

Vallankumouksellinen voima hyvän vanhuuden puolesta

19.5.2026

Julkisessa keskustelussa vanhuus näyttäytyy usein palveluiden, huolen ja arjen haasteiden kautta, ja juuri siksi rollaattorimarssi tuntuu raikkaalta, kun se tekee näkyväksi iloa ja toimijuutta. Rollaattorimarssi on positiivinen kannanotto ja ikäkarnevaali, jolla nostetaan esiin jokaisen oikeutta hyvään ja arvokkaaseen vanhuuteen (Vanhustyön keskusliitto, i.a.). Samalla taustalla on painokas yhteiskunnallinen viesti. Ikääntyneitä ei voi jättää yksin. Vanhuspalveluiden, sekä kotihoidon että ympärivuorokautisen hoidon, saatavuus on heikentynyt jatkuvasti monen vuoden ajan ja monet ikäihmiset kärsivät jo nyt hoivaköyhyydestä. Hoivaköyhyydellä tarkoitetaan jokapäiväisessä elämässä tarvittavan avun riittämättömyyttä (Kröger ym., 2019, s. 127).

Marssi järjestettiin ensimmäisen kerran Tampereella 2025 väitöskirjatutkija Outi Mäenpään ja gerontologian dosentti Jari Pirhosen perustamana (Nurmi, 2026). Vuoden 2026 rollaattorimarssi järjestettiin perjantaina 8.5. klo 14 Helsingissä sekä samanaikaisesti useilla muilla paikkakunnilla. Teemoina olivat “Koska meissä on elämä” ja “Hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta” (Ikäinstituutti, 2026). Helsingissä kulkue lähti liikkeelle Eduskuntatalon edustalta ja päätyi Kansalaistorille. Mannerheimintien ylityksen ajaksi liikenne pysäytettiin, ja noin 5 000 hengen joukko marssi eteenpäin yhteishengen siivittämänä

Suomen Punaisen Ristin (SPR), Lakeuden omaishoitajien ja Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys järjesti rollaattorimarssin Seinäjoella. Marssireitti kulki yhden korttelin ympäri siten, että lähtö- ja päätepiste sijaitsivat keskustorilla (Loukasmäki, 2026). Seinäjoen ammattikorkeakoulusta mukana marssilla oli kaksi hanketta: *Askeleet aktiivisuuteen ja osallisuuteen – ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen ryhmätoiminnoissa* -hanke ja *Geronomiopiskelijoiden osaamiseen laatua korkeakoulujen valtakunnallisella yhteistyöllä* eli GEROS -hanke.

Mitä ylipäätään on vanhuus?

Vanhuspalvelulain (980/2012) mukaan iäkäs on henkilö, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä sairauksien, vammojen tai ikääntymiseen liittyvän rappeutumisen vuoksi. Perinteisesti vanhoina pidetään 65 vuotta täyttäneitä. Ikäraja on liittynyt kansaneläkkeen ikärajaan (Rantanen & Koivunen, 2022). Nykyisin 65 vuoden ikä ei vielä useinkaan kuvaa varsinaista vanhuutta. Länsimaissa monet 65-vuotiaat elävät aktiivista ja toimintakykyistä elämänvaihetta, ja elämän viimeinen vaihe sijoittuu huomattavasti myöhemmäksi. Onkin esitetty, että vanhuus alkaa noin kymmenen vuotta ennen kuolemaa. 65-vuotiaiden miesten elinajanodote oli 18,8 vuotta ja 65-vuotiaiden naisten 22,2 vuotta vuonna 2024 (Tilastokeskus, 2025). Jos siis ajatellaan, että vanhuus alkaa, kun odotettavissa oleva keskimääräinen elinaika on noin kymmenen vuotta, jää 65-vuotispäivän ja vanhuuden väliin nykyään naisilla noin 12 vuotta ja miehillä lähes 9 vuotta.

