



Ideoita ikääntyneiden ryhmille - Kilpailun satoa





Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto

Julkaisun kokoaja:

Etsivä mieli 2012 - 2016 -projekti

Suunnittelija

Anu Kuikka

12/2014

Julkaisun kuvat:

[www.morguefile.com/archive/Free Photos](http://www.morguefile.com/archive/Free%20Photos)



Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

Sisällys

Johdanto	4
Aistiympyrä.....	6
Cafe Extempore	9
Digimuistelu	12
Havurastin Hakkerit ja Myyrastin Mokkaulat.....	14
”Hilda Ja Hulda”, palkittu	17
Ystävykset Hilda ja Hulda	20
Hyvän mielen keskustelukerho	22
Iltaklubi	24
Keskellä elämää	26
Kultturelli kuukausi	29
Kävelytreffit.....	33
Liikkuva minä -opintopiiri	36
Liikunhan lystikseni	39
Luonnonläheiset -toiminta	43
Luonto lähellä.....	48
Mielen hyvinvoinnin silta	51
Minun tulevaisuuteni.....	55
Miä ite - Myö yhdessä.....	57
Muistikahvila jurvalaiseen tapaan, palkittu	60
Musiikillista muistijumppaa, palkittu.....	64
Näppärät näpit.....	66
Osallistavaa arkea vanhustyössä	68
Pullan leipominen	74
Sanomalehtijumppa.....	76
Sävelaskel, palkittu	78
Tiistain tohinat	80
Virikematkalaukku	81
Väenkokous ja kulttuuria.....	84
Liitteet:	86
Liite 1. Kilpailun kutsu.....	86
Liite 2. Kilpailun tulostiedote	87
Liite 3. Kilpailuun osallistuneet	89

Johdanto

Vanhus- ja lähimmäispalvelunliiton Etsivä mieli -projekti (Ray -avusteinen) järjesti avoimen ryhmämenetelmät kilpailun vanhuspalvelun kentälle syksyn 2014 aikana (liite 1.). Kilpailu päättyi 1.12.2014. Kilpailuun saatiin määräaikaan mennessä 28 menetelmää, joista 27 on julkaistuna tässä julkaisussa. Menetelmien aiheet liittyivät kulttuuriin, musiikkiin, muisteluun, mielen hyvinvoinnin tukemiseen, liikuntaan, luontoon ja ikääntyneiden arjen yhdessä tekemiseen. Positiivista ja yhteistä julkaisun menetelmissä on se, että ne kokoavat ikääntyneitä yhdessäolon, osallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämisen äärelle uudelleen ja uudelleen.

Menetelmät jaettiin kuuteen eri kategoriaan, joista Tampereen Kotipirtti ry:n ja Yhessä nääs -projektin (Ray -avusteinen) Olkkarissa Tesomalla käyvästä ikääntyneistä koottu raati (liite 2.) valitsi palkittaviksi seuraavat menetelmät:

1. Musiikillista muistijumpaa
2. Sävelaskel
3. ”Hilda ja Hulda” -näytelmä
4. Muistikahvila jurvalaiseen tapaan.

Palkinnot kilpailuun lahjoittivat Sijaishaltija Oy (Rovaniemeltä), kannettavan tietokoneen, Perkko Oy (Helsingistä) videotykin ja Valli ry, kahdet lisäkaiuttimet tietokoneeseen. Sydämellinen kiitos palkinnot lahjoittaneille tahoille.

Etsivä mieli -projekti kiittää kilpailuun osallistuneita vanhustyön eri toimijoita (liite 3.) ja jakaa tämän julkaisun myötä menetelmät mahdollisimman monen ikääntyneiden kanssa toimivien käyttöön. Projektin toivomuksena on, että ikääntyneet saavat niiden myötä uutta ja erilaista yhdessäoloa, osallisuutta ja mielen sekä kehon hyvinvointia itselleen.

Muutamit menetelmien ideoijat lähettivät valokuvia menetelmiin osallistuneista ikääntyneistä. Niiden julkaisemiseksi ei ollut lupaa, joten tässä julkaisussa päädyttiin käyttämään ilmaisten kuvapankkien kuvia.

Helsingissä 22.12.2104

Anu Kuikka
Etsivä mieli -projektin
suunnittelija



Aistiympyrä

Tavoitteet:

Tavoitteena on saada ikäihmiset mukaan herättelemään omia aistejaan. Tavoitteena on aistiympyrän kautta luoda osallistujille onnistumisen kokemuksia aistien eri osa-alueilla, luoda eri aistien kautta muistoja vanhasta sekä saada vahvistettua osallistujan voimavaroja aistihavaintojen kautta. Tavoitteena on myös saada keskustelua ja muistelua aikaiseksi ryhmässä tämän menetelmän kautta.

Suosittelava osallistujamäärä:

Osallistujamäärä voisi olla suositeltavaa 1-10 hengelle, mutta hyvin organisoituna toimii myös isommilla ryhmillä. Kaikki voivat osallistua riippumatta siitä, vaikka kaikki aistit eivät enää toimisi kovinkaan hyvin. Tämä menetelmä sopii myös hyvin yksilöohjaukseen. Menetelmää voi suorittaa myös vuodepotilaan kanssa, koska tässä menetelmässä asiakkaan ei tarvitse liikkua.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Hankkia/tehdä aistipussit valmiiksi ja hankkia tarvittavat materiaalit niihin. Aistipussukoiksi sopivat esimerkiksi jotkut kankaaset pikku pussit, tai esimerkiksi juuttikankaasta tehtyt vanhanaikaiset pussit. Pusseina voi myös käyttää esimerkiksi vanhoja kangaskasseja, paperipusseja tai miksei jopa villasukkia. Ohjaajan täytyy jo etukäteen tehdä suunnitelma, missä järjestyksessä hän haluaa aistiympyrän pusseja kierrättää.



Tarvittavat tilat, materiaali, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Tilan täytyy olla rauhallinen, jotta jokainen osallistuja pystyy keskittymään tuokioon hyvin. Tila riippuu tietysti osallistujamäärästä. Yksilöohjauksessa esimerkiksi asukkaan oma huone/koti on hyvä vaihtoehto. Jos osallistujamäärä on isompi, niin tilan tulisi olla sellainen, että osallistujat voisivat istua ympyrässä ja ohjaaja keskellä.

Materiaaliksi tarvitaan aistipussit, cd-soitin, linnunäänet cd sekä mahdollisesti kertakäyttölusikoita, makutehtävää varten. Tämän lisäksi tarvitaan vapaavalintaista tavaraa näköaisti tehtävää varten.

Menetelmän eteneminen:

Osallistujat istuvat piirissä. Ohjaaja kertoo ensin viriketuokion idean ja painottaa sitä, että kaikki voivat osallistua aistiympyrään, vaikka olisi esimerkiksi näkö tai kuuloaistin kanssa ongelmaa. Nämä aistitehtävät voi jättää tällöin esimerkiksi väliin.

Menetelmän aikana ohjaaja kierrättää eri aistipusseja jokaisen osallistujan kohdalla. Kun yksi pussi on kiertänyt kaikkien osallistujien kohdalla, käydään keskustelua pussista. Ohjaajan on hyvä varautua siihen, että keskustelua syntyy yleensä paljon. Suositeltava tehtävien määrä on noin 8-10, jotta osallistujat jaksavat keskittyä. Menetelmän kesto on noin yksi tunti.

Oma esimerkkini alla sisältää 9 tehtävää.

1. Pussi ja tehtävä liittyen hajuaistiin

Ohjaaja kierrättää ringissä ensimmäistä aistipussia, jossa on sisällä esimerkiksi kardemumma maustetta. Osallistujat haistavat pussiin vuorotellen ja lopuksi arvuuttelevat mikä tuoksu sieltä tuli. Suositeltavaa olisi, että osallistujat sanoisivat vastauksen vasta kun, kaikki ovat haistaneet pussiin. Lopulta ohjaaja kertoo oikean vastauksen. Tämän jälkeen keskustelaan esimerkiksi siitä; onko koskaan käyttänyt tätä maustetta, mihin, mitä tuli mieleen jne.

2. Pussi ja tehtävä liittyen tuntoaistiin

Ohjaaja kierrättää ringissä toista aistipussia, jossa on sisällä esimerkiksi riisiä. Osallistujat tunnustelevat pussiin ja lopuksi yrittävät arvata oikein. Lopulta käydään keskustelua aiheesta.

3. Pussi ja tehtävä liittyen makuaistiin

Ohjaaja pyytää osallistujia laittamaan silmät kiinni. Ohjaaja kierrättää pussia, josta antaa jokaiselle yhden rusinan, jonka ohjaaja käskää laittamaan suuhun. Ohjaaja pyytää osallistujia maistamaan, mikä maku on kyseessä. Ohjaajan on hyvä muistaa, että kaikki eivät välttämättä halua laittaa mitään suuhunsa. Lopulta taas ohjaaja herättelee keskustelua mausta ja siihen liittyvästä.

4. Tehtävä liittyen kuuloaistiin

Ohjaaja laittaa cd-soittimesta valitsemansa kolmen linnun äänen. Esimerkiksi voisi olla niin, että olisi kaksi vähän helpompaa ääntä ja yksi haasteellisempi. Osallistujien tulee arvata minkä lintujen äänet ovat kyseessä.

5. Tehtävä liittyen näköaistiin

Ohjaaja laittaa kymmenen esinettä lattialle. Esineet voivat olla mitä vaan esineitä.

Itse olen käyttänyt näitä; kirja, muki, sakset, lapanen, avaimet, tussi, kynttilä, pallo, wc-paperi ja kauha. Osallistujat saavat hetken katsoa esineitä, jonka jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia sulkemaan silmänsä. Sitten ohjaaja ottaa yhden esineen pois ja sekoittaa muita esineitä. Tämän jälkeen osallistujat saavat avata silmänsä ja heidän pitää osata sanoa, mikä esine puuttuu. Tehtävä toistetaan muutaman kerran ja tämän jälkeen kysytään osallistujien mielipiteitä tehtävästä. Oliko vaikeaa? Mikä esine jäi parhaiten mieleen jne. HUOM: vuodepotilaan kanssa kannattaa valita pienempiä esineitä tai jättää tehtävän pois. Riippuen osallistujien tasosta, esineitä voi olla myös enemmän kuin kymmenen.

6. Pussi ja tehtävä liittyen hajuaistiin

Sama, kuin tehtävä 1, mutta uusi haju/tuoksu. Tällä kertaa pussissa on kahvia. Tehtävän jälkeen käydään keskustelua kahvista.

7. **Pussi ja tehtävä liittyen tuntoaistiin**

Sama, kuin tehtävä 2, mutta on uusi tunnettava asia. Hyvänä esimerkkinä ovat erilaiset kankaat, esimerkiksi silkki, sametti, villa. Osallistujien tarvitsee tunnustelemalla arvata, mikä kangas on kyseessä.

8. **Maku: lakritsi**

Sama, kuin tehtävä 3, mutta on uusi maku. Itse olen käyttänyt esimerkiksi lakritsia. Kun silmät ovat sidottuna niin, maun tunteminen ei ole kauhean helppoa.

Kuten jo mainitsin, aistiympyrän tekemisessä voi käyttää mielin määrin mielikuvitusta. Erittäin tärkeää ovat keskustelut, joka tehtävän jälkeen. Hyviä kysymyksiä ovat esimerkiksi:

Miltä tehtävä tuntui?

Oliko vaikeaa tunnistaa maku/haju/tunto/ääni?
Mitä tuli mausta/hajusta/äänestä ym. mieleen?
Mihin sitä ennen vanhaan käytettiin?
Mitä muistoja herää mieleen?

Mitä on huomioitava menetelmän jälkeen?

Se, että keskusteluun varataan joka välissä ja lopussa aikaa. Tehtävän aikana ei tarvitse kiirehtiä. Jos osa aistiympyrän tehtävistä jää tekemättä, ne voi jättää ensikertaan.

Mahdolliset menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Aistiympyrää voi muokata vuodenaikojen ja teemojen mukaiseksi. Esimerkiksi jouluaihe, pääsiäisaihe, kesäaihe, talviaihe tai vappuaihe, ovat hyviä vaihtoehtoja. Aistiympyrä on menetelmänä hyvä, esimerkiksi tietyn teemaan herättelyssä. Menetelmä sopii hyvin kaikille. Olen viriketyössä itse huomannut sen, että nykyään on haastavaa suunnitella ikäihmisille viriketoimintaa, sillä yksi ei välttämättä kuule, toinen ei näe, toinen ei voi liikkua, toinen ei muista ym. Tämä aistiympyrä on tehty kaikkia ajatellen. Tärkeää on se, että ainakin keskusteluun voi osallistua kaikki sekä ainakin suurimpaan osaan tehtävistä.

Muuta huomioitavaa:

Kannattaa kokeilla tätä aistiympyrää! ☺

Ikääntyneiden kokemuksia:

Olen tehnyt tätä neljä kertaa ja osallistujat ovat tykänneet menetelmästä. Erityisen mielekäs kerta oli Halloween teemalla tehty aistiympyrä.

Menetelmä on käytössä:

Menetelmä on käytössä Porin suunnalla.



Cafe Extempore

Tavoitteet:

Tavoitteena on kokoontua julkiseen tilaan, esimerkiksi kahvilaan, ja tavata samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Idea on, että voi osallistua ilman sitoutumisen pakkoa ja ennakoilmoittautumista. Mikäli tilassa tarjotaan maksuttomia tapahtumia tai ohjelmaa, esimerkiksi musiikkia, kokoontumiset on hyvä järjestää niinä päivinä. Tapaamisen pituus ohjelmineen on pari tuntia. Osallistujat voivat valita, ovatko he läsnä kahvittelun, ohjelman tai molempien ajan.

Sopiva osallistujamäärä: on 5-15.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Otetaan selvää, missä tapahtumia järjestetään ja missä samalla voi nauttia kupillisen kahvia. Lyödään lukkoon paikka, päivämäärät, teema ja ilmoitetaan ne osallistujille kirjeitse tai sähköpostilla. Samalla kerrotaan, ettei ennakoilmoittautuminen ole tarpeen. Kyseessä on "extempore" tapahtuma. Tapaamisia voi järjestää keskimäärin kerran kuukaudessa.

Tarvittavat tilat, materiaali, tekniikka ja muu rekvisiitta:

Tarvitaan riittävän kokoinen kahvila tai kokoontumispaikka, julkinen tila, jonne voi piipahtaa asiakkaana. Mikäli tapaamiskerralla on jokin teema, valmistellaan se ja jaetaan osallistujille aiheesta moniste. Mikäli paikalle tulee asiantuntija, vahvistetaan hänelle aika ja paikka. Asiantuntijalle kerrotaan, minkä tyypistä tapaamisesta on kyse.

Menetelmän eteneminen:

Jokainen hakee kahvin tai muun mieleisen syötävän tai juotavan ja istahtaa seuraan. Ohjaaja kertoo kuulumiset ja antaa osallistujille mahdollisuuden kertoa kuulumisensa. Mikäli asiantuntija on paikalla, hän aloittaa oman teemansa kuulumisten jälkeen. Muussa tapauksessa ohjaaja esittää päivän teeman ja rohkaisee keskusteluun. Lopuksi kysytään osallistujien toiveita seuraaviksi keskustelun aiheiksi. Sitten siirrytään seuraamaan ohjelmaa tai esitystä.

Tapaamisen jälkeen kirjataan muistiin tunnelmat, keskustelut ja laaditaan teemoja tai kartoitetaan mahdollisia asiantuntijoita.

Mikäli haluaa, voi paikkaa vaihdella, mutta sama tuttu kohtaamispaikka voi olla paras. Ryhmään voi tuoda ystäviä ja se on avoin uusille osallistujille.

Ikääntyneiden kokemuksia:

- ”Tunnelma on ollut välitön ja leppoisa, mutta samalla asiallinen.”
- ”Olen tullut virkistymään.”
- ”Kokemusten jakaminen on tärkeää.”
- ”Periaate melko vapaasta sisällöstä on hyvä”.
- ”Piristäviä ja positiivisia tilaisuuksia.”
- ”On meno ja poikkeus arkirutiineista.”
- ”Konserttien yhdistäminen on hyvä asia.”
- ”Mukava tulla, kun ei tarvii tehdä mitään.”

”Asiantuntijoiden käynnit hyödyllisiä.”
 ”Samankaltaisessa tilanteessa olevien henkilöiden tapaaminen sekä heidän kokemustensa ja neuvojensa kuunteleminen.”
 ”Musiikkitalo paikkana on hyvä.”
 ”Minä en millään jaksakaan uskoa, että kenenkään motiivi olisi ilmaiset kahvit ja pullat.” ”Askel kevenee.”
 ”Ryhmä tarvitsee ohjaajan.”
 ”Lohduttaa yksinäisyydessä.”
 ”Kiitos kaikesta huolehtimisesta ja välittämisestä.”

