ÄÄNEKOSKI

Vanhusneuvosto 14.4.2026

Hyvinvoinnin työpaja 10.3.2026



Vanhusneuvoston työpaja 4.3.2025 TARPEET (HUOLEN KOKEMUKSET)



- Yksinäisyys, huoli yksinasuvista naapureista
- Kohtaamispaikkojen puute, asuinalue- tai taloyhtiökohtainen, kaikille avoin toiminta puuttuu
- Katujen kunnossapidon puutteet, valaistuksen puutteet, liukkaus, liikkumisen turvallisuus ja esteettömyys, kaatumisen pelko
- Häiriökäyttäytyminen, ilkivalta ja sotkeminen, uhkaava käytös, huumeet, nuorisojengit ja nuorten pahoinvointi, yleinen turvattomuuden kokemus joillakin alueilla
- Digilaitteiden käyttö, digiturva, pankkiasiointi, huijarit, taloudellinen hyväksikäyttö
- Kotivara

AANEKOSKI

Vanhusneuvoston työpaja 4.3.2025 KEHITTÄMISIDEAT

- Tuodaan tarve kohtaamispaikoille esille yrittäjille ja kaupungille
- Tukihenkilöitä lisää, koulutuksia, lisää tietoa
- Yhteiset keskustelut, yhteisöjen ja turvaverkkojen kokoaminen huolten ympärille
- Puuttuminen ja käyttäytymiskoulutukset vastaiskuna häiriökäyttäytymiseen (ilkivalta esim.)
- Neuvontaringit, vertaisten / taitavien ihmisten tarjoamat vastaanotot
- Talkookulttuurin elvyttäminen eloon, spontaaniutta kyläilyyn
- Poikkikohtaamisia yli ikärajojen (vauhdittaminen)
- Miehet mukaan, miehille suunnattu (Nestori-toiminta)
- Mitä kuuluu –puhelut
- Selkeämmin tiedoksi mihin voi ilmoittaa huoli-ilmoitukset (puhelinnumero)
- Oppilaitoskeskustelut kaupunkilaisille avoimina tilaisuuksina

AANEKOSKI

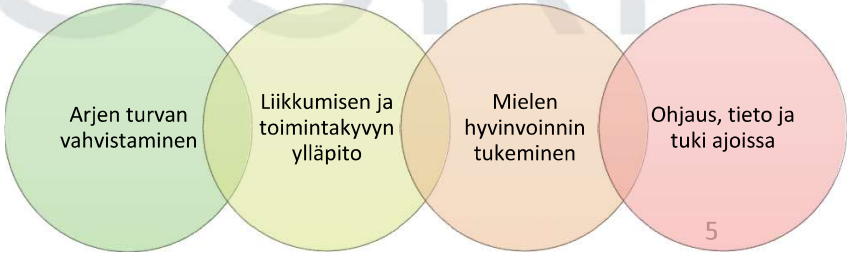
Mitä ennaltaehkäisevä työ tarkoittaa ikääntyneiden arjessa?

- **Ennaltaehkäisevä työ = tekoja ja toimintaa, joilla tuetaan hyvää arkea jo ennen ongelmien syntymistä.**
- Tavoitteena on, että seniori voi *asua kotona, voida hyvin ja pysyä mukana yhteisössä* mahdollisimman pitkään.
- Ennaltaehkäisevät työ on kohtaamista, kuulluksi ja nähdyksi tulemista ja oikea-aikaista tukea, jotta ikäihminen voi elää turvallista, mielekästä ja omannäköistä arkea.



Kysymyksiä ryhmätyöhön

1. Mitä kaikille avointa hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa ja tekemistä Äänekoskella tunnistatte?
    - Mikä on hyvää ja säilyttämisen arvoista?
    - Mikä ei enää toimi tai kiinnosta ihmisiä?
    - Mitä meiltä puuttuu? Ideoita tai ratkaisuja?
    - Miten voitaisiin tehdä enemmän yhteistyötä eri toimijoiden kesken?
2. Tehkää ehdotuksia ja keksikää ideoita, millä keinoilla voimme yhdessä lisätä asukkaiden osallistumista
    1. ennalta ehkäisevään toimintaan?
    2. seniorin hyvinvointitarkastukseen?



Koonti ryhmätyöskentelystä 10.3.

Mikä on hyvää ja säilyttämisen arvoista?	Mikä ei enää toimi tai kiinnosta ihmisiä?	Mitä puuttuu? Ideoita ja ratkaisuja	Miten voitaisiin tehdä enemmän yhteistyötä eri toimijoiden kesken?
Terveyspalvelut Äänekoskella Seniorineuvola	Kylien / viheralueiden palvelut Huoli-ilmoitusprosessi HVA yhteystiedot ja palveluiden löytäminen	Yhteiset, maksuttomat kohtaamispaikat ja liikkuvat palvelut Uudet palveluratkaisut?	Suunnittelupalaverit ja yhteiset tilaisuudet Yhteiset työpajat Eri ikäisten kohtaamiset
Yhteiset tilat: kirjasto, kuntosalit, uimahallit, ulkoilureitit Seniorikortti Kulkeminen, yhteydet	Neuvonnan ja tuen tarpeet: Digilaitteet, osaamista digiasioimisessa Ravitsemus Asuntojen korjausneuvonta	Yhteiskehittämisen ja palvelumuotoilun mahdollistaminen yli kaikkien rajojen	Yhteiset tilat, yhteinen kokoontumistila
Monia aktiivisia toimijoita Yhteistyö ja yhteiset tapahtumat	Järjestötoiminnan voimavarat hiipuvat – yhteistyö, uudistuminen Vanhusten viikon mainonta		Vanhusten viikon ohjelmat Etsivä vanhustyö

Konkreettisista ideoista ja ehdotuksista eteenpäin – miten?

- Yhteistyön koordinoinnin tarpeet, hyvinvointitiedon ja toimintatarjonnan kokoaminen
- Alueelliset tulevaisuustyöpajat / kumppanuuspöydät?
  - Konginkangas, Sumiainen, Suolahti, Äänekosken keskustaajama
  - Yhteistyö kyläyhdistysten / Kyläparlamentin kanssa
  - Järjestöt
  - Seurakunta / diakoniatyö, seurakunnan toimintaryhmät
  - Hyvinvointialue
  - Vetovastuu kiertävä / jaettu puheenjohtajuus?
  - Koko elämänkaari?
- Toiminnan ja kohtaamispaikkojen kartoittaminen (arjen turvallisuus, mielen hyvinvointi / yksinäisyyden ehkäisy, liikunnallinen elämäntapa)
- Paikallisen toiminnan vahvuudet, heikkoudet, uhat ja mahdollisuudet
- **Paikallinen hyvinvointitieto – asukkaiden ja yhteisöjen ajankohtaiset ilmiöt → hyvinvointikertomus, hyvinvointisuunnitelma**

ÄÄNEKOSKI

Yhteinen Äänekoski -osallisuusfoorumi 26.3. – seuraavan kerran 17.9.

