

65 + HYVINVOINTIKYSELYN
TULOSTEN ESITTELY
27.5.2026.



KYSELYN TOTEUTTAMINEN.

- Kysely toimitettiin kaikille tänä vuonna 65 vuotta täyttävälle ja sitä vanhemmille kotona asuville kuntalaisille (n. 460 hlö).
- Vastaaminen oli mahdollista sekä paperilomakkeella että sähköisellä Webropol-lomakkeella
- Vastausaika oli 13.3. – 17.4.2026.
- Vastauksia palautui yhteensä 159 kappaletta, vastausprosentti 34 %
 - 141 paperilomaketta
 - 97 takkatilan postilaatikkoon
 - 44 postin vastauslähetyspalvelun kautta
 - 18 sähköistä vastausta

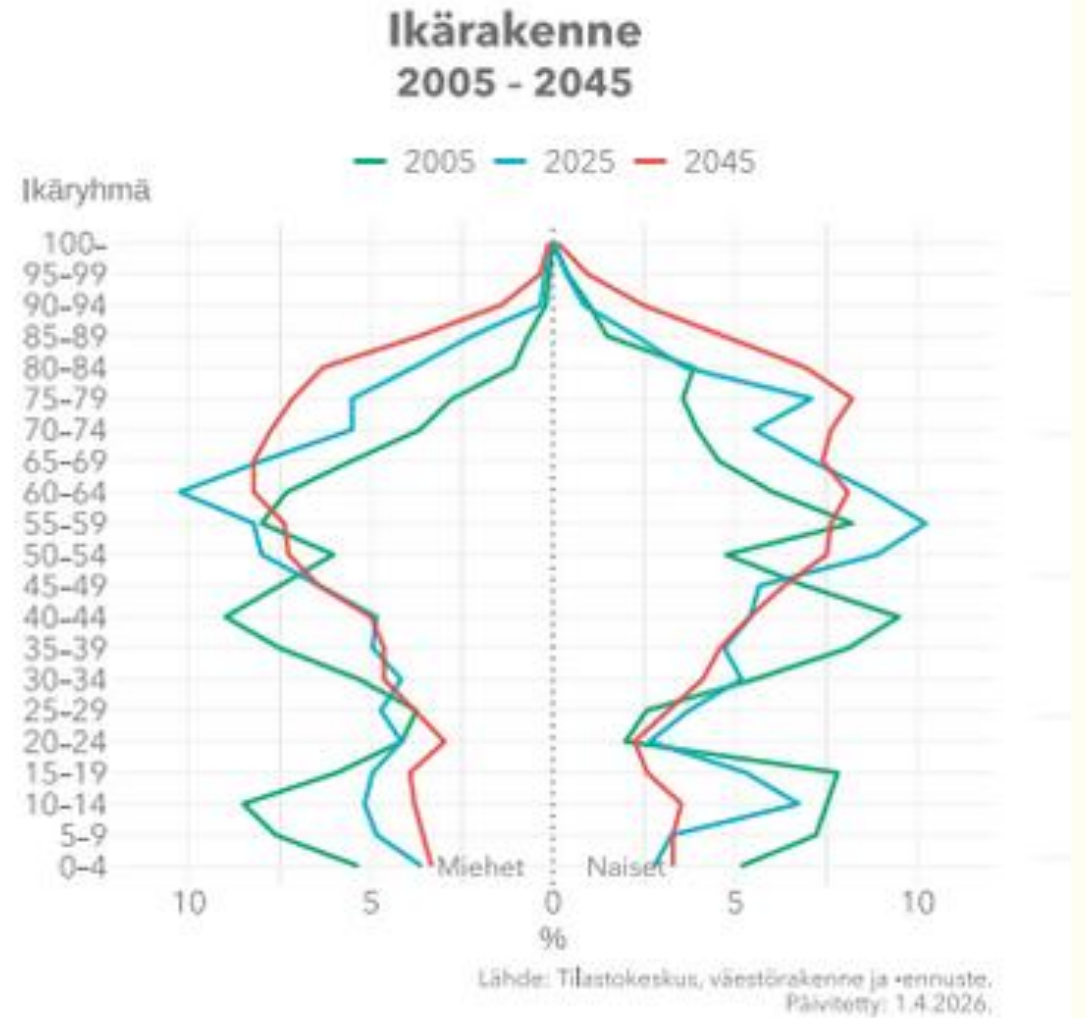
PUKKILAN VÄESTÖSTÄ

- Pukkilassa on 1735 asukasta
- Yli 65-vuotiaita 451 hlö
 - (26,2% väestöstä)

VÄESTÖ IKÄRYHMITÄIN

64 – 74 v.	255 hlö
75 – 84 v.	172 hlö
Yli 85 v.	54 hlö

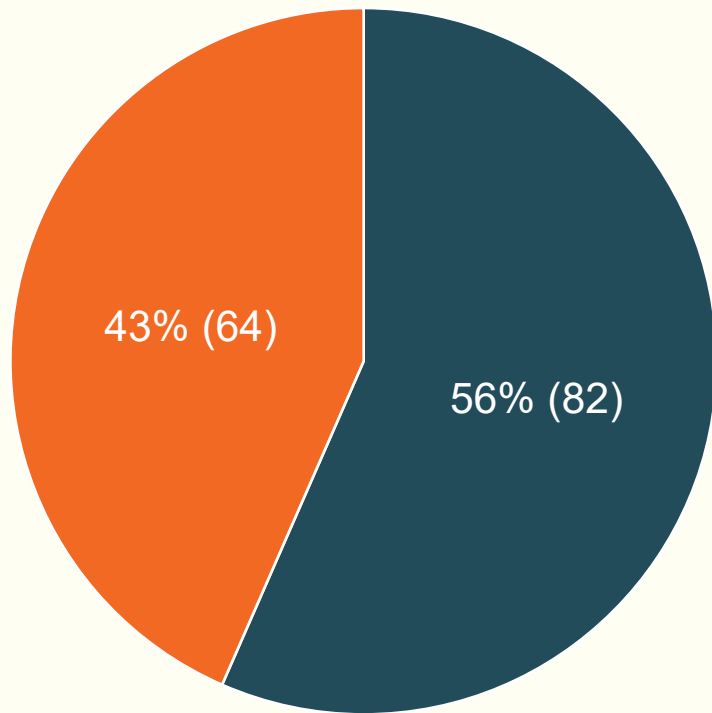
(Lähde: Tilastokeskus / stat.fi)



KYSELYN TULOSTEN YHTEENVETO

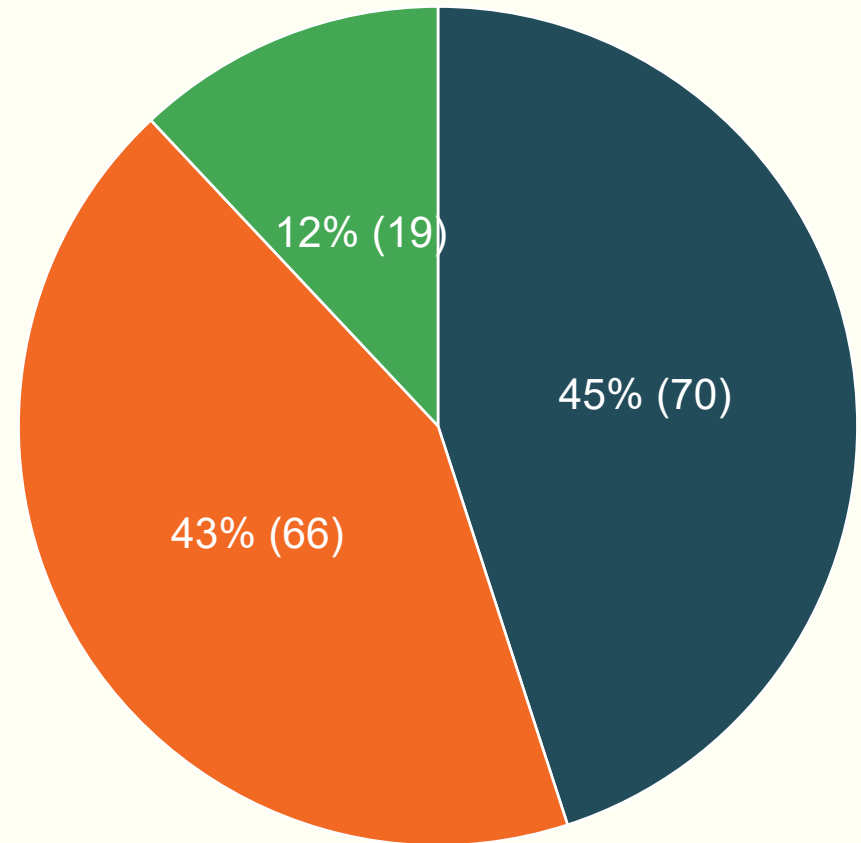
TAUSTATIEDOT

Olen



■ Nainen ■ Mies

Kuulun ikäryhmään

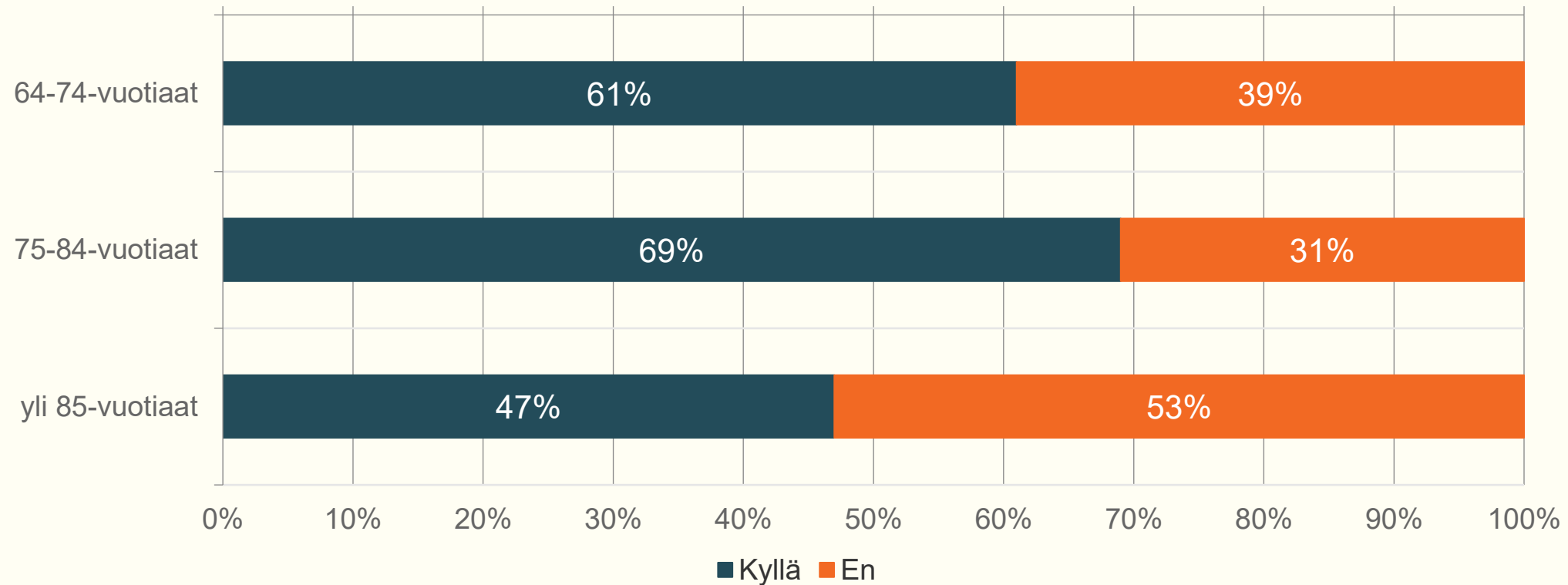


■ 64 - 74 vuotta ■ 75 - 84 vuotta ■ yli 85 vuotta

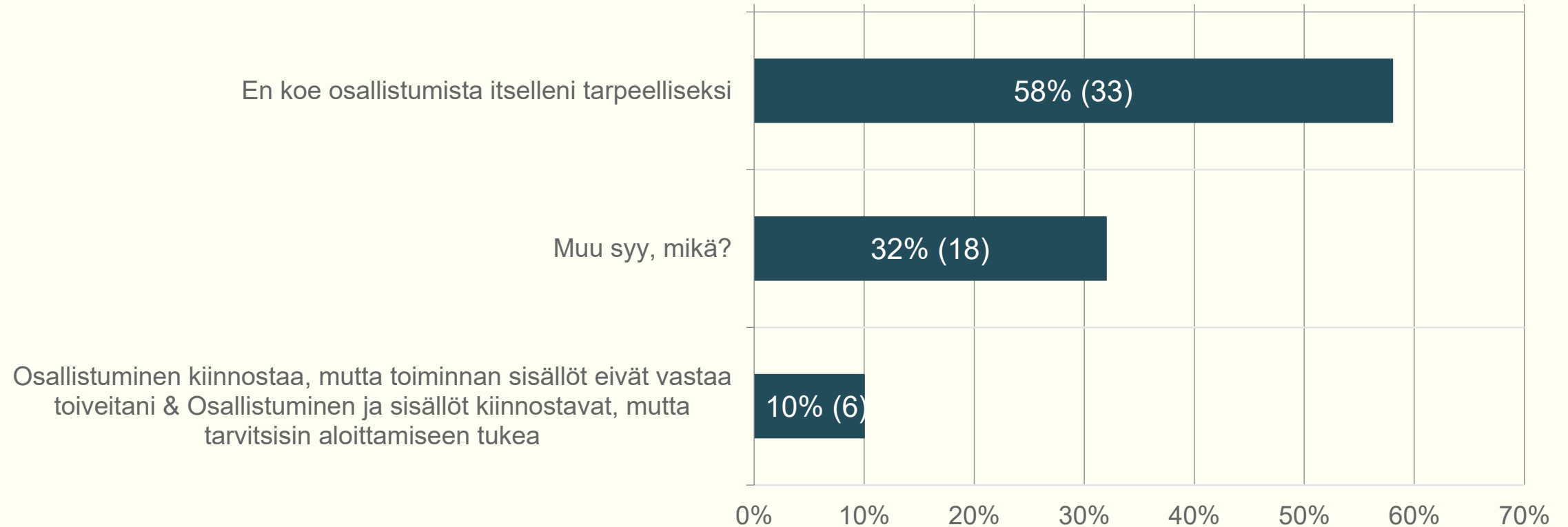
PUKKILAN KUNNAN 65 + TOIMINTA

**96 VASTAAJAA KERTOI OSALLISTUVANSA 65 + TOIMINTAAN.
KYSELYLLÄ TAVOITETTIIN MYÖS TOIMINTAAN OSALLISTUMATTOMIA
VASTAAJIA (57 HLÖ).**

Osallistutko Pukkilan kunnan 65 + toimintaan tai tapahtumiin?