Menetelmää on käytetty Ikäinstituutin Läheisestä omaishoitajaksi - tukea hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arkielviytymiseen -hankkeessa (RAY, 2012-2014). Hankkeeseen osallistui iäkkäitä omaishoitajia, joilla ei ollut kaupungin myöntämää omaishoidon tukea. Osallistujien toiveita kuunneltuamme järjestimme vapaamuotoisen tavan kokoontua ilman sitoutumispakkoa. Kohtaamispaikaksi valitsimme Musiikkitalon, jossa järjestetään maksuttomia matineoita, joissa Sibelius-Akatemian opiskelijat esittävät musiikkinumeroita. Kokoontumiset alkoivat keväällä 2012 ja päättyivät joulukuussa 2014. Tapaamisia on ollut yhteensä 19, ja osallistujien määrä on vaihdellut 5-15. Tapaamisia on ollut kerran kuukaudessa poislukien kesäkuukaudet. Muutama omaishoitaja on tuonut mukanaan samassa tilanteessa olevia ystäviä.

Tunnelma on ollut rento ja vapaa. Keskustelut ovat olleet luonteeltaan spontaaneja, syvällisiä ja luottamuksellisia; teemat ovat koskettaneet omaa jaksamista, palveluita, parisuhdetta ja yksinäisyyttä. Huumoriakaan ei ole unohdettu. On koettu helpottavan, ettei tarvitse aina puhua sairauksista vaan voi nauraa ja vitsailla.

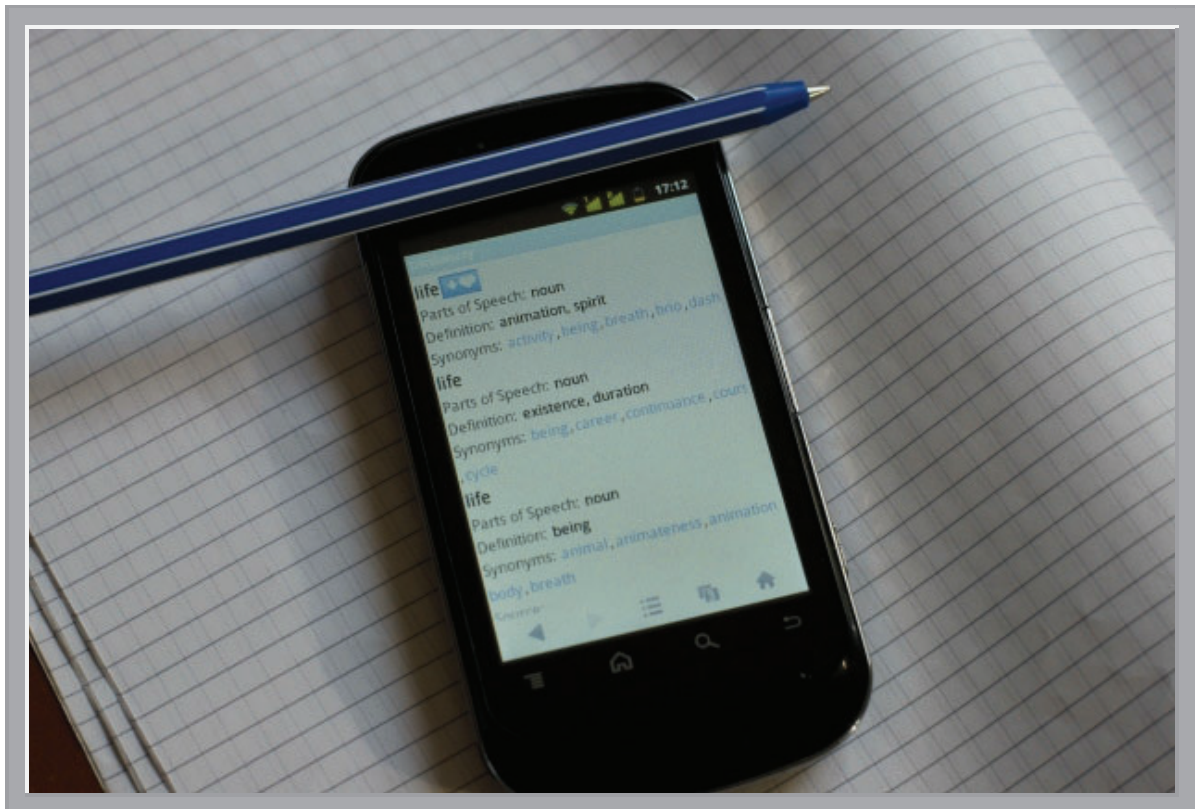
Musiikkitalo on kohtaamispaikka, joka ei leimaa osallistujia avuntarvitsijoiksi. Samalla olemme voineet olla pienryhmä erityisessä ja kiinnostavassa paikassa, jonne on voinut poiketa tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä ja kuulemaan asiantuntijoiden puheenvuoroja. Heidän teemansa ovat koskeneet muun muassa tietoturvaa, miesten omaishoitajuutta, mielen hyvinvointia, muistisairauksia ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia.

Tapaamisten yhteydessä nautimme kahvit, keskustelemme ja kuuntelemme asiantuntijoiden esityksiä, joita ryhmän jäsenet ovat toivoneet. Tämän jälkeen siirrymme kuuntelemaan musiikkia. Osallistujat ovat pitäneet tapaamisista, ja heiltä on pyydetty toiminnasta arviointitietoa. Hankkeen päätyttyä toiminta siirtyy Pollin eli Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnaksi.

Menetelmä on käytettävissä:

Menetelmästä on kuvaus äsken ilmestyneessä oppaassa Elämysmatkoja arjen yläpuolelle. Opas on luettavissa ja tulostettavissa osoitteessa:
<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/526>

Menetelmä on kehitetty Ikäinstituutissa, jonka projektiryhmän jäsenet ovat: tutkija Eija Kaskiharju, suunnittelija Christine Oesch-Börman, projektipäällikkö Sirkkaliisa Heimonen. Yhteystiedot: eija.kaskiharju@ikainstituutti.fi, puh. 040 5793730.



Digimuistelu

Tavoitteet:

Digimuistelun tavoitteena on koota osallistujille heitä itseään miellyttäviä muistelukuvia tablettitietokoneeseen.

Suosittelava osallistujamäärä: 1-5

Tarvittavat tilat, materiaali, tekniikka ja muu rekvisiitta:

Tabletit ja hankitaan tuttuja digikuvia. Ryhmätilat. Tabletti-tietokone jokaiselle osallistujalle. Hankitaan esim. omaisilta mieleisiä kuvia digitaalisessa muodossa tai skannataan kuvia sellaiseksi.

Menetelmän eteneminen:

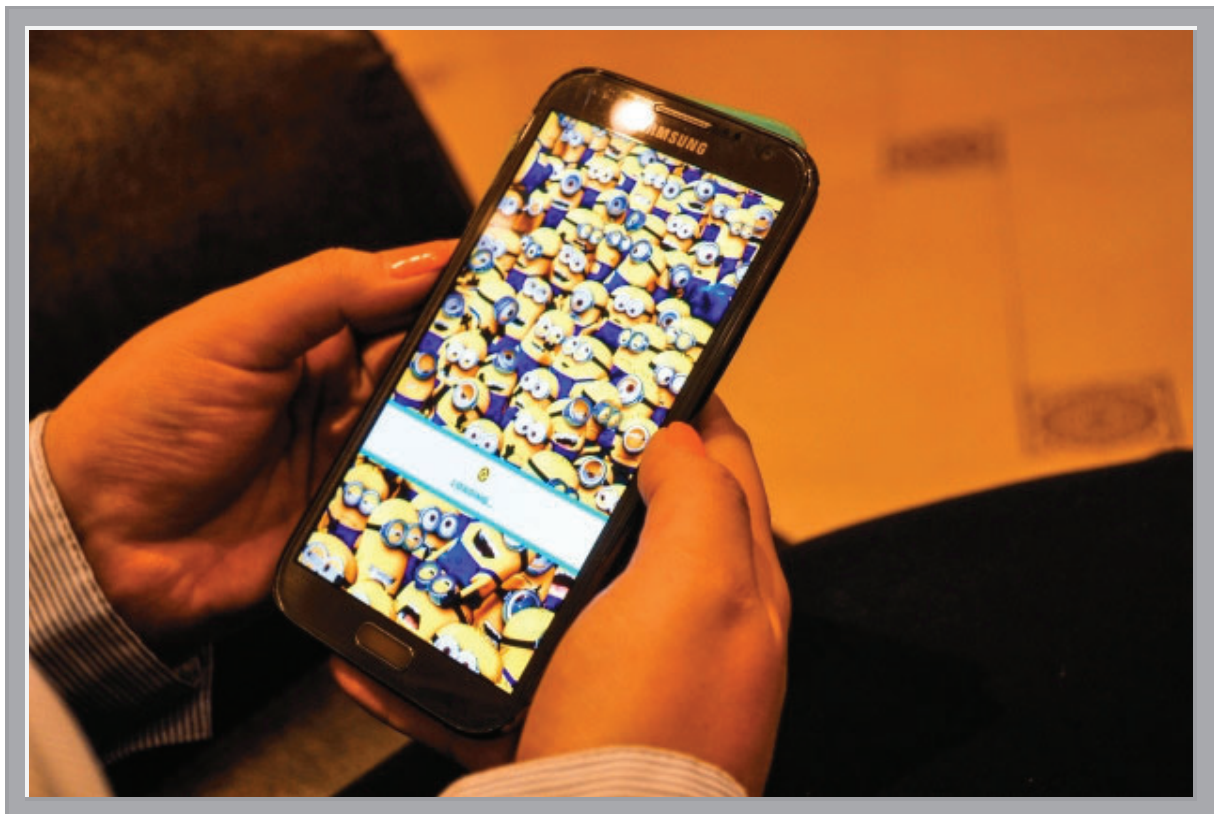
Tabletti-tietokoneisiin ladataan jokaiselle osallistujalle omia tai yleisesti tunnettuja muistelukuvia, joista ryhmänohjaajan toimesta kerrotaan ja keskustellaan. Ryhmänohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä etsimään laitteeltaan esim. "Ihanimman kuvan", "lämpöisimmän kuvan", "kuvan raskaimmista töistä" jne. Tämän jälkeen niistä keskustellaan. Mahdollisesti videotykillä heijastetaan kuvia muidenkin katsottavaksi.

Lupa kuvien katseluun on täytynyt varmistaa ja mahdollisesti tallettaa. Voi käyttää myös ääniä (musiikki) tai videonpätkiä (esim. lastenlasten esiintymiset jne).

Vaatii hiukan näppäryyttä osallistujilta. Mutta myös muistisairaat voivat osallistua tuettuna. Tabletti-tietokoneissa on kohtuullisen iso näyttö, joka helpottaa kuvien katselua. Kuvaa voi myös zoomata, jolloin voidaan tarkastella yksityiskohtia. Windows- ja Linux-käyttöjärjestelmien perusohjelmat mahdollistavat toiminnan.

Menetelmä on käytössä:

Menetelmää on käytetty Palvelutalo Parkanonkodossa.
Lisätietoja: <http://www.parkanonrantakoto.com/>



Havurastin Hakkerit ja Myyrastin Mokkulat

Tavoitteet:

Ryhmän tarkoituksena on tutustua tietokoneiden/tablettien käyttöön ja pysyä ajan hermoilla mm. internetin ja sosiaalisen median kautta. Tarkoitus on myös lievittää yksinäisyyttä ja rohkaista ikääntyneitä luottamaan siihen, että he voivat oppia uusia asioita.

Ryhmä eroaa erilaisten opistojen ja kirjastojen tietokonekursseista, koska sen toimintaympäristönä on matalan kynnyksen toimintaa tarjoava paikka. Tietokoneen käytön osaamiselle ei myöskään ole mitään taitovaatimuksia. Tarkoituksena on saada mukaan tietokoneen käyttöä arastelevia, mutta aiheesta kiinnostuneita ryhmäläisiä. Menetelmä tukee mielestämme ikääntyneiden hyvinvointia ja antaa mahdollisuuden lievittää omaa yksinäisyyttä sekä löytää uusia tapoja lisätä omaa sosiaalista verkostoaan (esim. ryhmäläiset ovat vaihtaneet sähköpostiosoitteitaan)

Suosittelava osallistujamäärä:

Suosittelava osallistujamäärä on suhteessa ryhmän ohjaajien määrään, kuitenkin niin, että ryhmäläisillä on mahdollisuus rauhalliseen ja vuorovaikutukselliseen ryhmätilanteeseen. Puitteista riippuen 3-7 osallistujaa on kokemuksiemme mukaan ollut hyvä määrä. Myös vertaisohjaajat ovat soveltuneet hyvin ryhmään mukaan.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Olemme mainostaneet uutta ryhmää eri tavoin (ilmoittaminen ryhmästä paikan päällä, netin kautta jne.). Osa ryhmäläisistä on kuullut ryhmästä puskaradion kautta ja tullut kysymään siitä.

Ryhmän aihe suunnitellaan etukäteen kysymällä osallistujien kiinnostuksen kohteita. Etukäteisvalmisteluina ovat tietokoneiden ja oheislaitteiden vieminen ryhmätilaan, koneiden käynnisteleminen tapahtuu ryhmäläisten kanssa.

Tarvittavat tilat, materiaali, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Ryhmän tilaksi soveltuu rauhallinen tila, jossa jokaisella ryhmään osallistuvalla on istumapaikka tietokoneen äärellä. Mahdollisuuksien mukaan ryhmäläisillä olisi toivottavaa olla oma tietokone tai tabletti, mutta koneita voidaan käyttää myös pareittain. Muistiinpanovälineitä voi ryhmäläinen tuoda mukanaan, ja muutamia ohjeita aiheesta tuovat ohjaajat.

Mielenterveysyhteisöissämme oli muutamia kannettavia tietokoneita, joita käytimme ryhmän aikana. Joillakin ryhmäläisillä oli omia tietokoneita, jotka he ottivat mukaansa ryhmään. Muutama ryhmäläinen hankki itselleen koneen ryhmän aikana.

Ryhmän suunnittelussa olennaista on ryhmäläisten löytäminen. Kokemustemme mukaan ryhmästä kiinnostuneita on löytynyt melko vaivattomasti. Aiheena tietotekniikka on enenevässä määrin alkanut kiinnostaa ikääntyneitä.

Menetelmän eteneminen:

Ryhmän jäsenten kokoamisen jälkeen olemme suunnitelleet ryhmää yhdessä osallistujien kanssa, ts. ensimmäinen ryhmäkerta on suunnittelukerta, jossa emme vielä ole käyttäneet koneita. Ryhmän osallistujat kertovat, mikä heitä tietokoneiden käytössä kiinnostaa ja mitä he haluaisivat oppia - mikä heitä hyödyttäisi eniten. Näistä kiinnostuksenkohteista rakennetaan ryhmäkerrat.

Ajatus on, että ryhmässä toteutuisi vertaistuellinen oppiminen, eli askarruttavia asioita voisi kysyä toiselta ryhmäläiseltä ja kokeillen opetella uusia asioita. Uusien asioiden opettelu yhdessä on tuonut ryhmään rentoa ja välitöntä tunnelmaa, sekä luvan onnistumisen lisäksi myös epäonnistua. Ohjaajankaan ei tarvitse olla tietotekniikan suhteen ammattilainen tai huippuosaaaja, vaan hänkin voi oppia ryhmän mukana uusia asioita. Tavallaan tämäkin voi voimaannuttaa ryhmäläisiä, kun he ymmärtävät elinikäisen oppimisen näkökulman tässäkin asiassa.

Ryhmäkertojen lopussa olemme tarkentaneet seuraavan ryhmäkerran ohjelmaa. Jos ryhmäkerta on ollut hyvin keskittymistä vaativa, olemme koettaneet keventää ryhmätilannetta loppua kohti. Tärkeää on ollut myös se, että edellisellä ryhmäkerralla löytyneitä ja opittuja asioita on mietitty viikon aikana ja palattu aiheeseen vaihtamalla ajatuksia. Myös muilta kuin ohjaajalta tuleva kannustava huomio on tärkeää ryhmässä.

Ryhmän toteutumisen jälkeen palautteen kysyminen ryhmään osallistuneilta on erittäin tärkeää. Luonnollisesti palautetta kannattaa kysyä jatkuvasti, ja edetä ryhmäläisten kiinnostuksenkohteiden ja tarpeiden mukaan. Tarkoituksena on etsiä ja opetella asioita, joista ikääntyneet ovat itse kiinnostuneita ja jotka heitä voivat hyödyttää (esimerkiksi meillä näitä ovat olleet Kelan sivut, verkkopankki, luonnontieteellinen museo LUOMUS-sivut, sähköposti, verkkokaupat, google, uutiset jne.)