- Yhteistyössä Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n kanssa, Äänekosken kaupungin järjestöyhdyshenkilöt
- Illassa oli mukana yhteensä 31 osallistujaa 20 eri taustayhteisöstä
- Tarkoituksena oli selvittää, miten yhdistysten ja Äänekosken kaupungin yhteistyötä voisi kehittää ja millaista yhteistyö voisi konkreettisesti olla ja mitä seuraavaksi tehdään.
- Seuraava tapaaminen järjestetään 17.9. klo 17.30 valtuustosalissa

ÄÄNEKOSKI

Nostot ryhmien työskentelystä

- Tilat, tiedotus ja tällaiset tiiviit yhteistyötapaamiset
- Tiedottamiseen pitäisi panostaa nykyistä enemmän
  - Tapahtumakalentereja, josta näkyy kyseisen viikon tapahtumat, pitäisi olla keskeisellä paikalla ympäri Äänekoskea
  - Lisäksi yhdessä suunniteltu vuosikello, josta hahmottaisi koko vuoden toimintaa
- Vapaaehtoisten kiitoskahvit
  - Kaupunki palkitsee ja kiittää vapaaehtoisia heidän tekemästä työstä
- Haastetaan kaikki mukaan 8.5. järjestettävään rollaattorimarssiin ympäri Äänekoskea

Ajankohtaista

- **Rollaattorimarssi** 8.5.2026 klo 15 eri puolilla Äänekoskea
- Alueellinen Ikiliikkuja –oppimisverkostotapaaminen Teamsissä, järjestää ikäinstituutti. Jaetaan kokemuksia yli 65-vuotiaiden liikkumisen edistämisen hyvistä käytännöistä. Keski-Suomi 21.5. klo 8.30-11 https://www.ikiliikkuja.fi/ikiliikkuja/liity-alueelliseen-oppimisverkostoon/
- **Naapuriyhteisöt arjen turvaverkkoina asukkaille** *ti 19.5.2026 klo 14-16 Koskela opistolla*
  ”Hyvä naapuruus on yhteisöllisyyttä, joka lisää turvaa ja huolenpitoa. Se on huolehtimista siitä, ettei kukaan jää yksin ja että yritämme ymmärtää toisiamme. Puhujina paikallisia asukasaktiiveja Äänekosken kyliltä ja taajamista sekä eri toimijoiden työntekijöitä. Tilaisuus on osa Setlementtiliiton Naapuruusviikon ohjelmaa.”
- **Yhteinen Äänekoski - osallisuusfoorumi 17.9. klo 17.30-19.30 valtuustosalissa**
- **Vanhusten viikko 5.-11.10.2026 teemalla Arjen kohtaamiset** kiteyttää sen, missä liiton toimintojen työssä on pohjimmiltaan kyse: ihmisten välisissä hetkissä, jotka eivät välttämättä näytä suurilta, mutta joilla on valtava merkitys
- **Senioreiden hyvinvointitreffit 7.10. klo 13-15 Konginkankaan kylätalolla**, myös sumialaiset toimijat mukana (liikuntapalvelut, Jamkin Senioridigi-hanke, srk)
- **LuontoToive:** Ikiomaikä ry mahdollistaa 65 vuotta täyttäneille Keski-Suomessa asuville luontoon liittyviä merkityksellisiä kokemuksia ja aistimuksia Keski-Suomen alueella https://www.ikiomaika.fi/luontotoive
- **Kohtaamisten Keski-Suomi - iäkkäiden yhteisöllisyyden vahvistaminen** https://www.hyvaks.fi/hyvinvointialue/tutkimus-ja-kehittaminen/kohtaamisten-keski-suomi-iakkaiden-yhteisollisyyden-vahvistaminen-hanke
- **Luonnossa löytäen – hyvinvointia yli 65-vuotiaille omaishoitajille ja läheisestään huolehtiville –hanke**, yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto, Keski-Suomen omaishoitajat ry ja Keski-Suomen kunnat

Osa-alue

HYVÄ ELÄMÄ

Päätavoite

Tavoitteena on, että meillä asuu Suomen tyytyväisimmät ihmiset.

Meillä jokainen ihminen ottaa vastuun paremmasta huomisesta omien kykyjensä mukaisesti. Me toimimme alustana asukkaidemme hyvälle ja omannäköiselle elämälle sekä elinikäiselle kehittymiselle huomioiden erityisesti lapset ja nuoret.

Painopisteet

Kehitämme terveellistä, turvallista ja viihtyisää elinympäristöä – elävää keskustaa ja aktiivisia kyliä.

Vahvistamme monipuolista harrastus-, kulttuuri- ja tapahtumatoimintaa.

Mahdollistamme elinikäisen kehittymisen ja rakennamme osallisuutta, jotta jokainen on osa jotakin yhteisöä.

Mielenhyvinvoinnin edistäminen, lasten ja nuorten tukeminen sekä varautuminen arjen haasteisiin ovat toimintamme ytimessä.

2.0

Lasten, nuorten ja perheiden palvelut	Työikäisten palvelut	Ikääntyneiden palvelut	Vammaispalvelut	Terveydenhuolto
Arjen turvallisuuden edistäminen				
Tavoite: **Lapsiperheiden varhainen arjen tuki vahvistuu** **Tausta:** perheiden arjen hyvinvoinnin haasteet, vanhemmuuden haasteet, kuormittavat elämäntilanteet.	Tavoite: **Työikäisten tukitoimet ja palvelujen välinen yhteistyö vahvistuvat työllistymisen edellytysten parantamiseksi** **Tausta:** Haasteet työllistymisessä, työttömyyden uhka, muuntuva työympäristö, taloudelliset haaste	Tavoite: **Iäkkäiden toimintakyky vahvistuu, kaatumistapaturmat ja lonkkamurtumat vähenevät. Asumisen turvallisuus vahvistuu.** **Tausta:** asumisturvallisuus, kaltoinkohtelu, kaatumiset	Tavoite: **vammaisten arjen turvallisuus lisääntyy** **Tausta:** Kaltoinkohtelun riski, arjen liikkumisen hankaluudet, turvallisuus arjessa, palvelujen tuki	Tavoite: **Asukkaiden arjen tukiverkko vahvistuu ja ennenaikaiset vammautumiset ja kuolemat vältetään** **Tausta:** Vammat ja myrkytykset, alkoholin riskikäyttö, palvelujen saatavuus ja saavutettavuus, väkivalta
Mielen hyvinvoinnin edistäminen				
Tavoite: **Nuorten elämänhallinta ja osallisuus vahvistuu ja syrjäytymisriski vähenee** **Tausta:** Nuorten syrjäytymisen uhka, päihteet, väkivalta ja kiusaaminen	Tavoite: **Työikäisten sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy** **Tausta:** työarjen kuormittavuus, palautuminen ja arjen kuormittavuus, sosiaaliset suhteet/yksinäisyyden kokemus, päihteet ja riippuvuusongelmat	Tavoite: **Ikääntyneiden osallisuus ja kokemus yhteisöllisyydestä vahvistuu** **Tausta:** yhteisöllisyyden ja osattomuuden haasteet, yksinäisyys	Tavoite: **Vammaisten yhdenvertaisuuden ja itsemääräämisen kokemus lisääntyvät** **Tausta:** Koettu yhdenvertaisuus, osallisuuden haasteet	Tavoite: **Asukkaiden päihteiden riski- ja haitallinen käyttö vähenee** **Tausta:** Päihteet ja riippuvuudet, sosiaalisen hyvinvoinnin haasteet, arjen haasteet
Liikunnallisen elämäntavan edistäminen				
Tavoite: **Lasten ja nuorten ylipaino vähenee ja perheiden terveelliset elämäntavat vahvistuvat** **Tausta:** perheiden elämäntavat, arjen liikkuminen ja harrastukset	Tavoite: **Työikäisten terveystottumukset ja työkyky lisääntyvät** **Tausta:** Fyysisen jaksamisen haasteet, ylipaino, liikkumattomuus	Tavoite: **Ikääntyneiden mahdollisuudet huolehtia omasta hyvinvoinnista ja terveydestä kohenee monialaisen yhteistyön ja tuen myötä.** **Tausta:** Liikunta- ja toimintakyvyn haasteet, ravitsemus, alkoholi ja lääkkeet.	Tavoite: **Vammaisten itsenäisyys omassa arjessa paranee / säilyy** **Tausta:** arjen toimintakyvyn tuki	Tavoite: **Asukkaiden kyky ja taito huolehtia omasta hyvinvoinnista ja terveydestä kohenee** **Tausta:** Liikkumattomuus, elämäntavat, arjen haasteet

