

1. Vastaaajien kokonaismäärä:43

2.

Minkä ikäinen olette?

Vastaaajien määrä: 42

	n	Prosentti
65-70-vuotias	12	28,6%
71-75-vuotta	11	26,2%
76-80-vuotta	8	19,0%
81-85-vuotta	10	23,8%
86-90-vuotta	1	2,4%
91-95-vuotta	0	0,0%
96-100-vuotta	0	0,0%
yli 100-vuotta	0	0,0%

3.

Sukupuoli

Vastaaajien määrä: 43

	n	Prosentti
Nainen	40	93,0%
Mies	3	7,0%

4.

Asuinpaikka

Vastaaajien määrä: 43

	n	Prosentti
Orimattilan keskusta	30	69,8%
Artjärvi	1	2,3%
Kuivanto	0	0,0%
Karkkula	0	0,0%
Luhtikylä	0	0,0%
Mallusjoki	0	0,0%
Niinikoski	0	0,0%
Pakaa	3	7,0%
Pennala	1	2,3%
Tönnö	2	4,6%

	n	Prosentti
Heinämaa	0	0,0%
Virenoja	0	0,0%
Muu, mikä?	6	14,0%
Muu, mikä? Käkelä	3	
Muu, mikä? Lintula	1	
Muu, mikä? Viljaniemi	2	

5.

TOIMINTAKYKY, tämä pitää sisällään fyysisen (esim.liikkuminen), psyykkisen (esim. mieliala) ja sosiaalisen (esim. perhe, ystävät, ryhmätoiminta) toimintakyvyn.

Toimintakykyänne vahvistavat

Vastaajien määrä: 43

	n	Prosentti
Terveydentila	24	55,8%
Sosiaaliset suhteet	33	76,7%
Arjen askareet	33	76,7%
Harrastukset	32	74,4%
Omat vaikutusmahdollisuudet	11	25,6%
Toimivat apuvälineet	6	14,0%
Joku muu, mikä?	3	7,0%
	Lukeminen, lapsenlapset	
	hyvät ulkona liikkumisen olosuhteet, esim. kuntopolut ja hoidetut kadut	
	Talviuinti	

6.

Toimintakykyänne heikentävät

Vastaajien määrä: 30

	n	Prosentti
Sairaudet ja lääkitys	22	73,3%
Sosiaalisten suhteiden vähäisyys	8	26,7%
Mielekkään tekemisen vähäisyys	6	20,0%
Liikunnan vähäisyys	10	33,3%
Apuvälineiden puute/vääränlaiset apuvälineet	0	0,0%
Mieliala	5	16,7%

	n	Prosentti
Joku muu, mikä?	3	10,0%
	huonot ulkona liikkumisen olosuhteet, esteettömyyden huomiotta jättäminen	
	korkea ikä	
	selkäkiput	

7.

Millainen on fyysinen toimintakykynne?

Vastaajien määrä: 42

	n	Prosentti
Erittäin hyvä	2	4,8%
Hyvä	20	47,6%
Kohtalainen	16	38,1%
Huono	4	9,5%
Erittäin huono	0	0,0%

8.

Mistä kokisitte olevan hyötyä fyysisen toimintakykynne ylläpitämisessä?

Vastaajien määrä: 19

Näin on hyvä. Krooninen perussairaus heikentää parempaa toimintakykyä.
Yhteisliikuntaa, edullisia liikuntamahdollisuuksia ryhmille
Ohjatusta liikunnasta.
Yhteisistä tapaamisista liikunnan merkeissä.
Liikunnasta
Uiminen hallissa, liikunta ym.
liikunta, erityisesti ulkona liikkuminen etäjumput, esim. kehonhuolto ja pilates verkossa
Persoonallisesti ohjattu liikunta/venyttely/kuntosali
Matalat kynnyksen aloittaa esim. kuntosalilla tai ryhmäliikunnassa.
Mahdollisuus ulkouintiin autottomana talvella. Esim. Yhteiskuljetus tms. Ei mahdollista taloudellisesti osallistua moniin yhdistys maksuihin. Pitkät kävelylenkit vaikeat vaik. Fibro ym.
En osaa sanoa! Tällä hetkellä pyrin itse huolehtimaan fyysikastani. -asahi-kuntosali-vesijuoksu- ja arjen askareet yms.
Innostuksen kuntosalilla käymiseen. Tarvitsisin henkilökohtaista opastusta laitteisiin.
Yhteisistä liikunta hetkistä, virkistävästä juttutuokiosta, mukavista teatteri -museo matkoista. Elokuvaesityksistä Orimattilassa, ettei tarvi mennä lahteen.
Jaksaisi paremmin, päivät kuluisivat mukavammin
Omasta aktiivisuudesta, mikä hukassa. Tekemistä kyllä olisi!
Liikuntaryhmä toiminnalla.

