



Eloisat helmet

*Toimivia menetelmiä
ikääntyneiden hyvinvoinnin
vahvistamiseen*

Sisällys

Esipuhe: Toimivia menetelmiä, ole hyvä! 4

Eloisan teesit hyvästä vanhuudesta 5

**Parempi yhteiskunta ikääntyneille
on parempi yhteiskunta kaikille 6**

Eloisa ikä pähkinäkuoressa 6
Eloisan hankkeet kartalla 7
Eloisan lähtökohdat 7

ELOISAT HELMET: MITÄ SAATIIN AIKAAN? 10

**1. Etsivä ja löytävä vanhustyö:
Ettei kenenkään tarvitsisi jäädä yksin 10**

Löytävä vanhustyö kohtaa vaikeissa tilanteissa olevat 12
Seniori-Vamos tukee kotona asuvia 12

**2. Moninaisuus ja yhdenvertaisuus:
Vähemmistöihin kuuluvat ikääntyneet esiin 14**

Sateenkaariseniori Ensio sai rinnalleen Eveliinan 16
Kuntavaalityöpajat ikääntyneille maahanmuuttajille 17

3. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen 18

Neuvokkaiden naisten kestävät konstit 19
Hyvinvointitapaamisia omaisille 20
Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit seikkailevat lautapelissä 20
Elämänvoimaa Mieliapakasta 20
Mielen hyvinvointia Elämäntaitojen toiminnasta 21

4. Eloisasti maaseudulla 22

Asukkaat valtasivat Särkisalokodin 23
Aijjoos nosti ikääntyneet kehittäjiksi 24
Kumppanuuspöydässä kaikki ovat yhdenvertaisia 25

5. Eloisaa muistityötä 26

Muistoista musiikiksi 27
Musiikki parantaa aivoterveystta 28
Kuntosali- ja muistitreenit samassa 28
Viittomakielinen CERAD-testi toimii siltana palveluihin 28
MIKE antaa äänen muistisairaalle 29
Muittohallat saamenkielisten muistisairaiden asialla 29

6. Kulttuuria ja luovuutta 30

Lehmät paraatissa 32
Kylille kulttuuria 21
Raijat ja Reinot ne harrastaa 32
Musiikkihetket tuovat elämyksiä 32

7. Digitalisaatio ei katso ikää 33

Kuka tahansa voi digitalisoitua 34
Elämispäivä näyttää, mitä internetissä voi tehdä 35
SenioriVerkko lisää digitaalista osallisuutta 35
Eloisan opit ikäihmisten digitaalisesta osallisuudesta 35

8. Vapaaehtoistyö: Tukihenkilöitä ja keikkatyöläisiä 36

Punaisen nenän voima 37
Keikka-apua pikkupulmiin 38
Valmennusta eläkkeelle siirtymiseen 38
Lahjoita lukuhetki 38
Kuulotiedolla lisää laatua elämään 39
Vapaaehtoistyö saattohoidossa 39
IKÄTUKI auttaa kun on vaikeaa 39

9. Kohtaamisen areenat lisäävät osallisuutta 40

DiaPuistossa kaikki pääsevät metsään 41
Ikäihmisten olohuone on auki joulunakin 42
Korttelikerhot ovat lähellä kotia 43
Muistolassa kohtaavat maahan muuttaneet ja
syntysuomalaiset naiset 43

Yhdessä syntyy enemmän 44

Yhteiskehittäminen parantaa laatua 45
Eloisan verkostotyön opit 46

Lopuksi 47

Eloisan hankkeiden saamia palkintoja 47

Kaikki Eloisan hankkeet 48

Toimivia menetelmiä, ole hyvä!

KEHITIMME ELOISA IKÄ -OHJELMASSA (2012–2017) menetelmiä ikääntyneiden ihmisten osallisuuden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tämä julkaisu tarjoaa kurkistuksen työmme tuloksiin. Emme kuvaa kaikkea sitä monimuotoista toimintaa, jota hankkeissa on toteutettu, vaan tuomme esille menetelmällisiä helmiä. Ne ovat keinoja, joiden avulla voidaan vähentää ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyttä, auttaa heitä löytämään elämänsä mielekästä tekemistä ja merkityksellisiä ihmisiä sekä kokemaan yhteiskunnallista osallisuutta. Nämä menetelmät on nyt testattu käytännössä ja todettu toimiviksi. Ne soveltuvat käyttöön otettaviksi ympäri Suomen.

Kehittämistyössä oli mukana 31 järjestöä, joissa tehdään muun muassa vanhus-, kansanterveys- ja ihmisoikeustyötä. Järjestöjen toiminta on lähellä ihmisten arkea ja sen vuoksi ne tunnistavat myös tarpeita, jotka jäävät muuten helposti näkymättömiin. Ilman innostuneita ja kekseliäitä hanketyöntekijöitä ja kehittämismyönteisiä yhteistyökumppaneita näitä käytäntöjä ei olisi syntynyt. Niistä tuli täsmävalineita myös siksi, että ikääntyneet ympäri Suomen ovat olleet mukana niitä kehittämässä ja kokeilemassa.

Käynnissä oleva sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistus on oiva paikka miettiä, miten tukea kotona asuvia ikäihmisiä. Nyt kehitetyillä menetelmillä ja järjestöjen ja kuntien yhteistyöllä lisätään ikääntyneiden ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

Antoisia lukuhetkiä!

Syyskuussa 2017
Reija Heinola
ohjelmapäällikkö

Nämä menetelmät on nyt testattu käytännössä ja todettu toimiviksi. Ne soveltuvat käyttöön otettaviksi ympäri Suomen.

Eloisan teesit hyvästä vanhuudesta

Eloisa ikä -ohjelma on tuottanut valtavan määrän arvokasta tietoa ja uusia oivalluksia ikääntymisestä ja siihen liittyvistä tarpeista. Seuraaviin teeseihin tiivistyy Eloisa käsitys siitä, mikä vanhuudessa ja vanhenemisessa on tärkeää juuri nyt.

1. VANHANA PITÄÄ SAADA ELÄÄ NIIN KUIN ITSE HALUAA.

Kun puhumme ikääntyneistä, tarkoitamme yleensä vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevia ihmisiä. Tähän joukkoon mahtuu kuitenkin useampi sukupolvi, joiden välillä on isoja eroja. Ikäluokittelu jättää sekin paljon piiloon: jokainen kuusikymppinen on omanlaisensa, samoin jokainen satavuotias.

2. YHDENVERTAISUUS ON IHMISOIKEUS.

Ihmiset ovat yhdenvertaisia ikään katsomatta. Myös kulttuuriin ja etnisiin sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ikäihmisten äänen pitää kuulua yhteiskunnassa. Se onnistuu esimerkiksi kutsumalla heidät mukaan suunnittelemaan palveluita.

3. OSALLISUUS KUULUU KAIKILLE.

Kaiken ikäisillä ihmisillä on oikeus osallisuuteen yhteiskunnassa. Osallisuus on itselle mielekästä tekemistä ja mahdollisuutta vaikuttaa. Se on myös kokemusta siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön.

4. AKTIIVISUUDESTA EI SAA TULLA PAKKOPAITAA VANHENEVILLE IHMISILLE.

Ikääntyneen ei tarvitse olla aktiivinen ollakseen arvokas. Aktiivisuus ei myöskään aina näy ihmisestä ulospäin. Jollekin se tarkoittaa hiihtolenkkejä, jollekin yhteiskunnallista osallistumista, jollekin päivittäistä lehdenlukua ja pohdiskelua.

Parempi yhteiskunta ikääntyneille on parempi yhteiskunta kaikille

Tämä julkaisu on kirjoitettu, jotta mahdollisimman moni voisi hyötyä niistä oivalluksista ja hyviksi havaituista käytännöistä, joita syntyi kuuden vuoden aikana Eloisan iän hankkeissa ja verkostoissa. Esiin nostetaan helmiä hankkeiden kehittämistyöstä niin maaseudulla kuin kaupungissa. Julkaisu kertoo myös siitä, miten ohjelmassa on vaikutettu ikäihmisten osallisuuteen ja ikääntymiseen liittyviin yhteiskunnallisiin asenteisiin. Näiden reseptien avulla toimijat järjestöissä, kunnissa, maakunnissa ja erilaisissa yhteisöissä voivat ryhtyä tekoihin ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen edistämiseksi yhteiskunnassamme.

Eloisa ikä -ohjelmaa on toteutettu erityisen jännittävänä ajan-kohtana. Vanhuusikään ovat astumassa suuret ikäluokat, joiden on sanottu saaneen aikaan yhteiskunnallisen mullistuksen aina saatuttaessaan uuden ikäetapin. Mukana menossa ovat toisaalta myös heitä edeltävät ikäpolvet omine arvostuksineen ja kiinnostuksen kohteineen. Vanhuus elämänvaiheena on muuttunut ja muuttuu edelleen. Eläkkeellä olon aika on pidentynyt, ja monet ikääntyvät ihmiset etsivät uusia tapoja elää mielekästä elämää. Siksi pitää olla tarjolla myös uusia toiminnan ja vuorovaikutuksen areenoita.

Järjestöt kokeilevat, kehittävät ja jalostavat jatkuvasti toimintatapoja ihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi, ongelmien ehkäisemiseksi ja syystä tai toisesta elämässään hankaluuksia kohdanneiden auttamiseksi. Järjestöt toimivat myös palvelujen rajapinnoilla ja tunnistavat katvealueita. Kyse ei ole pelkästään terveyden edistamisestä ja ehkäisevästä työstä, vaan laajemmin hyvän elämän edistamisestä. Ikäihmiset ovat iästä ja terveydentilasta riippumatta toimijoita, eivät toiminnan kohteita. Itselle tärkeiden asioiden tekeminen yhdessä muiden kanssa tarjoaa mahdollisuuden saada hyväksyntää ja arvostusta sekä myös kokea nautintoa.

ELOISA IKÄ PÄHKINÄNKUORESSA

- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen STEAN (ent. RAY) avustushjelma
- Ohjelma toteutettiin vuosina 2012–2017
- Tavoitteina oli lisätä ikäihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja osallisuutta, kehittää paikallisia yhteistyömalleja ja vaikuttaa ikäihmisiä koskeviin asenteisiin.
- Mukana 31 järjestöä
- Vanhustyön keskusliitto (VTKL) koordinoi ohjelmaa ja toteutti tutkimusta ikäihmisten kokemuksista ohjelman toimintaan osallistumisesta. Tulosten perusteella esimerkiksi ikäihmisten yksinäisyys väheni selkeästi.
- VTKL toimi myös sisällön asiantuntijana, valtakunnallisen näkyvyyden mahdollistajana ja tarjosi valtakunnalliset vaikuttamisen kanavat ja puitteet, verkostoi hankkeita ja tarjosi ulkopuolelta ostettua uusinta viestintää ja vaikuttamisen valmennusta hankeverkostolle.

ELOISAN LÄHTÖKOHDAT

Yksilöt esiin

Kun ihminen ikääntyy, häneen alkaa kohdistua monia ristiriitaisia odotuksia ja asenteita erityisesti julkisessa keskustelussa. Usein ikääntyneet ihmiset esitetään ääritapauksina: jatkuvasti reippaina ja aktiivisina tehopakkausina tai toimintakyvyttöminä yhteiskunnan menoerinä. Todellisuudessa ikäihmiset ovat hyvin kirjava joukko ihmisiä yksilöllisine elämäntapoineen, kiinnostuksen kohteineen ja tavoitteineen. Ristiriitaiset ja kielteiset ikäasenteet vaikuttavat merkittävästi ihmisten hyvinvointiin ja osallisuuden kokemuksiin. Eloisa ikä halusi vaikuttaa niin yksittäisten ihmisten kuin yhteiskunnan asenteisiin ja tuoda esiin ikääntymisen monimuotoisuutta. Liputamme sen puolesta, että myös vanhana ihmisellä olisi oikeus elää niin kuin itse haluaa.

Arjen eloisuus

Yksi Eloisan iän tavoitteista liittyi arjen mielekkyyden edistämiseen myöhemmällä iällä. Elämänkulun muutokset ja siirtymät muovaavat väistämättä ihmisten arjen rytmejä ja sisältöjä. Se, miten arki sujuu ja millaisia merkityksiä se saa, vaikuttaa monin tavoin eläkeikäisten ihmisten kokonaishyvinvointiin. Arkea pidetään joskus tylsänä, mutta se tuottaa parhaimmillaan myös tarpeellista vaihtelua ja onnistumisen kokemuksia. Se on niin ikään turvallisuuden ja jatkuvuuden lähde. Arjen tärkein areena eläkeiässä on usein koti, mutta yhtä tärkeä on mahdollisuus liikkua siellä, missä tapaa muita ihmisiä ja voi saada uusia kokemuksia.