HVA Hyte-kerroin

KUNTA Hyte-kerroin

Seniorin hyvinvointineuvolan tunnuslukuja vuodelta 2025

- 68v hyvinvointitarkastukset (vuonna 1957 syntyneet)
  - Henkilökohtaisia kutsuja lähetetty 278 kpl
  - Tehtyjä tarkastuksia 130 kpl
  - 47% kutsutuista otti tarkastuksen vastaan (koko Keski-Suomi 48%)
  - Tarkastuksia vastaanotolla 48 kpl, puhelimitse 81kpl ja videovastaanotto 1kpl
  - Tarkastettavista 18 ohjattu eteenpäin esim. liikuntapalvelut, hyvinvointitarjotin, järjestötoiminta/srk, kela/muu talousneuvonta. Tämän lisäksi ohjausta tehty hyvinvointialueen palveluihin (esim. 27 lääkäri, 41 hoitaja).
- Matalankynnyksen ajanvaraukseton neuvonta ja ohjaus
  - 51 matalankynnyksen ohjaus ja neuvonta kertaa Äänekoski, Suolahti, Sumiainen ja Konginkangas
  - 251 käyntiä
  - 5 asiakasta ohjattu eteenpäin kela/talousneuvonta/muu ja 38 asiakasta hyvinvointialueen palveluihin.
- RAI itsearvioinnit 1.4.-31.12.2025
  - 32 tehtyä itsearviointia

Yhteisövaikuttavuus Äänekoski

Yhteiset tavoitteet

- **Kohderyhmän hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, toimintakyvyn edistäminen**
- Jalkautuminen, seinättömyys, matala kynnys
- Etsivä ja löytävä vanhustyö (Hankerahahoitus saatu "Kohtaamisten Keski-Suomi)
- **Osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen**
- Ympäristön esteettömyys
- Arjen turvallisuus
- Matalan kynnyksen ohjauksen edistäminen sekä eri toimijoiden välisen yhdyspinnan edistäminen
- Ikäystävällisen asenneilmapiirin edistäminen

Jatkuva vuoro-puhelu

- Jokaisen rooli ja tehtävä on yhtä arvokas (jaettu vastuu)
- Tiedon jakaminen kohderyhmän eduksi (viestintäkanavat)
  - Voidaan hyödyntää viestinnässä 68-vuotiaiden hyvinvointitarkastusten henkilökohtaisia kutsukirjeitä
- Säännöllinen yhteistyön ja toiminnan suunnittelu
  - Voi hyvin verkosto Äänekoskella
- Toisilta oppiminen, tutuksi tuleminen, tiedon jakaminen

Toisiaan vahvistavat toiminnot

Hyvinvointia ja terveyttä edistävät tapahtumat

- Kukin tuo oman asiantuntemuksensa tai työpanoksensa toteutettavaan toimintaan
  - HVA:lta eri asiantuntijoita
  - Kunta: liikunta- ja sivistystoimi
  - Järjestöjen toiminta
  - Srk
  - Muut yhteistyöverkostot
- Yhteissyntymäpäivät, hyödynnetään seurakunnan aamupuuropiirejä, yhteistyö perhekeskuksen kanssa (eri sukupolvien yhdistäminen)
- Tehtävien jakaminen ja sitoutuminen
  - Yhteinen vastuu tilaisuuksien suunnittelusta ja toteutuksesta
- Toisilta oppiminen
  - Tiedon hyödyntäminen jatkokehittämisessä

Hyvinvointitarkastukset sekä avoin ohjaus ja neuvonta

- Omahoidon vahvistaminen
- Asiakkaiden ohjaaminen (hyvinvointitarjotin, eri palvelut)

Jaetut mittarit

- Yhteisesti sovitut mittarit ja tiedon keräämisen tavat
  - Laatu (asiantuntijuus, osaaminen, yhteiset toimintamallit, viestintä)
  - Saavutettavuus, tavoittaminen (osallistujamäärät)
  - Asiakaskokemus (kirjallinen ja suullinen asiakaspalaute)
  - RAI – seniorin itsearviointi
  - Yhteisesti määritetyt indikaattorit
- Säännöllinen arviointi
  - Tavoitteiden toteutuminen
  - Toiminnan sisältö ja toteutustavat
  - Tiedolla johtaminen

Kehittämisen tukirakenne

- HYTE-neuvottelut
  - Kevät 2026 kuntakohtaiset yhteistyösopimukset
- Yhteistyön rakenteet monitoimijaisesti
  - Yhteisövaikuttavuus
  - Sosiaaliekologinen näkökulma
- Ohjaus- ja projektiryhmä
- Verkostoryhmät
- Vanhusneuvosto
- Virkamiesjohto
- Päätöksentekotahot

