



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Sari Rosenberg & Karoliina Vainikainen

Eläkkeelle valmistautuvan aamukampa

Verkkovalmennuksen sisältösuunnitelma

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Geronomi AMK

Opinnäytetyö

2.10.2020

Tekijä(t) Otsikko	Sari Rosenberg & Karoliina Vainikainen Eläkkeelle valmistautuvan aamukampa
Sivumäärä Aika	37 sivua + 4 liitettä 2.10.2020
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Satu Vahaluoto Lehtori Mia Rosenström
<p>Eläkkeelle siirtyminen voidaan kokea monin eri tavoin. Toisille eläkkeelle pääsy on odotettua ja toisille se voi herättää pelon tai epävarmuuden tunteita. Eläkkeelle siirtymisen myötä uuteen elämänvaiheeseen sopeutuminen voi olla haastavaa kenelle tahansa. Tämä onkin juuri se ajankohta, jolloin hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tulisi tukea. Riittävän aikaisessa vaiheessa aloitettu terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen antaa mahdollisimman hyvät eväät elää terveenä ja hyvinvoivana elämäntäyteistä eläkeläiselämää jopa vuosikymmeniä.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda verkkovalmennuksen sisältö, jonka avulla käyttäjä ymmärtää, että eläkkeelle siirtyminen on elämänvaihe, joka antaa mahdollisuudet oman näköiseen elämään. Valmennuksessa korostuu omien valintojen merkitys omaan terveyteen, hyvinvointiin sekä arkirytmiin. Yhteistyötahona oli Ikätalo. Valmennuksen sisältösuunnitelma laadittiin Ikätalon käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen perusta rakentui kolmannen iän, aktiivisen ikääntymisen ja voimavarojen ympärille. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Kehittämismenetelmä käytettiin yhteiskehittelyä ja ideointimenetelmänä tuumatalkoita. Ideoinnin avulla aiheiksi valikoitui yhdistystoiminta, vapaaehtoistyö, sosiaaliset suhteet, fyysiset harrastukset, oma aika ja rauhoittuminen, metsästä voimaa, uteliaisuus ja harrastustoiminta. Näistä aiheista rakentui valmennuksen sisältösuunnitelman perusta. Valittujen aiheiden lisäksi valmennuksen sisältöä rikastutettiin aiheilla, joita olivat elinikäinen oppiminen, terveys, talous, positiivinen asenne, asuminen ja yhteisöllisyys sekä oikeusturva ja edunvalvonta. Kaikki valitut aiheet jaoteltiin neljään aihealueeseen. Aihealueet olivat eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen, oma hyvinvointi, päätä kokeilla ja ennakoi.</p> <p>Tuumatalkoot toivat esille, kuinka laajoista asioista eläkkeellä olevan voimavarat rakentuvat. Eläkkeelle siirtyvän verkkovalmennuksessa käsitettä voimavarat on pyritty pilkkomaan helposti ymmärrettävämpään muotoon, jotta jokaisella olisi mahdollisuus löytää itsestään ja arjestaan voimavaroja. Suomessa ei ole eläkevalmennuksia järjestelmällisesti tarjolla ja jotkut työnantajat tukevat eläkkeelle siirtymistä. Tärkeänä jatkotutkimusaiheena voidaankin nähdä, kuinka työnantajan tuki vaikuttaa eläköityvään sekä ennen eläkkeelle siirtymistä, mutta myös eläköitymisen jälkeen.</p>	
Avainsanat	eläkevalmennus, verkkovalmennus, eläkkeelle siirtyminen

Author(s) Title	Sari Rosenberg & Karoliina Vainikainen Online training for pre-retirees
Number of Pages Date	37 pages + 4 appendices 2 Oct. 2020
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor(s)	Senior lecturer Satu Vahaluoto Senior lecturer Mia Rosenström
<p>People can experience transitioning to retirement in many ways. Some have anticipated it, but some may be afraid of it or feel insecure about it. Transition from work life to retirement means moving to a new chapter in life and adjusting to retirement may be challenging for everyone. This is the time when wellbeing and health should be supported. Supporting health and wellbeing in an early phase gives the possibility to be healthy and live fulfilling life as a retiree even for decades.</p> <p>The aim of this thesis was to create content for online training. Online training helps users understand that transitioning to retirement is a possibility to create an individual life for everyone. The importance of one's own choices for health, wellbeing and everyday life is emphasized in the training. The collaboration partner was Ikätalo and the content plan was created for their use.</p> <p>The theoretical background was based on the concepts of third age, active aging, and resources and strengths. The thesis was accomplished in a functional way. The data collection method was co-creation and the ideation method was a workshop method called Tuumatal-koot. Based on ideation, eight topics were chosen: being active in associations, voluntary work, social relationships, physical hobbies, own time and relaxation, strength from the forest, curiosity and hobbies. The content plan for the online training was based on these topics.</p> <p>In addition to the chosen topics, the content of the training was enriched with topics such as lifelong learning, health, personal finance, positive attitude, living and communality, legal aid and guardianship. All the chosen topics were divided into four fields: transitioning and adjusting to retirement, own wellbeing, decide to try and foresee.</p> <p>Based on the results of the Tuumatal-koot workshop, resources and strengths of the retirees were consisted of broad themes. Hence, in the online training for the pre-retirees, the concept "resources and strengths" has been made more understandable for the retirees by dividing it into smaller units. This enables everyone to find resources from themselves and from their everyday life. Some retirement trainings already exist in Finland but only a few employers support the transition to retirement. It would be important to examine how the employers' support effects the retirees before and after the retirement.</p>	
Keywords	retirement training, online training, transition to retirement

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	3
3	Eläkeläisyys – oman elämän alku?	4
3.1	Kolmas ikä	4
3.2	Aktiivinen ikääntyminen	6
3.3	Eläkkeelle siirtyminen	7
3.4	Voimavaralähtöisyys	10
4	Prosessikuvaus ja menetelmälliset ratkaisut	11
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
4.2	Yhteiskehittely ja tuumatalkoot	12
5	Yhteiskehittely – toteutuksesta arviointiin	15
5.1	Toteutus	15
5.2	Arviointi	20
6	Verkkopohjainen eläkevalmennus	22
6.1	Rakenne	22
6.2	Osa-alueet	24
6.3	Verkkokirjoittaminen	26
6.4	Toteutuksen arviointi	26
7	Pohdinta	28
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	28
7.2	Työn merkityksellisyys ja tavoitteiden saavuttaminen	29
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Yhteiskehittelyn suunnitelma	
	Liite 2. Mainos	
	Liite 3. Tiedote	
	Liite 4. Valmennuksen sisältö	

1 Johdanto

Yhä useammat ihmiset voivat odottaa olevansa eläkkeellä lähes neljänneksen elämästään. Eläkkeelle siirtyminen on tapahtuma, joka koskettaa yhä suurempaa määrää ihmisiä yhä pidemmällä ajalla. Riittävä eläkesuunnittelu on tärkeää henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta ja eläkkeelle valmistautuvilla ihmisillä sopeutumisen ja tyytyväisyyden on todettu olevan parempaa eläkkeelle siirtymisen jälkeen. (Adams & Raum 2011: 1, 10.)

Suurten ikäluokkien eläköitymisen myötä Suomessa on tällä hetkellä eläkeläisiä enemmän kuin koskaan aiemmin, yli 1,2 miljoonaa (Stenholm, Leskinen & Viikari 2019: 1068). Viime vuosien aikana eläkevalmennuksen tärkeyteen on havahduttu Suomessa ja valmennusta mielen ja kehon hyvinvointiin on jo paikoitellen tarjolla eläkkeellä oleville. Eläköityminen mahdollistaa omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimisen ja jo pienilläkin muutoksilla voi olla merkittäviä vaikutuksia tulevien vuosien laatuun sekä määrään. (Stenholm 2018.)

Geronomin näkökulmasta tarkasteltaessa eläköityminen on herkkä ja haavoittuva ajanjakso, jossa terveyden edistämisen merkitys korostuu. Tällä hetkellä vaikuttaa siltä, että eläkkeelle siirtymiseen ei osata varautua riittävästi, jonka vuoksi uusi elämäntilanne voi yllättää ja tehdä eläkkeelle sopeutumisesta haastavaa. Stenholmin, Leskisen ja Viikarin (2019) mukaan terveyden edistämisen toimet tulisi aloittaa niin varhain kuin suinkin, jotta eläkkeellä vietetyt vuodet olisivat mahdollisimman toimintakykyisiä ja terveitä. Tämän vuoksi juuri eläkkeelle siirtymistä pidetään hyvänä ajankohtana vaikuttaa ikääntyvän väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen. (Stenholm, Leskinen & Viikari 2019: 1068–1073.) Myös tutkimukset ovat osoittaneet, että riittäväällä eläkesuunnittelulla on vaikutusta henkilökohtaiseen hyvinvointiin. (Pazzim & Marin 2017; Stenholm ym. 2019).

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda eläkevalmennuksen sisältö, jonka avulla käyttäjä ymmärtää, että eläkkeelle siirtyminen on elämänvaihe, joka voi antaa mahdollisuudet oman näköiseen elämään. Valmennuksessa korostuu omien valintojen merkitys omaan terveyteen, hyvinvointiin sekä arkiryhtiin.

Kehittämistehtävänä on selvittää yhteiskehittelyn avulla, millaiset voimavarat ovat merkityksellisiä eläkkeelle siirryttäessä. Verkkovalmennuksen sisältö tulee keskittymään voimavaroihin sekä mielen hyvinvointiin positiivisesta näkökulmasta ja sen tarkoituksena on herätellä käyttäjää miettimään omien valintojen merkitystä omaan hyvinvointiin. Kuvaamme eläkevalmennuksen sisältösuunnitelman rakentumista nimillä sisältösuunnitelma, sisältöehdotus, verkkovalmennus ja sisältö.

Verkkovalmennus mahdollistaa valmennukseen osallistumisen asuinpaikasta ja kellonajasta riippumatta, joten osallistuminen voidaan näin ollen nähdä vaivattomana. Helposti osallistuttava ja aina auki oleva verkkovalmennus luo olosuhteet yksilölliselle etenemiselle, jolloin valmennus voidaan kokea henkilökohtaisemmaksi ja vaikuttavammaksi. Hyödyntämällä verkkoa toimintaympäristönä, valmennusmateriaalia on helppo täydentää osallistujien tarpeita vastavaksi.

Gerontologisessa tutkimuksessa on puhuttu jo pitkään kolmannesta iästä, terveestä vanhenemisestä, tuottavasta ikääntymisestä sekä voimavaroista. Näiden taustalta löytyy muuttuneet ikäkäsitykset, parantunut terveys ja toimintakyky sekä ikääntyvien erilaisuuden tunnistaminen. Yli 65-vuotiaille ei ole enää olemassa yhteistä käsitettä, kun vanhuksesta puhuminen on häviämässä ja eläkeläistermiäkin kyseenalaistetaan. Työelämän ja vanhuuden väliin sijoittuu uudenlainen jakso, jota kuvataan uutena elämänvaiheena; kolmas ikä. Tässä jaksossa ihmiset ovat edeltäjiään vauraampia, terveempiä sekä koulutettumia ja heitä tulee olemaan määrällisesti paljon aikaisempaa enemmän. (Kautto 2004: 7–8.) Kolmas ikä tulee olemaan teoreettinen viitekehys, ja valmennuksen teemat tulevat pohjautumaan aktiiviseen ikääntymiseen, mielen hyvinvointiin sekä voimavaroihin.

Yhteistyötahona on Ikätalo, joka on suunniteltu yli 65-vuotiaille sekä heidän läheisilleen (Ikätalo 2019a.). Verkkopohjaisen valmennuksen kohderyhmä on eläkkeelle siirtyvät ja hiljattain eläkkeelle siirtyneet henkilöt. Valmennuksen sisältö rakentuu yhteiskehittelyssä, joka järjestetään eläkkeellä oleville. Yhteiskehittelyn avulla on mahdollisuus saada kokemustietoa eläkeläisiltä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa sisällön suunnitteluun. Yhteiskehittelyn tuotosten perusteella on tarkoitus luoda valmennuksen sisältö, joka on tukea antava ja kannustava. Keskeistä sisällössä on saada käyttäjä oivaltamaan, kuinka omilla valinnoillaan voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävänä on selvittää, millaiset voimavarat ovat merkityksellisiä eläkkeelle siirryttäessä. Tarkoituksena on luoda helppokäyttöinen, ajatuksia herättävä ja kaikkien tavoitettavissa oleva verkkopohjainen eläkevalmennuksen sisältö, joka tukee eläköitymistä. Tavoitteena on sisältö, jonka avulla käyttäjä ymmärtää, että eläkkeelle siirtyminen on elämänvaihe, joka voi antaa mahdollisuudet oman näköiseen elämään. Verkkovalmennuksen sisältö tulee keskittymään voimavaroihin sekä mielen hyvinvointiin positiivisesta näkökulmasta ja sen tarkoituksena on herätellä käyttäjää miettimään omien valintojen merkitystä omaan hyvinvointiin.

Opinnäytetyön yhteistyötahona on Ikätalo, joka on yksi osa suurempaa kokonaisuutta, Terveyskylää. Terveyskylä.fi on aina avoinna oleva erikoissairaanhoidon verkkopalvelu, joka on kehitetty yhdessä potilaiden kanssa. Terveyskylä koostuu 32 talosta, joista jokaisessa on oma teemansa. (Terveyskylä n.d.a.) Ikätalon sisältö on muotoutunut yhdessä erikoissairaanhoidon, perustason sosiaalipalvelujen, kolmannen sektorin ammattilaisten sekä ikääntyneiden kanssa. Ikätalossa on helppolukuista terveysneuvontaa, oikeanlaisien palvelujen löytämiseksi ja arjessa pärjäämisen tueksi. (Ikätalo 2019a.) Terveyskylän periaatteisiin kuuluu, että sivustolla oleva tieto pohjautuu kohderyhmän todellisiin tarpeisiin.

Yhteistyötaholla on oikeus muokata ja tarkentaa verkkovalmennuksen sisältöehdotusta palveluun ja sen tekniseen alustaan sopivaksi. Ikätalon on tarkoitus julkaista verkkovalmennus internetsivuillaan. Valmennuksen julkaisusta, ylläpidosta ja päivityksestä vastaa Ikätalo parhaaksi katsomallaan tavalla.

3 Eläkeläisyys – oman elämän alku?

3.1 Kolmas ikä

Kolmannella iällä tarkoitetaan elämänvaihetta tai jaksoa, joka on muodostunut työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin (Karisto 2004: 91; Haarni 2010: 9). Peter Laslettia (1996) pidetään kolmannen iän teorian kehittäjänä ja hänen mukaansa elämänkulku voidaan jakaa neljään eri ajanjaksoon. Ensimmäisen iän ajanjakso alkaa lapsuudesta ja etenee kohti varhaista kypsyästä. Ensimmäinen ikä on riippuvuuden ikä. Ensimmäiseen ikään kuuluu sosiaalistuminen, epäkypsyys ja kouluttautuminen. Ajanjakso on suhteellisen vastuutonta aikaa. Toiseen ikävaiheeseen kuuluu riippumattomuus, kypsyys ja itsenäisyys sekä perheen perustaminen. Ajanjaksoon sisältyy työelämä monin tavoin, kuten uran saavuttaminen, ansaitseminen ja säästäminen sekä monenlaiset vastuut niin perheelliset kuin sosiaalisetkin. Työnteon ja varsinaisen vanhuuden väliin jää ajanjakso, jota kutsutaan kolmanneksi iäksi. Kolmannen ikävaiheen tuleminen on yksilön kannalta henkilökohtainen ja sillä on vain vähän tekemistä kalenteri-iän, sosiaalisen iän tai biologisen iän kanssa. Ensisijaisesti kolmas ikä on valinta. Kolmanteen ikävaiheeseen kuuluu itsensä toteuttamisen ja henkilökohtaisten saavutusten ajanjakso. Kolmas ikä nähdään elämänuran huipentumana. Neljäs ja samalla viimeinen ajanjakso nähdään varsinaisen vanhuuden ajanjaksona, johon kuuluu riippuvuus, voimattomuus ja lopulta kuolema. (Laslett 1996: 4, 184–192.)

Kolmas ikä ei määräydy kalenterin mukaan eikä eletyt vuodet tai syntymäpäivät muodosta todellisia rajoja ikäkaudelle. Kolmas ikä on henkilökohtainen valinta eikä se ole sidoksissa biologiseen tai sosiaaliseen ikään. Siitäkin huolimatta, että kolmannen iän kokemuksen ei pitäisi liittyä ikävuosiin, tulee kolmannen iän kokemus monelle mahdolliseksi vasta eläkkeelle siirtymisen myötä. Joillain ihmisillä on mahdollisuus valita milloin lopettavat työskentelyn, toisin sanoen jättävät toisen ikänsä. Suurimmalla osalla kuitenkin laki määrittää eläkeiän. (Laslett 1996: 99–100.)

Laslett (1996) kuvaa kolmannen iän esiintymisen edellyttävän terveyttä, elinvoimaisuutta ja asenteita, joiden avulla ihmiset voivat jatkaa elämäänsä saavuttaakseen niin sanotun ”elämän kruunun” viimeisinä vuosinaan yhdessä asianmukaisten kulttuuri- ja koulutusmahdollisuuksien kanssa. Ihmisten olisi jo varhaisessa vaiheessa uskottava siihen, että he elävät riittävän kauan kokeakseen kolmannen iän. (Laslett 1996: 101.)

Kolmatta ikää uutena elämänkautena on perusteltu sekä pidentyneellä eliniällä että kokemuksellisesti. Pidentyneeseen elinikään liittyy uudenlaiset kokemukset vanhuudesta. Sen lisäksi, että ihmiset elävät pidempään he ovat myös terveempiä, koulutetumpia ja paremmin toimeentulevia kuin entisaikoina. (Tikka 1991: 86; Haarni 2010: 9.) Eläkeuudistukset ja elinajan piteneminen ovat osaltaan pidentäneet eläkkeellä oloaikaa. Osa-aikaeläke sekä mahdollisuus siirtyä eläkkeelle usean vuoden aikana ovat lisänneet edellytyksiä arvottaa työtä ja vapaa-aikaa keskenään. Näin ollen kolmas ikä voi olla myös toiminnan ja työn yhdistelmä. (Koskinen & Riihiaho 2007: 49–50.)

Kolmannen iän viettäminen itseään toteuttaen riippuu myös siitä, minkälaisia henkilökohtaisia resursseja yksilöllä on kulttuurisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti, jotta olisi mahdollisuus viettää vanhuutta matkustaen terveenä, pitkäikäisenä, erilaisia asioita harrastaen. Toisin sanoen kysymys on paitsi sukupolvesta myös sosiaaliluokasta ja sukupuolesta. (Tikka 1991: 37.)

Toista näkökulmaa kolmanteen ikään tuo Karisto (2004), jonka näkemyksen mukaan kolmannessa iässä on kyse käsitteestä, joka sopii käytettäväksi enemmän väestötasolla kuin yksilötasolla, sillä kaikkien kohdalla elämä ei kulje niin, että ensin tulee selvästi erottuva kolmas ikä ja sen jälkeen vanhuus. Toisille vanhuus koittaa heti eläköitymisen jälkeen ja joku ei ehdi eläkkeelle ennen kuolemansa. (Karisto 2004: 92). Myös Koskinen & Riihiaho (2007) ovat samoilla linjoilla. He tuovat esille, kuinka tärkeää on välttää kolmannen iän liiallista ihannointia, sillä kaikki kolmannessa iässä olevat eivät vanhene onnistuneesti, eivät ole saavuttaneet hyvää vanhuutta, eivät ole vahvoja eivätkä nauti kolmannen iän vapauksista eivätkä ole aktiivisia. (Koskinen & Riihiaho 2007: 56.) Karisto (2004) toteaa ettei ole tarkkaa tietoa, millaisin odotuksin, asentein ja elämäntavoin ihmiset jäävät eläkkeelle, sillä gerontologinen tutkimus on ongelmakeskeisyydessään miltei kartellut varhaisvanhuuden tarkastelua. (Karisto 2004: 92–93).

Tikan (1991) mukaan vaikuttaa siltä, että persoonallisesta iästä on tullut yksi kolmannen iän keskeinen teema. Tähän on mahdollisesti syynä henkilökohtainen kokemus siitä, mitä voisi vielä tehdä eläkkeelle jäädessä. Tässä kohtaa vastaan tulee yhteiskuntien tiukat ikäkriteerit. Vanheneminen voidaan nähdä myös sillä tavoin sosiaalisena, että yhteiskunta normittaa sen, ketä pidetään vanhana. (Tikka 1991: 92, 108.)

3.2 Aktiivinen ikääntyminen

Hyvän ikääntymisen käsitteen määrittelystä on olemassa useita eri termejä, mutta yleisimmin käytetty termi Euroopassa on ollut aktiivinen ikääntyminen. (Foster & Walker 2014: 84.) Aktiivisuusteoria on ollut suosiossa havainnollistamaan hyvää vanhenemista. Eliniän pidentyessä on aktiivisuuden näkökulma yksi vastaus ristiriitaisiin odotuksiin ja havaintoihin, joita on ikääntyneiden roolien suhteen. Vanhenemista ei enää haluta nähdä vain luopumisena, vaan ikääntyneen terveys ja autonomia ovat yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin sekä toimeliaisuuteen. Aktiivinen ikääntyminen merkitsee turvallisen elinympäristön luomista, terveen elämän sekä aktiivisuuden lisääntymistä. (Andersson 2012.)