SUURIN SYY OSALLISTUMATTOMUUDELLE OLI, ETTÄ TOIMINTAA EI KOETA ITSELLE TARPEELLISEKSI. OSALLISTUMATTOMUUDEN SYIKSI KUVATTIIN MYÖS MM. TYÖELÄMÄSSÄ OLOA, VIIHTYMISSÄ OMISSA OLOISSA JA LIIKKUMISEN JA IÄN TUOMIA HAASTEITA.



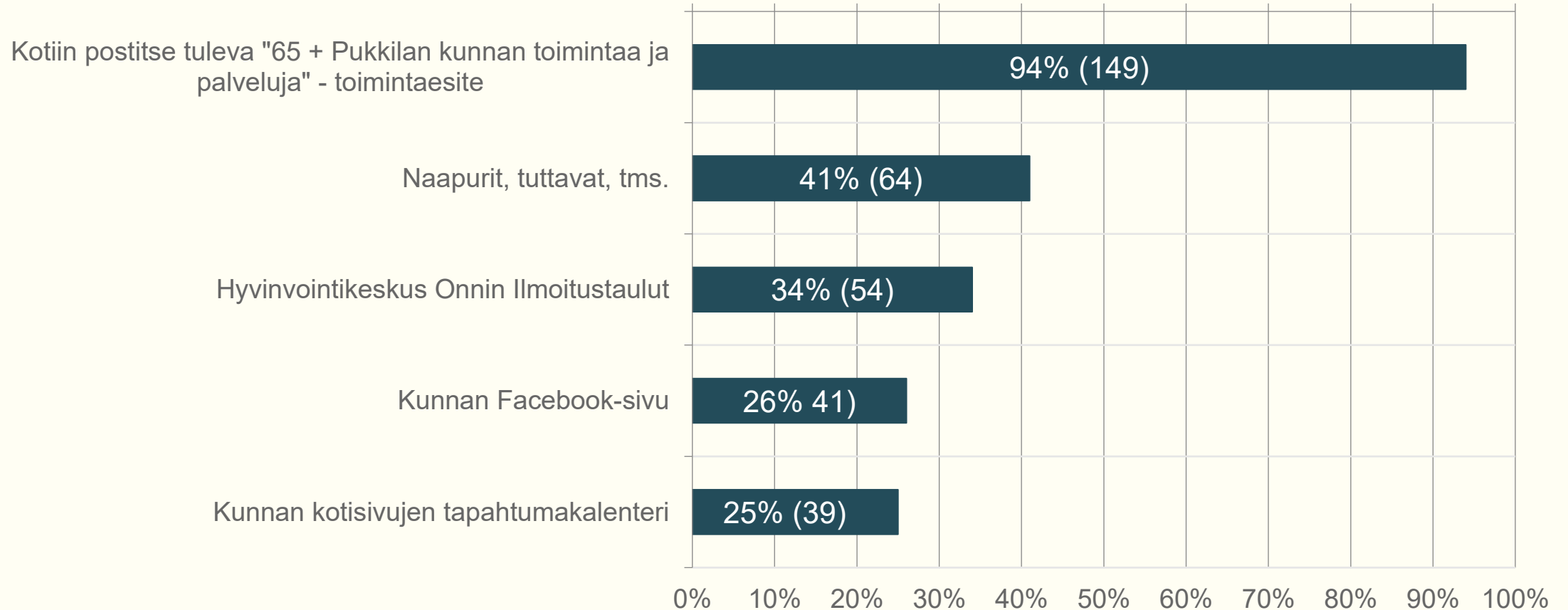
TOIMINNAN SISÄLTÖÖN LIITTYVÄT TOIVEITA SAATIIN MONIPUOLISESTI ERI AIHEISTA. SUURIN OSA TOIVEITA SAATIIN TOIMINTAAN JO OSALLISTUVILTA VASTAAJILTA.

**Millaiseen toimintaan tai tapahtumaan osallistuisit?
Mitä uutta haluaisit oppia? (48 vastausta)**

- Musiikkiin liittyvät tapahtumat, konsertit
- Hyvinvointiin liittyvät teematapahtumat, vierailijat, esitelmät eri aiheista
- Liikuntaan liittyviä toiveita
- Ryhmätoimintaa ja oppimiseen liittyviä kursseja eri aiheista
- Historia, perinteet ja kirjallisuus
- Retket teatteriin, konserttiin, eri kohteisiin
- Koteihin suunnattua toimintaa

KOTIIN POSTITETTAVA TOIMINTAESITE ON SEURATUIN TIEDOTUSKANAVA.

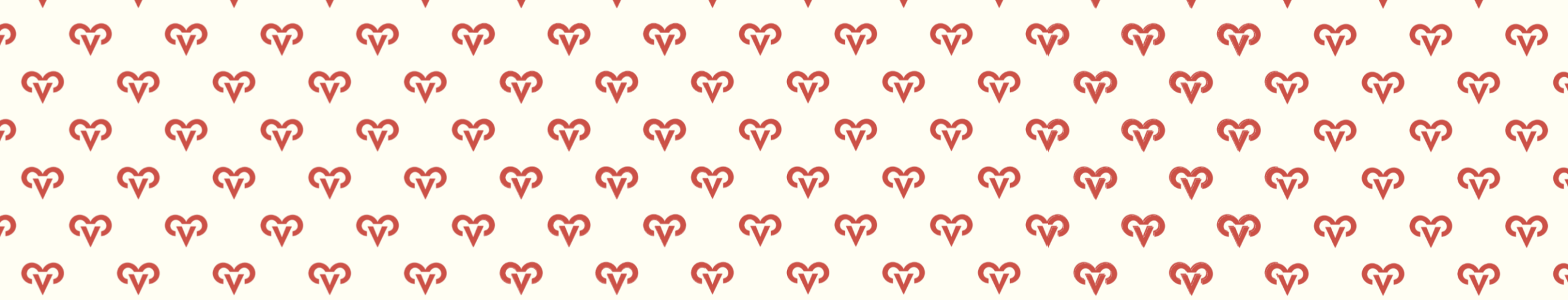
Mitä tiedotuskanavia seuraat saadaksesi tietoa Pukkilan kunnan 65+ toiminnasta ja palveluista? Voit valita useamman vaihtoehdon.



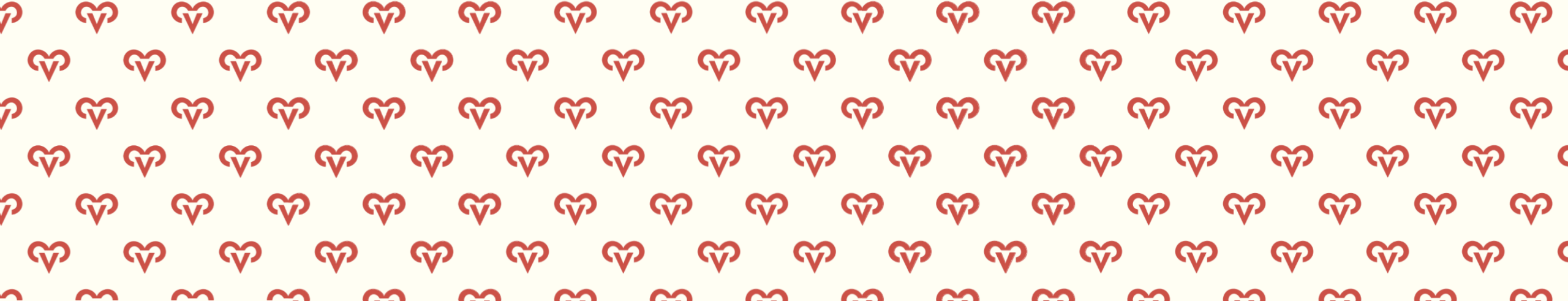
KEHITTÄMISEHDOTUKSIA (49 VASTAUSTA) 65 + -TOIMINNAN JA PALVELUJEN TIEDOTUKSEEN

Miten kunnan yli 65-vuotiaille suunnattujen toiminnan ja palvelujen tiedotusta voisi mielestäsi kehittää?

- Lähes puolet vastaajista (23) kertoi olevansa tyytyväinen nykyiseen tiedottamiseen ja sen olevan itselleen riittävää.
- Kehittämisideoita oli mm. tekstiviestit, seniorien omat facebook-sivut, tietoiskut ja lehti-ilmoitukset, kotiin postitettu tieto

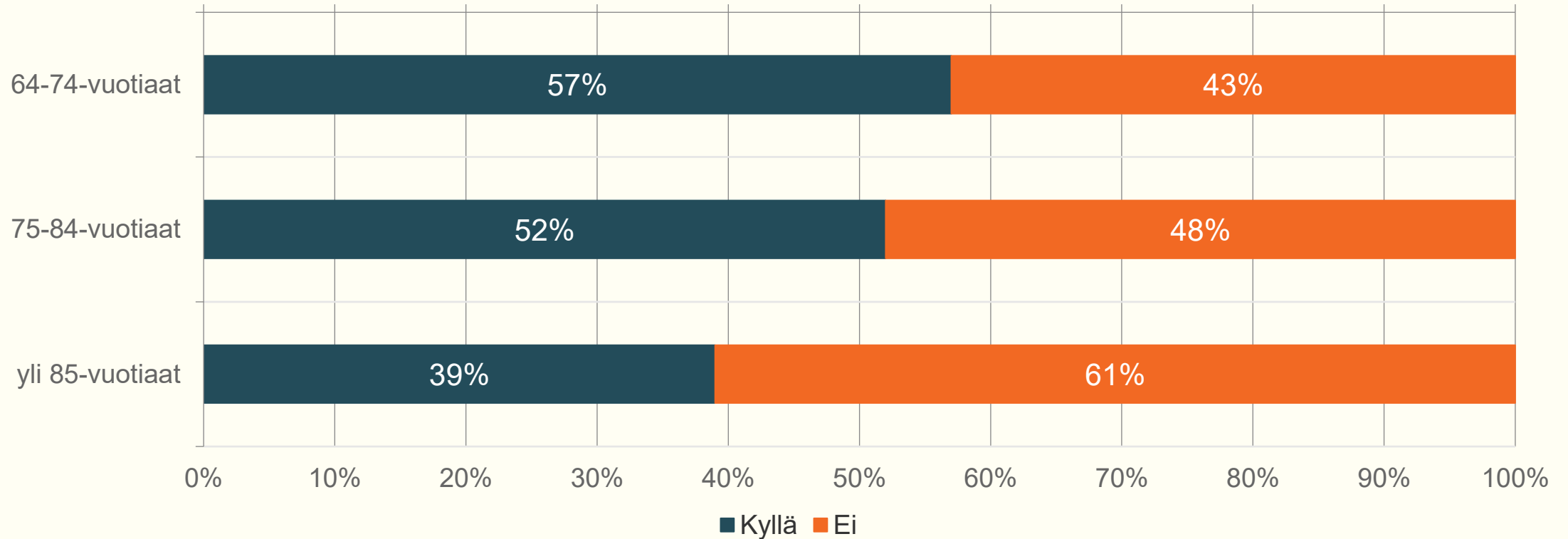


LIIKUNTA JA FYYSINEN KUNTO



NOIN PUOLET VASTAAJISTA KERTOI KÄYTTÄNEENSÄ YLI 65-VUOTIAIDEN LIIKUNTAPALVELUJA.

