vanhusneuvostolla ei ole itsenäistä päätäntävaltaa. (Eurajoen kunnan www-sivut)

#### 2.4.5 Hyvinvointia kulttuurista

Monien toimintakykytutkimusten mukaan kulttuuri- ja taideharrastukset edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Kulttuurin harrastaminen tukee myös mielenterveyttä. Taiteen ja kulttuurin mukanaan tuomat elämykset ja esteettisyys ovat monille hyvän elämän edellytys sekä mahdollisuus irtaantua arjesta. Taide-elämykset kuuluvat ih-



misen esteettisiin elämyksiin ja henkisiin tarpeisiin ja ne voivat myös lievittää yksinäisyyden tunnetta. Jokainen ihminen on luova. Joskus erilaiset tapahtumat, negatiiviset elämäkokemukset ym. saattavat pakkautua ja näin estää luovaa ajattelua. (Ikäinstituutin www-sivut)

Ikääntyminen voi tuoda halun kokeilla jotain uutta, kuten maalaamista, teatteria ja laulamista. Useissa tutkimuksissa todetaan, että luovuus saattaa jatkua pitkälle vanhuuteen ja jopa lisääntyä oikeanlaisen kannustuksen vaikutuksesta. Luovuus näkyy erilaisesti ikääntymisen eri vaiheissa. Esimerkiksi keski-ikässä luovuus voi tulla esille kriisien ja etsimisen kautta. Ihmisellä voi olla tarve löytää elämälleen tarkoitus. Eläkkeelle jääminen ja muut elämän ulkoiset muutokset voivat vapauttaa luovuuden ja ihminen uskaltautuu kokeilemaan ja toteuttamaan rohkeammin uusia ideoita.

Saatus kokemusta on vaikea ilmaista sanoilla vaan se on itse aistittava. Kulttuurielämys voi auttaa unohtamaan arjen, liikuttaa ja herkistää sekä tuottaa tyydytystä. Taide ja kulttuuri edistävät hyvinvointia sekä parantavat elämänlaatua. (Ikäinstituutin www-sivut)

Kulttuuria ja taidetta suositaan ja tuetaan Suomessa. Kulttuuri ja taide tuottavat useimmille mielihyvää. Kulttuuri on suositeltavaa koko väestölle, koska se on aineetonta pääomaa, johon sijoittamalla saadusta lisäarvosta koko Suomi hyötyy terveytenä, hyvinvointina sekä pidempänä elämäkaarena. Ihmisten eläessä terveinä pidempään, koituu siitä kansantaloudellista etua yhteiskunnalle. (Hyypä 2013, 127.)

### 3 KEHITTÄMISPROSESSI

#### 3.1 Toimintailtapäivien suunnittelu

28.9.2015 oli ensimmäinen palaveri projektityöntekijä Eliisa Mannilan kanssa Harjavallassa, jossa suunnittelimme 1.12.2015 pidettäviä syntymäpäiviä vuonna 1950 syntyneille eurajokelaisille. Syntymäpäivät järjestettiin Eurajoen kunnan ja Kaste-hankkeen yhteistyönä, suunnittelimme myös alustavasti vuonna 1951 syntyneiden

syntymäpäiviä ja niihin liittyviä toimintailtapäiviä, jotka kuuluisivat minun opinnäytetyöhöni.

Toinen palaveri pidettiin Eurajoella 21.10.2015, jossa paikalla olivat vanhustyönjohtaja Jaana Tuokkola, kotiutuskoordinaattori Hanna Leskinen ja minä Eurajoelta sekä projektityöntekijät Eliisa Mannila ja Kaija Joensuu Harjavallasta. Palaverissa käytiin läpi tehtävänjaot koskien 1.12.2015 pidettäviä syntymäpäivien järjestelyjä ja pohdittiin aiheita keväällä 2016 pidettäviin toimintailtapäiviin. Syntymäpäivillä 1.12.2015 pidettiin asiakasraati, jossa kysyttiin millaisia tapahtumia 65-vuotiaat haluaisivat, että heille järjestettäisiin. Asiakasraadista sain joitakin ideoita vuonna 2016 järjestettävälle syntymäpäiville ja toimintailtapäiviin. Esimerkiksi kaivattiin seksuaaliterapeutin luentoa ja ravitsemustietoa.

Toimintailtapäiviin ei ollut kunnassa budjetoitu vielä tässä vaiheessa rahaa, joten tarkoitus oli käyttää mahdollisimman paljon oman kunnan osaamista kulujen minimoimiseksi. Muuten sain aika vapaat kädet aiheiden ja luennoitsijoiden hankkimiseen, kunhan ensin kuuntelemme mitä ehdotuksia ja ideoita asiakasraati tuo tullessaan.

Tammikuussa 2016 alkoi varsinainen suunnittelu 1951 syntyneiden syntymäpäivistä ja toimintailtapäivistä. Tukenani tässä vaiheessa oli Eurajoen kunnan kotiutuskoordinaattori Hanna Leskinen. 65-vuotiaiden syntymäpäivien päivämääräksi sovittiin 16.3.2016 ja ensimmäinen toiminta iltapäivä 5.4.2016 ja siitä eteenpäin kaksi muuta toiminta iltapäivää viikon välein 12.4 ja 19.4.2016. Syntymäpäivät ja kaksi ensimmäistä toimintailtapäivää pidettiin Palvelukeskus Jokisimpukan juhlasalissa ja kolmas toimintailtapäivä oli Eurajoen uudessa kirjastossa. Kutsut syntymäpäiville ja tiedote toimintailtapäivien päivämääristä ja ohjelmasta lähetettiin 1951 syntyneille eurajokelaisille, joita oli 92, viikolla 8 ja viimeinen ilmoittautumispäivämäärä oli 9.3.2016, ilmoittautuneita syntymäpäiville oli 29 henkilöä. (Liitteet 2 ja 3)

Työryhmän kesken pidetään yhteyttä sähköpostitse palavereiden välillä, mahdollisista ideoista ja muista asioista. Kohderyhmälle lähetetään kohdennetut kutsut, joissa on sähköpostiosoitteeni ja puhelinnumeroni suoraa yhteydenottoa varten. Luennoitsijoiden kanssa pidetään yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse ja oman organisaation

sisällä myös ns. käytäväpalavereilla. Siistijöille ja keittiöhenkilökunnalle tiedotin päivistä ja niiden aikatauluista, jotta he tiesivät siivota tilat ennen tilaisuuden alkua. Hankkeen toteuduttua tiedotetaan sosiaalilautakuntaa ja henkilöstöä, jotta hanke saataisiin juurrutettua tuleville vuosille ja se saataisiin sisällytettyä kunnan vuosittaiseen budjettiin.

### 3.2 Tapahtuman järjestäminen

Tapahtuman sisältö tulisi rakentaa kuulijoiden mukaan, jolloin kohderyhmän tunteminen on tarpeen. Tapahtuman ei tulisi olla liian vaikea tai liian helppo, vaan se tulisi rakentaa mahdollisimman mielenkiintoiseksi. Tapahtumaan sopiva esiintyjä voi löytyä niin omasta työyhteisöstä kuin ammattiluennoitsijoiden joukosta. Toimiva ratkaisu olisi, että esiintyjä olisi sekä omasta työyhteisöstä, että talon ulkopuolelta. (Vallo & Häyrinen 2014, 213–214.) Oman organisaation osaamista kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien mukaan jo pelkästään kustannussyistäkin.

Tapahtuman suunnittelussa ja järjestämisessä on monta asiaa, jotka tulisi ottaa huomioon. Tapahtumia on erilaisia ja jopa yhden päivän yleisötapahtumaa on saatettu suunnitella ja työstää kuukausia ellei jopa vuosia. Projektityöskentelyä on hyvä hyödyntää alusta alkaen, jotta tapahtuma olisi järjestelmällisesti toteutettu. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 23.) On olemassa sanonta, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty ja tämä pätee myös erilaisten tapahtumien järjestämisessä.

