

Opas alueellisten ikäneuvoloiden ja järjestöjen toiminnallisen yhteistyön kehittämiseen

Kokemuksia Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeesta



SISÄLTÖ

Esipuhe	3
I Tietoa Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeesta ja tehdystä kehittämistyöstä	4
1 Hankkeen lähtökohtia	4
2 Hankkeen toteutus	5
2.1 Hankkeen tavoitteet ja eteneminen	5
2.2. Hankkeen taustoitus – tuloksia ikääntyneille suunnatusta kyselystä	6
3 Pilotit	7
3.1 Lähtökohdista	7
3.2 Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ilmajoki ja Kurikka (ml. Jalasjärvi ja Jurva)	7
3.3 Keski-Suomen hyvinvointialue, Uurainen	8
3.4 Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, Kanta-Oulu	9
4 Ideakoonnit yhteiskehittämisestä	10
5 Tapahtuman toteutuksen vaiheet – esimerkkinä Uuraisten Ikäihmisten yhteinen päivä	12
6 Osallisuutta edistäviä rakenteita järjestöjen ja ikäneuvolan yhteistyöhön Oulussa	13
7 Kokemuksia piloteista ja kehittämisideoita	16
II Yleisiä vinkkejä ja suosituksia yhteistyöhön ja tapahtumien järjestämiseen hyvinvointialueilla	18
8 Vuorovaikutusta ja yhteisen kehittämistyön aloittamista edistäviä menetelmiä	18
9 Ideoita tapahtuman rahoituksen kattamiseen	19
10 Tapahtuman toteutuksessa huomioitavia asioita	21
11 Lopuksi	24
Lähteet ja muuta hyödyllistä aineistoa	25
Liite 1. Ryhmätyöpohja tapahtuman ideointiin	27
Liite 2. Ryhmätyöpohja tiedonkulun kehittämisen ideointiin	28
Liite 3. Koontitaulukko kehittämiskokousten ideoista	29
Liite 4. Kyselypohja koskien tapahtumia	33
Liite 5. Kyselypohja kehittämistyöhön osallistuneille ikäneuvoloiden ammattilaisille	38
Liite 6. Kyselypohja kehittämistyöhön osallistuneille järjestöille ja muille toimijoille	39
Liite 7. Esimerkkejä muista ikääntyneiden hyvinvointia edistävästä tapahtumista hyvinvointialueilla	40
Liite 8. Koonti ikääntyneille tietoa, tukea sekä toimintaa tarjoavista sivustoista ja verkkopalveluista	43

Esipuhe

Vuosituhanne vaihteessa Suomessa alettiin puhua aktiivisesti väestön ikääntymisestä ja sen vaikutuksista palvelujärjestelmään. Huoli kohdistui erityisesti ikääntyneiden toimintakyvyn säilymiseen ja raskaiden hoivapalveluiden tarpeen kasvuun. Lastenneuvoloista ja työterveyshuollosta oli saatu hyviä kokemuksia varhaisesta puuttumisesta. Luultavasti näistä lähtökohdista nousi ajatus siitä, miksei myös ikäihmisille olisi vastaavaa ”neuvola”, joka tukisi terveyttä jo ennen ongelmien kasaantumista.

Ikäneuvolatoiminta käynnistyi erilaisilla kokeiluilla ja levisi vanhuspalvelulain myötä 2010-luvulla ennaltaehkäiseväksi osaksi ikääntyneiden palveluja. Nykyisin ikäneuvola – tai esimerkiksi seniorineuvola, seniorin hyvinvointineuvola, ikäpiste tai ikäpysäkki – on monilla hyvinvointialueilla vakiintunut käytäntö. Tässä oppaassa käytämme termiä ”ikäneuvola” kuvaamaan kaikkia näitä eri nimillä toimivia ikääntyneille tarkoitettuja neuvoloita. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 12 § (28.10.2022/876) määrittelee nämä hyvinvointia edistävät palvelut. Nimityksen lisäksi palvelun sisällön painotus vaihtelee hyvinvointialueittain. Se voi tarkoittaa esimerkiksi terveystarkastuksia 75-vuotiaille, hyvinvointia tukevia ryhmiä, yksilöllistä neuvontaa tai palveluohjausta. Ne siis tarjoavat ennaltaehkäiseviä terveystalvuluja, jotka on tarkoitettu erityisesti yli 65-vuotiaille ja eläkkeellä oleville ikäihmisille, joilla ei ole muita säännöllisiä palveluita.

Maailma tai Suomi ei kuitenkaan ole ikääntyneiden palvelujen osalta ihan valmis. Tätä opasta silmäilevä lukija on arvatenkin keskimääräistä valistuneempi, mutta osaako hänkään kertoa, millä nimellä ja missä muodossa ikäneuvolan palveluita hänen kotikunnassaan tai hyvinvointialueellaan tarjotaan? Mihin ohjaisiin ikääntyneen läheiseni ottamaan yhteyttä? Lukija saattaa toisaalta myös työskennellä näiden palveluiden parissa, joten käännetään kysymys niin päin, että mihin, kehen ja millaiseen järjestötoimintaan osaisit ohjata ikääntyneen asiakkaasi? Onhan myös osallisuuden edistäminen osa ennaltaehkäiseviä palveluita.

Eläkeliiton ja Kuntoutussäätiön yhteistyönä toteuttaman Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen (2023–2025) lähtökohtana on ollut lisätä ikäneuvoloiden ja järjestöjen keskinäistä tietoisuutta toistensa toiminnasta ja palveluista, tarjota tietoa ikäihmisten toimintakykyä tukevasta toiminnasta ja näin ennaltaehkäistä kuntoutuksellisia haasteita. Tavoitteena on ollut myös edistää ikäihmisten osallisuutta palveluiden kehittämisessä ja parantaa palveluihin ohjautumista yhteistyön avulla. Hankkeessa on kehitetty yhteistyötä hyvinvointialueiden ikäneuvoloiden ja ikääntyneiden paikallisjärjestöjen välillä kolmella eri pilottialueella (Etelä-Pohjanmaa, Keski-Suomi ja Pohjois-Pohjanmaa), neljässä eri kunnassa (Ilmajoki ja Kurikka, Uurainen ja Oulu), noin 120 eri vapaaehtoisen ja ammatti-ihmisen voimin. Haluammekin kiittää heitä kaikkia kehittämistyöhön osallistumisesta.

Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeesta ei julkaista varsinaista loppuraporttia, mutta ehkäpä tällainen käytännön opas ajaa osin samaa asiaa – ja kuluu jälkipolvien ”käsissä” paremmin. Oppaan kirjoittamiseen ovat osallistuneet Anu Korhonen (projektipäällikkö) ja Anssi Kemppi Eläkeliitosta sekä Mari Ruuth, Timo Ilomäki ja Mika Ala-Kauhaluoma Kuntoutussäätiöstä.

Opas jakautuu kahteen osaan: (I) Tietoa Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeesta ja tehdystä kehittämisestä sekä (II) Yleisiä vinkkejä ja suosituksia yhteistyöhön ja tapahtumien järjestämiseen hyvinvointialueilla. Kahden osan lisäksi oppaassa on 11 lukua, joissa joitain alalukuja, mutta pelko pois: idea on se, että opasta voi lukea valikoiden, mistä tahansa kohdasta. Idea on todellakin se, että ikääntyneiden ennaltaehkäisevien palveluiden ja paikallisten järjestöjen yhteistyötä edistävät tahot hyötyisivät oppaasta ja saisivat ajatuksia kehittämistyöhön – joka toivottavasti jatkuu tulevaisuudessakin, ainaisista säästöpainista huolimatta.

Helsingissä 7.11.2025

Tekijät

I TIETOA HYVINVOINTIA IKÄÄNTYNEILLE -HANKKEESTA JA TEHDYSTÄ KEHITTÄMISTYÖSTÄ

1 Hankkeen lähtökohtia

Kansallisessa ikäohjelmassa (2020) esitetään, että eri taustoista tulevien ikääntyneiden edellytyksiä vaikuttaa lähiympäristöön ja palveluihin edistetään muun muassa vapaaehtoistyön kautta. Järjestöissä on kattavat rakenteet ja paljon ennaltaehkäisevää toimintaa, kuten liikuntaryhmiä sekä osallisuuden mahdollistavia ja yksinäisyyttä ehkäiseviä tapahtumia. Ikäohjelmassa todetaan, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on tärkeää lisätä ikääntyneiden osallistumista sekä oman hyvinvointinsa ja terveytensä ylläpitämiseen että palveluitensa kehittämiseen. Myös Petteri Orpon hallituksen alkutai-paleella tehty Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 (STM) korostaa osallisuuden ja itsemääräämisen merkitystä.

Suurta ikääntyvien aikuisten joukkoa pidetään ikäohjelmassa voimavarana, joka jatkossa voi ottaa nykyistä enemmän osaa yhteiskunnan toimintaan ja vapaaehtoistyöhön sekä osallistua enemmän omaistensa tukemiseen. Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen pilottialueilla toteutettiin osallisuuden vahvistamista yhteiskehittämisen keinoin. Tästä näkökulmasta hankkeessa on ollut tärkeänä tavoitteena vahvistaa hyvinvointialueilla toimivien ikäneuvoloiden sekä järjestöjen ikääntyneiden elämänhallintaa ja hyvinvointia edistävää yhteistyötä sekä tiedon siirtymistä ikäneuvoloista järjestöille ja toisinpäin. Jo nyt, mutta etenkin tulevaisuudessa, tarvitaan kaikki mahdolliset voimavarat ikääntyneiden kanssa tehtävään työhön. Erityisesti ikääntyneet tarvitaan siihen mukaan. Ikäohjelman mukaan viranomaisten, päättäjien ja kansalaisyhteiskunnan toimijoiden välinen hyvä yhteistyö on vahvuus, jota tulee edelleen kehittää sekä varautumisen että resilienssin vahvistamisen näkökulmasta. Nämä asiat ovat esiintyneet myös viimeaikaisessa keskustelussa. Toimivan ja aktiivisen kansalaisyhteiskunnan uskotaan lisäävän sosiaalista pääomaa ja luottamusta sekä auttavan eri väestöryhmien huomioimisessa.

Tulevaisuudessa palvelujärjestelmän kestävyys edellyttää iäkkäiden olevan toimintakykyisiä pidempään. Ikäohjelmassa todetaan terveellisiä elintapoja ja hyvinvointia tukevien toimien edistävän toimintakykyä ja vähentävän sairauksia. Hankkeen puitteissa järjestetyissä tilaisuuksissa onkin saatu kuulla esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa laaditun FINGER-mallin olevan hyvin käytössä kaikilla hankkeen pilottialueilla.

Sekä perinteisellä että etäkuntoutuksella voidaan saavuttaa kustannusvaikuttavuuden lisäksi myös kustannusten kasvun hidastumista. Ammattilaisten toteuttaman kuntoutuksen ja ennaltaehkäisevän toiminnan rinnalle sopivat hyvin myös järjestöissä toteutettavat, koulutettujen vapaaehtoisina toimivien vertaisohjaajien ohjaamat liikuntaryhmät. Tiedonkulkua järjestöissä toteutettavasta toiminnasta siis tarvitaan niin hyvinvointialueilla kuin kunnissakin. Samoin järjestöjen kautta ikäneuvoloissa toteutettavista palveluista siirtyä tietoa asiakkaille, kun yhteistyörakenteet ja tiedotuskanavat ovat kunnossa.

Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi mainitsee tavoitteeksi kehittää uusia innovatiivisia tapoja tukea ja motivoida iäkästä väestöä terveyden ja hyvinvoinnin sekä turvallisuuden edistämisessä. Tärkeänä pidetään esimerkiksi aktiivisen kansalaisuuden edistämistä, mielen hyvinvointia ja osallisuuden sekä sosiaalisten suhteiden vahvistamista. Näissäkin järjestöyhteistyö puoltaa paikkaansa. Ikäohjelmassa todetaan myös, että vapaaehtoistyön edistämiseksi tarvitaan toimijoiden yhdessä sopimat koordinaattorirakenteet, jotka hyödyttävät paitsi vapaaehtoistyötä tekeviä ikääntyneitä, myös yhteiskuntaa. Tämän vuoksi Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeessa kutsuttiin hyvinvointialueiden ikäneuvoloiden kanssa tehtävään yhteistyöhön mukaan alueellisia toimijoita erilaisista järjestöistä paikallisten toimijoiden toiveiden mukaisesti. Osalla paikakunnista oli mukana edustajia myös esimerkiksi kunnista ja seurakunnista.

2 Hankkeen toteutus

2.1 Hankkeen tavoitteet ja eteneminen

Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) esityksen pohjalta rahoituksen kolmivuotiselle Hyvinvointia ikääntyneelle -hankkeelle vuosille 2023–2025. Hanke toteutettiin Eläkeliiton ja Kuntoutussäätiön yhteistyönä, tarkoituksena oli järjestöjen ja alueellisten ikäneuvolojen toiminnallisen yhteistyön kehittäminen. Hankkeen keskeisimmät vaiheet löytyvät kuviosta 1.

Kaikilla hyvinvointialueilla ei ole ikäneuvoloita, mutta eri nimikkeillä (Ikäpysäkki, Seniorin hyvinvointineuvola) vastaavaa toimintaa löytyy kuitenkin monilta alueilta. Toimintaa kehitetään jatkuvasti, ja palvelut toteutuvat eri hyvinvointialueilla eri tavoin. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalpalveluista (12 §), jossa säädetään itsenäistä suoriutumista tukevista neuvontalpalveluista, ei vaadi palveluiden toteuttamista juuri neuvolatoimintana. Siihen ratkaisuun on hankkeen toimintavuosien kuluessa kuitenkin päädytty monin paikoin.

Ikäneuvolat pyrkivät huomioimaan ikääntyneiden erilaiset palveluntarpeet. Palveluiden tavoitteena on tukea ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja terveellisiä elintapoja sekä ennaltaehkäistä tapaturmia ja sairauksia. Tavoitteena on erilaisten hyvinvoinnin haasteiden ennakkoiva tunnistaminen. Hyvinvointialueiden tulee järjestää myös sosiaaliturvaan ja kuntoutukseen sekä palveluiden käyttöön liittyvää ohjausta. Hyvinvointityö kuuluu osaltaan edelleen myös kunnille, joten sekä hyvinvointialueiden että järjestöjen on tarpeen tehdä yhteistyötä myös kuntien kanssa.

Kuvio 1. Hankkeen eteneminen

VUOSI 2022	• Alustava hankesuunnittelu • Rahoitushakemus ja -päättös
VUOSI 2023	• Tarkennettu hankesuunnitelma • Kartoitut ikäneuvoloista • Strukturoitujen kyselyiden suunnittelu, toteutus ja analysointi • Kysely yli 70-vuotiaille • Kysely yli 70-vuotiaiden läheisille • Kyselyiden tulosten julkistamiswebinaari (ml. verkostoituminen ja ryhmäkeskustelut)
VUOSI 2024	• Tulokoonnit yli 70-vuotiaiden kyselystä hyvinvointialueille • Koonti ikääntyneille tietoa, tukea sekä toimintaa tarjoavista sivustoista ja verkkopalveluista • Olemassa olevien yhteistyörakenteiden selvittäminen (ml. ennakkokyselyt) sekä uusien kehittäminen • PILOTOINTIVAIHE: Kolme ikäneuvola yhteiskehittämässä paikallistjärjestöjen ja mahd. muiden toimijoiden kanssa • Kuusi hyvinvointitapahtumaa • Kolme yhteisesitettä
VUOSI 2025–KEVÄT 2026	• Elämänhallintaa ja hyvinvointia lisäävän yhteistyön vahvistaminen • Pilotissa kehitetyn toimintamallin jalkauttaminen (mm. webinaarit, esittelyt Kuntoutuspäivillä ja Kuntotussäätiön tilaisuudessa sekä Eläkeliiton järjestöpäivillä) • Opas ym. materiaalit

2.2. Hankkeen taustoitus – tuloksia ikääntyneille suunnatusta kyselystä

Hyvinvointia ikääntyneelle -hankkeen kehittämistyön taustoituksena hyödynnettiin kahta vuonna 2023 toteutettua kyselyä. Ensimmäinen kysely oli suunnattu ikääntyneille ja toinen ikääntyneiden läheisille. Ikääntyneiden kyselyllä kartoitettiin manner-Suomessa asuvien, vähintään 70-vuotiaiden kokemaa hyvinvointia ja elämänlaatua, palvelutarpeita sekä näkemyksiä olemassa olevista palveluista.

Alle on koottu valtakunnalliset tulokset (koko aineisto) ikääntyneille suunnatusta kyselystä koskien tiedonsaantia palvelu- ja tukimahdollisuuksista sekä yleisiä näkemyksiä yli 70-vuotiaille tarjolla olevista palveluista ja tukimuodoista. Tässä esitetään vain koko aineiston tulokset, koska kyselyn vastaajamäärät vaihtelivat paljon hyvinvointialueittain. Etelä-Pohjanmaan, Keski-Suomen ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueille toimitettiin niitä koskevat aluekohtaiset tulokset.

