



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Riitta Parkkinen

Suuriin ikäluokkiin kuuluvien kokemukset ja toiveet Aijjoos-toiminnasta

Opinnäytetyö
Kevät 2023
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Riitta Parkkinen

Työn nimi: Suuriin ikäluokkiin kuuluvien kokemukset ja toiveet Aijjoos-toiminnasta

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkälaista toimintaa suuriin ikäluokkiin kuuluvat eli vuosina 1945–1950 syntyneet haluavat, että heille järjestetään Aijjoos-toiminnan puitteissa. Aijjoos-toiminta on Kauhavalla, Evijärvellä ja Lappajärvellä järjestettävää, eläkeikäisille suunnattua, hyvinvointia tukevaa toimintaa. Tutkimuskysymyksiä on kolme: Mitä harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita suuriin ikäluokkiin kuuluvilla on ollut ja on nyt? Mitkä asiat ovat tärkeitä osallistujille Aijjoos-toiminnassa? Miten Aijjoos-toimintaa voisi suuriin ikäluokkiin kuuluvien mielestä kehittää? Tutkimushaastattelut tehtiin Aijjoos-toiminnan järjestämissä tilaisuuksissa.

Teoriaosuudessa käydään läpi suurten ikäluokkien määritelmää, ikäihmisten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja ikäihmisten vapaa-ajan aktiviteetteja. Tutkimus tehtiin ryhmähaastatteluina, joihin osallistui yhteensä 40 Aijjoos-toimintaan osallistuvaa ja siitä kiinnostunutta suuriin ikäluokkiin kuuluvaa henkilöä Kauhavalta, Evijärveltä ja Lappajärveltä. Haastatteluita tehtiin yhteensä kahdeksan ja kuhunkin haastatteluun osallistui 3–7 henkilöä. Tutkimukseen osallistuneet olivat 71–77-vuotiaita ihmisiä. Haastattelujen analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua.

Tutkimuksen tulosten mukaan osallistujat harrastavat tai olivat harrastaneet muun muassa liikuntaa, käsitöitä, erilaisia aivopähkinöitä sekä luonnossa liikkumista. Heille Aijjoos-toiminnassa on tärkeintä muiden samanikäisten seura, Aijjoos-jumprat sekä Aijjoos-toiminnan kerhoissa järjestetyt tietokilpailut ja muut aivojumprat. He toivovat, että Aijjoos-toiminnassa järjestettäisiin esimerkiksi erilaisia retkiä erityisesti lähiseuduille sekä terveyteen liittyviä luentoja. Tutkimukseen osallistuneet ovat suurimmaksi osaksi erittäin tyytyväisiä Aijjoos-toimintaan, mutta jotkut ovat huolissaan siitä, tavoittaako Aijjoos-toiminnan tiedotus kaikki potentiaaliset osallistujat ja miten passiiviset eläkeläiset saataisiin mukaan toimintaan.

¹ Asiasanat: suuret ikäluokat, ikäihmisten hyvinvointi, hyvinvointia tukeva toiminta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Author: Riitta Parkkinen

Title of thesis: Baby Boomers' Expectations for the Aijjoos Activities

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2023

Number of pages: 52

Number of appendices: 1

The aim of the thesis is to study what kind of activities baby boomer generation, that is, people born in the years 1945–1950, want to attend within the framework of the Aijjoos Activities. The Aijjoos Activities organizes well-being supporting activities for people of retirement age in the municipalities of Kauhava, Evijärvi and Lappajärvi. The research questions are: What kind of hobbies and interests baby boomer generation have had and have currently? What is considered important in the Aijjoos Activities for participants? How the Aijjoos Activities could be developed according to baby boomer generation? Research interviews were made in events organized by the Aijjoos Activities.

The material was collected as focus group interviews. In total 40 individuals of baby boomer generation from Kauhava, Evijärvi and Lappajärvi who had participated in the Aijjoos Activities or were interested about it were interviewed. Eight interviews were made with 3–7 people in each interview. The participants were 72–78 years old people. The interviews were analyzed with theme analyses.

According to the results the participants have or have had hobbies such as exercise, handcrafts, various kinds of mental exercise and exercising in nature. Most important factors in the Aijjoos Activities are the company of other people of the same age, keep-fit exercise and quizzes and other mental exercise arranged in clubs among the Aijjoos Activities. The participants wish to make excursions particularly in surrounding areas and attend lectures about health within the Aijjoos Activities. The participants are mostly very content with the activities organized by the Aijjoos Activities. However, a few of them are worried about whether the information about the project gets all potential participants and how to get passive pensioners to attend.

¹ Keywords: baby boomers, well-being of the elderly, activities supporting well-being

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAUSTA	7
2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	7
2.2 Aijjoos-toiminta.....	7
2.3 Aikaisemmat tutkimukset.....	8
3 SUURET IKÄLUOKAT.....	9
3.1 Suuret ikäluokat Suomessa.....	9
3.2 Suuret ikäluokat sukupolvena	10
3.3 Suuret ikäluokat muihin sukupolviin verrattuna	11
4 IKÄIHMISTEN HYVINVOINTI.....	14
4.1 Terveys ja toimintakyky	14
4.2 Yhteisöllisyys ja hyvinvointi	15
4.3 Muut hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	16
4.4 Ikäihmisten palvelut.....	17
5 IKÄIHMISET JA VAPAA-AJAN AKTIVITEETIT	19
5.1 Yhdistys- ja järjestötoiminta.....	19
5.2 Kirkollinen toiminta	19
5.3 Kulttuuritoiminta.....	20
5.4 Liikuntatoiminta	20
5.5 Ikäihmisille suunnattu kerhotoiminta.....	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	23
6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	23
6.2 Aineiston analysointi.....	25
6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	26
7 TUTKIMUSTULOKSET	30
7.1 Nykyiset ja entiset harrastukset.....	30

7.2 Tärkeitä asiat ja aktiviteetit Aijjoos-toiminnassa	33
Samanikäisten seura.....	33
7.3 Aijjoos-toiminnan kehittäminen.....	34
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	41
9 POHDINTA.....	44
LÄHTEET	46
LIITTEET	52

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkin suuria ikäluokkia ja ennen kaikkea sitä, minkälaista hyvinvointia tukevaa toimintaa he haluavat itselleen järjestettävän. Kun suuret ikäluokat eli vuosina 1945–1950 syntyneet ikääntyvät, on sekä heidän itsensä kannalta tärkeää, että he pysyvät mahdollisimman pitkään mahdollisimman hyväkuntoisina. Tätä voidaan tukea hyvinkin helposti järjestämällä erilaista mielekästä ja mukavaa toimintaa, jolla voidaan pitää yllä niin fyysistä kuntoa kuin hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Jotta kuvatuista toimintaa voidaan järjestää, täytyy ensin selvittää kohderyhmän toiveet toiminnan suhteen, ja siihen pyrin tässä tutkimuksessa parhaani mukaan.

Tutkimus on tehty yhteistyössä Aijjoos-toiminnan kanssa. Aijjoos-toiminta on Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry:n järjestämää ikäihmisille suunnattua toimintaa, jota järjestetään Kauhavan, Evijärven ja Lappajärven alueella. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa ikäihmisten hyvinvointia. Tutkimusaineisto kerättiin ryhmähaastatteluina keväällä 2022. Tutkimuksen teoriaosuuden teemoina ovat suuret ikäluokat, ikäihmisten hyvinvointi sekä ikäihmisten vapaa-ajan toiminta. Vapaa-ajan toiminta voi olla omatoimista tai esimerkiksi erilaisten yhdistysten ja yhteisöjen järjestämää.

Kaikki ikäluokat ovat omanlaisiaan eikä pidä olettaa, että nykyiset 70–80-vuotiaat pitävät samoista asioista ja haluavat käyttää eläkeikänsä samalla tavalla kuin omat vanhempansa samassa iässä. Siksi on tärkeää selvittää kuhunkin ikäluokkaan kuuluvien mieltymyksiä ja mielipiteitä ikäihmisille järjestettävästä toiminnasta, jotta heille voitaisiin järjestää heidän makunsa mukaista toimintaa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAUSTA

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälaisia toiveita suuriin ikäluokkiin kuuluvilla on heille järjestettävän hyvinvointia tukevan toiminnan suhteen. Hyvinvointia tukevalla toiminnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä ikäihmisille suunnattua tuki-, liikunta-, virkistys- ja kulttuuritoimintaa, jonka tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistaminen. Tutkimuksen tarkoituksena on auttaa Aijjoos-toimintaa kehittämään suuriin ikäluokkiin kuuluville mahdollisimman mieluista ja mielekästä toimintaa, johon olisi mukavaa osallistua ja jolla heidän fyysistä ja henkistä hyvinvointiaan voitaisiin tukea mahdollisimman hyvin.

Tutkimuksella on erityisen suuri vaikutus Aijjoos-toimintaan. Tutkimuksen tuloksia voidaan kuitenkin jossain määrin soveltaa myös muuhun suurille ikäluokille järjestettävään toimintaan eli sitä voivat käyttää myös muut yhdistykset ja yhteisöt, jotka työskentelevät kyseisen kohderyhmän kanssa. Tutkimuksen tulokset voivat myös auttaa toiminnan järjestäjiä löytämään yhteistyökumppaneita toiminnalleen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita suuriin ikäluokkiin kuuluvilla on ollut ja on nyt?
2. Mitkä asiat ovat tärkeitä osallistujille Aijjoos-toiminnassa?
3. Miten Aijjoos-toimintaa voisi suuriin ikäluokkiin kuuluvien mielestä kehittää?

2.2 Aijjoos-toiminta

Aijjoos-toiminta on Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry:n järjestämää ja STEA:n rahoittamaa ikäihmisille suunnattua toimintaa, jota järjestetään Kauhavan, Evijärven ja Lappajärven alueella (Aijjoos-toiminta, i.a.). Sen puitteissa järjestetään erilaista ryhmä-, vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, jolla tuetaan ikäihmisten hyvinvointia ja lisätään heidän osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksiaan.

Aijjoos-toimintaan kuuluvat erilaiset kaikille avoimet jumpat ja ryhmät, joilla on eri teemoja ja joita järjestetään eri puolilla toiminta-aluetta. Toiminnan sisältö suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Aijjoos-toiminnan puitteissa järjestetään myös Kulttuurikaveri- toimintaa.

2.3 Aikaisemmat tutkimukset

Suuria ikäluokkia on tutkittu paljon varsinkin yhteiskuntatieteiden näkökulmasta. Tutkimuksen aiheena ovat olleet esimerkiksi suuret ikäluokat ja sukupolvien välinen vuorovaikutus (Hämäläinen ym., 2021) ja suurten ikäluokkien mahdollisesta paluumuuttamisesta maalle (Jauhainen, 2007). Opinnäytetöiden aiheena ovat olleet esimerkiksi suuret ikäluokat ja kestävä matkailu (Keränen, 2019) ja suurten ikäluokkien sosiaalisen median käyttö (Oikarinen, 2014).

Ikäihmisten hyvinvointi on ollut tutkimuksissa esillä paljon. On tutkittu esimerkiksi ikääntyneiden kokemuksia omista voimavaroistaan (Kariniemi ym., 2020), kotona asuvien ikäihmisten ja heidän perheidensä hyvää vointia (Peltomäki, 2014) sekä ikääntyvien ihmisten positiivista elämänasennetta (Eloranta ym., 2014). Esimerkiksi Tiilikainen (2019) on tutkinut myös ikäihmisten yksinäisyyttä. Opinnäytetöissä on tutkittu muiden muassa ikääntyneiden alkoholin käyttöä (Vallin & Westerberg, 2021) ja ikääntyneen psyykkisen hyvinvoinnin tukemista kotihoidossa (Lapiolahti & Helenius, 2016).

Ikääntyneiden vapaa-aikaa ja hyvinvointia tukevaa toimintaa on tutkittu yllättävän vähän. Karisto (2004) on tutkinut ikääntyvien elämäntyytlejä. Salosen (2015) tutkimus kolmasikälaisten vapaa-ajan aktiviteeteista ja niiden tuottamista hyvinvointikokemuksista on ollut erittäin tärkeä lähde tätä opinnäytettä tehtäessä. Toisaalta ikäihmisten päivätoiminta on ollut hyvin suosittu opinnäytetöiden aihe. Opinnäytetöissä on tutkittu muiden muassa päivätoiminnasta osallisuuden tukena (Lintula, 2016), päivätoiminnan merkitystä kotona asumisen tukena (Pelto, 2021) sekä päivätoiminnan tuotteistamista (Hämäläinen, 2011). Päivätoiminnan merkityksestä sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena on tehty myös sosiaalityön pro gradu -tutkielma (Suvanto, 2014). Kaikissa mainituissa opinnäytetöissä todettiin päivätoiminnan olevan tärkeää erityisesti yksinäisyyden torjumiseksi. Päivätoiminnalla tarkoitetaan yleensä kuitenkin hyvin iäkkäille ihmisille tarkoitettua kunnallista palvelua, mikä ei ole tutkimukseni varsinainen aihe.

3 SUURET IKÄLUOKAT

Toisen maailmansodan jälkeen erittäin monissa maissa syntyi poikkeuksellisen paljon lapsia eli koettiin niin sanottu ”Baby Boom” (Karisto, 2005, s. 22). Suomen suurilla ikäluokilla on kuitenkin muutamia erityispiirteitä muihin maihin nähden. Tässä luvussa esittelen tarkemmin käsitettä suuret ikäluokat nimenomaan suomalaisesta näkökulmasta.

3.1 Suuret ikäluokat Suomessa

Kun puhutaan sodan jälkeen syntyneistä suurista ikäluokista Suomessa, tarkoitetaan yleensä vuosina 1945–1950 syntyneitä (Purhonen, 2008a, s. 18). Tutkijoiden keskuudessa on kuitenkin jonkin verran erimielisyyttä siitä, miten suuret ikäluokat pitäisi määritellä ja ennen kaikkea mitä ikäluokkia ei enää lasketa suuriin ikäluokkiin. Yleisesti katsotaan, että vuonna 1945 syntyneet ovat ensimmäinen suuri ikäluokka, koska Suomen osalta toinen maailmansota loppui 1944 ja syntyvyys lähti jyrkkään nousuun 9–10 kuukautta sen jälkeen, kun miehet palasivat rintamalta (Karisto, 2005, s. 18). Kariston (2005, s. 20) mukaan suuret ikäluokat alkoivat syntyä 15.8.1945, koska silloin Suomessa syntyi ensimmäisen kerran yli 400 lasta päivässä ja sen jälkeen syntyvyysluvut pysyivät pitkään korkeina. Selvyuden vuoksi kaikki vuonna 1945 syntyneet lasketaan kuitenkin suuriin ikäluokkiin. Vuotta 1950 on taas mielekästä pitää viimeisenä suurten ikäluokkien syntymävuotena Suomessa, koska vuonna 1950 syntyi enemmän lapsia kuin vuonna 1945 ja koska vuonna 1951 syntyvyys laski jopa viisi prosenttia vuodesta 1950 (Karisto, 2005, s. 21).

