

# Teräväpäiden matkassa

Toimintamalli nuorisoseuroille ikääntyvien osallisuuden tukemiseksi



Teksti: Tiina Aellig & Tiina Turunen

# Mitä?

Tämän nuorisoseurojen matalan kynnyksen toimintamallin tarkoitus on tukea ikääntyvien osallisuuden ja toimijuuden kokemusta sekä yhteisöllisyyttä erityisesti pienissä paikallisyhteisöissä.

-Toimintamallissa on tärkeää osallistaa osallistujat mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

# Kenelle?

Ikääntyville ihmisille, joiden hyvinvointia halutaan tukea ja edistää yhteisöllisyyden ja osallisuuden kautta.

# Miten?

-Toiminta suunnitellaan huomioiden osallistujien erilaiset toimintakyvyt ja voimavarat sekä alueelliset erityispiirteet, kuten välimatkat.

-Tunnistetaan yhteisön omat voimavarat ja vahvistetaan niitä.

-Hyödynnetään toiminnassa yhteistyötahoja.

-Kysy, kuuntele ja ole läsnä.



# Toimintamalli pähkinäkuoressa

**Suunnittelu**

**Ideoiden yhteenveto**

**Toiminnan suunnittelu**

**Toimintaan siirtyminen**

**Toiminnan päättäminen**

**Koonti**



# Kivilahden teräväpäät

## Suunnittelu

- Kohderyhmään kuuluvia osallistujia kutsuttiin mukaan Kivilahden nuorisoseurantalolle ideoimaan tulevaa toimintaa.
- Ideapäivästä ilmoitettiin sekä kylien ilmoitustauluilla että sosiaalisessa mediassa.
- Ideapäivän osallistajat toimivat pienryhmissä kirjaten teemoitettuihin tauluihin toimintoja, tekemisiä ja ideoita tulevalle toiminnalle.
- Teemat tauluissa liittyivät ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tauluihin valikoidut teemat olivat voimavarat, turvallisuus, harrastukset ja kädentaidot, kulttuuri, digitaalisuus, hyvinvointi ja vapaa sana. Teematauluihin lisäsimme avainsanoja, esim. hyvinvointiin kuuluivat ravinto, lepo ja uni, liikunta ja sosiaaliset suhteet.
- Painotetaan avointa mieltä, lennokkaita ajatuksia ja ideoiden loputtomuutta. Korostetaan, ettei mikään ole mahdotonta ideoinnissa.
- Osallistujien kanssa sovitaan tulevan toiminnan aikatauluista ja ajankohdista.



## Tärkeää!

- Vuorovaikutus
- Keskustelu
- Avoimuus



# Kivilahden teräväpäät

## Toiminnan suunnittelu

- Päätetään toimintakertojen teemat.
- Alustavan ajankohdan suunnittelu ja tilojen kartoitus.
- Kartoitetaan yhteistyötahot.
- Toimintakertojen aikataulutus yhteistyötahojen kanssa.
- Tarvittavien materiaalien kartoitus.
- Kartoitetaan mahdollinen rahoituksen tarve.

## Huomioi!

- Kohderyhmän moninaisuus; toimintakyky ja voimavarat
- Tilojen esteettömyys

## Toiminnan rahoitus?

- voiko nuorisoseura rahoittaa toimintaa?
- kunnan avustukset?
- käynnissä olevat hankkeet?
- muiden paikallisten yhdistysten tuki?

## Mahdollisia yhteistyötahoja:

- kansalaisopistot
- nuorisoseurat
- kunta
- kyläyhdistykset
- hyvinvointialueen toimijat
- oppilaitokset
- paikalliset osaajat





# Kivilahden teräväpäät

Toimintaan siirtyminen

Ensimmäisellä kerralla huomioitavat asiat:

- Tutustuminen ja esittelyt
- Tulevien toimintapäivien pohjustus.
- Ryhmän sääntöjen luominen, sopiminen aikatauluista sekä yhteydenpidosta yhdessä osallistujien kanssa.
- Keskustellaan ryhmän luottamuksellisuudesta; ”mitä tapahtuu ryhmässä, jää ryhmään”
- Tarvittaessa kysy ruoka-aineallergiat

Esimerkiksi Whatsapp-ryhmän perustaminen on hyvä keino tiedottaa koko ryhmälle mm. aikatauluista.

**HUOM!**

Jos toiminnasta otetaan kuvia, videoita tms. muista kysyä kirjalliset luvat osallistujilta!

Kivilahden ryhmä muodostui 60–85 vuotiaista Kivilahden ja Tyrjän asukkaista. Osallistujia oli toimintakerroilla mukana vaihtelevasti 8–15 henkilöä.

Ensimmäisellä kerralla Kivilahdessa kävi hyvinvointialuevaltuutettu kertomassa tulevasta hyvinvointialueesta. osallistujat saivat kysyä vierailijalta vapaasti aiheesta. Lopuksi Yhteinen kahvittelu ja ajatusten vaihtoa.