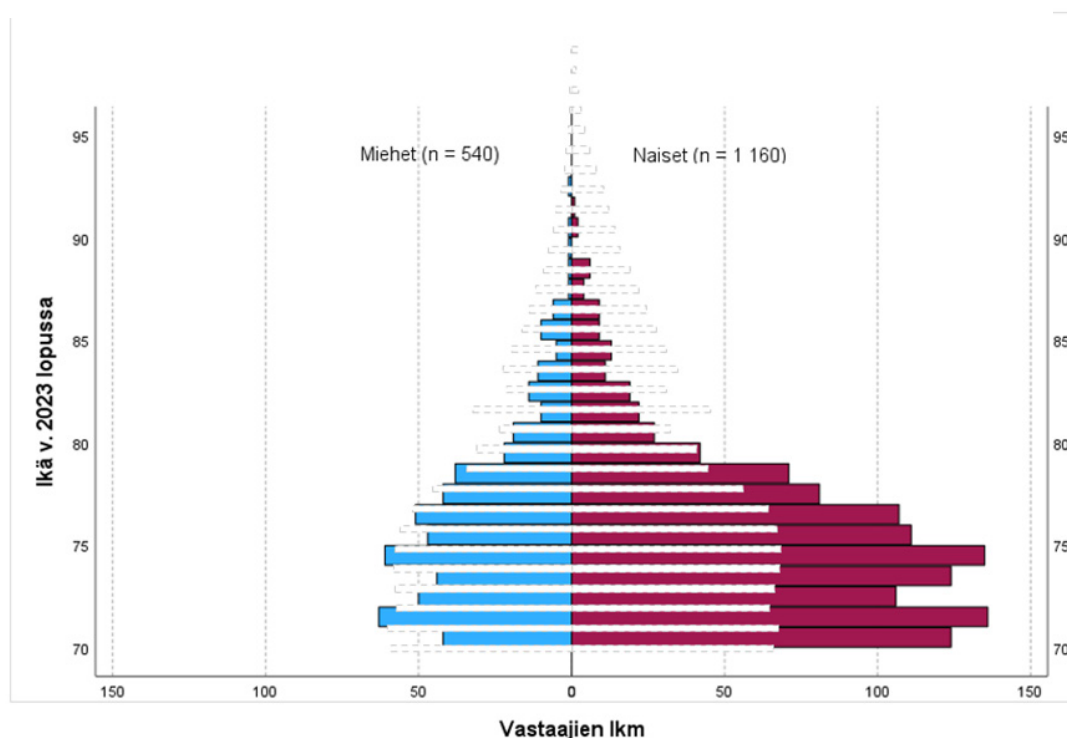
Kuviossa 2 alla on kuvattu aineiston vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma sekä vertailu koko Suomen ”väestöpyramidiin” samoissa ikäryhmissä. Kuviosta nähdään, että vastaajat painottuivat jonkin verran noin 70–79-vuotiaisiin naisiin, mutta vastaajia saatiin kuitenkin ikäluokista aina yli 90-vuotiaisiin saakka. Myös kyselyn kokonaisvastaajamäärää 1 743, josta karsittiin pois vastaushetkellä alle 70-vuotiaat vastaajat, voidaan pitää onnistumisena ajassa, jossa erilaisten kyselyiden vastaajamäärät ovat yleisesti laskeneet.

Ikääntyneiltä oli tiedusteltu, koetko saaneesi riittävästi tietoa palvelu- ja tukimahdollisuuksista, joista saattaisit hyötyä. Valtakunnallisella tasolla 38 % vastanneista kertoi saaneensa riittävästi tietoa palvelu- ja tukimahdollisuuksista. Huomionarvoista on se, että 39 % kyselyyn osallistuneista ei osannut sanoa, onko saanut riittävästi tietoa palvelu- tai tukimahdollisuuksista.

Hyvinvointia ikääntyneille -hanke tarjosi tukea järjestöjen ja ikäneuvoloiden elämänhallintaa ja hyvinvointia edistävän yhteistyön sekä tiedon siirtymisen vahvistamiseen järjestöiltä ikäneuvoloihin ja ikäneuvoloista järjestöille. Tavoitteena oli, että ikäneuvoloiden henkilökunta ohjaa ikääntyneitä aikaisempaa aktiivisemmin järjestöjen palvelujen piiriin ja järjestöistä ohjataan tarvittaessa ikäneuvoloiden palvelujen piiriin. Järjestöjen vapaaehtoiset saivat samalla tietoa palveluista ja osaavat tarvittaessa ohjata ikääntyneitä eteenpäin (etsivän vapaaehtoistyön periaate).

Ikääntyneiden kyselyssä saatiin myös yleinen arvio yli 70-vuotiaille tarjolla olevista palveluista ja tukimuodoista. Valtakunnallisella tasolla 40 % ikääntyneistä ei osannut sanoa, ovatko palvelut ja tuki riittäviä. Lähes vastaava määrä ikääntyneistä koki, että ne vastaavat vain osittain tarpeeseen.

Kuvio 2. Ikääntyneille suunnatun kyselyn ikä- ja sukupuolijakauma sekä vertailu Suomen väestön suhteellisiin osuuksiin samoissa ikäryhmissä (katkoviiva)



3 Pilotit

3.1 Lähtökohdista

Hankehakemuksessa luvattiin toteuttaa 2–4 pilottia, ja pilotteja toteutui yhteensä kolme. Etelä-Pohjanmaalta olivat mukana Ilmajoki ja Kurikka (mukaan lukien siihen liittyneet Jalasjärvi ja Jurva), Keski-Suomesta Uurainen ja Pohjois-Pohjanmaalta Kanta-Oulun alue. Ennen alueille tehtyjä yhteydenottoja tehtiin kartoitus ikäneuvoloista, ja listausta myös päivitettiin hankkeen kuluessa. Varsinainen pilottialueiden etsintä aloitettiin Hyvinvointia ikääntyneille -webinaarissa marraskuussa 2023 kehittämistyöstä kiinnostuksensa ilmaisseista hyvinvointialueista, ja tiedusteluissa edettiin sitten alueiden järjestöihin ja muihin toimijoihin.

Aluksi soitettiin ja tiedusteltiin kiinnostuksesta, ja parin puhelinkeskustelun jälkeen järjestettiin yhteinen Teams-palaveri eri toimijoille olemassa olevien yhteistyörakenteiden kartoittamiseksi. Sitä seurasivat kehittämiskokoukset, joista tehtiin ideakoonnit jatkokäyttöön. Lopputuotteena oli Hyvinvointipäiviä ja/tai luentotilaisuuksia sekä joitakin yleisesitteitä ja kyselyitä. Pilottien kuluessa ja arviointivaiheessa pyrittiin luomaan yhdessä sovittuja rakenteita, joiden avulla seuraavan vuoden työ helpottuu ja esimerkiksi tehdyt esitteet pysyvät ajan tasalla. Tätä tukivat myös koonnit yhdessä tehdystä työstä ja sovituista asioista.

Arviointipalavereissa pohdittiin yhdessä, miten yhteistyö saadaan jatkumaan henkilövaihdoksista huolimatta sekä sovittiin siitä, kuka muistuttaa jatkossa ja ketkä ottavat vastuun eri toiminnoista. Jo pelkästään luottamuksen syntyminen oli vaatinut työtä. Laajoissa yhteistyöverkostoissa oli ollut mukana paitsi hyvinvointialueiden ikäneuvolat ja asiakasneuvonnat, myös eläkeläisjärjestöt. Samoin mukana oli ollut muita ikäihmisten kanssa toimivien järjestöjen (esim. Suomen Punainen Risti, Marttaliitto, Muistiliitto ja Suomen Setlementtiliitto) paikallisyhdistyksiä sekä kuntia ja seurakuntia.

Pilottialueiden järjestämät tapahtumat olivat sisällöltään moninaisia. Kaikilla alueilla oli kuitenkin hyvinvointialueen ja erityisesti ikäneuvolan tai vastaavan toiminnan esittelyä sekä järjestöjen esittäytymisiä tai esittelypöytiä. Myös kunnan tai kaupungin järjestämää hyvinvointiin liittyvää toimintaa esiteltiin kaikkialla. Yhdellä paikkakunnalla oli maksettu asiantuntijaluento, mutta kaikkialla saatiin hyvää tietoa ja elintapaohjausta hyvinvointialueen tai järjestöjen ammattilaisilta. Muun muassa FINGER-mallia esiteltiin kaikissa kuudessa tilaisuudessa. Esimerkiksi hyvinvointitarjotinta ja seniorin itsearviointia esiteltiin Keski-Suomessa, asiakasneuvonnalla oli puheenvuoro Pohjois-Pohjanmaalla ja Etelä-Pohjanmaalla eläkeläisjärjestöt tarjosivat kahvit tai jopa lounaan alennettuun hintaan.

3.2 Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ilmajoki ja Kurikka (ml. Jalasjärvi ja Jurva)

Etelä-Pohjanmaalla pilotti kohdistui kahteen eri paikkakuntaan, joista Kurikassa oli useimpien järjestöjen yhdistykset myös siihen hiljattain liittyneillä Jalasjärvellä ja Juvassa. Etelä-Pohjanmaalla kehittämistyö kohdistui 75-vuotiaiden hyvinvointipäiviin ja tiedonkulkuun niin, että saadaan rakenteita yhteistyöhön.

75-vuotiaiden hyvinvointipäivät

Kyseessä oli uusi palvelu, joka perustui Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen linjaukseen. Hyvinvointipäivien kehittämiseen toivottiin erityisesti ikäihmisten osallisuutta. Molemmilla paikkakunnalla oli useampia eläkeläisjärjestöjä ja mukaan saatiinkin käytännössä kaikki alueella toimivat eläkeläisjärjestöjen yhdistykset. Myös esimerkiksi Ilmajoen Sydänyhdistys saatiin mukaan, ja yhdellä paikkakunnasta myös kunta osallistui antamalla tilat ja siellä toimivan henkilökunnan tapahtuman käyttöön ilman korvausta. Etelä-Pohjanmaalla järjestettiin yhteensä neljä hyvinvointipäivää.

Lähes kaikki yhteiskehittämisessä mukana olleet kokivat pystyneensä vaikuttamaan kehittämistyön sisältöön ja käytännön toteutukseen. Kehittämistyön tuloksena neljällä paikkakunnalla toteutetut

75-vuotiaiden hyvinvointipäivät olivat palautteen mukaan onnistuneita. Osallistujat (99 %) pitivät päivän sisältöä joko kiinnostavana tai hyvin kiinnostavana. Tapahtumien järjestäminen jatkuu yhteistyössä seuraavanakin vuonna.

Yhteistyörakenteet

Pilotin kuluessa verkostoiduttiin, opittiin tuntemaan ihmiset ja tietämään heidän roolinsa. Myös eläkeläisjärjestöjen paikkakuntakohtaisia yhteisesitteitä tehtiin kolmelle paikkakunnalle. Jatkossa kun-kin eläkeläisjärjestön sihteeri pitää huolen esitteen päivityksestä ja hyvinvointialue jakaa esitteitä tarpeen mukaan.

3.3 Keski-Suomen hyvinvointialue, Uurainen

Uuraisilla kehittämistyön kohteeksi valittiin yhteinen tapahtuma tai tapahtumasarja. Myös tapahtumista tiedottaminen ja toimijoiden välinen tiedonkulku otettiin mukaan kehittämiseen.

Uuraisilla toteutettu pilotti edusti kolmen pilottimme joukossa yhteen suhteelliseen pieneen paikkakuntaan kohdistettua kehittämistyötä. Sen etuna oli, että paikkakunnan toimijoita saatiin mukaan hyvin laajasti. Seniorin hyvinvointineuvolan ja paikallisten järjestöjen lisäksi mukana oli myös esimerkiksi Uuraisten kunta ja Uuraisten seurakunta. Pilotin loppupuolella toteutetussa Ikäihmisten yhteisessä päivässä oli mukana tätäkin laajempi edustus eri toimijoita.

Yhteiskehittämiseen osallistuneista vastaajista kaikki kokivat saaneensa kertoa mielipiteensä kehittämistyössä (pilotti) ja kertoivat myös tulleen kuulluiksi. Kaikki kyselyyn vastanneet sanoivat myös pystyneensä vaikuttamaan kehittämistyön sisältöön ja käytännön toteutukseen.

Ikäihmisten yhteinen päivä

Päivää markkinoitiin paitsi mukana olleiden tahojen kautta, myös Paikallisuutisissa julkaistulla leh-
ti-ilmoituksella sekä samassa lehdessä olleen jutun avulla. Väkeä tulikin paikalle lähes 100, joka oli vähintäänkin tuplasti se, mitä odotettiin. Tähän liittyivät muun muassa myös saadussa palautteessa esiin tulleet haasteet esitysten kuulemisessa sekä esiintyjien ja heidän esitystensä näkymisessä. Kaik-
kien tähän päivään osallistuneiden mielestä päivän sisältö ja aiheet olivat vähintään kiinnostavia.

Yhteiskehittämiseen osallistuneiden osalta päivän toteutukseen liittyvät kehittämis ehdotukset liittyi-
vät vahvaan puheenjohtajuuteen kokouksissa, selkeästi sovittujen tehtävien, aikataulujen ja vastuiden
kirjaamiseen muistioihin sekä suunnittelun tiiviimpään toteutukseen. Tapahtuma sai paljon kiitosta.
Jatkossa tulisi kiinnittää huomioita ja pohtia käytännön järjestelyjä (tilan koko ja sijainti, äänentoisto,
yhtenä ehdotuksena esitettiin vain esittelypöytiä eli esitysten jättämistä pois).

Yhteistyörakenteet

Pilotin kuluessa tultiin tutuiksi ja verkostoiduttiin. Palautteessa mainittiin yhteydenpidon ja tiedonku-
lun varmistamisen ja edistämisen osalta esimerkiksi toimijoiden sitoutuminen yhteistyöhön, jatkuva
tiedotus, yhteydenpito myös sähköisiä kanavia hyödyntäen, tilannekatsaukset yhteistyöstä, ajankoh-
taisista ilmiöistä ja tapahtumista sekä lähellä.fi-palvelu. Tapahtuman toteutuksen osalta tuotiin esille
vetäjän valinta vuosittain ja tiivis suunnitteluporukka. Pilotin päätyttyä Uuraisten kunnan isännöimiin
yhteistyöpalavereihin järjestöjen kanssa on kutsuttu myös hyvinvointialue.

3.4 Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, Kanta-Oulu

Oulussa Kanta-Ouluun rajattu pilottialue edusti piloteissa suurta kaupunkia. Tavoitteena oli saada isot eläkeläisjärjestöt tekemään yhteistyötä. Myös Aino-neuvonta ja Vuolle Settlementti (eli vapaaehtoistoiminnan koulutusta koordinoiva Vares-keskus) haluttiin ja saatiinkin mukaan. Konkreettisena tuotoksena tavoitteeksi asetettiin Hyvinvointipäivä, joka kokoaisi toimijoita yhteen. Samalla haluttiin varmistaa Ikäneuvolan näkyvyys uutena toimijana. Myös Järjestöoppaan tekemistä pohdittiin, mutta siitä luovuttiin, sillä tuore Reittis-palvelu kokoaa yhteen koko Pohjois-Pohjanmaan alueen toimijoita, eikä tarvetta erilliselle järjestöoppaalle enää ollut.

Osallisuuden näkökulmasta suurin osa oli tyytyväisiä yhteiskehittämiseen osallistumiseensa.

Hyvinvointia ikääntyneille -tapahtuma

Oulussa tapahtumaa markkinoitiin monikanavaisesti kaikkien yhteiskehittämisessä mukana olleiden toimijoiden omien kanavien kautta, lisäksi oli yksi rivi-ilmoitus. Tapahtuman osallistujamäärä rajattiin sataan osallistujaan, ja tapahtumaan piti ilmoittautua. Ilmoittautuminen onnistui myös puhelimitse. Rajaus osoittautui hyväksi ratkaisuksi, koska väkeä olisi ollut tulossa kymmeniä enemmän kuin tilaan mahtui. Toki rajaus aiheutti myös pahaa mieltä tapahtumasta ulos jääneiden osalta, mutta käytössä olleiden resurssien näkökulmasta se oli ainoa vaihtoehto.

Tapahtumaan osallistuneilta saadun palautteen valossa tapahtuman sisältö ja aiheet olivat mieleisiä, jopa 99 % osallistuneista piti niitä vähintään kiinnostavina.



4 Ideakoonnit yhteiskehittämisestä

Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen tuella tehdyssä yhteiskehittämisessä hyödynnettiin kahta ryhmätyöpohjaa. Ensimmäinen pohja liittyi tapahtuman ideointiin (liite 1) ja toinen tiedonkulun kehittämisen ideointiin (liite 2).

Tapahtuman ideointia koskevaan ryhmätyöpohjaan sisältyi 11 teemaa: tapahtuman nimi ja sisältö, järjestäjät, ajankohta, osallistuvat yhdistykset, tilat ja kuljetukset, tarjoilut, tiedottaminen sekä taloudellinen resursointi, kertyvät kustannukset ja rahoituslähteet. Tiedonkulun kehittämisen ideointi kohdistui puolestaan kolmeen teemaan: 1) yhdistysten tiedottaminen toiminnastaan ulkopuolelle (esim. hyvinvointialue, ikäneuvola), 2) ikäneuvolan tiedottaminen toiminnastaan ulkopuolelle (esim. yhdistykset) ja 3) järjestöjen yhteistyön tekeminen.

Hankkeen toteuttamien ennakkokyselyiden tulokseen oli koottu valmiiksi ryhmätyöpohjiin. Siitä jatkettiin kehittämiskokouksissa ideointia ja suunnittelua. Samoissa tilaisuuksissa saatettiin käyttää myös Erätaukomenetelmää soveltaen tai muita dialogisia menetelmiä (katso lisätietoja oppaan luvusta 8).

Kaikkien pilottialueiden ideakoonneista koostettiin hankkeessa yksi ”koontien koonti”, jossa pyrittiin tuomaan yksi idea esiin vain kertaalleen ja häivytettiin pilottialueet nostamalla ideat yleisemmälle tasolle. Esimerkiksi paikkakuntia, ehdotettuja henkilöitä tai paikkoja ei ole mainittu. Tätä liitettä 3 lukiessa on hyvä huomioida, ettei se laajuudestaan huolimatta ole kaiken kattava. Ideat oli kerätty kolmelta pilottialueelta, ja ideointi oli tapahtunut paikalliset olosuhteet huomioiden.