Suomen suurissa ikäluokissa on tiettyjä erityispiirteitä, joita ei juurikaan ole havaittu muissa länsimaalaissa toisen maailmansodan jälkeen syntyneissä suurissa ikäluokissa (Karisto, 2005, s. 22). Tällaisia erityispiirteitä ovat ikäluokkien syntyminen hyvin pian sodan jälkeen, ikäluokkien poikkeuksellisen suuri koko edeltäviin ja varsinkin nuorempiin ikäluokkiin nähden, sekä se, että suuret ikäluokat sijoittuvat harvinaisen lyhyelle aikajänteelle (mts. 22–23). Poikkeuksellista on myös se, että suurten ikäluokkien jälkeen ei ole tullut uusia suuria ikäluokkia (mts. 23). Tällä viitataan siihen, että yleensä suuria ikäluokkia ovat seuranneet uudet suuret ikäluokat, kun ensimmäiset ovat kasvaneet aikuisiksi ja saaneet omia lapsia. Suomessa ei kuitenkaan ole käynyt näin (mt.). Syynä tähän on se, että suuriin ikäluokkiin kuuluvat saivat paljon vähemmän lapsia kuin omat vanhempansa ja heidän lapsensa syntyivät paljon pidemmällä aikajänteellä (mts. 24).

3.2 Suuret ikäluokat sukupolvena

Suuriin ikäluokkiin kuuluvilla on paljon yhteisiä sukupolvikokemuksia, mutta se ei luonnollisesti tee heistä kaikista samanlaisia. Suuriin ikäluokkiin kuuluvilla tällaisia merkittäviä kokemuksia ovat esimerkiksi se, että heidän isänsä ovat rintamalta hengissä selvinneitä sotilaita, lapsien paljous kouluissa ja muissa laitoksissa ja myöhemmin uudenlainen nuorisokulttuuri ja seksuaalinen vapautuminen (Virtanen, 2005, s. 199). On kuitenkin luonnollista, että jokainen reagoi sukupolvikokemuksiin omalla tavallaan.

Suuriin ikäluokkiin liitetään usein esimerkiksi kaupungistuminen ja kouluttautuminen. Onkin totta, että huomattavan moni suuriin ikäluokkiin kuuluva kouluttautui pidemmälle kuin omat vanhempansa ja muutti töiden perässä kaupunkiin tai Ruotsiin, mutta yli puolet suuriin ikäluokkiin kuuluvista on suorittanut vain kansakoulun ja hyvin moni on jäänyt asumaan maalle (Virtanen, 2005, s. 202). Suuria ikäluokkia on myös usein kutsuttu ”märäksi sukupolveksi”, koska alkoholilainsäädäntö muuttui olennaisesti vapaammaksi suurten ikäluokkien nuoruudessa, minkä on arveltu lisäävän alkoholin käyttöä ja alkoholikuolleisuutta suurten ikäluokkien keskuudessa (Karisto, 2013, s. 88). Oletus ei kuitenkaan pidä täysin paikkansa. Valkosen ja Kauppinen (2005, s. 342) mukaan alkoholikuolemat ovat itseasiassa jonkin verran harvinaisempia suurten ikäluokkien keskuudessa kuin 1950-luvun alussa syntyneiden keskuudessa.

Purhonen (2008b, s. 200–205) on jaotellut suuriin ikäluokkiin kuuluvat neljään tyyppiin sen mukaan, miten he suhtautuvat niin sanottuun 60-luvun radikalismiin eli 1960-luvun lopun ja 1970-luvun vasemmistolaiseen poliittiseen liikehdintään. Jaottelussa 60-luvun radikalismiin positiivisesti suhtautuvia kutsutaan 60-lukulaisiksi ja siihen negatiivisesti suhtautuvia anti-60-lukulaisiksi. Purhonen (2008b, s. 202–203) kutsuu epäpoliittiseksi eliitiksi niitä suuriin ikäluokkiin kuuluvia, jotka ovat kouluttautuneet pitkälle ja joiden sosiaalinen asema on korkea mutta jotka suhtautuvat 60-luvun radikalismiin neutraalisti eivätkä pidä sitä oman elämänsä kannalta tärkeänä. Sen sijaan niitä suuriin ikäluokkiin kuuluvia, joiden koulutus on ollut vähäistä ja jotka suhtautuvat 60-luvun radikalismiin neutraalisti tai välinpitämättömästi, hän kutsuu suurten ikäluokkien tavallisiksi jäseniksi. Purhosen (2008, s. 202) mukaan neutraali tai välinpitämätön suhtautuminen 60-luvun radikalismiin on suurten ikäluokkien keskuudessa paljon yleisempää kuin 60-lukulaisuus tai anti-60-lukulaisuus.

Purhonen (2008b, s. 205–217) on myös tutkinut, mihin sukupolveen suuriin ikäluokkiin kuuluvat samastuvat. Hänen mukaansa 11,6 % tutkimukseen osallistuneista suurten ikäluokkien

jäsenistä katsoi kuuluvansa sodan jälkeiseen sukupolveen ja he ovat tyypillisesti ikäluokan vanhimpiin kuuluvia työväenluokkaisia miehiä, jotka ovat asuneet koko ikänsä maalla ja jotka voidaan yleensä määritellä anti-60-lukulaisiksi. Tutkimukseen osallistuneista 20,8 prosenttia ei katso kuuluvansa mihinkään sukupolveen ja he ovat tyypillisesti ikäluokan nuorimman pään naisia, joilla on matala koulutus ja pienet tulot ja jotka voidaan katsoa kuuluvan suurten ikäluokkien tavallisiin jäseniin. Tutkimukseen osallistuneista 9,8 prosenttia samaistui 60-luvun sukupolveen ja he ovat tyypillisesti korkeasti koulutettuja, koko ikänsä kaupungissa asuneita ihmisiä, jotka arvostavat korkeakulttuuria. Heitä voidaan laskea 60-lukulaisiksi. Tutkimukseen osallistuneista 7 prosenttia samaistui hyvinvoinnin sukupolveen ja he ovat tyypillisesti keski- luokkaisia, hyvätulaisia ja heidät voidaan yleensä laskea kuuluviksi sukupolvensa epäpoliittiseen eliittiin. Ehdoton enemmistö tutkimukseen osallistuneista, 50,8 prosenttia, samaistui suuriin ikäluokkiin. Osin jo kokonsa vuoksi kyseiseen ryhmään kuuluvat asettuivat kaikilla mittareilla keskitasolle, joten heistä on vaikeaa tehdä mitään erityisiä yleistyksiä. Suuriin ikäluokkiin samaistuvia olikin melko tasaisesti kaikissa neljässä tyypissä.

3.3 Suuret ikäluokat muihin sukupolviin verrattuna

Roos (1987, s. 55–56) kutsuu 1940-luvulla syntyneitä, joihin myös suuret ikäluokat kuuluvat, murroksen sukupolveksi. Kyseinen sukupolvi eroaa aiemmista esimerkiksi siinä, että sen lapsuuteen eivät kuuluneet enää kiinteästi tappavat sairaudet ja yleinen turvattomuus. Heidän lapsuuteensa liittyy paremminkin optimismi, voimakas kehitys ja aineellisen hyvinvoinnin nousu. He ovat myös paljon koulutetumpia kuin aiemmat sukupolvet. Roos (1987, s. 53–55) kutsuu 1900-luvun kahden ensimmäisen vuosikymmenen aikana syntyneitä sotien ja pulan sukupolveksi ja 1920- ja 1930-luvuilla syntyneitä sodan jälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolveksi, tosin siirtymä kyseisten sukupolvien välillä ei ole kovin selkeä. Ensimmäisen sukupolven elämää ovat määritelleet esimerkiksi talvi- ja jatkosota, köyhyys, epävarmuus, koulutuksen puute, sosiaalinen eriarvoisuus ja sen tiedostaminen, sairaudet ja hyvin nuorena alkanut jatkuva työnteko mutta myös sotien jälkeen koettu vaurastuminen ja turvallisuuden lisääntyminen. Toiselle sukupolvelle sota, puute ja kurjuus liittyvät enemmän lapsuuteen ja nuoruuteen ja he ovatkin päässeet aikuisina nauttimaan korkeammasta elintasosta kuin ensimmäinen sukupolvi. Hekin ovat kuitenkin joutuneet tekemään paljon työtä ja kärsineet usein kovan työn aiheuttamista sairauksista ja vammoista.

Roosin (1987, s. 57–59) tutkimuksessa sotien ja pulan sukupolven elämäntarinoissa korostetaan hyvin paljon sitä, kuinka raskasta työ oli ja kuinka paljon sitä tehtiin. Murroksen sukupolvi ei elämäntarinoissaan kerro kovinaan paljon työstä, mutta varsinkin miehet kertovat paljon koulutuksestaan. Sotien ja pulan sukupolven kuuluville taas on tyypillisempää kertoa siitä pettymyksestä, kun eivät voineet kouluttautua pitkälle, vaikka olisivat halunneet. Murroksen sukupolvi kertoo myös paljon enemmän ja yksityiskohtaisemmin omista ihmissuhteistaan, kuten suhteestaan puolisoonsa ja lapsiinsa. Sotien ja pulan sukupolvi ei sen sijaan juurikaan pohdi ihmissuhteitaan elämäntarinoissaan, vaan niitä pidetään jollain tavalla itsestään selvyyksinä. Tämä kertoo paljon siitä, miten erilaista elämää 1940-luvulla syntyneet ovat eläneet vanhempiinsa verrattuna ja kuinka erilaisia heidän elinolosuhteensa ovat olleet.

Sukupolvien ketju -hanke on pitkäikäistutkimushanke, jossa tutkitaan, miten elämäntilanne ja ikääntyminen sekä yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat läheisten väliseen vuorovaikutukseen (Hämäläinen ym., 2021, s. 15). Hankkeessa tutkitaan suuria ikäluokkia ja heidän täysi-ikäisiä lapsiaan viiden vuoden välein toistettavilla kyselyillä, joita on tähän mennessä tehty vuosina 2007, 2012 ja 2018 (mt.). Tutkimuksissa kerätään tietoa paitsi elämäntilanteesta, perhesuhteista ja yhteydenpidosta, myös auttamiskäyttäytymisestä sekä auttamiseen liittyvistä mielipiteistä (mt.).

Suuriin ikäluokkiin kuuluvat pitävät eniten yhteyttä lapsiinsa sekä vanhempiinsa, jos vanhemmat ovat vielä elossa (Hämäläinen ym., 2021, s. 109). Yhteyttä pidetään paljon myös lapsenlapsiin, puolison vanhempiin, ystäviin ja sisaruksiin mutta vähemmän muihin sukulaisiin. Aikuiset lapset taas pitävät eniten yhteyttä ystäviinsä ja vanhempiinsa sekä paljon myös sisarusiinsa ja puolisonsa vanhempiin. Yleisimpiä yhteydenpitotapoja ovat tapaaminen, soittaminen ja viestien lähettäminen.

Suuriin ikäluokkiin kuuluvat saavat käytännön apua lapsiltaan ja myös antavat sitä heille (Hämäläinen ym., 2021, 110). Aikuiset lapset saavat käytännön apua ja antavat sitä vanhempiensa lisäksi myös ystävilleen ja sisaruksilleen. Sen sijaan taloudellisen tuen saaminen ystävilta tai perheen jäseniltä on suurten ikäluokkien keskuudessa hyvin harvinaista, eikä se ole kovin yleistä aikuisten lastenkaan keskuudessa. Suuriin ikäluokkiin kuuluvat antavat taloudellista tukea erittäin harvoin muille kuin omille lapsilleen, siinä missä aikuiset lapset antavat taloudellista tukea lähinnä sisarustensa lapsille.

Suurin osa suuriin ikäluokkiin kuuluvista harrastaa myös hyväntekeväisyyttä jossain muodossa, mutta aikuisten lasten keskuudessa hyväntekeväisyyteen osallistutaan hieman enemmän kuin suurten ikäluokkien keskuudessa (Hämäläinen ym., 2021, s. 111). Molemmissa sukupolvissa hyväntekeväisyyteen osallistutaan antamalla vaatteita tai tavaroita erilaisiin keräyksiin, mutta yli puolet lahjoittaa hyväntekeväisyyteen myös rahaa. Molemmissa sukupolvissa naiset osallistuvat hyväntekeväisyyteen aktiivisemmin kuin miehet. Suuriin ikäluokkiin kuuluvista 23 % tekee ainakin jonkin verran vapaaehtoistyötä (mts. 57), kun taas aikuisista lapsista vapaaehtoistyötä tekee 24 % (mts. 76).

Suuriin ikäluokkiin kuuluvien ja heidän aikuisten lastensa välillä on jonkin verran eroja asenteissa perheenjäsenien välistä auttamista kohtaan (Hämäläinen ym., 2021, s. 112). Suurten ikäluokkien keskuudessa on yleistä ajatella, että isovanhempien pitää hoitaa lastenlapsiaan ja tukea heitä taloudellisesti, mutta aikuisten lasten keskuudessa asiasta ollaan yleensä eri mieltä. Molemmissa sukupolvissa suurin osa on kuitenkin sitä mieltä, että isovanhempien pitää huolehtia lastenlapsista, jos vanhemmat eivät siihen jostain syystä kykene. Molemmissa sukupolvissa ollaan myös pääasiallisesti sitä mieltä, että vanhusten hoivaaminen ja taloudellinen tukeminen on yhteiskunnan vastuulla, mutta molemmissa sukupolvissa katsotaan myös, että lasten kuuluu ottaa vastuu vanhempiensa huolenpidosta, jos tarve niin vaatii.

