



Karelia ammattikorkeakoulu  
Metropolia ammattikorkeakoulu  
Geronomi (AMK)

# **Ikäihmisten kokemuksia järjestötoiminnasta**

Kysely KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry:n jäsenille

Sari Kokko-Häyrynen ja Monica Sammer

Opinnäytetyö, toukokuu 2025

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2025**  
**Geronomikoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Sari Kokko-Häyrynen, Monica Sammer

**Nimeke**  
Ikäihmisten kokemuksia järjestötoiminnasta: Kysely KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry:n jäsenille

**Toimeksiantaja**  
KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry

**Tiivistelmä**

Toimeksiantajana oli valtakunnallinen eläkeläisjärjestö KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry (jäljempänä KRELLI), jonka tarkoituksena on edistää eläkeläisten hyvinvointia ja terveyttä sekä toimia heidän edunvalvojanaan. Liitto toimii 42 paikallisyhdistyksen kautta ja toiminta perustuu kristillisiin arvoihin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa järjestön toimintaan osallistumisen kokemuksista toiminnan kehittämisen tueksi. Tavoitteena on selvittää KRELLIn jäsenten kokemuksia järjestön toiminnasta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin KRELLIn verkkosivuilla kyselylomakkeella marraskuun 2024 aikana. Kysymyksillä kartoitettiin kokemuksia toimintaan osallistumisesta ja toiminnan sisällöstä. Kysely oli kohdennettu järjestön jäsenille. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että järjestötoimintaan osallistuminen luo osallistujilleen sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Toiminnan kristillinen arvopohja oli jäsenille merkityksellistä, valoisa yhteiskristillisuus nousi kokemuksissa esille. Monipuolinen ohjelma, erityisesti musiikki, liikunnalliset osiot ja erilaiset tietoisuuskäsitteet koettiin arvokkaina. Tuloksissa korostui yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tärkeys. Uusia, aktiivisia jäseniä kaivattiin mukaan toimintaan.

Tulevaisuudessa voisi olla hyödyllistä kohdentaa kysely jollekin tietylle paikallisyhdistykselle, koska yhdistykset ovat hyvin moninaisia ja tarpeet vaihtelevat yhdistyksittäin. Näin päästäisiin kehittämään toimintojen sisältöä alueittain.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 33  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 7

**Asiasanat**  
eläkeikä, hyvinvointi, osallisuus, järjestötoiminta



**THESIS**  
**May 2025**  
**Degree Programme in Applied Gerontology**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. + 358 13 260 600

**Authors**  
Sari Kokko-Häyrynen, Monica Sammer

**Title**  
Older people's experiences of organizational activities: Survey for members of the KRELLI Union of Christian pensioners

**Commissioned by**  
KRELLI Union of Christian pensioners

**Abstract**

This thesis was commissioned by the Christian Pensioners Association KRELLI, which is a national organization of pensioners and aims to promote the well-being and health of pensioners and act as their trustee. The association operates through 42 local associations and its operations are based on Christian values. The purpose of the thesis was to yield information on the experiences of participating in the activities of the organization to support the development of its activities. The aim is to find out the experiences of KRELLI members about the organization's activities.

The thesis was carried out as a qualitative study and the data was collected using a questionnaire on the KRELLI website during November 2024. The questions were used to explore the experiences of participating in the activities and the content of the activities. The survey was targeted at the members of the organization. The data was analysed using inductive content analysis.

The results showed that participating in the activities of the organization creates social, physical and psychological well-being for the participants. The Christian value base of the activities was meaningful to the members, and a bright communal Christianity emerged in their experiences. A versatile program, especially music, physical activities and various information sessions, were seen as valuable. The results emphasized the importance of the sense of belonging and inclusion. New, active members were needed to join the activities.

In the future, it could be useful to target the survey to a specific local association, because associations are very diverse and needs vary from one association to another. This would allow the content of activities to be developed regionally.

**Language**  
Finnish

Pages 33  
Appendices 4  
Pages of Appendices 7

**Keywords**  
retirement age, well-being, inclusion, organizational activities

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Hyvinvoiva eläkeläinen .....	6
2.1	Eläkeikä elämän taitekohtana .....	6
2.2	Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi .....	7
2.3	Osallisuus ja sosiaaliset suhteet .....	8
2.4	Kristilliset arvot.....	9
3	Järjestötoiminta ikäihmisten kokemana .....	10
3.1	Järjestötoiminta Suomessa.....	10
3.2	Ikäihmiset järjestötoiminnassa .....	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	13
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	13
5.1	KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry .....	13
5.2	Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus .....	14
5.3	Aineistonhankinta puolistrukturoidulla lomakekyselyllä.....	15
5.4	Aineiston käsittely ja analyysi .....	16
6	Tulokset .....	18
6.1	Lähtökohtia ja taustoitusta .....	18
6.2	Jäsenten kokemuksia järjestötoimintaan osallistumisesta .....	19
6.2.1	Sosiaalinen kanssakäyminen.....	19
6.2.2	Toimintaa kristilliseltä arvopohjalta .....	20
6.2.3	Monipuolinen toiminta .....	21
6.2.4	Vierailevat puhujat ja luennot.....	22
6.2.5	Liikunnallinen ja musiikillinen toiminta.....	22
6.3	Toiminnan sisällön kehittäminen.....	23
7	Pohdinta.....	24
7.1	Tulosten merkitys suhteessa aikaisempaan tietoon.....	24
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	26
7.3	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu .....	28
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	30
	Lähteet.....	31

## Liitteet

- Liite 1 Kutsu kyselyyn vastaamiseen
- Liite 2 Opinnäytetyön kyselylomake
- Liite 3 Tietosuojaseloste
- Liite 4 MIRO alusta analyysivaiheen avuksi

## 1 Johdanto

Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos ja jokainen kokee sen omalla tavallaan. Se voi tarkoittaa elämän kulkuun luonnollisesti kuuluvaa siirtymää, ei toivottua pakkoa tai pitkään odotettua vapautta. Eläkkeelle siirryttäessä monilla on kuitenkin vielä paljon aktiivisia vuosia edessään; suurin osa suomalaisista jää Eläketurvakeskuksen mukaan eläkkeelle 63-vuotiaana. (Eläketurvakeskus 2024.) Eläkkeelle jääminen on niin taloudellinen kuin sosiaalinenkin muutos. Eläkkeelle jäämiseen on hyvä valmistautua ja pohtia mielekästä tekemistä eläkepäiviin. (Levo 2025.)

Ikäihmisten osallisuuden ja toimintakyvyn tukeminen on asetettu valtakunnalliseksi vaikuttavuustavoitteeksi (Raappana 2024). Järjestöjen toiminnalla on huomattavia yksilöitä koskevia sekä yhteiskunnallisia merkityksiä ikääntyvän väestömme palveluksessa. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset ikääntyessä ovat tärkeitä tekijöitä hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. Osallisuudella tarkoitetaan tunnetta kuulumisesta yhteisöön, mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämään ja osallistua itselle merkitykselliseen toimintaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2024a, THL.) Monille ikäihmisille järjestötoiminta tarjoaa yhdenlaisen tavan osallistua ja tuo vaihtelua arkeen.

Kyselyt ovat eräs tapa kuulla jäsenistön ääntä. KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry:n (jäljempänä KRELLI) on tehnyt kyselyitä jäsenistölleen lähivuosina teemoista Kysely turvallisuudesta (2019), Vapaaehtoisten jaksaminen ja kokemukset vapaaehtoistyöstä (2019), Kysely hengellisistä lauluista ja virsistä (2020), Kysely vaikuttamisesta (2021), Kyselyt koskien liiton toimintaa ja palvelua (2021, 2022, 2023), Kysely yhteistyöstä ja edunvalvonnasta (2024), Kysely harrastukset ja taidot vapaaehtoistyössä (2024). (KRELLI tilastot 2025.) Tämä opinnäytetyö sopi ajankohtaiseksi jatkumoksi näille.

Lähdimme tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön muodossa selvittämään, millaisia kokemuksia järjestötoiminnassa mukanaolo tuo ikäihmisten elämään. Tarkoituksenamme oli tuottaa tietoa KRELLIn toiminnan merkityksestä jäsenilleen

liiton toiminnan kehittämisen tueksi. Tavoitteenamme oli selvittää toimeksiantajamme KRELLIn jäsenten kokemuksia liiton paikallisyhdistysten toiminnasta. Toteutimme aineistonkeruun sähköisellä kyselylomakkeella ja saatu aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Kyselymme tulokset osoittivat, että järjestötoimintaan osallistuminen loi osallistujilleen sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Monipuolinen ohjelma, erityisesti musiikki, liikunnalliset osiot ja erilaiset tietoiskut koettiin arvokkaina. Tuloksissa korostui kristillisten arvojen, yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tärkeys. Uusia, aktiivisia jäseniä kaivattiin mukaan toimintaan.

## **2 Hyvinvoiva eläkeläinen**

### **2.1 Eläkeikä elämän taitekohtana**

Vuonna 1954 ja sitä ennen syntyneet voivat valita eläkkeelle jäämisen ajankohdan 63–68 ikävuoden välillä. Vuoden 1954 jälkeen syntyneitä koskee vuoden 2017 eläkeuudistus, jossa eläkeikä nousee asteittain. (Eläkeliitto 2025.) Eläkkeelle jääminen on elämän taitekohta. Tutut työhön liittyvät rutiinit ja muun muassa työhön liittyvät sosiaaliset suhteet jäävät. Eläkkeelle jäädessä koittaa uusi arki. Osalle on saattanut liikkuminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jäädä taka-alalle työelämän aikana. Eläkkeelle jäädessä on vapaus ja mahdollisuus kehittää omaa hyvinvointiaan ja panostaa itselle tärkeisiin asioihin. (Ikäinstituutti 2025.)