Riihiaho (2007) kuvaa kuinka YK ja WHO korostavat, sitä ettei hyvään vanhuuteen vaikuteta ainoastaan myöhäisellä iällä, vaan koko elämänsä ajan. Aktiivisen ikääntymisen käsitteen avulla voidaan kuvata joko yksilöitä tai ryhmiä ja se perustuu kolmeen eri tekijään, joita ovat turvallisuus, terveys sekä osallistuminen. Kun ihmisellä on mahdollisuus osallistua, voi hän silloin jatkuvasti toimia tuottavasti sekä aktiivisesti yhteiskunnassa. (Riihiaho 2007: 26–27.) Yksilön keskeisin tavoite on itsenäisyyden säilyttäminen ikääntyessä (Scagnetti ym. 2015: 13). Kun ihminen on terve, voi hän nauttia elämästä silloin laadukkaammin ja pidempään (Riihiaho 2007: 26).

Aktiivinen ikääntyminen mahdollistaa yhteiskunnan toimintaan osallistumisen omien tarpeiden mukaisesti. Aktiivisuus ei viittaa pelkästään fyysiseen aktiivisuuteen vaan myös sosiaaliseen, henkiseen, taloudelliseen, kansalaisosallistumiseen sekä kulttuuriseen aktiivisuuteen. Eläkkeellä ollessaan ihminen voi olla aktiivinen omien yhteisöjen, oman perheen tai ystävien parissa. Tämän kaltainen aktiivisuus on myös tärkeää eikä aktiivisuutta tulisi rajoittaa pelkästään virallisiin yhteyksiin. (Riihiaho 2007: 27)

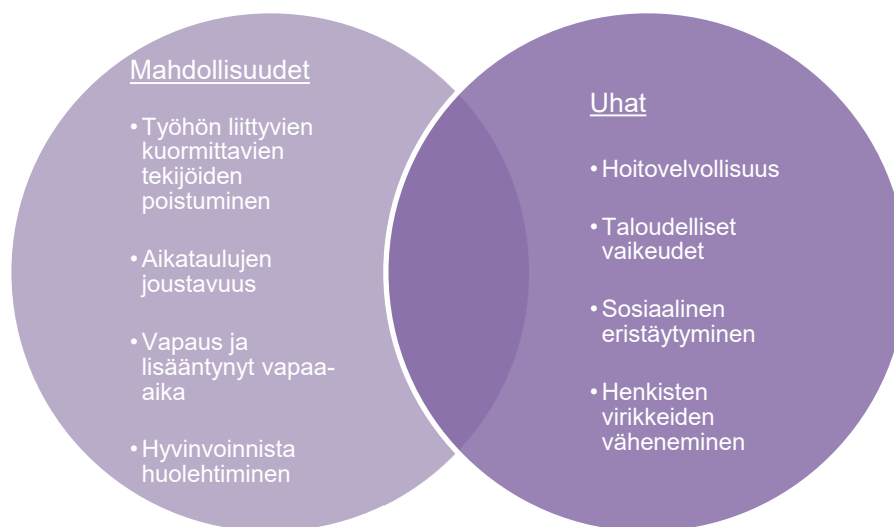
Aktiivinen ikääntyminen ja kolmas ikä liittyvät kiinteästi toisiinsa, sillä molempiin liittyy aktiivisuutta mahdollistavia tekijöitä ja ne ovatkin osittain myös päällekkäisiä. Molemmissa esiintyy ikääntyneiden resurssit sekä mahdollisuudet. Lisääntyneet mahdollisuudet erilaiseen toimintaan näyttäytyvät ihmisillä eri tavoin, mutta sekä kolmannessa iässä, että aktiivisen ikääntymisen yhteydessä tuodaan esiin ajatus siitä, että ikääntyneen ei tarvitse luopua osallistuvasta ja aktiivisesta elämäntyylistä eläkkeelle siirryessä. (Riihiaho 2007: 30.)

3.3 Eläkkeelle siirtyminen

Suuret ikäluokat ovat kiinnostava väestöryhmä, kun pohditaan väestön vanhenemista, tai tutkittaessa kansanterveyden näkymiä ja ennakoitaan palvelupaineita. Lähivuosina nuoria eläkeläisiä tulee olemaan enemmän kuin koskaan. Suuret ikäluokat ovat eläkeiässä keskimäärin edeltäjiään parempi kuntoisia, jonka vuoksi myös terveitä elinvuosia on odotettavissa aikaisempaa enemmän. (Karisto 2016: 88, 90.) Saarenheimo (2017) pohtiikin, ovatko kuusikymppiset tämän päivän keski-ikäisiä? (Saarenheimo (2017: 36).

Erilaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävien toimintatapojen taloudellisten vaikutusten arviointi on kovin haastavaa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen voidaan sanoa olevan tulevaisuuteen sijoittamista, sillä niiden hyöty ja seuraukset näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä. (Ståhl 2017; Ståhl & Vartiainen 2015.) Terveyttä ja hyvinvointia tuemalla on mahdollista vaikuttaa myös myöhäisvanhuuden laatuun (Karisto 2004: 96).

Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos, joka herättää monenlaisia tunteita. Eläkkeelle päästään tai joudutaan, sitä odotetaan tai pelätään. Se voidaan kokea innostavana, uhkaavana tai helpottavana siirtymänä. Eläköitymistä aletaan suunnitella usein hyvissä ajoin, mutta esimerkiksi sairauden tai irtisanomisen myötä se voi tapahtua varsin yllättäen. (Haarni, Viljanen, Hansen 2017: 21–22.) Kuviossa 1. on kuvattuna eläköitymiseen liittyviä mahdollisuuksia ja uhkia.



Kuvio 1. Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta eläköitymiseen liittyvät uhat sekä mahdollisuudet (Stenholm, Leskinen & Viikari 2019).

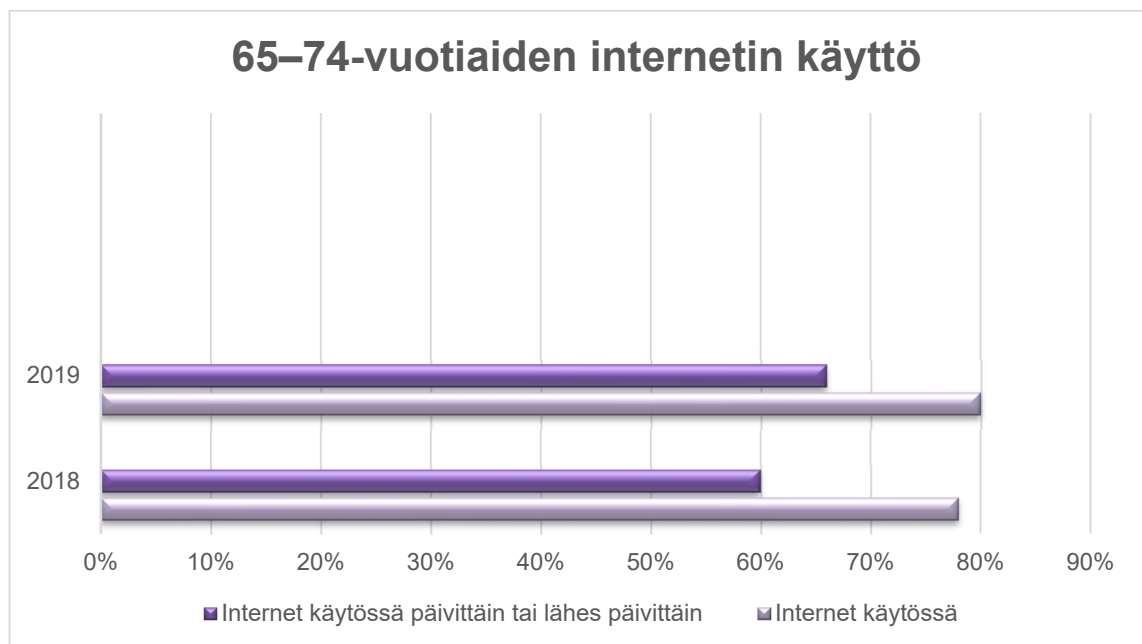
Eläke-elämää vietetään monin eri tavoin ja eläkeikäisten elämäntilanteet ovat varsin vaihtelevia kuten myös elämäntyyliinkin (Haarni 2010: 13). Eläköityminen vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin, muun muassa vapaa-aika lisääntyy, päivärutiinit kokevat muutoksen, sosiaaliset suhteet ja verkostot muokkautuvat sekä tulot vähentyvät (Stenholm 2018: 533–534). Yllättävä elämänmuutos koettelee mielen voimavaroja. Työroolista ja työyhteisöstä luopuminen koetaan monesti haikeana, ja se vaatii surutyötä. Kuitenkin varsinainen eläkkeelle siirtyminen alun haikeuksien jälkeen koetaan useimmiten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä lisäävänä. Kaikki eivät koe eläkkeelle siirtymistä elämänlaatua parantavana. Jos ihmisen minuus on perustunut pitkälti ammatti-identiteetin varaan, voi ihmisen vallata eläkkeelle siirtymisen hetkellä hyödyttömyyden ja tarpeettomuuden tunne. Tilannetta on mahdollista ennakoida eläkkeelle valmistautumisella. (Haarni ym. 2017: 22–23; Niemelä 2013: 30.)

Eläkkeelle siirtymiseen on mahdollista valmistautua eläkevalmennuksen avulla. Sen tarkoituksena on antaa tietoa ja taitoja siitä, kuinka itse voi vaikuttaa elämäänsä eläkkeelle siirtymisen jälkeen ja miten mahdollistaa aktiivinen ikääntyminen. Eläkevalmennuksia tulisi järjestää systemaattisesti, eläkeläisten elämänlaadun edistämiseksi, kouluttamiseksi, sekä terveellisemmän elämän ja aktiivisen osallistumisen saavuttamiseksi yhteiskunnassa. (Scagnetti ym. 2015: 23–24.) Suomessa eläkevalmennuksia toteuttaa Ikäinstituutti, Kansallinen senioriliitto sekä Punainen Risti. Valmennuksia toteutetaan pääsääntöisesti suuremmissa kaupungeissa eripituisina kursseina. Niiden tavoitteena on herätellä itsensä huolehtimisen kipinä ja tähdätä aktiiviseen, onnelliseen ja toiminnalliseen elämään (Ikäinstituutti n.d; Kansallinen senioriliitto ry n.d; Punainen Risti 2017.). Edellä mainitut valmennukset vaativat fyysistä läsnäoloa useita kertoja valmennuksen aikana. Verkossa suoritettavia valmennuksia ei ole vielä tarjolla Suomessa.

Iso-Britanniassa on tarjolla runsaasti erilaisia eläkeläisvalmennuksia, joista yksi on mahdollista suorittaa verkossa. Later Life-sivuston verkkovalmennus auttaa osallistujaa suunnittelemaan eläkkeelle siirtyminen siten, että elämäntyyli ja taloudellinen tilanne tukevat eläkkeellä olemista. Valmennuksen tavoitteena on saada käyttäjä ajattelemaan asioita useasta eri näkökulmasta sekä esittämään itselleen kysymyksiä, joita hän ei ehkä ollut edes aiemmin tullut ajatelleeksi. Moduulit sisältävät erilaisia osioita sekä valinnaisia elementtejä, joista käyttäjä voi valikoida suorittaako hän kurssin osittain vai kokonaan. Valmennukseen on mahdollista palata myöhemmin, jos käyttäjä haluaa miettiä yksityiskohtaisemmin tulevaisuuden näkymiään. Valmennuksen kuvataan olevan syvälinen ja

tehokas, mutta sen pystyy suorittamaan itse haluamallaan tasolla ja suunnitelmiaan on mahdollista tarkentaa myöhemmin. (Later Life n.d; Marsh Commercial n.d.)

Verkko toimintaympäristönä mahdollistaa ihmisten tavoittamisen ajasta ja paikasta riippumatta. Verkkoelekevalmennuksen avulla voidaan tavoittaa niitä ihmisiä, jotka eivät halua osallistua läsnäoloa vaativaan valmennukseen tai joilla välimatkat ovat pitkiä eikä osallistuminen ole mahdollista. Verkkoelekevalmennuksen pariin on mahdollista palata silloin, kun käyttäjälle parhaiten sopii. Tilastokeskuksen (2018) tekemästä *Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö* -tutkimuksesta käy ilmi, että suomalaiset käyttävät internetiä paljon. 65–74- vuotiaista vain 18% ei ollut käyttänyt internetiä koskaan. (Tilastokeskus 2018.) Tilastokeskuksen (2019) tekemä samainen tutkimus osoittaa, että 65–74- vuotiaista enää vain 15% ei ollut käyttänyt internetiä koskaan (Tilastokeskus 2019). Molemmista tutkimuksista selviää, että 16–55- vuotiaista lähes kaikki käyttävät internetiä. (Tilastokeskus 2018, Tilastokeskus 2019). Kuviossa 2. on kuvattuna Internetin käyttö 65–74- vuotiaiden keskuudessa vuosina 2018 ja 2019.



Kuvio 2. 65–74- vuotiaiden internetin käyttö vuosina 2018 ja 2019 (Tilastokeskus 2018, Tilastokeskus 2019).

3.4 Voimavaralähtöisyys

Kautto (2004) tuo esiin, että ikääntyneiden voimavaroja on kirjallisuudessa määritelty ja jaoteltu useilla tavoilla, kuten arjen, elämäntulon sekä sosiaalisten verkostojen näkökulmista. Voimavarat viittaavat ikääntyneiden henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, ympäristötekijöihin sekä verkostoihin, joiden ansiosta ihmiset selviytyvät arjen haasteista ja kykenevät elämään hyvää elämää. Ikääntyvää väestöä määritellään myös yhteiskunnan voimavarana esimerkiksi lastenhoitoapuna, vapaaehtoistyössä tai omaishoitajana. (Fried, Heimonen & Jokinen 2013: 16.)

Voimavarat voidaan jaotella neljään eri luokkaan, joita ovat sosiokulttuuriset voimavarat, psyykkiset ja henkiset voimavarat, kollektiiviset voimavarat sekä ympäristön voimavarat. Sosiokulttuurisiin voimavaroihin kuuluu esimerkiksi elämänhallinnan resurssit ja henkilökohtaiset saavutukset. Psyykkisiä ja henkisiä voimavaroja ovat muisti, tunteet, elämänsenne ja -arvot, sekä luovuus. Nämä ovat voimavaroista kaikkein yksilöllisimmät. Kollektiivisia voimavaroja on esimerkiksi itsensä toteuttaminen, mielekäs vapaa-aika, taloudelliset voimavarat, asunto, terveys ja toimintakyky. Ympäristön voimavaroihin lukeutuu läheiset ihmiset, koti, elinympäristö ja sosiaalinen verkosto. (Koskinen 2004: 53–76.)

Voimavaralähtöisessä näkökulmassa vahvuutena on, että jokaisella ihmisellä oletetaan olevan voimavaroja, joita voidaan vahvistaa ja tukea. Tarkoituksena on hyvinvoinnin edistäminen sellaisilla tavoilla, jossa oleellista on yksilö, hänen ominaisuutensa, eli voimavarat, eikä huomiota kohdisteta terveyteen taikka sairauteen. (Fried, Heimonen & Jokinen 2013: 19.) Voimavaralähtöinen näkemys huomioi, että ikääntyvät ovat erilaisia ja he tulkitsevat tilanteensa eri tavoin (Kautto 2004: 27). Ikääntyvien voimavaroja analysoidessa tulisi miettiä, mitä voimavarat ovat, missä niitä voidaan käyttää, millaisia esteitä niiden käytölle voi olla ja miten voimavaroja voidaan vapauttaa sekä miten ne muuttuvat yksilölliseksi tai yhteisölliseksi hyväksi. Voimavaralähtöisen ajattelun kannalta tulisi muistaa, että huonokuntoisetkin ihmiset kykenevät muuttamaan elämänsä erilaisilla mukautumismekanismeilla ja siten lisätä mahdollisuuksia onnistuneeseen ikääntymiseen. (Koskinen 2004: 43, 49.) Energisyys, terveys ja toimintakyky vaikuttavat aktiivisuuden sekä voimavarojen käyttöön erilaisilla elämäntilanteilla. Aktiivinen elämä taas näyttää tuottavan iloa, toimintakykyä ja terveyttä. (Kautto 2004: 22.) Elämän pidentyminen ja vanhuuden siirtyminen myöhäisempään ikään ovat aktivoineet uusia käsitteitä kuvaamaan aikaisempia ikääntymisen vaiheita. Voimavaranäkemyksen kannalta kolmannen iän käsite on yksi tärkeimmistä. (Koskinen 2004: 31.)

4 Prosessikuvaus ja menetelmälliset ratkaisut

Opinnäytetyön aiheen juuret juontavat kevättalveen 2019, jolloin teimme osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen opintoja projektin, jonka kohderyhmänä olivat eläkkeelle siirtyvät ja eläköityneet. Kyseisen projektin myötä ymmärsimme, kuinka merkityksellistä on tukea eläkkeelle pääsyn kynnyksellä olevia ja saada heidät oivaltamaan, kuinka omilla valinnoillaan voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Projektin innoittamana aloitimme opinnäytetyön alustavan ideoinnin. Olimme ensimmäisen kerran yhteydessä yhteistyötahoon maaliskuussa 2019 ja myöhemmin keväällä sovimme yhteistyön aloittamisesta. Alustava ideointivaihe oli vaiheena paljon pidempi, kuin varsinainen ideointivaiheemme, joka pyörähti käyntiin elokuussa yhteistyötahon tapaamisella. Aloitimme suunnittelun siltä pohjalta, että teemme toiminnallisen opinnäytetyön ja toteutamme yhteiskehittelyn avulla. Opinnäytetyön prosessikuvaus on esitetty kuviossa 3.



Kuvio 3. Opinnäytetyön prosessikuvaus jakautuu viiteen eri vaiheeseen. Prosessikuvauksessa on tuotu esille kunkin vaiheen merkittävimpiä ja prosessin etenemisen kannalta oleellisia asioita.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimuksellisen ja toiminnallisen opinnäytetyön ero on siinä, että tutkimuksellisessa opinnäytetyössä keskeisenä toimijana on opiskelija, kun taas toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeisenä toimijana on mukana olevat toimijat (Salonen 2013: 6). Toiminnalliselle opinnäytetyölle on ominaista, että siitä valmistuu aina jokin konkreettinen tuotos. Tästä opinnäytetyöstä valmistuva tuotos on verkkopohjaisen valmennuksen sisältösuunnitelma, joka perustuu eläkkeellä olevien näkemyksiin voimavaroista. Toiminnallisia opinnäytetöitä yhdistää pyrkimys luoda viestinnällisin ja visuaalisin keinoin kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. (Vilkkä & Airaksinen 2003: 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ideointi- ja suunnitteluvaiheelle on ominaista, että toimijat eivät voi suunnitella kaikkea etukäteen. Näin ollen on vaikea sanoa tarkasti mikä onnistuu ja toimii. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhtenäinen kokonaisuus rakentuu kehittämismenetelmistä, tiedonhankintamenetelmistä, dokumentoinnista ja käsittelystä. (Salonen 2013:17, 24.)

4.2 Yhteiskehittely ja tuumataalkoot

Yhteiskehittelyssä on tarkoituksena aktiivinen kehittäminen niin, että uudet oivallukset sekä yhdessä kehitetyt ratkaisut ovat aiempaa parempia ja niiden hyödyt näkyvät käytännössä. Kuviossa 4. kuvattuna yhteiskehittelyn edut. Yhteiskehittely perustuu kehittämisoitteeseen, jossa ennalta-arvaamattomuus on rikkaus. (Harra, Mäkinen & Sipari 2012: 4.)



Kuvio 4. Yhteiskehittelyn edut (Harra ym. 2012: 4).

Yhteiskehittelyn menetelmät mahdollistavat sellaisten asioiden käsittelyn, joihin ei ole olemassa oikeaa tai väärää ratkaisua. Menetelmät tekevät näkyväksi asioiden eroja ja samankaltaisuuksia, hyötyjä ja haittoja sekä mahdollisuuksia ja esteitä. Menetelmävalintoja ohjaa päämäärä sekä täsmentyneet tavoitteet. Tasa-arvo ja kunnioittava kohtaaminen ovat kanssakäymisen perusta. Yhteiskehittely vaatii vetäjän, jonka tulee huolehtia, että punainen lanka pysyy käsissä. Vetäjän tulee huolehtia selkeästä aloituksesta, asiaan orientoitumisesta sekä aikataulutuksesta. (Harra ym. 2012: 11, 13.)

Valitsimme yhteiskehittelyn, koska se tuki työskentelymuotona Terveyskylän periaatetta vastata kohderyhmän todellisiin tarpeisiin. Yhteiskehittelyn avulla oli mahdollista saada osallistujalähtöistä ja aitoihin kokemuksiin perustuvaa tietoa. Yhteiskehittely suunnattiin eläkkeellä oleville, sillä heillä on arvokasta kokemustietoa siitä, miten eläkkeelle siirtyminen vaikuttaa elämään ja minkälaisista voimavaroista eläkkeellä olo rakentuu.

Yhteiskehittelyn menetelmäksi valikoitui tuumatalkoot, joka on vaiheittain etenevä ideointimenetelmä. Ensimmäisenä vaiheena on ongelman tai käsiteltävän aiheen määrittäminen. Osallistujat kirjaavat ideoitaan tarralapuille, jonka jälkeen jokainen osallistuja käy merkitsemässä plussan kolmen mielestään parhaan idean viereen. Eniten plussia saaduista ideoista keskustellaan ja niistä valitaan 2–5, jotka kirjoitetaan fläpeille ja otetaan jatkokäsittelyyn. Osallistujat jakautuvat pareiksi ja keskustelevat valittujen aiheiden hyvistä ja huonoista puolista. Jokainen pari esittelee oman näkemyksensä muille osallistujille. Lopuksi kaikkein toteuttamiskelpoisimmasta ideasta äänestetään ja ryhmä pohtii idean toteuttamiskelpoisuutta. Menetelmää voidaan soveltaa ja muunnella omaan käyttöön sopivaksi. (Innokylä 2019.) Yhteiskehittelyn toteuttaminen oli meille molemmille uutta. Laadimme tarkan suunnitelman ja aikataulun yhteiskehittelyä varten (liite 1).

