

# Vanheneminen.fi – työvälineitä varautumiseen



Vanhuuteen varautuminen on oman elämän suunnittelua ja ennakoimista niin, että se olisi vanhanakin hyvää. Vanhuuteen voi varautua esimerkiksi huolehtimalla omasta terveydestä ja sosiaalisista suhteista, ennakoimalla taloudellista toimeentuloa ja oikeudellisia kysymyksiä, sekä pohtimalla asumisen vaihtoehtoja. Varautuminen on tärkeää ja hyödyllistä kaikenikäisille.

Varautumiseen on nyt tarjolla myös maksuttomia työvälineitä niin kansalaisille, ammattilaisille kuin vapaaehtoisillekin. Vanhustyön keskusliiton koordinoimassa Vanheneminen.fi -hankkeessa (2018–2020) on rakennettu täysin uudenlainen vanhuuteen varautumisen aineisto, joka löytyy osoitteesta [www.vanheneminen.fi](http://www.vanheneminen.fi). Sivustolla on paljon tietoa, kokemustarinoita ja työvälineitä vanhuuteen varautumisen tueksi. Vanheneminen.fi:stä löytyy myös tilattava verkkokurssi sekä ryhmämallin materiaalit.

**Varaudu vanhuuteen -ryhmämallia** voivat käyttää niin ammattilaiset kuin vapaaehtoisetkin ryhmänohjaajat, jotka toimivat yli 50-vuotiaiden parissa. Voit ottaa mallin käyttöön myös työyhteisöissä ja esimerkiksi työelämä- ja eläkevalmennuksissa. Ryhmämallin materiaaleihin kuuluu kattava ryhmänohjaajan opas, valmiit tietoiskudiat sekä kuhunkin aihealueeseen johdattelevat videot.

Varaudu vanhuuteen -ryhmämallin tarkoituksena on madaltaa kynnystä lähestyä meitä jokaista koskettavaa aihetta, joka voi kuitenkin tuntua kaukaiselta. Keskustelu muiden vertaisten kanssa avaa uusia näkökulmia ja on usein jo itsessään vanhuuteen varautumista. Tutustu ryhmämalliin: [vanheneminen.fi/ryhmamalli](http://vanheneminen.fi/ryhmamalli)

Jos sinulla heräsi jotain kysyttävää Vanheneminen.fi -aineiston käytöstä, ota rohkeasti yhteyttä:

Eve-Linda Lassila  
eve-linda.lassila(at)vtkl.fi  
p. 050 449 2998