Eläköityminen koetaan yksilöllisesti; uuteen rooliin voidaan solahtaa ilman sopeutumisvaikeuksia, sitä odottaen, tai sitten pohtia, mitä nyt tehdä kaikella vapaudella, mihin ryhtyä uudessa elämäntilanteessa. Uusi elämävaihe tuo mukanaan uusia asioita, joihin on sopeuduttava. Näitä ovat muun muassa identiteettiin liittyvät kysymykset; kuka olen ilman työtä ja työyhteisöä? Työyhteisön ihmissuhteista luopuminen voi olla haastavaa eritoten jos ei ole tottumusta olla aloitteellinen uusien suhteiden luomisessa. Ajankäyttö rytmittyy uudelleen, kun

työ- ja loma-ajat eivät enää luo perustaa aikataulujen suunnittelulle ja taloudellisen tilanteen muutos voi aiheuttaa uudenlaista tarvetta vapaa-ajan suunnittelulle, kun rahaa ei esimerkiksi ole enää samalla tavoin käytettäväksi kuin ennen. Ikääntymisen mukanaan tuomat terveyshuolet voivat aiheuttaa tarvetta suhteuttaa toimintaa toimintakyvyn mukaiseksi. Tällaisessa taitekohdassa ihmistä haastetaan kysymään itseltään, mikä elämästä tekee merkityksellistä, arvioimaan elettyä elämää ja sitä mitä vielä voi olla ja mitä tehdä. (Aaltonen & Merikanto 2023.)

## 2.2 Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka koostuu eri osatekijöistä. Näitä osatekijöitä tarkastellaan usein kolmesta näkökulmasta: terveyden, materialistisen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin näkökulmista. Käsitettä hyvinvointi voidaan tarkastella yksilön hyvinvoinnin tai yhteisötason kannalta. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvat sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. (THL 2024b.)

Tässä opinnäytetyössämme keskitymme hyvinvointia edistäviin tekijöihin yksilön eli eläkeläisen näkökulmasta. Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta eläkkeelle siirtyminen mahdollistaa aiempaa suuremman ajankäytön terveyden ylläpitoon ja palautumiseen. (Eläketurvakeskus 2024.) Ikääntymismuutokset kehossa vaikuttavat myös mielen ja sosiaalisen elämän alueella. Säännöllinen liikunta lisää fyysistä hyvinvointia ja vaikuttaa sitä kautta myös psyykkiseen hyvinvointiin. (Ikäinstituutti 2022.) Fyysistä terveyttä voidaan arvioida erilaisin mittauksin, yksilön kokemus omasta terveydestään on kuitenkin yhtä tärkeä (THL 2024b).

Mielen hyvinvointia rakentavat myönteiset tunteet, toiminta, joka on itselle mielekästä ja hyvät ihmissuhteet. Elämässä on hyvä olla tavoitteita ja tekemistä, jotka vahvistavat merkityksellisyyden tunnetta. Omien arvojen mukainen toiminta rakentaa myös hyvää elämää. (Ikäinstituutti 2022.) Mielenterveys eli psyykinen hyvinvointi on olennainen osa kokonaisterveyttämme. Kyky kokea,

ajatella ja toimia tavalla, joka edistää elämästä nauttimista ja muun muassa haasteiden selättämistä. Hyvä mielenterveys on vankka perusta henkiselle hyvinvoinnille ja mahdollistaa tasapainoisen elämän. (Metsäniemi 2024.)

Musiikin on tiedetty jo kauan vaikuttavan mielialaan. Musiikin avulla ilmaistaan tunteita ja sillä on vuorovaikutuksellisia ja kokonaisvaltaisia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, erityisesti kehollisessa merkityksessä. Musiikkiterapiaa käytetään vaikuttavasti muun muassa masennuksen hoidossa. (Erkkilä 2020.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet säännöllisen musiikin harrastamisen voivan vaikuttaa aivojen rakenteeseen ja toimintaan, sekä kognitiiviseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin myös ikääntyneillä (Helsingin yliopisto 2025).

### **2.3 Osallisuus ja sosiaaliset suhteet**

Osallisuus on merkittävä ja hyvinvointiin monella tavalla vaikuttava tekijä. Se tarkoittaa kohdatuksi ja kuulluksi tulemistä sekä vaikutusmahdollisuutta omaan elämään ja yhteisiin asioihin. Osallisuuden kokemus vähentää syrjäytymisen riskiä ja parantaa elämänlaatua. Sen edistäminen on keskeinen ikääntymispoliittinen tavoite. (Ikäinstituutti 2016.) Mahdollisuus osallistua mahdollisimman pitkään yhdenvertaisesti yhteiskunnan toimintaan, kehittää itseään, tavata ystäviä ja nauttia kulttuurista pitää yllä hyvää elämänlaatua ja toimintakykyä eläkeikäisellä väestöllä. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2020a, 22, STM.) Yhteistoiminta ja vaikuttaminen on osallisuutta, joka on tutkimusten mukaan yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Osallisuuden edistäminen avaa tulevaisuudennäkymiä ja mahdollisuuksia. Osallisuuden avulla ihminen pääsee nauttimaan yhteisesti tuotetusta hyvästä, tekemään hyvää muille, näyttää ja käyttää osaamistaan ja saada siten arvostusta ja kiitosta. Se avaa mahdollisuuden päästä vaikuttamaan itselle tärkeisiin asioihin. (THL 2023.)

Ikäinstituutin ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n Elämänote-ohjelma tutki usean hankkeen kautta iäkkäiden osallisuutta ja sen vahvistamisen mahdollisuuksia. Ohjelman tuloksena luotiin tiekartta iäkkäiden osallisuuden lisäämiseksi; huomioita ja suosituksia osallisuuden lisäämiseksi. Ihmissuhteet,

vertaisuuden voima ja kokemus kuulumisesta johonkin nousivat tuloksissa. On tärkeää, että toimintaa rakennetaan yhdessä osallistujien kanssa, huomioiden toiveet ja tarpeet ja käyttäen resurssit yhteiseksi iloksi. Osallisuutta lisää toiminta, jossa voi yhdessä oppia uusia taitoja, vaikka terveystoiminnasta ja digitaalisista arjen hallinnan tueksi. Yhteisöllisyyden ja vuoropuhelun voima koettiin tärkeäksi – tulla nähdyksi ja päästä osallistumaan omien voimavarojensa mukaan. Esteetön toiminta tunnustettiin mahdollistavana tekijänä osallisuuteen; se että toiminta on saavutettavaa sekä fyysisesti, sosiaalisesti että taloudellisesti. Toimintaan tarvitaan sopivia tiloja sekä sisällä että ulkona. Verkostoituminen edistää hyvien käytäntöjen, osaamisen ja asiantuntijuuden jakamisen. Elämäntote-ohjelmasta saadut kokemukset loivat toivorikasta näkymää iäkkäiden osallisuuden edistämisen mahdollisuuksista. Avainsanoja tässä ovat mahdollisuus vastavuoroisuuteen, arvostus ja merkityksellisyyden kokemus. (Ikäinstituutti ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry 2021.)

Ihminen on sosiaalinen olento ja siksi vuorovaikutus muiden kanssa on tärkeä osa hyvinvointiamme. Sosiaalisen terveyden merkitys on korvaamaton. Nykypäivänä haasteitamme ovat yksinäisyys ja syrjäytyminen, ja ne voivat vaikuttaa terveyteemme enemmän kuin fyysinen sairaus. (Metsäniemi 2024.) Sosiaalisilla suhteilla ja yhteisöillä on suuri merkitys sille, miten hyvinvoivaksi ihminen itsensä tuntee. Kokemus siitä, että tuntee itsensä sosiaalisesti hyvinvoivaksi, syntyy siitä, mahdollistaako oma elinympäristö ja sosiaalinen verkosto ihmisen omien arvojen mukaisen elämisen. Kokemus yhteenkuuluvuudesta, yksinäisyyden poissaolosta, vastavuoroisuudesta sekä turvallisuudesta ovat esimerkkejä siitä, millaisia asioita sosiaaliseen hyvinvointiin liitetään. (STM 2020.)

## **2.4 Kristilliset arvot**

Tietokirjailija ja pappi Jaakko Heinimäki määrittelee kristilliset arvot Raamatusta löytyvien Jeesuksen opetusten ja Paavalin kirjeiden perusteella olevan kultaisen säännön, heikomman asemaan asettumisen, kunnioituksen ja yhdenvertaisuuden ilmapiiriin, oman edun tavoittelemisen torjumisen sekä kostosta

pidättäytymisen. Kultaiseksi säännöksi kutsutaan periaatetta, että toisia kohdellaan kuten toivotaan itseä kohdeltavan. (Heinimäki 2020.)

Suomi on rakennettu vahvasti kristilliselle arvopohjalle, esimerkiksi Suomen lainsäädäntö perustuu kristillisille arvoille. Kristinuskossa lähdetään siitä, että jokainen on yhdenvertainen ja yhtä arvokas. (Poutala & Tynkkynen 2024.) Lähimmäisenrakkaus kristillisenä arvona on ainutlaatuinen ja mainitsemisen arvoinen. Siitä kumpuaa mm. lähimmäispalvelu ja halu auttaa. Rakkaus on aina kekseliäs ja se huomaa lähimmäisen. (Malinen 2025.)

### **3 Järjestötoiminta ikäihmisten kokemana**

#### **3.1 Järjestötoiminta Suomessa**

Suomessa yhdistys ja järjestö sanaa käytetään usein rinnakkain. Yhdistyksen saa perustaa aatteellisen tarkoituksen yhteistä toteuttamista varten. Tarkoitus ei saa olla lain tai hyvien tapojen vastainen. (Yhdistyslaki 503/1989, §1). Pääosa järjestöistä on rekisteröityjä yhdistyksiä. Patentti- ja rekisterihallitus (PRH) ylläpitää yhdistysrekisteriä, jossa ovat rekisteröidyt yhdistykset. Yhdistysrekisterissä oli tammikuussa 2025 yhteensä noin 109 000 eri alojen yhdistystä. (Peltosalmi 2025.)

Kunnat ja hyvinvointialueet varmistavat oman alueensa järjestöjen toimintaedellytyksiä ja tekevät yhteistyötä. Järjestöt koskettavat monen ihmisen elämää ja järjestöjen toiminnan avulla vahvistetaan ja edistetään ihmisten hyvinvointia, turvallisuutta ja terveyttä. Alueelliset ja paikalliset järjestöt ovat monesti merkittäviä yhteiskunnallisia vaikuttajia. Ne työllistävät ihmisiä ja järjestävät hyvinvointia tukevaa virkistys- ja harrastustoimintaa. (STM 2023.) Järjestöjen tarjoama ennaltaehkäisevä toiminta on tärkeässä asemassa, jotta raskaisiin palveluihin ei ajauduta ennenaikaisesti.

