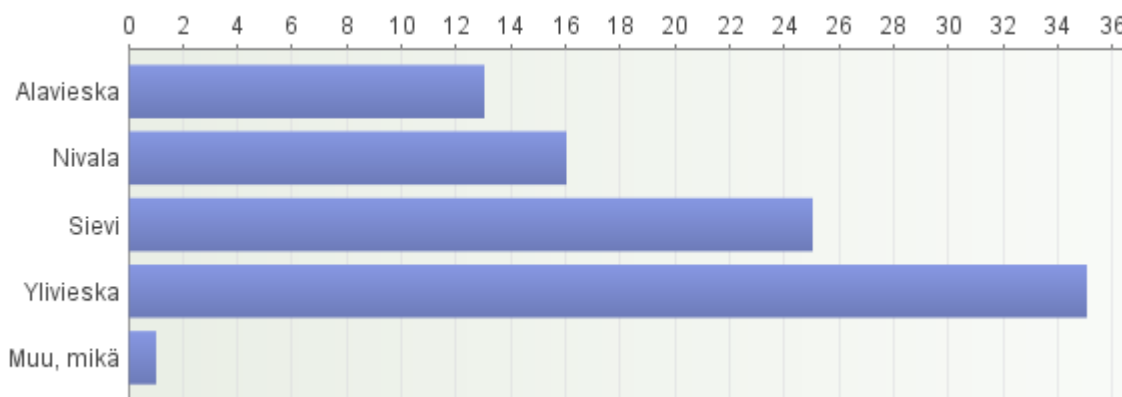


1. ASUINKUNTA

Vastaajien määrä: 90

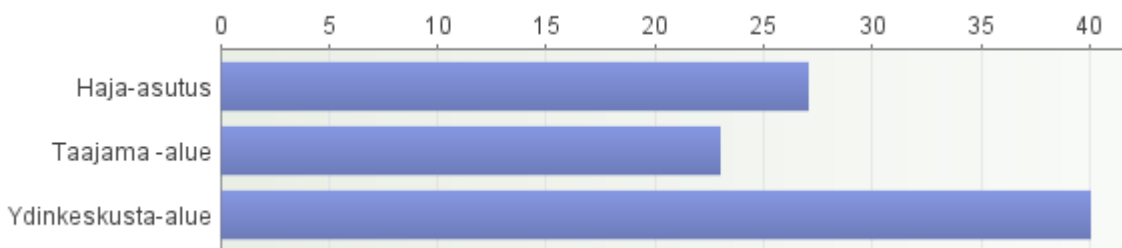


Avoimet vastaukset: Muu, mikä

- Kalajoki

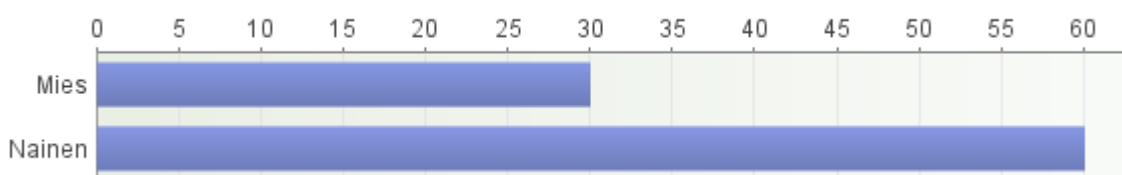
2. ASUINALUE

Vastaajien määrä: 90



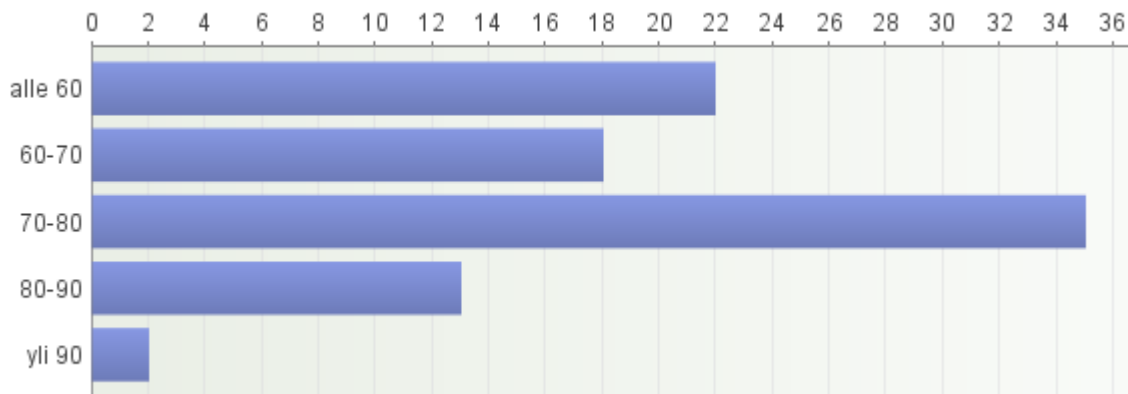
3. SUKUPUOLI JA IKÄ

Vastaajien määrä: 90



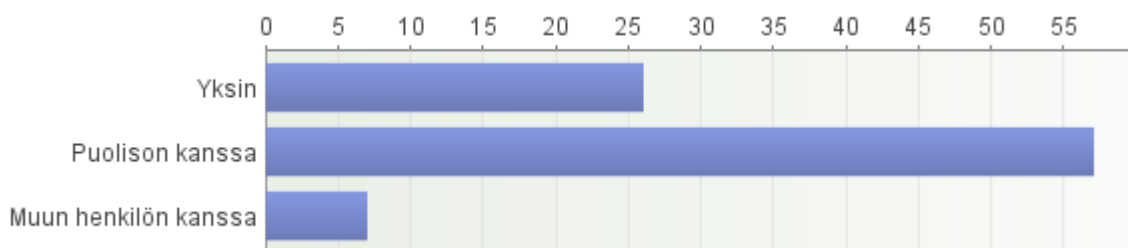
4. IKÄ

Vastaajien määrä: 90



5. ASUMINEN

Vastaajien määrä: 90



6. MISSÄ ASUT TÄLLÄ HETKELLÄ JA MISSÄ TOIVOISIT ASUVASI JOS PALVELUJEN TARPEESI LISÄÄNTYY?

Vastaajien määrä: 90

	Nyt	Tulevaisuudessa	Yhteensä
Omakotitalo	58	27	85
Rivitalo	16	15	31
Kerrostalo (hissi)	8	8	16
Kerrostalo (ei hissiä)	3	0	3
Senioritalo (ei julkisin varoin)	0	5	5
Palvelutalo (julkisin varoin)	0	9	9
Palvelutalo (ei julkisin varoin)	2	10	12
Vanhainkoti	2	4	6
Yhteensä	89	78	167

7. PALVELUT

Arvioi ikäihmisen näkökulmasta nykyisiä palveluita ja palveluiden toimivuutta.

