



Kuhmoisten seniorit ry jäsenten osallisuus

Satu Harmainen

Opinnäytetyö, restonomi AMK
Toukokuu 2025
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

Harmainen, Satu

Kuhmoisten seniorit ry jäsenten osallisuus

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. **2025**, 35 sivua

Majoitus- ja ravitsemisala palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma AMK 2025

Julkaisun kieli: Suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: Kyllä

Tiivistelmä

Tutkimuksen taustalla oli tarve ymmärtää, miksi ikääntyneiden osallistumisaktiivisuus yhdistyksen tapahtumiin on alhainen, ja löytää keinoja sen parantamiseksi. Tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät estävät osallistumista ja millainen ohjelmatarjonta lisäisi aktiivisuutta.

Tulokset osoittivat, että suurin osa vastaajista asui Kuhmoisissa vakituisesti ja eniten vastaajia oli 75–80-vuotiaiden ikäryhmässä. Suurin osa vastaajista ei kokenut yksinäisyyttä ja he käyttivät digilaitteita päivittäin. Suosituimmat ohjelmat olivat luennot ja keskustelut ajankohtaisista teemoista. Sähköposti todettiin parhaaksi tiedotuskanavaksi.

Johtopäätöksinä todettiin, että osallistumisaktiivisuutta voidaan parantaa kehittämällä ohjelmatarjontaa ja tehostamalla tiedotusta. Lisäksi fyysisten esteiden ja teknologian käytön haasteiden vähentäminen voisi lisätä ikääntyneiden osallistumista. Yhteisöllisyyden vahvistaminen ja perinteisten tarjoilujen säilyttäminen tapahtumissa ovat myös tärkeitä tekijöitä.

Avainsanat (asiasanat): asukkaat, ikäihmiset, osallisuus, yhdistys

Ks. raportointiohje luku 4.1.2

Esim. opinnäytetyön liitteen salassapitoperuste, ks. raportointiohjeen luku 4.1.2

Harmainen, Satu

Participation of Kuhmoisten Seniorit registered association.

Title and possible subtitle

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, September 2025, 35 pages

Degree Programme in Hospitality and Catering Service Business, Bachelor of Hospitality Management

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The study aimed to understand why the participation rate of elderly members in association events is low and to find ways to improve it. The goal was to identify factors that hinder participation and determine what kind of program offerings could increase activity.

The results showed that most respondents live permanently in Kuhmois, with the largest group being aged 75-80. Most respondents did not feel lonely and used digital devices daily. The most popular programs were lectures and discussions on current topics. Email was found to be the best communication channel.

The conclusions indicated that participation could be improved by developing program offerings and enhancing communication. Additionally, reducing physical barriers and challenges related to technology use could increase elderly participation. Strengthening community bonds and maintaining traditional refreshments at events are also important factors.

Keywords/tags (subjects) association, elderly people, participation, residents.

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Ikääntymiseen liittyvät maailmanlaajuiset Ilmiöt	5
3	Seniiori-ikäisen määrittely ja käsitteet	8
3.1	Seniorit yhteiskunnassa.....	9
3.2	Seniiori-ikäisen viitekehys	10
3.3	Osallisuusteoria	11
4	Laki.....	12
	Sosiaalihuoltolaki tarkemmin.....	13
5	Pirkanmaan hyvinvointialueen ikäihmisten päivätoiminta on muutoksessa.....	13
6	Tutkimukset ikääntymisestä	14
6.1	Eloisa ikä ohjelman tutkimus	14
6.2	Ikä-ihmisten osuus vapaaehtoistyössä Suomessa	15
6.3	Sosiaalihuoltolain kuntakysely	17
7	Osallisuus Kuhmoisten kunnassa.....	18
8	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	21
9	Tutkimuskysymys ja tavoitteet.....	22
10	Tutkimusmenetelmän valinta	24
	Miten kerättyä tutkimustieto käsitellään	24
	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	25
11	Tutkimuksen taustatiedot.....	26
12	Tutkimustulokset.....	26
13	Sanalliset palautteet.....	29
14	Analyysi ja johtopäätökset.....	29
15	Pohdinta.....	30
	Lähteet	33
	Liitteet	36
	Liite 1. Opinnäytetyön mind map	36
	Liite 2. Kuhmoisten seniorit ry 2024 hallitus ja toimihenkilöt	36
	Liite 3. Kuhmoisten seniorit ry tyytyväisyyskysely 2024 perusraportti	36
	Liite 4. Kyselyn 2024 saatekirje	36
	Liite 5. Kuhmoisten seniorit ry toimintakertomus 2024.....	36
	Liite 6. Kuhmoisten seniorit ry toimintakertomus 2023.....	36

Liite 7. Kyselylomake 2022	36
Liite 8. Jäsenkysely 2022 yhteenveto	36

Kuviot

Kuvio 1. Osallisuuden kokemuksen yhteydet muihin ilmiöihin 2022 (Leemann, Isola 2022)	7
Kuvio 2. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa 2021 (Rahkonen 2021)	16
Kuvio 3. Kuhmoisten kunnan SWOT-tilaus 2021 (Kuhmoisten kunnan osallisuusohjelma 2021)	20
Kuvio 4. Asetetut tavoitteet ja niitä edistävät toimenpiteet vuosille 2021–2025 (Kuhmoisten kunnan osallisuusohjelma 2021)	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Kuvio 5. Tiedonhakuprosessi (Joensuun yliopisto n.d).....	25

Taulukot

Taulukko 1. Kyselyn kysymykset 2024	23
Taulukko 2. Tutkimustulokset 2024	27
Taulukko 3. Ohjelmatarjonnan toiveet	28
Taulukko 4. Kyselyn sanalliset palautteet	29

1 Johdanto

Hyvän vanhenemisen kannalta tärkeää on kokea osallisuutta ja tarpeellisuutta. Aktiiviset seniorit etsivät merkityksellisiä tehtäviä ja rooleja, joissa he voivat vaikuttaa ja osallistua. Väestörakenteen muutos on käynnissä. Ikääntyvien määrä kasvaa jatkuvasti Ikäihmisten osuus väestöstä kasvaa jatkuvasti, ja samalla elinajanodote pitenee. Tämä kehitys tuo mukanaan merkittäviä haasteita sosiaali- ja terveyspalveluille, jotka joutuvat vastaamaan yhä suurempaan palvelutarpeeseen. Ikäihmisten arki ja hyvinvointi ovat myös keskiössä. Monet ikäihmiset tarvitsevat tukea päivittäisissä toiminnoissaan, ja heidän hyvinvointinsa varmistaminen vaatii monipuolisia palveluja ja vapaaehtoistyön merkitys korostuu. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Lähisuhteet ovat keskeinen osa hyvinvointia, ja erityisesti merkitykselliset vuorovaikutussuhteet luovat yhteenkuuluvuuden ja kuulluksi tulemisen tunteita. Yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat uhkia toimintakyvylle. Vapaaehtoistyö, yhteisöllisyys ja vahvuuksien tunnistaminen tukevat osallisuutta sekä mielen hyvinvointia ja hyvää vanhenemista. (Urtamo 2021.)

Vapaaehtoistyön voimin toimiva Kuhmoisten Seniorit ry:n hallitus on antanut toimeksiannon, jonka tavoitteena on tässä opinnäytetyössä selvittää jäsenten osallistumisaktiivisuutta ja mahdollisia esteitä. Hallituksen kokouksissa tunnistimme tarpeen saada vastauksia toiminnan kehittämiseksi, yhteisöllisyyden lisäämiseksi ja laajemman osallistujajoukon tavoittamiseksi. Tutkimuksen laajuutta ja toteutustapaa pohdittuamme päädyimme määrälliseen tutkimukseen, sillä käytösämme on 125 aktiivista sähköpostiosoitetta. Tutkimuksen tietoturvaan liittyvät asiat ovat kunnossa, minkä oletimme osaltaan myös kannustavan vastaamaan.

Päätimme hallituksessa, että tutkimus suoritetaan Webropol-lomakkeella hyödyntäen Kansallisen Senioriyhdistyksen Kilta-jäsenrekisteriä. Kysely sisälsi vastauslinkin ja saatekirjeen, jossa kerrottiin kyselyn aukioloaika, tarkoitus ja tavoitteet. Yhdistys noudattaa tietosuoja periaatteita ja tietosuojalainsäädäntöä. (Tietosuojaseloste 2024.)

Tavoitteena on löytää keinoja, joilla Kuhmoisten seniorit ry voi kehittää toimintaansa ja lisätä senioreiden yhteisöllistä toimintaa. Yhdistys toimii täysin vapaaehtoistyön voimin. Toimintoihimme kuuluvat kuukausittaiset tapaamiset sekä erilaiset aktiviteetit, kuten yhteisölliset kulttuuri- ja liikuntatapahtumat. (Kuhmoisten seniorit ry 2025.)

Pohdimme yhdessä hallituksen kesken, minkälaisista tiedoista olisi suurin hyöty toiminnan kehittämisessä. Päädyimme seuraaviin kategorioihin: Vastaajien taustatiedot, kuten asumismuoto, etäisyys keskustasta, ikäryhmä ja nykyinen aktiivisuus. Tulevia kiinnostuksen kohteita kartoitettiin monivalintakysymyksillä, jotka käsittelivät esimerkiksi toiveita ohjelmatarjonnasta, matkojen ja retkien kestosta sekä hinnoittelusta. Avoimissa kommentteissa vastaajat saivat antaa kehitysehdotuksia ja palautetta. (Kuhmoisten seniorit ry hallitus 2024)

Kuhmoisten seniorit ry edistää kestävästä kehitystä monilla eri tavoilla. Vähennämme jätettä, kierrättämällä ja säästämällä energiaa. Järjestämme ulkoilmatapahtumia, jotka tuovat luonnon lähelle. Sosiaalisesti vahvistamme yhteisöllisyyttä ja osallisuutta esimerkiksi yhteisillä aktiviteeteilla. Teemme liikunnallista yhteistyötä kunnan ja eri yhdistysten kanssa. Näin edistämme sukupolvien välistä yhteistyötä, mm. yhteisöllisellä seniorit ja juniorit suunnistustapahtumalla. (Kuhmoisten seniorit ry 2025.)

Taloudellisesti tuemme paikallisia yrityksiä keskittämällä ostot ja palveluiden hankinnat kunnan alueelle ja hyödynnämme vapaaehtoistyötä ja kimpapakuljetuksi toiminnassa. Vaalimme ja edistämme paikallisia perinteitä ja kannustamme kulttuurivaihtoon. Näillä toimenpiteillä Kuhmoisten seniorit ry parantaa hyvinvointia ja kestävyyttä. (Kuhmoisten seniorit ry 2025.)

Kansallinen senioriliitto ry on valtakunnallinen eläkeläisjärjestö, joka edistää ikääntyvien ja eläkeläisten sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia sekä valvoo heidän oikeuksiaan. Liitto toimii puolueisiin kuulumattomana ja sen tavoitteena on parantaa ikääntyneiden elämänlaatua tarjoamalla monipuolisia aktiviteetteja, palveluita ja yhteisöllisyyttä. Yhdistyksen toiminta keskittyy yhteisöllisyyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseen ikäihmisten keskuudessa. Kuhmoisten seniorit ry on Kansallisen senioriliitto ry:n jäsenyhdistys. Liitolla on laaja verkosto paikallisyhdistyksiä ja piiri-järjestöjä ympäri Suomea, jotka tarjoavat senioreille mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa paikallisesti. Yhteisöllisyys ja vertaistuki ovat keskeisiä arvoja liiton toiminnassa. (Mikä on Kansallinen senioriliitto ry? n.d.)

2 Ikääntymiseen liittyvät maailmanlaajuiset ilmiöt

Viime vuosikymmeninä elinajanodote ja terveiden elinvuosien määrä ovat kasvaneet merkittävästi, mikä osoittaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen onnistumista. Suomen väestö on yksi maailman vanhimmista alhaisen syntyvyyden ja pitkän eliniän vuoksi, ja tällä hetkellä olemme sijalla neljä. (Urtamo 2021.)