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen neuvottelut 29.4.2026

Yhdyspinnat: Ikääntyneet

LUONNOS LUONNOS

Yhdyspinta	Yhteistyötä vaativa toimenpide	Yhteistyön rakenne/rooli/seuranta
Itsenäisen asumisen tukeminen	**Itsenäisen asumisen tukeminen ja asumisen turvallisuus** Monipuolinen asuntotarjonta Asunnottomuuden ehkäisy Taloudellinen turvallisuus Maankäyttö, kaavoitus, rahoitukset, rakentaminen Asunnon muutostyöt ja apuvälineet Esteetön ympäristö Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen	
Yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen	**Alueelliset yhteisövaikuttavuuden keinot toiminnassa** Yksinäisyyden kokemuksen ehkäisy	
Ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy	**Tunnistamme kaatumista aiheuttavia riskejä ja vahvistamme yhtenäistä kaatumisen tietopohjaa. Sovimme yhteisistä käytännöistä ja yhteistyöstä kaatumisen ehkäisyyn ja toimintakyvyn edistämiseen.** Esteettömyys, turvallisuus kotona ja asuinalueella Yhteistyö eri toimijoiden kesken turvallisuutta lisäävissä kysymyksissä Digitaaliset palvelut ja tuki niiden käytössä Erilaisia mahdollisuuksia ikääntyneille liikkua turvallisesti Liikuntatilojen hyödyntäminen Vammaisten huomioiminen, esteettömät ja liikuntalajikokeilut, erityisliikunta Ikääntyneiden osallisuuden vahvistaminen	

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Vanhuuteen varautuminen ja ikääntymisen ennakointi

Pitäisikö Vanhustenviikon nimi muuttaa?

Tee testi: Millainen ikääntymisen ennakoija olet?

Hoida ainakin nämä

Tällä sivulla voit silmäillä vanhuuteen varautumisen osa-alueita. Varautuminen on jaettu viiteen teemaan ja olemme valinneet sinulle niistä jokaisesta muutaman työvälineen, joiden avulla pääset hyvin alkuun varautumisessa.



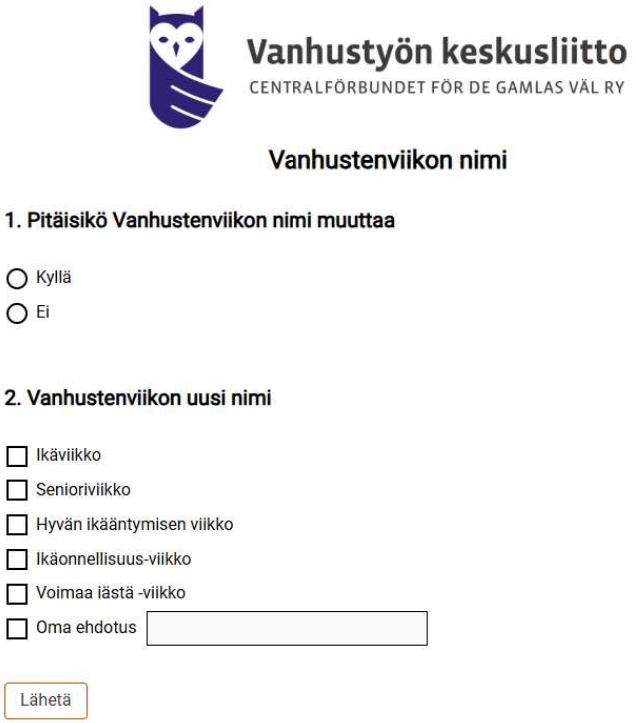
Mielekäs elämä

Pitkään elämään sisältyy väistämättä muutoksia, joista osa voi tulla yllätyksenäkin. Valmistaudu uuteen elämänvaiheeseen pohtimalla osallisuuttasi tai hahmottamalla elämäsi merkityksellisiä asioita.

→ https://www.vanheneminen.fi

→ https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/

Vanhuuteen varautuminen ja ikääntymisen ennakointi yksilötasolla



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vanhustenviikon nimi

1. Pitäisikö Vanhustenviikon nimi muuttaa

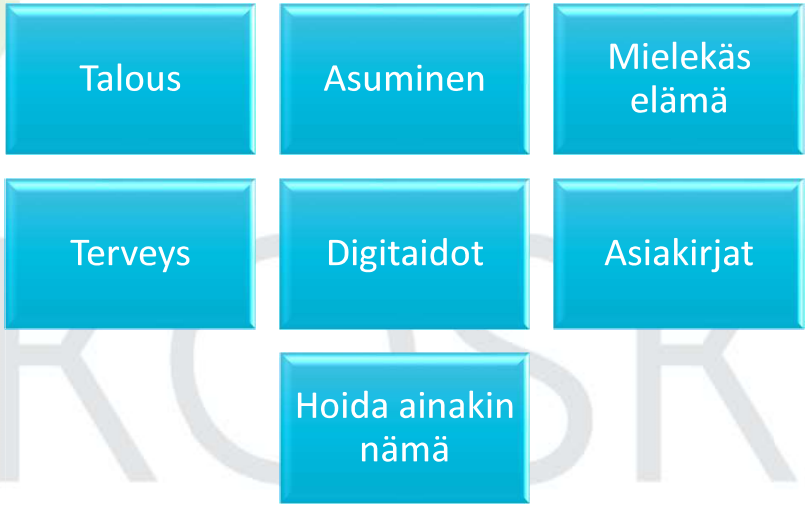
- ○ Kyllä
- ○ Ei

2. Vanhustenviikon uusi nimi

- ☐ Ikäviikko
- ☐ Senioriviikko
- ☐ Hyvän ikääntymisen viikko
- ☐ Ikäonnellisuus-viikko
- ☐ Voimaa iästä -viikko
- ☐ Oma ehdotus