Yhteiskehittelyn ajankohdasta sovittiin yhdessä yhteistyötahon kanssa. Ajankohdaksi valittiin 21.1.2020. Päädyimme tavoittelemaan osallistujia mainoksen avulla (liite 2). Yhteistyötaholla oli valmiina mainospohja, jota he olivat aiemminkin käyttäneet järjestäessään yhteiskehittelyjä. Saimme mainospohjan käyttöömmä ja muokkasimme yhteiskehittelymainosta tarpeitamme vastaavaksi. Mainoksessa yhteiskehittelystä käytettiin nimeä työpaja, koska sen ajateltiin olevan kansanomaisempi ja kuvaavampi nimi. Yhteistyötaho otti vastuulleen mainoksen jakamisen eläkeläisverkostoilleen. Yhteiskehittelyä suunniteltaessa oli otettava huomioon tietosuojaan liittyvät seikat. Tämä ratkaistiin niin,

että yhteistyötaho otti huolehtiakseen yhteiskehittelyyn osallistuvien ilmoittautumiset sekä tarvittavan yhteydenpidon heihin. Yhteiskehittelystä laadittiin tiedote (liite 3), jonka yhteistyötaho lähetti osallistujille sähköpostilla. Tiedotteesta kävi ilmi, kuka yhteiskehittelyn järjestää ja mikä on sen tarkoitus. Tiedotteessa tuotiin esille, mitä tietoja osallistujista tullaan keräämään ja mihin osallistajat sitoutuvat osallistuessaan tilaisuuteen.

Ideointimenetelmän valintaan vaikutti menetelmän selkeys ja helppo muunneltavuus. Arvioimme yhdessä yhteistyötahon kanssa, että 12 henkilöä olisi sopiva osallistujamäärä yhteiskehittelyyn. Päädyimme siihen, että tuumataalkoot olisi toteutettavissa vielä kahdeksalla osallistujalla, mutta sitä pienemmällä määrällä tämän ideointimenetelmän käyttäminen ei olisi luontevaa tuotosten vähyyden vuoksi. Varauduimme pieneen osallistujamäärään perehtymällä aivoriihen hyödyntämiseen ideointimenetelmänä. Yhteistyössä päädyimme siihen, että yhteistyötaho järjestää työvälineet ja kahvitarjoilun. Varsinainen opinnäytetyön toiminnallinen osuus käynnistyi juuri ennen joulua 2019, jolloin yhteistyötaho laittoi yhteiskehittelyn mainoksen jakoon eläkeläisverkostoilleen.

5 Yhteiskehittely – toteutuksesta arviointiin

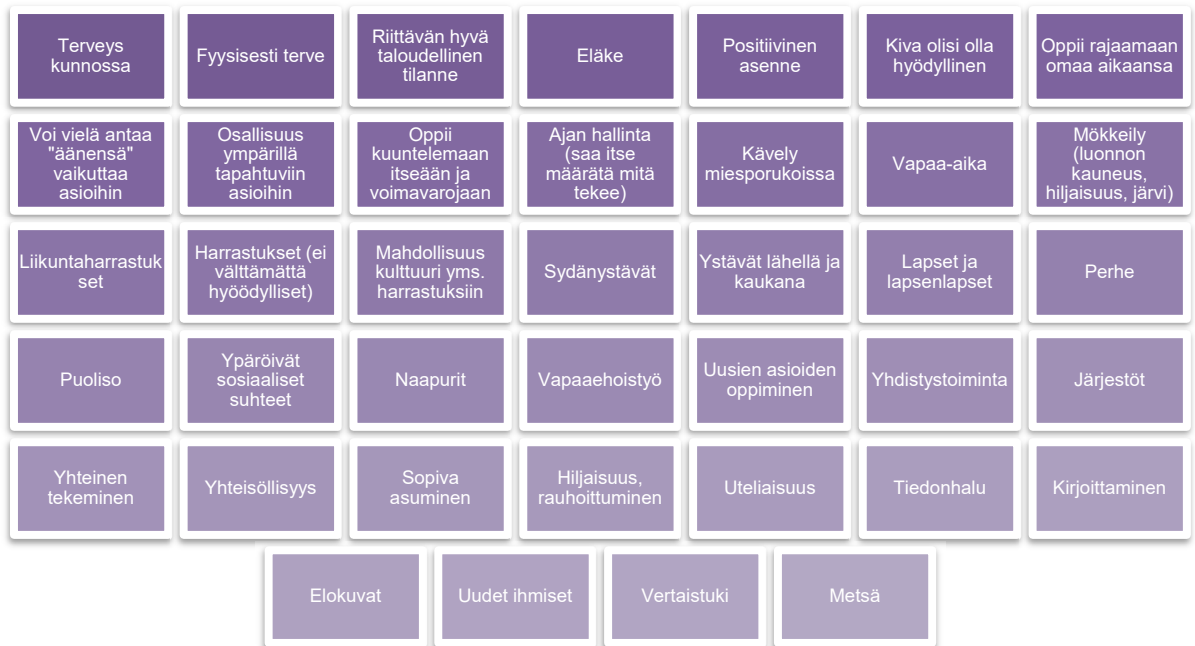
5.1 Toteutus

Yhteiskehittely järjestettiin Hyvinkään uuden sairaalan neuvottelutiloissa 21.1.2020. Yhteiskehittelyyn ilmoittautui 10 henkilöä, mutta kaksi perui tulonsa edellisenä päivänä. Osallistujia saapui paikalle kahdeksan, kolme miestä ja viisi naista. Yhteiskehittely alkoi yhteistyötahon alkutervehdyksellä, jonka jälkeen esittelimme opinnäytetyön ja yhteiskehittelyn tarkoituksen sekä tavoitteen. Osallistujien sähköpostitse saama tiedote läpikäytiin yhteisesti, jolla varmistettiin, että osallistujat olivat ymmärtäneet tiedotteen sisällön. Osallistujilta kysyttiin ensin mitä heille sana voimavarat tuo mieleen, jonka jälkeen luimme osallistujille Mielenterveystalon määritelmän voimavaroista.

Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa elämää suunnitellaan vahvuuksien vaaraan. Kun ihminen toteuttaa kykyjään, lahjojaan sekä henkilökohtaisia mielenkiinnon kohteitaan elämässään, hän panostaa asioihin, jotka tuottavat pitkäkestoista mielihyvää. Tästä syystä on tärkeää tiedostaa ja panostaa sellaisiin toimintoihin, joissa on luontaisesti hyvä ja joiden suorittaminen ei vaadi kohtuuttomia ponnistuksia. (Mielenterveystalo n.d.)

Yhteiskehittelyn ideointimenetelmänä käytimme tuumatalkoita. Vielä ennen varsinaisten tuumatalkoiden aloitusta osallistujia motivoitiin tunnelmaan lukemalla runoja kirjasta *Nyt alkaa uusi ihana aika – Marleena Ansio (2010)*.

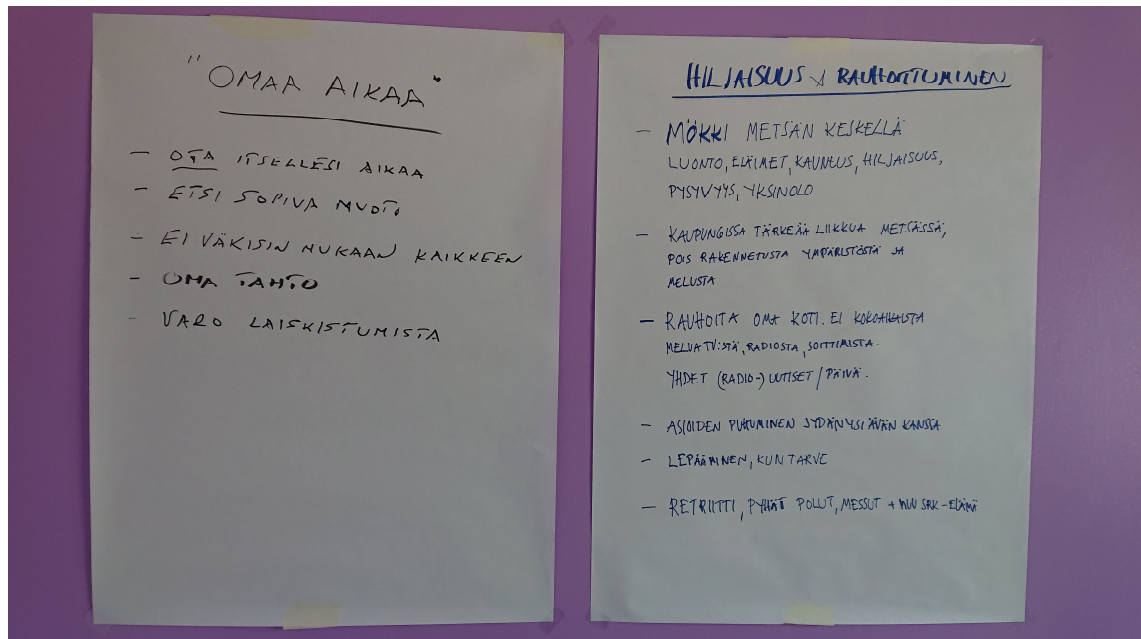
Tuumatalkoiden ensimmäisessä vaiheessa ohjasimme osallistujia valitsemaan itselleen parin, jolloin saimme neljä paria. Jaoimme pareille kynät sekä tarralappuja. Parit saivat ohjeeksi kirjata lapuille, millaiset asiat ovat heille voimavaroja arjen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Seuraavaksi jokainen pari kiinnitti kirjoittamansa laput työtilan seinälle ja luki kirjoittamansa asiat muille. Kuviossa 5. on esitelty kaikki osallistujien kirjoittamat ajatukset.



Kuvio 5. Yhteiskehittelyyn osallistuneiden eläkeläisten ajatuksia arkea ja hyvinvointia tukevista voimavaroista.

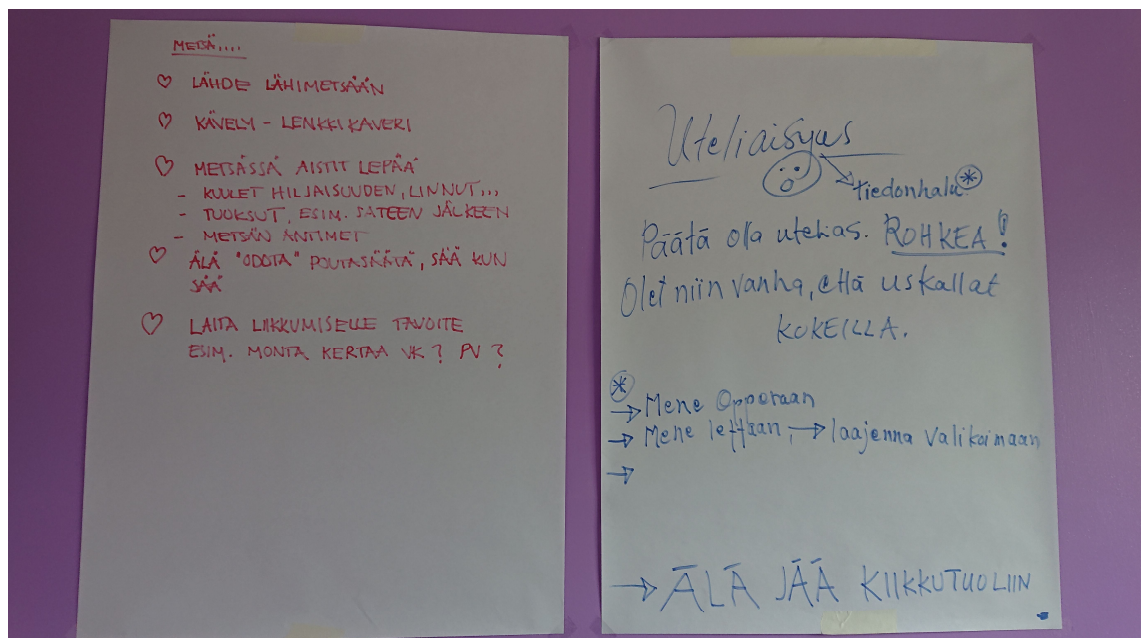
Kaikkien luettua lappunsa, osallistujille kerrottiin, että heillä jokaisella on käytössään neljä plusmerkkiä ja jokaisen tulisi käydä laittamassa plusmerkki neljään mielestään parhaaseen ajatukseen. Tämän jälkeen kävimme kaikki laput läpi ja lajittelimme ne plusmerkkien määrien mukaan. Neljä eniten plusmerkkejä kerännyttä aihetta olivat vapaaehtoistyö, lapset ja lapsenlapset, harrastukset, liikunta sekä fyysiset harrastukset. Nämä aiheet annettiin sattumanvaraisesti pareille jatkokäsittelyyn. Sen lisäksi jokainen pari sai käydä valitsemassa yhden aiheen muista kannatusta saaneista aiheista jatkokäsittelyyn. Osallistujien omavalintaisiksi aiheiksi valikoituivat oma aika, hiljaisuus ja rauhoittuminen, uteliaisuus sekä metsä. Pareille jaettiin tusseja sekä fläppipapereita, jonka jälkeen he saivat koostaa esityksen käsittelemistään aiheista.

Kun jokainen pari oli saanut aikaansaannoksensa valmiiksi, ne kiinnitettiin työtilan seinälle kaikkien nähtäväksi. Jokainen pari esitteli vuorollaan aikaansaannoksensa muille aihe kerrallaan ja jokaisen aiheen herättämistä ajatuksista käytiin keskustelua ennen seuraavaan aiheeseen siirtymistä. Keskustelu oli monipuolista ja hedelmällistä. Yhteiskehittelyn tuotokset ovat nähtävissä kuvioissa 6.–9.



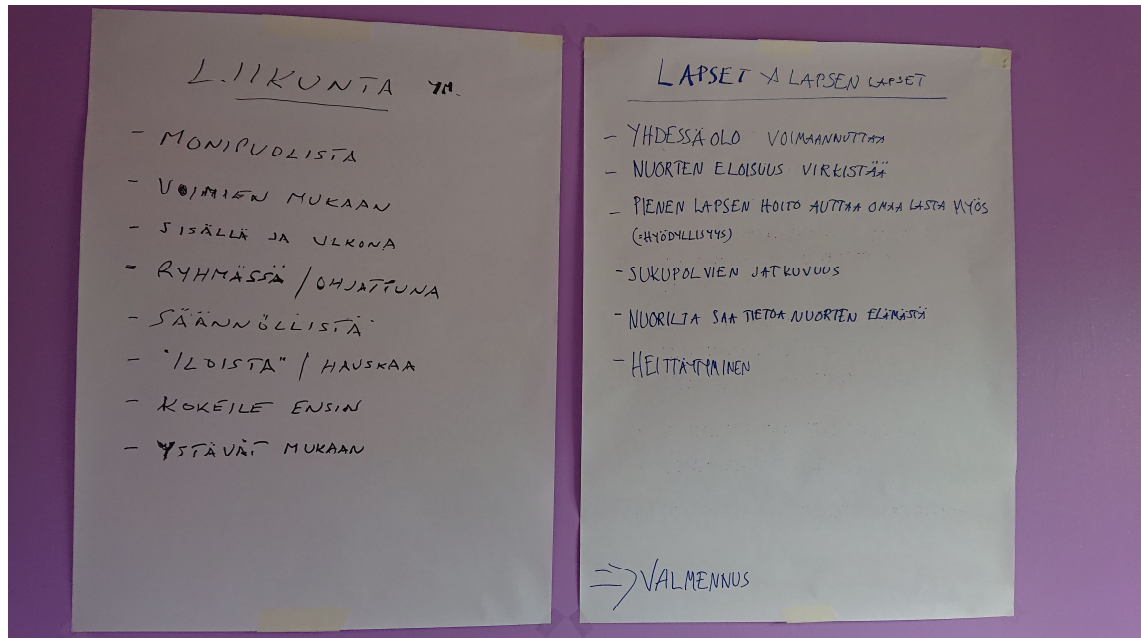
Kuvio 6. Yhteiskehittelyn tuotokset omaa aikaa sekä hiljaisuus ja rauhoittuminen (Karoliina Vainikainen 2020).

Yhteiskehittelyyn osallistujat kokivat tärkeäksi, että eläkkeellä osaa nauttia ja ottaa itselleen omaa aikaa. Heillä oli omakohtaista kokemusta siitä, kuinka kalenteri täyttyy menoista eikä vapaa-aikaa jää oikeastaan lainkaan. Hiljaisuus ja rauhoittumisen eri muodot koettiin myös tärkeäksi oman jaksamisen kannalta.



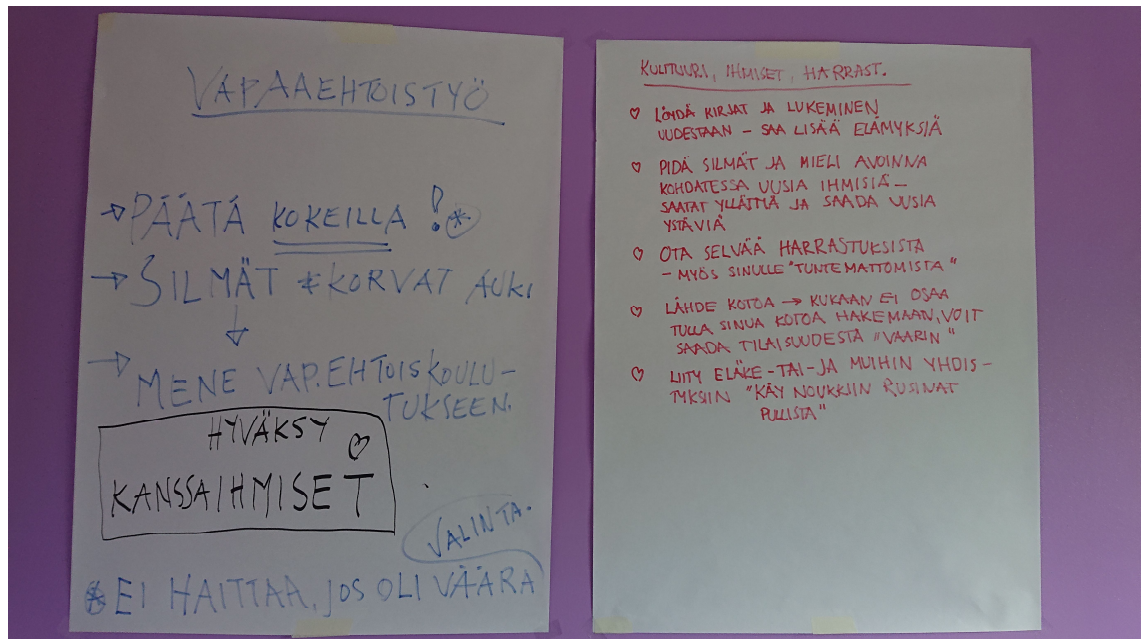
Kuvio 7. Yhteiskehittelyn tuotokset metsä ja uteliaisuus (Karoliina Vainikainen 2020).

Suomen luonto oli lähellä osallistujien sydämiä ja esimerkiksi metsästä koettiin saavan voimaa ja energiaa. Metsän rauhassa aistit lepäävät, siellä voi nauttia metsän tuoksuista ja hiljaisuudesta. Uteliaisuus ja tiedonhalu pitävät mielen virkeänä sekä tuovat elämään sisältöä. Eläkeaikaa pidettiin sellaisena aikana, ettei enää tarvitse miettiä mitä muut ajattelevat ja uusia asioita voi rohkeasti kokeilla.



Kuvio 8. Yhteiskehittelyn tuotokset liikunta sekä lapset ja lapsenlapset (Karoliina Vainikainen 2020).

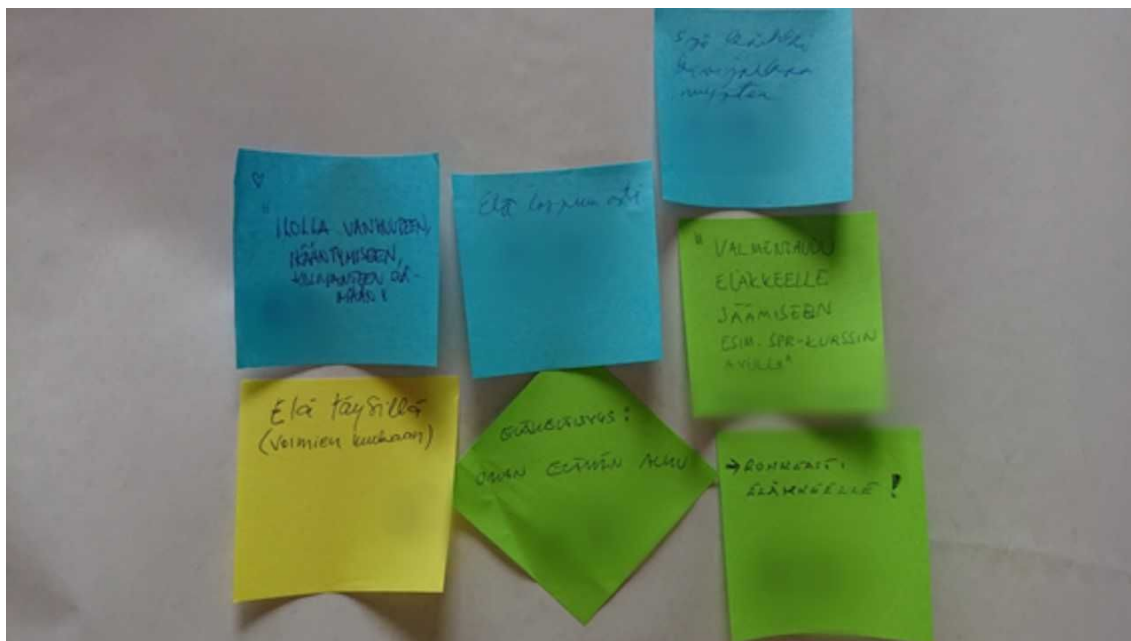
Liikunta kuului monen osallistujan arkeen. Sitä suositeltiin harrastamaan omien voimien mukaan. Harrastukseksi suositeltiin valitsemaan sellaisia lajeja, jotka ovat itselle mielekästä tekemistä. Osallistujien mielestä oli myös tärkeää harrastaa liikuntaa säännöllisesti ja pitää liikkuminen iloisena ja itselle mielekkäänä. Lapset ja lapsenlapset koettiin voimaannuttavana osana omaa elämää. Osallistujat kokivat oppivansa nuoremmilta uusia asioita ja nuorien pitävän oman mielen vireänä.



