



# jamk

## Vuosikello Lähitorille

### Asiakaslähtöistä toimintaa kuntalaisille

Anu Hankolin

Opinnäytetyö, AMK

Maaliskuu 2026

Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)

**Hankolin, Anu**

**Vuosikello Lähitorille. Asiakslähtöistä toimintaa kuntalaisille.**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Maaliskuu 2026, 41 sivua

Kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

## **Tiivistelmä**

Pirkanmaan hyvinvointialueella toimii asiakkaille maksuton lähitori- palvelu. Lähitori tarjoaa asiakkaille ohjausta ja neuvontaa terveyden- ja hyvinvoinnin asioissa sekä toiminnallista ohjelmaa ympäri vuoden. Lähitorilla työskentelevät koulutetut palveluohjaajat. Palveluneuvojan työhön kuuluu ohjauksen sekä neuvonnan lisäksi lähitorin toiminnallisen ohjelman suunnittelu. Vuosikello on suunniteltu helpottamaan lähitorilla työskentelevän palveluneuvojan työtä. Toiminnallinen ohjelma Mäntän lähitorilla tarkoittaa informatiivista ohjelmaa ajankohtaisista Pirkanmaan hyvinvointialueen asioista sekä sen on tarkoitus tukea ikääntyneiden henkilöiden kokonaisvaltaista toimintakykyä.

Palveluneuvojan toiveesta on toteutettu vuosikello tekemällä asiakashaastatteluita sekä ottamalla huomioon olemassa olevat tilat sekä ajalliset ja budjetilliset resurssit. Vuosikellon tavoite on säästää palveluneuvojan aikaa sekä saada toiminnasta asiakslähtöisempää kuuntelemalla asiakkaiden toiveita ohjelman sisällöstä.

Tutkimuskysymyksinä ovat asiakslähtöisyyden huomioon ottaminen toiminnallista ohjelmaa suunniteltaessa sekä yhteistyömahdollisuudet eri tahojen kanssa teemaviikkoihin ja toimintakykyä tukeviin toimintoihin.

Asiakashaastattelut toteutettiin haastatteleamalla asiakkaita toukokuussa 2025. Haastattelukysymykset on tehty yhteistyössä palveluneuvojan kanssa. Asiakashaastatteluiden pohjalta saadun tiedon sekä palveluneuvojan toiveiden mukainen vuosikello on toteutettu Power Point pohjalle. Vuosikellossa on yhdellä sivulla yhden kuukauden ohjelma sekä muut huomioon otettavat asiat, kuten tilavarausten tekemisen muistutukset sekä muistutukset eri asiantuntijoiden varauksista.

Vuosikellon käyttöönotto oli syyskuussa 2025 Mäntän lähitorilla. Syksyllä vuosikello oli vain osittain käytössä, mutta tammikuussa 2026 se on otettu käyttöön kokonaisuudessaan. Mäntän lähitorin vuosikellopohjaa on helppo soveltaa myös muilla Pirkanmaan hyvinvointialueen lähitorilla.

## **Avainsanat (asiasanat)**

Haastattelututkimus, kehittämistoiminta, asiakslähtöisyys, lähitori, ikääntyneet, Mänttä-Vilppula, palveluneuvoja ja Pirkanmaan hyvinvointialue.

## **Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

Ei salassa pidettäviä liitteitä.

**Hankolin, Anu**

**Annual clock for Lähitori. Customer-oriented activities for the residents of the municipality.**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, March 2026, 41 pages

Rehabilitation Counselling Studies. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

The Wellbeing Services County of Pirkanmaa has free Lähitori service points for customers. Lähitori service point offers customers counselling and guidance on health and well-being issues as well as functional activities throughout the year. There are trained service advisors that work at the Lähitori service points. In addition to counselling and guidance, the work of a service advisor includes the planning of the Lähitori service point's functional activities. The annual clock is designed to facilitate the service advisors work at the Lähitori service point. The functional activities at the Mänttä Lähitori service point are informative activities about the current affairs of The Wellbeing Services County of Pirkanmaa and they are intended to support the functional capacity of elderly people comprehensively.

At the request of the service advisor, the annual clock has been made by conducting customer interviews and taking the existing facilities as well as temporal and budget resources into account. The goal of the annual clock is to save the service advisor's time and to make the functional activities more customer-oriented by listening to the customers' wishes regarding the content of the activities.

The research questions are taking customer orientation into account when planning functional activities and also finding opportunities for cooperation with different parties for theme weeks and activities that support functional capacity.

The customer interviews were conducted by interviewing the customers in May of 2025. The interview questions were made in cooperation with the service advisor. Based on the information obtained from the customer interviews and the wishes of the service advisor, the annual clock has been implemented on Pow-erpoint. One page of the annual clock contains one month's schedule and other things to be taken into account, such as reminders to make room reservations and to book different experts.

The annual clock was introduced in September of 2025 at Mänttä Lähitori service point. In the autumn, the annual clock was only partially in use, but since January of 2026 it has been fully in use. The annual clock template of Mänttä Lähitori service point is easy to apply to other Lähitori service points in the Wellbeing Services County of Pirkanmaa.

### **Keywords/tags (subjects)**

Interview research, development activities, customer orientation, Lähitori service point, the elderly, Mänttä-Vilppula, service advisor and the Wellbeing Services County of Pirkanmaa.

### **Miscellaneous (Confidential information)**

No confidential information.

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Lähtötoiminta.....</b>	<b>5</b>
2.1	Mäntän lähtötoiminta.....	5
2.2	Asiakaslähtöisyys.....	5
2.3	Palveluohjaus ja -neuvonta .....	7
2.4	Osallistava toiminta.....	8
<b>3</b>	<b>Vuosikello.....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Ikääntyneiden toimintakyky .....</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät .....</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Toteutus .....</b>	<b>14</b>
6.1	Menetelmät.....	14
6.2	Aineiston keruu ja analyysi.....	15
<b>7</b>	<b>Käytännön toteutus .....</b>	<b>16</b>
7.1	Asiakaskyselyn tulokset.....	16
7.1.1	Johdattelut kysymykset.....	16
7.1.2	Asiakaskyselyn toimintakyky .....	18
7.1.3	Toiminnan kehittäminen .....	20
7.2	Haastattelusta saadun tiedon hyödyntäminen.....	25
<b>8</b>	<b>Vuosikello.....</b>	<b>25</b>
<b>9</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>28</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>31</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>33</b>
	Liite 1 Saatekirje .....	33
	Liite 2. Haastattelun kysymysrunko .....	34
	Liite 3. Vuosikello .....	37
	<b>Kuviot</b>	
	Kuvio 1. Ikääntyneiden kolmen ikäryhmän koko 1990–2018 ja ennuste 2020–2070.....	10
	Kuvio 2. Äänijakauma kiinnostavista aiheista.....	19
	Kuvio 3. Muualla kuin ryhmätilassa suoritettavat toiminnot.....	21
	Kuvio 4. Toiminnallinen ohjelma ryhmätilassa.....	21

Kuvio 5. Terveysten ja hyvinvointiin liittyvät toiminnot.....	22
Kuvio 6. Valmiudet ryhmätilan ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan.....	23

# 1 Johdanto

Mänttä-Vilppula kuuluu Pirkanmaan hyvinvointialueeseen. Terveyspalvelut tuottavat alueella Pihlajalinna sekä Mäntänvuoren Terveys. Alueeseen kuuluu Mänttä-Vilppula sekä Juupajoki. Pirkanmaan hyvinvointialueen omistusosuus on 9% ja Pihlajalinnan 91%. Mäntänvuoren Terveys on perustettu vuonna 2013 ja se on tuolloin ollut Mänttä-Vilppulan kaupungin sekä Pihlajalinnan yhteisyritys. (Mäntänvuoren Terveys N.d.)

Suoritin viimeisen harjoitteluni keväällä 2025 Mäntän-Vilppulan sosiaali- ja terveysasema Sarapihassa sijaitsevalla lähitorilla. Lähitorilla työskentelee yksi henkilö ja toimin hänen työparinaan. Halusin tehdä opinnäytetyön lähitorille ja palveluneuvoja ehdotti toiminnallisen ohjelman vuosikelloa. Toiminnallinen ohjelma on avointa kaikille ja siellä käsitellään ajankohtaisia uutisia koskien Pirkanmaan hyvinvointialueen terveyspalveluita sekä tehdään yhdessä jotakin toimintakykyä ylläpitävää toimintaa, kuten erilaisia liikunnallisia toimintoja tai kognitiivisia harjoitteita. Opinnäytetyön tarkoitus oli vähentää palveluneuvojalla kuluva työaika tekemällä valmis ohjelmarunko ja saada yhteistyökumppaneita sekä ulkopuolisia luennoitsijoita tiistaisin paikalle, jotta ohjelmasta saataisiin monipuolisempaa sekä vähemmän kuormittavaa lähitorin työntekijälle. Opinnäytetyönä valmistunut vuosikello on tarkoitettu tässä muodossaan vain Mäntän lähitorin palveluneuvojan käyttöön. Tätä vuosikelloa ei myöskään käytetä Juupajoella tai Kolhon lähitorilla, vaikka lähitoritoiminta kuuluukin näissä samalle järjestäjälle.

Helmikuussa 2025 Pirkanmaan hyvinvointialue teetti lähitorin asiakkaille asiakaskyselyn koskien saamaansa palvelua lähitorilla. Asiakaskyselyssä ilmeni, että heidän lähitorilta saamansa apu sekä palvelut olivat asianmukaisia sekä oikein hyviä, mutta asiakkaat eivät kokeneet, että olisivat saaneet vaikuttaa lähitorin ohjelmaan. Tästä syystä olikin tärkeää, että asiakkaiden toiveita kuunnellaan ja annetaan heille mahdollisuus vaikuttaa tulevaan ohjelmaan. Opinnäytetyötä koskeva asiakaskysely tehtiin haastattelemalla asiakkaita toukokuussa 2025. Haastatteluista saatiin arvokasta tietoa siitä, mikä toimii ja mitä kaivataan lisää.

Lähitorin toiminnallisen ohjelman asiakasryhmä koostuu pääosin ikääntyneistä henkilöistä. Nämä asiakkaat ovat osin sitä ryhmää, jotka putosivat pois kuntouttavasta päivätoiminnasta hyvinvointialueelle siirryttyä. He käyttävät lähitorin toiminnallista ohjelmaa oman hyvinvointinsa tukemiseen. On erityisen tärkeää, että ikääntyneille ihmisille saadaan jotakin kasvokkain tapahtuvaa mielekästä toimintaa, jolla ylläpidetään heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä kohtaa sosiaalisten suhteiden, liikkumiskyvyn sekä muistin ja mielen toimintojen ylläpitoa. Hyvinvointialueen verkkosivuilla on digilähitori, joka ohjaa asiakkaan löytämään erilaisia hyvinvointiin liittyviä teemoja. Digilähitorilta saa digitaalista apua esim. liikkumiseen, ravitsemukseen sekä mielen hyvinvointiin (Digilähitori 2025). Ongelmana on se, että kohderyhmä ei osaa käyttää digitaalisia palveluita niin hyvin, että osaisivat hyödyntää sivustoa. Asiakkaiden toiveissa on toistuvasti noussut esiin digitaitojen harjoittelu puhelimella sekä tietokoneella. Tähän ongelmakohtaan aiotaan myös pureutua vuosikelloa suunniteltaessa.

Tämä opinnäytetyö on Lähitoriin kohdistuvaa tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Lähitorit tilastoivat päivittäin kaikki heille tulleet yhteydenotot. Näihin tilastotietoihin pohjaten tarve lähitorin palveluohjaukselle on viime vuosina lisääntynyt runsaasti Mänttä-Vilppulassa. Asiakkaat ovat tulleet tietoisemmaksi palvelusta. Tietoisuus on lisääntynyt asiakkaiden välityksellä sekä Pirkanmaan hyvinvointialue ohjeistaa monien palveluiden osalta olemaan ensisijaisesti yhteydessä oman alueen lähitoriin. Lähitorin palveluneuvojan tarkoitus on kertoa asiakkaille palveluista ja miten he voisivat niitä hakea, joko itsenäisesti tai avustettuna. Monet palvelut tukevat kotona asumista ja toimintakyvyn säilymistä, sekä ehkäisevät syrjäytymistä. Lähitori toiminta painottuu ikäihmisten palveluihin ja heidän auttamiseensa. Digipalveluissa opastaminen on yksi tärkeimmistä näkökulmista tällä hetkellä. Opinnäytetyö keskittyy vain toiminnalliseen ohjelmaan Mäntän lähitorilla. Opinnäytetyöstä on rajattu pois kaikki muu toimialueella tapahtuva lähitoritoiminta.

Opinnäytetyössä käytetään jo olemassa olevaa tietoa lähitorin toiminnallisen ohjelman runkona sekä asiakaskyselystä saatua tietoa asiakkaiden toiveista. Kokonaisuus on siis asiakaslähtöinen ja palvelee paremmin tulevana vuosina lähitorin asiakkaita.

## 2 Lähitoritoiminta

### 2.1 Mäntän lähitori

Mäntässä lähitori sijaitsee Sarapihan terveysasemalla. Lähitorilla työskentelee yksi henkilö kokonaisesti. Lähitori on maksuton palvelu, josta saa yleistä neuvontaa hyvinvointialueen palveluista sekä muista palveluista. Neuvonnan tarkoitus on auttaa kaikkia heitä, jotka kaipaavat apua esimerkiksi digipalveluiden käytössä tai hakemusten/lomakkeiden täytössä kasvoitusten tai puhelimitse (Lähitorit 2025). Mäntän Lähitori palvelee puhelimitse jokaisena arkipäivänä ja kolmena päivänä viikossa ilman ajanvarausta, jolloin asiakas voi tulla paikan päälle kysymään neuvoa sekä muina aikoina ajanvarauksella.