Tapahtumasta olisi hyvä saada osallistujien kokemuksia, jotta saadaan selville päästiinkö tavoitteisiin, mitä olisi voitu tehdä toisin ja mikä oli toimivaa osallistujien mielestä. Kuulijoilta saatua palautetta verrataan tapahtuman tavoitteisiin. Tapahtuman järjestäjän tehtävänä on täyttää tai mielummin ylittää odotukset. Jos palautetta ei kerätä, jää tiedot odotusten täytymisestä saamatta. (Vallo & Häyrinen 2014, 188–189.)

Riskit pitäisi pyrkiä ennakoimaan ja ennalta varautumaan mahdollisiin uhkiin. Hankkeen onnistumisen kannalta olisi hyvä kartoittaa riskit, jotka liittyvät opinnäytetyöhön. Riskinä on, että kutsuista huolimatta emme saa riittävästi kohderyhmään kuulu-

via osallistumaan toimintailtapäiviin. Mahdollisia riskejä ovat myös luennoitsijat, heidän luentojensa sisältö, aikataulun pettäminen sekä mahdolliset peruuntumiset.

Palaute voidaan kerätä esimerkiksi kirjallisella palautelomakkeella, sähköpostitse tai puhelimitse jälkikäteen. Palautelomake tulisi tehdä tapahtumakohtaisesti. Kysymykset pitäisi laatia siten, että palautteen perusteella saadaan mahdollisimman laaja ja selkeä kuva tapahtuman onnistumisesta ja tavoitteisiin pääsemisestä. (Vallo & Häyrinen 2014, 189–190.)

Hankkeen etenemistä ja suunnitellussa aikataulussa pysymistä sekä ohjelmarungon lopullista toteutumista arvioidaan työryhmän palaverissa. Toimintailtapäivissä jaan kohderyhmälle palautekyselyn, johon toivon mahdollisimman paljon rakentavaa palautetta ja uusia ideoita. Myös mahdollinen suullinen palaute keskustelemalla läsnäolijoiden kanssa tilaisuuksien jälkeen otetaan huomioon. Toimintailtapäivien jälkeen pidettävässä loppupalaverissa käymme vastaukset läpi, ja niiden perusteella pyrimme kehittämään toimintaamme seuraavaksi vuodeksi. Toiminnan on tarkoitus jatkaa vuosittain aina 65-vuotiaille eurajokelaisille.

### 3.2.1 Syntymäpäivät 16.3.2016

65-vuotiaiden syntymäpäivien, jotka pidettiin 16.3.2016, ohjelmana oli musiikkiesityksiä, josta vastasi Eurajoen Kristillisen opiston musiikkiryhmän bändi ja kuoro, opettaja Heli Luosman johdolla. Opettaja Heli Luosman kanssa sovimme, että esitettävät laulut olisivat ajalta, jolloin vuonna 1951 syntyneet ovat olleet nuoria, muuten heillä oli vapaat kädet ohjelmiston kanssa, joten he esittivät laulut: Kalliolle, kukkulle, Rööperiin, Vanhan veräjän luona, Keinu kanssani, Maalaismaisema ja Imagine. Syntymäpäivien ohjelmaan kuului myös kakkukahvit ja vapaata seurustelua sekä yhteiskuvan otto ryhmästä, joka läsnäolijoille lähetettiin postitse.

Eurajoen kunnan hyvinvointikoordinaattori Elina Rautanen piti positiivisella asenteella höystetyn noin puolen tunnin kevyen jumpan. Hän kertoi siinä yhteydessä liikunnan tärkeydestä sekä ohjasi ja neuvoi liikkeitä, jotka parantavat tasapainoa ja nivelien liikkuvuutta. Liikkuvuus on tärkeää kaikenikäisille, mutta varsinkin jo vähän

iäkkäämmille. Lisäksi hän tiedotti Eurajoella tarjolla olevista senioreille tarkoitettuis-  
ta liikuntapalveluista. (Rautanen 2016)

Palvelukeskus Jokisimpukan keittiön henkilökunnasta ruokapalveluesimies Sirpa  
Virtanen ja ruokapalvelutyöntekijä Heidi Kiikola pitivät lyhyen luennon terveellises-  
tä ruokavaliosta, joka oli havainnollistettu koko päivän aikana syötävien aterioiden ja  
välipalojen lautasmalleilla. Esitys herätti keskustelua ja kysymyksiä ja kuuntelijat  
olivat sitä mieltä, että päivässä syötävä ruokamäärä oli suuri, kun näkyvillä oli koko  
päivän ruoka-annokset. (Virtanen & Kiikola 2016)

### 3.3 Toimintailtapäivä 5.4.2016

Ensimmäisen toimintailtapäivän ohjelmana oli 5.4.2016 seksuaaliterapeutti Anne  
Hievasen luento ja Eurajoen säästöpankin pankkilakimiehen Minna Aleniuksen luen-  
to edunvalvontavaltuutuksesta. (Alenius 2016.) Paikalla oli kuuntelijoita eli 1951  
syntyneitä 10. Anne Hievasen luentoon ajatus lähti joulukuussa 2015 pidettyjen syn-  
tymäpäivien asiakasraadista, jossa toivottiin luentoa kyseisestä aiheesta. (Hievanen  
2016.) Ajatus edunvalvontavaltuutusluennosta lähti minulta, koska olin syksyllä  
2015 koulutuksessa, jossa puhuttiin kyseisestä aiheesta ja ajattelin, että se olisi sopi-  
va aihe myös näihin toimintailtapäiviin ja juuri seniori- ikäisille.

#### 3.3.1 "Vahvista itseäsi"-aikuinen nainen & mies

Anne Hievasen luennon aiheena oli "vahvista itseäsi"-aikuinen nainen & mies. Läh-  
teinä luentoon hän oli käyttänyt Vainikainen T & L ja J Vätilä, 2015; Leinonen &  
Syrjälä, 2011 sekä Kallion & Jussila 2010 kirjoja. Anne aloitti luentonsa, että miten  
seniorivuosiin voisi saada iloa, naurua, rakkautta, kosketusta ja hyvää oloa sekä mitä  
haluaisi elämältä ikääntyessä? Hän kertoi alussa esimerkin vanhemmasta rouvasta,  
joka oli vanhasta mekosta lyhentänyt helmaa ja avartanut kaula-aukkoa ja laittanut  
helmet kaulaan, joten ikääntyneenäkin olisi hyvä huomioida myös ulkonäköään ja  
pukeutumistaan jo itsensä tähden, mutta myös parisuhteen vuoksi, sekä naisten, että  
miesten. (Hievanen 2016)

Monilla on eläkkeelle jäädessä muutoksen toiveita ja ajatuksia miten voisi toteuttaa unelmia. Jos entinen ei ole enää mahdollista tai asiat eivät tunnu enää hyviltä, tulisi miettiä mitä itse tahtoo, eikä tulisi tehdä niin kuin toiset haluavat. Tämän päivän seniorit toivovat ja unelmoivat, että olisi hyvä ja onnellinen olo, saisi iloita ja nauraa, olisi mielekästä tekemistä ja rinnalla rakas ja tärkeä ihminen. (Hievanen 2016)

Eläkkeelle jääminen tai eläkkeellä oleminen ei ole kaikille helppo asia. Työ loppuu, työkaverit jäävät ja arvostuksen tunne vähenee. Suunnitelmia ja haaveita tulevaisuuteen saattaa olla, mutta miten niiden käy, jos ei tunnukaan hyvältä. Liiat luulot masentavat helposti ja itseluottamus laskee. Ajatukset saattavat muuttua kielteisiksi ja alkaa ajatella, ettei minusta ole mihinkään, eikä kukaan tarvitse minua ja ihminen saattaa vetäytyä omiin oloihinsa, eikä uskallakaan elää omannäköistä elämää. Tällöin on hyvä vahvistaa oman elämän perustaa, sillä jos ei ole sinut itsensä kanssa se näkyy myös parisuhteessa. (Hievanen 2016)

Naisuus ja miehuus eivät ole itsestään selvyys tai kaikilla sama vaan se on kasvuprosessi ikään kuin kukkasen avautuminen nupusta kukkaan. Jokaisen pitäisi antaa itselle tilaa, että nainen ja mies itsessä pääsee avautumaan. Jos elämä tuntuu ilottomalta, tulisi miettiä miten elää ja tulisi ottaa itse vastuu itsestä. (Hievanen 2016)

