

Aijjoos

Osallistumisesta ja ikäpolvitoiminnasta hyvinvointia



Hyviä käytäntöjä Aijjoos-hankkeesta

Jenni Alanen, Minna Koponen ja Marja-Liisa Nevala

Sisältö

- 2 Voimavarat käyttöön
- 3 Terveystapaamiset tuovat tiedon lähelle
- 4 Ryhmätoimintaa kylätaloille
- 4 Ikäihminen ryhmänohjaajana
- 5 Voimaa valokuvista
- 6 Nukkemaakarit tuunaavat leluja lapsille
- 7 Hyvää mieltä kyläilemällä
- 8 Eloiset juhlat tuovat vaihtelua arkeen
- 8 Kyläluuta kulkee talosta taloon
- 9 Päiväkotimummo ja -pappa lasten ilona
- 10 Vanhemman väen koulupäivässä vaihdetaan kokemuksia
- 11 Juttele mummon kanssa
- 11 Yläkoululaiset liikuntatunneilla vanhainkodilla
- 12 Nuoret antavat tukiopetusta arjen teknologiasta
- 13 Kirjastokaveri tuo kirjat kotiin
- 13 Kulttuurikaverin kanssa on helpompi lähteä
- 14 Tee Aijjoos hyvää!
- 15 Ikäihminen opintomatalla
- 16 Ikäihminen kehittäjänä

JULKAISIJA: Aijjoos-kumppanuushanke II

TOIMITUSKUNTA: Marja-Liisa Nevala, Minna Koponen ja Jenni Alanen

PIIRROSKUVAT: Anna-Liisa Huhtala

PAINO: I-print Oy, 2015
Joutsenmerkitty painolaitos,
lupanumero 4041 0895

Voimavarat käyttöön

Tässä julkaisussa esitellään konkreettisia, kannustavia esimerkkejä, kuinka osallisuus ja ikäpolvitoiminta voivat tuottaa hyvinvointia. Näiden hyvien käytäntöjen avulla ikäihmiset ovat innostuneet osallistumaan tapahtumiin yli kuntarajojen ja ottamaan naapureitaankin mukaan. Käytäntöjä voi jokainen soveltaa eri kansalaisryhmien keskuudessa. Käytännön toiminnassa ammatilliset asiantuntijat ja kokemukselliset asiantuntijat on saatettu yhteen, jonka jälkeen toiminta on löytänyt muotonsa vähän kerrallaan. Kansalaisten ääntä ei pelkästään kuulla, vaan he ovat toimijoita. Osallistumisen kyky kasvaa ja taito kehittyy, kun ihminen kokee tulleen kuulluksi ja tuntee, että hänen mielipiteitään arvostetaan.

ESIMERKIT OVAT toteutuneet Etelä-Pohjanmaalla, ikäihmisten hyvinvointia vahvistavassa Aijjoos-kumppanuushankkeessa vuosina 2008–2012 ja 2013–2015. Aijjoos on Etelä-Pohjanmaan murretta ja tarkoittaa ”ajoissa”. Hankkeita on rahoittanut Raha-automaattiyhdistys ja hallinnoinut Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry. Jälkimmäinen hanke on ollut osa valtakunnallista Eloisa ikä -ohjelmaa.

KANTAVANA AJATUKSENA toiminnassa on kansalaisten voimavarat. Toimintaa ja palveluja suunniteltaessa usein unohdetaan kysyä asiasta heiltä, joita asia koskee. Aijjoos-hankkeessa toimintaa ovat suunnitelleet, toteuttaneet ja arvioineet ikäihmiset. Ikäihmiset ovat yhteiskunnallinen voimavara. Aktiivinen kansalaisuus on hedelmällinen pohja osallisuudelle ja ikäpolvitoiminnalle sekä sitä kautta hyvinvoinnille.

Lähdetään aijjoos liikkeelle. Yhdessä saavutamme enemmän!



Terveystapaamiset tuovat tiedon lähelle

Kuntakeskuksissa järjestettävät tilaisuudet ja palvelut eivät usein ole kyllillä asuvien ikäihmisten tavoitettavissa. Toimintaa tulisi järjestää heitä lähellä. Kyllillä järjestettävien terveystapaamisten avulla saavutetaan kyllillä asuvat ikäihmiset, jotka eivät osallistuisi kuntakeskuksissa järjestettäviin toimintoihin. Terveystapaamisissa ikäihmiset saavat tietoa ja kannustusta omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Tapaamisten kautta myös ammattilaiset tulevat kyläläisille tutuiksi. Tämä laskee yhteydenottokynnystä.

Tapaamisia teeman mukaan

Kokoontumispaikkoina toimivat kylätalot, kyläkoulut tai nuorisoseurat. Terveystapaamisille valitaan etukäteen teema jostakin ajankohtaisesta hyvinvointiin liittyvästä aiheesta esim. sydänterveys, luuston terveys, muisti, mielen hyvinvointi, lihasvoima tai tasapaino.

Ennen terveystapaamisia järjestetään yksi iso teeman aihealuetta käsittelevä asiantuntijaluento. Tähän tilaisuuteen

järjestetään myös kuljetus. Tilaisuuden tarkoituksena on valitun teeman läpikäyminen teoriatasolla.

Vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen

Tämän jälkeen järjestetään varsinaiset terveystapaamiset kylätaloilla saman teeman ympärillä. Näissä tapahtumissa teemaa noudatetaan tarjoiluista puheenvuoroihin asti. Terveystapaamisissa käsiteltävää teemaa lähestytään hyvin käytännönläheisesti. On tärkeää, että ikäihmiset pääsevät itse kokeilemaan ja saavat konkreettisia vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Esimerkiksi sydänterveyttä käsiteltäessä tapahtuma voi sisältää verenpaineen ja -sokerin mittauksia, jumppaa, käytännön vinkkejä ja tietoa sydänterveydestä sekä sydänystävällisen tarjoilun. Terveystapaamiset on kehitetty Aijjoos-hankkeessa yhteistyössä Kuntayhtymä Kaksineuvoisen Ikäneuvolan kanssa. Tapahtumien järjestämiseen voi kutsua mukaan myös teeman mukaisen paikallisyhdistyksen. ♦

KOKOONTUMIS-
PAIKKOINA TOIMI-
VAT KYLÄTALOT,
KYLÄKOULUT TAI
NUORISOSEURAT.

