



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN



Varaudu vanhuuteen -ryhmämalli

Työvälineitä ryhmänohjaajalle

Esipuhe

Vanhuuteen varautuminen lisää ikääntyneiden ihmisten turvallisuuden tunnetta, vahvistaa osallisuuden kokemuksia ja luo mahdollisuuksia hyvään elämään eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Vanhuuteen voi varautua esimerkiksi huolehtimalla omasta terveydestä ja sosiaalisista suhteista, ennakoimalla taloudellista toimeentuloa ja oikeudellisia kysymyksiä sekä pohtimalla asumisen vaihtoehtoja.

Tämä materiaali pohjautuu Vanheneminen.fi-verkkosivustoon ja sen aineistoihin. Vanheneminen.fi-sivustolle on kerätty yhteen vanhuuteen varautumisen aineistoja ja työvälineitä. Sivusto on tuotettu osana Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hanketta yhteistyössä eri asiantuntijatahojen kanssa.

Oman tulevaisuuden pohdinnasta voi saada suurta iloa kun ajatuksiaan vaihtaa muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Tämä materiaali on luotu tukemaan vanhuuteen varautumisen teemojen käsittelyä erilaisissa ryhmissä, niin vapaaehtoisten kuin myös ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä. Ryhmänohjaajat voivat valita eri teemoista ryhmäänsä sopivia aiheita. Lähtökohtana on keskustelun ja osallistujien oman pohdinnan virittäminen, ei niinkään vanhuuteen varautumisen kouluttaminen.

Toivomme, että tämä materiaali on helppo ottaa käyttöön ja siitä on iloa ja hyötyä monenlaisissa ryhmätilanteissa!

Helsingissä toukokuussa 2020

Vanheneminen.fi-hankkeen väki

Vanheneminen.fi 

Ohjeet materiaalin käyttöön

Tämä materiaali antaa sinulle perustietoa vanhuuteen varautumisesta sekä työvälineitä käsitellä vanhuuteen varautumisen teemoja erilaisten ryhmien kanssa. Osallistujat saavat materiaalia vanhuuteen varautumisen teemojen käsitte-lyyn sekä pääsevät tutustumaan www.vanheneminen.fi -sivustolta löytyviin työvälineisiin.

Osiot

Materiaali on jaettu kuuteen aihepiiriin:



1. Tervetuloa varautumaan!



2. Talous



3. Asuminen



4. Mielekäs elämä



5. Terveys



6. Asiakirjat

Tehtävätyypit

Jokaisessa aihepiirissä on seuraavat aineistot ja tehtävätyypit.



1) Ennakkotehtävä

- Mukana on ehdotuksia tehtävistä, jotka auttavat suuntaamaan ajatuksia tulevan tapaamisen aiheeseen.
- Ennakkotehtävät voidaan käydä lyhyesti keskustellen läpi ryhmän kanssa.



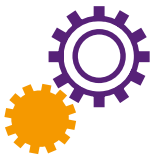
2) Ryhmänohjaajan pitämä tietoisuus

- Löydät oppaasta jokaisen aiheen alta lyhyen koosteen tietoisuuden sisällöstä. Tietoisuuden pitämistä varten olemme tehneet diasarjan, joka löytyy verkkosivustolta [Ryhmänohjaajan materiaali kootusti](#) -sivustolta.
- Voit valmistautua etukäteen lukemalla oppaan koosteen ja ehdotetut artikkelit Vanheneminen.fi -verkkosivustolta.
- Tietoisuuden sijaan voit pyytää paikalle aiheen asiantuntijan laajempaa alustusta pitämään.



3) Yhteinen keskustelu

- Keskustelunaiheita on ehdotettu pareittain, pienissä ryhmissä ja koko porukalla käsiteltäväksi. Sopiva keskustelunaihe kannattaa sovittaa osallistujamäärään ja tunnelmaan. Hiljainen ryhmä voi aloittaa parikeskusteluilla, pieni toisensa hyvin tunteva porukka luultavasti keskustelee luontevasti myös koko ryhmän kesken.
- Vanhuuteen varautumiseen liittyy hyvin henkilökohtaisiakin aiheita ja näkökulmia. Yhteisiä keskusteluja voi tarvittaessa ohjata neutraalimpaan suuntaan, esimerkiksi keskustelemalla aiheesta yleisesti tai siitä miten asiat kannattaisi hoitaa, sen sijaan että puhuttaisiin omista kokemuksista. Mitään henkilökohtaista ei tarvitse kertoa.




4) Toiminnallinen tehtävä

- Jokaisesta aiheesta on ehdotettu myös yksi tai useampi toiminnallinen tehtävä, jonka voi toteuttaa ryhmässä tai yksin.
- Toiminnalliset tehtävät saattavat vaatia materiaaleja, esimerkiksi tulostettavia pohjia. Tarvittavat materiaalit on listattu tehtävän yhteydessä ja ne kaikki löytyvät Vanheneminen.fi -verkkosivustolta.
- Toiminnallisten tehtävien yhteydessä mainitaan, kuinka kauan aikaa tehtävälle olisi hyvä varata. Tämä on kuitenkin vain arvio, sillä tehtävän kesto riippuu suuresti esimerkiksi osallistujamäärästä ja siitä, kuinka keskusteleva ryhmä on kyseessä.
- Mieti etukäteen mitä ryhmätehtävien aineistoille tapahtuu jälkikäteen. Voivatko osallistujat esimerkiksi ottaa niistä kuvan muistoksi vai jaatko jonkinlaisen koonnin kaikille osallistujille.