Naiseuden ja miehuuden lisäksi olisi hyvä vahvistaa parisuhdetta. Molempien tulisi seisoa omilla jaloillaan ja vastata omasta onnellisuudestaan sekä hyvästä olostaan. Tulisi kuitenkin kertoa kumppanille tunteista ja toiveista sekä mistä nauttii, mutta ensin asiat on hyvä selvittää itselleen, koska rakkauden kokeminen valaa uskoa elämään. Ikäihmisten parisuhteet ovat yleisesti ottaen onnellisia, mutta on hyvä olla realistinen. Parisuhde neuvoksi Anne antoi neuvon, että puhukaa ja puhukaa, jos se ei auta voi ottaa yhteyttä ammattilaiseen, koska apua on tarjolla. Lopuksi hän toivotti iloa ja naurua tuleviin päiviin. (Hievanen 2016)

### 3.3.2 Edunvalvontavaltuutus ja sen laatiminen, vahvistaminen ja valvominen

Edunvalvontavaltuutusta koskeva laki tuli voimaan marraskuussa 2007. (Maistraatin [www-sivut](#).) Edunvalvontavaltuutus on mahdollisuus, jolla henkilö voi etukäteen

varautua tulevaisuuteen. Se on valtakirja, jolla on mahdollista valtuuttaa haluamansa henkilön huolehtimaan asioistaan sen varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi heikentyneen terveydentilan tai sairauden vuoksi, valtuutetun tulee itse suostua tehtävään. Edunvalvontavaltuutus tehdään testamentin tapaan kirjallisesti. Valtakirjassa määritellään ne asiat, jotka valtuutus kattaa, esimerkiksi taloudelliset asiat. Valtakirjan laatimisessa voi pyytää apua asianajajalta tai oikeusaputoimistosta. (Maistraatin www-sivut.)

Valtuutuksen voimaantulon vahvistaa maistraatti ja vahvistusta voi pyytää, kun valtuuttaja on tullut kykenemättömäksi hoitaa omia asioitaan syystä tai toisesta, tämä edellyttää useimmiten lääkärintodistuksen valtuuttajasta. Valtuutetun ryhtyessä hoitamaan annettua tehtävää tulee hänen antaa maistraatille luettelo valtuuttajan niistä varoista ja veloista joihin valtuutus hänet oikeuttaa. Maistraatin tulee valvoa valtuutetun toimintaa ja maistraatti voi pyytää tarvittaessa selvitystä valtuutetulta valtuuttajan asioiden hoitamisesta. (Maistraatin www-sivut)

### 3.4 Toimintailtapäivä 12.4.2016

Toisen toimintailtapäivän 12.4.2016 ohjelman aloitti suuhygienisti Anne Ankelo kertomalla ikääntyneiden suunhoidosta. Toiminnanohjaaja Kaarina Tamminen jatkoi kertomalla vapaaehtoistyöstä ja sen mahdollisuuksista Eurajoella sekä fysioterapeutti Matti Mustonen kertoi vielä ikääntyneiden liikunnasta ja tasapainosta. Kuuntelijoita oli 11. Ajatukset tämän päivän aiheisiin lähti minulta, koska kustannuksia luennoista ei juuri saisi syntyä, aloin miettimään mitä ammattitaitoa omalta työpaikaltani löytyy ja mitkä asiat ovat tärkeitä 65-vuotiaiden hyvinvoinnin kannalta ja näin päädyin kyseisiin aiheisiin.

#### 3.4.1 Ikääntyneiden suunhoito

Luennon aiheena oli Terve suu kaiken ikää. Luento oli lyhennelmä Anne Ankelon omasta opinnäytetyöstä, joka on tehty Turun ammattikorkeakoulussa 2011. Luennolla kerrottiin ikääntymisen tuomista muutoksista suussa, joita ovat esimerkiksi purentavoimien väheneminen ja limakalvojen oheneminen. Esiin tuli myös, miten suun

terveys vaikuttaa yleisterveyteen ja miten huono suuhygienia pahentaa monia sairauksia. Esimerkiksi diabeetikoilla on taipumus suun sieni-infektioille, johtuen sokeripitoisuuden suuresta vaihtelusta. Astmaa sairastavilla lääkkeet ja inhalaattorit kuivatavat suuta jolloin reikiintymisen riski kasvaa. Tulehduksista terve suu on erittäin tärkeää varsinkin jos on menossa tekonivel tai elinsiirtoleikkaukseen. (Ankelo 2016)

Kuivan suun oireita ovat esimerkiksi suun tuntuminen kuivalta ja on juotava usein, puhe – ja nielemisvaikeuksia, suun limakalvojen arkuus, jolloin proteesien käyttö hankaloituu, sekä suussa voi olla paha maku tai haju. Kuiva suu ei välttämättä johdu ikääntymisestä vaan erilaiset sairaudet ja niihin käytettävät lääkkeet ovat kuivumisen syynä. Apuna kuivaan suuhun on esimerkiksi veden juominen janoon ja suun kostutukseen vesi, tulisi syödä pureskeltavaa ruokaa, jolloin syljen erityis lisääntyy ja hampaiden huolellinen puhdistus päivittäin. Kuivan suun hoitoon on olemassa myös erilaisia tuotteita, joita voi käyttää apuna, esimerkiksi Salutem, joka on hellävarainen hammastahna, kosteuttavat geelit, joita voi sivellä poskien limakalvoille, syljen erityistä lisäävät imeskelytabletit sekä ksylitolituotteet. Ravinnon vaikutuksesta luennolla kerrottiin, että tulisi välttää sokeripitoisia ja happamia välipaloja ja juomia, ruokajuomana maito tai piimä, janojuomana vesi sekä korvata makeiset ksylitoli-tuotteilla. (Ankelo 2016)

### 3.4.2 Vapaaehtoistyö

Toiminnanohjaaja Kaarina Tamminen kertoi vapaaehtoistyöstä yleensä ja siitä miten sitä voi toteuttaa Eurajoella. Eurajoella vapaaehtoistyöntekijöitä työskentelee esimerkiksi mummon kammarissa, päiväkeskuksessa sekä kulttuurikaverina, mutta vapaaehtoistyötä voi tehdä myös esimerkiksi käymällä vierailmassa ikäihmisen luona ja lukea hänelle tai ulkoilla hänen kanssaan. Eurajoella vapaaehtoistyöntekijöiden joukko on suuri, mutta tarvetta uusiin vapaaehtoistyöntekijöihin on koko ajan, koska toiset ikääntyvät tai lopettavat muiden syiden takia. Vapaaehtoistyöntekijöille järjestetään koulutusta ja virkistyspäiviä. (Tamminen 2016)

Vapaaehtoistyö on jokaisen omasta halusta lähtevää toisen ihmisen tukemista ja auttamista, yleensä palkatta tehtävää työtä. Avun antamisen määrän voi itse määrittellä ja sitoutua siihen silloin kun itselle sopii ja sen voi lopettaa milloin tahansa. Vapaaehtoistoiminta perustuu vuorovaikutukseen auttajan ja autettavan välillä ja tarkoitus on



saada siitä molemminpuolista yhteistä iloa ja tekemistä sekä yhteistoimintamuotoja autettavan hyväksi mahdollisesti jonkun ongelman ratkaisemiseksi. Vapaaehtoistyö perustuu myös molemmin puoleiseen luottamukseen ja vain autettavan luvalla voi asioita kertoa eteenpäin. Vaikeista asioista auttajan ei tarvitse kuitenkaan selvittää yksin vaan hänen tulee ottaa yhteyttä tarvittaviin ammattihenkilöihin vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen. (Ikäinstituutin www-sivut).