Maailman väestö ikääntyy nopeasti, ja yli 65-vuotiaiden osuus kasvaa lähes kaikissa maissa. Muutoksen nopeus ja taso vaihtelevat kuitenkin huomattavasti eri mantereiden ja maiden välillä. Artikkelissa tarkastellaan 31 maata, jotka edustavat taloudellisesti ja väestötieteellisesti monimuotoista joukkoa. Vuonna 2020 nämä maat edustivat 70 % maailman väestöstä ja 76 % maailman bruttokansantuotteesta.

Tämän laajan otoksen avulla voidaan ennustaa väestödynamikkaa tulevalla vuosikymmenellä ja sen jälkeen. Artikkelissa keskitytään muutoksiin vuoteen 2035 asti, mikä on käytännöllinen aikataulu strategiasuunnittelijoille ja päätöksentekijöille.

Väestön ikääntymisen vaikutuksia tarkastellaan vanhusriippuvuussuhteen (OADR) avulla, joka mitaa eläkeikäisten määrää suhteessa työikäisiin. Lisäksi artikkelissa erotellaan nuoremmat vanhukset (65–79-vuotiaat) ja vanhimmat vanhukset (80+) (Living Longer Around the World: Opportunities and Challenges 2022).

Monet maat kohtaavat väestön ikääntymisen haasteen. Nopeimmin ikääntyviä valtioita ovat Japani, Italia ja Suomi. Japanissa väestön ikääntyminen on erityisen nopeaa, ja siellä on paljon vanhuksia suhteessa nuoriin. Italiassa ja Suomessa tilanne on samankaltainen, ja ikääntyminen vaikuttaa merkittävästi yhteiskunnan rakenteisiin ja palveluihin, kuten terveydenhuoltoon ja eläkkeisiin. Väestön ikääntyminen johtuu pääasiassa syntyvyyden laskusta ja eliniän pitenemisestä. Tämä ilmiö vaatii sopeutumista ja uusia ratkaisuja, jotta yhteiskunta pystyy vastaamaan ikääntyvän väestön tarpeisiin. (Living Longer Around the World: Opportunities and Challenges 2022).

Tulevina vuosikymmeninä yhä useampi saavuttaa korkean iän, ja 85 vuotta täyttäneiden määrä kolminkertaistuu vuoteen 2050 mennessä. Koronapandemian vaikutukset tulevat myös näkymään ikääntyvien terveydessä ja hyvinvoinnissa tulevina vuosina. Nämä tekijät asettavat haasteita hyvinvointivaltiolle. (Urtamo 2021.)

Tiivistetysti voi sanoa, että nykyiset 65–74-vuotiaat ovat usein aktiivisempia ja paremmassa kunnossa kuin aikaisemmat sukupolvet. Perinteiset teoriat ovat usein oletaneet, että 60 ikävuoden jälkeen alkaa vaihe, jossa menetysten määrä kasvaa ja toimintakyky heikkenee vähitellen. Tämä käsitys ei kuitenkaan enää välttämättä pidä paikkaansa. Uusien kansainvälisten tutkimusten mukaan hyvinvointi ei vähene, vaan päinvastoin lisääntyy. Kuusikymppisten itsetunto on korkealla ja heidän tunne-elämänsä on tasapainoisempaa kuin aiemmin. (Tolonen 2024.)

Kognitiiviset oireet ovat yleisiä yli 65-vuotiaista kolmannes kokee muistivaikeuksia, ja työikäisistä jopa viidennes kärsii ajoittaisista tai jatkuvista muisti- ja keskittymisvaikeuksista. Muistiin ja muihin kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavat monet sairaudet ja tekijät. Tutkimustiedoissa on noussut esille, että ikääntyessä kognitiiviset muutokset, kuten muistin heikkeneminen ja hitaampi tiedonkäsittely, ovat yleisiä, mutta toisaalta ne ovat myös yksilöllisiä. Tarkastellessa eri ikääntymiseen liittyviä lähteitä on löydettävissä yhtenäistä tietoa siitä, että sosiaalisilla kontakteilla on merkitystä. Sosiaalinen eristäytyminen on myös merkittävä haaste, joka voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. (Erkinjuntti T, Remes A, Rinne J & Soininen, H 2023.)

Nykyiset keski-ikäiset, jotka ovat tottuneet digitaalisiin välineisiin, tulevat olemaan vanhuksia 2050–2060-luvuilla. Heidän tämänhetkinen terveydentilansa vaikuttaa tulevaan toimintakykyynsä. Mielenkiintoista digitaalisessa ilmiössä on se, että parantaako se merkittävästi tulevaisuudessa ikäihmisten sosiaalisia kontakteja.

Terveelliset elämäntavat, kuten säännöllinen liikunta, hyvä ravitsemus ja riittävä uni, ovat keskeisiä toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Erkinjuntti T, Remes A, Rinne J & Soininen H 2023.)

Tolosen (2024) mukaan Rantanen toteaa, että nykyiset 65–74-vuotiaat ovat usein aktiivisempia ja paremmassa kunnossa kuin aiemmat sukupolvet. He eivät haaveile rauhallisista vanhuusvuosista, vaan haluavat elää toimeliasta ja merkityksellistä elämää. Hyvän vanhenemisen kannalta tärkeitä ovat osallisuuden ja tarpeellisuuden kokemukset. Monet haluavat jatkaa työskentelyä yli 70 vuoden iässä ja kaipaavat mielekästä tekemistä ja rooleja, joissa voivat vaikuttaa ja osallistua. (Tolonen 2024.)



Kuvio 1. Osallisuuden kokemuksen yhteydet muihin ilmiöihin 2022 (Leemann, Isola 2022)

Osallisuusindikaattori on työkalu, joka mittaa, kuinka paljon ihmiset tuntevat kuuluvansa yhteisöön ja voivat vaikuttaa asioihin. Se koostuu kymmenestä kysymyksestä, jotka kartoittavat näitä tunteita. Indikaattori on tieteellisesti testattu, eikä sen kysymyksiä saa muuttaa. Osallisuus käsitteään kokonaisvaltaisesti: osallinen henkilö voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja yhteisiin asioihin, osallistua yhteiseen hyvään ja nauttia siitä. Tärkeää on myös uskoa mahdollisuuksien olemassa-oloon. Väittämien vastaukset sijoittuvat jatkumolle, jossa toinen ääripää edustaa osattomuutta ja toinen osallisuutta. (Leemann, L. Isola, A-M. 2022.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkojulkaisussa Leemann (2021) toteaa, että validointitutkimuksessa havaittiin yhteyksiä koetun terveyden, yksinäisyyden ja elämänlaadun mittareihin, mikä vahvistaa käsitystä siitä, että osallisuuden kokemus on keskeinen hyvinvoinnin tekijä. Analyysit kuitenkin osoittavat, että osallisuusindikaattori mittaa omaa kokonaisuuttaan eli osallisuuden kokemusta. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

3 Seniori-ikäisen määrittely ja käsitteet

Ikääntyneiden elämään vaikuttavia tekijöitä on syytä tarkastella useista näkökulmista. Tiedonhaussa on käytetty ensisijaisesti Googlea ja Bingia, koska ne tarjoavat laajan valikoiman ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä. Hakukoneet auttavat löytämään sekä tieteellisiä artikkeleita että ajankohtaisia uutisia ja raportteja. Tiedonhakuja on virallisista lähteistä, kuten Tilastokeskuksen ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) raporteista, 1301/2014 lainsäädäntö Finlex Sosiaalilainsäädäntö, kuten sosiaalihuoltolaki ja vanhuspalvelulaki, vaikuttavat merkittävästi ikääntyneiden elämään. Nämä lähteet tarjoavat luotettavaa ja ajantasaista tietoa lainsäädännöstä, palveluista ja yhteiskunnallisista ilmiöistä, joissa eri lait ja säädökset, vaikuttavat ikääntyneiden elämään ja hyvinvointiin. (Hakukonekeisari 2024.)

Ikääntyminen on ilmiönä monitahoinen, eikä sille ole olemassa yhtä kaikkia kattavaa määritelmää. Se voi viitata kalenteri-ään lisäksi henkilön toimintakykyyn, elämäkokemukseen tai henkilökohtaiseen tuntemuksiin. Suomessa yleisesti 65 vuoden ikä merkitsee siirtymistä seniori-ikään ja oikeuttaa vanhuuseläkkeeseen, mutta tämä on vain yksi tapa hahmottaa ikääntymistä ja se ei huomioi yksilöiden välisiä eroja. Toimintakyvyn näkökulmasta vanhuus voi alkaa vasta 75 vuoden iässä. Subjektiiivinen ja kulttuurinen ikä puolestaan määräytyvät henkilön omien kokemusten ja yhteisön odotusten perusteella. Näin ollen seniori-ikä on käsite, joka voi vaihdella suuresti riippuen kontekstista ja näkökulmasta, kuten Eloisa ikä -ohjelman Taloustutkimuksen toteuttama Suomalainen Ikägallup osoittaa. (Saarenheimo 2021.)

Ikääntymisen määrittely voi siis vaihdella sen mukaan, mitä iän ulottuvuutta tarkastellaan ja millaisena nähdään mahdollisuudet toimintakykyyn vaikuttamiseen. (Ikääntymisen määrittely 2024).

Kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla määrittely voi olla erityisen monimuotoista. Esimerkiksi subjektiivisen tai kulttuurisen iän perusteella he saattavat olla kalenteri-ikänsä nähden selvästi nuorempia. Toisaalta fysiologisen iän perusteella määriteltynä heidän ikänsä voi olla huomattavasti korkeampi, kun otetaan huomioon sekä kehitysvammaisuuteen liittyvät toimintakykyvajeet että iän mukanaan tuomat muutokset. Näin ollen ikääntymisen ymmärtäminen vaatii monipuolista näkökulmaa, joka huomioi erilaiset ulottuvuudet ja yksilölliset tilanteet. (Ikääntymisen määrittely 2024.)

3.1 Seniorit yhteiskunnassa

Ikäihmiset tarvitsevat digitukea oppiakseen käyttämään digiteknologiaa itsenäisemmin. He osallistuvat digiopetukseen myös sosiaalisten hyötyjen takia. Ikäihmiset osallistuvat digituen tilanteisiin ensisijaisesti oppiakseen digitaitoja, jotka helpottavat arkea, kuten sähköisten palveluiden käyttöä, ajanviettoa ja yhteydenpitoa läheisten kanssa. Pihlainen (2021) kertoo, että digituen tilanteista saadaan myös sosiaalista hyötyä, kuten mahdollisuus tavata verkossa muita ihmisiä ja luoda teknologian kautta ystävyyksiä, mikä tukee ikäihmisten henkilökohtaista kehittymistä ja vähentää yksinäisyyden tunteita. (Pihlainen 2021.)

Blogissaan Niiranen (2016) peräänkuuluttaa sivistyneempää asennetta seniorikansalle. Seniorit edustavat osaamista, kokemusta ja arvokasta elämää. Seniori-termi on myönteinen ja korostaa ihmisten vahvuuksia, viisautta sekä niin sanottua hiljaista tietoa. (Niiranen 2016.)

Ikäryhmistä puhuttaessa senioreiksi katsotaan yleensä yli 55-vuotiaat, mutta tämä raja ei ole ehdoton, ja myös nuoremmat voivat tuntea itsensä senioreiksi. (Niiranen 2016) blogissaan korostaa, että käsite ei ole ikärasistinen, vaan se tarjoaa yhteyden arvokkaaseen pitkään elämään. Työelämässä ja arjessa senioreiksi kutsutaan usein jo 50-vuotiaita tai nuorempiakin. Esimerkiksi englanninkieliset tittelit kuten Senior Scientist tai Senior Researcher viittaavat kokemukseen, laajaan osaamiseen ja erityisyyteen. Näiden suomennoksia ovat esimerkiksi erikoistutkija, varttunut tutkija tai johtava tutkija. (Niiranen 2016.)

Seniorit tuovat mukanaan arvokasta panosta yhteiskuntaan ja työelämään. Muun muassa Niiranen (2016) esittää, että aktiiviset seniorit ovat tärkeä voimavara, ja odotettavissa olevan eliniän pidentymisen myötä tarvitsemme uusia ja joustavia työnteon malleja, jotka mahdollistavat heidän osallisuutensa ja vaikuttamisensa. (Niiranen 2016.)