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Ryhmän soveltamisvaihtoehtona voisi olla esimerkiksi se, että ryhmä voisi hyödyntää oppimiaan asioita tekemällä vaikkapa tiedotteita yhteisöä varten tai ryhmä voisi kerätä yhteisöstä porukan joka lähtisi vaikka joku ilta teatteriin ja varaisi liput netistä.

Ryhmäläiset voivat olla hyvin eritasoisia oppijoita. Tällöin voi olla haasteellista löytää ryhmään aiheeksi sellaisia asioita, jotka hyödyttävät kaikkia.

Ryhmäkokemukset ovat selventäneet, että ryhmässä suurempi merkitys on sosiaalisella yhdessäololla, kuin sillä, mitä opitaan.

Aiheeseen liittyen on Itä-Suomen yliopistossa 2013 tarkastettu väitöskirja osoitteessa: <http://www.uef.fi/fi/uef/-/16-8-tieto-ja-viestintatekniikan-kaytto-on-yhteydessa-ikaantyneen-hyvinvoinnin-ja-yksinaisyyden-kokemiseen>

Osallistujien palautetta:

Ikääntynyt asiakas sanoi, että hän ei olisi ilman tätä ryhmää uskaltanut alkaa käyttämään tietokonetta. Eräs ryhmäläisemme vertasi uusien asioiden oppimista synnytykseen:

"Tuskallista, mutta lopulta palkitsevaa."

Muita kommentteja:

"Taidan ruveta tykkäämään tietokoneesta."

"Olen oppinut uusia asioita."

"Olen positiivisesti yllättynyt, yhdessä opetteleminen ("ei ole pakkopullaa") antaa aiheen oppia."

"Hyvä ilmapiiri"

"Opin käyttää konetta, johon en ennen koskenut."

"On kiva ollut olla mukana."

"Yhteishenki ja leikkimielisyys."

"Halu oppia, iloinen ilmapiiri."

"Minun kuntoni on oleellisesti parantunut tämän ryhmän myötä."

"Hyvä ryhmähenki."

"Mukava ryhmä."

"Ryhmä auttoi käyttämään tietokonetta melkein nollasta. Itseluottamukseni kasvoi huomasti. Olen suorastaan tervehtynyt."

"Erittäin mukava ryhmä, kannustava. Hoitava suorastaan."

"Yhteinen harjoittelu, yhteishenki."

Menetelmä on käytössä:

Vanhusten Kotiapusäätiön Mielenterveysyhteisö Havurastissa ja Myyrastissa.

Lisätietoa: <http://www.vanhustenkotiapu.fi/>



”Hilda Ja Hulda”

Lähtökohdat ja tavoitteet:

Hilda ja Hulda näytelmä sai alkunsa kun haimme ideoita kuntouttavasta toiminnasta yhdelle talomme asukkaalle. Kävimme läpi erilaisia toimintoja jotka saattaisivat häntä kiinnostaa ja näyttelemisen oli yksi vaihtoehtoista. Aluksi tavoitteena oli pitkäkestoinen ja pitkäjänteinen toiminta joka tempaisi hänet mukaansa ja samalla lievittäisi skitsofrenian oireita.

Ensimmäinen ongelma syntyi näytelmän löytymisestä. Varteenotettavia näytelmiä kyllä löytyi, mutta ne eivät täyttäneet kriteereitä joita olimme sille asettaneen. - Näytelmän piti olla suhteellisen lyhyt, siinä piti olla yllättäviä käänteitä ja ennen kaikkea sen olisi oltava hauska. Näytelmää ei löytynyt joten se kirjoitettiin itse. Teksti on suunniteltu niin, että vaikka jännitys ja esiintymispelko saisivatkin vallan, se ei haittaa. Hoitaja opetteli toisen roolin ja toisen esitti asukas. Asukkaan rooli kulki koko ajan niin, että hän sai pitää paperit mukanaan ja näytelmän kulkuun kuuluu kirjeen lukeminen.

Esittäminen ei vaatinut suuria tiloja ja puvut oli helppo löytää. Heti ensimmäisen esityskerran jälkeen huomasimme että tälle toiminnalla oli selvä tarve. Hildaa ja Huldaa on esitetty jo kymmenisen kertaa sekä omalla osastolla että Kotiapusäätiön muissa yksiköissä.

Olemme yli puoli vuotta kokoontuneet keskiviikkoisin toiminnan kiinnostuksen myötä perustettuun näytelmäkerhoon joka sai nimekseen Varapäre. Esiintyjiä on ollut kahdesta kahdeksaan näytelmästä riippuen.

Nyt on menossa viides näytelmä. Se vie katsojansa hämmästelemään pukkia joka on ulkoistanut oman työnsä ja ostanut kaikille samanlaisen lahjan, sian säkissä.

Hilda ja Hulda näytelmän jälkeen asukkaan kunto koheni, se kohensi hänen itsetuntoaan ja vähensi psyykkisiä oireitaan. Hän sai osakseen paljon arvostusta. Hän on kertonut, että kun äänet alkavat yöllä vaivaamaan, niin hän alkaa miettiä vuorosanoja ja olo helpottuu.

Menetelmän eteneminen:

Näytelmäkerho on helppo toteuttaa. Jokaisessa meissä on pala luovuutta jonka voi hyödyntää. Joku osaa laulaa, toinen lausua runoja, kolmas kertoo tarinoita, neljäs pitää porukka virkeällä nauravaisella mielellä. Yksi tai muutama voi huolehtia rekvisiitan keräämisestä ja niistä huolehtimisesta toinen voi toimia kuiskaajana. Rekvisiittaa löytyy omista komeroista, kirpputoreilta ja kierrätyskeskuksista.

Kirjoitetaan yksilöllisiä juuri omalle porukalle soveltuva teksti. Näytelmät on hyvä kirjoittaa ensin väljästi jotta jokainen voi muokata rooliaan oman näköiseksi. Yksi harjoituskerta on hyvä videoida, niin jokainen näkee suorituksensa ja yhdessä tuumitaan mitä voisi lisätä tai poistaa. Erilaiset puhetyylit ja murteet värittävät näytelmää mukavasti.

Olisi hyvä kerätä näytelmiä omalle sivustolleen niin sieltä saisi tarvittaessa näytelmänrunkoja joita voisi muokata mieleisekseen. Tähän näytelmäpankkiin voisi kerätä myös erilaisia kommentteja ja kummelluksia mitä näytelmien ympärille on syntynyt.

Menetelmän vaikutuksia ja kehittämisideoita:

Itse tuotettu näytelmä tuo mukanaan yhteisöllisyyttä. Ollaan ylpeitä siitä, että joukossa on joitain jotka uskaltavat nousta näyttämölle ja antaa panoksen itsestään. Siinä ei ole haittana rollaattori tai pyörätuoli. Ikä ei vie kaikilta muistia ja toisilta vuorosanojen opettelu käy leikiten. Vuorosanojen opettelukin tuo väriä elämään.

Näytteleminen parantaa keskittymiskykyä, muistin toimintaa, itseilmaisua ja ennen kaikkea parantaa mielialaa.

Toiminnon alkuun tai loppuun on helppo yhdistää muitakin toimintoja esim. tuolijumppaa lihasten vetristämiseksi. Rekvisiittaakin voi tehdä yhdessä esim. joku voi korjailla asuja.

Kaikki nauttivat näytelmien katselemisesta ja väliin sattuu kaikkea hauskaa mitä on myöhemmin mukava muistella. Esim. olimme näyttelemässä Hildaa ja Huldaa yhdessä yksikössä. Katsojat olivat asettuneet ringiin ja meidän oli määrä mennä keskelle. Hilda oli lupautunut näytelmän tekstin mukaan jäämään odottelemaan linja-autoa kanssani. Sanoin, että sepä mukavaan istutaan tähän rollaatteihin. Sivusta yksi iäkäs rouva huuteli: ” Täällä minun vieressä on vielä kaksi paikkaa, tulkaa istumaan tänne. ”

Toisessa kesällä esittämässämme näytelmässä oli mukana skeittilauta ja näytelmän lopussa näyttelijä pistää sen rollaattorinsa päälle ja lähtee Gunvorin kanssa skeittaamaan. Muutaman viikon päästä yksi esitystä katsomassa ollut kyselee että ”Kuinka sinä ... uskallat sille vekottimella mennä, kun muuten käytät tuota rollaattoria.”

Menetelmä on käytössä:

Vanhusten Kotiapusäätöön ryhmäkodeissa Vantaalla. Lisätietoa:
<http://www.vanhustenkotiapu.fi/>

Esimerkki näytelmän käsikirjoituksesta seuraavalla sivulla.

Ystävykset Hilda ja Hulda

Yksinäytöksinen näytelmä (käsikirjoitus Pirjo Elo-Martikainen)

Hilda ja Hulda saapuvat näyttömälle puettuina vanhanaikaisiin mekkoihin ja esiliinoihin, hiukset on kiedottu huiveihin. Kummallakin on käytössä rollaattori ja molemmilla on myös suuri käsilaukku sekä Hildalla pino kirjekuoria.

Hulda - Heipä hei Hilda, mistäs sinä olet tulossa?

Hilda - Tuota postia olin hakemassa. Tuli kirje taas pojaltakin. Se on siellä ulkomailla komennushommissa ja tykkää välillä laittaa postia kun minulla ei ole sitä Internettiä missä ne skypeissä keskustelelee keskenään. Minne sinä olet menossa?

Hulda - Odottelen linja-autoa, kauppaan pitäisi piästä.

Hilda - Jään sinun kanssasi odottelemaan.

Istuuntuvat kumpainenkin omaan rollaattoriinsa ja Hilda availemaan kirjettään.

Hulda - Kaunis syyspäivä. Ei ole satanut ja lehdet loistavat väreissä. On niin kaunista.

Hilda - Niin on.

Hulda - Sitä on sitten uutta tuoretta heinää lato taas täysi.

Hilda - Niin on.

Hulda - Ja viljakin on kerätty pelloilta.

Hilda - Niin on.

Hulda - Ja mustikoitakin saatiin kerättyä aika tavalla, ne olivat tänä vuonna niin suuria ja meheviä.

Hilda - Niinpä saatiin.

Hulda - Niitä puolukoita voitaisiin mennä joku päivä keräämään. Ovat jo olleet kypsiä jonkin aikaa.

Hilda - Voi veikkoset. Minun ei tarvitse enää mennä. Keräsin kolme ämpärillistä sieltä teidän alaniityn takaisesta metsästä. Eikä mennyt kuin muutama tovi. Olivat niin isoja ja muhkeita että oli mukava kerätä.

Hulda - Mitä? Sieltäkö kävit minun mailtani marjasi poimimassa. Miksi ett omista metsistä poiminut. Eikö se ole niin kuin varkautta toisten metsistä poimia? Jätitkö minulle mitään kerättäväksi?

Hilda - Ei se mitään varkautta ole. Sinne ne olisivat jääneet jos en olisi talteen korjannut.

Hulda - Pallopää!

Hilda - Väkäleuka!

Hulda - Saisit edes kuunnella mitä minä sulle puhun, sitä kirjettäs luet niin kuin se olis muoilman tärkein asia. Kuuntelun taito on hyvä asia oppia ja keskittyminen.

Hilda - Hyvä sinunkin olisi joskus vastata puhelimeen. Saan aina soitella kymmeniä kertoja. Taidat säilyttää sitä kännykkääsi tossa suuressa veskassas mitä pidät aina eteisen naulassa. Taitaa kuulosikin olla huonontunut iän myötä.

Hulda - Ei minun kuullossa mitään vikaa ole. Itte taidat nähdä huonosti, tai miksi sitä pranttii sieltä kirjeestä pitää niin läheltä lukea.

Hilda - Pihikin olet kuin mikä. On tainnut kukkarosi ruostua, kun sitä niin harvoin aukaiset.

Hulda - Sulla ei ole sitä huolta, et ole kukkaroasi varmaan vuosiin saanut suljettua.

Hilda - Suuruudenhullukin olet. Tupasikin maalasit niin räiskyvän punaiseksi, että näkyy kirkolle asti.

Hulda - No ei voi sinuakaan muuksi sanoa. Oman tupasi maalasit sellaisella sinisellä että voisi luulla sen olevan osan taivasta.

Hilda - Laiskakin olet. Miksi ett ole sitä vanhaa ulkokuuussiasi vieläkään saanut purettua. Rakensit sen aikanaan sinne mäen päälle, kaikki näki kun joku teistä kävi tarpeillaan ja varmaan sieltä lähtee vieläkin melkoiset aromit.

Hulda - Jos jotain tuoksuista puhutaan, niin se teidän lantala on rakennettu niin, että kun teidän pihamaalle kiertyy niin tuoksut tulee vastaan. Ei tarvitse edes nähdä koko komeutta.

Hilda - Olet sinä melkoinen poropeukalo, sinulla on peukalo keskellä kämmentä.

Hulda - Ite olet turhien naulojen nakuttaja.

Hilda - Pallopää!

Hulda - Väkäleuka!

Kummatkin kääntävät pänsä vastakkaisiin suuntiin ja pistävät kätensä ristiin rinnan alla ristiin ja osoittavat mieltään. Hiljaisuus.

Hulda - Sieltähän se linja-auto jo saapuukin, näkyy tuolta Laitilan mutkasta.

Hilda - Niinpä näkyy. Ompa sinulla kauniit kengät.

Hulda - Ja sinulla kaunis huivi.

Hilda - Onko tuo se esiliina jonka annoin sinulle viimevuonna joululahjaksi?

Hulda - On hyvinnii. Meinasin juuri kysyä sinulta samaa. Tuletko illalla kahville?

Hilda - Tulenhan minä.

Hulda - Leivoin jo aamulla pullaa. Ostan kaupasta kermää ja teen sinulle vielä lakkakakun.

Hilda - Minä voin tehdä puolukasta piirakan.

Hulda - Hei sitten. Olet sitten mukava ystävä!

Hilda - Niin sinäkin. Kaikista paras.

Hulda - Illalla nähdään.

Vilkuttavat toisilleen ja poistuvat rollaattoreitaan työntäen näyttämöltä.



Hyvän mielen keskustelukerho

Tavoitteet:

Hyvän mielen keskustelukerhon tavoitteena on jakaa osallistujien omia hyviä kokemuksia ja ajatuksia muiden samanikäisten kanssa. Tavoitteena on lisäksi, saadaan positiivisia ja uusia näkökulmia ajatella sekä elää omaa elämää. Positiivisen keskustelun kautta haetaan voimavaroja arkeen.

Suositeltava osallistujamäärä: 4 - 30. Osallistujia voi periaatteessa olla rajaton määrä. Kesto n. 45- 1 h.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Vetäjän tulee etsiä positiivisen keskustelun aiheita: mm. kuvia, runoja, mietelauseita, lehtikirjoituksia, internetistä videonpätkiä, valokuvia. Mahdollisuudet ovat rajattomat. Ryhmän vetäjän tulee myös valmistautua jokaiseen ryhmäkertaan, keräämällä materiaalia positiivisista aiheista.

Tarvittavat tilat, laitteet, materiaali ja muu rekvisiitta:

Jokaiselle osallistujalle varataan tuoli ja iso rauhallinen tila, jossa kaikki näkevät toisensa ja pystyvät keskustelemaan toistensa kanssa. Keskusteluaiheiden mukaan varataan tietokone, valkokangas, televisio, valokuvat, paperille kirjoitetut mietelauseet ym.

Menetelmän eteneminen:

Kerhon aluksi kerrataan kerhon idea/tavoite. Käydään osallistujien nimet läpi, jos eivät entuudestaan tunne toisiaan. Luetaan päivän aiheen mukaan runo, mietelause, lehtikirjoitus tai katsotaan valokuvat, videonpätkät ym. Esim. paikallislehdessä lukijan lyhyet tekstiviestit, josta positiivisin tekstiviesti luetaan ryhmälle ja keskustellaan siitä.

Päivän aiheen alustuksen jälkeen, jokainen saa kertoa omia ajatuksiaan kyseisestä asiasta. Tai jos jokaiselle on jaettu kuva tai mietelause, jokainen vuorollaan lukee/näyttää kuvan ja kertoo, mitä se itselle tuo mieleen, jonka jälkeen siitä keskustellaan. Joskus päivänaihe voi olla lehdessä ollut positiivinen kirjoitus. Ryhmään osallistujat innostuvat myös itse antamaan päivän aiheita: esim. tuovat kirjoja, mietelauseita, kuvia ym. ja tähän ryhmäläisiä myös rohkaistaan. Vetäjällä on hyvä olla useampi aihe varattuna yhdelle ryhmäkerralle, jos keskustelua ei synny, voidaan aihetta vaihtaa helposti. Kerhon lopuksi voidaan vielä yhdessä miettiä seuraavan kerran aihetta, rohkaistaan ryhmäläisiä kertomaan omia ideoitaan.