Palveluohjausta ja -neuvontaa toteuttaa palveluohjaukseen kouluttautunut ammattilainen. Ohjaus on ensisijaisesti tarkoitettu ikääntyville ja vammaisille henkilöille. Palvelu tukee heidän kotona asumistaan sekä hyvinvointiaan. Palveluohjaus tekee kokonaisvaltaisen alkuarvion esimerkiksi omaishoidon tai kotihoidon tarpeesta ja ohjaa tarvittaessa ammattilaiselle tarkempaan palvelutarpeen arviointiin. (Lähitorit 2025.) Vaikka palvelu onkin ensisijaisesti tarkoitettu ikääntyville sekä kehitysvammaisille, ovat kaikki tervetulleita. Omaishoidon hakemiseen tai vaikkapa täydentävän toimeentulotuen hakemiseen voi saada ohjausta lähitorin kautta. Nämä palvelut eivät koske vain tiettyä ikäryhmää.

Lähitori järjestää ryhmätoimintaa sekä tapahtumia. Se toimii järjestöjen, kolmannen sektorin sekä asiakkaiden kohtaamispaikkana. Pirkanmaan lähitorit tarjoavat vaihtelevaa toimintaa paikkakunnan mukaan. Lähitorit haluavatkin ideoida ja toteuttaa ohjelmaa yhdessä asiakkaidensa kanssa (Lähitorit 2025).

### 2.2 Asiakslähtöisyys

Asiakslähtöisyys on käsite, jota käyttävät organisaatiot tai työntekijät kuvaamaan toimintapaansa kohdata asiakas. Asiakslähtöinen toimintatapa perustuu asiakkaan omiin näkemyksiin tilanteestaan. Asiakas on koko prosessin ajan mukana suunnittelemassa ratkaisuja häneen itseensä liittyviin haasteisiin. Asiakkaan toiveita kuunnellaan, mutta ammattilainen kirjaa asiakkaalle suun-

nitelman. Asiakkaan elämäntilanne, motivaatio ja muut tekijät vaikuttavat suunnitelman etenemiseen ja asiakaslähtöisyydessä tuleekin huomioida myös se, ettei asiakas välttämättä pysy suunnitelmassa tai siihen asetetussa aikataulussa. Asiakas on osallinen oman suunnitelmansa luomisessa. Hän asettaa itselleen muutostavoitteita ja keinoja niiden ratkaisemiseen. Hän toimii oman elämänsä asiantuntijana ja hän tunnistaa oman roolinsa osana suunnitelmaa ja sen toteuttamista (Asiakaslähtöisyys 2020).

Asiakaslähtöisyys sosiaali- ja terveysalalla tarkoittaa sitä, että palveluiden tulee olla saavutettavia sekä yhdenvertaisia. Asiakaslähtöisessä toiminnassa asiakas voi olla osallisena alueensa palveluiden suunnittelussa, kehittämisessä sekä arvioinnissa. Asiakaskokemuksen hyödyntäminen auttaa organisaatiota tuottamaan laadukasta ja kohdennettua toimintaa. Hyvinvointialue voi järjestää esimerkiksi asiakasraateja kehittämistoimintansa tueksi. Hyvinvointialueen tehtävänä on yhteensovittaa asiakkaiden tarpeet sosiaali- ja terveyspalveluiden osalta kunnallisella ja valtiollisella tasolla sekä mahdollisten muiden toimijoiden kanssa (Asiakas palveluissa 2026.) Asiakkaan saadessa vaikuttaa tasa-arvoisena kumppanina ammattilaisen kanssa saamiinsa palveluihin, on asiakas todennäköisesti tyytyväisempi sekä motivoituneempi palveluiden käyttäjä. Osallisuuden tunne on merkityksellistä ja luo luottamuksellisen suhteen asiakkaan ja palvelun tuottajan kanssa. Asiakastytyväisyyttä on syytä seurata palveluiden kehittämisen yhteydessä, jotta säilyy tunne siitä, että asiakas on saanut vaikuttaa asioihin (Asiakasosallisuus palvelujärjestelmässä 2026.)

Pirkanmaan hyvinvointialueen Palveluverkoston suunnitelmassa kerrotaan asiakaslähtöisyydestä, että ” Asukkaiden palvelutarpeiden ymmärrys ja osallistuminen on suunnittelun keskiössä, jolloin palveluverkon toimivuuden lähtökohtana on asiakaskeskeinen toiminta.” Huomioon on otettu erityisryhmät sekä paljon ja vähän palveluita tarvitsevat ryhmät omanlaisilla palvelupoluillaan. Hoidon jatkuvuutta ja sen hyötyjä on arvioitu ja niiden pohjalta todettu, että hyvän hoitovasteen saavuttaneiden palveluiden jatkuvuus pyritään säilyttämään. (Palveluiden verkoston suunnitelma, tilannekatsaus 2023.)

Mäntän lähitorin palveluneuvoja Hytönen (2025) kertoo, että asiakaslähtöisyys Mäntän lähitorin yleisessä neuvonnassa näkyy vahvasti, koska asiakas määrittelee itse täysin sen mitä asioita kertoo itsestään, mihin asioihin haluaa neuvontaa ja kuinka jatkaa neuvonnan jälkeen. Neuvonnassa ei välttämättä ole asiakkaasta mitään pohjatietoja, vaan se pohjautuu täysin asiakkaan, omaisen tai

läheisen kertomaan. Neuvonta on yleisellä tasolla tapahtuvaa ja koskee vain niitä asioita mitkä asiakas kokee tarpeelliseksi. Asiakas siis määrittelee itse, miten hoitaa asioita eteenpäin yleisen neuvonnan jälkeen. Palveluohjauksessa puolestaan asiakasta koitetaan ohjata oikeaan suuntaan, mutta edelleen asiakas tekee itse päätökset mitä asioita ohjaus koskee ja mitä haluaa ohjauksen jälkeen tehdä eli asiakaslähtöinen näkökulma näkyy vahvasti myös palveluohjauksen puolella. Ryhmätoiminta pohjautuu myös asiakaslähtöisyyteen. Ryhmäläinen antaa ideat toiminnalle, joista keskustellaan ryhmässä ja ideat toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Ryhmäläisellä on oikeus valita, osallistuuko toimintaan ollenkaan, osittain vai kokonaan (Hytönen 2025.)

### **2.3 Palveluohjaus ja -neuvonta**

Palveluohjaus ja -neuvonta on asiakkaan arkea sekä elämänlaatua parantava palvelu, jonka tarkoitus on pureutua asiakkaan elämäntilanteeseen ja pyrkiä löytämään palveluita asiakkaan arjen avuksi. Palveluohjauksessa on tärkeä huomioida, että asiakas ei välttämättä tunne palveluverkostoa ja täten ei tiedä millaisiin palveluihin hän on oikeutettu. Asiakkaat voivat olla maahanmuuttajia, ikääntyneitä, lapsia tai kehitysvammaisia, joten on otettava huomioon kehitykselliset, kielelliset sekä kulttuurilliset seikat. Palveluohjauksen ammattilaisen on täten mietittävä, tarvitaanko käynnille mukaan avustajaa, tulkkia tai tukihenkilöä, jotta asiointi olisi sujuvaa ja ymmärrettävää. (Palveluohjaus 2023.)

Palveluneuvonta on usein lyhytkestoinen asiakassuhde, jossa asiakkaan haaste ratkaistaan kerta-luontoisena käyntinä palveluneuvojan kanssa. Palveluneuvonta tapahtuu usein puhelimitse, sähköisesti tai yhdellä käynnillä palveluneuvojan luona. Palveluohjaus on pidempikestoinen asiakassuhde, jossa asiakkaan tilanteeseen paneudutaan paremmin ja usein mukana voi olla moniammatillinen ryhmä ratkaisemassa asiakkaan asioita. Intensiivisellä palveluohjauksella tarkoitetaan pidempiaikaista moniammatillista asiakassuhdetta, jossa asiakkaan tilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti. (Mitä palveluohjaus on? 2025.)

Suurin osa sosiaali- ja terveysalan asiakaspalvelutyössä olevista henkilöistä tekee palveluneuvontaa jollain tasolla. He neuvovat ja ohjaavat asiakasta tarvittaessa eteenpäin seuraavalle ammattilaiselle tai ohjeistavat hakemaan esimerkiksi etuuksia. Palveluneuvontaa ja ohjausta on asiakkaan mahdollista löytää myös itsenäisesti verkosta. Verkkosivustoilta löytyy kattavasti tietoa eri palveluista sekä kriteereistä, joilla palveluita voidaan hakea. Itsenäinen tiedon löytäminen kuitenkin

vaatii asiakkaalta usein taidon käyttää digitaalisia laitteita, palveluverkoston tuntemista ja suomen kielen taidon. Osa verkkosivuista on saatavilla usealla eri kielellä, mutta verkkosivuston löytäminen vaatii ammattilaisen ohjausta. Maahanmuuttajia palveluiden piiriin pääsemisessä auttaa ensisijaisesti kotoutumiseen perehtynyt työntekijä ja viranomaiset. Tämän jälkeen apuna on hyvinvointialueen palveluneuvonta. Palveluneuvontaa voi tarjota myös eri yhdistykset ja järjestöt. (Palveluohjaus 2023.)

## 2.4 Osallistava toiminta

Osallistaminen tarkoittaa eri tahojen vahvuuksien sekä tietojen yhteen saattamista. Suuremmalla joukolla saadaan yhdessä tehtynä parempia tuloksia kuin yhden toimijan voimin. Osallistamiseen kuuluu ryhmässä keskusteleminen ja kokemusten sekä osaamisen jakaminen. Näin ollen toisilta oppiminen sekä oma kehittyminen yksilönä mahdollistuu. Osallistamisella vahvistetaan yksilöiden ja yhteisöiden yhteenkuuluvuutta tärkeiden asioiden äärellä. (Auvinen, Liikka N.d.)

Ikääntyneiden osallisuuden merkitys on tärkeää syrjäytymisriskin vuoksi ja osallisuus koetaankin elämänlaatua parantavana tekijänä. Osallisuuden tunne syntyy, kun kuuluu johonkin ryhmään ja saa vaikuttaa omiin sekä yhteisön asioihin. Turvallinen ympäristö ja aktiivinen arki edesauttavat yksilön hyvinvointia. (Ikääntyvien osallisuuden edistäminen 2016.) Ikääntyneiden mielenhyvinvointi on tärkeä osa heidän arjen sujuvuuttaan. Hyvinvoiva mieli koostuu mielekkästä tekemisestä, harrastuksista ja mahdollisuudesta osallistua tällaiseen toimintaan. Myös ammattilaisten hyvät kohtaamis- sekä vuorovaikutustavat edistävät mielen hyvinvointia. (Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa 2023).

Mänttä-Vilppulassa osallistavaa toimintaa Pirkanmaan hyvinvointialueen ja Mäntävuoren terveyden toimesta järjestetään Kolhossa sekä Mäntässä. Kolhossa osallistavaa toimintaa on kerran kuukaudessa. Mäntän lähitorilla osallistava toiminta tarkoittaa monipuolista hyvinvointia tukevaa toimintaa, joka tapahtuu ryhmämuotoisena toimintana kerran viikossa. Se on osa lähitorin ohjelmaa ja se toteutetaan joko lähitorin työntekijän toimesta tai ulkopuolisen tahon toimesta. Osallistava toiminta on avointa toimintaa kaikille, mutta suunnattu erityisesti ikääntyneille. Osallistavan toiminnan tarkoitus on tukea sosiaalista kanssakäymistä, tuoda asiakkaita tietoisiksi ajankohtaisista tapahtumista terveydenhuoltoon liittyen sekä tukea fyysistä, psyykkistä ja kognitiivista hyvinvointia. Kuukausittainen Lähitorin ohjelma julkaistaan Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilla

sekä ohjelma on saatavilla Sarapihan terveysasemalta Lähitorin aulasta. (Mäntän lähitorin ohjelma 2025.)

Sarapihan terveysasemalla tapahtuva Lähitorin toiminta on maksutonta, mutta retket tai esimerkiksi museovierailut ovat asiakkaan itse kustannettavaa toimintaa. Kuljetusmahdollisuutta ei tarjota, joten asiakkaan on itse hoidettava kuljetus osallistavaan toimintaan.

### **3 Vuosikello**

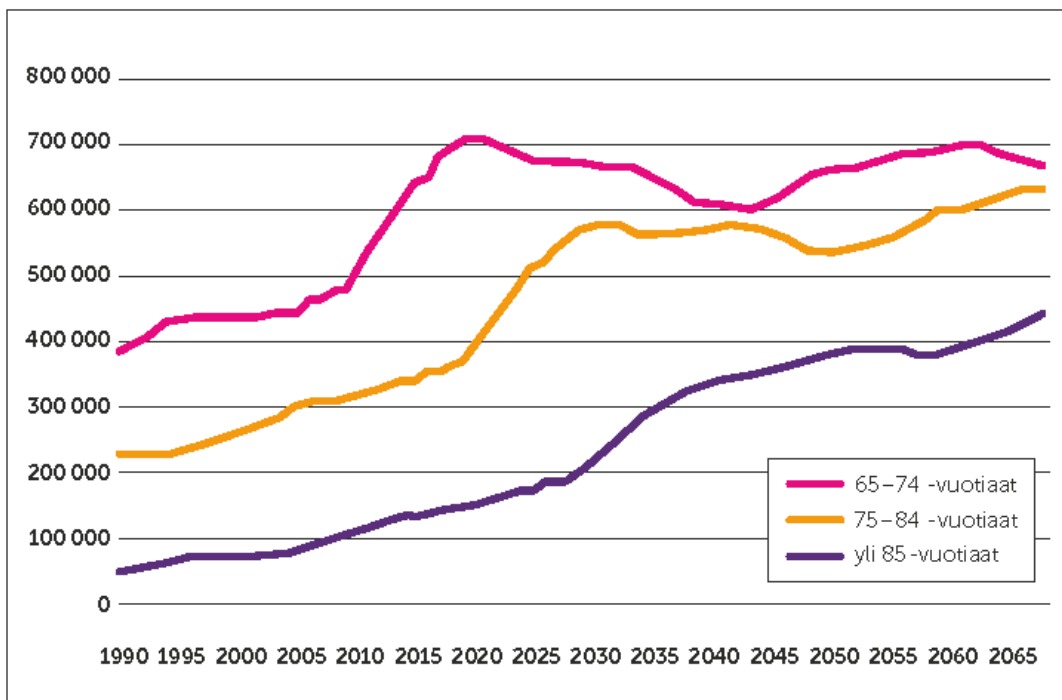
Vuosikello on joko graafinen tai kirjallinen kuvaus, joka esittää aikajanallisesti kokonaisen vuoden tärkeät ajankohdat sekä tapahtumat. Vuosikellon voi toteuttaa usealla eri tavalla. On olemassa valmiita graafisia kellotaulun muotoisia pohjia, joihin voi lisätä omia toimintoja. Käytössä on myös aikajana malli tai kalenterimalli. Pohja on hyvä valita omien tarpeiden mukaan. Vuosikellon tarkoitus on selkeyttää tapahtumia tai vaikka juhlapäiviä, jotka toistuvat joka vuosi (Vuosikello N.d.) Vuosikello työkaluna sujuvoittaa eri tahojen yhteis- sekä suunnittelutyötä. Vuosikellon luominen vähentää tuplatyöskentelyä ja selkeyttää aikatauluhaasteita. Vuosikelloon kootaan erilaiset tapahtumat sekä määräajat. Valmiiksi asetetut tapahtumien ajankohdat sekä niihin valmistautumiseen annetut määräajat antavat tapahtumien järjestäjälle selkeän kuvan tulevasta hyvissä ajoin, jolloin aikaa jää enemmän muulle työlle. (Mitä hyötyä vuosikellosta on 2026.)