5) Puhujia ja lisämateriaalia

- Jokaiseen aihealueeseen on koottu muutamia esimerkkitahtoja, joiden puoleen voi kääntyä etsiessään puhujaa aiheesta tai tarvittaessa lisämateriaalia
- Vanheneminen.fi-verkkosivustolle on koottu jokaiseen teemasivuun ([talous](#), [mielekäs elämä](#), [terveys](#), [asiakirjat](#), [asuminen](#) ) asiantuntijatahojen listaus, jota kannattaa myös hyödyntää lisätiedon etsimisessä.



6) Kotiin vietäväksi

- Jokaisen aihealueen loppuun on lisätty pieni konkreettinen asia, jota ryhmäläiset voivat lähteä omassa elämässään pohtimaan tai työstämään.
- Tarkoitus ei ole ehtiä käydä läpi kaikkia tässä materiaalissa esiteltyjä sisältöjä. Mukana on monenlaisia ideoita, joista voit koota osallistujajoukolle ja käytettävään aikaan sopivan kokonaisuuden.

Palaute

Löydät tästä materiaalista muutamia ideoita nopean palautteen keräämiseen. Palautetta kannattaa kerätä osallistujilta oman toimintanne kehittämisen kannalta.

Toivomme, että välität meille mahdollisuuksiesi mukaan palautetta koskien tätä materiaalia ja vanhuuteen varautumista.

[Ajantasaiset yhteystietomme](#) 

1. Tervetuloa varautumaan!



Tämän tapaamisen tarkoituksena on johdattaa ryhmää pohtimaan vanhuuteen varautumista.



Tietoisku

Vanhuus haltuun varautumalla

- Vanhuuteen varautuminen on ennakkointia ja suunnittelua hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi. Vanhuuteen varautuminen lisää turvallisuuden tunnetta ja luo mahdollisuuksia hyvään elämään eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Vanhuuteen varautumisen teemoja on hyvä pohtia jo ennen eläkeikää, silloin luodaan pohjaa tulevalle.
- Varautua voi esimerkiksi huolehtimalla omasta terveydestä, toimintakyvystä ja sosiaalisista suhteista, pohtimalla taloudellista toimeentuloa ja oikeudellista ennakkointia sekä suunnittelemalla turvallista asumista omassa kodissa.

Miksi varautua?

- Vanhuusikä voi tuoda eteen erilaisia elämäntilanteita, joihin kannattaa varautua. Tällaisia tilanteita voivat olla mm. muutto toiseen asuntoon tai toiselle paikkakunnalle, eläköityminen tai vaikkapa sairastuminen. Yksinäisyyden kokemukset voivat myös tulla elämässä eteen ja siksi oman sosiaalisen verkoston ylläpito onkin tärkeää läpi elämän.
- Varautumalla omaehtoisesti vanhuuteen, on mahdollista toteuttaa omaa itsemääräämis-oikeuttaan elämänsä loppuun saakka, lisätä elämänlaatua, turvallisuuden tunnetta, osallisuutta sekä vahvistaa omaa terveyttä ja toimintakykyä.
- Jos suunnittelemme opiskelujamme tai työuraamme, miksi emme samalla voisi suunnitella ja pohtia omaa tulevaa vanhuusikäämme?

Milloin olisi hyvä varautua?

- Vanhuuteen varautumisen ei välttämättä koeta koskettavan omaa itseä. Vanhuus on kaukana eikä sitä haluta ajatella. Moni havahtuu aiheeseen vasta jäädessään itse eläkkeelle tai jos esimerkiksi oma läheinen sairastuu (lähde: [Vanheneminen.fi-gallupkysely](#) 📄)
- Avainasemassa varautumisen suhteen ovat 50–60-vuotiaat, joilla oma eläköityminen on vasta edessä. Varautumisen aiheita voi silti pohtia ja toteuttaa missä iässä vain. Esimerkiksi oikeudellinen ennakkointi ei katso ikää.

Tutustu tietoiskun pitämisen taustaksi tiedotteeseen ja laajempaan esittelyyn gallupkyselyn tuloksista:

Tietoisku 📄

Tiedote: Vanheneminen.fi 📄

Tiedote: Kyselytutkimuksen tuloksia vanhuuteen varautumisesta 📄



Aloitustesti

Testatkaa, millaisia vanhuuteen varautujia olette.

Tarvikkeet:

- tulostettu testi jokaiselle osallistujalle, testi löytyy sekä sähköisenä että tulostettavana versiona [Vanheneminen.fi-etusivulta](https://vanheneminen.fi-etusivulta)
- kyniä

Ohjeistus:

- vastatkaa testin kysymyksiin
- laskekaa lopuksi pisteet



Yhteinen keskustelu

Keskustelkaa pareittain:

- Millaisen tuloksen saitte testistä?
- Kuvaako tulos oikeasti sinua?
- Mikä kysymyksistä kiinnitti huomionne?

Pohtikaa yhdessä:

Mitä vanhuuteen varautuminen mielestänne tarkoittaa?

- Kirjatkaa ideoita post-it -lapuille tai fläpille.
- Miettikää varautumista mahdollisimman laajasti. Mitä se tarkoittaa eri ikäisten ihmisten kannalta? Näkykö listassanne sekä talouden, asumisen, mielekkään elämän, terveyden että asiakirjojen näkökulmat?
- Päättäkää pareittain kolme tärkeintä ja ajankohtaisinta vanhuuteen varautumisen tekoa. Käyttäkää apuna kerättyä listaa. Jakakaa lopuksi ajatuksenne koko porukalle.