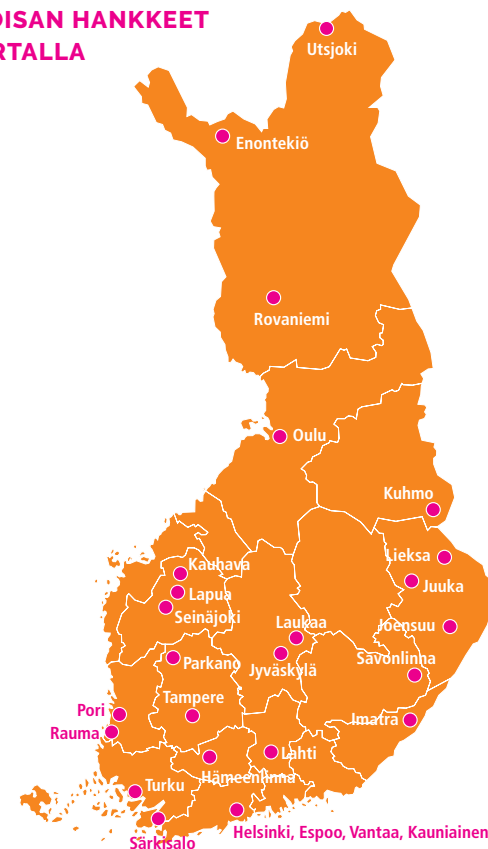
Kaikkien voimavarat käyttöön

Ihmisillä on ikään katsomatta monenlaisia voimavaroja ja osaamista sekä annettavaa toinen toisilleen. Eloisa ikä -ohjelman päämääränä oli vahvistaa ikääntyneiden ihmisten toimijuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa, sillä kaikkien mukana olosta hyötyy koko yhteiskunta. Osallisuus tekee myös jokaisen arjesta rikkaampaa. Siksi halusimme kehittää ratkaisuja ja toimintamalleja, joiden avulla ihmiset voivat ikääntyessään hyödyntää voimavarojaan mahdollisimman hyvin kaikkien parhaaksi.

Psykososiaalinen hyvinvointi

Fyysinen terveys ja kunto ovat tärkeitä hyvinvoinnin osa-alueita, mutta yhtä tärkeä ja joskus jopa tärkeämpi on psykososiaalinen ulottuvuus. Käsitteen kahta osaa, psyykkistä ja sosiaalista ei voi erottaa toisistaan. Yksittäisen ihmisen elämä on aina tavalla tai toisella suhteessa muihin ihmisiin, eikä kukaan selvi elämästä täysin muista irrallisena. Psykososiaalista hyvinvointia vahvistavat myönteiset ihmissuhteet, koettu ja toisia kohtaan osoitettu myötätunto sekä välittäminen. Eloisan iän hankkeet tarjosivat osallistujille tilaisuuksia sekä antaa että saada tukea toinen toisiltaan. Psykososiaalinen hyvinvointi tulee lähelle positiivisen mielenterveyden käsitettä. Positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveysongelmien puuttamista. Se voidaan nähdä aktiivisena tilana, jossa ihminen toteuttaa omia mahdollisuuksiaan niin täydesti kuin kullakin hetkellä on mahdollista. Eloisassa iässä etsittiin tapoja, joilla ikäihmiset voisivat lisätä omaa ja toistensa hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä.

ELOISAN HANKKEET KARTALLA



Eloisat helmet: Mitä saatiin aikaan?

Eloisa ikä -ohjelmassa järjestöt ovat tehneet kehittämistyötä niin paikallisesti, alueellisesti kuin valtakunnallisestikin. Paikallinen kehittämistyö on parhaimmillaan luonut tiivistä yhteistyötä esimerkiksi järjestöjen ja kuntien välille. Alueellinen ja valtakunnallinen kehittämistyö puolestaan ovat mahdollistaneet toimintamuotojen leviämisen yli kuntarajojen.

Tässä julkaisussa tuomme esiin ohjelman helmiä eli siinä kehitettyjä työmuotoja. Näitä ovat esimerkiksi etsivän ja löytävän vanhustyön mallit, moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta edistävät työmuodot, mielenterveyden edistäminen sekä muistisairaiden ihmisten osallisuuden edistäminen. Lisäksi kerromme kulttuurisesta seniorityöstä, digitalisoitumisen resepteistä ja vapaaehtoistyöstä. Esittelemme myös uudenlaisia kohtaamisen areenoita ja eloisan maaseudun rakennusaineita. Tekstiä elävöittävät ikäihmisten omat näkemykset järjestetystä toiminnasta. Ne ovat otteita Eloisan tutkimushaastatteluista.



INNO

KYLÄ

Tämä symboli tarkoittaa, että malli on kuvattu Innokylä-verkkopalvelussa. Innokylä on suomalainen sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämis- ja innovaatioyhteisö.

Porissa sijaitsevassa Diapuistossa liikuntarajoitteisetkin pääsevät nauttimaan nokipannukahveista.
Kuva: Länsi-Suomen Diakonialaitos

1.

Etsivä ja löytävä vanhustyö: Ettei kenenkään tarvitsisi jääda yksin

IHMISEN YKSITYISYYDEN kunnioittaminen on tärkeä asia, mutta sen käänköpuolella voi olla yksinäisyyttä ja jopa eristäytyneisyyttä. Ihminen voi jäädä vaikeuksineen näkymättömiin eikä aina edes itse havahdu avun tarpeeseensa tai tiedä, mistä apua voisi saada. Avun pyytäminen voi myös hävettää tai pelottaa, jos on oppinut, että täytyy pärjätä itse.

Jos haluamme turvata arvokkaan ikääntymisen ja tehdä Suomesta turvallisen vanhuuden mallimaan, tarvitsemme etsivää ja löytävää vanhustyötä muun muassa yksinäisyydestä, muistisairauksista, masennuksesta, päihdeongelmista tai erilaisista kriiseistä ja liikkumisvaikeuksista kärsivien ikäihmisten tavoittamiseksi. Toiminta on hyvä esimerkki järjestöjen ja kuntien sekä muiden paikallisten toimijoiden onnistuneesta yhteistyöstä. Etsivä ja löytävä vanhustyö on vaikuttava keino vähentää eriarvoisuutta suomalaisessa yhteiskunnassa.



Etsivä ja löytävä vanhustyö on hyvä esimerkki järjestöjen ja kuntien sekä muiden toimijoiden välisestä yhteistyöstä.

”Tää perjantaiaamu [ryhmätapaamisen ajankohta] on ollut mulle semmoinen kauhean kiva juttu, että mä lähden oikein mielelläni, mä odotan oikein torstaina, että huomanaamulla lähdetään sinne taas.”

”Tässä voi tutustua toiseen ihmiseen, se on mielestäni tärkeää. Minulla-kaan ei ole sellaisia ystäviä oikeastaan ollenkaan, jotka kävisivät täällä mun luona.”

Löytävä vanhustyö kohtaa vaikeissa tilanteissa olevat

Löytävä työ tavoittaa vaikeissa, ongelmallisissa tilanteissa olevia ikäihmisiä Turussa. Se on ammatillista työtä, jossa korostuu psykososiaalinen työote. Liikkuvaa työtä tehdään asiakkaan kotona tai hänen lähiympäristössään mahdollisuuksien mukaan järjestön ja julkisen sektorin ammattilaisten työparityöskentelynä. Yhteistyötahoja ovat sosiaali- ja terveystieteiden ja erityisesti vanhuspalveluiden kotihoito sekä erikoissairaanhoido.

Löytävä vanhustyö kohtaa vaikeissa tilanteissa olevia ihmisiä ja ohjaa heidät tarvittaviin palveluihin. Luottamuksen synnyttämiseksi työntekijöiden ja löydettyjen ihmisten tapaamiset ovat kiireellisiä. Kotikäynnillä kartoitetaan selviytymiseen liittyviä kysymyksiä. Ensimmäisellä tai toisella kotikäyntikerralla tehdään suunnitelma asiakkaan tilanteen parantamiseksi. Jotta tavoitteet toteutuisivat, on oleellista sopia yhdessä siitä, mihin pyritään. Löytävän vanhustyön osana tarjotaan myös vertaistukeen pohjautuvaa ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Vuoteen 2017 mennessä toiminta tavoitti noin 600 ikääntynyttä ihmistä Turussa. [Fingerroosin säätiö](#) [INNO](#)

KYLÄ

Seniori-Vamos tukee kotona asuvia

Seniori-Vamos tekee etsivää ja osallistavaa vanhustyötä Helsingissä ja Espoossa. Seniori-Vamos tukee ikääntyneiden mielekäs-
tää ja ihmisarvoista kotona asumista sekä vähentää yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Toiminta painottuu sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia ehkäisevään työotteeseen sekä osallistavaan kansalais-toimintaan. Seniori-Vamos tukee kotona asuvia ihmisiä tilanteis-
sa, joissa toimintakyvyn aleneminen hankaloittaa arjessa selviytymistä ja mahdollisuus osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan on heikentynyt.

Etsivää työtä tehdään moniammatillisissa verkostoissa. Asiak-
kaita ohjautuu esimerkiksi terveyskeskuksista, kotihoidosta ja psy-
kiatrian poliklinikoilta. Asiakkuus voi käynnistyä myös naapurin
yhteydenotosta ja huolen ilmaisusta. Liikkeelle lähdetään tapaa-
malla ihminen kotikäynnillä ja keskustelemalla hänen toiveistaan.
Yhdessä etsitään ratkaisuja, joiden avulla voidaan toteuttaa itselle
mieleisiä asioita ja jotka tukevat kotona asumista. Seniori-Vamos
täydentää julkisen ja yksityisen sektorin palveluita. Tiivis yhteistyö
oppilaitosten kanssa tuo toimintaan mukaan alan opiskelijoita.
Yksinäisyyttä vähentää suuri joukko eri-ikäisiä vapaaehtoisia, jot-
ka tapaavat omaa ikääntynyttä ystäväänsä säännöllisesti. Kiireet-
tömällä läsnäolollaan vapaaehtoinen tai opiskelija tuo merkittävää
sisältöä ihmisen elämään. [Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö](#) [INNO](#)

KYLÄ



Löytävä-työntekijään voi olla yhteydessä asiakas itse tai tarvittaessa asiakkaan omainen tai läheinen.
Kuva: Eliisa Laine

Sateenkaariseniori Ensio itki helpotuksesta, kun osallistui ensimmäistä kertaa transvestiittiyhdistys Dreamwear Clubin tapaamiseen: "Tiesin, että muitakin kaltaisiani on, mutta kun ei heitä näe missään. Olin ollut hirveän yksin."
Kuva: Laura Happo



2.

Moninaisuus ja yhdenvertaisuus: Vähemmistöihin kuuluvat ikääntyneet esiin

ASIOITA, JOISTA EI PUHUTA, ei voi tietää. Myös vähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden tilanteet ja tuen tarpeet tulee tehdä näkyviksi. Samalla kuva vanhuudesta täydentyy ja saa uusia vivahteita. Eloisa ikä -ohjelmassa tuotiin ennennäkemättömällä tavalla ikääntyneet esiin erilaisissa vähemmistöryhmissä. Ohjelman myötä ihmiset, jotka kuuluvat sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin sekä etnisiin ja kulttuurisiin vähemmistöihin kertoivat elämästään myös julkisuudessa. Heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa edistettiin monipuolisesti. Eloisa työ on lisäksi auttanut sosiaali- ja terveyspalveluiden työntekijöitä ottamaan huomioon asiakkaiden moninaisuutta ja edistämään yhdenvertaisuuslainsäädännön toteutumista. Seuraavassa on esimerkkejä eloisasta moninaisuustyötä.

Sateenkaariseniori Ensio sai rinnalleen Eveliinan

Ensio, 73, syntyi mieheksi, joka haluaa pukeutua välillä myös naisten vaatteisiin. Vuosikymmeniä salailtuaan hän tuli viisi vuotta sitten kaapista ja elää nyt onnellisia eläkepäiviä, milloin Ensiona suorissa housuissa, milloin Eveliinana mekossa.

Sitä vapauden tunnetta on vaikea kuvailla. Voi yrittää kertoa, kuinka helpottavaa on avata ovi omana itsenään sen sijaan, että esittäisi, ettei ole kotona. Tai miten hyvältä tuntuu, kun voi mennä kauppaan juuri sen näköisenä kuin haluaa. Kun Ensio kertoo tarinaansa, ääni pettää.

Ensio esiintyy yhtenä kokemusasiantuntijana Setan dokumenttivideolla *Haluaisiin pystyä kertomaan*, jolla sateenkaariseniorit jakavat kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Videota voi käyttää esimerkiksi perehdytys- ja opintomateriaalina senioripalveluissa ja sote-alalla.

”Katsotaan sammuuko aurinko, jos kokeilen. Ei se näkynyt sammutuvan”, Ensio sanoo videolla.

Hän viittaa vuoteen 2012, jolloin Eveliina näki päivänvalon. Ensio pakkasi asuntoautoonsa hameet, huulipunat ja korkokengät ja ajoi kotoaan Kainuusta Lappiin.

Sata kilometriä ajettuaan hän pysähtyi meikkaamaan ja vaihtamaan vaatteet. Vasta reilusti kotiseudun ulkopuolella Ensio uskalsi ensimmäistä kertaa olla sellainen kun on.

Ensio on kertonut tarinaansa myös useissa Setan järjestämässä tietoisuuksissa, jotka on suunnattu muun muassa vanhustyön ammattilaisille sekä opiskelijoille. On ollut tärkeää saada jakaa ajatuksia siitä, miten sateenkaarisenioreita tulisi kohdata palveluissa.

Ensio toivoo, että ikäihmisten palveluissa ja ammattilaisten koulutuksessa huomioitaisiin erityisesti transsukupuolisten hormonihoitoon ja esimerkiksi HIV-lääkkeiden yhteensopivuuteen liittyviä asioita.

”Toivon, että meidät kohdattaisiin ihan tavallisina ihmisinä ilman kauhistelua tai hihittelyä. Jos päädyn palvelutaloon, hoitaja voisi välillä kysyä, olenko herännyt Eveliinana vai Ensiona. Hoitajan ei tarvitse joka aamu auttaa lakkaamaan kynsiä – pieni ele riittää.”

Jo 12-vuotiaana Ensio kadehti tyttöjen kauniita pitsipuseroita. Ajan myötä ajatukset siitä, että omassa itsessä on jotain väärää jäivät syrjään.