Kuvio 9. Yhteiskehittelyn tuotokset vapaaehtoistyö sekä kulttuuri, ihmiset ja harrastukset (Kariina Vainikainen 2020).

Vapaaehtoistyö oli tärkeä yhteiskehittelyyn osallistuneille. Osallistujat suosittelivat kokeilemaan eri muotoja ja etsimään itselleen sopivan muodon. Vapaaehtoistyössä on tärkeää hyväksyä kanssaihmiset. Kulttuuria, ihmisiä ja harrastuksia pidettiin myös tärkeinä. Osallistujien mielestä kannattaa pitää mieli ja silmät avoinna kohdatessa uusia ihmisiä. Osallistujat kannustivat lähtemään kotoa rohkeasti, koska kotoa ei kukaan tule hakemaan.

Varsinaisten tuumataukojen jälkeen kysyimme osallistujien mielipiteitä verkkovalmennuksen työnimistä "Eläkeläisen aamukampa" ja kävimme lyhyen keskustelun aiheen tiimoilta. Osallistujien mielestä sana aamukampa ei ole tylsä vaan herättää mielenkiintoa, mutta kaipasi jotakin lisää. Osallistujat antoivat muutamia uusia nimiehdotuksia verkkovalmennukselle: "Eläkkeelle siirtyvän aamukampa", "Vapaan elämisen aamukampa" ja "Aamukampa kolmanteen ikään". Lopuksi osallistujat saivat miettiä, mitä kannustavaa he haluaisivat sanoa eläkkeelle siirtyville (kuvio 10.) sekä antaa kirjallista palautetta työpajasta.



Kuvio 10. Kannustavat terveiset yhteiskehittelyyn osallistuneilta eläkkeelle jääville. Osallistujia ohjeistettiin kirjoittamaan eläkkeellä oloaikansa vuosina sekä N tai M kuvaamaan suku puolta (tunnistetiedot poistettu kuvasta). Ideana oli hyödyntää terveisä valmennuksen sisällössä sitaatteina. (Karoliina Vainikainen 2020.)

5.2 Arviointi

Yhteiskehittelyn osallistujatavoite oli 8–12 osallistujaa, mutta olimme varautuneet sitä pienempäänkin osallistujamäärään perehtyen varasuunnitelmana aivoriihen toteuttamiseen yhteiskehittelyssä. Kohderyhmää tavoitettiin siihen nähden hyvin, että yhteiskehittelyn mainos laitettiin jakoon joulun aikaan. Osallistujia oli eri ikäisiä, sekä miehiä että naisia. Olimme tyytyväisiä saavutettuun ryhmäkokoon. Siitä huolimatta, että osallistujat olivat pääosin tuntemattomia toisilleen, keskustelu oli avointa ja luontevaa. He työskentelivät tehokkaasti aiheen parissa. Tuumatalkoille ominainen monivaiheisuus teki yhteiskehittelystä monipuolista. Koimme hyväksi, että emme kertoneet koko työn kulkua etukäteen osallistujille vaan etenimme kohta kohdalta. Tämä mahdollisti osallistujille rauhan keskittyä yhteen vaiheeseen kerrallaan. Osallistujat osallistuivat koko ajan työskentelyyn ja olivat yhteiskehittelyn keskiössä. He saivat itse valita parinsa ja parien muodostaminen sujui luontevasti.

Ympäristö ei soveltunut parhaalla mahdollisella tavalla yhteiskehittelyn toteuttamiseen eikä tukenut parityöskentelyä. Yhteiskehittelylle varattu tila oli pitkä ja kapea, jonka keskellä oli tolppa. Jos osallistujia olisi ollut yhtään enemmän olisi tila ollut liian pieni, sillä jokainen pari työsti omaa tuotostaan ja tarvitsi sen vuoksi omaa tilaa.

Yhteiskehittelylle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin ja yhteiskehittelymenetelmänä käytetty tuumatalkoot tuki tavoitteeseen pääsyä. Yhteistyötaho huolehti sovitusti kaikki tarvittavat välineet paikalle, mikä tuki osaltaan tavoitteeseen pääsyä, yhteiskehittelyn etenemistä sekä tuotosten toteutumista. Yhteiskehittelyn ohjaaminen onnistui hyvin siitä huolimatta, ettei meillä ollut aiempaa kokemusta yhteiskehittelyn järjestämisestä. Huolella tehty suunnitelma ja selkeä työnjako tuki sekä valmistautumista että yhteiskehittelyssä toimimista. Pysyimme koko toteutuksen ajan suunnitellussa aikataulussa. Sovelsimme ja poikkesimme alkuperäisestä suunnitelmasta, mutta se tapahtui luontevasti ja tilanteeseen sopivasti ohjeistamalla osallistujia laittamaan neljä plusmerkkiä kolmen sijaan. Tällä tavoin saimme enemmän aiheita käsiteltäväksi.

Kaiken kaikkiaan olimme tyytyväisiä yhteiskehittelyn toteutukseen, mutta jos olisimme jotain tehneet toisin niin ensimmäisessä vaiheessa, jossa osallistujat lukivat kirjoittamansa voimavarat, olisimme voineet kirjata aiheet itsellemme ylös samalla, jolloin valikoituneet aiheet olisi saatu nopeammin tietoon eikä yhteiskehittelyyn olisi tullut osallistujien kannalta turhaa odottamista, jota tuli, kun kävimme lappuja läpi aihealueiden valikointiseksi. Olisimme myös voineet johdatella aiheeseen toisin. Kehittämiskohteeksi nimesimme ohjeiden selkeyttämisen ja yksinkertaistamisen. Kuviossa 11. on nähtävillä osallistujilta saatu palaute. Yhteistyötaho oli tyytyväinen yhteiskehittelyn toteutukseen.



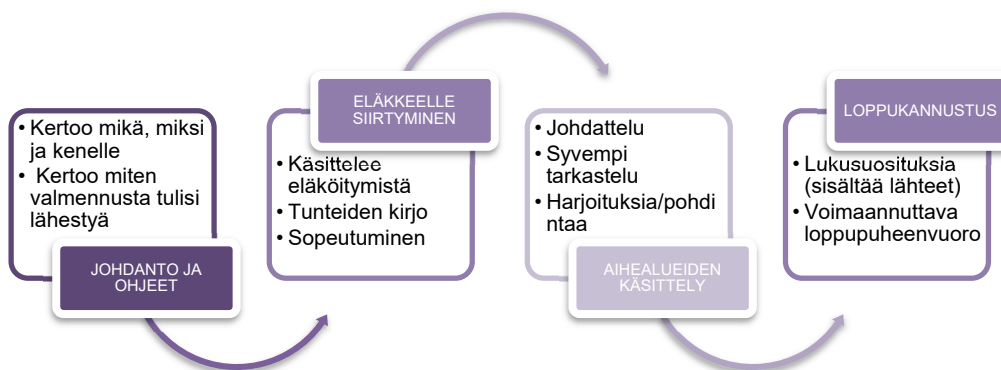
Kuvio 11. Yhteiskehittelyyn osallistuneilta saatu palaute

6 Verkkopohjainen eläkevalmennus

Yhteiskehittelystä saatujen tuotosten pohjalta aloitimme valmennuksen sisällön suunnittelun. Suunnittelun tukena käytimme kolmannesta iästä ja eläköitymisestä kertovaa kirjallisuutta. Teimme nopealla tahdilla alustavan luonnoksen, jonka näytimme yhteistyötaholle. Alustavan luonnoksen avulla oli selkeä käydä yhteistyötahon kanssa keskustelua heidän odotuksistaan ja meidän suunnitelmistamme. Teimme ensin sisältösuunnitelmaa Power Pointilla, mutta se ei vastannut tarpeisiimme. Löysimme ilmaissivuston, joka vastasi tarpeisiimme ja johon pystyimme rakentamaan sisältösuunnitelmaa niin, että valmennuksen ulkoasu, värimaailma sekä rakenne hahmottuivat ja yhteistyötahon oli mahdollista saada selkeämpi kuva siitä, millaista lopputulosta tavoittelimme. Teemoittelimme yhteiskehittelystä saadut aiheet valmennuksen aihealueiksi, jotta valmennukseen syntyisi selkeä rakenne. Päädyimme lisäämään kuusi aihetta, jotka sekä me että yhteistyötaho koimme tarpeellisiksi täydentämään valmennuksen kokonaisuutta. Näitä aiheita olivat elinikäinen oppiminen, terveys, talous, positiivinen asenne, asuminen ja yhteisöllisyys sekä oikeusturva ja edunvalvonta.

6.1 Rakenne

Valmennuksen sisältö koostuu neljästä pääkohdasta (kuvio 12). Valmennus alkaa johdannolla, kuten myös aiemmin mainittu Later Lifen online-valmennus, joka alkaa muun muassa alkutervehdyksellä sekä eläköitymiseen johdattamisella. (Later life n.d).



Kuvio 12. Eläkevalmennuksen kulku.

Johdannon on nimensä mukaisesti tarkoitus johdatella valmennuksen pariin, perustella kenelle valmennus on suunnattu ja miten valmennusta on suositeltavaa lähestyä. Johdannon tavoitteena on, että käyttäjä oivaltaisi, kuinka voi saada valmennuksesta parhaan hyödyn. Valmennuksen sisällössä on hyödynnetty lainauksia yhteiskehittelyn osallistujilta. Lainauksilla on tarkoitus saada valmennuksesta samaistuttavampi.

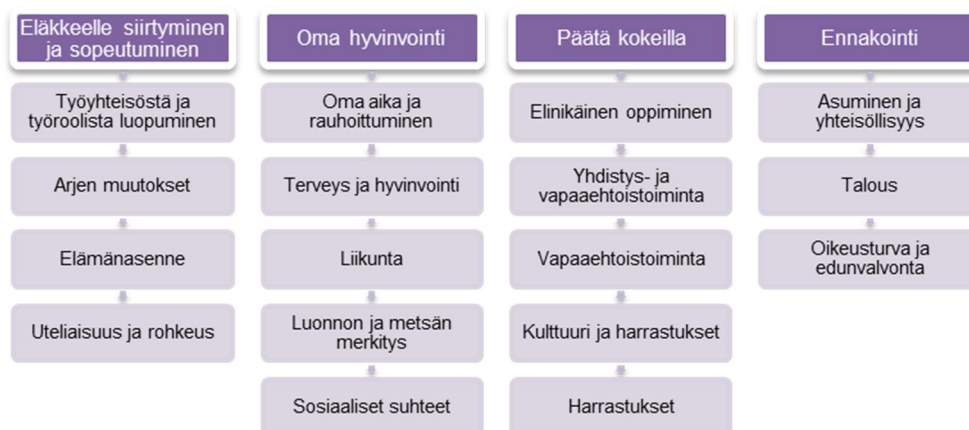
Valmennuksen toisena pääkohtana on eläkkeelle siirtyminen. Tämän kohdan tarkoituksena on tuoda esille, kuinka tavallista on tunteiden kirjo, jonka moni eläköityvä kohtaa eläkeajan koittaessa. Tässä osiossa käsitellään eläkkeelle siirtymisen herättämiä tunteita sekä eläkkeelle sopeutumista. Tarkoituksena on luoda käyttäjälle ymmärrystä, millaisia muutoksia eläköityminen voi tuoda tullessaan.

Kolmantena ja samalla suurimpana pääkohtana on aihealueiden käsittely. Valmennuksen aihealueet ovat eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen, oma hyvinvointi, päätä kokeilla sekä ennakointi. Aihealueet pitävät sisällään useampia aiheita, jotka nivoutuvat luontevasti yhteen. Aihealueet ovat muodostuneet yhteiskehittelyn tuotoksista sekä sisällöntekijöiden ja yhteistyötahon tarpeellisiksi kokemistaan aiheista. Jokaisen aihealueen perusta on samankaltainen; Johdattelun avulla käyttäjä saatellaan aiheiden pariin. Johdattelun tarkoituksena on suunnata käyttäjän ajatuksenkulkua avoimuuteen ja erilaisille vaihtoehdoille. Johdattelun jälkeen on vuorossa aiheen syvällisempi tarkastelu, jonka on tarkoitus herättää käyttäjää pohtimaan lukemaansa oman itsensä näkökulmasta. Viimeisenä on osio, joka sisältää harjoituksia tai pohdintaa. Osion tarkoituksena on kannustaa käyttäjää tunnistamaan asioita omasta elämästään, kokeilemaan uusia asioita ja pohtimaan uusia mahdollisuuksia.

Valmennuksen viimeisenä pääkohtana on niin sanottu loppukannustus, jonka tarkoituksena on innostaa ja rohkaista käyttäjää löytämään omannäköisensä eläkepäivät ja uskallus heittäytyä uusiin tilanteisiin. Loppukannustuksen avulla on mahdollista voimaantuttaa ja kannustaa käyttäjää tunnistamaan omia voimavarojaan. Viimeinen osio sisältää lukusuositukset. Lukusuositusten avulla käyttäjää kannustetaan perehtymään eläköitymiseen syvemmin.

6.2 Osa-alueet

Valmennuksen sisältö jakautuu neljään eri osa-alueeseen, joihin yksittäiset aiheet ovat jaoteltu (kuvio 13). Jaottelun avulla sisältöön on tavoiteltu selkeää kokonaisuutta. Valmennus alkaa eläkkeelle siirtymisestä ja sopeutumisesta, jatkuen oman hyvinvoinnin sekä ajanvieton osa-alueilla, päättyen ennakkointiin.



Kuvio 13. Valmennuksen osa-alueet.

Eläkkeelle siirtymisen ja sopeutumisen osio käsittelee työyhteisöstä ja työroolista luopumista, eläkkeen tuomia muutoksia, oman elämänasenteen vaikutusta arkeen sekä uteliaisuutta ja rohkeutta. Eläköityminen on normaali siirtymävaihe ihmisen elämässä ja voimavaralähtöisesti ajatellen se on uusien mahdollisuuksien aikaa. Lähestymme valmennusta positiivisesta näkökulmasta. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole olla yltiöpositiivinen ja valmennuksessa tuomme esiin, että vastoinkäymiset kuuluvat elämään eikä niitä ole tarkoitus sivuuttaa, vaan vaikeudet tulisi pyrkiä hyväksymään osana elämää ja keskittyä siihen hyvään mitä elämässä on jo olemassa.

Oma hyvinvointi osiossa keskitytään terveyteen, liikuntaan, oman ajan ja rauhoittumisen merkitykseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä luonnon hyötyihin. Tässä osiossa tarkoituksena on, että käyttäjä ymmärtäisi miten hän voi omilla valinnoillaan vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Elämäntavoilla, terveyden hoitamisella, riittävällä liikunnalla sekä sosiaalisella kanssakäymisellä on tutkitusti terveyttä edistävä vaikutus. Terveyden ja terveyttä tukevan toiminnan lähtökohtana on ihmisen asenne ja omalla asenteellaan sekä päivittäin tehtävillä valinnoillaan voikin vaikuttaa omaan hyvinvointiin. (Lehtonen

2008: 54, 57, 59.) Koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa elintapojaan positiivisempaan suuntaan. Terveiden kannalta on myös tärkeää tukea omaa terveyttään huolehtimalla riittävästä levosta päivittäin (Lehtonen 2008: 59–60). Suomalaisilla on yleisesti vahva luontosuhde, sekä luonnollinen yhteys metsiin, järviin ja eläimiin (Riihiaho 2007: 115–117; Kippola 2003: 71.), joka nousi esiin myös yhteiskehittelyssä. Luonnossa liikkuminen onkin hyvä sekä edullinen tapa viettää aikaa ja siihen kannustamme myös valmennuksessa.

Päätä kokeilla osiossa käydään läpi erilaisia vapaa-ajan vietto mahdollisuuksia. Aiheita ovat elinikäinen oppiminen, yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta sekä kulttuuri ja harrastukset. Osion tarkoituksena on, että käyttäjä voisi pohtia mikä olisi hänelle sopiva tapa viettää aikaa. Tarkoituksena on kannustaa kokeilemaan uusia asioita ja sitä kautta löytää itselle sopivaa sisältöä elämään. On tärkeää, ettei vapaaehtoisuuteen liittyisi painetta tehdä, vaan se perustuisi omaan valintaan (Rantakärkkä 2018: 66). Osallistuminen erilaiseen toimintaan tarjoaa eläkeiässä monipuolisen hyvinvoinnin lähteen. Siinä nivoutuvat yhteen sosiaalisuus, innostus sekä virkistys. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen tuovat hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia sekä mahdollisuuden kokea yhteenkuuluvuutta. (Haarni ym. 2017: 38.) Iän karttuminen on myönteinen ja oppimista tukeva ilmiö sekä voimavara. Elämäkokemus auttaa uuden oppimisessa ja kolmas ikä onkin vapaata itsensä toteuttamisen aikaa, ilman pakkoa työnteosta. (Hellsten 2012: 57.) Aivojen aktivointi parantaa päivittäisissä toimissa selviytymistä ja näin ollen mahdollistaa oman näköisen elämän ja itsenäisen arjen elämisen yhä pidempään. (Valvanne & Tuohino 2016: 139.)

Ennakoinnin aiheina ovat asuminen ja yhteisöllisyys, talous sekä oikeudellinen ennakointi. Tässä osiossa aiheet ovat sellaisia, jotka eivät nousseet esiin yhteiskehittelyssä vaan ovat nousseet valmennukseen opinnäytetyön tekijöiden sekä yhteistyötahon päätöksellä. Aiheet ovat sellaisia, joista on hyvä olla tietoinen ja pohtia rauhassa omia vaihtoehtojaan. Yhteisöllisen asumisen on todettu parantavan hyvinvointia sekä elämänlaatua. Sosiaalisen aktiivisuus ja sosiaaliset kontaktit lisääntyvät ja turvattomuuden sekä yksinäisyyden tunteet vähenevät. Lisääntynyt sosiaalinen aktiivisuus saattaa auttaa ylläpitämään fyysistä terveyttä, joka taas puolestaan mahdollistaa osallisuuden ja vuorovaikutuksen. (Jolanki ym. 2017: 112.) Oikeudellisella ennakoinnilla tarkoitetaan tulevaisuuteen varautumista ja suunnittelua mahdolliseen kyvyttömyyteen tehdä itse päätöksiä. Edunvaltuutusvaltakirjalla voi itse valtuuttaa valitsemansa henkilön hoitamaan asioita

sellaisessa tilanteessa, jossa itse olisi siihen kykenemätön esimerkiksi tapaturman seurauksena (Ikätalo 2019b). Taloudellisesta näkökulmasta eläkkeelle siirtyminen on iso muutos. Tulot pienenevät ja on tultava toimeen niukemmalla rahamäärällä ja varauduttava taloudellisiin yllätyksiin. Tämän vuoksi on hyvä miettiä jo ennakkoon omaa taloutaan ja varautua eläkeaikaan jo ennakkoon. (Takuusäätiö n.d.)

6.3 Verkkokirjoittaminen

Verkkovalmennuksen sisällön suunnittelussa olemme huomioineet selkokieliisyyden sekä yhteistyötaholta saadun kirjallisen ohjeistuksen verkkokirjoittamisesta. Näistä olennaisena asiana nousi esiin informaation määrä. (Papunet n.d; Terveyskylä n.d.b.)

Teksti muotoillaan helppolukuiseksi. Lihavointia ja kursivointia vältetään ja kirjaisintyy-piksi valitaan selkeä ja ilmava fontti, kuten Arial. Tekstirivit eivät saa olla liian pitkiä, riviväli tulee olla riittävän iso ja teksti tasataan vasempaan reunaan. Tekstiä, linkkejä tai muita elementtejä tulee olemaan näytöllä kohtuullinen määrä näkyvissä. Liian suuri elementtien määrä vaikeuttaa kohteiden erottamista toisistaan ja tietoa on vaikea silmäillä. Teksteissä käytetään käyttäjälähtöistä, selkeää yleiskieltä, pitkiä tekstimassoja vältetään sekä suositaan lyhyitä kappaleita. (Papunet n.d.)

Sivuston rakenteen suunnittelussa olemme huomioineet, että sivujen välillä liikkuminen olisi loogista. Sivuhierarkia ei saa olla hankalasti hahmotettavaa tai monitasoista. Sivuston erilaiset osiot ovat ulkoiselta olemukseltaan yhtenäisiä ja sivun perusosat säilyvät samanlaisena linkin avaamisen jälkeen. Linkit vastaavat sivujen otsikointia, joille linkistä pääsee siirtymään ja linkit eivät johda pois Terveyskylän sivustolta. Käyttäjän sen hetkinen sijainti sivustolla ilmaistaan selkeästi esimerkiksi navigaatiovalikon avulla. Monivaiheisen toiminnon eri vaiheet ilmoitetaan käyttäjälle selkeästi siten, että siitä ilmenee, kuinka monta vaihetta on, mikä vaihe tällä hetkellä on ja mikä seuraava askel tulee olemaan. (Papunet n.d.)