4 IKÄIHMISTEN HYVINVOINTI

Hyvinvoinnilla viitataan tutkimuksessa yleensä aineelliseen hyvinvointiin, terveyteen, sosiaaliin suhteisiin ja sosiaaliseen identiteettiin (Karvonen, 2019, s. 96). Koettu hyvinvointi viittaa ihmisen omaan käsitykseen edellä mainituista ulottuvuuksista sekä hänen yleiseen näkemykseensä omasta onnellisuudestaan ja tyytyväisyydestään omaan elämäänsä, joihin vaikuttavat paitsi elinolot myös ihmisen omat asenteet ja mieltymykset (mt.). Koska tutkimukseni aihe on hyvinvointia tukeva toiminta suuriin ikäluokkiin kuuluvien toiveet sen suhteen, käyn tässä luvussa tarkemmin läpi asioita, joiden ikäihmiset katsovat tutkimuksien mukaan vaikuttavan hyvinvointiinsa.

4.1 Terveys ja toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä jokapäiväisestä elämästään ja siihen liittyvistä tehtävistä omassa elinympäristössään niin hyvin kuin itse katsoo tarpeelliseksi (Sainio ym., 2013, s. 56). Toimintakykyyn vaikuttavat terveys, yksilölliset ominaisuudet sekä ihmisen elinympäristö (mt.). Toimintakyvyn heikkenemisen taustalla on usein vaikea sairaus (mt.).

Toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä päivittäisistä perustoiminnoista selviäminen (Sainio ym., 2013, s. 56–63). Fyysinen toimintakyky viittaa ennen kaikkea ihmisen kykyyn liikkua, siinä missä kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä vastaanottaa ja käyttää tietoa eli esimerkiksi kykyä oppia ja muistaa (mt.). Sosiaalinen toimintakyky taas ilmenee vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, sosiaalisessa aktiivisuudessa ja osallistumisessa sekä sosiaalisissa rooleissa suoriutumisessa ja siihen vaikuttavat sekä fyysinen että kognitiivinen toimintakyky (mt.). Ne vaikuttavat myös ihmisen selviämiseen päivittäisistä toiminnoista, kuten pukeutumisesta, asunnossa liikkumisesta ja hygieniasta huolehtimisesta (mt.).

lääkkäät ihmiset kokevat hyvän terveyden olennaiseksi osaksi hyvinvointiaan. Hyvä fyysinen terveys antaa ikäihmiselle elinvoimaa ja tunteen itsenäisyydestä (Söderbacka ym., 2016, s. 383). Ikäihmiset haluavatkin huolehtia omista perustarpeistaan itse niin pitkään kuin se on mahdollista, ja he käyttävät usein kekseliäisyyttään selvitäkseen arjestaan mahdollisimman vähällä ulkopuolisella avulla silloinkin, kun fyysinen toimintakyky iän myötä huononee (Aaltonen ym., 2014, s. 258). Kotona asuminen mahdollisimman pitkään tukee ikäihmisen arvokkuuden sekä turvallisuuden tunnetta (Peltomäki, 2014, s. 59). Ikäihmiset, jotka pitävät terveyttään

hyvänä muihin ikäisiinsä verrattuna, suhtautuvat yleensä elämäänsä muita positiivisemmin (Eloranta ym., 2015, s. 544). Toisaalta huononevan terveyden koetaan vähentävän ikäihmisen elinvoimaisuutta (Söderbacka ym., 2016, s. 384).

4.2 Yhteisöllisyys ja hyvinvointi

Monissa tutkimuksissa tärkeäksi ikäihmisten hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi nostetaan perhesuhteet ja erityisesti suhteet lapsiin ja lapsenlapsiin (Aaltonen ym., 2014, s. 259; Kariniemi ym., 2020, s. 31; Peltomäki, 2014, s. 48; Söderbacka ym., 2016, s. 381). Söderbackan ym. (2016, s. 381) mukaan monien ikäihmisten elinvoimaisuudelle on tärkeää perheen yhtenäisyys sekä se, että he voivat jakaa iloja ja suruja perheen kesken sekä auttaa toisiaan. Tämä sai heidät tuntemaan itsensä tarpeellisiksi. Elorannan ym. (2015, s. 544) mukaan ikäihmisten positiivista elämänasennetta lisää, jos heillä on läheinen ihminen, joka voi auttaa heitä tarpeen vaatiessa. Peltomäen (2014, s. 48) mukaan perheen yhtenäisyys ja isovanhemmuus lisäsivät ikäihmisten hyvää vointia. Myös vakaalla parisuhteella ja tarpeellisuuden tunteella oli suuri vaikutus ikäihmisten hyvään vointiin (mt.). Toisaalta ongelmat sosiaalisessa elämässä voivat vähentää ikäihmisen hyvinvointia. Söderbackan ym. (2016, s. 381) mukaan perheen sisäisten ongelmien koetaan vähentävän ikäihmisen elinvoimaisuutta merkittävästi. Esimerkiksi puolison kuolemalla on usein suuri negatiivinen vaikutus hyvinvointiin (mts. 384). Ikäihmisen hyvää vointia voi myös vähentää hänen omista läheisistään tai esimerkiksi kotimaastaan tai maailman tilasta kantamansa huoli (Peltomäki, 2014, s. 72–73).

Vanhuuteen liittyy tiettyjä tekijöitä, jotka altistavat ikäihmiset yksinäisyydelle. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen voi aiheuttaa yksinäisyyttä, kun työelämän mukanaan tuomat rutiinit ja samalla työyhteisö jäävät taakse (Rahikka ym., 2020, s. 107). Eläkkeelle jäämiseen liittyy usein myös tulojen pieneneminen, mikä voi hankaloittaa sosiaalisten suhteiden solmimista ja ylläpitoa, jos rahat eivät riitä harrastuksiin tai ihmisten kohtaamiseen muuten kodin ulkopuolella (mts. 112; Tiilikainen, 2019, s. 126). Puolison kuolema taas voi aiheuttaa hyvin syvää yksinäisyyttä ja tehdä elämään sosiaalisen aukon, jota esimerkiksi lasten ja ystävien on hyvin vaikeaa täyttää (Rahikka ym., 2020, s. 108). Toisaalta ikääntyneet joutuvat yleensä saattamaan hautaan myös ystäviään (Tiilikainen, 2019, s. 58). Myös omaishoitajuus voi karsia sosiaalisia suhteita, kun puolison hoitaminen vie aikaa eikä yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin ole silloin helppoa (mts. 59). Toisaalta puolison kuolema pitkän omaishoitajuuden jälkeen voi aiheuttaa tyhjyyden ja tarpeettomuuden tunteen (mts. 43). Myös fyysisen toimintakyvyn laskeminen iän myötä voi

vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, sillä sairaudet ja vaivat voivat rajoittaa ihmisen liikkumista kodin ulkopuolella ja saada hänet kokemaan ulkopuolisuutta (mts. 137–142). Mahdollinen kuulon huononeminen tai esimerkiksi aivoinfarktin aiheuttama afasia vaikeuttavat kommunikoimista muiden ihmisten kanssa ja voivat eristää sosiaalisesta elämästä (mts. 138–139).

Tiilikaisen (2019, s. 181–182) mukaan erilaisella ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan lisätä yksilöiden hyvinvointia, koska ne lisäävät yksilön osallisuutta ja osallistumista sekä antavat kokemuksia sosiaalisesta liittymisestä ja kuulumisesta. Kun ryhmätoiminnalla halutaan torjua tai vähentää yksinäisyyttä, on erityisen tärkeää, että ryhmään osallistuvat voivat vaikuttaa toiminnan sisältöön ja olla muutenkin aktiivisia toimijoita ryhmässä (mt.). Myös erilaisilla ystäväpalveluilla voi olla suuri merkitys varsinkin kaikkein huonokuntoisimmille vanhuksille (mt.). Ystävätoiminnasta on kuitenkin eniten hyötyä silloin, jos ystävän kanssa pääsee pois kotoa esimerkiksi kulttuuriharrastuksiin tai ulkoilemaan (mt.).

Lehtisalon ym. (2021, s. 8) tutkimuksen mukaan koronapandemian vuoksi määrätyillä yhteiskunnan suluilla on ollut yllättävän vähäinen vaikutus suomalaisten ikäihmisten hyvinvointiin ja elämän tapoihin. Ikäihmiset harrastivat sulkujen aikana erilaisia kognitiivisesti haastavia aktiviteetteja kuten käsitöitä tai sanaristikoiden ratkomista ja söivät vihanneksia ja hedelmiä yhtä paljon tai enemmän kuin ennen sulkuja. Kulttuuritoimintaa ja liikuntaa harrastettiin pandemiasulkujen aikana ymmärrettävästi vähemmän kuin ennen sulkuja. Pandemian aiheuttamilla yhteiskunnallisilla toimilla oli suurin negatiivinen vaikutus yksinasuviin ikäihmisiin (Lehtisalo ym., 2021, s. 10). He kärsivät enemmän yksinäisyydestä, liikkuvat vähemmän ja paransivat ruokavaliotaan vähemmän kuin muut. He myös rikkoivat suosituksia sosiaalisesta eristäytymisestä useammin kuin muut. Sulkujen vaikutus vaihteli kuitenkin hyvin paljon yksilöiden välillä.

4.3 Muut hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Monille iäkkäille myös uskonto on tärkeä voimavara ja hyvinvointia edistävä tekijä elämässä. Uskonto voidaan kokea suureksi ilon ja tuen antajaksi elämässä ja jotkut ikäihmiset katsovat, että heidän terveytensä ja hyvinvointinsa johtuu nimenomaan Jumalan armosta eikä liity mitenkään heidän elintapoihinsa (Peltomäki, 2014, s. 50). Myös uskonnolliseen elämään usein liittyvä yhteisöllisyys voi olla hyvin tärkeää (mt.; Salonen, 2015, s. 44; Söderbacka ym., 2016, s. 384). Usko voi myös tuoda lohtua, kun terveys huononee ja ikäihminen kärsii kovista kivuista (Aaltonen ym., 2014, s. 261).

Peltomäki (2014, s. 55) nostaa esiin huumorin ja positiivisen elämänasenteen ikäihmisen elinvoimaisuutta tukevinä tekijöinä. Huumori voi helpottaa vaikeidenkin asioiden käsittelyä ja yleinen kiitollisuus ja tyytyväisyys elämään sekä hyvät muistot tuottavat ikäihmiselle onnellisuutta (mts. 55–56). Söderbacka ym. (2016, s. 383–384) mainitsevat ikäihmisen elinvoimaisuutta tukeviksi asioiksi myös hyvän taloustilanteen ja erinäiset henkilökohtaiset ominaisuudet kuten hyvän itsetunnon, sosiaaliset taidot ja mielenrauhan.

Söderbacka ym. (2016, s. 384) mainitsevat ikäihmisen elinvoimaisuutta vähentävinä tekijöinä maailmantapahtumat kuten luonnonmullistukset, sodat ja epäoikeudenmukaisuuden sekä erinäiset henkilökohtaiseen elämään vaikuttavat tekijät kuten taloudelliset ongelmat, stressin ja huonon hoidon. Peltomäki (2014, s. 70–72) nostaa ikäihmisen hyvään vointiin liittyväksi teemaksi alituisen muutoksen ja siihen sopeutumisen. Ikääntymiseen liittyy erinäisiä muutoksia kuten eläkkeelle jäänti, oma vanheneminen sekä oma ja puolison kuolema, jotka ikäihmisen täytyy oppia hyväksymään. Ikääntymiseen liittyvien elämäntilanteen muutoksien myötä ihmisen täytyy oppia sietämään yksinäisyyttä ja hyväksyä oma kuolemansa. Ikäihmisen hyvinvointia voi myös haastaa huoli omista lapsista, lapsenlapsista ja heidän pärjäämisestään (Peltomäki, 2014, s. 72–73).

4.4 Ikäihmisten palvelut

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista (980/2012) määrää, että ikäihmisille on järjestettävä neuvontapalveluita, terveystarkastuksia, vastaanottoja ja kotikäyntejä, joilla tuetaan heidän hyvinvointiaan ja itsenäistä suoriutumistaan arjesta. Kyseisissä palveluissa ikäihmisille on tarjottava ohjausta terveellisistä elintavoista ja toimintakyvyn ylläpitämisestä, sosiaalihuollosta ja sosiaaliturvasta, sairaanhoidosta ja kuntoutuksesta sekä tarjolla olevista terveyttä ja toimintakykyä edistävästä palveluista. Kyseisillä palveluilla on myös tarkoitus tunnistaa erilaisia ikääntyvän väestön terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä haasteita ja tarjota tarvittavaa tukea mahdollisimman varhain. Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista (980/2012) mukaan ikäihmisen tarvitsema hoito ja huolenpito tulee hoitaa ensisijaisesti avopalveluilla ja niillä pitää turvata ikäihmiselle turvallinen ja arvokas elämä ja mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja mielekkääseen tekemiseen.

Eräs ikäihmisten ennaltaehkäisevien palvelujen muoto on päiväkeskus, jossa ikäihmiset voivat tavata toisiaan ja osallistua erilaiseen heille järjestettyyn virkistys- ja kulttuuritoimintaan (STM,

i.a.-a). Ikäihmisille voidaan järjestää myös erilaisia kuntoutuksia (mt.). Ikäihmisten kotona asuminen voidaan tukea kotihoidolla, myöntämällä heille korvauksia oman asunnon muutostöihin tai tarjoamalla heille palveluasuntoja (STM, i.a.-c). Jos kotona asuminen ei enää mitenkään onnistu, voidaan ikäihmiselle järjestää myös laitoshoidoa (mt.).

Kotihoito tarkoittaa kotipalveluita ja kotisairaanhoidoa, ja niillä on tarkoitus tukea kotona asuminen silloin, kun henkilön toimintakyky on laskenut esimerkiksi iän, sairauden tai vamman vuoksi (STM, i.a.-b). Kotihoidon tehtävänä on auttaa asiakasta selviämään arkisista askareista ja henkilökohtaisista toiminnoista (mt.). Kotihoitoa voidaan täydentää erilaisilla tukipalveluilla kuten aterian-, siivous- ja kauppakassipalveluilla (mt.).

Ikäihmiselle on myös järjestettävä erilaisia kuljetus- ja saattajapalveluita, jos hänen liikkumisensa on erityisen vaikeaa eikä hän sen takia voi käyttää julkista liikennettä itsenäisesti (Sosiaalihuoltolaki, 1301/2014, 23 § 2 mom.). Liikkumispalveluita voi käyttää asioimiseen tai muihin jokapäiväiseen elämään kuuluvien tarpeiden hoitamiseen (mt.)