”Monet sanovat, että ei muuta kuin mekko päälle ja menoksi. En uskalla antaa näin rohkeita neuvoja, koska on paljon transfobisia seutuja, joissa seuraukset voivat olla pahoja. Kukin tekee ratkaisunsa itse ja kantaa vastuun siitä. Mutta koskaan ei kannata miettiä, että on jokin kauhea ihmeolento tai friikki. Jokainen on arvokas.”

Seta INNO KYLÄ

”Jos päädyn palvelutaloon, hoitaja voisi välillä kysyä, olenko herännyt Eveliinana vai Ensiona.”

Kuntavaalityöpajat ikääntyneille maahanmuuttajille

Ikääntyneille maahanmuuttajille suunnattuun ohjattuun Jade-toimintaan Helsingissä ovat tervetulleita kaikki yli 50-vuotiaat, joiden äidinkieli on somali, arabia tai mandariinikiina. Viikoittainen ryhmätoiminta edistää osallisuutta ja tukee henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Jade tarjoaa myös palveluohjausta eli konkreettista, käytännöllistä ja asiakaslähtöistä neuvontaa selkosuomeksi, arabiaksi ja englanniksi. Jade-toiminta lisää tietoutta ikääntyneiden maahanmuuttajien palvelutarpeista ja monikulttuuriseen vanhustyöhön liittyvistä kysymyksistä.

Idea ryhmissä toteutettavista vaalityöpajoista syntyi yhteistyötapaamisessa African Care ry:n kanssa. Kuntavaalikevät lähestyi, ja järjestöissä havaittiin, että lähes kaikki ryhmäläiset ovat äänioikeutettuja. Osallisuutta ja yhteiskunnallista vaikuttamista käsittelevien vaalityöpajojen kautta ikääntyneet maahanmuuttajat saivat tietoa kunnallisesta päätöksenteosta ja siitä, miten voivat vaikuttaa yhteiskunnassa. Monelle tieto omasta äänioikeudesta tuli iloisena yllätyksenä. Ikääntyneiden kiinankielisten ryhmä kävi äänestämässä Töölön kirjastossa tutustuttuaan tarkasti eri puolueisiin ja ehdokkaiden mielipiteisiin. Käpyrinne INNO KYLÄ

”Aikaisemmin minusta on tuntunut, että olen ulkopuolella. Nyt minusta tuntuu, että olen sisällä.”



Ikääntyville maahanmuuttajille suunnattuun Jade II -toimintaan kuuluu muun muassa retkiä.
Kuva: Jade II

3.

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

ELOISSA HANKKEISSA KEHITETTIIN toimintamalleja ja sosiaalisia ympäristöjä, joilla tuetaan ikääntyneiden mielen hyvinvointia. Toiminnan lähtökohtana ovat ihmisten voimavarat, vahvuudet ja elämäkokemus sekä näkemys omasta arjesta. Psykososiaaliset menetelmät ja liikunta ovat tehokkaita psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Eloisassa iässä mukana olevat järjestöt ovat vahvistaneet ikääntyneiden mielenterveystaitoja monin tavoin.



Tarkoituksena on, että tunne sinnittelystä vaihtuisi kokemukseksi myönteisestä selviytymisestä.

Neuvokkaiden naisten kestävät konstit

Neuvokkaat naiset® on yhteisöllisen ryhmätoiminnan malli, joka vahvistaa pienituloisten ja yksinäisyyttä kokevien naisten hyvinvointia ja osallisuutta kestävän kehityksen hengessä.

Eläkeköyhyys koskettaa Suomessa erityisesti alle 55-vuotiaita eläkeläisiä ja yli 75-vuotiaita yksinasuvia naisia. Neuvokkaat naiset® -ryhmäläisiä voi yhdistää esimerkiksi saamattomuuden tai tarkoituksettomuuden kokemus, mutta toisaalta myös toiveikkuus, oppimisen halu ja kyky selviytyä vastoinkäymisistä.

Kyseessä on yhteisöllisen ryhmätoiminnan malli, joka vahvistaa pienituloisten ja yksinäisyyttä kokevien naisten hyvinvointia ja osallisuutta kestävän kehityksen hengessä.

Ekologisen kestävyuden ohella ryhmissä vahvistetaan myös sosiaalista kestävyttä. Malliin sisältyy kymmenen tapaamiskertaa, mutta ajatuksena on, että ryhmät jatkavat omaehtoisesti toimintaa niiden jälkeen.

Neuvokkaat naiset -ryhmiä toimii eri puolilla Suomea. Ne tarjoavat mielekästä tekemistä ja yhteyksiä muihin samanlaisessa elämäntilanteessa oleviin naisiin.

Ryhmät kokoontuvat yhteisten teemojen äärelle. Tapaamisissa käsiteltäviä teemoja ovat mielen hyvinvointi, ravitsemus ja ruuanlaitto, pienellä rahalla eläminen, kulttuuri ja taide, kierrätys ja kestävä arki, aktiivinen kansalaisuus, liikunta ja ulkoilu. Niiden tarkemmat sisällöt räätälöityvät kuitenkin aina osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Ryhmissä voidaan esimerkiksi harrastaa ilmaisia retkiä lähiluontoon, tuunata yhdessä vanhasta uutta ja jakaa vinkkejä siihen, miten elää pienellä rahalla. Kaikessa toiminnassa arvostetaan naisten omaa osaamista ja elämäntaitoja. Tarkoituksena on, että tunne sinnittelystä vaihtuisi kokemukseksi myönteisestä selviytymisestä.

Toimintamalli soveltuu esimerkiksi järjestöihin ja sitä voi toteuttaa myös vapaaehtoisvoimin. Mallia toteuttavien tukemiseksi on julkaistu *Neuvokkaat naiset® -ryhmätoiminnan käsikirja*. Se on tarkoitettu kaikille Neuvokkaiden naisten ryhmän ohjaamisesta ja oman ryhmän perustamisesta kiinnostuneille. Ryhmänohjaajien tueksi on koottu myös *Materiaalipankki*, josta löytyy esimerkkejä ja vinkkejä siihen, miten Neuvokkaiden naisten ryhmäkertoja voi toteuttaa.

Miina Sillanpään Säätiö INNO KYLÄ

Hyvinvointitapaamisia omaisille

Mielenterveysomainen on henkilö, jonka lähipiirissä on mielenterveysongelmia poteva tai päihteitä käyttävä ihminen. Mielenterveysomaisen arki voi olla rankkaa ja omat tarpeet saattavat jäädä huomaamatta taka-alalle. Itsestään ja jaksamisestaan tulisi kuitenkin pitää huolta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten toteuttamien hyvinvointitapaamisten avulla liikunta ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tuodaan osaksi omaisen arkea. Tapaamiset ovat henkilökohtaisia keskusteluja, joissa mietitään yhdessä niitä asioita, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Tarvittaessa omaisen ohjataan esimerkiksi vertaistuki- tai liikuntaryhmiin. **FinFami Etelä-Pohjanmaa**

Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit seikkailevat lautapelissä

Mielen hyvinvointia voidaan parantaa myös pelillisin keinoin. Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit -lautapeli rohkaisee liikumaan ja synnyttää oivalluksia siitä, miten pienillä teoilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Peli sisältää tehtäviä, jotka lisäävät hausalla tavalla pelaajien tietoa mielenterveyteen liittyvistä teki-
jöistä. Uuden tiedon lisäksi pelaaminen tarjoaa itsetuntoa, osallisuutta ja toimijuutta vahvistavia kokemuksia. Pelin kehittämiseen osallistui lähes sata yli 65-vuotiaista ihmistä.

Suomen Mielenterveysseura **INNO** KYLÄ

Elämänvoimaa Mielipakasta

Mielipakka on mielen hyvinvoinnin korttipakka, jossa on 52 tehtäväkorttia. Kortit on tarkoitettu ikääntyville ihmisille sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Mielipakka antaa elämänvoimaa ja avaa näkökulmia elämäntaitoihin. Kauniit luontoaiheet kortit herättävät tunteita ja ajatuksia, houkuttelevat keskustelemaan sekä tarjoavat tehtäviä, joita voi toteuttaa arjessa. Mielipakassa on useita mielen hyvinvoinnin teemoja kuten myönteisyys, tietoisuustaidot, luonnon merkitys, asenne ja myötätunto. Mielipakka perustuu tutkimus- ja kokemustietoon ja se on kehitetty yhdessä iäkkäiden ihmisten kanssa. Mielipakka tarjoaa käytännönläheiset eväät vaikka vuoden jokaiselle viikolle. Ammattilaisille se on oivallinen apu mielen hyvinvoinnista keskustelemiseen ryhmissä ja arjen kohtaamisiin vanhustyössä.

Ikäinstituutti **INNO** KYLÄ

Mielenterveydellä ei ole ikärajaa! -sarjan kuusi videoanimaatiota esittelevät Eloisa ikä -ohjelman ratkaisuja ja keinoja ikäihmisten mielenterveyden edistämiseen.



Katso videoita Eloisan Youtube-tilillä tai tästä QR-koodista.

Mielen hyvinvointia Elämäntaitojen toiminnasta

Mielen hyvinvoinnilla ei ole ikäraja! Elämäntaitojen ryhmätöiminta tarjoaa iäkkäille tutkittua tietoa, keskusteluaiheita ja erilaisia harjoituksia mielen voimavarojen vaalimiseen. Elämäkokeemukseen perustuvia elämäntaitoja voi vahvistaa avointen ovien periaatteella Elämäntaitojen huoneessa tai pienryhmässä kurssilla. Yhteiset keskustelut sekä erilaiset tehtävät edesauttavat mielen hyvinvoinnin käytäntöjen vakiintumista iäkkäiden ihmisten arkeen. Toiminta on suunniteltu yhdessä iäkkäiden ihmisten kanssa. Sisällöt pohjautuvat positiivisen psykologian sekä ratkaisu- ja tarkoituksellisuuden sovelluksiin. Aihepiirejä ovat muun muassa myönteiseen suuntaaminen, itsemätietoisuus, näkökulman avaaminen, toivo ja sinnikkyys sekä hyvän mielen arki. Toiminnan tueksi on tarjolla *Elämäntaidot esiin* -opas.

Osallistujien mukaan Elämäntaitojen toiminnan myönteinen lähestymistapa tarjoaa kaivattua tukea moninaisissa elämäntilanteissa. Aihepiirit ovat hyödyllisiä ja innostavia. Elämäntaitoja voi vahvistaa missä iässä tahansa. **Ikäinstituutti** **INNO** KYLÄ

”Mielipakka perustuu tutkimus- ja kokemustietoon ja se on kehitetty yhdessä iäkkäiden ihmisten kanssa.”

4.

Eloisasti maaseudulla

MAASEUDULLA ASUVAT ikääntyneet kohtaavat arjen haasteita, kun palvelut karkaavat suurempiin kasvukeskuksiin. Julkiset kulkuyhteydet puuttuvat, ja välimatkat ovat pitkät. Yhdenvertainen kumppanuus ja voimavarojen yhdistäminen on hyödyllistä pienissä maaseutukunnissa, joissa toimijoita ja resursseja on vähän. Tarvitaan uudenlaista kumppanuuden toimintakulttuuria. Mutta miten toimintakulttuuri muutetaan kuntavetoisesta kansalaislähtöiseksi ja avoimen keskustelevaksi?



Harriet Corinin mukaan Särkisalokodin toiminta on luonut uudentyypistä yhteisöllisyyttä kylään. "Meillä on ollut vahva talkoohenki aina, mutta nyt teemme entistä enemmän yhdessä."

"Alkoi herätä ajatus, että ei täältä ihan kaikkea sentään voi hävittää."

Asukkaat valtasivat Särkisalokodin

Pienen Särkisalokunnan asukkaat kimpaantuivat paikallisen vanhainkodin lakkauttamisesta niin, että valtasivat sen omaan käyttöön. Siitä tuli alueen sydän ja yhdessä tekemisen keskus.

Tyhjiä huoneita, kasa vanhoja Arabian kahvikuppeja ja kylälaisten raivo. Ne jäivät jäljelle, kun salolainen Särkisalokoti lakkautettiin vuonna 2011. Vanhainkodin lakkautuspäätös järkytti paikkakuntalaisia. Kuntaliitoksen myötä vanhainkodin asukkaat oli määrä siirtää muualle, mikä ei miellyttänyt patkääkään.

"Alkoi herätä ajatus, että ei täältä ihan kaikkea sentään voi hävittää. Eri yhdistykset kerääntyivät yhteen ja miettivät, mitä voitaisiin tehdä", muistelee särkisalolainen ikäihminen paikkakunnalla vallinnutta mielialaa. Kun viralliset valitukset eivät tuottaneet tulosta, kyläläiset lähtivät protestimarsseille.

"Meitä oli linja-autokuormallinen palaamassa seurakunnan retkeltä Turusta ja liityimme kaikki mielenosoitusmarssiin. Kyllä se sellainen tilaisuus oli, että kaikki pitivät Särkisalokoti puolta", kertoo toinen aktivisti.

Kun mielenosoitukset eivät auttaneet, särkisalolaiset menivät askeleen pidemmälle. He valtasivat tyhjäksi jääneen vanhainkodin keittiön.

"Järjestimme ensin keittiössä keskiviikkokahvit", kertoo Särkisalokotiyhdistyksen Yhres Etteskesi -hankkeen työntekijä **Harriet Corin**.

Siitä alkoi Särkisalokodin uusi elämä. Yhres Etteskesi -hanke sai STEA-rahoituksen toiminnan koordinoituihin. Paikalliset tekivät kaupunginhallitukselle esityksen, että rakennus kunnostettaisiin uudestaan parempaan käyttöön. Päätäjät taipuivat, ja niin Särkisalokodista tuli koko kylän sydän. Talossa toimii esikoulu, päiväkotito, kansalaisopisto, nuorisotalo, kirjasto, parturi, hyvinvointiyrittäjien palveluita, kuntosali sekä kotihoidon ja terveydenhoitajan työpisteet.