Järjestöillä on lähtökohtaisesti valtava merkitys ihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäjinä. Järjestöissä ihmiset pääsevät kokemaan yhteenkuuluvuutta, osallistumaan erilaisiin toimintoihin ja vaikuttamaan yhteiskunnallisesti. Järjestötoiminta luo vaikuttamismahdollisuuksia myös erityisen haavoittuvassa asemassa oleville, joiden ääni jää yhteiskunnassa helposti kuulumatta. Tämän takia juuri järjestöillä on erityisen suuri vastuu omassa toiminnassaan huolehtia aidosta osallistumisen mahdollisuudesta ja kehittää toimintaansa saavutettavaksi ja yhdenvertaiseksi. (Hyvinvoiva järjestö 2024.)

Järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tuottaa osallistujille monia hyötyjä. Elämän taitekohdissa, kuten juuri eläkkeelle siirryttäessä, järjestötoiminta edistää sosiaalista kanssakäymistä, antaa keinoja tutustua uusiin ihmisiin ja tuo mielekästä tekemistä. Osallistuminen järjestötoimintaan mahdollistaa uuden oppimisen, ihmisten auttamisen ja lisää tunnetta ryhmään kuulumisesta. Järjestöjen tarjoama vapaaehtoistyön tärkeyttä ei voi tarpeeksi korostaa yhteiskunnan kannalta. Järjestöjen tarjoama vapaaehtois- ja auttamistyö tukevat yhteisöjen ja kansalaisten hyvinvointia. (SOSTE 2018.)

Järjestöillä on edessään tiukat ajat, sillä rahoitusta myönnetään entistä tiukemmin perusteiden perusteella. Järjestöjen saaman rahoituksen sulaminen jopa kolmannekseen luo omat haasteensa. Järjestöjen tulisi kehittää toimintaansa jatkuvasti, jotta toiminta jatkuisi. (Järjestöbarometri 2024.)

### **3.2 Ikäihmiset järjestötoiminnassa**

Toiminta järjestössä voi olla virkistävää vastapainoa arjelle. Mielekäs tekeminen ja jaetut kokemukset tuovat iloa ja parantavat elämänlaatua. Järjestötoiminta mahdollistaa uusien ihmissuhteiden syntyminen ja sosiaalisten verkostojen vahvistumisen. Tämä vähentää yksinäisyyttä ja lisää sosiaalista tukea, joka on tärkeä mielenterveyttä suojaava tekijä. Järjestötoiminta tarjoaa mahdollisuuden oppia uusia taitoja ja vaikuttaa asioihin. Se kasvattaa itseluottamusta ja antaa kokemuksen omasta toimijuudesta. (THL 2024b.) EETU ry:n Huomisen Kynnyksellä- tutkimuksessa osoitettiin, että 55–84-vuotiaista suomalaisista vajaa

viidennes on ollut jonkin eläkeläisjärjestön jäsen tai sellaisen toiminnassa mukana jossain elämänsä vaiheessa. (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022, EETU ry.)

Järjestöt tarjoavat tilaisuuksia merkitykselliseen tekemiseen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvässä toiminnassa on järjestöjen kautta mukana vuosittain noin 500 000 vapaaehtoista. Yli 65-vuotiaat ovat aktiivisimmin järjestöjen vapaaehtoistoiminnassa mukana oleva ikäryhmä. Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat auttavat haastavassa tilanteessa olevia lähimmäisiä ollen itse samalla kokemusasiantuntijoita. Läheisapua ja vapaaehtoistointaa tekemällä tulee ikäihmisen elämään tunne osallisuudesta ja siitä, että voi vaikuttaa asioihin. (STM 2024.)

Toiminnan organisointi ja kehittäminen vaatii verkostoitumista; verkostoituminen auttaa toimintamallien levittämisessä, rahoituksen hakemisessa ja toiminnan koordinoinnissa. Järjestöjen arvion mukaan yhdellä vapaaehtoistointaan sijoitetulla eurolla saadaan yhtä työtuntia kohti noin kuusinkertainen tuotos. (STM 2024.) Järjestöt ja seurakunnat ovat tärkeitä vapaaehtoistoiminnan kehittäjiä ja toteuttajia (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2024).

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 vaikuttavuustavoitteena on mm. vapaaehtoistointaan osallistumisen kasvu sekä ikäihmisten pysyminen toimintakykyisenä pidempään. Ennaltaehkäisevillä ja ennakoivilla palveluilla ja toiminnoilla voidaan mahdollistaa aktiivisten ja hyvien elinvuosien määrää. (STM 2024.) Sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä eläkkeelle siirtyessä ja moni eläkeläinen hyötyy sosiaalisia suhteita ja hyvinvointia edistävästä toiminnasta. (STM 2020.) Järjestöt tavoittavat toiminnassaan monipuolisesti varsinkin haavoittuvassa asemassa olevia ikäihmisiä (SOSTE 2022).

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa KRELLIn toiminnan merkityksestä jäsenilleen järjestön toiminnan kehittämisen tueksi. Tavoitteena oli selvittää KRELLIn jäsenten kokemuksia järjestön toiminnasta.

Tutkimuskysymyksiämme olivat: Millaista sisältöä järjestötoimintaan osallistuminen tuo KRELLIn jäsenten arkeen? Miten toimintaa voisi kehittää?

## 5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

### 5.1 KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry

Toimeksiantaja valikoitui Karelian Ikäosaamisen kehittäminen-aiheisen työharjoittelun kautta, jossa tutkittiin Joensuun KRELLIn vetovoimatekijöitä. KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry (ent. Kristillinen Eläkeliitto ry) on vuonna 1976 perustettu valtakunnallinen eläkeläisjärjestö. KRELLI toimii paikallisyhdistysten kautta, joita on yhteensä 42 ja jäseniä noin 3030 henkilöä vuonna 2024. Sen tarkoituksena on edistää eläkeläisten hyvinvointia ja terveyttä sekä toimia heidän edunvalvojanaan. Toiminta koostuu teemavuositilaisuuksista, yhteisistä kokoontumisista, kuorotoiminnasta, erilaisista kerhoista ja yhteisistä ajanvietteistä, hengellisistä tilaisuuksista, koulutuksista, matkoista koti- ja ulkomaille sekä vierailuista palvelutaloihin ja hoivakoteihin. (KRELLI 2024a.)

Järjestö toimii kristilliseltä arvopohjalta. Toiminta on yhteiskristillistä eikä kuulu minkään hengellisen liikkeen tai puolueen alaisuuteen. Liiton toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). Paikallisyhdistykset kannustavat jäseniään liikkumaan monin tavoin. Liikunnallisuutta tuetaan järjestämällä liikuntatuokiota ja kuntokortteja, joihin voi merkitä henkilökohtaiset liikuntasuorituksensa. Yksi keskeisimmistä toimintamuodoista on lähimmäisenpalvelu. Lähimmäispalvelu on maksutonta sekä palkatonta apua, vapaaehtoista toisen

ihmisen tukemista ja auttamista. Liikuntasuorituksia ja lähimmäispalvelukertoja tilastoidaan rahoittajalle. KRELLIn toiminnan pääpaino on ikääntyvien henkisen vireyden, omatoimisuuden ja aktiivisuuden ylläpitäminen sekä lisääminen. (KRELLI 2024a.) Järjestön missiona on ikäihmisen merkityksellinen ja turvallinen arki, arvoina lähimmäisenrakkaus ja oikeudenmukaisuus ja visiona ”ikäihmiset arvostettuina osallisina yhteiskunnassa” (KRELLI 2024b).

## 5.2 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on menetelmänä yksi keino lähestyä aihetta ja sen avulla pyritään vastamaan tutkimuskysymyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kautta. (Kyngäs 2022.) Tämä tarkoittaa sitä, että kerätään tietoa ja ollaan kiinnostuneista erityisesti henkilöiden kokemuksista, ajatuksista, tunteista ja niiden merkityksistä. (Puusa & Juuti 2020.)

Tämän opinnäytetyön avulla oli tarkoitus tuottaa tietoa KRELLIn toiminnan merkityksestä jäsenilleen; selvittää miten aktiiviset jäsenet kokevat toiminnan ja mitä sisältöä se tuo eläkeläisen arkeen. Mielenkiinnon kohteena tässä opinnäytetyössä oli erityisesti järjestön aktiivisten jäsenten näkökulmat ja heidän kokemuksensa toiminnasta. Tarkoituksena oli saada kerättyä henkilökohtaista kokemustietoa KRELLIn jäseniltä, joten tämän takia laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus valikoitui tutkimustarpeisiimme hyvin.

Laadullisessa tutkimuksessa voi tutkimuskysymys muuttua opinnäyteprosessin aikana. Laadullisen tutkimuksen viimeisimpiä tehtäviä onkin tarkkaan tutkia vastaako saadut tulokset tutkimuskysymykseen ja tarvittaessa muuttaa tai tarkentaa tutkimuskysymyksen asettelua. (Hakala 2024.) Tarkensimme tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksiä työn edetessä ja saimme tuloksista tarkempaa tietoa ja pohjaa KRELLIn toiminnan kehittämiseksi.

### 5.3 Aineistonhankinta puolistrukturoidulla lomakekyselyllä

Laadullisen tutkimuksen yleisimmin käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisista dokumenteista kerätty tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää tarvittaessa myös rinnakkain. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun lomakekyselyn, koska keräsimme tietoa ihmisten kokemuksista ja halusimme esittää sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä (Hyvärinen, Suoninen & Vuori, 2021). Kyselyn idea on yksinkertainen, kun haluamme tietää, mitä ihminen asiasta ajattelee ja miksi hän toimii niin kuin toimii, on hyvä ja järkevää kysyä asiaa häneltä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Opinnäytetyön aineistonkeruuta varten loimme kutsun vastata kyselyyn (liite 1) sekä kyselylomakkeen (liite 2), joka avattiin KRELLIn nettisivuille marraskuun 2024 ajaksi tiedonkeruuta varten. Kyselypohjana käytimme Karelia-ammattikorkeakoulun omaa sähköistä Webpropol- lomaketta. Kysely koostui neljästä yleisestä kysymyksestä koskien eläkkeellä oloaikaa, mistä paikallisyhdistyksestä vastaaja on, kauanko ollut KRELLIssä ja mikä tuo arkeen mielekkyyttä, sekä viidestä KRELLIn toimintaa koskevasta avoimesta kysymyksestä. Loimme kyselylomakkeen kysymykset yhteistyössä KRELLIn järjestökoordinaattorin kanssa vastaten täten toimeksiantajan toiveisiin.