Toiminnallinen tehtävä

A. Hyvän vanhuuden aarrekartta. (n. 20 min)

Tarvikkeet:

- Pohjakartonki jokaiselle (A4 tai pienempi, myös postikortin kokoinen sopii)
- Lehtiä, kirjoja tms. materiaalia, josta voi leikata kuvia
- Saksia
- Kyniä
- Liimaa

Ohjeistus:

Askartele itsellesi hyvän vanhuuden aarrekartta. Valitse karttaan 1–5 asiaa, jotka kuuluvat juuri sinun ajatukseesi hyvästä vanhuudesta. Löydät ehkä suoraan ajatustasi kuvaavan kuvan, tai voit muokata/täydentää itsellesi sopivan.

Aarrekartta tehdään itselle, mutta oman karttansa voi halutessaan esitellä muille. Aarrekartta on menetelmä, joka auttaa toteuttamaan unelmia ja luomaan tulevaisuutta. Kannattaa pitää aarrekartta itsellään tallessa, jotta sitä voi palata katselemaan myöhemmin.

Kotiin vietäväksi

Mikä olisi ensimmäinen askel omalla kohdallasi kohti varautumista?

2. Talous

Tämän tapaamisen tarkoituksena on kannustaa pohtimaan taloutta.

Huom! Taloudellisen varautumisen kysymykset ovat aika erilaisia eri vaiheissa elämäntilannetta ja voivat olla hyvin henkilökohtaisia. Lähestymistapaa kannattaa valita ryhmän mukaan. Toisilleen tutussa porukassa voidaan mahdollisesti puhua avoimesti omasta taloudellisesta tilanteesta, vieraammassa ryhmässä voi olla turvallisempaa käsitellä taloutta yleisesti ja miettiä esimerkiksi yhdessä ohjeita "Matti Meikäläiselle".



Ennakkotehtäviä Talous -tapaamista varten

Lue sivustolta artikkeli: [Tunnepuhetta taloudesta](#)

Testaa: Taloudellisen varautumisen testillä millaisella tolalla varautuminen on kohdallasi: [Tee testi](#)



Tietoisku

Taloudellinen varautuminen läpi elämän

- Taloudellinen varautuminen läpi elämän on järkevää.
- Varautumisen näkökulmasta omaa eläköitymistä kannattaa pohtia jo etukäteen. Erityisesti sitä, miten tulee toimeen eläkkeellä tulojen pienentyessä.
- Taloudenhallintasuunnitelma on hyvä tehdä. Jos on velkaa, kannattaa pohtia pystyisikö sen maksamaan pois ennen eläkkeelle siirtymistä. Jos velkaa jää eläkeikään, täytyy tarkistaa oma maksukyky, jotta tulot varmasti riittävät.
- Suomalaisten varallisuus on usein kiinni omassa asunnossa. Jos omistaa asunnon, on asunnon arvo hyvä tietää. Tarvittaessa kannattaa jo hyvissä ajoin pohtia onko nykyinen asunto paras mahdollinen vaihtoehto eläkepäiville, vai riittäisikö esimerkiksi pienempi ja kustannuksiltaan edullisempi asunto. Tätä kannattaa miettiä erityisesti silloin, jos tulot ovat tiukassa ja asumisen kustannukset korkeat.

Tutustu etukäteen huolellisesti aihealueeseen ja tapaamisen materiaaleihin:

[Tietoisku](#)

[Talous-osion artikkelit ja työvälineet](#)



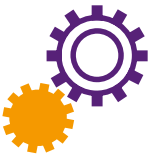
Yhteinen keskustelu

Pohtikaa yhdessä:

- Edellisen kerran ennakkotehtävänä oli Taloudellisen varautumisen testi.
 - Millaisia ajatuksia testi herätti?
 - Yllättikö jokin kysymyksistä tai testin tulos?
 - Puhutaanko talousaiheista tarpeeksi, pitäisikö niistä puhua avoimemmin?

Pohtikaa pareittain:

- Millaisia taloudellisia yllätyksiä olette kohdanneet omassa elämässänne / lähipiirissänne / kuulleet tapahtuneen jollekulle toiselle?
- Millaisia ratkaisuja näihin tilanteisiin on keksitty tai voisi keksiä?



Toiminnallinen tehtävä

A. Parviäly taloudellisesta varautumisesta (n. 25 min)

Tarvikkeet:

- 3 fläppitaulua tai isoa paperia
- tusseja

Ohjeistus:

Jokaisella fläppitaululla on oma otsikkonsa:

- Miten pysyn selvillä taloudellisesta tilanteestani tai ennakoin muutoksia?
- Miten eläkeläinen saa rahat riittämään?
- Mistä voi hakea apua talouden pulmatilanteisiin?

Jakautukaa kolmeen ryhmään, ja kiertäkää vuorotellen jokainen fläppitaulu. Kirjoittakaa ylös ajatuksianne kuhunkin teemaan liittyen. Vaihtakaa fläppitaulua noin viiden minuutin välein (tai kun ideat ehtyvät), ja lisätkää omat ideanne aiempien ideoiden joukkoon.