Särkisalokodin tarina on tarina sisusta, sinnikkyydestä ja yhteisestä tahdosta. Niistä kertoi myös alkuvuodesta 2017 esitetty revy ja Yhres-hankkeen "loppuraportti" *Sota, rauha ja sydän*. Kaksi näytöstä keräsi noin 400 katsojaa. Parituntiseen esitykseen tiivistyi särkisalolaisten halu taistella yhteisen hyvän puolesta. Tarvittaessa taistelu jatkuu.

"Meillä on täällä sellainen voima, että jatkamme toimintaa keinoilla millä hyvänsä", Corin sanoo.

"Muut pienet kylät voisivat oppia tästä: jos on syytä ruveta hommiin, ei kannata jäädä murehtimaan".

Särkisalokotiyhdistys INNO KYLÄ

Aijjoos nosti ikääntyneet kehittäjiksi

Aijjoos on eteläpohjalaista murretta ja tarkoittaa ajoissa. Aijjoos toimii Evijärven ja Lappajärven kunnissa sekä Kauhavan kaupungissa. Ajatuksena on viedä toiminta sinne, missä ihmiset ovat, kehittämispäällikkö **Marja-Liisa Nevala** selittää.

Kun suunnitellaan ikääntyneille palveluita ja harrastuksia, on ol-tava korvat herkkinä heidän äänelleen, sanoo Nevala.

”Hankkeen tärkeimpiä oppeja on ollut se, että viisaus ei asu vain vanhustyön ammattilaisissa.” Siksi Aijjoos-toiminta näyttää ja kuulostaa siltä, miltä osallistujat haluavat.

”Ei tule sellaista vierauden tunnetta, että joku antaisi ylhäältä päin ohjeita meille. Se on minusta arvokasta”, kuvailee eräs toi-mintaan osallistunut.

Keskeinen ajatus on nähdä ihmiset voimavarana. Ikääntyneet toimivat esimerkiksi asiantuntijoina, kehittäjinä, kouluttajina, vai-kuttajina, arvioijina, tiedottajina ja ryhmänohjaajina. He ovat pääs-seet vaikuttamaan ikäpoliittiseen ohjelmaan, kehittämään alueen omaishoidon palveluja, luennoimaan opiskelijoille ja ammattilai-sille sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmätoimintaa.

Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys INNO KYLÄ



Hellevi Ketola koeajoi nojapyörää Lappajärvellä järjestetyssä Tutustu aijjoos ulkoliikuntavälineisiin -tapahtumassa. Kuva: Aijjoos-toiminta

Aijjoos-toiminnassa ikääntyneet toimivat asiantuntijoina, kehittäjinä, kouluttajina, vaikuttajina, arvioijina, tiedottajina ja ryhmänohjaajina.



Leivonmäen kansallispuisto on kuulunut Kumppanuuspöytien väen retkikohteisiin. Kuva: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys

Kumppanuuspöydässä kaikki ovat yhdenvertaisia

Kumppanuuspöytä-toimintamalli on synnyttänyt esimerkiksi Keuruulla ikäihmisille avoimen Kahvia ja kohtaamisia -tapaamisen, jonka järjestävävastuu kiertää kuukausittain.

Keskisuomalaisissa maaseutukunnissa (Joutsa, Keuruu, Toivakka, Pihtipudas, Viitasaari) ikääntyneiden hyvän arjen ja hyvinvoinnin tukemisesta kiinnostuneet kuntalaiset, ammattilaiset ja yhdistystoimijat kokoontuvat avoimiin kumppanuuspöytiin. Koollekutsujana oli toimintaa koordinoanut Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys ry yhteistyössä kuntien kanssa.

Kumppanuuspöydissä osallistujat ovat yhdenvertaisia aloitteen-tekijöinä, keskustelijoina ja päätöksentekijöinä. Kuka tahansa voi tuoda esille idean, toiveen, huolen tai tarpeen.

Kokoontumisia on säännöllisesti esimerkiksi kerran kuussa. Hyväksi havaittu tapa on kokoontua kiertävästi eri kylillä tai eri toimijoiden tiloissa, jolloin kukin osallistuja voi luontevasti esitellä toimintaansa.

Kumppanuus rakentuu parhaiten käytännön tekemisessä, sanoo Kumppanuuspöytiä vetänyt **Tuija Seppänen**.

”Sen jälkeen spontaani yhteydenpito on helpompaa, mistä nousee kipinöitä tehdä asioita yhdessä kumppanuuspöydän ulkopuolellakin.”

Sote- ja maakuntauudistuksen seurauksena kuntien hyvinvointirooli vahvistuu. Siksi on luontevaa, että kunnat ottavat jatkossa Kumppanuuspöytien koordinaatiovastuun. Siirtymävaiheessa on tärkeää säilyttää yhdenvertaista kumppanuutta tukeva työote.

Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys INNO KYLÄ

5.

Eloisaa muistityötä

MUISTISAIRAUDEN DIAGNOOSI ei tarkoita, etteikö sairastuneella ihmisellä olisi jäljellä enää toimintakykyä ja voimavaroja. Omien vahvuuksien ja voimavarojen käyttö lisää mielekäästä elämää ja tuo sisältöä arkeen. Mikä on ollut elämässä tärkeää ja merkityksellistä ennen sairastumista? Entä mikä on kiinnostuksen kohde nyt, kun sairastumisen myötä ollaan erilaisessa elämäntilanteessa? Eloisa ikä -ohjelmassa mukana olleet järjestöt kehittivät uudenlaisia valtakunnallisestikin palkittuja menetelmiä muistisairaana ihmisen psykososiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.



Muistoista musiikiksi

Muistoista musiikiksi -ryhmissä muistisairaat tekevät yhdessä musiikkia.

Muistoista musiikiksi on osallistava ryhmämenetelmä, jonka keskeinen ajatus on luoda uutta yhdessä muistisairaiden kanssa. Muistoista musiikiksi -toimintamallissa työskentellään musiikkia ja runoutta yhdessä valittuihin aiheisiin. Tuloksena syntyy esimerkiksi laulu, joka äänitetään ja/tai kuvataan ja jaetaan nähtäville sosiaaliseen mediaan.

Menetelmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä tai keskivaikeassa vaiheessa oleville. Sitä voivat käyttää muun muassa ammattihenkilöt tai vapaaehtoiset. Tavoitteena on lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja psykososiaalista hyvinvointia. Kun muistisairaiden osaaminen saadaan kaikkien nähtäville, myös ympäristön asenne muuttuu positiivisemmaksi heitä kohtaan.

Muistoista musiikiksi -menetelmä pohjaa käytännön kokemukseen muistelun ja musiikin vaikutuksista sekä aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Malli on herättänyt myös kansainvälistä huomiota. Sitä on esitelty Alzheimer European konferenssissa Skotlannissa vuonna 2014 sekä Alzheimer's Disease Internationalin konferenssissa Unkarissa vuonna 2016. Molemmissa konferensseissa menetelmä sai huomiota ja positiivista palautetta nimenomaan siksi, että sen kehittämisessä on osallistettu muistisairaat ihmiset itse. Muistoista musiikiksi -menetelmää käytetään eri puolilla Suomea ja se on levinnyt myös Puolaan. [Oulun Seudun Muistiyhdistys](#) [INNO](#) KYLÄ

Kun muistisairaiden osaaminen saadaan kaikkien nähtäville, myös ympäristön asenne muuttuu positiivisemmaksi heitä kohtaan.

”Näistä tytöistä [vetäjistä] se on kiinni, että hekin vakuuttavat aina viihtyvänsä ja hyörivät ja pyörivät, ja säästysasiat on kunnossa. Porukassa on varmasti semmoisia, jotka ei oo säästyksellä laulaneet koskaan, mitä nyt kirkon takimaisessa penkissä.”

”Viikon herkkä hetki. Saa olla itsensä kanssa hyvässä seurassa.”

Musiikki parantaa aivoterveyttä

Eloisa muistityö piti sisällään myös asennevaikuttamista ja kampanjointia. Muistiyhdistys toteutti yhteistyössä eturivin rock-artistien ja festivaalien kanssa Musiikki parantaa aivoterveyttä -juulistekampanjan valtakunnallisella aivoviikolla. Kampanjan aikana arvottiin sosiaalisessa mediassa yhteistyökumppaneiden lahjoittamia festari- ja konserttilippuja. Pieneksi paikalliseksi kampanjaksi alun perin suunniteltu kampanja tavoitti ensimmäisenä vuotena yli 300 000 ja toisena 700 000 ihmistä.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys

Kuntosali- ja muistitreenit samassa

Liikunnan iloa -ryhmissä treenataan kehoa ja muistia. Ryhmä aloittaa kuntosali- tai tasapainotreeneilla, syö yhdessä lounaan ja jatkaa iltapäivällä muistitreeneillä. Useiden tutkimusten mukaan liikunta hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä ja muistisairauden etenemistä. Aktiivisuus piristää, lisää ruokahalua ja parantaa unenlaatua. Lisäksi liikunta kohottaa mielialaa ja itsetuntoa, jolloin ehkäistään masennusta. Liikuntaryhmät voidaan toteuttaa myös muistiyhdistyksen ja urheiluseuran yhteistyönä.

Helsingin Alzheimer-yhdistys

Viittomakielinen CERAD-testi toimii siltana palveluihin

Viittomakielinen CERAD on suomenkielisen CERAD-kognitiivisen tehtäväsarjan viittomakielinen käännös. Testi auttaa muistisairasta kohti hoitoa ja palveluja, eikä kuurous ole esteenä. Testin käännöksessä on huomioitu viittomakieliset omana kulttuurisena kieliryhmänä. Viittomakielisellä on oikeus saada tehdä testi luotettavasti omalla kielellään, sillä heillä ilmeneviä kognitiivisia muutoksia ei voida suoraan arvioida esimerkiksi suomen- tai ruotsinkielisten testien kautta. Cerad-testi tulisi olla luonnollinen osa myös viittomakielisen muistipotilaan hoitoketjua.

Kuurojen Palvelusäätiön MEMO-ohjelma

INNO

KYLÄ

”Kerran viikossa kun tapaa, niin saa vaihtaa mielipiteitä ja huomaa, että nehän on hirmu pirteitä ihmisiä, vaikka on tää jarru [muistisairaus]. Että ei tarvii kertoa mitä eilen teit, mutta kerropas, mitä sun uran aikana on tapahtunut, se tulee kuin räpellys.”

Lukuvuoden 2016–2017 aikana Metropolian geronomi- ja insinööriopiskelijat kehittivät MIKE-työvälineelle mobiilisovelluksen, ja sen prototyyppi esiteltiin TERVE-SOS-tapahtumassa Helsingissä.

Muitogiisán aineistoja voivat käyttää erilaisien ryhmien ohjaajat sekä yksityiset ihmiset. Muitogiisá sopii myös ikäpolvien yhteisen toiminnan suunnitteluun ja opetuskäyttöön.

MIKE antaa äänen muistisairaalle

MIKE-työväline on Muistisairaana Ihmisen Koetun Elämänlaadun sekä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin ja seuran työväline. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi järjestöissä, kuntien päivätoiminnoissa, kotihoidossa ja asumispalveluissa. MIKE sisältää haastattelu- ja havainnointiosiot sekä manuaalin arvioijan käyttöön. MIKE-työvälineen avulla ammattilainen saa esiin kotona asuvan muistisairaana omaa näkemystä elämänlaadustaan. MIKEN avulla tuetaan tunnetta itsemääräämisoikeuden säilymisestä. MIKE-arviointi on nopea tehdä, minkä vuoksi se on helppokäyttöinen.

Kun kehittää muistisairaille uusia menetelmiä, on hyvä kysyä heidän mielipidettään, muistuttaa kehitystyöhön osallistunut Maaret Meriläinen.

”MIKEä kehittäessämme muistisairaajat olivat mukana sekä pilot-tivaiheessa että sitä seuranneessa kehittämistyössä. He pitivät esimerkiksi tärkeänä, että haastattelulomakkeen kysymykset esitetään tietyssä järjestyksessä ja lomakkeen ulkoasu on selkeä. Muistisairaajat kokivat, että he olivat mukana merkityksellisessä asiassa ja heidän työpanoksensa hyödytti toisia muistisairaita. Yhteinen kehittäminen oli hankkeen huippujuttuja.” MIKE-työvälineen verkkosivut www.muistimike.fi.

Oulun Seudun ja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistykset

INNO

KYLÄ

Muittohallat saamenkielisten muistisairaiden asialla

Muittohallat (muistutella) -toiminta korostaa kulttuurin ja kielen merkitystä saamelaisen muistisairaana kohtaamisessa. Yhteistyötä tehdään tiiviisti niin kunnan saamenkielisen kotipalvelun, seurakunnan ja kunnan avoimuuden kanssa kuin yli valtiorajojen ruotsalaisten ja norjalaisten toimijoiden kanssa. Lähtökohtana kulttuurisensitiivisten työmuotojen kehittämiseen on pidetty saamelaisten ihmisten omia voimavaroja, vahvuuksia ja elämäkokemusta.

Muitogiisá-aineistopankin avulla voi järjestää viriketoimintaa saamelaisten muistisairaiden tukemiseksi. Aineisto sisältää muun muassa tietoa saamelaiskulttuurisista tavoista ja merkityksistä vanhustenhuollossa, työvälineitä toimintaan, valokuvia ja tarinoita muistelutilanteisiin perinteisistä elinkeinoista kuten poronhoidosta, töistä, vaatetuksesta ja luontoon liittyvistä asioista vuodenkieron mukaisesti.