Lähetä

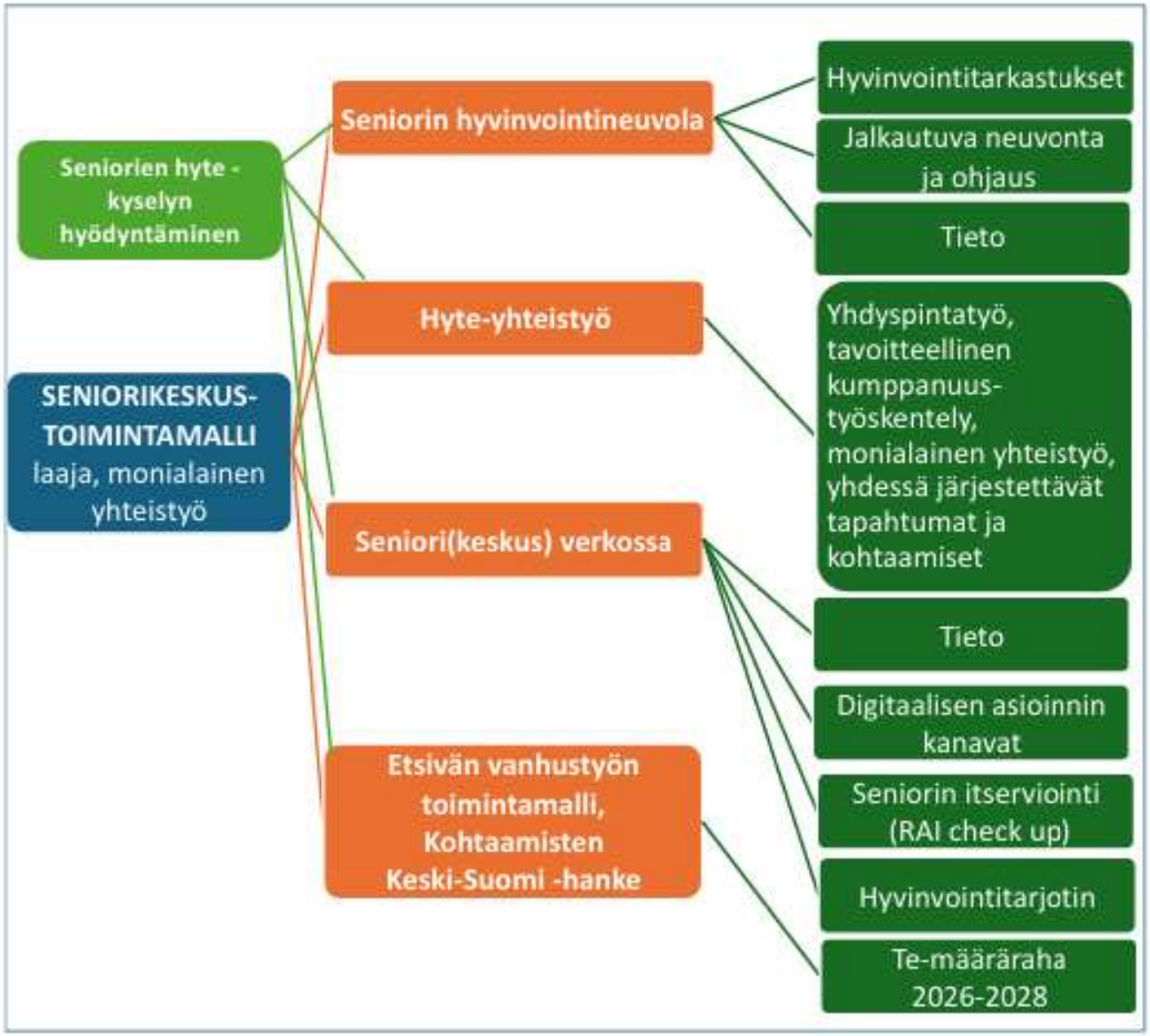
- https://vtkl.fi/
- https://www.vanheneminen.fi/
- **Tee testi: Millainen ikääntymisen ennakoija olet?**



Pitäisikö Vanhustenviikon nimi muuttaa? Vastaa kyselyyn: https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/


ÄÄNEKOSKI-ILMIÖ
HYVINVOINTI
ÄÄNEKOSKI
VANHUKSET
MEIDÄN KYLÄ
MEIDÄNPÄ
AURA


Seniorien hyvinvointia ja terveyttä tukeva toiminta
Seniorikyselyn tulokset 1.8.–31.12.2025
Anne-Mari Hakala & Merja Pihlajasaari
KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE



YHTEISÖVAIKUTTAVUUDEN VIITEKEHYS

1. Yhteinen tavoite
2. Yhteiset mittarit
3. Toisiaan vahvistavat toiminnot
4. Jatkuva viestintä
5. Koordinoiva taustaorganisaatio

KOORDINAATIO, RAKENNE SEKÄ TIEDOLLA JOHTAMINEN

- **Koordinaatio**; Ikääntyneiden ennaltaehkäisevä tuki, koordinaattori & tiimi
- **Strateginen kokonaisuus, painopisteet ja palvelustrategia**:
  - Mielen hyvinvointi
  - Arjen turvallisuus
  - Liikunnallisen elämäntavan edistäminen (elämäntapa -ohjaus)
- **Palvelumuotoilu ja konseptointi**
- **Tiedolla johtaminen** (malli rakenteilla), mittarit ja indikaattorit sekä muut käytänteet
- **Senioreiden tuottama tietoa**; Hv-neuvolasta kertyvä tieto, RAI itsearviointi, hyte -kysely senioreille (1213 vastaaja)
- **Kumppanuuksista sopiminen**; kuntaryhmittäiset lakisääteiset hyte -neuvottelut (toimijat), ehkäisevän työn verkosto (hyte-koordinaattorit)
- **Hyvinvointisuunnitelma ja -kertomus**
- **Neuvonta ja ohjaus** 1/2026 alk.
- **Päivätoiminta**

Tausta ja tavoitteet

Tavoite

Vahvistaa senioreiden (yli 65-v) hyvinvointia, terveyttä ja omatoimisuutta sekä tukea mahdollisimman pitkään kotona asumista.

Yhteistyö

Tulokset ohjaavat Hyvaks:n, kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja muiden toimijoiden yhteistä suunnittelua avoimista tapahtumista.

Vastaajia 1213



Paperilomakkeet

Avoimet tapahtumat

Henkilökohtainen kontakti

Seniorineuvolat

Digitaalinen

QR-koodi ja verkkosivut

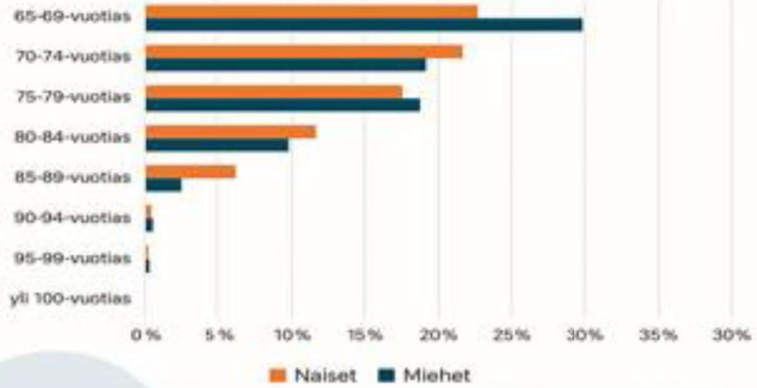
Hyvä seniori, joka olet yli 65-vuotias. Mitä toivoisit hyvinvointia ja terveyttä tukevalta toiminnalta?