Verkossa toteutettu kysely ei tuo kustannuksia ja on helppo ja nopea toteuttaa, toisin kuin haastattelu. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Paikallisyhdistyksiä järjestöllä on 42 ympäri Suomen ja jäseniä noin 3000, joten saimme vastauksia eri puolilta Suomea mahdollisimman monelta eri toiminta-alueelta ja tavoitimme kohderyhmän helposti. Vuoden 2024 aikana liiton kotisivujen [www.krell.fi](http://www.krell.fi) -pääsivuilla oli yhteensä 80 918 sivulatausta, joka osaltaan myös puoltaa keruutapaa. Vastausten kokoaminen ja analysointi on yksinkertaista ja vastaaminen pystytään pitämään anonyymina.

Kysely avattiin vastattavaksi, kun opinnäytetyösuunnitelma oli hyväksytty sekä Kareliassa että Metropoliasissa. Toimeksiantaja lähetti paikallisyhdistysten

puheenjohtajille sähköpostitse tiedon kyselyn avautumisesta levitettäväksi jäsenistölleen. Opinnäytetyön tiedonkeruu toteutettiin marraskuun 2024 aikana.

Opinnäytetyön aineistonhallinnassa on otettava huomioon tietoturvaan liittyvät asiat. Tietoturva tulee huomioida aineiston tallentamisessa, käsittelyssä ja tiedonsiirrossa. Siihen kuuluvat esimerkiksi mihin tieto tallennetaan, varmuuskopiointit, tietoturvalliset aineistonkeruun ja käsittelyn välineet sekä pääsy- ja käyttöoikeuksien hallinta. (Metropolia 2025.) Tässä opinnäytetyössä kysely toteutettiin anonyymisti, eli henkilötietoja ei kerätty eikä tiedonantajien suostumusta siksi tarvittu. Tietosuojaseloste on laadittu (liite 3). Toimeksiantajamme ei vaatinut tähän kyselyyn tutkimuslupaa. Kyselyn yhteydessä oli saatekirje, jossa korostimme kyselyn anonyymiyttä ja sen, että kysely oli täysin vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää koska tahansa. Korostimme, että vastaukset olivat luottamuksellisia ja vain me kaksi saatekirjeen allekirjoittanutta käsitelimme tuloksia. Saatu aineisto säilytettiin niin, että se ei joutunut ulkopuolisten käsiin. Analyysiä varten tulostettu aineisto säilytettiin lukollisessa kaapissa. Aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Tietoturva-asiat, turvallisuus, anonyymiyys ja helppous olivat kriteereitä, joilla aineiston keruu toteutettiin.

#### **5.4 Aineiston käsittely ja analyysi**

Käsitelimme kerätyn aineiston sisällönanalyysillä, joka on yksi käytetyimmistä analyysimenetelmistä laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysin päävaiheita ovat valmistelu-, analysointi- ja raportointivaihe. (Elo, Kajula & Tohmola 2022.) Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä. Se tehdään aineistolle, joka on kirjatussa muodossa. Analyysin tarkoituksena on saada vastaus tutkimuskysymyksiin, tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteeseen. (Kyngäs 2020.)

Koska saimme aineiston valmiiksi kirjatussa muodossa, varsinaista litterointia ei valmisteluvaiheeseemme kuulunut. Ennen varsinaisen analyysin aloittamista päätetään analyysiyksikkö, joka voi olla ajatuskokonaisuus, lause tai vain yksittäinen sana. Analyysiyksikkö poimittiin tässä tapauksessa kyselylomakkeista. Usein analyysiyksikkönä käytetään lausetta tai ajatuskokonaisuutta, sillä

yksittäistä sanaa käytettäessä analyysistä voi tulla liian yksinkertainen. Lisäksi perehdytään aineistoon eli koko saatu aineisto käydään huolellisesti läpi. Aineistosta on hyvä saada kokonaiskuva ennen varsinaisen analyysin aloittamista. Tässä vaiheessa on myös hyvä tarkistaa tutkimuskysymykset ja varmistaa antaako aineisto niihin vastaukset. Laadullisessa tutkimusprosessissa on myös mahdollista tarkistaa tutkimuskysymyksiä ja tarvittaessa täsmentää niitä. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022.)

Analyysivaiheen toteutimme aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Induktiivisen sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tiivistetty ja laaja kuvaus ilmiöstä. Tutkimuskysymyksiin vastataan alkuperäisilmaisuja poimimalla, koodaamalla ja pelkistämällä aineistoa. Aineistoa ryhmitellään ja luokitellaan etsimällä eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Yhdistelevää luokittelua jatketaan niin pitkälle, kun se tutkimuskysymysten osalta on oleellista. Lopuksi saadut luokat abstrahoidaan eli käsitteellistetään. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022; Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.)

Aloitimme analyysin teon tulostamalla Webpropol-kyselymme vastaukset kummallekin. Aineisto tuotti 9-sivua (A4) tekstiä Webpropol-lomakepohjalla. Tulostimme jokaisen kyselylomakkeen kysymyksen vastauksineen omille sivuilleen, jotta tulosten luku olisi helpompaa. Luimme vastaukset ajatuksella läpi saadaksemme kokonaiskuvan tuloksista. Peilasimme saatuja vastauksia tutkimuskysymyksen. Aloimme redusoida eli pelkistää vastauksista nousseita samankaltaisuuksia värikoodaamalla niitä korostuskynillä tulosteisiin. Pelkistimme samankaltaiset vastaukset listaten ne allekkain. Sitten klusteroimme eli ryhmittelimme pelkistetyt alkuperäisilmaukset omiin alaluokkiinsa Miro-alustan avulla (Liite 4). Miro on virtuaalinen valkotaulupohja, johon voi työstää esimerkiksi kaavioita, taulukoita tai ajatuskarttoja. Se on visuaalinen alusta, jossa voi hyödyntää värejä ja jäsenellä aineistoa. (Miro 2025.) Jatkoimme alaluokkien tarkastelua luoden niistä yläluokkia (Taulukko 1, s.18).

Tässä vaiheessa saimme henkilökohtaista opinnäytetyön ohjausta ja osallistuimme Karelian Opparibuusti-viikonloppuun, joista saadun palautteen avulla päädyimme muokkaamaan tutkimuskysymystä yhdestä kahdeksi. Täten

kyselystä saamamme vastaukset kohdentuivat tutkimuskysymyksiin paremmin. Tämä on mahdollista laadullisessa tutkimuksessa. Loimme kummallekin tutkimuskysymykselle oman ryhmittelynsä Miro-alustalla.

Jatkoimme abstrahoimalla eli käsitteellistämällä yhdistäen yläluokat kahdeksi pääluokaksi, joissa tulee näkyviin vastausten vastaavan tutkimuskysymyksiin.

Alkuperäis-ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Olen saanut uusia, samanmielisiä, tärkeitä ystäviä. Ollaan yhdessä tilaisuu- det kerran kk."	tapaamisia toimistolla  KRELLIn kautta tulleita ihmis- suhteita  yhteistoimintaa	sosiaali- nen kanssa- käymi- nen	sosiaalinen hyvinvointi	järjestötoimin- taan osallistumi- sen tuoma sisältö KRELLIn jäsenten arkeen

Taulukko 1. Analyysiesimerkkejä

## 6 Tulokset

### 6.1 Lähtökohtia ja taustoitusta

Vastauksia saimme 12, maksimitavoitteen ollessa 20. Tämä on hyvä tulos laadullisessa kyselyssä. Kaikki vastaajat olivat Etelä-Suomen paikallisjärjestöistä. Tiedonantajista selvästi yli puolet oli ollut KRELLIn toiminnassa mukana yli 6 vuotta, noin viidennes jopa yli 20 vuotta. Vain yksi tiedonantaja oli vielä työelämässä, muut eläkkeellä ja suurin osa oli ollut eläkkeellä jo yli 16 vuotta.

Opinnäytetyön tulokset jakautuivat aineiston analyysin mukaan kahteen pääluokkaan. Luokat ovat järjestötoimintaan osallistumisen tuoma sisältö KRELLläisten arkeen ja KRELLin toiminnan kehittäminen. Nämä pääluokat vastaavat tutkimuskysymyksiin, eli millaista sisältöä järjestötoimintaan osallistuminen tuo KRELLin jäsenten arkeen ja miten KRELLin toimintaa tulisi kehittää.

Vastaajia pyydettiin mainitsemaan kolme tärkeintä asiaa, jotka tekevät arjesta mielekkään. Vastauksista esiin nousivat liikunta, terveys, ystävät ja sukulaiset, vapaaehtoistyö, harrastukset ja hengellisyys.

Yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin – Päivittäinen ulkoilu ja muu liikunta – Hyvät kirjat ja TV-ohjelmat.

Läheiset, hyvät ihmissuhteet – Terveys – Harrastukset.

Yhteys läheisiin ihmisiin. Elämä Jumalan omana tuo arkeen sisältöä ja rauhaa. Ympäristön kauneus ja turvallisuus.

## **6.2 Jäsenten kokemuksia järjestötoimintaan osallistumisesta**

### **6.2.1 Sosiaalinen kanssakäyminen**

Kyselystä nousi useaan otteeseen toisten kohtaamisen tärkeys ja moni koki saavansa sosiaalista pääomaa toiminnasta. Aktiivinen kanssakäyminen ja ystävien tapaaminen korostui vastauksista. Vastaajat kokivat saaneensa järjestötoiminnan kautta uusia, samanmielisiä ystäviä ja yhdessä olo koettiin yhdeksi tärkeäksi asiaksi.

Laittaudun yhteiseen tapahtumaan. Laitan hiukset kauniisti, puukeudun kauniisiin vaatteisiin. Haluan olla arvokas muille ja itselle. Halaukset, hymyt ja toisten muistaminen.

Jo se, että KRELLin kautta on tullut tuttuja ihmisiä elämäni, merkitsee tavattoman paljon. Itse olen pystynyt hankkimaan

tietoa monesta paikasta, mutta elävien ihmisten kanssa yhdessä olemista ei voi korvata mikään muu.

Moni jäsen toi vastauksissaan ilmi järjestön tuoman yhteisöllisyyden tunteen. Yhdessä tekeminen ja toiminnassa toteutetut retket ja konsertit koettiin tärkeäksi asiaksi juuri yhteisöllisyyden näkökulmasta katsottuna.

Yhteenkuuluvuuden tunne 170 jäsentä.