Ikääntyneiden työllisyys ja yhteiskunnallinen osallistuminen on tärkeää työvoimapulan kasvaessa. Monet ikääntyneet olisivat valmiita tekemään osa-aikatyötä tai puolipäivätyötä omalla ammatilallaan, jos heitä kannustettaisiin siihen nykyistä luovemmin ja tehokkaammin. Tämä pätee myös yrittäjyyteen ikääntyessä. Näin ollen voidaan todeta, että seniori-ikäiset työntekijät tuovat työpaikalle merkittäviä voimavaroja. Heillä on usein vuosien kokemus ja syvälinen asiantuntemus, mikä voi parantaa työyhteisön osaamista ja tehokkuutta. Lisäksi heidän elämäkokemuksensa ja

viisaus voivat tarjota arvokkaita näkökulmia ja ratkaisuja monimutkaisiin ongelmiin. Seniori-ikäiset voivat myös toimia mentoreina nuoremmille työntekijöille, edistäen näin tiedon ja taitojen siirtymistä sukupolvien välillä. Heidän läsnäolonsa voi myös edistää positiivista työilmapiiriä ja monimuotoisuutta. (Niiranen 2016.)

On tärkeää, että vapaaehtoistyön, kolmannen sektorin, järjestöjen ja paikallisyhdistysten toimintaedellytyksiä tuetaan entistä enemmän, jotta saavutetaan enemmän vähemmällä rahoituksella, kun otetaan huomioon fyysisesti huonokuntoisen vanhusväestön kasvava osuus, on selvää, että hyväkuntoisten ja aktiivisten senioreiden rooli heidän tukemisessaan on tärkeä. Heidän panoksensa voisi olla merkittävä myös nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä, erityisesti niiden lasten ja nuorten kohdalla, joilla ei ole esimerkkejä isovanhemmista tai vanhemmista elämässään. (Ruuska, Taskinen, Andersin, Nummila 2016.) Ruuska ja muut (2016) toteavat, Suomessa on noin 20 000 seniorityöllistä, kun taas Ruotsissa määrä on yli kolminkertainen. Tyypillisesti iäkäs työllinen on osa-aikaisesti työskentelevä miesyrittäjä. (Ruuska ja muut 2016.)

3.2 Seniori-ikäisen viitekehys

Seniori-ikäisten viitekehys keskittyy ymmärtämään ikääntyneiden ihmisten kokemuksia, tarpeita ja oikeuksia. Se ottaa huomioon ikääntymispolitiikan, osallisuuden ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden näkökulmat. Ikääntymispolitiikka on osa viitekehystä, joka käsittelee yhteiskunnan asettamia politiikkoja ja ohjelmia, jotka on suunnattu ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseen. Osallisuuden käsite kuvaa ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja päätöksentekoon, mikä on tärkeää heidän itsemääräämisoikeutensa ja hyvinvointinsa kannalta. Sosiaalisen oikeudenmukaisuuden näkökulma painottaa ikäihmisten oikeuksia ja tasa-arvoa, mukaan lukien pääsy palveluihin ja resursseihin, jotka tukevat heidän itsenäistä elämäänsä. Viitekehys sisältää myös rakenteellisen sosiaalityön, joka pyrkii tunnistamaan ja muuttamaan yhteiskunnallisia rakenteita, jotka voivat rajoittaa ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia. Tämä viitekehys auttaa tutkijoita, päättäjiä ja sosiaalityöntekijöitä ymmärtämään ikäihmisten asemaa yhteiskunnassa ja kehittämään käytäntöjä, jotka edistävät heidän hyvinvointiaan ja aktiivista osallistumista. (Vornanen, S.2023.)

Teoria voi ohjata tutkimusta, toimia hypoteesien lähteenä tai auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta. Teoriat voivat järjestää havainnointilogiikkaa, joka tuottaa testattavia väittämiä ja esittää

kriittisiä kysymyksiä. Tutkimuksessa voidaan käyttää päättelytapaa logiikkaa, jossa testataan ole-massa olevaa teoriaa, tai yksittäisistä havainnoista tehdään yleistyksiä tai teorioita, jota kutsutaan Induktiiviseksi logiikaksi, jossa luodaan uutta teoriaa. (P. Saukkonen n.d.)

Teoreettinen viitekehys on tutkimuksen keskeinen osa, joka auttaa jäsentämään ja ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Se tarjoaa rakenteen, jonka avulla tutkimuksen tuloksia voi-daan tulkita ja analysoida. Lisäksi teoreettinen viitekehys voi auttaa järjestämään ideoita, paljasta-maan piiloisia oletuksia, luomaan uusia ideoita, tuomaan esille ongelman monimutkaisuuden, luo-maan selityksiä ja ennusteita sekä osoittamaan näennäisesti erillisten ongelmien yhteenkuuluvuuden. (P. Saukkonen n.d.)

3.3 Osallisuusteoria

Tutkimusaineiston perusteella ikäihmisten osallisuus muotoutuu pääosin organisaation toimin-nasta lähtöisin olevaksi. On tärkeää löytää erilaisia keinoja, joilla saadaan myös ikäihmisten näke-mykset paremmin esille. Ikäihmisen oma aktiivisuus on osallistumisen perustana, mutta kaikki ikäihmiset eivät aina ole aktiivisia toimijoita. Siksi tulisi kiinnittää huomiota myös niihin, joilla omat voimavarat eivät riitä. Tutkimusaineistossa on tuotu esille uuden teknologian merkitystä ja sen hyödyntämistä osallisuuden lisäämisessä. Kuitenkin miten voimme edistää osallisuutta niiden ikäihmisten kohdalla, joilla ei ole kykyä käyttää uutta teknologiaa? Palveluiden kehittämisessä voi-taisiin hyödyntää ikäihmisten tietoja ja taitoja muutenkin kuin pelkästään palvelunkäyttäjän näkö-kulmasta. Kehittämistyöhön voisi sitouttaa myös sellaisia ikäihmisiä, jotka eivät ole vielä erilaisten sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä. Näin saataisiin näkökulmaa myös heiltä, jotka eivät vielä käytä palveluita, mutta ovat mahdollisesti jossakin vaiheessa tulossa palveluiden piiriin. (Suikko-nen 2018.)

Tutkimuksen tarkoitus on arvioida ikäihmisten osallisuutta ja sitä mahdollistavia tekijöitä Keski-Suomen SOTE 2020 -hankkeessa. Ikäihmisten osallisuus ilmenee tieto-, suunnittelu-, päätös- ja toi-mintaosallisuutena. Päätösosallisuus on vähäisintä ja toimintaosallisuus yleisintä. Osallisuuden mahdollistajia ovat Ikäihmisen oma vastuunotto ja aktiivisuus. Palvelujärjestelmän tarjoamat tieto ja toimintamallit ovat apuna. Tutkimuksen Johtopäätökset ovat, että Ikäihmisten osallisuus on vielä vähäistä. Tarvitaan lisää kansallista tutkimusta osallisuuden menetelmistä ja vaikutuksista. (Suikkonen 2018.)

4 Laki

Suomessa ikäihmisten oikeuksia koskeva tärkeä laki on yhdenvertaisuuslaki (1325/2014). Tämä laki pyrkii edistämään yhdenvertaisuutta ja estämään syrjintää eri ikäryhmien välillä. Se takaa ikäihmisille samat oikeudet ja mahdollisuudet kuin muillekin väestöryhmille. Yhdenvertaisuuslain näkökulmasta ikäihmisten oikeuksien toteutuminen voi liittyä esimerkiksi seuraaviin asioihin:

Työelämässä ikäihmisillä on oikeus työhön ja tasavertaiseen kohteluun työpaikalla. Heidän ei tulisi joutua syrjityiksi iän perusteella rekrytoinnissa, työtehtävissä tai irtisanomisissa. Terveystenhuollon palveluissa ikäihmisillä on oikeus saada laadukasta terveydenhuoltoa ja hoitoa. Tämä sisältää esimerkiksi ennaltaehkäisevät palvelut, sairaalahoitoon pääsyn ja lääkärin vastaanottoajan.

Asumisessa ikäihmisillä on oikeus asua turvallisessa ja esteettömässä ympäristössä. Esimerkiksi esteettömyys ja asumisen tukipalvelut ovat tärkeitä. Osallisuuden näkökulmasta ikäihmisillä on oikeus osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja päätöksentekoon. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi osallistumista harrastuksiin, vapaaehtoistyöhön tai vaikuttamista paikallisessa politiikassa. (Ikäntyneiden itsemääräämisoikeus n.d.)

Kun yhdenvertaisuuslaki toteutuu voivat käytännössä ikäihmiset nauttia oikeuksistaan ilman syrjintää. Lainsäädännön lisäksi tarvitaan myös yhteiskunnallista tietoisuutta. Suomessa on useita lakeja, jotka suojelevat ikäihmisiä ja edistävät heidän hyvinvointiaan. (Ikäntyneiden itsemääräämisoikeus n.d.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) pyrkii edistämään ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja itsenäistä toimintakykyä. Perustuslain (731/1999) mukaan kaikilla on oikeus riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin, mikä koskee myös ikäihmisiä. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) määrittelee asiakastyön ja tietosuojaan periaatteet, jotka vaikuttavat ikäihmisten palveluihin. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021) säättää, miten sosiaali- ja terveyspalvelut, mukaan lukien ikäihmisten palvelut, järjestetään Suomessa. (Sosiaalihuoltolaki (1301/2014).

Nämä lait yhdessä muodostavat kattavan lainsäädännön, joka turvaa ikäihmisten oikeudet ja palvelut Suomessa. On tärkeää, että näitä lakeja noudatetaan ja että ikäihmiset ja heidän läheisensä ovat tietoisia näistä oikeuksista. (Laki 980 /2012.)

Sosiaalihuoltolaki tarkemmin

Ikääntyvien sosiaalihuoltolaki sisältää yleiset säännökset kotipalveluista, kotihoidosta, asumispalveluista, laitospalveluista ja liikkumista tukevista palveluista pykälissä 19§ - 23§. Tämä pykälistö pyrkii parantamaan ikäihmisten hyvinvointia ja turvallisuutta. Lain tavoitteena on tarjota yhdenvertaisesti tarpeenmukaisia ja laadukkaita sosiaalipalveluja, edistää osallisuutta ja vähentää eriarvoisuutta. Laki painottaa asiakaskeskeisyyttä ja oikeutta hyvään palveluun. Lisäksi valvontaa tehostetaan ja pitkäaikaisen laitoshoidon lakkauttaminen on suunnitteilla. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.)

5 Pirkanmaan hyvinvointialueen ikäihmisten päivätoiminta on muutosessa

Kuhmoinen kuuluu Pirkanmaan sotealueeseen. Kunnan julkinen joukkoliikenne on heikolla tasolla alueella. Kuhmoisissa asumista on pitkienkin matkojen päässä keskustasta. Kuljetuspalvelun myötä seniori-ikäiset ovat saaneet mahdollisuuden tavata kasvokkain toisiaan, ruokailla yhdessä ja saada peseytymispalveluita osana päivätoimintaa. Nyt palvelua kaavaillaan muutettavaksi etäpäivätoiminnaksi. Ikä-ihmisistä kasvokkain tapahtuvasta hyvinvoinnista huolehtiminen näyttää enemmässä määrin jäävän yhdistysten ja eri järjestöiden vastuulle. Toiminnan jatkumisen puolesta on laadittu nettiadressi. (Kähäri, E. Pursiainen-Hautala, S. 2025.)

Kujala (2025) kommentoi artikkelissaan, että perinteinen päivätoiminta on muuttumassa etäpäivätoiminnaksi. Tämä muutos herättää huolta ikäihmisten, omaisten sekä muiden sidosryhmien keskuudessa, erityisesti sen vaikutuksista syrjäytymiseen. Kasvokkain tapaamiset tuottavat iloa, ehkäisevät yksinäisyyttä, ylläpitävät toimintakykyä ja tuovat elämään mielekkyyttä. Etäpäivätoiminta ei kuitenkaan ole kaikille vanhuksille mahdollista, johtuen osaamisen puutteesta ja teknologian käytön haasteista. Korvaava etäpäivätoiminta ei myöskään kata kuljetuksia, yhteisiä ruokailuja tai saunomismahdollisuuksia, jotka ovat olennainen osa perinteistä päivätoimintaa. Tämä muutos näyttää siirtävän vastuun ikäihmisten hyvinvoinnista yhä enemmän omaisille ja paikalli-

sille yhdistyksille ja eri järjestöille, mikä voi lisätä heidän kuormitustaan. (Kuhmoisten sanomat 2025.) Kuhmoisissa varaudutaan miettimään erilaisia kustannustehokkaita ratkaisumalleja, jotta ikäihmisten hyvinvointi voidaan turvata. On tärkeää löytää ratkaisuja, jotka huomioivat ikäihmisten tarpeet ja tarjoavat heille mahdollisuuden osallistua yhteisön toimintaan, vaikka perinteinen päivätoiminta muuttuisikin. (Kuhmoisten sanomat 2025.)