Vastaajien määrä: 90

	Huono	Kohtuullinen	Hyvä	Erinomainen	En osaa sanoa	Yhteensä
Apteekkipalvelut	0	13	58	17	2	90
Kauppapalvelut	3	20	50	11	6	90
Pankkipalvelut	6	23	44	15	2	90
Postipalvelut	5	23	48	11	3	90
Julkinen liikenne(linja-auto, palvelutaksi ym.)	29	27	11	2	21	90
Kulttuuripalvelut(kirjasto, teatteri, museot, konsertit jne.)	8	25	32	8	16	89
Koulutus(ikäihmisen yliopisto, kansalaisopisto ym.)	5	25	34	7	19	90
Liikuntapalvelut	7	25	34	7	17	90
Terveyspalvelut	20	51	14	3	2	90
Sosiaalipalvelut	6	45	17	2	20	90
Vanhusten palvelut(kotihoito, lähineuvonta, palveluseteli ym.)	9	45	13	4	19	90
Asumispalvelut	8	36	15	2	29	90
Kadut ja tiet(kunnossapito, kevyen liikenteen väylät ym.)	23	43	15	1	8	90
Jätehuolto, kierrätys	5	28	47	4	6	90
Yhteensä	134	429	432	94	170	1259

8. SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Millaisia sosiaali- ja terveyspalveluja käytät ja toivoisit olevan käytettävissä nyt ja tulevaisuudessa?