Keski-Suomen hyvinvointialue, kunnat, järjestöt, seurakunta ja muut toimijat suunnittelevat yhteistyössä **erilaisia avoimia tapahtumia ja kohtaamisia.**

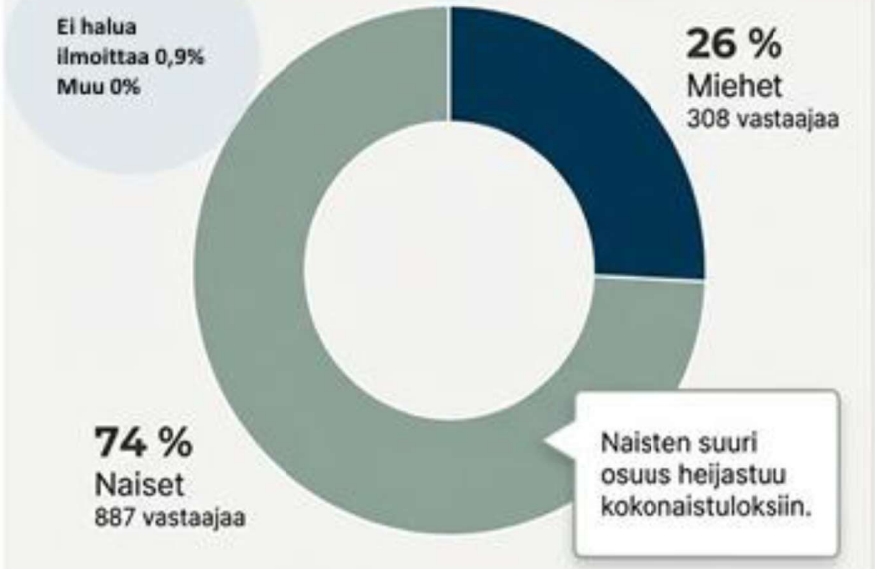
Niiden tavoitteena on vahvistaa senioreiden hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea omatoimisuutta ja mahdollisimman pitkään kotona asumista.

Kysely oli avoinna viisi kuukautta (syksy 2025), tavoittaen laajan joukon keskisuomalaisia.

Ikäjakauma



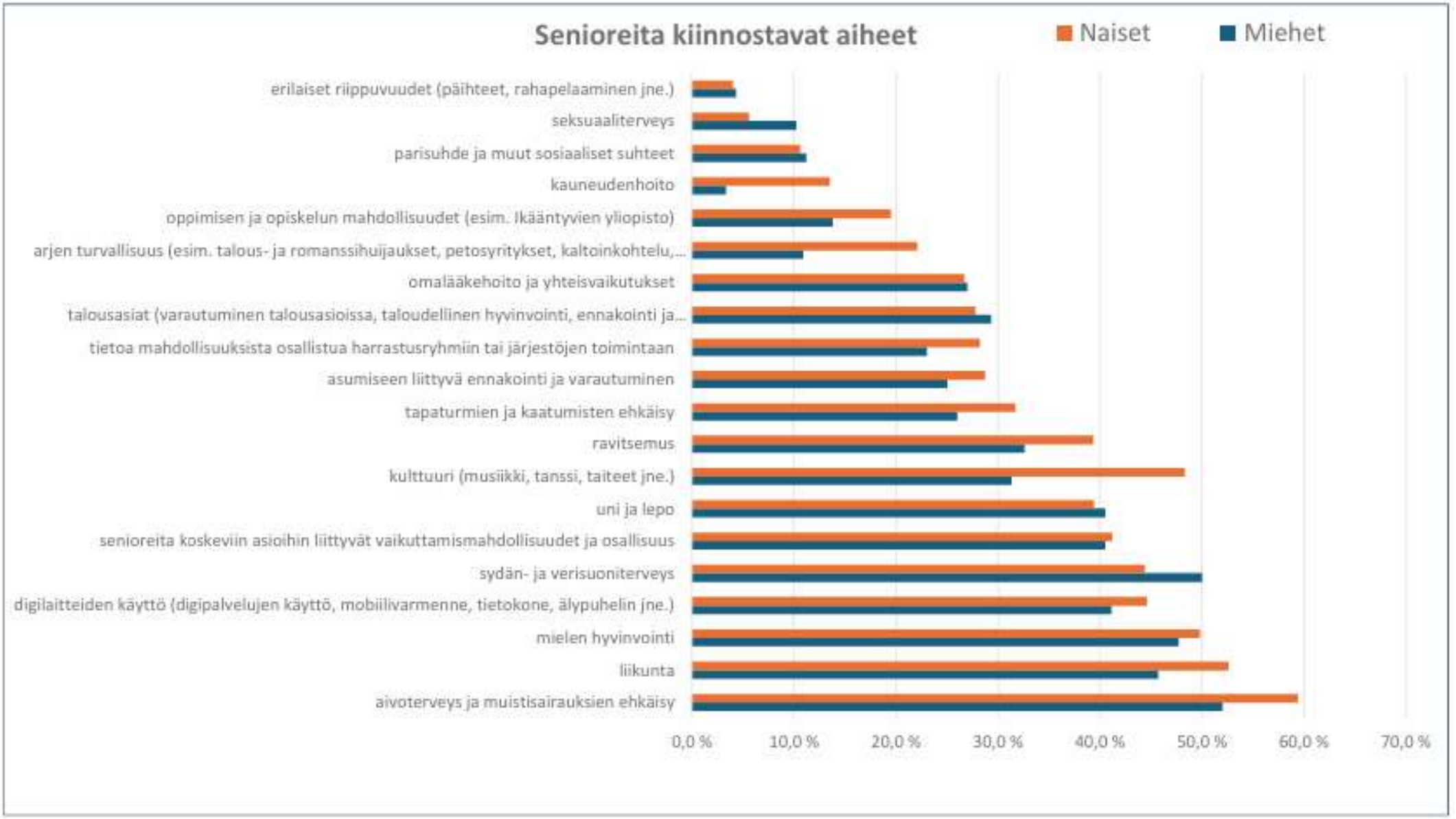








Kysely tavoitti erinomaisesti sekä "nuoret seniorit" että yli 80-vuotiaat, joita oli vastaajista yli 300.


Senioreita kiinnostavat aiheet
Naiset
Miehet
erilaiset riippuvuudet (päihteet, rahapelaaminen jne.)
seksuaaliterveys
parisuhde ja muut sosiaaliset suhteet
kauneudenhoito
oppimisen ja opiskelun mahdollisuudet (esim. Ikääntyvien yliopisto)
arjen turvallisuus (esim. talous- ja romanssihuijaukset, petosyritykset, kaltoinkohtelu,...
omalääkehoito ja yhteisvaikutukset
talousasiat (varautuminen talousasioissa, taloudellinen hyvinvointi, ennakointi ja...
tietoa mahdollisuuksista osallistua harrastusryhmiin tai järjestöjen toimintaan
asumiseen liittyvä ennakointi ja varautuminen
tapaturmien ja kaatumisten ehkäisy
ravitsemus
kulttuuri (musiikki, tanssi, taiteet jne.)
uni ja lepo
senioreita koskeviin asioihin liittyvät vaikuttamismahdollisuudet ja osallisuus
sydän- ja verisuoniterveys
digilaitteiden käyttö (digipalvelujen käyttö, mobiilivarmenne, tietokone, älypuhelin jne.)
mielen hyvinvointi
liikunta
aivoterveys ja muistisairauksien ehkäisy
0,0 %
10,0 %
20,0 %
30,0 %
40,0 %
50,0 %
60,0 %
70,0 %

Yhteenveto monivalintakysymykset

Seniorien hyvinvointitoiveet: Mitä Keski-Suomen miehet ja naiset haluavat?