SámiSoster

INNO

KYLÄ

6.

Kulttuuria ja luovuutta

ELOISSA HANKKEISSA haluttiin vahvistaa ikääntyneiden luovaa toimijuutta. Luovuutta houkuteltiin esille monin tavoin, esimerkiksi käden taitojen avulla tai erilaisia taiteen lajeja kokeilemalla runonlausunnasta teatteriproduktioon. Oman harrastuksen esittely ryhmässä muille kiinnostuneille kuuntelijoille saattoi sytyttää kipinän jollekulle toiselle uuden harrastuksen aloittamiseen ja uusien osaamisalueiden löytämiseen itsestä.

Seinäjoen Lehmäparaati oli ensimmäinen laatuaan Suomessa. Paraati on inspiroitunut maailmalla järjestettävästä kaupallisesta Cow Parade -tapahtumasta. / Kuva: Eläkeliitto



Lehmät paraatissa

Seinäjoella lehmät eivät lennä, ne marssivat. Lehmäparaati kokosi ikääntyneitä valmistamaan erilaisia lehmähahmoja luovan hullutelman merkeissä.

Seinäjoen kadut suljettiin päiväksi alkukesästä 2015, ja syy yllätti monet. Monenkirjavan käsintehdyn lehmälauman piti päästä kulkemaan Seinäjoki-areenalta Lakeuden kirkon puistikolle.

Elämää käsillä -projekti innostaa ikääntyneitä luovuuteen ja käsillä tekemiseen vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa. Projektipäällikkö **Marika Sarhan** mukaan Lehmäparaatissa syntyi luovaa hulluutta ja yhteisöllisyyttä käsitöiden keinoin.

”Eläkeikä mahdollistaa luovuuden puhkeamisen, ja siihen pitäisi kannustaa. Monilla on ollut pitkään taiteellinen tuntuma ja he ovat odottaneet tällaista tilaisuutta, jossa se tulee esiin.”

Eräs kädentaitokurssille osallistunut on samaa mieltä.

”Käsityökurssit ja käsillä tekeminen ovat tosi hyviä tapoja virkistäytyä. Ne ovat suorastaan lahjoja ihmisille, joilla on vähän omaisia tai ystäviä ja jotka ovat aika omillaan.”

Lehmäparaatissa kulki muun muassa pajusta, maitopurkeista, räsymatoista ja paperimassasta tehtyjä lehmiiä. Joukossa oli myös yksi 3D-tulostettu lehmä. Kukin tekijä sai vapaat kädet luoda mieleisensä hahmon. Esimerkiksi Laviolla neljänkymmenen ihmisen ryhmä toteutti yhdessä tilkkutäkkilehmän. Tunnelma oli karnevalistinen: lehmipojiksi ja paimentytöiksi pukeutuneet ihmiset heiluttelivat koivunoksia ja puhalsivat tuohitorviin. Ylpeys käten töistä paistoi satojen osallistujien kasvoilta.

Sarhan mukaan käsityöt tarjoavat ikääntyneille väylän ilmaista itseään tavalla, joka puuttuu monen arjesta.

”Lehmäparaati antoi itseluottamusta ja uskoa omaan tekemiseen. Heistä jokainen sai olla tärkeä osa isoa kokonaisuutta”, hän sanoo. Eräs toimintaan osallistunut kertoo löytäneensä saven käden taitokurssilla. ”Olen siitä lähtien tehnyt savesta asioita. Käsillä tekeminen on terapeutista. Siksi olisi hirveän tärkeää, että ihmiset väsäisivät jotain itse.”

Elämää käsillä -hankkeessa tuotettu *Oma lehmä ja laidun* -opas innostaa ihmisiä tekemään lehmiiä vertaisopintoryhmissä ja kerhoissa. Vanhustyön ammattilaiset voivat käyttää opasta toiminnassaan. Taiteen menetelmät ja käsillä tekeminen nostattavat paitisi tunnelmaa, myös tukevat ikääntyneen terveyttä ja hyvinvointia.

”Käsityöt ovat sopivia pulmatehtäviä, koska niissä tavallaan ratkaistaan ongelmia mielen ja käsen kautta. Ongelman ratkaiseminen on tyydyttävää”, Sarha sanoo.

”Kädentaidot antavat ihmisille syyn kokoontua yhteen. Niiden parissa on helppo sekä keskustella että olla hiljaa.”

Eläkeliitto INNO KYLÄ

Kylille kulttuuria

Kylille kulttuuria on taide- ja kulttuuripainotteista ryhmätoimintaa, jota toteutetaan moniammatillisena verkostotyönä ja paikallisena lähipalveluna. Ryhmiä perustetaan esimerkiksi seurantaloille ja kyläkouluihin. Toimintamallin avulla pyritään taiteen ja kulttuurin keinoin ehkäisemään maaseudulla asuvien ikääntyneiden syrjäytymistä. Toiminnan avulla elävöitetään maaseudun kylien kulttuurielämää asukkaiden kokemusta ja osaamista hyödyntäen. Kylille kulttuuria -toimintaan houkutellaan kampanjaluontoisesti uusia osallistujia esimerkiksi *ystäväkuukausien* kautta. Ne ovat kuukausia, joiden aikana ryhmän jäseniä kannustetaan ottamaan ystävä mukaan tapaamisiin. **Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys** **INNO**

KYLÄ

Raijat ja Reinot ne harrastaa!

Ryhmätoiminta voi johdattaa kokonaan uusien harrastusten ääreen. Ikääntyneiden ihmisten ideoiden ja toiveiden pohjalta kehitettiin *Raijat ja Reinot ne harrastaa!* -käytäntö, joka on saavuttanut suuren suosion. Useilla ikääntyneillä on aikaa ja tarvetta saada arkeensa uutta sisältöä työelämän jälkeen. *Minun harrastukseni* -tapahtumia järjestetään kerran kuukaudessa. Esiteltävä harrastus on osallistujien toivoma ja yhdessä sopima. Tapaamisissa tutustutaan esimerkiksi kirjoittamisen mahdollisuuksiin, järjestetään osallistujien töistä kädentaitonäyttely ja perehdytään puutarhanhoitoon. Tarjonta ja kysyntä kohtaavat: harrastuksestaan kertova saa esitellä hänelle itselleen tärkeää asiaa ja kuulolla olevat voivat saada innostuksen itselleen sopivasta uudesta toiminnasta.

Lievestuoreen Palvelukeskusyhdistys

Musiikkihetket tuovat elämyksiä

Musiikinopiskelijat ja muusikot vievät viikoittain taidetta hoivakoteihin ja järjestö koordinoi toiminnan. Muutaman kerran vuodessa järjestetään isompi konsertti. Yhteistyöverkostoon kootaan osallistajat muun muassa paikallisista musiikkioppilaitoksista ja kaupunginorkesterista. Järjestön vapaaehtoiset kuljettavat asukkaita konserttiin. Musiikkituokiot tuovat elämyksiä ikääntyneiden arkeen ja antavat virkistystä niin hoivakodin työntekijöille kuin myös vierailuille omaisille. **Suomen Raamattuopiston Säätiö**

Kylille kulttuuria -ryhmissä voi harrastaa vaikkapa teatteria, runonlausuntaa, musiikkia, käsitöitä ja tuunausta.

”On tullut rohkeutta, ennen olin vaan kotona. Oon huomannut, että uskallan lähteä kotoa muuallekin ja opettaa muitakin kädentaidoissa.”

7.

Digitalisaatio ei katso ikää

YKSI HALLITUKSEN kärkihankkeista on julkisten palvelujen digitalisoiminen vuoteen 2025 mennessä. Mitä tämä merkitsee niille puolelle miljoonalle yli 65-vuotiaalle suomalaiselle, jotka eivät vielä käytä tietotekniikkaa? Kun kylän viimeinen pankkikonttori sulkee ovensa tai kun virasto on auki enää parina päivänä viikossa, vaihtoehdot ovat vähissä: digiä on suorastaan pakko oppia.

Digitalisaatio muuttaa ihmisten arkea monin tavoin: yhtäältä se helpottaa käytännön asioiden hoitamista ja tuo elämään lisämakua ja ajanvietettä mutta toisaalta hankaloittaa elämää, jos laitteita ja ohjelmia ei osaa käyttää. Eloisan län digihankkeissa toimittiin sen puolesta, että ikääntyneet ihmiset pysyisivät mukana digitalisoituvassa yhteiskunnassa.

Digitaalinen osallisuus kulkee käsi kädessä monien muiden osallisuuden kokemusten kanssa.

Sivukylillä asuva ikääntynyt ei digiosaamisen ansiosta joudu enää kuluttamaan koko päivää siihen, että matkustaa jonnekin, missä on pankki. Sähköisestä asioinnista ei mene lisämaksua. Videopuhelu tekee terveydenhuollosta mutkatonta, vaikka terveyskeskus olisi kaukana.

Kun puhutaan ikääntyneistä ihmisistä ja digitalisaatiosta, on syytä heittää ennakkoluulot romukoppaan. Monet haluavat käyttää läppäriä tai tablettia ja oppivat niiden käytön siinä missä kuka tahansa muukin.

Digitalisaatio ei ole rakettitiedettä. Opastaminen digiarkeen lähtee siitä, mitä ihminen haluaa oppia ja mitä välinettä käyttää. Monille tärkeitä palveluita ovat verkkopankki ja Omakanta-terveydenhuoltopalvelu. Eloisan län digihankkeisiin osallistuneiden asenne on ollut positiivinen ja innokas. Kunnat ovat myös tarjonneet kirjastotilojaan ilmaiseksi koulutusten järjestämiseen.

Kuka tahansa voi digitalisoitua

Projektipäällikkö Margit Granberg Eläkkeensaajien keskusliitosta kertoo, miten ikääntyneitä on kannustettu kokeilemaan tietoteknisiä laitteita ja sähköisiä palveluja.

MITÄ ELOISAN HANKETOIMINTA ON OPETTANUT DIGITAALISUUDESTA JA IKÄÄNTYNEISTÄ?

”Kuka tahansa voi digitalisoitua. Digitalisaatio ei katso ikää, osaa mistä tai elämäntilannetta, vain asenne merkitsee. Asenne voi muuttua kun näkee, miten netissä liikutaan ja mitä iloa ja hyötyä siitä on.”

MITEN SUOMESSA HUOMIOIDAAN IKÄÄNTYNEET DIGITALISAATIOSSA?

”Siinä on parantamisen varaa. Digitaalisten palveluiden pitäisi olla esteettömiä, helposti haltuun otettavissa. Sähköistä palvelua ei pitäisi lanseerata ennen kuin sen ulkoasu on loppuun asti harkittu ja viestiminen tehty selkokielellä. Esteettömyydestä hyötyvät kaikki, eivät ainoastaan erityisryhmät. Myös omaisten asenne voi olla haaste. Keski-ikäisten ei pitäisi sanoa vanhemmilleen, että älä nyt kirjoita mitään Facebookiin, kun se on niin noloa. Ikääntyneiden pitäisi saada käyttää nettiä siten kuin itse haluavat.”

MITEN DIGITAALISUUS MUUTTAA IKÄÄNTYNEIDEN ARKEA?

”Ne, jotka eivät opettele sähköisten palveluiden käyttöä, saattavat jäädä paljosta paitsi. Heillä ei ole samoja mahdollisuuksia aktiiviseen kansalaisuuteen tai arjen apuvälineisiin, kuten karttapalveluihin, paikallissäättöihin ja virikkeisiin. Olemmeideoineet Elämyspäivän, jonka tarkoituksena on houkutella ikääntyneitä tietotekniikan pariin.”

Digitalisaatio ei ole rakettitiedettä. Opastaminen digi- arkeen lähtee siitä, mitä ihminen haluaa oppia ja mitä välineitä käyttää.

Elämyspäivä näyttää, mitä internetissä voi tehdä

Elämyspäivä on tarkoitettu tietotekniikkaa vähän käyttäville tai sitä jopa pelkääville. Elämyspäivässä kerrotaan mukavassa hengessä siitä, mitä tietoverkot ovat ja mitä netissä voi tehdä. Osallistuja pääsee näkemään ja kokeilemaan laitteita sekä saa tietoa hinnoista ja osviittaa, millainen laite sopisi hänelle itselleen. Mahdollisuus kokeiluun vähentää pelkoa laitteita kohtaan ja antaa tilaisuuden uteliaisuudelle herätä. Paikalliset vapaaehtoisopastajat esittäytyvät ja ovat jatkossa apuna laitteiden hankinnassa, käyttöönotossa ja harjoittelussa. Pullakahvit houkuttavat myös tietotekniikkaan negatiivisesti suhtautuvat paikalle.

Tapahtumissa on käynyt myös niitä, joiden kognitiiviset taidot eivät enää riitä uuden laitteen opiskeluun. He ovat olleet erittäin tyytyväisiä saamaansa tietoon. Osallistuja tuntee olevansa mukana tässä ajassa, vaikka kieltäytyisikin ottamasta laitetta käyttöön joko taloudellisista ja/tai kognitiivisista syistä. Tilaisuudessa ei myydä eikä mainosteta mitään tiettyä laitetta, käyttöjärjestelmää tai operaattoria, vaan tietoa annetaan neutraalisti ostajan näkökulmasta. [Eläkkeensaajien keskusliitto EKL](#)

SeniöVerkko lisää digitaalista osallisuutta

Pääkaupunkiseudulla toimiva SeniöVerkko opastaa ja kannustaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia käyttämään digitaalisia työ- ja toimintatapoja. Ammattilaiset saavat taitoja, joilla he tukevat ikääntyneen hyvinvointia.