Ryhmätoimintaa kylätaloille

Maaseudulla välimatkat ovat pitkiä. Ikäihmisten tarpeiden pohjalta Aijjoos-hankkeessa on perustettu matalan kynnyksen ryhmätoimintaa sinne, missä ikäihmiset ovat. Ryhmät kokoontuvat kylätaloilla ja nuorisoseuroilla. Maaseudulla ei voida olettaa, että ikäihmiset pääsevät keskustassa oleviin tilaisuuksiin. Omalla kylällä järjestetty ryhmätoiminta tuottaa hyvinvointia ja osallisuutta sivukylillä asuvien ikäihmisten arkeen. Kun omalla kylällä on toimintaa, siihen koetaan tärkeäksi osallistua.

Kylillä kokoontuvat ryhmät tarjoavat ikäihmisille myös mahdollisuuden toimia vapaaehtoisina ryhmänohjaajina. On tärkeää, että ryhmään osallistujat

saavat suunnitella toiminnan sisällön. Mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua sitouttaa ikäihmiset ryhmään.

Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat tarvitsevat jonkin "selkänojan", johon tukeutua. Se voi olla esimerkiksi seurakunnan, kunnan tai järjestön työntekijä. Vapaaehtoiset ohjaavat kyllä itsenäisesti ryhmiä, mutta ongelmatilanteiden varalta on hyvä olla jokin taho, jonka puoleen voi kääntyä. Tämä on hyvä muistaa, kun vapaaehtoistyötä organisoidaan. Vapaaehtoisille ryhmänohjaajille kannattaa järjestää koulutusta ja yhteistapaamisia, joissa he saavat ideoita ja vertaistukea toisiltaan. Vapaaehtoisten kiittäminen ja kannustaminen ovat myös tärkeitä jaksamisen kannalta. ♦

RYHMÄLÄISTEN KUVISTA
VOIDAAN KOOSTAA
VALOKUVAKIRJA TAI
NÄYTTELY. NÄIN KUVISTA
JÄÄ RYHMÄLÄISILLE MUISTO.



Ikäihminen ryhmänohjaajana

Jylhä ja Ulvila (2011) tekivät Aijjoos-hankkeelle opinnäytetyön aiheesta Ikäihminen ryhmänohjaajana - Ohjaajien ja ryhmäläisten kokemuksia ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyötään varten he haastattelivat Aijjoos-hankkeen vapaaehtoisia ryhmänohjaajia sekä ryhmäläisiä.

Ryhmänohjaajat arvostivat sitä, että saavat ilmaista ja toteuttaa itseään ohjaamisen kautta. Toiminnan vapaaehtoisuus lisää sen mielekkyyttä. Ohjaajien mielestä ryhmänohjaajana toimiminen on ollut positiivinen ja mielenkiintoinen kokemus. Se on antanut uudenlaista perspektiiviä asioihin. Ryhmien ohjaamista ei ole koettu raskaaksi.

Elämäniloa ja oppia

Ryhmien ohjaajat saivat itselleen uudenlaista elämäniloa ja innostusta ohjaamisen kautta. Ohjaajat olivat mielestään kehittyneet ja oppineet uutta. Ryhmien kokoontuminen auttaa sekä ohjaajia että ryhmäläisiä lähtemään pois kotoa ja osallistumaan

toimintaan. Ohjaajat saivat koulutuksista hyödyllistä tietoa. Ohjaajat olivat pystyneet jakamaan oppimaansa ryhmäläisille. Tätä kautta he pystyivät auttamaan toisia ikäihmisiä ja vaikuttamaan ikäihmisten asemaan. Ohjaajien saama koulutus sekä Aijjoos-kumppanuushankkeen antama tuki koettiin merkittäviksi asioiksi matkalla hyväksi ohjaajaksi.

Ryhmä on enemmän kuin kotikäynti

Ryhmätoimintaan osallistuneet ikäihmiset ovat kertoneet, että "ryhmä on enemmän kuin kotikäynti". Tässä yhteydessä siis vertaisryhmään osallistuminen koetaan merkityksellisemmäksi kuin ammattilaisen tekemä kotikäynti. Samoin ikäihmiset ovat kuvailleet, että vertaisohjaajan vetämä ryhmä on parempi kuin ammattilaisen ohjaama. Silloin ryhmätoiminnan sisältö on juuri sellainen, kuin he ovat kaivanneet. Toinen ikäihminen tietää parhaiten, mitkä teemat ja sisällöt sekä jumppaliikkeet ovat ikäihmisille sopivia. ♦



Voimaa valokuvista

Aijjoos-hankkeessa on kokeiltu kylätalolla kokoontuvassa ryhmässä valokuvaamisesta saatavaa tarinallisuutta. Ikäihmiset tallentavat digikameralla itselleen tärkeitä kohteita. Kuvat katsotaan ryhmässä ja ikäihminen saa kertoa niistä. Kuvien kautta ikäihmisten voimavarat tulevat esiin uudella tavalla. Kuvien taustalla on usein tarina, joka halutaan jakaa. Menetelmän avulla ikäihmiset ovat itse aktiivisia toimijoita. Se lisää osallisuutta, vahvistaa ikäihmisten voimavaroja ja paikallisentiteettiä.

Kamera tutuksi

Voimaa valokuvista -menetelmä soveltuu esimerkiksi ryhmässä toteutettavaksi. Ikäihmiset ohjeistetaan valitsemaan kuvauskohteiksi itselleen tärkeitä asioita. Moni ei ole aiemmin kuvannut digikame-

ralla, joten samalla he oppivat uutta. Jokainen osallistuja saa vuorollaan kameran käyttöönsä esimerkiksi viikoksi tai kuukaudeksi. Heille opastetaan kameran käyttö ja ohjeistetaan ottamaan esim. 10 kuvaa. Seuraavalla ryhmän kokoontumiskerralla kuvat katsotaan yhdessä valkokankaalta. Kuvaajaa pyydetään kertomaan kuviin liittyviä tarinoita. Usein kuvissa esiintyviä asioita ovat koti, luonto, eläimet ja kuvaajan harrastukset. Kuvien kautta ikäihmiset tuovat vahvasti esille omaa paikallisentiteettiään.