Vetäjä kirjaa ylös osallistujat ja lyhyesti päivän aiheen ja keskustelun pääkohdat. Nämä voidaan sitten seuraavalla kerralla kerrata ja ehkä tarvittaessa jatkaa aiheesta, kun jokainen on saanut sitä viikon ajan miettiä.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Eri variaatiot ovat rajattomat, kunhan vain muistetaan keskustelun positiivinen sävy. Ryhmänvetäjän rooli on tärkeä ja hänen tulee muistuttaa ryhmäläisiä aluksi, että keskustellaan positiivisista ajatuksista ja myös rohkeasti keskeyttää

ryhmäläinen, jos tämä alkaa käydä esim. omaa sairauskertomustaan läpi tai purkamaan pahaa mieltään.

Tässä muutamia positiivisia ajatuksia, joista olemme saaneet hyvät keskustelut aikaan:

- Mitä katsot, sitä ajattelet ja sitä alat tuntea ja se tulee tärkeimmäksi elämässäsi.
- Ilon elämys on riippuvainen katseen ja ajattelun suunnasta.
- Voimanlähteitä elämässä: ilo, positiivisuus, perhe, sosiaaliset suhteet, harrastukset, työ, terveys, musiikki, kirjat, värit, liikunta, luonto, auringon paiste, onnen hetket, onnistumiset, oivalluksen hetket, kosketus, läheisyys, lämpö, maailmankatsomus, tulevaisuuden mahdollisuudet jne.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Meillä palvelutalossa Hyvän mielen keskustelukerhoon osallistuneet asukkaat ovat innostuneet tuomaan ryhmänvetäjälle materiaalia ryhmiin; he leikkaavat lehdestä positiivisia ajatuksia, artikkeleja ja mietelauseita sekä tuovat kirjoja, joista ovat merkanneet hyviä kohtia luettavaksi. Lisäksi he muistuttelevat toisiaan eri tilanteissa, että pitää ajatella positiivisesti, ja yrittävät miettiä pieniä arjen tekoja, joilla voivat saada toiset asukkaat hyvälle mielelle.

Menetelmä on käytössä:

Hyvän mielen keskustelukerho on käytössä Savonlinnan Vanhainkotiyhdistys ry:n Hopearannan palvelutalossa.

Lisätietoja: <http://www.hopearanta.fi/>



Iltaklubi



Lähtökohdat ja tavoitteet:

Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n Koskenrinteen kodissa on 107 palveluasuntoa ja asukkaiden keski-ikä on n. 80 vuotta.

Asukkaidemme keskuudessa virisi pari vuotta sitten halu saada aikaan toimintaa myös iltaisin. Haluttiin viettää yhteistä aikaa hyvän ruuan ja juoman parissa. Kaksi ruuanlaitosta innostunutta asukastamme Anneli ja Kalevi rupesivat miettimään asiaa tarkemmin ja kehittivät Iltaklubi-toiminnan.

Menetelmän eteneminen:

Anneli ja Kalevi suunnittelevat viikoittain menyyn (alkupala, pääruoka, jälkiruoka/kahvit, viini tai likööri) jonka he myös itse toteuttavat. Ateriat valmistetaan osittain heidän omassa kodissaan ja osittain palvelutalon kerhotilassa. Anneli ja Kalevi tekevät myös menyyseen tarvittavat hankinnat itse ja kustannukset jaetaan ryhmään osallistuvien kesken.

Iltaklubi on aina torstai-iltaisin n. klo 17 alkaen. Alkuviikosta Annelin tekemät ruokalistas laitetaan talojen ilmoitustauluille, jotta kaikki näkevät jo etukäteen mitä herkkuja torstai- illan klubissa on tarjolla. Torstaina Anneli ja Kalevi ja Kerstin kattavat pöydät kerhotilaan, ja muutkin saavat osallistua halunsa ja voimiansa mukaan kattamiseen ja tilan koristeluun. Iltaklubissa käytetään kauniita kertakäyttöastioita helpottamaan tiskiurakkaa. Hyvästä ruuasta ja juomasta nauttiminen mukavassa seurassa antaa iloisen mielen, lisää yhteisöllisyyttä sekä tarjoaa normaalia poikkeavaa ja asukkaiden toiveista lähtevää toimintaa.

Iltaklubin suosio on ollut valtaisa ja osallistujia on säännöllisesti yli 40 henkilöä. Uskomattomaksi asian tekee se, että Iltaklubi toteutetaan täysin asukkaidemme omin voimin. Henkilökunta auttaa ainoastaan huonosti liikkuvien asukkaiden kuljetuksesta tilaisuuteen.

Osallistujamäärä:

Osallistujien määrä voi vaihdella hyvinkin suuresti. Meillä yli 40 henkilö/kerta. Menyyn suunnittelu, tavaroiden hankinta, menyyn valmistus. Kerhotila jossa liesi, kahvinkeitin, jääkaappi, astioita (voi käyttää myös kertakäyttöastioita). Kesällä voi toteuttaa myös pihalla. Meillä toteutettu kesällä Metsämaja-huvimajalla.

Tilaisuuden jälkeen huolehditaan että kakki osallistujat pääsevät kotiin (hoitajat auttavat) ja tilat siistitään.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmästä:

Iltaklubi on ehdottomasti viikon odotetuin tapahtuma, josta ei voi jäädä pois mistään hinnasta. Kaikki siis Klubi -iltoja järjestämään ja tervetuloa tutustumaan meidän iltoihimme!

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Menetelmää voi muokata pienimuotoisemmaksi mm. tarjoilujen suhteen. Ulkopuolisia vapaaehtoisia voi olla emäntinä ja isäntinä. Ajankohtakin voi vaihdella, mutta normaalista poikkeava aika tuo oman viehätöksensä asiaan.

Palvelutalon tuki on tärkeää vaikka asukkaat järjestävätkin tapahtuman itse. Meillä henkilökunta vierailee välillä tilaisuuksissa herkuttelemassa.

***Menetelmä on käytössä:***

Iltaklubi -menetelmä on käytössä Kotkassa Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n Koskenrinteen kodissa. Lisätietoa: <http://www.koskenrinne.fi/>





Keskellä elämää

Tavoitteet:

Keskellä elämää -menetelmän tavoitteena ja teemana on valokuvaus/tarinateema, joka toteutetaan kolmessa osassa (Tammi, Kesä ja Lokakuu). Tarkoituksena on, että päivätoiminnan ohjaajat, hoitajat ja asiakkaat tekevät yhdessä tavoitteen eteen töitä. Sekä ohjaajat että asiakkaat kuvaavat asiakkaan arkea kolmena eri vuodenaikana ja tavoitteena on, että marraskuussa pidetään näyttely, missä jokaisen asiakkaan elämästä on tehty Keskellä elämää kuvasarja.

Suosittelava osallistujamäärä: 2-20.

Kun homma pyörähtää käyntiin niin jokainen ”ryhmäkodin” asiakas tulee osallistumaan juttuun jollain tasolla. Keskellä elämää on niin laaja teema, että siinä riittää kaikille hommia.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Koko työyhteisön perehdyttäminen kyseiseen toimintaan ja tarvittavan materiaalin hankkiminen. Kamerankäytön perusjuttuja opettaa.

Tarvittavat tilat, materiaali, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Ryhmätilat, ulkona, paikoissa missä osallistujat ovat asuneet tai olleet töissä. Yksi kamera riittää, mutta silloin kun ammattikuvaajia on paikalla, niin voidaan käyttää useampiakin kameroita.

Menetelmän eteneminen:

- Toiminta aloitetaan helmikuussa niin että kamera on aina yhden asiakkaan mukana kolme päivää. Asiakkaan toimintakyvyn mukaan, joko hän itse ottaa päivän askareista kuvia tai ohjaaja ottaa. Kamera on asiakkaan mukana koko päivän. Lisäksi voidaan ottaa videoita ja liittää myös kuvien tueksi tarinoita!
- Päivätoiminnassa käymme samaan aikaan läpi asiakkaiden lapsuutta, nuoruutta, aikuisuutta, työelämää jne. ja etsimme mitä kuvia ja tarinoita löydämme sen tämän hetken keskellä elämää teeman tueksi. Tarkoitus on kuvata talvella, kesällä ja syksyllä ja lopuksi on valokuvagaala, missä kaikkien asiakkaiden kuvista tehtäisiin kuvakollaasi ryhmäkodin seinälle. Gaalassa voidaan katsoa kaikkien aikaan saannokset myös videotykillä.
- Lisäksi pyytäisin vierailulle ammattivalokuvaajia jotta voitaisiin ottaa muutamia ammattikuvia paikassa mikä asiakkaalle tuntuu mieluisimmalta. Mutta jos paikka on sellainen mihin ei pääse esim. Espanja voidaan rekvisiitalla ja kuvanmuokkauksella päästää asiakas Espanjan tunnelmiin.
- Ystävät voivat osallistua tuomalla kuvia tai kertomalla tarinoita, jotka liitetään kuvakollaaseihin.
- Toiminta olisi pitkäkestoista ja siihen palattaisiin vuoden aikana aina uudelleen joten asiakkaiden ja työntekijöiden motivaatio olisi korkealla kun he näkisivät konkreettisesti työnsä tuloksen.
- Toimintaan haastetaan myös muualta Suomesta yksiköitä ja voidaan skypeillä väliajoin olla yhteydessä eri puolelta Suomea ja tarkastella miten kunkin paikan projektit etenee (yhteen aikaisempaan teemaan saatiin Helsingistä kaksi yksikköä mukaan).

- Mitä on keskellä elämää nykyajan lapsille, nuorille, aikuisille. Pyydetään heitä vieraaksi ja molemmat jakavat toisilleen omia kokemuksia nykypäivän ja entisajan menosta, yhteisöllisesti.
- Se miksi toiminta on talvella, kesällä ja syksyllä johtuu siitä, että saadaan eri vuodenaajat esille kuvissa ja tarinoissa.

Mitä huomioitavaa?

Tärkeää on käydä palautekeskustelua siitä, miten toiminta eteni? Miten asiakkaat ja omaiset kokivat toiminnan? Rikkoiko homma arjen rutiineja? Kuinka paljon saatiin irti asiakkaan nuoruudesta, lapsuudesta, aikuisuudesta yms. Minkä verran asiakkaat oppivat nykyteknologiaa??

Voi tehdä vain esim. yhden viikon/kuukauden. Jos ei halua että itseä kuvataan, voi kuvata mieleisiä paikkoja ja kirjoittaa tarinoita.

Soveltamisvaihtoehdot:

Menetelmä on varmasti hyvinkin työyhteisöä lujittava ja kasvattava kokemus. Koko työyhteisö puhaltaisi samaan hiileen, ei vain päivätoiminta.

Kaikki muut pitkäkestoiset teemat, mitä olemme vetäneet, ovat saaneet hyvää palautetta juuri sen takia, että projektiluontoisuuden takia siinä ajatellaan pidemmällekin, kuin vain yhteen päivään. Olemme vetäneet esim. tarinateeman, entisöintiteeman ja urheiluteeman.

Menetelmä on käytössä:

Menetelmää tullaan käyttämään vuoden 2015 aikana Caritas säätiön Caritas palveluiden eri yksiköissä. Lisätietoa: <http://www.caritaslaiset.fi/>



Kultturelli kuukausi

Tavoitteet:

”Kultturelli kuukausi” - matkan tavoitteena on tutustua runojen maailmaan ajankohtaisuuden merkeissä.

Tässä esimerkki-ideassa käsitellään syksyä, loka-marraskuuta. Tutustutaan runoihin, ja luodaan uutta omaa luovuutta käyttäen. Pohditaan ja keskustellaan sen hetkisestä kuukaudesta, tai sillä hetkellä kuluvaista ajanjaksosta/ vuodenajasta.

Suosittelava osallistujamäärä:

Pienryhmä, noin kuuden hengen osallistujamäärä mikäli jokainen osallistuja tekee oman runonsa. Suurempi ryhmä sopii myös parityöskentelynä suoritettavaksi.



Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Etukäteen ohjaaja etsii ajankohtaan sopivan runon. Tässä esimerkissä on Maaria Leinosen Marraskuu. Runo kirjoitetaan tarpeeksi suurella fontilla valmiiksi isoja kirjaimia käyttäen. Runo kopioidaan jokaista osallistujaa/osallistuja paria varten. Sanat leikataan, ja laitetaan esim. kirjekuoreen tai muovitaskuun jokaiselle osallistujalle/osallistujaparille. Varataan myös A4-kokoinen paperiarkki, paperiliimaa ja kynä (mahdollisia välimerkkejä varten).

Menetelmän eteneminen:

Ryhmää viritetään sopivilla runoilla, joita ohjaaja on etsinyt valmiiksi etukäteen. Tämän ryhmäkokoontumisen esimerkkeinä on Eino Leinon ”Syyslehtiä”, Lauri Pohjanpään ”Syksy”, Saima Harmajan ”Lokakuu”. Lauletuista teksteistä löytyy myös sopivia. Itse olen käyttänyt pienryhmässä mm. Saima Harmajan runoa ”Lokakuu” Laura Moision esittämänä, jonka olen ladannut Youtubesta. Lokakuusta ja marraskuusta on olemassa useita lauluja.

Rauhallinen kokoontumistila, jossa on tarvittavat äänentoistolaitteet. Kuvat myös kyseistä vuodenajasta/ajanjaksosta ovat paikallaan. Tarvitaan myös pöytä työskentelyä varten. Materiaalit mainitaan kohdassa 3.

Osallistujat toivotetaan tervetulleiksi. Keskustelua: esim. jokainen kertoo mieli kuukautensa, syntymäkuukautensa jne. Mielipide jokaiselta minkälainen kuluva aika on, millaisena sen kokee, minkälaisia asioita kuluvaan aikaan/kuukauteen liittyy ...

Virittäytymistä:

Ohjaaja lukee osallistujille valitsemiaan runoja. (Runoja on myös äänitettyinä CD:lle) Keskustellaan myös osallistujien suhteista runoihin- ovatko lukeneet tai kirjoittaneet itse. Kuunnellaan ja katsellaan kuvia, lauluja, runoja...

Työskentelyä:

Työskentely, jota varten jaetaan tarvikkeet katso kohta 3. Kannustetaan työskentelyyn → kaikki ihmiset ovat luovia! Ohjaaja ohjeistaa: Jokainen asettelee sanat haluamallaan tavalla runoiksi, mikään ei ole oikeaa tai väärää.

Olisi mukavaa jos kaikki sanat käytetään. Sanat liimataan paperille, kunnes ”runoilija” on tyytyväinen tuotukseensa. Halutessaan voi kynällä lisätä välimerkkejä.

Ohjaajan on hyvä rajata työskentelyaika (riippuen runon mitasta, laajuudesta), onko se 15 minuuttia, 20 minuuttia... Välillä pitää muistuttaa aikataulusta: ”vielä on aikaa viisi minuuttia” jne. ...”nyt on aika valmistautua lopettamaan” jne.

Lopuksi:

Runomatinea, jossa jokainen lukee oman runonsa. Osallistujien halutessa ohjaaja tulkitsee kunkin valmiin runon. Aplodit jokaiselle! Kun kaikki runot on luettu, niin ohjaaja lukee alkuperäisen runoilijan runon.

Keskustelua siitä, miltä runon tekeminen tuntui? Osallistujien tunnelmista työskentelyn jälkeen.

Ohjaajan on hyvä todeta ryhmässä, että kaikki osallistujien runot ovat yhtä arvokkaita. Yhdessä voidaan suunnitella mitä runoille tehdään: luetaanko niitä joillekin toisille, laitetaanko ne näytteille, vai jääkö ”jatkokäsittely” siihen että jokainen tallettaa oman tuotoksensa.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Tätä menetelmää voi soveltaa runsain mitoin eri teemojen mukaan. Tässä esimerkissä käytettiin syksyn aikaa. Aiheen/teeman voi löytää toisinkin päin: lukemalla runon ja löytämällä siitä mielenkiintoisen aiheen.

Kyseistä aihetta voidaan soveltaa vielä edelleen esim. etsimällä aikakausilehdistä sanoja, leikkaamalla ne irti ja sommittelemalla löytämistään sanoista runoja, mietelauseita ja vaikkapa elämänohjeita nuoremmille.