Opinnäytetyönä Mäntän lähitorille toteutetussa vuosikellossa noudatettiin toimeksiantajan toiveiden mukaista mallia. Vuosikello rakennettiin Power Point alustalle siten, että yhdelle sivulle mahtuu yhden kuukauden ohjelma sekä mahdolliset huomioon otettavat asiat tuleville kuukausille. Huomioon otettavia asioita olivat esimerkiksi tilavaraukset, materiaalien tilaukset tai asiantuntijoiden varaukset.

### **4 Ikääntyneiden toimintakyky**

Ikääntyneiden henkilöiden väestönosuus on kasvava. Suomessa ikääntyneen henkilön määritelmä on se, kun ihminen on täyttänyt 65 vuotta. Toimintakyky ikääntyneillä on hyvin vaihteleva. Ikään-

tyneen toimintakykyyn vaikuttaa moni osatekijä, kuten biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen sekä subjektiivinen ikä. Kronologista ikää tarkkailtaessa voidaan todeta, että jokainen vanhenee omaa tahtiaan ja eri osa-alueiden heikkeneminen on yksilöllistä, eikä katso kalenteria tai ikävuosia (Ikääntymisen määrittely 2024.) Suomessa ikääntyneiden osuus koko väestöstä on ollut v.2021 23 prosenttia. Tämä ilmiö johtuu suurten ikäluokkien vanhenemisesta, eliniän pidentymisestä sekä syntyvyyden vähentymisestä. 65-vuotiaiden määrä on 1,8 kertaistunut ja yli 85-vuotiaiden määrä kolminkertaistunut viimeisen 30 vuoden aikana (Vanheneminen on etuoikeus 2021.) Alla olevassa kuviossa näkyy ennuste ikääntyneiden määrästä vuoteen 2065 asti. Ennusteen mukaan ikääntyneiden määrän kasvu hieman tasoittuu, mutta ei myöskään lähde pysyvään laskuun.



Kuvio 1. Ikääntyneiden kolmen ikäryhmän koko 1990–2018 ja ennuste 2020–2070 (Vanheneminen on etuoikeus 2021).

Ikääntyneiden hyvinvointi, toimintakyky ja kotona asumisen edellytykset tulee ottaa huomioon sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tulevaisuutta suunnitellessa. Ikääntyneiden palvelut tulisi olla kaikissa palvelumuodoissa toimintakykyä ylläpitävää tai jopa edistävää toimintaa. Oikeanlaisilla toiminnoilla mahdollistetaan ikääntyneiden pidempiaikainen kotona asuminen.

Ikääntyneet ovat Mäntän lähitorin pääkäyttäjiä ja lähitorin viikoittainen ohjelma muodostuu monipuolisesta tekemisestä, joka tukee kokonaisvaltaisesti fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmia.

Fyysinen toimintakyky on ihmisen kyky liikkua ja liikuttaa itseään. Se pitää sisällään lihasvoiman, kestävyuden, nivelten liikkuvuuden, liikkeiden hallinnan sekä liikkuvuuden koordinaatiokyvyn. Hyvä fyysinen toimintakyky helpottaa selviytymään arjesta. Psyykinen toimintakyky puolestaan tarkoittaa ihmisen kykyä käsitellä tapahtuvia asioita. Se pitää sisällään esimerkiksi mielen hyvinvoinnin, kyvyn tehdä itseään koskevia realistisia päätöksiä, vastaanottaa tietoa ja ymmärtää sen merkitys. Hyvä psyykinen hyvinvointi on siis voimavara selviytyä arjen kriiseistä. Kognitiivinen toimintakyky koostuu eri osa-alueista, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden, mitä ilman on haastavaa selviytyä arjesta itsenäisesti. Kognitiivisia toimintoja ovat mm. muisti, keskittyminen, hahmottaminen, tietojen käsittely, ongelmien ratkaisu, toiminnanohjaus ja kielellinen toiminta. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu sosiaalisen kanssakäymisen ylläpidon taitona sekä kyvystä olla aktiivinen osallistuja arjessa erilaisiin tapahtumiin ja ylläpitää vuorovaikutussuhteitaan (Mitä toimintakyky on? 2023.)

Toimintakyky heikkenee iän myötä. Yli 75-vuotiailla toimintakyvyn rajoitteita esiintyy 75%:lla, kun taas 55-64-vuotiailla vain 34%:lla. Toimintakykyä ylläpitävät fyysiset tekijät, kuten verenkiertoelinten toiminta sekä lihasvoima, ne laskevat merkittävästi henkilön ylittäessä eläkeiän. Aistitoiminnot sekä motoriset taidot heikkenevät myös iän myötä, mutta psyykinen toimintakyky sisältää osa-alueita, jotka voivat kehittyä koko eliniän. Moniin erilaisiin ikääntymisen tuomiin vaivoihin on saatavilla lääkkeitä ja apuvälineitä, jolloin heikkeneminen ei vaikuta merkittävästi henkilön arkeen. Kuitenkin henkilön ylittäessä 75-vuoden iän, rajoitteiden määrää kasvaa ja yli 85-vuotiailla voi tulla tarve laitoshoittoon, mikäli kaikki arkea helpottavat keinot on jo kokeiltu. Vanhentumiseen emme voi vaikuttaa, koska perintötekijät vaikuttavat biologiseen vanhentumiseen. Hyvää toimintakykyä voi kuitenkin yrittää ylläpitää noudattamalla ikääntyneille suunnattuja liikunta- ja ravitsemussuosituksia. (Ikääntyminen ja toimintakyky N.d.)

Geriatrisessa mielessä aihetta tulee lähestyä kokonaisvaltaisesti. Vanhenemista ja siihen liittyviä biologisia, psykologisia sekä sosiaalisia näkökulmia tulee tarkastella. Geriatria tarkoittaa ikääntyneiden ihmisten lääketieteellistä erikoisalaa. Se tarjoaa menetelmiä, joiden avulla ikääntyneen

henkilön eletty elämä sekä tulevaisuuden toiveet voidaan huomioida kokonaisvaltaisessa kuntoutumisen prosessissa. Geriatriinen arviointi voi pitää sisällään erilaisia testejä ja diagnosointia ja hoitoa (Geriatria 2026.) Ikääntyneiden kuntoutuksesta puhuttaessa tulee huomioida, että se voi olla fyysistä toimintakykyä ylläpitävää tai parantavaa, mutta toisaalta se voi olla myös eletyn elämän käsittelemistä ja valmistautumista tuonpuoleiseen. Ikääntyneiden parissa työskentelevällä ammattilaisella on tästä syystä oltava geriatria osaamista, jotta ymmärrys kokonaisvaltaisesta kuntoutumisen prosessista on mahdollinen. Erilaiset eletyt elämät ovat muokanneet heistä ryhmän, joilla on laaja tarve erilaisiin kuntoutuksen osa-alueiden palveluihin. Tavoitteena olisi tarjota heille sellaiset toimintakyvyn edellytykset, että he voisivat elää mahdollisimman pitkään itsenäistä elämää omassa kodissaan ilman hoivapalveluita. (Autti-Rämö 2022.)

## 5 Kehittämistyön tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tällä hetkellä Lähitorin osallistavalla toiminnalla on vakiintunut asiakaskunta. Uusia kävijöitä mahtuisi mukaan ja tilaakin toiminnalliselle ohjelmalle olisi mahdollista vaihtaa suurempaan kävijöiden lisääntyessä. Asiakslähtöisesti valikoidut aiheet ja asiakkaiden ajatus siitä, että ovat saaneet vaikuttaa ohjelmaan voisivat antaa painoarvoa osallistavaan toimintaan osallistumiselle.

Tammikuussa 2025 asiakkailta kyseltiin ryhmätilassa yhteisesti toiveita tulevasta ohjelmasta. Tällöin esiin nousi mm. mukava yhdessä tekeminen, ulkoilu, liikunta, digitietoisuuden lisääminen ja monia muita aiheita. Opinnäytetyössä tehtiin tarkempaa kartoitusta toiveista ja kiinnostuksen aiheista koskien esimerkiksi järjestötoimintaa tai kaupungin kanssa tehtävää yhteistyötä esim. liikuntapalveluiden osalta.

Tällä hetkellä Mänttä-Vilppulan kaupunki järjestää yhteistyössä opiskelijoiden kanssa Lähiklubia joka toinen maanantai. Lähiklubi on tarkoitettu kaikille yli 68-vuotiaille (Lähiklubi alkaa syyskuussa, 2024.)

Ikääntyneille järjestetään Mänttä-Vilppulan kaupungin HYTE- työn toimesta kuntosaliryhmiä Mänttän Sarapihan sekä Vilppulan Punatulkun kuntosaleilla. Ryhmiä on useita ja niihin ilmoittaudutaan erikseen hyvinvointikoordinaattorille. Hyvinvointikoordinaattori tuo tiedon vapaista paikoista kohdehenkilöitä kohtaaville tahoille esim. lähitorin palveluneuvojalle, joka osallistavan toiminnan yh-

teydessä kertoo mihin ryhmiin on vapautunut paikkoja. Vapaat paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Nämä ryhmät ovat usein täynnä ja kaikki halukkaat eivät mahdu mukaan. Ryhmien vetäjänä toimii kuntosaleihin perehdytetyt vertaisohjaajat.

Tavoitteena oli saada lähitorin osallistava ohjelma palvelemaan mahdollisimman monia sekä kehittää yhteistyötä eri toimijoiden ja kaupungin kanssa. Tarkoitus oli kehittää vuosikello, joka toimisi jatkossa osallistavan ohjelman runkona Mäntän lähitorilla. Tämä helpottaisi Lähitorin työntekijää sekä toisi monipuolisuutta ohjelmaan ja asiakkaat tietoisemmaksi paikkakunnan palveluista sekä omista oikeuksistaan esimerkiksi ikääntyneiden palveluihin.

Kehittämistehtävät: Miten Lähitorin osallistavaa toimintaa voitaisiin kehittää asiakaslähtöisemmäksi? Millä tavalla saataisiin yhteistyö toimimaan yhdistysten ja muiden toimijoiden kesken sujuvasti?

Lopputuloksena syntyi Vuosikello Lähitorille, jossa on otettu huomioon juhlat, teemaviikot, yhdistysten tarjoamat palvelut, Mänttä-Vilppulan kaupungin tarjoamat palvelut, ajankohtaiset asiat sekä asiakaskyselystä muut esiin nousseet aiheet.

Opinnäytetyön toteutus aloitettiin toukokuussa 2025 asiakashaastatteluilla. Haastattelut toteutettiin Sarapihan terveysasemalla tiistaina 13.5.2025 sekä 20.5.2025 toiminnallisen ohjelman yhteydessä. Haastattelut nauhoitettiin. Saatekirje valmistui ennen haastatteluja. Kehittämistyön varsinaiseen teoriaan perehdyttiin tarkemmin haastatteluiden jälkeen. Tällainen käännteinen järjestys oli perusteltua, koska lähitorin osallistava toiminta jäi kesätauolle toukokuun lopussa ja haastattelut oli saatava suoritettua ennen sitä.

Haastattelujen valmistuttua haastattelunauhoitteet kuunneltiin läpi ja muutettiin tekstimuotoiseksi. Nauhoitteiden tieto poimittiin ilman litterointiohjelmaa manuaalisesti kuuntelemalla ja samalla kirjaamalla ylös tuloksia. Haastatteluista saatua tietoa verrattiin jo olemassa olevaan tietoon, jota on saatu palveluneuvojalta sekä asiakkailta. Tämän jälkeen voitiin alkaa kehittää ratkaisua tutkimuskysymyksiin ottamalla selvää mahdollisista yhteistyökuvioista ja sitä kautta alkaa rakentaa Vuosikelloa. Vuosikello on otettu Mäntän lähitorin käyttöön syksyllä 2025 kesätauon jälkeen.

Opinnäytetyö on tehty asiakaslähtöisesti ammattilaisten näkökulmasta palvelemaan Mäntän osallistavaa lähitoritoimintaa. Näin on saatu selkeä Lähitorin ohjelmarunko huomioiden asiakkaiden toiveet, hyvinvointiin liittyvät teemaviikot sekä kunnan, yhdistysten ja muiden yhteistyötahojen tarjoamat palvelut.