6 Tutkimukset ikääntymisestä

Aikaisemmin tutkimuksia ikääntymiseen liittyvistä seikoista ovat tehneet muun muassa Saarenheimo (2017) ja Rahkonen (2021). Saarenheimon tutkimus ”eloisa ikä” tarkastelee ikääntymistä näkökulmasta ihmisten arkeen ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa tarkastellaan kuinka ihmisen arki ja hyvinvointi muuttuvat, kun he osallistuvat mm. järjestöiden toimintoihin. Rahkonen on puolestaan tutkinut aihetta näkökulmasta, että vapaaehtoistyö ei ainoastaan hyödytä yhteiskuntaa, vaan se myös parantaa vapaaehtoisten omaa hyvinvointia ja elämänlaatua. Osallistuminen vapaaehtoistyöhön voi tarjota merkityksellisiä kokemuksia, sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskuntaan positiivisesti. (Saarenheimo 2017, Rahkonen 2021.)

6.1 Eloisa ikä ohjelman tutkimus

Saarenheimo (2017) esittelee itsensä seuraavasti: ”FT Marja Saarenheimo, Vanhustyön keskusliiton vanhempi tutkija. Hän esitteli Eloisa ikä -ohjelman tutkimustuloksia Ikääntymisen tutkimusseminaarissa Helsingissä 31. lokakuuta 2017.” Toimijuus viittaa yksilön kykyyn vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä valintoja. Saarenheimo korosti, että toimijuus on moniulotteinen käsite, joka sisältää muun muassa itsenäisyyden, osallisuuden ja vaikutusmahdollisuudet. Saarenheimo toteaa, näiden ulottuvuuksien ymmärtäminen on tärkeää, jotta ikääntyvien ihmisten aktiivista osallistumista yhteiskuntaan voidaan tukea. Aktiivinen ikääntyminen tarkoittaa ikääntyvien ihmisten mahdollisuutta osallistua yhteiskunnalliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen ja henkiseen elämään. Saarenheimon tutkimus osoitti, että toimijuuden eri ulottuvuudet ovat keskeisiä tekijöitä aktiivisen ikääntymisen edistämisessä. Esimerkiksi mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja osallistua yhteisön toimintaan parantaa ikääntyvien elämänlaatua ja hyvinvointia. (Saarenheimo 2017.)

Aktiivinen ikääntyminen tarkoittaa ikääntyvien ihmisten mahdollisuutta osallistua yhteiskunnalliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen ja henkiseen elämään. Saarenheimon tutkimus osoitti, että toimijuuden eri ulottuvuudet ovat keskeisiä tekijöitä aktiivisen ikääntymisen edistämiseksi. Esimerkiksi mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja osallistua yhteisön toimintaan parantaa ikääntyvien elämänlaatua ja hyvinvointia. (Saarenheimo 2017.)

Saarenheimo (2017) käsitteli myös sitä, miten vanhuutta kuvataan ja miten siitä puhutaan. Hän korosti, että kielenkäyttö ja kulttuuriset kuvastot vaikuttavat siihen, miten ikääntyvät ihmiset kokevat itsensä ja miten heitä kohdellaan yhteiskunnassa. Positiivinen ja kunnioittava kielenkäyttö voi edistää ikääntyvien ihmisten arvostusta ja osallisuutta. Tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa käytännössä esimerkiksi kehittämällä ikääntyville suunnattuja palveluja ja ohjelmia, jotka tukevat heidän toimijuuttaan ja osallisuuttaan. Tämä voi sisältää esimerkiksi yhteisöllisiä projekteja, vapaaehtoistoimintaa ja koulutusta, jotka kaikki edistävät aktiivista ikääntymistä. (Saarenheimo 2017.)

Eloisa-ikä tutkimus tarjoaa ainutlaatuisen näkökulman ikääntymiseen ja elämän myöhempiin vaiheisiin. Tutkimus tarkastelee, kuinka yhteiskunnalliset normit ja odotukset muokkaavat ikääntyneiden kokemuksia ja valintoja. Se korostaa vanhuuden alaikärajan siirtymistä ylöspäin ja tutkii tämän elämänvaiheen tuomia vapauksia ja rajoituksia. Tutkimus tarjoaa arvokkaita näkemyksiä ikääntymisen sosiaalisista dynamiikoista ja henkilökohtaisista kertomuksista, korostaen moninaisten ikääntymiskokemusten ymmärtämisen ja kunnioittamisen tärkeyttä. (Pietilä, M. Saarenheimo M, 2017.)

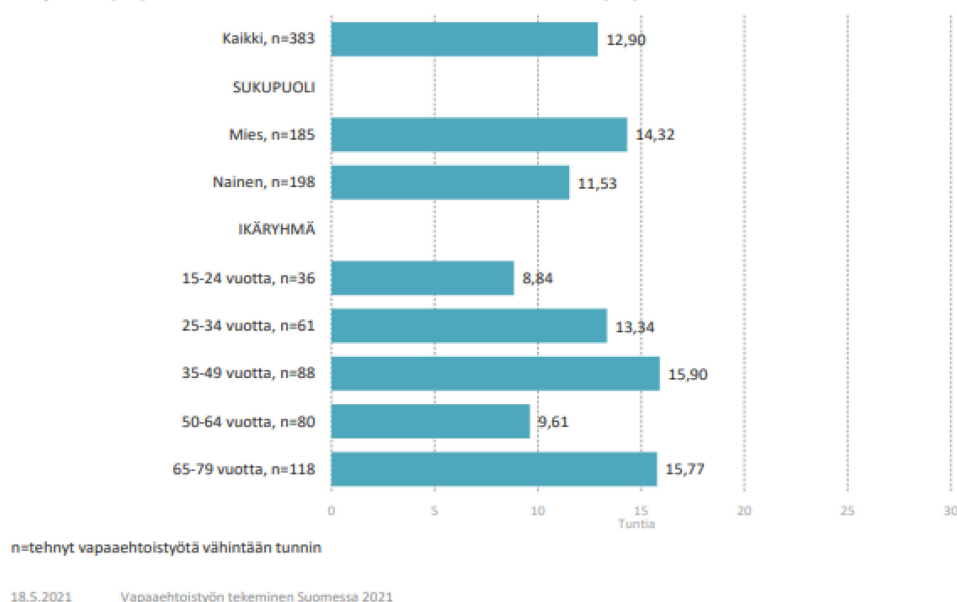
6.2 Ikäihmisten osuus vapaaehtoistyössä Suomessa

”Taloustutkimus haastatteli 1094:ää henkilöä Kansalaisareenan toimeksiannosta 16.–22.3.2021. Kysely tehtiin internetpaneelissa, ja otos edustaa Suomen äänestysikäistä väestöä 15 vuotta täytäneet.” (Rahkonen 2021.) Ikäihmisten osuutta vapaaehtoistyöhön analysoitiin vertaamalla eri ikäryhmien vapaaehtoistyöhön käyttämää aikaa ja osallistumisaktiivisuutta. Tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka moni ikäihminen osallistui vapaaehtoistyöhön ja kuinka usein he tekivät sitä. Tämä auttoi ymmärtämään, kuinka aktiivisesti eri ikäryhmät osallistuvat vapaaehtoistyöhön. Lisäksi tarkasteltiin, kuinka monta tuntia eri ikäryhmät käyttivät vapaaehtoistyöhön neljän edeltävän viikon aikana. Tämä antoi tietoa siitä, kuinka paljon aikaa ikäihmiset ovat valmiita käyttämään vapaaehtoistyöhön. Tutkimuksessa selvitettiin, millä toimialoilla ikäihmiset tekivät vapaaehtoistyötä. Tämä

auttoi ymmärtämään, mitkä vapaaehtoistyön muodot ovat suosituimpia ikäihmisten keskuudessa. (Rahkonen 2021.)

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, mitkä tekijät motivoivat ikäihmisiä osallistumaan vapaaehtoistyöhön ja mitkä tekijät estävät heitä osallistumasta. Tämä auttoi tunnistamaan mahdollisia keinoja lisätä ikäihmisten osallistumista vapaaehtoistyöhön. Ikäihmisten osallistumista vapaaehtoistyöhön verrattiin myös muihin ikäryhmiin. Tämä auttoi ymmärtämään, miten ikäihmisten osallistuminen eroaa nuorempien ikäryhmien osallistumisesta ja mitkä tekijät vaikuttavat näihin eroihin. Näiden avulla saatiin kattava kuva ikäihmisten osallistumisesta vapaaehtoistyöhön ja voitiin tunnistaa keinoja, joilla heidän osallistumistaan voitaisiin tukea ja lisätä. (Rahkonen 2021.)

Arvioi, montako tuntia olet tehnyt yhteensä vapaaehtoistyötä neljän (4) edeltävän viikon aikana? 1(4)



Kuvio 2. Vapaaehtoistyön tekeminen suomessa 2021 (Rahkonen 2021)

Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyö on edelleen vahvasti läsnä suomalaisten arjessa, vaikka koronaviruspandemia on vaikuttanut moniin elämän osa-alueisiin. Suosituimmat vapaaehtoistyöt olivat liikunta ja urheilu, lasten ja nuorten parissa työskentely sekä asukas- ja kylätoiminta. Tämä osoittaa, että suomalaiset ovat kiinnostuneita tukemaan yhteisöjään ja edistämään hyvinvointia eri ikäryhmissä. Keskimäärin vapaaehtoistyötä tehtiin noin 12,9 tuntia neljän viikon aikana.

Tämä osoittaa, että vapaaehtoistyöhön käytetään merkittävästi aikaa, sen tärkeyttä arvostetaan suomalaisten keskuudessa. Mielenkiintoista on, että miehet ja naiset tekivät vapaaehtoistyötä lähes yhtä paljon. (Rahkonen 2021.)

Yleisimmät esteet vapaaehtoistyöhön osallistumiselle olivat sopivien tehtävien puute, elämäntilanne ja terveysongelmat. Tämä korostaa tarvetta kehittää vapaaehtoistyön mahdollisuuksia, jotka ovat joustavia ja saavutettavissa erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. Lisäksi terveysongelmien mainitseminen esteenä viittaa siihen, että vapaaehtoistyön järjestäjien tulisi huomioida myös terveydelliset rajoitteet ja tarjota vaihtoehtoja, jotka sopivat kaikille. (Rahkonen 2021.)

Rahkonen (2021) toteaa, että tutkimuksen johtopäätöksenä voin todeta, että vapaaehtoistyö on edelleen tärkeä osa suomalaista yhteiskuntaa, ja että sen merkitys on säilynyt vahvana myös haastavina aikoina. Jotta vapaaehtoistyön osallistumista voitaisiin lisätä, on tärkeää tarjota monipuolisia ja joustavia mahdollisuuksia, jotka sopivat erilaisiin elämäntilanteisiin ja terveydellisiin tarpeisiin. (Rahkonen 2021.)

Monilla senioreilla on eläkkeelle siirtymisen myötä antaa aikaa vapaaehtoistyölle, joten on tärkeää tiedostaa mikä ikääntyneitä kiinnostaa, innostaa ja motivoi vapaaehtoistyössä. Vuoden 2020 taloustutkimuksen ikäjaottelun perusteella, keski-ikäiset 35–49-vuotiaat tekivät arviolta vapaaehtoistyötä kuukaudessa tuntimäärällisesti eniten (15,90 h), mutta 65–79-vuotiaat tekivät vapaaehtoistyötä lähes yhtä paljon (14,77 h). Kun otettiin neljän viikon aikana vapaaehtoistyötä tehdyt tunnit huomioon ammatin tai aseman kautta, tekivät eläkeläiset eniten vapaaehtoistyötä (17,18 h). Kun huomioitiin vuodet 2015–2021, niin arviolta neljän edellisen viikon aikana vapaaehtoistyötä tuntimäärällisesti oli toiseksi eniten tehneet 65–79-vuotiaat (23,01 h). (Rahkonen 2021, 6,8,9.)