Tapahtumien sisällöistä saatiin monipuolisia ja hyvinkin konkreettisia ideoita. Sisällön toivottiin olevan mielenkiintoinen, ja tarjolla olevasta tiedosta tulisi olla konkreettista hyötyä ikääntyneiden jokapäiväisessä elämässä. Ehdotuksissa tuli esille toiveet sekä luentotyyppisistä esityksistä että tietoisuista eri aiheita koskien. Esittelyitä toivottiin ammattilaisten tarjoamista palveluista, järjestöjen toiminnasta ja muiden paikallisten verkostojen toimijoista eli monipuolista tietoa seudulla järjestettävistä toiminnoista. Yleisesti ottaen tapahtumien toivottiin olevan etenkin yhdessä olemista, esimerkiksi kahvikupin äärellä. Toisten tapaaminen koettiin tärkeäksi, koska moni ikääntynyt asuu yksin.

Paikallisuus ja mielenkiintoinen ohjelma, kuljetus ja ruokailu sekä tapahtumien hyvä ja saavutettava sijainti voisivat kannustaa ikääntyneitä osallistumaan tapahtumiin. Alle on koottu vielä nostoja saaduista ideoista koskien tapahtumien luentoja ja tietoisuista, paneelikeskustelua, tapahtumien liikunnallista tai musiikillista osuutta sekä esittelypisteitä ja neuvontaa.



Luennot ja tietoiskut

- Hyvinvointialueiden ikäneuvoloiden palvelut
- Järjestöille oma puheenvuoronsa (toiminnasta kertominen ja jäsenhankinta)
- Muisti, aistien alenemat ja liikunnan merkitys ikääntyneille
- Omaishoito
- Kelan etuudet, asumistuki, takuueläke jne.
- Asumiseen liittyvät asiat
(ml. turvallisuus, asunnon muutostyöt ja asumismuodot, kuten yhteisöasuminen)
- Ikääntyneiden mielenterveyteen liittyvät asiat, yksinäisyyden ja turvattomuuden torjunta
- Perheväkivalta, vanhusten kaltoinkohtelu
- Tietoa päivittäisten toimintojen tueksi saatavasta avusta
- Mihin on oikeus saada tukea ja korvausta, jos sairastuu tai läheinen sairastuu?
- Palveluliikenne (kaupungin/kunnan palveluna)
- Oman paikkakunnan liikuntatarjonta ikääntyneille
- Kulttuurin hyvinvointivaikutukset
- Ystävien saaminen/hankinta

Paneelikeskustelu

- Ikääntyneiden hyvinvointi

Liikunnallinen tai musiikillinen osuus

- Kevyttä liikuntaa (esim. tuolijumppa, rentoutumisharjoitukset, hengitysharjoitukset) ja ohjeita kotonan itse tehtävään liikuntaan
- Musiikkiesitys, mahdollisesti paikallisilta harrastajilta

Esittelypisteet ja neuvonta

- Mittaukset ja mittaamisen opastukset (esim. verenpaine, verensokeri, käsien puristusvoima, kehon rasva-arvot, lihasvoima, peruskunto, tasapaino, ketteryys/liikkuvuus)
- Esittelyiden lisäksi tarjolle henkilökohtaista neuvontaa (esim. kuulokojeen käyttö)
- Digineuvontaa, digipysäkkejä ja ohjausta digipalvelujen käyttöön
- Henkisen puolen terveydentilan kartoitusta tai muistin kartoitus tai tietoa, miten näihin pääsee
- Ravitsemusterapeutti
- Järjestöesittelyt (esim. eläkeläisjärjestöt, Diabetesliitto, Kuuloliitto, Muistiliitto, Suomen Punainen Risti, Suomen Reumaliitto)
- Paikallisten verkostojen toimijat (esim. löytävä/etsivä vanhustyö)
- Yritysesittelyt (esim. kampaamot, jalkahoitajat, kauneushoitolat, fysioterapeutit, hierojat)
- Esittelyt tuotteista, jotka kiinnostavat ikääntyneitä, tai ovat tulevaisuuden työkaluja (esim. hyvinvointiteknologia)
- Mahdollisuus jättää yhteydenottopyyntö hyvinvointialueelle

5 Tapahtuman toteutuksen vaiheet – esimerkkinä Uuraisten Ikäihmisten yhteinen päivä

Kuvioon 3 on koottu Keski-Suomen hyvinvointialueella (Uurainen) toteutetun Ikäihmisten yhteisen päivän valmistelun ja toteutuksen vaiheet. Ensimmäinen olemassa olevia yhteistyörakenteita kartoitava tapaaminen järjestettiin 9.4.2024. Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen koordinoimia kehittämiskokouksia toteutettiin yhteensä kuusi. Ensimmäisissä kehittämiskokouksissa oli yhteistä keskustelua ja yleisempää ideointia Keski-Suomen Uuraisilla tehtävästä kehittämistyöstä. Ikäihmisten yhteinen päivä järjestettiin 13.3.2025. Päivän sisältönä oli:

- Keski-Suomen hyvinvointialueen palvelut
 - Seniorin hyvinvointineuvolan esittely
 - Mikä on Hyvinvointitarjotin ja mitä hyötyä siitä on eläkeläisille?
 - Seniorin itsearviointi hyvinvoinnin tukena
- Kunnanjohtajan tervehdys
- Uuraisten kunnan liikuntapalvelut toimintakykyä tukemassa
- Esittelypisteet (11 tahoja)
- Uuraisten Marttojen kahvila

Lopuksi pidettiin tapahtuman toteutusta ja yhteistä kehittämistyötä (pilotti) koskeva arviointipalaveri. Palaverissa esiteltiin keskeisimmät tulokset saadusta palaute- ja arviointitiedosta (ml. kehittämisideat jatkoon) ja käytiin yhteistä keskustelua.

Kuvio 3. Keski-Suomen hyvinvointialueen (Uurainen) tapahtuman toteutuksen vaiheet



6 Osallisuutta edistäviä rakenteita järjestöjen ja ikäneuvolan yhteistyöhön Oulussa

Tässä luvussa esitellään Pohjois-Pohjanmaalla toteutetussa pilotissa tehtyä kehittämistyötä. Tavoitteena oli saada osallisuutta edistäviä rakenteita järjestöjen ja ikäneuvolan yhteistyöhön, mutta myös rakentaa mallia muilla alueilla mahdollisesti tulevaisuudessa toteutettavaksi. Luku 6 pohjautuu vastuuyksikköpäällikkö Ulla Isopahkalan (Ikä- ja omaishoitokeskus, Oulun ikäneuvola) ja varapuheenjohtaja Antti Auerin (Oulun seniorit ry.) puheenvuoroon Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen järjestämässä symposiumissa 25.9.2025. Tehtyyn mallinnustyöhön osallistuivat Ulla Isopahkala ja Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen projektipäällikkö Anu Korhonen Eläkeliitosta.

Pohjois-Pohjanmaalla, Oulun alueella, järjestöt, yhdistykset ja seurakunnat ovat olleet vahvasti mukana matalan kynnyksen ennaltaehkäisevien palvelujen toteuttajina jo pitkään. Esimerkkejä ovat ikäihmisten olohuoneet ja muut toiminnalliset kohtaamispaikat. Mainittakoon myös järjestöjen vapaaehtoistoiminta sekä asukastuvat porinaryhmineen. Ikäihmisten järjestöverkosto on toiminut vuodesta 2023 alkaen eli vielä varsin lyhyen aikaa. Myös ikäneuvolatyö on vasta käynnistymässä koko Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen eli Pohteen alueella. Ikäneuvoloiden työtä kohtaan on paljon odotuksia, mutta yhteneväinen palvelusisältö on vasta muotoutumassa. Toiminnoissa on vielä eroja, joita ollaan kuitenkin parhaillaan yhdenmukaistamassa.

Ikäneuvolatyössä kuntien/kaupunkien hyvinvointipalvelut (liikuntapalvelut) ja järjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö ja roolit ovat vaihdelleet ja niissä on ollut epäselvyyttä (esim. Finger-elintaparyhmien toteuttamisessa). Yhteistyö on tältäkin osin vasta muotoutumassa. Tärkeäksi koettu järjestöyhteistyö mahdollistaa:

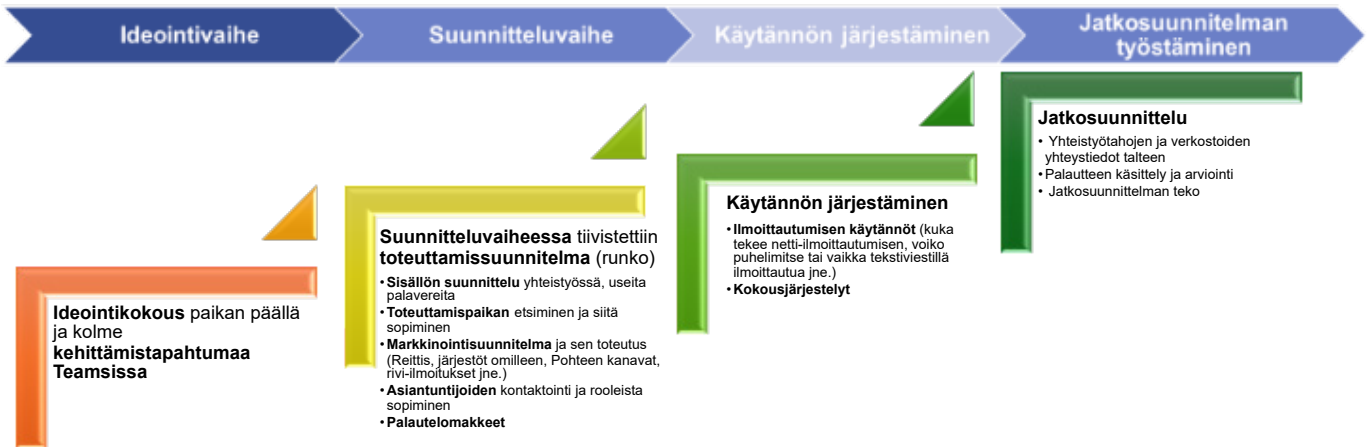
- 1) Laajemman tuen verkoston: Järjestöt tarjoavat vertaistukea, ryhmätoimintaa, vapaaehtoistoimintaa ja erityisosaamista omalta osaamisalueeltaan.
- 2) Toimintakyvyn ja osallisuuden edistämisen: Yhteiset tapahtumat ja harrastusmahdollisuudet tukevat sosiaalista osallisuutta ja ehkäisevät yksinäisyyttä.
- 3) Tiedon ja palvelujen saatavuuden parantamisen: Järjestöillä on usein hyvät kontaktit kohderyhmään sekä käytännönläheinen ote sekä viestintään että kohderyhmään.
- 4) Resurssien tehokkaamman käytön: Hyvinvointialueet, kunnat ja järjestöt täydentävät toistensa palveluja ja osaamista.

Järjestöjen näkökulmat kehittämistyöhön liittyvät etenkin alla mainittuihin kuuteen teemaan:

- Vapaaehtoistoimintaa tarjotaan omien jäsenten hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Ennaltaehkäisevä ote on toiminnan keskiössä.
- Järjestöjen kautta, jäsenistöltä saadaan tieto tarpeista.
- Järjestöillä on hyvät kanavat viestintään suoraan kohderyhmälle.
- Huolena on avustusten väheneminen tulevaisuudessa ja avustusten hakeminen.
- Yhteistyö vähentää järjestökentän hajanaisuutta.

Kanta-Oulussa toteutettiin yhteistyössä ja hankkeen tuella Hyvinvointia ikääntyneille -tapahtuma 25.3.2025. Tapahtuman toteutukseen osallistui yhteensä 11 tahoa. Lisätietoa tapahtumasta sekä sen suunnittelusta ja toteutuksesta löytyy kuvioista 4 ja 5.

Kuvio 4. Osallisuutta edistävien rakenteiden kehittäminen järjestöjen ja ikäneuvolan yhteistyönä – esimerkkinä Hyvinvointia ikääntyneille -tapahtuma



Kuvio 5. Oulun pilotissa toteutetun hyvinvointitapahtuman mainos ja mukana olleet tahot

Järjestöjen osallisuus hyvinvointitapaamisen suunnittelussa ja toteuttamisessa.



- Pohde, Ikäneuvola / Aino-neuvonta
- Oulun seudun muistiyhdistys ry
- MuistiTerve Pohjois-Suomi –hanke / Suomenselän muisti ry
- Eläkeliiton Oulun yhdistys
- Oulun eläkkeensaajat ry
- Oulun seniorit ry
- Julkisen alan eläkeläisten liitto Kelo ry
- ODL
- Oulun kaupunki, hyvinvointipalvelut
- Vuolle Settlementti ry
- Löydetään yhdessä! -hanke /Vuolle Settlementti ry / ODL

Hyvinvointitapahtuma ikääntyneille Oulussa

Huolettaako ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset terveydessäsi ja muistissasi?

Tiistaina 25.3.2025 klo 12.30-15.30
Oulun Musiikkikeskus, Tuindbergin Sali (os. Leevi Madetojan katu 1-3, Oulu)

Mikä tekee hyvää muistille?

Luennoitsijana valovoimainen geriatri Petteri Viramo

♦ Tilaisuudessa pääset tutustumaan Pohteen Oulun ikäneuvolan ja ikäihmisten Aino-neuvonnan palveluihin.

♦ Oulun kaupunki esittelee ikääntyvien hyvinvointia tukevia palveluja.

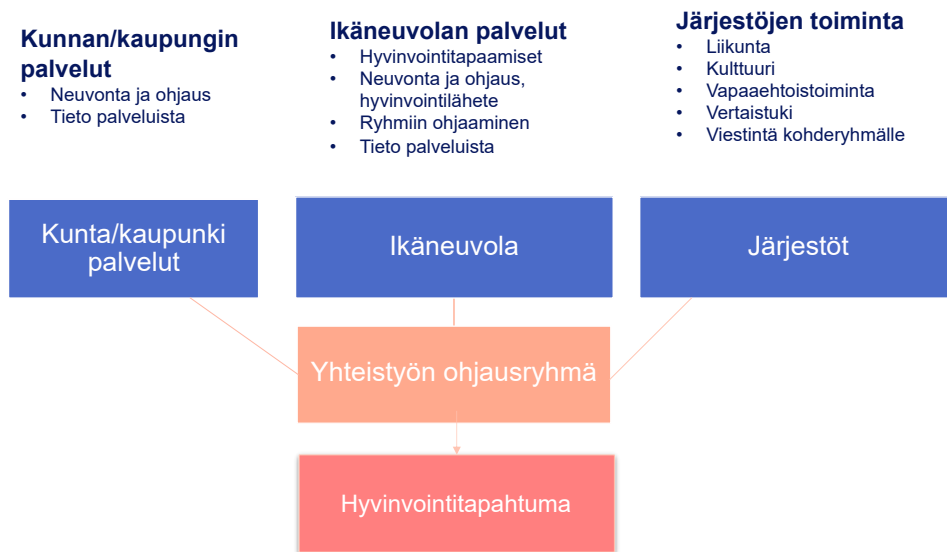
♦ Mukana myös järjestöjen esittelypisteitä.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tervetuloa!

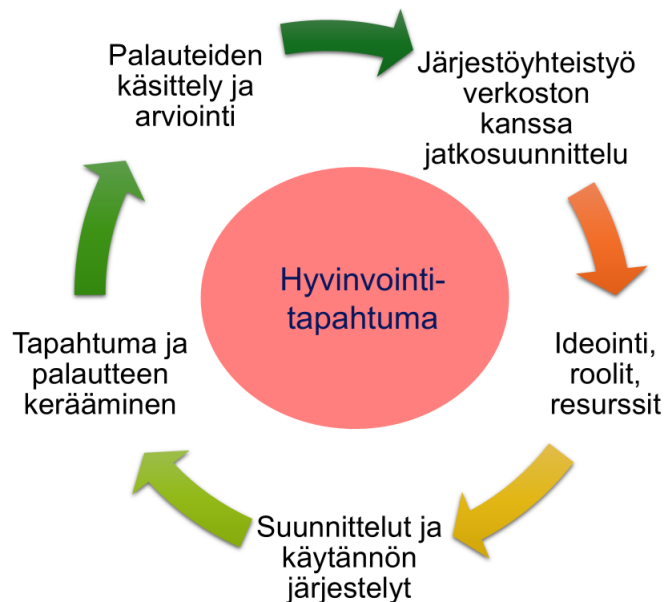


Toteutettu Hyvinvointia ikääntyneille -tapahtuma myös mallinnettiin (ks. kuviot 6–7). Ikäneuvolan järjestöyhteistyön vuosikello kattaa tapahtuman suunnittelun ja toteutuksen vaiheet ideoinnista, rooleista ja resursseista aina jatkosuunnitteluun järjestöyhteistyöverkoston kanssa. Ikäneuvolan järjestöyhteistyömallin hyödyiksi voidaan kiteyttää: 1) Ikäneuvola ja järjestöt hyötyvät yhteistyöstä ja verkostoista, 2) Yhteistyö lisää vaikuttavuutta ja tavoittavuutta, 3) Tavoitteena yhdessä tuettu, arvokas ja turvallinen ikääntyminen ja 4) Vahva järjestöyhteistyö on osa hyvinvointialueen palvelujen ekosysteemiä.

Kuvio 6. Ikäneuvolan järjestöyhteistyömalli



Kuvio 7. Ikäneuvolan järjestöyhteistyön vuosikello hyvinvointitapahtuman toteutuksen osalta



7 Kokemuksia piloteista ja kehittämisideoita

Alle on koottu näkemyksiä ja kehittämisideoita Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen tuella järjestettyistä tapahtumista sekä yleisesti kehittämistyöstä (pilotit). Tulokset on esitetty yleisellä kaikkien pilottien tasolla.

