

# JÄMSÄN SENIORIT

## Jäsenkysely 2024

Tuula Kivinen

# Osallistuminen aktiivista

Vastauksia tuli lähes 50 jäseneltä

Kiitos!

# KESKIVIKKOKOKERHOON TOIVOTTUJA TEEMOJA (1)

- **Terveys ja hyvinvointi**
  - oman terveyden ylläpito (myös sosiaalinen toiminta)
  - ravinto
  - suun terveys
  - muistisairaudet
  - edunvalvonta ja hoitotahto
- **Historiaa**
  - elämäkertatarinoita
  - lottien perinnejärjestöstä
  - Jämsän historiaa
  - raamatuun historiaa
- **Musiikkiesityksiä ja kulttuuriin liittyviä teemoja**
  - kirjailijaesittelyjä
  - myös yhteislaulua

# KESKIVIKKOKOKERHOON TOIVOTTUJA TEEMOJA (2)

## - Luontoon liittyviä teemoja

- puutarha, kukat
- retki luontoon

## - Yritysesittelyjä ja koulutusesittelyjä

- Jämsän taloudelle merkittävimmät yritykset

## - Turvallinen asuminen

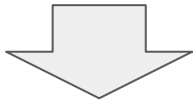
- materiaalivalinnat
- arjen apuvälineet

# KESKIVIKKOKERHOON TOIVOTTUJA TEEMOJA (3)

- **Ajankohtaiset aiheet ja tulevaisuuden haasteet**
  - kaupungin viranhaltijat, luottamusmiehet kertomaan ja vastaamaan
  - miten seniorit omalta osaltaan voivat olla kehittämässä Jämsän toimintaa
  - kiertotalous
  - informaatiomuotoilu
  - digitaaliset palvelut
  
- **Uutta - mitä ei koulussa ennen ollut!**

# KESKIVIKKOKERHON TOIMINTATAPOJA

- jäsenten esityksiä, kuten runoja, tarinoita, soittoesityksiä, harrastusten esittelyjä...
- verkkoluentoja
- keskustelua, dialogia, jopa väittelyä
- humoristista, mielihyvää tuottavaa
- leikkimielisyyttä, visailuja
- ohjattua liikuntaa
- ei liian pitkiä esityksiä



**Kiinnostaa, virkistää, lisää tietoa & oppii uutta**

# KERHOT

## Suurimman osan mielestä riittäviä ja monipuolisia

- Ideoita kuitenkin uusistakin
  - Käsityökerho
  - Keskustelukerho ajankohtaisista/yhteiskunnallisista asioista
  - Lukupiiri
  - Digikerho
  - Pelikerho, lautapelit
  - Valokuvauskerho
  - Runokerho

Ei kerhoja, mutta esim. kerran kuukaudessa

- Lounas/kahvitapaamisia
- Keilavuoro
- Vieraiden kielten käyttöä
- Kerran kuukaudessa elokuvanäytös päivällä

Jos liikaa kerhoja porukka “hajoaa”

# TAPAHTUMAT, RETKET, MATKAT

## Hyvin järjestettyjä, mielenkiintoisia, virkistäviä

- Lyhyempiä ulkomaanmatkoja esim. kaupunkikohteisiin tai joulumarkkinoille Eurooppaan
- Matkoja ja retkiä myös kesäkaudelle
- “Ulkopuolisille” eri hinnoittelu
- Ruskaretkiä toivotaan
- Suositaan myös paikallisia kohteita
- Hinta askarruttaa/estää osallistumista erityisesti ulkomaan matkoille
- Tarvitaanko omia matkoja kun senioriliittokin järjestää?
- Yhteistyötä ympärilläolevien senioriyhdistysten kanssa
- Matkakohteita voisi kysellä
- **Kaikki ei pysty reissaamaan esim kunnan heikkenemisen takia - ei unohdeta heitä**



# MUITA KOMMENTTEJA

- Kiitoksia toimijoille ja kaikille mukana oleville
- Kiva kun kysytään
- Eteisjärjestelyihin selkeyttä
- Pidemmän aikajänteen suunnittelua sekä aiheiden että toimijoiden suhteen, myös perehdytystä toimijoille
- Palautelaatikkoa hyvä pitää
- “Pakkopulla” arpajaiset pois
- Nimilappu hyvä
- Liikuntarajoitteiset otettava huomioon
- Miten saadaan “kotiin hautautuvat” mukaan? Yksinäisyys haasteena
- Tutustumista lähiseudun senioriyhdistyksiin
- **Leppoisa ilmapiiri ja hyvä mieli tärkeää**
- **Uusien kannustaminen vastuutehtäviin** - sitoutuminen toimijaksi askarruttaa

Elämäniloa, voimaa ...ja  
hyvinvointia!