6.3 Sosiaalihuoltolain kuntakysely

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suoritti vuonna 2021 kyselyn, joka oli suunnattu kunnille, kuntayhtymille ja sosiaalialan osaamiskeskuksille. Kyselyn tavoitteena oli arvioida rakenteellisen sosiaalityön tiedontuotannon tilaa ja tarpeita Suomessa. Vastausprosentti oli 25 %, mikä on alhainen ja heijastaa rakenteellisen sosiaalityön nykytilaa maassa. Tulokset eivät ole kattavia, mutta ne tarjoavat näkemyksiä ja odotuksia liittyen rakenteelliseen sosiaalityöhön. (Liukko. E, Muurinen H, Karjalainen P, 2022.)

Kysely pyrki selvittämään, miten sosiaalihuoltolain mukainen rakenteellisen sosiaalityön järjestämistehtävä on toteutettu, mitä tietoteknisiä ratkaisuja on käytetty, mitkä ovat kehittämistarpeet ja esteet, sekä millaista tietoa tulisi tuottaa palvelujärjestelmien arvioinnin ja ohjauksen edistämiseksi. Tiedontarpeita tarkasteltiin sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämistä koskevan lain (612/2021) 29 §:n mukaisesti. (Liukko. E, Muurinen H, Karjalainen P, 2022.)

Kyselyn perusteella rakenteellisen sosiaalityön tiedontuotanto on paikallista ja epäyhtenäistä, ilman selkeitä käytäntöjä tai tietoteknisiä alustoja. Tiedon hyödyntäminen vaihtelee alueittain, ja usein tieto välitetään puutteellisesti päättävälle taholle. Tämä estää systemaattisen tuen tietojohd- tamiselle ja tietoon perustuvalle työskentelylle. Kansallisesti tiedontuotanto on vajavaista, eikä mahdollista hyvinvointialueiden vertailua tai kansallista seuranta, ohjausta ja arviointia. Vastaajat katsovat, että rakenteellisen sosiaalityön tiedolla tulisi olla merkittävä rooli palvelujärjestelmän kehittämisessä ja että tiedontuotannon tulisi olla nykyistä systemaattisempaa ja tasalaatuisempaa. Tämä edellyttää yhteisen ymmärryksen syventämistä ja valtakunnallista ohjausta. Kysely on tuonut esiin kehittämistarpeita ja yhteisen kansallisen kehittämistahdon. (Liukko ja muut 2022.)

7 Osallisuus Kuhmoisten kunnassa

Osallisuus ymmärretään yleensä tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä. Osallisuustunne syntyy esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Yhteisöissä osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. (KUHMOISTEN KUNNAN OSALLISUUSOHJELMA 2021.) Kunnan sivuilla olevasta Swot- taulukosta ilmenee vahvuuksissa aktiivinen järjestötoiminta. puolestaan heikkouksissa ilmenee, että passiivisia osallistujia on paljon. Tähän ongelmaan, halutaan löytää ratkaisuja mm. Opinnäytetyön tutkimuksessa.

Mahdollisuuksissa esiin nousee useita seikkoja. Ikääntyvien kohdalla voidaan todeta, että tärkein on pysyä digitalisaatiossa mukana ja digipalveluiden matalankynnyksen osallistuminen ja vuorovaikutus. (KUHMOISTEN KUNNAN OSALLISUUSOHJELMA 2021.)

VAHVUUDET • Hyvähenkinen päätöksenteko, viranhaltijat ja päättäjät ovat helposti saavutettavissa • Päätöksentekorakenteita on kehitetty osallisuutta tukeviksi. Kunnassa toimii nuorisovaltuusto, vanhusneuvosto ja kunnanhallituksen jaostot. • Sopivan kokoinen ja yhteisöllinen kunta • Laadukkaat ja osallistavat elämänlaatupalvelut • Aktiiviset järjestötoimijat ja kausiasukkaat. Yhdistysten edustajia mukana päätöksenteossa • Rohkeita osallisuuskokeiluja sekä kehittynyt ja monipuolinen viestintä	HEIKKOUEDET • Monet eivät halua osallistua, vain aktiivisimpien ääni kuuluu • Sähköisten menetelmien vähäisyys ja asiakaspalautteiden systemaattinen hyödyntäminen • Viranhaltijoiden näkyvyys eri foorumeilla • Talkoohengen väheneminen ja aktiivisten toimijoiden kuormittuminen • Toiminta painottuu kesäkauteen
MAHDOLLISUUDET • Kunnan toiminta kehittyy vastaamaan osallisuuden ja kuntalaisten tarpeisiin • Avoimuus ja riittävä tieto lisäävät kuntalaisten edellytyksiä vuoropuheluun ja vaikuttamiseen • Etätyö ja paikkariippumattomuus yhdistettynä yhteisölliseen toimintakulttuuriin – uudet asukkaat • Kuntalaisten ja kausiasukkaiden yhteistyö luo uutta elinvoimaisuutta tukevaa toimintaa • Digitalisaatiolla ja modernilla teknologialla laajempia ja monimuotoisempia matalamman kynnyksen osallistumisen ja vuorovaikutuksen tapoja • Maakunnan vaihtamisen uudet mahdollisuudet ja ylikunnalliset kehittämisprojektit	UHAT • Aktiiviset toimijat ikääntyvät ja yhteisöllisyys rapautuu • Kiinnostus yhteisiin asioihin laskee, kunta ja kuntalaiset erkaantuu. • Positiivisen yhteiskehittämisen sijaan uraudutaan negatiivisuuteen ja huhupuheisiin • Lisätyt osallisuuden mahdollisuudet aiheuttavat osallisuus- ja tietoähkyä eivätkä vastaa vaikuttamisen tarpeisiin • Viranhaltijoiden suuri vaihtuvuus ja resurssit vaikeuttaa viestinnän ja vuorovaikutuksen lisäämistä.

Kuvio 3. Kuhmoisten kunnan SWOT-taulukko 2021 (Kuhmoisten kunnan osallisuusohjelma 2021)

TAVOITE	TOIMENPITEET
Osallisuuden edistäminen otetaan osaksi kunnan toimintakulttuuria	- Kuntalaisten osallisuus huomioidaan päätöksenteossa ja palveluissa - Kunnan henkilöstö koulutetaan osallistavaan toimintatapaan - Uuden valtuuston perehdyttämisessä nostetaan myös osallisuuden ja kuntalaisvuorovaikutuksen näkökulma.
Uusien, osallisuutta edistävien työkalujen ja toimintatapojen käyttöönotto	- Otetaan käyttöön uusia, tarkoituksenmukaisia osallisuutta edistäviä työkaluja ja toimintatapoja, kuten esimerkiksi kuntalaisraadit - Tutkitaan erilaisten sähköisten sovellusten ja palvelujen käyttöönottoa. - Kehitetään kunnan kotisivuja vuorovaikutteiseen suuntaan - Kuntalaisten kanssa pohditaan yhdessä muita osallisuus- ja vuorovaikutustapoja.
Osallisuutta tukevien kokoontumispaikkojen järjestäminen	- Tehostetaan tilojen käyttöä ja markkinointia. - Varmistetaan kokoontumistilojen esteettömyys ja saavutettavuus.
Osallisten ottaminen mukaan suunnitteluun ja päätöksentekoon	- Otetaan vaikutusten ennakkoarviointimalli käyttöön laajemmin ja systemaattisemmin - Arvioidaan osallistavan budjetoinnin eri muotojen soveltamista kunnassa
Järjestöyhteistyön kehittäminen	Järjestösuunnitelman laatiminen yhdessä järjestöedustajien ja kausiasukkaiden kanssa.
Oikea-aikaisen ja vuorovaikutteisen viestinnän kehittäminen	- Panostetaan ennakoivaan viestintään ja oikeiden viestintäkanavien valintaan - Vahvistetaan vuorovaikutusta yhdensuuntaisen viestinnän sijaan - Hyödynnetään ja kehitetään sähköisiä palautekanavia - Tehostetaan sosiaalisen median käyttöä - Järjestetään viestintäkoulutusta henkilöstölle ja päättäjille sekä edistetään henkilöstön valmiuksia osallistua avoimeen keskusteluun palvelualueensa asioista.

Kuvio 4. Asetetut tavoitteet ja niitä edistävät toimenpiteet vuosille 2021–2025 (Kuhmoisten kunnan osallisuusohjelma 2021)

Swot- analyysin jälkeen on asetettu hyviä tavoitteita ja toimenpiteitä mutta huomioitava seikka on, että osallisuusohjelman tavoitteille ei ole asetettu mittareita, jolloin seuranta ja johtopäätökset onnistumisesta selviäisivät. Mittareiden puuttuminen voi tehdä tavoitteiden saavuttamisen seurannasta haastavaa. On suositeltavaa määritellä konkreettiset mittarit, jotka auttavat arvioimaan edistymistä. Mittarit voivat olla esimerkiksi osallistujamäärät, palautekyselyt, tapahtumien määrä ja laatu, sekä osallisuuden kokemuksen muutokset. (KUHMOISTEN KUNNAN OSALLISUUSOHJELMA 2021.)

8 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat yhdistyksen seniorijäsenet. Jäsenten keski-ikä on 77 vuotta, ja heistä 90 on naisia ja 57 miehiä. Näiden tietojen avulla voidaan kohdentaa tutkimus ja sen tulokset tarkemmin jäsenistön tarpeisiin. Kuhmoisten senioriyhdistyksen hallituksen prioriteetteihin kuuluu jäsenten aktiivisuuden lisääminen. Opinnäytetyön toimeksianto tarjoaa tutkittua tietoa ja auttaa yhdistystä ymmärtämään osallistumisaktiivisuuden motivointia. Kuhmoisten kunnan näkökulmasta aktiiviset ja hyvinvoivat seniorit eivät ole taakka, vaan voimavara. Erityisesti yhdistysten vapaaehtoistyö on korvaamatonta, sillä heidän panoksensa edistää yhteisöllisyyttä ja ehkäisee syrjäytymistä. Kunta tukee eri yhdistyksiä mm. vuosittaisilla avustuksilla, joka edesauttaa toiminnan jatkumista ja toimintojen kehittämisen. (Kuhmoisten seniorit ry n.d.)

Kuhmoisten seniorit ry on asukaslukuun suhteutettuna suurin kunnassa toimiva yhdistys. Kunta tarjoaa tiloja ja resursseja yhdistysten käyttöön. Lisäksi kunta myöntää vuosittain järjestöille avustuksia. Avustukset auttavat senioreiden erilaisia yhteisöllistä toimintaa edistäviä projekteja, kuten liikuntaa, kulttuurimatkoja ja muita virkistysaktiviteetteja. Kuhmoisten kunta on merkittävä yhteistyökumppani senioriyhdistykselle. Kunnan alueelle on rakennettu senioripuisto, joka on vapaasti käytettävissä, kuntosali on ilmainen ja hyvässä kunnossa oleva urheilukenttä. Lisäksi on muita lukuisia liikunnallisia ja yhteisöllisyyden lisäämisen mahdollisuuksia, joita on tarjolla hyvinvoinnin edistämistyöhön. Yhdistys kokoontuu säännöllisesti kaksi kertaa kuukaudessa Kummolassa, jossa jäsenet voivat osallistua erilaisiin vaihteleviin luentoihin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin. Seniori-ikäisten henkilöiden osallistumisaktiivisuus on yksi osa heidän hyvinvointiaan ja yhdenvertaisuuttaan. Osallistumisaktiivisuuteen saattaa vaikuttaa asuinpaikka, etäisyydet keskustasta, kulkemiseen liittyvät ongelmat, sosiaaliset suhteet ja taloudellinen tilanne. (Kuhmoisten seniorit n.d.)

9 Tutkimuskysymys ja tavoitteet

Tutkimuskysymys on, miksi Kuhmoisten Seniorit ry:n jäsenten osallistumisaktiivisuus jäsenmäärään suhteutettuna on alhainen?