## 6 Toteutus

### 6.1 Menetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistoimintana. Sen tarkoituksena on luoda jotakin uutta hyödyntäen olemassa olevaa sekä asiakaslähtöistä näkökulmaa.

Työelämän kehittämistoiminnassa tuotetaan uutta tietoa tutkimuksia tekemällä, jota voidaan hyödyntää käytännön työhön. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa yhdistyy konkretia sekä teoriatieto. Ensin pohditaan tutkimuksellisia kysymyksiä ja menetelmiä, jotka sitten lopulta johtavat konkreettisiin kehitystoimiin. Tieto käytännön toteutukseen tuotetaan toimintaympäristössä, jolloin saadaan selville olemassa olevat ongelmat ja haasteet. Tutkimuksellinen kehitystoiminta ei ratkaise yleensä vain yhtä ongelmaa vaan pyrkii laajempaan kokonaisuuteen (9 Työelämän tutkiva kehittämistoiminta 2022.)

Kehittämistoiminnan prosessi on viisivaiheinen. Prosessiin kuuluu perustelu, organisointi, toteutus, levittäminen sekä arviointi. Prosessia voidaan kuvailla mallien avulla lineaarisesti, spiraaliseksi tai tasomalliksi (9 Työelämän tutkiva kehittämistoiminta 2022.) Kehittämistyön tarkoituksena on kohdistaa aluksi katse nykyiseen toimintamalliin, ymmärtää tämänhetkinen tilanne ja lopulta muuttaa joitakin asioita kokeilujen kautta. Käytännön kokeilu lopulta kertoo kaikkein toimivimman ratkaisun, jolloin pysyvän toimintamallin käyttöönotto on perusteltua (Tutkimuksen ja kehittämisen suhde 2023). Haastatteluiden avulla voidaan saada arvokasta tietoa asiakkaan näkökulmasta ja kun tätä verrataan nykyiseen toimintamalliin, voidaan sitä muuttaa asiakaslähtöisemmäksi ja asiakkaalle jää tunne, että on voinut vaikuttaa prosessiin.

Työelämälähtöinen oppiminen voi tapahtua esimerkiksi haastattelemalla eri osapuolia, hyödyntämällä asiakaspalautteita, tarkastelemalla ja kyseenalaistamalla nykyistä toimintaa, hyödyntämällä

moniammatillisuutta, kehittämällä omaa ammattitaitoa sekä jakamalla teoreettista tietoa ja käytännön osaamista työyhteisön kesken. Kokemus osallisuudesta sekä vaikuttamisen mahdollisuudesta tutkivassa kehittämisessä lisää hyvinvointia (9 Työelämän tutkiva kehittämistoiminta 2022).

Kehittää voi toimintatapaa tai toimintarakennetta. Toimintatapaa kehittäessä tarkoitus on kehittää yhden työntekijän tai organisaatiota koskevan toimintatavan työskentelytapaa ja selkeyttämistä. Toimintatapaa olisi mahdollista kehittää myös koko organisaation laajuisena toimintatapojen yhtenäistämisen vuoksi. Kehitystoiminta on usein hankeperäistä, jolla on tietyt tavoitteet ja toimintatavat. Hankkeilla on usein myös määritelty ajallinen kesto (Toikko & Rantanen 2009.) Tässä opinnäytetyössä kehitys kohdistuu kuitenkin vain yhteen organisaation yksikköön ja yksikön yhden osa-alueen rakenteellisiin muutoksiin. Lähitorille kohdistuva kehitystoiminta ei ole hanke, vaan organisaation hyödyksi kehitettävä materiaali helpottamaan yksikön työskentelyä. Keijo Räsänen (2007) on tuonut esiin kysymyksen miksi? Hän pohtii millä tavalla kehittämistyön muutostoiveita perustellaan. Palveluiden toimintaympäristö, muuttuneet vaatimukset, taloudelliset tekijät sekä käyttäjien näkökulma voi olla syynä muutostarpeille. (Räsänen 2007, 51–52.)

Tämän työn vuosikelloon on koottu koko vuoden ajalta Lähitorin toiminnallinen ohjelma. Vuosikelloon on kirjattu teemapäivät, tapahtumat sekä määräajat, jolloin tapahtumiin on viimeistään valmistauduttava. Vuosikello on toteutettu toimeksiantajan toiveiden pohjalta.

## **6.2 Aineiston keruu ja analyysi**

Aineistoa on kerätty haastatteleamalla suullisesti Mäntän lähitorin asiakkaita yksitellen anonyymisti. Haastattelu perustui vapaaehtoisuuteen ja asiakkaalle esitettiin haastattelua koskeva saatekirje. Saatekirjeessä kerrottiin haastattelun olevan anonyymi sekä miksi tietoja kerätään, mihin niitä käytetään ja että kerätyt tiedot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. (Liite 1)

Haastatteluaineisto on kokonaisuudessaan nauhoitteena. Haastattelujen pohjalta pohdittiin eri mahdollisuuksia osallistavaan toimintaan pohjaten Mäntänvuoren Terveiden linjauksiin ja yhteistyömahdollisuuksiin sekä resursseihin. Tukena tutkimukselle myös menetelmäkirjallisuus sekä jo tutkittu tieto. Kaikki tästä tutkimustyöstä tuleva salassa pidettävä aineisto on vain opinnäytetyön tekijän käytössä ja se hävitetään tietosuojajätteen opinnäytetyön valmistuttua.

Asiakashaastattelut suoritettiin 13.5.2025 ja 20.5.2025 Mäntän lähitorin toiminnallisina päivinä. Asiakkaille luettiin saatekirje ääneen yhteisesti ryhmätilassa ja vastattiin asiakkailta tuleviin kysymyksiin yhteisesti. Haastattelut toteutettiin erillisessä tilassa siten, että jokainen haastateltava oli yksin vastaamassa esitettäviin kysymyksiin, jotta ulkopuoliset tekijät eivät vaikuttaisi asiakkaiden vastauksiin. Jokaiselle haastateltavalle kerrottiin haastattelun alkaessa, että hänellä on oikeus missä kohtaa tahansa vetäytyä pois ja tällöin häneltä saamia tietoja ei käytetä opinnäytetyön tekemiseen. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että heidän antamia tietoja saa ehdottomasti käyttää parantamaan palvelun laatua. Jokaiselta pyydettiin suullinen lupa käyttää materiaalia opinnäytetyöhön ja kerrottiin, että keskustelu jää vain haastattelijan sekä haastateltavan väliseksi. Asiakkaille kerrottiin, että lähitorin työntekijä saa tulokset haastattelusta, mutta hän ei saa tietää kuka on antanut mitään vastauksia. Jokaiselle haastatellulle annettiin myös ohjeet, miten jättää lisäyksiä omaan haastatteluunsa jälkikäteen. (Liite 2)

## **7 Käytännön toteutus**

### **7.1 Asiakaskyselyn tulokset**

Asiakaskyselyyn vastasi 8 henkilöä. Haastatteluun osallistuneiden määrä on pieni, mutta Lähitorin toiminnalliseen päivään yleensä osallistuu n. 10 henkilöä, joten lähes kaikki vakiokävijät vastasivat haastattelukysymyksiin. Haastattelun kysymykset oli jaettu kolmeen eri kategoriaan, jotka olivat johdattelevat kysymykset, asiakkaiden toimintakyky sekä toiminnan kehittäminen. Haastattelun alussa asiakkailta kysyttiin yleisiä kysymyksiä, jotka johdattelivat asiakasta haastatteluun ja jännittyneisyys väheni. Toisessa osiossa kartoitettiin erilaisia toimintakyvyn osioita ja kolmannessa halettiin tietoa siitä, millaista ohjelmaa asiakkaat toivoivat.

#### **7.1.1 Johdattelevat kysymykset**

Asiakkailta kysyttiin lähitorin toiminnalliseen ohjelmaan saapumiseen syitä, motivaatiota sekä kartoitettiin kuinka usein he käyttävät palvelua. Suurin osa haastatelluista vastasi, että he haluavat tavata ystäviä, tutustua uusiin ihmisiin, saada sosiaalisia kontakteja sekä kuulla uusimpia Pirkanmaan hyvinvointialueen uutisia. Tärkeänä pidettiin myös Sarapihan terveysasemalla toimivan Justiina ateriapalvelun mahdollistamaa maksullista lounasta, joka tarjoillaan ruokasalissa ryhmätilan

välittömässä läheisyydessä. Lähes kaikki vastaajista oli käynyt ruokailemassa ennen toiminnallisen ohjelman aloitusta. Vastaajat pyrkivät pääsemään lähitorin toiminnalliseen ohjelmaan aina kun mahdollista. Lähitorin kuukausittainen ohjelma (Mäntän lähitori 2026) julkaistaan Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivustolla, sekä tulosteena Sarapihan terveysasemalla. Asiakkaat olivat hyvin tietoisia tulevasta ohjelmasta ja osa haastatelluista valitsee ohjelman perusteella, minä tiistaina saapuvat paikalle. Kaksi haastateltua kaipasi takaisin kuntouttavan päivätoiminnan kaltaista toimintaa.

Haastatelluilta kysyttiin tuntemuksia toiminnallisesta päivästä sekä henkilökunnasta. Kartoitettiin myös, että kokevatko asiakkaat olonsa arvostetuksi ja tasavertaiseksi tullessaan ryhmätilaan sekä saavatko he riittävää huomiota ja apua haasteellisissa tilanteissa. Näihin kysymyksiin lähes kaikki haastatellut vastasivat samalla tavalla. He eivät kokeneet tullessaan loukatuksi, eikä ikinä edes vitseilemällä ole ketään loukattu. Heitä oli huomioitu riittävästi ja he olivat saaneet apua aina tarvittaessa kognitiivisissa tehtävissä. Joskus kuitenkin olisi mukavaa, että aikaa olisi tehtäville enemmän, jotta saisi rauhassa miettiä. Jokainen haastateltu tunsu kuuluvansa joukkoon. Yksi haastatelluista koki jännittävänä tulla ryhmätilaan muiden kanssa, mutta kertoi jännityksen häviävän nopeasti pois hyvän ryhmähengen ansiosta.

Haastattelurungossa oli kysymys, Mitä odotat lähitoripäivältä? Huomasin, että tämä kysymys on turha. Siksi jätinkin tämän kysymyksen kysymättä, koska haastatellut vastasivat kysymykseen jo edellisten kysymyksien aikana.

Haastatelluilta kysyttiin muutamia kysymyksiä koskien palveluneuvojan jakaman tiedon ajankohtaisuutta, ymmärrettävyyttä sekä kerronnan selkeyttä. Palveluneuvoja kertoo asiakkaille toiminnallisessa osuudessa Pirkanmaan hyvinvointialueen tuoreimmista uutisista, terveyden ja hyvinvoinnin palveluihin liittyvistä muutoksista sekä muista ajankohtaisista asioista. Haastatellut olivat lähes yhtä mieltä siitä, että palveluneuvoja on aina osannut kertoa asiat selkeästi ja ymmärrettävästi. Palveluneuvoja on pitänyt asiakkaat tietoisena kaikista terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä muutoksista ja auttanut asiakkaita ymmärtämään muutokset. Useampi haastateltava olisi toivonut laajempaa infoa ajankohtaisista asioista sekä muutoksista. He toivoivat toiminnalliseen osuuteen enemmän aikaa, jotta voisi pureutua paremmin asioihin ja olisi aikaa kysellä ja keskustella asioista

rauhassa. Kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että Jaanan jorinat on yksi tärkeimmistä syistä saapua toimintatiistaihin. Jaanan jorinat on palveluneuvojan itse kehittänyt tapahtuma Mäntän lähitorilla, jossa käydään läpi tuoreimmat hyvinvointialueen uutiset. Tapahtuma on jokaisen kuukauden ensimmäisenä tiistaina. Haastatelluilta kysyttiin, vaikuttaisiko heidän käymiseensä toimintatiistaisissa se, jos nykyinen palveluneuvoja ei enää ohjaisi kyseistä päivää? Lähes kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että ei vaikuttaisi, kunhan tilalla olisi yhtä asiantunteva, ystävällinen ja kaikki huomioonottava henkilö. Neljä haastatelluista kertoi pohtivansa, että nykyisen palveluneuvojan pois jäänti Lähitorilta voisi vaikuttaa heidän saapumiseensa paikalle. He kertoivat nykyisen palveluneuvojan kuuluvan tähän toimintaan ja toivoivat, ettei tällaista tilannetta tulisi.

Mänttä-Vilppulan kaupunki järjestää yhteistyössä opiskelijoiden kanssa Lähiklubi toimintaa joka toinen maanantai. Lähiklubi toimii oppilaitoksen tiloissa ja on tarkoitettu ensisijaisesti yli 68-vuotiaille (Lähiklubi alkaa syyskuussa, 2024). Haastattelussa haluttiin kartoittaa, käyvätkö lähitorin asiakkaat Lähiklubilla ja onko Lähiklubilla jotain sellaista mitä lähitorilta puuttuu. Haastatelluista kolme kertoi käyvänsä Lähiklubilla. Yksi kertoi musiikillisen ohjelman olleen siellä mukavaa. Yksi kertoi, että osa ohjelmasta järjestetään ulkona ja hän oli kokenut sen epämieluisaksi, koska ulkona oli ollut varsin viileää ja aktiviteetti oli ollut sellaista, että odotusaika oli ollut pitkä ja sään takia oli tullut todella kylmä. Yksi haastateltu tykkäsi siellä järjestettävästä pienryhmäpuuhasta.