SeniöVerkon kokemusten mukaan digitaalisten työtapojen avulla ammattilaisten toteuttama asiakaspalvelu paranee, monipuolistuu ja tehostuu. Tieto- ja viestintätekniikka on apuna toimintakyvyn arvioinnissa ja palveluneuvonnassa. Tiedonhankinta helpottuu, nopeutuu ja tapahtuu heti asiakkaan kotona kuten esimerkiksi apuvälineiden esittely tablettilta asiakkaalle. Ryhmätöimintojen suunnittelu monipuolistuu ja sitä on hauska toteuttaa sovellusten avulla, jolloin muun muassa musiikin, kuvien, pelien ja uutisten käyttö helpottuu.

Digitaalisuus kannattaa ottaa mukaan iäkkäiden itsenäiseen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Hyviä kokemuksia on saatu niin aktiivisuusrannekkeiden käytöstä kuin etävalmennuksesta mobiilisovellusten avulla. Ammattilaisten digiosaaminen mahdollistaa ja kannustaa ikääntyntä digiloikan ottamisessa.

[Itä-Helsingin Lähimmäistyö Hely](#) [INNO](#) KYLÄ

ELOISAN OPIT IKÄIHMISTEN DIGITAALISESTA OSALLISUUDESTA

1. Kuka tahansa voi oppia, jos opetetaan sopivalla tavalla.
2. Nettipelit eivät ole vain nuorten juttuja. Keski-ikäiset ja sitä vanhemmat pelaavat tilastollisesti miltei enemmän kuin parikymppiset, joille suurin osa peleistä on suunnattu.
3. Digitaalisuus on paljon muutakin kuin nettipankissa asiointia ja käytännön asioita. Se on aktiivista kansalaisuutta ja vaalikoneita, säätietoja, elokuvia, musiikkia ja muita virikkeitä.
4. Digitalisaation mahdollisuuksista ja uhista on puhuttava asiallisesti. Viruksista ja huijauksista on hyvä saada tietoa, mutta liika pelottelu digitalisaation vaaroista saattaa luoda negatiivista suhtautumista esimerkiksi digilaitteen hankintaa kohtaan.
5. Digitaalisten ylläpito mahdollistaa etäosallistumisen ja kuulumisen virtuaaliyhteisöihin.

8.

Vapaaehtoistyö: Tukihenkilöitä ja keikkatyöläisiä

HYVÄ ARKI muodostuu siitä, että ihmisillä on mahdollisuuksia ja tarmoa tehdä itselleen mielekkäitä asioita. Vaikeissa tilanteissa saattaa tarvita tukihenkilön apua ja kannustusta. Avun tarjoaminen puolestaan mahdollistaa kokemuksen omasta tarpeellisuuden tunteesta.

Eloissa hankkeissa kehitettiin monipuolista vapaaehtoistoimintaa. Keinot vaihtelivat pienistä arjen avuista vertaistukeen elämän kriisitilanteissa. Uudenlaisia elämyksiä luotiin jopa klovnerian keinoin. Parhaimmillaan vapaaehtois- ja vertaistoiminta on vastavuoroista: yhdenvertaiset ihmiset kohtaavat toisensa ja vahvistavat toistensa voimavaroja.

Innokas ja sitoutunut vapaaehtoisjoukko sai klovneriasta paljon irti. He viihtyivät keskenään ja saivat energiaa toisistaan. / Kuva: Essi Siljoranta



Punaisen nenän voima

Senioriklovneria tuulettaa sekä vapaaehtoisuuden että löytävän vanhustyön toimintatapoja. Vapaaehtoiset senioriklovnit vierailevat yksinäisten ikääntyneiden luona kodeissa ja palvelutaloissa sekä tapahtumissa.

Senioriklovneriasta innostuneet 30 yli 60-vuotiaasta vapaaehtoista kävivät kolmipäiväisen koulutuksen, jossa heille opetettiin vapaaehtois- ja vertaistoiminnan sekä klovnerian perusteet. Klovneria tuo taide- ja kulttuurikokemuksen ihmisen lähelle ja luo uudenlaisen elämyksen, joka säilyy mielessä pitkään. Tarkoitus on luoda taiteen keinoin tasavertainen, arvostava ja virkistävä kohtaaminen.

Vapaaehtoisiklovni **Merja-Riitta Ryyänen**, 64, on eläkkeelle jäänyt erikoissairaanhoidaja, jolle senioriklovneria on hoitotyön jatkumo. Ryyänen tyllihameeseen, taskumekkaan ja raitasukkiin pukeutunut Tyyli-Lyyli-hahmo on vierailut parinkymmenen ikääntyneen luona valmiina hyppynaruesityksiin, laulutukioihin ja taikatemppeihin.

”Vierailut etenevät täysin sen ihmisen ehdoilla, jonka luona ollaan. Mitä tahansa hän ehdottaa, pyrimme toteuttamaan sen. Olen huomannut, että erityisesti musiikki yhdistää: voi taputtaa tahtia, ottaa kädestä kiinni tai silittää olkapäätä”, Ryyänen sanoo.

Vierailuilla on mukana myös siviiliasuinen vapaaehtoinen, joka pohjustaa vierailua ja pyytää jälkeensä palautetta.

Senioriklovneria loi paljon iloisia ja nauruntäyteisiä kohtauksia, mutta klovnin puuhastelua seurattaessa monille saattoi nousta mieleen myös kipeitä muistoja elämän varrelta.

”Mutta vaikka kuinka rankkoihin aikoihin on palattu muistoihin, sota-aikoihin asti, kukaan ei ole ahdistunut”, Ryyänen kertoo.

Klovnina esiintyminen vaatii taitoa lukea erilaisia tilanteita, heittäytymiskykyä ja lapsenmielistä luovuutta. Niitä klovneriatöinnästä vastannut projektikoordinaattori **Essi Siljoranta** näki jokaisessa koulutetussa vapaaehtoisessa.

Senioriklovneria on Siljorannan mukaan siitä hyvä menetelmä, että se taipuu moneen.

”Olemme kohdanneet paljon ihmisiä, joilla on erilaisia rajoitteita. On ollut huononäköisiä ja -kuuloisia, jopa ikääntyneitä, jotka eivät pysty puhumaan. Menetelmä on toiminut joka tilanteessa ja tuonut lämpöä ihmisten elämään.”

”Helposti ajatellaan, että ikääntyneillä on hirveästi kaikkea: kotihoitaja ja siivooja käyvät usein, lääkäriin pääsee. Mutta vilpittömä läsnäolo puuttuu monien arjesta.”

”Monet ikääntyneet vaikuttivat ja liikuttivat miltei heti klovnin nähdessään. He eivät meinanneet uskoa, että tätä järjestettiin nimenomaan heille. Että joku on tullut paikalle vain heitä varten”, Siljoranta sanoo.

Keikka-apua pikkupulmiin

Välillä arki heittää haasteita, joiden selättämiseen omat keinot eivät riitä: kännykkä ei toimi tai apteekkiin ei jaksata lähteä, vaikka lääkkeet ovat lopussa. Yli 60-vuotiaat pääkaupunkiseudulla asuvat voivat saada keikka-apua arjen haasteisiin. Keikka-auttaja voi auttaa käytännön asioissa tai lähteä myös seuraksi vaikka teatteriin.

HelsinkiMissio INNO KYLÄ

*Keikka-apu
auttaa arjessa.*

Valmennusta eläkkeelle siirtymiseen

Eläkkeelle siirtyminen on iso muutos ja uusi elämänvaihe. Suomen Punaisen Ristin Täyttää elämää eläkkeellä -valmennus opastaa ihmisiä uudenlaiseen arkeen työuran jälkeen. Valmennus tukee eläkkeelle siirtyviä ja siirtyneitä elämänmuutoksessa ja tarjoaa työkaluja hyvinvoinnin ylläpitämiseen uudessa tilanteessa. Valmennuksessa keskitytään eläkkeelle siirtymiseen liittyvien muutosten käsittelemiseen ja itselle tärkeisiin asioihin. Lisäksi valmennuksessa annetaan työkaluja hyvinvoinnin – erityisesti mielen hyvinvoinnin – edistämiseen sekä sosiaalisten verkostojen ja uuden merkityksellisen elämänsisällön löytämiseen. Uusi hyvää mieltä tuottava elämänsisältö ja ihmissuhteet voivat löytyä vaikka vapaaehtoistoiminnan parista. Valmennus on yhteensä yhdeksän tunnin kokonaisuus, joka järjestetään kolmessa kolmen tunnin jaksossa. Valmennusta on tarjolla eri puolilla Suomea. Järjestö kouluttaa uusia eläkevalmentajia vetämään koulutuksia.

Suomen Punainen Risti INNO KYLÄ

Lahjoita lukuhetki

Vapaaehtoiset Hangosta Kokkolaan ja Helsingistä Kempeleelle lukevat jo ääneen paikallisen kirjaston suosittelemia teoksia hoivakodeissa. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:stä liikkeelle lähtenyt Lahjoita lukuhetki on nopeasti yleistynyt toimintamuoto. Siinä hoivakoti järjestää tiloissaan lukuhetkiä, joihin kirjasto etsii ilmoitustaulullaan ”lahjoittajia”. Kirjaston asiakas voi ilmoittautua lukemaan kerran tai ryhtyä säännölliseksi lahjoittajaksi.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys INNO KYLÄ

Kuulotiedolla lisää laatua elämään

Ikäkuuloinfoilla lisätään tietoisuutta ikäkuulosta sekä myönteistä suhtautumista ikäkuuloisuuteen ja kuulokojeen käyttöön. Infot tavoittavat iäkkäät, heidän läheisensä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja opiskelijat.

Kuuloyhdistysten vapaaehtoiset vastaavat infojen käytännön toteutuksesta omilla paikkakunnillaan. Ikäkuuloprojekti tuotti kuuloyhdistysten vapaaehtoisten käyttöön Power Point -tietopaketin infojen toteuttamiseen. Materiaaliksi tuotettiin ikäkuulo-opas, kortti, jossa opastetaan kommunikoimaan heikkokuuloisen kanssa sekä www.ikakuuloiset.fi -verkkosivusto. Kuuloliitto tukee ikäkuuloinfojen toteutumista päivittämällä tuotettua materiaalia ja antamalla yhdistysten vapaaehtoisille tarvittaessa ohjausta ja neuvontaa ikäkuuloinfojen pitämiseen.

Kuuloliitto INNO KYLÄ

Vapaaehtoistyö saattohoidossa

Saattohoidossa on ihmisiä, joiden luona ei vieraile kukaan. Suomen Raamattuopiston säätiö (SROS) koulutti vapaaehtoisia vierellä kulkijoita elämän loppuvaiheeseen. SROS:n mukaan onnistuminen edellyttää selkeitä pelisääntöjä, avointa kommunikaatiota saattohoidon henkilökunnan kanssa sekä vapaaehtoisten keskinäistä vertaistukea, työnohjauksellista tukea ja valmennusta. Vapaaehtoisena toimiminen ei vaadi sinällään erityisosaamista, mutta oikea asenne on tärkeä. Vierellä kuljetaan tuettavan ehdoilla. Jutellaan tai ollaan hiljaa, pidetään kädestä, muistellaan tai puhutaan päivänpolitiikasta.

Suomen Raamattuopiston säätiö

*”Ei siinä tarvita
mitään ihmeellisiä
kykyjä tai taitoja,
että voi olla ihminen
ihmiselle ja
ystävä ystävälle.”*

IKÄTUKI auttaa kun on vaikeaa

Ikääntyessä vaikeita elämäntilanteita voivat olla esimerkiksi puolison kuolema, eläkkeelle jääminen tai muutto uudelle paikkakunnalle. IKÄTUKI-toiminnan kautta tuen tarpeessa oleva ikääntynyt voi saada itselleen vapaaehtoisen tukihenkilön, jonka kanssa voi keskustella vaikeistakin asioista. Tukihenkilö voi myös toimia rohkaisijana kotoa lähtemiseen ja uusien sosiaalisten suhteiden löytymiseen. Määräaikaisen ja tavoitteellisen tuen päämääränä on auttaa tukea tarvitsevaa löytämään elämänsä mielekkyyttä ja tulevaisuuteensa toiveikkuutta. Vapaaehtoiset saavat tehtävänsä koulutuksen, jatkokoulutusta, säännöllistä tukea ja ohjausta.

Turun Kaupunkilähetys INNO KYLÄ



9.

Kohtaamisen areenat lisäävät osallisuutta

YLI 75-VUOTIAAT osallistuvat sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toimintaan yleisemmin kuin muut ikäryhmät, kertoo RAY-barometri vuodelta 2016. Järjestötoiminnan merkittävimmät hyödyt liittyvät osallisuuden mahdollisuuksiin ja kokemuksiin. Uusiin ihmisiin tutustuminen, toisten auttaminen, mielekäs tekeminen ja uuden oppiminen motivoivat osallistumaan. Eloisa ikä loi ikääntyneille ihmisille uudenlaisia mahdollisuuksia osallistua yhteiseen tekemiseen. Ohjelman hankkeet lisäsivät ikääntyneiden psykososiaalista hyvinvointia erityisesti ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnan avulla. Ohjelmassa kehitettiin erilaisia kohtaamisen areenoita ikäihmisten omista tarpeista lähtien.

DiaPuistossa kaikki pääsevät metsään

Porissa sijaitseva DiaPuisto on esteetön, metsäinen puistoalue, jossa on turvallista liikkua ympäri vuoden. Puisto on tarkoitettu erityisesti ikääntyneille, muistisairaille sekä heidän läheisilleen.