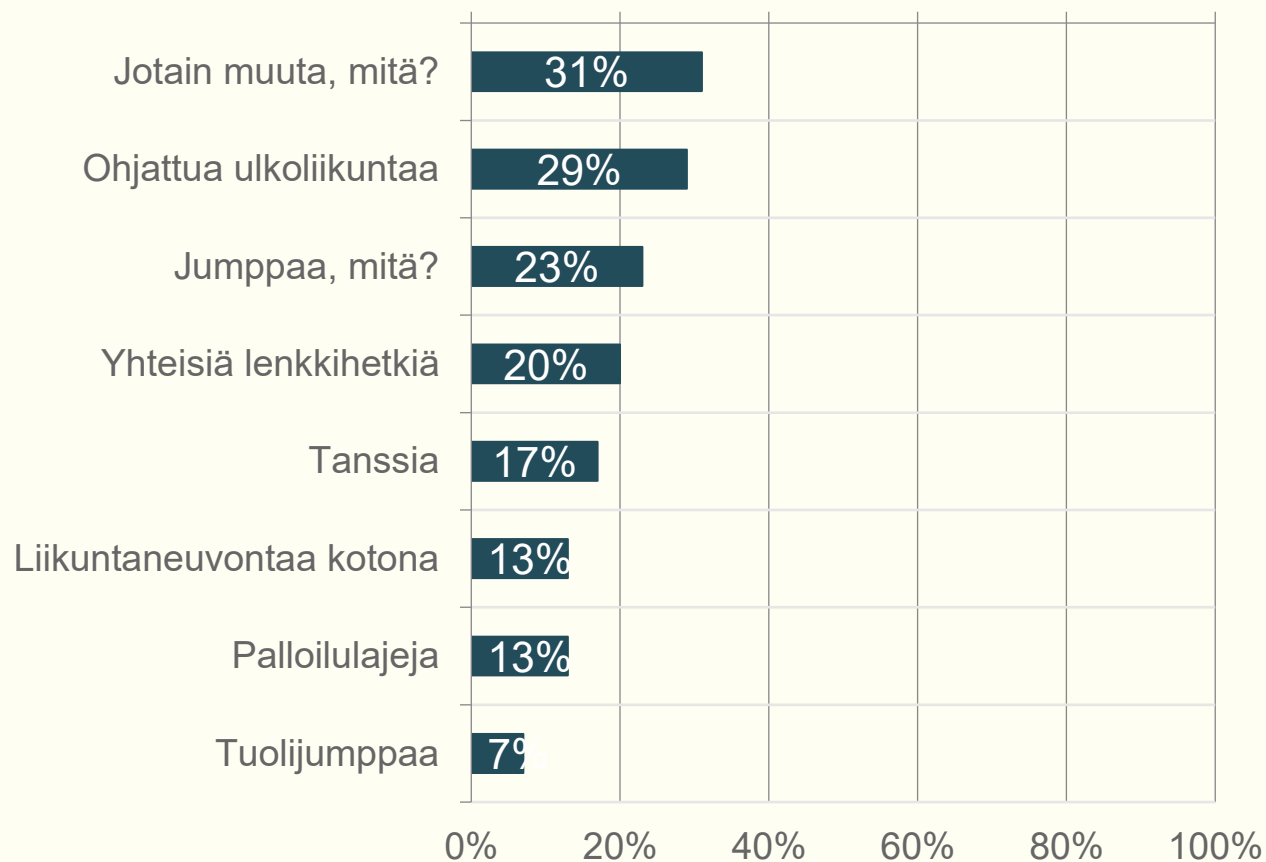
Oletko käyttänyt yli 65-vuotiaiden liikuntapalveluja?



LIIKUNTATARJONNAN TOIVEITA

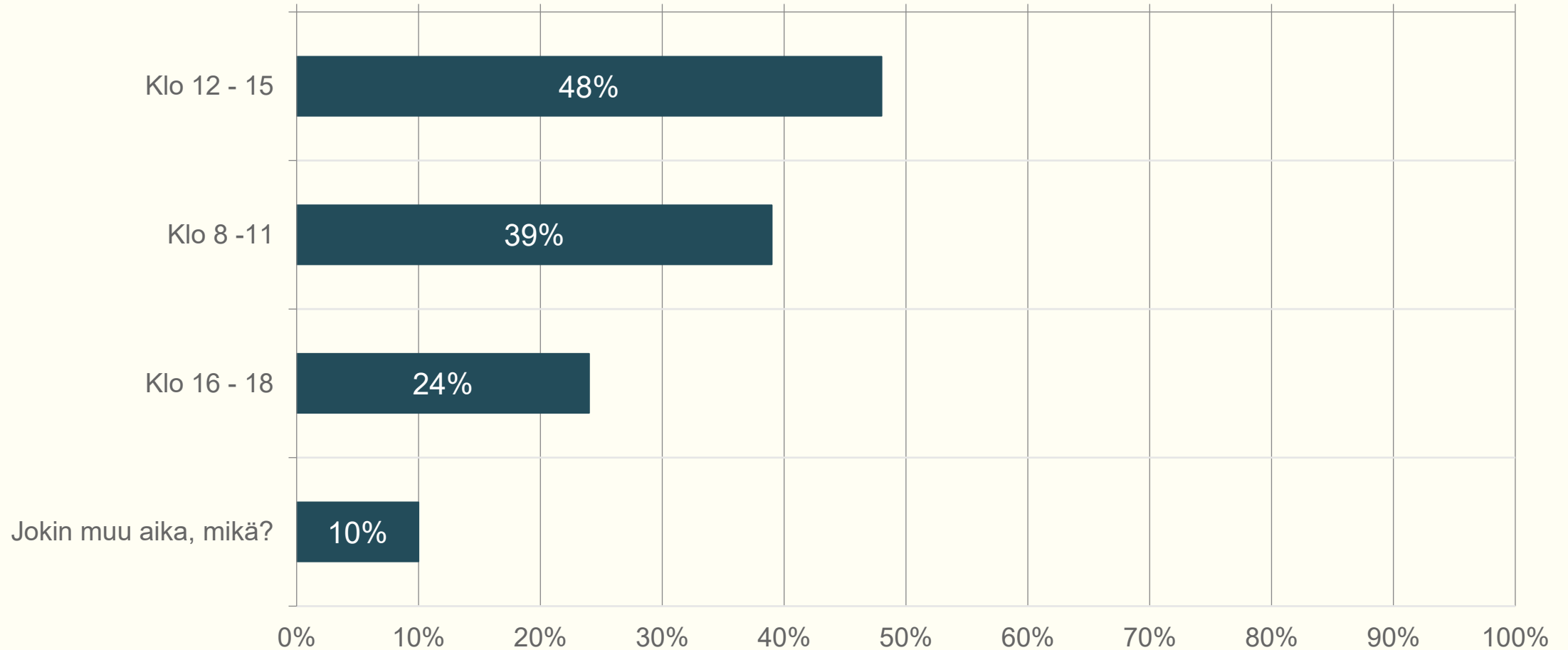
- 65 – 85-vuotiaiden vastaajien toiveina painottuu ohjattu ulkoliikunta ja yhteiset lenkkihetket ja tanssi
- Liikuntaneuvontaa kotona toivoivat pääasiassa yli 75-vuotiaat vastaajat
- Palloilulajeja toivoivat pääasiassa 65-75-vuotiaat vastaajat
- Avoimissa vastauksissa oli yksittäisiä toiveita eri lajeista
- Useammassa toiveessa toivottiin myös rentoutus/venyttely/jooga/kehonhuolto – tyylistä jumppaa sekä tuettua ulkoilua

Millaista liikuntatarjontaa toivoisit lisää? Voit valita useamman vaihtoehdon.



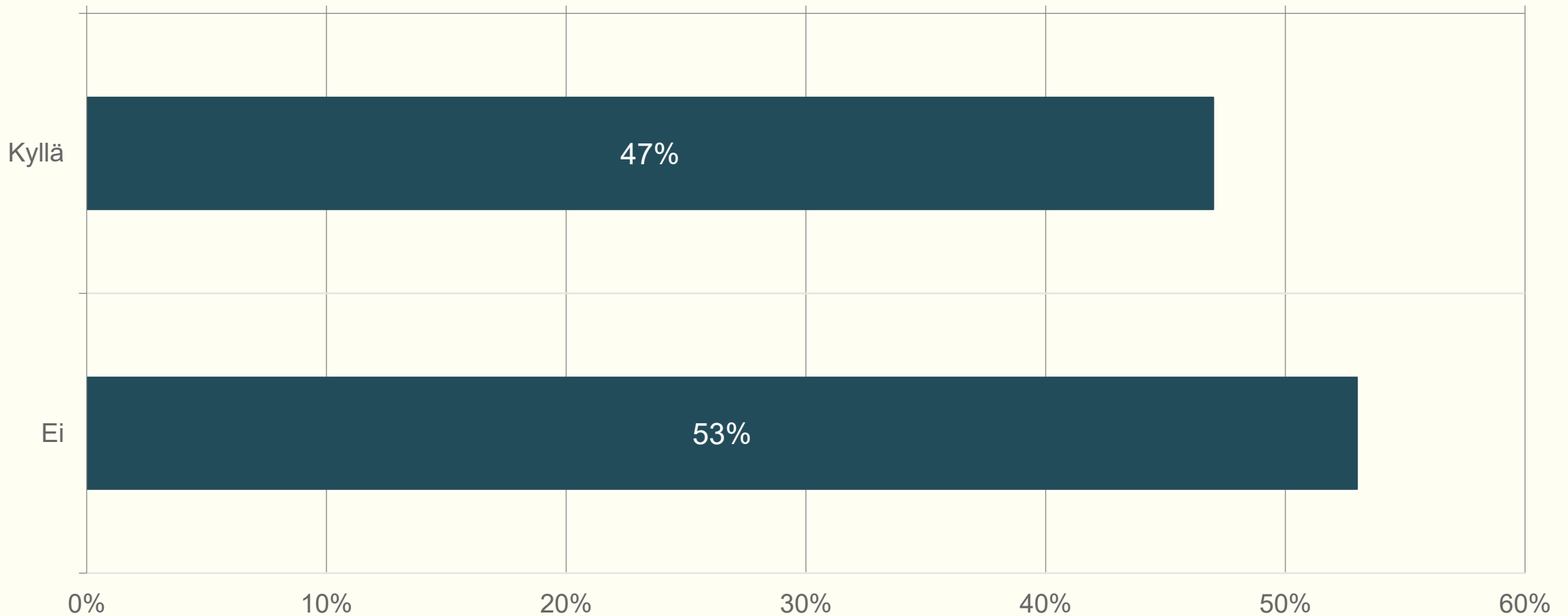
LIIKUNTATARJONTAA TOIVOTAAN TOTEUTETTAVAN ERI AIKOINA.

Toivoisitko liikuntatarjonnan olevan mieluiten

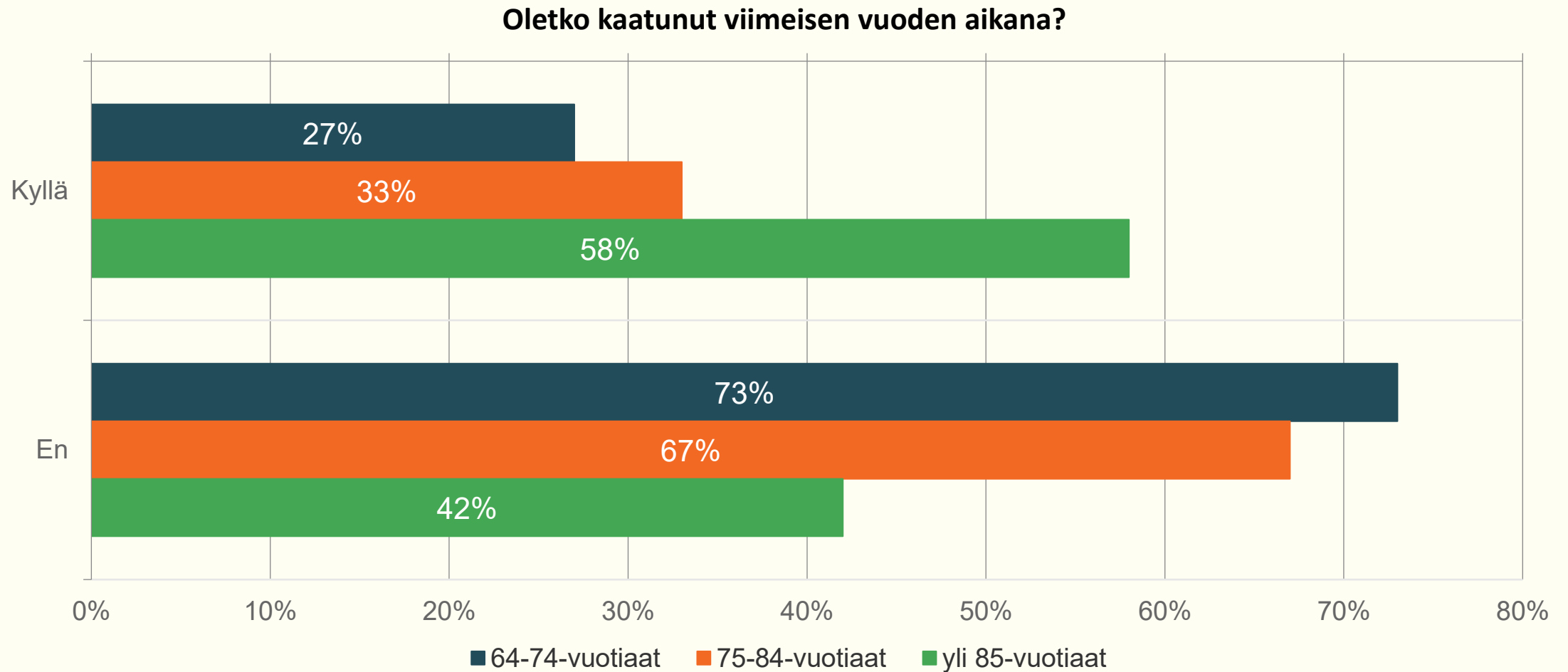


LÄHES PUOLET VASTAAJISTA ON HUOMANNUT MUUTOKSIA TASAPAINOSSAAN VIIMEISEN VUODEN AIKANA. VASTAUKSISTA ILMENI MYÖS, ETTÄ MUUTOKSET LISÄÄNTYIVÄT IÄN MYÖTÄ.

Oletko huomannut viimeisen vuoden aikana muutoksia tasapainossasi?

