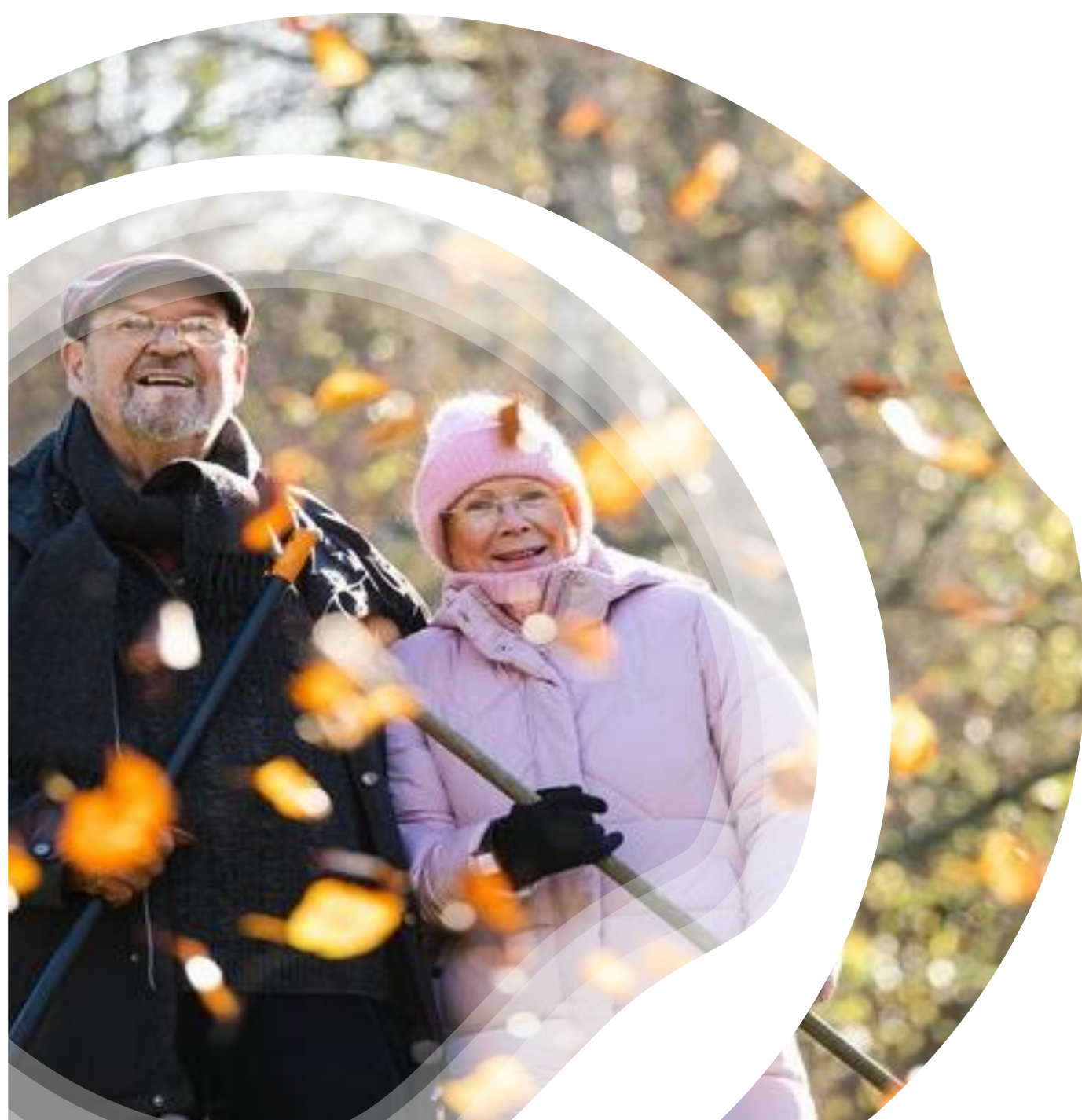




# Ikääntyneiden osallistuminen vapaaehtoistoimintaan



***Ikääntyneiden osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on arvokasta, ja sen tukeminen on tärkeä askel kohti aktiivisempaa ja yhteisöllisempää elämää***

## Ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan näkymät

**Väestön ikääntyminen:** Ikääntyneiden määrällinen kasvu luo uusia mahdollisia vapaaehtoistimijoita. Toisaalta väestön ikääntyminen tuo myös kasvavaa tarvetta vapaaehtoistiminnalle.