Käykää lopuksi yhdessä läpi parviällyn tuotokset. Löytyikö uusia ajatuksia? Yllättikö jokin? Oliko tehtävä helppo vai vaikea?

B. Ja vielä yksi säästökohde (n. 15 min)

Tarvikkeet:

- Halutessanne fläppitaulu tai jokaiselle ryhmälle iso paperi, johon kirjataan ideat

Ohjeistus:

Tämän tehtävän tarkoituksena on keksiä mahdollisimman monia arjen säästövinkkejä. Jakautukaa pieniin, noin 4 hengen ryhmiin. Käykää keskustelua niin, että jatkatte aina edellisen kertomasta ideasta. Eli sen sijaan että torjuisitte toisten ideoita sanomalla ”ei, mutta...” sanottekin aina ”ja vielä...”

Keskustelu voisi siis alkaa vaikka näin:

Matti: Hyvä tapa säästää on suunnitella viikon ruokaostokset kerralla.

Kerttu: Ja vielä jos pakastaa aina ylimääräisen ruoan valmiiksi annokseksi, niin ei tule ruokahävikkiä.

Lauri: Ja vielä jos ei jaksaa kokata, niin valmisruokien tarjoukset kannattaa aina tarkistaa.

Matti: Ja vielä...



Puhujia ja lisämateriaalia

- [Finanssiala ry](#) – taloudellinen ennakointi ja säästäminen
- Paikalliset pankit
- [Takuusäätiö](#) – oman kulutuksen seuranta ja haastavat taloudelliset tilanteet
- [Marttapiirit ja Marttayhdistykset](#)

Kotiin vietäväksi

Mitä voisit tehdä oman taloudellisen varautumisesi tiimoilta?

Onko jokin talouteen liittyvä asia, jota olet jo pohtinut tai joka odottaa toimenpiteitä?

3. Asuminen

Tämän tapaamisen tavoitteena on herättää osallistujia pohtimaan asumisen vaihtoehtoja ja muutosta mahdollisuutena.



Ennakkotehtäviä Asuminen -tapaamista varten

Lue sivustolta artikkeli: [Miten varaudut ennalta asumisen muutoksiin?](#)

Testaa: [Asumisen pikatestillä millainen asumiseen varautuja olet](#)



Tietoisku

Asumista kannattaa pohtia hyvissä ajoin. Pohdinnan tukena voi käyttää esimerkiksi seuraavanlasia kysymyksiä:

- Missä haluan asua ikääntyneenä? Onko nykyinen asuntoni tarpeisiini sopiva ja esteetön? Olisiko asuntoa syytä vaihtaa tulevaisuutta silmällä pitäen?
- Miten paljon maksan asumisestani? Onko tiedossa olevia remontteja, jotka lisäävät asumiskuluja? Selviänkö niistä?
- Ovatko palvelut lähellä ja toimiiko julkinen liikenne?
- Millainen olisi unelmieni koti? Onko minulla asumisen suhteen, muita haaveita joita olisi mahdollista toteuttaa?

Vanheneminen.fi-sivustolta löydät erilaisia asumista tarkastelevia testejä, joiden avulla voit selvittää asuntosi soveltuvuutta ikääntyneen tarpeisiin. Testit ja listat löytyvät asumisen teemaosiosta.

Tutustu etukäteen huolellisesti aihealueeseen ja tapaamisen materiaaleihin:

[Tietoisku](#)

[Asumisen osion artikkelit ja työvälineet](#)



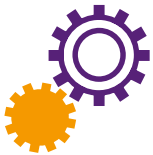
Yhteinen keskustelu

Pohtikaa yhdessä:

- Millaisia asumisen vaihtoehtoja ikääntyessä on? Millaisia pitäisi olla?
- Millaiset asiat asunnossa ja asumisen ympäristössä vaikuttavat asumiseen ikääntyessä? Miten näihin voi vaikuttaa?
- Millaisin keinoin asumisesta voi tehdä turvallisempaa?

Keskustelkaa pareittain:


- Käykää läpi asumisen polkunne
 - Millaisissa paikoissa olette ehtineet asua?
 - Millaiset asiat ovat saaneet teidät muuttamaan?
 - Minne asumisen polkunne voisi vielä viedä, millaisia vaihtoehtoja teillä on edessänne?
 - Millainen olisi unelmienne koti?



Toiminnallinen tehtävä

A. Toiveista tavoitteiksi (n. 30 min)

Tarvikkeet:

- Suomen Asumisen Apu ry:n materiaali [Tee-se-itse asumissuunnitelma 1 kpl](#) 
- Kaikille osallistujille oma kopio Toiveista tavoitteiksi -tehtävästä #8 sekä asumissuunnitelman ensimmäinen sivu, josta näkyy suunnitelman sisällysluettelo
- Kyniä

Ohjeistus:

Esittelen ensin Tee-se-itse asumissuunnitelma. Kerro, että kyseessä on kokonaisuus, jonka voi tehdä itsenäisesti (ladattavissa verkosta). Koska suunnitelma on laaja, sitä ei voi ajatella tehtäväksi kokonaisuudessaan yhdessä ryhmän kanssa. Asumisen pohdinta vaatii aikaa.