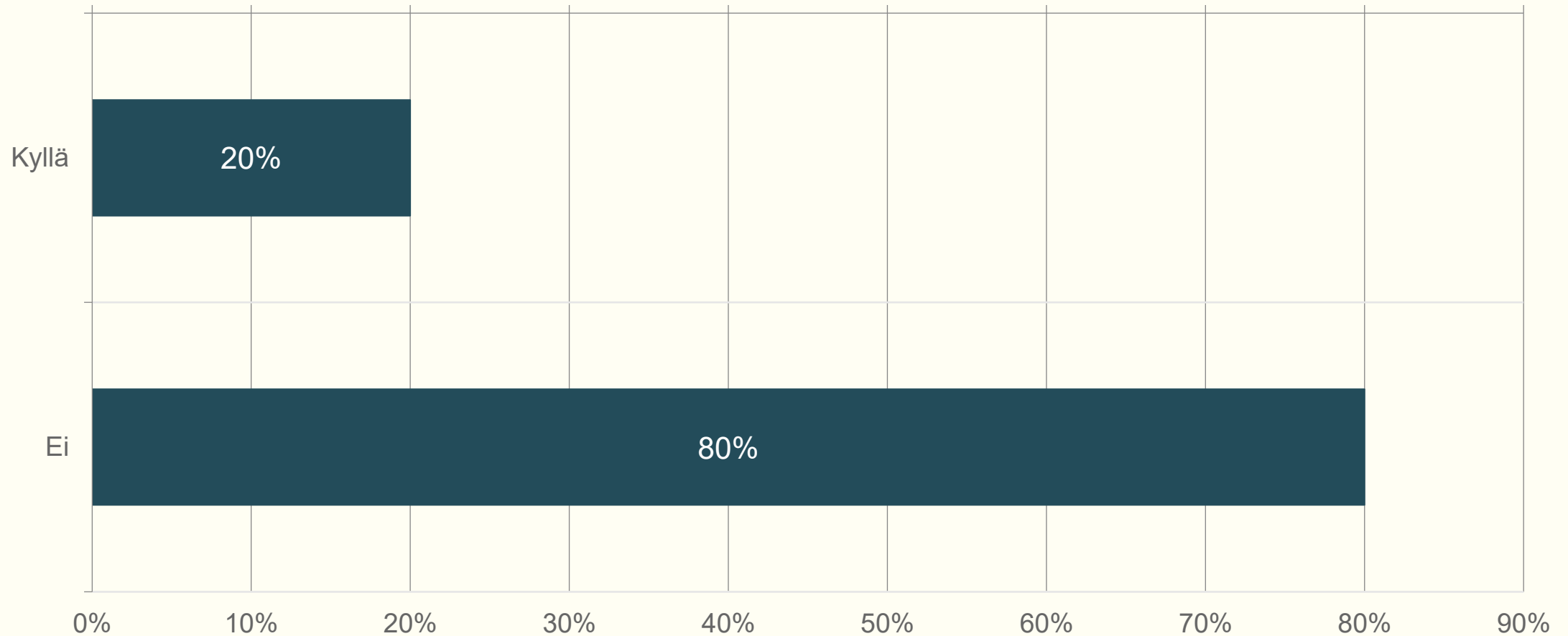


YKSI KOLMASOSA VASTAAJISTA OLI KAATUNUT VIIMEISEN VUODEN AIKANA.
MYÖS KAATUMISET LISÄÄNTYIVÄT IÄN MYÖTÄ.

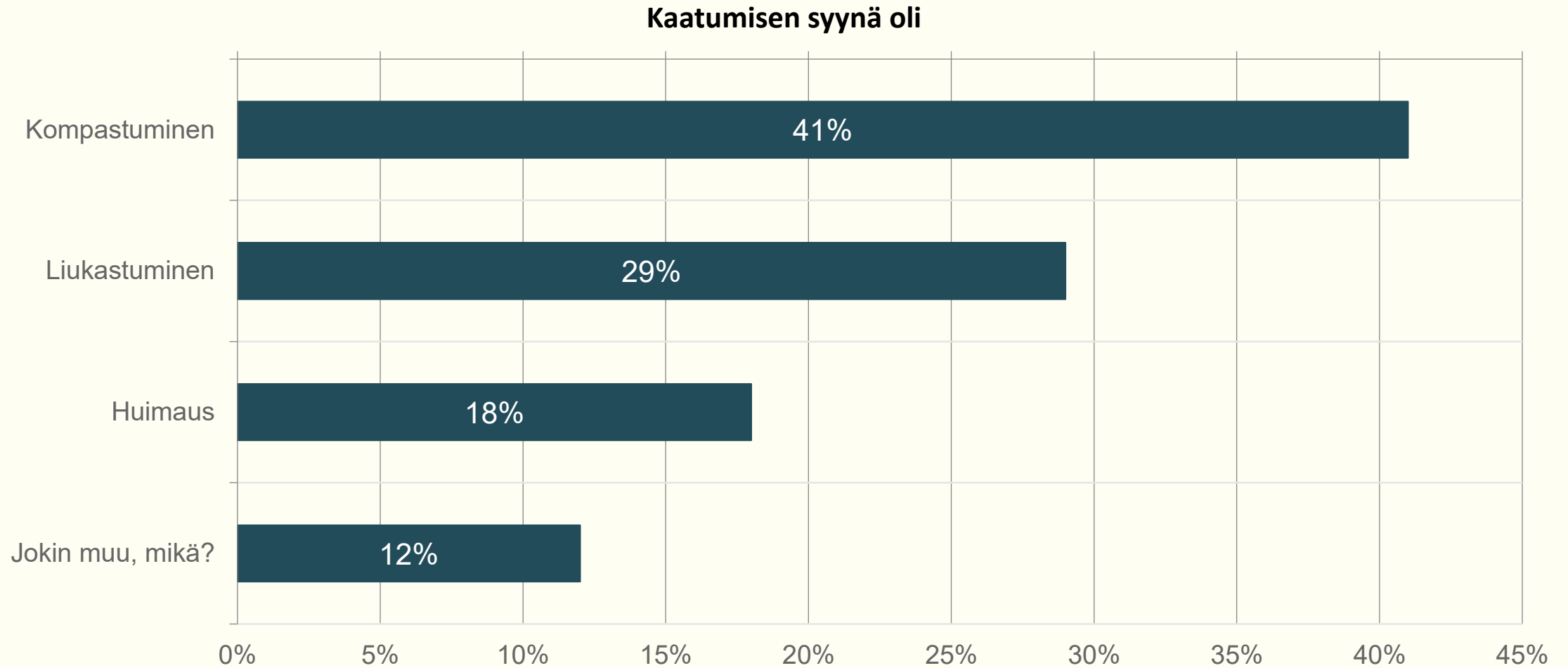


SUURIN OSA (80%) KAAATUMISISTA EI VAATINUT SAIRAALAHOITOA.

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, vaatiko kaatuminen sairaalahoitoa?

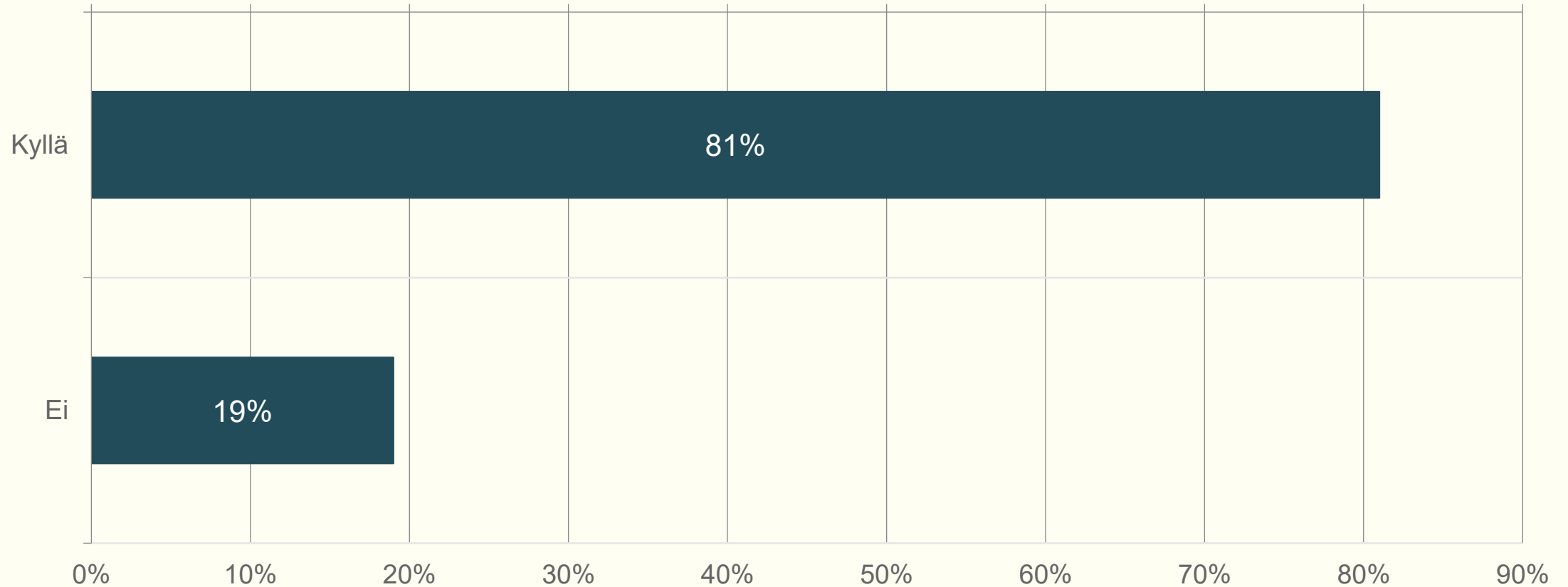


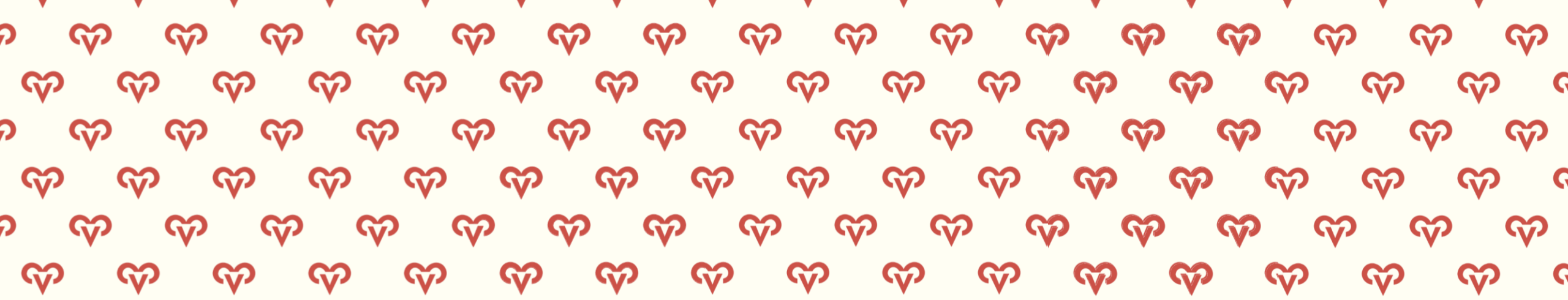
YLEISIN KAAATUMISEN SYY OLI KOMPASTUMINEN.



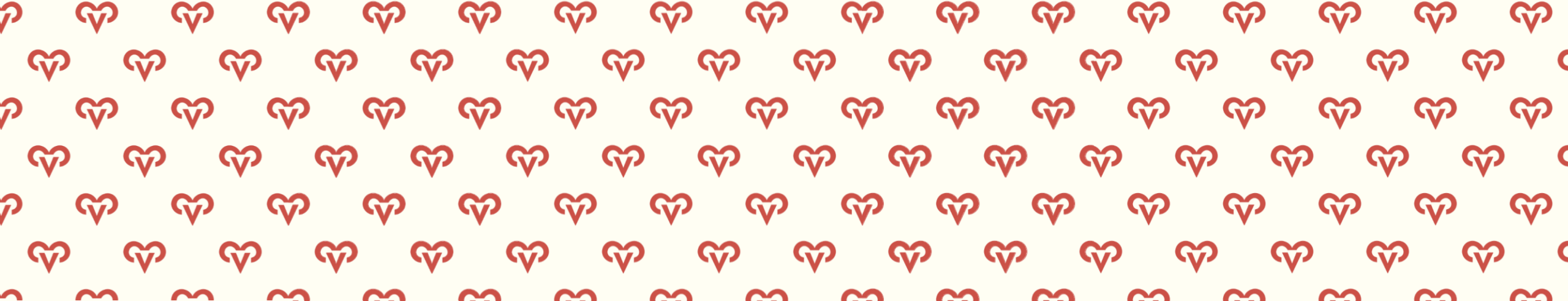
SUURIN OSA VASTAAJISTA KOKEE SAANEENSA RIITTÄVÄSTI TIETOA KAATUMISEN ENNALTAEHKÄISYSTÄ.

Oletko saanut riittävästi tietoa kaatumisen ennaltaehkäisystä?