Väestöpohjaisen kyselyn perusteella vanhuus alkaa suomalaisten mielestä keskimäärin 69-vuotiaana (Vaarama, 2024., s. 5-6). Mitä iäkkäämmältä asiaa kysytään, sitä vanhempana vanhuuden koetaan alkavan. Vanhuuteen suhtaudutaan pääosin myönteisesti, ja myös tässä näkyy sama ilmiö: mitä vanhempi vastaaja on, sitä myönteisemmin hän suhtautuu omaan vanhuuteensa. Vaikka yksilötason suhtautuminen vanhenemiseen on myönteistä, moni kokee yhteiskunnassa suhtautumisen vanhuuteen olevan kielteisempää. Vaaraman (2024, s- 5-6) mukaan mitä iäkkäämpi vastaaja oli, sitä kielteisempänä hän koki suomalaisessa yhteiskunnassa vanhuutta pidettävän. Moni kokee, että iäkkäät ihmiset eivät tule kuulluiksi tai heitä syrjitään. Ongelmia nähdään erityisesti peruspalveluissa sekä poliittisessa päätöksenteossa.

Media rakentaa omanlaistansa kuvaa vanhemmista ihmisistä ja ikääntymisestä. Median kuvastoissa näkyy kahtalainen näkökulma. Kaupallisessa mediassa korostuvat yksilön oma vastuu ikääntymisestä, aktiivisuuteen ja kuluttamiseen pohjaavat elämäntavat ja nuorekkuuden tavoittelu (Varjakoski, 2023, s. 192). Yhteiskunnallisessa keskustelussa taas ikääntymistä ja väestön vanhenemista lähestytään usein negatiivissävytteisesti ongelmana ja uhkana, jossa vanhempien ikäluokkien nähdään jättävän tuleville sukupolville vain kalliin hoivataakan ja pahenevan ilmastokriisin (mts. 192).

Kadut haltuun ilon ja oikeuksien nimissä

Rollaattorimarssi haastaa vallitsevia ikäkuvitelmia tekemällä näkyväksi vanhuuden monia ulottuvuuksia. Läpi Suomen kaupunkien marssivat joukot haastavat ikäsyrjiviä asenteita, ja rollaattoreihin sekä pyörätuoleihin kiinnitetyt iskulauseet tuovat esiin iäkkäiden omia ääniä, kokemuksia, iloa ja vaatimuksia tulla kuulluiksi ja kohdatuksi arvokkaina. Iloiset ihmiset marssivat ylpeänä, näkyvinä ja kuuluvina. Ilmassa oli keväisen auringonpaisteen tuoman lämmön lisäksi yhteisöllisyyttä ja pitkän iän juhlaa.

Helsingissä huudettiin rollaattorimarssin teeman mukaisia iskulauseita arvokkaan vanhuuden puolesta. Samalla ikäihmisten kantamissa plakaateissa ilmaistiin huolta: “vanheneminen pelottaa, kuka minusta pitää huolen” ja “miksi mummo ei pääse lääkäriin”. Ikääntyneet halusivat myös muistuttaa siitä, että “me rakensimme hyvinvointiyhteiskunnan”.



Kuva 1. Kylteissä muistutettiin muun muassa: ”Älkää puhuko meistä ilman meitä!” (kuva: Anna-Kaarina Koivula, 2026).

Viesti (kuva 1) oli selkeä ja ajankohtainen. Ikääntyneitä koskevissa päätöksissä tulee huomioida heidän kokemuksensa, tarpeensa ja näkemyksensä. Rollaattorimarsseilla näkyi vahva viesti siitä, että ikäihmiset eivät ole sivussa yhteiskunnasta.