Kun kaikki ryhmäläiset ovat kuvanneet vuorollaan, voidaan kuvista koostaa esimerkiksi valokuvakirja tai näyttely. Näin kuvista jää ryhmäläisille muisto. Kuvaaminen, tarinat ja kuvien jakaminen muiden kanssa tuovat onnistumisen tunteita ja hyvinvointia. ♦

Nukkemaakarit tuunaavat leluja lapsille

Nukkemaakarit on lappajärveläisen ikäihmisen ideoima ryhmä, joka valmistaa leikkikaluja lapsille. Leikkikalut tai niistä saatu tuotto lahjoitetaan jollekin lasten hyväksi toimivalle järjestölle. Nukkemaakareiden tarkoituksena on yhdessä hyvän tekeminen. Tätä kautta sekä ryhmäläisten että lasten hyvinvointi lisääntyy. Ryhmään osallistujat valitsevat, minne haluavat valmistetut leikkikalut tai niistä saadun tuoton lahjoittaa. Kukin osallistuja voi valita omien taitojensa mukaan, mitä valmistaa.

Nukkeja, puuleluja, nalleja, villasukkia ja vaatteita

Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan hyväntekeväisyyskohteesta. Lisäksi esillä voi olla erilaisia käsityömallia innostuksen virittämiseksi. Nukkemaakarit voi kokoontua esimerkiksi kerran kuukaudessa. Tapaamisessa esitellään aikaansaannoksia, nimetään nukkeja sekä tarinoidaan yhdessä. Nukkemaakareihin ovat tervetulleita kaiken ikäiset niin miehet kuin naisetkin. Varsinainen leikkikalujen valmistus tapahtuu kokoontumisten välillä kotona. Lelut voivat olla alusta asti itse tehtyjä kuten puuhevo-

sia, -autoja tai kudottuja nalleja. Tai sitten ne voivat olla vanhoista leluista tuunattuja, esimerkiksi kirpputorilta ostettu nukke, jolle on valmistettu uudet vaatteet. Myös villasukat ja muut asusteet lapsille ovat tervetulleita. Kaikkien ei ole pakko osallistua lelujen valmistukseen, vaan Nukkemaakareiden kokoontumisiin voi tulla vain viihtymään yhdessä mukavassa seurassa. Jonkun työpanos voi olla vaikkapa kahvinkeitto kokoontumisissa.

Näyttelystä myyntiin

Ennen lelujen lahjoittamista järjestetään näyttely, jossa osa leluista voidaan myydä. Näyttelyn avulla saadaan näkyvyyttä hyvälle työlle ja nostetaan esiin ryhmäläisten osaamista. Tämä vahvistaa osallistujien itsetuntoa, lisää voimavaroja ja kannustaa heitä. Lelujen lahjoittamista varten voidaan järjestää hyväntekeväisyyskohteeseen retki. Näin lelujen valmistajat pääsevät itse näkemään työnsä tuloksen. Nukkemaakarit vahvistavat toiminnassa mukana olevien osallisuutta. ♦

LELUNÄYTTELYN
AVULLA SAADAAN
NÄKYVYYTTÄ HYVÄLLE
TYÖLLE JA NOSTETAAN
ESIIN RYHMÄLÄISTEN
OSAAMISTA.



Hyvää mieltä kyläilemällä

Sekä maaseudulla että kaupungeissa on paljon yksinäisiä ikäihmisiä. Hyvää mieltä kyläilemällä -käytännössä vapaaehtoiset vierailevat yksinäisten ikäihmisten kodeissa. Idea tähän hyvään käytäntöön saatiin lappajärveläiseltä ikäihmiseltä.

Käytännön avulla tuodaan iloa yksinäisten ikäihmisten arkeen sekä tavoitetaan sellaisia henkilöitä, joiden luona ei kukaan tai vain harva enää kyläilee. Toiminnan kautta innostetaan mukaan myös uusia vapaaehtoisia. Vierailut tapahtuvat vuosittain kampanjamuotoisesti, joten ne eivät sido vapaaehtoisia pitkäksi aikaa.

Vapaaehtoisia tarvitaan

Aluksi kartoitetaan vapaaehtoisia, jotka ovat valmiita kyläilemään yksinäisten ikäihmisten luona. Mukaan tarvitaan niin miehiä kuin naisia. Seuraavaksi etsitään yksinäisiä ikäihmisiä tiedottamalla kyläilykam-

panjasta paikallislehdissä sekä esimerkiksi kotihoidon ja puskaradion avulla. Myös vapaaehtoisten paikallistuntemus on tässä suureksi avuksi. Tarvitaan henkilö, joka koordinoi kyläilyä. Hän voi olla itse vapaaehtoinen tai esimerkiksi jonkun yhdistyksen palkattu työntekijä. Koordinoijalla on tiedossa vapaaehtoiset kyläilijät. Myös yksinäiset vierailun haluavat ilmoittautuvat hänelle. Ilmoittautumisaajan päätyttyä koordinoija jakaa kyläilypaikat vapaaehtoisille. Vapaaehtoiset voivat itsekin ehdottaa kyläilypaikkoja. Hyväksi todettu käytäntö on, että vapaaehtoiset tekevät vierailut omalla kylällään asuvien ikäihmisten luokse.

Talkoissa askarrellaan viemisiä

Vierailun yksinäisen ikäihmisen luona on tarkoitus olla vapaamuotoinen rupatteluhetki. Vapaaehtoinen voi viedä mukanaan jotakin tarjottavaa.

Vierailu tuo hyvää mieltä sekä yksinäiselle että vapaaehtoiselle kyläilijälle. Ennen kyläilyjen toteutusta voi järjestää vapaaehtoisille esimerkiksi joulukoristeiden tekotalkoot. Tästä saa mukavia viemisiä kyläpaikkoihin. Talkoista voivat innostua myös sellaiset vapaaehtoiset, jotka eivät ole valmiita vierailuille. Mukaan kyläilykampanjan toteutukseen voi kysyä myös sponsoreita vaikkapa lahjoittamaan kukkia tai kahvittelutarvikkeita.

Hyvää mieltä kyläilemällä -kampanjaa on toteutettu Lappajärvellä ja Kortesjärvellä Etelä-Pohjanmaalla. Vierailuja on muutamana vuonna tehty yhteensä 200. Vierailut ovat olleet todella odotettuja. Niistä on riittänyt sekä vapaaehtoisille että yksinäisille ikäihmisille muistoja ympäri vuoden. Jotkut ikäihmiset ovat kertoneet, että vapaaehtoisen tekemä vierailu on ollut heille ainoa joulun ajan tapahtuma. ♦



ELOISA JUHLA TARJOAA IKÄIHMISSILLE TILAISUUDEN TAVATA VANHOJA TUTTUJA.