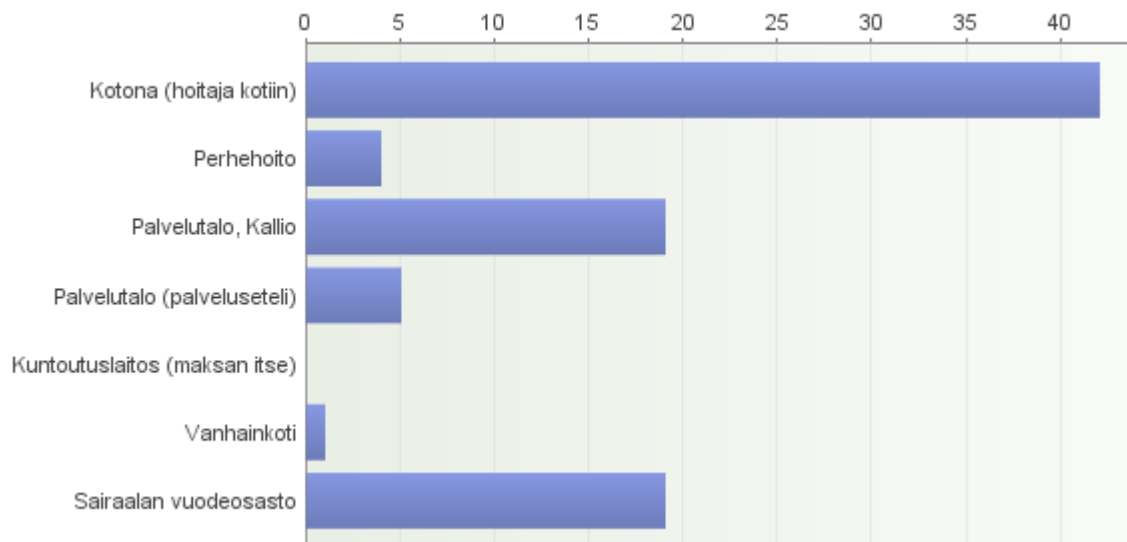
Vastaajien määrä: 90

	Ei tarvetta (omatoiminen)	Käytän palveluja	Olisi tarvetta (ei palvelua)	Toivon, että tarvittaessa käytettävissä	Yhteensä
Lääkäripalvelut, Kallio	5	54	3	53	115
Lääkäripalvelut, yksityinen	33	15	1	49	98
Kansantautihoitajat, Kallio(Diab, sydän, reuma, debressio)	21	32	2	53	108
Kansantautihoitaja, yksityinen	60	2	3	28	93
Fysioterapia, Kallio	30	15	7	60	112
Fysioterapia, yksityinen	44	5	3	47	99
Apuvälineet	31	21	2	57	111
Hammaslääkäri, Kallio	13	49	5	44	111
Hammaslääkäri, yksityinen	49	8	0	38	95
Omaishoito	47	6	1	39	93
Perhehoito	58	1	0	34	93
Kotihoito, Kallio	41	5	3	56	105
Kotipahoito, yksityinen	58	0	2	35	95
Kotisairaala	56	0	2	37	95
Päivätoiminta, Kallio	43	8	3	47	101
Päivätoiminta, yksityinen	59	1	1	32	93
Yöhoito, Kallio(kotona yöllä käyvä hoitaja)	50	0	1	42	93
Yöhoito, yksityinen(kotona yöllä käyvä hoitaja)	60	0	0	33	93
Lyhytaikainen hoito 1-2 vk, Kallio	44	6	1	53	104
Lyhytaikainen hoito 1-2 vk, yksityinen	56	0	0	35	91
Palvelutalo, Kallio	40	2	0	65	107
Palvelutalo, yksityinen(itse maksava)	59	1	1	34	95
Palvelutalo, yksityinen(palveluseteli)	54	1	1	42	98
Vanhainkoti, Kallio	46	2	0	65	113
Vanhainkoti, yksityinen	61	0	1	32	94
Sairaalan vuodeosasto	33	10	0	75	118
Yhteensä	1151	244	43	1185	2623

9. LYHYTAIKAINEN HOITO

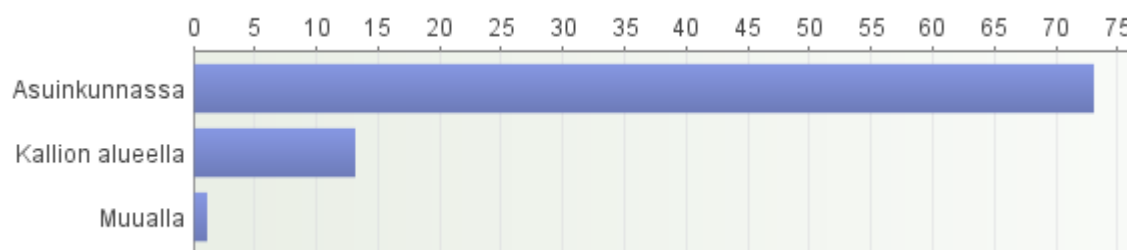
Jos itse tai omaisesi tarvitsee lyhytaikaista hoitoa, esim. 1-2 viikon ajan, missä haluaisit hoidon järjestyvän?

Vastaajien määrä: 90



10. Missä lyhytaikainen hoito ensisijaisesti?

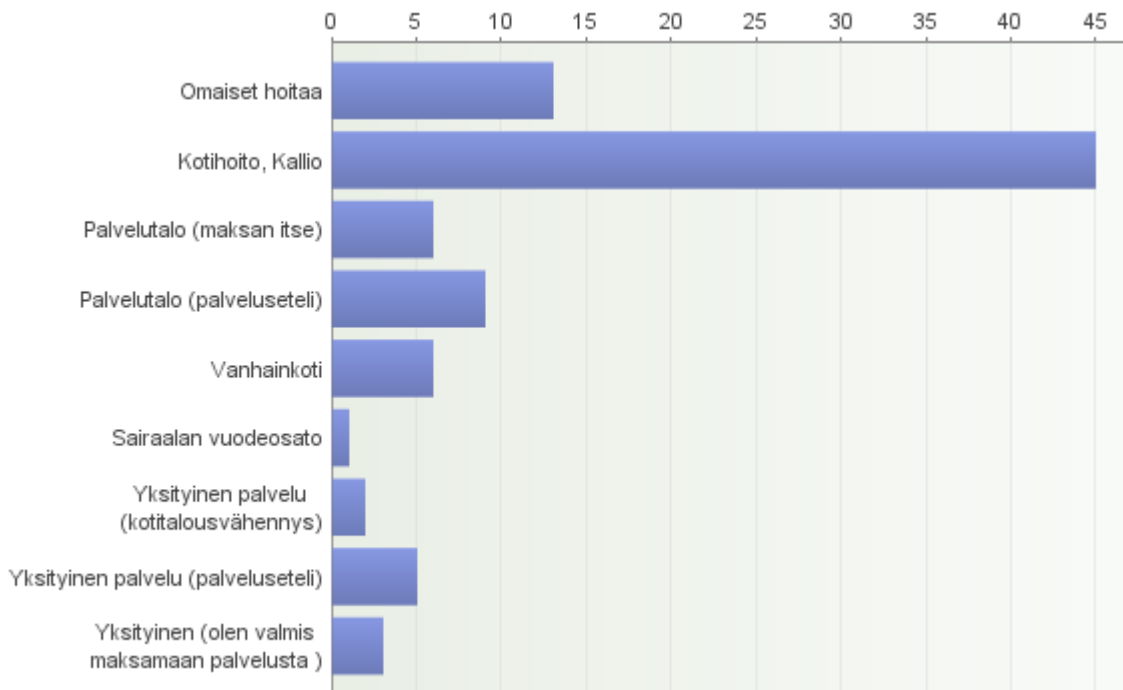
Vastaajien määrä: 87



11. PITKÄAIKAINEN HOITO

Jos voitsi on huono ja palveluntarve on jokapäiväistä, millaista hoitoa ja missä toivot ensisijaisesti saavasi?