Hankkeessa hyödynnetyt kyselypohjat löytyvät tämän oppaan liitteistä 4–6. Kyselyiden kysymyksiä on tarvittaessa päivitetty yleisemmälle tasolle. Kysymyksiä räätälöitiin alueellisten tarpeiden pohjalta, ja liitteen 4 kyselypohjaan sisältyy myös vaihtoehtoisia kysymyksiä. Joitakin kysymyksiä hyödynnettiin vain yhdellä pilottialueella. Liitteistä 1–2 löytyvät ryhmätyöpohjat tapahtuman ideointiin sekä tiedonkulun kehittämisen ideointiin.

Näkemyksiä hyvinvointitapahtumista ja kehittämistyöhön osallistumisesta

Hyvinvointitapahtumiin osallistuneet ikääntyneet kokivat järjestettyjen tilaisuuksien sisällöt ja aiheet pääosin kiinnostaviksi (N = 38–148; 49–82 % palautekyselyihin vastanneista). Hyvin kiinnostavina tapahtumia piti 18–50 % vastanneista. Ikääntyneiden mukaan tapahtumat vastasivat hienosti heidän tarpeitaan (N = 37–149; 1 = Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä; keskiarvot = 3,9–4,1).

Tapahtumiin osallistuneilta ikääntyneiltä oli pyydetty myös arvioita suositteluindeksin (Suosittelisitteko päivää muille?) ja hyödyllisyysindeksin (Oliko hyvinvointipäivä kokemuksenne mukaan hyödyllinen?) osalta. NPS (Net Promoter Score) eli suositteluindeksi lasketaan vähentämällä arvostelijoiden määrä prosentteina suosittelijoiden määrästä. Arvostelijat olivat antaneet pistemäärän 0–6, Passiiviset pistemäärän 7–8 ja Suosittelijat pistemäärän 9–10. Pistemäärää 0–30 voidaan pitää hyvänä ja pistemäärää yli 50 erittäin hyvänä tuloksena. (Korpela 2024.)

Tapahtumia koskevaksi suositteluindeksiksi tuli 30–65 (N = 37–145; vastausvaihtoehdot: 0 = erittäin epätodennäköisesti – 10 = erittäin todennäköisesti) ja hyödyllisyysindeksiksi 16–49 (N = 37–148; vastausvaihtoehdot: 0 = erittäin hyödytön – 10 = erittäin hyödyllinen). Hyvinvointialueilla 49–72 % ikääntyneistä suosittelisi päivää muille.

Pilotteihin osallistuneilta järjestöjen edustajilta oli lisäksi tiedusteltu kokemuksista kehittämistyöhön osallistumisestaan (N = 3–14; 1 = Täysin eri mieltä ja 4 = Täysin samaa mieltä). Keskiarvojen keskiarvot vaihtelivat välillä 3,1–3,8. Korkeimmat keskiarvot saatiin väittämälle ”Olen voinut luottaa muihin tässä porukassa ja minuun on luotettu.” Yleisesti ottaen järjestöjen edustajat antoivat hyvin myönteistä palautetta pilotteihin osallistumisestaan.

Yhteydenpidon ja tiedonkulun varmistaminen ja edistäminen jatkossakin

Ikäneuvoloiden ammattilaisilta sekä järjestöjen ja muiden toimijoiden edustajilta oli saatu näkemyksiä siitä, miten yhteydenpitoa ja tiedonkulkua voitaisiin varmistaa ja edistää jatkossakin (N = 28). Vastaukset luokiteltiin neljän teeman alle: 1) Yhteistyöhön sitoutuminen ja yhteistyön laajentaminen, 2) Säännölliset tapaamiset ja yhteydenpito, 3) Tiedonkulun edistäminen sekä 4) Tapahtumien suunnittelu ja toteutus.

Yhteistyöhön sitoutumisen ja yhteistyön laajentamisen osalta korostettiin jokaisen toimijan sitoutumista yhteistyöhön. Yhteydenpidon ei pidä jäädä vain yhden toimijan vastuulle. Ehdotuksena oli myös jo olemassa olevien verkostojen hyödyntäminen ja yhteistyö (Vanhusneuvostot mukaan vielä tiiviimmin; yhteistyö Osallisuus-hyvinvointi-yksikön kanssa ja heidän resurssiensa hyödyntäminen jatkossa).

Toivomuksena olivat *säännölliset tapaamiset* ja *yhteydenpito* jatkossakin. Ikäneuvoloiden ja järjestöjen yhteistyön kuvaaminen konkretian tasolla (selkeän yhteistyömallin kehittäminen) sekä puitteiden luominen säännölliselle ja suunnitelmalliselle yhteistyölle (jatkotyöskentelystä sopiminen) on tärkeää. Tarvitaan nimettyjä yhteyshenkilöitä hyvinvointialueille ja järjestöihin/yhdistyksiin sekä yhteystietojen vaihtamista. Tilannekatsauksia yhteistyöstä sekä ajankohtaisista ilmiöistä ja tapahtumista voitaisiin

järjestää esimerkiksi puolen vuoden välein (vrt. kumppanuuspöydät tmv. joissakin kunnissa). Ehdotuksena mainittiin myös ideariihipalaverin pitäminen.

Tiedonkulun edistämisen osalta toivottiin jatkuvaa tiedotusta ja yhteistä sähköpostia (esim. tiedotteita tapahtumista). Tarvitaan myös yleistä informaatiota. Yhdistysten tilaisuuksissa voisi olla esitelmää ja tiedotusta ikäneuvoloiden toiminnasta. Tiedotteita voitaisiin jakaa myös ikäneuvoloissa sekä laittaa ilmoituksia lehtiin ja esimerkiksi kauppojen ilmoitustauluille. Terveyskeskuskäyntien yhteydessä voitaisiin jakaa esitteitä, joissa on tietoa tarjolla olevasta toiminnasta ikääntyneille. Yhteisesitteitä päivitetään vuosittain. Ajateltiin, että osa ikäihmisistä jää tietoa vaille, mikäli paperiversiot kokonaan lopetetaan.

Hyvinvointitapahtumien suunnittelun ja toteutuksen osalta ehdotettiin vuosittaisen vetäjän valintaa ja tiivistä suunnitteluporukkaa tapahtumille. Tapahtumia voitaisiin myös kierrättää eri paikoissa. Toimijat voisivat yhteistyössä järjestää muitakin tapahtumia, niin tultaisiin tutummiksi.

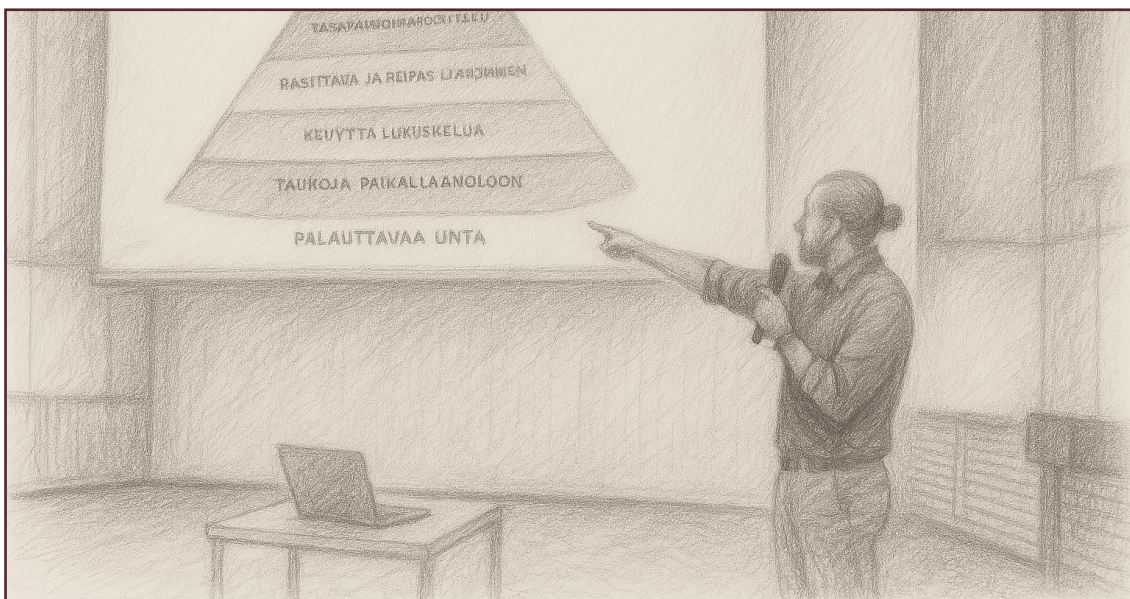
Tapahtumien toteutuksen varmistaminen ja edistäminen jatkossakin

Hyvinvointialueiden sitoutuminen jatkossa tapahtumien organisointiin koettiin tärkeäksi. Esille tuotiin, että niiden olisi hyvä olla ankkureita, jotka kokoavat tapahtumat ja niihin osallistujat. Hyvinvointialueiden edustajien toivottiin ottavan yhteyttä esimerkiksi yhdistysten puheenjohtajiin ja kutsuvan yhteiseen tapaamiseen. Toisaalta ehdotuksena tuotiin esille, että voitaisiin valita vuosittainen vastuutaho.

Jatkossa yhteistyötä tehdään myönteisten kokemusten valossa, onnistumisia vahvistaen. Hyvinvointitapahtumien osalta on tärkeää sopia, että niistä tulee esimerkiksi vuosittaisia. Asia on syytä pitää mielessä ja vireessä, ja kehittää tapahtumia säännöllisesti. Suunnittelussa on tarpeen huomioida tapahtumista saatu palaute, ja kysyä jatkossakin osallistujapalautetta.

Rahoituksen ja tekemisen tulee olla tasapainossa, järjestöilläkin on todella paljon tekemistä ja vastuuta monesta. Jatkotyöskentelystä ja yhteyshenkilöistä tulisi sopia ja mahdollisesti hahmotella seuraavan vuoden aikatauluja. Rahoituksen osalta tuotiin esille, voitaisiinko hyödyntää erilaisia lahjoitusrahoituksia tapahtumien järjestämiseksi. Myös sponsoroijia voitaisiin pohtia tapahtumien kustannusten kattamiseksi.

Hyvinvointialueiden olisi hyvä enemmänkin suunnata katsetaan ennaltaehkäisevään toimintaan ja aktivoitua yhdessä yhdistysten kanssa hakemaan yksinäisiä ihmisiä joukkoon. Säännöllisissä yhteisissä tapaamisissa olisi mahdollisuus keskustella muistakin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvästä asioista. Näissä tapaamisissa voitaisiin myös ideoida ja kehittää hyvinvointitapahtumia.



II YLEISIÄ VINKKEJÄ JA SUOSITUKSIA YHTEISTYÖHÖN JA TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMISEEN HYVINVOINTIALUEILLA

8 Vuorovaikutusta ja yhteisen kehittämistyön aloittamista edistäviä menetelmiä

Ihmisten tarpeet, tottumukset sekä luontaiset valmiudet tehdä yhteistyötä vaihtelevat, joten ei ole itsestään selvää, että esimerkiksi ikääntyneiden kanssa tehtävä kehittämistyö lähtisi jouhevasti liikkeelle, saati tuottaisi hedelmällistä lopputulosta. Tämä on tärkeää ilmaista ääneen, sillä käytännön kehittämistyössä voidaan törmätä myös tilanteisiin, joissa yhteistyö ei yksinkertaisesti etene; kyse on kuitenkin, useimmiten, vapaaehtoisuuteen perustuvasta toiminnasta. Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen osalta kehittämistyö sujui kuitenkin hyvin, mihin osasyynä voi olla kokemus dialogisista toimintatavoista.

Mitä sitten ovat dialogiset toimintatavat tai menetelmät? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos listaa dialogisiin menetelmiin muun muassa ennakoitdialogit (joista on käytetty myös nimeä tulevaisuuden muistelu, tulevaisuusdialogi, verkostoneuvonpito tai verkostodialogi), dialogisen huolen puheeksi ottamisen, hyvien käytäntöjen dialogit ja dialogisen johtamisen. Dialogisuuden keskeisiä periaatteita ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan:

- kuulluksi tuleminen
- usko ihmiseen
- toiveikkuuden kokemus
- luottamuksen luominen
- epävarmuuden sietäminen
- uteliaisuus toisen toiseudesta.

Yhteistä dialogisille menetelmille on pyrkimys luoda tila, jossa jokainen voi osallistua ja tuoda esiin omat näkökulmansa ilman pelkoa vähättelystä tai sivuuttamisesta. Tämä edellyttää tasavertaista vuorovaikutusta sekä menetelmän ohjaajan kykyä ylläpitää keskustelulle rakentavia puitteita. (Dialogiset toimintatavat, i.a.)

Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeessa käytössä oli yllä lueteltujen sijaan Sitran ja Erätauco-säätiön kehittämä Erätauco-menetelmä, joka toki on saanut inspiraatiota yllä luetelluista dialogisista menetelmistä. Erätauco on kehitetty erityisesti rakentavan yhteiskunnallisen keskustelun tueksi. Sen ideana on luoda tilanne, jossa ihmiset voivat rauhassa kuunnella toisiaan ja tarkastella aihetta useista näkökulmista ilman painetta päästä yksimielisyyteen. Erätauco perustuu tarkasti ohjattuun keskusteluprosessiin, jossa fasilitaattori ohjaa vuorottelua ja huolehtii siitä, että jokainen saa mahdollisuuden osallistua. Menetelmä painottaa kuuntelemista, toisten ajatusten arvostamista ja erilaisten kokemusten rinnastamista toisiinsa, mikä tekee siitä käyttökelpoisen erityisesti silloin, kun halutaan ymmärtää monimutkaisia ilmiöitä tai käsitellä herkkiä aiheita. Erätauco-menetelmästä voi lukea lisää ja ladata oppaan. (Laaksolahti & Alhanen 2018.)

9 Ideoita tapahtuman rahoituksen kattamiseen

Hyvinvointia ikääntyneille -hanke tapahtumineen toteutettiin sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella. Hyvinvointialueilta ja kunnilta saatiin lisäksi esimerkiksi tiloja ja niiden henkilökuntaa käyttöön maksutta. Myös monet mukana olleet paikallisjärjestöt osallistuivat tapahtumien järjestämiseen suoraan rahoittamalla tai esimerkiksi arpajaisia järjestämällä. Mikäli tässä hankkeessa järjestetyn kaltaisia hyvinvointitapahtumia haluttaisiin juurruttaa jatkuvaksi toimintamalliksi alueille, olisi tapahtumiin joko etsittävä ulkoinen rahoitus tai niiden on rahoitettava itse itsensä.

Lukuun 9 on koottu rahoituksen järjestämistä koskevia vinkkejä ja mahdollisia ideoita, joiden muotoilussa on hyödynnetty myös oppaan lähteistä löytyvää aineistoa. Lähteistä löytyy rahoitusoppaita (esim. Yhdistystoiminnan rahoitusopas – pienen yhdistyksen näkökulmasta) ja tietoa rahoitusta koskevista verkkosivuista (esim. Järjestön rahoitus, SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry:n verkkosivu). Pohjois-Savon Kylät ry:n toteuttamassa Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeessa on tehty kehitetyn toimintamallin kuvaus, jonka yhteydessä on pohdittu myös rahoitusmahdollisuuksia (ks. Iljo 2021).

Osallistumismaksut ja arpajaiset

- Pääsymaksu tapahtumaan
- Osittain maksullinen tapahtuma: Voisiko tapahtuman alkuosa olla maksuton ja loppuosa maksullinen (ks. esim. Seniorimessut Jyväskylässä ja Eläkeläisten messut Keuruulla; liite 7)? Tämä voisi mahdollistaa esimerkiksi maksullisen luennoitsijan.
- Ruokailun omakustanteisuus
- Vapaaehtoinen kahvi- tai ruokailumaksu
- Maksullinen kuljetus tapahtumaan
- Arpajaiset tapahtumassa: Arpajaisia ovat esimerkiksi tavara-arpajaiset. Jos tavara-arpajainen on pienimuotoinen, ei tarvita rahankeräyslupaa. (Milloin lupaa ei tarvita? i.a.)

Tapahtuman toteuttajatahot

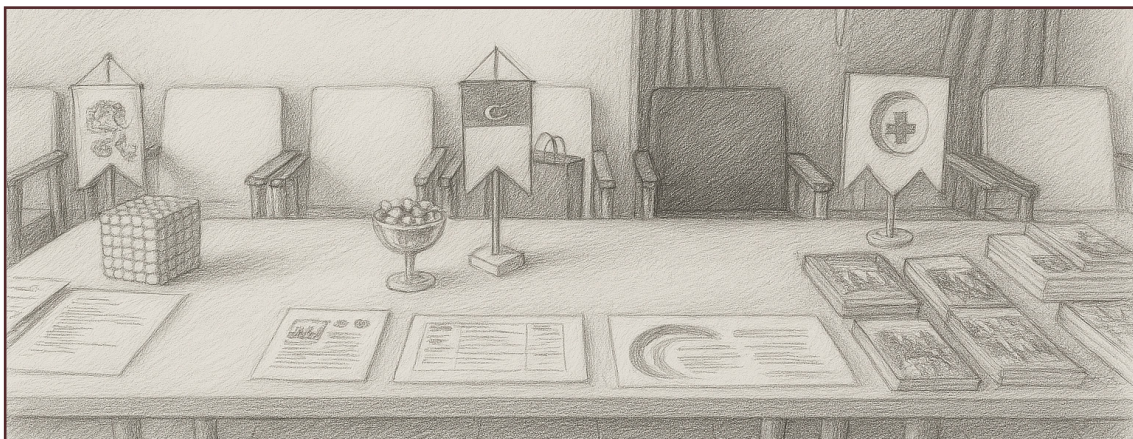
- Talkootyö
- Suora rahoitus
- Maksuttomia tiloja tapahtuman suunnitteluun ja tapahtumapäivään
- Kuljetusten tarjoaminen tapahtumaan osallistuville

Varainhankinta ja rahankeräys

- Maksulliset mainokset tapahtumaesitteessä
- Tavarapalkinnot arpajaisiin
- Maksulliset näyttelypöydät
- Lahjoitukset ja perintörahat:
 - Järjestöjen yhteisiä varainhankintayhteisöjä on esimerkiksi Lahjoittamo. Palvelusta löytyy yli 60 järjestöä ja niiden lahjoituskohteet. Samalla kertaa voi lahjoittaa usealle eri järjestölle. (Lahjoittaminen tekee hyvää i.a.)
 - Esimerkiksi kunnalle lahjoitettu perintöraha mahdollistaa yli 63-vuotiaille suunnatut ”Yhdessä hyvinvointia perjantait” Lappajärvellä (liite 7).