Yhteisöllisyys. Uusia ystäviä paikallisesti ja liiton tilaisuuksista valtakunnallisesti.

Kerta-pari vuoteen yhdessä konserttiin tai teatteriin samoin kesäretki luovat yhteisyyttä.

Osa koki, että tilaisuuksien sisällön sijaan tärkeämpää oli yhteisöllisyys ja toisten ihmisten seura.

Osallistun aina tilaisuuteen, ei ole väliä kuka tulee puhumaan. Yhdessäolo on tärkeintä.

Tilaisuuksiin osallistun ollakseni välillä ihmisten kanssa yhdessä, eli en niinkään sisältö edellä.

### **6.2.2 Toimintaa kristilliseltä arvopohjalta**

Kokemuksena KRELLIn toiminnassa mukana olemisesta korostui sen kristillinen arvopohja ja merkityksellisyys. Toimintaan osallistuvat kokivat kokonaisvaltaista hyvää oloa.

Yhteinen, kristillinen arvopohja. Yhdistyksen toiminta on arvopohjaltaan valoisaa yhteiskristillisyyttä.

Olen saanut uusia, samanmielisiä, tärkeitä ystäviä.

Kristittyjen yhteys tekee mielen hyväksi. Lyhyesti sanottuna: tunnen itseni terveeksi, voin hyvin.

Samana arvopohjan jakaminen muiden kanssa saa vastaajia osallistumaan toimintaan.

Kristittyjen ystävien tapaaminen.

Ihmisten tapaaminen tärkeää kristillisyyttä.

Uusien, eri hengellisistä kodeista lähtöisin olevien mukavien ihmisten tunteminen avartaa näkökulmia.

Hengellinen sisältö koettiin tärkeäksi toiminnassa:

Isä meidän ja Herran siunaus.

Olen mukana Vantaan Krellin rukouspiirissä.

Hartauspuheet.

### **6.2.3 Monipuolinen toiminta**

Vastauksista nousi järjestön tuoma monipuolinen toiminta. Pikkujoulut, kokoukset ohjelmiseen, lähimmäisenpalvelu, retket/matkat, teatteri- ja konserttikäynnit, yhteisruokailu, osallistuminen suunnitteluun ja toteutukseen ja kahvittelu toivat monipuolista sisältöä arkeen.

Toiminta sekä paikallisyhdistyksissä että liitossa on tarjonnut monipuolista ohjelmaa sekä ”rivimiehenä” että vastuutehtävissä.

Olen voinut aktiivisesti osallistua sekä toiminnan suunnitteluun että toteuttamiseen.

Monipuolisuus on voimavara – useimmille jotakin.

Kuukausikokoukset monipuolisine ohjelmisine

Kuukausikokousten lisäksi retket ja matkat, teatteri- ja konserttikäynnit

Yhteisruokailut eri ravintoloissa

Lähimmäisenpalvelu.

#### 6.2.4 Vierailevat puhujat ja luennot

Kokemuksena KRELLIn toiminnasta mainittiin mielenkiintoiset luennot:

Yhdistyksen kokouksissa mielenkiintoisia luentoja

Ajankohtaisen, senioreille suunnatun tietouden jakaminen tapaamisissa innosti osallistumaan. Useammassa vastauksessa kiinnostavana sisältönä mainittiin mielenkiintoiset luennot ja puhujat.

Puhujat hyviä, aiheet mielenkiintoisia.

Krellin järjestämä Muisti- ja ravintoluento 2 vuotta sitten sai aikaan, että menin Muistoliiton järjestämälle aivoterveyslähettiläs-kurssille ja olen nyt ryhmänohjaajana lievästi muistisairaille.

#### 6.2.5 Liikunnallinen ja musiikillinen toiminta

Moni toi vastauksissaan esille liikunnallisen toiminnan. Lenkkeily, taukojumppa, kuntoliikunta, kuntosali ja ulkoilu koettiin tuovan liikunnallista sisältöä arkeen. Vastauksista korostui, että yhdessä liikkuminen on mielekästä.

Aloitettu kuntosali 2x viikko. Lenkkeilyä mahdollisuuksien mukaan.

Ulkoilu yhdessä.

Vastaajat kokivat liikunnallisen toiminnan hyvänä lisänä muun toiminnan ohessa. Yhdessä ulkoilu ja ystävien tapaaminen tuottavat sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia.

Hengellistä toimintaa, ystävien tapaamisia ja kuntoliikuntaa.

Musiikillisen taukojumppaohjelman suunnittelu ja toteutus yhdistyksen eri tilaisuuksissa.

Hengellinen ja maallinen musiikki ja laulut nousivat esille tärkeinä kokemuksina toiminnassa.

Jäykkyyttä on osattu välttää: leikkisät laulut ja jumppatuokio usein vanhojen iskelmien tahdittamana.

Yhteiset virret ja muut laulut ovat tärkeitä –”musiikki parantaa”

### 6.3 Toiminnan sisällön kehittäminen

Kysymykseen minkälaista uutta sisältöä toimintaan kaivattaisiin, moni vastasi, ettei kaipaa uutta sisältöä. Useampi vastaaja totesi, että uusia aktiivisia ihmisiä tarvittaisiin mukaan.

Kun joku keksisi jotain sellaista, millä saataisiin toimintaan mukaan ”nuoria” (=alle 70) ihmisiä, jotka haluaisivat ottaa vastuuta

Oman jäsenistön järjestämää ohjelmaa kaivattiin enemmän, esimerkiksi alkuhartauksien pitoon. Lisäksi toivottiin, että jäsenten lahjoja ja taitoja voisi tuoda esille järjestämällä säännöllisesti päivää, jossa jäsenillä on mahdollisuus esiintyä.

Terveellisistä elämänohjeista toivottiin lisää luentoja, enemmän yhteistä liikuntaa ja ulkoilua sekä hyvää musiikkia säestyksellä

Laulaminen on niin hauskaa ja hoitavaa!

Kysymykseen voisiko jotain sisältöä toiminnasta jättää pois, suurin osa vastasi, ettei osaa sanoa tai ei tule mieleen. Muutama vastasi, että toisinaan kokoontumisissa tulee liian kiire, kun on paljon puhujia. Joku koki kokoontumiset myös hieman liian pitkinä, mutta silti hyvin tärkeinä. Liiton rooli nykyisellään pohditutti.

Liittoa tarvitaan, mutta onko sen toiminta(tapa) nykyisellään ideaalinen, liikaa byrokratiaa?

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten merkitys suhteessa aikaisempaan tietoon

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa KRELLIn toiminnan merkityksestä jäsenilleen järjestön toiminnan kehittämisen tueksi. Tavoitteena oli selvittää KRELLIn jäsenten kokemuksia järjestön toiminnasta.

Kyselymme aluksi kartoitimme vastaajien toiminnassa mukanaoloaikaa. Tulostemme mukaan noin viidennes vastaajista oli ollut KRELLIn toiminnassa jo yli 20 vuotta. EETU ry:n Huomisen kynnyksellä- tutkimuksen mukaan eläkkeellä olevista runsas neljännes kertoo olevansa jonkun eläkejärjestön jäsen ja eniten heitä oli 80-84 vuotiaissa (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022). Saamamme tulos on samansuuntainen – moni on siis ollut toiminnassa jo pitkään mukana.

Kartoitimme kyselymme aluksi vastaajien ajatuksia siitä, mikä tekee arjesta mielekkään. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella nousi selkeästi esille hengellisyyden, liikunnan, terveyden ja hyvien ihmissuhteiden merkitys. Mielekäs arki vaikuttaa ihmisen onnellisuuteen. EETU ry:n Huomisen kynnyksellä 2022- kyselyssä (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022) selvitettiin vastaajien onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja totesimme Huomisen kynnyksellä- tutkimuksen vastauksissa hengellisyyden saavan hyvin pienen osan merkityksellisyydestä, kun taas KRELLIn jäsenten vastauksissa hengellisyyden merkitys korostui. Kristillisiin arvoihin perustuva toiminta ja sen hengellinen sisältö toivat kokonaisvaltaista hyvää oloa. Sen sijaan hyvä terveys, hyvät ihmissuhteet, kiinnostavat harrastukset ja toiminta sekä liikunta korreloivat oman kyselymme vastausten kanssa samansuuntaisina.

Tämän opinnäytetyön tuloksissa nousi yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeys. Yhdessäolo on tärkeintä ja tilaisuuksiin osallistuttiin kohtaamisten takia. Yhdessä tekeminen koettiin tärkeäksi yhteisöllisyyden näkökulmasta katsottuna. Yhtäältä tämä tulos oli yhteneväinen Ikäinstituutin ja VALLI ry:n Elämänote-

ohjelman (Ikäinstituutti ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry 2021) tulosten kanssa, joiden mukaan yhteisöllisyyden ja vuoropuhelun voima koettiin tärkeäksi; se että tulee nähdä ja pääsee osallistumaan omien voimavarojensa mukaan. Ja toisaalta Sosiaalibarometrin 2022 (SOSTE 2022) mukaan järjestöjen keskeisintä hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa on vertaistuki, joka on myös samansuuntainen tulos.

Kyselymme tulosten perusteella KRELLIn tarjoama monipuolinen toiminta, kuten yhteiset retket, tapahtumat suunnitteluineen, ruokailut ja kahvihetket sekä lähimmäispalvelu tuovat sisältöä arkeen. Läheisapua ja vapaaehtoistoimintaa tekemällä tulee ikäihmisen elämään tunne osallisuudesta ja siitä, että voi vaikuttaa asioihin (STM 2024).

Oman kyselymme tuloksista useimmissa vastauksissa kiinnostavina sisältöinä mainittiin mielenkiintoiset luennoitsijat ja puhujat. Ajankohtaisen senioreille suunnatun tietouden jakaminen innosti osallistumaan. Huomisen kynnyksellä 2022 -tutkimuksessa (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022) noin neljännes kokee eläkeläisjärjestöjen tiedottavan hyvin eläkeläisten asioista.

Tämän opinnäytetyön tuloksista nousi yhdessä liikkumisen tuoma mielekkyys. Taukojumppa, ulkoilu ja kuntoliikunta nousivat vastauksista. KRELLIn paikallisyhdistykset tukevat jäseniään harrastamaan liikuntaa. Jäsenet voivat merkitä henkilökohtaisia liikuntasuorituksiaan kuntokortteihin, jotka tilastoidaan paikallisyhdistyksiin, jotka ilmoittavat määrät vuosittain liitolle. Ikäinstituutin Lisää voimaa vuosiin -oppaan (Ikäinstituutti 2022) mukaan säännöllinen liikunta tuo fyysistä hyvinvointia ja vaikuttaa sitä kautta myös psyykkiseen hyvinvointiin ja Sosiaalibarometrin 2022 (SOSTE 2022) mukaan järjestöjen keskeisintä hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa on varsinkin paikallisyhdistyksillä erilaiset liikunta- ja muut ryhmät.