Tutkimuksessa kysytään taustatietoja, kuten asumista, etäisyyttä keskustasta ja ikäryhmää, joka auttaa ymmärtämään jäsenten profiilia. Lisäksi kartoitetaan jäsenten nykyistä aktiivisuutta sekä heidän mielipiteitään viestinnän tasosta ja digilaitteiden käytöstä. Näiden tietojen avulla voidaan tunnistaa mahdollisia esteitä osallistumiselle ja kehittää ratkaisuja esteiden poistamiseksi.

Kyselyn kysymykset sisältävät jäsenten kokemuksia ja toiveita ohjelmatarjonnasta, ilmoittautumisen helppoudesta sekä viestintäkanavista. Avoimissa kysymyksissä jäsenet voivat antaa ehdotuksia tapahtumatarjonnasta, arvioida yhdistyksen toimintaa, kertoa parhaita kokemuksiaan ja ehdottaa keinoja toiminnan parantamiseksi. Näiden kysymysten avulla pyritään saamaan kattava kuva jäsenten tarpeista ja toiveista, jotta yhdistyksen toimintaa voidaan kehittää entistä paremmin. Lisäksi tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa siitä, miten digitaalinen viestintä ja digineuvonta voivat tukea jäsenten osallistumista ja hyvinvointia.

Tutkimuksen päätavoitteena on pyrkiä selvittämään, miksi merkittävä osa yhdistyksen jäsenistä ei osallistu tai osallistuu hyvin harvoin yhdistyksen kuukausitapaamisiin tai retkille. Tämän tutkimuksen avulla pyritään lisäämään ymmärrystä jäsenistön tarpeista ja toiveista, jotta ne voidaan huomioida vuosittain tehtävän toimintasuunnitelman laatimisessa. Tulokset ovat erittäin tärkeitä, sillä ne vaikuttavat suoraan yhteisön sisäiseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten kontaktien luomiseen.

Tutkimuksen avulla yhdistys voi kehittää toimintaansa niin, että se vastaa paremmin jäsenten odotuksia ja tarpeita. Tämä puolestaan voi lisätä jäsenten aktiivisuutta ja sitoutumista yhdistyksen toimintaan, mikä vahvistaa yhteisön yhteenkuuluvuutta ja yhteishenkeä.

Työssä pohditaan myös, miten yhdistyksen kannattaa hyödyntää tutkimustuloksia, jotta se voi vastata tutkimuksessa nousseisiin haasteisiin. Tämän Opinnäytetyön kyselyn kysymykset ovat seuraavat:

Taulukko 1. Kyselyn kysymykset 2024

1. Asuminen vakituinen/kausiasukas?
2. Asumisen etäisyys keskustasta?
3. Ikäryhmä?
4. Kuinka usein käytte tapahtumissa?
5. Onko viestintä mielestänne hyvällä tasolla?
6. Onko käytössänne Älypuhelin, tietokone/ tabletti?
7. Käytättekö laitteita säännöllisesti?
8. Oletteko käyttäneet senioriyhdistyksen tarjolla olevaa digineuvonta?
9. Onko ilmoittautuminen tapahtumiin helppoa?
10. Mikä viestintäkanava tavoittaa teidät parhaiten?
Avoimet kysymykset- millaista ohjelmatarjontaa toivotte
1. Oma ehdotus tapahtumatarjontaan?
2. Arvosana Kuhmoisten senioreiden yhdistyksen toiminnalle?
3. Mikä on ollut parasta jäsenyytenne aikana?
4. Mitkä asiat edistävät Sinua osallistumaan aktiivisemmin?
5. Onko tilaisuuksien tarjoilut ja hinta sopivalla tasolla?
6. Haluatteko osallistua vapaaehtoistyöhön tai tapahtuminen suunnitteluun tai järjestämi- siin?
7. Kehitysehdotukset ja terveiset Kuhmoisten seniorihallitukselle
8. Miten Kuhmoisten senioriyhdistys voi parantaa toimintaa?

10 Tutkimusmenetelmän valinta

"Tutki ja kirjoita" kirja käsittelee erilaisia tutkimusmenetelmiä, aineistonkeruumenetelmiä ja tutkimusraportin kirjoittamisprosessia. Kirja on erityisen hyödyllinen opiskelijoille ja tutkijoille, jotka ovat uusia akateemisessa kirjoittamisessa ja tarvitsevat jäsennellyn lähestymistavan tutkimuksen tekemiseen ja esittämiseen. Kirja korostaa selkeyden, johdonmukaisuuden ja kriittisen ajattelun merkitystä akateemisessa työssä. (Hirsjärvi, Remes, and Sajavaara 2009.)

Kuhmoisten senioreiden tutkimus koostuu määrällisestä eli kvantitatiivisesta datasta, joka kerätään kyselylomakkeen avulla. Yhdistyksellä on käytössään 125 sähköpostiosoitetta, joten se tavoittaa laajan osan jäsenistöstä. Aikaisempi jäsenkysely toteutettiin vuonna 2022 kirjepostilla paperiversiona, mutta siitä puuttuivat oleelliset taustatiedot, jotka olisivat voineet selventää paremmin lähtökohtia ja lisätä ymmärrystä osallistumisaktiivisuuden mahdollisista esteistä. Tuolloin vastajamäärä oli 27 kpl.

Määrällinen tutkimus keskittyy ilmiöiden kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Sen avulla voidaan selittää, kuvata, kartoittaa tai vertailla. Kyselyssä kartoitetaan taustatiedot, nykytila sekä jäsenten toiveet eri teemojen avulla. Erityisen tärkeitä ovat sanalliset palautteet, jotka saadaan avoimien kysymysten avulla. Tämä menetelmä valittiin, koska kyselyyn vastaaminen on helppoa ja nopeaa, minkä toivotaan aktivoivan jäseniä vastaamaan. On tärkeää, että jäsenet kokevat voivansa vaikuttaa yhdistyksen tulevaan toimintaan. Osallistujat rekrytoidaan lähettämällä kysely sähköpostitse kaikille yhdistyksen jäsenille, joilla on sähköpostiosoite käytössään.

Miten kerättyä tutkimustietoa käsitellään

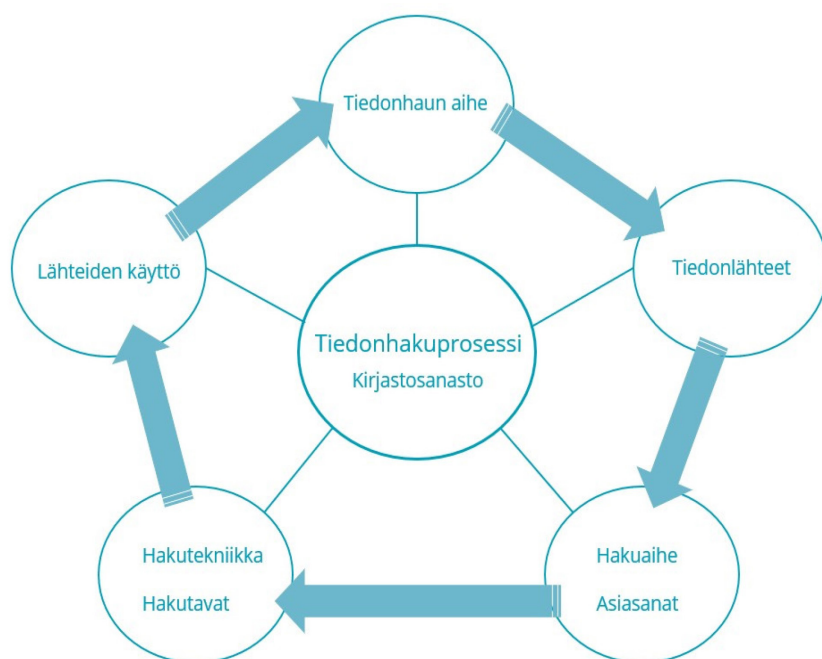
Kerätty tutkimustieto tallennetaan taulukkomuotoon ja analysoidaan sekä määrällisesti että sanallisesti. Tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman korkea vastausprosentti, jotta saadaan kattava kuva jäsenistön näkemyksistä ja tarpeista. Tulokset esitellään yhteisessä tilaisuudessa, jonka ajankohta ilmoitetaan kaikille jäsenille.

Webropol-kyselykaavakkeen käyttö on eettisesti turvallinen ja tehokas tapa kerätä tietoa. Se mahdollistaa helpon ja nopean vastaamisen, mikä lisää osallistumisaktiivisuutta. Lisäksi sähköpostitse lähetettävä kysely tavoittaa laajan joukon jäseniä, mikä parantaa tutkimuksen kattavuutta ja luotettavuutta. Kansallinen Senioriyhdistyksen Kilta jäsenrekisteriohjelmasta lähetetään saatekirje ja

linkki, jonka avulla pääsee vastaamaan kyselyyn. Tutkimuksen tavoitteena on saada kattava ja luotettava kuva jäsenistön näkemyksistä ja tarpeista. Korkea vastausprosentti on tärkeä, jotta saadaan mahdollisimman edustava otos jäsenistöstä. Tulokset esitellään yhteisessä tilaisuudessa, jonka ajankohta ilmoitetaan kaikille jäsenille. Tämä tilaisuus tarjoaa mahdollisuuden keskustella tuloksista ja suunnitella yhdistyksen tulevaa toimintaa jäsenten toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tiedonhaku, joka on pääsääntöisesti tehty netin kautta, joka voidaan kuvata prosessina, jossa käytetään erilaisia verkkolähteitä ja hakukoneita tietyn aiheen tutkimiseksi ja tiedon keräämiseksi. Tämä prosessi alkaa yleensä aiheen määrittelystä ja hakusanojen valinnasta, minkä jälkeen tietoa etsitään eri verkkosivustoilta, tietokannoista ja digitaalisista kirjastoista. (Joensuun yliopisto n.d.)



Kuvio 3. Tiedonhakuprosessi (Joensuun yliopisto n.d)

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus ovat keskeisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat tutkimuksen laatuun ja hyväksyttävyyteen. Kuhmoisten senioreiden osallisuuden opinnäytetyössä eettisyys tarkoittaa sitä, että tutkimus toteutetaan kunnioittaen osallistujien oikeuksia. Tämä sisältää esimerkiksi osallistujien heidän anonymiteettinsä suojaamisen ja tietojen luottamuksellisen käsittelyn.

Kuhmoisten seniorit ovat Kansallinen senioriliitto ry:n jäsen. Yhdistys noudattaa tietosuojaperiaatteita ja tietosuojalainsäädäntöä. Tämä varmistaa, että jäsenten tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja turvallisesti. (Tietosuojalaki 1050/2018.)

Tämän tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkimustiedon keräämisen ja tulosten käsittelyyn. Tämä on saavutettu käyttämällä tarkkoja ja systemaattisia menetelmiä tiedonkeruussa ja analyysissä. Luotettavuuden varmistamiseksi on tärkeää dokumentoida tutkimusprosessit huolellisesti ja käyttää luotettavia lähteitä. Tulokset perustuvat oikeaan ja relevanttiin tietoon. (Tutkimusmenetelmät opinnäytetyössä – Mistä ja miten valita? 2024.)

11 Tutkimuksen taustatiedot

Kysely oli avoinna 21.10.24-1.11.24 välisen ajan. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää vastauksia siihen, miksi osallistumisaktiivisuus kuukausitapahtumiin ja muihin järjestettyihin tapahtumiin on jäsenmäärään suhteutettuna noin 20. Tutkimuskysymyksissä kartoitettiin aluksi taustatietoja, minkä jälkeen kysymykset suuntautuivat tavoitteellisempiin aiheisiin.

12 Tutkimustulokset

Kyselyyn vastasi 39 henkilöä, mikä on 31,2 %. Tämä osoittaa, että osallistumisaktiivisuus on edelleen haaste, vaikka kyselyyn vastaaminen oli tehty mahdollisimman helpoksi ja nopeaksi. Toisaalta kun tulosta verrataan muihin kyselyihin, on vastusprosentti hiukan korkeampi. Viitataan esim. terveyden ja hyvinvoinnin laitoksena suorittamaan kuntakyselyyn, jonka vastausprosentti oli 25 %, mikä on alhainen ja heijastaa rakenteellisen sosiaalityön nykytilaa maassa. (Liukko. E, Muuri-nen H, Karjalainen P, 2022.)