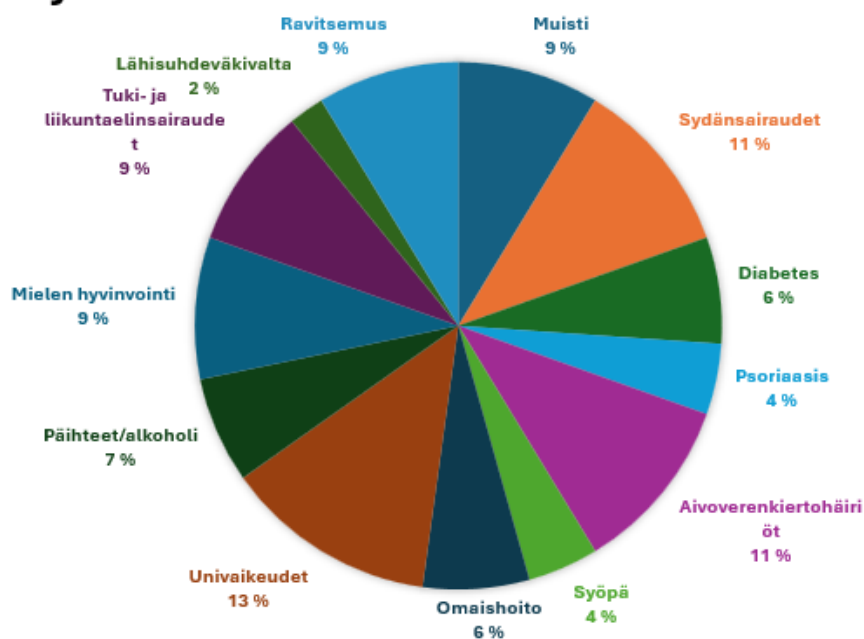
### **7.1.2 Asiakkaiden toimintakyky**

Toisessa kysymysosiossa haluttiin saada tietoa asiakkaiden toimintakyvystä. Toimintakyky on oleellinen osa ihmisen mahdollisuudesta osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Vuosikellon runkoa suunnitellessa, on otettava huomioon, mitä asiakkaat voivat tehdä ja mikä on mahdotonta toteuttaa. Tämä osio on tärkeä suunnittelutyön kannalta. Osion alussa kartoitettiin, onko haastatelluilla tai heidän läheisellään jotakin sairauksia tai vammoja, joihin he kaipaavat tukea, lisätietoa tai vertaistukea. Haastatellut kaipaavat apua esimerkiksi sydänsairauksiin, aivoverenkiertohäiriöihin, ravitsemukseen, yksinäisyyteen, syöpään, omaishoitajuuteen, mielenterveyspalveluihin, lihasvoiman lisäämiseen, muistiin, liikenneturvaan, reumaan sekä yleisesti asioihin, joilla voisi ylläpitää omaa hyvinvointia itsenäisesti. Apua kaivattiin myös kaavakkeiden täyttöön, mutta tähän asiakkaat saavat apua varaamalla Lähitorille ajan henkilökohtaiseen neuvontaan.

Vuosikellon tarkoituksena on tuoda ulkopuolisia luennoitsijoita tekemällä yhteistyötä paikallisten yhdistysten ja muiden tahojen kanssa. Haastattelussa kysyttiin, kuuluivatko haastatellut johonkin yhdistystoimintaan Mänttä-Vilppulassa sekä voisiko näillä yhdistyksillä olla yhteistyöhalukkuutta tai jotakin asiantuntemusta jaettavanaan lähitorille. Samalla asiakkaat saivat kertoa omia toiveitaan luentojen aiheista sekä kutsuttavista yhdistyksistä. Haastatellut kuuluivat mm. eläkeyhdistykseen, eräyhdistykseen, Mäntän Valoon, seurakunnan vapaaehtoistoimintaan, sydänyhdistykseen, hengitysyhdistykseen. Sydänyhdistykseltä toivottiin asiantuntijaluentoa. Yksi haastateltu koki, että diakoniatyöstä voisi joku tulla kertomaan seurakunnan vapaaehtoistoinnasta ja mitä kaikkea se pitää sisällään. Seurakunnalle kuulemma voi myös ehdottaa omaa vapaaehtoistoimintaa. Eräs haastateltu esimerkiksi kertoi toimivansa diakoniatyön kautta vara isovanhempana eräälle perheelle. Hän koki sen hyvinvointia edistävänä toimintana.

Alla olevassa kuviossa kerrotaan, millä tavalla äänet jakoutuivat haastateltujen kesken. Haastatellut saivat valita useamman itseään kiinnostavan aiheen valmiiksi muodostetulta aihelistalta. Aihelistalla oli koottu yhdessä palveluneuvojan kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Aihelistalle valikoitui sellaisia aiheita, jotka olivat nousseet puheeksi asiakkailta toiminnallisen ohjelman yhteydessä vuoden 2024 ja 2025 aikana.

## Äänijakauma kiinnostavista aiheista

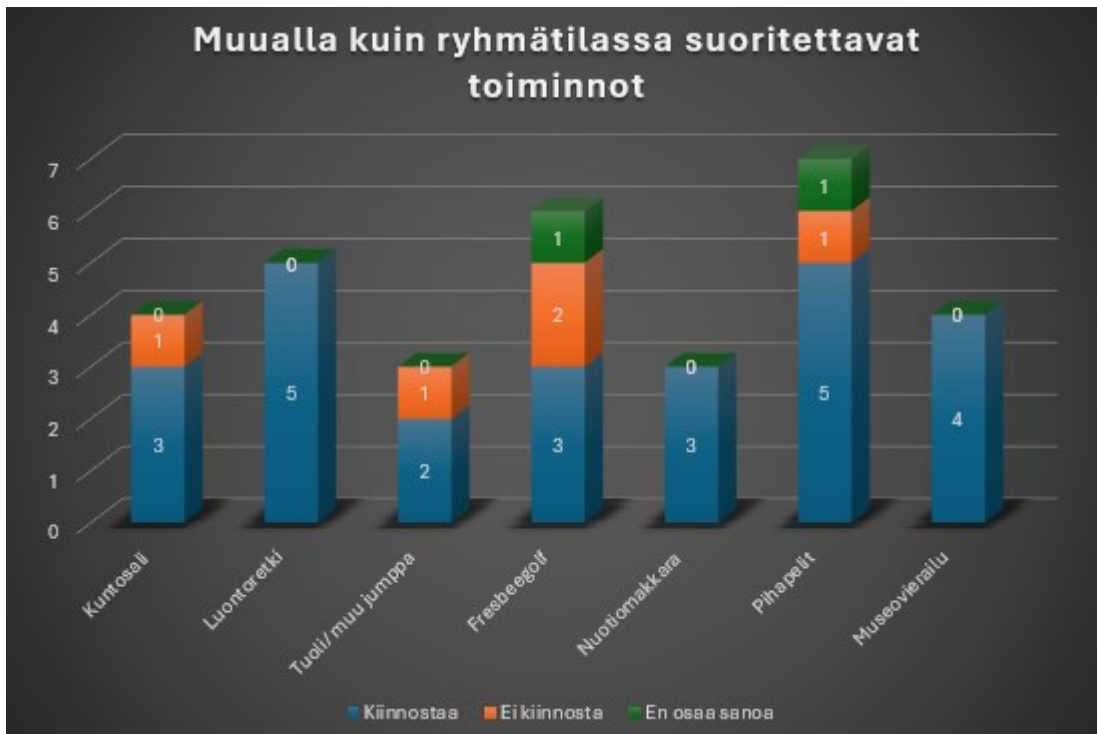


## Kuvio 2. Äänijakauma kiinnostavista aiheista

Haastatteluissa kartoitettiin asiakkaiden valmiuksia osallistua erilaisiin toimintoihin, joita Lähitori voisi tulevaisuudessa järjestää. Pyrkimyksenä on järjestää sellaista ohjelmaa, johon mahdollisimman moni voisi osallistua fyysisistä rajoitteista huolimatta. Haastatelluilta kysyttiin terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn liittyviä kysymyksiä. Yleisesti haastatellut kykenivät kävelemään yhden kilometrin matkan, osa kykeni kävelemään useitakin kilometrejä yhtäjaksoisesti. Kaksi haastatelluista kulkee mieluiten polkupyörällä kävelyn sijaan. Osalla haastatelluista oli raajojen liikeratojen vajavuuksia sekä haasteita lihasvoiman/nostovoiman kanssa. Yhdellä haastatellulla pitkä yhtäjaksoinen istuminen tuottaa haasteita. Lähes kaikki haastatelluista koki oman terveytensä hyväksi, vaikka kipuja ja toiminnan vajavuuksia ilmenikin jossain määrin.

### 7.1.3 Toiminnan kehittäminen

Toiminnan kehittäminen osiossa haastateltavia pyydettiin valitsemaan 6 mieluisia sekä 3 epämieluisaa vaihtoehtoa valmiiksi annetuista toiminnoista. Seuraavat kolme kuviota kuvaavat äänien jakautumista. Ensimmäisessä kuviossa kuvataan toimintoja, jotka tapahtuvat muualla kuin ryhmätilassa, jossa tavallisesti tiistain toiminnallinen ohjelma on toteutettu. Toinen kuvio kuvaa toimintoja, joita voidaan suorittaa ryhmätilassa ja kolmas kuvaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä toimintoja.



Kuvio 3. Muualla kuin ryhmätilassa suoritettavat toiminnot



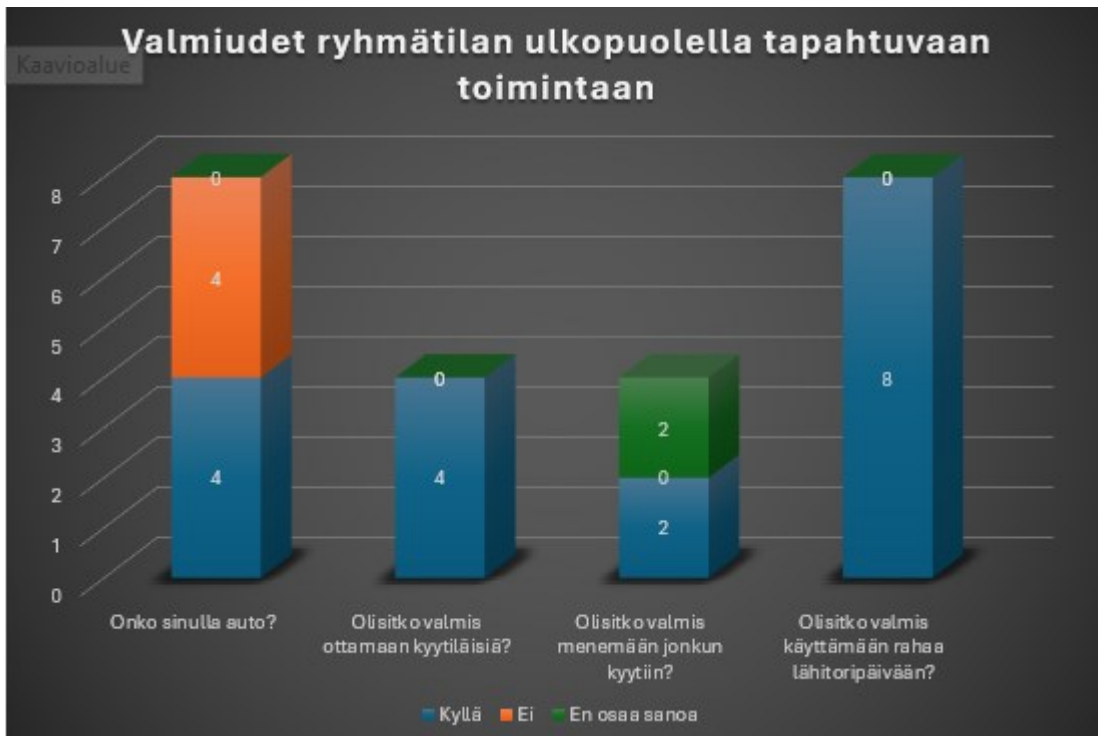
Kuvio 4. Toiminnallinen ohjelma ryhmätilassa



Kuvio 5. Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät toiminnot

Tuloksia tarkasteltaessa voitiin todeta, että ohjelmaa ryhmätilan ulkopuolella kannattaa lisätä. Ulkona liikkuminen sai kannatusta. Ryhmätilassa tehtävistä toiminnoista eniten ääniä sai tietovisa, ja sisätiloissa suoritettavat fyysisen toimintakyvyn testit olivat myös kiinnostavia. Digiopastus sai vain kaksi ääntä, joka on yllättävä tulos, koska viime keväänä järjestetyissä digiopastuspäivissä Lähi-torilla oli eniten osallistujia ja se aiheena herätti mielenkiintoa eniten. Haastatteluissa ilmeni, että henkilökohtaisen avun tarve digiopastuksessa olisi todella tarpeellista, mutta ryhmämuotoisena toimintana haastatellut kokivat sen ahdistavaksi. Koettiin, että halutaan oppia toimimaan omalla tietokoneella ja puhelimella. Ryhmässä kodin ulkopuolella opastus on haastavaa, koska tietokone on kotona ja tarvittaisiin apua ihan kädestä pitäen. Salasanojen ja pankkitunnusten käyttö ryhmätilassa on haastavaa kaikkien läsnä ollessa, jotta ne pysyvät vain asiakkaan omana tietona.

Haastattelussa kartoitettiin asiakkaiden valmiutta osallistua ryhmätilan ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Tällaista ohjelmaa olisi 2-4 kertaa vuoden aikana. Olisivatko he valmiita maksamaan suunnitellusta ohjelmasta sekä mahdollisuudesta käyttää omaa autoa tai tarjota kyytiä autottomille henkilöille? Seuraavasta kuvioista näkyy, kuinka äänet jakautuivat.



Kuvio 6. Valmiudet ryhmätilan ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan

Haastatellut kertoivat, että voisivat käyttää rahaa jopa 50€, ohjelmasta riippuen. Suurin osa haastatelluista olivat valmiita lähtemään päivän aikana toiselle paikkakunnalle, mutta kaksi toivoi ohjelman tapahtuvan lähiseudulla, jotta olisi mahdollista kulkea itsenäisesti esimerkiksi kävellen tai pyöräillen.