Kun puistoa alettiin suunnitella Länsi-Suomen Diakonialaitoksen alueelle, ikääntyneet otettiin mukaan. Puistotoiminnan tavoitteeksi asetettiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen.

”Ajatus oli, että siellä olisi hyvä liikkua, pääsisi menemään rullaattorin kanssa, olisi penkkejä riittävästi ja sopivissa paikoissa, saataisiin istua ja katsella, nauttia auringosta, kuulostella linnun laulua ja voisi harrastaa jotain,” kertoo puiston suunnitteluun osallistunut ikäihminen.

Nyt alueella on esteetön 530 metriä pitkä valaistu reitti, jossa on runsaasti näköetäisyydellä toisistaan olevia penkkejä. Penkit ovat normaalia korkeampia, joten ikääntyneiden on niihin hyvä istahda. Puistossa on esteetön kota ja puucee sekä pöytäalue, jossa voi nauttia vaikka eväitä.

”Sinne voi tulla omine makkaroineen, ja minä toin mukani eläkeläispariskunnan. He kauheasti ihastuivat, kun täällä on näitä potkupyöriä, ja he pääsivät näitä hyviä teitä kulkemaan,” kertoo eräs puistossa kävijä.

Puistoreitillä on aivojumpaksi ja keskustelun pohjaksi kysymyksiä vastauksineen sekä kaikkien käyttöön tarkoitetut kukkamaa, istutuslaatikko ja kasvihuone. DiaPuistossa järjestetään tapahtumia ja teemapäiviä sekä erilaisia toiminnallisia ryhmiä. Joskus puistossa käy myös eläinvieraita: kaverikoiria, alpakoita tai maatilan eläimiä.

Usein puistossa käy ikäihmisten lisäksi muitakin ikäryhmiä. Kaikille avoin, esteetön ja toiminnallinen puistoalue mahdollistaa eri sukupolvien kohtaamisen alueella.

Alue tarjoaa luonnonläheisen ympäristön ulkoiluun, hiljentymiseen, toiminnallisiin tuokioihin ja erilaisten tempausten järjestämiseen. Puistoon voi tulla vierailulle yksin, kaksin tai ryhmässä. Yleishyödylliset järjestöt ja yhdistykset voivat puistossa järjestää tapahtumia ja teemapäiviä.

Vastaavaa ympärivuotista puistoaluetta suunnittelevien kannattaa ottaa huomioon, että puisto vaatii säännöllistä huoltoa ja kunnossapitoa. Lisäksi toimintaa pitää koordinoita.

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen säätiö INNO KYLÄ

”Ajatus oli, että siellä olisi hyvä liikkua, pääsisi menemään rullaattorin kanssa, olisi penkkejä riittävästi ja sopivissa paikoissa.”

Ikäihmisten olohuone on auki joulunakin

Ikäihmisten olohuone Oulussa on avoinna epätavallisiin aikoihin, kun muut paikat ovat kiinni. Olohuone on auki iltaisin, viikonloppuisin ja pyhäpäivisin, jopa jouluaattona, silloin kun yksinäisyys nousee usein pintaan. Olohuone tarjoaa ikääntyneille seurustelua ja vertaistukea sekä toimintaa ja tekemistä. Olohuoneella järjestetään muun muassa yhteislaulutuokioita, peli-iltoja ja iltamia, siellä on mahdollista myös ruokailla viikonloppuisin. Toiminnan avulla vähennetään yksinäisyyden tunnetta sekä vahvistetaan sosiaalista osallisuutta. Toiminnassa on mukana palkattuja ohjaajia sekä vapaaehtoisia.

Oulun Eläkkeensaajat
INNO
KYLÄ

”Olen ristinyt kädet sata kertaa, että minulla on paikka mihin tulla. Ei ole lapsia ja ystävät ovat kaikonneet.”

Olohuone on auki iltaisin, viikonloppuisin ja pyhäpäivisin, jopa jouluaattona, silloin kun yksinäisyys nousee usein pintaan.



DiaPuiston Aarteet luonnossa -tapahtumassa tarjottiin pullakahvit kodassa. Kuva: Länsi-Suomen Diakonialaitos

Korttelikerhot ovat lähellä kotia

Tampereella kehitettiin matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja lähelle ikäihmisten kotia. Toiminnan päätavoite on hyvinvointia tukevan yhteisön syntyminen osaksi ikääntyneen arkea. Korttelikerhon voi perustaa vaikkapa taloyhtiön kerhohuoneeseen tai kirjastoon. Korttelikerhojen toiminta suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä alueen asukkaiden kanssa. Toiveiden pohjalta perustetaan ryhmiä, joissa korostuvat esimerkiksi liikunta (kuntosali-, tuoli- ja tasapainoryhmä), harrastustoiminta (neulekahvila, kirjallisuuspiiri, luontoryhmä), keskustelu toiveiden mukaan sekä eri teemat (apuvälineet, pc-klinikka).

Korttelikerhot tarvitsevat alkuvaiheessa palkatun työntekijän koordinoimaan toimintaa ja innostamaan asukkaita osallistumaan sekä tukemaan vapaaehtoisia kerhojen vetäjiä. Korttelikerhoja on perustettu Tampereella Härmälän (2013–2016) sekä Multisillan ja Peltolammin (2017) kaupunginosiin.

Tampereen Kaupunkilähetys
INNO
KYLÄ

”Se oli se, joka pelasti mut. Enhän mä voinut siellä kotona kaiket päivät itkeä. Mutta kun mulla oli jo tällainen olo, että pyöritin kotona peukaloita vaan. Ja istuin.”

Muistolassa kohtaavat maahan muuttaneet ja syntysuomalaiset naiset

Muistola on matalan kynnyksen kohtaamispaikka Turussa. Se on tarkoitettu kaikenikäisille Suomeen muuttaneille sekä syntysuomalaisille naisille. Maahan muuttaneet kohtaavat usein yksinäisyyttä, ulkopuolisuuden tunnetta ja omanarvon tunteen vähene mistä, koska eivät osaa toimia uudessa kotimaassa.

Muistolan kurssimuotoisen toiminnan aiheina ovat muun muassa suomen kieli, ompelu ja käsityöt, liikunta ja terveys, ruuanlaitto, kahvilatoiminta, puutarhanhoito, omaishoitajuus ja ATK. Keskustelua on säännöllisesti myös naisiin kohdistuvasta väkivallasta ja sen ennaltaehkäisystä. Muistolan verkostosta löytyy aina naisia, jotka voivat tarpeen tullen olla apuna tulkaamisessa.

Naisia osallistetaan mukaan toimintaan siten, että he ovat itse ohjaamassa ja opettamassa muita naisia. Jokaiselta löytyy jokin taito, jota he voivat opettaa eteenpäin. Näin vahvistetaan itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta. Toiveena on myös, että Muistolan avulla suomalaiset ryhtyisivät mentoreiksi maahanmuuttajille. Muistolassa on palkattuja työntekijöitä sekä vapaaehtoisia toimijoita.

DaisyLadies

Yhdessä syntyy enemmän

Jos Eloisa Ikä olisi illallispöytä, sen ympärillä olisi jatkuvaa puheensorinaa. Notkuvan pöydän äärellä istuu 31 suomalaista järjestöä. Pöydän päässä emännöivät Eloisan koordinaatiotahot Vanhustyön keskusliitto ja STEA: kokonaisuuksien johtajat ja suunnannäyttäjät, yhteisen agendan edistäjät.

Järjestöt keskustelevat, tutustuvat toisiinsa, saavat yhdessä uusia ideoita ja oppivat toisiltaan aterian aikana. Lopputuloksena syntyy kokonaisuus, joka on enemmän kuin osiensa summa. Tämä luku kuvaa hanketyöntekijöiden näkemyksiä yhteiskehittämisestä, verkostotyöstä ja siitä, miten yhteistyöllä tuetaan ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia.

Kuuden vuoden aikana eloiset suomalaisjärjestöt yhdistivät voimansa yli järjestö-, aihe- ja kuntarajojen. Runsaaseen kolmeen kymmeneen järjestöön mahtuu osaamista laidasta laitaan aina harrastustoiminnan järjestämisestä muistisairaiden tukemiseen. Yhdessä tekeminen avartaa näkökulmia ja vahvistaa ikääntyneiden ihmisten ääntä yhteiskunnassa. Sen avulla voidaan hyödyntää aiemmin tehtyä työtä niin, ettei moni järjestö tee samaa asiaa toisistaan tietämättä.

Järjestöt ja kunnat miettivät yhdessä, miten ikäihmisten arjesta saataisiin parempaa. Paikallisiin tarpeisiin keksittiin paikallisesti toimivia ratkaisuja. Esimerkiksi sivukylillä asuville ihmisille luotiin osallisuuden mahdollisuuksia lisäämällä digiosaamista. Etsivä ja löytävä vanhustyö auttoi varsinkin monia kaupunkilaisia takaisin kiinni elämään.

Vanhustyön keskusliiton koordinaatiotiimi tuki, ohjasi ja tarvittaessa ”piiskasikin” järjestöjä. VTKL loi puitteet ja tuki hanke-toimijoiden keskinäistä yhteistyötä. Poikkeuksellisen myönteinen ilmapiiri ja osaamisen jakaminen auttoi parhaita käytäntöjä leviämään hanketoimijoiden verkostossa halki Suomen. Eloisa ikä on eräällä tavalla edustanut uuden vallan virtaa, johon toimijat ovat halunneet liittyä. Yhteistyön myötä ikääntyneille ihmisille on syntynyt kunnissa uusia toimintamalleja, joiden avulla arjesta on tullut helpompaa.

**Hanketoimijoille
tehdyssä kyselys-
sä (2016) jopa 97 %
vastasi, että jatkaisi
mieluummin ohjel-
massa kuin jäisi sen
ulkopuolelle ja saisi
16 833 euron korotuk-
sen avustukseen.**

”Oivallamme, että
noinkin voi tehdä.”

Yhdessä syntyy
enemmän -julkaisu
tarjoaa eväitä
eloisaan yhteis-
kehittämiseen.



Tutustu Yhdessä syntyy enemmän
-julkaisuun tästä QR-koodista.

Yhteiskehittäminen parantaa laatua

Eloisan iän hankkeille ominaisia työtapoja olivat yhteiskehittäminen ja verkostotyö.

Toimintaterapeutti Maaret Meriläinen Oulun Seudun Muistiyhdistyksestä, SámiSoster ry:n toiminnanjohtaja Ristenrauna Magga ja projektikoordinaattori Saini Suutari Miina Sillanpään Säätiöstä kertovat, mitä nämä työtavat antoivat heille.

MAARET MERILÄINEN:

”Yhteiskehittäminen parantaa kehitettävän asian laatua. Mitä useampi osaava ihminen ja taho työskentelee yhdessä, sitä enemmän ammattitaitoa saadaan mukaan. MIKE-työvälinettä (ks. sivu 29) kehitti moniammatillinen tiimi, johon kuuluu toimintaterapeutti, fysioterapeutti, palvelumuotoilija, opettaja ja teatteri-ilmaisuohtaja. Se ei ole perinteinen tiimi sote-puolelle. Halusimme kaivaa kaikilta parhaan annin yhteisen hyvän eteen. Yhteiskehittämisessä on myös tärkeää käyttää kokemusasiantuntijoita, tässä tapauksessa muistisairaita.”

RISTENRAUNA MAGGA:

”Pyörää ei tarvitse keksiä uudestaan, kun toimitaan yhdessä. Yhteiskehittämisen myötä kukaan ei tee turhaan päällekkäistä työtä. Yksi ehdottomasti parhaita juttuja on ollut vertaistuki. Keskustelemme verkostopäivillä, kuuntelemme toistemme esityksiä ja oivallamme, että noinkin voi tehdä. Ohjelman puitteissa on tullut esiin hyviä välineitä ja menetelmiä, joita en olisi tullut ajatelleeksi, esimerkiksi selkokieliä oppaita ikäihmisille. Verkoston avulla ja yhteistyökumppaneiden kanssa on helpompi löytää hajallaan asuvia ihmisiä. Kun työ ei ole vain paikallista, sen avulla voidaan auttaa suomalaisia laajemmalla alueella.”

SAINI SUUTARI:

”Jos itsellä on niukasti resursseja, verkostosta on paljon hyötyä ja siitä saa vertaistukea. Mielenterveysverkosto esimerkiksi tuotti videot verkoston hankkeista (ks. sivu 20). Niitä ei olisi yksittäinen hanke saanut siinä mittakaavassa aikaan. Teemaverkosto auttoi myös hahmottamaan tarkemmin oman työn fokusta ja sisältöä: mihin työemme tähtää, miten hankkeemme suhteutuu muihin verkoston hankkeisiin.”

Eloisan verkostotyön opit

1. VERKOSTOIDU samojen teemojen parissa työskentelevien kanssa. Voimien yhdistäminen voi johtaa uusiin yhteistyökumppaneihin ja ideoihin.

2. TÄHTÄÄ KORKEALLE. Verkostossa tehty työ voi johtaa täysin uusien palveluiden tai toimintatapojen syntyyn.

3. TUO UUDET AVAUKSET ESIIN kuuluvalla äänellä. Ne herättävät parhaassa tapauksessa päätöksentekijöiden kiinnostuksen, nostavat tärkeitä aiheita keskusteluun ja kohottavat järjestöjen profiilia ja arvostusta.

4. KESKITY SIIHEN, MIKÄ YHDISTÄÄ. Jos verkoston muut hankkeet ovat eri tyyliä kuin omasi, etsi yhdistävä tekijää, kuten yhteinen päämäärä.

