* syntymävuosi ja ikä: 1953, 69
* sukupuoli: Mies
* kansalaisuus (suomi vai muu, mikä): Suomi
* maakunta, jossa asuu: Pohjois-Savo
* talotyyppi: rivitalo

**Omannäköinen arki**

Hyvään arkeen kuuluu terveys, ennakoitavuus, järjestys, pienet kauneuden ja onnen havainnot sekä hallinnassa olemisen tunne. Arjen kohokohtia ovat hetket, kun jokin asia tulee valmiiksi, onnistumiset sekä iloiset uutiset perheeltä tai lähipiiriltä

Pienet onnen ja kauneuden hetket koetan tunnistaa ja nauttia niistä. Nautin siitä, että olen ollut hyvin onnekas elämässäni ja menneisyyden valinnat ovat olleet onnistuneita.

Työasiat ja järjestöasiat ovat kiinnostavia, ja voin keskittyä niihin niin paljon kuin tarvitaan. Olen mukana puolueessa, kunnallisjärjestön sekä seurakunnan toiminnassa.

Voisin matkustella hiukan nykyistä enemmän, mutta puoliso on enemmän koti-ihminen.

Harrastan liikuntaa päivisin: hiihtoa, pyöräilyä, kävelyä ja keilailua 1–2 kertaa viikossa

Haluan olla riippumaton ja itsenäinen mahdollisimman pitkälle, mikä toistaiseksi on onnistunut. Tämä ei sulje pois perheen ja läheisten sekä heidän tarpeidensa huomioon ottamista.

Arjen sujumista helpottavat sähköiset välineet. Haittaavia asioita en oikein tunnista olevan. Terveyskin on hyvä ja parisuhde tuntuu olevan vahvalla pohjalla.

**Arjen autonomia, huolet & turvallisuus**

Olen perusluonteeltani optimisti, eli erityisesti huolettavia asioita ei ole. Varmaan sellaiset asiat, kuin lasten elämään liittyvät asiat on mainittava.

Yleensä tulen toimeen omin voimin, saan hoidettua arjen asiat itse. Luotan puolison kykyyn ja haluun auttaa tarvittaessa.

Turvallisuuden tunnetta arkeen lisäävät ennakoitavuus, tasaisuus, terveys, positiivinen ilmapiiri ja asioiden rationaalinen käsittely.

**Koti**

Asun 118 neliön kokoisessa rivitalossa puolisoni kanssa. Olen asunut kodissani 40 vuoden ajan.

Asumisessa on tärkeää varmuus siitä, että pystyy asumaan omassa sekä riittävän suuressa ja viihtyisässä asunnossa. Tulevaisuudessa on varmaan merkitystä myös sillä, että asunnon saavutettavuus on riittävän hyvä.

Olemme alkaneet keskustelemaan, että siirtyisimme kerrostaloasumiseen liikkumisen ja esimerkiksi pihatöiden takia.

**Palvelut ja liikkuminen**

Toistaiseksi emme hanki palveluita kotiin, vaan hoidamme ne itse tarvittavissa paikoissa. Sähköisten järjestelmien käytön hyödyt ovat merkittävät. Käymme jonkin verran kylpylöissä ja hotelleissa.

Supermarketiin on matkaa noin 1 km, kaupungin keskustaan 1,5 km. Liikun omalla autolla, polkupyörällä ja jalan. Pitkillä matkoilla myös julkisilla kulkuneuvoilla.

Liikun laajalti ympäristössä. Pihapiirissä pihatyöt, palvelut lähialueilta ja matkailu kauempana, myös ulkomailla.

**Digitaalisten laitteiden käyttö**

Minulla on älypuhelin, tabletti, kannettava tietokone ja televisio. Sähköisiä lisävarusteita ei ole toistaiseksi tullut hankittua, emme ole pitäneet niitä tarpeellisina. Olen aktiivinen digitaalisen laitteiden käyttäjä, ja kiinnostunut niiden käytöstä.

Teknologian käytössä ei ole ongelmia, ostan tarvittaessa asennus-, ym. palvelut asiantuntijalta.

Tietoturvan kanssa on oltava varuillaan koko ajan, samoin tietosuojakysymykset on otettava vakavasti.

Esimerkkinä hyvästä laitteesta voisin mainita älypuhelimen, joka on kyllä huippulaite. Siihen saa kaikki tarvittavat ja tarpeettomat alustat. WhatsAppin kautta olemme paljon yhteyksissä lasten kanssa.

Parasta mitä teknologia voisi minulle mahdollistaa olisi varmaan teknologia, joka voi siirtää minut paikassa ja ajassa minne tahansa. Noin vain.

**Tärkeät henkilöt**

Lähinaapurit taloyhtiössä ovat hyviä tuttuja ja välit heidän kanssaan ovat kunnossa. Muut naapurit ovat lähinnä hyvän päivän tuttuja.

Kuulun useisiin yhdistyksiin ja muihin yhteisöihin jäsenenä tai esimiehenä. Olen aktiivinen toimija. Tapaan muita ihmisiä näiden kautta säännöllisesti ja tarpeen vaatiessa.

**Elämän käännekohdat**

Näiden tavallisten elämään liittyvien asioiden lisäksi pitää sanoa vanhempieni äkillinen, väkivaltainen kuolema oli shokki. Olin silloin jo aikuinen ja omassa perheessä elävä, mutta kuitenkin.

Nyt uutena asiana on ensimmäisen lapsenlapsen syntymä. Se tuntuu vaikuttaneen niin, että olen alkanut ajattelemaan, että voin nyt luovuttaa otetta tästä ”ankarasti” ohjatusta oman elämän otteesta, voin ehkä jo alkaa vanhukseksi.

Olen luonteeltani positiivinen, optimisti ja tulevaisuuteen suuntautuva. Koetan myös ajatella rationaalisesti. Toki onnistunut parisuhde luo vakautta ja antaa tukea elämän suurissa muutoksissa. Tämä on molemminpuolista.

**Kiteytys hyvästä arjesta ja asumisesta**

Vakaus, vapaus, ennustettavuus.

Ymmärrän, että elämä on luopumista. Asioista, ihmissuhteista, tavaroista, kirjoista…