Avustukset ja yhteistyösopimukset

- Kunnat: Avustusten määrä ja tukimuodot vaihtelevat kunnittain. Kuntien avustukset ja tuet kohdentuvat kunnan strategiaan tavoitteisiin sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteisiin. (Järjestön rahoitus i.a.)
- Leader-ryhmät: Leader-ryhmät myöntävät rahoitusta yrittäjien, yhdistysten sekä muiden yhteisöjen hankkeille. Tavoitteena on hyödyntää paikallista asiantuntemusta ja osaamista oman alueen parhaaksi. (Leader Suomi – Toimintaa, Neuvontaa ja Rahoitusta i.a.)
- Hyvinvointialueet: Avustuslajien määrä, nimikkeet ja kriteerit vaihtelevat alueittain, mutta useimilla alueilla tukimuotoina ovat rahalliset avustukset, tilat toimintaa varten ja yhteistyösopimukset. Yleisesti ottaen hyvinvointialueet tukevat järjestötoimintaa, joka edistää hyvinvointialueen strategisia tavoitteita. (Järjestön rahoitus i.a.)
- Säätiöt ja rahastot: Tietoa löytyy kattavasti Säätiöt ja rahastot -verkkosivuilta. Klikkaamalla säätiön tai rahaston nimeä löytää lisätietoja sen tukialoista ja toiminnasta. Hakuja voi tehdä myös tukialoittein. Alla on esimerkkejä säätiöistä ja rahastoista sekä niiden tukemasta toiminnasta:
 - Jenny ja Antti Wihurin rahasto rakentaa hyvinvoivan yhteiskunnan perusedellytyksiä mahdollistamalla tiedettä, taidetta ja yhteiskunnallista toimintaa.
 - Keskitien säätiö edistää maaseudun ja asutuskeskusten väestöryhmien ymmärtämystä ja sovinollista yhteistyötä. Se tukee maaseudun kulttuurihankkeita, maaseutua tukevia tutkimus- ja kehityshankkeita ja hankkeita, jotka lisäävät maaseudun ja kaupunkien arkista vuorovaikutusta.
 - OLVI-säätiö avustaa esimerkiksi lasten ja vanhusten hyväksi tapahtuvaa toimintaa, lahjakkaiden nuorten opintoja ja kehittää jatko-opintojen edellytyksiä.
 - Otto A. Malmin lahjoitusrahasto edistää korkeakoulutusta, kansankoulutusta, yhteistä hyvää edistäviä laitoksia ja tutkimusta. Apurahat jaetaan joka toinen vuosi tieteelliseen tutkimukseen ja joka toinen vuosi kansansivistystä edistäviin tai yleishyödyllisiin tarkoituksiin.
 - Stiftelsen Blomsterfonden i Helsingfors sr luo ikääntyneille edellytykset aktiiviseen ja merkitykselliseen elämään myöntämällä taloudellista tukea vaikuttaville hankkeille, jotka edistävät ikääntyneiden asumista ja elinoloja. (Jäsenet i.a.)
- Yritykset: Yhteistyömuotoja voivat olla: 1) Pro bono -yhteistyö (yritys lahjoittaa tuotteitaan, palveluitaan ja asiantuntemustaan maksutta), 2) Työnantajan tukema vapaaehtoistyö (työntekijöillä mahdollisuus vapaaehtoistyön tekemiseen työajalla), 3) Projekti- tai tapahtumasponsorointi (yritys tukee taloudellisesti tai tuotteilla ja palveluilla ja saa vastineeksi näkyvyyttä esim. tapahtumassa tai markkinointikampanjassa) ja 4) Partneruus ja strateginen yhteistyö (tavoitteena esim. sisältöyhteistyö ja asiantuntemuksen vahvistaminen). (Poikulainen 2024.)



10 Tapahtuman toteutuksessa huomioitavia asioita

Lukuun 10 on koottu tapahtumien käytännön toteutuksessa huomioitavia asioita koskien seitsemää teemaa: 1) Yhteistyön käynnistäminen tai sen jatkaminen, 2) Tapahtuman toteutusmuoto, ajankohta ja tavoiteltava osallistujamäärä, 3) Tapahtuman sisältö, 4) Tapahtuman markkinointi ja tiedottaminen, 5) Muut käytännön järjestelyt ennen tapahtumaa, 6) Varsinainen tapahtumapäivä ja 7) Palautetiedon hyödyntäminen ja jatkoyhteistyö. Vinkkien muotoilussa on hyödynnetty kokemuksia Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeessa toteutetuista tapahtumista, Pohjois-Savon Kylät ry:n toteuttaman Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen aineistoa (Iljo 2021) sekä Oulun kaupungin verkkosivuilta löytyvää Tapahtumajärjestäjän opasta.

1) Yhteistyön käynnistäminen tai sen jatkaminen

- Yhteistyötä käynnistäessä tulee ensin pohtia, minkä aiheen ympärille sitä aletaan rakentaa ja mitkä ovat tavoitteet. Jos kyseessä on tapahtuma ikääntyneille, on mietittävä, mitä tahoja voidaan ja halutaan kysyä mukaan tapahtuman käytännön toteutukseen. Tapahtuma voidaan järjestää esimerkiksi yhdessä hyvinvointialueen, kunnan, eläkeläis- ja muiden järjestöjen, seurakuntien, kyläyhdistysten, muiden hankkeiden tai ohjelmien, viranomaisten, Liikkujan Apteekin, yrittäjien, ohjelmantarjoajien, muusikoiden, taiteilijoiden tai oppilaitosten kanssa.
- Jos tehdään jatkoyhteistyötä tapahtuman toteutuksessa, kannattaa kutsua mukaan myös aikaisemmin osallistumattomia tahoja.
- Yhteisissä suunnittelukokouksissa voidaan keskustella ja rajata, mitkä tahot voivat osallistua tapahtumaan ilmaiseksi. Yleensä tämä koskee tahoja, jotka osallistuvat sekä tapahtuman suunnitteluun että käytännön toteutukseen.
- Yritysyhteistyön mahdollisuus: Otetaanko mukaan myös yrittäjiä esittelemään omaa toimintaansa ja pyydetäänkö niiltä jokin maksu esimerkiksi esittelypöydistä?
- Yleensä päävastuu organisoinnista ja toteutuksesta on tapahtuman pääjärjestäjällä. Se koordinoi tapahtuman yhteistä suunnittelua ja lähettää kokouskutsut. Jos halutaan, tapahtuman pääjärjestäjä voi vaihtua vuosittain (esim. ammattilaisia edustavat tahot). Onnistuneen lopputuloksen kannalta on välttämätöntä, että myös muut tahot sitoutuvat panoksellaan tapahtuman suunnitteluun ja toteuttamiseen.

2) Tapahtuman toteutusmuoto, ajankohta ja tavoiteltava osallistujamäärä

- Halutaanko toteuttaa itsenäinen tapahtuma vai onko toteutus osa jotakin olemassa olevaa, ikääntyneille suunnattua tapahtumaa tai tapahtumakokonaisuutta?
- Milloin olisi sopiva ajankohta itsenäiselle tapahtumalle? Ajankohdasta päätettäessä kannattaa kartoittaa muita alueella pidettäviä tapahtumia, jotta voitaisiin välttää samaan aikaan ja samalle kohderyhmälle järjestettävät tapahtumat.
- Kuinka laajaa osallistujajoukkoa tavoitellaan? Järjestetäänkö tapahtuma yhden kunnan alueella vai halutaanko esimerkiksi toteuttaa seudullinen tapahtuma?
- Mikä on tapahtumapaikka ja kuinka paljon osallistujia mahtuu?

3) Tapahtuman sisältö

- Yhdessä tulee pohtia, mikä on tapahtuman sisältö ja kokonaiskesto. Sisältöosuuksia voivat olla esimerkiksi luennot ja tietoiskut, paneelikeskustelu, asiantuntijahaastattelu, liikunta- tai musiikkituokio, ruokailu/kahvitukset sekä esittelypisteet ja neuvonta. Ruokailu tai kahvitukset voidaan tarvittaessa toteuttaa muun ohjelman ohessa, jolloin tarjoiluja on saatavilla koko tapahtuman ajan.
- Yhteisen ideoinnin pohjalta päätetään, mikä on tapahtuman sisältö ja kysytään luentoja/ tietoiskujen pitäjät valittuihin aiheisiin. Parhaimmillaan luentoja pitäjät löytyvät yhteistyöverkostosta.

- Jos halutaan maksullinen luento, on pohdittava rahoitusta. Maksullinen asiantuntijaluento houkuttelee hyvin väkeä, joskus liiankin hyvin.

4) Tapahtuman markkinointi ja tiedottaminen

- Tiedottaminen voidaan aloittaa heti tapahtuman ajankohdasta sopimisen jälkeen. Yhdessä pohditaan tapahtuman markkinoinnin ja tiedottamisen kanavia, ainakin jos on vasta aloitettu yhteistyön tekemistä.
- Tiedottamisessa hyödynnetään monipuolisesti eri viestintäkanavia. Näitä ovat esimerkiksi paperiset ja sähköiset tapahtuman ennakkomainokset/esitteet, paikallislehtien ilmaispalstat ja maksetut mainokset, ilmoitustaulut, sosiaalinen media, toteuttajatahojen omat tilaisuudet, eri verkostot, uutiskirjeet ja "puskaradio".
- Tapahtumasta kannattaa tehdä ennakkomainos, kun teema, ajankohta ja paikka ovat varmistuneet. Ennakkomainoksessa voidaan myös pyytää tapahtumassa toimintansa esittelystä kiinnostuneita tahoja ottamaan yhteyttä sovittuun yhteyshenkilöön.
- Tiedottaminen voidaan aloittaa heti yksityiskohtaisemman esitteen avulla, jos ohjelma on tiedossa. Esitteessä mainitaan tarvittaessa kuljetusmahdollisuudesta tapahtumaan (yhteyshenkilöt ja puhelinnumerot).

5) Muut käytännön järjestelyt ennen tapahtumaa

- Yleisötilaisuuksista tulee pääsääntöisesti ilmoittaa kirjallisesti järjestämispaikan poliisille. On hyvä aina ottaa yhteyttä tilaisuuden järjestämispaikan poliisiin ja selvittää paikallinen kanta. (Yleisötilaisuudet i.a.)
- Käytännön järjestelyt liittyvät esimerkiksi tilan toimivuuteen, turvallisuuteen ja saavutettavuuteen. Tapahtuman sisällön mukaan tarvitaan nettiyhteys, tietokone, videotykki, valkokangas ja tarvittaessa äänentoistolaitteet ja induktiosilmukka. Tilan esteettömyys ja paloturvallisuus täytyy selvittää ja sieltä tulee löytyä ensiapuvälineistö.
- Rajataanko sisäänpääsyä jotenkin, lukumääräisesti tai muutoin? Onko kyseessä täysin avoin tilaisuus vai pitääkö ilmoittautua ja miten mahdollinen ilmoittautuminen toteutetaan? Kuka vastaa tapahtumaa koskeviin tiedusteluihin?
- Jos ilmoittautuminen vaaditaan ja on mahdollista tarjota kuljetusta (esim. kimpapakyydit, yhteistaksit), kuljetusta tarvitsevien osallistujien osoitteita voidaan tiedustella ilmoittautumisen yhteydessä.
- Miten tapahtuman tarjoilut (ruokailu/kahvitus) hoidetaan? Ovatko ne maksuttomia vai maksullisia osallistujille? Jos tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua, miten mahdolliset erityisruokavaliota noudattavien tarjoilut hoidetaan?
- On sovittava, kuka juontaa tapahtuman, esittelee esiintyjät ja antaa ohjeistukset osallistujille. Juontaja pitää tapahtuman ohjelman aikataulussa. Mukana kannattaa olla jotakin varaohjelmaa (esim. tietovisa tai bingo), jos esiintyjä peruuntuu tai ohjelman kesto muuttuu.
- Luentojen/tietoiskujen näkyvyyteen ja kuuluvuuteen (äänentoisto) tulee kiinnittää huomiota. Esitelydioissa täytyy olla riittävän isot fontit. Tarvittaessa esityksiä on hyvä pystyä seuraamaan useammalta näytöltä.
- Tapahtuman pöytäkartta lähetetään osallistuville tahoille, kun se on varmistunut.
- Palautelomakkeet hoidetaan kuntoon (tapahtumassa jaettavat tulosteet ja kyselyn QR-koodi).
- Tapahtumapaikalla käydään tutustumassa edellisenä päivänä tai muutamaa päivää ennen tapahtumaa. Jos tilaan pääsee jo edellisenä päivänä, helpottuvat seuraavan päivän valmistelut.

6) Varsinainen tapahtumapäivä

- Tapahtuman toteuttajat saapuvat paikalle hyvissä ajoin. Tila järjestetään ja tarvikkeet ja materiaalit otetaan esille. Laitteiden toimivuus testataan.
- Ikääntyneet ovat yleensä ajoissa paikalla. Osallistujien vastaanottamiseen on hyvä olla valmiina noin puoli tuntia ennen tilaisuuden alkua. Osallistujia ollaan mieluiten vastassa jo ovella ja toivotaan tervetulleeksi. Tarvittaessa kerätään osallistujatiedot ja -maksut.
- Tapahtumaa taltioidaan kuvin ja videoin. Osallistujilta kysytään tähän luvat, ja huomioidaan, jos joku ei halua kuvattavaksi. Kuvia hyödynnetään toteuttajatahojen verkkosivuilla ja somessa. Kuvat ja videot ovat osa markkinointia, jolla voidaan jatkossa saada myös uusia yhteistyötahoja ja osallistujia mukaan.
- Tapahtumaan osallistujille voidaan jakaa tietoa ja materiaalia (esim. jumppaohjeita, kodinturvallisuusinfoa tai muuta ikääntyneille suunnattua materiaalia tai oppaita).
- Tapahtuman päätyttyä tilojen siivous tehdään yhdessä toteuttajien kesken.

7) Palautetiedon hyödyntäminen ja jatkoyhteistyö

- Tapahtumista kannattaa aina kerätä osallistujapalautetta (onnistumiset ja mahdolliset kehittämistarpeet) ja hyödyntää palautetta pohjatietona seuraavan tapahtuman suunnittelussa. Eri vuosien tapahtumia koskevilla palautekyselyissä kannattaa esittää mahdollisimman paljon samoja kysymyksiä, jotta saadaan seuranta- ja vertailutietoa.
- Keskeisimmät tulokset saadusta palautteesta kannattaa käydä läpi tapahtuman toteuttajien yhteisessä kokouksessa. Tämä motivoi yhteistyön tekemiseen jatkossakin.
- Aina ei tarvitse yhteiskehittää uutta, vaan voi tehdä uutta yhdessä. Voidaan myös kartoittaa, millaisia tapahtumia ikääntyneille toteutetaan muualla (hyvinvointialueet ja kunnat) ja saada vinkkejä omien tapahtumien toteutukseen jatkossa (vertailukehittäminen).
- Konkretisoi ja havainnollista: Mikä on tavoiteltu muutos seuraavaksi, ensi vuonna ja pidemmällä aikavälillä? Arvioi ja mallinna tekemistä, kriittisesti ja mukautuen toimintaympäristön tarpeisiin ja muutoksiin.
- Yhteistyön sujuvuuden varmistamiseksi yhteistyöverkoston säännöllinen yhteydenpito ja verkoston ajantasaiset yhteystiedot ovat tärkeitä.



11 Lopuksi

Tässä oppaassa on esitelty paljon hyvinvointialueilla tehtävään yhteistyöhön ja yhteiseen kehittämiseen liittyviä ohjeita, asioita ja esimerkkejä. Lopulta kuitenkin tekijät valitsevat omat tapansa tehdä ja toimia. Ohjeet ja esimerkit auttavat ehkä eteenpäin, mutta tärkeintä on yhteinen keskustelu ja parhaiten juuri kyseiseen tilanteeseen sopivat toimintatavat. Konkreettisia esimerkkejä toimintatavoista ja kehittämistyön välineistä löytyy laajalti myös tuoreesta Yhteiskunnallisten innovaatioiden käsikirjasta (katso YYO.fi).

Yhteistyön tekemisessä onkin tärkeää huomioida kaikki osallistujat tasa-arvoisina toimijoina eli niin, ettei kukaan koe olevansa mukana turhaan tai ylikuormittuvan liikaa yhteistyön mukanaan tuomista tehtävistä. Aluksi tarvitaan yhteistä ideointia ja sen pohjalta tehtävää kehittämistä. Sen jälkeen määritetään tavoitteet, aikataulu ja tekemisen tavat (menetelmät). Tehtävien jakaminen ja vastuualueista sopiminen ovat tärkeitä, kaikkien mielipiteitä tulee kuunnella. Tässä kannattaa huomioida koko alueellinen ekosysteemi ja kutsua mukaan myös ne tahot, jotka eivät aikaisemmin ole olleet mukana. Aina voi löytyä uusia yhteistyön mahdollisuuksia.