Kyselymme vastauksissa korostui tärkeänä sisältönä musiikki. Yhdessä laulaminen koettiin hoitavana, parantavana ja hauskana. Musiikin vaikutuksia ihmiseen on tutkittu paljon ja sillä on todettu olevan voimallisia ja kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. (Erkkilä 2020.)

Tämän opinnäytetyömme tulosten mukaan nimenomaan nuorempia vastuunkantajia kaivattiin toimintaan mukaan. Huomisen kynnyksellä 2022-tutkimuksen (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022) vastauksista ilmeni, että eläkejärjestöjen toiminnasta on kiinnostunut nyt uusia nuorempia ikäluokkia. Tämä oli positiivinen tulos järjestön toiminnan tulevaisuuden kannalta. Järjestöillä on myös edessään tiukat ajat, sillä rahoitusta annetaan tiukemmilla perusteilla. Järjestöjen saaman rahoituksen sulaminen jopa kolmannekseen luo omat haasteensa. Järjestöjen tulisi kyetä varautumaan nopeasti ja kehittämään toimintaansa jatkuvasti, jotta toiminta jatkuisi. (Järjestöbarometri 2024.)

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella järjestötoiminnalla on tärkeä tehtävä ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tämä tulos oli samansuuntainen EETU ry:n Huomisen kynnyksellä-tutkimuksen (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2022) tulosten kanssa; eläkeläisjärjestöt nähdään hyvin tarpeellisiksi ikäihmisten hyvinvoinnin kannalta.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Hyvän tieteellisen käytännön (HTK) periaatteita ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK 2024). Opinnäytetyön suunnittelussa on huomioitu tutkimusetiikka, tarvittavat lupa- ja sopimusasiat sekä tietosuoja ja tietoturva.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi uskottavuuden, vahvistettavuuden, refleksiivisyyden ja siirrettävyyden kautta. Uskottavuutta tarkastellaan tulosten luotettavuuden kautta; ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset samoin? Koska vastaukset annetaan ilman tutkijoiden läsnäoloa, ovat yksilölliset tulkinnat mahdollisia. Vahvistettavuus liittyy toisen tutkijan mahdollisuuteen seurata tutkimusprosessia pääpiirteittäin. (Kylmä & Juvakka 2007,127-129.) Tämä toteutui meillä, kun tekijöitä oli kaksi. Laadullisen tutkimuksen ollessa kyseessä mahdolliset erilaiset tulkinnat eivät merkitse luotettavuusongelmaa, vaan lisäävät ymmärrystä kohteena olevasta ilmiöstä.

Refleksiivisyydessä tarkastellaan tekijän vaikutusta aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007,127-129.) Olimme yhdessä toimeksiantajan kanssa luoneet kyselylomakkeen kysymykset ja näin päässeet peilaamaan ajatuksiamme niitä koskien. Siirrettävyyden avulla voidaan tarkastella tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Sitä varten tarvitaan riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimukseen osallistujista, jota saamme kyselymme kysymysten sekä laajan maantieteellisen otannan kautta. (Kylmä & Juvakka 2007,127-129.) Luotettavuutta työlle tuo myös hyvä pohjatyö; teoriaosuuteen on käytetty pääosin alle 10 vuotta vanhoja lähteitä, kriittisesti arvioiden myös jotain vanhempia teoksia.

Kyselyvastauksia tuli 12. Tämä määrä oli mielestämme riittävä siihen, että aineistossa oli riittävästi vaihtelevuutta ja tutkimusongelmaa päästiin tarkastelemaan eri puolilta, mutta sen verran vähän, että sen tarkastelu ei jäänyt pintapuoliseksi. Laadullisessa tutkimuksessa vastausten laatu on määrää merkittävämpi ja analyysistä haetaan enemmän syvyyttä ja oivaltavuutta kuin laajuutta. (Vuori 2021.) Olimme pyrkineet lisäämään analyysin luotettavuutta käyttämällä alkuperäisilmaisuja aineistosta. Saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme tekemällämme puolistrukturoidulla kyselyllä.

Aineiston tallentaminen, käsittely ja kuvailu oli suunniteltu etukäteen. Kyselyn kysymykset luotiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Heillä oli tehty tämäntyyppisiä kyselyitä aiemminkin, joten emme nähneet tarpeelliseksi testata kyselyä kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä etukäteen. Keräsimme aineiston Karelia Ammattikorkeakoulun Webpropol- kyselypohjalla, eli tietosuoja oli koulun puolesta kunnossa. Kutsu vastaamaan sekä kysely (liitteet 1 ja 2) laitettiin toimeksiantajan nettisivuille ja lisäksi lähetettiin sähköpostitiedote tulevasta kyselystä paikallisjärjestöjen edustajille lähetettäväksi potentiaalisille tiedonantajille.

Toimeksiantajamme ei vaatinut kyselyyn tutkimuslupaa. Opinnäytetyössämme toimimme anonyymisti eikä henkilötietoja käsitellä. Henkilötietoja ovat tiedot, joiden perusteella henkilö voidaan tunnistaa suoraan tai välillisesti esimerkiksi yhdistämällä yksittäinen tieto johonkin toiseen tietoon, joka mahdollistaa tunnistamisen. Henkilö voidaan tunnistaa esimerkiksi nimen, henkilötunnuksen tai jonkin hänelle tunnusomaisen tekijän perusteella. (Tietosuojavaltuutetun toimisto

2024.) Tietosuojaseloste (liite 3) oli laadittu ja se liitettiin kyselylomakkeen saatteeseen.

Noudatimme opinnäytetyötä tehdessä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tiedonantajia kohdeltiin kunnioittavasti ja heidän yksityisyyttään suojattiin koko opinnäytetyön ajan. Varmistimme vastaajien tietoisuutta suostumuksen kyselyyn vastaamiseen ilmoittamalla kyselyn liitteenä olevassa kutsussa, että kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja sen pystyi keskeyttämään koska tahansa. Saadut vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti ja ne hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Vastauksia ovat käsitelleet vain opinnäytetyön tekijät, ne oli printattu työstöä varten ja printit säilytettiin lukollisissa kaapeissa, joihin muilla ei ole pääsyä meidän opinnäytetyön tekijöiden kotona. Aineisto hävitettiin paperisilppurilla työn ollessa kokonaisuudessaan valmis. Koko opinnäytetyöprosessin ajan varmistamme, ettei toimintamme vaaranna omaamme eikä tiedonantajien terveyttä ja turvallisuutta. Tarvetta erilliselle tutkimuseettiselle ennakkoarvioinnille ei ollut Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohjeen mukaan (TENK 2019).

### **7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu**

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli hyvin opettavainen kokemus kummallekin tekijälle. Kun aloitimme opinnäytetyöprosessia alkuvuodesta 2024, oli kummallakin ajatuksena toteuttaa opinnäytetyö parityönä. Keskustellessamme aiheesta päätimme kysyä onnistuuko kahden koulun yhteistyö. Luvan saatuaamme lähdimme pohtimaan aihetta yhdessä. Johtuen kahden koulun erilaisista käytänteistä ja aikataulueroista, sovimme ohjaavien opettajien kanssa, että käytämme Karelian opinnäytetyön pohjaa ja ohjeistusta. Työvaiheiden hyväksyntä tuli saada kummaltakin koululta. Positiivista tässä kahden koulun yhteistyössä oli se, että saimme laajempaa näkökulmaa työllemme sekä henkilökohtaisista, että koulujen erilaisista käytänteistä johtuen. Parityön haasteina oli aikataulujen yhteensovittaminen ja fyysisen välimatkan johdosta etätyöskentely.

Toimeksiantajaksi tulevalle opinnäytetyölle valikoitui Karelian Ikäosaamisen kehittämisen- harjoittelun harjoittelupaikan kattojärjestö KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry, heidän lähtiessä mielellään opinnäytetyöllemme toimeksiantajiksi. Aiheemme vaihtui useaan otteeseen ennen lopullista hyväksyntää suunnitelmalle. Koska kummallakin on muistisairas vanhempi, lähti omasta mielenkiinnostamme idea aiheelle muistisairaana ikäihmisen omaisten tarpeet. Tämän oli tarkoitus olla toiminnallinen opinnäytetyö ja tuotoksena oli tarkoitus tehdä opas Muista minut- teemavuodelle. Aiheesta löytyi kuitenkin jo niin paljon vastaavia töitä, että päätimme vaihtaa aiheita. Seuraavaksi pohdimme tekevämme toiminnallisen opinnäytetyön ikäpolvien kohtaamisesta KRELLIn jäsenten ja Liperin kristillisen koulun yhteistyönä Learning Café-tyyppisesti. Tämä suunnitelma kariutui kuitenkin järjestelyjen haasteellisuuteen. Lopullinen aiheemme oli tämä tutkimuksellinen opinnäytetyö, jossa tarkastelimme ikäihmisten kokemuksia järjestötoiminnasta. Aiheelle oli tilausta KRELLI:ssä, tästä aiheesta ei vielä ollut tehty kyselyä opinnäytetyön muodossa. Idea-vaihe oli työssämme haasteellisin, koska saimme valita aiheen vapaasti. Kun aihe oli päätetty, saimme toimeksiantajalta vankan tuen ja hyvää ohjausta tekemiseen.

Opinnäytetyön suunnitelman saimme hyväksytyä syyslukukauden 2024 alussa, jonka jälkeen pääsimme toteuttamaan kyselyä KRELLIn nettisivuilla suunnitellusti marraskuun 2024 aikana. Tammikuussa 2025 aloitimme kyselyjen tulosten analysoinnin ja opinnäytetyön raportin kirjoittamisen. Kevään 2025 aikana esittelemme tulokset toimeksiantajalle ja valmis opinnäytetyö tulee luettavaksi KRELLIn nettisivuille. Opinnäytetyöprosessin aikana korostettiin suunnitelma-vaiheen tärkeyttä. Yhtenä oppimiskokemuksena nyt ymmärrämme sen tärkeyden, sillä selkeä suunnitelma ja asioihin perehtyminen helpottaa opinnäytetyöprosessissa etenemistä ja sen työstämistä.