5 IKÄIHMISET JA VAPAA-AJAN AKTIVITEETIT

Mielekäs tekeminen on hyväksi ikäihmisen hyvinvoinnille ja se tuo hänelle usein lisää elinvoimaa (Söderbacka ym., 2016, s. 381). Niin palkka- kuin vapaaehtoistyö antaa elämälle sisältöä ja tarkoitusta sekä tunteen siitä, että ikäihminen on vielä tarpeellinen muille (mt.). Myös harrastuksilla, kuten käsitöillä, kulttuuriharrastuksilla, liikunnalla ja luonnossa liikkumisella on positiivinen vaikutus ikäihmisen elinvoimaan (mt.). Päivittäinen ulkoilu lisääkin merkittävästi ikäihmisten positiivista elämänasennetta (Eloranta ym., 2015, s. 540).

Salosen (2015, s. 66–67) mukaan kolmasikäisille eli 65–85-vuotiaille vapaa-ajan toiminnassa tärkeitä ovat yhteisöllisyys, itsensä hyödylliseksi tunteminen, toiminnan mielekkyys ja riittävä haasteellisuus. Säännöllisesti toistuvat vapaa-ajan aktiviteetit tuovat myös päiviin ja viikkoihin rytmiä ja järjestystä (mts. 68). Vapaa-ajan aktiviteetit paitsi tuottavat voimavaroja myös antavat mahdollisuuden voimavarojen jakamiseen muille osallistujille, mikä vahvistaa ihmisen toimijuutta (mt.).

5.1 Yhdistys- ja järjestötoiminta

Yhdistys- ja järjestötoimintaan osallistuvilla kolmasikäisillä tärkeitä syitä harrastukselle ovat yhteenkuuluvuuden tunteen ja toiminnan parissa syntyneet ystävyyssuhteet (Salonen, 2015, s. 38–39). Myös yhdistys- ja järjestötoiminnan puitteissa saatava vertaistuki, hyvä yhteishenki ja ilmapiiri sekä toiminnan mahdollistamat sosiaaliset kontaktit ja mielekäs tekeminen toisten hyväksi (mts. 40–42). Toisaalta yhdistys- ja järjestötoiminnasta voi tulla elämäntapa, jos se jatkuu vuosikymmenien ajan kuten monilla kolmasikäisillä (mts. 44).

Suomessa on monia eläkeläisyhdistyksiä, jotka ajavat jäsentensä etuja ja tarjoavat monenlaista toimintaa. Esimerkiksi Eläkeläiset ry:n (i.a.) alaisuudessa erilaisia liikunta- ja tanssikerhoja, lauluryhmiä, askartelu- ja käsityökerhoja sekä keskustelu- ja opintopiirejä. Se järjestää myös erilaisia matkoja, retkiä ja muita tapahtumia. Myös Eläkeliitto (i.a.) järjestää jäsenilleen muiden muassa tanssitapahtumia, kilpailuja ja matkoja.

5.2 Kirkollinen toiminta

Syyt osallistua kirkolliseen toimintaan ovat monelta osin samoja kuin syyt osallistua yhdistys- ja järjestötoimintaan. Kirkolliseen toimintaan hakeudutaan yleensä hengellisistä syistä, mutta

myös seurakuntatoiminnassa korostuvat yhteenkuuluvuus ja ystävyyssuhteet (Salonen, 2015, s. 44–45). Myös seurakuntatoiminta mahdollistaa mielekkään tekemisen ja toimimisen toisten ihmisten ja seurakunnan hyväksi (mts. 46–47). Myös monet kirkollisessa toiminnassa mukana olevat kolmasikäläiset ovat saattaneet olla mukana seurakunnan toiminnassa hyvin pitkään, jopa lapsuudesta saakka.

Myös seurakunnat järjestävät monenlaista toimintaa ikäihmisille. Seurakunnissa voidaan pitää erityisesti ikäihmisille suunnattuja hartauksia ja heille voidaan pitää erilaisia kohtaamiskahveja, keskustelukerhoja ja yhteisruokailuita (Seinäjoen seurakunta, i.a.-b). Heille järjestetään usein myös erillisiä jumppia tai muita liikuntamahdollisuuksia (mt.). Seurakunnan alaisuudessa voidaan myös järjestää monenlaista liikunta-, käsityö- ja kulttuuritoimintaa (Seinäjoen seurakunta, i.a.-a).

5.3 Kulttuuritoiminta

Kulttuuritoiminnassa mukana oleville kolmasikäläisille tärkeä osa harrastusta ovat kulttuurin mukanaan tuomat elämykset ja niiden jakaminen muiden kanssa (Salonen, 2015, s. 48). Kulttuuritoiminnan katsotaan myös tuovan iloa ja energiaa sekä vähentävän stressiä (mts. 48–49). Taiteen ja kulttuurin tekeminen itse taas antoi mukavasti haasteita ja mahdollisuuden kehittyä (mts. 49–50). Oman kehityksen huomaaminen esimerkiksi soittamisessa tai maalaamisessa tuo mielihyvää (mt.).

Kulttuuritoiminnalla voidaan vahvistaa ikäihmisten toimijuutta ja tukea heidän hyvinvointiaan hyvinkin kokonaisvaltaisesti (Rinne, 2019, s. 292). Kulttuurin harrastaminen myös edistää terveyttä ja voi pidentää elinikää jopa useilla vuosilla (Hyyppä, 2013, s. 19–20). Tämä saattaisi johtua siitä, että kulttuuriharrastukset tuottavat usein elämyksiä ja mielihyvää sekä tarjoavat mahdollisuuden yhteisöllisyyteen. Tämä tekee kulttuurinharrastusten tukemisesta ja niiden mahdollistamisesta myös vähävaraisille ja liikuntakyvyltään rajoittuneille erittäin tärkeää.

5.4 Liikuntatoiminta

Liikuntaharrastuksissa sosiaaliset kontaktit eivät useinkaan ole niin tärkeitä kuin muissa harrastuksissa, vaan jotkut harrastavat liikuntaa mieluummin yksin kuin muiden kanssa (Salonen, 2015, s. 56). Toisaalta samaa lajia harrastavat ystävät saattavat olla tärkeä motivaation lähde

liikuntaharrastukselle (mts. 57). Yleensä tärkein syy liikunnan harrastamiseen kolmasikäisillä on kuitenkin fyysisen kunnon ylläpito sekä terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen (mts. 52–54). Lisäksi liikunta tuo hyvää oloa ja mieltä sekä antaa monille tunteen pystyvyydestä, mikä tukee itsetuntoa (mts. 54–55). Kulttuuriharrastusten tavoin liikunta antaa mahdollisuuden kilvoitella itsensä kanssa kehittyä tietyssä asiassa (mts. 67).

Liikunta on tunnetusti tärkeää myös iäkkään ihmisen terveydelle (Karvinen, 2019, s. 110). Liikuminen tukee aivoterveyttä ja mielen hyvinvointia, mutta se on erityisen tärkeää liikuntakyvyn ylläpitämiseksi. Näin ollen liikunnan harrastaminen tukee ihmisen fyysistä toimintakykyä ja sitä kautta myös mahdollisuutta hallita elämää itse.

5.5 Ikäihmisille suunnattu kerhotoiminta

Suomessa on monenlaisia ikäihmisille suunnattuja kerhoja, joita järjestävät lähinnä erilaiset eläkeläisyhdistykset, mutta myös monien kuntien ja seurakuntien palveluihin kuuluvat erilaiset iäkkäille suunnatut kerhot. Kerhot voivat yhteen harrastukseen perustuvia kerhoja, kuten liikunta-, käsityö- ja shakkikerhot, mutta kerhojen toiminta voi olla myös paljon monipuolisempaa.

IkäArvokas-hankeen puitteissa Pieksämäellä järjestettiin ikäihmisten korttelikerhoja, joiden tarkoituksena oli lisätä ikäihmisten osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä järjestämällä kerhotoimintaa mahdollisimman lähellä osallistujia (Väisänen, 2014, s. 108). Osallistujat toivoivat kerholtapaamista yhdessäoloa myös esimerkiksi tietoa terveyspalveluista ja paikallisista yhdistyksistä, muistelu- ja keskusteluhetkiä sekä yhteistä toimintaa nuorten kanssa (mts. 116). Toiminnalta toivottiin myös hengellisyyttä sekä kulttuuria ja liikuntaa (mt.). Nykyään vastaavanlaisia korttelikerhoja järjestetään myös muissa suomalaisissa kaupungeissa ja kunnissa (Kuusamon kaupunki, i.a.; Vantaan kaupunki, i.a.).

Myös Vanhustyön keskusliitto järjestää ympäri Suomea Ystäväpiiri-toimintaa, jonka tarkoituksena on vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä ryhmätoiminnalla (Vanhustyön keskusliitto, i.a.). Ystäväpiiri-toimintaa vetävät erityisen koulutuksen saaneet ohjaajat ja yhteen ryhmään osallistuu korkeintaan kahdeksan ihmistä (Jansson, 2012, s. 37). Ennen ryhmän aloittamista osallistujat haastatellaan, jotta voitaisiin selvittää osallistujan kokema yksinäisyys sekä hänen toiveensa ja tavoitteensa ryhmän suhteen (mt.). Samalla haastattelu antaa ohjaajille mahdollisuuden tutustua osallistujiin jo etukäteen sekä osallistujille mahdollisuuden kieltäytyä ryhmään osallistumisesta, jos sen toiminta ei tunnu itselle sopivalta (mt.). Ryhmän toiminnassa

käytetään monipuolisesti esimerkiksi kulttuuria ja liikuntaa osallistujien toiveiden mukaan ja niiden tavoitteena on vähentää osallistujien yksinäisyyttä vertaistuen avulla sekä tukea osallistujien keskinäistä ystävystymistä yhteisen toiminnan avulla (mts. 41–42). Ryhmä kokoontuu ohjatusti kolmen kuukauden ajan, mutta tarkoituksena on, että ryhmäläiset jatkavat kokoontumisia tai yhteydenpitoa myös ohjattujen kokoontumisten jälkeen (mts. 39).

Korhosen ym. (2009, s. 202) tekemän tutkimuksen mukaan ikäihmisten kerhotoiminnassa tapahtuvassa sosiaalisessa kanssakäymisessä korostuivat yhteisöllisyys, identiteetin ylläpito, yksinolemisen katkaiseminen, ajassa kiinnipysyminen ja henkisen sisällön saaminen. Yhteisöllisyys ilmeni esimerkiksi ryhmään kuulumisen tunteena ja kerhon jäsenten huolehtimisena toisistaan (Korhonen, 2009, s. 202–203). Kerhotoiminta tuki myös identiteetin ylläpitämistä antamalla mahdollisuuden sukupuoli-identiteetin sekä työelämäroolin jatkamiseen, mutta tutkimukseen osallistuneet kokivat myös tärkeäksi sen, että heidät hyväksytään omana itsenään (mts. 203–204). Varsinkin yksinasuville ikäihmisille kerhotoiminnassa oli tärkeää yksinolon katkaiseminen ja toisiin ikäihmisiin tutustuminen (mts. 204). Kerhotoiminta toi myös arkielämään rytmin ja antoi kävijöilleen mahdollisuuden keskustella ajankohtaisista asioista, mikä auttoi pysymään kiinni ajassa (mt.). Seurakunnan järjestämässä kerhossa todettiin tärkeäksi myös hengellinen sisältö kuten sanan kuuleminen, rukoileminen ja virsien laulaminen mutta myös yhteiset pohdinnat ja keskustelut, jotka laajensivat näkökulmia eri asioihin ja antoivat sisältöä elämään (mts. 205).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään mahdollisimman syvällisesti eikä siinä pyritä laajasti yleistettäviin tuloksiin kuten määrällisessä tutkimuksessa (Kananen, 2014, s. 18–19). Laadullisessa tutkimuksessa päättely etenee induktiivisesti eli yksittäisistä havainnoista tuloksiin (mts. 20). Vilkan (2021, s. 17) mukaan laadullinen tutkimus on tulkintaan perustuvaa tutkimusta, jolla voidaan tutkia ilmiötä ihmisten kokemusten avulla tai ihmisten asioille antamia merkityksiä. Tein tutkimuksen laadullisena, koska halusin selvittää tutkittavien henkilökohtaisia kokemuksia ja mielipiteitä ilman ajattelua tai tulkintoja rajoittavia valmiita vaihtoehtoja tai muita tutkimuksen sisäisiä ennakko-oletuksia.

Tutkimuksen aineisto kerättiin ryhmähaastatteluilla. Haastattelut tehtiin maaliskuussa–huhtikuussa 2022 kolmena eri päivänä ja niihin osallistui yhteensä 40 henkilöä, joista 38 oli syntynyt vuosina 1945–1950 ja kaksi hieman aiemmin. He osallistuivat haastatteluun yhdessä kohderyhmään kuuluvan puolison kanssa. Haastatteluihin osallistuneet olivat suurimmaksi osaksi Kauhavalta, mutta siihen osallistui muutamia henkilöitä myös Evijärveltä ja Lappajärveltä. Haastatelluista 29 oli naisia ja 11 miehiä. Haastatteluista tehtiin yhteensä kahdeksan ja osallistujien määrä haastattelujen välillä vaihteli kolmesta seitsemään. Haastattelujen kestot vaihtelivat 15–34 minuutin välillä. Haastattelutilaisuuksiin kutsuttiin ihmisiä lehti-ilmoituksilla sekä suullisesti muissa Aijjoos-toiminnan tilaisuuksissa. Osa haastateltavista oli osallistunut Aijjoos-toimintaan aktiivisesti vuosien ajan, mutta jotkut haastateltavat toivat esille, että he eivät olleet osallistuneet Aijjoos-toimintaan ennen haastatteluun osallistumista. Haastattelut äänitettiin myöhempää analyysiä varten.

Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 87–89) mukaan haastattelu voi olla lomakehaastattelu, teemahaastattelu tai syvähaastattelu. Lomakehaastattelu on erittäin strukturoitu haastattelu, jossa kysellään vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta merkityksellisiä kysymyksiä. Teemahaastattelut ovat taas paljon vapaamuotoisempia haastatteluja, joissa keskustellaan tietyistä tutkimuksen kannalta merkittävistä teemoista ja joissa voi esittää tarkentavia kysymyksiä. Syvähaastattelu on taas täysin strukturoimaton haastattelu, jossa on sovittu vain siitä, mitä ilmiötä haastattelu koskee. Kysymykset ovat aina avoimia ja niiden jälkeen voidaan esittää paljonkin

tarkentavia kysymyksiä. Tekemäni haastattelut muistuttivat lähinnä teemahaastattelua, koska haastatteluita varten oli laadittu kysymykset, jotka liittyivät kaikki samaan teemaan mutta joita ei seurattu orjallisesti silloin, kun haastateltavien välinen keskustelu hieman polveili tai kun haastateltavat tulivat vastanneeksi ainakin jossain määrin useampaan kysymykseen kerralla.