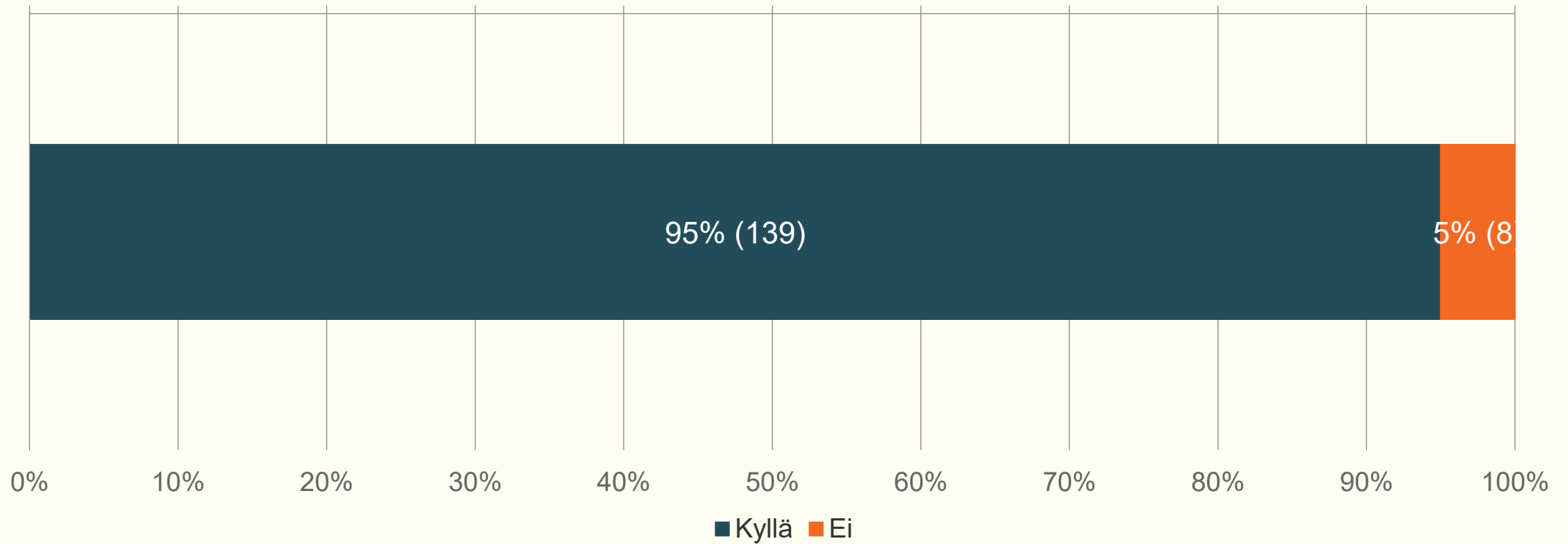




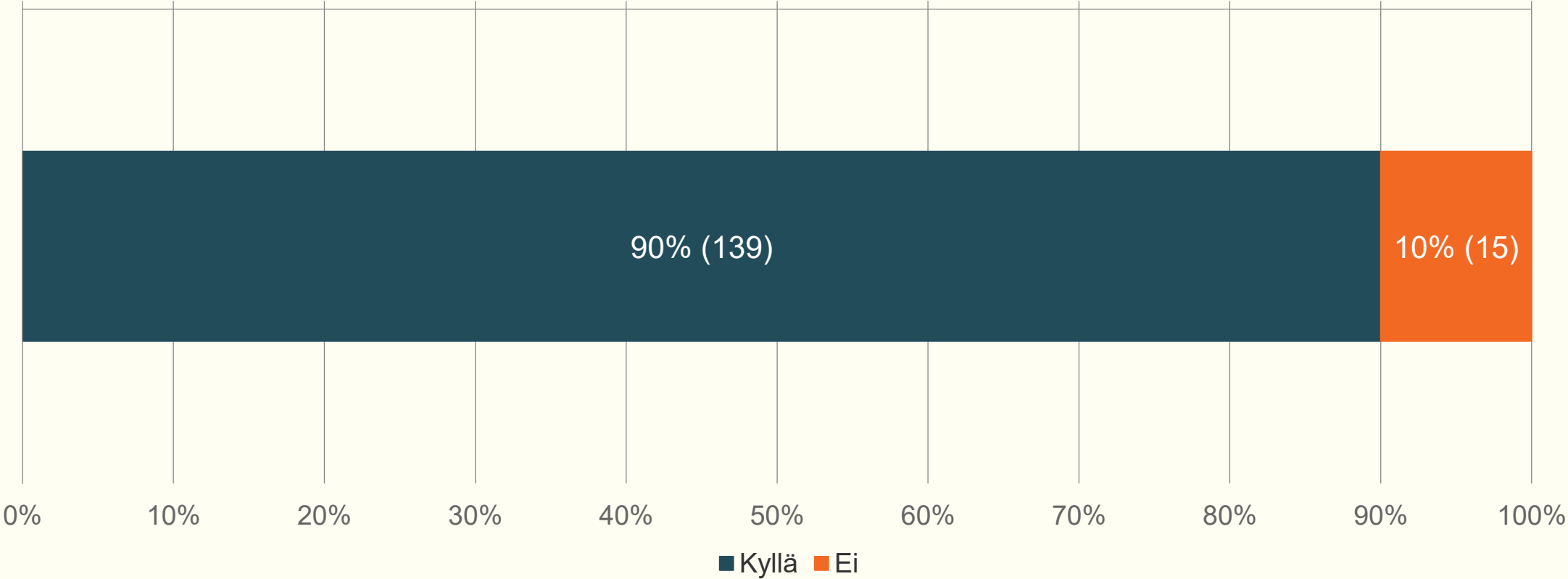
OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS



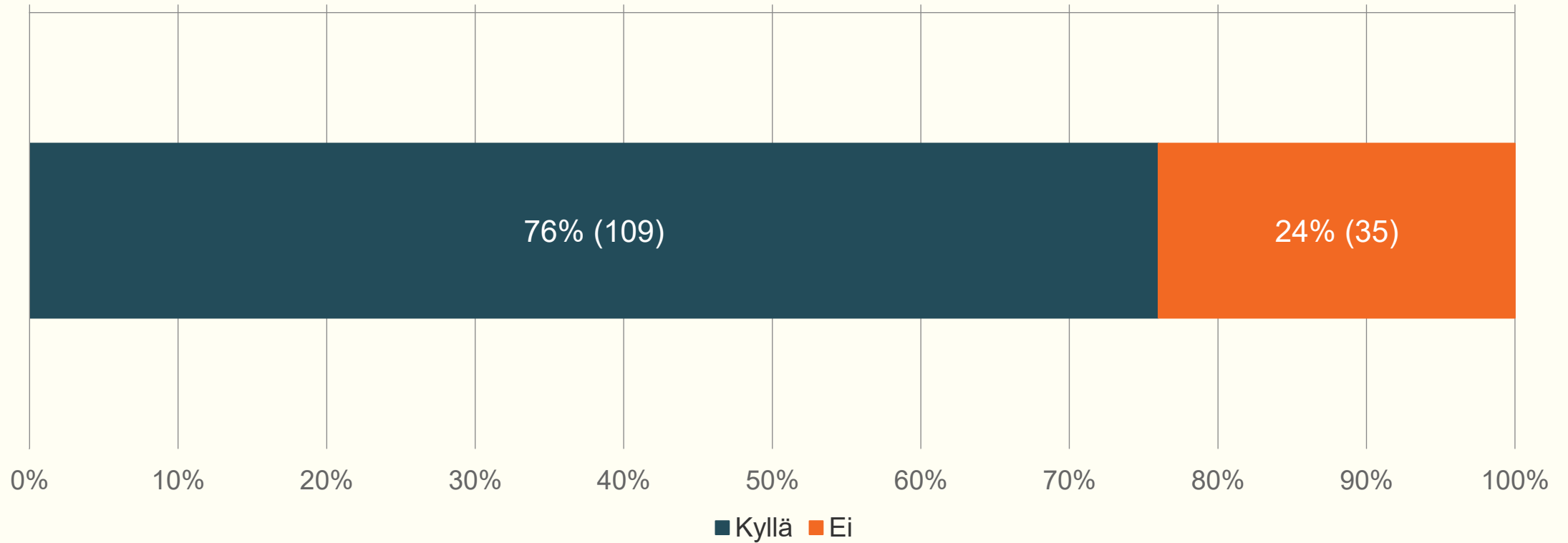
Onko Pukkilassa mielestäsi riittävästi mahdollisuuksia osallistua mielekkääseen toimintaan?



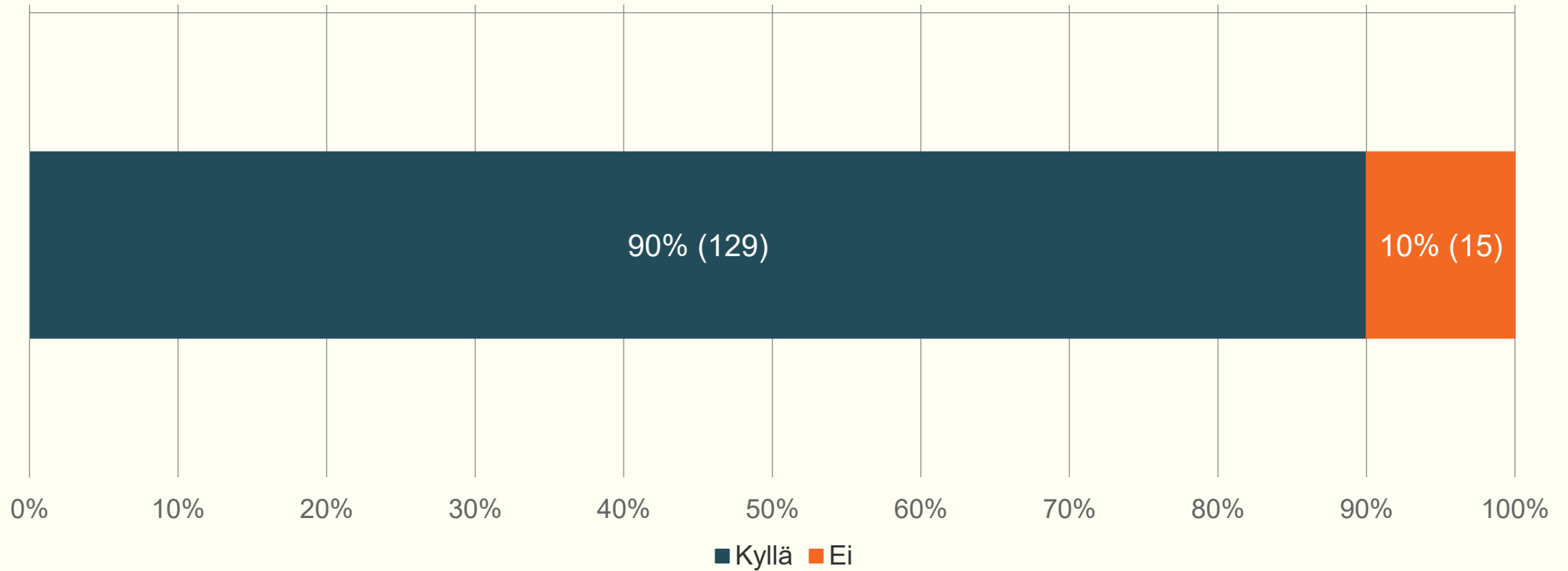
Onko arjessasi riittävästi ihmisiä, joiden kanssa keskustella sinulle tärkeistä asioista?



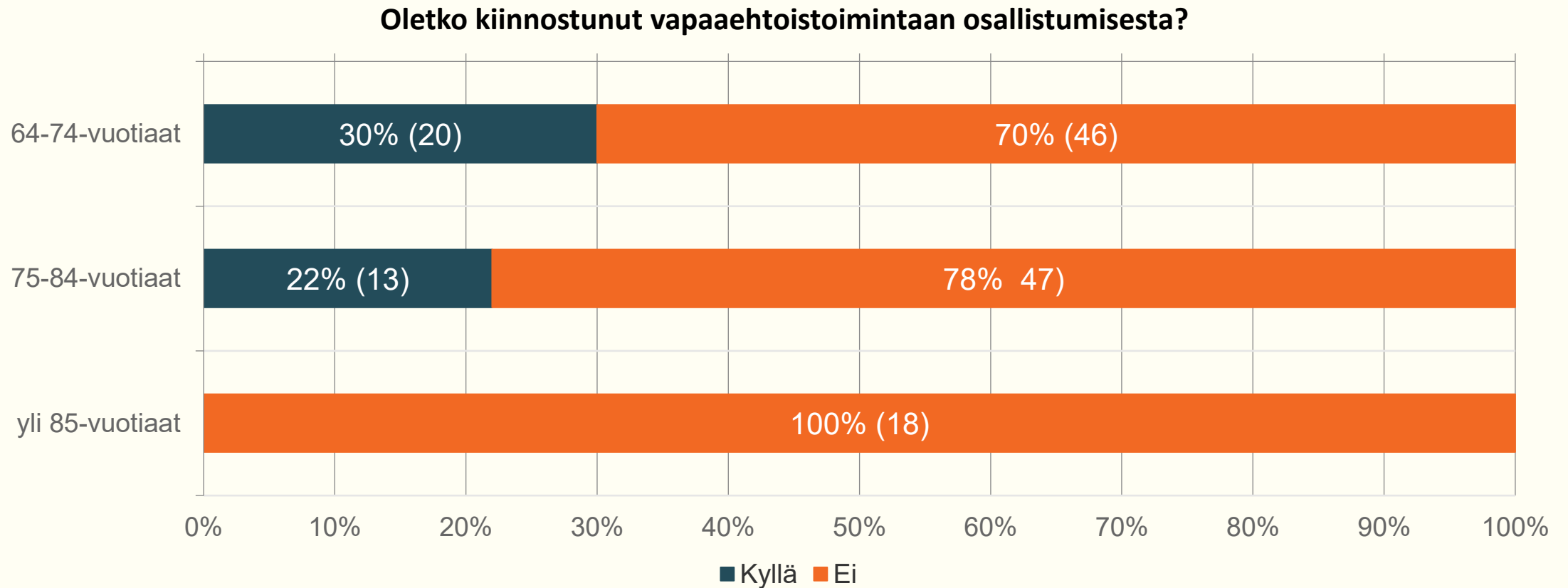
Tunnetko kuuluvasi johonkin sinulle merkitykselliseen yhteisöön?