Eloisan juhlan tarkoituksena on tarjota yksinäisyyttä kokeville ikäihmisille iloinen päivä yhdessä muiden kanssa, mukavia muistoja ja vertaistukea. Juhlan avulla heitä rohkaistaan mukaan kodin ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Juhlaan kutsutaan erityisesti ikäihmisiä, jotka eivät muuten osallistu tai pääse osallistumaan toimintaan kodin ulkopuolella. Monet heistä ovat kotihoidon asiakkaita, joten kutsuja on kätevää antaa kotihoidon välitettäväksi. Eloisa juhla tarjoaa ikäihmisille tilaisuuden tavata vanhoja tuttuja sekä tuo vaihtelua arkeen.

Eloisat juhlat tuovat vaihtelua arkeen

Vapaaehtoiset ovat mukana järjestämässä juhlia. Aluksi kartoitetaan vapaaehtoisia, jotka ovat valmiita osallistumaan ja avustamaan juhlassa sekä kuljettamaan tilaisuuteen yksinäisiä ikäihmisiä. Tarvittaessa järjestetään muita kuljetuksia. Aktiivisia ikäihmisiä on helpompi saada liikkeelle, mutta kotiin sidottuja, joko heikentyneen kunnon tai puuttuvan kyydin johdosta, on vaikeampaa tavoittaa. Yhteistyötä yksinäisten tavoittamiseksi kannattaa tehdä esim. seurakuntien, ystävätoiminnan tai eläkeläisjärjestöjen kanssa. Juhlassa on oleellista, että tilaisuus on lämmينhenkinen ja iloinen. Tunnelmaa kohotetaan kauniilla kattauksella ja eloisalla ohjelmalla. Idea hyvään käytäntöön saatiin lappajärveläiseltä ikäihmiseltä. Malli on kehitetty Aijjoos-kumppanuushankkeessa yhteistyössä vapaaehtoisten ja alueen seurakuntien kanssa. ♦



Päiväkotimummo ja -pappa lasten ilona

Päiväkotimummot ja -papat vierailevat säännöllisesti päiväkodeissa pitämässä lapsille lukuhetkiä. He voivat myös osallistua leikkeihin tai ulkoiluun. Toiminta on käynnistynyt kauhavalaisen ikäihmisen aloitteesta.

Toiminta yhdistää ikäpolvia. Vapaaehtoiset päiväkotimummot ja -papat tapaavat toiminnan kautta lapsia. Näin he saavat lisää iloa ja merkityksellisyyden tunnetta. Lapset oppivat kunnioittamaan vanhempaa ikäpolvea ja saavat kuulla perinnetietoa. Monella lapsella ei ole kosketusta vanhimpiin ikäpolviin, sillä heidän omat isovanhempansa ovat vielä nuoria tai asuvat kaukana.

Lukuhetkiä ja keskustelua

Toiminnasta sovitaan yhteisessä palaverissa päiväkodin, ikäihmisten sekä mahdollisen koordinoivan tahon kanssa. Palaverissa kannattaa keskustella siitä, mikä päivä ja ajankohta ovat sopivia, kuinka

usein toimintaa tulisi olla, kuka on yhteyshenkilö päiväkodilla sekä mistä satukirjat hankitaan.

Vapaaehtoisia päiväkotimummoja ja -pappoja voi löytää esimerkiksi eläkeläisyhdistysten kautta. Vapaaehtoiset voivat käydä päiväkodilla lukuhetkiä pitämässä yksittäin tai pareittain. Vuoroista sovitaan toimintaan ilmoittautuneiden kanssa. Päiväkotimummot ja -papat voivat myös soveltaa toimintaa taitojensa mukaan. Eli he voivat esimerkiksi soittaa, laulaa, kertoa tarinoita, maalata tai ulkoilla lasten kanssa. Päiväkotimummot ja -papat saavat tukea päiväkodin henkilökunnalta. Henkilökunta järjestää kullakin kerralla lukuhetken soveltuvan rauhallisen tilan ja lapsia kuulijoiksi. Sopiva lukuhetken kesto on noin 20 minuuttia. Siinä ajassa ehtii lukea lyhyen sadun sekä keskustella siitä lasten kanssa. Tällaisesta toiminnasta tulee hyvinvointia molemmille osapuolille. Lapset saavat tutustua ikäihmisiin ja ikäihmiset lapsiin. ♦

KYLÄLUUTAKIRJAAN KIRJOITETAAN KUULUMISIA, MUISTELOITA, TARINOITA JA RUNOJA.



Kyläluuta kulkee talosta taloon

Kyläluudan avulla edistetään ja elvytetään kyläilykulttuuria. Kyläluuta on hyvä käytäntö, joka edistää sosiaalista kanssakäymistä naapuruston välillä. Kyläluudan idea on lähtenyt lappajärveläiseltä ikäihmiseltä. Hyvä käytäntö on kehitetty Aijjoos-kumppanuushankkeessa vuonna 2009. Tämän jälkeen mallia on kokeiltu useissa kylissä.

Kirja kiertää kylällä

Kylittäin (tai alueittain) järjestetään yhteinen tapahtuma, johon kaikki asukkaat ovat tervetulleita. Tapahtumapaikaksi kannattaa valita jokin kylän yhteinen kokoontumispaikka. Tapahtuma on hyvä järjestää yhteistyössä esimerkiksi kyläyhdistyksen kanssa. Heidän kauttaan tieto leviää laajasti alueen asukkaille. Mainosta voi jakaa jokaiseen postilaatikkoon. Kylätapahtumassa lähetetään liikkeelle kyläluuta. Kyläluuta on pieni (n. 10 cm) risuista tehty luuta sekä tyhjä muistikirja. Ne kulkevat pienessä paperipussissa. Tapahtumassa kyläluuta annetaan ensimmäiseen kotiin.

Kyläluudan mukana tulevaan muistikirjaan kirjoitetaan kuulumisia, muisteloita, tarinoita, runoja jne. Mukaan voi liittää myös kuvia. Tämän jälkeen kyläluuta vietään naapuriin. Kyläluutaa ei saa jättää postilaatikkoon, vaan se on vietävä sisälle asti. Samalla tulee kyläiltyä naapurissa. Kyläluutaa ei saa pitää yhdessä talossa viikkoa pidempään. Tavoite on, että kyläluuta kiertää kylän kaikissa taloissa. Kyläluutakirjan ensimmäisellä sivulla lukevat nämä säännöt. Lisäksi siellä on luudan liikkeelle lähettäneen tahon yhteystiedot. Myös kyläluudan kotiinpaluujuhlan päivämäärän voi laittaa kirjaan.