Kuten todettua, aina ei tarvitse yhteiskehittää uutta, voi vain tehdä uutta yhdessä. Asioiden konkretisointi ja havainnollistaminen on myös tärkeää tehdä yhdessä. Mietitään, mikä on tavoiteltu ja mahdollinen muutos seuraavaksi, ensi vuonna ja pitemmälläkin aikavälillä. Arvioidaan ja mallinnetaan tekemistä, myös kriittisesti ja toimintaympäristön tarpeisiin ja muutoksiin mukautuen.

Lopuksi täytyy sopia jatkosta ja tehdä suunnitelma säännöllisestä yhteydenpidosta. Tiedottamista ja viestintää ei voi koskaan olla liikaa. Epäonnistuminen ei ole epäonnistuminen, tekemättä jättäminen on.

Tahtoa ja onnea matkaan!

Lähteet ja muuta hyödyllistä aineistoa

[Dialogiset toimintatavat](#) (i.a) Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Verkkosivu. (Viitattu 13.10.2025)

Eläkekuntoon! -elämäntapakurssi juuri eläköityneille (i.a) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Eläkeläisten messut (i.a) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Isopahkala, U., Auer, A. (2025) puheenvuoro ja diat Hyvinvointia ikääntyneille -hankkeen symposiumissa 25.9.2025

Hyvinvointipäivä Jämsän sairaalalla (i.a) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Hyvinvointistartti eläköityneille (i.a) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Ikäihmisten Kauhava (i.a) Tapahtumailmoitus Etelä-Pohjanmaan tapahtumakalenterissa. (Viitattu 22.9.2025)

Iljo S (2021) [Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke](#). Pohjois-Savon Kylät ry:n hankkeessa kehitetyn toimintamallin kuvaus.

[Järjestön rahoitus](#) (i.a) SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Verkkosivu. (Viitattu 30.9.2025)

[Jäsenet](#) (i.a) Säätiöt ja rahastot ry. Verkkosivu. (Viitattu 2.10.2025)

K65 Kulttuurikeski viikko: Luovaa liikettä ja sirkuksen iloa (i.a) Tapahtumailmoitus Etelä-Pohjanmaan tapahtumakalenterissa. (Viitattu 22.9.2025)

Kahvia ja kohtaamisia (i.a.) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

[Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030](#): Tavoitteena ikävyvykäs Suomi (STM). (Viitattu 5.8.2025)

Korpela T (2024) [Jokaisen sote-ammattilaisen on hyvä tuntea NPS-suosittelevuindeksi](#). LAB-ammattikorkeakoulun LAB Focus -blogissa 26.1.2024 julkaistu teksti.

Kunnon Mummola (i.a.) Tapahtumailmoitus Etelä-Pohjanmaan tapahtumakalenterissa. (Viitattu 22.9.2025)

Laaksolahti H, Alhanen K (2018) [Erätauko-kouluttajan opas](#). Sitran selvityksiä 138. (Viitattu 13.10.2025)

[Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen](#) ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 (STM). (Viitattu 5.8.2025)

[Lahjoittaminen tekee hyvää](#) (i.a.) Lahjoittamo-palvelu. (Viitattu 30.9.2025)

[Leader Suomi – Toimintaa, Neuvontaa ja Rahoitusta](#) (i.a.) Leader Suomi. Verkkosivu. (Viitattu 30.9.2025)

Leemann L, Nousiainen M, Keto-Tokoi A, Isola A-M (2022) Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa Karvonen S, Kestilä L, Saikkonen P (toim.) [Suomalaisten hyvinvointi 2022](#). Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Teema 35, 94–113.

Loviisan tupa, seniorin hyvinvointineuvola (i.a.) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

[Milloin lupaa ei tarvita?](#) (i.a.) Poliisin verkkosivu. (Viitattu 30.9.2025)

Nousiainen M, Pursiainen T (2014) [Yhdistystoiminnan rahoitusopas – pienen yhdistyksen näkökulmasta](#). Karelia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

[Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta](#) (i.a.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla julkaistu artikkeli. (Viitattu 28.8.2025)

Poikulainen I (2024) [Varainhankinnasta strategiseen kumppanuuteen: Yritysyhteistyön käynnistäminen sosiaali- ja terveysalan järjestöissä](#). Humanistinen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogi YAMK, opinnäytetyö.

Reimers J (2017) [Järjestön ja yrityksen välinen yhteistyö](#). Kansalaisareenan julkaisuja 1/2017.

Seniorimessut (i.a.) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Seniorimessut 2026 (i.a.) Tapahtumailmoitus Pohjois-Suomen Messut ry:n verkkosivuilla. (Viitattu 26.9.2025)

Seudulliset Seniorimessut 55+ Parhaat vuotesi! (i.a.) Tapahtumailmoitus Ylivieskan kaupungin verkkosivuilla. (Viitattu 19.9.2025)

[Tapahtumajärjestäjän ABC](#) (i.a.) Pohjanmaan Yhdistykset. (Viitattu 30.9.2025)

[Tapahtumajärjestäjän opas](#) (i.a.) Oulun kaupunki. Verkkosivu. (Viitattu 30.9.2025)

[Tapahtumajärjestäjän opas](#) (2021) Tapahtumakaupunki Jyväskylä. Opas päivitetty 01/2021.

[Tapahtuman järjestäminen](#) (i.a.) Suomen Kotiseutuliitto. Verkkosivu. (Viitattu 30.9.2025)

[Virkestyspäivän toteuttajan käsikirja](#) (i.a.) Pohjois-Savon Kylät ry:n Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke v. 2018–2021.

Voi hyvin -iltapäivä (i.a.) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Voi hyvin -iltapäivät senioreille (i.a.) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Voi hyvin -tapahtuma (i.a.) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

Voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta (i.a.) Tapahtumailmoitus Keski-Suomen tapahtumakalenterissa. (Viitattu 23.9.2025)

[Yleisötilaisuudet](#) (i.a.) Poliisin verkkosivu. (Viitattu 29.9.2025)

Yli 63-vuotiaille suunnattu ”Yhdessä hyvinvointia perjantait” -käynnistävät (i.a.) Tapahtumailmoitus Etelä-Pohjanmaan tapahtumakalenterissa. (Viitattu 22.9.2025)

Liite 1. Ryhmätyöpohja tapahtuman ideointiin

<i>Tapahtuman nimi</i>	
<i>Tapahtuman sisältö</i>	
<i>Tapahtuman järjestäjät</i>	
<i>Oma tapahtuma/osana toista tapahtumaa</i>	
<i>Ajankohta</i>	
<i>Osallistuvat yhdistykset</i>	
<i>Tilat, paikka</i>	
<i>Kulku, kuljetukset</i>	
<i>Tarjoilut</i>	
<i>Tiedottaminen</i>	
<i>Taloudellinen resursointi, kertyvät kustannukset, rahoituslähteet</i>	

Liite 2. Ryhmätyöpohja tiedonkulun kehittämisen ideointiin

- **Yhdistysten tiedottaminen toiminnastaan ulkopuolelle
(esim. Hyvinvointialue, ikäneuvola)**

Miten yhdistykset tällä hetkellä tiedottavat toiminnastaan (esim. ryhmätoiminta ja tapahtumat) ulkopuolelle esim. hyvinvointialueelle (ikäneuvola)?

Miten yhdistykset voisivat jatkossa kehittää toiminnastaan tiedottamista ulkopuolelle?
Mitä tulisi konkreettisesti tehdä (esim. tiedottamisen kanavat ja ajankohdat)?

- **Ikäneuvolan tiedottaminen toiminnastaan ulkopuolelle
(esim. yhdistykset)**

Miten ikäneuvola tällä hetkellä tiedottaa toiminnastaan ulkopuolelle (esim. yhdistykset)?

Miten ikäneuvola voisi jatkossa kehittää toiminnastaan tiedottamista ulkopuolelle? Mitä tulisi konkreettisesti tehdä (esim. tiedottamisen kanavat ja ajankohdat)

- **Järjestöjen yhteistyön tekeminen**

Miten järjestöt tekevät tällä hetkellä yhteistyötä keskenään?

Miten järjestöt voisivat jatkossa tehdä enemmän yhteistyötä keskenään?
Mitä tulisi konkreettisesti tehdä?

Liite 3. Koonti kehittämiskokousten ideoista

Tapahtuman sisältö

Mitä hyvinvointipäivässä tulisi olla?

Ennakkovastauksissa todettiin ikäihmisten palveluiden perustuvan osallistavaan ja toimintakykyä ylläpitävään yhdessä tekemiseen. Tavoitteena ei ole vain tehdä asioita puolesta, vaan aktivoida ikääntyviä omien voimiansa mukaisesti. Tämä voi sisältää ulkoilua, yhdessä kokkaamista, kulttuuritapahtumiin osallistumista ja paljon muuta. Esitettiin tiedottamista/tarkennusta siihen, miten ihmiset voivat asua kotona ja saada sinne tarvitsemansa palvelut, myös ympärivuorokautisesti. Mainittiin, että etäpalvelut, kotikuntoutus, kotisairaalat ja lääkäreiden osallistuminen ovat osa tätä kehitystä. Todettiin myös, että lisäksi iäkkäiden tukena on hyvä olla verkosto, johon kuuluu ammattilaisia, läheisiä ja vapaaehtoisia.

Kaivattiin myös tietoa mm. siitä, mitä sote-palveluja hyvinvointialue tällä hetkellä järjestää ikääntyville, miten palveluihin hakeudutaan ja mistä löytyvät vastuuhenkilöiden yhteystiedot. Tarvitaan esimerkiksi ohjausta, miten eri tutkimuksiin hyvinvointialueella voi hakeutua/päästä. Ohjausta tarvitaan myös sen osalta, mistä hakea apua, jos henkilöllä on oireita, mutta ei niin akuutteja, että saisi ajan lääkärin vastaanotolle. Toisaalta kaivattiin myös digikäytön ohjausta.

Toivottiin myös tietoa siitä, että miten ikääntyvä pääsee palveluihin, jos itsellä ei ole autoa tai ei ole kyytiä omasta perheestä. Esimerkiksi milloin voi käyttää Kela-taksia?

Yleistä: Useilla paikkakunnilla on järjestetty **hyvinvointitapahtumaa** ja jossain myös useampi tapahtuma eli oma tapahtuma eri paikkakunnilla, että kaikki mahtuvat. Ennen kaikkea tapahtuma oli **yhdessä olemista**, vaikka kahvikupin äärellä. **Toisten tapaaminen on tärkeää, sillä moni tämän ikäinen asuu yksikseen. Siis myös yksinäisyyden ehkäisy otettiin teemaksi.** Tapahtumissa oli paitsi innostamista oman toimintakyvyn ylläpitämiseen, myös kavereiden löytämistä. Tarjolla oli myös ohjausta, miten eri tutkimuksiin hyvinvointialueella voi hakeutua/päästä.

Tapahtumaan ehdotettua (toiveiden tynnyri, josta valita)

Luennot ja tietoiskut

Ehdotuksissa tuli esille toiveet sekä luentotyyppisestä esityksestä että tietoiskuista eri aiheisiin liittyen. Ehdotettiin mm. mielenkiintoista esiintyjää puhumaan ajankohtaisesta teemasta.

Aiheita:

- Hyvä luento mielenkiintoisesta aiheesta, keskusteluissa tulleet esiin mm. muisti, aistien alenemat, liikunnan merkitys ikääntyneille ym. Erityisesti ennaltaehkäisyn näkökulma näissä.
- Ihminen tavoitettavissa, matalan kynnyksen kohtaaminen; esim. hyvinvointialueelta tai muu toimija.
- Mitä apua on mahdollista saada päivittäisten toimintojen tueksi?
- Mielenterveyspalveluista enemmän tietoa.
- Perheväkivalta, vanhusten kaltoinkohtelu
- Tietoa kodin turvallisuudesta (tapaturmien ehkäisy)
- Ystävien hankinnasta tietoa ikääntyneille: Yksinäisyys on valitettavan yleistä ikääntyvien keskuudessa.
- Tietoa palveluliikenteestä (kaupungin/kunnan palveluna).

- Kulttuurin hyvinvointivaikutukset
- Tietoa oman paikkakunnan liikuntatarjonnasta ikäihmisille
- Elävää musiikkia paikalle, mahdollisesti paikallisilta harrastajilta

Toimenpiteet ja keskustelut

- Erilaisia mittauksia ja mittaamisen opastusta (verenpaine, verensokeri, käsien puristusvoima, kehon rasva-arvot, lihasvoima, peruskunto, tasapaino, ketteryys/liikkuvuus ym.) Liikunnan ja terveellisen ruokailun esille ottamista toimintakyvyn ylläpitäjänä ja parantajana.
- Kevyttä liikuntaa (Tuolijumppaa tms. jumppaa, rentoutumisharjoituksia, hengitysharjoituksia yms. Ehkä joku kuntosaliyrittäjä voisi ottaa kopin.) ja ohjeita kotona itse toteutettavaan liikuntaan
- Digineuvontaa, digipysäkkejä ja ohjausta digipalvelujen käyttöön
- Esittelyiden lisäksi tarjolla voisi olla myös henk. koht. neuvontaa (esim. kuulokojeen käytön opastus)
- Paneelikeskustelu hyvinvointiin liittyen? Paneelissa olisi mukana eri tahojen edustajia. Saataisiin kasvot puh. numeroille ja selviäisi, että kaikilla toimijoilla on yhteinen tavoite = ikäihmisten hyvinvointi
- Asumiseen liittyvät mahdollisuudet mm. turvallisuus (mm. asunnonmuutostyöt ja asumisen erilaiset muodot, kuten yhteisöasuminen, joka ehkäisee yksinäisyyttä)
- Tietoa, mistä saa apua tarvittaessa arjen askareisiin, arjen apuvälineet ja tiedon lisääminen
- Henkisen puolen terveydentilan kartoitusta/muistin kartoitus tai tietoa, miten näihin pääsee
- Mahdollisuus jättää yhteydenottopyyntö HVALle
- Ravitsemusterapeutti
- Muistiin ja omaishoitoon liittyviä luentoja
- Mihin on oikeus saada tukea ja korvausta, jos sairastut tai läheisesi sairastuu?
- Teoriatietoa henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä
- Ikäihmisten mielenterveyteen liittyvät asiat, yksinäisyyden ja turvattomuuden torjunta.
- Kelan etuudet, asumistuki, takuueläke jne.

Tähän esitettiin mm. palvelupolkumaisesti esiteltyinä palveluita.

Erityisen tärkeäksi keskusteluissa koettiin **Ikäneuvolan/Ikäpisteen/Seniorin hyvinvointineuvolan** ja erilaisten **neuvontapalveluiden** esittelyt niin, että **kerrotaan mistä neuvontaa saa** ja eri **toimijoiden välinen ero tulee selkeästi ja ymmärrettävästi esiin. Infograafia tai ylipäätään selkeyttävää kuvaa toivottiin.** Toivottiin myös selkeytystä siitä, **miten sote-alue toimii eli mihin pitää missäkin asiassa mennä.** Myös **elintapaneuvonta** kiinnostaa ja se, voiko esimerkiksi yhdistysten tilaisuuksiin saada puhujaa näiden asioiden tiimoilta.

Lisäksi toivottiin esittelyitä sekä ammattilaisten tarjoamista palveluista että järjestöjen toiminnasta eli molemminpuolista tietoa seudulla järjestettävistä toiminnoista.

- Eri järjestöjen esittäytymiset; eläkeläisjärjestöt, Diabetesliitto, Kuuloliitto, Muistiliitto, Suomen Punainen Risti, Suomen Reumaliitto.. Tietoa myös heidän tarjoamastaan toiminnasta. Järjestöillä voisi myös olla oma puheenvuoronsa (toiminnasta kertominen ja jäsenhankinta).
- Tietoa eläkeläisyhdistyksistä ja niiden toiminnasta niin, että paikalla on eläkeläisjärjestöjen omia toimijoita esittelemässä.

- Eri firmat voisivat esitellä itseään: kampaamot, jalkahoitajat, kauneushoitolat, fysioterapeutit, hierojat (ehkä maksu esittelypöydästä tai yritysyhteistyö, jonka kautta etuja osallistujille tai vaikka arpajaispalkintoja. Niiden avulla arpajaiset, joiden avulla maksetaan kahvitus).
- Esittelypöytiä terveydenhuollon toimijoilta
- Vanhusneuvoston edustajia myös mukaan
- Erilaisten paikallisten verkostojen toimijoita (mm. löytävä/etsivä vanhustyö)

Toiveena oli saada myös

- Tietoa ja konkreettista opastusta digitaalisista palveluista
- Tietoa kulttuurista
- Esittelyjä tuotteista, jotka kiinnostavat ikäihmisiä tai ovat tulevaisuuden työkaluja kuten hyvinvointiteknologia
- Mahdollisuus matalan kynnyksen tapaamiseen

Muuta

Jatkossa tapahtuman tulisi olla ikäneuvolavetoinen, jotta toiminta vakiintuisi myös tuleville vuosille. Mukana voisi olla myös jaettavia palveluesitteitä (jossa mukana myös tietoa järjestöjen toiminnasta).

Mikä kannustaisi ikääntyneitä osallistumaan Hyvinvointipäivään?

Yleistä

Paikallisuus ja mielenkiintoinen ohjelma houkuttelisivat paikalle. Tilaisuuksien tulisi olla aluekoh-
taisia, eikä liian massiivisia. Osallistumista voi lisätä se, jos voi ottaa tai mukaan tulee tuttuja kaverei-
ta. Ehkä jopa kerrotaan kutsussa, että voi ottaa ystävän mukaan. Tärkeää on tietysti myös **tutustua**
uusiin ihmisiin.