6.4 Toteutuksen arviointi

Siitä huolimatta, että sisällön ensimmäinen luonnosversio tehtiin kovinkin nopealla tahdilla ei lopullisen version suunnittelussa haluttu kiirehtiä, jotta tuloksena olisi eheä yhteistyötahon sekä tulevien loppukäyttäjien tarpeita vastaava kokonaisuus. Sisällön suunnittelu edistyi viikko viikolta valmistuen juuri kevään taittuessa kesäksi. Kävimme yhteis-

työtahon kanssa keskustelua verkkovalmennuksen näyttämisestä kohderyhmälle. Yhteistyötahon kanssa sovittiin, että he esittelevät valmennuksen kohderyhmälle, kun ovat ensin itse tehneet mahdollisesti tarpeellisiksi katsomansa muutokset, jotta valmennus olisi valmis julkaistavaksi heidän verkkosivuillaan. Joten käyttäjäryhmän palautetta valmennuksen sisällöstä on luvassa vasta tämän opinnäytetyön valmistuttua.

Ensimmäinen ajatuksemme verkkovalmennuksesta oli, että koostamme valmennukseen väittämiä, joiden vastausten perusteella käyttäjä saa tekstin väittämän aiheeseen liittyen. Tämä loi kuitenkin haastetta, miten saada tekstistä kannustavaa ja napakkaa ilman, että se antaisi käyttäjää aliarvioivan vaikutelman. Hylättyämme väittämät valmennus lähti oikeaan suuntaan ja tekstistä oli luontevampi muodostaa käyttäjäystävällinen, informatiivinen ja napakka kokonaisuus, joka tukee käyttäjän omaa ajattelua, mutta hienovaraisesti kannustaen.

Sisällön suunnittelu helpottui, kun löysimme ilmaisen verkkosivun suunnittelutyökalun. Se mahdollisti käyttäjäystävällisen suunnittelun ja tekstin määrän arvioiminen oli helpompaa. Haasteena oli rajata aiheita ja miettiä, mikä on tärkeää tuoda esille. Eläkkeelle siirtymisestä kertovasta kirjallisuudesta oli merkittävää hyötyä sisältöjä laadittaessa, ja ne olivat oleellinen osa valmennuksen sisällön muodostumista. Päädyimme yhdessä yhteistyötahon kanssa, ettei lähdeviitteet ole näkyvissä verkkovalmennuksen sisältösuunnitelmassa. Valmennuskokonaisuuden loppuun on koostettu lähdeluettelo käyttämämme lähteistä.

Valmennuksen saatua lopullisen muotonsa lähetimme sisältösuunnitelman yhteistyötaholle tarkasteltavaksi. Tässä kohtaa opinnäytetyön raporttikin oli edennyt viimeistelyvaiheeseen. Saimme yhteistyötaholta vinkkejä viimeistelyyn muun muassa tekstin napakoittamisesta, tehtävien täsmentämisestä ja haastavien käsitteiden selkeyttämisestä. Saatujen vinkkien avulla teimme joitakin parannuksia valmennuksen sisältöön. Verkkovalmennuksen sisältösuunnitelma (liite 4) sekä opinnäytetyön raportti valmistui alkupe räisen suunnitelman mukaisesti syksyksi 2020.

7 Pohdinta

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eläkkeelle pääsemisestä tai oikeastaan eläkkeelle sopeutumisesta ei juuri puhuta. Siitä huolimatta aihe ei ole yleisesti ottaen erityisen herkkä, joten eettiselle ennakoarviolle ei ollut tarvetta. Opinnäytetyön suunnitelma laadittiin huolellisesti ja tutkimuslupa haettiin asianmukaisesti Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriltä. Kehittämismenetelmäksi valittiin yhteiskehittely, jotta opinnäytetyöstä muodostuvasta tuotoksesta saataisiin kohderyhmän tarpeita vastaava.

Yhteiskehittelyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin antamalla osallistujien itse päättää osallistumisestaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007: 25). Kuten Kuula (2006) tuo esille, on tutkittavilla oltava ensin riittävästi tietoa tutkimuksesta ja tutkimusaineiston käytöstä ennen kuin he voivat tehdä vapaaehtoisen osallistumispäätöksen. Annettava informaatio saattaa ratkaista sen, haluavatko ihmiset osallistua tutkimukseen. (Kuula 2006: 99, 101, 107.)

Osallistujia tavoiteltiin mainosten avulla. Mainoksessa tuotiin esille yhteiskehittelyn aikataulu, sillä osallistujien osallistumispäätökseen vaikuttava keskeinen seikka on arvio osallistumisen vievästä ajasta. Yhteistyötaho huolehti ilmoittautumisten vastaanottamisen ja näin ollen oli vastuussa tietosuojallisista seikoista. Yhteistyötaho lähetti osallistujille sähköpostilla yhteiskehittelystä kertovan tiedotteen. Tiedote laadittiin niin, että siitä oli nähtävillä opinnäytetyöstä ja yhteiskehittelystä vastuussa olevat tahot sekä keneen voi olla yhteydessä lisätietojen saamiseksi. Myös keskeyttämisen mahdollisuus missä tahansa vaiheessa tuotiin esille. Yhteiskehittelyyn osallistuville kerrottiin kaikki oleellinen tieto siitä, mitä yhteiskehittelyssä tulee tapahtumaan ja varmistettiin, että tutkittava on ymmärtänyt informaation. (Kuula 2006: 104–107.)

Yhteiskehittelyyn osallistuville kerrottiin, että opinnäytetyön tekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Tutkimustietojen käsittelyssä on tärkeää huomioida tunnistamattomuus. Tunnistamattomuuden lähtökohtana on suojella tutkittavia mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta. (Kuula 2006: 201.) Yhteiskehittelyssä käsiteltyjä asioita ja valokuvattuja tuotoksia ei voi yhdistää tiettyihin henkilöihin. Kuulan (2006) mukaan tutkimusaineistosta puhuttaessa luottamuksellisuus tarkoittaa niitä sopimuksia ja lupauksia, joita tutkittavien kanssa tehdään. (Kuula 2006: 88).

Yhteiskehittelyn tuotokset perustuvat osallistujien ajatuksiin ja kokemuksiin, joten niitä voidaan pitää luotettavina. Yhteiskehittelyn onnistunut toteutus heijastuu tuotosten luotettavuuteen. Yhteiskehittelyn ohjaajat pystyivät suunnitellusti olemaan yhteiskehittelyssä taka-alalla, jolloin keskiössä olivat osallistujat ja heidän keskinäinen vuorovaikutuksensa. Toisaalta opinnäytetyölle ja sen myötä yhteiskehittelylle määritelty näkökulma on voinut vaikuttaa valmennuksen sisällön muodostumiseen. Yhteiskehittelyn tuotosten luotettavuutta ja laatua tukee osallistujajoukko, johon kuului sekä miehiä että naisia ja heidän vaihteleva eläkkeellä oloaika.

Opinnäytetyötä toteutettaessa on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten esittämisessä ja niiden arvioinnissa. Opinnäytetyö on toiminnallinen, joten se on kirjoitettu sille tyypilliseen muotoon, avoimesti ja kerronnallisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6.) Koko kehittämisprosessi on kuvattu tarkasti. Yhtenäisen kokonaisuuden avulla ulkopuolisen on mahdollista jäljittää riittäväällä tavalla ja lähes aukottomasti raportista hankkeen vaiheet kohti tuotosta (Salonen 2013: 24).

7.2 Työn merkityksellisyys ja tavoitteiden saavuttaminen

Kehittämistehtävän tavoitteena oli selvittää, millaiset voimavarat ovat merkityksellisiä eläköityessä. Tarkoituksena oli luoda verkkopohjaisen eläkevalmennuksen sisältö tukemaan eläkkeelle siirtymistä. Valmennuksen sisällön tavoitteena oli saada käyttäjä oivaltamaan eläkkeelle siirtymisen olevan elämänvaihe, joka antaa mahdollisuudet oman näköiseen elämään. Opinnäytetyön teoriapohjana oli kolmas ikä, aktiivinen ikääntyminen sekä voimavarat. Nämä teoriat sopivat siihen näkökulmaan, josta valmennusta haluttiin lähestyä.

On selvää, ettei kaikki eläkkeelle siirtyvät elä niin sanottua kolmatta ikää eikä aktiivinen ikääntyminen kosketa kaikkia, mutta useimmiten eläkkeelle siirtyessä edessä on vielä jopa vuosikymmeniä elettävänä. Kolmas ikä ja aktiivinen ikääntyminen sulautuvat hyvin yhteen ja Riihiaho (2007) toteaaakin, että molemmissa on ajatus siitä, kuinka ikääntyessä voi jatkaa osallistavaa ja aktiivista elämäntyyliä. (Riihiaho 2007: 30). Voimavaranäkemysten kannalta kolmannen iän käsite on yksi tärkeimmistä (Kautto 2004: 31).

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Yhteiskehittely mahdollisti kokemustiedon saannin eläkkeellä olevilta. Yhteiskehittelymenetelmänä käytettiin tuumataalkoita, josta syntyneet tuotokset loivat pohjan verkkovalmennukselle. Opinnäytetyö jakautui useam-

paan eri vaiheeseen alkaen luonnollisesti ideointi- ja suunnitteluvaiheista. Näiden vaiheiden aikana aihe rajautui ja teoreettinen perusta alkoi rakentumaan aiheen ympärille. Yksi suunnitteluvaiheen keskeisimpiä kohtia oli yhteiskehittelyn suunnittelu. Yhteiskehittelyyn tavoiteltiin 8–12 osallistujaa. Yhteistyötahona toiminut Ikätalo huolehti yhteiskehittelymainoksen jakamisen. Yhteiskehittelyyn osallistui kahdeksan henkilöä, kolme miestä ja viisi naista. Yhteiskehittelyn tavoitteena oli selvittää, mitkä asiat tukevat eläkeläisten arkea ja hyvinvointia.

Yhteiskehittelyn ideointimenetelmänä käytetyille tuumatalkoille ominaiseen tapaan osallistujat kirjoittivat ylös ensin omia ajatuksiaan, jonka jälkeen kaikkien kirjoittamista aiheista osallistujat valitsivat plusmerkkien avulla mieluisimpia. Neljä eniten plusmerkkejä kerännyttä aihealuetta olivat vapaaehtoistyö, lapset ja lapsenlapset, harrastukset sekä liikunta ja fyysiset harrastukset. Näiden aiheiden lisäksi jokainen osallistujapari sai valita jäljelle jääneistä aiheista mieluisimman. Osallistujien omavalintaisiksi aiheiksi valikoituivat oma aika, hiljaisuus ja rauhoittuminen, uteliaisuus sekä metsä. Osallistujat tekivät valituista aiheista tuotokset fläppipapereille.

Valmennuksen sisältö on hioutunut yhteiskehittelyssä yhdessä osallistujien kanssa. Aiheet, jotka nousivat esiin ja valmennuksen aiheiksi, ovat sellaisia, jotka myös kirjallisuudessa ja useissa tutkimuksissa on huomioitu. Hyvinvoinnin peruspilareihin kuuluu suhde luontoon, rakkaus, terveys, työ, suhde perheeseen, itseensä sekä omaan menneisyyteen että tulevaisuuteen. Elämönhallinnan ydin on kohtuuden ihanne ja että elämän isot asiat ovat tasapainossa keskenään. (Jabe 2015: 52.)

Osallistujat kokivat, että kaiken terveyden ja terveyttä tukevan toiminnan lähtökohtana oli ihmisen asenne. Positiivinen luonne ja myönteinen suhtautuminen elämään antoi voimia ja itse elämä koettiin ainutlaatuiseksi ja tärkeäksi. (Lehtonen 2008: 54, 57.) Yhteiskehittelyn tuotosten lisäksi sisältösuunnitelmaan lisättiin aiheiksi elinikäinen oppiminen, terveys, talous, positiivinen asenne, asuminen ja yhteisöllisyys sekä oikeusturva ja edunvalvonta. koska sisällön suunnittelijat ja yhteistyötaho näkivät aiheet tarpeellisina eheän kokonaisuuden luomiseksi. Verkkovalmennuksen sisältöön valitut aiheet jaettiin neljään aihekokonaisuuteen. jotka nimettiin; eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen, oma hyvinvointi, päästä kokeilla ja ennakoi. Verkkovalmennuksen sisällön suunnittelun ohella opinäytetyön raportti valmistui siinä rinnalla.

Yhteiskehittelyn tuotokset toivat esille sen, kuinka laajoista asioista eläkkeellä olevan voimavarat rakentuvat. On hyvin yksilöllistä, minkä kukakin kokee voimavarakseen. Osallistujien voimavaroja yhdisti käytännöllisyys ja käytännönläheisyys. Voimavarat rakentuivat yksinkertaisista asioista, joihin oli helppo samaistua. Ilman yhteiskehittelyä ja eläkkeellä olevien osallistumista, valmennuksen sisältö olisi koostunut opinnäytetyön tekijöiden olettamuksista eläkkeellä olevien merkityksellisistä voimavaroista. Yhteiskehittely antoi valmennuksen sisällölle syvyyttä ja auttoi ymmärtämään, kuinka tavallisista ja arkisista, mutta silti äärettömän tärkeistä asioista voimavarat koostuvat. Eläkkeelle siirtyvä ei välttämättä itsekään tiedosta omia arkisia asioita voimavaroikseen. Esimerkiksi eläkevalmennusten avulla on mahdollista tunnistaa ja löytää omia voimavarojaan, ja aloittaa ehkäpä kokonaan uudenlainen ajanjakso, jonka keskiössä on itselleen mieluisat asiat ja jopa unohdetutkin mielenkiinnon kohteet.

On tärkeää, että ihminen löytää itsestään myös niitä voimavaroja, jotka ovat olleet syrjässä tai ei ole tullut ehkä löydettyksi vielä laisinkaan. Eläkkeelle siirtymisestä on paljon tietoa, joka kohdistuu pitkälti taloudelliseen puoleen. Kehittämisen prosessi antoi kasvot sille, kuinka monipuolisesti eläkkeelle siirtyvää tulisi tukea ja kannustaa eläkeiän koittaessa.

Niin kuin Karisto (2004) tuo esille, varhaisvanhuutta tuettaessa voidaan vaikuttaa myös myöhäisvanhuudenkin laatuun (Karisto 2004: 96). Tämä on merkittävä asia. Eläkkeelle siirtyminen on käsitteenä kaikille tuttu, mutta mitä kaikkea se pitää sisällään, sitä harva vielä työssä oleva tietää. Myöskään sitä ei ehkä tulla ajatelleeksi, kuinka pitkä ajanjakso eläkkeellä yleensä eletään varsin terveenä ja hyväkuntoisena. Eläkkeelle siirtymistä sekä sen herättämiä tunteita tulisi tehdä näkyvämmäksi. Ei voida olettaa, että kaikki ihmiset ohjautuvat luontevasti ja oma-aloitteisesti esimerkiksi yhdistys- tai vapaaehtoistointintaan. Aktiiviset ihmiset ohjautuvat luonnostaan aktiviteettien ja toisten ihmisten pariin, mutta ne ihmiset, joille kotoa lähteminen ei ole luontaista tai työ on täyttänyt kaiken elämän, kynnyks lähteä on korkea. Eläkkeelle siirtymisen vaiheessa ihminen on uudenlaisen ajanjakson alussa.

Geronomin näkökulmasta tarkasteltaessa olisi ensi arvoisen tärkeää saada työnantajat ymmärtämään, kuinka tärkeää on tukea eläköityvää uuden elämäntilanteen kynnyksellä ja kannustaa suunnittelemaan tulevia eläkepäiviä sopeutumisen helpottamiseksi. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen ei näytä tässä hetkessä tuloksia, mutta kuten Stenholm (2018) tuo esille, riittävän ajoissa aloitetulla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisellä

on kauas kantoiset hyödyt (Stenholm 2018). Jatkuva teknologian kehittyminen mahdollistaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhä monipuolisemmin. Haasteena voidaan nähdä se, kuinka tavoittaa tuen tarpeessa olevat ihmiset.

Sana voimavarat voidaan kokea vieraaksi ja vaikeasti ymmärrettäväksi. Voimavaroja voi olla vaikea tunnistaa omasta arjesta. Eläkkeelle siirtyvän verkkovalmennuksessa käsitettä voimavarat on pyritty pilkkomaan helposti ymmärrettävämpään muotoon, jotta jokaisella olisi mahdollisuus löytää itsestään ja arjestaan voimavaroja.

Yhteiskehittelyyn osallistuneet olivat verrattain aktiivisia. Kiintoisa jatkotutkimusaihe olisikin, kuinka tavoitetaan niin sanotut hiljaiset eläkeläiset, jotta valmennusta olisi mahdollista rakentaa heidän tarpeitaan vastaavaksi? Suomessa eläkevalmennusta ei ole tarjolla kovinkaan järjestelmällisesti eläkkeelle siirtyville. Jotkut työnantajat kuitenkin järjestävät työntekijöilleen kursseja, joissa eläkeiän kynnyksellä oleville annetaan käytännötietoa eläkeprosessista. (Scagnetti ym. 2015: 23.) Tärkeänä jatkotutkimusaiheena voidaankin nähdä, kuinka työnantajan tuki vaikuttaa eläköityvään sekä ennen eläkkeelle siirtymistä, mutta myös eläköitymisen jälkeen.

Eläkkeelle siirtyminen herättää ajatuksia. Valtaosalla ihmisistä on joku käsitys tai ennakoasenne siitä, miltä eläkeläiselämä näyttää. Eliniän pidentyessä aktiivinen osallistuminen toimintaan ja elämäntäyteiset eläkepäivät ovat mahdollisia yhä useammalle, mutta siitä huolimatta eläkkeelle siirtyminen voidaan nähdä vanhanaikaisesti. Eläköitymisestä käytetään yleisesti nimitystä "eläkkeelle jääminen", joka antaa jopa negatiivisen kuvan kyseisen elämänvaiheen alkamisesta. Miksi eläkkeelle useimmin jäädään kuin päästään?

Lähivuosina eläköityville ihmisille tulisi saada tietoon, mistä kaikesta eläkkeellä olo voi muodostua ja millä tavoin täyttää työelämän jättämää tyhjiötä. Ylipäätään on tärkeää saada eläkkeelle siirtyminen aiheena ihmisten huulille. Verkkoeläkevalmennus luo pohjaa eläkkeelle siirtymisen mahdollisuuksista kannustamalla omannäköiseen elämään. Matalan kynnyksen verkkovalmennus antaa kenelle tahansa mahdollisuuden tutustua siihen. Valmennuksen sisältö muovautuu jokaisen käyttäjän mukaan, sillä valmennus rakentuu oman ajattelun ympärille.

Lähteet

Adams, Gary & Rau, Barbara 2011. Putting Off Tomorrow to Do What You Want Today Planning for Retirement. Article in American Psychologist. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/49855819_Putting_Off_Tomorrow_to_Do_What_You_Want_Today_Planning_for_Retirement>. Luettu 7.2.2020.

Andersson, Sirpa 2012. Aktiivinen ikääntyminen ja hyvät tavoitteet. THL-blogi. Ikääntyminen ja toimintakyky. Saatavana osoitteessa: <<https://blogi.thl.fi/aktiivinen-ikaantymisen-ja-hyvät-tavoitteet/>>. Luettu 18.2.2020.

Fried, Suvi, Heimonen, Sirkka-Liisa & Jokinen, Pirjo (toim.) 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti ja kirjoittajat. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntymisen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>>. Luettu 24.5.2020.

Foster, Liam & Walker, Alan 2014. Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. Teoksessa: The Gerontologist 55 (1): 83 – 90. Oxford journals. Saatavana osoitteessa: <<https://academic.oup.com/gerontologist/article/55/1/83/570558>>. Luettu 14.11.2019.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Haarni, Ilka, Viljanen, Maria, Hansen, Maija 2017. Ikääntyvä mieli – Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura: Helsinki. Saatavana myös osoitteessa: <https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf>. Luettu 19.9.2020.

Harra, Toini, Mäkinen, Elisa & Sipari, Salla. 2012. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Metropolia. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261036/2012_yhteiskehittelylla_hyvinvointia.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu 6.2.2020.

Hellsten, Tanja 2012. Ikääntyneiden kokemuksia oppimisesta. Aikuiskasvatustieteen pro-gradu tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40090/URN:NBN:fi:jyu-201210262787.pdf?sequence=1>>. Luettu 17.2.2020.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ikäinstituutti n.d. Eläkevalmennus. Elämäni eläkevuodet -valmennus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/elakevalmennus/>>. Luettu 19.9.2020.

Ikätalo 2019a. Tietoa Ikätalosta. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/palvelut/tietoa-ik%C3%A4talosta>>. Luettu 10.10.2019.

Ikätalo 2019b. Oikeusturva ja edunvalvonta, Oikeudellinen ennakointi. Terveyskylä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/oikeusturva-ja-edunvalvonta>>. Luettu 17.5.2020.

Innokylä n.d. Työkalu. Aivoriihi. Saatavana osoitteessa: <<https://innokyla.fi/fi/tyokalu/aivoriihi>>. Luettu 27.9.2020.

Innokylä 2019. Tuumataalkoot. Saatavana osoitteessa: <<https://www.innokyla.fi/web/malli104175>>. Luettu 18.11.2019.

Jabe, Marjatta 2015. Ikä voimavarana. Cx=Academy 7. Vantaa: Ketterät kirjat Oy.

Jolanki, Outi, Leinonen, Emilia, Rajaniemi, Jere, Rappe, Erja, Räsänen, Tiina, Teittinen, Outi & Topo, Päivi 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. Saatavana osoitteessa: <https://vnk.fi/documents/10616/3866814/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf>. Luettu 17.2.2020.