Esimerkiksi noin puolen vuoden kuluttua kyläluudan liikkeelle lähettamisestä järjestetään kyläluudan kotiinpaluujuhla. Juhla voi olla yhteinen eri kylille, jolloin monta kyläluutaa kokoontuu samaan juhlaan. Juhlassa luetaan otteita kyläluutakirjoihin kirjoitetuista tarinoista. Lisäksi sovitaan, missä kyläluutia jatkossa säilytetään. Hyviä paikkoja ovat esim. kirjastot tai kylätalot. ♦



Vanhemman väen koulupäivässä vaihdetaan kokemuksia

Vanhemman väen koulupäivän aikana ikäihmisillä on mahdollisuus tutustua nykypäivän koululaisiin ja koulunkäyntiin. Samalla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kuulla siitä, millaista oli koulunkäynti entisaikaan. Vanhemman väen koulupäivä antaa yhden mallin ikäpolvitoiminnan toteuttamiseen.

Idea vanhemman väen koulupäivään saatiin ylihärmäläisiltä ikäihmisiltä. Hyvä käytäntö on kehitetty yhteistyössä Aijjoos-kumppanuushanke II:n, Ylihärmän kappeliseurakunnan sekä Ylihärmän yläkoulun kanssa. Sen jälkeen tätä käytäntöä on kokeiltu alakouluissa ja yläkouluissa useilla paikkakunnilla.

Vierailupäivät sovitaan etukäteen

Vanhemman väen koulupäivä voidaan toteuttaa niin ala- kuin yläkoululla tai esimerkiksi lukiolla. Vierailusta sovitaan koulun opettajan/ opettajien kanssa. Jos koulu on kovin suuri, kannattaa sopia tietty luokka tai ryhmä (esim. tukioppi-

laat), joiden kanssa vierailu toteutetaan. Opettajien kanssa sovitaan, kuinka suuri ikäihmisten ryhmä mahtuu vierailemaan koululla. Ilmoittautumiset otetaan etukäteen. Vanhemman väen koulupäivä voidaan järjestää yhteistyössä eri toimijoiden esimerkiksi seurakunnan ja järjestöjen kanssa.

Vanhemman väen koulupäivän aikana ikäihmiset voivat tutustua kouluruokailuun ja maistaa kouluruokaa. Lisäksi ikäihmisillä on mahdollisuus osallistua eri aineiden oppitunneille ja nähdä muun muassa nykyajan opetusmetodeita ja -välineitä. Koulupäivän aikana järjestetään ikäihmisten ja nuorten / lasten yhteinen keskustelutilaisuus. Sen aikana nuoret /lapset kertovat nykypäivän koulumaailmasta.

Myös ikäihmiset kertovat omista koulumuistoistaan. Kysymyksille kannattaa jättää tilaa. Päivän aikana voidaan esimerkiksi laulaa uusia ja vanhoja koululauluja, leikkiä uusia ja vanhoja ulkoleikkejä sekä vertailla nykypäivän ja entisaajan käsitöitä ja kuvaamataidontöitä. ♦

Juttele mummon kanssa

TEEMA-
TAPAHTUMAT
TUOVAT
IKÄPOLVIA
YHTEEN.

Rohkeat kansalaiset, ikäihmiset, ovat asettuneet erilaisissa tapahtumissa nuorempien haastateltavaksi teemalla "Juttele mummon kanssa". Esimerkiksi Aijjoos-hanke osallistui Ylihärmän yläkoululla pidettyyn, nuorille suunnattuun kansainvälisyyspäivään. Nuoret saivat viettää kotoisan hetken kahden ikäihmisen kanssa jutellen.

Kukansiemeniä ja elämänviisauksia

Ikäihmiset ovat myös olleet YK:n kansainvälisenä onnellisuuden päivänä jakamassa onnellisuuden siemeniä alahärmäläisessä ostoskeskuksessa. Kuka tahansa ohikulkija voi jäädä juttelemaan ikäihmisten kanssa ja saada mukaansa sekä kukansiemeniä että elämänviisauksia.

Nämä esimerkit tuovat ikäpolvia yhteen ja poistavat ennakkoluuloja ikäpolvien väliltä. Osallisuus ja hyvinvointi lisääntyvät rohkeuden ja hyvän mielen ohella. ♦



Yläkoululaiset liikuntatunneilla vanhainkodilla



Yläkoulun oppilaat ulkoilevat liikuntatunneilla vanhainkodin asukkaiden kanssa. Toiminnan avulla vanhainkodin asukkaat pääsevät ulkoilemaan useammin. He saavat piristäviä keskusteluja nuorten kanssa. Nuoret saavat arvokasta kokemusta ikäihmisten kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta heidän kanssaan. Tämä käytäntö voi myös sytyttää nuorelle kipinän vanhustyöhön.

Käytännön kehittivät yhteistyönä Aijjoos-kumppanuushanke II, Evijärven 4H-yhdistys, Evijärven yläkoulu, Kuntayhtymä Kaksineuvoinen sekä Evijärven SPR:n ystävät. Käytännön esikuvana on toiminut Ikäosaamiskeskus Ellinkulma Juuasta.

Toiminnan aloittamiseksi järjestetään yhteistyöpalaveri yläkoulun rehtorin ja liikunnanopettajan sekä vanhainkodin edustajan kanssa. Sovitaan siitä,

VANHAINKODIN
ASUKKAAT PÄASEVÄT
ULKOILEMAAN JA NUORET
SAAVAT ARVOKASTA
TYÖKOKEMUSTA.

millä liikuntatunnilla ulkoilu on parasta järjestää niin koulun kuin vanhainkodinkin puolesta esim. liikunnan kaksois-tunnilla kerran viikossa tietyllä jaksolla. Toimintaan on hyvä tarvittaessa ottaa mukaan myös muita aikuisia vapaaehtoisia, jotka voivat olla nuorten tukena

esimerkiksi auttamalla vanhuksia puukeutumaan ulkovaatteisiin. Ensimmäisellä liikuntatunnilla järjestetään yhteinen tutustumiskerta vanhainkodille. Tällöin vanhainkodin edustaja opastaa muun muassa pyörätuolin ja rollaattorin käytössä.