Pietilän (2017, s. 115) mukaan ryhmähaastatteluissa keskeistä on ryhmän dynamiikka. Ryhmäkeskustelussa on tarkoitus saada esille mahdollisimman erilaisia näkökulmia, mikä voi estyä, jos joku tai jotkut osallistujista ovat liian dominoivia tai varovaisia (Pietilä, 2017, s. 115). Tällöin haastattelijan on hyvä esittää kysymyksiä suoraan hiljaisille osallistujille ja muutenkin ohjailla keskustelua niin, että kaikki pääsevät ääneen (mts. 115–116).

Tutkimusaineisto kerättiin haastatteluilla, koska halusin antaa haastateltaville mahdollisuuden kertoa mielipiteistään ja kokemuksistaan mahdollisimman vapaasti. Samalla minulle tarjoutui myös mahdollisuus tehdä haastateltaville tarkentavia kysymyksiä. Haastattelut tehtiin ryhmähaastatteluina osin ajan säästämiseksi, mutta myös siksi, että haastattelutilanne voisi tuntua vähemmän jännittävältä, kun sinne osallistuttaisiin yhdessä tuttujen ihmisten kanssa. Samalla haastateltavilla oli mahdollisuus saada ideoita myös toisiltaan sekä kehittää omia ajatuksiaan niiden pohjalta. Aineiston keruutapa muistutti läheisesti fokusryhmähaastattelua, jossa 4–8 hengen ryhmä käy haastattelijan johdolla läpi ennalta määrätyt teemat (Vilkka, 2021, s. 76–77). Fokusryhmähaastattelu on hyvä menetelmä kehittämiseen painottuviin tutkimuksiin, mutta siinä haastateltavien pitää olla jollakin tapaa toistensa kaltaisia ja se vaatii haastattelijalta kykyä ohjata ryhmän keskustelua ja rohkaista hiljaisimpiakin osallistujia tuomaan mielipiteensä esille (mts. 77).

Yleensä haastatteluaineistot litteroidaan. Itse jätin kuitenkin litterointivaiheen väliin osin ajan säästösyistä, mutta myös siksi, että katsoin haastateltavien välisen kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen olevan olennainen osa aineistoa. Niitä olisi ollut hyvin vaikeaa tehdä näkyväksi litteroinnissa. Ryhmähaastattelussa tapahtuu myös melkein aina jonkin verran päällekkäin puhumista, mikä tekee litteroinnista hyvin vaikeaa, varsinkin jos haastateltavia on kuusi tai seitsemän, kuten useissa tekemissäni haastatteluissa oli. Tein haastattelujen aikana perusteellisia muistiinpanoja haastateltavien keskusteluista ja minulla oli haastattelujen nauhoitteet käytössäni koko tutkimuksen ajan.

6.2 Aineiston analysointi

Hirsjärven ja Hurmeen (2008, s. 136) mukaan haastatteluaineiston analyysi alkaa yleensä jo haastattelutilanteessa, kun haastattelija tekee havaintoja ilmiöiden toistuvuuden ja jakautumisen suhteen. Toisin sanoen jo haastattelutilanteiden pohjalta tutkija voi alkaa hahmotella jonkinlaista tyypittelyä omille havainnoilleen.

Laadullisessa tutkimuksessa on hyvin paljon erilaisia analyysitekniikoita, joita voidaan vaihdella sen mukaan, mikä sopii parhaiten tutkimuksen kontekstiin (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 136). Tässä tutkimuksessa käytän analyysitekniikkana teemoittelua. Teemoittelu määrittää eri yhteyksissä hieman eri tavoin, mutta yleensä sillä tarkoitetaan aineistosta toistuvasti nousevien piirteiden tarkastelemista (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 173). Haastatteluista nousevat esiin yleensä itse tutkimuksen teemat, mutta niistä voi nousta esiin myös muita mielenkiintoisia teemoja, joilla voi olla vaikutusta tutkimukseen (mt.). On tärkeää muistaa, että teemoittelussa teemat nousevat nimenomaan aineistosta, eikä aineistoa tutkita niin, että sieltä etsitään tutkijan etukäteen päättämiä teemoja (Juhila, i.a.). Katsoin teemoittelun olevan sopiva tapa analyysitapa tutkimuksessa, jonka tarkoitus on kehittää tarjottua palvelua.

Usein teemoittelussa kunkin teeman alle merkitään kaikki kohdat, joissa kyseisestä teemasta puhutaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tässä tutkimuksessa varsinkin harrastuksista puhuttaessa haastateltava saattoi antaa vastauksen, jossa mainittiin monta teemaa. Sen sijaan toiminnan kehittämistä keskusteltaessa puhe jakautui selkeämmin eri teemoihin. Tästä syystä kirjoitin haastatteluissa esiinnousseita teemoja paperille, jonka jälkeen lajittelin niitä eri teemojen alle listoihin. Taulukossa 1 selvitän keskustelun aiheiden jakamista teemoihin.

Taulukko 1. Vastausten jakaminen teemoihin.

Alkuperäinen ilmaus	Alateemat	Yläteemat
No käsityöt on ollu koko mun elämän.	Käsityöt	Kädentaidot
No mullon tietysti liikunta on, lentopallo, pesäpallo, penkkiurheilu, sakki. No siinä nyt nämä, liikunta pääsääntöisesti.	Lentopallo Pesäpallo Penkkiurheilu Šakki	Urheilu ja liikunta
No mulla on lukeminen, ja se on aina vaan, ja ristikoitten teko, ja sitten lenkkeily on ollu joskus enemmän.	Lukeminen Ristikot Lenkkeily	Kulttuuri Itsensä kehittäminen Liikunta

6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2013, s. 6–7) on laatinut ohjeet hyvälle tieteelliselle käytännölle, joilla varmistetaan tieteentekemisen eettisyys ja luotettavuus sekä tulosten uskottavuus. Ohjeet ovat seuraavat:

1. ”Tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.
2. Tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa.
3. Tutkijat ottavat muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että he kunnioittavat muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viittaavat heidän

julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan.

4. Tutkimus suunnitellaan ja toteutetaan ja siitä raportoidaan sekä siinä syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla.
5. Tarvittavat tutkimusluvut on hankittu ja tietyillä aloilla vaadittava eettinen ennakoarviointi on tehty.
6. Tutkimushankkeessa tai tutkimusryhmässä sovitaan ennen tutkimuksen aloittamista tai tutkijoiden rekrytointia kaikkien osapuolten – niin työnantajan, vastuullisen tutkijan (principal investigator) kuin ryhmän jäsenten – oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymykset kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Tutkimuksen edetessä sopimuksia voidaan tarkentaa.
7. Rahoituslähteet ja tutkimuksen suorittamisen kannalta merkitykselliset muut sidonnaisuudet ilmoitetaan asianosaisille ja tutkimukseen osallistuville ja raportoidaan tutkimuksen tuloksia julkaistaessa.
8. Tutkijat pidättäytyvät kaikista tieteeseen ja tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista, jos on syytä epäillä heidän olevan esteellisiä.
9. Tutkimusorganisaatioissa noudatetaan hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa sekä otetaan huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset.”

TENK (2019) on myös laatinut eettiset periaatteet ihmisiin kohdistuvalle tutkimukselle. Niissä painotetaan tutkittavien henkilöiden luottamusta tieteeseen, joka on mahdollista vain, jos tutkimuksiin osallistuvien ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan (TENK, 2019, s. 8). Tutkimuksiin osallistuminen on aina vapaaehtoista ja tutkittavilla henkilöillä pitää olla oikeus keskeyttää tutkimus tai peruuttaa suostumuksensa ilman perusteluja ja haittoja tai negatiivisia seurauksia itselleen (mt.). Tutkimukseen osallistuvilla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja esimerkiksi henkilötietojensa käsittelystä tutkimuksen aikana ja jälkeen sekä tutkimuksen mahdollisista seurauksista (mts. 8–9).

Kaikille tutkimukseen osallistuneille kerrottiin heidän oikeutensa ennen haastattelun alkua. Heille kerrottiin, että haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja että haastattelun saa halutessaan jättää kesken. Haastateltaville kerrottiin myös, että haastattelukysymyksiin saa vastata juuri sillä tavalla kuin haluaa ja että kysymyksiin ei tarvitse vastata ollenkaan, jos ei halua. Haastateltaville kerrottiin, ettei heidän henkilötietojaan kerätä minnekään ja että äänitetyt haastattelut sekä haastatteluihin liittyvät muistiinpanot hävitetään, kun tutkimus on valmis. Ainoa henkilötieto, joka haastateltavilta kysyttiin haastattelua varten, oli etunimi, joka merkittiin muistiinpanoihin. Haastattelujen tunnelmasta pyrittiin luomaan mahdollisimman miellyttävä ja turvallinen, jotta vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa.

Tutkimustuloksia kirjoittaessani olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman rehellinen ja tarkka. Muita tekstejä lainatessani olen noudattanut oppilaitokseni käyttämää viittausmenetelmää. Lopputekstissä on suoria lainauksia haastatelluilta, jotka on tehty niin, että haastateltavan tunnistaminen niiden perusteella on erittäin vaikeaa. Lainauksiin ei ole merkitty edes koodattuja tietoja siitä, kenen vastaus on kysymyksessä tai mistä haastattelusta se on poimittu haastateltavien yksityisyyden suojaamiseksi.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan aina merkityksiä, joita asioille annetaan, joten tutkimuksen tulokset perustuvat aina tutkijan omiin tulkintoihin (Vilkkä, 2015, s. 118). Laadullisessa tutkimuksessa ei siis yritetä selvittää objektiivista totuutta eikä saada tilastollisesti yleispäteviä tuloksia toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa (mts. 120; mts. 195). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus riippuu täysin siitä, kuinka tutkija valitsee metodinsa ja lähestymistapansa aiheeseen ja ennen kaikkea miten hän perustelee omat valintansa ja tulkintansa (mts. 196–197). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusta on tutkijan rehellisyys ja tutkimusprosessin kaikkien vaiheiden tarkka kuvaileminen (mt.).

Olen pyrkinyt tutkimusta kirjoittaessani olemaan mahdollisimman avoin ja kertomaan kaikki tutkimukseen liittyvät yksityiskohdat. Tutkimushaastatteluja tehdessäni olen pyrkinyt tulkitsemaan parhaan kykyni mukaan haastateltavien sanomisia mutta myös heidän keskinäistä kommunikointiaan sekä ei-verbaalia viestintää. Olen esimerkiksi saattanut jättää mainitsematta jotkin haastateltavien ehdotukset, jotka ovat mielestäni vaikuttaneet selvästi leikinlaskulta. Olen toisaalta yrittänyt tulkita asioita niin sanotusti rivien välistä, eli ottanut huomioon myös niitä ehdotuksia, joista haastateltavat ovat olleet hieman epävarmoja. Olen myös

haastatteluissa pyrkinyt kannustamaan haastateltavia tuomaan näkemyksensä ja mielipiteensä esille avoimesti.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi tutkimushaastatteluissa esille nousseet teemat jaoteltuna haastattelukysymysten teemojen mukaan. Tutkimuksen kolme pääteemaa olivat mitä suuriin ikäluokkiin kuuluvat ovat harrastaneet elämänsä aikana ja harrastavat nykyään, heille tärkeät asiat ja aktiviteetit Aijjoos-toiminnassa sekä heidän kehitysehdotuksensa Aijjoos-toiminnalle. Ensiksi esitellään haastateltavien entisiä ja nykyisiä harrastuksia, sen jälkeen heidän toiveitaan Aijjoos-toiminnan puitteissa järjestettävästä toiminnasta ja lopuksi heidän kehitysehdotuksiaan Aijjoos-toiminnalle. Tutkimustulosten yhteydessä käytetään myös suoria lainauksia haastateltavilta. Lainaukset ovat sanatarkkoja, mutta niistä on jätetty pois jonkin verran toistoa ja emmintää. Lainauksissa ei ole myöskään haastattelijan tai muiden haastateltavien kommentteja.

7.1 Nykyiset ja entiset harrastukset

Liikunta ja urheilu

Kaikissa haastatteluissa nostettiin esille urheilu ja liikunta harrastuksena. Useiden haastateltujen aiempiin harrastuksiin ovat kuuluneet esimerkiksi yleisurheilu, laskettelu ja pesäpallo. Jotkut haastateltavat sanoivat harrastavansa nykyään lähinnä penkkiurheilua, mutta monien harrastuksiin kuuluivat edelleen esimerkiksi lenkkeily, pyöräily ja hiihto. Jotkut haastateltavat mainitsivat, että ainakin osa urheiluharrastuksista on jäänyt terveyden huononemisen vuoksi.

Mä olen itse keilannu ja kilpaillukin siinä, että se oli vähän enemmän jossain vaiheessa ku vaan harrastus.

No minä ainaki talvella hiihdän ja kävelen paljon ja käyn uimassa kaks kertaa viikossa.

Nyt on urheilu siirtyny seuraamisasteelle.

Kädentaidot

Kaikissa haastatteluissa mainittiin myös erilaisten kädentaitojen harjoittaminen. Useat haastateltavat puhuivat yleisesti käsitöistä, mutta osa mainitsi erikseen remontoinnin, puutyöt, kutoamisen, virkkaamisen ja ompelun. Kädentaitona tai luovana toimintana voidaan pitää myös leipomista ja kuvankäsittelyä.

Kansalaisopistossa on tehty ja vaikka mitä! Kengistä laukkuihin ja koruihin ja huopatossuihin. [...] Ne on ne käsityöt nyt viime aikoina ollu sitten niin ku... piti tehdä niitä isoja villapaitoja niin ku muutki.

No vähän puuseppävikaa on ollu, että on tehty kesämökkiä. [...] Siinä tietysti sai kädentaitoja kovastikin.

Käsityöt on ollu, niin ku tikkuaminen, virkkaaminen. Leipominen on sellanen, pitää panna taikinaan kädet, jos ei mitään muuta oo.

Toisten auttaminen

Seitsemässä haastattelussa mainittiin harrastuksena toisten auttaminen eri tavoin. Joissain tapauksissa se tarkoitti erilaisten yhdistysten alaisuudessa tapahtuvaa toimintaa kuten vertaistukena olemista tai ystäväpalvelua, mutta useat haastateltavat mainitsivat myös läheisille annetun lastenhoitoavun, läheisten ikäihmisten auttamisen arjen askareissa sekä maatilan töissä auttamisen. Myös yhdistystoiminnan yleisesti voidaan katsoa sopivan tähän teemaan. Monet mainitsivat myös auttaneensa lapsena maatilan töissä.