Lähitorin toiminnallinen osuus toimii tällä hetkellä tiistaisin klo 12-15 välisenä aikana. Klo 12-13 lähitorin työntekijä, ulkopuolinen luennoitsija tai jokin muu taho ylläpitää ohjattua toimintaa. Klo 13-15 välisen ajan asiakkaat saavat jäädä ryhmätilaan pelailemaan ja keskustelemaan omatoimisesti. Haastatteluiden perusteella toiminnallisen ohjelman kolmen tunnin kesto koettiin sopivaksi, mutta tunnin mittainen informatiivinen osuus liian lyhyeksi. Lähitorin avovastaanotto on avoinna tiistaisin klo 13-15. Tästä syystä palveluohjaajan ollessa itse pitämässä toiminnallista osuutta, ei aikaa voida jatkaa. Lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että iltapäivä klo 12-15 on parempi kuin aamupäivä klo 9-12. Tiistai koettiin viikonpäivistä parhaaksi. Tiistaisin oli vähiten päällekkäisyyksiä muiden harrastusten ja yhdistysten järjestämien tapahtumien kanssa.

Ryhmätila, jossa kokoontuminen tapahtuu, koettiin tilana mukavaksi. Toisinaan kuitenkin tämä tila jäi haastatelluiden mielestä liian pieneksi. Kiinnostavat aiheet tuovat enemmän asiakkaita ja tällöin tila koettiin erittäin ahtaana. Ryhmätilassa on istumapaikkoja n. 14 henkilölle. Lisätuoleja saa aula-tilasta, mutta mikäli ohjelmassa on tuolijumppaa tai muuta liikunnallista ohjelmaa, ryhmätilassa liikkuminen hankaloituu huomattavan paljon, jos osallistujia on yli 10.

Haastatellut kokivat Lähitorin toiminnan erittäin mukavaksi ja kaikki kokivat tekemisen ja toiminnan olevan mukavaa. Kukaan ei osannut nimetä toimintaa tai ohjelmaa, joka olisi ollut epämieluisaa. Lopuksi haastatelluilta kysyttiin, että onko vielä jotakin mistä olisit halunnut keskustella? Vastaukset olivat seuraavanlaiset:

”Joskus olisi kiva jutella ihmissuhteista, suvaitsevaisuus, toisen ymmärtäminen, oppisi suhtautumaan toisiin paremmin”

”hassuttelu olisi kivaa, hauskan pitoa, naurua, naamiaisia, teemajuhlia, pantomiimi, ääneen nauramista lisää!”

”Mitä voisin tehdä illalla, kun on yksinäistä?”

”Voiko toimintatiistain info osuuteen osallistua etänä kotoa linkin avulla? Esim. omaishoitaja voi olla estynyt lähtemään kotoa paikanpäälle.”

”Ristikoita ym. aivotehtäviä enemmän, vaikka kotiin annettavaksi ja neuvoja miten verkosta voi itse löytää tehtäväsivuja”

Nämä haastatelluilta tulleet toiveet on välitetty palveluohjaajalle ja osa toiveista on pyritty sisällyttämään vuosikellon ohjelmatarjontaan. Haastatellut kertoivat, että on hienoa saada oma mielipide kuuluviin ja toivoivat, että mahdollisuuksien mukaan heidän omat toiveensa olisivat toteutuskelpoisia ja pääsisivät mukaan vuosisuunnitelmaan. Vuosikello on rakennettu haastateltujen sekä palveluneuvoja toiveiden mukaisesti, niin että jokaisen haastatellun henkilön toiveita on toteutettu.

## 7.2 Haastattelusta saadun tiedon hyödyntäminen

Haastatteluista kerättyjen tietojen pohjalta on tarkoituksenmukaista olla yhteydessä paikallisiin yrityksiin, yhdistyksiin ja Mäntänvuoren terveyden henkilökuntaan sekä Mänttä-Vilppulan kaupunkiin mahdollisten yhteistyökuvioiden selvittelyn vuoksi. Asiakkaiden tarpeet erilaisista luento tyypisistä kerroista on otettava huomioon ja kyseltävä mahdollisuutta luennoitsijoihin.

Vuosikelloon on koottu ohjelmaa Pirkanmaan hyvinvointialueen infoista, asiakkaiden toiveista, erilaisista teemaviikoista sekä juhlista. Asiakkaiden toiveet on pyritty huomioimaan mahdollisimman hyvin ja yhteistyötä on tehty eri tahojen kanssa, jotta toiveet saataisiin toteutettua mahdollisimman kattavasti.

Keskeisimmät tulokset haastatteluista olivat, että asiakkaat olivat valmiita käyttämään omaa rahaa mielekkääseen toimintaan. He olivat myös valmiita matkustamaan toiselle paikkakunnalle ja sopimaan kyydityksistä toistensa kanssa. Digiopastuksen vähäinen kiinnostus tuli yllätyksenä, koska siihen oli eniten pyydetty apua asiakkaiden taholta toiminnallisissa päivissä aiemmin. Haastatellut perustelivat kuitenkin ryhmämuotoisen digineuvonnan olevan haastavaa. He toivoivat enemmän henkilökohtaista apua digiasioissa.

Vuosikello on luovutettu elokuussa Mäntänvuoren Terveydelle ja Lähitorin työntekijän kanssa on käyty vuosikellon runko läpi ja tässä yhteydessä on tehty pieniä muutoksia alkuperäiseen runkoon. Yhteistyö eri tahojen kanssa on käynnistynyt ja luennoitsijoita on saatu varattua toimintatiistai-päiville. Vuosikello on luovutettu lähitorille elokuussa 2025 ja otettu käyttöön syyskuussa 2025.

## 8 Vuosikello

Toimeksiantaja halusi vuosikellosta selkeän version, jonka voi tarvittaessa tulostaa (Liite 3.) Vuosikellon ohjelma on jaettu niin, että yhdellä sivulla on yhden kuukauden ohjelma. Palveluneuvoja toivoi myös vuosikello lyhyesti- vesiotä, jossa näkyy koko kalenterivuoden ohjelma yhdellä sivulla. Yhden sivun versiosta on helppo ja nopea tarkistaa milloin, jokin tietty teemaviikko olikaan. Vuosikello lyhyesti löytyy seuraavalta sivulta.

Vuosikellon muotoiluksi valikoitui vihreä sävyinen hyvin neutraali pohja. Toimeksiantaja sai valita kolmesta erilaisesta pohjasta mieluisimman. Toimeksiantaja sai myös vaikuttaa sivujen sisällön asetteluun sekä sisällön laajuuteen. Joihinkin teemapäiviin oli valmiita linkkejä suoraan aiheeseen liittyviin materiaaleihin, linkit lisättiin vuosikelloon helpottamaan ajantasaisen materiaalin löytymistä.

Vuosikello on tehty niin, että sitä helppo tarvittaessa tulevaisuudessa muokata. Uusia teemapäiviä tai -viikkoja voi lisätä sekä mahdollisia poistuvia poistaa. Jaanan jorinat- osuus on palveluneuvojan itse lanseeraama tapahtuma ja kulkee tällä nimellä myös Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivulla. Esimerkiksi tämä tapahtuma on sellainen, minkä nimi saattaa muuttua, mikäli palveluneuvoja vaihtuu.

# VUOSIKELLO LYHYESTI

**VK 1** Lähitori lomailee

**VK 2** Mikäli kevätkausi alkaa jo viikolla 2, niin viikolla 3 paikalle saapuu hyvinvointikoordinaattori ja viikolla 4 pidetään visailua, bingoa tms.

**VK 3** Kevätkausi starttaa. Kuulumisien vaihtoa sekä ajankohtaiset tiedotteet.

**VK 4** Hyvinvointikoordinaattorin talviterveiset

**VK 5** Tasapainorata/fyysisen toimintakyvyn testit

**VK 6** Jaanan jorinat

**VK 7** 112- päivä, Ystävänpäivä askartelua

**VK 8** Paikallisyhdistykset esittäytyy

**VK 9** Hyvinvointikoordinaattori

**VK 10** Jaanan jorinat, Kuuloviikko

**VK 11** Aivoviikko

**VK 12** Ravitsemus/ikäntyneiden ravitsemussuositukset

**VK 13** Digiosaaminen/digineuvonta

**VK 14** Pääsiäisaskartelua

**VK 15** Jaanan jorinat

**VK 16** Edunvalvonta/Edunvalvonta valtuutus

**VK 17** Museovierailu, Pääkonttori

**VK 18** Vappuhulinat, munkkeja, simaa

**VK 19** Jaanan jorinat

**VK 20** Pihapelit/tietovisa

**VK 21** Laavu/kota, makkaranpaistoa, fresbeegolf

**VK 22** Yksinäisyys

**VK 23** Kevätkauden päättäjäiset

**KESÄTAUKO**

**VK 33** Syyskausi alkaa.

**VK 34** Hyvinvointikoordinaattorin syksyn aloitus

**VK 35** Bingoilua

**VK 36** Jaanan jorinat/tietovisa

**VK 37** Liikenneturvallisuusviikko

**VK 38** Muistiviikko Alzheimer-päivä (21.9.)

**VK 39** Be Active- day Kansallinen liikuntapäivä

**VK 40** Fresbeegolf, nuotiomakkara laavu/kota

**VK 41** Energiansäästöviikko, Vanhustenviikko, Maailman mielenterveyspäivä

**VK 42** Jaanan jorinat

**VK 43** Museovierailu, Kartano

**VK 44** Univiikko

**VK 45** Ehkäisevän päihdetyön viikko

**VK 46** Asiointipisteen info

**VK 47** 20.11 Kansainvälinen lasten päivä

**VK 48** Omaishoitajien viikko

**VK 49** YK:n kansainvälinen Oranssit päivät -kampanja naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi

**VK 50** Jaanan jorinat

**VK 51** Joulujuhlaa glögiä, piparia, tonttujumppaa

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä toimiva vuosikello Mäntän lähitorin käyttöön. Vuosikellon tarkoitus oli helpottaa palveluneuvojan työtä sekä tuoda vuotuisen ohjelmaan mukaan monipuolisempaa ja asiakaslähtöisempää ohjelmaa. Asiakashaastatteluiden tarkoitus oli kartoittaa asiakkaiden toiveita lähitorin toiminnalliseen ohjelmaan. Haastatteluissa kävi ilmi, että asiakkaat ovat olleet varsin tyytyväisiä nykyiseen toimintamalliin, mutta toivoivat muutoksia esimerkiksi ajallisiin resursseihin sekä suurempaa ryhmätilaa, mikäli ohjelmassa oli esimerkiksi liikunnallista ohjelmaa. Ajalliset resurssit ovat haaste. Koin itse toiminnallisen ohjatun ohjelman ajan myös hieman lyhyeksi lähitorilla harjoittelussa ollessani. Tuntui, että asiat käytiin läpi todella nopeasti ja niitä oli vaikea sisäistää. Aika oli varsin lyhyt, jos esimerkiksi avustettiin asentamaan tarvittavia puhelinsovelluksia (esim. Fimlab, 112) asiakkaille ja opeteltiin käyttämään niitä. Ryhmätilan haasteet näkyvät harvoin. Yleensä tilaan mahtuu kaikki asiakkaat, mutta toisinaan tila oli todella ahdas, jos ohjelmassa oli jumppaa. Tila tulee varata etukäteen ja koskaan ei tiedä paljonko ihmisiä saapuu paikalle, joten suuremman tilan varaaminen tuntuu jokseenkin turhalta.

Vuosikellon toteutuksessa huomioitiin jokaisen haastatellun toiveita, palveluneuvojan toiveita sekä otettiin huomioon erilaiset teemaviikot. Kokonaisuutena vuosikello on monipuolinen ja sopii eri elämäntilanteissa oleville asiakkaille ottaen huomioon fyysisen toimintakyvyn, liikkumismahdollisuudet eri toimipisteisiin sekä ajalliset resurssit. Ajallisia resursseja helpottaa, että käytössä on vertaisohjaaja, joka voi lähteä asiakkaiden kanssa esimerkiksi museoon tai luontoretkelle, jolloin palveluneuvoja voi olla omalla työpisteellään Sarapihassa. Vertaisohjaaja ei kuitenkaan ole käytössä joka viikko, vaan ainoastaan enemmän aikaa vievillä ohjelmaosuuksilla. Vuosikelloon on pyritty ottamaan enemmän ulkopuolisia luennoitsijoita ja asiantuntijoita, jolloin palveluneuvoja voi poistua ensimmäisen tunnin jälkeen avovastaanottoa pitämään, mutta ohjelma jatkuu kutsutun asiantuntija vieraan toimesta. Tällöin asiakkaille jää enemmän aikaa ohjaavan tahon kanssa uusiin asioihin perehtymiseen.

Kaikki haastatellut olivat lähitorin palveluiden aktiivisia käyttäjiä. Olisin halunnut haastatella myös henkilöitä, jotka eivät käy toiminnallisessa ohjelmassa laisinkaan tai ovat käyneet vain harvoin. Tällöin olisin saanut näkökulmaa siihen, miksi palvelu ei miellytä kaikkia. Tällainen palaute olisi voinut antaa uusia näkökulmia toimintatapojen ja sisällön muokkaamiseen. Yksi haastatelluista esimerkiksi kertoi vevänsä ystävälleen kotiin tärkeimmät uutiset lähitorin Jaanan jorinat osuudesta,

koska ystävä ei voi omaishoitajuutensa vuoksi käydä paikan päällä laisinkaan. Ratkaisuja tämän kaltaisiin haasteisiin siis jatkossa voisi pohtia. Olisiko mahdollisuutta osallistua esimerkiksi etänä videopuhelulla itseään kiinnostaviin luentoihin? Palveluneuvoja kertoi sen ehkä tulevaisuudessa onnistuvan, mikäli kotoaan videopuheluilla liittyvillä henkilöillä on riittävät digitaidot ja laitteet liit-  
tyäkseen etänä mukaan.

