



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Hyvä seniori, joka olet yli 65-vuotias.

Mitä toivoisit hyvinvointia ja terveyttä tukevalta toiminnalta?

Keski-Suomen hyvinvointialue, kunnat, järjestöt, seurakunta ja muut toimijat suunnittelevat yhteistyössä erilaisia avoimia tapahtumia ja kohtaamisia.

Niiden tavoitteena on vahvistaa senioreiden hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea omatoimisuutta ja mahdollisimman pitkään kotona asumista.

Keräämme ensin hieman taustatietoja, jotta voisimme mahdollisimman hyvin huomioida kuntakohtaisesti eri ikäiset seniorit.

1. Missä kunnassa asut?

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Hankasalmi | ☐ Joutsa | ☐ Jyväskylä |
| ☐ Jämsä | ☐ Kannonkoski | ☐ Karstula |
| ☐ Keuruu | ☐ Kinnula | ☐ Kivijärvi |
| ☐ Konnevesi | ☐ Kyyjärvi | ☐ Laukaa |
| ☐ Luhanka | ☐ Multia | ☐ Muurame |
| ☐ Petäjävesi | ☐ Pihtipudas | ☐ Saarijärvi |
| ☐ Toivakka | ☐ Uurainen | ☐ Viitasaari |
| ☐ Äänekoski | | |

2. Mihin seuraavista ikäryhmistä kuulut?

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 65-69-vuotias | ☐ 70-74-vuotias | ☐ 75-79-vuotias |
| ☐ 80-84-vuotias | ☐ 85-89-vuotias | ☐ 90-94-vuotias |
| ☐ 95-99-vuotias | ☐ yli 100-vuotias | |

3. Sukupuoli?

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Nainen | ☐ Mies |
| ☐ Muu | ☐ En halua kertoa |

Alla on vaihtoehtoja, joista voit vapaasti valita kaikki kiinnostavat aiheet (kohdassa 5. voit lisätä omat toiveet).

- | | |
|---|---|
| ☐ mielen hyvinvointi | ☐ kulttuuri (musiikki, tanssi, taiteet jne.) |
| ☐ aivoterveys ja muistisairauksien ehkäisy | ☐ ravitsemus |
| ☐ sydän- ja verisuoniterveys | ☐ seksuaaliterveys |
| ☐ uni ja lepo | ☐ liikunta |
| ☐ tapaturmien ja kaatumisten ehkäisy | ☐ omalääkehoito ja yhteisvaikutukset |
| ☐ kauneudenhoito | ☐ parisuhde ja muut sosiaaliset suhteet |
| ☐ oppimisen ja opiskelun mahdollisuudet (esim. Ikääntyvien yliopisto) | ☐ tietoa mahdollisuuksista osallistua harrastusryhmiin tai järjestöjen toimintaan |
| ☐ senioreita koskeviin asioihin liittyvät vaikuttamismahdollisuudet ja osallisuus | ☐ erilaiset riippuvuudet (päihteet, rahapelaaminen jne.) |
| ☐ asumiseen liittyvä ennakointi ja varautuminen | ☐ talousasiat (varautuminen talousasioissa, taloudellinen hyvinvointi, ennakointi ja edunvalvonta) |
| ☐ arjen turvallisuus (esim. talous- ja romanssihuijaukset, petosyritykset, kaltoinkohtelu, perheväkivalta) | ☐ digilaitteiden käyttö (digipalvelujen käyttö, mobiilivarmenne, tietokone, älypuhelin jne.) |

5. Tähän voit lisätä sinua kiinnostavia aiheita ja kertoa toiveitasi tai ideoitasi myös toteutustapoihin liittyen (esim. missä ja miten tapahtumia ja kohtaamisia toteutettaisiin).

[illegible]