Kuhmoisten senioriyhdistyksen hallituksen prioriteetteihin kuuluu jäsenten aktiivisuuden lisääminen. Opinnäytetyö tarjoaa arvokasta tietoa siitä, kuinka yhdistystä voidaan kehittää tutkitun tiedon perusteella ja lisätä ymmärrystä osallistumisaktiivisuuden motivoinnista. Tutkimuksen tavoitteet ovat tärkeitä ja ne liittyvät suoraan yhteisön keskinäiseen kanssakäymiseen ja sosiaalisten kontaktien luomiseen.

Taulukko 2. Tutkimustulokset 2024

1. Asuminen: Suurin osa vastaajista asuu Kuhmoisissa vakituisesti (71,1 %).
2. Ikäjakauma: Eniten vastaajia oli 75–80-vuotiaiden ikäryhmässä (43,6 %).
3. Sijainti keskustasta: Suurin osa vastaajista asuu alle 2 km päässä keskustasta (34,2 %).
4. Osallistuminen tapahtumiin: Eniten osallistutaan 6–12 kertaa vuodessa (35,2 %).
5. Tarjoilu: Suosituin tarjoilu senioritapaamisissa on kahvi/tee ja suolainen leivonnainen (38,5 %).
6. Yksinäisyys: Suurin osa vastaajista ei koe yksinäisyyttä (75,7 %).
7. Tiedotus: Sähköposti on paras tapa tavoittaa vastaajat (63,2 %).
8. Digilaitteiden käyttö: Lähes kaikki vastaajat käyttävät digilaitteita päivittäin (97,3 %).
9. Ohjelmatarjonta: Suosituimmat ohjelmat ovat luennot ja keskustelut ajankohtaisista teemoista (73,0 %).
10. Arvosana toiminnalle: Suurin osa vastaajista arvioi Kuhmoisten seniorit ry:n toiminnan hyväksi (60,5 %).

Suurin osa vastaajista asuu Kuhmoisissa vakituisesti ja eniten vastaajia oli 75–80-vuotiaiden ikäryhmässä. Tämä ikäryhmä on aktiivisin osallistuja, mikä voi johtua heidän elämänvaiheestaan ja mahdollisuudestaan osallistua tapahtumiin. Asumisen sijainnilla näyttää olevan myös merkitystä koska suurin osa vastaajista asuu alle 2 km päässä keskustasta, mikä viittaa siihen, että läheisyys keskustaan saattaa vaikuttaa osallistumisaktiivisuuteen positiivisesti.

Eniten osallistutaan 6–12 kertaa vuodessa, mikä osoittaa, että on olemassa aktiivinen ydinjoukko, joka osallistuu säännöllisesti tapahtumiin. Suosituin tarjoilu senioritapaamisissa on kahvi/tee ja suolainen leivonnainen. Tämä viittaa siihen, että perinteiset tarjoilut ovat edelleen suosittuja ja voivat houkutella osallistujia. Suurin osa vastaajista ei koe yksinäisyyttä mikä on positiivinen merkki yhteisöllisyyden ja sosiaalisen tuen merkityksestä. Toisaaltahan yksinäisyyttä voi olla ns.

nukkuviissa jäsenissä. Asian on tärkeä tutkia myöhemmin uudestaan henkilökohtaisilla haastatte-
luilla. Tutkimuksen mukaan, tässä vastaajaryhmässä sähköposti on paras tapa tavoittaa vastaajat
mikä korostaa digitaalisen viestinnän tärkeyttä. Lähes kaikki vastaajat käyttävät digilaitteita päivit-
tään, mikä mahdollistaa tehokkaan sähköisen viestinnän ja osallistumisen. Tämä viittaa siihen, että
älykännyköitä käytetään tehokkaasti. Suosituimmat ohjelmat ovat luennot ja keskustelut ajankoh-
taisista teemoista mikä osoittaa, että jäsenet arvostavat informatiivisia ja ajankohtaisia aiheita.
Suurin osa vastaajista arvioi Kuhmoisten seniorit ry:n toiminnan hyväksi, mikä osoittaa, että yhdis-
tyksen toiminta on pääosin onnistunutta ja arvostettua.

Taulukko 2. Ohjelmatarjonnan toiveet

Valitse millaista ohjelmatarjontaa toivoisit? (voit valita useita)

Vastaajien määrä: 37, valittujen vastausten lukumäärä: 154

	n	Prosentti
Luentoja ja keskustelua liittyen ajankohtaisiin teemoihin?	27	73,0%
vuodenaikojen mukaan kohdennettua teemaohjelmaa (pääsiäinen, puutarha ym.)	16	43,2%
tekemistä käsitöiden ja askartelun merkeissä	2	5,4%
myyjäisiä	4	10,8%
lauta -ja korttipelit	5	13,5%
bingo	2	5,4%
ulkoliikuntaharrastuksia sopivissa tasoryhmissä	14	37,8%
taide- ja galleria kohteet	16	43,2%
konserttimatkat	22	59,5%
teatterimatkat	24	64,9%
harrastematkat esim. messut	14	37,8%
digineuvontaa ja ohjausta	8	21,6%

Vastausprosentit osoittavat selkeästi suosituimmat toiveet. Etäluentojen tarjoaminen on erin-
omainen mahdollisuus, sillä niiden suosio on kasvanut merkittävästi ikäihmisten keskuudessa.
Tämä johtuu osittain siitä, että ohjelmanjärjestäjien osaaminen on parantunut, taloudelliset re-
surssit ovat mahdollistaneet paremman teknologian hankinnan ja virtuaaliset tapaamiset ovat tul-
leet yhä yleisemmiksi. Etäluentoja voidaan seurata yhdessä ja lopuksi käydä keskusteluja asian tii-
moilta. Ohjelmatoiveiden suosio näkyy vastausprosentista, mutta on tärkeää huomioida, että

vuodenajat vaikuttavat näihin toiveisiin. Esimerkiksi talvella saattaa olla enemmän kiinnostusta sisätiloissa järjestettäviin aktiviteetteihin, kun taas kesällä ulkoilmatapahtumat ovat suositumpia. Tämä kausivaihtelu ei välttämättä näy suoraan tuloksista, mutta se on tärkeä tekijä toiminnan suunnittelussa.

13 Sanalliset palautteet

Taulukko 3. Kyselyn sanalliset palautteet

Vastaaja 1. Lähiseudulle päiväretket. Asialuentoja ikääntyville terveydestä, asumisesta ym. ajankohtaista ja hyödyllistä.
Vastaaja 2. Ehdotan yhtä pidempää matkaa vuodessa esim. messuilla/markkinoilla, valittuun museokohteeseen tai konserttiin (voisi sisältää yöpymisen). Lisäksi ehdotan kahta lähialuematkaa esim. Tampere-Lahti-Vääksyyn jne. markkinoille, museoihin
Vastaaja 3. Tutustuminen lähikuntiin, myös entisiin, ja Päijänteen ympäryskuntiin, esimerkiksi Hartola, Joutsa, Sahalahti, Muurame, Kuhmalahti, Sysmä... Kevät tai syksy esimerkiksi vuosittain toukokuussa. Mahdollisesti oppaana kyseisen seudun seniori(t).
Vastaaja 4. Tapaamisia, joissa alustus jostain aiheesta ja sen jälkeen keskustelua
Vastaaja 5. Ehdotan yhtä pidempää matkaa vuodessa esim. messuille ja/markkinoille, valittuun museokohteeseen tai konserttiin (voisi sisältää myös yöpymisen).
Vastaaja 7. Tutustuminen lähikuntiin, myös entisiin, ja Päijänteen ympäryskuntiin, esimerkiksi Hartola, Joutsa, Sahalahti, Muurame, Kuhmalahti, Sysmä... Kevät tai syksy, esimerkiksi vuosittain toukokuussa. Mahdollisesti oppaana kyseisen seudun seniori(t).
Vastaaja 8. Asialuentoja ikääntyvälle terveydestä, asumisesta ym. muuta ajankohtaista ja hyödyllistä

14 Analyysi ja johtopäätökset

Tutkimuksen perusteella nykyisen seniorihallituksen toiminnan arviointi koetaan hyväksi tai erinomaiseksi 85 % vastaajista, mikä on erinomainen tulos. Tiedottaminen on monikanavaista ja koetaan riittäväksi. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyttä ei tunnistettu vastaajaryhmässä.

Digilaitteiden käytön osaaminen on osittain hyvällä tasolla ja käyttö on päivittäistä. Kuitenkin laajemmassa näkökulmassa on tunnistettu tarve digilaitteiden osaamisen ja tukemisen parantamiselle. Kuhmoisten senioreilla on digivastaava, joka auttaa tarvittaessa, mutta tutkimuksen mukaan noin 65 % ei ole käyttänyt tukipalvelua. Tämä on selkeä kehityskohde, johon tulisi panostaa yhteistyössä kunnan ja muiden järjestöjen kanssa, sillä tutkimuksessa ilmeni, että digilaitteiden käyttö on kohtalaista tai heikkoa noin 60 %:lla ja erinomaista tai hyvää noin 40 %:lla.

Ohjelmatarjontaa voisi jatkossa jaksottaa paremmin eri vuodenajoille ja huomioida ikärajoitteet, kuten matkojen keston pituuden ja liikunnalliset tapahtumat. Tärkeäksi on noussut myös matkoihin osallistumisen hinnat; noin 90 % toivoo matkakustannusten olevan välillä 20–70 euroa henkilöä kohden.

Vastauksissa korostetaan senioritoiminnan parhaita puolia, jotka kiteytyvät mukavaan yhdessäoloon ja yhteisöllisyyteen. Hyvä henki ja ystävien kohtaaminen luovat yhteenkuuluvuuden tunteen, joka on tärkeä sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalisuus nousee esiin keskeisenä tekijänä, joka rikastuttaa osallistujien elämää ja vahvistaa heidän sosiaalisia verkostojaan.

Yhteisöllisyys vaikuttaa senioreihin monin tavoin. Se vähentää yksinäisyyttä, parantaa elämänlaatua ja kannustaa aktiivisuuteen. Yhteisöllisyys tarjoaa myös tukea ja turvallisuuden tunnetta sekä vahvistaa sosiaalisia verkostoja. Kaikki nämä tekijät edistävät senioreiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, jota on hyvä tavoitella.

15 Pohdinta

Vastausmäärän, ikärakenteen sekä digiosaamisen perusteella mahdollinen jatkotutkimus henkilökohtaisella tai pienryhmämenetelmällä tulevaisuudessa on suotavaa. Paikallisuuden säilyttäminen on tärkeää varmistaa, että paikallisyhdistysten erityispiirteet ja tarpeet huomioidaan, eikä toiminta muutu liian keskitetyksi ohjatuksi. Byrokratia on suurempi organisaatio, joka voi tuoda mukanaan enemmän hallinnollisia tehtäviä. Tämä voi olla haaste pienemmille yhdistyksille. Byrokratia ja tehokkuus vähentää kiinnostusta osallistua hallitustyöhön, missä jokaiselle on määriteltä oma vastualue.

Kansallinen Senioriliitto ry tarjoaa resursseja, kuten koulutusta, materiaaleja, jotka auttavat toimimaan tehokkaammin. Kuuluminen suurempaan verkostoon mahdollistaa kokemusten ja ideoiden

vaihtamisen muiden yhdistysten kanssa. Tämä voi johtaa uusiin yhteistyömahdollisuuksiin ja innovatiivisiin toimintatapoihin. Katto-organisaatio voi toimia vahvana edunvalvojana valtakunnallisella tasolla, mikä voi auttaa vaikuttamaan ikääntyneiden asioihin laajemmin ja tehokkaammin

Vaikka kyselyyn vastaaminen oli helppoa, osallistumisaktiivisuus on edelleen alhainen. Tämä viittaa siihen, että tarvitaan lisää toimenpiteitä ja kannustimia, jotta jäsenet osallistuisivat aktiivisemmin tapahtumiin. Jäsenet arvostavat luentoja ja keskusteluja ajankohtaisista teemoista. Tämän perusteella ohjelmatarjontaa tulisi kehittää siten, että se sisältää enemmän informatiivisia ja ajankohtaisia aiheita, jotka kiinnostavat jäseniä. Sähköposti on tehokkain tapa tavoittaa jäsenet. Lisäksi kannattaa jatkaa digitaalisia viestintäkanavia, kuten sosiaalista mediaa tavoittamaan laajempi joukko jäseniä.