Vastaajien määrä: 90



12. OSALLISUUS JA HARRASTUKSET

Kerro osallistumisestasi ja harrastuksistasi.

Vastaajien määrä: 90

	Osallistun	En osallistu	Osallistuisin jos pääsisin (este, vointi, kyyti ym)	Osallistuisin jos olisi tarjolla	En halua osallistua	Yhteensä
Kunnallispolitiikka	11	59	1	2	17	90
Asukastoiminta	6	59	0	8	17	90
Vanhusneuvosto	7	59	1	9	14	90
Järjestötoiminta	30	44	0	3	13	90
Kyläyhdistys	10	62	2	1	15	90
Seurakunta tai vastaava	29	39	5	4	13	90
Muu mikä?	7	6	0	1	9	23
Yhteensä	100	328	9	28	98	563

Avoimet vastaukset: Osallistun

- Kallion toimintaa, virikepiiri ym.
- Metallin ammattiosasto ja SAK

- Sotaveteraaniyhdistys
- Sanojen maailma, runopiiri, käsityöt
- Parkinsonkerho
- uimahalli yms.

Avoimet vastaukset: En osallistu

Avoimet vastaukset: Osallistuisin jos olisi tarjolla

- vapaaehtoistoiminta

Avoimet vastaukset: En halua osallistua

13. Harrastukset

Vastaajien määrä: 90

	Osallistun	En osallistu	Osallistuisin jos pääsisin (este, vointi, kyyti ym)	Osallistuisin jos olisi	En halua osallistua	Yhteensä
Tapahtumat	62	14	4	3	7	90
Teatteri	48	25	4	7	6	90
Konsertit	47	26	4	7	6	90
Kansalaisopisto	41	36	3	3	7	90
Kirjasto	62	19	1	1	7	90
Internet	45	30	1	2	12	90
Vapaaehtoistoiminta	26	50	1	3	10	90
Järjestöt	33	43	0	1	13	90
Kuntosali, Kallio	20	52	1	7	10	90
Yksityinen (kuntosali, jumppa ym.)	21	53	0	4	12	90
Urheiluseurat (jalkapallo, lentopallo, ym.)	10	63	0	1	16	90
Muu, mikä?	11	10	1	1	3	26
Yhteensä	426	421	20	40	109	1016

Avoimet vastaukset: Osallistun

- Vesijumppa
- Jumppa
- Vesijumppa
- Uinti
- Hieronta
- Kynkkärinki
- Pyöräily
- Uimahalli, keilahalli
- Osallistuisin kuntosalijumppaan, jos olisi ohjausta
- keila, uinti

Avoimet vastaukset: En osallistu

Avoimet vastaukset: Osallistuisin jos pääsisin (este, vointi, kyyti ym)

- uinti

Avoimet vastaukset: Osallistuisin jos olisi

Avoimet vastaukset: En halua osallistua

14. UNELMIASI JA KEHITYSEHDOTUKSIA IKÄIHMISTEN HYVINVOINNIN LISÄÄMISEKSI

Kerro asioita, joita Kallion ja sen jäsenkuntien tulisi mielestäsi tavoitella vuoteen 2020 mennessä.

Vastaajien määrä: 32

- Kotihoidon kotikäynteihin oikeasti lisää työntekijöitä. Vanha malli, jossa kodinhoitaja tekee myös ruokaa käynnillään. olisi mielestäni tavoiteltava. Hoidettavien henkistä hyvinvointia lisää, kun hoitaja viipyy pitempään ja touhuaa. Ruuan tuokset lisäävät hukassa olevaa ruokahalua. Palveluasuntoja ja vanhainkotipaikkoja on oltava saatavilla, kun kunto heikkenee ja pelko asuu nurkissa.
- kunnissa huomioitava että kaikilla hyvä asua, vanhoilla ja nuorilla, tai jos toimintakyvyssä rajoituksia. Pitää olla mahdollisuus osallistua ja liikkua tavallisten palveluiden äärelle.