Opettaja sopii oppilaiden kanssa, ketkä nuoret milläkin viikolla menevät ulkoilemaan vanhainkodin asukkaiden kanssa. Vanhainkodilla sovitaan asukkaiden kanssa siitä, kuka milläkin kerralla ulkoilee. Nuoret ehtivät ulkoilemaan useammankin ikäihmisen kanssa kaksoistunnin aikana. Nuoret voivat toimia pareittain tai yhdessä esimerkiksi SPR:n vapaaehtoisen kanssa. Nuoret saavat todistuksen toiminnastaan. Tässä mallissa todistuksen myöntäjänä toimii Evijärven 4H-yhdistys. Todistuksen myöntäjä voi olla myös esimerkiksi vanhainkodin osastonhoitaja. ♦



Nuoret antavat tukiopetusta arjen teknologiasta

Ikäihminen voi tilata tukiopetusta kotiinsa tietokoneen, kännykän, netin tai vaikka digikameran käytöstä. Näin oppiminen on mahdollista tutussa ympäristössä ja omalla tietokoneella tai muulla laitteella. Opetus on yksilöllistä ja voi keskittyä juuri niihin asioihin, mitä ikäihminen haluaakin oppia.

Hyvä käytäntö on kehitetty yhteistyössä Aijjoos-kumppanuushan-

ke II:n ja Evijärven 4H-yhdistyksen kanssa.

Nuoret opettajina

Mallissa tukiopettajina toimivat nuoret. Yhteistyötä kannattaa tehdä koulujen, oppilaitosten, nuorisotoimen, nuorisovaltuustojen ja järjestöjen kuten 4H-yhdistyksen kanssa. Esimerkiksi abiturienteilla on kevään ylioppilaskirjoitusten jäl-

keen aikaa ja mahdollisuutta toimia tukiopettajina.

Tukiopettajat perehdytetään etukäteen huomioimaan ikäihminen oppijana, ja he sitoutuvat vaitiolovelvollisuuteen. Ohjauksen tulee olla ikäihmisen tarpeista lähtevää, yksilöllistä ja ikäihmistä kunnioittavaa. Ikäihminen voi tilata tukiopetusta kotiinsa maksimissaan viisi kertaa yhden tunnin kerrallaan. Tilaukset tehdään yhdestä numerosta, joka välittää ikäihmisen tarpeisiin sopivan tukiopettajan. Välittävä organisaatio maksaa tukiopettajille pienen korvauksen sekä toimii tukiopettajien taustatukena. Nuoret saavat todistuksen toiminnastaan. ♦

OHJAUS ON IKÄIHMISEN TARPEISTA LÄHTEVÄÄ, YKSILÖLLISTÄ JA IKÄIHMISTÄ KUNNIOITTAVAA.

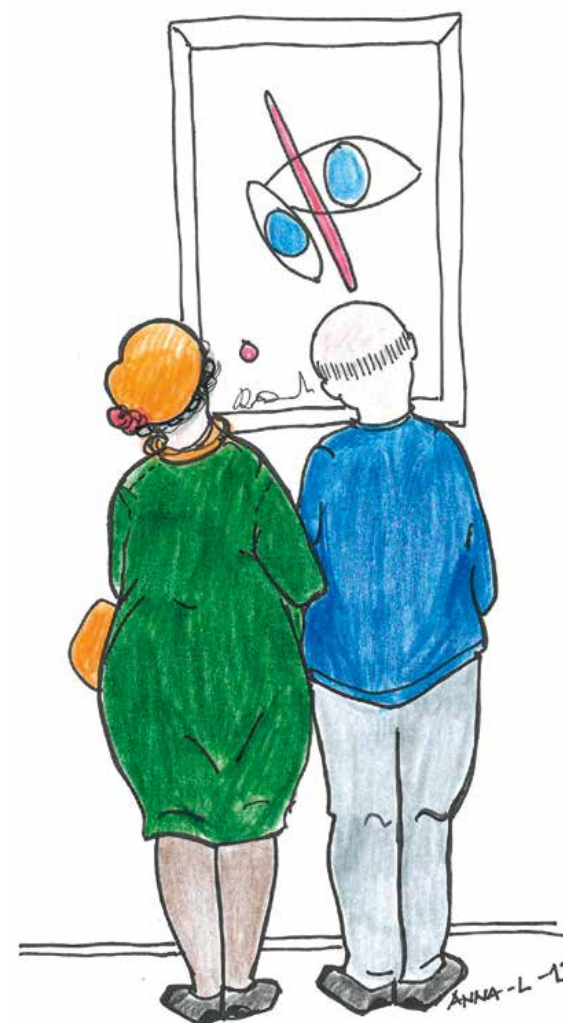
Kirjastokaveri tuo kirjat kotiin

KIRJASTOKAVERI VOI MYÖS TARJOTA KYYDIN KIRJASTOON.

Evijärven kirjaston sekä Evijärven 4H-yhdistyksen yhteistyönä.

Vapaaehtoiset ja kirjastokaveria tarvitsevat voivat ilmoittautua kirjastoon. Kirjasto välittää sopivan kirjastokaverin sitä tarvitsevalle ikäihmiselle. Kirjastokaveri voi olla niin lapsi, nuori kuin aikuinen. Kirjastokavereita voi löytää kouluista, erilaisista yhdistyksistä esimerkiksi 4H, MLL, eläke-

läisyhdistykset tai Martat. Kirjastokavereita voi etsiä myös lehti-ilmoitusten avulla. Monesti koulut ja kirjastot sijaitsevat lähellä toisiaan. Sivukyliltä koulukyydillä kulkevat lapset voivat helposti viedä lukemista tai vaikka äänikirjoja oman kylänsä ikäihmisille. Kirjastokaveritoiminta yhdistää ikäpolvia. ♦



Kulttuurikaverin kanssa on helpompi lähteä

Kauhavan, Lappajärven ja Evijärven kunnat sekä Kuntayhtymä Kaksineuvoinen ovat lähteneet yhdessä toteuttamaan pilottihanketta, joka liittyy Hyvinvointia kuntiin ilman rajoja -hankkeeseen. Aijjoos-hanke on ollut yhtenä yhteistyökumppanina mukana kulttuurikaveritoiminnan kehittämisessä. Tätä kautta myös kirjastokaveri-toiminta voi jatkua.