Ammatillisen kasvun kannalta järjestö toimeksiantajana ja heidän toimintaansa tutustuminen tutkimuksen kautta on ollut antoisaa. Olemme päässeet molempia kiinnostavan ja ajankohtaisen aiheen äärelle. Kehittämisen näkökulma on tärkeä ja ajankohtainen asia järjestön toiminnan kannalta. Haasteellisena koimme erityisesti aiheen rajaamisen tietoperustaan. Myös valitsemamme tiedonkeruutavan, kyselyn, käyttö osoittautui analysoinnin kannalta hankalaksi.

Haastattelu tämänkaltaisessa laadullisessa tutkimustyössä olisi mahdollistanut laajemman ja kuvailevamman analyysiaineiston käyttöön. Ensikertalaisina tutkimuksen tekijöinä koimme Opparibuusti-viikonloput todella tärkeinä ohjauksellisina tapahtumina.

#### **7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Tämän opinnäytetyön tulokset raportoitiin toimeksiantajalle opinnäytetyöraportin muodossa ja toimeksiantaja liittää linkin valmiiseen opinnäytetyöhön KRELLIn nettisivuille jäsenistön saavutettavaksi. Toimeksiantaja järjestää opinnäytetyön kyselyn tuloksista jäsenistölle esittelyti-laisuuden, jota kaikki ovat tervetulleita kuulemaan. Tätä opinnäytetyötä tullaan hyödyntämään KRELLIssä viestinnällisesti ja toiminnan sisällön kehittämisen pohjana.

KRELLIn yhdistykset ovat hyvin moninaisia, sillä mm. jäsenmäärä, yhdistyksen kokoontumistiheys ja toimintasisällöt vaihtelevat jonkin verran yhdistyksittäin. Tästä syystä tulevaisuudessa voisi olla hyödyllistä kohdentaa kysely erityisesti jollekin tietylle paikallisyhdistykselle, jolloin saataisiin kohdennettua tietoa juuri kyseisen yhdistyksen toimintaan. Esimerkiksi toiminnan sisällön kehittämisestä uusien aktiivisten jäsenten houkuttelemiseksi mukaan. Tuloksia voisi saada enemmän jos tiedonkeruuta tehtäisiin myös paperi+kynä versiona tavoittaen heitä, jotka eivät käytä nettiä, haastatellen sekä jalkautumalla tilaisuuksiin.

## Lähteet

- Aaltonen, M. & Merikanto, T. 2023. Mitä vielä? -valmennusryhmän ohjaajan opas. Kirkkohallitus. Kirkon julkaisut. 20.1.2025.
- Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. 2022. Huomisen kynnyksellä 2022: Kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. KANTAR PUBLIC. Huomisen kynnyksellä yhteenvetoraportti 2022\_FINAL.pdf (eetury.fi). 8.8.2024.
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A., Kääriäinen, M., OY-17794 & OY-18558. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Sairaanhoidtajien koulutussäätiö. nbnfioulu-202402061597.pdf.24.4.2025.
- Eläketurvakeskus. 2024. Eläkkeellesiirtymisikä työeläkejärjestelmässä. Eläketurvakeskus: <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/elakkeellesiirtymisika/>. 22.5.2024.
- Eläkeliitto. 2025. Eläkeikä: <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/elakkeelle-jaaminen/elakeika.20.4.2025>.
- Erkkilä, J. 2020. Uutta tutkimusta musiikin voimasta Jyväskylän yliopistossa. Uutta tutkimusta musiikin voimasta Jyväskylän yliopistossa - Teosto. 30.4.2025.
- Hakala, Juha T. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Helsinki: Gaudeamus. Ellibs ekirjat.8.9.2024.
- Heinimäki, J. 2020. Pääkirjoitus: Miten sinä määrittelisit kristilliset arvot? Kirkko ja kaupunki. Pääkirjoitus: Miten sinä määrittelisit kristilliset arvot? - Kirkko ja kaupunki.16.3.2025.
- Helsingin yliopisto. 2025. Seniorikuorolaulu ja neurokognitiivinen ikääntyminen. Tutkimus | Musiikki, ikääntyminen ja kuntoutus | Helsingin yliopisto. 30.4.2025
- Hyvinvoiva järjestö. 2024.Yhteisö ja osallisuus-teemapaketti, osa1: Osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen. Yhteisö ja osallisuus -teemapaketti, osa 1: Osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen – Hyvinvoiva järjestö.13.5.2024.
- Hyvärinen, M. Suoninen, E. & Vuori, J. 2021. Haastattelut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/>.11.9.2024.
- Ikäinstituutti. 2016. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen - Ikäinstituutti.9.4.2025.
- Ikäinstituutti ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry. 2021. Osallisuutta, elämänhallintaa ja hyvää arkea iäkkäänä – Elämänote-ohjelma. Elämänote-kirja\_saavutettava.pdf.12.4.2025.
- Ikäinstituutti. 2022. Lisää voimaa vuosiin. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/05/LISAA\\_VOIMAA\\_VUOSIIN\\_saavutettava\\_SUOMI.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/05/LISAA_VOIMAA_VUOSIIN_saavutettava_SUOMI.pdf).9.4.2025.
- Ikäinstituutti. 2025. Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmät. <https://urly.fi/3PfZ>. 20.4.2025.
- Koskinen, S. 2021. Lääkärikirja Duodecim. Elinajanodote. Elinajanodote - Terveyskirjasto.17.4.2025.

- KRELLI. 2024a. Tietoa meistä. Tietoa meistä - KRELLI Kristilliset eläkeläiset. 10.5.2024.
- KRELLI. 2024b. KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry strategia 2022-2024. Strategia - KRELLI Kristilliset eläkeläiset. 22.5.2024.
- KRELLI tilastot. 2025. Vain sisäiseen käyttöön. 8.5.2025.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kyngäs, H. 2020. Application of Content Analysis in Nursing Science Research. Background of Content Analysis. Springer International Publishing. E-book. 24.4.2025.
- Levo, T. 2025. Eläkkeelle jääminen. <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/elakkeelle-jaaminen/elakkeelle-jaaminen>. 24.4.2025.
- Malinen, K. 2025. Raamattu ajassamme. 2025. Lähimmäisen rakkaus. Lähimmäisen rakkaus – Raamattu ajassamme. 22.3.2025.
- Metropolia 2025. <https://libguides.metropolia.fi/aineistonhallinta-ont/tallentaminen>. Metropolian Intranet. Vain sisäiseen käyttöön. 24.4.2025.
- Metsäniemi, P. Duodecim Terveyskirjasto. 2024. Mitä terveys on? <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. 24.4.2025.
- Miro. 2025. <https://miro.com/fi/>. 24.4.2025.
- Peltosalmi, J. 2025. <https://www.soste.fi/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/>. 9.4.2025.
- Poutala, M. & Tynkkynen, S. 2024. Millainen on tulevaisuuden Suomi, jos kristillinen arvopohja murenee? Seurakuntalainen. Millainen on tulevaisuuden Suomi, jos kristillinen arvopohja murenee? - Seurakuntalainen. 30.3.2025.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 24.4.2025.
- Raappana, M. 2024. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/documents/1271139/204107045/Maarit+Raappana.pdf/3848c72f-d6da-129d-0c16-e2f7e4188f86/Maarit+Raappana.pdf?t=1709122751850>. 21.4.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020a. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>. 21.4.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020b. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>. 21.4.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Järjestöt ja yhdistyksen osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää. Järjestöt ja yhdistykset - Sosiaali- ja terveysministeriö. 13.4.2025.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5436-6>. 8.9.2024.
- SOSTE. 2018. Järjestöbarometri 2018. Järjestöbarometri 2018 - Soste. 13.4.2025.
- SOSTE. 2022. Sosiaalibarometri 2022. Sosiaalibarometri-2022-SOSTE-julkaisu-12-05-2022.pdf. 13.4.2025.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. 2024. Kyselytutkimus: suomalaiset luottavat järjestöihin vapaaehtoistoiminnan järjestäjänä.

- <https://evl.fi/tiedote/kyselytutkimus-suomalaiset-luottavat-jarjestoihin-vapaaehtoistoiminnan-jarjestajina/>. 14.4.2025.
- TENK. 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) | Tutkimuseettinen neuvottelukunta (tenk.fi). 24.5.2024.
- TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa (tenk.fi). 24.5.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>. Osallisuuden edistäjän opas. 13.5.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2024a. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa - THL. 9.4.2025.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2024b. Keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>. 20.4.2025.
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. 2024. Tietosuoja. Mikä on henkilötieto. <https://tietosuoja.fi/mika-on-henkilotieto>. 23.5.2024.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 24.4.2025.
- Vuori, J. 2021. Aineiston tuottaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>.11.9.2024.
- Yhdistyslaki 503/1989. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1989/503>. 24.4.2025.

## KUTSU

Hyvä lukija,

Olemme geronomiopiskelijoita Karelian ja Metropolian ammattikorkeakouluista. Teemme opinnäytetyötä aiheesta Eläkeläisen mielekäs arki, toimeksiantajanimme KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry. Tarkoituksenamme on selvittää KRELLIn jäsenten kokemuksia liiton toiminnasta. Painopiste selvityksessä on ruohonjuuritasolta kerätty tieto. Kokemuksenne on meille arvokas!

Vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää koska tahansa. Kysely toteutetaan anonyymisti eli henkilötietoja ei kerätä. Saadut vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Linkki valmiista opinnäytetyöstä julkaistaan KRELLIn nettisivuilla.

Kysely avautuu viestin alaosasta löytyvän linkin kautta. Se on avoinna marraskuun 2024 ajan tai kunnes saamme tutkimuksessa tarvittavan määrän vastauksia. Vastaamme mielellämme opinnäytetyötä ja kyselyä koskeviin kysymyksiin. Kiitos jo etukäteen ajastanne!

Ystävällisin terveisin:

Sari Kokko-Häyrynen, sari.kokko-hayrynen@edu.karelia.fi ja

Monica Sammer, monica.sammer@metropolia.fi.