Kuljetus ja ruokailu lisäävät houkuttelevuutta, tieto siitä, että voiko esim. käyttää asiointikuljetus-
ta tässä.

Hyvää ja saavutettavaa sijaintia pidettiin tärkeänä ja pohdittiin kyydin saamisen merkitystä täs-
säkin yhteydessä. Vähintäänkin pitää huomioida palveluliikenteen aikataulut. Voiko kaupunki/kunta
olla tässä mukana?

Sisältöön liittyvät ehdotukset

Sisällön toivottiin olevan kiinnostava ja mielenkiintoinen, ei liian teoreettista. Todettiin myös, että tar-
jolla olevasta tiedosta pitäisi olla konkreettista hyötyä jokapäiväisessä elämässä. Toivottiin asiakkaille
infopakettia, jossa kerrottaisiin hyvinvointia edistäviä palveluista monipuolisesti.

Toisaalta ehdotettiin valittavaksi kiinnostavaa teemaa, esimerkiksi kodin turvallisuus. Mikäli tapahtu-
masta tulisi toistuva, vuosittain voisi olla aina jokin tietty teema.

- Hyvä ohjelma, myös kulttuuria
- Selkeä päivän ohjelman esittely etukäteen

Myös toiminnallista ohjelmaa.

Tarjoiluun liittyvät ehdotukset

Hyvä ruoka mahdollisimman edullisesti tai jopa maksutta, eli ilmainen kevyt lounas tai ehkä kahvi.

Ohjelmanumerot

Hyvä esiintyjä (julkisuuden hlö?)

Muuta

Hyvinvointipäivässä voitaisiin antaa vapaalippu teatteriin tai muuhun paikalliseen kulttuuritapahtumaan, tarjolla voisi olla myös joku markkinointitavara/-tuote.

Tapahtuman järjestäjät

Ikäneuvola/ikäpiste/seniorineuvola päävastuullisena, mutta yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Oma tapahtuma/osana toista tapahtumaa

Oma tapahtuma, jotta voidaan nostaa Ikäneuvola tai vastaava uutena toimijana esiin.

Ajankohta

Osallistuvat yhdistykset ja muut tahot

- Paikalliset yhdistykset
- Ikäneuvola/ikäpiste/Seniorin hyvinvointineuvola tai vastaava
- Kaupunki/kunta sekä seurakunta ym. paikalliset tärkeät toimijat

Tiedottaminen

Tiedottaminen useissa eri kanavissa, radio, paikalliset lehdet ja infotaulut, kukin osallistuja omien kanaviensa kautta, some, eikä myöskään puskaradion voimaa kannata aliarvioida.

Taloudellinen resursointi, kertyvät kustannukset, rahoituslähteet

Erityisesti, jos on tilaa ottaa yrityksiä tms. toimijoita mukaan, voi esittelypisteistä pyytää korvausta, jolloin saadaan rahaa esim. tarjoiluihin. Voi myös myydä mainoksia jaettavaan esitteeseen tai kysyä arpajaispalkintoja.

Liite 4. Kyselypohja koskien tapahtumia

Alle on koottu hyvinvointipäivien palautekyselyissä hyödynnetyt kysymykset, joita on tarvittaessa päivitetty yleisemmälle tasolle. Kysymyksiä räätälöitiin alueellisten tarpeiden pohjalta, joten alla on myös vaihtoehtoisia kysymyksiä. Joitakin kysymyksiä hyödynnettiin vain yhdellä alueella, esimerkiksi 1. kysymys esitettiin vain Etelä-Pohjanmaan tapahtumiin osallistuneille ikääntyneille.

TAUSTATIEDOT

1. Paikkakunta, jonka hyvinvointipäivään osallistuitte?

2. Ikä

65–69 vuotta

70–74 vuotta

75–79 vuotta

80–84 vuotta

85 vuotta tai enemmän

3. Oletteko osallistunut hyvinvointipäivän suunnitteluun/kehittämiskokouksiin?

En

Kyllä

TAI

4. Oletteko osallistunut hyvinvointipäivän suunnitteluun? Eli oletteko osallistunut yhteisiin kehittämiskokouksiin?

En

Kyllä

5. Sukupuoli:

Mies

Nainen

Muu

En halua ilmoittaa

NÄKEMYKSET HYVINVOINTIPÄIVÄSTÄ

6. Hyvinvointipäivän sisältö ja aiheet olivat mielestäni

Turhia

Kiinnostavia

Hyvin kiinnostavia

7. Oliko hyvinvointipäivä kokemuksenne mukaan hyödyllinen? Vastaattehan asteikolla 0 (erittäin hyödytön) – 10 (erittäin hyödyllinen).

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

8. Suosittelettko hyvinvointipäivää muille? Vastaattehan asteikolla 0 (erittäin epätodennäköisesti) – 10 (erittäin todennäköisesti).

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

9. Arvioikaa seuraavia hyvinvointipäivää koskevia väittämiä asteikolla 1–5 (1 = Täysin eri mieltä, 2 = Melko eri mieltä, 3 = Siltä väliltä, 4 = Melko samaa mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä)

Tapahtuman tiedotus ja markkinointi olivat onnistuneet

Tapahtuma vastasi tarpeitani

Tapahtuman kesto oli sopiva

10. Mistä aiheesta olisitte vielä halunnut kuulla? Jäikö jotakin puuttumaan?

11. Olisiko hyvinvointipäivästä voinut jättää jotakin pois? Koitteko jotakin ehkä turhaksi?

TAI

12. Tähän voitte vielä kirjoittaa kommentteja hyvinvointipäivästä. Jäikö jotakin puuttumaan? Olisiko jotakin voinut jättää pois?

13. Oliko hyvinvointipäivässä riittävästi tietoa ikäneuvolasta ja sen palveluista?

Ei

Kyllä

En osaa sanoa

14. Oliko hyvinvointipäivässä riittävästi tietoa järjestöjen toiminnasta? (Esim. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket)

Ei

Kyllä

En osaa sanoa

TAI

15. Lisäsikö hyvinvointipäivä ymmärrystänne seuraavista palveluista/toiminnasta? (1 = Ei, 2 = Kyllä, 3 = En osaa sanoa)

Ikäneuvola ja sen palvelut

Järjestöjen toiminta (esim. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket, vapaaehtoistoiminta)

JÄRJESTÖTOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

16. Osallistutteko tällä hetkellä järjestötoimintaan? (Esim. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket)

En

Kyllä

17. Mikäli jo osallistutte järjestötoimintaan, saitteko lisäinnostusta? Innostiko hyvinvointipäivä osallistumaan järjestötoimintaan entistä aktiivisemmin?

En

Kyllä

En osaa sanoa

18. Mikäli ette tällä hetkellä osallistu järjestötoimintaan, niin kiinnostuitteko? Saitteko hyvinvointipäivästä innostusta mennä mukaan järjestöjen toimintaan?

En

Kyllä

En osaa sanoa

TAI

19. Saitteko hyvinvointipäivästä kiinnostusta tai lisäinnostusta järjestöjen toimintaan osallistumiseen? Voitte valita useamman vaihtoehdon tarvittaessa.

En

Kyllä

En osaa sanoa

Toimin jo järjestössä

TAI

20. Kiinnostuitteko järjestötoiminnasta? Tarvittaessa voi valita useamman vaihtoehdon.

En

Kyllä

En osaa sanoa

Toimin jo järjestössä

21. Millaisesta järjestötoiminnasta voisitte jatkossa olla kiinnostunut? Voitte haluessanne valita useamman vaihtoehdon. Voitte myös antaa lisätietoja toiveistanne.

Liikuntaryhmät tai ulkoilu; Millaisesta toiminnasta?

Kerhot, ryhmätoiminta; Millaisesta toiminnasta?

Vertaistukiryhmät; Millaisesta toiminnasta?

Koulutukset, kurssit; Millaisesta toiminnasta?

Tapahtumat, virkistystilaisuudet; Millaisesta toiminnasta?

Retket; Millaisesta toiminnasta?

Yksinäisyyden torjunta, ystävätoiminta; Millaisesta toiminnasta?

Tuetut lomat ja leirit; Millaisesta toiminnasta?

Muu, mikä?

Liite 5. Kyselypohja kehittämistyöhön osallistuneille ikäneuvoloiden ammattilaisille

Alle on koottu kehittämistyöhön (pilotit) osallistuneiden ammattilaisten kyselyissä hyödynnetyt kysymykset, joita on tarvittaessa päivitetty yleisemmälle tasolle.

- 1. Millaisia näkemyksiä sinulla on alueella tehdystä ikäneuvolan sekä järjestöjen ja muiden tahojen yhteistyön ja tiedonkulun kehittämisestä?**
- 2. Miten voitaisiin varmistaa ja edistää yhteydenpitoa ja tiedonkulkua jatkossakin?**
- 3. Millaisia näkemyksiä sinulla on alueellasi tehdystä ikääntyneille suunnatun tapahtuman ideoinnista ja toteutuksesta?**
- 4. Miten voitaisiin varmistaa ja edistää sitä, että nyt toteutettua tapahtumaa toteutettaisiin jatkossakin?**

Liite 6. Kyselypohja kehittämistyöhön osallistuneille järjestöille ja muille toimijoille

Alle on koottu kehittämistyöhön (pilotit) osallistuneiden järjestöjen ja muiden toimijoiden kyselyissä hyödynnetyt kysymykset, joita on tarvittaessa päivitetty yleisemmälle tasolle.

- 1. Millaisia näkemyksiä sinulla on alueella tehdystä osallistuneiden ikäneuvolan edustajien sekä muiden pilottiin osallistuneiden tahojen yhteistyön ja tiedonkulun kehittämisestä? Esimerkiksi toiminnasta tiedottaminen, järjestöjen yhteisesitteet jne.**
- 2. Miten voitaisiin varmistaa ja edistää yhteydenpitoa ja tiedonkulkua jatkossakin?**
- 3. Millaisia näkemyksiä sinulla on alueella tehdystä ikääntyneille suunnatun tapahtumien ideoinnista ja toteutuksesta?**
- 4. Miten voitaisiin varmistaa ja edistää sitä, että nyt toteutettua tapahtumaa toteutettaisiin jatkossakin?**
- 5. Oletko saanut kertoa kehittämistyössä (pilotti) mielipiteesi ja kokenut tulleeesi kuulluksi?**
- 6. Oletko pystynyt vaikuttamaan kehittämistyön sisältöön ja käytännön toteutukseen?**

7. Edustamasi taho

Järjestö

Muu toimija

- 8. Millaisia kokemuksia sinulla on alueella tehtyyn kehittämistyöhön osallistumisesta? Valitse kunkin väittämän kohdalla lähinnä omaa mielipidettäsi oleva vaihtoehto (1 = Täysin eri mieltä, 2 = Melko eri mieltä, 3 = Melko samaa mieltä ja 4 = Täysin samaa mieltä). (Tämä kysymys esitettiin vain järjestöille.)**

Olen saanut olla oma itseni.

Olen tuntenut kuuluvani tähän porukkaan.

Olen saanut tehdä asioita, jotka ovat minulle tärkeitä.

Olen voinut luottaa muihin tässä porukassa ja minuun on luotettu.

Ideoitani on kuunneltu.

Olen pystynyt vaikuttamaan johonkin minulle tärkeään asiaan.

Olen uskaltanut sanoa mitä mieltä olen.

Liite 7. Esimerkkejä muista ikääntyneiden hyvinvointia edistävästä tapahtumista hyvinvointialueilla

Alle on koottu esimerkkejä muista Etelä-Pohjanmaan, Keski-Suomen ja Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueilla toteutetuista tapahtumista ikääntyneille. Jotkut tapahtumat oli suunnattu laajemmalle kohderyhmälle, esimerkiksi vähintään 55-vuotiaille. Osa tapahtumista oli seudullista, ja joitakin toteutettiin vain yksittäisen kunnan alueella.

Alla olevat tapahtumat olivat pääosin maksuttomia. Kahdessa tapahtumassa oli ensin maksuton osuus ja sen jälkeen pääsymaksullinen juhlaohjelma tai maksulliset jatkot (päivätanssit tai päivätanssit ja lounas).

Etelä-Pohjanmaa

- **Kauhava: Ikäihmisten Kauhava** 7.10.2025 (järjestäjänä Kauhavan kaupunki; paikkana Härmä Areena; maksuttomassa tapahtumassa tarjolla musiikkiopiston esitys, taukojumppaa ja paneelikeskustelu ikäihmisten hyvinvoinnista. Näytteilleasettajina 14 järjestöä ja toimijaa) (Ikäihmisten Kauhava i.a.)
- **Kauhava: Kunnan Mummola** 26.9.2025 (järjestäjänä Kauhavan Ykkösapteekki; paikkana Kauhavan Nuorisoseura; maksuttoman tapahtuman keskiössä vanhusten toimintakyvyn aktivointi liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella; tapahtuman toteutukseen osallistuivat Kauhavan kaupunki/ Liikuntapalvelut, Kauhavan Ykkösapteekki, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Aijjoos-toiminta, Kauhavan seudun sydänyhdistys ja EP:n muistiyhdistys ry; mukana myös Seinäjoen Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoita, jotka arvioivat osallistujien puristusvoimaa, kehonhallintaa sekä lihasvoimaa ja antavat palautetta ja vinkkejä testien perusteella; tarjolla lääkehoidon tarkistuksia; osallistujille tarjolla kahvit ja vastuskuminauhat jumppaohjeineen) (Kunnan Mummola i.a.)
- **Lappajärvi: Yli 63-vuotiaille suunnattu ”Yhdessä hyvinvointia perjantait”** 26.9.–19.12.2025 (järjestäjänä Lappajärven kunta; paikkana Lappis-Areena; tilaisuudet maksuttomia ja avoimia kaikille 63 vuotta täyttäneille ja vanhemmille kuntalaisille; palvelun mahdollisti Lappajärven kunta kunnalle lahjoitetun perintörahan kautta; osallistujat voivat valita, osallistuivatko oma-toimisesti vai ohjatusti päivän ohjelmaan; ohjelmassa esim. kaikille soveltuvaa kevyttä voimistelua ja liikkumista sekä aktiivisempi, kuntopiirityypistä harjoittelua sisältävä liikkumistuokio; marraskuusta alkaen omatoiminen kuntosalin käyttömahdollisuus; lokakuusta alkaen elintapaohjausryhmä) (Yli 63-vuotiaille suunnattu ”Yhdessä hyvinvointia perjantait” - käynnistyvät i.a.)
- **Seinäjoki: K65 Kulttuurikeskiviikko: Luovaa liikettä ja sirkuksen iloa** 24.9.2025 (järjestäjänä Seinäjoen kulttuuripalvelut; paikkana Taide- ja kulttuurikeskus Kalevan Navetta; maksuttomassa työpajassa tutustuttiin yhdessä sirkusvälineisiin ja pidettiin hauskaa rennossa ilmapiiressä; harjoitukset kehittivät mm. tasapainoa, liikekieltä ja ilmaisuvoimaa; aiempaa sirkusosaamista ei tarvittu, vaan kokeilemaan voi tulla matalalla kynnyksellä) (K65 Kulttuurikeskiviikko: Luovaa liikettä ja sirkuksen iloa i.a.)

Keski-Suomi

- **Jyväskylä: Seniorimessut** 6.10.2025 (järjestäjänä Jyväskylän kaupungin kulttuuripalvelut; maksuttomat messut Jyväskylän kaupunginkirjastolla, ohjelmassa esim. Ikääntyneiden neuvosto ja eläkejärjestöt ikäihmisen tukena - puheenvuoro, Peppi Pitkätossu, aikansa edelläkävijä - paneelikeskustelu, musiikkiesityksiä ja näytteilleasettajat; messuosuuden jälkeen pääsymaksullinen juhlaohjelma Kulttuurisuojaissa, Valtiontalon juhlasalissa) (Seniorimessut i.a.)