Kulttuurikaveritoiminnan ajatuksena on tarjota apua kaikille, joille kulttuuritapahtumaan tai muihin kunnassa tarjolla oleviin kulttuuri- ja taidepalveluihin osallistuminen on vaikeaa. Kulttuurikaverit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka toimivat paikallisten kohteiden tarjontaan perehtyneinä vertaisohjaajina. Jos yksin lähteminen tuntuu hankalalta, kulttuurikaveri tarjoaa seuraa, varaa tarvittaessa pääsyliput ja madaltaa monin tavoin osallistumisen kynnystä. Palkkioksi kulttuurikaveri pääsee itse maksutta tapahtumaan. ♦

Tee Aijjoos hyvää!

U sein ikääntyessä kotona selviyty- mistä hankaloittavat raskaat ko- tityöt. Myös vuodenajan mukaan vaihtuvat pihatyöt esimerkiksi lumenluonti ja haravointi voivat tuottaa vaikeuksia. Tee Aijjoos hyvää! -käytännös- sä ikäihminen voi tilata kotiinsa esimer- kiksi haravointiapua tai pensasaidan leik- kausta. Apua antavat nuoret, jotka saavat tekemästään työstä jonkin palkinnon.

"TOIMINTA-
MALLI YHDISTÄÄ
ERI IKÄPOLVIA."

Toteutus kampanjamuotoisesti

Tee Aijjoos hyvää! -käytäntöä voi toteuttaa esimerkiksi kampanjamuotoisesti keväisin ja syksyisin. Paikallislehteen laitetaan il- moitus, jossa kerrotaan kampanjan toteut- tamisviikot sekä taho, jonne ikäihmiset voi- vat ilmoittaa avun tarpeestaan. Ikäihmisille kerrotaan, että pihatöitä tulevat tekemään nuoret sovittuna ajankohtana. Työvälineet on oltava talon puolesta. Palvelu on ikäih- misille maksutonta. Ennalta on kuitenkin määriteltä, että työ voi kestää esimerkiksi kaksi tuntia.

Ikääntyneille apua ja nuorille kokemusta

Nuorisotyöntekijä etsii nuoria, jotka ovat valmiita tekemään hyvää työtä ja ottaa vastaan nuorten ilmoittautumiset. Ilmoit- tautumisen yhteydessä nuoret voivat esit- tää toiveita siitä, millaista työtä haluaisivat tehdä. Se voi pihatöiden lisäksi olla myös lehden lukua hoitokodissa tai ulkoilu- apua. Nuorille tarjolla oleva palkinto voi olla esimerkiksi retki tai elokuvailta. Tärkeää on kuitenkin, että palkinto on sellainen, jota ei voi saada kuin auttamalla ikäihmi- siä. Nuorten etsinnässä voi käyttää apuna esim. sosiaalista mediaa, puskaradiota ja paikallislehtiä. Nuoret tekevät ikäihmisten luona sovitun työn pareittain. Ikäihmisten ilmoittautumiset vastaanottanut taho sekä

nuorisotyöntekijä välittävät tarvittaviin teh- täviin sopivat nuoret ikäihmisten luo.

Tee Aijjoos hyvää! -käytännön avulla on tarkoitus esitellä nuorille vapaaehtoistyötä ja saada heidät kiinnostumaan siitä. Toi- mintamalli yhdistää eri ikäpolvia. Tee Aij- joos hyvää! -toimintamalli on kehitetty yh- teistyössä Aijjoos-kumppanuushanke II:n, Kauhavan kaupungin nuorisotoimen ja elo- kuvateatteri Kauhavan Y-kinon kanssa. ♦



Ikäihminen opintomatkalla

Y leensä opintomatoille osallis- tuvat vain ammatillaiset. Mitä siitä syntyy, kun matkassa mu- kana onkin ikäihminen? Aij- joos-hankkeen ohjausryhmän puheen- johtaja osallistui opintomatkalle Tans- kaan. Hän on ikäihminen ja aktiivinen vapaaehtoistyöntekijä. Opintomatkalla tutustuttiin vanhusten hyvinvointia edistäviin palveluihin.

Kokemuksia Tanskasta

Opintomatkan jälkeen ohjausryhmän puheenjohtaja kirjoitti ajatuksistaan: "Matkahan oli rakennettu vanhusten parissa ammatikseen työskentelevil- le. Heille tehokkuus ja kannattavuus olivat tärkeitä kriteereitä. Ikäihminen omasta näkökulmastaan panee pai- non inhimillisyystekijöille. Ehkä mat- kan huippuhetkiä oli tutustuminen dementia-koteihin. Niissä oli nähty vaivaa virikkeelliseen ympäristöön. Oli aidattu puutarha. Ajatelkaa! Ihmisillä oli liikkumismahdollisuus ulkona. Täy- det 10 pistettä! Oman huoneen oven ulkopuolella oli oma kuva osoitteena



MATKAN HUIPPUHETKIÄ
OLI TUTUSTUMINEN
DEMENTIAKOTEIHIN.
NIISSÄ OLI NÄHTY
VAIVAA VIRIKKEELLISEEN
YMPÄRISTÖÖN.

kotiin. Ilmoitustauluilla koteloissa oli työvuorossa olevien hoitajien kuvat. Hoitajien ja asukkaiden kanssakäy- minen antoi todella lämpimän kuvan elämästä dementia-kodissa. Tanskan vanhustyössä ruuan ja puhtauden lisäksi kulttuurilla oli suuri merkitys. Tässä asiassa meillä olisi opittavaa. Vapaaehtoistyön osuus jäi epäsel- väksi. Minulle jäi sellainen kuva, että Suomessa vapaaehtoistyö ja vertais- tuki ovat laaja-alaisempia."

Tanskassa kehitettyjä toiminta- malleja ja ideoita siirtyy Suomeen, kun aktiivinen vapaaehtoistyöntekijä osallistui opintomatkalle ja soveltaa niitä omassa toiminnassaan tulevai- suudessa. Ikäihminen opintomatkal- la laajensi ammattilaisten näkökul- maa jo Tanskassa. Matkalla pystyim- me kysymään, miltä esitellyt mallit ikäihmisestä kuulostivat ja mitä hän niistä ajatteli. Ikäihminen opintomat- kalla on yksi osallisuuden muoto. ♦

Ikäihminen kehittäjänä

IKÄIHMISET OVAT PARHAITA ASiantuntijoita KERTOMAAN, MITEN PALVELUITA TULISI SUUNNITELLA, TOTEUTTA JA ARVIOIDA.