**LINKKI KYSELYYN**

**KYSELYLOMAKE opinnäytetyöhön**

1. Oletko kyllä/en / kauanko olet ollut eläkkeellä?
2. Minkä paikallisyhdistyksen toiminnassa olet ollut mukana?
3. Olen ollut KRELLIn toiminnassa alle 1v/1-3v/3-5v/5-10v/10-20v/yli 20v vuotta
4. Millaiset asiat tekevät arjestasi mielekkään? (Mainitse kolme tärkeintä asiaa)

**KRELLä ja sen toimintaa koskevat kysymykset:**

1. Millaisia kokemuksia sinulla on KRELLIn toiminnasta?
2. Millaista sisältöä KRELLIn toiminta tuo arkeesi?
3. Mitkä asiat/ sisällöt saavat sinut osallistumaan toimintaan?
4. Voisiko jotain toimintaa jättää pois/ koetko jonkun sisällön toiminnassa turhaksi?
5. Kaipaisitko jotain uudenlaista sisältöä KRELLIn toimintaan?

## Opinnäytetyön tietosuojaseloste

### Vastaaja:

-

### Vastaus:

09.05.2024, 11:00 - 09.05.2024, 11:30

#### 1. Tietosuojaselosteen täyttäjän sähköpostiosoite \*

Sähköpostiosoite	sari.kokko-hayrynen@edu.karelia.fi
------------------	------------------------------------

#### 2. Opinnäytetyön tekijän yhteystiedot \*

Nimi	Sari Kokko-Häyrynen
Puhelinnumero	.....
Sähköpostiosoite	sari.kokko-hayrynen@edu.karelia.fi

#### 3. Opinnäytetyön nimi \*

Eläkeläisen mielekäs arki - kyselytutkimus Kristilliset eläkeläiset ry:n aktiivisille jäsenille

#### 4. Opinnäytetyön toimeksiantaja \*

Opinnäytetyöllä on toimeksiantaja, nimi:

KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry

#### 5. Opinnäytetyön rekisterinpitäjänä toimii \*

Opinnäytetyön tekijä

#### 6. Rekisterinpitäjän yhteystiedot

Organisaatio	Ei vastauksia
Nimi	Sari Kokko-Häyrynen ja Monica Sammer
Puhelinnumero	.....
Sähköpostiosoite	sari.kokko-hayrynen@edu.karelia.fi

#### 7. Yhteyshenkilö henkilötietojen käsittelyyn liittyvissä asioissa \*

Nimi	Sari Kokko-Häyrynen ja Monica Sammer
Puhelinnumero	.....
Sähköpostiosoite	sari.kokko-hayrynen@edu.karelia.fi

### Liite 3

#### 8. Kuvaa henkilötietoja sisältävän rekisterin sisältö \*

Emme tule keräämään henkilötietoja. Laadimme tietosuojaselosteen ohjeen mukaisesti, vaikka emme kerää suoria henkilötunnisteita ja riski henkilön tunnistamiseen epäsuorilla tunnisteilla on hyvin pieni.

#### 9. Perusteet henkilötietojen keräämiselle \*

Emme käsittele henkilötietoja. Kysely toteutetaan anonymisti.

#### 10. Erityisten henkilötietojen käsittely \*

Henkilötiedot eivät sisällä erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvia tietoja

#### 11. Henkilötietojen tietolähde \*

Muualta kuin henkilöiltä itseltään, mistä ja miten:

Kysely toteutetaan verkkokyselynä anonymisti Karelia AMK:n omalla verkkokyselypohjalla

#### 12. Henkilötietojen käsittelyaika opinnäytetyössä \*

Aloitusaikajankohta	01.06.2024
Suunniteltu päättymisaikajankohta	31.12.2024

#### 13. Henkilötietojen käsittely opinnäytetyön valmistumisen jälkeen \*

Henkilötietoja sisältävä aineisto tuhoetaan, miten:

Verkkokysely poistetaan ja sillä kerätyt tiedot hävitetään

#### 14. Kuvaa henkilötietoja sisältävän aineiston arkistointi \*

Tietojen säilytysaika:	Ei vastauksia
Tietojen säilytystapa:	Ei vastauksia
Tietojen säilytysmuoto:	Ei vastauksia
Tietojen säilytysperuste:	Ei vastauksia

#### 15. Henkilötietojen käsittelyperuste \*

Rekisteröidyn suostumus

#### 16. Henkilötietojen suojauksen periaatteet \*

Emme kerää henkilötietoja. Kysely toteutetaan anonymisti AMK:n omalla kyselylomakkeella.

#### 17. Henkilötietojen siirto ulkopuolisille tahoille \*

Henkilötietoja ei siirretä ulkopuolisille tahoille. Opinnäytetyön ohjaaja voi tarkastella dokumentteja opinnäytetyön ohjaukseen liittyen

#### 18. Kuvaa henkilötietojen luovuttaminen ulkopuoliselle taholle \*

### Liite 3

Ei vastauksia

19. Automaattinen päätöksenteko / profilointi \*

Ei tehdä

20. Siirretäänkö henkilötietoja EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle? \*

Ei

21. Rekisteröidyn oikeudet

oikeus päästä henkilötietoihinsa

oikeus tietojensa oikaisemiseen

oikeus tietojensa poistamiseen

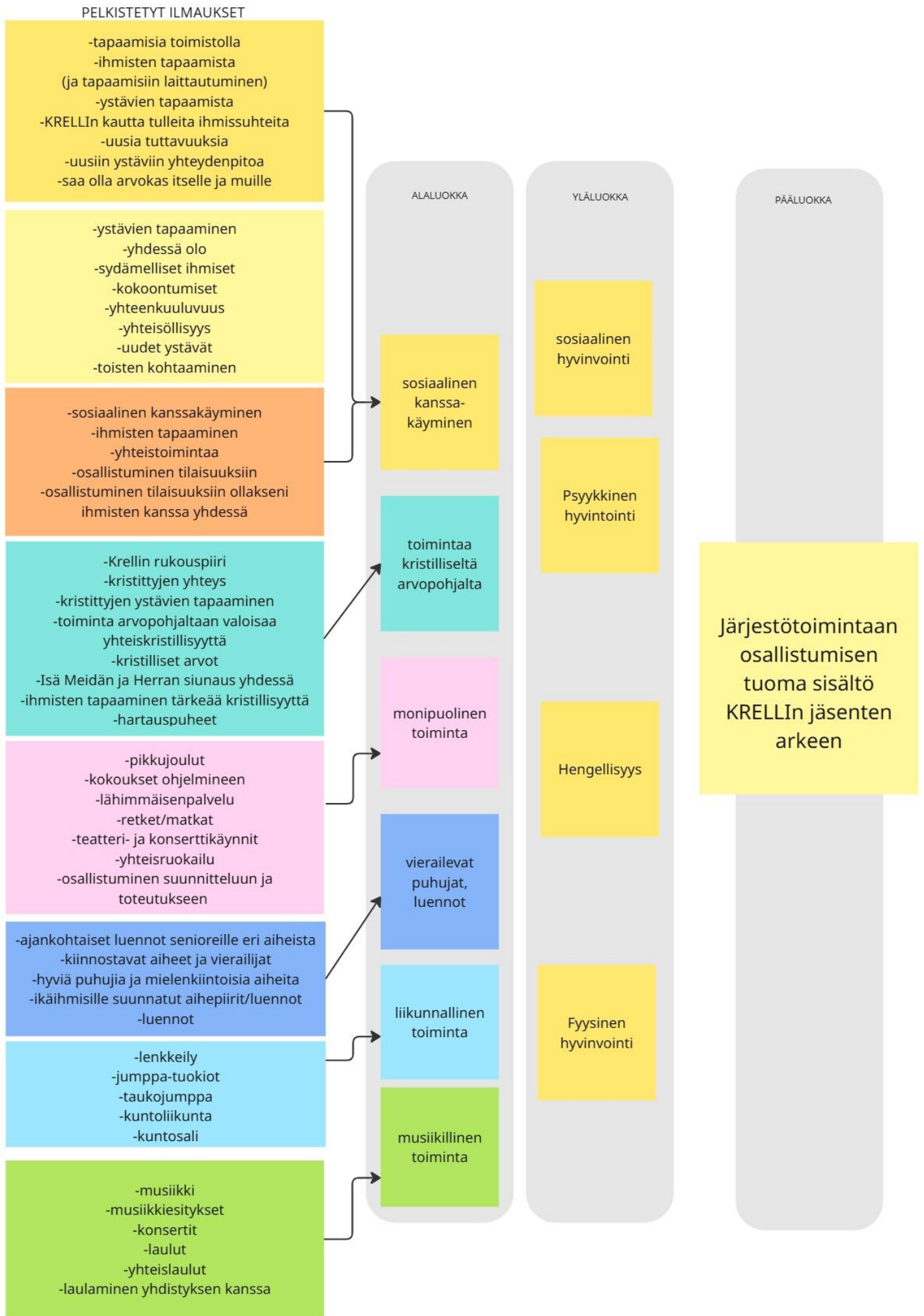
oikeus käsittelyn rajoittamiseen

oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen

tietojen käsittelyn vastustamisoikeus

# Liite 4

R  
A  
A  
K  
A  
D  
A  
T  
A



## Liite 4

# R A A K A D A T A

PELKISTETYT ILMAUKSET  
Luentoja  
terveellisestä  
elämästä

hyvää musiikkia,  
laulua, säestys  
tärkeää

yhteistä liikuntaa ja  
ulkoilua kokousten  
lisäksi

kerran vuodessa ei  
ennaltasuunniteltua  
ohjelmaa; jäsenet  
esiintyisivät halujen  
ja taitojen mukaan

enemmän jäsenistön  
omaa ohjelmaa mm.  
alkuhartaudet

enemmän  
yhteydenpitoa  
muiden  
paikallisyhdistysten  
kanssa

ei tarvetta  
uudenlaiselle  
sisällölle

lisää  
vastuunkantajia,  
aktiivisia ihmisiä  
mukaan

yhteistä ateriointia

luentoja enemmän

laulamista enemmän

ei poisjätettävää  
sisältöä

liikaa puhujia

ALALUOKKA

yhdessä  
tekemistä

enemmän  
jäsenistön  
omaa  
toimintaa

lisää aktiivisia  
vastuunkantajia

ei tarvetta  
uudelle  
sisällölle

kiireen  
tuntu

ei tarvetta  
poistaa  
mitään  
sisällöstä

YLÄLUOKKA

uudenlaista  
sisältöä  
toimintaan

poisjätettävää  
sisältöä  
toiminnasta

PÄÄLUOKKA

KRELLIn  
toiminnan  
kehittäminen