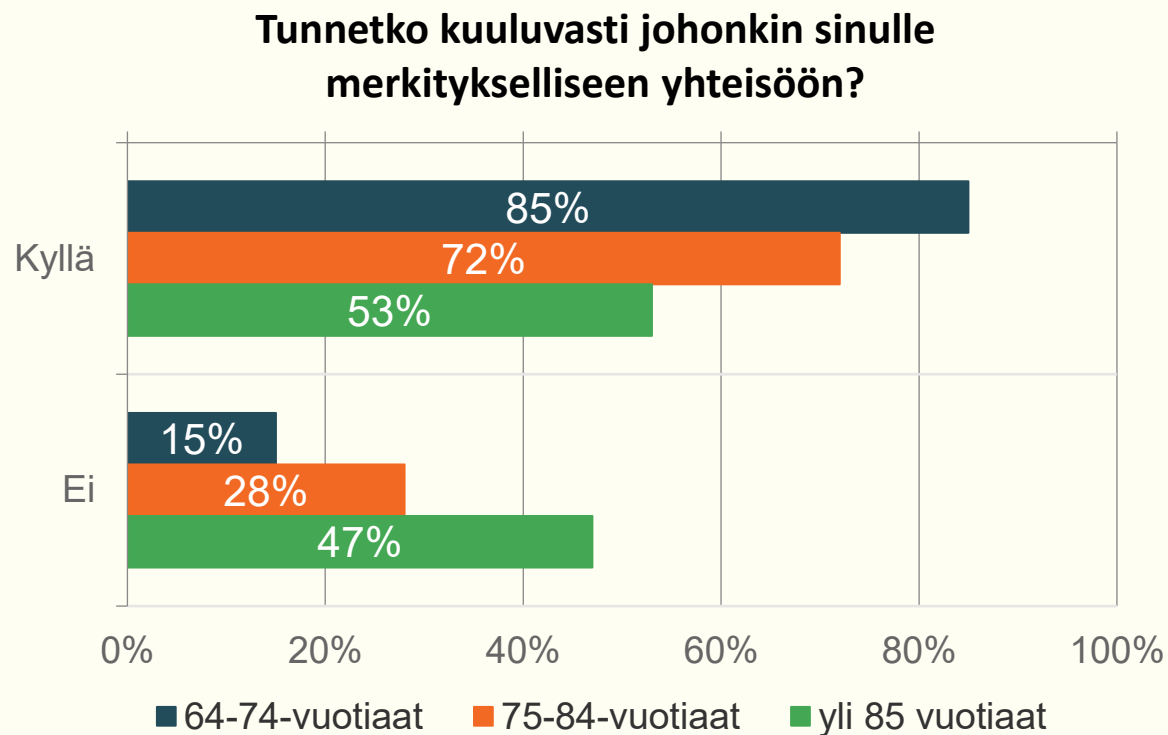
Tunnetko voivasi vaikuttaa itsellesi tärkeisiin asioihin arjessasi?



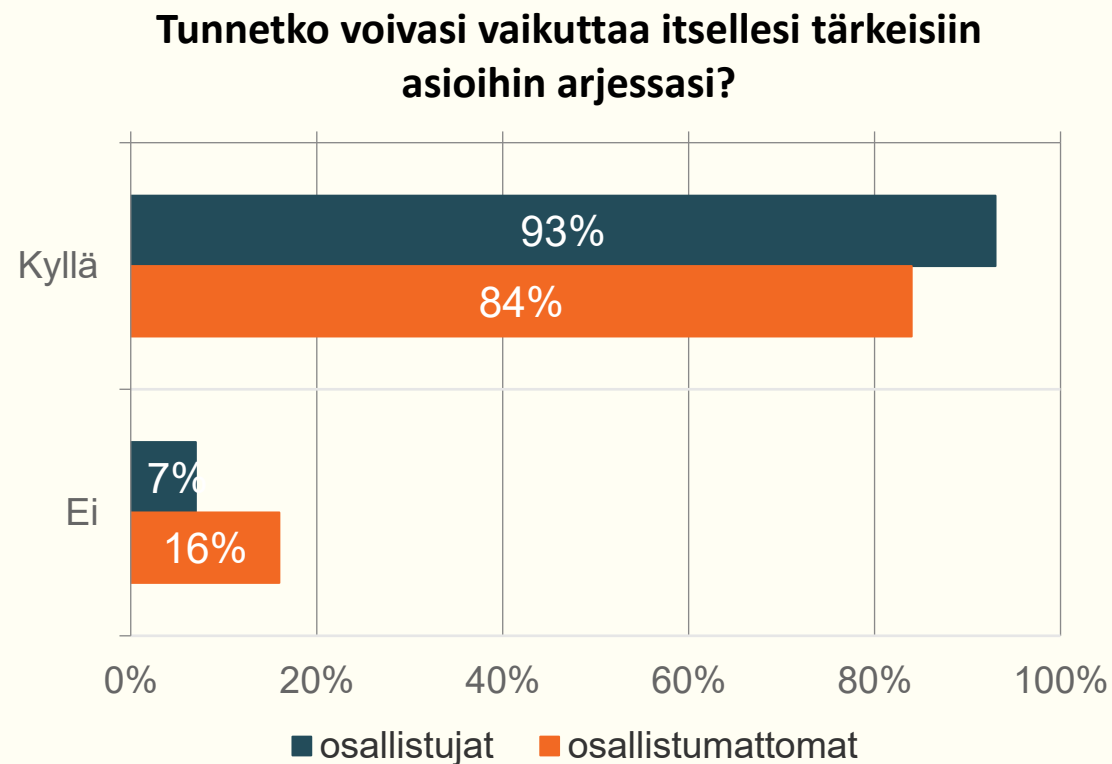
33 VASTAAJAA OLI KIINNOSTUNUT VAPAAEHTOISTOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA, OSA VASTAAJISTA TOIMI JO VAPAAEHTOISENA, LISÄKSI ESIMERKIKSI ULKOILU/LIIKUNTA JA KESKUSTELU KIINNOSTI.

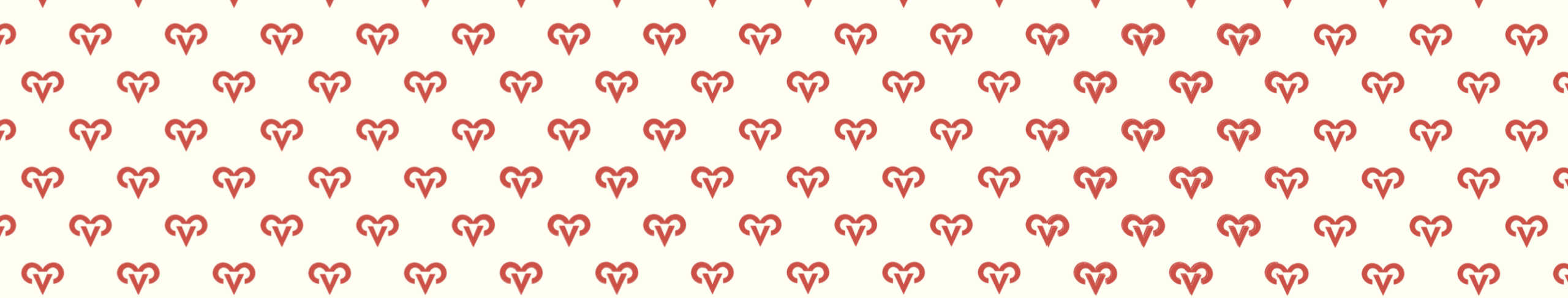


- Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset olivat vahvempia nuoremmilla kuin vanhemmilla ikäluokilla

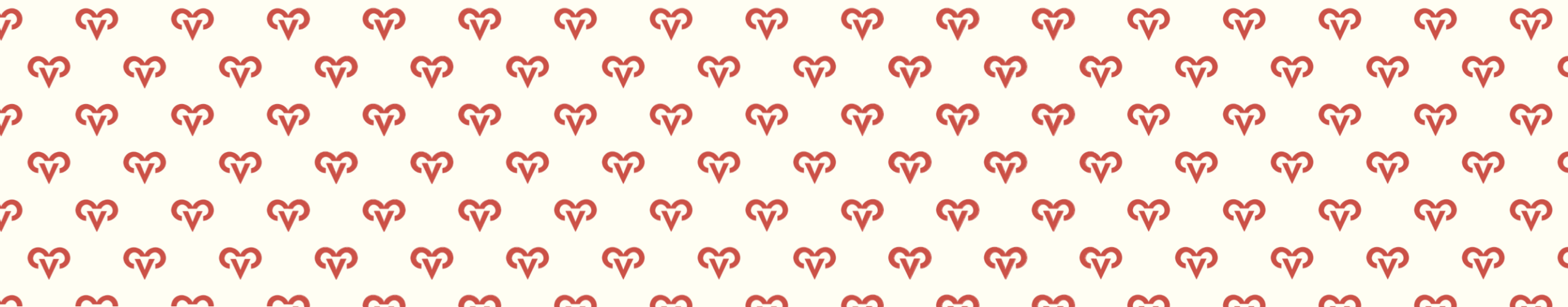


- Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset olivat hieman vahvempia toimintaan osallistujilla kuin osallistumattomilla



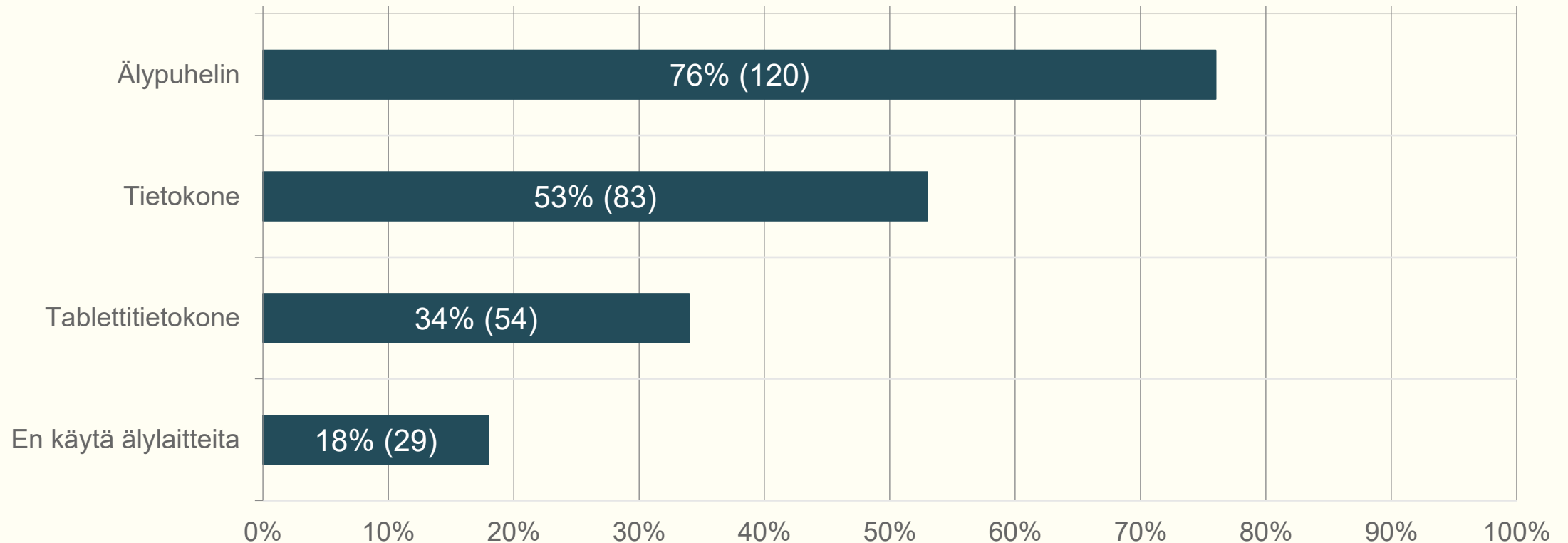


DIGITADOT

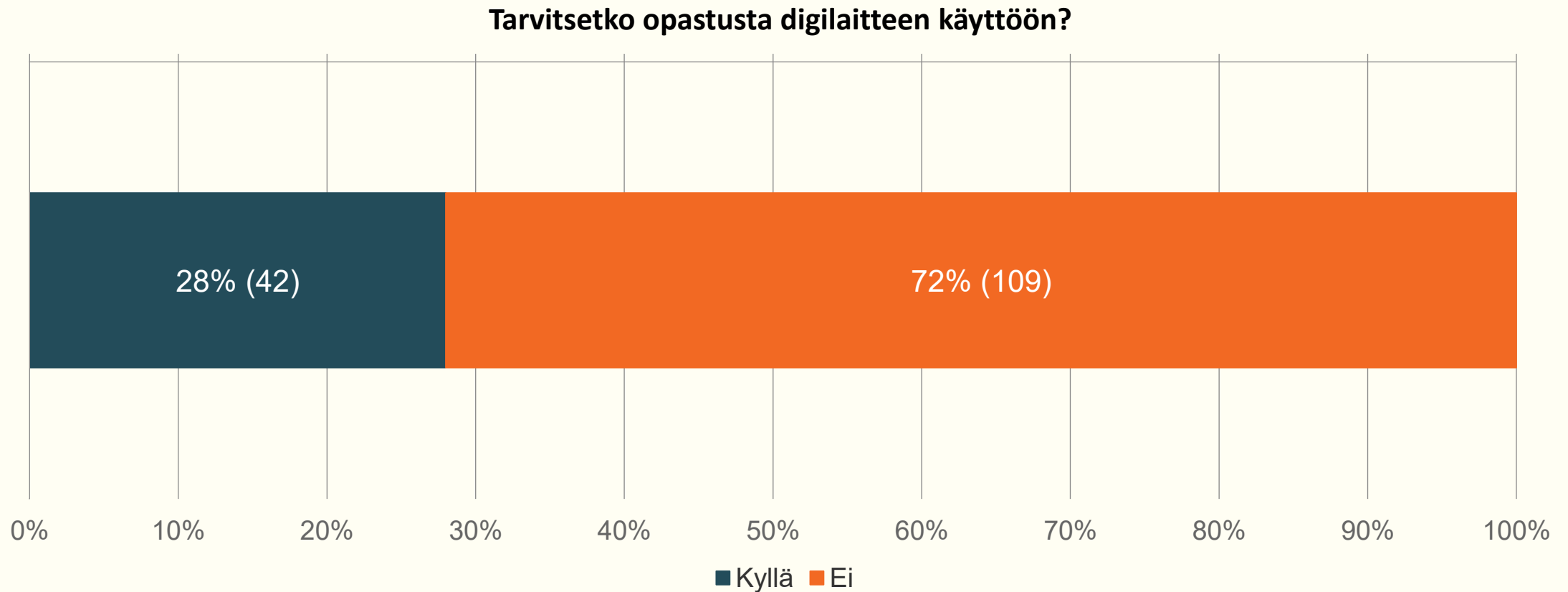


YLEISIN KÄYTÖSSÄ OLEVA DIGILAITTE ON ÄLYPUHELIN.