# Kivilahden teräväpää

## VOIMAVARAT

- Keskusteltu ryhmänä yksilön sekä yhteisön voimavaroista ja vahvuuksista. Keskustelua herättämään sekä tukemaan käytössä oli erilaisia voimavara- ja vahvuuskortteja ym.
- Toimintakerran aikana käytiin läpi omia sekä toisten vahvuuksia.
- Askarreltu voimavara-puu, joka jäi Kivilahden nuorisoseuran talolle muistuttamaan osallistujien omista sekä koko yhteisön voimavaroista.

Keskustelun tueksi voi käyttää esimerkiksi [mieli.fi](http://mieli.fi) sivustolta löytyvää materiaalia.

Kysy toimintakerrojen alussa kuulumiset ja fiilikset sekä palautteet edellisestä kerasta.

## KÄDENTAITOT

- Toimintakerralla mukana kädentaitojen ohjaaja, joka ohjasi betonitöiden tekemistä.
- Osallistujat saivat valmistaa betonista mm. tonttuja ja kukkaruukkujia.
- Kahvittelua toiminnan lomassa.

Materiaaleissa voi hyödyntää kierrätystavaroita.

## KULTTUURI

- Toimintaa ohjaamassa teatteritaiteen moniosaja ja toimintaa oli suunniteltu yhdessä vierailevan ohjaajan kanssa.
- Toiminnassa tehtiin erilaisia improvisaatioharjoituksia, jotka pohjautuivat elettyyn elämään.
- Lopuksi vapaata keskustelua päivästä kahvitte-lun merkeissä.

## LIIKUNTA JA KOTITURVALLISUUS

- Toiminnan ohjaajana hyvinvointialueelta fysioterapeutti.
- Toimintakerran ohjelmassa tuolijumppaa sekä keskustelua apuvälineistä kotiturvallisuuden näkökulmasta.
- Loppukeskustelua kahvin merkeissä.



# Kivilahden teräväpäät



## Toiminnan päättäminen

Päätöskerralla huomioitavat asiat:

- palautteen kerääminen osallistujilta koko toiminnan ajalta.
- selkeä lopetus toiminnalle.
- ideoita, toiveita ja ehdotuksia toiminnan jatkolle.
- muista osallistujia positiivisella tavalla.

Innosta, vahvista ja kannusta yhdessä tekemiseen!

## YHDESSÄ TEKEMINEN

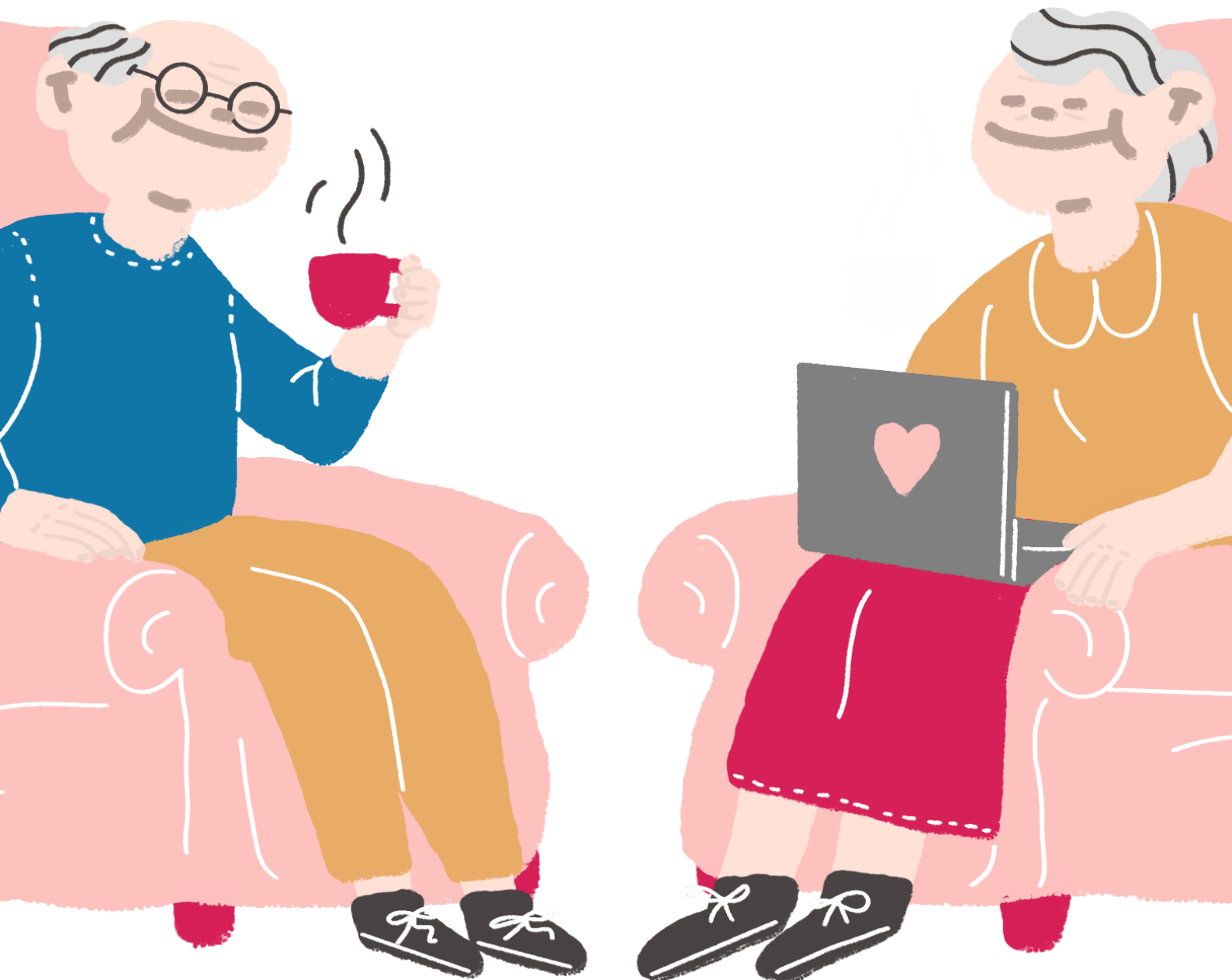
- Viimeisellä kerralla vietetty ryhmän pikkujoulua. osallistajat valmistivat pienryhmissä joulutorttuja, koristelivat pipareita ja askartelivat joulukortteja.
- Osallistujilta pyydettiin kirjallinen palaute koko ryhmätoiminnan ajalta. Palautelomakkeessa oli valmiiksi otsikoituja puhekuplia. käytiin vapaata keskustelua kahvittelun yhteydessä ja puhuttiin myös toiminnan mahdollisesta jatkumisesta.
- Annoimme kiitoksena osallistujille itsetehdyt pienet muistamiset ja kannustettiin jatkossakin yhdessä tekemiseen.