Kansallinen senioriliitto ry n.d. Rohkeasti eläkkeelle -kurssit. Saatavana osoitteessa: <<https://www.senioriliitto.fi/rohkeastiseniori/hankkeen-tapahtumat/rohkeasti-elakkeelle-kurssit/>>. Luettu 19.9.2020.

Karisto, Antti 2004. Kolmas ikä – Uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa Kautto, Mikko (toim.), Koskinen, Simo, Karisto, Antti, Kiander, Jaakko, Riihelä, Marja, Sullström, Risto, Valkonen, Tarmo, Martelin, Tuija, Sainio, Päivi, Koskinen, Seppo, Vaarama, Marja & Lehto, Juhani. Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Helsinki: Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen+voimavarana.pdf>. Luettu 1.5.2020.

Karisto, Antti 2016. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 3.–4. painos. Helsinki: Duodecim.

Kautto, Mikko 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Teoksessa Kautto, Mikko (toim.), Koskinen, Simo, Karisto, Antti, Kiander, Jaakko, Riihelä, Marja, Sullström, Risto, Valkonen, Tarmo, Martelin, Tuija, Sainio, Päivi, Koskinen, Seppo, Vaarama, Marja & Lehto, Juhani. Ikääntyminen voimavarana. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja. 33/2004. Tulevaisuuden liiteraportti 5. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen+voimavarana.pdf>. Luettu 3.5.2020.

Kippola, Esa 2003. Kotona asuvien eläkeläisten sisäinen elämänhallinta. Kauhajokisten 65–74-vuotiaiden kokemuksia elämästä ja omasta elämänhallinnastaan. Sosiaalipolitiikan pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/90832/gradu00249.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 19.9.2020.

Koskinen, Simo 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Kautto, Mikko (toim.), Koskinen, Simo, Karisto, Antti, Kiander, Jaakko, Riihelä, Marja, Sullström, Risto, Valkonen, Tarmo, Martelin, Tuija, Sainio, Päivi, Koskinen, Seppo, Vaarama, Marja & Lehto, Juhani. Ikääntyminen voimavarana. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja. 33/2004. Tulevaisuuden liiteraportti 5. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen+voimavarana.pdf/>. Luettu 3.5.2020.

Koskinen, Simo & Riihiäho, Sinikka 2007. Kolmas ikä elämänvaiheena. Teoksessa Koskinen, Simo, Hakapää, Liisa, Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni (toim.): Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin Yliopisto. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=75ce8414-c41c-43a9-aab6-25394e3cdf63>>. Luettu 5.3.2020.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laslett, Peter 1996. A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age. Second Edition. London: Macmillan Press.

Later life n.d. Making the most of retirement. Planning Your Retirement Introduction. Saatavana osoitteessa: <<https://www.planonline.co.uk/ProductDetails.aspx?ProductID=206>>. Luettu 12.9.2020.

Lehtonen, Heidi 2008. Ikääntyneiden kokemuksia terveydestä ja terveyden edistämisestä. Haastattelututkimus kotona asuville kuopiolaisille ikääntyneille. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Preventiivinen hoitotiede. Saatavana osoitteessa: <https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090044/urn_nbn_fi_uef-20090044.pdf>. Luettu 19.9.2020.

Marsh Commercial n.d. Why support employees planning for retirement? Saatavana osoitteessa: <<https://www.marshcommercial.co.uk/for-business/retirement-planning/>>. Luettu 19.9.2020.

Mielenterveystalo n.d. Voimavarat. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Omahoito ja oppaat. Terveyskylä. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehmieoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx>. Luettu 24.5.2020.

Niemelä, Hilikka 2013. Pieni eläkekirja. Eläkkeelle työstä, ei elämästä. Bookwell Oy Porvoo.

Papunet n.d. Saavutettavien verkkosivujen suunnitteluopas. Ohjeita ja oppaita. Saatavana osoitteessa: <<https://papunet.net/saavutettavuus/saavutettavien-verkkosivujen-suunnitteluopas>>. Luettu 16.5.2020.

Pazzim, Tanise Amália & Marin, Angela Helena 2017. Retirement preparation program: evaluation of results. *Psicologia: Reflexão e Critica* (2017) 30:24. Saatavana osoitteessa: <<https://www.scielo.br/pdf/prc/v30/0102-7972-prc-s41155-017-0079-3.pdf>>. 16.4.2020.

Punainen risti 2017. Täyttä elämää eläkkeellä – eläkevalmennus osaksi ikäjohtamista ja työhyvinvointitoimintaa. Eloisa ikä vuosista viis. STEA. Saatavana osoitteessa: <<https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Esitys-tyonantajat-090817.pdf>>. Luettu 19.9.2020.

Rantakärkkä, Satu 2018. Eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden aktiivisuus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103509/1527588671.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 6.2.2020.

Riihiaho, Sinikka 2007. Kolmasikäisten sosiaalinen aktiivisuus pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi –hankkeen osaraportti 1. Lapin yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=295fea8f-c479-4014-a890-696d411f1719>>. Luettu 6.2.2020.

Saarenheimo, Marja 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Kustannusosakeyhtiö vastapaino.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun Ammattikorkeakoulu. Turku: Suomen yliopistopaino - Juventus Print Oy. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>>. Luettu 24.2.2020.

Scagnetti, Nina, Blenkuš, Mojca, Gabrijelčič, Gračner, Urška Mezinec, Andreja, Omerzu, Mojca, Turk, Vida Fajdiga & Čuić, Maja. 2015. Pre-Retirement Preparation for Healthy and Active Ageing. DP4 analytical report of the AHA.SI project. Ljubljana. Saatavana osoitteessa: <http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/aha_si_dp4_predupokojitvene_priprave_na_starost_english_fi-nal.pdf>. Luettu 14.11.2019.

Stenholm, Sari 2018. Eläköityminen mahdollisuutena. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 134 (6). 533–4. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14237>>. Luettu 19.9.2020.

Stenholm, Sari, Leskinen, Tuija & Viikari, Laura 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 135 (11). 1068–74. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/nl_11_2019.pdf>. Luettu 7.11.2019.

Ståhl, Timo 2017. Terveyden edistämisen vaikuttavuus ja mittaaminen. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 133 (10). 971–973. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134732/Duodecimlehti_p%c3%a4%c3%a4kirjoitus_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 25.5.2020.

Ståhl, Timo & Vartiainen, Erkki 2015. Ennaltaehkäisyllä on saatu Suomessa merkittäviä tuloksia. THL-blogi. Blogipostaus 26.11.2015. Saatavana osoitteessa: <<https://blogi.thl.fi/ennaltaehkaisylla-on-suomessa-saatu-merkittavia-tuloksia/>>. Luettu 25.5.2020.

Takuusäätiö n.d. Erilaiset elämäntilanteet. Eläkeläiset. Saatavana osoitteessa: <<https://www.takuusaatio.fi/tietoa-ja-ratkaisuja/erilaiset-elamantilanteet/elakelaiset>>. Luettu 17.5.2020.

Terveyskylä n.d.a. Mikä on terveyskylä.fi? Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/tietoa-terveyskyl%C3%A4st%C3%A4/mik%C3%A4-on-terveyskyl%C3%A4-fi>>. Luettu 10.10.2019.

Terveyskylä n.d.b. Verkkokirjoittamisen ohjeita. Materiaali tekijöiden hallussa.

Tilastokeskus 2018. 1. Suomalaisten internetin käyttö 2018 – viestintää, asiointia, tiedonhakua ja medioiden seuraamista. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö – tutkimus 2018. Päivitetty 4.12.2018. Saatavana osoitteessa: <https://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_kat_001_fi.html>. Luettu 25.5.2020.

Tilastokeskus 2019. Liitetaulukko 11. Internetin käyttö ja käytön useus 2019, %-osuus väestöstä. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö – tutkimus 2019. Päivitetty 7.11.2019. Saatavana osoitteessa: <http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_tau_011_fi.html>. Luettu 25.5.2020.

Tikka, Marja 1991. Pohdintoja kolmannelta iästä. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita N:o 67. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 10.5.2020.

Vainikainen, Karoliina 2020. Yhteiskehittelyn tuotokset. Valokuva.

Valvanne, Jaakko & Tuohino, Lotta 2016. 60+ Iloa elämään! Helsinki: Kustantamo S&S.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

YHTEISKEHITTELYN SUUNNITELMA: Tuumatalkoot 21.1.2020

Suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat geronomiopiskelijat:
Sari Rosenberg ja Karoliina Vainikainen.

Yhteiskehittely järjestetään verkkovalmennuksen sisällön suunnittelun tueksi.

1. Yhteiskehittely voidaan järjestää alkuvuodesta 2020.
2. Toteutetaan Hyvinkään sairaalan tiloissa.
3. Tapaamiskertoja tarvitaan yksi.
4. Tapaamiseen varataan aikaa kolme tuntia.

Tavoitteena on selvittää eläkkeellä olevien kokemuksia merkittävistä voimavaroista. Järjestäjät haluavat kunnioittaa jokaisen osallistujan omaa näkemystä ja kokemusta mielenhyvinvoinnista ja voimavaroista. Yhteiskehittelyyn kutsutaan eläkkeellä olevia ja yhteistyötaho avustaa osallistujien löytämisessä. Osallistujat kutsutaan mainostamalla yhteiskehittelyä yhteistyötahon kanssa ennalta sovituisissa paikoissa (tapaaminen 18.12.). Yhteiskehittelystä saatujen tulosten perusteella valikoituu aiheet, joista verkkovalmennuksen sisältö tulee koostumaan.

Tuumatalkoot on ideointimenetelmä, joka etenee vaiheittain:

1. Ensimmäisenä vaiheena on käsiteltävän aiheen määrittäminen. Osallistujat kirjaavat ideoitaan tarralapuille, jonka jälkeen jokainen osallistuja käy merkitsemässä plussan kolmen mielestään parhaan idean viereen.
2. Eniten plussia saaduista ideoista keskustellaan, niistä valitaan 2–5, jotka kirjoitetaan fläpeille ja otetaan jatkokäsittelyyn.
3. Pienryhmät esittelevät oman näkemyksensä muille osallistujille.
4. Lopuksi kaikkein toteuttamiskelpoisimmasta ideasta äänestetään ja ryhmä pohtii idean toteuttamiskelpoisuutta.

Menetelmä on muunneltu omaan käyttöön sopivaksi. (Innokylä 2019.)

Valitsimme tuumatalkoot menetelmäksi, koska se on yksinkertainen ja selkeä toteuttaa sekä helposti sovellettavissa omaan käyttöön sopivaksi.

Tarvittavia välineitä: kyniä, tarralappuja, tusseja, fläppejä. Yhteistyötaho huolehtii tarvittavat välineet.

Dokumentointi tapahtuu osallistujien toimesta yhteiskehittelyn edetessä. Dokumenteista otetaan valokuvat, jotka liitämme opinnäytetyön raporttiin. Yhteiskehittelyn suunnittelua, toteutusta ja tulosta voidaan arvioida osallistujilta pyydetyn palautteen avulla.

Yhteiskehittelyn ohjelmatarun ko aikatauluineen:

Klo. 12.00 Tervetuloa

Klo. 12.15 Tuumataalkoiden aloitus

Klo. 12.50 Toinen vaihe

Klo. 13.30 Kahvi

Klo. 13.45 Pienryhmien esitykset

Klo. 14.00 Kolmannen vaiheen aloitus

Klo. 14.40 Yhteinen lopetus ja palautteen kerääminen

Toiseksi ideointimenetelmäksi valitsimme aivoriihen, joka on varasuunnitelmana, jos tuumataalkoot eivät onnistu (osallistujia liian vähän).

Aivoriihen toteutus lyhyesti:

1. Menetelmään tutustuminen: Aivoriihellä on vetäjä ja noin 5 - 12 hengen ryhmä, joka ideoi.
2. Ongelman asettaminen ja rajaaminen.
3. Ideointivaihe: Ryhmässä jokainen ideoi omia ajatuksiaan esimerkiksi kirjaamalla niitä ylös paperille, fläpille tai tietokoneelle. Ideoita voidaan myös esimerkiksi istumisjärjestyksessä, jolloin kaikki pääsevät sanomaan mielipiteensä. Jos jollain ei ole ideaa vuorollaan, hän sanoo "ohi". Vetäjä kirjaa kaikki ideat taululle ja huolehtii, että kukaan ei vielä arvioi ideoita, vaan ideoiden arviointi ja luokittelu hoidetaan myöhemmin. Kaikki ideat kirjataan, koska niitä pidetään arvokkaina. Taralappujen käyttäminen auttaa ideoiden jatkokäsittelyä, esimerkiksi ryhmittelyä.
4. Arviointivaihe: Aivoriihen tarkoitus on nostaa esiin erilaisia jopa hyvinkin erikoisia ideoita, joten ryhmän vetäjän tulee kannustaa vapaaseen ideointiin ja kannustaa parantelemaan muiden ideoita ja yhdistelemään ideoita, niitä kuitenkin arvos- telematta.
5. Valintavaihe: Kritiikkivaihe tulee varsinaisen aivoriihen jälkeen, eli vetäjän tulee muistuttaa avoimen ja luovan ilmapiirin ylläpidon merkityksestä. Sen jälkeen, kun ideoita on kerätty, niitä voidaan niputtaa yhteen ja esimerkiksi äänestää ryhmän mielestä parhaimmat ideat. (Innokylä n.d.)



ETSIMME VAPAAEHTOISIA ELÄKELÄISIÄ TYÖPAJAAN!

**Tule ideoimaan ja kehittämään
eläkevalmennuksen sisältöä!**



Aika: Päivä 21.1.2020,
klo. 12-15

Paikka: Hyvinkään sairaala,
kokoustila H1.021A

Osoite: Sairaalankatu 1,
05850 Hyvinkää

Millaisia ajatuksia eläkkeelle jääminen sinussa herätti?

Millaisiin asioihin olisit itse kaivannut tukea eläkkelle jäädessäsi?

Mukaan mahtuu 12 osallistujaa.

Työpaja on osa geronomiopiskelijoiden opinnäytetyötä, joka tehdään yhteistyössä Ikätalon kanssa. Ikätalo.fi on kansalliseen Terveyskylä.fi-verkkopalveluun kuuluva digitaalinen palvelukokonaisuus. Se on suunniteltu erityisesti ikäntyneille ja heidän läheisilleen ja tarjoaa apua arkeen ja terveyden ylläpitoon.

Lisätietoja kokonaisuudesta löydät lisäksi halutessasi osoitteesta www.terveyskyla.fi

Tiedustelut ja ilmoittautuminen 17.1. mennessä:

Sähköpostitse karoliina.vainikainen@metropolia.fi

Klo.	OHJELMA 21.1.
12.00	Tervetuloa
12.15	Yhteiskehittelyä
13.30	Kahvi
13.50	Yhteiskehittelyä
14.25-15.00	Yhteenveto

Tervetuloa työpajaan!

Arvoisa osallistuja,

Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat Sari Rosenberg ja Karoliina Vainikainen tekevät opinnäytetyönään hyvinvoinnin verkkovalmennusta eläkkeelle jääville. Tämä työpaja on osa toteutusta.

Työpajan tarkoituksena on selvittää eläkkeelle jääneiden kokemuksia merkittävistä voimavaroista. Osallistumalla tähän työpajaan sitoudutte siihen, että työpajassa yhteisesti ideoituja asioita saa käyttää opinnäytetyössä ja Terveyskylän jatkokehittelyssä vapaasti hyödyksi. Voimme poimia työpajan aikana sitaatteja osallistujien puheista, joita voidaan mahdollisesti hyödyntää verkkovalmennuksen sisällön rikastuttamisessa.

Työpajaan osallistuvista kirjataan ylös vain sukupuoli ja eläkkeellä oloaika, joten kertomaanne ei voida yhdistää teihin missään opinnäytetyöntekovaiheessa.

Työpajaan osallistuminen on vapaaehtoista. Voitte milloin tahansa ilmoittaa, että ette enää halua osallistua yhteiskehittelyyn, mutta siihen asti kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan hyödyntää opinnäytetyössä. Työpajassa tuotetut tuotokset ja muistiinpanot hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päättyttyä. Opinnäytetyön tekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Työpajasta ei koidu teille kustannuksia eikä siitä saa korvausta.

Jos teille tulee jälkikäteen jotain kysyttävää, voitte olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin.

Sari Rosenberg
Geronomiopiskelija, Metropolia AMK
sari.rosenberg@metropolia.fi

Karoliina Vainikainen
Geronomiopiskelija, Metropolia AMK
karoliina.vainikainen@metropolia.fi

ELÄKEVALMENNUS SISÄLTÖSUUNNITELMA

Sari Rosenberg
Karoliina Vainikainen
Geronomi AMK



Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arjen muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Eläkkeelle valmistautuvan aamukampa

VERKKOVALMENNUS



“ Tervetuloa itsenäisesti suoritettavan eläkevalmennuksen pariin.

Aloita valmennus!

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Tervetuloa itsenäisesti verkossa suoritettavan eläkevalmennuksen pariin.

1. Eläkevalmennus koostuu neljästä osa-alueesta.
2. On suositeltavaa tehdä yksi osio viikossa. Näin ehdit perehtyä osioihin rauhassa, pohtia aiheiden merkitystä omaan elämääsi sekä asettaa itsellesi sopivat tavoitteet ja seurata tavoitteiden toteutumista.
3. Kirjoita asettamasi tavoitteet tietokoneelle tai paperille, jolloin tavoitteiden toteutumista on mahdollista seurata.

“

Toivotamme sinulle antoisia hetkiä eläkevalmennuksen parissa!

Valmennuksen osa-alueet

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- o [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- o [Arjen muutokset](#)
- o [Elämänasenne](#)
 - o [Elämänasenne](#)
- o [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - o [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- o [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - o [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - o [Terveys](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Liikunta](#)
 - o [Liikunta](#)
- o [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - o [Metsä](#)
 - o [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- o [Sosiaaliset suhteet](#)
 - o [Sosiaaliset suhteet](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- o [Elinikäinen oppiminen](#)
 - o [Elinikäinen oppiminen](#)
 - o [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - o [Yhdistystoiminta](#)
 - o [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - o [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - o [Harrastukset](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- o [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - o [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Talous](#)
 - o [Talous](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)



Tässä osiossa käsitellään Eläkkeelle siirtymistä ja sopeutumista.

1. Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen
2. Arjen muutokset
3. Elämänasenne
4. Uteliaisuus ja rohkeus



Eläkkeellä ajankäyttö on erilaista kuin töissä käydessä. Tässä osiossa käydään läpi erilaisia vapaa-ajanvietto mahdollisuuksia.

1. Elinikäinen oppiminen
2. Yhdistystoiminta
3. Vapaaehtoistoiminta
4. Kulttuuri ja harrastukset



Tässä osiossa käsitellään Omaan hyvinvointiin liittyviä asioita.

1. Oma aika ja rauhoittuminen
2. Terveys
3. Liikunta
4. Metsästä voimaa
5. Sosiaaliset suhteet



Tässä osiossa mietitään asumisjärjestelyitä sekä taloutta. On hyvä pysähtyä miettimään asumisjärjestelyitä ja talousasioita hyvissä ajoin, vaikka ne eivät vielä olisikaan ajankohtaisia.

1. Asuminen ja yhteisöllisyys
2. Talous
3. Oikeusturva ja edunvalvonta

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

“Eläkeläisyys – oman elämän alku”

Työstä luopuminen tarkoittaa luopumista myös työhön kuuluvista tutuista rutiineista, oikeuksista, velvollisuuksista sekä työyhteisöstä. Työntekoon liitetään usein myös mielekäs tekeminen sekä mahdollisuus kuulua johonkin ryhmään.

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Eläköityminen herättää monenlaisia tunteita



Eläkkeelle:

- > Päästään
- > Joudutaan
- > Sitä odotetaan tai pelätään
- > Se voidaan kokea innostavana tai uhkaavana.
- > Helpottavana
- > Haikeana

Joskus eläköityminen voi tulla myös yllättäen, jolloin sitä ei ole välttämättä ehtinyt juurikaan pohtimaan. Nämä kaikki tunteet ovat sallittuja. Eläkkeelle siirtyminen on yksilöllinen kokemus ja jokaisella on oikeus tuntea niin kuin tuntee.

On tavallista, että eläkkeellä oloon sopeutuminen vie aikaa noin vuoden verran. Toisilla sopeutuminen voi viedä kauemminkin ennen kuin elämä asettuu uomiinsa.

Edellinen

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Työelämästä luovutaan lopullisesti vain kerran



Ihmisen minuus muovautuu läpi elämän. Ammatti-identiteetti on tärkeä osa minäkäsitystä. Eläköitymisen myötä ammatti-identiteetti jää usein pois tai ainakin vähenee.

Monille työ tuo elämään tarpeellisuuden ja mielekkyyden tunteita. Työelämän päättyessä on tärkeä etsiä itselleen uusia näitä tunteita tuovia asioita. Eläkkeellä ollessa voi syntyä uusia rooleja kuten esimerkiksi isovanhempänä olo tai vapaaehtoisena tai järjestöaktiivina toimiminen.

Eläkeläisen arki voi näyttäytyä hyvin samankaltaisena kuin työikäisen, palkkatyötä lukuun ottamatta. Palkkatyön sijasta päivät voivat täyttyä lastenlasten hoidosta, liikunnasta, yhdistys- ja harrastustoiminnoista, kodinhoidosta, ystävien tapaamisesta, mökkeilystä tai matkustelusta.

“**Haikeus on tunne, jonka suurin osa kokee eläkkeelle päästessään. Surutyö kuuluu usein osaksi eläkkeelle siirtymistä siitäkin huolimatta, että eläköityminen on usein odotettua.**

Edellinen

Seuraava

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Anna itsellesi aikaa sopeutua



Elämäntyylejä on monenlaisia. Jotkut ovat perhekeskeisempiä, toiset nauttivat itsenäisestä elämästä, joku taas viettää aktiivista elämää osallistuen kodin ulkopuoliseen toimintaan.