Voiskohan sanoa ystäväpalvelua harrastukseksi? On vähän monimuotoosta ystäväpalvelua.

Lastenlapset on se, joka on se harrastus tällä hetkellä.

Ja vanhuspalvelua, me ollaan nytkin, hoidetaan täällä mun tättiä.

Luontoharrastukset

Kuudessa haastattelussa mainittiin erilaisia luontoon liittyviä harrastuksia kuten metsänhoito, metsästys, kalastus, marjastus ja sienestys. Osa haastateltavista oli myös harrastanut partiota ja retkeilyä. Luontoon liittyvänä harrastuksena voidaan pitää myös useiden haastateltavien mainitsemaa puutarhanhoitoa ja kasvihuoneviljelyä.

Metsästäny oon, oon koittanu tätä suvun nuorisoaki sitte perehdyttää metsästyksen.

No partio oli ainaki yks, mitä harrastettiin.

Puutarhanhoito on aika tosi suuressa osassa puolen vuotta.

Kulttuuriharrastukset

Viidessä haastattelussa mainittiin erilaiset kulttuuriharrastukset. Yleisin niistä oli lukeminen, mutta osa haastateltavista harrasti tai oli harrastanut esimerkiksi musiikin kuuntelua tai soittamista tai kuorolaulua. Kulttuuriharrastukseksi voidaan laskea myös kerran mainitut radion kuuntelu, television katselu ja tanssi.

[...] Ja sitten luen lainakirjoja paljon.

Kuorolaulua oon harrastanu.

Muistojen bulevardi [radio-ohjelma] tosiaan ei kyllä tota juuri jää väliin.

Itsensä kehittäminen

Yhteensä viidessä haastattelussa nostettiin esille myös erilaiset aivopähkinät ja muu itsensä kehittäminen. Yleisimmin mainittiin sanaristikot ja sudokut, mutta moni mainitsi myös esimerkiksi kieli- ja käsityökursseille osallistumisen.

Meillon järjestys, että isäntä teköö sudokut ja minä teen ristikot, [...] ei tuu riitaa.

Englannin kursseja oon harrastanu kauhian kauan, ja tuota edelleenki harrastan.

Matkailu

Joissain haastatteluissa mainittiin harrastukseksi myös matkailu. Jotkut mainitsivat matkailun asiaksi, jota haluaisivat harrastaa, jos se olisi mahdollista. Haastatteluiden tekemisen aikoihin koronapandemiasta johtuvat rajoitukset olivat vielä tiukkoja ja matkustaminen ulkomaille vaikeaa.

Minä oon aatelluki, että oonko minä sitten niin ku ne matkat tehny, kun nyt tuota tuntuu, että on maailmantilanneki, että pääseekökään enää minnekään.

Ja kaks kertaa vuolessa käyvään pohjosessa ruskalla ja hiihtämässä, mutta nyt on jääny pari vuotta väliin.

7.2 Tärkeät asiat ja aktiviteetit Aijjoos-toiminnassa

Samanikäisten seura

Kuudessa haastattelussa seura ja muut ihmiset mainittiin syyksi, joka sai osallistumaan Aijjoos-toimintaan. Toiminnassa haluttiin tavata omanikäisiä ihmisiä ja viettää aikaa heidän kanssaan. Jotkut hakeutuivat toimintaan nimenomaan niin, että puoliso tai ystävä puhui ympäri osallistumaan. Aijjoos-toiminnan katsottiin myös tuovan vaihtelua arkeen.

Joo, ei meillä oo tarkootus siellä kuntosalilla tehdä mitään, mitään sellasta kroppaa [...] tälle ei enää voi mitään, mutta ei siellä niin ryppyotsaisesti, siellä välillä parannetaan maailmaa.

Ja kaikenlainen toiminta, missä tämän ikäset on yhdessä, tekee hyvää.

Jos on omaa nuorisua kotona ja niitten kans puhut kauan, niin vaikka ne puhuu ihan selevää suomia, että voi kyllä mun pitäs päästä jo oman ikästen kans puhumaan.

Aijjoos-jumppa

Toinen usein esille noussut syy osallistua Aijjoos-toimintaan olivat toiminnan puitteissa tapahtuvat jumpat. Ne nousivat puheenaiheeksi yhteensä kuudessa haastattelussa. Jumpat olivat haastatteluiden perusteella selvästi suosituin aktiviteetti Aijjoos-toiminnan puitteissa.

Se oli se liikunta, joka sinne niin ku ensiksi veti.

Ystävät ja jumpat. [...] Ja sitte saa sitä vähän niin ku liikuntaa pakollisesti mukamas, kun tuloo lähdettyä.

Kulttuuritoiminta ja aivojumpat

Eräät haastateltavat mainitsivat, että heidät oli innoittanut mukaan Aijjoos-toiminnan puitteissa järjestetyt elokuvaillat eli Aijjoos-leffat. Myös Aijjoos-toiminnan järjestämiä kerhoja ja erityisesti niiden puitteissa järjestettäviä tietokilpailuja ja muita aivojumpsia arvostettiin. Eräs innoittaja osallistua Aijjoos-toimintaan olivat etäluennot, joita järjestettiin Aijjoos-toiminnan puitteissa tiukimpien sulkutoimien aikaan.

Nehän järjestää myöskin näitä elokuvia, että oon käyny monissa Aijjoos-leffoissa.

Sitten ne tietokilpailut siellä on oikein hauskoja. Mä rakastan niitä.

Meilläki se on niin monipuolista se ohjelma [Aijjoos-kerhossa]. [...] Aivojumppa on todella, on hyvä.

Muut Aijjoos-toimintaan houkutelleet asiat

Haastatteluissa nostettiin esille myös Aijjoos-toiminnan järjestämä Hiljattain eläköityneiden kahvihetki sekä omaishoitajille tarkoitettu toiminta. Osa oli hakeutunut Aijjoos-toimintaan lehti-ilmoituksen perusteella ja eräs haastateltava oli tutustunut Aijjoos-toimintaan jo työnsä kautta.

Emmä ollu vielä jääny eläkkeelle, [...] mää olin virallisesti jääny jo, saanu läksiäislahajat, niin tuota tuli se eläköityneitten kahvihetki, siitä se lähti.

Mä oon sitten sillä lailla päässy mukaan tähän, että sillon ku vaimo sairastu, niin mä tuln omaishoitajaksi, niin Aijjoos-hankeella oli näitä jouluruokailuja ja muita yhteisiä tilaisuuksia omaishoitajille.

Ku mää näin lehdes ilmoituksen, että tämmönen tilaisuus on, niin aattelin et sinne.

7.3 Aijjoos-toiminnan kehittäminen

Yleisesti ottaen Aijjoos-toimintaan oltiin erittäin tyytyväisiä. Monet kokivat toiminnan hyvänä ja monipuolisena ja katsoivat, että sitä on riittävästi. Myös koronapandemiasta johtuvien sulkujen aikana järjestettyä etätoimintaa ja esimerkiksi ulkona järjestettyjä jumppia pidettiin erittäin hyvinä. Ohjaajien ammattitaitoa arvostettiin samoin kuin sitä, että he ottivat osallistujilta uusia ideoita vastaan. Pidettiin myös hyvänä, että Aijjoos-toiminta on ilmaista. Eräessä haastattelussa nousi esiin, että Aijjoos-kerhoissa on järjestetty valistusta esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon, pankkien sekä kirjastojen toiminnasta, mitä arvostettiin kovasti. Kiitosta sai myös Aijjoos-toiminnan tapa tehdä yhteistyötä seurakuntien ja eläkeläisyhdistysten kanssa.

Mä oon lukenu niitä Aijjoos... mitä siinä kaikkia on, niin mun mielestä siinä on mulle aivan riittävästi valinnanvaraa. Mä en osaa muuta ku karsia paremminki sieltä.

Se on niin tosiaan ollu monenmuotoista tässä vuosien varrella, ettei tiedä enää, mitä uutta siihen sais, että se on kyllä ollu monipuolista. Ja siinä mielessä tosiaan hyvä, että ne on valmiit ottamaan kaikkia ideoita, että mitä missäkin paikkakunnalla halutaan. Niin ku Kauhavalla on aivan eri toiminnat kuin täällä meillääki.

Mutta meillähän on ollu tässä Aijjoos kerhossa [...] on otettu niin kun erilaisia niin kun asioita esille siellä tai on pyydetty joku esitelmöimään. Että meillä on ollu terveyden huollon edustajia ja kaikkea muuta, mikä on niin kun tärkeätä niin ku vanhoille. On näitä edunvalvontalomakkeiden täyttämistä esiteltty ja pankkiasioita ja kirjastoasioita. Että on kyllä monenlaista Aijjoos-toiminnan puitteissa voitu.

Ja se justhiin, että kukaan ei pysty sanomahan, että ei mulla oo varaa siihen, tää on ilimasta.

Retket

Kun keskusteltiin aktiviteeteistä, joita Aijjoos-toiminnan puitteissa haluttaisiin harrastaa, mainittiin hyvin monessa haastattelussa erilaiset retket. Retkien kohteiksi ehdotettiin esimerkiksi lähiseudun kirkkoja tai yrityksiä sekä museoita ja muita kulttuurikohteita. Parissa haastattelussa ehdotettiin myös sokkoretkiä, joiden kohdetta ei tiedetä etukäteen. Jotkut haastateltavat olisivat valmiita lähtemään jopa lyhyille ulkomaanmatkoille, mutta monien mielestä yhden päivän mittaiset retket ovat sopivan mittaisia, jotta pääsee illaksi kotiin. Monet olivat halukkaita oppimaan enemmän paikallishistoriasta ja paikallisista nähtävyyksistä ja tekemään retkiä melko lähellä oleviin kohteisiin. Yhdeksi retkikohteeksi ehdotettiin ampumarataa, jossa voisi opetella tai harjoitella ampumistaitoja.

Se on ollu esillä, että nämä eri kuntien tai seurakuntien kirkot tulis opastetuksi. Että käytäis kaikki kirkot, elikkä se on justiin tätä tällasta paikallistuntemuksen lisäämistä.

Ja nuo museot kiinnostaas. [...] Porukalla museokierroksia. [...] Ja sitte ku museot rupiaa kiinnostamaan, sitten vois tehrä vaikka yliyön reissun Kansallismuseoon.

Seki mulle tuli mielheen, joku Närpiön kasvihuone, seki, mää aattelin, että jos sinne ois lähtijöitä, niin ei kaikki varmaan sielläkään oo ollu. Se ois aivan sellanen mukava käyntipaikka.

Minusta ois kauheen kiva, kun ois jotain semmosii lähiseutumatkoja, vaikka teatteriin tai elokuviin [...] Jotain semmosii, mitä ei tuu niin ku itekseen tehtyä.

Luennot

Monet haastateltavat olivat pitäneet Aijjoos-toiminnan järjestämistä etäluennoista ja niitä toivottiin nähtävän myös tulevaisuudessa. Osa toki toivoi, että luennoitsija voisi ainakin joillain luennoilla olla paikallakin. Toivotuimpia luentojen aiheita olivat terveys ja lääketiede ja niihin liittyen myös hyvinvointi, terveellinen ravinto, liikunta ja kauneudenhoito. Luentojen aiheeksi ehdotettiin myös maantietoon ja matkailuun liittyviä aiheita. Eräässä haastattelussa nostettiin esille yleinen kiinnostus lähiseudun historiaan, johon voitaisiin varmasti vastata myös luennoilla. Eräs haastateltava totesi luentojen aiheista ”Kaikki se on niin ku sivistävää ja kehittävää”.

No terveydestähän [...] aina aiheita löytyy.

Kaikkeen hyvinvointiin ois kiva luentoja, kauneuden ja hyvinvointiin. Meki halutaan vielä sitä kauneutta.

Kun on tullut tähän ikään, niin tuloo tuota mieleen sellaset vanhat asiat ja itelle niin ku selevittää, eli tuota lähialueen historiaa, kun ei taho enää olla keltä kysyy niitä vanhoja asioita, kato kun kylistä on loppunu vanhat miehet.

Tietokonekurssit ja muu digiapu

Kahdessa haastattelussa ehdotettiin, että Aijjoos-toiminnan puitteissa voitaisiin järjestää jonkinlaisia tietokone- ja älypuhelinkursseja. Kyseisissä haastatteluissa puhuttiin paljon siitä, kuinka paljon aikaa ja paneutumista vaatii oppia käyttämään tietokonetta ja älypuhelinta, eivätkä kaikki välttämättä saa tarvitsemaansa apua esimerkiksi lapsiltaan tai lapsenlapsiltaan. Toisessa haastattelussa toivottiin myös päivystävää digiapua, jonne voi soittaa silloin, kun eniten tarvitsee apua digilaitteiden kanssa.

Mä toivoisin ainakin sellasta digiapua, [...] kun mulle ainaki tuloo silloin tällön tenkapoo, että no niin, voi herranjestas, mitäs mun nyt pitää tälle tehrä. Sitte mä soitin Tampereelle poijanpojalle, mutta ku se on aina vähän hankalaa sitte tämä etäopetus [...] Mutta tuota niin, olis joku sellanen, mihkä vois soittaa, että nyt mun kone on menny tilttihin ja mitä mä teen tämän kans.

Terveysneuvonta

Eräässä haastattelussa ehdottiin, että Aijjoos-toiminnan puitteissa järjestettäisiin kuntotestejä, joiden perusteella osallistujat saisivat tietää, kuinka hyvässä fyysisessä kunnossa ovat. Testien yhteydessä voitaisiin kertoa terveyden ja kunnan ylläpidosta sekä terveellisestä ravitsemuksesta.

Tuommonen kuntotesti, että millanen kunto on. Elikkä siitä voi asettaa ite itellensä tavoitteen, että joko säilyttää sen kunnan tai parantaa sitä kuntua. Ja sitte saa siitä niin ku vinkit, millä parantaa sekä kuntua että ravintua.

Kulttuuritoiminta

Haastatteluissa ehdotettiin myös erilaisten kulttuuritoiminnan järjestämistä. Monet halusivat tehdä retkiä museoihin ja teattereihin, mutta haastateltavat ehdottivat myös karaokeiltoja tai tanssien järjestämistä. Aijjoos-toiminnan puitteissa toivottiin ylipäättään rentoa yhdessäoloa, joka voisi tapahtua esimerkiksi pelaamisen ja tietokilpailujen kautta.