Tällä kertaa yhdessä hypätään suunnitelmassa tehtävään #8. Siinä on tarkoitus hahmotella omia asumisen toiveita sekä miettiä, miten niistä voisi muokata konkreettisia tavoitteita. Ideoikaa ensin yhdessä, millaisia tavoitteet voisivat olla ja millainen voisi olla niihin liittyvä hyvä tavoite (konkreettinen ja toteutettavissa oleva). Yhteisen keskustelun jälkeen jokainen voi täyttää tehtävän omalta osaltaan. Lopuksi voitte halutessanne kertoa muille omista suunnitelmistanne.

B. Esteettömyyden monet puolet (n. 20 min)

Tutustu etukäteen Vanheneminen.fi-sivuston artikkeliin [Mistä tunnistaa esteettömän kodin?](#)

Tarvikkeet:

- [Esteettömän asumisen tarkistuslista](#) (jokaiselle osallistujalle oma)
- Kyniä

Ohjeistus:

Käykää pareittain tai pienissä ryhmissä läpi Esteettömän asumisen tarkistuslista ja merkitkää siihen, kuinka hyvin esteettömyys toteutuu omassa kodissanne. Keskustelkaa lopuksi yhdessä siitä, millaisia tuloksia testistä saitte ja mitä ajatuksia testi herätti.



Puhujia ja lisämateriaalia

Asumisen suunnittelu ja ennakointi:

- [Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö -opas. Ympäristöministeriö 2018.](#)
- [Suomen Asumisen Apu ry](#)
- [Suomen Omakotiliitto ry ja paikalliset yhdistykset](#)
- Kiinteistövälittäjät

Esteettömyys, asuntojen korjausneuvonta ja turvallisuus:

- [Katse kotiin – tietoa toimivasta asumisesta. Invalidiliitto 2008.](#)
- [Invalidiliiton esteettömyyskeskus ESKE](#)
- [Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta yli 65-vuotiaille](#)
- [Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK ry](#)

Kotiin vietäväksi

Olisiko nyt hyvä hetki tehdä kotona jokin tarpeellinen muutos?

4. Mielekäs elämä

Tämän tapaamisen tavoitteena on pohtia omaa vanhenemista, ikääntymiseen liittyviä elämänmuutoksia, kuten esimerkiksi eläköitymistä sekä omannäköistä elämää erilaisissa elämäntilanteissa.

Tämän kerran sisältö kannattaa räätälöidä ryhmän ikärakenteen ja tilanteen mukaan. Toiminnalliset tehtävät on suunnattu eläkkeelle jäävälle tai hiljattain eläkkeelle jääneelle. Voit muokata tehtäviä sinun ryhmällesi sopivaksi.



Ennakkotehtäviä Mielekäs elämä -tapaamista varten

Lue sivustolta: vieraskynäkirjoitus [Mistä innostus ja elämän mieli?](#)

Vastaa kymmeneen kysymykseen osallisuudesta. [10 Kysymystä -lomake](#)



Tietoisku

- Mielekäs elämä eläkkeellä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että oma sosiaalinen verkosto on kunnossa ja ihmisellä on läheisiä ystäviä ympärillään. Omasta sosiaalisesta verkostosta kannattaa pitää huolta läpi elämän.
- Vertaistoiminnalla voi olla suuri merkitys ihmisen elämässä. Vertaiset voivat auttaa vaikeissa elämäntilanteissa eteenpäin. Ihminen, joka on kokenut samankaltaisia tilanteita, pystyy ymmärtämään toista.
- Eläkkeelle siirtyville on olemassa eläkevalmennuksia, joista on hyviä kokemuksia. Valmennuksia järjestetään esimerkiksi Ikäinstituutin, Kansallisen senioriliiton ja SPR:n toimesta.
- Myös tietoisuus omasta paikasta sukupolvien ketjussa voi olla itselle tärkeää - isovanhemmuuden merkitys ja sen mukanaan tuoma rooli tai muutoin vanhempi ihminen/nuorempi ihminen yhteyden löytäminen.
- Omaa mielekästä elämää rakentaessa kannattaa pohtia seuraavia kysymyksiä. Mistä pidän? Mistä olen kiinnostunut ja mitä haluan elämässäni tehdä?

Tutustu etukäteen huolellisesti aihealueeseen ja tapaamisen materiaaleihin:

[Tietoisku](#)

[Mielekkään elämän osion artikkelit ja työvälineet](#)



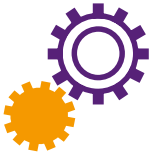
Yhteinen keskustelu

Parikeskustelu:

- Keskustelkaa diaesityksen Mielekkään elämän 10 vinkistä
 - Mitä näistä vinkeistä toteutan jo?
 - Minkä neuvon lisäisitte listaan?

Ryhmäkeskustelu:


- Pohtikaa yhdessä
 - Mitä vanheneminen minulle merkitsee?
 - Mitä myönteistä vanheneminen tuo mukanaan?
 - Mikä on elämässäni koettua kantavaa viisautta, jota haluan viestittää nuoremmille?
 - Mikä antaa minulle voimaa ja hyvinvointia juuri nyt?
 - Mihin uuteen elämässäni voisi olla tilaa?
- Riippuen ryhmästä näitä kysymyksiä voi olla luonnollisempi käsitellä aluksi pareittain tai pienissä ryhmissä. Kysymyksiin voi vastata myös jokainen itsekseen kirjoittamalla.