Auttajan on hyvä arvioida omat voimavaransa ja luvata autettavalle vain sen verran aikaa, että pystyy lupauksensa pitämään. Auttaja tekee työtä omana itsenään ja hänen tulee kunnioittaa autettavan ihmisen erilaisuutta sekä oikeutta omiin mielipiteisiin sekä kunnioitettava autettavan itsemääräämisoikeutta. Auttajan tarkoitus on kulkea rinnalla tukien ja kuunnellen. Vapaaehtoinen voi tehdä yhteistyötä myös avustettavan läheisten kanssa ja mahdollisesti myös ammattihenkilöstön kanssa. Vapaaehtoistyöntekijän tulee saada tukea ja rohkaisua työhönsä sekä apua varsinkin ongelmatilanteissa. Vastuu vapaaehtoistyöntekijöiden toiminnasta on sillä organisaatiolla, jossa auttaja toimii. (Ikäinstituutin www-sivut).

### 3.4.3 Ikääntyvien liikunta

Kolmantena aiheena oli fysioterapeutti Matti Mustosen puheenvuoro ikääntyvien liikunnasta ja tasapainosta sekä erilaisista ikääntyville sopivista liikuntalajeista, hän käytti puheenvuoronsa pohjana UKK-instituutin materiaaleja. Matti kertoi myös Eurajoella järjestettävistä tasapainokoulu-ryhmistä, joihin voi osallistua ilmoittautumalla. Tasapainokoulu on tarkoitettu kotona asuville ikääntyville ja se järjestetään muutamana kerran vuodessa Palvelukeskus Jokisimpukassa, ryhmään otetaan 8 henkeä ja se kestää 5 viikon ajan, siihen kuuluu alku- ja lopputestaus, ohjaajina toimivat fysioterapeutti ja kuntohoitaja. (Mustonen 2016)

Fysioterapeutti aloitti puheenvuoronsa kertomalla, että monilla 65-vuotiailla voi olla kulumia esimerkiksi ranteissa ja polvissa, mutta niiden kipujen takia ei tarvitse jäädä sohvalle istumaan, vaan voi ottaa yhteyttä fysioterapeuttiin ja hakea häneltä avuksi erilaisia ranne- ja polvitukia tai muita apuvälineitä, joiden avulla liikkuminen helpottuu. Hyviksi liikuntalajeiksi hän mainitsi sauvakävelyn, joka kehittää monipuolisesti kestävyyskuntoa. Jokaisen tulee valita kävelyvauhti oman terveydentilan ja fyysisen kunnan mukaan. Sauvakävelyn tehoon vaikuttavia tekijöitä ovat valittu kävelymaas-

to, vauhti, tekniikka ja liikkujan kunto. Sauvakävely on mukavaa myös ryhmässä ja tällöin siitä saa myös sosiaalisen hyödyn. (Mustonen 2016)

Uinti ja vesijumppa ovat hyviä liikuntamuotoja ikääntyville, koska veden vastus antaa haastetta tasapainolle ja tehostaa liikkeitä. Veden noste taas auttaa tekemään laajemmat liikeradat ja keventää näin nivelten liikkuvuusharjoituksia. Vesiliikunta sopii varsinkin henkilöille, joilla on nivelvaivoja. (Mustonen 2016)

Jumppapalloa hän suositteli myös käytettäväksi, koska jumppapallo on tehokas harjoittelukeino keskivartalon lihaksille ja ne lihakset vaikuttavat taas ryhtiin ja tasapainoon merkittävästi. (Mustonen 2016)

Kahvakuula on myös sopiva urheiluväline ikääntyville ja sen hyviä puolia on, edullisuus ja voi harjoitella vaikka kotona, mutta myös ulkona. Kahvakuula kehittää koordinaatiota, voimaa ja aivotyöskentelyä. (Mustonen 2016)

Lopuksi kävimme vielä keskustelua liikuntajalkineiden laadusta ja siitä, että niihin olisi hyvä panostaa. Jalkineissa tulisi olla esimerkiksi riittävä käyntivara, iskuvaimennus kantapäässä ja päkiässä, tukeva pohja ja riittävän leveä lesti. (Mustonen 2016)

### 3.5 Toimintailtapäivä 19.4.2016

Kolmannen toiminta iltapäivän 19.4.2016 aiheena oli tutustuminen Eurajoen uuteen kirjastoon, jossa kirjaston johtaja Iiona Lahdenranta esitteli mitä palveluita kirjastosta on saatavilla. Uusi kirjasto avasi ovensa 21.3 ja virallisia kirjaston vihkiäisiä vietettiin 9.4.2016. Kirjastosta löytyy muun muassa digi-huone, lukusali, hierova nojatuoli, nuorten nurkka, lasten nurkka ja taidelainaamo.

Sekä oppaan Ulla Antolan PowerPoint -esitys Eurajoen nähtävyyksistä, kuten vesitorni ja siellä oleva Foucault'n heiluri joka osoittaa maapallon pyörimisliikkeen akselinsa ympäri ja sen avulla voidaan myös määrittää paikkakunnan leveysaste. Hän kertoi lisäksi myös Irjanteen kotiseutumuseosta, Ruikan myllystä, Välimaan perinnetorpasta, Vuojoen Kartanosta ja sen tornikellosta, joka entisöitiin 2015 sekä Kaunisaaressa ja Olkiluodosta. (Antola 2016). Osallistujia iltapäivässä oli 13.

#### 4 TOIMINNALLISEN TUTKIMUKSEN AINEISTONKERUU PALAUTEKYSelynÄ

Työelämälähtöisen kehittämishankkeen toiminnallisen opinnäytetyöni aineistonkeruun suoritin tilaisuuksiin osallistujille palautekyselynä. Kyselyssä on kuusi kysymystä. Kysymykset on ajateltu siten, että vastauksista saataisiin tietoa, miten tämän vuoden tilaisuudet sujuivat ja mitä voisimme parantaa tulevien vuosien toimintaa. Sekä mitä aiheita kohderyhmään kuuluvat toivoisivat tulevien vuosien toimintailtapäiviltä.

Kysely suoritetaan avoimena kyselynä. Avoimet kyselyt antavat vastaajille mahdollisuuden vastata omin sanoin. Avoimessa kyselyssä ei ehdoteta vastauksia vaan annetaan vastaajien kertoa kokemuksensa ja tietonsa aiheesta. Avoin kysely kertoo mikä on vastaajien mielestä keskeistä ja tärkeää ja millaisia tunteita tilaisuudet ja niiden sisältö heissä herättää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007. 196.)

##### **Ensimmäisen toimintailtapäivän 5.4.2016 palautteet:**

Aiheina oli Anne Hievasen luento ikäihmisen seksuaalisesta hyvinvoinnista sekä Minna Aleniuksen luento edunvalvontavaltuutuksesta. Kuulijoita tilaisuudessa oli 10 ja palautekyselyyn tuli vastauksia 9. Osallistujat pitivät siitä, että luennot olivat näin eri aiheista. Erityisesti Hievasen luento herätti ajatuksia ja keskustelua, esimerkiksi siitä miten tärkeää on huolehtia ulkonäöstä ja parisuhteesta myös ikääntyessä. Alustavasti itse hieman jännitin, miten kuulijat reagoivat tämän luennon aiheeseen. Kuulijoita kun oli kuitenkin niin vähän ja aihe ehkä hieman arkaluonteinen. Edunvalvontavaltuutus luento herätti kysymyksiä siitä, kuka asiat hoitaa kun itse ei enää kykene. Ikävä kyllä luennoitsijoiden aikataulut olivat niin tiiviit, että varsinaiseen palautekeskusteluun ei jäänyt aikaa. Vaikka kyselyjä palautui 9, kaikkiin kysymyksiin ei oltu vastattu. Pääasiassa palaute oli positiivista molempien luennoitsijoiden kohdalla.

##### 1. Vastasiko toimintapäivän ohjelma ja sen sisältö odotuksianne?

Vastaajat olivat yleensä ottaen tyytyväisiä ja ohjelma sekä sisältö vastasivat odotuksia ja antoi hyvän yleiskuvan. Anne Hievasen luentoa pidettiin mielenkiintoisena, hyvänä sekä huumorilla höystettynä.