- On tiedossa, että muistisairaudet ovat kasvava kansansairaus (muistihoitaja puuttui kyselyn kansantautihoitajista) ja ikäihmisistä moni pelkää ,e ttä iäkkäänä muisti ja toimintakyky heikkenee.Sen vuoksi kannattaisi panostaa aivoterveysten vaalimiseen, yhteisöllisyyteen ja suvaitsevaan ilmapiiriin.Muistisairaus on sairaus muiden joukossa. Muistiasiakkaille tarvitaan räätälöidyt tukipalvelut
- Vanhusten arvostus. Monipuolisia virikkeitä tarjolla riittävästi. Kunnioitetaan vanhusten omia mielipiteitä ja toiveita. Enemmän käsiä ja sydämiä vanhustyöhön!!!! Nuoria, osaavia, geronomeja esim. työntekijöitä ja uusia tuulia vanhuspalveluihin. Tiukat soveltuvuustestaukset alalle pyrkijöille.
- Monipuolista tekemistä vanhuksille. Kotihoito paras, jos vanhus itse sitä haluaa ja kykenee.
- Terveyskeskukset säilyvät Nivalassa ja Ylivieskassa ja niihin panostetaan.
- Olen sitä mieltä että kotihoitoa tulisi tehostaa että toimisi julkinen ja yksityinen yhteistyössä. Mediverkosta hyvät kokemukset. Lääkäripalvelut ikäihmisille yksityistettävä Kallion alueella. Ei tarvita niin monta poma turhat päällekkäisyydet pois.
- Kaveria ei jätetä eli yhteisöllisyyden lisääminen olisi tärkeää.
- Päiväkeskuksessa pitäisi olla kaikille halukkaille mahdollisuus päästä osalliseksi,ei mitään yhden ja kahden päivän aukioloja ja toiset jää ulkopuolelle,kun ei sovi (: .
- Kotihoidon pitäisi edelleen kirjoittaa asiakkaan vihkoon terveiset ja omainen saisi myös kirjoittaa siihen terveiset,pysyisi omaiset ajan tasalla.esim. muualla asuvat omaiset,jos tulevat käymään eivät saa ajantasaista tietoa.
- Koska ikäihmisten osuus väestöstä kasvaa koko ajan, myös muistisairaiden määrä lisääntyy vauhdilla. Muistisairailta laitoshoidon joutumisen riski on suuri. Miten tulevaisuudessa saataisiin muistisairaiden palveluketju sellaiseksi, että he pärjäisivät mahdollisimman pitkään kotona. Muistisairauksien ennalta ehkäisyyn ja muistisairauksien tehokkaaseen hoitamiseen pitäisi panostaa entistä enemmän.
- Lisää palveluasuntoja. Kotona asumisen jatkaminen nykyistä pitempään on utopiaa. Muistisairaant ym., jotka eivät pärjää enää kotona, ajoissa hoitotiloihin. Kotona asumisen pitkittäminen lisää tapaturmariskiä ja erikoissairaanhoidon kustannuksia.
- Asuminen järjestää lähelle palveluita milloin ikäihminen voi itse hoitaa omat kauppa/ muut juoksevat asiansa. Yksinäinen vanhus tarvitsee seuraa, se että ainut tapaaminen saattaa olla se kiireinen kodinhoitaja jolla kello tikittää jo seuraavan paikkaan. Ne kentällä olevat työntekijät ovat kultaakin kalliimpia, tekevät kaikkensa jotta ns.vanhukset saisivat viettää elämänsä viimeiset vuodet kotona.
- Lääkärin vastaanotolle pääsy säädetyssä ajassa myös ei kiireellisessä tapauksessa.
- haja-asumisalueen yksinäisiä, huonokuntoisia vanhuksia ei saisi unohtaa oman onnensa nojaan. ihminen tarvitsee muutakin kuin lääkkeitä ja ruokaa. ystävöimintää pitäisi saada jotenkin niiden tykö jotka sitä tarvitsevat. monille vanhuksille tv ja päivän lehti sekä mahdolliset kotieläimet ovat ainoa kontakti koko päivänä. kotona käyvään hoitajaan pitäisi saada hyvä & luottamuksellinen suhde
- -Turvata hoitotyön kautta sitä tarvitseville arvokas ja turvattu vanhuus.
- -Lisää pontta ja omistautumista hoitotyöhön/työntekijöiden voimavaroista huolehtiminen, se näkyy työssä!!
- -Kallio tarvitsisi ammattitaitoiset ja inhimilliset esimiehet joka portaaseen!
- -Lisää tuettua palveluasumista ja kodinomaisuutta laitoksiin
- -Ns. liukuhihnatyö pois
- -Kotihoidotyöhön omistautumista ja ammattitaitoa lisää
- Henkilökunta resurssin riittävät Kallion kotihoitoon!
- Ikäihmisten hoidossa painotettava enemmän asiakaslähtöisyyttä, eikä säästöihin, jotka kohdistuvat hoitaja resusseihin, jopa niin että saatetaan ohjeistaa hoitotason huonontamiseen. Säästöt saattavat tulla minusmerkkisiksi kiireen-,hoitovirheiden-, tapaturmien- yms. johdosta. joiden seurauksena jopa keskussairaala tason kallista hoitoa ja petille hoitoa loppuelämäksi.
- Hyvä hoito ikäihmisille, puhtaus ja ruoka. Tarpeellinen viriketoiminta.
- Yksityisiin palveluihin palveluseteli tk:sta, jos palvelu kuuluu tk:n vastualueisiin.
- Senioritaloja tuleville senioreille.

- Seniorikeskus, palvelut yhdenluukun periaate, neuvonta ym. terv-sos palvelut. Virkistys, liikunta, kerhot ym.
- Luentoja: terveydestä, liikunnasta ja ajankohtaisista aiheista
- Ihmisten liikuttaminen, yksin ja yhdessä porukoissa. Helppoja pelejä, jossa tulisi sekä sosiaalinen kanssakäyminen että liikunnallinen puoli.