**Digitalisaatio:** Teknologian kehittyminen avaa uusia mahdollisuuksia vapaaehtoistyölle, ja sen toteuttamiselle. Ikääntyneet voivat osallistua etätyön muodossa, kuten esim. opettamalla digitaalista osaamista tai tarjoamalla tukea verkossa asiointiin.

**Monimuotoisuus:** Tulevaisuuden vapaaehtoistyössä tullaan todennäköisesti näkemään yhä suurempaa monimuotoisuutta. Eri kulttuuritaustat, elämäkokemukset ja taidot rikastuttavat vapaaehtoistyön kenttää ja tarjoavat uusia näkökulmia

**Yhteistyö eri toimijoiden välillä:** Erilaisten organisaatioiden kuten esim. järjestöjen, yhdistysten, kuntien sekä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden yhteistyötä tulee tiivistää ikääntyneiden vapaaehtoistyön edistämiseksi ja vaikuttavuuden lisäämiseksi.



***Vapaaehtoistyö tarjoaa ikääntyneille mahdollisuuden pysyä aktiivisina, luoda sosiaalisia kontakteja ja tuntea itsensä tarpeellisiksi. Se voi myös parantaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan***

## Vapaaehtoistoiminnan hyödyt ikääntyneille

**Yhteisöllisyys ja sosiaalinen osallisuus:** Vapaaehtoistyö mahdollistaa uusien ystävyssuhteiden syntymisen ja sosiaalisten verkostojen laajentamisen.

**Tietotaitojen hyödyntäminen:** Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan antaa ikääntyneille mahdollisuuden hyödyntää osaamista ja elämäkokemustaan.

**Fyysinen toimintakyky:** Monet vapaaehtoistehtävät vaativat fyysistä aktiivisuutta, mikä voi auttaa ikääntyneitä ylläpitämään kuntoaan ja terveyttään.

**Hyvinvointi ja terveys:** Vapaaehtoistyöllä on positiivinen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen, elämänlaatuun sekä se voi vähentää yksinäisyyttä.



***Haasteet korostavat tarvetta kehittää ikääntyneille suunnattuja, joustavia ja saavutettavia vapaaehtoistyömahdollisuuksia, jotka tukevat heidän osallistumistaan ja hyvinvointiaan***

## Vapaaehtoistoiminnan haasteet ikääntyneille

**Liikunta- ja terveysongelmat:** Monilla ikääntyneillä voi olla fyysisiä rajoitteita, jotka voivat vaikeuttaa aktiivista osallistumista vapaaehtoistyöhön.

**Teknologian hallinta:** Nykyisin monet vapaaehtoistehtävät vaativat digitaalisten työkalujen käyttöä, joka voi tuoda haasteita.

**Aikaresurssit:** Vaikka ikääntyneillä voi olla enemmän vapaa-aikaa kuin työssäkäyvillä, elämänvaiheet voivat rajoittaa osallistumismahdollisuuksia.