Käytätkö aktiivisesti jotakin seuraavista digilaitteista? Voit valita useamman vaihtoehdon.



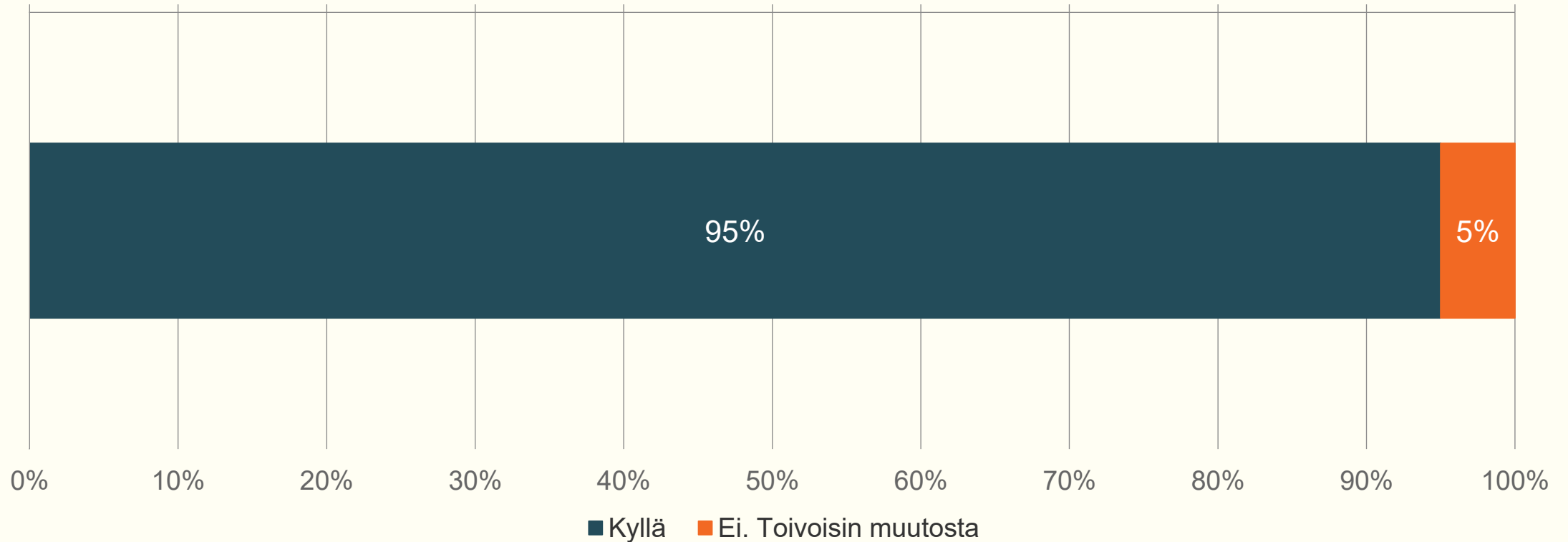
SUURIN OSA VASTAAJISTA EI KOE TARVITSEVANSA OPASTUSTA DIGILAITTEEN KÄYTTÖÖN. OPASTUSTA KAIVATAAN MM. PERUSKÄYTTÖÖN JA ERILAISIIIN YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN.



PUKKILASSA ASUMINEN KOETAAN PÄÄOSIN MIELEKKÄÄKSI.

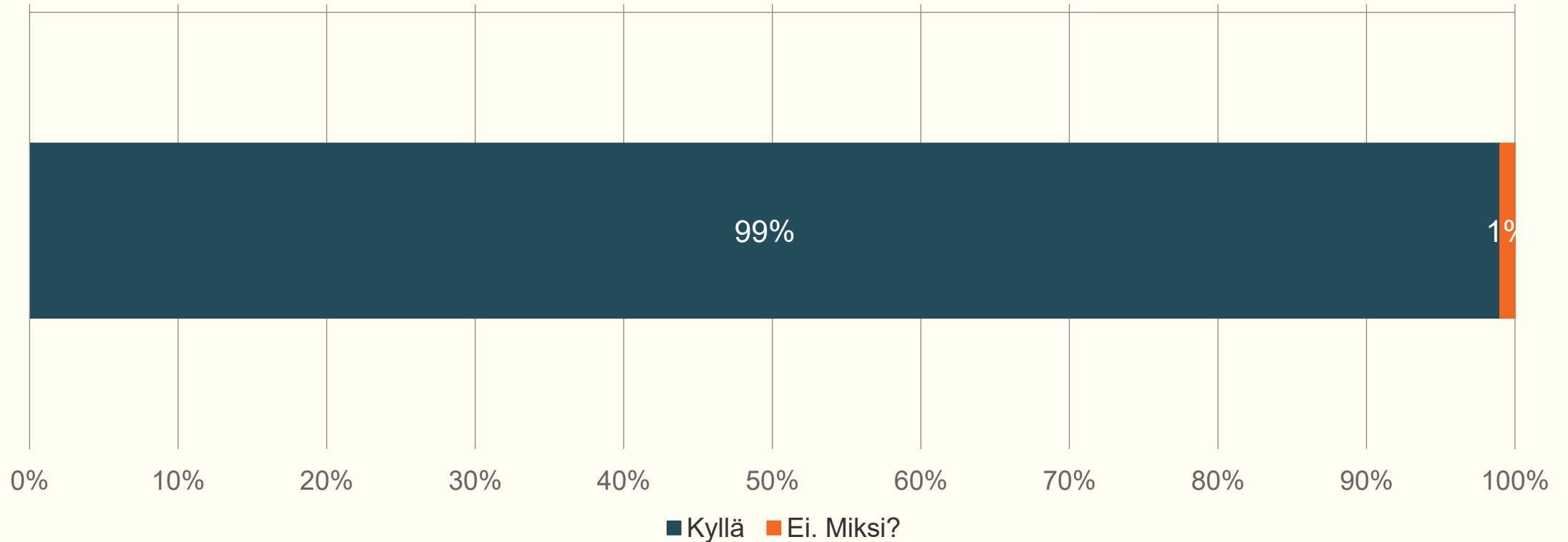
MUUTOSTA TOIVOTAAN MM. KULKUYHTEYKSIIN JA TERVEYSPALVELUIDEN SAATAVUUTEEN.

Onko Pukkilassa mielekästä elää ja asua?

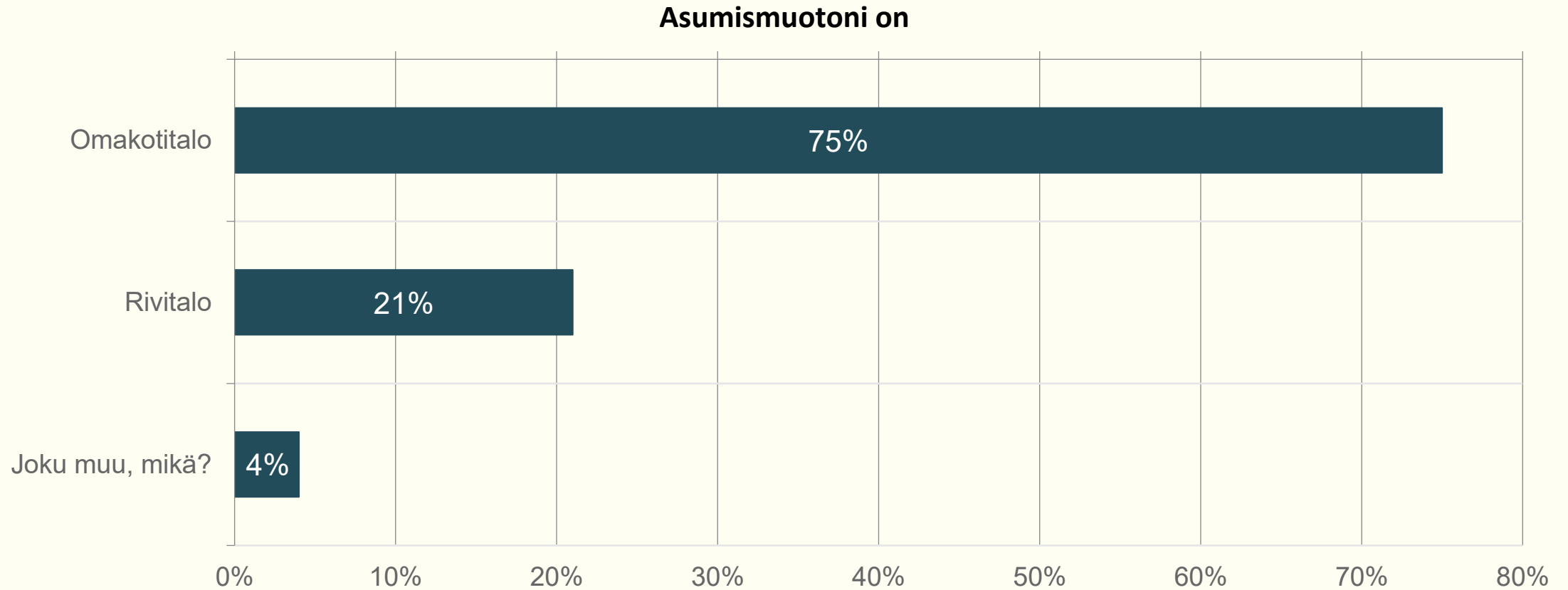


OMA ASUINYMPÄRISTÖ KOETAAN TURVALLISEKSI.

Tunnetko olosi turvalliseksi asuinympäristössäsi?

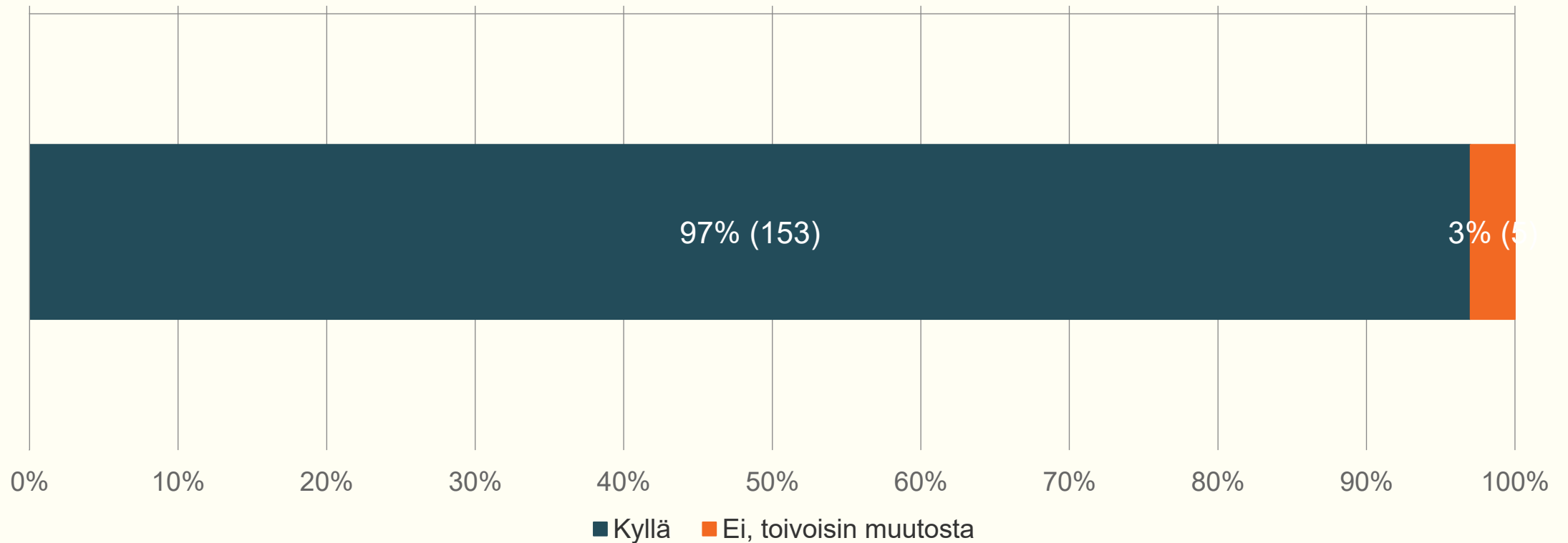


SUURIN OSA VASTAAJISTA ASUU OMAKOTITALOSSA.