Virtuaalimaailman kehityksen pysähtyminen tai ainakin hidastaminen. Läppärit ja puhelimet välillä pois; nuorempaa väkeä aktivoida kanssakäymiseen. Muitakin asioita pitää hyväksyä ja arvostaa kuin huippuja.

- Palvelut olisi säilytettävä omalla paikkakunnalla.

Terveyden- ja sairaanhoidon palvelut julkisin varoin, mahdollisimman lähellä, omassa kunnassa. Ei säästöjä näihin palveluihin.

Ihmisarvoista elämää tukevaa toimintaa

- LISÄÄ HENKILÖKUNTAA !!
- Omaisten tuki
- Ei unelmia
- Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto on parasta vanhustenhoitoa. Tuokaa apu kotiin.

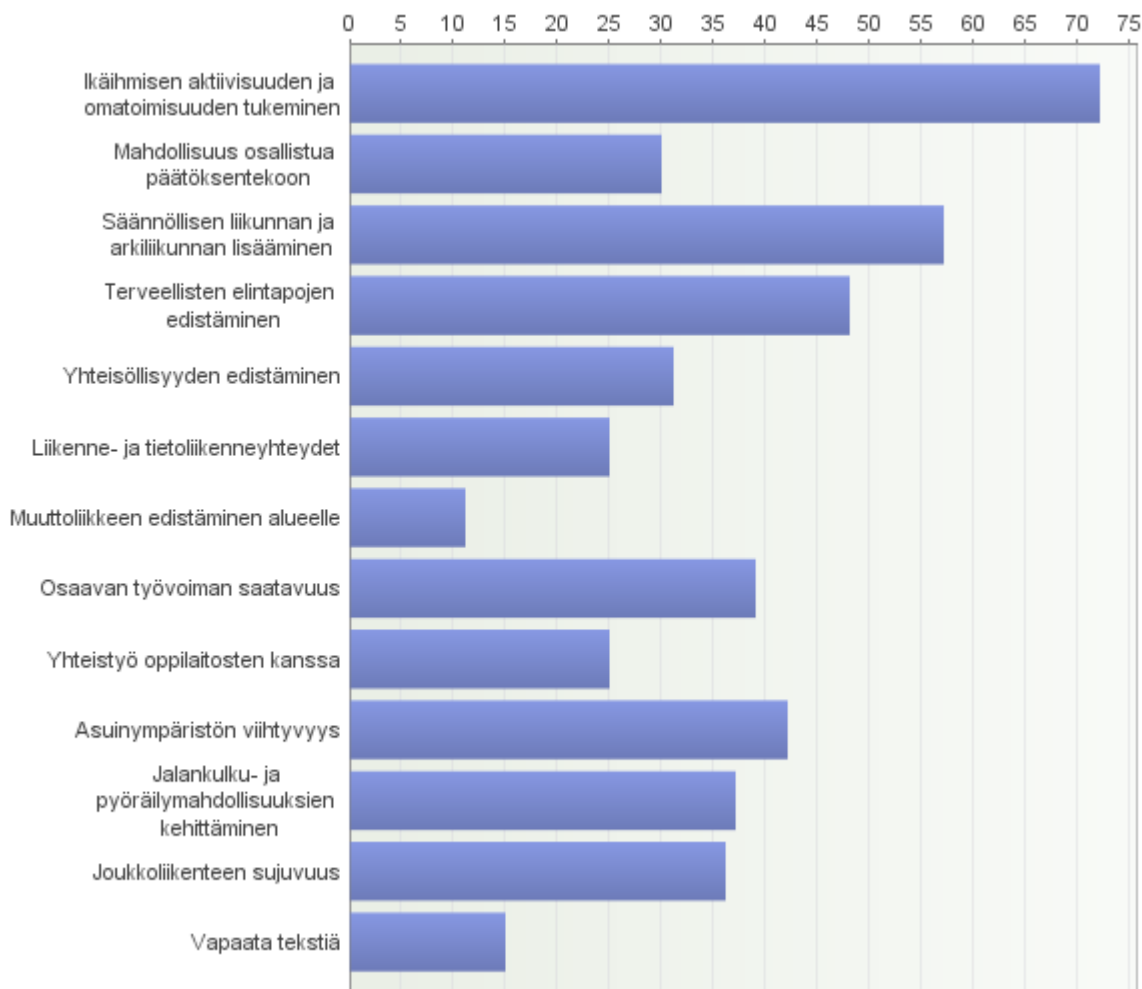
Olen jo vanha ja toivon, että saan apu kun en itse pysty huolehtimaan