Toiminnallinen tehtävä

A. Odotukset eläkeiässä (30 min)

Tarvikkeet:

- Odotukset eläkeiässä -tehtäväpohja  (jokaiselle osallistujalle oma)
- Tyhjiä A4 papereita osallistujille
- Kyniä

Ohjeistus:

Tällä kerralla perehdytään tehtävän osaan A. Tarkoitus on pohtia omia odotuksia. Tehtäväpohjan ensimmäiseltä sivulta löytyy monia kysymyksiä virittämään ajattelua. Käykää näistä kysymyksistä tarkoitus ei ole saada koko tehtävää tehtyä, vaan aloittaa omien odotusten tutkailua. Tämän päivän keskustelu on toivottavasti ponnahduslauta, jonka jälkeen voit jatkaa tehtävän tekemistä omaan tahtiisi kotona tai läheistesi kanssa.

B. Merkitys ja tarkoitus (45 min)

Tarvikkeet:

- [Merkitys ja tarkoitus -tehtäväpohja](#)  (jokaiselle osallistujalle oma)
- Kyniä

Ohjeistus:

Aloittakaa pareittain tai pienissä ryhmissä keskustelemalla tehtäväpohjan osiosta A. Kysymyksiä on paljon – niitä kaikkia ei tarvitse ehtiä ruotia läpi, mutta tarkoitus on pohtia omaa merkitystäsi.


Siirry tämän keskustelun jälkeen täyttämään osiota B itsekseksi. Kiteytä siihen arvosi, mieltymyksesi, taipumuksesi ja mitä voit antaa maailmalle.

Tehtävässä pohditaan isoja kysymyksiä ja siihen ei ole oikeita vastauksia – käytä tätä hetkeä ajattelusi ravisteluun, voit hyvin haluta palata miettimään kysymyksiä rauhassa vielä uudelleenkin.





Puhujia ja lisämateriaalia

Eläkkeelle jääminen elämänmuutoksena:

- [SPR:n Täyttä elämää eläkkeellä -valmennusmateriaali \(SPR\)](#) 
- Eläkevalmennusten järjestäjät, esim. SPR, Ikäinstituutti, eläkeläisjärjestöt

Ikäntyminen yhdessä, toiminta ja tekeminen:

- Sokra-hankkeen [Kuinka osallinen olet -testi](#) 
- [Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiritoiminta](#) 
- Ystäväpalvelut – esim. SPR tai seurakunta, paikalliset järjestöt ja toimintaa järjestävät tahot

Kotiin vietäväksi

Mistä sinun elämäsi mielekkyys rakentuu?

Miten käsityksesi mielekkästä elämästä on muuttunut vuosien varrella?

5. Terveys

Tämän tapaamisen tavoitteena on jakaa tietoa elämäntapavalinnoista, joilla on merkitystä terveyden ja toimintakyvyn kannalta sekä pohtia pieniä askeleita, joita voisi helposti sisällyttää arkeen.



Ennakkotehtäviä Terveys-tapaamista varten

Lue sivustolta artikkeli: [Pysyvä elämäntapamuutos – miten se tehdään?](#) 

Pohdi ruokavaliotasi ja käy keittiösi läpi [Syömiset tasapainoon -tarkistuslistan](#) avulla. [Syömiset tasapainoon -tarkistuslista](#) 



Tietoisku

- Terveys ja hyvinvointi on monen asian summa. On tärkeää huolehtia niin psyykkisestä, fyysisestä kuin sosiaalisesta hyvinvoinnista läpi elämän.
- Oma hyvinvointia voi ylläpitää ja vahvistaa huolehtimalla riittävästä unesta, syömällä terveellisesti ja monipuolisesti sekä liikkumalla itselle mielekkäällä tavalla. UKK-instituutin liikkumisen suositukset linjaavat, että olisi hyvä harrastaa viikoittain niin sykettä kohottavaa reippaampaa kuin myös lihaskuntoa vahvistavaa liikkumista. Suositus korostaa myös liikkumisen ja unen terveysvaikutuksia, hyvä uni edistää myös palautumista liikunnasta.
- Keski-ikä elämäntapavalinnat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin ikääntyneenä. Monesti pienet muutokset ja valinnat kantavat suuria elämäntaparemontteja pidemmälle.

Tutustu etukäteen huolellisesti aihealueeseen ja tapaamisen materiaaleihin.

[Tietoisku](#) 

[Terveys-osion artikkelit ja työvälineet](#) 



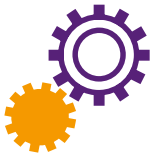
Yhteinen keskustelu

Parikeskustelu:

- Millaiset arjen tekemiset saavat sinut voimaan hyvin?

Yhteistä keskustelua:

- Ennen tätä kertaa luitte artikkelin Pysyvä elämäntapamuutos – miten se tehdään? Artikkelissa pohdittiin asioita, jotka elämäntapamuutosta suunnitellessa kannattaa ottaa huomioon.
 - Onko teillä omaan elämäntapaanne liittyviä muutostoiveita?
Miten niitä voisi lähteä toteuttamaan?
 - Mitkä asiat motivoivat teitä pitämään huolta itsestänne?
 - Millaisia uusia motivaation lähteitä voisimme keksiä yhdessä?



Toiminnallinen tehtävä

A. Mielen hyvinvoinnin vinkkivihko (kesto riippuen tehtävästä)

Tarvikkeet:

- [Mielen hyvinvoinnin vinkkivihko](#)
- Muut tarvikkeet tehtävän mukaan

Ohjeistus:

Valitse ennen tapaamista yksi tai useampi Mielen hyvinvoinnin vinkkivihon viidestä tehtävästä, ja tee tehtävä(t) vinkkivihon ohjeiden mukaan.