Työelämässä ollessa työt rytmittävät pitkälti elämää. Eläkkeelle pääsemisen myötä useimmilla päivärytmi muuttuu ja voi tuntua vaikealta luoda uutta rytmiä arkeen. On hyvä pohtia, minkälainen olisi mieluinen arkirythmi. Joustavat, hyvät ja tutut rutiinit tukevat hyvinvointia ja tuovat jatkuvuutta arkeen. Toki välillä on hyvä rikkoa rutiineja.

Edellinen

Seuraava

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arjen muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Asenne elämään vaikuttaa siihen miten asioita koemme



Elämänhalu, tyytyväisyys elämään, itsensä tarpeelliseksi tunteminen ja tulevaisuuden suunnitelmat ovat tutkitusti hyvää elämää ja toimintakykyä ylläpitäviä voimia.

Positiivisella ajattelulla tarkoitetaan omaa suhtautumista ja näkökulmaa tilanteisiin, joita elämässä tulee vastaan. Kielteinen asenne kuluttaa voimavaroja, kun taas myönteinen asenne edesauttaa ikävistä asioista toipumista. Elämään kuuluu luonnollisena osana toisinaan myös kyyneleitä tai surua, jotka vaativat hiljentymistä ja pysähtymistä, eikä tällaisia tunteita tule sivuuttaa.

Takaisin

Seuraava

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arjen muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Omaan ajattelutapaan on mahdollista vaikuttaa



Omaan ajattelutapaansa kannattaa kiinnittää huomiota, koska se on tärkeä osa hyvinvointia. Ajattelutapamme vaikuttaa miten kohtaamme arjen tapahtumia tai haasteita.

Elämänmyönteisyyteen liittyy positiivinen suhtautuminen elämään. Positiivinen ajattelu ei kuitenkaan tarkoita pilvilinnoissa elämistä. Kohdatessa vastoinkäymisiä, tulisi keskittyä siihen, kuinka asiassa voisi päästä eteenpäin.

“ **Positiivisessa ajattelussa keskeistä on puhua itselleen myönteisesti. Tämä auttaa uskomaan omiin mahdollisuuksiin sekä kykyihin. Positiivinen itselleen puhuminen vaikuttaa myönteisesti myös terveyteen.** ”

Taältä löydät lisää materiaalia liittyen mielen hyvinvointiin:

Mielen hyvinvointi

Takaisin

Seuraava

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arjen muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Ulkona voi tulla "kohtalo" vastaan



Moni miettii jo paljon ennen eläkkeelle siirtymistä, mitä aikoo tehdä kun pääsee eläkkeelle. Tulevaisuuden suhteen on jo mahdollisesti paljon toiveita ja odotuksia.

Eläke-aika mahdollistaa esimerkiksi nuoruuden unelmien toteuttamisen, joihin ei työelämässä ollessa ole ollut aikaa. Toiset haluavat matkustella tai muuttaa etelän lämpöön. Osa aloittaa vapaaehtoistyön tai yhdistystoiminnan. Osa aloittaa harrastuksen, johon aiemmin ei ole löytynyt aikaa.

Kaikki eivät nauti suurissa ryhmissä olemisesta tai uusiin ihmisiin tutustumisesta. Miellyttävä tekeminen tai harrastus voi olla myös sellainen, jota voi toteuttaa kotoa käsin.

Edellinen

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Rohkeasti eläkkeelle!



Itselleen ei kannata asettaa liian ahtaita rajoja, vaan kannustaa itseään astumaan myös johonkin uuteen. Eläkkeellä sinulla on vapaus tehdä mitä itse haluat, vaikka nauttia oleilusta, laiskotella, toimia sen mukaan mikä itsestä tuntuu hyvältä tai jättää pois sellaisia asioita mitkä ei enää suju tai tunnu hyvältä.

Toisinaan kotoa lähteminen voi olla vaikeaa, vaikka olisikin sopinut mielekästä tekemistä. Kun saa itsensä lähtemään, on varmasti jälkepäin iloinen, kun tuli lähdettyä.

“ **Päätä olla utelias ja rohkea!**

Muista, olet niin vanha, että uskallat kokeilla!

Takaisin

Pohdittavaa

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arjen muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Tarkkaile viikon aikana ajatuksiasi useita kertoja päivässä. Jos huomaat ajattelevasi pääosin negatiivisesti, koita löytää ajatuksiin hieman positiivisuutta.



Aamulla herätessäsi, hymyile. Pidä hymy jonkin aikaa ja tunnustele millainen vaikutus hymyllä on tunnetilaasi. Positiivinen tunnetila aloittaa päivän iloisessa tunnelmassa ja kehoon välittyy positiivista tunnetilaa edistäviä hormoneja hymyilyn ansiosta. Anna itsellesi lupa nauraa ja hymyillä. Kiinnitä näihin erityistä huomiota tulevan viikon aikana.

Edellinen



Kirjoita viikon ajan joka päivä 5 hyvää päivän ajatusta ylös. Tarkoituksena on, että huomaat ajattelevasi enemmän hyviä puolia elämässäsi. Mitä hyvää sinulla on jo elämässä ja mitä on mahdollisesti luvassa? Asioiden ei tarvitse olla suuria ja ihmeellisiä, vaan pienet arjen asiat ovat tärkeitä asioita, joihin kannattaa kiinnittää huomiota.

Valmis

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Oma hyvinvointi

“Elä täysillä – voimien mukaan”

Seuraava

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Oma aika ja rauhoittuminen



Oman ajan viettäminen säännöllisesti on tärkeää oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Toisilla omaa aikaa on enemmän ja toisilla ei taas juuri ollenkaan. On hyvä muistaa huolehtia oman vapaa-ajan riittävydestä ja opetella tarpeen mukaan sanomaan ei.

Jos pariskunnasta molemmat ovat eläkkeellä, on yhteistä aikaa aiempaa enemmän. Tämä voi olla odotettua lisäaikaa toisen kanssa tai oman ajan puuttumista, nyt kun toinen on läsnä lähes koko ajan. On hyvä muistaa, että myös parisuhteessa tarvitaan omaa aikaa ja yksinoloa.

Itsensä rauhoittaminen on yhteinen nimittäjä monille stressin säätelyn keinoille. Jokainen ihminen käyttää joko tietoisesti tai tiedostamattaan erilaisia keinoja itsensä rauhoittamiseen. Keinoja on monenlaisia, toiset rauhoittuvat esimerkiksi metsässä kävelyllä tai kotona hiljaisuudesta nauttien.

Edellinen

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

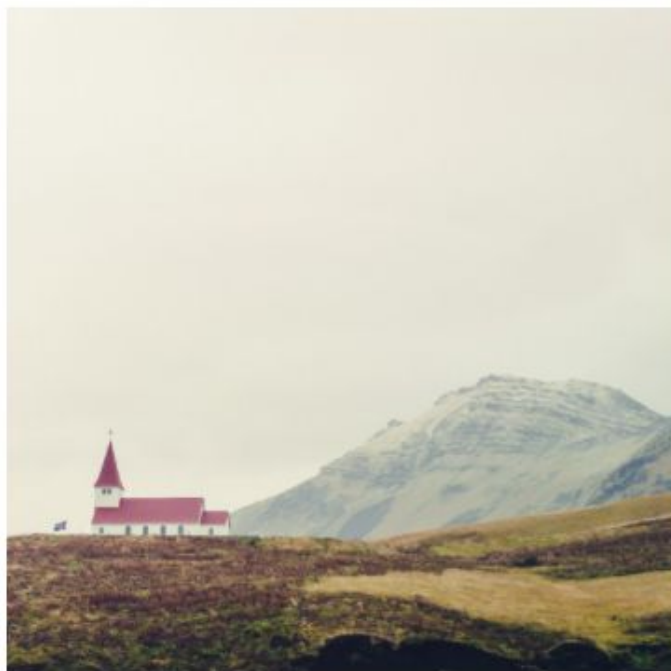
[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Oma aika ja rauhoittuminen on tärkeää oman jaksamisen kannalta



- › Etsi itsellesi sopiva muoto rauhoittua ja viettää omaa aikaa
- › Tee asioita omaan tahtiin
- › Pyri liikkumaan metsässä, pois rakennetusta ympäristöstä ja melusta
- › Rauhoita oma koti ja muista levätä kun on tarve

Suosi itsellesi sopivia muotoja viettää omaa aikaa ja rauhoittua. Muista levätä, kun on tarve ja tee asioita tahtiin, joka tuntuu itsestäsi mukavalta.

“ **Rentoudu tekemällä jotain sinua kehittävää. Se voi olla mitä tahansa, minkä koet itsellesi tärkeäksi.** ”

Edellinen

Pohdittavaa

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arjen muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Jos aikataulusi on poikkeuksetta kovin kiireistä, pyri rauhoittamaan ainakin yksi päivä, jolloin voit ottaa rauhallisemmin.



Ota tämän viikon tavoitteeksi miettiä itsellesi sopiva tapa viettää omaa aikaa ja rentoutua.

Takaisin



Pyri ulkoilemaan ainakin kerran päivässä. Ulkoilu rentouttaa ja rauhoittaa.



Listaa ylös tilanteita arjestasi, jolloin kaipaisit omaa aikaa tai rauhoittumista.

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Terveys on voimavara, jonka avulla muut hyvinvoinnin tekijät ja hyvä elämä voivat toteutua



Terveys on yksi ihmisen suurimmista voimavaroista ja jokaisella on vastuu omasta terveydentilastaan. Terveyttä voi edistää sellaisilla asioilla, jotka vahvistavat terveyttä ja vähentämällä sellaisia tekijöitä, jotka voivat edistää sairauksien syntymistä.

Vaikka olisit hyväkuntoinen, kannattaa terveellisiä elintapoja silti noudattaa. Terveelliset elintavat vaikuttavat positiivisesti elämänlaatuun. Kysymys on kokonaisuudesta, eikä hyvään elämänlaatuun ole yhtä oikeaa väylää.

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

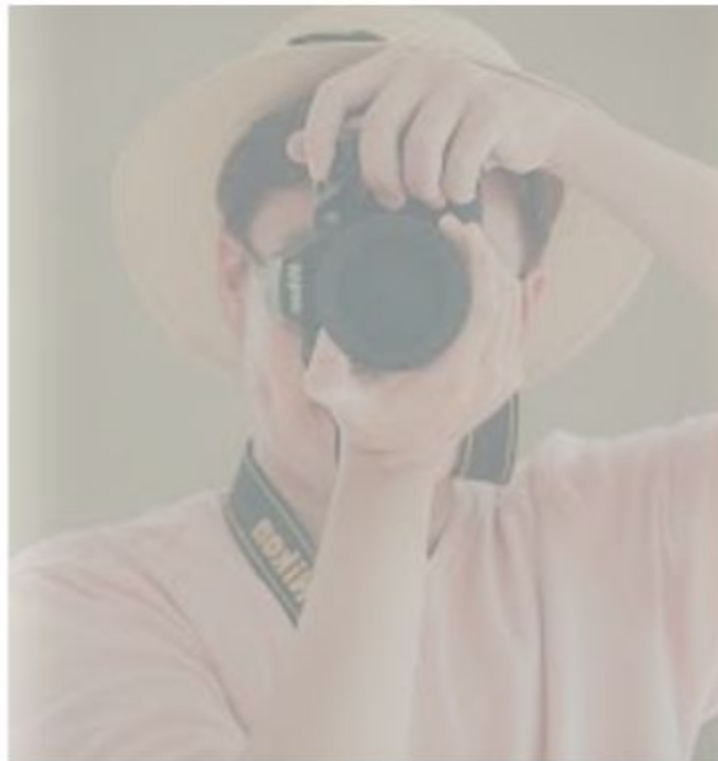
[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Omaan terveyteen on mahdollista vaikuttaa



Onnellisuus on yhteydessä terveyteen ja ihmisen omat odotukset vaikuttavat siihen suuresti. Omaan terveyteen voi vaikuttaa omilla valinnoillaan, kuten:

- › Terveellisellä ja monipuolisella ravitsemuksella
- › Riittäväällä unella
- › Liikunnalla

“ **Vaikka kunto olisi hyvä, kannattaa terveellisiä elintapoja silti noudattaa!** ”

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Omaan terveyteen voi vaikuttaa sillä mitä syöt, kuinka paljon liikut ja nukut.



Pohdi omia arvoja ja motivaatiota:

Tavoitteet, jotka edistävät hyvinvointiasi ja jaksamistasi, motivoivat usein enemmän ja vievät todennäköisemmin kohti pysyvää muutosta.

Takaisin



Pilko tavoitteet pieniksi osatavoitteiksi.

Keskity kerrallaan yhteen asiaan, jonka toteuttamisen voit aloittaa heti samana päivänä.

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Kaikki liikunta on hyväksi, tee liikunnasta tapa



Tiesitkö?

- › 40-vuotiaasta alkaen luuston massa voi pienentyä.
- › 50-vuotiaalla lihassmassa on pienentynyt 10%, 70-vuotiaalla jo 40%
- › 60-vuotta täyttäneiltä pituus vähenee 2cm jokaista kymmentä vuotta kohti.
- › Iän myötä paino lisääntyy helpommin.

Terveysliikunta rakentuu säännöllisyydestä, kohtuukuormituksesta ja jatkuvuudesta. Kohtuullisella kuormituksella tarkoitetaan mitä vain fyysistä toiminnallisuutta tai liikuntaa, jonka aikana hieman hengästyy, mutta pystyy kuitenkin puhumaan.

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Liikunnan avulla voit tukea omaa terveyttä ja hyvinvointia



Liikuntaa on monenlaista eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaharrastusta.

Liikuntaharrastuksen ei tarvitse tarkoittaa johonkin liikuntaryhmään osallistumista, vaan liikuntaa voivat olla esimerkiksi raskaat koti- ja pihatyöt, sienestys, metsästys, sauvakävely, kävely, uiminen, vesijuoksu tai vaikka polkupyöräily. Kannattaa tutustua myös erilaisiin ryhmäliikunnan muotoihin sillä porukassa on mukava liikkua.

“ **Sanotaan, että liike on lääke.** ”

Lisätietoa saat alla olevista linkeistä.

[Liikunta ja arkitoimet](#)

[Kävely ja juoksu -opas liikkumiseen](#)

Edellinen

Seuraava

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Luonnolla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin



Luonnon hyödyt:

- > Virkistää ja kohentaa mieltä
- > Rauhoittaa ja rentouttaa
- > Saa arkipäivän huolet unohtumaan
- > Selkiyttää ajatuksia
- > Auttaa palautumaan stressistä ja elvyttää
- > Parantaa keskittymiskykyä ja vastustuskykyä
- > Verenpaine ja syke saattavat madaltua

Luonnossa fyysinen aktiivisuus lisääntyy: Luonto innostaa liikkumaan, jonka myötä liikumme luonnossa huomaamatta reippaammin kuin sisätiloissa.

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Ota ilo irti kaikista vuodenaajoista!



Luonnossa ajan viettämisellä on monia positiivisia vaikutuksia terveyteen. Metsässä aistit lepäävät, kun kuulee hiljaisuuden, linnut ja tuoksut, unohtamatta metsän antimia.

Jos ulos lähteminen tuntuu vaikealta, laita liikkumiselle tavoite esim. Montako kertaa päivässä tai viikossa pyrit ulkoilemaan. Älä odota poutasäätä, sää kuin sää. Ulkoilu on mukavaa myös yhdessä. Oletko kysynyt ystävää tai naapuria mukaan ulkoilemaan?

“ **Oma asenne ratkaisee, Suomessa on harvoin pouta!** ”

Lisätietoa saat alla olevasta linkistä:

[Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista](#)

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

On hyvä aloittaa pienistä, helposti saavutettavista tavoitteista.



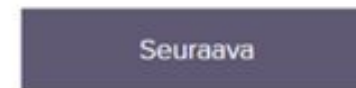
Millaisesta liikunnasta sinä pidät? Oletko ajatellut eläkkeelle pääsyt myötä aloittaa uuden tai tauolla olleen liikintaharrastuksen? Pohdi, mikä olisi sinulle mieluisin liikuntamuoto? Tutustu paikkakuntasi liikuntamahdollisuuksiin.



Voisiko metsässä/ luonnosta liikkumisesta tulla osa arkeasi? Minkälainen voisi olla sinun ulkoilutavoitteesi?



Milloin olet käynyt viimeksi eväsretkellä? Mikä olisi mieluisin paikka pysähtyä kuuntelemaan luonnon ääniä ja nauttimaan eväitä? Päätä sopiva päivä retkelle ja pakkaa reppusi mieleisillä eväillä. Voit kysyä ystävää mukaan.



[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Ei ole yhtä oikeaa tapaa olla sosiaalinen



Jokaisella on omanlaisensa elämä ja sen myötä rakentuneet sosiaaliset suhteet. Työelämässä ollessa läheisten ja ystävien tapaaminen voi jäädä usein vähemmälle ajanpuutteen vuoksi.

Monelle työkaverit ovat merkittävä osa sosiaalisia suhteita. Eläkkeelle pääsyn myötä sosiaaliset suhteet kokevat usein muutoksia. Ihmissuhteille, niin vanhoille kuin uusillekin vapautuu enemmän aikaa.

Takaisin

Seuraava

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- o [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- o [Arien muutokset](#)
- o [Elämänasenne](#)
 - o [Elämänasenne](#)
- o [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - o [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- o [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - o [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - o [Terveys](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Liikunta](#)
 - o [Liikunta](#)
- o [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - o [Metsä](#)
 - o [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- o [Sosiaaliset suhteet](#)
 - o [Sosiaaliset suhteet](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- o [Elinikäinen oppiminen](#)
 - o [Elinikäinen oppiminen](#)
 - o [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - o [Yhdistystoiminta](#)
 - o [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - o [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - o [Harrastukset](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- o [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - o [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Talous](#)
 - o [Talous](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Pyri viettämään sellaisten ihmisten kanssa aikaa, joiden seurasta nautit



On tärkeää viettää säännöllisesti aikaa toisten ihmisten kanssa. Hyvät ihmissuhteet vaikuttavat positiivisesti kaikkiin elämän osa-alueisiin. Sosiaalinen verkosto voi koostua monenlaisista ihmisistä; lapsista, lapsenlapsista, puolisoista, ystäväistä, kavereista, tuttavista, naapureista, kurssi- tai kerhokavereista.

“ **Pidä silmät ja mieli avoinna kohdatessa uusia ihmisiä - saatat yllättyä ja saada uusia ystäviä. Yhdessäolo voimaannuttaa.**

Lisätietoa saat alla olevasta linkistä:

[Sosiaaliset suhteet](#)

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Ihmisellä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa joukkoon. Toisille tämä tarkoittaa laajaa kaveriverkostoa, toisille riittää yksi tai kaksi läheisempää ystävää.



Keitä kaikkia kuuluu sinun sosiaaliseen verkostoosi? Ohessa olevassa linkissä on ohje verkostokartan piirtämiseen. Piirrä verkostokartta kuvaamaan tämän hetkistä elämäntilannettasi.

[Verkostokartta](#)

Takaisin



Pohdi, millaisena näet sosiaalisen verkostosi eläkkeelle pääsyn myötä? Tuoko eläkkeelle pääsy merkittäviä muutoksia sosiaalisiin suhteisiisi?

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Päätä kokeilla!

“ Älä täytä elämäsi pelkillä vuosilla, täytä
vuodet elämällä.

Osallistuminen erilaiseen toimintaan tarjoaa eläkeiässä monipuolisen hyvinvoinnin lähteen. Siinä nivoutuvat yhteen sosiaalisuus, innostus ja virkistys. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen tuovat hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia sekä mahdollisuuden kokea yhteenkuuluvuutta.

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Aivoista on tärkeää pitää huolta



Ihminen oppii koko elämänsä ajan uutta. Oppimista tapahtuu työrullalla, muodollisessa koulutuksessa ja vapaa-ajalla.

Uusia asioita ei opetella vain oppimisen pakosta, vaan itsensä kehittämisen halusta sekä nautinnosta ja mielenkiinnosta uusia asioita kohtaan.

Aivojen aktivoinnilla on kauas kantoiset seuraukset. Aivojen haastaminen parantaa päivittäisissä toimissa selviytymistä. Sen seurauksena on mahdollista elää pidempään omannäköistä ja itsenäistä elämää.

“ **Elämäntavoilla voi vaikuttaa aivoterveeyteen.** ”

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Käytä aivojasi



- › Uusien asioiden opiskelu tekee hyvää aivoille.
- › Säilytä uteliaisuus ja avoimuus!
- › Muista olla armollinen itsellesi, sillä uusien asioiden oppiminen voi viedä aikaa.
- › Sinun ei tarvitse tavoitella uusia tutkintoja vaan voit opiskella vaan omaksi iloksesi.
- › Kannattaa tutustua esim. Kansalaisopiston sekä eri yhdistysten ja järjestöjen kurssitoimintaan.

“ Oletko kuullut ikääntyvien yliopistosta? Toiminta on kaikille avointa ja sitä on monilla eri paikkakunnilla.

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

On tärkeää löytää itselleen sopiva toiminnan muoto



Monenlaiset yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan muodot tarjoavat rytmiä arkeen, ohjelmaa päivään sekä sisältöä elämään. Osallistuminen toimintaan voi olla jatkoa aiemmalle osallistumiselle, palkkatyön korvaavaa toimintaa tai uudenlaista tekemistä.

Osallistuminen toimintaan voi antaa samanlaisia tunteita kuin palkkatyöhön osallistuminen; hyödyllisyyden tunne, päivärytmin sekä kotona olemisen vaihtelu. Osallistuminen voi tarjota myös työyhteisön kaltaista toveruutta.