Keski-Suomen hyvinvointialueen kyselyyn vastasi 1 213 senioria

Tulokset auttavat suunnittelemaan kohtaamisia, jotka tukevat ikääntyneen omatoimisuutta ja kotona asumista.

Miesten erityiset kiinnostuksen kohteet



Miehet painottavat sydänterveyttä

Sydän- ja verisuoniterveys on miehille (50 %) merkittävämpi huolenaihe kuin naisille (44 %).



Yhteiset kiinnostuksen kohteet



Aivoterveys on suosituin teema

Yli puolet vastaajista on kiinnostunut aivoterveydestä ja muistisairauksien ehkäisystä.



Liikunta ja mielen hyvinvointi korostuvat

Molemmat sukupuolet arvostavat fyysistä aktiivisuutta ja psyykkistä jaksamista tukevaa toimintaa.



Digitaidot kiinnostavat laajasti

Noin 41–45 % senioreista toivoo opastusta digilaitteiden ja palveluiden käyttöön.

Naisten erityiset kiinnostuksen kohteet



Naiset janoavat kulttuuria

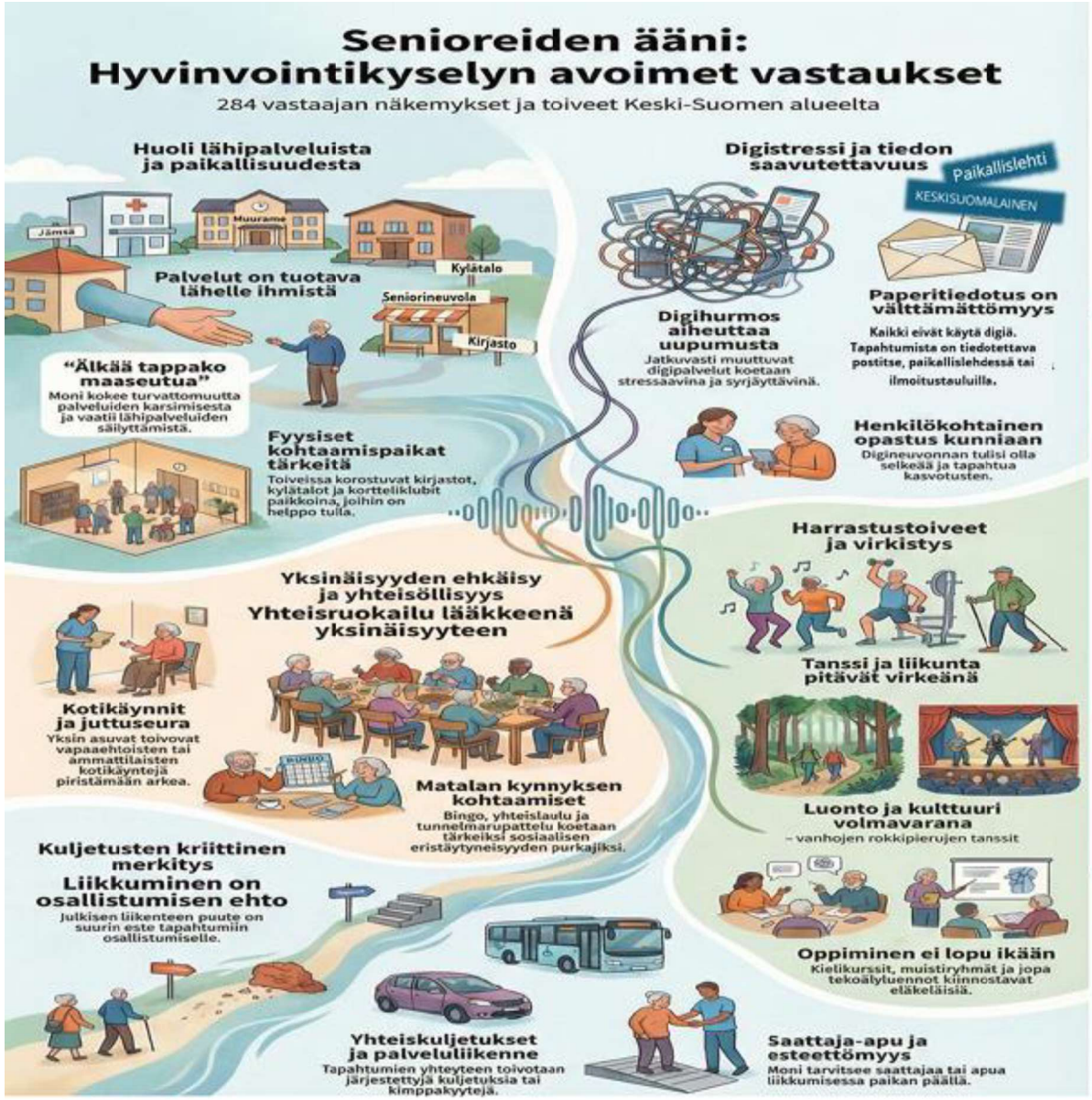
Musiikki, tanssi ja taiteet kiinnostavat naisia selvästi enemmän kuin miehiä.



Suosituimpien aiheiden vertailu (%)







Hyvinvointikyselyn lisäksi

Seniorien palvelumuotoilutyöpajasta 5.9.2025 toiveet ja tarpeet:

Tehdään kohtaamisista esteettömiä

- Fyysisesti
- Henkisesti
- Taloudellisesti

Senioreiden tarpeita ja odotuksia hyvinvointia ja terveyttä edistävälle toiminnalle:

1. Säännöllisesti kohtaamiset ja kohtaamispaikka
2. Tiedon saanti eri kanavien kautta
3. Neuvonnan ja ohjauksen merkitys
4. Saavutettavuus, yhteiskuljetus, esteettömyys, liikkuvat palvelut.
5. Osallisuuden tukeminen ja sen eri muodot mm. vertaistuki, luottohenkilö, vapaaehtoiset

Mikä edistää seniorin osallisuutta ja yhdessä tekemistä?

Saavutettavuus
Tieto ja tiedottaminen
Yhdenvertaisuus
Oma kiinnostus, omien arvojen mukainen toiminta
Turvallisuus ja tuttuus

Mitä lisäarvoa yhteistyössä toteutettu senioreille suunnattu hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta tuo?

1. Leveämmät hartia hyödyntämään resurssia
2. Parviäly, syntyy uusia ajatuksia ja ideat jalostuvat
3. Vahvempi viestintä
4. Seniorille tuttu toimija lisää luottamusta ja vahvistaa osallisuutta
5. Yhteistyöllä toimijoiden keskinäinen luottamus ja arvostus lisääntyy

Tiivistelmä: Neljä keskeistä havaintoa

Aivoterveys on ykkönen.

Muisti ja aivoterveys nousivat selkeästi suosituimmaksi teemaksi kaikissa ryhmissä (~57 % vastaajista).