- *Antoi hyvän yleiskuvan.(V1)*
- *Anne Hievasen luento oli erittäin mielenkiintoinen siihen asti, kunnes leskenä loppuosa luennosta oli parisuhdepainotteinen liikaa. Minna Aleniuksen luento: kyllä, olin kuullut Minnan esityksen aikaisemmin ja tämä oli erilainen, selkeämpi.(V6)*
- *Kyllä vastasi. (V7)*
- *Kyllä vastasi. (V8)*
- *Anne Hievasen esitys oli hyvä ja huumorilla höystetty esitys. (V9)*

## 2. Herättikö tilaisuus kysymyksiä tai pohdintoja? Millaisia?

Vastaajat olivat tyytyväisiä luentoihin. Luennot herättivät vastaajissa pohdintoja edunvalvonnan ja itsestä huolehtimisen tärkeydestä. Lisäksi toivottiin eläkkeelle siirtyville työterveyshuollon järjestämää etukäteisvalmennusta.

- *Työpaikan työterveyshuoltoon eläkkeelle siirtyville etukäteisvalmennusta.(V1)*
- *Kyllä, edunvalvonta. (V2)*
- *Herätti enemmän avoimuutta ja toisen huomioon ottamista ja kuuntelemista, omaa minää huomioiden. (V3)*
- *Kyllä herätti. (V4)*
- *Annen luennosta sain ajatuksen tutkia vaatekaappini sisältöä. Uusia nuorekkaampia vaatteita!! Ei enää ”teltoja.” (V6)*
- *Juu herätti, edunvalvonta-asia. (V8)*

## 3. Koittekö saaneenne toimintapäivästä uutta tietoa tai uusia ajatuksia? Millaisia?

Vastauksien perusteella ajatuksia herätti edunvalvontavaltuutuksen tärkeys ja sen tekeminen ajoissa. Myös psyykkisestä terveydestä huolehtiminen ja oman hyvinvoinnin ja parisuhteen vaaliminen eläkeiässä koettiin tärkeäksi.

- *Masennuksen välttäminen eläkkeelle siirryttäessä -> toimintaa, parisuhteen vaaliminen myös eläkeiässä, edunvalvontavaltuutus ja sen tärkeys, kun ei enää itse pysty ja sen tekeminen hyvissä ajoin. (V1)*
- *Hyvinkin paljon. (V2)*
- *Sai paljon kivoja asioita. (V3)*

- *Annen luennosta sain ajatuksen tutkia vaatekaappini sisältöä. Uusia nuorekkaampia vaatteita!! Ei enää ”teltoja.” Ehkä olisi hyvä tehdä edunvalvontavaltuus. (V6)*
- *Paljon itsetutkiskelua ja ajattelua. (V7)*
- *Kuka hoitaa, kun en itse pysty asioitani hoitamaan. (V8)*
- *Minnan esityksestä kyllä. (V9)*

4. Aiotteko muuttaa toimintatapojanne saamanne tiedon perusteella?

Vastauksista päätellen, vastaajat aikovat muuttaa toimintatapojaan tai ainakin pyrkivät siihen. Esimerkiksi itsetutkiskelun avulla, panostamalla itseensä sekä positiivisuudella ja katsomalla tulevaisuuteen.

- *Antoi hyviä malleja / ohjeita tulevaisuuteen. (V1)*
- *Varmaan itsetutkiskelua. (V2)*
- *Tietenkin muutetaan jos aihetta löytyy. (V3)*
- *Ainakin yritän. (V4)*
- *Aion. (V5)*
- *Panostan enemmän itseeni. (V6)*
- *Suunpieliä pyrin nostamaan ylöspäin. (V8)*

5. Mitä pitäisi ottaa huomioon seuraavia toimintapäiviä suunniteltaessa?

Vastaajat olivat yleisesti ottaen tyytyväisiä tämän vuoden toimintapäivien aiheisiin ja tulevilta toimintapäiviltä toivottiin ajankohtaisia aiheita ja useampia tilaisuuksia.

- *Muistutus lähempänä toimintapäivästä. (V1)*
- *Ei mitään ihmeempää.(V5)*
- *Kaikkia ajankohtaisia aiheita, lisää tilaisuuksia. (V7)*
- *Tämän vuotiset jutut ovat ihan loistavat. (V8)*

6. Ruusut ja risut?

Vastaajilta tuli ruusuja aiheista ja siitä että yleensä järjestetään tällaisia tilaisuuksia. Risuja tuli kahvitarjoilun puutteesta.

- *Hyviä aiheita.(V1)*

- *Kaikki ollut ihan hyviä. (V2)*
- *Kiitos järjestäjälle. (V3)*
- *Ihan mukavaa kun puhutaan ihmissuhdeasioista. (V5)*
- *Kaffetta odottelin. (V6)*
- *Hieno homma kun Eurajoella järjestetään meille eläköityville tämän tapaisia juttuja, näitä on hyvä jatkaa tulevinakin vuosina. (V8)*

### **Toisen toimintapäivän 12.4.2016 palautteet**

Aiheina oli Anne Ankelon luento ikääntyneiden suunhoidosta, Kaarina Tammisen esitys vapaaehtoistyöstä ja Matti Mustosen esitys ikääntyvien liikunnasta. Kuulijoita tilaisuudessa oli 11 ja palautekyselyyn vastauksia tuli 10. Anne Ankelon luento suunhoidosta herätti kuuntelijoissa ajatuksia suunhoidon tärkeydestä ja siitä miten helposti se jää huomiotta, sekä pitkistä jonotusajoista hammaslääkärille. Itselleni tuli mieleen, että harvoin tulee ajatelleksi mihin kaikkeen suun terveys vaikuttaa, esim. runsas lääkkeiden käyttö saattaa johtaa suun kuivumiseen tai että hampaiden kunto saattaa vaikuttaa leikkaukseen pääsyyn.

Kaarina Tammisen esitys vapaaehtoistyöstä sai kuulijat heräämään ajatukseen, että aihe on tärkeä ja vapaaehtoistyötä voisi kokeilla itsekin nyt kun on aikaa eläkkeelle jäätyä. Jonkinlaista tiedotustilaisuutta vapaaehtoistyöstä kaivattiin kannustimeksi mukaan lähtemiseen.

Matti Mustosen esityksestä pidettiin humoristisen esitystavan johdosta ja toki myös aihe oli kuulijoista tärkeä ja mielenkiintoinen. Informaatio kunnan erilaisista liikuntapalveluista keräsi kiitosta ja esitys tuntui innostavan kuulijoita liikkumaan sekä kiinnittämään huomiota omaan liikkumiseensa ja kunnan jalkineisiin. Kaikkien puhujien ammattitaitoa arvostettiin ja aiheet koettiin tärkeiksi.

1. Vastasiko toimintapäivän ohjelma ja sen sisältö odotuksianne?  
Vastaajat olivat tyytyväisiä toimintapäivän luentoihin. Varsinkin suuhygienistin luento herätti ajatuksia.

- *Prosenteilla kuvattuna 90%. (V1)*

- *Kyllä. (V2)*
- *Hyvät ja mielenkiintoiset aiheet ja asiantuntijat ammattinsa osaavia. (V3)*
- *Vastasi yli odotusten.(V4)*
- *Kyllä, oikein hyvin. (V5)*
- *Kyllä, vastasi hyvin, olen hyvin tyytyväinen iltapäivään. (V6)*
- *Kyllä, hammashoidosta oli hyvä luento. (V7)*
- *Suuhygienia on aina ajankohtaista hyvää tietoa. (V8)*
- *Suuhygienistin luento: Tuttua asiaa, Eläkkeellä vähän lipsunut. Toiminnanohjaajan luento: Esitys hyvä, antoi paljon uutta tietoa. Fysioterapeutti: Matti oli paras. Esitys vaivasenluu-polvi-lonkka, mikä ei ollut tiedossani. (V9)*
- *Vastasi, hyvä oli. (V10)*

2. Herättikö tilaisuus kysymyksiä ja pohdintoja? Millaisia?

Kysymyksiä ja pohdintoja aiheuttivat hammashoidon pitkät jonotusajat, vapaaehtois-työ ja fysioterapeutin luennot.