Tiedotuksen yhdenvertaisuus huomioiden kannattaa jatkaa paikallislehden ilmoituksia ja tekstiviestejä. Kyselyyn vastanneiden kesken yksinäisyyden vähäisyys on positiivinen merkki, mutta onko se koko totuus ajatellen vastaamattomien määrää. Yhteisöllisyyttä voidaan edelleen vahvistaa järjestämällä enemmän sosiaalisia tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa jäsenet voivat kohdata toisiaan. Koska suurin osa vastaajista asuu lähellä keskustaa, tapahtumien järjestäminen keskeisillä paikoilla voi lisätä osallistumisaktiivisuutta. Kahvi/tee ja suolainen leivonnainen ovat suosittuja tarjoiluja, joten näitä perinteitä kannattaa jatkaa tapahtumissa.

Osallistumattomuuden trendi ja ikäihmisten osallistumisen kynnys voivat kertoa useista eri tekijöistä. Yleinen analyysi ja johtopäätös, joka perustuu yleisesti tunnettuun tietoon ja ymmärrykseen ikääntyneiden osallistumisaktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Ikääntyneet saattavat kokea sosiaalista eristäytymistä, mikä voi johtua esimerkiksi liikuntarajoitteista, terveydellisistä ongelmista tai yksinäisyydestä. Tämä voi vähentää heidän halukkuuttaan osallistua yhteisön toimintaan. Vaikka monet ikääntyneet käyttävät digilaitteita päivittäin, osa saattaa silti kokea teknologian käytön haastavaksi. Tämä voi estää heitä osallistumasta tapahtumiin, jotka vaativat digitaalista osaamista tai ilmoittautumista sähköisesti.

Fyysiset esteet, kuten liikkumisvaikeudet ja kulkemisen järjestelyt kuten julkisen liikenteen puute, voivat rajoittaa jäsenien mahdollisuuksia osallistua tapahtumiin ja aktiviteetteihin. Osaltaan, myös jos tiedotus ei tavoita kaikkia ikääntyneitä tehokkaasti, kaikki eivät välttämättä ole tietoisia tarjolla

olevista tapahtumista. Tämä voi johtaa siihen, että he eivät osallistu, vaikka haluaisivatkin. Etäluennot tarjoavat joustavuutta ja mahdollisuuden osallistua tapahtumiin kotona, mikä on erityisen tärkeää ikäihmisille, joilla voi olla liikkumisrajoitteita.

Motivaation puute voi johtua siitä, että jäsenet saattavat kokea, että tarjolla olevat tapahtumat ja aktiviteetit eivät ole heille kiinnostavia tai merkityksellisiä. Tämä seikka voi vähentää heidän motivaatiotaan osallistua. Tutkimuksessa esille noussut luentojen ja ajankohtaisten asioiden tiimoilta keskustelutoiveet voivat viitata tähän koska ikääntyneiden terveysongelmat voivat rajoittaa heidän osallistumismahdollisuuksiaan. Esimerkiksi krooniset sairaudet tai heikentynyt liikuntakyky voivat estää heitä osallistumasta aktiivisesti. Taloudelliset rajoitteet voivat myös vaikuttaa osallistumiseen. Jos tapahtumat tai aktiviteetit ovat maksullisia, kaikki ikääntyneet eivät välttämättä pysty osallistumaan niihin.

Osaltaan myös nämä tekijät yhdessä voivat selittää, miksi Kuhmoisten senioreiden osallistumisaktiivisuus on alhainen. On tärkeää tunnistaa ja ymmärtää nämä esteet. Jatkuvan kehittymisen, tarjonnan ja jäsenyytyväisyyden varmistamiseksi suosittelen jatkotutkimusta. Ehdotuksena jatkotutkimukselle on toteuttaa se laadullisella tutkimusmenetelmällä eli haastatteleamalla pienryhmissä tai yksilöllisesti. Syrjäytymisen vähentämiseen etäluennot tarjoavat joustavuutta ja mahdollisuuden osallistua tapahtumiin kotona, mikä on erityisen tärkeää ikäihmisille, joilla voi olla liikkumisrajoitteita. Tämän kehittämiseen tarvitaan konkreettisia toimenpiteitä ja yhteistyötä kunnan sekä eritoimijoiden kesken.

Lähteet

Erkinjuntti T, Remes A, Rinne J, Soininen H. 2015. Verkkojulkaisu. Tarkastettu 23.1.2023. Viitattu 17.3.2025. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/muistisairaudet/muistivaikeudet-johtuvat-usein-muusta-syysta-kuin-muistisairaudesta/ikaantyminen-muuttaa-muistia-ja-tiedonkasittelya>

Hakukonekeisari 2024. Julkaisu. Viitattu 3.5.2025. <https://hakukonekeisari.fi/bing-hakukone/>

Hallitus - Kuhmoisten Seniorit ry. Verkkosivu. Viitattu 23.4.2025. <https://kuhmoinen.senioriyhdistys.fi/kuvat/2024/hallitus/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Ikääntyneiden itsemääräämisoikeus N.d. Ihmisoikeuskeskuksen verkkosivut. Verkkojulkaisu. Viitattu 23.1.2023. [Ikääntyneiden itsemääräämisoikeus - Ihmisoikeuskeskus / Människorättscentret / Human Rights Centre](https://www.ihmisoikeuskeskus.fi/ikääntyneiden-itsemääräämisoikeus)

KUUMOISTEN KUNNAN OSALLISUUSOHJELMA 2021. Verkkojulkaisu. Viitattu 7.8.2024. <https://www.kuhmoinen.fi/file/none/-5292/6196/Osallisuusohjelma%20kv%2028.6.2021.pdf>

Kuhmoisten sanomat Kujala, K. 2025. Lehtiartikkeli. Viitattu 21.3.2025. <https://kuhmoistensanomat.fi/category/uutiset/ajankohtaista/>

Kuhmoisten seniorit ry. 2025. Nettisivut. Viitattu 16.2.2025. <https://kuhmoinen.senioriyhdistys.fi/yhdistys/>

Kähäri, E. Pursiainen-Hautala, S. 2025. Vetoamus Pirkanmaan Hyvinvointialueelle 2025: Vanhusten kasvokkaisen päivätoiminnan palauttaminen ja turvaaminen. Adressi. 24.2.2025. Viitattu 17.3.2025. Vanhusten kasvokkaisen päivätoiminnan palauttaminen ja turvaaminen <https://www.adressit.com/vetoamus-pirkanmaan-hyvinvointialueelle-vanhusten-kasvokkaisen-paivatoiminnan-palauttaminen-ja-turvaaminen>

Laki /2012. Väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Viitattu 23.4.2024. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Leemann, L.A-M Isola. 2020. Tutkimus. Viitattu 18.9.2024. Päivitetty 9.4.2024 <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>

Liukko. E., Muurinen H., Karjalainen P. 2022. Tutkimus. Rakenteellisen sosiaalityön nykytila ja tulevan kehityksen suuntaviivoja Viitattu 23.4.2024. [Rakenteellisen sosiaalityön nykytila ja tulevan kehityksen suuntaviivoja \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi/handle/10024/154444)

Living Longer Around the World: Opportunities and Challenges. 2022. World Demographic & Ageing WDA:n maailmanlaajuisen pitkäikäisyyden neuvosto Global Longevity Councilin julkaisu. Viitattu 23.4.2025. [WDA-Global-Longevity-Council-Paper-Living-Longer-Around-the-World.pdf](https://www.wda.fi/global-longevity-council-paper-living-longer-around-the-world.pdf)

Mikä on Kansallinen senioriliitto ry? - Kansallinen senioriliitto ry. Verkkosivut N.d. Viitattu 4.10.2024. <https://www.senioriliitto.fi/liitto/>

Niiranen, M. 2016. Artikkel. Viitattu 27.9.2024. <https://mattiniiranen.fi/blogi/2016/01/08/aktiiviset-seniorit-ovat-suomelle-suuri-voimavara/>

Tutkimusmenetelmät opinnäytetyössä – Mistä ja miten valita? 2024. Viitattu 7.3.2025. <https://op-pariboost.fi/tutkimusmenetelmat-opinnaytetyossa/>

Pihlainen, K. 2021. Artikkel. Viitattu 4.10.2024. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ohjattu-digituki-pa-rantaa-ikaihminen-digitaioja-ja-lisaa-sosiaalisia-suhteita>

Pietilä, M. Saarenheimo, M. Lokakuu 2017. Elisa-ikä tutkimus. Viitattu 7.12.2024. https://is-suu.com/elosaika/docs/ilmeik_s_arki

Rahkonen, J. 2021. Viitattu 13.5.2024. TUTKIMUSRAPORTTI s.6,7,8,9,16 Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoisty_o_tutkimus-raportti_2021.pdf

Ruuska, O. Taskinen, T. Andersin, M. Nummila, H. 2022 Artikkel. Yli 74-vuotiaita on sekä työ-elämässä että omaishoitajina. Viitattu 10.4.2024 <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2022/yli-74-vuotiaita-on-seka-tyoelamassa-etta-omaishoitajina>

Saukkonen, P. N.d. Tutkielma teoreettiseen viitekehukseen. Viitattu 17.3.2025. https://www.mv.helsinki.fi/home/psaukkon/tutkielma/Teoreettinen_viitekehys.html#Teoreettinen_viitekehys

Saarenheimo, M. 2017. Esittely YouTube Eloisa-ikä tutkimus. Viitattu 23.2.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=MYhHEnB7F8>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Viitattu 23.4.2024. <https://finlex.fi/fi/laki/smur/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>

Suikkonen, M. Maaliskuu 2018. Ikäihmisten osallisuus sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä. Arviointitutkimus Keski-Suomen SOTE 2020 hankkeesta. Viitattu 02.08.2024. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19391/urn_nbn_fi_uef-20180364.pdf?sequence=-1

Tiedonhaunprosessi. N.d. Tiedonhaunprosessin kuvaus. Itä-Suomen yliopisto, Joensuu , Kuopio Viitattu 8.3.2025. <https://app.widgets.thinglink.com/accessibility/1628317874072322051>

Tietosuojalaki 1050/2018. Kansallinen senioriliitto ry 2024. Viitattu 27.10.2024. https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.senioriliitto.fi%2Fsite%2Fassets%2Ffiles%2F6356%2Ftietosuojaseloste_2024.docx&wdOrigin=BROWSELINK

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021. Verkkojulkaisu N.d. <https://thl.fi/-/koyhytta-kokeneilla-usein-matala-osallisuuden-kokemus-thl-n-osallisuusindikaattori-auttaa-vahentamaan-syrjaytymista>. Viitattu 7.11.2024.

Terveiden ja hyvinvointilaitos_2024. Tutkimus 9.4.2024. Viitattu 23.4.2025. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>

Tolonen, P. STT. 2024 N.d. Hyvinvointiartikkeli. Viitattu 17.3.2024, [Nykypäivän kuusikymppiset voivat aiempia sukupolvia paremmin | Kotimaa | Yle](#)

Työterveyslaitos 2023. Verkkouutinen. Viitattu 27.10.2024. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/uutinen/vaestorakenteen-muutos-haastaa-yhteiskunnan-kestavyyden-tiivis-tietopaketti-julkaistu>

Urtamo, A. 5.5.2021. Artikkel. Viitattu 15.3.2024. <https://www.ikainstituutti.fi/vanhuus/nakymia-ikaantymisen-tulevaisuuteen/>

Ikääntymisen määrittely 2024. Päivitetty 05.07.2024. Verkkopalvelu. Viitattu 23.2.2024. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Vornanen, S.2023. Maisterintutkinto. Viitattu 17.3.2025. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/93299/URN%3aNB%3afi%3ajyu-202402081783.pdf?sequence=1>

Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyön mind map

Liite 2. Kuhmoisten seniorit ry 2024 hallitus ja toimihenkilöt

Liite 3. Kuhmoisten seniorit ry tyytyväisyyskysely 2024 perusraportti

Liite 4. Kyselyn 2024 saatekirje

Liite 5. Kuhmoisten seniorit ry toimintakertomus 2024

Liite 6. Kuhmoisten seniorit ry toimintakertomus 2023

Liite 7. Kyselylomake 2022

Liite 8. Jäsenkysely 2022 yhteenveto