



Ympäristöministeriö  
Miljöministeriet  
Ministry of the Environment



# Asumisen valmennuskurssi 55+ vuotiaille; osa 3/4

Suomen Asumisen Apu ry / Arkkitehti Päivi Rekula

**AsumisenApu**



# Tervetuloa kurssille!

## KURSSIN SISÄLLÖT

### 1. kurssikerta: Alkukartoitus.

Hyvän asumisen ylläpito. Asuminen ja muutokset. Erilaisia ikäasumisen ratkaisuja.

### 2. kurssikerta: Toimiva asunto – mistä tietoa/apua?

Asumisen toimivuus. Apua arkeen. Esteettömyyden merkitys. Tietoa asuntomarkkinoista ja kustannuksista.

### 3. kurssikerta: Omannäköinen elämä.

Oman asumissuunnitelman työstöä. Voimavarat, toiveet ja tavoitteet. Mitä ikääntyvän on hyvä tietää kiinteistöväilyksestä?

### 4. kurssikerta: Toiveista totta. Kokemuksia ennakoimisesta.

Vertaisarviointia ja sparrausta eteenpäin. Ensi askeleita Asumissuunnitelman toteutukseen. Kurssin arviointi.



# KOTITEHTÄVÄT

saaennakoida.fi/asumissuunnitelma:

- **Tehtävä 3 Asuntoni toimivuus**  
+ oman *Asunnon esteettömyyskartoitus!*
- **Tehtävä 4 Asunnon korjaamisesta**  
-tallensitko työsi vai otitko paperille?

\*\*\*\*\*

Keskustelua - kysymyksiä meille?

\*\*\*\*\*



# VIDEO JYVÄSKYLÄSTÄ

<https://www.youtube.com/watch?v=MqbUUvjvYSw>



Olen sopinut itseni ja läheisten kanssa, että haluan itse parhaalla mahdollisella tavalla varautua tuleviin vuosiin ja siksi olen valmis tekemään työtä sen eteen.

# VOIMAVARAT

Voimavaroja on monenlaisia

- Taloudellinen varallisuus ja sosiaaliset suhteet luodaan yleensä elämän aktiivivuosina
- Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa tai parantaa suhteita läheisiin...
- 80-vuotiaanakin voi vielä oppia, mutta isot **muutokset** on hyvä minimoida ennemmin
- Olemme kuitenkin kaikki **yksilöitä**, joilla on yksilölliset taidot, arvot, kokemukset ja unelmat



# TOIVEET JA MAHDOLLISUUDET

- Elämää vievät eteenpäin paremmin **toiveet ja mahdollisuudet** kuin uhkakuvat
- Tärkeää toteuttaa omia, eikä vain muiden toiveita
- Luovuus: saman toiveen voi toteuttaa eri tavoin!
- Rohkeus ja ajoitus
- Jätä mutku ja sitku: jos ei nyt, niin milloin?



# MIKÄ OVAT SINUN TOIVEESI?

- Lähden Kymijoen koskenlaskumatkalle!
- Kirjoitan sen kirjan, jota minulta on pyydetty!
- Vietän enemmän aikaa ystävieni kanssa
- Vähennän kotona turhia tavaroita
- Vältän istumista aina kun voin

>>> Sinun toiveesi...? Mikä niistä liittyy asumiseen ja miten?



# TUUMASTA TOIMEEN

- **Millainen voisi olla visiosi** tulevaisuuden asumisestasi?
- **Konkreettiset tavoitteesi** vision pohjalta?
- **Mitä toimenpiteitä** sinun on tehtävä jotta pääset tavoitteeseesi?
- **Millä aikataululla: Tänä vuonna? PTS?**
- **Miten motivoit/palkitset itsesi** onnistumisesta?





# KOTITEHTÄVÄT JA PALAUTE

saaennakoida.fi/asumissuunnitelmasta:

- Tehtävä 6/ Asuminen ja voimavarani
- Tehtävä 7/ Asumistoiveeni
- lopuksi katso tehtävä Yhteenveto

Palaute

\*\*\*\*\*

Video: Mitä ikääntyvän on hyvä tietää  
kiinteistövalityksestä?

<https://www.youtube.com/watch?v=Hl9y2low72o>

\*\*\*\*\*