- *Hammashoidon ajanvaraus ja hammaslääkäri pulan vaikutus hoitoai-koihin. (V1)*
- *Eryteisesti suuhygienistin ja fysioterapeutin luennot. (V4)*
- *Ei. (V5)*
- *Kysymyksiä tehtiin ja saatiin hyviä vastauksia, Kiitos. (V7)*
- *Ehkä vapaaehtoistyö voisi kiinnostaa. (V8)*
- *Suun terveydenhuoltoon panostettava enemmän. (V9)*

3. Koittekö saaneenne toimintapäivästä uutta tietoa tai uusia ajatuksia? Millaisia?

Vastausten perusteella vastaajat saivat uutta tietoa ja ajatuksia kaikista toimintapäivän luennoista.

- *Suuhygienia luento hyvä. Uusi valtuustoaloite- lisää hammaslääkäreitä. Liikunnan tärkeys krapan vanhetessa, ennaltaehkäisyssä.(V1)*
- *Kyllä. (V2)*
- *Lisää uusia tilaisuuksia. (V3)*
- *Makeat välipalat pois. Hyvät jalkineet ovat ensiarvoisen tärkeitä.(V4)*
- *Hammashoidosta ja suunhoidosta uutta tietoa. Vapaaehtoistyön esitely tosi tärkeää. Fysioterapiasta hyvä ja liikuntaan innostava esitys. (V5)*
- *Hammashygienisti piti hyvän luennon josta sain uutta tietoa.(V6)*
- *Liikuntaan tuli hyviä neuvoja. (V7)*
- *Vapaaehtoistyöstä tuli hyvää tietoa. Fysioterapeutti antoi hyvää opastusta ja tietoa esim. kunnan palveluista. (V8)*
- *Katso kohta 2 eli suun terveydenhuoltoon panostettava enemmän. Vapaaehtoistyöhön voisi osallistua, aikaa kyllä olisi, kaipaisin sitä ”starttia”. Vesijumppa 2-3 kertaa viikossa. Sauvat vois muina päivinä ottaa tuulikaapista käyttöön. (V9)*

4. Aiotteko muuttaa toimintatapanne saamanne tiedon perusteella?

Vastaajat aikovat vastausten perusteella muuttaa toimintatapojaan muun muassa lisäämällä liikuntaa.

- *Kyllä. (V2)*
- *Liikunnan lisääminen. (V3)*
- *Juu, liikettä lisää. (V4)*
- *Kyllä aion. (V7)*

5. Mitä pitäisi ottaa huomioon seuraavia toimintapäiviä suunniteltaessa?

Seuraaviin toimintapäiviin kaivattiin tietoa kunnan eläkeläisille järjestämistä palveluista sekä eläkeliittojen toiminnasta. Paikka jossa tilaisuudet järjestettiin, herätti joissakin ihmetystä, mutta pääasiassa vastaajat olivat tyytyväisiä.

- *Kunnan eläkeläisille järjestetyt palvelut. Eläkkeensaajien ja eläkeliiton luennot. (V1)*
- *Aika moni ihmetteli paikkaa, kun kyse on vanhainkodista.(V2)*
- *Tämä on vallan erinomaista tiedonjakoa meille ikäihmisille.(V4)*
- *Paljon meni aikaa hammaslääkäriaikojen pohtimiseen.(V5)*
- *Kyllä tämä on mukavaa, useampi päivä. (V7)*

6. Ruusut ja risut?

Ruusuja tuli runsaasti esimerkiksi hyvistä aiheista ja luennoitsijoista. Kahvitarjoilun puute oli ainoa risu.

- *Kahvitarjoilu. (V1)*
- *Ei mitään risuja. (V2)*
- *Ruusuja. (V4)*
- *Hyvät aiheet ja esiintyjät. (V5)*
- *Matti oli paras esitys jäi tosi hyvä mieli, hienoo kun jollain on hyvä huumori.☺ (V6)*
- *Tosi hyvä, kiitos. (V7)*
- *Ihan hyvä tapahtuma. (V8)*

### **Kolmannen toimintapäivän 19.4.2016 palautteet**

Tilaisuus järjestettiin Eurajoen uudessa kirjastossa. Aiheina oli kirjaston esittely ja opas Ulla Antolan esitys Eurajoen nähtävyyksistä. Osallistujia tilaisuudessa oli 13 ja palautekyselyyn vastauksia tuli 7. Osallistujat pitivät esimerkiksi siitä kun heitä opastettiin uuden laina-automaatin käyttöön ja muihin uuden kirjaston toimintoihin. Uuden kirjaston valikoima, esimerkiksi lehdistä ja elokuvista herätti ihastusta.

Ulla Antolan esitys herätti keskustelua ja muistelua Eurajoen nähtävyyksistä. Esitys oli kaiken kaikkiaan pidetty ja sitä seurattiin mielenkiinnolla. Tällä kertaa palautekyselyyn vastattiin melko yleisesti liittyen kaikkiin toimintapäiviin, sillä lähes kaikki osallistujat ovat samoja kaikilla kerroilla.

1. Vastasiko toimintapäivän ohjelma ja sen sisältö odotuksianne?



Päivän ohjelma ja sisältö vastasi läsnäolijoiden odotuksia.

- *Kyllä on vastannut, on ollut valaisevaa. (V3)*
- *Kiitos, kyllä vastasi. (V6)*
- *Tutustuttiin uuteen kirjastoon, oli tosi hieno. (V7)*

2. Herättikö tilaisuus kysymyksiä tai pohdintoja? Millaisia?

Tähän kohtaan tuli vain yksi vastaus ja vastaajan mielestä riittävät vastaukset heränneisiin kysymyksiin oli saatu.

- *Joo, ja saatiin vastaukset. (V7)*

3. Koittekö saaneenne toimintapäivästä uutta tietoa tai uusia ajatuksia? Millaisia?

Vastaajat kokivat saaneensa uutta tietoa ja uudesta kirjastosta pidettiin.

- *Olen saanut uutta tietoa. (V3)*
- *Kirjastomme on todella moderni! (V6)*

4. Aiotteko muuttaa toimintatapojanne saamanne tiedon perusteella?

Vastaajat olivat vastanneet osittain kaikkia toimintapäiviä ajatellen ja lupasivat harkita elämäntapamuutoksia, lisätä liikuntaa sekä panostaa itseensä.

- *kyllä laittoi harkintaan monet elämäntapamuutokset joita yritän toteuttaa ja toivottavasti onnistun. (V1)*
- *Juu, osaan käyttää laina-automaattia. (V6)*
- *Kyllä pitää alkaa liikkua ja panostaa itseensä. (V7)*

5. Mitä pitäisi ottaa huomioon seuraavia toimintapäiviä suunniteltaessa?

Yleisesti ottaen kaikkia toimintapäiviä pidettiin mielenkiintoisina ja hyvinä. Osa vastaajista kaipasi seurakunnan ja kunnan toimintoihin tutustumista. Palvelukeskus Jokisimpukkaa paikkana kritisoitiin ja ehdotettiin että tulevaisuudessa toimintapäivät järjestettäisiin jossain muualla.

- *Minusta kaikki järjestetyt olivat mielenkiintoisia, voisi järjestää vaikka samanlaiset tapahtumat. (V1)*
- *Esim. tutustuminen seurakunnan toimintoihin, kunnan järjestämät palvelut tämän ikäisille ja vähän vanhemmillekin. Osa näistäkin luennoitsijoista oli erittäin mielenkiintoisia. (V2)*
- *Kiitos, kaikki oli mukavaa. (V4)*
- *Seuraavana vuonna voisitte kutsua yhtä aikaa 65v ja 70v täyttävät näihin tilaisuuksiin. (V5)*
- *Tämä oli todella mukava ohjelma. (V6)*
- *Osa porukasta ei halunnut osallistua kun oltiin vanhainkodissa, olisi hyvä olla muualla. (V7)*

#### 6. Ruusut ja risut?

Vastauksista löytyi vain ruusuja. Vastaaajista oli mukava tulla tilaisuuksiin ja tavata muita samanikäisiä.