Haastattelut suoritettiin anonyyminä. Jokainen haastateltu haastateltiin yksin. Halusin jokaiselta haastatellulta oman mielipiteen, niin ettei ympärillä olevat ihmiset vaikuta vastauksiin. Tästä syystä tieto asiakkailta kerättiin nimenomaan haastattelun muodossa eikä esimerkiksi lomakkeella tai sähköisellä kyselyllä. Haastatteluista saatu tieto on luotettavaa ja täten käyttökelpoista asiakaslähtöisen vuosikellon rakentamiseen. Haastattelut onnistuivat hyvin, mutta veivät odotettua enemmän aikaa. Näin jälkeempäin ajatellen, haastattelupäiviä olisi saanut olla enemmän. Ensimmäisenä haastattelupäivänä paikalla oli paljon innokkaita haastateltavia, mutta en ehtinyt haastattelemaan heistä kuin 4 henkilöä. Huomasin, että vastatusten antamiseen meni valtavasti aikaa. Asiakkaan mietiskelivät pitkään vastauksia ja saattoivat kertoa myös paljon muuta asiaa, mikä ei varsinaisesti liittynyt aiheeseen. Seuraavan viikon haastatteluajalle tuli vain muutama sellainen henkilö, jota en ollut jo edellisellä viikolla haastatellut. Suurempi haastateltujen määrä olisi voinut antaa tärkeää tietoa tai muuttaa tuloksia merkittävästi.

Pirkanmaan hyvinvointialueen teettämä asiakaskysely helmikuussa 2025 lähitorin asiakkaille sai jatkoa ja vuonna 2026 lähitorin asiakkaille on ollut helmikuun ajan sama kysely täytettävissä. Toukokuussa 2026 julkistetaan kyselyn tulokset. Tulokset ovat vertailukelpoisia keskenään ja niistä on mahdollista saada selville, onko asiakkaiden tyytyväisyys palveluihin muuttunut vuoden aikana. Vertailtaessa tuloksia on hyvä kiinnittää huomiota siihen, ovatko asiakkaat kokeneet saaneensa vaikuttaa lähitorin ohjelmasisältöön. Tulokset julkaistaan koko Pirkanmaan alueelta yhteisesti sekä jokainen lähitori saa tulokset koskien omaa toimipistettään.

Vuosikello on ollut osittain käytössä syyskuusta 2025 alkaen Mäntän lähitorilla. Palveluneuvoja kertoi helmikuussa 2026, että vuosikello otettiin kokonaisuudessaan käyttöön vasta tammikuun 2026 alusta. Syyskaudella oli sellaisia temaviikkoja, joihin olisi pitänyt varata asiantuntija jo keväällä. Näille viikoille suunniteltiin korvaavaa ohjelmaa. Hän kertoi vuosikellon olleen erittäin käy-

tännöllinen ja helpottaneen huomattavasti ajallisia resursseja. Aiemmin kului useampi tunti kausiohjelman tekoon, kun nyt vastaava aika on murto-osa entisestä. Hän kertoi, että ohjelmat ovat valmiita jo maaliskuulle 2026 asti, mikä ennen vuosikellon olemassaoloa ei ollut mahdollista ajallisten resurssien vuoksi. Yhdistykset ovat aktivoituneet ja lähitori on saanut uusia yhteistyökumppaneita. Vanhusneuvoston kautta on välitetty viestiä yhdistyksille ja järjestöille. Asiakaslähettäisyys toteutui hyvin. Jatkokehitystarpeet tulevat ajankohtaiseksi, mikäli lähitoritoiminta laajenee tai vaihtaa toisiin esimerkiksi suurempiin tiloihin. Tällöin olisi mahdollista toteuttaa monipuolisempaa ohjelmaa. (Hytönen 2026)

## Lähteet

9 Työelämän tutkiva kehittämistoiminta. 27.5.2022. Mitä tutkiva kehittämistoiminta on? Jyväskylän ammattikorkeakoulun oppimismateriaali. Verkkosivusto. Viitattu 1.4.2025.

<https://help.jamk.fi/opinnaytetyon-ohjaus/fi/tyoelaman-tutkiva-kehittamistoiminta/>

Asiakaslähtöisyys. 13.7.2020. THL. Verkkosivusto. Viitattu 6.10.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilotyoskentely/asiakaslahtoisuus>

Asiakasosallisuus palvelujärjestelmässä. 2026. THL. Verkkosivusto. Viitattu 27.2.2026.

<https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/asiakas-palveluissa/asiakasosallisuus-palvelujarjestelmassa>

Asiakas palveluissa. 2026. THL. Verkkosivusto. Viitattu 27.2.2026. <https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/asiakas-palveluissa>

Autti-Rämö, I. 2022. Kuntoutuminen. Duodecim. Helsinki. s.190-191.

Auvinen, A-M & Liikka, P. N.d. Osallistamisen käsikirja. Avoimuudesta voimaa oppimisverkostoihin. e-oppimiskeskuksen verkkosivusto. Viitattu 6.10.2025. [https://eoppimiskeskus.fi/wp-content/uploads/2020/03/osallistamisen\\_k%C3%A4sikirja.pdf](https://eoppimiskeskus.fi/wp-content/uploads/2020/03/osallistamisen_k%C3%A4sikirja.pdf)

Digilähitori. 2025. Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivusto. Viitattu. 10.6.2025.

<https://www.pirha.fi/fi/palvelut/neuvonta-ja-ohjaus/digilahitori>

Geriatría. 22.1.2026. Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivusto. Viitattu 22.1.2026.

<https://www.pirha.fi/palvelut/sairaalat-tays/geriatria>

Hytönen, J. 2025. Mäntän lähitorin palveluneuvoja. Mäntänvuoren Terveys. Haastattelu 4.11.2025.

Hytönen, J. 2026. Mäntän lähitorin palveluneuvoja. Mäntänvuoren Terveys. Haastattelu 3.2.2026.

Ikääntyminen ja toimintakyky. N.d. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Vernerin verkkosivusto. Viitattu 10.2.2026. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-ja-toimintakyky>

Ikääntymisen määrittely. 2024. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Vernerin verkkosivusto. Viitattu 22.1.2026. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. 2023. Elli Lukkarinen. Mielen hyvinvointia käytännön toimissa. s.101. THL verkkojulkaisu. Viitattu 6.10.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147880/URN\\_ISBN\\_978-952-408-123-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147880/URN_ISBN_978-952-408-123-8.pdf?sequence=1)

Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. 2016. Ikäinstituutin verkkosivusto. Viitattu 6.10.2025.

<https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/>

Lähiklubi alkaa syyskuussa. 14.8.2024. Mänttä-Vilppula kaupungin verkkosivusto. Viitattu 12.5.2025. <https://manttavilppula.fi/ajankohtaiset/lahiklubi-alkaa-syyskuussa/>

Lähtörit. 1.4.2025. Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivusto. Viitattu 1.4.2025. <https://www.pirha.fi/palvelut/neuvonta-ja-ohjaus/lahitorit>

Mitä hyötyä vuosikellosta on?. 2026. Plandisc. Verkkosivusto. Viitattu 12.1.2026. <https://plandisc.com/fi/vuosikello>

Mitä palveluohjaus on? 2025. Suomen palveluohjausyhdistys Ry. Verkkosivusto. Viitattu 6.10.2025. <https://www.palveluohjaus.fi/mita-palveluohjaus-on/>

Mitä toimintakyky on? 20.12.2023. Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen verkkosivusto. Viitattu 22.1.2026. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Mäntän lähtörit. 10.2.2026. Tapahtumat. Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivusto. Viitattu 10.2.2026. <https://www.pirha.fi/toimipisteet/toimipistehakemisto/mantan-lahitori>

Mäntänvuoren Terveys. N.d. Tietoa meistä. Mäntänvuoren terveyden verkkosivusto. Viitattu 10.6.2025. <https://www.mantanvuorenterveys.fi/tietoa-meista>

Palveluiden verkoston suunnitelma, tilannekatsaus. Taru Kuosmanen, sosiaali- ja terveysjohtaja. 26.6.2023. Pirkanmaan hyvinvointialueen Powerpoint esitys. s.13. Verkkosivusto. Viitattu 6.10.2025. <https://www.pirha.fi/documents/d/guest/palveluiden-verkoston-kehittamisen-periaatteet>

Palveluohjaus. 5.12.2023. THL. Verkkosivusto. Viitattu 6.10.2025. <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/palveluohjaus>

Räsänen, K. 2007. Kehittämisoitteet: tutkimusavusteinen kehittämistyö ”käytännöllisenä toimintana”. Teoksessa Elise Ramsta & Tuomo Alasoini (toim.) Työelämän tutkimusavusteinen kehittäminen Suomessa. Lähestymistapoja, menetelmiä, kokemuksia, tulevaisuuden haasteita. Tykes-raportteja 53. Helsinki: Työministeriö, 40–66.

Toikko, T. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print Tampere 2009.

Tutkimuksen ja kehittämisen suhde. 23.8.2023. Muotoilu.info. Leena Muotio. Artikkelit. Kaakkois-suomen ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.5.2025. <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/amk-opinnaytettyo/tutkimuksen-ja-kehittamisen-suhde/>

Vanheneminen on etuoikeus. 8.4.2021. Vanhustyön keskusliitto. Verkkosivusto. Viitattu 22.1.2026. <https://vtkl.fi/vanheneminen-on-etuoikeus/>

Vuosikello. N.d. Suomisanakirja. Verkkosivusto. Viitattu 12.1.2026. <https://www.suomisana-kirja.fi/vuosikello>

## Liitteet

### Liite 1 Saatekirje



Saatekirje

1 (1)

1.4.2025

#### Haastattelu opinnäytetyötä varten

Aika 13.5.2025 ja 20.5.2025  
Paikka Lähitori Mänttä, Pakkaajankatu 18 B

#### Tiedot koskien haastattelua

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden opiskelija Anu Hankolin. Valmistun tulevana syksynä kuntoutuksenohjaajaksi. Teen opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on saada Mäntän lähitoritoimintaa asiakaslähtöisemmäksi, pyrkiä tuomaan mukaan uusia kävijöitä sekä selvittää mahdollisia yhteistyö kuvioita eri yhdistysten sekä Mänttä-Vilppulan kaupungin kanssa. Opinnäytetyön on määrä valmistua kesän aikana ja syksyllä toiminnan alkaessa se olisi Mäntän lähitorin käytössä.

Haastattelen teitä, lähitorin asiakkaita saadakseni tärkeää tietoa teidän toiveistanne koskien lähitoritoimintaa täällä Mäntässä. Toimintatiistai on joka tiistaina järjestettävää kaikille avointa sekä maksutonta toiminnallista ohjelmaa (joissain tapauksissa saattaa olla etukäteen ilmoitettu pieni osallistumismaksu). Ohjelma on pääsääntöisesti järjestetty Sarapihan ryhmätallassa.

Haastattelut toteutetaan anonymisti kanssani kahden kesken esimerkiksi nimimerkkiä käyttäen. Nimimerkki toimii tunnisteena saamastanne haastattelutiedosta. Haastattelut nauhoitetaan ja haastattelun yhteydessä teen hieman kirjallisia muistiinpanoja. Haastattelumateriaaleja käytetään työkaluna lähitorin työntekijän sekä opiskelijan kesken eikä niitä jaeta kolmansille osapuolille. Haastatteluista ei käytetä suoria lainauksia opinnäytetyötä varten ilman haastattelulta saatua erillistä lupaa. Luvalliset suorat lainaukset julkaistaan anonymisti. Nauhoitettu haastattelumateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Kirjallinen materiaali hävitetään niiltä osin, kun sitä ei ole käytetty opinnäytetyössä.

Saamaani tietoa käytän luodakseni vuosikellon lähitorille, jonka tarkoituksena on mahdollistaa teille monipuolista sekä mielekästä toimintaa jatkossakin, teidän toiveitanne kunnioittaen. Haastattelua varten tarvitsen teiltä suullisen suostumuksen, että saan käyttää antamianne tietoja opinnäytetyössäni. Teillä on oikeus missä tahansa vaiheessa tutkimusta vetäytyä pois ja tällöin teiltä saamaanne haastattelutietoa ei käytetä tutkimuksessa.

Ystävällisin terveisin

Anu Hankolin

040 350 8886

## Liite 2. Haastattelun kysymysrunko

### Kysymysrunko haastatteluun

#### Yleiset kysymykset/haastatteluun johdattelevat kysymykset

Miksi lähdit tänään lähitorille?

Kuinka usein käyt lähitorilla?

- Jos et ole ennen käynyt, mikä sai nyt tulemaan tai miksi et ole käynyt?
- Koetko uutena tulokkaana ulkopuolisuuden tunnetta?
- Toivoisitko, että sinut esiteltäisiin muulle ryhmälle, jotta tutustuminen olisi helpompaa?

Mitkä ovat syyt lähteä lähitorille?

- Mielenkiintoiset aiheet?
- Ruokailu?
- Ystävät?
- Yksinäisyys?
- Liikunta?
- Informaliivinen osuus?
- Kognitiiviset tehtävät?
- Jaana?

Mitä odotat lähitoripäivältä?

Tuntuuko olosi aina tervetulleelta tullessasi lähitorille?

- Onko sinua tai arvojesi loukattu lähitorilla? Kenen toimesta?
- Tunnetko kuuluvasi joukkoon?
- Tuntuuko sinusta, että sinut huomioidaan riittävästi?
- Saatko riittävästi apua esim. tehtävien teossa?

Koetko, että palveluneuvojan antama info ajankohtaisista asioista on ymmärrettävää ja riittävän selkeästi kerrottua?

Tuntuuko sinusta, että saat riittävästi tietoa esim. Pirhan asioista ja muihin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä ajankohtaisista asioista Jaanan jorina osuudessa?

Käytkö kaupungin järjestämässä Lähiklubi toiminnassa? Kuinka usein?

- Onko siellä jokin toiminto, jonka haluaisit tuoda lähitorille?

Onko lähitorin henkilökunta mielestäsi asiantuntevaa, ystävällistä ja tasa-arvoista?

Jos nykyinen palveluneuvoja ei enää jatkossa osallistuisi lähitorin toimintapäivään, vaikuttaisiko se sinun osallistumiseesi?