Parityöskentelynä menetelmä onnistuu myös mukavasti. Silloin on mahdollisuus tutustua toiseen henkilöön työskentelyn lomassa. Työskentelyn aikana saavutetaan usein miten myös iloa tuottavaa me-henkeä. Olen kokeillut kiinnostuksesta myös kolmen hengen ryhmässä, mutta kokemuksen kautta olen huomannut, että siinä tapauksessa tulee liian monta mielipidettä ”sanajärjestyksiin”. Suurempi ryhmä on kuitenkin kokeilemisen arvoista. Voi toimiakin hyvin melko lyhyen runon merkeissä.

Mikäli ryhmä kokoontuu uudelleen, voi runoteemaa viedä eteenpäin. Osallistujat saattavat innostua kirjoittamaan omakohtaisia runoja. Kynnys runojen kirjoittamiseen voi madaltua esimerkkimenetelmän jälkeen.

Kokemuksia menetelmän käytöstä:

Kokemukseni tästä menetelmästä ovat hyviä. Joskus joidenkin osallistujien on ollut vaikeaa päästä alkuun, ja heittäytyminen työskentelyyn on hiukan takunnut, mutta ohjaajan tehtävä on kannustaa ja auttaa alkuun pääsyssä. Kuitenkin aina, ihan aina tähän asti lopputulokset ovat ihastuttaneet tekijöitä. Hetket ovat olleet hauskoja kun valmiita runoja olen esittänyt ryhmäläisille. Onnistumisen ilo on hieno tunnetila.

Menetelmä on käytössä:

Kultturelli kuukausi -menetelmä on käytössä Hämeenlinnassa sijaitsevan Hoito- ja kuntoutuslaitos Ilveskodin erilaisissa ryhmissä: mm. naisten ja miesten pienryhmissä ja virkistyspäivien ryhmätoimintana. Lisätietoa:
<http://www.ilveskoti.fi/www/>





Jos tarvitset avustajaa ulkoiluun, ota yhteyttä vähintään 3 päivää aiemmin puh. 040-125 3951.

Toiminta on tarkoitettu kaikille kotona asuville ikäihmisille.

Tervetuloa mukaan!

Olen koulutettu Hali-Koira Viljo-Valdemar.

Työskentelen **Avoimet Ovet -hankkeessa**

emäntäni kanssa. Etsin itselleni

ulkoiluseuraa. Lähtisitkö sinä kanssani

lenkillä?

Lähdetään yhteisille kävelytreffeille joka toinen keskiviikko klo 13.00 palvelutalo Wilenin (ent. Ukkokoti) edestä, osoitteessa Multavierunkatu 5.

27.8. kävellään Käsiyöläismuseoon (opastus).

10.9. Aboa Vetus (3e / luvassa opastus).

24.9. kävellään tutustumaan puisto-kuntosaliin (Kupittaaan urheilu-keskuksessa, keinoonurmikenttä 5:n ja rullaluisteluradan vieressä. Matkaa kohteeseen noin 1,6km).

8.10. kohteena on Radisson Blue / Marina Palace (kahvit ja opastus).

22.10. Tutustutaan Ylen toimintaan (Kop-kolmio. Luvassa kahvit ja opastus).

5.11. Kävellään Biologiseen museoon.

19.11. Kohteena on Poiju, ikäihmisten kohtaamispaikka.

3.12. Tutustutaan Juutalaisten kirkkoon.

17.12. Yllätyskohde

HUOM! Ethän ota lenkille omaa koiraasi mukaan! Hali-Koira Viljo-Valdemarilla on erikseen lupa vieraila kyseisissä kävelylenkkikohteissa.



Kävelytreffit

Tavoitteet:

Kävelytreffien tavoitteena on saada kotona asuvia ikääntyneitä liikkumaan, ulkoilemaan ja muiden ihmisten pariin, kokemaan kulttuurielämyksiä yhdessä. Toiminta on ajankohtaista juuri sen ennaltaehkäisevyyden vuoksi: yksinäiset ja passivoitumisvaarassa olevat yksinasuvat vanhukset innostuvat lähtemään liikkeelle ja pois kotoa, kun lenkkikaverina on hurmaava koira.

Kävelytreffit on matalan kynnyksen toimintaa, joka innostaa mukaan myös vapaaehtoisia. Jos ikääntynyt ei yksin uskaltaudu tai pysty lähtemään mukaan, on hänellä mahdollisuus saada luotettava koulutettu vapaaehtoinen mukaansa reissuun. Toiminta on helposti monistettavissa. Lähes jokaiselta paikkakunnalta löytyy varmasti koirakaveri, joka voi innostaa lähtemään yhteisille lenkeille.

Edellisellä sivulla on Kävelytreffien mainos, josta avautuu jutun juoni paremmin. Ideana on, että kotona asuvat ikääntyneet tulevat yhteiseen tapaamispaikkaan, josta lähdetään Hali-koiran johdolla johonkin mukavaan kulttuurikohteeseen, Kohteet maksuttomia tai tosi edullisia. Vapaaehtoisia on mukana, jos joku liikkuu hitaasti tai on pyörätuoli. Koetaan ja jaetaan yhdessä ulkoilu ja mukava elämys kohteessa. Juodaan monesti vielä kahvitkin tai muuta hyvää. Sitten palataan takaisin lähtöpaikkaan tai omatoimisesti kotia kohti.

Suosittelava osallistujamäärä:

Ei ole tarkkaa määrää, kohteesta riippuen. Kävelijät kulkevat pienissä ryhmissä kunnan mukaan ja vapaaehtoisia on mukana. Voi olla pieni tai suuri porukka tarpeen mukaan.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Suunnitellaan ja sovitaan jokin käyntikohde. Ne kannattaa tehdä aina koko kausi valmiiksi, jolloin esitteen voi jakaa osallistujille ja laittaa lehtiinkin vaikka. Jos kiinteä ja pieni ryhmä, ei välttämättä tarvitse etukäteen tehdä niin paljon. Jo tarvitaan vapaaehtoisia mukaan, niin sitten tietysti selvittää nämä kuviot. Mutta ei aina tarvita heitäkään, ellei ole pyörätuolissa olevia mukana. Riippuu ryhmästä. Markkinoimme treffejä mm. kauppakeskuksissa, kaduilla ja toreilla. Mukana olivat Hali-koirat, jotka kiinnittivät ikäihmisten huomion ja saimme helpommin kontaktia vanhuksiin. Koiran läsnäolo, yhteishenki ja mukavat kulttuurikohteet saivat porukan liikkeelle.

Tarvittavat tilat, materiaali, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Ei tarvita. Hyvä olla mukana muistivihko, mihin saa laittaa ajatuksia ja palautteita "hyviä sutkautuksia" ja kamera on kiva, kun saa ikuistettua hetkiä.

Menetelmän eteneminen:

Ensin koitimme niin, että vaan kävellään yhdessä. Ei toiminut. Sitten kokeiltiin niin, että Hali-koira mukana johtamassa joukkoa. Porukkaa tuli koiran takia mukaan ja alkoi sujua. Kun vielä lisäsimme mukavan kulttuurikohteen, niin kävelyporukka kasvaa ja kasvaa! Tosi hienoa ja koirakin pääsee mukaan kohteisiin! Toimiva paketti! Olemme saaneet yksinäisiä kotona asuvia muiden pariin ja

liikkumaan, olemme saaneet kulttuurikohteille uutta yleisöä ja kehitettyä uudenlaista yhteistyötä kolmannen sektorin vanhustoimijoiden, yristysmaailman, vapaaehtoisten ja kulttuuritoimijoiden välille. Tämän myötä olemme saaneet positiivista julkisuutta vanhustyölle ja eläinavusteisen työn merkitys tällä sektorilla on huomattu. Positiivisen julkisuuden saaminen vanhustyölle on erittäin tärkeää nykyisessä mediaympäristössä. Vanhusten palaute on ollut todella hyvää!

Jokainen kävelijä pitää huolta toisistaan. On ollut ihana huomata miten helposti mukana oleva on tarjonnut käsikynkkäänsä apua tarvitsevalle tai vesilasin väsähtäneelle tai tuoli levähtämiseen on löytynyt sitä tarvitsevalle. Rollaattorilla liikkuva kehui meitä. Sanoi, että on mukava olla mukana kun apua osataan antaa oikein: silloin kun sitä tarvitaan eikä väkisin tyrkyttämällä.

Muutamien kävelijöiden välille on syntynyt ystävyssuhteita /traditioita. Eräällä rouvalla on tapana käydä ammattikoulun myymälässä ostamassa herkkuja/ ruokaa kotiin. Nykyisin matkaan lähtee jo muutama muukin" pahoille tavoille" houkuteltu kävelijä kävelyretkien päätteeksi.

Ei muuta kuin kiitetään kohteita ja kuullaan osallistujien palautetta. Hyvillä mielin eteenpäin.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmästä:

- Erittäin virkistävää ja mukavaa. Olen ollut mukana alusta asti ja aion jatkaa
 - Parasta mitä tiedän
 - Ohjaaja iloinen, osanottajat mukavia ja Hali-koira valloittava
 - Oli niin kivaa ekalla kerralla, että tulin taas!
 - Ihana retki. Rauhallista ja kaikki huomioivaa menoa. Kiitos. Namu on suloinen ja kaunis
 - Kiinnostava ja ihanan retki, jatkoa
 - Olin ensi kertaa, oli ihana tutustua.
 - Oli oikein mukavaa
 - Olin toista kertaa mukana. Tuli paljon tietoa, kiitos
 - Turkulainen on ollut paras kohde. Siellä oltiin kaikki yhdessä ja sieltä sai paljon tietoa. Hieno tunnelma
 - Oli tosi mielenkiintoinen kohde. samoin kuin kirkko. Kiitos vielä teatterikahvista
 - Saatiin teatterista paljon tietoa. Opas ihan hyvä, samoin Namu
 - Kiitos, on hienoa, että on tällaisen matalan kynnyksen reissuja. Lisää...
 - Kaikki meni hyvin. Olen rollaattori-tyttö ja pysyn hyvin kyydissä mukana. Wilenin kakkukin ihanan makuista kaiken muun lisäksi
 - Tosi on , että nämä retket ovat aivan ihania.
 - Olin tosi tyytyväinen ja toivon, että näitä jatketaan
- eräs rouva kertoi kerran miten tämä kulttuurikävely päivä on aina hänen hemmottelupäivänsä. Ensiksi hän käy syömässä (jos oikein ymmärsin niin Wilenissä) vatsan täyteen ihanaa ruokaa ja sen jälkeen hän lähtee meidän kanssamme kävelyille. Hän on ollut mukana alusta asti =0)"

Tässä kuvaus yhdeltä reissulta: "Reissumme eilen oli täydellinen! Aurinko helli meitä ja hyvä sää houkutteli mukaan paljon osanottajia. Niin paljon, että lähtömme venyi Vilenin edestä kun koko ajan tuli tieto, että vielä odottelemme yhtä tulijaa. Kaiken kaikkiaan kävelylle osallistui 22 kävelijää. (2 oli pyörätuolissa, 1 rollaattorilla). Ihan kaikkien nimet ei alkuhässäkästä johtuen tullut nyt vihkoon, mutta näin me laskimme reissun aikana. Takaisin Vileenissä olimme vasta 15.40. Kuljimme molempiin suuntiin rantareittiä ja yhtäkkiä huomasimme olevamme aivan kuin Keski-Euroopassa: oli paljon ihmisiä, katu täynnä kahviloita ja auringon paistetta, iloa ja naurua ja meidän ihana Aura joki luomassa omaa tunnelmaa. Pysähtelimme tutkimaan patsaita, ihastelemaan kukkia ja ihmettelemään ihmsisvilinää.... Aivan mahtava reissu!!

Tässä palautteita:

- Nämä kävelyretket ovat aivan ihania. Tutustuu uusiin ihmisiin ja paikkoihin joissa on ollut koululaisena aikoinaan. Kiitos !
- Mukava rauhallinen kävelytahti, jossa kaikkien "vauhti" huomionotettiin. Kiinnostava retkikohde antaa virikettä ja kahvit : AAH !
- Tutustuminen Apteekkimuseoon ja Qwensenintaloon jonka jälkeen kahvitaukio pihapiirissä oli piste i. päällä!
- Yhdyn edelliseen kommenttiin !
- Mukavaa on ja vauhti on sopiva. Neiti Namu on ihana yhdistävä tekijä porukalle. ME olemme meitä, ME.
- ”Kiitos ja kaunis.”

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Voi soveltaa laajasti eri paikoissa, eri kohderyhmille, erikokoisille porukoille resursseista riippuen. Tämä on kaikille kotona asuville Turussa ja siksi aika isoa toimintaa, mutta sopii pikku porukoille kanssa. Eläinystäviä ja kohteita on joka paikassa.

Menetelmä on käytössä:

Kävelytreffit on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen koordinoimaa Avoimet ovet -hanketta. Kävelytreffejä toteuttaa Hali-koirayrittäjä, jonka valloittavat berninpaimenkoirat ovat innostaneet turkulaisia ikäihmisiä liikkumaan porukalla ja tutustumaan samalla kaupungin kulttuurikohteisiin. Joka toinen keskiviikko kokoontuvat Kävelytreffit ovat avoimia kaikille ja ne ovat olleet, pitkälti juuri matalan kynnyksen vuoksi, suosittuja koko kevään. Vierailuja on treffien aikana tehty niin museoihin, kirkkoihin kuin kirjastoonkin. Lähtö on palvelutalo Wilenin luota ja mukana heidän henkilökuntaansa ja vapaaehtoisia tarpeen mukaan. Lisätietoa: <http://www.kotikunnas.fi/>



Liikkuva minä -opintopiiri

Tavoitteet:

Liikkuva minä -opintopiirin tavoitteena on antaa ikääntyneille osallistujille tietoa arkiliikunnan, ulkoilun, voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ravitsemuksen merkityksestä. Vertaistuki kannustaa osallistujia lisäämään liikuntaa ja huolehtimaan siten liikkumiskykynsä säilymisestä.

Suosittelava osallistujamäärä:

Suosittelava ryhmäkoko on 8-12 henkilöä, mutta isompikin ryhmä tulee kyseeseen, mikäli osallistujat ovat entuudestaan tuttuja.

Opintopiiri on tarkoitettu ikääntyneille, joilla on ennakoivia merkkejä liikkumiskyvyn heikkenemisestä esim. vaikeuksia tuolilta nousussa tai portaita kävellessä tai, jotka liikkuvat muista syistä liian vähän.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Ohjaajan oppaassa kerrotaan tarkasti, miten jokaiseen kokoontumiskertaan valmistaudutaan.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Ryhmän kokoontumiseen soveltuvat erilaiset kerho- tai liikuntatilat. Tilassa olisi hyvä olla mahdollisuus dvd:n ja PowerPoint -esitysten katsomiseen. Opintopiiriin voi toteuttaa myös soveltaen ilman av-välineitä. Opintopiirin materiaalit (tilataan lkäinstituutista):

Ohjaajan materiaali (50€)

Ohjaajan opas, joka sisältää käsikirjoituksen kokoontumiskerroille
Osallistujan työkirja
Muistitikku, joka sisältää diasarjat ja -tiivistelmät
Iäkkäiden terveysliikunta dvd
Voimisteluohjelma iäkkäille 1,2, 3
Kunnon eväät -kortit (52 erillistä liikekorttia) käyttöohjeineen

Osallistujien materiaali (10€)

Osallistujan työkirja
Voimisteluohjelma iäkkäille 1,2, 3

Selostus menetelmän etenemisestä:

14 tapaamiskerran kokonaisuus, joissa käsitellään seuraavia teemoja: Arki haastaa ja harjoittaa, Katsastan kuntoni, Voimaa arkeen, Pysyn pystyssä, Hyvinvoinnin lähteillä, Ulos ulkoilupulasta, Liikunnan monet mahdollisuudet. Jokaista teemaa käsitellään kahdella tapaamiskerralla.

Jokainen tapaamiskerta (n. 1,5 h) sisältää ohjaajan pitämän alustuksen, porukka- ja pariporinoita, tehtäviä sekä liikuntaosuuden. Kunkin teeman ensimmäiselle tapaamiskerralla annetaan ryhmäläisille pohdintapähkinä kotona tehtäväksi.

Keskeistä on vuorovaikutteisuus ja vertaistuki

Ohjaaja voi olla ammattilainen tai vertainen

Mitä huomioitavaa on toteutuksen jälkeen:

Osallistujat laativat itselleen viimeisellä kerralla liikkumissuunnitelman, johon he kirjaavat, miten ja kuinka usein he jatkavat liikkumista. Ryhmä voi jatkaa kokoontumisia liikunnan merkeissä, esimerkiksi sopimalla yhteisen ajan kuntosaliharjoittelulle tai sauvakävelyille.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Ohjaajan oppaassa on ehdotettu jokaiselle kerralle liikuntaosuus. Liikuntaosuuksia voi myös soveltaa. Voidaan esimerkiksi käydä tutustumassa kuntosaliharjoitteluun tai muuhun ohjattuun liikuntaryhmään.