- *Oli mukava tulla tilaisuuksiin.(V4)*
- *Kiitos, kiitos, Marita. (V6)*
- *Tosi kiva juttu, että kaikki voivat osallistua ja tavata taas pitkstä aika. (V7)*

## 5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN ANALYYSIÄ

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää millaisia ajatuksia järjestetyt toimintailtapäivät sisältöineen osallistujissa herätti ja miten he aikovat hyödyntää saamaansa uutta tietoa. Tärkeää on kartoittaa mitä toiveita heillä on tulevien vuosien toimintailtapäiviin. Palautekyselyn perusteella kohderyhmä oli tyytyväinen järjestettyihin toimintailtapäiviin. Vastauksista tuli esiin muun muassa seuraavia toiveita tulevia vuosia ajatellen; osallistujat halusivat eläkkeensaajien ja eläkeliiton infotilaisuuksia ja seurakunnan toimintoihin tutustumista. Ehdotuksina oli myös terveisenä työterveyshuoltoon, että eläkkeelle siirtyville järjestettäisiin jonkinlaista etukäteisvalmennusta tulevaan.

Selvitin myös, mitä tai millaisia palveluita ja harrastusmahdollisuuksia eurajokelaiset 65-vuotiaat toivoisivat kunnassa olevan. Palautekyselyn perusteella voidaan todeta, että kohderyhmä oli tyytyväinen kunnan tarjoamiin palveluihin sekä harrastusmahdollisuuksiin, sillä parannusehdotuksia ei ollut.

Palautekyselyn avulla halusin myös saada tietoa opinnäytetyöhöni siitä, aikovatko osallistujat mahdollisesti muuttaa toimintatapojaan saamansa uuden tiedon perusteella. Vastauksien perusteella voidaan olettaa, että luennot innostivat kohderyhmään kuuluvia muun muassa liikkumaan, kiinnittämään enemmän huomiota ulkonäköönsä ja pukeutumiseen sekä yleisesti omaan hyvinvointiin.

## 6 ARVIOINTI TOIMINTAILTAPÄIVIEN ONNISTUMISESTA JA TOIMINTAMALLIN MAHDOLLISUUDET TULEVAISUUDESSA

Toimintailtapäivät onnistuivat mielestäni hyvin. Järjestelyt onnistuivat ja tilan valinta oli hyvä, vaikka kahdessa palautteessa ihmeteltiin valittua paikka. Eurajoella ei ole montaa paikkaa, missä tilaisuuksia voisi järjestää, varsinkaan kun ei tiedetä tilioiden määrää etukäteen, joten oli kuitenkin varattava paikka mihin mahtuisi enemmänkin ihmisiä. Luennoitsijoiden ja aiheiden valinta onnistui hyvin ja se tuli ilmi myös palautteiden perusteella.

Kustannuksia piti välttää, koska budjettia näille toimintailtapäiville ei vielä ollut. Kustannuksia tuli Anne Hievasen luentomaksusta ja syntymäpäiväkakusta. Toivottavasti tulevien vuosien tapahtumiin saadaan määräraha, jotta olisi mahdollisuus käyttää enemmän myös ulkopuolisia luennoitsijoita ja kahvit olisi mahdollista tarjota joka kerta. Kutsuttuja kuulijoita, eli 1951 syntyneitä, on (2016) Eurajoella 92. Tavoitteena oli saada noin puolet kohderyhmästä osallistumaan toimintailtapäiviin. Tässä epäonnistuttiin ja mietittäväksi jääkin, miten kohderyhmä saadaan paremmin liikkeelle. Syntymäpäivillä paikalla oli 29 henkilöä, ensimmäisessä toimintailtapäi-

vässä 10, toisessa toimintailtapäivässä 11 ja kolmannessa 13. Joten tiedottamisessa olisi ollut parantamisen varaa ja on mietittävä tuleviksi vuosiksi, miten tätä osallistumista saataisiin parannettua. Ennen tapahtumia olin miettinyt varasuunnitelman, että ellei joku sovituista luennoitsijoista pääsisikään tulemaan sovittuna päivänä, olen opintojeni aikana tehnyt muutamia PowerPoint-esityksiä, jotka olisin voinut tarvittaessa esittää. Esitykset ovat muun muassa jalkojen hoidon tärkeydestä ja muistisairauksista.

Tapahtumien pääideana oli osallistujien oman osallisuuden ja aktiivisuuden lisääminen ja ainakin palautekyselyn vastausten perusteella osan kohdalla tämä onnistui. Palautteiden perusteella osallistuneet olivat tyytyväisiä saamistaan hyvinvointiin liittyvistä asioista sekä kunnan palveluihin liittyvistä tiedoista. Toivottavasti nämä tiedot toimivat motivaation herättäjänä, fyysisen kunnon sekä sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääjänä ja ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä. Toivon, että nämä iltapäivät tulevaisuudessakin järjestettäisiin edellä mainituista syistä. Mikäli tilaisuudet saadaan juurrutettua joka vuotuisiksi, tarvitsisi järjestämiseen liittyvä työmäärä ja vastuu jakaa useamman ihmisen kesken. Tänä vuonna järjestäminen jäi suurimmaksi osaksi minun vastuulleni suunnittelupalaverien jälkeen, vaikka alun perin järjestelyt piti tehdä yhteistyössä.

Suunnittelupalavereita suunniteltiin pidettäväksi noin kerran kuukaudessa, mutta tämä jäi muutama kertaan. Tulevaisuudessa yksi päivästä voisi olla niin sanottu infopäivä, jossa eurajokelaiset yhdistykset ja erilaiset kerhot, sekä esimerkiksi seurakunta voisivat esittäytyä. Toive tällaiseen esittelyyn tuli myös palautekyselyn vastauksista.

Yhteisvoimin kotona – hankkeen ulkoinen arviointitilaisuus pidettiin ryhmähaastatteluna 30.5.2016 Satakunnan keskussairaalassa. Aikaa oli jaettu noin 10 minuuttia jokaisen kuuden yksilökohtaisen kehittämistyön esittelyyn. Tarkoituksena on luoda viiden kunnan sekä kuntayhtymän yhteinen palvelumalli ikäihmisille. Palvelumallilla tähdätään ennakoivaan ja oikea-aikaiseen palvelujärjestelmään Keski-Satakunnassa. Näillä toimenpiteillä pyritään tukemaan turvallista ikäihmisten kotona asumista mahdollisimman pitkään. Riskeinä toimintamallin juurruttamiselle pidettiin rahan puutetta ja kiirettä. Ulkoisen arvioinnin tavoitteena on arvioida hankkeen tavoitteiden toteutumista. Tässä kerron kuitenkin vain opinnäytetyöhöni kuuluvan osuuden

eli 65-vuotiaiden syntymäpäivien ja niihin liittyvien toimintailtapäivien toteutumises-  
ta.

65-vuotiaiden syntymäpäiviin ja toimintailtapäiviin oltiin tyytyväisiä ja ne todettiin toimivaksi tavaksi motivoida ja informoida kohderyhmää. Toimintamallia aiotaan kokeilla myös muissa Keski-Satakunnan kunnissa. Syntymäpäiviin on tulevaisuudessa tarkoitus yhdistää myös asiakasraati, jolla selvitetään kohderyhmän toiveita. Näistä tilaisuuksista voidaan oppia hyödyntämään ryhmätilaisuuksia, verkostoitumaan kunnan sisällä sekä lähikuntien kanssa ja opitaan jakamaan kokemuksia. (Satshp:n [www-sivut](#).)

## LÄHTEET

Alenius, M. 2016. Edunvalvontavaltuus. Luento Palvelukeskus Jokisimpukassa 65-vuotiaiden toimintailtapäivässä 5.4.2016.

Ankelo, A. 2016. Ikääntyneiden suunhoito. Luento Palvelukeskus Jokisimpukassa 65-vuotiaiden toimintailtapäivässä 12.4.2016.

Antola, U. 2016. Eurajoen nähtävyydet. Esitys Eurajoen kirjastossa 65-vuotiaiden toimintailtapäivässä 19.4.2016.

Bowling, A. 2005. Ageing Well. Quality of life in old age. Growing Older series. Open University Press. New York.