**Motivaatio ja sitoutuminen.** Eri syistä johtuen, ikääntyneet saattavat kamppailla sitoutumisen ja motivaation kanssa.



**Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027**

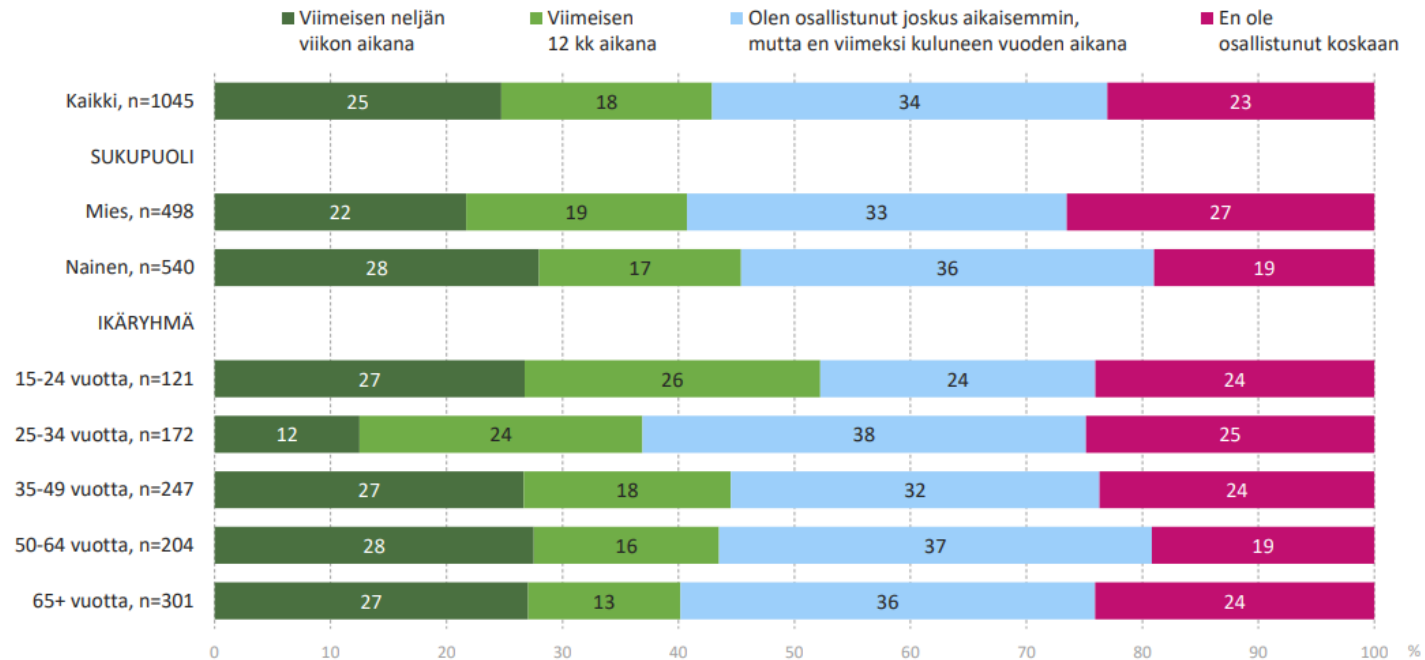
Laatusuosituksen tavoitteena on mm. **edistää iäkkäiden aktiivisuutta ja toimintakykyä sekä osallistumista vapaaehtoistoimintaan.**

Ikäohjelma nostaa vapaaehtoistoiminnan keskeiseksi yhteen kokoavaksi toimintakäytännöksi

### Osallisuus vapaaehtoistoimintaan kasvaa

- Vapaaehtoistyön seuraaminen**
  - Vapaaehtoistyötä tehneiden osuus
- Riskien seuraaminen**
  - Erittäin heikko osallisuuden kokemus
- Läheisapu**
  - Auttanut toista henkilöä selviytymään kotona
  - Auttanut puolisoa tai avopuolisoa selviytymään kotona

## Oletko osallistunut vapaaehtoistoimintaan



n=kaikki vastaajat

28.3.2024

4

Tutkimus on toteutettu Kansalaisareenan, Opintokeskus Siviksen ja Kirkkohallituksen toimeksiannosta. Tutkimukseen vastasi 1045 henkilöä 18.–20.3.2024. Kysely tehtiin internetpaneelissa, otos edustaa Manner-Suomen 15 vuotta täyttäneitä väestöä.

# Kiitos

---

Virpi Rääpysjärvi

Palvelualuejohtaja

Ikä- ja omaishoitokeskus

virpi.raapysjarvi@pohde.fi