Ohjaaja voi halutessaan kutsua erilaisia asiantuntijoita vierailemaan ryhmään, esimerkkinä ravitsemusterapeutti tai fysioterapeutti.

Muuta huomioitavaa:

Materiaali on pyritty laatimaan niin helpoksi, että ohjaamaan voi ryhtyä ilman koulutusta. Opintopiirin voivat järjestää esimerkiksi järjestöt, taloyhtiöt, ystäväporukat, palvelutalot, seniorikeskukset, kyläyhdistykset ym., ym.

Ikääntyneiden kokemuksia:

- ”Materiaali hyvä, antoi monipuolista ajattelua”
- ”Työkirja tuki työskentelyä”
- ”Teemat olivat hyvin valittuja ja mielenkiintoisia”
- ”Osanottajat olivat kiinnostuneita ja halusivat jatkossakin liikkua enemmän”

Ohjaajan kokemuksia:

- ”Muutamalle tuli ahaa -elämys, toivottavasti liikunta, lepo ja oikea ruokavalio tulee myös niille jokapäiväiseksi, joilla näytti olevan hukassa.”
- ”Kaikki työskentelytavat toimivat oikein hyvin. Käytin kaikkia.”
- ”Sovimme, että tutustumme yhdessä uimahallin kuntosaliin. Liikunnan ohjaaja esitteli sen käyttöä”.

Menetelmä on käytössä:

Liikkuva minä opintopiiriä pilotoitiin syksyllä 2013 kymmenessä ryhmässä eri puolilla Suomea, esimerkiksi eläkeläisjärjestöissä ja kansalaisopistossa. Materiaalia muokattiin pilotoijilta saadun palautteen perusteella ja se valmistui syksyllä 2014. Opintopiirejä pyörii tälläkin hetkellä monilla paikkakunnilla.

Lisätietoa: Suunnittelija Heli Starck, Ikäinstituutti Asemapäällikönkatu 7 00520 Helsinki, 040-5968799, e-mail heli.starck@ikainstituutti.fi



VOIMAA VANHUUTEEN
Eläkeläisten terveys- ja osallisuusohjelma

Liikkuva minä -opintopiiri tutuksi



Heli Starck ja Ulla Salminen, Ikäinstituutti



Ikäinstituutti



Opetus- ja kulttuuriministeriö



Sosiaali- ja terveysministeriö

Lähde: Ikäinstituutti, Liikkuva minä esitys. Saatavana osoitteessa:
<http://www.voimaavanhuuteen.fi/binary/file/-/id/3/fid/688>

Liikunhan lystikseni

Tavoitteet:

Liikunhan lystikseni -menetelmän tavoitteena on jakaa arjen liikuntavinkkejä ikäihmisille. Tärkeintä on liike! Kaikki liikkuminen on meille hyväksi, niin myös ikäihmisille.

Jo pienellä harjoittelulla voidaan auttaa liikuntakyvyn säilymisessä sekä tätä kautta toimintakyvyn pysymisessä mahdollisimman pitkälle, mikä taas vaikuttaa niin itsenäisyyden omanarvontunnon säilymiseen ikäihmisillä kuin hoitohenkilökunnan työnkuvaan ja sen fyysiseen raskauteen.

Erilaisia perusliikuntamuotoja voi lomittaa pieninä hetkinä osaksi päivää; tällainen aktiivisuus on usein tehokkaampaa kuin yhtäjaksoinen puolen tunnin jumppa.

Menetelmän eteneminen:

Kunnon ja toimintakyvyn mukaan voi esimerkiksi harjoitella seuraavasti:

- Kävely
- Portaiden nousu
- Tuolilta ylös nousu, varpaille nousu pitäen kiinni tuolin selkänojasta
- ”kotikuntosali”; pieniin limsapulloihin vettä ja niiden käyttäminen painoina (nostelu esim. käsin tai jalkojen päällä), kuminauhajumppa, restoraattorilla polkeminen
- Venyttely
- Sovellan aiemmin opittua

Ikäihmisillä on liikuntataitoja, joita he eivät välttämättä pysty enää käyttämään totutusti.

- Näin esim. tanssi, kuntojumppa tai sulkapallo pitää soveltaa hänen toimintakyvylleen sopivaksi.
- Mielikuvajumppa, jumppa
- Keilailu (pehmeä pallo ja keilat, istuen tai seisten)
- Tanssi (seisten, istuen, vuoteessa)
- Pyöräily (istuen, makuullaan)
- Apuvälineiden käyttö
- Tanssimato, köysi, keppi
- Marakassit ja muut rytmisoittimet

Mainioita liikunnan mahdollistajia ovat myös erilaiset pelit. Erilaiset pelit ovat yleensä mukavaa ajanvietettä, joissa liikunta tulee oheistuotteena kuin huomaamatta. Sosiaaliset kontaktit ja toisten esimerkki, yhdessä tekeminen, tekee liikunnasta antoisaa. Esimerkiksi seuraavat pelit ovat sovellettavissa ikäihmisille:

- Erilaiset lautapelit (shakki, tammi, mylly jne.)
- Korona
- Molkky
- Kroketti
- Sulkapallo (joko istuen tai seisten)
- Sähly (istuen tai seisten)

- Lentopallo ilmapallolla; esim. hoitajan kanssa pallotellen
- Jalkapallo; esim. istuen ilmapallolla

Kimppakävely

Kimppakävelyssä ”ratana” on käytävä. Kuukauden tai viikon ajan seinällä olevaan taulukkoon kerätään tukkimiehen kirjanpidolla ratapisteitä (1 suora=1 piste). Kävelyretkelle pitää aina lähteä vähintään yhden kaverin kanssa.

Erityisesti hyväkuntoisimmat voivat kerätä kimppakävelypisteitä myös ulkona. Tällöin pisteen saa esim. 15 min kävelystä.

Mummobaletti

Tarvitset: esim. käytävän, jossa seinässä puomi, cd-soitin

Liikkeet tehdään puomista kiinni pitäen, kuten oikeassa baletissa.

Esim. seisotaan sivuttain kohti seinää ja pidetään toisella kädellä kiinni puomista, hitaita liikkeitä musiikin mukaan: käsi eteen ja sivulle, käsi ylös ja taivutus, polvien koukistus, jalan vienti lattiaa pitkin sivulle ja nosto hieman irti lattiasta jne.

Musiikiksi käy esimerkiksi melodinen, klassinen musiikki.

Balettiin voi tehdä myös pienen koreografian ja esityksen.

Äijäottelu

Äijäottelu on kolmiottelu. Lajit voi valita esim. seuraavista tai keksiä uusia.

Keihäs - Keihäänä esim. turbokeihäs tai muu pehmeästä materiaalista tehty keihäs. Ulkona voidaan käyttää myös puukeihästä.

Keilailu

Pehmeät keilat ja pallo tai muoviset. Voidaan tehdä istuen tai seisten. Urheiluvisa

3 tietokilpailukysymystä urheilun saralta

Hernepussin tarkkuusheitto

- esim. vanerilevy, johon on tehty eri kokoisia pyöreitä reikiä; mitä pienempi reikä, sitä enemmän pisteitä

Jos osanottajia on esim. 5, kunkin lajin voittaja saa 5 pistettä, seuraavaksi tullut 4 jne.. Jos sama henkilö siis voittaa kaikki lajit hän saa 15 pistettä = ottelun maksimipistemäärä.

Kapteeni käskee

Hoitaja tai joku asukkaista voi olla kapteeni, joka käskee tekemään erilaisia liikkeitä tai asioita, esim. ojenna kolme kertaa oikeaa jalkaa eteenpäin nosta kaksi kertaa vasenta kättä

Kurkota molemmilla käsillä eteenpäin

Vaihdetaan kapteenia

Lisää materiaalia ja vinkkejä:

Ikäinstituutin julkaisut

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma

Menetelmät ovat saatavilla seuraavissa osoitteissa:

Voimaa vanhuuteen, iäkkäiden terveysliikuntaohjelma Liikuntaa joka päivä - Tartu hetkeen käsikirja arjen liikuntaan/Espoon kaupunki.

Lisätietoa:

<http://www.espoo.fi/download/noname/%7BCEC2E3B9-007A-4DCB-90DD-73129D5CFBF3%7D/33602>

www.voitas.fi; Voimaa ja tasapainoa - ohjelma

www.ikainstituutti.fi; terveysliikunnan aineistot



Luonnonläheiset -toiminta

Tavoitteet:

Luonnonläheiset -toiminnan tarkoituksena on tarjota osallistujille elämyksiä luonnon positiivisia vaikutuksia hyödyntäen. Toiminta on Green care -toiminnan tyypistä. Tavoitteena on myös tukea erilaisin keinoin ikäihmisten toimijuutta. Luonnonläheiset -toiminta tukee ryhmätoimintana ikäihmisten yhteisöllisyyttä. Se tarjoaa mahdollisuuden samanhenkisten ihmisten kokoontua yhteen. Kaikilla on jokin suhde luontoon, ja aihe koskettaa meitä kaikkia. Meidän kohderyhmänä ovat kotona asuvat ikäihmiset.

Suosittelava osallistujamäärä:

Luonnonläheiset -toiminnan suunnittelee ja ohjaa lähinnä vapaaehtoiset, jotka koulutetaan tehtäväänsä. Luonnonläheiset -toimintaan kuuluu puutarharyhmä, kädentaitoryhmä sekä eläinavusteisen ryhmä. Eläinavusteisessa ryhmässä on vapaaehtoisten lisäksi koira-avusteisen työn ammattilainen.

Toiminnan koordinoi Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n organisoima Avoimet Ovet -hanke. Muuten ryhmän ohjaajat ovat vapaaehtoisia. Jokainen ryhmä kokoontuu kerran kuussa, jolloin vapaaehtoistoimintaan annettava aika on kohtuullinen. Tällaiseen vapaaehtoistoimintaan lähteminen tarjoaa mielekästä tekemistä myös niille, jotka haluavat tehdä vapaaehtoistoimintaa vain silloin tällöin. Myös työssäkäyville kerran kuussa olevat kokoontumiset onnistuvat melko hyvin.

On hyvä, että ryhmänohjaajia on jokaisessa ryhmässä useampi kuin yksi, jo kolme tai neljä henkilöä riittää. Yksi ei riitä, koska silloin suunnittelun ja tapaamisten toteuttaminen ei välttämättä ole antoisaa vapaaehtoiselle. Ryhmätoiminta olisi liian haavoittuvaista, jos ohjaajia olisi vain yksi. Kolmella tai neljällä ohjaajalla peruuntumisia ei ole ollut.

Ryhmät toimivat avoimen ryhmän periaatteiden mukaisesti. Toimintaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, riittää että ilmestyy paikalle. Toiminta on pääosin suunniteltu niin, että ryhmätoiminta onnistuu, oli kävijöitä sitten yksi tai vaikka kaksikymmentä. Toiminta on melko uutta. Meillä kävijöitä on ollut edellä mainitun esimerkin mukaisesti paikalla. Yhdessä tekeminen ja luonnon elementtien parissa oleminen on tärkeintä. Lähes kaikki vapaaehtoiset ovat kotona asuvia eläkeläisiä, osa on vielä työikäisiä. Ryhmiin olemme pyrkineet löytämään lähialueen kotona asuvia ikäihmisiä. Tähän toimintaan saa osallistua kaikki.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Ensin tulee etsiä asiasta kiinnostuneet vapaaehtoiset. Heille järjestetään koulutus. Meillä toiminta suunniteltiin avoimen ideoinnin lisäksi kuunnellen Vihreä veräjä -hyvinvointia luonnosta hankkeen (Ray) projektipäällikön kokemuksia. Kun olimme Avoimet Ovet -hankkeessa päätyneet kehittämään meille Luonnonläheiset -toiminnan, pyysimme Vihreä veräjä -hyvinvointia luonnosta hankkeen projektipäällikkö Salovuorelta koulutusapua. Toiminta on helppo kopioida muihinkin paikkoihin. Meillä koulutus sisälsi esimerkkitoimintojen esittelyn lisäksi vuosikellon mukaisesti tapaamisten suunnittelua.

Päätimme yhdessä mitkä Luonnonläheiset -ryhmät perustamme. Vapaaehtoiset saivat päättää mihin Luonnonläheiset -ryhmään haluavat ohjaajiksi. Näin saimme koottua puutarha-, kädentahto- sekä eläinavusteisen ryhmän ohjaajat. Koulutuksessa annettiin esimerkkejä mitä puolen vuoden aikana voisi tehdä niin puutarhassa kuin kädentahtossa. Eläinavusteiselle ryhmälle annettiin pohdittavaksi mitä eläimiä kyseisenä vuodenaikana liikkuu, liittyykö eläimiin jotain erityistä kyseisenä vuodenaikana ja miten sitä voisi Luonnonläheiset -ryhmätoiminnassa hyödyntää. Alustusten jälkeen ryhmät suunnittelivat mitä puolen vuoden aikana voisivat ryhmässä tehdä.

- Kädentaitoryhmä suunnitteli vuosikelloonsa mm. tuoksupussien tekoa kuivatuista luonnon antimista, havukranssien tekoa, pajutöitä ja pääsiäisoksien askartelua.
- Puutarharyhmä suunnitteli mm. kasvien istutusta Kotikunnaan pihalle. Puutarha on avoin talon asukkaiden lisäksi myös lähialueen kotona asuville ikäihmisille. Ryhmän ohjaajat suunnittelivat myös ottavansa valokuvia kasvuvaiheessa olevista vihanneksista yms. Kun vihannekset ovat tuoreita, voi järjestää tunnistustehtäviä. Silloin tulisi yhdistää kasvuvaiheen valokuva tuoreeseen kasviin.
- Eläinavusteinen ryhmä suunnitteli mm. linnun laulujen tunnistusta ja eläinaiheisten laulujen ja tarinoiden kautta muistelua.
- Eläinavusteisessa ryhmässä toimii myös koira-avusteisen työn ammattilainen, ja hänen avullaan ryhmäläiset saavat myös kokeilla esim. koira-avusteista jumppaa. Hali-Koira yrittäjä Maarit Haapasaaren Hali-Koira on jokaisessa eläinavusteisen ryhmän tapaamiskerralla mukana. Koiran läsnäolo ja rapsuttelu antaa läheisyyden tunnetta ja kirvoittaa ryhmäläiset muisteluun. Koirat ovat koulutettuja tehtävänsä, ja vakuutettuja. Ammatillisuus elävien eläimien kanssa toimimisessa tuo turvallisuutta.



Vapaaehtoisille järjestettiin toiminnan alussa yhteinen koulutuspäivä ja seuraavan kerran puolen vuoden päästä, jolloin ryhmänohjaajat saivat tilaa ja aikaa suunnitella vuosikellon loppukuukausien tapaamiset valmiiksi. Muuten vapaaehtoisilla on tiedossa keneen ovat tarvittaessa yhteydessä, mitkä tilat ovat heille varattuja jne. Vapaaehtoisille tarjotaan mahdollisuus säännöllisiin tiimipalavereihin ja heitä muistetaan säännöllisesti kiittää arvokkaasta työstään. Valmistautumiseen liittyy koulutus- ja suunnittelupäivien lisäksi tilavarauksien huomioiminen, toiminnasta tiedottaminen sekä kunkin kertaan hankittavien materiaalien hankinta. Etukäteen valmistautuminen riippuu paljon siitä mitä vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ovat itse toiminnaksi keksineet.

Tarvittavat tilat, materiaali, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Luonnonläheiset -toimintaa voi järjestää periaatteessa hyvin monenlaisissa tiloissa. Meillä puutarharyhmä on kokoontunut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ylläpitämän Kotikunnaan sisäpihalla. Puutarharyhmä on tehnyt sisäpihasta kaikille mieluisan puutarhan. Siellä he ovat esim. istuttaneet istutuskoppaan herneitä, kukkamaihin erilaisia kukkia ja puihin he ovat ripustaneet mm. pajukoristeita. Puutarharyhmä on kokoontunut myös sisätiloissa. He ovat mm. ottaneet kameralla kuvia kasvuvaiheessa olevista kasveista. Kuvat tulostettiin Kotikunnaassa paperille. Vapaaehtoiset puutarharyhmän ohjaajat hakivat jo valmiita vihanneksia pöydille. Ryhmään tulijoiden tuli yhdistää valokuvista kasvuvaiheessa oleva kasvi pöydällä olevaan tuoreeseen kasviin. Välillä puutarharyhmä on tehnyt ryhmään tulijoiden kanssa kukkakimppuja. Toiminta on monipuolista, ja materiaalit tarpeet vaihtelevat tilanteen mukaan.