Hyvinvoinnin kolme kärkeä.

Fyysinen terveys (liikunta, sydän), mielen hyvinvointi ja digitaidot muodostavat toiveiden ytimen.

Selkeät erot kiinnostuksen kohteissa.

Naiset toivovat kulttuuria ja yhteisöllisyyttä, miehet painottavat sydänterveyttä ja teknisiä taitoja.

Kohti omatoimisuutta.

Seniorit hakevat aktiivisesti keinoja tukea omaa pärjäämistään ja kotona asumista ennaltaehkäisevän toiminnan kautta.

Seniorit haluavat tulla kuulluiksi

Stereotypia passiivisesta palvelujen vastaanottajasta on väärä. Halu vaikuttaa on suurta.



41%

Miehet: 40.5%
Naiset: 41.2%

Kiinnostuneita senioreita koskeviin asioihin vaikuttamisesta.

Huomio: Aktiivinen rooli ja vaikutusmahdollisuudet ovat tärkeitä senioreille ja vaativat tukea.

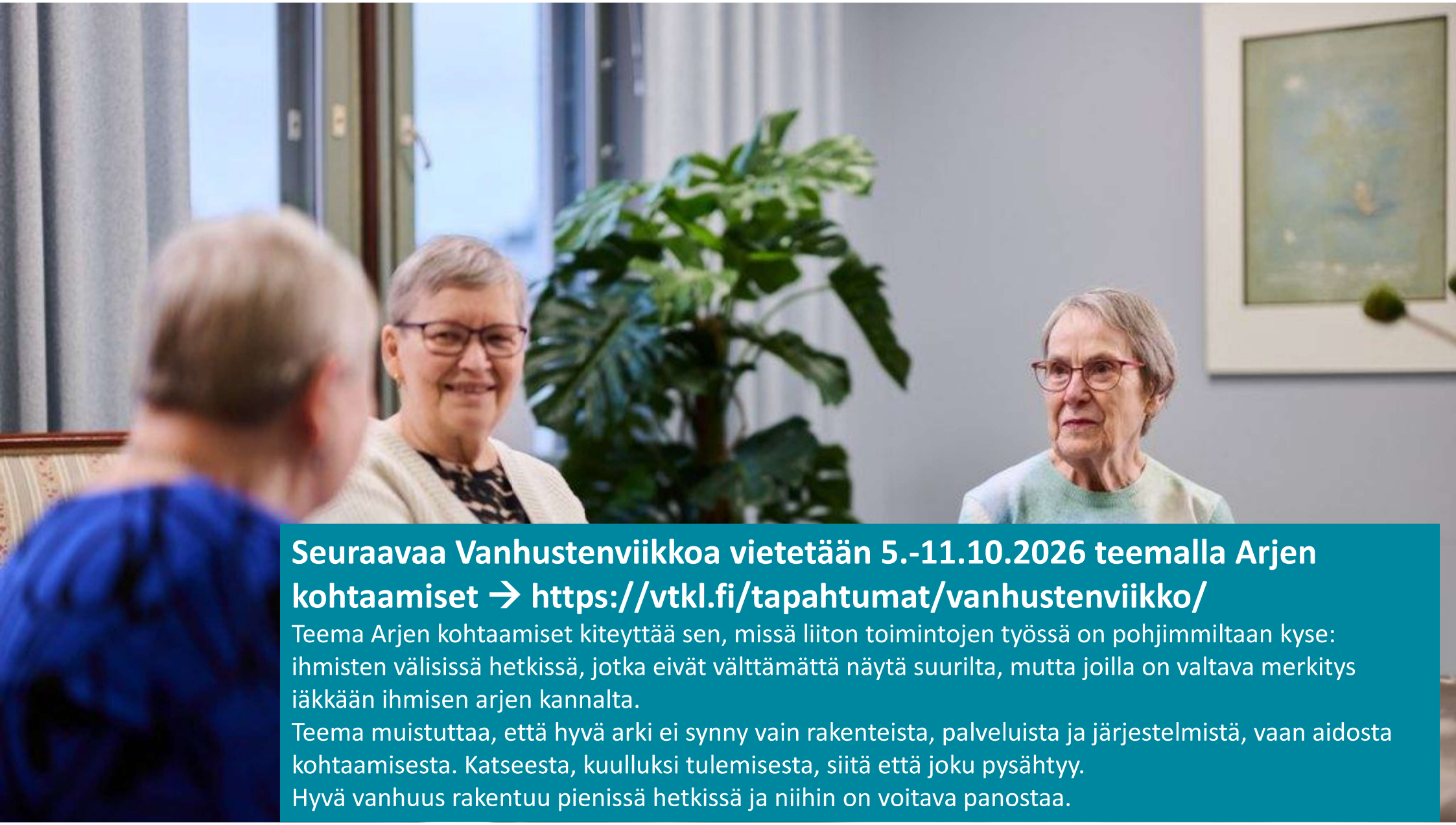
Tiedon hyödyntäminen

Kyselyn vastaajamäärä on merkittävä ja siitä ollaan kiinnostuneita mm. THL.

Seniorien tuottamaa tietoa aiotaan aidosti hyödyntää. Tulokset taipuvat monenlaiseen tarkasteluun aina tutkimustyötä myöten.

Hyödyntäminen mm.

- **Suunnitelmissa**
  - Hyvinvointisuunnitelman (hytetu-ohjelma) rakentumisessa
  - Ikääntyvien suunnitelman rakentumisessa
- **Monialaisessa yhteistyössä & konkreettisessa toiminnassa**
  - Hyte-neuvotteluissa
  - Toiminnan sisällön suunnittelussa ja arvioinnissa
  - Työvälineiden ja toimintamallien kehittämisessä
  - Kohtaamisten Keski-Suomi -hankkeessa
- **Tuloksista tiedottaminen viestinnän kanssa**
- **Tiedolla johtamisen mallin rakentuminen osaksi toiminnan kokonaisuutta**
- **Meneillään HE 159/2025 Ennakoiva terveydenhuolto;** Terveydenhuoltolain sekä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastietojen käsittelystä annetun lain muuttamisesta
- Huomio **THL:n vähimmäistietosisältö**; hva ja kunnat



Seuraavaa Vanhustenviikkoa vietetään 5.-11.10.2026 teemalla Arjen kohtaamiset → https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/

Teema Arjen kohtaamiset kiteyttää sen, missä liiton toimintojen työssä on pohjimmiltaan kyse: ihmisten välisissä hetkissä, jotka eivät välttämättä näytä suurilta, mutta joilla on valtava merkitys iäkkään ihmisen arjen kannalta.

Teema muistuttaa, että hyvä arki ei synny vain rakenteista, palveluista ja järjestelmistä, vaan aidosta kohtaamisesta. Katseesta, kuulluksi tulemisesta, siitä että joku pysähtyy.

Hyvä vanhuus rakentuu pienissä hetkissä ja niihin on voitava panostaa.