Säännöllinen toiminta. Ajallisesti sovitut toiminnot. (Eli "pakko mennä, kun sovittu") 😊 😊

Ryhmäliikunta

9.

Millainen on psyykinen toimintakykyne?

Vastaaajien määrä: 41

Erittäin hyvä	9	22,0%
Hyvä	20	48,8%
Kohtalainen	11	26,8%
Huono	1	2,4%
Erittäin huono	0	0,0%

10.

Mistä kokisitte olevan hyötyä psyykkisen toimintakykyne ylläpitämisessä?

Vastaaajien määrä: 15

Vuorovaikutus, keskustelu
Ettei suuria mullistuksia tapahtuisi enää, vaan saisin nautiskellen elää loppuelämäni.
Mielekäs harrastustoiminta, ihmisten tapaaminen,
Sairauden selvittäminen
Kanssakäyminen
Liikunta, kulttuuri, ihmiset, eläimet
-konsertit, lahjakkaat artistit -elokuvat -ikäihmisten yliopistot, esim. etäluennot ajakohtaisista aiheista (Jyväskylän yliopisto järjestää) - teatteri
Virikkeellistä harrastusta tarjolle.
Eos
-Turvaverkko-olisi tarpeen! -Turvattomuuden tunne vaikuttaa mielialaan.
Keskustelua omaan sairauteen liittyen.
Mielenvirkistys
Irti arjesta
Muistin kunnon parantamisella
Kaikenlainen ryhmätoiminta

11.

Millainen on sosiaalinen toimintakykyne?

Vastaaajien määrä: 40

	n	Prosentti
Erittäin hyvä	7	17,5%

	n	Prosentti
Hyvä	23	57,5%
Kohtalainen	10	25,0%
Huono	0	0,0%
Erittäin huono	0	0,0%

12.

Mistä kokisitte olevan hyötyä sosiaalisen toimintakykynne ylläpitämisessä?

Vastaajien määrä: 15

Harrastus, keskustelu
Puhekyky säilyisi. Toivon, että en sairastu Alzheimeriin tms.
Yhteiset retket tms., yksinasuvien huomioiminen, treffit
Uskallus liikkua, älykkäät harrastukset
Kulttuuri, liikunta ym.
-konsertit, lahjakkaat artistit -ikäihmisten yliopistot, esim. etäluennot ajankohtaisista aiheista (Jyväskylän yliopisto järjestää) - osallistuminen mielekkääseen tekemiseen, pitäisi voida vaikuttaa omiin- ja yhteisön asioihin
olen vapaaehtoisesti erakoitunut. ei ole mitään tehtävissä. Jos maanantaina 9.30 alkaisi jokin tapahtuma, siihen pää- sisin palvelubussilla kulkemaan. Kauppaan pääsen keskiviikkona.
Jos löytyisi tietoa eri matalan kynnyksen keskustelu/harrastusryhmistä, joihin osallistutaan.
Eos
Pitäisi itse muuttua sosiaalisemmaksi. Viihdyn hyvin itsekseni ja lasteni seurassa
Mieli virkistyy ja saisi puhua joidenkin ihmisten kanssa
Sosiaalisuudesta olisi myös iloa, jos löytyisi se into osallistua ja tuntisi itsensä tarpeelliseksi.
Muistin kunnolla
Marttakerho
Ryhmätoiminta, ystäväpalvelu

13.