Kädentaitoryhmä on joskus leiponut, jolloin tarvittiin siihen sopiva tila. Joskus vapaaehtoiset ryhmänohjaajat olivat hakeneet havuoksia yms. Ohjaajat tekivät ryhmään tulijoiden kanssa hienoja havukransseja ja samalla haistelivat havun tuoksua sekä muistelivat menneitä. Kädentaitoryhmän ohjaajat ovat myös itse kuivanneet erilaisia luonnon antimia. Näistä tehtiin tuoksupusseja jollain ryhmän tapaamiskerralla. Usein ryhmän kokoontuminen tarvitsee sopivan kokoontumistilan ja pöytien lisäksi erilaisia askartelumateriaaleja.

Eläinavusteinen ryhmä on jumpannut koira-avusteisen työn ammattilaisen ja hänen Hali-Koiransa avustuksella. Silloin on tarvittu mm. jumppapalloja ja tilaa voimisteluun. Ryhmässä toimii avustajina vapaaehtoisia Luonnonläheiset -ryhmien ohjaajia. Vapaaehtoiset ohjaajat keittävät tässä ryhmässä myös kahvit ryhmään tulijoille. Kahvittelun lomassa on muisteltu menneitä mm. omia eläinmuistoja. Tässä ryhmässä on myös laulettu eläinaiheisia lauluja, joiden pohjalta on myös muisteltu. Ryhmässä on myös itse sanoitettu oma laulu, joka laulettiin yhteislauluna kaikkien Luonnonläheiset -ryhmien yhteisessä syysjuhlassa. Eläinavusteinen ryhmä on katsonut välillä myös elokuvan, jonka jälkeen aiheesta on keskusteltu.

Luonnonläheiset -ryhmien tilat, materiaali, tekniikka ja muu rekvisiitta riippuu paljon siitä mitä ryhmien vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ovat toiminnaksi keksineet. Ohjaajat pyrkivät suunnittelemaan toiminnan tarjolla olevien materiaalien pohjalta. Avoimet Ovet -hankkeen työntekijät avustavat tarvittavien materiaalien hankinnoissa.

Menetelmän eteneminen:

Aluksi on oltava selvillä miten omassa työpaikassa tuetaan vapaaehtoisia. Meillä on selvillä yhdistyksemme vapaaehtoistoiminnan malli miten toimitaan. Järjestämme vapaaehtoisille mahdollisuuden tiimipalavereihin, jossa vapaaehtoiset saavat mahdollisuuden vertaistuen lisäksi keskustella heille tärkeistä asioista. Meillä vapaaehtoiset on aina myös vakuutettu. Haastattelemme vapaaehtoiset ja etsimme heille heitä itseään kiinnostavaa tekemistä. Tärkeää on tukea yksilön omia vahvuuksia ja antaa mahdollisuus toteuttaa itseään haluamallaan tavalla. On myös luotava mahdollisuus kokeilla jotain uutta. Toimimme sosiokulttuurisen innostajan roolissa. Samalla mahdollistetaan virkeimpien ja ehkä jo tukea tarvitsevien kohtaaminen. Vapaaehtoisille on tärkeää tietää keneen ottavat yhteyttä, jos on kysyttävää. Vaitioloasiat myös käydään läpi. Yhteishengen ylläpitäminen on tärkeää, jotta vapaaehtoistoiminta on mielekästä ja antoisaa. Vapaaehtoistoiminta on omalta osaltaan ennaltaehkäisevää vanhustyötä.

Aluksi etsitään vapaaehtoiset Luonnonläheiset -ryhmänohjaajat. Tässä on tärkeää vapaaehtoisten kiinnostus luontoon ja meidän tapauksessa kiinnostus toimia ikäihmisten parissa. Sen jälkeen vapaaehtoisille järjestetään yhteinen koulutus, jossa kerrotaan perustietoa Green Care -ajattelusta ja luonnon mahdollisuuksista. Toiminta mukailee Green care -ajattelua, toiminta ei ole terapiaa tms.

Koulutukseen osallistujien kanssa käydään läpi seuraavia asioita:

- Kerrotaan erilaisia toimintaesimerkkejä mitä eri vuodenaikana voi tehdä.
- Annetaan mahdollisuus vapaaehtoisten itse päättää haluavatko esim. kädentaito- tai puutarharyhmään.
- Suunnitellaan vuosikelloon, mitä ryhmässä voidaan tehdä milläkin kuukaudella. Toiminta on erilaista esim. talvella kuin kesällä.
- Annetaan ryhmänohjaajille mahdollisuus itse miettiä toimintaa, kuunnellaan aidosti heitä.
- Sovitaan tapaamisten ajankohdat. Meillä ryhmät kokoontuvat kerran kuussa, jolloin toimintaa on useamman kerran kuukaudessa.
- Meillä Luonnonläheiset -ryhmiä on kädentaito-, eläinavusteinen - sekä puutarharyhmä. Näin Luonnonläheiset -toimintaa on kolme kertaa kuukaudessa. Syksyn vaihtuessa talveen kädentaito- ja puutarharyhmän ohjaajat halusivat yhdistää voimansa ja kokoontua yhdessä. He miettivät uudelleen kevään koittaessa jatkavatko silloin tapaamisia takaisin omina ryhminään.
- Tehdään tilavaraukset ja mainokset toiminnan aloituksesta jne.
- Aloitetaan toiminta.
- Tehdään ryhmänohjaajille omat kansiot, joihin he voivat kerätä ideoitaan ja esim. kävijämääriä.
- Kokoonnutaan välillä yhdessä kahvikupin äärellä pohtimaan mikä on ollut onnistunutta, mitä voisi tehdä toisin jne.
- Meillä esimerkiksi tapaamisaikoja on muokattu tarpeen mukaan sopivimmiksi. Olemme kokeilleet erilaisia aikoja, jotta tavoitamme ryhmään osallistujat mahdollisimman hyvin.

Huomioitavaa toteutuksen jälkeen:

- On hyvä sopia kuka esim. siistii ryhmän käytössä olevat tilat.
- On hyvä myös pohtia etukäteen kuka viestittää yhdyshenkilölle tarvittavien materiaalien hankinta-toiveista.
- On myös tärkeää huomioida, että vapaaehtoiset tietävät keneen olla yhteydessä, jos tulee jotain kysyttävää. Meillä toiminta järjestetään talossa, jossa on aina henkilökuntaa läsnä. Tämä mahdollistaa heti kuulevat korvat ja tarvittavan tuen.
- On tärkeää, että jos vapaaehtoiselle ryhmänohjaajalle tulee jotain kysyttävää, hän aina tietää keneen voi olla yhteydessä.
- Tämä ryhmätoimintamalli on jatkuva, ja pyrimme ns. juurruttamaan tämän pysyväksi toiminnaksi.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Tätä Luonnonläheiset -toimintaa voi soveltaa eri kuntoisille ihmisille. Luonnolla on meihin jokaiseen jonkinlainen suhde. Meillä toimintaan osallistuu melko hyväkuntoisia ihmisiä. Tämän toiminnan voi kuitenkin viedä esim. vuodepotilaan lähellekin. Toimintatavat tulisi vain suunnitella silloin erilaiseksi. Meilläkin vapaaehtoiset ovat huomioineet huonompikuntoisia ikäihmisiä. Luonnonläheiset -ryhmissä virkeämmät ikäihmiset mm. askartelivat pääsiäisen aikaan pajunoksista pääsiäisoksia. Näitä oksia he halusivat viedä kotiensa lisäksi myös talon huonokuntoisempien asiakkaiden iloksi. Samoin syysjuhlien jälkeen pihlajanoksakoristeet vietiin talossa asuvien huonompikuntoisten ikäihmisten lähelle. Näin luontoa tuotiin myös niiden lähelle, jotka eivät itse enää esim. metsään pääse. Tätä Luonnonläheiset -toimintaa voi soveltaa eri-ikäisten ryhmätoimintamallina. Meillä on keskitytty kotona asuvien ikäihmisten yhteisöllisyyden tukemiseen.

Muuta huomioitavaa:

Luonnonläheiset -toiminta on suunniteltu niin, että luonnosta pitävät vapaaehtoiset saavat olla toteuttamassa itseään samalla toisia aktivoiden. Luonnolla on positiivisia vaikutuksia. On pidettävä mielessä, että ryhmänohjaajat ovat vapaaehtoisia. Mainostuksessa on huomioitavaa, että ryhmän koko tulee olla hallittavissa jne. On tärkeää, että vapaaehtoiset tietävät keneen olla yhteydessä, jos tulee kysyttävää. Meillä on koko ajan lähellä ammattilainen. Ammattilaisen on kuitenkin huomioitava, että pysyy ns. taka-alalla. Ammattilaisena helposti ottaa ohjaajan roolin, mutta tässä mallissa ammattilainen pyrkii olemaan taustalla tukijan roolissa. Tässä mallinnoksessa annetaan vapaaehtoisten omalle äänelle tilaa ja arvostetaan sitä.

Menetelmä on käytössä:

Menetelmä on kehitetty Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n organisoimassa Avoimet Ovet -hankkeessa, yhteistyössä Vihreä veräjä -hyvinvointia luonnosta hankkeen ja meidän uusien Luonnonläheiset -vapaaehtoistemme kanssa.
Lisätietoa: <http://www.kotikunnas.fi/>



Luonto lähellä

Tavoitteet:

Luonto lähellä -menetelmän tavoitteena on luontoelämysten, suosikkimaisemien ja mielipaikkojen muisteleminen, jakaminen ja kollaasien kokoaminen eri menetelmin. Mukavat mielikuvat ovat voimavara. Luontokokemuksen kertominen kohottaa tunnelmaa ja houkuttelee kuulijankin ajatuksen lentoon. Luonnossa riittää ihmeteltävää!

Tavoitteena on luontosuhteen ylläpitäminen.

Suositeltava osallistujamäärä:

Suositeltava osallistujamäärä on max 12, ideaali 8, toimii hyvin 4-6,

Menetelmään tarvittava aika on 10-12 hengen ryhmässä n. 1 t 15 min + kahvi 15 min yhteensä 1 t 30 min ja 4-6 hengen ryhmässä 45 min + kahvi 15 min yhteensä 1 tunti.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Vanhon seinäkalenterikuvien, luontopostikorttien ja eri vuodenaikojen maisemakorttien kerääminen.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Tarvitaan kaksi 6 hengen pöytää (voi myös yhdistää), tuolit, paperia, tussi, sakset, taustapahvia/kartonkia, liimapuikko, maalarinteippiä, hakaneuloja, froteepyyhe, kertakäyttömukeja, linnunlaulu CD-levyjä (lainattu kirjastosta myös luontokirjoja), CD-soitin ja esim. Kalatalouden keskusliiton pelikortteja.

Menetelmän eteneminen:

- a) Jokainen toivotetaan henkilökohtaisesti tervetulleeksi (kätellään), myös kyytimiehet huomioidaan (kerrotaan noutoaika). Jokaiselle etsitään mieleinen istumapaikka pöydän ääreltä (erilaisia tuoleja). Ohjaaja voi pyytää uudet tulijat viereensä, jolloin heidät on helpompi huomioida.
- b) Ohjaaja esittäytyy ja pyytää osallistujia valitsemaan aiheeseen liittyvä luontokuva (seinäkalenterikuva). Osallistujat porisevat hetken keskenään ja hypistelevät kuvia.
- c) Jokaisen valitsema kuva käydään läpi. Jokainen kertoo itse, mitä kuvasta tuli mieleen; muut osallistujat voivat kertoa omia tunnemuistojaan tai luontokokemuksiaan ko. kuvaan liittyen, mutta kommentoijia voi olla vain muutama per kuva. Ohjaaja pitää huolen, että kuvakertomus etenee ja jokainen saa omin sanakääntein esittää muisteluksensa. Ryhmän uusimmat jäsenet uskaltavat ääneen yleensä viimeisinä.
- d) Valituksi tulleet kuvat kerätään yhteiseen kollaasiin ("kaupunkiluonto") ja koko porukka kuvataan aikaansaannoksen kanssa ("perhoset - myönteiset hyönteiset").
- e) Lopussa voi olla aiheeseen liittyvä runo, laulu tai kertomus ("myyttiset metsät"). (vinkki: ET-lehdessä on hyviä runoja).
- f) Päätteeksi juodaan kahvit ja keskustellaan vapaasti. Osallistujilta kysellään aiheitoiveita (esim. "maakuntien nimikkolajit - kivet, kasvit, kalat ja linnut" oli kävijöiden toive).

Huomioitava toteutuksen jälkeen:

Tiedotetaan seuraavan kokoontumisen aika, paikka, aihe ja vetäjä.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Näköaistin lisäksi on huomioitu muitakin aisteja:

- a) "Virtaavat vedet " osassa pyydettiin paperille kirjoittamaan tussilla veden ääntä tai liikettä kuvaava sana (kohina, liplatus....). Sanat leikattiin ja kiinnitettiin hakaneulalla vesiaiheiseen froteepyyhkeeseen (kuva).
- b) "Kesän maku- ja tuoksumuistoissa" maisteltiin mansikka-vadelmakiisseliä (kuva) ja haisteltiin mäntysuopaa, tervatikkua ym.
- c) "Havupuut" osassa nautittiin kuusenkerkkäjuomaa ja muisteltiin sananparsia.
- d) "Linnunlaulukonserttia" varten kerättiin toiveita vapaaehtoiskeskuksen kävijöiltä.

Muuta huomioitavaa:

Luonnosta ovat lumoutuneet niin miehet kuin naiset: kivet, kalat ja pilkkireissut ... marjat, sienet ja kedon kukat ... aamu-usva, käen kukunta... Luontoelämyksiä jokamiehen oikeudella!

Menetelmä on käytössä:

Menetelmää käytetään Lappeenrannan Vapaaehtoiskeskus ry:n Kuutinkulmassa.

Lisätietoa: <http://lappeenrannan-vapaaehtoiskeskus.fi/kuutin.php>



Mielen hyvinvoinnin silta

Menetelmän tavoite:

Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmämallin tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielen hyvinvointia, tukea heidän elämäntaitojaan ja vahvistaa elämänmyönteistä ajattelua. Mielen hyvinvoinnin silta on tavoitteellinen, 10 strukturoidun tapaamisen ryhmäprosessi.

Ryhmä pureutuu elämän tarkoituksellisuuden kokemuksiin, voimavaroihin sekä muutoksissa selviytymisen joustavuuteen. Keskusteluryhmässä haetaan uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen, etsitään voimavaroja ja kiitollisuuden aiheita sekä pohditaan oman asennoitumisen merkitystä mielen hyvinvoinnin kannalta. Ryhmän toiminnan kehyksenä on logoterapeuttinen ajattelu, joka elämänmyönteisenä sekä toivoa, tarkoituksellisuutta ja mahdollisuuksia painottavana antaa hyvän perustan mielen hyvinvoinnin tarkastelulle.

Suosittelava osallistujamäärä: 5-8 osallistujaa, 1-2 ohjaajaa

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Yleiset:

Ryhmän kokoaminen ja osallistujiin tutustuminen, toteutuksen suunnittelu. Ohjaajan kannattaa olla etukäteen yhteydessä osallistujiin joko puhelimitse tai henkilökohtaisesti tavaten. Puhelinkeskustelussa tai tapaamisessa käydään läpi ryhmän tavoite, osallistujan tilanne ja odotukset. Ohjaaja ja osallistuja tutustuvat ennen ryhmän aloitusta, mikä tukee sitoutumista ryhmään ja vahvistaa luottamuksen syntymistä.

Sisällöllinen perehtyminen:

Ohjaaja tutustuu oppaaseen ja perehtyy siinä kuvattuihin ryhmämallin tukijalkoihin ja yksittäisten tapaamisten teemoihin, tavoitteisiin ja sisältöihin sekä välitehtäviin. Ennen kutakin ryhmätapaamista kerrataan edellisen tapaamisen teema, käydään läpi oppaan kuvaus kyseisestä kerrasta ja valmistaudutaan antamaan välitehtävä, joka johdattelee seuraavan tapaamisen teemaan. Ryhmäprosessin teemarunko tukee mielen hyvinvoinnin taitojen vahvistumista, joten on tärkeää, että teemat käsitellään oppaassa kuvatussa järjestyksessä.