- **Jämsä: Hyvinvointipäivä Jämsän sairaalalla** 1.10.2025 (järjestäjänä Keski-Suomen hyvinvointialue; paikkana Jokilaakson sairaala; maksuttoman päivän teemana ”Jalkahoito”; Ammattiopisto Gardian opiskelijat kertoivat Jalat ja diabetes -ennaltaehkäisystä; hyvinvointitorilla mahdollisuus verenpaineen ja verensokerin mittaukseen; seniorin hyvinvointineuvolan hoitajan avoin vastaanotto) (Hyvinvointipäivä Jämsän sairaalalla i.a.)
- **Keski-Suomi: Voi hyvin -tapahtumat** (maksuttomissa ikääntyville suunnatuissa tapahtumissa voi tavata uusia ja vanhoja tuttavuuksia sekä saada asiantuntijoilta tietoa hyvinvoinnista, terveydestä ja toimintakyvystä), esimerkkিতapahtumia olivat:
 - Jyväskylä: Voi hyvin -iltapäivä senioreille 8.10.2025 (järjestäjänä Keski-Suomen hyvinvointialue; paikkana Korpilahden toimintakeskus; maksuttoman tilaisuuden aiheena arkiliikkumisen hyödyt hyvinvointiin ja FINGER-mallin esittely; mukana seniorin hyvinvointineuvolan sairaanhoitaja, jonka kanssa voi keskustella mieltä askarruttavista asioista myös kahden kesken) (Voi hyvin -iltapäivät senioreille i.a.)
 - Kannonkoski: Voi hyvin -tapahtuma 24.9.2025 (järjestäjänä Keski-Suomen hyvinvointialue ja Kannonkosken kunta; paikkana Kannonkosken seurakuntatalo; mukana esim. kunnan liikuntaneuvonta, seurakunta, seniorin hyvinvointineuvola, Muistisilta yhdistää -hanke, suun terveydenhuolto ja vapaaehtoistoimijoita) (Voi hyvin -tapahtuma i.a.)
 - Multia: Loviisan tupa, seniorin hyvinvointineuvola 24.9.2025 (järjestäjänä Multian kunta ja Keski-Suomen hyvinvointialue; paikkana Multian seurakuntakoti; aiheena ”Kun silmälasit eivät riitä”, asiaa näkökyvystä, esillä myös näkemisen apuvälineitä (Oivallus-hanke, Keski-Suomen Näkövammaiset ry); lisäksi liikuntatuokio) (Loviisan tupa, seniorin hyvinvointineuvola i.a.)
 - Petäjävesi: Voi hyvin -iltapäivä 24.10.2025 (järjestäjänä Petäjäveden kunta ja Keski-Suomen hyvinvointialue; paikkana Petäjäkoti; maksuttoman tapahtuman aiheena kaatumisen ennaltaehkäisy ja käytännön harjoitteita; seniorin hyvinvointineuvolan hoitaja tavattavissa ennen tapahtumaa; omakustanteinen kahvi- ja pullatarjoilu) (Voi hyvin -iltapäivä i.a.)
- **Keuruu: Eläkeläisten messut** 9.10.2025 (järjestäjänä Keuruu kaupunki ja Keuruun seurakunta; maksuttomat messut Kamanassa, jossa ohjelmassa esim. tutustumista seurakunnan ja yhdistysten toimintaan ja Keski-Suomen hyvinvointialueen uusimpiin palveluihin; mukana muitakin toimijoita; Lions Club Keuruu jakoi osallistujille 500 kpl kenkiin laitettavia liukuesteitä; kahvitarjoilu; maksulliset jatkot Keuruselkä Resortissa (päivätanssit; päivätanssit + lounas) (Eläkeläisten messut i.a.)
- **Keuruu: Kahvia ja Kohtaamisia -tilaisuudet** 29.8.–28.11.2025 (järjestäjänä Keuruun kaupunki; paikkoina Kulttuuritalo Kimara tai Himmamäen kota; mukana Keuruun järjestöt, Keski-Suomen hyvinvointialue ja seurakunnat; maksuttomien tilaisuuksien teemoina ”Kodin paloturvallisuus” ja lopuksi yhteislaulua, ”Sydänterveys”, ”Netin vaaranpaikat, miten varautua huijareihin?” ja ”Pikkujoulut”; tilaisuuksissa myös seniorin hyvinvointineuvolan hoitajan vastaanotto) (Kahvia ja kohtaamisia i.a.)
- **Laukaa: Eläkekuntoon! -elämäntapakurssi juuri eläköityneille** 18.11.–16.12.2025 (järjestäjänä Laukaan kunnan liikuntapalvelut; paikkana Laukaan pääkirjasto tai Vihtavuoren liikuntahalli; hinta 20 €; kurssi sisälsi alkuperäiset ja loppupäätökset (ml. kehonkoostumusmittaus), luennot kuntosalilla ja tasapainoharjoittelusta sekä ravitsemuksesta ja käytännön kuntosalilla ja tasapainoharjoittelun) (Eläkekuntoon! -elämäntapakurssi juuri eläköityneille i.a.)
- **Petäjävesi: Hyvinvointistartti eläköityneille** 10.9.–8.10. ja 10.12.2025 (järjestäjänä Petäjäveden kunta, Keuruu ja Petäjävesi liikkuu -hanke; paikkana Nuorisotalo Feenix ja liikuntatilat; maksuton ryhmä kokoontui viisi kertaa viikoittain; lisäksi tapaaminen omatoimijakson jälkeen 10.12.; sisältö: 1) alkuperäiset ja loppupäätökset, 2) teoriaosuudet (ikäntyneen liikunta, ravitsemus, aivoterveys, uni ja palautuminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi) ja 3) liikuntaa eri teemoin (esim. kuntosali, kotijumppa, kehonhuolto) (Hyvinvointistartti eläköityneille i.a.)

- **Pihtipudas: Voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta** 7.10.2025 (järjestäjinä Pihtiputaan kunta ja Keski-Suomen hyvinvointialue; paikkana Seurakuntakeskus Sallila; maksuttoman tapahtuman teemana liikunta; tarjolla toimintatuokioita sekä vinkkejä liikuntaan, lihaskuntoon ja venyttelyyn; mukana myös seniorin hyvinvointineuvolan hoitaja ja mahdollisuus tulla keskustelemaan avoimelle ohjaus- ja neuvontavastaanotolle; kahvitarjoilu) (Voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta i.a.)

Pohjois-Pohjanmaa

- **Oulu: Seniorimessut 2026**, 19.–20.9.2026 (järjestäjänä Pohjois-Suomen Messut ry; paikkana Ouluhalli; maksullisen tapahtuman teemoina hyvä terveys, inspiroiva vapaa-aika, sujuva arki sekä yhteiskunta & vaikuttaminen) (Seniorimessut 2026 i.a.)
- **Ylivieska: Seudulliset Seniorimessut 55+ Parhaat vuotesi!** 20.9.2025 (järjestäjänä Ylivieskan kaupunki; paikkana Liikuntakeskus; maksuttoman tapahtuman ohjelmassa mm. puheenvuoroja, sketsi, haastattelu, musiikkia, muotinäytös, tietoisuuksia, näyttelyosasto (39 järjestöä ja toimijaa), kahviloita ja ruokailua (Seudulliset Seniorimessut 55+ Parhaat vuotesi! i.a.)

Liite 8. Koonti ikääntyneille tietoa, tukea sekä toimintaa tarjoavista sivustoista ja verkkopalveluista

Commu <https://commuapp.fi/>

Commu on mobiilisovellus, jonka avulla voi pyytää ja antaa apua omalla lähialueella. Anna ja pyydä apua, juttele ja kuuntele, talkoile ja tee vapaaehtoistyötä. Commu on kasvanut Suomen suurimmaksi auttamisen alustaksi ja se on palkittu Suomen Vuoden Digitaalisena tekona.

- Löydä apua: Löydä apua silloin kun sitä tarvitset, lähialueeltasi tai etänä. Vertaistukea, juttuseuraa, apua lemmikkien hoitoon, vanhat tavarat kiertoon.
- Anna apua: Hyödynnä osaamistasi ja tee hyvää, sinulle helpolla tavalla, kun sinulle sopii. Oletko hyvä nikkaroimaan tai kokkaamaan, tykkäätkö siivoamisesta ja järjestelystä?
- Luo turvaverkostoja: Tutustu lähialueesi ihmisiin ja auttamisen mahdollisuuksiin turvallisesti. Commussa sinun ei tarvitse jakaa puhelinnumeroasi tai someprofiileja tuntemattomien kanssa.
- KotiCommu (Lisää yhteisöllisyyttä taloyhtiösi); Kunnille (Lisää yhteisöllisyyttä ja naapuriapua kuntaasi); Yrityksille (Hyvien tekojen kulttuuri, yritys vapaaehtoisuus); Järjestöille (Löydä lisää vapaaehtoisia ja markkinoi yhdistystäsi)

Elämäni eläkevuodet <https://www.ikainstituutti.fi/event/elamani-elakevuodet/>

Ikäinstituutin toteuttamalla Elämäni eläkevuodet -verkkokurssilla pääsee pohtimaan eläkkeelle jäämiseen liittyviä odotuksia ja toiveita sekä omaan hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten mielen voimavaroja ja liikkumiseen motivoitumista. Maksuton verkkokurssi toteutetaan Moodle-oppimisympäristössä, jossa voi tutustua materiaaleihin ja tehtäviin oman aikataulunsa mukaan. Materiaali on käytettävissäsi kuusi kuukautta ilmoittautumisesta.

Kurssi on suunnattu eläkkeelle jääville tai hiljattain eläköityneille. Elämäni eläkevuodet -verkkokurssin osiot ovat: 1) Uuden elämänvaiheen äärellä, 2) Hyvinvoinnin lähteillä, 3) Motivaatiota omanolaiseen liikkumiseen, 4) Mielen hyvinvointi elämänmuutoksessa ja 5) Uusilla eväillä eteenpäin.

Ikäihmisille <https://pohde.fi/palvelumme/ikaihmisille/>

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue on koonnut Ikäihmisille-sivulle ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja turvallisuutta tukevat palvelut. Tarjolla on tietoa tuesta kotona asumiseen (esim. ateriapalvelu, kotihoito, tuki kulkemiseen, kuntouttava päivätoiminta, omaishoidontuki ja kuntoutus). Sivulta löytyy myös esimerkiksi Ajankohtaista-osio, tietoa OnniTV:stä, Ikäihmisten esite sekä tietoa kaatumisen ehkäisystä ja ikääntyneiden ravitsemuksesta.

Ikäihmisten ystäväverkosto <https://www.ystavaverkosto.fi/>

Ystäväverkosto on Eläkeliiton hallinnoima valtakunnallinen ja ilmainen palvelu. Ystäväverkoston avulla voi löytää ystävän läheltä. Palveluun voi itse kirjoittaa ystävähakuilmoituksen tai vastata tehtyihin hakuilmoituksiin.

Ikäinstituutin materiaalit <https://www.ikainstituutti.fi/verkkokauppa-materiaalit/>

Ikäinstituutin verkkosivujen Materiaalit-osiosta löytyy tietoa esimerkiksi teemoista Liikunta ja ulkoilu, Senioritanssi- ja musiikkiliikunta, Mielen hyvinvointi sekä Asuminen ja ympäristö.

Ikäopisto.fi <https://ikaopisto.fi/>

Ikäopiston Mielen hyvinvoinnin tietopankki tarjoaa tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Sivustolta löytyy erilaista materiaalia. Teemat sisältävät kuunneltavaa ja luettavaa, arjessa kokeiltavaa sekä vinkkejä kirjoittamiselle ja pohdinnalle. Sivustoa ylläpitää Ikäinstituutti.

Ikääntyneet <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ikaantyneet>

Ikääntyneet-sivustolta löytyy tietoa, joka on suunnattu etenkin ikääntymiseen liittyviin aiheisiin. Pääosa Mielenterveystalon sisällöistä sopii kaikenikäisille. Hyödyllistä tietoa voi löytyä myös teemasivuilta.

Lähellä.fi <https://www.lahella.fi/>

Lähellä.fi on valtakunnallisesti ja alueellisesti toimiva verkkopalvelu, jonka avulla löytää merkityksellistä toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja osallistumismahdollisuuksia. Palvelu kokoaa järjestöjen ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen sekä edistää kansalaistoiminnan näkyvyyttä Suomessa.

Lämpio <https://lampio.fi/>

Lämpiossa on senioreille tehtyjä maksuttomia ja maksullisia sisältöpalveluita. Lämpiossa on kulttuuriamin, liikuntaa ja toimintakykyä tukevaa tekemistä ikääntyneille koteihin ympäri Suomen. Kunnille ja hyvinvointialueille on räätälöity omat Lämpiolisenssit, joilla pääsee helposti mukaan palveluun. Yhteinen tavoite on pidentää kotona asumista ja vähentää yksinäisyyttä sekä tarjota sisältöjä ammatilaisten työn tueksi.

Helsinki, Jyväskylä, Oulu, Tampere ja Turku ovat kehittäneet Lämpiota yhteistyössä suomalaisen yrityksen Codaonen kanssa. Lisäksi mukana on kulttuuritoimijoita, järjestöjä ja muita sisällöntuottajia ympäri Suomen. Ikääntyneet ovat olleet mukana kehitystyössä alusta lähtien. Lämpion jatkokehitystä on tuettu Euroopan unionin NextGenerationEU-rahoituksella.

OnniTV <https://www.onnitv.fi/>

OnniTV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä arkisin klo 11–13. Ohjelmat sisältävät eri toimintakyvyn tasoille sopivia harjoitteita. Etäpalvelut suunnitellaan yhteistyössä ikäihmisten kuntoutuksen ja etäoppimisen ammattilaisten kanssa, vanhustyön toimijoiden ja omais- ja vanhusverkostojen asiantuntijoita kuullen. Kulttuuri ja oppiminen -osion teemat vaihtelevat kuukausittain. Ohjelmassa on esimerkiksi etäohjattuja museokierroksia, yhteislaulua, voimistelua, tanssia sekä digi-opetusta.

Reittis – Kohti hyvinvointia

<https://pohde.fi/palvelumme/reittis-kohti-hyvinvointia/>

Reittis on osa Pohde.fi-sivustoa. Reittiksestä löytyy hyvinvointia edistävää toimintaa, jota tarjoavat Pohjois-Pohjanmaan kunnat, järjestöt, seurakunnat ja hyvinvointialue sekä valtakunnalliset toimijat.

Seniorikeskus verkossa -sivusto

<https://www.hyvaks.fi/hyvinvointisi-tueksi/seniorille>

Keski-Suomen hyvinvointialue on koonnut verkkosivuilleen ikääntyville tarkoitetun Seniorikeskus verkossa -sivuston. Sivusto tarjoaa tietoa ikääntymisestä elämänvaiheena sekä neuvontaa ja ohjausta hyvän arjen tueksi. Lisäksi sivusto kokoaa ikääntyvien ennaltaehkäisevän tuen verkkoasiointikanavat helposti löydettäväksi yhteen paikkaan.

SeniorSurf-sivut <https://seniorsurf.fi/>

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf vahvistaa seniorien digiosallisuutta ja tukee digiopastuksia. SeniorSurf verkottaa seniorien digiosallisuuden ja digitaitojen parissa toimivia tahoja, julkaisee aineistoja toimijoiden tueksi, kokoaa tietoa yhteen sekä vaikuttaa seniorien digitaitoihin liittyviin asenteisiin.

Tarmoa-verkkopalvelu <https://tarmoa.fi/fi>

Tarmoa-verkkopalvelun avulla hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut ja toiminnot ovat sekä kansalaisten että ammattilaisten helposti saatavilla. DigiFinland Oy kehittää palvelua yhdessä hyvinvointialueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisten kanssa sekä kansallisten toimijoiden, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Digi- ja väestötietoviraston kanssa. Palvelun kehityksen ohjauksesta vastaa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Toivo-vertaistukisovellus <https://hyte.fi/toivo-vertaistukisovellus/>

Toivo-vertaistukisovellus on palvelu, jossa on tarjolla tietoa vertaistukea tarjoavista järjestöistä sekä vertaistukijoita. Sovelluksen vertaistuki ei liity yksittäiseen sairauteen tai vammaan, vaan tukea voi hakea erilaisilla taustoilla. Sovelluksessa on mukana vertaistukijoita jo kymmenistä eri järjestöistä. Toivo-sovelluksen tarkoituksena ei ole korvata kasvokkain tapahtuvaa toimintaa, vaan se täydentää olemassa olevia vertaistuen muotoja.

Toivo-sovellus on maksuton ja sitä voi käyttää myös anonyymisti: vain nimimerkki riittää. Itselleen sopivaa vertaistukijaa voi hakea eri hakusanoilla, jonka jälkeen vertaistukijaan saa suoran yhteyden joko chat-viestillä tai sovelluksen sisäisellä puhelulla. Palvelu perustuu kahdenkeskiseen vertaistukeen, ja keskustelut ovat luottamuksellisia. Chat-viestihistoria jää talteen keskustelun molemmille osapuolille, jolloin aiemmin käytyihin keskusteluihin voi palata saman vertaistukijan kanssa.

Toivo-sovellus on kehitetty kumppanuustoimintana yhteistyössä OLKA-toiminnan, HUSin ja HyTe ry:n kesken. Pääkaupunkiseudun OLKA-toiminta vastaa alustan ylläpitokustannuksista ja koordinaatiosta. Sovelluksen toimintaa kehitetään yhdessä mukana olevien järjestöjen kanssa. Sovelluksen kehittäjäryitys on suomalaisomisteinen teknologiayritys Mesensei Oy.

Vahvike.fi <https://vahvike.fi/>

Vahvike.fi on avoin aineistopankki iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Sieltä löytyy monipuolisia sisältöjä mielekkääseen arkeen. Aineistopankkia ylläpitää Vanhustyön keskusliitto.

Vanheneminen.fi-sivusto <https://www.vanheneminen.fi/>

Vanhustyön Keskusliitto on toteuttanut vanhenemisen ennakointiin työkaluja tarjoavan Vanheneminen.fi-sivuston. Sivustolla on tietoa muun muassa taloudesta, asiakirjoista, terveydestä, mielekkästä elämästä, asumisesta ja digitaidoista.

Vapaaehtoistyö.fi <https://vapaaehtoistyö.fi/fi>

Vapaaehtoistyö.fi on kaikille avoin valtakunnallinen vapaaehtoistehtäviä tarjoava verkkopalvelu. Se on kohtaamispaikka vapaaehtoistehtäviä tarjoaville sekä niitä etsiville. Palvelu kokoaa yhteen järjestöjen, seurakuntien, kuntien ja hyvinvointialueiden tarjoamia vapaaehtoistehtäviä. Sivustoa ylläpitävät sekä kehittävät yhteistyössä Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry.

Vertaistalo.fi <https://hyte.fi/vertaistalo-fi/>

Vertaistalo.fi-sivusto toimii luotettavana lähteenä vertaistukitiedolle ja helpottaa sairastuneen ja tämän läheisen pääsyä vertaistuen piiriin. Vertaistalosta löytää tietoa siitä, mitä vertaistuki on, miten vaikuttaa sairastuneen elämänlaatuun ja millainen on vertaistukija. Sivustolla on kokemustarinoita ja -videoita sekä vertaistukitoimintaa järjestävien yhdistysten esittelyjä. Vertaistalon ylläpidosta, sisällöntuotannosta ja kehittämisestä vastaa OLKA, teknisestä toteutuksesta Terveyskylä.

Voitas.fi www.voitas.fi

Sivustolla on ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille. Tarjolla on satoja erilaisia liikkeitä, valmiita ohjelmia ja jumppavideoita sekä eri vaikeusasteita. Sivustoa ylläpitää Ikäinstituutti.