PALVELUT

Onko lähellänne saavutettavissa niitä palveluja, joita juuri te tarvitsette?

Vastaajien määrä: 31

	n	Prosentti
Kyllä	26	83,9%
Ei	5	16,1%

14.

Mitä palveluita koette tarvitsevanne enemmän?

Vastaajien määrä: 7

Kanssakäymistä
- yksityislääkärin ja - hoitajan palveluita - korvapoliklinikka - suurempia kauppoja ja niiden parempia tuotevalikoimia
Palveluita on.
Uinti
Kauppa ja terveys palvelut
Saisiko Orimattilaan palvelutorityyppisen pisteen, vaikka muutaman päivän viikossa auki olevaa, missä olisi mm. kelan, palveluneuvojan palvelutkin + muita sellaisia, tietokoneopastus, waltti-korttilatauspiste
Liikuntapalveluja, näitä palveluja on hyvin saatavilla koko vuorokauden ajan.

15.

Minkälaisia palveluita on käytössänne tällä hetkellä?

Vastaajien määrä: 40

	n	Prosentti
Omaishoidon tuki	1	2,5%
Ateriapalvelu	0	0,0%
Kuljetuspalvelu	0	0,0%
Palveluliikenne	3	7,5%
Kotihoito	0	0,0%
Kotihoidon tukipalvelut (esim. siivous, peseytymisapu)	0	0,0%
Turvapuhelin	0	0,0%
Palvelutalon palvelut	0	0,0%
Terveyspalvelut	9	22,5%
Liikuntaohjaaja	11	27,5%
Seurakunta	6	15,0%
Järjestö'/yhdistystoiminta	14	35,0%
Joku muu, mikä?	6	15,0%
Käytössä ei ole mitään palveluja	13	32,5%
Joku muu, mikä?	Yksityinen siivooja 2x kk	
	Terveyskeskukseen pääsen tarvittaessa.	
	Kuntosali.	
	sisareni	
	vapaaehtoistoiminta	
	kotikuntoutus (miehellä)	

16.

LIIKUNTA

Millaisesta liikunnasta pidätte?

Vastaajien määrä: 42

	n	Prosentti
Kävely	35	83,3%
Jumppa	24	57,1%
Kuntosali	26	61,9%
Arjen askareet	28	66,7%
Uinti	12	28,6%
Joku muu, mikä?	12	28,6%
Joku muu, mikä?	Vesijumppa, asahi	
	hiihto	
	venyttely, hiihto	
	hiihto	
	hiihto	
	vesijuoksu	
	Talviuinti	
	Vesijuoksu, tanssiliikunnasta	
	Taidenäyttelyt, museot, konsertit	
	Hiihto	
	hiihto	
	tanssi, lavis	

17.

Tarjoaako kaupunki tarpeeksi liikuntapalveluita?

Vastaajien määrä: 35

	n	Prosentti
Kyllä	27	77,1%
Ei	8	22,9%

18.

Mitä liikuntapalveluja kaipaisitte lisää (toiveita/ideoita)

Vastaajien määrä: 10

Sali ikäihmisille ohjauksella

Yhteislenkkejä kävellen

Hyvin opastettua ja ohjattua kuntosali ryhmiä vanhuksille.

Etäjumppaa, joka ei ole kelloaikaan sidottua (esim. Wellamo järjestää) - ulkoiluun sopivat reitit kuntoon, huomioitava myös esteetön pääsy niihin (idea: yhteiset lenkkeilyt eri maastoissa, koska reittejä on mahdollista valita useita)

en pysty kulkemaan mihinkään.

Tanssilikuntaa, matalankynnyksen kuntosalia.

En ole tarvinnut

Ikääntyneiden peliryhmiä

Ilmaisia ryhmiä

Tuolijumppa, kevyttä venyttelyä, tasapainoilua (miehelleni)

19.

KULTTUURI

Millaisesta kulttuurista pidätte?