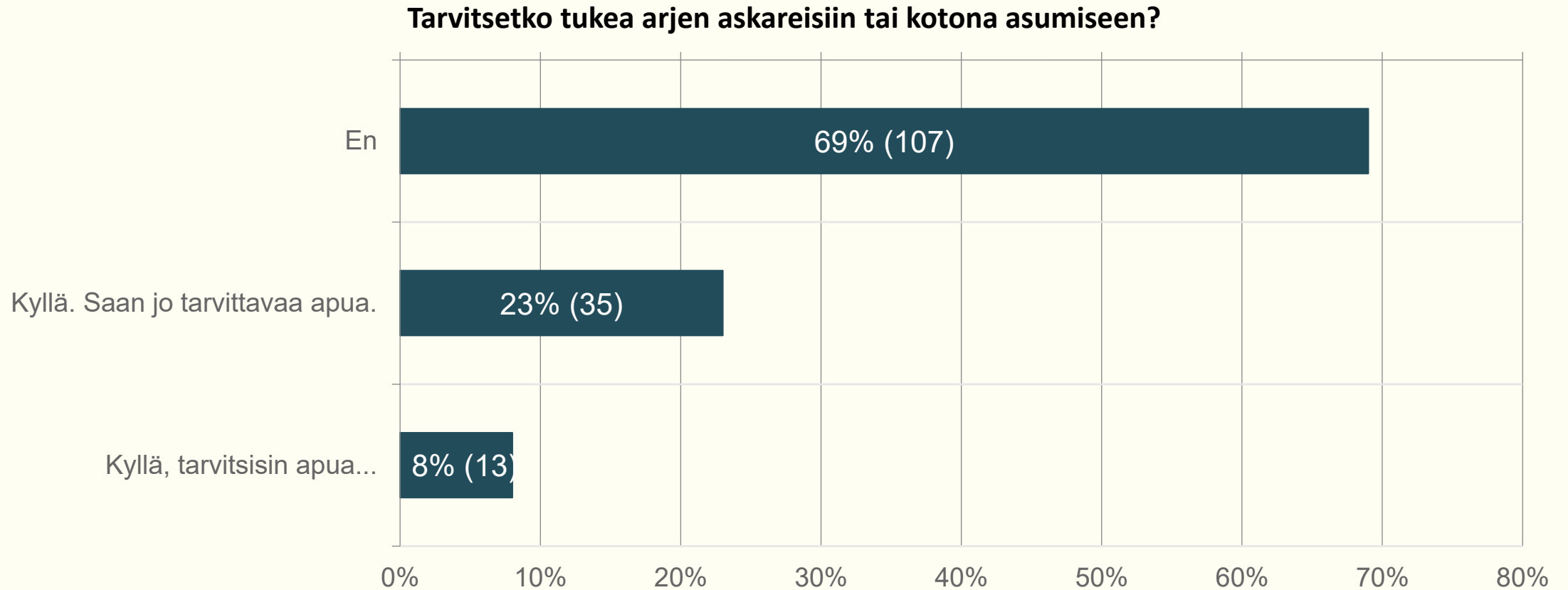


NYKYISEEN ASUMISMUOTOON OLLAAN PÄÄOSIN TYYTYVÄISIÄ.

Oletko tyytyväinen nykyiseen asumismuotoosi?

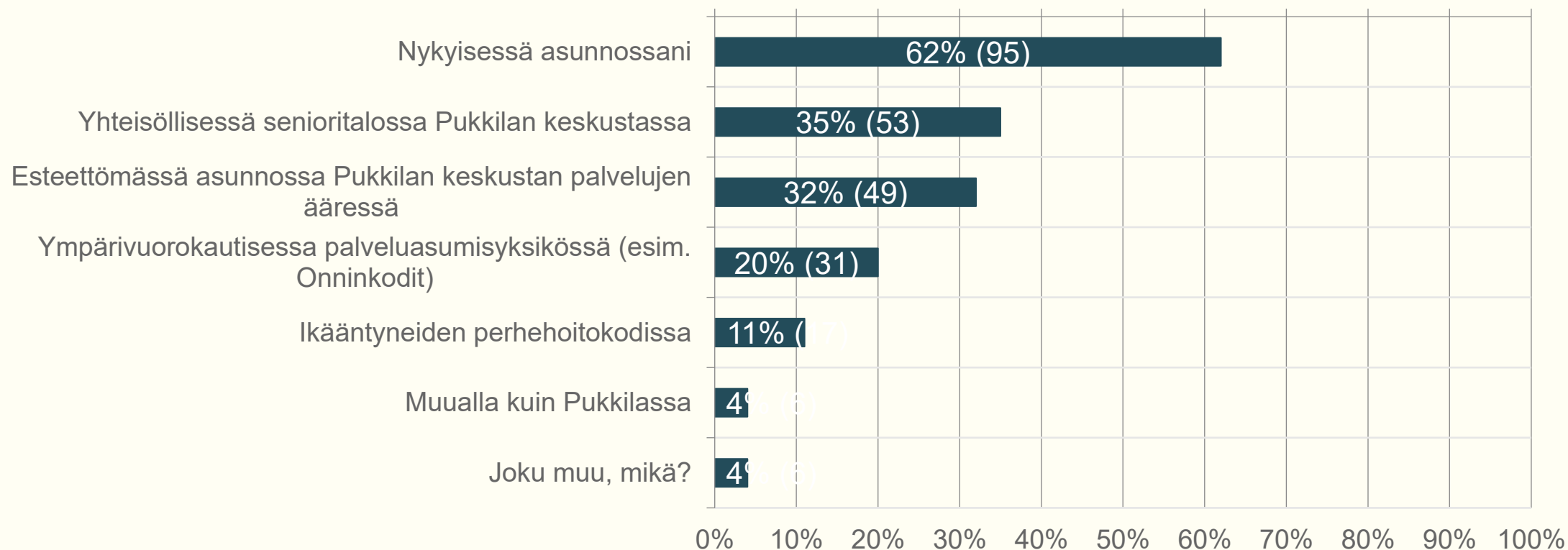


AVUNTARVE ON SUUREMPAA VANHEMMILLA IKÄLUOKILLA. AVOIMISSA VASTAUKSISSA NOUSI ESIIN ERITYISESTI SIIVOUSAVUN TARVE.



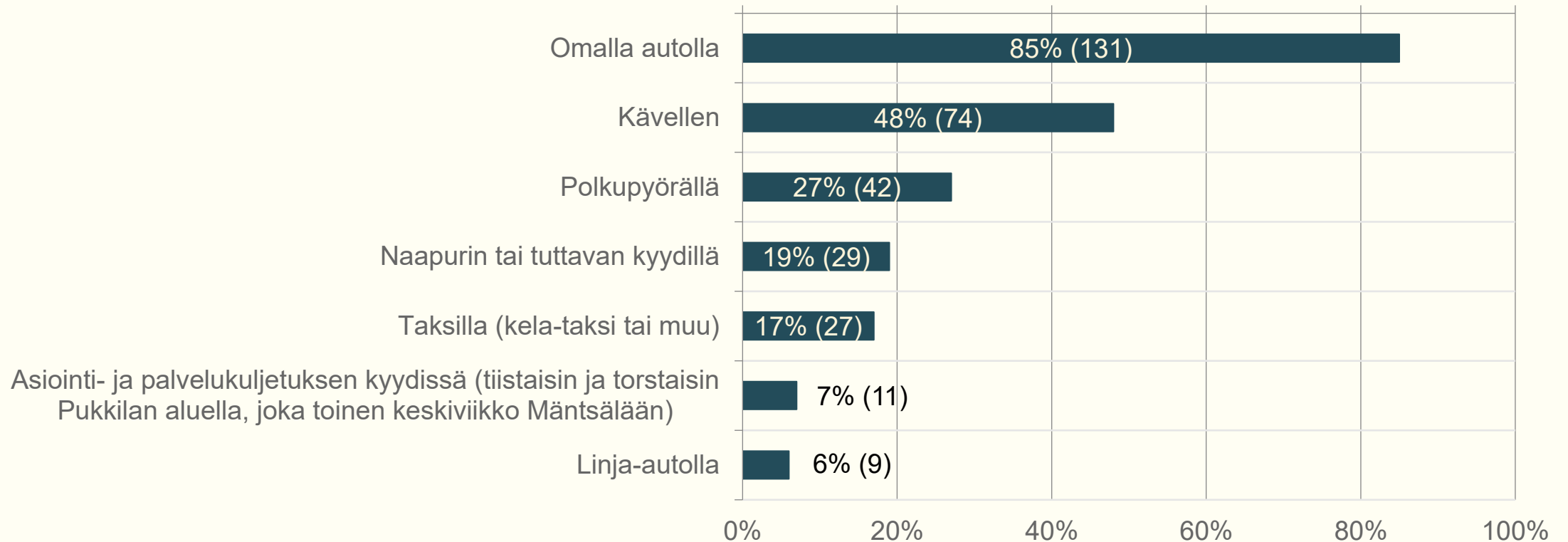
SUURIN OSA VASTAAJISTA ASUI SI TUEN TARPEEN LISÄÄNTYESSÄ MIELUITEN NYKYISESSÄ ASUNNOSSAAN. MYÖS YHTEISÖLLINEN SENIORITALO JA ESTEETÖN ASUNTO PUKKILAN KESKUSTASSA KIIINNOSTAA.

Missä asuisit mieluiten, jos tuen tarpeesi lisääntyisi tulevaisuudessa?



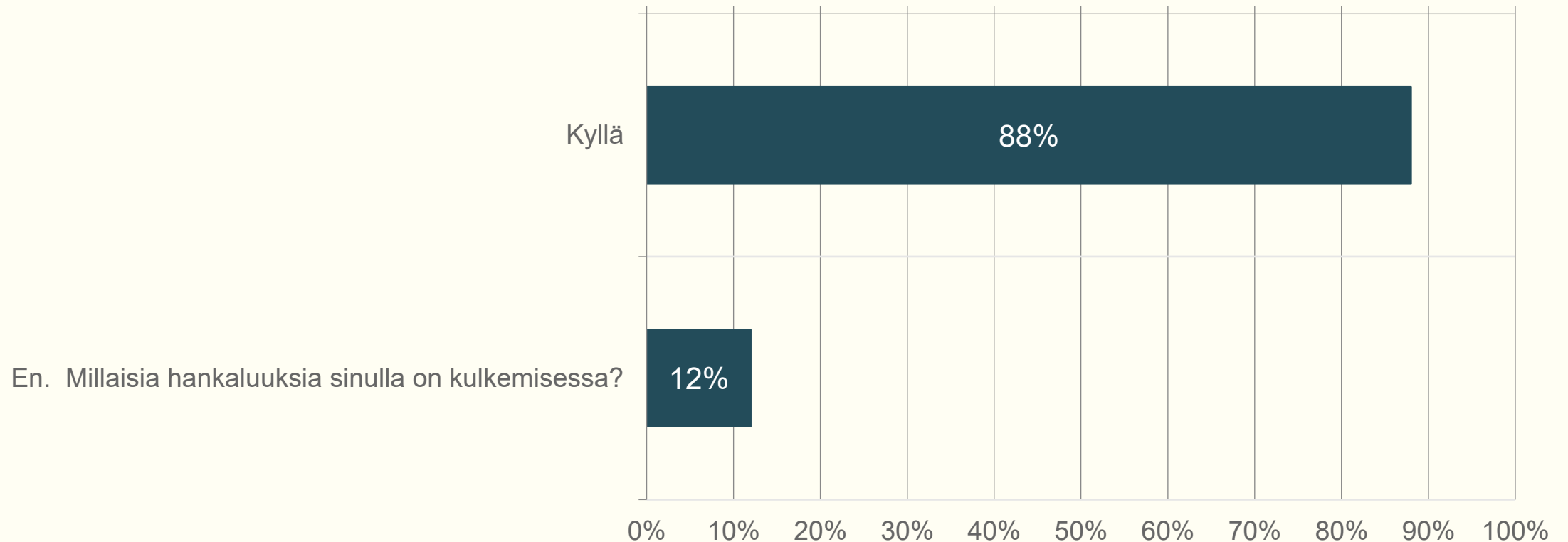
YLEISIN KULKUVÄLINE ON OMA AUTO.

Miten liikut kodin ulkopuolella? Voit valita useamman vaihtoehdon.



LIKKUMINEN KOETAAN PÄÄOSIN SUJUVAKSI. KULKEMINEN KODIN ULKOPUOLISIIN PALVELUIHIN ON HANKALAMPAA VANHEMMILLA IKÄLUOKILLA, SYIKSI MAINITAAN MM. FYYSISEN KUNNON HEIKKENEMINEN JA TAKSIEN HEIKKO SAATAVUUS & KALLIS HINTA.

Pääsetkö liikkumaan riittävän sujuvasti kodin ulkopuolisiin palveluihin tai toimintaan?



VAPAA SANA

Anna halutessasi palautetta ja kehittämis ehdotuksia Pukkilan kunnan 65 + toiminnasta.

MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA

- Toiminta koetaan monipuoliseksi ja hyväksi ja sen koetaan vähentävän yksinäisyyttä. Ohjaajat ovat ystävällisiä ja toimintaa kehitetään toiveiden mukaan.

KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

- Kehittämis ehdotukset liittyivät mm. tiloihin, allasvuorojen aikatauluihin, toiminnan sisältöön, tiedottamiseen ja asiointi- ja palvelukuljetukseen ja yleiseen testamenttivarojen käyttöön.

HUOLENAIHEITA

- Huolenaiheita olivat mm. erilaisten kotona asumista tukevien palvelujen saatavuus, terveyspalvelujen säilyminen, asumispalvelujen saatavuus ja yhteisöllisen asumisen tarve

TULOSTEN HYÖDYNTÄMISEN SUUNNITELMIA

- Ideoiden ja toiveiden huomiointi toiminnan sisältöjen suunnittelussa
 - ✓ Ulkoliikunta ja yhteiset kävelylenkit
 - ✓ Hyvinvointiin liittyvät teemataapahtumat ja vierailijat, musiikkitoiveet, retket, ryhmätoiminta
 - ✓ Digiopastusaiheita keväälle – 27, yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa jatketaan
- Koteihin suunnatun liikuntaneuvonnan nostaminen esiin syksyn toimintaesitteessä
- Kotisiivouspalvelusta tiedottaminen
- Kaatumisen ennaltaehkäisy
 - ✓ Teemaviikot, tasapainotestaus, tiedon välittäminen
- Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet
 - ✓ Tapaaminen syyskauden alussa
 - ✓ Juttelukaveri tai muu toiminta yhteistyössä Onninkotien kanssa