Kulttuuri osallisuuden näyttämönä

Helsingissä Kansalaistorilla esiintyivät muistikuorot. Kuorot lauloivat Rosvo-Roopen sävelin kappaleen, jossa arjen rosvoksi nimettiin “joku”, tuo näkymätön vintiö, joka hukkaa tavaroita ja saa etsimään avaimia, lompakkoa ja ajokorttia. Laulu kuvasi muistisairauden etenemistä pilke silmäkulmassa.

Musiikkia muistille -oppaassa (Minun ääneni -hanke, 2023) korostetaan, että musiikki on muistisairaalle tärkeä lääkkeetön keino tukea arkea ja elämänlaatua sekä mahdollisuus tulla nähdyksi myös onnistumisen kautta. Yhdessä laulaminen tai kuorotoiminta voi tuoda yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia (Muistiliitto, i.a.). Jaetussa musiikkihetkessä pääosassa on sairauden sijaan kohtaaminen ja yhteinen hetki. Musiikki voi kohottaa mielialaa, lievittää ahdistusta ja rauhoittaa levottomuutta ja usein se saa kehonkin mukaan keinumaan tai taputtamaan.

Seinäjoen Keskustorilla vahvistui viesti kulttuuritoiminnan merkityksestä. Siellä kuultiin Etelä-Pohjanmaan

hyvinvointialueen vanhusneuvoston puheenjohtaja Pauli Kankaanpään puheenvuoro, jossa korostuivat hyvän vanhuuden edellytykset, osallisuus sekä ikäihmisten arvostus. Arto Juurakon runoesitys tarkasteli vanhuutta hauskalla ja oivaltavalla tavalla. Ohjelmassa nähtiin myös Tanssikoulu Wimman Wimma Street Kids -ryhmän esitys.

Kulttuuritoiminta edistää kansalaisten osallistumista, kansalaistoimintaa ja aktiivista kansalaisuutta (Laitinen i.a.). Rollaattorimarssilla näkyi, miten kulttuuri oli vahvistamassa ihmisten välistä vuorovaikutusta, paikallisuutta, kehollisuutta, huumoria ja jaettua kokemusta. Taiteen ja kulttuurin merkitys tunnistetaan yhä vahvemmin osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä (Laitinen i.a.). Tapahtumissa näkyi, miten kulttuuri loi iloa ja vahvisti yhteisöllisyyttä.

Askeleet aktiivisuuteen ja osallisuuteen –hanke mukana marssilla

Askeleet aktiivisuuteen ja osallisuuteen – ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen ryhmätoiminnoissa -hankkeen tavoitteena on edistää ikäihmisten ryhmämuotoista aktiivisuutta ja kaatumisten ehkäisyä hyvinvointialueen, kunnan liikuntapalveluiden, kansalaisopiston ja SEAMKin yhteistyönä (Turunen ym., 2026). Hankkeessa panostetaan siihen, että ikäihmisillä olisi mahdollisuus kokea merkityksellisyyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä omassa elämässään, ryhmissä ja yhteisessä tekemisessä.

Rollaattorimarssi tarjosi hankkeen tavoitteisiin sopivan, näkyvän ja yhteisöllisen kohtaamisen paikan. Hankkeen puitteissa olimme mukana mahdollistamassa ympärivuorokautista palveluasumista tarjoavan Kivipuron Aaltokodin asukkaiden osallistumista Seinäjoen torilla järjestettyyn marssiin. Saatoimme karnevaalihenkeen koristelluilla pyörätuoleilla liikkuvia ikäihmisiä tapahtumaan ja sieltä takaisin kotiin.

Hankkeessa mm. kehitetään ja testataan uudenlaista ikäihmisille suunnattua kaatumisen ehkäisykurssia, pilotoidaan ikäihmisen ja hänen läheisensä yhteistä kuntosaliharjoittelua sekä etäyhteydellä toteutettavaa ryhmätoimintaa (Turunen ym., 2026). Rollaattorimarssi tarjosi oivan tilaisuuden kohdata ikäihmisiä, ja saimme iloksemme käydä monia hyviä keskusteluja heidän kanssaan hankkeesta ja tulevista ryhmistä.