Ikäihminen kehittäjänä -käytännössä ikäihminen on tasavertaisena toimijana ammattilaisten kanssa. Ikäihminen toimii asiantuntijana, kehittäjänä, tiedottajana, kouluttajana, arvioijana, vaikuttajana ja ryhmänohjaajana. Ikäihmisten voimavaroja ei kannata jättää käyttämättä.

Ikäihminen asiantuntijana

Ikäihmiset ovat parhaita asiantuntijoita kertomaan, miten palveluita tulisi suunnitella, toteuttaa ja arvioida. Ikäihmisillä on monenlaisia voimavaroja, ja ne kumpuavat elämästä elämästä. Aijjoos-kumppanuushankkeessa perustettiin ikäihmisistä koostuva asiantuntijaryhmä. Ryhmään kutsuttiin kaikki tietyn ikäluokan edustajat. Näin kaikilla halukkailla oli mahdollisuus tulla asiantuntijoiksi. Asiantuntijaryhmien toiminnalla on ollut lisäarvoa vanhusneuvostojen rinnalla. Lisäksi hankkeessa perustettiin omaishoidon asiantuntijaryhmä, jossa omaishoitajat ovat suunnittelemassa palveluja omaishoitajille. Ikäihmiset ovat muun muassa olleet kehittämässä Aijjoos-hankkeessa julkaistua alkoholinkäytön puheeksiottolomaketta (Kysely ikäihmisen alkoholinkäytöstä), jonka kysymykset on muokattu ikäihmisille sopiviksi.

Ikäihminen arvioijana

Ikäihmiset toimivat arvioijina. Ikäihmisille tulee järjestää palveluiden arviointitilaisuuksia säännöllisesti. Arviointitilaisuuden tulee olla sellaisessa paikassa, joka on luonteva kokoontumispaikka ikäihmisille. Jokaisen mukana olevan tulee kokea, että juuri hänen osallistumisensa on tärkeä. Aijjoos-kumppanuushankkeessa järjestettiin kotihoidon asiakkaiden keskusteluryhmä ja Hyvinvointia edistävien kotikäyntien palautetilaisuuksia. Hyvät ja kehitettävät asiat listattiin tiedon eteenpäin viemiseksi. Tilaisuudet herättivät monet ajattelemaan, mitä he voisivat itse tehdä oman hyvinvointinsa eteen.

Ikäihminen kouluttajana

Ikäihmiset toimivat kouluttajina ja luennoitsijoina esimerkiksi ammattilaisten koulutustilaisuuksissa ja yleisöluennoilla. Ikäihmisten asiantuntemusta tulisi käyttää useammin koulutuksissa. Kun ikäihminen on toiminut luennoitsijana Aijjoos-kumppanuushankkeen järjestämässä seminaareissa, palautteen mukaan juuri ne puheenvuorot ovat olleet tilaisuuksien parasta antia. Kokemusasiantuntijuuden käyttö täydentää ammatillista asiantuntemusta. Ikäihmiset ovat muun muassa olleet kertomassa Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksista alueen lääkäreille.

Ikäihminen tiedottajana

Ikäihmiset toimivat tiedottajina. Ikäihmiset antavat esimerkiksi haastatteluja lehtiin sekä ovat mukana tiedotustilaisuuksissa. Tämä lisää uutisaiheiden kiinnostavuutta ja samalla ikääntyvien kansalaisten osallisuutta. Esimerkiksi Aijjoos-kumppanuushankkeen järjestämässä palveluoppaan julkaisutilaisuudessa ikäihmiset kertoivat näkökulmiaan oppaasta ja sen käytöstä. Ikäihmiset ovat ottaneet itse yhteyttä tiedotusvälineisiin ja kertoneet esimerkiksi vertaisryhmien toiminnasta. Tämä on mahdollistanut uutiskynnyksen.

Ikäihminen vaikuttajana

Ikäihmiset ovat vaikuttajia esimerkiksi lautakuntien, johtoryhmien, hallitusten ja valtuustojen kokouksissa. Aito vuorovaikutus syntyy, kun kokouksen osanottajat voivat keskustella ikäihmisten edustajan kanssa. Ikääntyvät toimivat aktiivisesti osallisena yhteiskunnassamme. Aijjoos-kumppanuushankkeessa ikäihmiset osallistuivat asukaslautakuntien kokouksiin, joissa esiteltiin Hyvinvointia edistävien kotikäyntien tuloksia. Tilastoidut tulokset kertovat paljon, mutta aidompi vuorovaikutus syntyy siitä, kun lautakunnan jäsenet voivat keskustella ikäluokan edustajan kanssa.



IKÄIHMISTEN ASiantuntijuutta EI VIELÄ TÄNÄKÄÄN PÄIVÄNÄ OSATA TARPEEKSI ARVOSTAA JA HYÖDYNTÄÄ.

Ikäihminen kehittäjänä -käytäntöä on kehitetty yhteistyössä muun muassa Kuntayhtymä Kaksineuvoisen, alueen seurakuntien, Seinäjoen ammattikorkeakoulun sekä eri yhdistysten ja hankkeiden kanssa. Vanhustyön keskusliitto ja Eläkevakutusyhtiö Ilmarinen palkitsivat Ikäihminen kehittäjänä -käytännön Vuoden vanhustekona vuonna 2010. Käytäntöä on esitelty eri puolilla Suomea, ja sitä on sovellettu usealla paikkakunnalla. Ikäihminen kehittäjänä -käytäntö on tärkeä, koska ikäihmisten asiantuntijuutta ei vielä tänäkään päivänä osata tarpeeksi arvostaa ja hyödyntää. ♦

Muistiinpanoja





OTA
ROHKEASTI
YHTEYTTÄ!

AIJJOOS-KUMPPANUUSHANKE II

www.aijjoos.fi

**Kauhavan Seudun
Vanhustenkotiyhdistys ry**
Kauppatie 133 D 36
62200 Kauhava
aijjoos@aijjoos.fi

Kehittämispäällikkö
Marja-Liisa Nevala
Puh. 044 583 7540
m-l.nevala@aijjoos.fi

Kehittäjä
Jenni Alanen
Puh. 040 723 8161
jenni.alanen@aijjoos.fi

Kehittäjä
Minna Koponen
Puh. 050 583 7450
minna.koponen@aijjoos.fi



**AIJJOOS
-HANKE II**