Täs porukashan on varmana paljon sellaaasia, jotka tykkää tanssia. Sitähän vois olla sitten...

Miksei jotku pelitki oo aina kivoja, mutta ne on aina vähän ehkä vaikeempi järjestää.

Muut toivotut aktiviteetit

Kahdessa haastattelussa ehdotettiin myös kokkauskurssien järjestämistä. Myös vertaistuen järjestämistä pidettiin tärkeänä.

Jotain erilaisii ruokakursseja vois olla.

Entäs sitten nämä vertaisryhmät, onko niitä sitten? [...] Mutta vertaisryhmät on yks sellanen. [...] Sairauteen ja elämäntilanteeseen liittyviä.

Aktiviteetit, joihin ei haluta osallistua

Monissa haastatteluissa ei osattu mainita yhtään aktiviteettia, josta haastateltavat eivät olleet kiinnostuneita. Toisinaan myös mielenkiinnottomiksi mainitut aktiviteetit kääntyivät

haastattelun aikana kiinnostaviksi. Esimerkiksi yhdessä haastattelussa yksi haastateltava mainitsi, ettei häntä kiinnosta osallistua hautausmaan siivoukseen. Tähän toinen haastateltava totesi, että hautausmaan siivous voisi olla mielenkiintoinen tapa oppia tuntemaan paikallishistoriaa. Toisessa haastattelussa eräs haastateltava mainitsi, ettei hän ole kiinnostunut urheilukilpailuista, mutta yleisen keskustelun jälkeen ryhmä tuli siihen tulokseen, että leikkimieliset urheilukilpailut voisivat olla hauskoja. Mielenkiinnottomiksi aktiviteeteiksi mainittiin myös esimerkiksi laskuvarjohyppy, kuorolaulu, runopiiri, kapakat ja museot. Joissain haastatteluissa nostettiin esille sekin, että kaikesta toiminnasta voi innostua, kunhan sitä pääsee kokeilemaan.

Mun kohdalla vois olla, että jos ois kuorolaulua, niin en lähtis, ku ei oo lauluääntä. Mutta mä kuuntelen mielelläni.

Ei mihinkään kapakkaan. Se ei huvita.

Me ollaan niin kaikkiruokasia. Tälläaset, jotka lähtöö, on avoinna kaikille.

Tiedottaminen

Tärkeimpänä kehityskohteena nähtiin tiedottaminen. Monet haastateltavat pohtivat sitä, miten tiedottaminen pitäisi järjestää, jotta se tavoittaisi kohderyhmän mahdollisimman hyvin.

No tää tiedottamishomma just. [...] Niin syntyperäen kauhavalainen kun oonkin, niin sit kun muutin takasi, niin meni monta vuotta [...] että mulla ei jotenki kellot kilissy ollenkaan, että mitä Aijjoos-toiminta on.

Ja tämmönen informaatio, niin olokoon vaikka tämäki tilaisuus, niin se oli hyvin Komiat-leheressä, mutta tuota vaimo ei sitä huomannu, vaikka hän on paljon tarkasilmäsempi ku minä, ja mä en tiiä, miten määhäirähdyin kattomaan, että mitä tuo tommonen Aijjoos-homma oikein on. [...] Se pitäs olla semmosella niin ku isolla se teksti, että sen niin ku sanosko että lukematta näkee. [...] En mä tiedä, pitääkö pornokuvia laittaa, mutta joku kuva, mikä sitte ärsyttää, että mikä perhana tuossa on. [...] Että sen pitäs tulla paremmin esille sen.

Tiedotus tietysti on semmonen, että se on tuos Järviseudun sanomissa, kun ei me netissä pyöritä.

Huoli toimintaan osallistumattomista

Joissain ryhmissä pohdittiin myös sitä, miten sillä saataisiin motivoitua osallistumaan myös niitä, jotka eivät yleensä osallistu toimintaan kodin ulkopuolella. Haastatteluissa nousi esille myös se, miten Aijjoos-toiminnassa otetaan huomioon liikuntarajoitteiset ja aistivammaiset. Pohdittiin jopa sitä, voitaisiinko Aijjoos-toimintaa viedä jotenkin ihmisten koteihin tai voitaisiinko kaukana asuville järjestää kuljetuksia toimintaan.

Justhiin tuo tuntuu, että ne jotka ei oo tässä mukana, [...] ne jotenki tuntuu, että ne ei kuulu joukkohon, että sitä voi jotenki edistää, että kaikki kuuluus joukkohon.

Oisko siihen mitään maharollisuutta sellasille, jotka ei sieltä kotua oikein pääse mihinkään, niin että ois joku... vai onko resurssia käyrä kenenkään kotona? [...] Että olis hetken aikaa jonkun tykönä, joka ei pääse mihinkään.

Mutta ainaki se, että niin ku vois, jos vähän kauemmaksi, niin vois olla kuljetus.

Yhteistoiminta eri kuntien asukkaiden sekä pakolaisten kanssa

Eräässä haastattelussa toivottiin enemmän yhteistä tekemistä eri kunnissa asuvien kesken. Haastatteluissa ehdotettiin myös yhteistoimintaa pakolaisten kanssa, jotta heidän yksinäisyyttään voitaisiin vähentää ja hyvinvointiaan tukea. Eräät haastateltavat kehottivat myös järjestämään kahvitarjoilun Aijjoos-toiminnan tapahtumiin.

Ja sit semmoset vois olla, et ku täskin nyt on monta pitäjää yhes, [...] kaikista pitäjistä kokoonnuttais yhteen. Seki ois kiva, näkis toisia sitte, ketä on muis paikois.

Nyt kun on nää ukrainalaiset sun muut, jotka on nyt tullu tänne, ja ne on varmana pitkän, pitkän aikaa täällä, että oisko kuinka joku tällänen tapaaminen tai tällänen, että nehän on aikalailta yksin kuitenkin.

Sopivat ajankohdat toiminnalle

Kun puhuttiin sopivimmista ajankohdista Aijjoos-toiminnalle, haastateltavien keskuudessa oltiin varsin yksimielisiä siitä, että toimintaa on paras järjestää päiväsaikaan keskellä viikkoa. Aamu-unisille liian varhain alkava toiminta on hankalaa, siinä missä jotkut muut eivät jaksaa valvoa illalla kovin myöhään. Joissain haastatteluissa nostettiin myös esille, että talvella ei ole

mukavaa ajaa pimeässä kotiin. Viikonloppuina taas monilla oli muuta ohjelmaa. Vuodenaikojen suhteen haastateltavien keskuudessa oli jonkin verran erimielisyyttä. Jotkut katsoivat, ettei toimintaa kannata järjestää kesällä, koska silloin on muutenkin kiireistä. Toiset sen sijaan toivoivat, että toimintaa järjestettäisiin ympäri vuoden. Monien mielestä kesä olisi parasta aikaa tehdä retkiä.

No eläkeläiset joutaa kyllä päivälläki, että siinä mielessä ainaki niin ku talviaikaan päivä sopis paremmin ettei pimeällä.

Lauantai-iltapäivänä kukaan oikein harrasta tällästä, piankaan. Kaikki lämmittää saunaansa.

Syksyllä tietysti on, kun rupiaa tulemaan huonot kelit, niin sillen ois tietenki ihan hyvä. Kaikki vuodenajat käy, mutta kesällä varmaan vähemmän lähtijöitä on.

Mutta kesän aikana ois mukava just sitä maakuntamatkailua [...] Sillon on kato luonto kaunista.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, mitä suuriin ikäluokkiin kuuluvat toivovat heille järjestetyltä, hyvinvointia tukevalta toiminnalta, jota heille järjestetään Aijjoos-toiminnan puitteissa. Roosin (1987, s. 55–56) mukaan 1940-luvulla syntyneet ja siten myös suuriin ikäluokkiin kuuluvat ovat murroksen sukupolvi, joiden lapsuuteen ei kuulunut olennaisena osana tarttuvat taudit, sota ja yleinen turvattomuus. Toki 1940-luvun alussa syntyneet ovat eläneet myös sodan aikana ja sota-ajat ovat vaikuttaneet välillisesti myös paljon heitä myöhäisempienkin sukupolvien elämään. Voisi kuitenkin olettaa, että suuriin ikäluokkiin kuuluvat saattaisivat toivoa itselleen järjestettävän hyvinkin erityyppistä toimintaa kuin vanhemmille ikäluokille järjestetään, mutta tämä tutkimus ei tuota oletusta tue. Toki jos tämän kaltainen tutkimus tehtäisiin esimerkiksi Etelä-Suomen suurissa kaupungeissa, kuten Helsingissä, Turussa tai Tampereella, voitaisiin saada hyvin erilaisia tuloksia.

8.1 Haastateltavien harrastukset ja mielenkiinnon kohteet

Haastatteluihin osallistuneet olivat selkeästi hyvin kiinnostuneita terveydestään ja siitä huolehtimisesta. Erittäin monet haastateltavat toivat esille sen, että he ovat harrastaneet urheilua tai liikuntaa eri muodoissaan koko ikänsä ja harrastavat niitä aktiivisesti edelleen. Aijjoos-jumppat mainittiinkin hyvin usein syyksi osallistua Aijjoos-toimintaan. Salosen (2015, s. 52) mukaan kolmasikäläisille tärkeä syy harrastaa liikuntaa on fyysisen kunnon ja terveyden ylläpito. On toki oletettavaa, että monet haastatteluihin osallistuneet ovat aina harrastaneet liikuntaa sen tuottaman hyvän olon vuoksi, mutta nykyään asiaan vaikuttaa varmasti myös halu pitää huolta omasta terveydestä ja toimintakyvystä. Tästä kertoi myös se, että hyvin monet haastatellut toivoivat Aijjoos-toiminnan puitteissa järjestettävän luentoja, joiden aiheena olisivat terveys ja erilaiset terveyteen vaikuttavat asiat kuten liikunta ja ravinto. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli hyvin korkea fyysinen toimintakyky ja kaikesta päätellen toimintakyvyn muutkin alueet olivat vielä erittäin hyvällä tasolla. Tuntuu myös varsin uskottavalta, että he ovat myös valmiita pitämään sitä yllä. Hyvä fyysinen terveys tukee sekä hyvinvointia että itsenäistä selviytymistä arjessa (Söderbacka ym., 2016, s. 383) sekä auttaa pitämään yllä positiivista elämänasennetta (Eloranta ym., 2015, s. 544). On syytä olettaa, että kaikki haastateltavat olivat tietoisia siitä, että passiivinen elämäntyyli huonontaa terveyttä ja kuntoa hyvin nopeasti, mikä varmasti myös motivoi heitä pitämään terveydestään ja kunnostaan hyvää huolta.

Haastatteluissa nousi myös toistuvasti esille toisten auttaminen harrastuksena. Jotkut olivat olleet mukana organisoidussa vapaaehtoistyössä, kuten Ystävatoiminnassa, kun taas toiset mainitsivat harrastukseksi lastenhoidon tai muun läheisten auttamisen. Vapaaehtoistyö voi tuoda elämään vaihtelua ja sosiaalisia kontakteja eläkkeelle jäämisen jälkeen (Salonen, 2015, s.40). Vapaaehtoistyö voi myös tuoda tunteen tarpeellisuudesta, mikä tukee hyvinvointia (Söderbacka, 2016, s. 381). Osa haastateltavista toivoi myös yhteistyötä pakolaisten kanssa. On siis syytä olettaa, että ainakin jotkut olisivat valmiita osallistumaan jonkinlaisiin hyväntekeväisyyspauksiin tai muuhun yleishyödylliseen toimintaan myös Aijjoos-toiminnan kautta.

Monet haastateltavat kertoivat harrastavansa käsitöitä, luonnossa liikkumista ja erilaisia aivopähkinöitä sekä kieli- ja käsityökurseja. Haastateltavat oletettavasti kokevat kyseiset aktiviteetit mukaviksi ja mielekkäiksi ajanvietteiksi, joilla on hyvinvointia ja elinvoimaisuutta tukeva vaikutus (Söderbacka ym., 2016, s. 381). Ne antavat myös mahdollisuuden haastaa itseään ja tulla koko ajan paremmaksi, mikä on monille tärkeää erilaisissa kulttuuriharrastuksissa kuten maalaamisessa ja soittamisessa (Salonen, 2015, s. 49–52). Useat haastateltavat mainitsivat myös pitävänsä Aijjoos-toiminnan järjestämistä kerhoista ja varsinkin niissä pidetyistä tietokilpailuista ja muista aivopähkinöistä, joissa voi haastaa itseään. Aijjoos-toiminnassa kannattaa siis jatkossakin panostaa toimintaan, jossa osallistujat voivat haastaa itseään ja älyllistä osaamistaan.

8.2 Aijjoos-toiminta ja sen kehittäminen

Suuri osa haastateltavista toi selkeästi esille, että heille tärkein syy osallistua Aijjoos-toimintaan on muiden samanikäisten seura. Tämä on hyvin linjassa Salosen (2015, s. 38) tutkimuksen kanssa, jossa tuotiin esille, kuinka tärkeää sosiaalinen kanssakäyminen ja ystävät ovat kolmasikäisille vapaa-ajan aktiviteeteissa esimerkiksi yhdistystoimintaan osallistuttaessa. Monet haastateltavat kertoivatkin osallistuneensa erilaisten yhdistysten toimintaan hyvinkin pitkään ja aktiivisesti. Varsinkin Eläkeliiton järjestämä toiminta oli monille tärkeää. Vaikka monet tutkimukset korostavat perheen merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnille (Aaltonen ym., 2014, s. 259; Kariniemi ym., 2020, s. 31; Peltomäki, 2014, s. 48; Söderbacka ym., 2016, s. 381), on tämän tutkimuksen perusteella myös ystävien ja muiden omanikäisten seura hyvin tärkeää ikäihmisille. Toisaalta ryhmätoiminnalla on todettu vähentävän ikäihmisten yksinäisyyttä (Tiilikainen, 2019, s. 181–182). Haastateltavista suuri osa asui verrattain harvaan asutulla alueella, mikä voi korostaa sosiaalisen kanssakäymisen tarvetta harrastusten puitteissa, kun naapurit eivät asu ihan lähellä ja monien lapset ja lapsenlapset asuvat hyvin kaukana.

