

3.10.2023 PUUVILLA, VALTAKUNNALLINEN VANHUSTENVIIKKO, SENIORIKIERTUE

Lokakuun ensimmäisellä viikolla vietettiin valtakunnallista vanhustenviikkoa. Satakunnan hyvinvointialue järjesti yhteistyössä kuntien, yhdistysten ja muiden paikallisten hyvinvointia tukevien toimijoiden kanssa seniorikiertueen, jossa pääsi tutustumaan ja kuulemaan vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen sekä tulevaisuuden ennakoimiseen liittyen.

Porin kaupunki oli mukana tiistaina 3.10.2023 Puuvillan kauppakeskuksessa järjestetyssä seniorikiertueen tapahtumassa. Porin kaupungin pisteellä oli mukana työntekijöitä strategia- ja hyvinvointiyksiköstä sekä myös Porin Vanhusneuvoston jäsenistöä oli paikan päällä.

Porin kaupunki kysyi iäkkäiltä, mikä tuottaa heille hyvinvointia ja onnellisuutta. Vastaukset sai kirjoittaa paperilapulle. Vastauksia tuli runsaasti, yli 80 kappaletta. Osa ihmisistä kirjoitti lapulle yhden hyvinvointia ja onnellisuutta tuottavan asian, ja osa saattoi kirjoittaa montakin. Pääosin vastaukset tulivat iäkkäiltä, mutta muutamia vastauksia tuli muistakin ikäluokista.

Vastauksissa nousi esiin selkeät teemat. Monet mainitsivat, että heille hyvinvointia ja onnellisuutta tuottaa terveys. Lisäksi useat ihmiset vastasivat, että heille hyvinvointia ja onnellisuutta tuottaa läheiset, kuten ystävät, perhe, lapset sekä lapsenlapset.

Liikkuminen ja liikunta koettiin myös merkitykselliseksi. Liikkumismuotoina mainittiin muun muassa kävely, vesijuoksu, uinti ja jumppa. Onnellisuutta ja hyvinvointia tuottavat myös ulkoilu, lenkkipolut, luonto ja retkeily.

Harrastukset mainittiin myös yhtenä tekijänä onnellisuuden ja hyvinvoinnin taustalla. Lisäksi mainittiin sellaisia asioita, kuten kutominen, ristikoiden tekeminen, lukeminen ja musiikki. Eläimet ja koirat sekä niiden kanssa harrastaminen ja/tai lenkkeily olivat myös esiin nousseita asioita.

Taulukkoon on koottu vastaukset, sekä alta löytyy myös kirjoitettuja kommentteja.

Terveys	Läheiset	Eläimet	Liikunta	Luonto/ympäristö	Muut
Kivuttomuus	Ystävät	Koira	Vesijuoksu	Retkeily	Usko Kristukseen
Liikuntakyky	Perhe	Kissa	Uinti	Lenkkipolut	Suklaa
Läheisten hyvinvointi	Lapset		Juoksu	Hyvä sää	Tasapainoinen elämä
Harrastukset	Lastenlapset		Kävely	Aurinko	Raha
Toimintakyky	Parisuhde		Tanssi	Syksy ja sienimetsät	Huumori
	Sosiaaliset suhteet		Jalkapallo	Turvallinen kaupunki	Iloiset ihmiset
	Yhteinen tekeminen		Jumppa		Puhtaus

Kommentteja:

”Elämä on niin tasaista, ettei ole huonoa, muttei hyvääkään”

”Mahtava uimahalli”

”Koko elämä tuottaa onnellisuutta”

”Pystyy hoitamaan omat asiat”

"Suhteellisen turvallinen kaupunki"

"Ei terrorismia"

"Omaishoitaja olen omalle äidilleni, ikää hänellä on 98 vuotta. Tuottaa hänelle ja minulle onnellisuutta"

"Ihana herätä aamulla uuteen päivään, iloita siitä"

"Hyvä puoliso, jonka kanssa lenkkeillä"

"Kerään roskia"

"Elossa ollaan vielä"