- Käydä kotona katsomassa ja kartoittaa mitä tarvitsee ja toivoo. Vapaaehtoistyöntekijät vierailivat joskuskaan vanhusten tykönä. Niitä vieraita kaipaa jo silloin kun on elossa, eikä vasta silloin kun on jo nukkunut pois. Sain melko tylyn vastaanoton seurakunnan taholta, kun kysyin, että eikö ne vapaaehtoiset voisi milloinkaan käydä. Ei kuulemma ole aikaa kun on niin monta paikkaa. Se siitä.
- "Asiakkaan" huomiointi, ei ovella jo sanota, on kiire! Hallinto ja "ohjaus"orgnisaatio kevyeksi. Vrsinaiseen ihmisläheiseen työhön käsiparia kaiken maailman palaverit, joissa istuu suuripalkkaiset ihmiset päiväkaudet tumput suorina, kahvia juoden, palkintoviroissa. Toteuttamalla todellisia tarpeita kenttätyössä tekeviin. Kotihoito 5-6 porrasta suorittavan henkilön yläpuolella, sitä porrasta tulee
- Senioripassi
- Hyvä ja inhimillinen vanhuus, joka kuuluu kaikille tasavertaisesti eikä kaiken oman hävittämiseen ennen vanhuutta!
- Senioritalot ei kaikkia vanhuksia hyödytä, kustannusasia! Vain omatoimisia. Vakavemmat hoitoa tarvitsevat tarvii muuta!

15. KERRO, MIHIN ASUINKUNTASI TAI KALLION TULISI VALINNOILLAAN JA TOIMENPITEILLÄÄN VAIKUTTAA.

Valitse ne , joita pidät tärkeänä ja lisää näkemyksiäsi vapaaseen tekstiin

Vastaajien määrä: 87



Avoimet vastaukset: Vapaata tekstiä

- Koululaisten turvalliset koulumatkat (pyöriteiden rakentaminen).
- kerrostaloihin kerhuhuoneet. Senioritaloja useita!
- Kuljetuspalvelun kehittäminen; taksiseteleiden tapainen järjestelmä käyttöön, jotta ikäihmiset pysyisivät omatoimisina mahdollisimman pitkään. Myös yksinäisyys lievittyisi eikä kaikkien tarvitsisi muuttaa keskustaan syrjäkylältä.
- Turhat johtajat pois Kalliosta, maalaisjärki käyttöön, viestivihkot takaisin kotona asuville vanhuksille! Hoitajien mielipiteitä kuunneltava.
- **ASIAKASLÄHTÖISEEN HOITOTYÖHÖN JA YKSILÖLLISYYTEEN**
- Ylivieska on täydellinen "takapajula" ei pyöriteitä taajaman ulkopuolella, mikä edistäisi terveystuotantoa. Taajaman ulkopuolella on unohdettu täysin pyöriteistä ja hiihtoladuista.
- Ikäihmisten hoitamiseen tarpeeksi työntekijöitä!
- Julkiset kulkuneuvot ja yhteydet toimiviksi
- Päästöjen vähentämistavoite edellyttää joukkoliikennettä. Työntekijöitä, rahaa kunnalle, palvelumaksuja. Työtä pitäisi olla ja työpaikkoja kehittää.
- Tupakka ja alkoholi pois
- Enemmän aikaa jokaiselle vanhukselle, enemmän yhdessäoloa
- Yleiset kokoontumiset, ohjelmallista yhdessä oloa. Vapaaehtoistyölle olisi tarvetta. Puhe ei auta, teot kertovat mistä on kysymys. Yhdessä on voimaa!!
- Monipuolinen asumismahdollisuus esim. senioritalo.
- Vanhemman väen kotona asumista voi parhaiten tukea sillä, että olisi sama henkilö joka kävisi hänen luona ainakin kerran viikossa. Jos on aina uusi ja outo tulija, ei siinä voi syntyä mitään luottamusta kävijää kohtaan, vaan siitä tulee rasite jos on aina uusi tulokas. Päätäjillä ei paljon järki päättä pakota jos ajatellaan että ei saa tulla tutuksi vanhusten kanssa. Se lisää vain sitä hätää ja turvattomuutta, jos omaisiakaan ei ole lähellä.

16. OMA VASTUUSI

Kerro, miten voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi tulevaisuudessa?

Vastaajien määrä: 47

- Pitämällä huolta terveydestäni liikkumalla ja terveellisillä ruokailutavoilla. Huolehtimalla myös henkisestä hyvinvoinnista.
- Huolehdin omasta ja perheen hyvinvoinnista ja terveellisistä elämäntavoista. osallistun ja osallistan.

edellisellä sivulla olisi saanut olla mahdollisuus laittaa useampi vaihtoehto, jos olen sairas haluan tietenkin hoidon sairaalassa. Miksi ei ole Kallion palveluasumista vaihtoehtona, vain palveluseteli, yksityistetäänkö kaikki, sitä en toivo!

- Henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen tärkeää!
- Eristäytyminen yhteiskunnasta pahinta. Sosiaaliset ihmissuhteet tärkeitä.
- Asennemuutoksella. Kaupugista löytyy paljon mahdollisuuksia hyvinvoinnin ylläpitäiseen. Vanhukset puolestaan kertovat usein huonoista liikenneyhteyksistä. Syrjäkyliltä on vaikea päästä asioimaan vapaasti, jos ei ole autoa.
- Vaikuttamalla ikäihmisiä koskeviin päätöksiin
- Olemalla aktiivinen
- Positiivisuudella ja osallistumalla
- Liikunta, terveet elämäntavat
- Osallistumalla tarjottuihin tapahtumiin, liikunnan ylläpitäminen, osallistuminen asioiden päättämiseen ja epäkohtien esille tuontiin, että niitä osattas parantaa. Eri kylillä pitäisi olla ikäihmisillekin toimintaa ei vain keskustassa. Ettei kaikkia vanhuksia "ajattas" omilta tutuilta kotipaikoiltaan keskustaan.. lisää apua omassa kotona pärjäämiseen.. Kallion kotihoito, eri vapaaehtoisjärjestöt ,
- Terveelliset elämäntavat (esim. ravitsemus, liikunta, päihitteettömyys, tupakoimattomuus). Virikkeellisyys/sos. aktiivisuus. Positiivinen elämänsen.
- Terveelliset elämäntavat.
- Säännöllinen reipas liikunta, terveelliset elämäntavat. Kumpu ihmisillä olisi enempi aikaa toisilleen...yhteiskunta luo ihmisille kiireen.
- Jatkan säännöllistä liikuntaa, aktivoivaa harrastustoimintaa ja noudatan terveellisiä elämäntapoja.
- pitämällä itsestäni huolta mm. syömällä terveellisesti ja liikkumalla. pitää muistaa antaa aikaa perheelle niin ettei työ vie kaikkia mehuja
- Huolehtimalla terveydestäni liikunnalla ja ruokavaliolla. Pitämällä sosiaalista toimintakykyä yllä. Itse valitsemalla palvelujani ja vaikuttamalla niihin.
- Terveelliset elämäntavat ja aktiivinen elämä.
- Terveillä elämäntavoilla, huolehtimalla hyvästä hoitotasosta, liikunnalla jne.
- Omakotitalossa asuvana vaikutan hyvinvointiini, kolaan piha-alueen lumesta, leikkaan nurmikon. Kaikki hyötyliikunta on terveellistä ja hyvää. Pyöriteiden puuttuminen taajaman ulkopuolella on suuri häpeä!
- Harrastamalla liikuntaa säännöllisesti.
- Harrastan monipuolisesti, liikun.
- Harrastan liikuntaa ja syön terveellisesti.
- Terveelliset elämäntavat jotta säilyisi liikuntakyky ja toimintakyky. Teen vapaaehtoistyötä.
- Liikuntaa, edelleen kanssakäymistä
- Terveelliset elämäntavat, liikunta ja ravinto. Sosiaalinen elämä, ystävät ym.
- Kunnan vuokra-asuntojen asfalttipihat kuntoon!
- Jos terveyttä riittäisi, niin yrittäisin pärjätä kotona. Vuokra-asuntojen hintoja alentaa, että säädaan Sieviin asukkaita.
- Liikenneympyrän pensaat matalaksi
- Olemalla aktiivinen liikkuja kykyjeni mukaan. Olemalla ystävä ystävälle. Osallistumalla kaikkeen mihin voimat ja varat riittävät.
- Liikkumiseen olen aina halunnut
- Tietoliikenne yhteydet
- Harrastaa hyötyliikuntaa
- Kanssakäyminen ihmisten kanssa
- Osallistuminen aktiivisesti erillaisiin tilaisuuksiin
- Kunnosta huolehtiminen
- Terveelliset elämäntavat, terveellinen ravinto. Kykyjen mukaan liikua ja harrastaa: pitää pään kunnossa. Yrittää toimia turvallisesti.
- Omaishoitaja
- Kuntoilu, terveellinen ruoka, hyvät ystävät, osallistuminen
- Liikkumalla
- Huolehtimalla omasta kunnosta liikkumalla säännöllisesti.
- Vaatia palveluja:

Hieronta, jumppaa, jalkahoito, kampaamopalvelut

Musiikkitilaisuuksia, lauluja, virikepiirejä, entisiä työtapoja ym

- Olen kaikenlaisissa harrastuksissa mukana ja asiain hoidossa. Kannatan liikuntaa
- Pitää huolta omasta yleiskunnosta, liikuntaa

Omasta toimintakykyä pitää yllä

- Terveelliset elämäntavat, liikunta
- Terveelliset elämäntavat.
- Pyöräilen, uin ja pelaan lentopalloa 5 iltana viikossa.
- Voin jos olen sellaisessa kunnossa että pääsen liikkeelle, käydä lenkillä ja kotonakin voi jumpata, ei vain tahota tehtyä liikkeitä kun ei ole komentajaa. Pitää ottaa itseään niskasta kiinni ja panna töihin. Kyllähän se niin on että oma apu on parasta. Ei kaikkea voida valmiina eteen tuoda eikä saakaan. Liika passaaminen lopettaa omatoimisuuden. Nyt kun olen yksin toivon että saan apua sitten kun ta
- Osallistumalla kuntoiluun ja kerhon toimintaa.
- Liikunta, oikea ravinto, kuuluminen johonkin järjestöön
- Yhteistyössä Peruspalvelu Kallion kanssa. Jatkuu unelmat: ..sitä porrasta tulee keventää.Oikeaan työhön vetäjät, ohjaajat, osastojohtajat ja niin edelleen. Samoin sairaan ja terveydenhoidosta sama kuvio.

17. OLETKO KUNNAN/KAUPUNGIN/KALLION TYÖNTEKIJÄ TAI LUOTTAMUSHENKILÖ?

Vastaajien määrä: 86