Haastattelujen perusteella hyvin monet ovat myös kiinnostuneita asuinalueestaan ja sen historiasta. Eräässä haastattelussa tämä tuotiin aivan suoraan ilmi, mutta lähes kaikissa haastatteluissa toivottiin retkiä lähialueille, joissa voitaisiin tutustua esimerkiksi paikallisiin kirkkoihin, yrityksiin tai nähtävyyksiin, mikä kertoo kiinnostuksesta paikallistuntemukseen ja historiaan. Haastatteluissa tuotiin esille, että lähialueillakin on paljon mielenkiintoisia paikkoja, joista ei tiedä ja että moniin mielenkiintoiisiin paikkoihin kuten museoihin ei tule lähdettyä yksin tai perheen kanssa. Toisaalta retket ovat sosiaalinen tapahtuma ja tuovat vaihtelua arkeen.

Kun puheeksi tuli Aijjoos-toiminnan kehittäminen, hyvin monet haastateltavat kertoivat olevansa erittäin tyytyväisiä Aijjoos-toimintaan eivätkä nähneet siinä mitään erityistä kehitettävää. Monet toivat kuitenkin esille huolensa Aijjoos-toiminnan tiedottamisesta ja miten se saataisiin tavoittamaan kohdeyleisö mahdollisimman tehokkaasti. Monet kantoivat myös huolta niistä, jotka eivät osallistuneet mihinkään ikäihmisille tarkoitettuun toimintaan ja miten heidät saataisiin motivoitua osallistumaan. Huoli on varsin ymmärrettävä, koska passiivisuus voi vaikuttaa ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn kaikin puolin hyvin negatiivisesti, jos esimerkiksi liikkuminen ja sosiaaliset kontaktit jäävät vähiin.

9 POHDINTA

Opinnäytetyö oli mielenkiintoinen tehtävä, vaikka sen tekeminen olikin ajoittain raskasta muiden opintojen ohella. Olen tehnyt opinnäytetöitä aiemmissa opinnoissani, mutta niiden tekeminen oli hyvin erilaista, koska opiskelin aiemmin aivan eri alaa ja koska ammattikorkeakoulussa opiskelu on aivan erilaista kuin yliopistossa opiskelu. Koen kuitenkin, että työ on valmistunut tarpeeksi nopeasti ja minulla on ollut riittävästi aikaa paneutua aiheeseen. Tiedän, että tutkimuksellani on väliä yhteistyötaholle, mikä on motivoinut tekemään opinnäytetyön hyvin. Mielestäni aihe oli myös ajankohtainen ja tärkeä, mikä loi tiettyjä sisäisiä paineita saattaa opinnäytetyö loppuun mahdollisimman pian ja tehdä siitä mahdollisimman hyvä.

Sosionomin kompetenssien (SOAMK, i.a.) kannalta työ on ollut hyödyllinen ja kehittänyt erityisesti eettistä osaamista, asiakastyön osaamista sekä tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista. Haastattelut olivat mainio tapa harjoitella ihmisten kohtaamista ja motivointia sekä kommunikointia. Samalla sain harjoitella asiakkaiden tasapuolista kohtelua. Pyrin kaikessa toiminnassani olemaan mahdollisimman kunnioittava haastateltavia kohtaan. Haastattelujen tekeminen oli oikein mukavaa ja antoi aivan uusia näkökulmia työhön ikäihmisten parissa. Opinnäytetyö opetti myös paljon tiedonhausta. Myös yhteistyö Aijjoos-toiminnan kanssa on ollut hyvää ja sujuvaa.

Haastattelut olivat kaikki keskenään hyvin erilaisia, mutta kaikista saatiin uutta ja tutkimuksen kannalta olennaista tietoa. Toki olen itse haastattelijana varsin kokematon, joten en välttämättä osannut viedä niitä läpi ihanteellisella tavalla. Joissain haastatteluissa tuli sellainen olo, että hiljaisimmat eivät välttämättä kertoneet kaikkea, mitä halusivat sanoa. Toisissa taas keskustelut polveilivat vähän liiankin kanssa. Haastattelut menivät kuitenkin pääpiirteissään hyvin.

Nähdäkseni myös suuria ikäluokkia nuoremista, hiljattain eläkkeelle jääneistä ikäluokista kannattaisi tehdä vastaavia tutkimuksia, jotta heille saataisiin toimintaa, joka heitä kiinnostaa. Vaikka ikäluokkien väliset erot eivät välttämättä ole kovin jyrkkiä, on todennäköistä, että erilaiset sukupolvikokemukset muokkaavat ainakin jossain määrin ihmisten arvoja, mieltymyksiä ja makuja. Arvoihin, makuun ja mieltymyksiin voivat vaikuttaa esimerkiksi ihmisten elämän aikana kokemat poliittiset tapahtumat, muotivirtaukset sekä heidän käyttämänsä teknologia, joka on suonut heille erilaisia mahdollisuuksia ajanviettoon ja viihteeseen kuin aiemmille sukupolville. Tutkimustulokset voisivat myös olla hyvin erilaisia eri puolilla Suomea, ja on oletettavaa, että suurissa kaupungeissa asuvien keskuudessa saataisiin hyvin erilaisia tuloksia kuin maalla

asuvien keskuudessa. Siksi vastaavanlaisia tutkimuksia voisi olla hyvä tehdä myös muilla alueilla Suomessa. Tärkeä tutkimuksen aihe olisi myös, miksi monet ikäihmiset eivät osallistu heitä varten järjestettyihin aktiviteetteihin ja miten heidät saataisiin innostettua niihin.

LÄHTEET

- Aaltonen, T., Henriksson, L., Tiilikka, T., Valokivi, H., & Zechner, M. (2014). Vanhuksen hyvä elämä asiakirjoissa ja haastattelupuheessa. Teoksessa A. Metteri, H. Valokivi & S. Ylinen (toim.), *Terveys ja sosiaalityö*. (s. 244–270). PS-kustannus.
- Aijjoos-toiminta. (i.a.). *Aijjoos-toiminta*. <https://aijjoos.fi/aijjoos-toiminta/>
- Eloranta, S., Arve, S., Isoaho, H., Lehtonen, A. & Viitanen, M. (2015). Factors connected with positive life orientation at age 70, 80, 85 and 90 – The Turku Elderly Study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29(3), 537–547. <https://doi.org/10.1111/scs.12188>
- Eläkeliitto. (i.a.). *Etelä-Pohjanmaa*. <https://elakeliitto.fi/piirit/etela-pohjanmaa>
- Eläkeläiset ry. (i.a.). *Toiminta*. <https://elakelaiset.fi/toiminta/>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hyypä, M. (2013). *Kulttuuri pidentää ikää*. Duodecim.
- Hämäläinen, H., Danielsbacka, M., Hägglund, A. E., Rotkirch, A. & Tanskanen, A. O. (2021). *Sukupolvien suhteet: Ikääntyminen ja vuorovaikutuksen muutos suurten ikäluokkien ja aikuisten lasten elämän kulussa*. Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/verkkojulkaisut/sukupolvien-suhteet/>
- Hämäläinen, M. (2011). *Ikääntyneiden päivätoiminnan tuotteistaminen*. [AMK-opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011092113178>
- Jauhiainen, J. (2007). Suurten ikäluokkien paluumuuttajista bisnestä maaseudulle? *Yhteiskunta politiikka*, 72(5), 512–521. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101612/075jauhiainen.pdf?sequence=1>

- Jansson, A. (2012). Mikä Ystäväpiiri-ryhmä oikein on? Teoksessa A. Jansson (toim.), *Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä*. (s. 37–49). Vanhustyön keskusliitto.
- Juhila, K. (i.a.). *Teemoittelu*. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Kanala, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kariniemi, K., Siira, H., Kyngäs, H. & Kaakinen, P. (2020). "Vanhakin on ihminen." Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksista, voimavaroista ja kotihoidosta. *Gerontologia*, 34(1), 24–41. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.80436>
- Karisto, A. (2004). *Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua: tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä*. Palmenia-kustannus.
- Karisto, A. (2005). Suuret ikäluokat kuvastimessa. Teoksessa A. Karisto (toim.), *Suuret ikäluokat*. (s. 17–58). Vastapaino.
- Karisto, A. (2013). Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*. (3. uudistettu painos, s. 84–91). Duodecim.
- Karvinen, E. (2019). Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa J. Kulmala (toim.), *Hyvä vanhuus: Menetelmiä aktiiviseen arjen tekemiseen*. (s. 110–137). PS-Kustannus.
- Karvonen, S. (2019). Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. (s. 96–100). Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Keränen, S. (2019). *Suuret ikäluokat ja kestävä matkailu*. [AMK-opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052211258>
- Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T. (2009). Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. *Gerontologia*, 4/2009, 200–208.

- Kuusamon kaupunki. (i.a.). *Hyvä ikääntyminen*. <https://www.kuusamo.fi/terveys-ja-sosiaalipalvelut/ikaihmissen-palvelut/hyva-ikaantyminen/>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P12>
- Lapiolahti, M. & Helenius, P. (2016). *Ikääntyneen psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen kotihoi-
dossa*. [AMK-opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016110915902>
- Lehtisalo, J., Palmer, K., Mangialasche, F., Solomon, A., Kivipelto, M. & Ngandu, T. (12.2.2021). *Changes in Lifestyle, Behaviors, and Risk Factors for Cognitive Impairment in Older Persons During the First Wave of the Coronavirus Disease 2019 Pandemic in Finland: Results From the FINGER Study*. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.624125>
- Lintula, J. (2016). *Koskentalon päivätoiminta: Ikäihmissen osallisuuden tukeminen*. [AMK-opin-
näytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016091414279>
- Oikarinen, P. (2014). *Miten suuret ikäluokat käyttävät sosiaalista mediaa*. [AMK-opinnäytetyö,
Laurea-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-20140617113092>
- Pelto, A. (2021). *Ikäihmissen päivätoiminnan merkitys kotona asumisen tukemisessa*. [AMK-
opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021061415906>
- Peltomäki, P. (2014). *Kotona asuvan ikäihmissen perheen hyvä vointi: fenomenologis-herme-
neuttinen tutkimus*. (Acta Universitatis Tamperensis 1957) [Väitöskirja, Tampereen yliopisto].
Tampere University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9524-3>
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori
(toim.), Tutkimushaastattelun käsikirja. (s. 111–130). Vastapaino.

- Purhonen, S. (2008a). Johdanto: suuret ikäluokat sukupolvena? Teoksessa S. Purhonen, T. Hoikkala & J.P. Roos (toim.), *Kenen sukupolveen kuulut? Suurten ikäluokkien tarina*. (s. 9–30). Gaudeamus.
- Purhonen, S. (2008b). Suurten ikäluokkinen sisäiset jaot yhteiskunnallisena sukupolvena. Teoksessa S. Purhonen, T. Hoikkala & J.P. Roos (toim.), *Kenen sukupolveen kuulut?: Suurten ikäluokkien tarina*. (s. 197–230). Gaudeamus.
- Rahikka, A., Annaniemi, V. & Suutari, S. (2020). Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia*, 34(2), 103–116. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77397>
- Rinne, V. (2013). Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa J. Kulmala (toim.), *Hyvä vanhuus: Menetelmiä aktiiviseen arjen tekemiseen*. (s. 290–302). PS-Kustannus.
- Roos, J.P. (1987). *Suomalainen elämä*. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *Teemoittelu*. KvaliMOTV. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A., Martelin, T. & Aromaa, A. (2013). Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*. (s. 50–65). Duodecim.
- Salonen, K. (2015). *Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Seinäjoen seurakunta. (i.a.-a). *Aikuiset*. <https://www.seinajoenseurakunta.fi/tule-mukaan/aikuiset>
- Seinäjoen seurakunta. (i.a.-b). *Virkistystä varttuneelle väelle*. <https://www.seinajoenseurakunta.fi/ikaihmiset>
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P23>

- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-a). *Ehkäisevät palvelut iäkkäille ihmisille*. <https://stm.fi/ikaantyneiden-ehkaisetvat-palvelut>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-b). *Kotihoito ja kotipalvelut*. <https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-c). *Palvelut ja etuudet iäkkäille*. <https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutusten verkosto (SOAMK). (i.a.). *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- Suvanto, S. (2014). *Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201410012915>
- Söderbacka, T., Nyström, L. & Fagerström, L. (2016). Older persons' experiences of what influences their vitality: a study of 65- and 75-year-olds in Finland and Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(2), 378–387. <https://doi.org/10.1111/scs.12357>
- Tiilikainen, E. (2019). *Jakamattomat hetket: Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku*. Gaudeamus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012). https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019). https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

- Valkonen, T. & Kauppinen T. (2005). Märkä ja nuorena nukkuva sukupolvi? Teoksessa A. Karisto (toim.), *Suuret ikäluokat*. (s. 334–346). Vastapaino.
- Vallin, K. & Westerberg, M. (2021). *Ikääntyneiden alkoholin käyttö, käytön syyt ja vaikutukset*. [AMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021052110232>
- Vanhustyön keskusliitto. (i.a.). *Ystäväpiiri-toiminta*. <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>
- Vantaan kaupunki. (i.a.). *Voi hyvin eläkkeellä*. <https://www.vantaa.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneiden-palvelut/voi-hyvin-elakkeella>
- Vilkkä, H. (2015). *Tutki ja kehitä* (4. uud. painos). PS-Kustannus.
- Vilkkä, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-Kustannus.
- Väisänen, M. (2014). Ikäihmisten yhteisöllisyyden edistäminen korttelikerhon pilotointina. Teoksessa E. Jouppila-Kupiainen, S. Kammonen, T. Kirvesniemi, T. Kuru, H. Mikkonen, A. Piirainen, E. Rautasalo, M. Reunanen & S. Utrainen (toim.), *Ammatti-ihmiset vanhusten asialla: gerontologinen erityisosaaja kehittäjänä*. (s. 108–119). Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-474-9>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 1. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset

Orientoitumiskysymykset:

Minkälaisia harrastuksia teillä on ollut elämänne aikana?

Minkälaisista asioista olette kiinnostuneet nykyään?

Mitä asioita harrastatte tai haluaisitte harrastaa nykyään? Miksi?

Kysymykset itse toiminnasta:

Mitkä asiat saisivat teidät innostumaan Aijjoos-toiminnasta?

Minkälainen toiminta teitä kiinnostaisi Aijjoos-toiminnan puitteissa?

Minkälainen toiminta ei kiinnosta teitä ollenkaan?

Kysymykset toiminnan yksityiskohdista ja kehittämisestä:

Mitä asioita haluatte otettavan huomioon toiminnan järjestämisessä?

Millaisina ajankohtina toimintaa olisi hyvä järjestää?

Miten Aijjoos-toimintaa voisi mielestänne kehittää?