Geronomit rokkitähtinä Seinäjoella

GEROS-hankkeessa yhtenä tavoitteena on lisätä geronomitutkinnon näkyvyyttä ja tunnettavuutta. Geronomiopiskelijoiden rollaattorijumppa mahdollisti osallistujille mielikuvamatkan keväiseen luontoon. Liikkeet kuljettivat ajatukset lintujen lauluun, lämpenevään auringonpaisteeseen ja heräävään luontoon samalla aktivoiden lempeästi kehoa. Mielikuvajumppa muistutti siitä, että omaa hyvinvointia voidaan tukea pienilläkin teoilla ja liikkeillä.

Geronomiopiskelijoiden kyltissä esitetty ajatus “geronomit ovat vanhustyön rokkitähtiä” herätti hymyä, mutta sisälsi myös tärkeän viestin. Geronomit ovat ikääntymisen asiantuntijoita, joilla on keskeinen rooli ihmislähtöisten palveluiden kehittämisessä ja toteuttamisessa. He yhdistävät työssään kokonaisvaltaisen

toimintakyvyn ymmärryksen, ohjaus- ja arviointiosaamisen sekä kyvyn kohdata ihminen yksilönä. Tavoitteena on tukea ikääntyneiden arjessa selviytymistä, toimijuutta ja osallisuutta sekä vahvistaa heidän hyvinvointiaan voimavaralähtöisesti. Geronomit vahvistavat osallisuutta ja yhdenvertaisuutta, puolustavat ikääntyneiden oikeuksia ja toimivat heidän äänitorvenaan. Työhön kuuluu ohjaamista, neuvontaa, arviointia, kehittämistä ja johtamista (Mähönen ym., 2026, s.2) sekä ennen kaikkea ihmisen näkeminen yksilönä ja kokonaisuutena. Geronomien osaaminen tähtää hyvän ja arvokkaan arjen toteutumiseen “rokkitähtien” otteella vanhustyön kentällä.



Kuva 2. Seinäjoen Keskustorilla aurinko hellitteli osallistujia (kuva: Anna-Kaarina Koivula, 2026).

Valtakunnallinen kansanliike

Tulevaisuudessa rollaattorimarssi voi kasvaa yhä vahvemmaksi valtakunnalliseksi liikkeeksi, joka kokoaa yhteen eri sukupolvia puolustamaan hyvää vanhuutta. Rollaattorimarssin tavoitteena on herättää keskustelua ikääntyneiden asemasta ja vahvistaa ikäystävällisyyttä (Ikäinstituutti, 2026). Tavoitteena on myös nostaa ikäihmisten ääni esiin ja lisätä heidän vaikutusmahdollisuuksiaan sekä herätellä päättäjät vanhuspalveluiden tilanteeseen, jotta kaikille turvataan välttämättömät palvelut (Vanhustyön keskusliitto, 2026). Marssin valtakunnallinen viesti “koska meissä on elämä” korostaa iäkkäiden oikeuksia, osallisuutta ja arvostusta, ja samalla pitkän elämän juhlaa.

Rollaattorimarssin ytimessä on ajatus siitä, että jokaiselle on paikka ja että osallisuus voi toteutua myös

silloin, kun oma toimintakyky on heikentynyt. Tapahtuman iloinen tunnelma, ihmisten välinen vuorovaikutus ja yhteinen viesti arvokkaan vanhuuden puolesta kokosivat ikäihmisiä, opiskelijoita, ammattilaisia ja kaupunkilaisia jakamaan yhteistä kokemusta. Jokainen oli osa joukkoa omista lähtökohdistaan käsin.