B. Urheiluetsivät (n. 30 min.)

Tarvikkeet:

- Fläppitaulu tai iso paperi
- Tusseja
- Osallistujien älypuhelimet
- Mahdollisesti alueen urheilutoimintaan liittyviä esitteitä

Ohjeistus:

Aloittakaa listaamalla yhdessä fläppitaulun oikeaan reunaan mahdollisimman monta osallistujia kiinnostavaa tai uteliaisuutta herättävää urheilulajia tai liikuntamuotoa. Urheilulajit voivat olla kaikenlaisia kävelystä latinotansseihin. Jättäkää niiden viereen tilaa lisätiedoille.

Jakautukaa pieniin ryhmiin ja jakakaa listatut urheilulajit ryhmille tasaisesti. Ryhmien tehtävänä on etsiä tietoa mahdollisuuksista harrastaa kyseistä liikuntalajia. Tieto voi tulla suoraan ryhmäläisiltä, tai sitä voi etsiä esimerkiksi nettisivuilta älypuhelimien avulla tai mahdollisista esitteistä. Tieto voi olla liikuntapaikkoja, ryhmiä, kursseja, ohjeita tai mitä vaan, millä voi päästä alkuun.

Ryhmät esittelevät lopuksi etsintätyönsä tulokset koko porukalle.



Puhujia ja lisämateriaalia

- Ikäopisto – Mielen hyvinvoinnin tietopankki [↗](#)
- UKK-instituutin liikkumisen suositukset [↗](#)
- UKK-instituutin KaatumisSeula [↗](#)
- Oulunkylän kuntoutuskeskus
- THL:n Ikääntymisen sivusto [↗](#)
- Gery ry – ravitsemus [↗](#)
- Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -toiminta [↗](#)
- Mieli – Suomen Mielenterveys ry [↗](#)
- Oman kunnan senioriliikunnasta vastaavat – liikunta
- Muistiyhdistykset – aivoterveys
- Sydänyhdistykset – sydänterveys
- Syöpäyhdistykset – syövät
- Mielen liikennemerkki [↗](#)

Kotiin vietäväksi

Mitä pieniä terveyttä edistäviä muutoksia voisit tehdä arkeesi?

6. Asiakirjat

Tämän tapaamisen aiheena on oikeudellinen ennakointi, eli miten varautua tilanteeseen, jossa ei voi enää itse huolehtia omista asioistaan. Tapaamisessa keskitytään pohtimaan omia toiveita ja ajatuksia tulevaisuuden suhteen, jotta niitä on helpompi kirjata ylös. Tapaamisessa ei anneta oikeudellista tai lääketieteellistä neuvontaa – tai jos annetaan paikalle kannattaa kutsua aiheen asiantuntija.



Ennakkotehtäviä Asiakirjat-tapaamista varten

Lue sivustolta artikkeli: [Tämä jokaisen pitäisi tietää oikeudellisesta ennakoinnista](#)

Tutustu THL:n ja Muistiliiton hoitotahtomalleihin ja vertaile niitä keskenään:

- [THL:n hoitotahtomalli](#)
- [Muistiliiton hoitotahtomalli](#)



Tietoisku

- Oikeudellisen ennakoinnin asiakirjat on hyvä saattaa valmiiksi sen varalta, jos joskus ei enää kykene hoitamaan omia asioitaan esimerkiksi sairauden vuoksi.
- Edunvalvontavaltuutuksen tekemällä päätät kuka hoitaa asioitasi, jos et itse siihen kykene. Valtuutusta tehdessä on hyvä miettiä kenelle valtuutuksen antaa. Kuka olisi luotettava henkilö hoitamaan asioitasi? Edunvalvontavaltuutus olisi hyvä tehdä asiantuntijan esimerkiksi juristin ohjauksessa.
- Hoitotahdossa määritellään oma tahto elämän loppuvaiheen hoitoa koskien. Hoitotahdon voi tallettaa Kanta.fi-palveluun ja siitä on hyvä kertoa omille läheisilleen. Hoitotahdon lisäksi voi tehdä myös hoivatahdon, jossa määritellään omia toiveita koskien jokapäiväistä hoivaa esimerkiksi pitkäaikaishoidon yksikössä.
- Ennakoinnin asiakirjojen avulla voit varmistua siitä, että tulet kuulluksi kaikissa elämäsi vaiheissa.

Tutustu etukäteen huolellisesti aihealueeseen ja tapaamisen materiaaleihin.

[Tietoisku](#)

[Asiakirjat-osion artikkelit ja työvälineet](#)



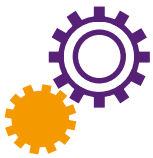
Yhteinen keskustelu

Yhteisiä keskustelunaiheita:

- Mitä ajatuksia tämän kerran lukutehtävä herätti?
- Miksi oikeudellisen ennakkoinnin asiakirjojen tekeminen ei ole aina helppoa?
 - Miten sitä voisi helpottaa?

Parikeskustelu:

- Keskustelkaa hoitotahdosta
 - Oletko tehnyt hoitotahdon?
 - Millaista sen tekeminen oli? tai Miksi et ole tehnyt hoitotahtoa?
 - Millaisia ajatuksia hoitotahdon tekeminen herättää?
 - Oletko keskustellut hoitotahdosta läheistesi kanssa? Tietävätkö he toiveesi?



