

Hyvän ikääntymisen etsijät -hanke 2024-2026



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ



Hyvän ikääntymisen etsijät -hanke

2024 - 2026

	 IKÄÄNTYNEET	 VAPAAEHTOISET
Mitä ja kenelle	Hyvän ikääntymisen etsijät -ryhmätoiminta yli 60-vuotiaille yksinasuville yksinäisyyttä kokeville (N 60)	Hyvän ikääntymisen lähettiläs -valmennus vapaaehtoisille (N 30)
Tavoitteet	Haavoittuvissa elämäntilanteissa olevien ikääntyneiden arjen hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemukset vahvistuvat	Vapaaehtoisten taidot haavoittuvissa elämäntilanteissa olevien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi vahvistuvat
Tuotokset	Ryhmämalli ammattilaisten ja kokeneiden vapaaehtoisten käyttöön	Lähettiläs -toimintamuoto vapaaehtoistoimintaan
Tulokset	• Osallisuus ja yksinäisyyden tunne lievittyi • Sai hyötyä tai myönteisiä vaikutuksia arkielämäänsä: 99 % • Mieliala kohentui joko jonkin verran tai paljon: 97 % • Kyky tunnistaa elämäänsä merkitystä tuovia asioita lisääntyi jonkin verran tai paljon: 98 % • Alustava N 41	• Valmiudet voimauttavaan kohtaamiseen kasvoivat: 93,3 % • Sai tietoa arjen hyvinvoinnin edistämisen keinoista paljon tai erittäin paljon: 85,7 % • Sai työkaluja oman elämän merkityksellisyyden ja vahvuuksien tuntemiseen: 85,7 % • Alustava N 15 eli yksi ryhmä

HYVÄN IKÄÄNTYMISEN ETSIJÄT

OSALLISTUJAN POLKU



Ryhmien teemat ja kokemusten jakaminen tukevat hyvinvointia



Vertaisuus antaa näkökulmia, jäsentää omaa elämää,
lisää toivoa ja empatiaa



Kokemuksia ryhmätoiminnasta -video



Hyvän ikääntymisen lähetti­läs -valmennus





Voimauttavaa kohtaamista opitaan kokemuksellisesti



Tutustutaan erilaisiin voimautumista
tukeviin menetelmiin ja välineisiin



KIINNOSTUITKO?

Ota yhteyttä:

Hankepäälikkö

Ulla Arifullen-Hämäläinen

Miina Sillanpään Säätiö

[ulla.arifullen-](mailto:ulla.arifullen-hamalainen@miinasillanpaa.fi)

hamalainen@miinasillanpaa.fi

p. 050 5665 327

Projektisuunnittelija

Teija Saarinen

Eläkeliiitto

teija.saarinen@elakeliitto.fi

p. 040 7257 111



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