# Kivilahden teräväpäät

## Toiminnan koonti

- Palautteiden läpi käyminen
- Toiminnan Arviointi ja läpi käyminen; Missä onnistuttiin, mitä saavutettiin, mitä pitää kehittää, mikä ei toiminut?
- Toiminnan jatkumisen arviointi
- Ohjaajan itsearviointi; Miten onnistuin ja mitä voin kehittää?



# Tällaista toimintaa tarvitaan, koska..

“

..henkistä jaksamista tarvitaan.

“

..luo iloista mieltä, saa uusia ihmisiä yhteen.

“

..iäkkäämmät, me mummot ja ukit olemme hitaita lähtemään ja sytymään. Kun joku meihin puhalttaa, löytyy meistä vaikka mitä lahjoja ja iloista touhua.

“

..tarvitsemme tämän kaltaisia sosiaalisia tilanteita ja kohtaamisia kanssaihmistemme kanssa. Hyvä tapa vahvistaa yhteisön yhteishenkeä ja asumisen viihtyisyyttä.

“

..se katkaisee yhden päivän viikosta jota odottaa innolla.

“

-ihmiset aktivoituu  
-poistaa yksinäisyyttä  
-kylät pysyy virkeinä

“

..kylillä on vanhempaa väkeä ja sitä tahtoo jäädä vain kotiin nyhjäämään.

# Ryhmätoiminta antoi minulle..

“

..paljon mielihyvää  
ja yhdessä  
tekemistä.

“

..virkistystä arki-  
päivään ja myös  
tapaamista muita  
kyläläisiä.

“

..uusia ajatuksia  
omaan hyvinvoin-  
tiin.

“

..piristystä yksinäi-  
siin päiviin.

“

- kohtaamisen ilon
- aktivoi lähtemään yhteiseen tekemiseen
- uusia kavereita
- oppi uusia taitoja
- ryhmätoiminnan ilon

# Oivalsin että..

“

..vielä välähtää.

“

..minäkin osaan ja uskallan  
tehdä asioita jota en ennen  
uskonut tekeväni.

“

..yhdessä tekemisen ei tarvitse  
olla kallista, vaivalloista eikä pal-  
jon voimia vaativaa ja kannattaa  
muistaa rohkaista toisia osallis-  
tumaan.

“

..yhdessä on hyvä  
olla

“

..tämähän oli  
hauskaa.

# Jäin pohtimaan..

“

..miksi yritämme etsiä esteitä  
tällaiseen osallistumiseen.

“

..jospa saisimme aikaan jat-  
kaa tällaista toimintaa. Voi  
olla, että ilman vetäjää emme  
saa aikaan mitään.

“

..mikä on se toimintatapa, jolla  
saisimme jatkuvuutta tämän  
kaltaiselle toiminnalle.



# Parasta antia oli..

“

..kun sai tavata kyläläisiä, joita ei juuri muuten tapaa. Oli myös mielenkiintoista tekemistä.

“

..yhteisöllisyys.

“

..välitön, kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioiva ilmapiiri ryhmäkokouksissa. Hyviä olivat myös aiheiden monipuolisuus ja vierailijat.