Hanna Mähönen
GEROS-hankkeen projektipäällikkö
SEAMK

Heli Ridanpää
Askeleet aktiivisuuteen ja osallisuuteen – ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen ryhmätoiminnoissa -hankkeen asiantuntija
SEAMK

Katri Turunen
YAMK-yliopettaja
SEAMK

Eija Syväoja
geronomiopiskelija
SEAMK

Eeva Hakoniemi
suunnittelija
SEAMK

Kirjoittajat marssivat arvokkaan vanhuuden puolesta Helsingissä ja Seinäjoella.

Lähteet

Loukasmäki, A. (2026). *Rollaattoreilla marssittiin Seinäjoella positiivisessa hengessä – paikalla oli toistasataa osallistujaa.* https://yle.fi/a/74-20224827

Ikäinstituutti. (2026). *Rollaattorimarssi ikäystävällisyyden puolesta laajenee ympäri Suomea.* https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/rollaattorimarssi-ikaystavallisyyden-puolesta-laajenee-ympari-suomea/

Kröger, T., Van Aerschot, L., Puthenparambil, JM. (2019). Ikääntyneiden hoivaköyhyys. *Yhteiskuntapolitiikka*, 84, 2.

Laitinen, L. (i.a.). *Taiteen ja kulttuurin vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin* (tietokortti). Sitra.

Minun ääneni -hanke (2023). *Musiikkia muistille.* https://www.musisoiva.fi/musiikkia-muistille/

Muistiliitto. (i.a.). *Muistisairaus ja musiikki.*https://muistiliitto.fi/muistisairaus-ja-musiikki/

Mähönen, H., Turunen, K., Arolaakso, S., Jumisko, E., Rolamo, M., Vahaluoto, S., Puustelli-Pitkänen, A., Siira, K., Teeri, S., Urtamo, A., Tenkanen-Salmela, R., Palpatzis, K., Myller, T., & Niemelä, T. (2026).

Geronomin ydinosaaminen ja tulevaisuuden osaamistarpeet: GEROS–hankkeen ydinainesanalyysin tuloksia ja suosituksia koulutuksen kehittämiseen. https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202602122783

Nurmi, T. (8.5.2026). Jumalaare, meitä ei kyykytetä" – Rollaattorimarssi arvokkaan vanhuuden puolesta katkaisee tänään liikenteen Hämeenkadulla. *Tamperelainen*. https://www.tamperelainen.fi/paikalliset/9433741

Rantanen, T., & Koivunen, K. (2022). Vanhenemisen tutkiminen. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä, & A. Viljanen (toim). *Gerontologia.* Duodecim.

Tilastokeskus (2025). *Ennätyskorkeita elinajanodotteita Suomessa vuonna 2024*. https://stat.fi/fi/julkaisu/cm1jbepsp49al07uq2ilhts48?gsid=5099b994-f969-4a97-999c-aa9ddca075d6

Turunen, K., Kääriäinen, M., Hakoniemi, E. (28.4.2026). Monitoimijaisella yhteistyöllä edistetään ikäihmisten toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia. *SEAMK-verkkolehti.*https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2026042835365

Vaarama, M. (2022). *Suomalaisten mielikuvat ja kokemukset vanhuudesta.* Vanhustyön keskusliitto. https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2025/07/raportti_toiveena_tavallinen_hyva_elama_final_pdf.pdf

Vanhustyön keskusliitto. (i.a.). *Rollaattorimarssi Helsinki.*https://vtkl.fi/tapahtumat/rollaattorimarssi-helsinki/

Vanhustyön keskusliitto. (2026). *Mummot nousevat barrikadeille – Rollaattorimarssi laajenee valtakunnalliseksi kansanliikkeeksi.* https://vtkl.fi/mummot-nousevat-barrikadeille-rollaattorimarssi-laajenee-valtakunnalliseksi-kansanliikkeeksi/

Varjakoski, H. (2023). Vanhenemisen kotimaiset mediakuvastot. *Gerontologia, 37*(2), 192-196. https://doi.org/10.23989/gerontologia.127584