### Toimintakyky/terveys

Onko sinulla tai läheiselläsi jokin sairaus tai vamma, johon kaipaisin tukea, lisätietoa tai vertaistukea?

Kuulutko johonkin yhdistystoimintaan Mänttä-Vilppulassa? Mihin? Miksi?

- Voisiko ko. yhdistyksellä olla annettavaa lähitorille?

Kaipaatko enemmän ulkopuolisia luennoitsijoita johonkin teemaan liittyen?

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| - Muisti                          | - Diabetes               |
| - Psoriasis                       | - Sydänsairaudet         |
| - Syöpä                           | - Aivoverenkiertohäiriöt |
| - Omaishoito                      | - Univaikkeudet          |
| - Alkoholipäihteen                | - Mielen hyvinvointi     |
| - Tuki- ja liikuntaelin sairaudet | - Ravitsemus             |

Millaiseksi koet oman terveytesi?

- Kuinka pitkän matkan voit kävellä yhtäjaksoisesti?
- Onko sinulla jokin muu toimintaa rajoittava sairaus tai vamma?

### Toiminnan kehittäminen

Valitse 6 mieluisinta ja 3 epämieluisinta vaihtoehtoa

- |                      |                          |                                 |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------|
| - Kuntosali          | - Tietovisa              | - Digiopastus                   |
| - Luontoretki        | - Bingo                  | - Hyvinvointi/terveys opastus   |
| - Tuoli/muu jumppa   | - Musiikillinen toiminta | - Ulkopuoliset luennoitsijat    |
| - <u>Fresbeegolf</u> | - Tehtävärata            | - Etuusopastus                  |
| - Nuotiomakkara      | - Tasapainorata          | - Palveluopastus                |
| - Pihapelit          | - Elokuvat               | - Verenpaineen mittaus          |
| - Museovierailu      | - Askartelu              | - Fyysisen toimintakyvyn testit |

Paljonko olisit valmis käyttämään rahaa yksittäisen tiistain toimintaan?

Onko sinulla käytössäsi auto?

- Olisitko valmis ottamaan kyytiläisiä?

Kuinka pitkälle olisit valmis lähtemään lähitoripäivänä?

- |                   |            |            |
|-------------------|------------|------------|
| - Mäntän keskusta | - Vilppula | - Kauemmas |
|-------------------|------------|------------|

Onko lähitori päivän kesto mielestäsi:

- |          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| - Sopiva | - Liian lyhyt | - Liian pitkä |
|----------|---------------|---------------|

Onko sinulle sopivampi vaihtoehto lähitoritoiminnalle:

- aamupäivä
- iltapäivä

Mikä viikonpäivä olisi mieluisin? Valitse 2 vaihtoehtoa.

- maanantai
- tiistai
- keskiviikko
- torstai
- perjantai

Koetko lähitorin tilat sopiviksi nykyiseen toimintaan?

Onko jokin aiempi toiminta ollut sellaista, mistä et ole pitänyt?

- mikä siitä teki epämieluisaa

Tuleeko mieleesi sellaista mistä olisit vielä halunnut keskustella?

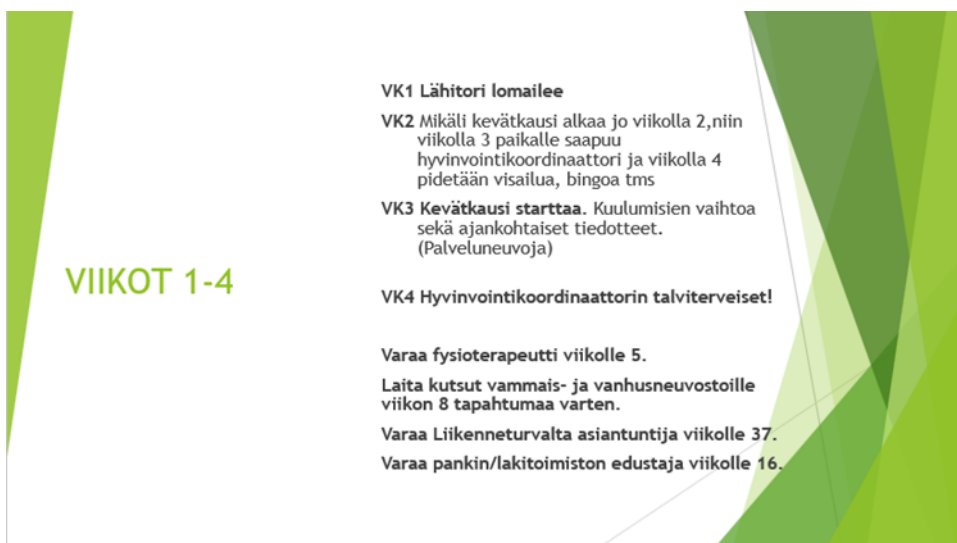
Kaipaatko enemmän ulkopuolisia luennoitsijoita johonkin teemaan liittyen?

- Muisti
- Diabetes
- Psoriasis
- Sydänsairaudet
- Syöpä
- Aivoverenkiertohäiriöt
- Omaishoito
- Univaikeudet
- Alkoholi/päihteet
- Mielen hyvinvointi
- Tuki- ja liikuntaelin sairaudet
- Ravitsemus

Valitse 6 mieluisinta ja 3 epämieluisinta vaihtoehtoa

- Kuntosali
- Tietovisa
- Digiopastus
- Luontoretki
- Bingo
- Hyvinvointi/terveys opastus
- Tuoli/muu jumppa
- Musiikillinen toiminta
- Ulkopuoliset luennoitsijat
- Fresbeegolf
- Tehtävärata
- Etuusopastus
- Nuotiomakkara
- Tasapainorata
- Palveluopastus
- Pihapelit
- Elokuvat
- Verenpaineen mittaus
- Museovierailu
- Askartelu
- Fyysisen toimintakyvyn testit

## Liite 3. Vuosikello



## VIIKOT 5-8

**VK5 Tasapainorata/fyysisen toimintakyvyn testit**  
(Fysioterapeutti)

**VK6 Jaanan jorinat** = Palveluneuvoja näyttää Pirhan uutiskatsauksen sekä uutiskirjeen ja kertoo ajankohtaisista hyvinvointialueen tapahtumista. Tällöin käydään läpi myös Lähitorin kuukausiohjelma. Mikäli aikaa jää, niin tarjolla aivojumbppää, erilaisia tehtäviä.

**VK7 112 päivää** (Palveluneuvojan kanssa käsitellään turvallisuusmateriaalia)  
**Voimaa ruoasta!** Ikääntyneiden ravitsemuksen saantia tukevaa infoa (Materiaali Gery Ry)

**VK8 Paikallisyhdistykset esittäytyy.**  
Potilasyhdistykset, eläkeyhdistykset.

Varaa viikolle 9 hyvinvointikoordinaattori.

Varaa viikolle 10 kuulohoitaja.

Varaa viikolle 11 muistihoitaja.

Varaa viikolle 13 Mukanetti.

## VIIKOT 9-12

**VK9** Hyvinvointikoordinaattorin terveiset

**VK10** Jaanan jorinat (Kuuloviikko, kuulohoitaja)

**VK11 Aivoviikko** Aivoviikolla muistutamme aivoterveysten vaalimisen merkityksestä, mikä on tärkeää niin muistisairauksien ehkäisyssä, kuin myös osana muistisairaana mielekästä elämää ja kuntoutusta.

(Pirhan materiaalia sekä muistihoitaja)

**VK12** Ravitsemus/ikäntyneiden ravitsemussuosituks  
(Justiina ateriapalvelut Oy)

## VIIKOT 13-16

**VK13** Digiosaaminen/digineuvonta (Mukanetti)

**VK14** Pääsiäisaskartelua (Palveluneuvoja)

**VK15** Jaanan jorinat

**VK16** Edunvalvonta/Edunvalvonta valtuutus  
(Asiantuntija esim. pankista tai lakitoimistosta)

Varaa vapaaehtoisohjaaja viikon 17 museovierailua varten.

Varaa hyvinvointikoordinaattori viikolle 18.

## VIIKOT 17-20

**VK17 Serlachius museovierailu, Pääkonttori**  
(Vapaaehtoisohjaaja)

**VK18 Vappuhulinat** munkkeja, simaa  
(Palveluneuvoja,  
hyvinvointikoordinaattori)

**VK19 Jaanan jorinat**

**VK20 Pihapelit/tietovisa** (Palveluneuvoja)

Varaa viikolle 21 vapaaehtoisohjaaja.

Varaa viikolle 22 mielenterveyshoitaja.

Varaa viikolle 23 hyvinvointikoordinaattori.

## VIIKOT 21-23

VIIKOT 24-32 LÄHITORI LOMAILEE

**VK21 Laavumakkaraa, Fresbeegolf** Sään salliessa  
paistellaan makkaraa laavulla/kodalla  
jäähallilla. Omat makkarat mukaan.  
(Vapaaehtoisohjaaja)

**VK22 Yksinäisyys** Yksinäisyyden viikko kesäkuussa  
(Mielenterveyspalvelut)  
<https://www.helsinkimissio.fi/uutinen/5260/>

**VK23 Kevätkauden päättäjaiset** (Palveluneuvoja,  
hyvinvointikoordinaattori)

**VK24-32 Lähitori lomailee**

Varaa viikolle 49 Suvantopaikalta asiantuntija.

## VIIKOT 33-36

**VK 33 Syyskausi alkaa** Kuulumisien vaihtoa sekä  
ajankohtaiset tiedotteet. (Palveluneuvoja)

**VK 34 Hyvinvointikoordinaattorin syksyn aloitus**

**VK 35 Bingoilua** (Palveluneuvoja)

**VK 36 Jaanan jorinat** tietovisa

Varaa työntekijä asiointipisteeltä viikkoa 46  
varten.

Varaa Tampereen seudun omaishoitajat Ry:itä  
asiantuntija viikolle 48.

Tilaa liikenneturvalta materiaali viikkoa 37 varten  
mikäli asiantuntija ei ole tulossa paikalle.

Varaa viikolle 38 muistihoitaja.

Varaa viikolle 39 fysioterapeutti.

Varaa viikolle 40 vapaaehtoisohjaaja.

## VIIKOT 37-40

**VK 37 Liikenneturvallisuusviikko** (Liikenneturvalta maksuton materiaali tilaamalla ja mahdollisuuksien mukaan asiantuntija)

**VK 38 Muistiviikko** Alzheimer-päivä (21.9.) Tarkoitus on tuoda tietoa yhteiskunnalle muistisairauksista sekä vaikuttaa muistisairaiden ja läheisten hyvän elämän puolesta. Etenevät muistisairaudet ovat kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste. Muistisairauksia sairastavien ihmisten määrä kasvaa tulevaisuudessa väestön ikääntyessä. (Muistihoitaja)

<https://espero.fi/muistiviikko-ja-maailman-alzheimer-paiva/>

**VK 39 Be Active- day 23.9** Kansallinen liikuntapäivä, jumppaa/kuntosalia, liikunnan merkitys (fysioterapeutti)

**VK 40 Fresbeegolf sekä nuotiomakkaraa** jäähallin laavulla, omat makkarat mukaan. (Vapaaehtoisohjaaja)

Varaa viikolle 43 vapaaehtoisohjaaja.

Varaa viikolle 44 unihoitaja.

## VIIKOT 41-44

**VK 41 Energiansäästöviikko,**

**Maailman mielenterveyspäivä**

**Vanhustenviikko** Vanhusneuvoston järjestämä Vanhustenviikon juhla, jossa Lähitorin työntekijä mukana

**VK 42 Jaanan jorinat**

**VK 43 Serlachius museoverailu, Kartano**

(Vapaaehtoisohjaaja)

**VK 44 Univiikko** (Palveluneuvoja/unihoitaja)

Univiikon® tavoitteena on lisätä yleistä tietoisuutta ja valvettuneisuus- ja nukkumisen sekä vireystason vaikutuksesta elämänlaatuun sekä henkiseen ja fyysiseen toimin-takykyyn.

<https://www.pirha.fi/web/hyvinvointiaielintavoilla/w/univiikon-uutinen>

Varaa viikolle 45 hyvinvointikoordinaattori ja MiePä:ttä asiantuntija.

Varaa tarvittaessa viikolle 47 hyvinvointikoordinaattori.

## VIIKOT 45-48

**VK 45 Ehkäisevän päihdetyönviikko.**

(Hyvinvointikoordinaattori, MiePä palvelut)

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/ehkaisevan-paihdetyon-viikko>

**VK 46 Asiointipisteen info** (Asiointipisteen työntekijä)

**VK 47 20.11 Kansainvälinen lasten päivä, Joulupostia ikäihmisille- kampanjan** askartelut (Palveluneuvoja tai hyvinvointikoordinaattori)

**VK 48 Omaishoitajien viikko** Valtakunnallinen omaishoitajien viikko on vuosittain järjestettävä teemaviikko, jonka avulla nostetaan esiin omaishoitoasioita ja omaishoitajien ääntä. Jäsenyhdistykset järjestävät omaishoitajille tapahtumia ympäri Suomea. (Tampereen seudun omaishoitajat Ry, jos asiantuntijaa ei ole saatu, käytetään verkossa olevaa materiaalia)

<https://www.pirha.fi/web/hyvinvointiaielintavoilla/w/omaishoitajaviikko>

## VIIKOT 49-52

**VK 49 YK:n kansainvälinen Oranssit päivät -kampanja**  
naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi  
25.11. - 10.12.

**Lähisuhdeväkivalta** (Suvantopaikka)

<https://unwomen.fi/lahjoitukset/oranssit-paivat/>  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aggresio-vakivalta/mista-apua-vakivaltaiseen-tilanteeseen>  
<https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/lahisuhdevakivalta/>

**VK 51 Joulujuhla!** Glögiä, piparia, tonttunjuppaa  
(Palveluneuvoja, hyvinvointikoordinaattori)

**VK 52 Lähitori lomailee**