Vastaajien määrä: 42

	n	Prosentti
Musiikki	28	66,7%
Kirjallisuus	21	50,0%
Teatteri	33	78,6%
Elokuvat	18	42,9%
Museo	20	47,6%
Hengellinen toiminta	6	14,3%
Joku muu, mikä?	3	7,1%
	taidenäyttelyt	
	äänikirjoja pystyn kuuntelemaan kotona.	
	TV	

20.

Onko Orimattilan kaupungissa tarpeeksi kulttuuripalveluita?

Vastaajien määrä: 34

	n	Prosentti
Kyllä	21	61,8%
Ei	13	38,2%

21.

Mitä kulttuuripalveluja kaipaisitte lisää (toiveita/ideoita)

Vastaajien määrä: 11

Kulttuurikahvila toimintaa, alustusta ja keskustelua eri aiheista.

En ole osallistunut

Elokuvateatteri

konsertteja elokuvateatteri

ei tietoa

Uinti, en pysty kävelee
Elokuvateatteri puuttuu on ja ei-tarpeeksi. Elokuvan esittämistä kirjastoon, peliryhmää tms. tai taidetilan kahvioon
Elokuvateatteri
Elokuvateatteri, musiikki-konsertteja, talviaika-teatteria
Retkiä

22.

DIGIASIAT

Onko käytössäne?

Vastaajien määrä: 42

	n	Prosentti
Älypuhelin	30	71,4%
Tietokone	27	64,3%
Tabletti	15	35,7%
Puhelin, jolla voi soittaa ja/tai laittaa tekstiviestejä	22	52,4%
Joku muu, mikä?	0	0,0%

23.

Minkälaiset digitaitonne ovat?

Vastaajien määrä: 41

	n	Prosentti
Hyvät	7	17,1%
Kohtalaiset	20	48,8%
Huonot	14	34,1%

24.

Haluaisitteko osallistua digitaitoja lisääviin tilaisuuksiin?

Vastaajien määrä: 37

	n	Prosentti
Kyllä	25	67,6%
Ei	12	32,4%

25.

Koetko tarpeelliseksi järjestettävän infotilaisuuksia esimerkiksi alla mainituista aiheista

Vastaajien määrä: 29, valittujen vastausten lukumäärä: 58

	n	Prosentti
Tuet/etuudet ikääntyessä	24	82,8%

	n	Prosentti
Oikeudellinen ennakointi (edunvalvontavaltuus, hoitotahto, testamentti)	18	62,1%
Kotiin saatavat palvelut/asumisen muutokset	13	44,8%
Joku muu aihe, mikä?	3	10,3%
tapahtumainfot, palveluntarjoajat esittelyt		
Paikkakunnan järjestöjen esittely		
Terveyteen liittyviä luentoja		

26.

Olisiko teillä kiinnostusta osallistua ikääntyneiden ryhmätoimintaan?

Vastaajien määrä: 35

	n	Prosentti
Kyllä	31	88,6%
Ei	4	11,4%

27.

Olisiko teillä kiinnostusta osallistua ikääntyneiden yhteisiin retkiin?

Vastaajien määrä: 40

	n	Prosentti
Kyllä	37	92,5%
Ei	3	7,5%

28.

Retkikohteet, mitkä kiinnostaisivat

Vastaajien määrä: 36

	n	Prosentti
Kulttuuriesitykset (esim. teatteri, musiikkiesitykset)	29	80,6%
Kulttuurikohteet	19	52,8%
Ostosmatkat	11	30,6%
Lähiseutumatkakohteet	27	75,0%
Joku muu, mikä?	4	11,1%
Ravit		
omat kylät		
toimintapäivät omassa kylässä, uimahallikäynti, sitten yhdessä ruokailu paikallisessa ravintolassa, ja vaikka hemmotteluhetki omassa Hellimössä, kaupunki vois tukea paikallisiin kulttuuritapahtumiin alelippuja,		
Bingo, skippo-peliryhmä + muita pelejä		

29.