Toiminnallinen tehtävä

Unelmien päivä 90-vuotiaana

Tarvikkeet:

- Kaikille osallistujille paperia muistiinpanoja varten
- Kyniä

Ohjeistus:

Jakaantukaa pareihin tai pieniin ryhmiin. Työstäkää parin tuella paperille kuvin tai kirjoittamalla unelmien päiväsi 90-vuotiaana.

- Mitä päivään kuuluu?
- Mitä teet?
- Kenen kanssa ja missä vietät päivän
- Miten päivä on samanlainen kuin unelmien päiväsi nyt?
- Miten se eroaa tämänhetkisestä arjestasi?


Keskustelkaa lopuksi siitä, mitä ajatuksia tai kysymyksiä tehtävän tekeminen herätti.

Voit halutessasi käyttää tätä pohdintaasi hoitotahtoon liittyvien hoivatoiveiden kirjaamisessa.

Tämän tehtävän voi toteuttaa myös kollaasitekniikalla. Varaa tällöin materiaaleiksi esimerkiksi lehtiä, joista voi leikata unelmien päivää kuvaavia kuvia.



Puhujia ja lisämateriaalia

- [Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakkointiin. Suomen muistiasiantuntijat 2016.](#) 
- Muistiyhdistykset, lakimiehet esim. pankeissa, digi- ja väestötietovirastot
- Voitte pohtia, haluatteko paikalle asiantuntijan, joka pystyy vastaamaan tarkempiin kysymyksiin esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksen tai testamentin teosta, puhujia voi löytää esimerkiksi muistiyhdistyksiltä tai pankkien/vakuutusyhtiöiden/yksityisten lakifirmojen kautta, myös digi- ja viestintävirastosta (ent.maistraatti) kannattaa kysyä.

Kotiin vietäväksi

**Oletko tehnyt edunvalvontavaltuutuksen ja hoitotahdon?
Jos et, pohdi voisitko aloittaa niiden työstämisen.**

Palautteen kerääminen

Anonyymit peukut

Tämä on nopea tapa kerätä palautetta. Pyydä osallistujia sulkemaan silmänsä ja vastaamaan yhteen tai useampaan väittämään näyttämällä peukaloo. Laske tulos.

Peukku ylöspäin = kyllä

Peukku sivulle = ei kyllä eikä ei

Peukku alaspäin = ei

Kysymykset voivat olla esimerkiksi:

- Opin tänään jotain uutta.
- Tämä tapaaminen auttoi minua varautumaan vanhuuteen.
- Suosittelisin tällaista tapaamista myös tutuilleni tai ystäväilleni.

Terveiset taululle

Aseta tapaamistilan oven läheisyyteen fläppitaulu tai kiinnitä seinälle paperi, johon osallistujat voivat antaa palautetta. Varaa osallistujille useampi tussi, ja muistuta tapaamisen lopuksi mahdollisimman monia jättämään palautetta.

Voit otsikoida paperin monella tavalla, tässä esimerkkejä:

- Anna palautetta!
- Ruusuja ja risuja
- Vapaa sana

Palautetta kannattaa kerätä joka tapaamiskerrasta. Tapaamisen voi esimerkiksi aloittaa pohtimalla mitä jäi mieleen edellisen kerran teemoista. Alla yksi ehdotus palautelomakkeen sisällöksi.

Palautelomake

1. Saitko uutta tietoa vanhuuteen varautumisesta?
2. Koitko aihealueet hyödyllisenä?
3. Mitä mieltä olit tehtävistä? Pystyitkö hyödyntämään niitä omassa elämässäsi?
4. Teitkö vanhuuteen varautumisen toimenpiteitä omassa elämässäsi tämän kurssin myötä? Tai aloitko pohtia aihetta enemmän?
5. Suositteletko Varaudu vanhuuteen -ryhmätapaamisia ystäville/tuttavillesi?
6. Mitä muuta haluat sanoa?



Varaudu vanhuuteen – työvälineitä ryhmänohjaajalle on luotu tukemaan vanhuuteen varautumisen teemojen käsittelyä erilaisissa ryhmissä, niin vapaaehtoisten kuin myös ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä. Ryhmänohjaajat voivat valita eri teemoista ryhmäänsä sopivia aiheita.

Vanhuuteen varautuminen lisää ikääntyneiden ihmisten turvallisuuden tunnetta, vahvistaa osallisuuden kokemuksia ja luo mahdollisuuksia hyvään elämään eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Vanhuuteen voi varautua esimerkiksi huolehtimalla omasta terveydestä ja sosiaalisista suhteista, ennakoimalla taloudellista toimeentuloa ja oikeudellisia kysymyksiä sekä pohtimalla asumisen vaihtoehtoja.

Oppaan materiaali pohjautuu Vanheneminen.fi-verkkosivustoon ja sen aineistoihin. Sivusto on tuotettu osana Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hanketta.

Vanheneminen.fi on tuotettu yhteistyössä seuraavien tahojen kanssa:

Finanssiala ry
Invalidiliitto
Maria Akatemia
Miina Sillanpään Säätiö
Oulunkylän kuntoutuskeskus sr
Pelastuslaitosten kumppanuusverkosto
Sisäministeriö
Suomen Asumisen Apu ry
Suomen Omakotiliitto
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK ry
Takuusäätiö
Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry
Ympäristöministeriö
VTKL: SeniorSurf, Korjausneuvonta, Vahvike ®
Ystäväpiiri-toiminta ®