Eloranta, T., Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Eurajoen kunnan www-sivut. Ikääntyminen ja vanhuspalvelut. Viitattu 12.5.2016.  
<http://www.eurajoki.fi>

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä: aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Hievanen, A. 2016. ”Vahvista itseäsi”- aikuinen nainen & mies. Luento Palvelukeskus Jokisimpukassa 65-vuotiaiden toimintailtapäivässä 5.4.2016.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Hyyppä, M. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim

Ikäihmisten palveluiden laatusuositus. STM. Helsinki. 2008.

Ikäinstituutin www-sivut. Kulttuuriketju - pieniä suuria asioita ja hyviä käytäntöjä kulttuuritoiminnan järjestämiseksi hoitopaikoissa. Viitattu 19.5.2016.  
<http://www.ikainstituutti.fi>

Ikäinstituutin www-sivut. Vapaaehtoistyö. Viitattu 14.4.2016.  
<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi>

Innokylän www-sivut. Vanhusten osallistaminen. Viitattu 3.5.2016.  
<https://www.innokyla.fi>

Kallio, M. & Jussila, T. 2010. Syvyyttä seksiin – kohti elävämpää seksuaalisuutta. Helsinki: Minerva Kustannus Oy

Karisto, A. 2011. Kolmas ikä- kun työ on takana ja vanhuus edessä. Helsingin Avoin Yliopisto. Viitattu 2.6.2016.

[https://www.avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2011/Antti\\_Karisto\\_10022011.pdf](https://www.avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2011/Antti_Karisto_10022011.pdf)

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: Dark Oy.

Laslett, P. 1989. A Fresh Map Of Life. The Emergence Of The Third Age. London: Weidenfield and Nicolson.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. STM. Helsinki. 2013.

Leinonen, A. & Syrjälä, J. 2011. Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus. Helsinki: Väestöliitto.

Maistraatin www-sivut. Edunvalvontavaltuus. Viitattu 10.4.2016.

<http://www.maistraatti.fi>

Mielenterveysseuran www-sivut. Eläkkeelle siirtyminen. Viitattu 3.5.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi>

Mustonen, M. 2016. Ikääntyvien liikunta. Luento Palvelukeskus Jokisimpukassa 65-vuotiaiden toimintailtapäivässä 12.4.2016.

Niemelä, H. 2013. Pieni eläkekirja: eläkkeelle työstä, ei elämästä. Helsinki: Maahenki Oy.

Rautanen, E. 2016. Liikunnan tärkeys. Luento Palvelukeskus Jokisimpukassa 65-vuotiaiden syntymäpäivillä 16.3.2016.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu.

Satakunnan sairaanhoitopiiriin (Satshp) www-sivut. Yhteisvoimin kotona - hanke. Viitattu 12.5.2016. <http://www.satshp.fi/>

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) www-sivut. Kaste-ohjelma. Viitattu 10.6.2016. <http://stm.fi>

Sufuca- hankkeen www-sivut. Hengellinen toimintakyky. Viitattu 19.5.2016.

<http://www.sufuca.fi>

Tamminen, K. 2016. Vapaaehtoistyö. Luento Palvelukeskus Jokisimpukassa 65-vuotiaiden toimintailtapäivässä 12.4.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) www-sivut. Osallisuus. Viitattu 28.4.2016. <https://www.thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) www-sivut. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 12.5.2016. <https://www.thl.fi>

Tilastokeskuksen www-sivut. Tiedonkeruu. Viitattu 2.9.2016.  
<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Vainikainen, T. & Vällilä L. ja J. 2015. Rakastan -rikastan, polkuja parempaan parisuhteeseen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2014. Tapahtuma on tilaisuus tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 4. uud.p. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Ravitsemussuositus. Viitattu 10.4.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Virtanen, S. & Kiikola, H. 2016. Ikääntyneiden terveellinen ruokavalio. Luento Palvelukeskus Jokisimpukassa 65-vuotiaiden syntymäpäivillä 16.3.2016.



## LIITE 1

Arvoisa vastaanottaja

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa geronomiksi. Tutkintoon kuuluu opinnäytetyö, joka toteutetaan järjestämällä syntymäpäiväjuhlat 65-vuotiaille eurajo-kelaisille. Tämän lisäksi järjestetään kolme toimintapäivää, joista toivon saavani Teiltä palautetta. Kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, tutkimuseettisiä ohjeistuksia noudattaen. Opinnäytetyön palautteen pohjalta on tarkoitus suunnitella tulevien vuosien tapahtumia ikäihmisille Eurajoella, joten mielipiteenne on tärkeä. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii FT Päivi-Maria Hautala.

Pyydän Teitä palauttamaan kyselylomakkeen oven vieressä olevaan palautelaatikkoon.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Marita Lappi

Geronomi-opiskelija/ Satakunnan ammattikorkeakoulu

Puh: XXXXXXXXX

# Palautekysely toimintapäivistä huhtikuu 2016

SUKUPUOLI: Mies

Nainen

1. Vastasiko toimintapäivän ohjelma ja sen sisältö odotuksianne?

---

---

---

---

2. Herättikö tilaisuus kysymyksiä tai pohdintoja? Millaisia?

---

---

---

---

3. Koitteko saaneenne toimintapäivästä uutta tietoa tai uusia ajatuksia? Millaisia?

---

---

---

---

4. Aiotteko muuttaa toimintatapojanne saamanne tiedon perusteella?

---

---

---

---

5. Mitä pitäisi ottaa huomioon seuraavia toimintapäiviä suunniteltaessa?

---

---

---

---

6. Ruusut ja risut?

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**

Marita Lappi

Geronomi-opiskelija/ Satakunnan ammattikorkeakoulu

LIITE2

---

Tervetuloa  
65-vuotis synttäreille!



Tänä vuonna juhlimme kaikkia vuonna 1950  
syntyneitä yhdessä!

Olet tervetullut juhlimaan syntymäpäivääsi  
kahvin ja kakun merkeissä  
Jokisimpukan ruokasaliin  
os. rantaperentie 1, Eurajoki  
tiistaina 1.12.2015 kello 13-16

Ohjelmassa mm. musiikkia, keskustelua sekä potkua  
hyvinvointiin

Ilmoitathan tulostasi (sekä mahd. erityisruokavalioista)  
puh. 044 312 4499 / Marita Lappi tai  
sähköpostilla os. Marita.Lappi@eurajoki.fi  
maanantaihin 23.11.2015 mennessä.

Terveisin,

Eurajoen kunnan vanhuspalvelut sekä  
Yhteisvoimin kotona -hanke



Yhteisvoimin kotona -hankkeen päämääränä on, että ihmiset voivat iästään tai kunnostaan riippumatta elää koko elämänsä kotona. Päättävöitteena on ennakoinnin ja oikea-aikaisten palvelujen kehittäminen.



Yhteisvoimin  
KOTONA



## **HYVINVOINNIN ASKELEET**

### **65-vuotiaiden eurajokelaisten hyvinvointiluennot ja tapahtumat 2016**

Kutsumme sinut, 65 -vuotta tänä vuonna täyttävän eurajokelaisen mukaan syntymäpäivien lisäksi kolmeen tilaisuuteen. Luennoilla ja tapahtumilla haluamme tukea hyvinvointiasi sekä kannustaa sinua pitämään huolta itsestäsi.

### **HYVINVOINNIN ASKELEET- 2016 OHJELMA**

- 1. TI 5.4 klo 14-16 Palvelukeskus Jokisimpukka, juhlasali, Rantaperentie 1.**  
Terapeutti Anne Hievanen kertoo aiheesta ”Vahvista itseäsi” – Aikuinen nainen & mies.  
Pankkilakimies Minna Alenius Eurajoen säästöpankista kertoo aiheesta ”edunvalvonta ja edunvalvontavaltuus”
- 2. TI 12.4 klo 14-16 Palvelukeskus Jokisimpukka, juhlasali, Rantaperentie 1.**  
Suuhygienisti Anne Ankelo kertoo ”suun hoidon tärkeydestä”  
Toiminnanohjaaja Kaarina Tamminen kertoo ”vapaaehtoistyöstä”  
Fysioterapeutti Matti Mustonen kertoo ”liikunnan tärkeydestä”
- 3. TI 19.4 klo 14-16 Eurajoen kirjasto, Weenertie 1.**  
Uuteen kirjastoon tutustuminen ja esittely

**Tervetuloa.**