Vapaaehtoistoiminta ei aina tarkoita sitä, että siihen pitäisi sitoutua pitkäksi aikaa, vaan se voi olla myös kertaluonteista.

Edellinen

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Yhdistystoiminnasta voit saada paljon



Erilaiset yhdistykset, järjestöt sekä seniorikeskukset ovat tärkeä sosiaalisen toiminnan väylä. Toiminta voi parhaimmillaan olla monipuolista ja säännöllistä.

- › Kokeile rohkeasti
- › Ota ystävät mukaan
- › Toiminta on parhaimmillaan iloista ja hauskaa
- › Saat halutessasi säännöllistä tekemistä arkeen
- › Muista tehdä omien voimien mukaan

“ Googlesta löydät helposti erilaisia yhdistyksiä tai järjestöjä, joiden toimintaan voit käydä tutustumassa.

Takaisin

Seuraava

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Vapaaehtoistoiminta voisi olla pehmeä lasku eläkepäiviin



Vapaaehtoistoiminnan kautta voi saada uutta sisältöä päiviin. Ensimmäinen askel kohti vapaaehtoistoimintaa voi olla vapaaehtoisuuskoulutukseen osallistuminen. Monet järjestöt järjestävät koulutuksia. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen saattaa tuoda mukanaan uusia ihmissuhteita ja uuden yhteisön, johon kuulua. Ei haittaa, jos huomaat vapaaehtoistoiminnan olleen väärä valinta. Aina kannattaa kuitenkin päättää kokeilla.

Vapaaehtoistyötä on monenlaista, esimerkiksi:

- › Ystävätoiminta tai seurakunnan toiminta
- › Kylämummina tai -vaarina toimiminen
- › Vertaistukitoiminta tai ulkoilukaveri

“ Tärkeää on pitää silmät ja korvat auki ja hyväksyä kanssaihmiset.

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Kulttuuri ja harrastukset on hyväksi kaiken ikäisille!



Eläkkeelle pääsyn myötä voi mahdollistua myös vanhan harrastuksen uudelleen aloittaminen. Harrastus- ja kulttuuritoimintaa on monenlaista kuten esim. Sienestys, remontointi, käsityöt, klapityöt, musiikki, puutarhanhoito, järjestötoiminta, vapaaehtoistoiminta, politiikka, opiskelu, ooppera, kuorolaulu, kirjoittaminen, teatteri.

Jokainen meistä on erilainen. Joku tykkää täyttää kalenterinsa ääriään myöten, toinen viihtyy mielellään kotona. Suurin osa on kuitenkin kohtuuden ystäviä. Kaikkien ihmisten ei tarvitse olla aktiivisesti osallistumassa monenlaiseen toimintaan. Tärkeintä on löytää itselleen mieluisia asioita, joiden parissa viettää aikaa. Kannattaa pitää mielessä, että harrastusten ei aina tarvitse olla hyödyllisiä.

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!



Kulttuuri- ja harrastustoiminta on mukavaa ajanvietettä sekä tärkeä osa arkea. Kannattaa ottaa selvää myös sinulle tuntemattomista harrastuksista. Ota aikaa uudelle harrastukselle. Kaikkeen toimintaan ei tarvitse osallistua vaan voit käydä noukkimassa rusinat pullista. Milloin olet viimeksi käynyt kirjastossa? Löydä kirjat ja lukeminen uudestaan - saa lisää elämyksiä.

“ Tiesitkö, että eläkeläisenä saatat saada alennusta monista paikoista, kuten esimerkiksi: Uimahalli, teatteri, kuntosali, elokuvateatteri, juna, linja-auto, ravintola.

Takaisin

Seuraava

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

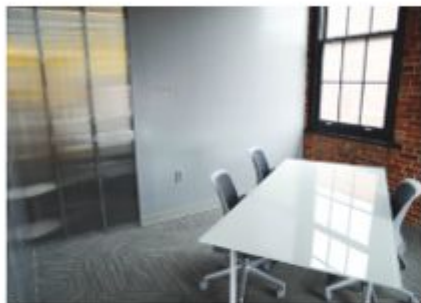
Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Uusia mielenkiinnon kohteita voi löytyä lähempää kuin arvaatkaan



Minkälaista vapaaehtoistoimintaa voisit ajatella tekeväsi? Voisiko se olla jotain pitkäkestoisempaa vain pikemminkin kertaluontoista?

Edellinen



Tutustu minkälaista yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaa sekä harrastus- ja kulttuuritoimintaa asuinseudullasi on. Kannattaa kurkata paikallislehtien seurapalstoille sekä kauppojen ja kirjaston ilmoitustaululle.



Tee lista asioista, joita olet aina halunnut oppia tai opiskella. Valitse listalta yksi tai useampikin ja tartu toimeen.

Valmis

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Ennakointi kannattaa

“ Ennakoinnilla voi vahvistaa omaa itsemääräämisoikeutta.

Seuraava

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Nykyään on paljon erilaisia asumisvaihtoehtoja



Suurin osa meistä haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Jokaisella on omat yksilölliset tarpeet sekä elämäntilanne, joiden pohjalta rakentuu perusta asumiseen liittyvien ratkaisujen pohtimiseen.

Oletko kuullut yhteisöllisestä asumisesta? Yhteisöllisyys rakentuu monista asioista, kuten esimerkiksi vastavuoroisuudesta, yhdessä olemisesta ja tekemisestä, luottamuksesta, sitoutumisesta, tavoitteellisuudesta ja me-hengestä.

Yksi yhteisöllisyyden muoto on vertais- ja asumisyhteisöt, joissa välitetään toisista ja annetaan sekä saadaan tukea. Yhteisöllinen asuminen voi tuoda turvallisuutta, arjen apua sekä seurata toisista ihmisistä.

Takaisin

Seuraava

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Minkälaisia ajatuksia sinulla on tulevaisuuden suhteen?



Asutko omakotitalossa, kerrostalossa tai ehkä rivitalossa? Suunnitteletko muuttoa toiselle paikkakunnalle? Millaisessa paikassa haluaisit asua vai asutko kenties nyt parhaassa mahdollisessa paikassa? Toiset haluavat enemmän yksityisyyttä ja toiset taas nauttivat vireästä naapurustosta ja yhteisöllisyydestä.

Osa ihmisistä haluaa jo hyvinkin varhain varautua iän mahdollisesti mukanaan tuomiin haasteisiin, kuten liikuntakyvyn heikkenemiseen. Tällöin on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi

- › Hyvät kulkuyhteydet palveluiden pariin
- › Kodin turvallisuus ja esteettömyys
- › Mahdolliset teknologiaratkaisut (kotona asumisen tukemiseksi)

Lisätietoa saat alla olevasta linkistä:

[Asuminen](#)

Takaisin

Seuraava

Valmennuksen osa-alueet

Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Oma hyvinvointi

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Päätä kokeilla

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

Ennakointi

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Lopuksi

Lisämateriaalia

Millaisia asioita/ mukavuuksia arvostat asumisessa?



Onko nykyisessä kodissasi sellaisia haasteita asumisen suhteen, jotka voivat tuottaa pulmia myöhemmällä iällä?

Takaisin



Kirjaa ylös ajatuksia, joita edellisen sivun kysymykset sinussa herättivät. Millaisena sinä näet tulevaisuuden asumisesi?

Seuraava

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Eläkkeelle siirtyminen on iso muutos taloudellisesta näkökulmasta, mutta eläkeaikaan voi valmistautua ennakkoon



Eläkkeelle siirryttäessä tulot pienenevät ja on tultava toimeen vähemmällä sekä valmistauduttava taloudellisiin yllätyksiin. Selvittämällä eläkkeelle siirtymisen käytännön asiat etukäteen, auttaa se arvioimaan miten eläke tulee riittämään nykyisiin menoihin ja antaa aikaa järjestää taloutta vakaammaksi.

Eläkkeelle siirrytään yhä useammin aktiivisena ja hyväkuntoisena ja eläköityminen ei aina tarkoita kokoaikaista eläkkeellä oloa vaan työssäkäyntiä voi jatkaa eläkkeellä.

Vanhuuseläkkeellä voi työskennellä ilman tulorajoituksia, mutta useissa muissa eläkelajeissa on erilaisia rajoituksia tuloille, jotka on hyvä selvittää etukäteen. Töihin ei tarvitse palata kokoaikaisesti, vaan oman halun ja jaksamisen mukaan. Satunnainen työnteko pitää mielen virkeänä, mutta ei rasita liikaa. Eläkkeellä ollessa on vapaus itse päättää koska haluaa työskennellä ja kuinka paljon.

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Hyödyllistä tietoa talouden suunnitteluun



On hyvä selvittää, kuinka paljon eläkkeelle siirtymiseen on aikaa. Tulevan eläkkeen määrän voi tarkistaa hyvissä ajoin jo ennen eläkkeelle jäämistä.

Eläkeiän koittaessa ei ole pakollista jäädä eläkkeelle vaan työtেকoa voi jatkaa oman jaksamisen mukaan ja kerryttää samalla lisää eläkettä.

Erilaisista syistä johtuen, ajatukset eläkeajan lykkäämisestä tai lisäansioiden tienämisestä eivät välttämättä aina toteudu. Tämän vuoksi on hyvä varautua pelkällä eläkkeellä toimeen tulemiseen, siitä lähtien kun eläkeikä alkaisi.

Lisää luettavaa löydät alta:

[Taloudellinen toimeentulo](#)

Takaisin

Pohdittavaa

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Vinkkejä taloudellisen toimentulon kartoittamiseen



Työeläke-sivustolta löydät eläkelaskurin, jolla on mahdollista katsoa vanhuuseläkkeen alkamisen ajankohta. Laskurilla voit laskea työeläkkeen. Kuluvana vuonna 55 vuotta täyttävillä se laskee myös mahdollisen Kelan eläkkeen.

Takaisin



Kelan internetsivuilta löydät kattavasti tietoa eläkkeelle siirtymiseen liittyen. Siellä on kerrottu eri eläkemuodoista ja siitä millaisia tukia eläkkeellä on mahdollisuus saada.

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Oikeudellinen ennakointi on tärkeää meille jokaiselle ikään katsomatta



Usein ajatellaan, että puoliso tai omat lapset voisivat hoitaa asioita puolesta, jos siihen ei enää itse kykene. Ilman asianmukaisia valtuutuksia se ei kuitenkaan onnistu. Pankkitiliä saa käyttää vain tilin omistaja ja hänen valtuuttama henkilö eikä toisen omaisuutta voi käsitellä jos ei ole valtuutuksia.

Edunvalvontavaltuutus on valtakirja, jolla voi valtuuttaa itse päättämänsä ihmisen huoltehtimaan omista asioistaan sen varalta, ettei itse pystykään myöhemmin hoitamaan asioitaan. Valtakirjaan määrittellään sellaiset asiat, jotka valtakirja kattaa.

Edunvalvontavaltuutus suositellaan tekemään asiantuntijan, kuten julkisen oikeusavustajan tai lakimiehen avulla.

Lisää tietoa saat allaolevasta linkistä:

[Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

Takaisin

Seuraava

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- o [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- o [Arien muutokset](#)
- o [Elämänasenne](#)
 - o [Elämänasenne](#)
- o [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - o [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- o [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - o [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - o [Terveys](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Liikunta](#)
 - o [Liikunta](#)
- o [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - o [Metsä](#)
 - o [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- o [Sosiaaliset suhteet](#)
 - o [Sosiaaliset suhteet](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- o [Elinikäinen oppiminen](#)
 - o [Elinikäinen oppiminen](#)
 - o [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - o [Yhdistystoiminta](#)
 - o [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - o [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - o [Harrastukset](#)
 - o [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- o [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - o [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Talous](#)
 - o [Talous](#)
 - o [Pohdittavaa](#)
- o [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Olet saanut valmennuksen päätökseen



Toivottavasti löysit valmennuksesta eläkkeelle siirtymistä tukevia asioita, joista voi olla sinulle hyötyä tulevaisuudessa. Jos jäit miettimään oliko valmennuksesta hyötyä, niin toivomme, että annat valmennuksessa kerrottujen asioiden hautua rauhassa.

Eläkkeelle siirtyminen on henkilökohtainen kokemus, eikä sitä kannata verrata liiaksi muiden kokemuksiin. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja eikä ole olemassa yhtä tapaa siirtyä ja suhtautua eläkkeelle siirtymiseen.

Muista, että iän myötä kertyneet elämäntaidot ovat suunnaton voimavara! Eläkkeelle siirtyminen ei tarkoita loppua, vaan uuden ja ehkä jopa erilaisen ajan alkua. Sinulla on mahdollisuus tehdä asioita mihin ei aiemmin ehkä ole ollut mahdollisuutta.

“ **Arvosta itseäsi ja anna itsellesi lupa hullutella ja pitää hauskaa.**

Usko itseesi ja kykyihisi.

Anna itsellesi lupa innostua asioista, jotka saivat sinut innostumaan aiemmin!

Lukusuosituksia

[Valmennuksen osa-alueet](#)

[Eläkkeelle siirtyminen ja sopeutuminen](#)

- [Työyhteisöstä ja työroolista luopuminen](#)
- [Arien muutokset](#)
- [Elämänasenne](#)
 - [Elämänasenne](#)
- [Uteliaisuus ja rohkeus](#)
 - [Rohkeasti eläkkeelle](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Oma hyvinvointi](#)

- [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Oma aika ja rauhoittuminen](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Terveys ja hyvinvointi](#)
 - [Terveys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Liikunta](#)
 - [Liikunta](#)
- [Luonnon ja metsän merkitys](#)
 - [Metsä](#)
 - [Metsä ja liikunta harjoitukset](#)
- [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Sosiaaliset suhteet](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Päätä kokeilla](#)

- [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Elinikäinen oppiminen](#)
 - [Yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Yhdistystoiminta](#)
 - [Vapaaehtoistoiminta](#)
 - [Kulttuuri ja harrastukset](#)
 - [Harrastukset](#)
 - [Pohdittavaa](#)

[Ennakointi](#)

- [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Asuminen ja yhteisöllisyys](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Talous](#)
 - [Talous](#)
 - [Pohdittavaa](#)
- [Oikeusturva ja edunvalvonta](#)

[Lopuksi](#)

[Lisämateriaalia](#)

Lukusuosituksia

Valmennuksen sisältöä ovat rikastuttaneet alla olevat kirjat:



- › **Pieni eläkekirja. Eläkkeelle työstä, ei elämästä.** Niemelä, Hilikka 2013. Helsinki: Maahenki Oy.
- › **Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan.** Taskinen, Sirpa 2016. Helsinki: Aula & CO.
- › **60+ Iloa elämään.** Valvanne, Jaakko & Tuohino, Lotta 2016. Helsinki: Kustantamo S&S.
- › **Vanhenemisen taito.** Saarenheimo, Marja 2017. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Takaisin alkuun

Valmennuksen sisällön
suunnittelussa käytetyt
lähteet:

Valmennuksen sisällön suunnittelussa käytetyt lähteet:

- ❑ Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Gaudeamus Helsinki: University Press.
- ❑ Haarni, Ilka (toim.), Viljanen, Maria & Maija, Hansen 2017. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. Saatavana osoitteessa: <https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf>. Luettu 7.2.2020.
- ❑ Ikätalo 2019. Hyvä arki. Asuminen. Päivitetty 24.9.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/asuminen>>. Luettu 18.5.2020.
- ❑ Ikätalo 2019. Hyvä arki. Liikkuminen ja arkitoimet. Päivitetty 24.9.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/liikkuminen-ja-arkitoimet>>. Luettu 2.5.2020.
- ❑ Ikätalo 2018. Hyvä arki. Sosiaaliset suhteet. Päivitetty 19.12.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/sosiaaliset-suhteet>>. Luettu 7.5.2020.
- ❑ Ikätalo 2020. Oikeudellinen ennakoiti. Varautuminen ja oikeudellinen ennakoiti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/t%C3%A4ytt%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4/varautuminen-ja-oikeudellinen-ennakoiti/oikeudellinen-ennakoiti>>. Luettu 23.8.2020.
- ❑ Jabe, Marjatta 2015. Ikä voimavarana. Vantaa: Ketterät kirjat.
- ❑ Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen 2017. Yhteisöllinen asuminen kiinnostaa joka kolmatta ikääntyvää. Päivitetty 2.2.2017. Tiedote. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ilmarinen.fi/uutishuone/arkisto/2017/yhteisollinen-asuminen-kiinnostaa-joka-kolmatta-ikaantyvaa/>>. 5.5.2020.
- ❑ KEVA. Eläkkeensaajalle. Työnteko eläkkeellä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/elakkeensaajalle/tyonteko-elakkeella/>>. Luettu 30.1.2019.

Valmennuksen sisällön suunnittelussa käytetyt lähteet:

- ❑ KEVA. 2018. Tietoa eläkkeestä. Milloin eläkkeelle voi jäädä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/tietoa-elakkeista/milloin-elakkeelle/#87e6fdc3>>. Luettu 30.1.2019.
- ❑ Kuntoutumistalo 2020. Liikunta. Kävely ja juoksu -opas liikkumiseen. Päivitetty 13.2.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/liikunta/k%C3%A4vely-ja-juoksu-opas-liikkumiseen>>. Luettu 2.5.2020.
- ❑ Kuntoutumistalo 2019. Oma kuntoutuminen. Lähiverkostoni. Verkostokartta pdf. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-kuntoutuminen/l%C3%A4haiset-kuntoutumisenitukena/l%C3%A4hiverkostoni>>. 18.4.2020.
- ❑ Metsähallitus 2020. Luonto luo terveyttä ja hyvää mieltä. Päivitetty 22.1.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://www.metsa.fi/luonto-ja-terveys>>. Luettu 15.2.2020.
- ❑ Mielenterveystalo n.d. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx>. Luettu 20.4.2020.
- ❑ Muistiliitto 2016. Miksi oikeudellinen ennakointi on niin tärkeää? Saatavana osoitteessa: <<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/ajankohtaista/muistiliiton-blogi/blogikirjoitukset/miksi-oikeudellinen-ennakointi-tarkeaa>>. Luettu 27.9.2020.
- ❑ Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Ammattikorkeakoulu Stadia.
- ❑ Niemelä, Hilka 2013. Pieni eläkekirja. Eläkkeelle työstä, ei elämästä. Helsinki: Maahenki Oy
- ❑ Nikumaa, Henna 2016. Miksi oikeudellinen ennakointi kannattaa. Blogi kirjoitus. Muistiliitto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/ajankohtaista/muistiliiton-blogi/blogikirjoitukset/miksi-oikeudellinen-ennakointi-tarkeaa>>. Luettu 23.8.2020.
- ❑ Omakotiliitto n.d. Ikäkotikiin kuntoon. Saatavana osoitteessa: <https://www.omakotiliitto.fi/asuminen/vinkit_ja_opaat/ikakoti_kuntoon>. Luettu 9.4.2020.
- ❑ Paronen, Olavi, Korpela, Kalevi 2012. Luonnossa liikkuminen tekee hyvää mielelle ja ruumiille. Teoksessa: Terveysliikuntauutiset. Keho ja mieli liikkeelle – valtimoterveyttä edistämään! UKK-instituutti. Saatavilla osoitteessa: <<https://docplayer.fi/67942991-Terveysliikunta-uutiset-keho-ja-mieli-liikkeelle-valtimoterveytta-edistamaan.html>>. Luettu 12.2.2020.

Valmennuksen sisällön suunnittelussa käytetyt lähteet:

- ❑ Saarenheimo, Marja 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Vastapaino.
- ❑ Sallinen, Mikael 2016. Viisi vinkkiä työkiireen keskelle. Artikkelissa: Orjala, Anne & Vatanen, Panu 2016. Kiire syntyy pään sisällä - Näin kiireen tuntua kasvattavat lasten melu, rikosten uhka ja isot bisnekset. Saatavana osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-9182375>>. Luettu 23.8.2020.
- ❑ Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Terveyden edistäminen laatusuositus. Saatavana osoitteessa: <https://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcba5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466> . Luettu 27.9.2020.
- ❑ Takuusäätiö n.d. Erilaiset elämäntilanteet. Eläkeläiset. Saatavana osoitteessa: <<https://www.takuusaatio.fi/tietoa-jaratkaisuja/erilaiset-elamantilanteet/elakelaiset>>. Luettu 30.1.2019.
- ❑ Takuusäätiö n.d. Erilaiset elämäntilanteet. Kulutus ja rahanhallinta eläkkeellä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.takuusaatio.fi/tietoa-jaratkaisuja/erilaiset-elamantilanteet/elakelaiset/kulutus-ja-rahamhallinta-elakkeella>>. Luettu 30.1.2019.
- ❑ Taskinen, Sirpa 2016. Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan. Helsinki: Aula & CO.
- ❑ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Ikääntyminen. Asunnot ja ympäristöt esteettömiksi. Päivitetty 21.2.2020. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/asunnot-ja-ymparistot-esteettomiksi>>. 4.3.2020.
- ❑ Tuovinen, Mirka 2018. Kuinka kehittää positiivista ajattelua? Saatavana osoitteessa: <<https://www.tuovinenmirka.com/kuinka-kehittaa-positiivista-ajattelua/>>. Luettu 27.9.2020.
- ❑ UKK-Instituutti n.d. Liiku metsään ja poluille! Päivitetty 24.8.2018. Saatavana osoitteessa: <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/liiku_metsaan_ja_poluille>. 12.2.2020.
- ❑ UKK-instituutti n.d. Ikääntyminen ja liikunta. Päivitetty 4.12.2014. Saatavana osoitteessa: <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta>. 15.2.2020.
- ❑ Valvanne, Jaakko & Tuohino, Lotta 2016. 60+ Iloa elämään. Helsinki: Kustantamo S&S.
- ❑ Virolainen, Harri & Virolainen, Ilkka 2019. Mielen voima. Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. 3. painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.