Minkä informaatioväylän kautta tiedot tulevista tapahtumista ja toiminnasta tavoittaa teidät parhaiten

Vastaajien määrä: 43

	n	Prosentti
Internet (kaupungin sivuilta)	16	37,2%
Internet (Facebook)	12	27,9%
Paikallislehti	30	69,8%
Kotitalouksiin jaettava lehtinen	21	48,8%
Joku muu, mikä?	6	14,0%

Joku muu, mikä?	sähköposti tai viestit
	tekstiviesti
	"puskaradio"
	Kirjaston ilmoitustaulu
	kauppojen ja kirjaston infotaulut
	yhdistyksien ilmoitukset

30.

Miten yleensä kuljette palveluihin?

Vastaajien määrä: 43

	n	Prosentti
Palvelubussilla	5	11,6%
Taxilla	4	9,3%
Omalla autolla	33	76,7%
Paikallisliikenteellä	3	7,0%
Saan kyydin	4	9,3%
Kävellen	16	37,2%
Joku muu, mikä?	4	9,3%
	kesällä pyörällä	
	pyörällä	
	polkupyörällä	
	kesällä polkupyörällä	

31.

OMAT AJATUKSET

Kertokaa lyhyesti mitä mieltä olette Orimattilan kaupungin palveluiden tarjonnasta, laadusta ja saatavuudesta. Toivomuksia ja ideoita senioriohjaajalle

Vastaajien määrä: 16

Myös tanssi on hyvää liikuntaa, mutta perinteisten sijaan discoja tms. Humpanväätäjä ja urheilutanssijoita on jo ihan riittämiin. Liikunnan ilo taidoista riippumatta pitäisi olla tanssilattiallakin. Pyörätuolillakin voi pyörähdellä.

ei paljon mitään

Lisää ikäihmisille hengellisiä kohtaamisia

Liian vähän

Liikunta mahdollisuudet er.hyvät.Toivomus:kulttuuri esim.teatterit!

- tyydyttävä, huomio vaikuttaa kiinnittyvän enemmän nuoriin aikuisiin ja lapsiin - peruspalvelut ovat olemassa, mutta se ei taida riittää tulevaisuudessa

Tarjontaa kyllä on, mutta täältä ei pääse kulkemaan. olen hyväksynyt tilanteeni. vaikka asuisin keskustassa, tuskin enään osallistuisin mihinkään.

ei ole tietoa saatavilla

1km on paljon kävelen on hypoglycemia

Pystyn vielä hyvin osallistumaan liikuntaan ja tapahtumiin, mutta on paljon sellaisia, jotka eivät saa oikein lähdeä kotoa minnekään. Olisi hyvä, että heitä saataisiin jotenkin osallistumaan ja liikkumaan muiden kanssa.

-Orimattilassa riittävästi kaikkia palveluja. Tiedotus? Saavuttaako seniorit? -Yksin asuva iäkäs henkilö, jolla ei ole digi- eikä turvaverkkoa, omaisia ei lähellä; kynnyks korkea lähteä jopa terveys/lääkäripalveluihin, saati sitten vapaa-ajan viettoon! Mistä apua?

Kaupungin liikunta ohjaajat on mukavia ja kannustavia. Kuntosali ja vesijuoksu ryhmiä voisi olla enemmän, vaikea päästä.

Nk. Nuorille vanhuksille toimintaa.

Jos aikaa ja kiinnostusta on, niin kyllä vertaisryhmän ja liikuntaryhmän löytää. Innostusta työllesi.

Kaupungin tiedottaminen eri tilaisuuksista on ollut vähäistä. Tosin nyt alkaa jo siinäkin olla virkeyttä, ja ilokseni olen saanut todeta, että tilaisuuksia on järjestetty päiväaikana joka mahdollistaa vanhempien henkilöiden osallistumisen. Kouluruokailu / ylimääräruokailu on hyvä sosiaalinen tapahtuma päivittäin. Kaupungin keskusta kaipaisi isohkoa tilaa erilaisiin tapahtumien järjestämiseen vanhuksille. Säännöllisesti kokoontuvat erilaiset ryhmätoiminnot on parhainta hyvinvoinnin ylläpitoa.

Tarjonta ihan hyvää, mutta niistä info vähän semmosta "kaverilta kuultua kuiskuttelua".