5. VÄLTÄ KILPAILUA. Esimerkiksi vapaaehtoisille voi olla paljon kysyntää, mikä saattaa luoda ikävää kilpailuasetelmaa. Puhalla yhteen hiileen.

+ Yhdessä kehittäminen lisää näkyvyyttä. Eloisan hankkeet ovat olleet säännöllisesti esillä sanomalehtien sivuilla ja blogien uutisvirrassa. Koordinaatio on kannustanut hankkeita osallistumaan sote-alan kilpailuihin – ja se on kannattanut, sillä lukuisat eloiset hankkeet ovat voittaneet palkintoja. Yhdessä kehittämisen myötä toiminta ja sen tulokset saavat laajemmin näkyvyyttä. Kun tekijöitä on enemmän, toiminnasta viestitään enemmän. Vähemmistöt, muistisairaat ja arvokas ikääntyminen ovat nousseet puheenaiheiksi ja kiinnostuksenkohteiksi entistä paremmin.

Lopuksi

Kiitos kaikille Eloisa ikä -ohjelmassa toimineille järjestöille sekä niiden työntekijöille. Ilman panostanne tätä monimuotoista toimintaa ja tätä julkaisua ei olisi syntynyt. Lämpimät kiitokset ohjelman tutkimukseen osallistuneille ikääntyneille ihmisille. Suuret kiitokset myös STEAlle (ent. RAY), joka on mahdollistanut ohjelman resursoinnin. Työ ikääntyneiden ihmisten hyvän arjen edistämiseksi jatkuu.

Eloisan hankkeiden saamia palkintoja

2014

- TERVE-SOS-palkinto Kylille kulttuuria -toimintamallista Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistykselle, myöntäjä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Innopalkintokisassa finalisteina Muistoista musiikiksi -toimintamalli ja Kylille kulttuuria -toimintamalli

2015

- TERVE-SOS-palkinto Muistoista musiikiksi -toimintamallista Oulun Seudun Muistiyhdistykselle, myöntäjä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Euroopan kansalainen -palkinto Oulun Eläkkeensaajien Ikäihmisten olohuone -toiminnalle.
- Innopalkintokisassa finalisteina Lahjoita lukuhetki -toimintamalli ja Muistoista musiikiksi -toimintamalli

2016

- HealthAwards -kilpailussa finaaliipaikka -sarjassa Oulun Seudun Muistiyhdistyksen (Osmy) MIKE-työvälineelle, myöntäjä Tamro, valintaraati Aalto-yliopistosta.
- TERVE-SOS-palkintokisassa finaaliipaikka Osmyn Mike-työvälineelle, myöntäjä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Vuoden Muistiteko -palkinto SámiSosterin Muistogisälle ja Ristenrauna Maggalle elämäntyöstä, myöntäjä Suomen Muistiasiantuntijat

2017

- Euroopan kansalainen -palkinto Sámi Sosterille saamenkielisten muistisairaiden toimintakykyä ja vireyttä tukevasta Muittohallat-hankkeesta.
- Demokratia-palkinto Ikääntyviä tietotekniikan käyttöön opastavien toimijoiden (viisi järjestöä, joista kaksi eloisia digihankkeita) yhteistyökumppanuusverkostolle ja Daisy Ladiesin Muistolalle, myöntäjä Oikeusministeriö.
- TERVE-SOS-palkintokisassa finaaliipaikka Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaat Naiset -ryhmätoimintamallille, myöntäjä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kaikki Eloisan hankkeet

DAISY ELÄKELÄISET / Muistojen koti – Kohtaamispaikka Suomeen muuttaneille ja kantaväestön ikääntyneille naisille. Eri kulttuuritajustoja edustavien ikäihmisten kohtaamista ja yhdessä tekemistä (2012–2014).

ELÄKELIITTO / Elämää käsillä – Kädentaidoilla osallisuutta ja hyvinvointia ikäihmisille (2014–2017).

ELÄKKEENSAAJIEN KESKUSLIITTO EKL / Verkosta Virtaa! – Ikääntyneiden syrjäytymistä tietoyhteiskunnasta ehkäisevä toiminta (2015–2017).

ETELÄ-POHJANMAAN MUISTIYHDISTYS / Kyllille kulttuuria – Ikäihmisiä osallistavaa kulttuuripainotteista ryhmätoimintaa.

FINFAMI, ETELÄ-POHJANMAA / VIOLA – Ikääntyvien omaisten hyvinvointikartoitusten tekeminen ja jatko työskentely muiden ikääntyvien tukiverkoston toimijatahojen kanssa (2014–2017).

FINGERROOSIN SÄÄTIÖ / Löytävä – Järjestölähtöisen löytävän vanhustyön toimintakonseptin luominen (2014–2017).

HELSINGIN ALZHEIMER-YHDISTYS / Liikunnan iloa – Muis-tisairaiden toimintakyvyn edistäminen liikunnan avulla (2014–2016).

HELSINGIN DIAKONISSALAITOKSEN SÄÄTIÖ / Seniori Vamos – Etsivä ja osallistava seniorityö (2013–2017).

HELSINKIMISSIO / Keikkavapaaehtoistoiminta senioreiden auttamiseksi (2014–2017).

IKÄINSTITUUTIN SÄÄTIÖ / Elämäntaidon eväät – Ikäihmisten elämäntaitojen ja mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja niitä tukevien keinojen tekeminen tunnetuksi (2015–2017).

ITÄ-HELSINGIN LÄHIMMÄISTYÖ HELY / Senioriverkko – Hyvinvointia mobiilisti. Ikääntyvien itsenäisen selviytymisen edistäminen mobiilisovellusten avulla (2014–2017).

KANTA-HÄMEEN MUISTIYHDISTYS / LÄHDE – Läheis-verkosto osana muistisairaana ja omaishoitajan hyvää arkea (2013–2016).

KAUHAVAN SEUDUN VANHUSTENKOTIYHDISTYS / Aijjoos-kumppanuushanke ja -toiminta – Yhdessä enemmän hyvinvointia (2013–2017). Kotona asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistaminen matalan kynnyksen vapaaehtois- ja vertais-toiminnan avulla.

KESKI-SUOMEN SOSIAALITURVAYHDISTYS / Kehitytään kimpassa – Ikääntyvien ihmisten hyvinvointia kohentavien vapaaehtois- ja vertaistoiminnan sekä yhteistyön toimintamallien levittäminen ja juurruttaminen (2014–2017).

KUULOLIITTO / Vapaaehtoiset ikähuonokuuloisten tukena – Vapaaehtoisten järjestämän kuulonhuollon neuvonta- ja ohjauspalvelun sekä vertaistuen muotojen kehittäminen ikääntyville (2015–2017).

KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖ / MEMO-ohjelma – Viittomakielisten muistisairaiden tukeminen, avun ja tuen tarpeista tiedottaminen sekä selko- ja viittomakielisen materiaalin tuottaminen.

KÄPYRINNE / KANTTI / JADE – Ikääntyvien maahanmuuttajanaisten kotoutumista vertaistuellisten ryhmätoimintojen ja yksilöllisen tuen avulla (2013–2015).

KÄPYRINNE / JADE II – Ikääntyneiden maahanmuuttajien osallisuuden edistäminen asiakaslähtöisen ryhmätoiminnan sekä palvelukeskusten henkilökunnalle suunnattujen toiminnallisten työpajojen kautta. (2016–2017).

LIEVESTUOREEN PALVELUKESKUSYHDISTYS / Osallistuva ikäihminen – mielekäs arki. Ikääntyvien osallisuuden ja toimintakyvyn edistäminen ryhmätoimintojen avulla (2015–2017).

LÄNSI-SUOMEN DIAKONIALAITOKSEN SÄÄTIÖ / Diakoni-puisto – Ikäihmisten palvelualue. Ikääntyneiden hyvinvoinnin, aktiivisen toimijuuden ja osallisuuden lisääminen kulttuurin ja liikunnan keinoin (2014–2016).

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ / Neuvokkaiden naisten kestävät konstit – yhdessä toimien rikas elämä. Yksinäisyyttä kokevien pienituloisten iäkkäiden naisten hyvinvoinnin edistäminen ja yhteiskunnallisen syrjäytymisen ehkäisy ryhmätoiminnan avulla (2015–2017).

OULUN ELÄKKEENSAAJAT / Ikäihmisten olohuone – Ikäihmisille tarkoitettujen toiminnallisten kohtaamispaikkojen ylläpito (2014–2017).

OULUN SEUDUN MUISTIYHDISTYS / Lähelläsi – Kotona asuvan muistisairaana ja hänen puolisonsa parisuhteen vahvistamiseen sekä heidän koetun elämänlaatunsa paranemiseen yhteisen mielekkään tekemisen, oikea-aikaisen tiedon ja tarvittavan tuen kautta (2016–2019).

OULUN SEUDUN MUISTIYHDISTYS / Vielä virtaa – Muistisairaiden omiin voimavaroihin pohjautuvaa osallistavaa ryhmätoimintaa ja muistivapaaehtoistoiminnan kehittämistä (2012–2015).

SÄMISOSTER / Muittohallat – Saamelaisen muistisairaana ja lähiyhteisön arjen tuki. Saamelaisten muistisairaiden, omaisten ja hoitajien toimintakyvyn ja vireyden tukemiseen ja edistämiseen muistitiedon lisäämisellä muistityöpajoissa sekä saamelaisista voimavaroista toteutettavalla, aktivoivalla ryhmätoiminnalla ja kotikäyntityöllä sekä saamelaiskulttuurista työskentelymateriaalia kehittämällä.

SETA / Yhdenvertainen vanhuus – Tiedon ja materiaalin tuotantoa sekä koulutusta vanhusalan ammattilaisille ja alan opiskelijoille seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ikääntyvien huomioon ottamiseksi palveluissa (2012–2014).

SETA / Yhdenvertainen vanhuus II – Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ikääntyvien palvelumallien juurruttaminen vapaaehtois- ja yhteistyöverkoston kautta (2015–2016).

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA / Mirakle – Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville (2012–2016).

SUOMEN PUNAINEN RISTI / Täyttä elämää eläkkeellä – Hyvinvointi- ja muutosvalmennusta eläkkeelle siirtyville ja mahdollisuus kanavoida osaaminen vapaaehtoistoimintaan. (2014–2017).

SUOMEN RAAMATTUOPISTON SÄÄTIÖ / Ollaan Ihmisiksi! – Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen lievittäminen vapaaehtoistoiminnalla pääkaupunkiseudulla (2015–2017).

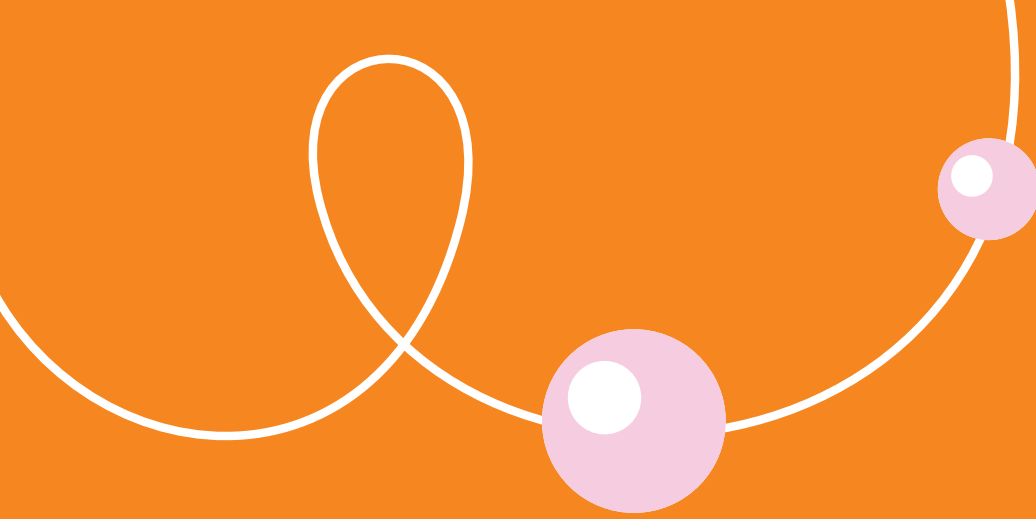
SUOMEN SETLEMENTTILIITTO / Yhdessä mukana omin voimin, omin ehdoin – Ikääntyneen yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö (2013–2016).

SÄRKISALOKOTIYHDISTYS / Yhres etteskesi – Maaseudun ikääntyvien hyvinvoinnin ja osallisuuden tukeminen matkailukynnyksen toiminnan ja etsivän vanhustyön avulla (2014–2016).

TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS / Likioma – Ikäihmisen hyvinvoinnin tukeminen toimijuuden kautta (2013–2016).

TURUN KAUPUNKILÄHETYS / IKÄTUKI – Verkostoyhteistyöhön perustuvan tukihenkilötoimintamallin kehittäminen vaikeissa elämäntilanteissa oleville ihmisille (2013–2016).

VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO / Eloisa ikä -ohjelmakoordinaointi (2012–2017).



Eloisa ikä oli laaja, 31 järjestön hankkeiden kokonaisuus, jossa kehitettiin uudenlaisia menetelmiä ikäihmisten kanssa tehtävään työhön. Tässä julkaisussa esiteltävät helmet ovat esimerkkejä ohjelmassa toimiviksi testatuista menetelmistä ja malleista. Lisätietoja STEAn Eloisa ikä -avustusohjelmassa 2012–2017 syntyneistä hyvistä käytännöistä ja toimintamalleista löydät osoitteista www.innokyla.fi ja www.eloisaika.fi.

Toivomme, että voit hyödyntää Eloisia helmiä omassa työssäsi! Otetaan ne käyttöön yhdessä.