Käytännön järjestelyt:

Tilavaraukset, tarvittavien opasteiden ja välineiden kokoaminen, tilan järjestäminen ryhmää varten.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

- Keskusteluun soveltuu rauhallinen, esteetön ja sopivan valoisa tila.
- Ohjaaja suunnittelee toiminnallisten menetelmien käytön oppaan antamien ohjeiden tai oman osaamisen pohjalta ja varaa tarvittavat välineet. Tuolit ja pöydät järjestetään niin, että ryhmäläiset näkevät toisensa.
- Osallistujien erityistarpeet, kuten esimerkiksi pyörätuolin käyttö tai huonokuuloisuus, otetaan huomioon.
- Tilan viihtyisyyttä voidaan lisätä käyttämällä esimerkiksi vuodenajan mukaisia somisteita.

- Mahdolliset tarjoilut, materiaalit ja välineet laitetaan valmiiksi.
- Tilaan varataan teeman käsittelyyn mahdollisesti tarvittavia välineitä, kuten fläppitaulu, kyniä, muistilappuja tai erilaisia papereita.

Menetelmän eteneminen:

Mielen hyvinvoinnin silta on tavoitteellinen, 10 strukturoidun tapaamisen ryhmäprosessi, jossa kukin tapaaminen etenee seuraavien kohtien kuvaamalla tavalla:

- Ryhmäläisten vastaanottaminen ja tervetuloivotus
- Kuulumiskierros
- Ryhmäkerran teeman ja tavoitteen kertominen sekä yhteinen keskustelu teemasta
- Teemat (10): johdanto; voimanlähteet arjessa; asennoitumisen vapaus voimavarana; voimaa ja oppia elämän kokemuksista; vahvistavat tarinat; kiitollisuus; elämässä on hyvä olla monia tärkeäksi koettuja asioita; tarkoituksellinen arki; tulevaisuuden näköalat; suunta eteenpäin.
- Välitehtävän antaminen seuraavaa kokoontumista varten.
- Ryhmäkerran yhteenveto summaten käsiteltyä teemaa ja käytyä.
- Keskustelua ja tapaamisen lopetus.

Jokaisella kerralla on omat tavoitteet, jotka suuntaavat osallistujia etsimään eri näkökulmista voimanlähteitä omasta arjestaan ja asennoitumisestaan. Ensimmäisellä kerralla ryhmän kanssa sovitaan yhteisistä säännöistä ja toimintatavoista.

Suositeltu kesto tapaamiskerroille on 1,5 tuntia kesto ja sopiva tapaamisten tiheys on 2-3 viikon välein. Osallistujat tekevät välitehtäviä oman kiinnostuksen ja innostuneisuuden mukaan. Ohjaaja pitää omaa muistikirjaa tapaamisten kulusta ja ryhmäprosessin etenemisestä.

Viimeisten tapaamisten teemat johdattelevat ryhmäprosessin turvallisesti päätökseen. Mielen hyvinvoinnin silta on kymmenen tapaamisen kokonaisuus, mutta ryhmäläisten kanssa on heidän toiveistaan mahdollista sopia yhdestä tapaamisesta ryhmäprosessin päättymisen jälkeen.

Jos osallistujat ovat tehneet kirjallisia välitehtäviä, heitä voi kannustaa palaamaan tehtäviin myöhemmin ja käsitellä kysymyksiä muistiinpanojen kautta ja uusia oivalluksia etsien.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Ryhmä voidaan koota eri tavoin. Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmän voi käynnistää jo toiminnassa olevan ryhmän kanssa. Ryhmän voi myös koota avoimella kutsulla. Ryhmään valitsemisen keskeisin kriteeri on osallistujan kiinnostus mielen hyvinvoinnin kysymyksiin ja halu työskennellä ryhmämuotoisesti mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Ryhmä voi olla valmiiksi koottu, esimerkiksi yhdistyksen tai palvelukeskuksen vapaamuotoinen keskusteluryhmä, jolle tästä ryhmämallista voidaan hakea uutta sisältöä ja teemoja.

Ryhmä voidaan koota elämäntilanteeltaan hyvinkin erilaisista osallistujista, joita yhdistää kiinnostus mielen hyvinvointiin. Toisaalta ryhmä voidaan koota myös elämäntilanteeltaan tai taustaltaan samankaltaisista osallistujista, jolloin osallistujia voi vertaisuuden kautta yhdistää esimerkiksi tietty sairaus, omaishoitajuus tai elämässä koettu tyhjyys ja tarkoituksettomuus.

Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmän tapaamisten teemoja voi soveltaa myös muissa mielen hyvinvointia tarkastelevissa yhteyksissä, yksittäisissä keskusteluissa, vertais- tai muissa ryhmissä tai koulutuksissa.

Muuta huomioitavaa:

Mielen hyvinvoinnin silta -ohjaajan opasta voi tilata Ikäinstituutista. Opas on myös ladattavissa maksutta Vanhuuden Mieli -hankkeen sivuilla:

<http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/mielen+hyvinvoinnin+silta+-keskusteluryhmamalli/>

Ryhmänohjaajakoulutusta on saatavilla Ikäinstituutista tilauksesta.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Esimerkkejä Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmäläisten kokemuksista

Välitehtävät koettiin hyvänä

”... se, että oli välitehtäviä, tapaamisten välillä tapahtui paljon ajatusten liikettä, ehdoton ja tärkeä osa sitä prosessia, tosi hyvä ja aiheet olivat hyviä” ja ”oli ihan kiva pohtia näitä” (Hanna, omaisten ryhmä)

Ryhmä auttoi tunnistamaan voimavaroja

”... nää tehtävät oli hyviä. Joskus tuntui jopa, että ne oli vähän vaikeitakin.

Mut sitten kun niitä rupes niin kun miettii, niin kyllä niistä sai, niistä sai paljon niinku semmosta voimavaroja.” (Leena, omaisten ryhmä)

Ryhmä avasi ajattelua

”Tämä Ikäinstituutin järjestämä ”Vanhuuden Mieli” -vertaisryhmä on mielestäni ollut erinomainen ”ajatus-Sampo”. Kaikki teemat ovat auttaneet - useinkin omiin vaikeuksiinsa käpertynyttä ihmistä - pääsemään ulos ”vapaampiin maisemiin” ja saaneet tarkastelemaan asioita useista näkökulmista. Auttaneet näkemään positiivista myös erittäin raskaissa vaiheissa ja kiitollisuuden aiheita vaikeuksien keskelläkin.” (Kaarina, omaisten ryhmä)

” Kun tullaan tämmöseen ryhmään (Mielen hyvinvoinnin silta), missä etsitään omia voimavaroja, niin sun pitää niin kun tavallaan niin se tuskatuntuma unohtaa siitä. Ja kattoo et mikä sä oot niinku itessä. Ja sitä lähtee sitten purkamaan ja rakentamaan. Niin, tän mä koin.” (Laila, omaisten ryhmä)

Menetelmä on käytössä:

Mielen hyvinvoinnin silta ryhmiä on toteutettu yhdistyskentällä ja palvelukeskuksissa Ikäinstituutin Vanhuuden mieli -projektissa (Ray avustuksella).

Lisätietoa:

<http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/mielen+hyvinvoinnin+silta+-keskusteluryhmamalli/>

Opas Mielen hyvinvoinnin silta -mallista löytyy osoitteesta:

<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/488>

Mielen hyvinvoinnin silta

Opas keskusteluryhmän ohjaajalle



Minna Laine
Suvi Fried
Sirkkaliisa Heimonen
Salla Kälkäinen

Minun tulevaisuuteni

Tavoitteet:

Minun tulevaisuuteni -ryhmätoiminnassa suunnataan ajatukset tulevaan (huomiseen, kuukauden päähän tai vaikka viiden vuoden päähän) ja mietitään millaisena henkilökohtainen tulevaisuus voisi näyttäytyä. Kuvien avulla tarkastellaan millaisen tulevaisuutensa toivoisi olevan tai millainen ajattelee sen olevan. Toiminta kannustaa haaveilemaan ja antaa mahdollisuuden keskustella unelmistaan tai kertoa niistä kuvien avulla. Keskustellen voidaan myös miettiä, millaisia tekoja juuri nyt tarvittaisiin, jotta toiveet tulevasta toteutuisivat. Itselle mieluisten kuvien valitseminen ja niihin liittyvistä ajatuksista kertominen vahvistaa identiteettiä.

Suosittelava osallistujamäärä: on kolmesta kymmeneen.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Ennen ryhmää valmistaudutaan hankkimalla materiaalia (kuvaus myöhemmin) tai tekemällä itse kuvakortteja.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Ryhmää varten on hyvä varata rauhallinen ja siisti tila, jonka tunnelmaa voi esim. valaistuksella säädellä miellyttäväksi. Pöytä ja tuolit tarvitaan. Jos ryhmäläiset eivät ole tuttuja toisilleen, ennen tässä kuvattua toimintaa on hyvä esittäytyä ja hiukan tutustua.

Tarvittavat materiaalit:

- joko valmiita tai itse tehtyjä kuvakortteja erilaisista maisemista ja istuimista, esim. järvimaisema, pelto, kaupunkimaisema, metsää, valokuvia, maalauksia jne.
- esim. keinutuoli, nojatuoli, valtaistuin, pyörätuoli, keinu, jakkara, designistuin ja jne.
- tai aikakauslehtiä ja mainoslehtiä (kuvia huonekaluista), joista ryhmäläiset voivat itse leikata/repäitä itseään puhuttelevia maisema- ja istuinkuvia

Menetelmän eteneminen:

Ohjaaja alustaa tehtävän pyytämällä jokaista ryhmäläistä valitsemaan yhden maisemakuvan. Kuvakortit ovat, joko pöydälle levitettyinä, tai vaihtoehtoisesti itselle sopiva kuva leikataan/revitään lehdestä. Kuvan tulisi jollain tavoin kertoa valitsijansa tulevaisuudesta. ”Mitä ajattelet - millainen tulevaisuutesi on? Millaisen toivot sen olevan?”

Kun jokainen on valinnut itselleen maisemakuvan, ohjaaja pyytää ryhmäläisiä valitsemaan vielä kuvan istuimesta. ”Millaisen istuimen haluaisit tulevaisuuden maisemaasi asettaa? Millaisella istuimella haluaisit tulevaisuuden maisemaasi katsella?” Istuimia voidaan ajatella myös persoonallisuuden symboleina. Ohjaaja voi kysyä: ”Miten valitsemasi istuin kuvaa sinua?”.

Lopuksi jokainen esittelee vuorotellen valitsemansa kuvat ryhmälle ja halutessaan kertoo, miksi on juuri nämä kuvat valinnut ja mitä ne hänelle kertovat. Ryhmäläiset voivat myös keskustella, mitä muut kunkin valitsemassa kuvassa näkevät ja kuinka kuvat eri tavoin tulkitaan.

Ryhmän toteutuksen jälkeen voi jokainen mahdollisuuksien mukaan saada itselleen valitsemansa kuvat - muistuttamaan haaveista ja tukemaan niihin liittyen tavoitteiden saavuttamista.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Menetelmää voi soveltaa valokuvausta hyödyntämällä. Tällöin toteutus on useamman ryhmäkerran ajan. Ryhmäläiset valokuvaavat itse tai ohjaajan avustuksella mieluisan maiseman ja istuimen, jonka haluaisi tähän tulevaisuuden maisemaansa asettaa.

Muuta huomioitavaa:

Ohjaaja huolehtii siitä, että kukaan ryhmäläinen ei paljasta itsestään enempää kuin haluaa. Ohjaajan tehtävä on myös taata jokaiselle turvallinen tunnelma, jossa kukaan ei vähättele toisten kuvia tai puhetta. Puheenvuorot jaetaan tasaisesti.

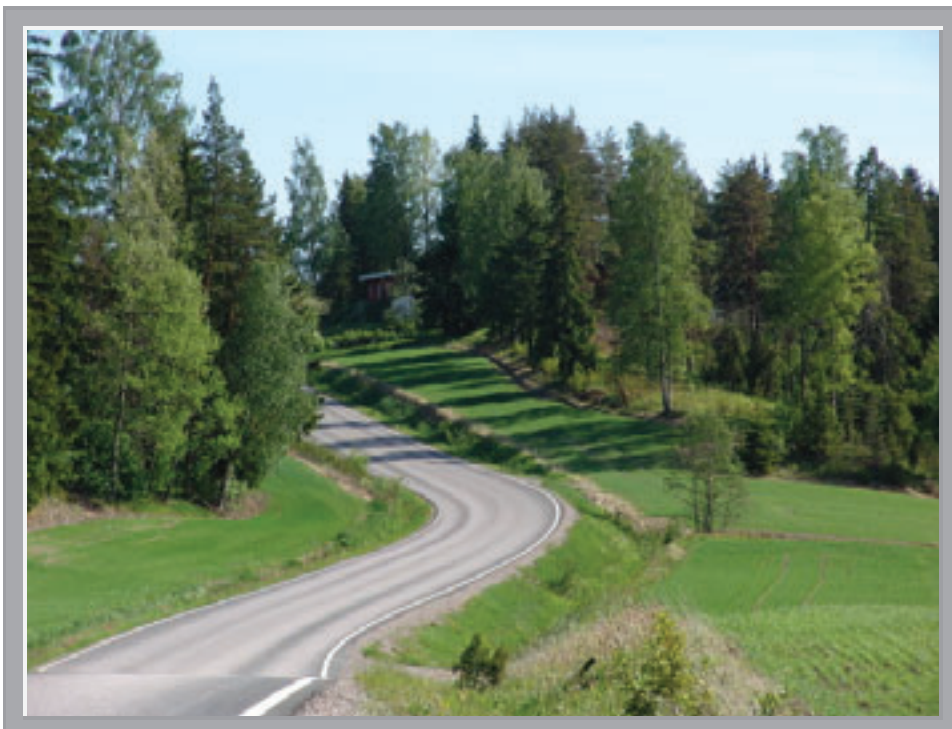
Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Kuvia on helppo lähestyä. Osallistujat vaikuttivat innostuneilta ja kaikille löytyi itseä puhutteleva kuva. Osallistujille mieluista oli myös kertoa kuvaan liittyvistä toiveista. Moni kuva herätti myös muistoja elämän varrelta. Vaikka vaihtoehtoina oli myös esim. luonnon katastrofin jälkeisiä maisemia, osallistujat valitsivat tunnelmaltaan positiivisia kuvia. Mielenkiintoista oli myös, että ryhmäläiset keskenään saivat liitettyä toistensa kuvia ja tarinoita yhteen (esim. pariskunnan yhteinen tulevaisuus).

Menetelmä on käytössä:

Menetelmää on käytetty Miina Sillanpään Säätiön toteuttamissa ja RAY:n tukemassa Muistiluuri-kuntoutuksen ryhmätapaamisissa.

Lisätietoa: http://www.miinasillanpaa.fi/fin/tutkimus-_ja_kehittamistoiminta/meneillaan_olevat_hankkeet/muistiluuri_/



Miä ite - Myö yhdessä (Itsenäisesti yhdessä toimien)

Tavoitteet:

Miä ite -Myö yhdessä menetelmän tavoitteena on maaseudulla, haja-asutusalueella asuvien eri-ikäisten ihmisten yhdessä tuumin ja yhdessä tekeminen. Tarkoituksena on toteuttaa yhteistyössä ryhmätoimintaa ja tapahtumia, jotka tukevat ikä-ihmisten kotona asumisen mahdollisuuksia, lisäävät paikallista virikkeellisyyttä, yhteisöllisyyttä, turvallisuutta, osallisuutta, yksinäisyyttä ja lähimmäisistä välittämistä. Toiminnan tarkoituksena on ikäihmisten yksinäisyyden vähentäminen, osallisuutta ja yhteisöllisyyden lisäämällä sekä välittämisen herättämisellä.

Suosittelava osallistujamäärä:

Kylästä, ryhmästä ja toiminnasta riippuen, 6 - 30 osallistujaa.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Tärkeää on kutsua paikalliset (kylistä ja taajamista) avain- ihmiset koolle ja kysyä missä haluavat olla mukana ja mitä he haluavat yhteistyössä tehdä, mikä lisää mukavaa yhdessäoloa.

Pyydetään esim. kunnan kotihoitoa, liikunta- ja vapa-aikatoimialaa, seurakuntaa, kouluja, päiväkoteja sekä meneillään olevia projekteja ja järjestöjen ihmisiä kyselemään ennakkoon jäsenistöltä, missä haluavat olla mukana, mikä lisää omaa hyvinvointia. Selvitettävä myös ennakkoon, miten kuljetukset tapahtumiin järjestyvät.

Järjestöt ja alueen paikalliset toimijat otetaan mukaan suunnitteluun ja tapahtumista tiedottamiseen (ihmiseltä - ihmiselle), tiedottamaan siitä mitä, missä ja milloin tapahtuu. Sovitaan etukäteen, mitä kukin toteuttaa yhteisessä tapahtumassa (esim. liikuntaa, keskustelua, kahvitukset, tietoisuuksia).

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Tapahtumiin tarvitaan esim. seurojentalo, VPK:n talo, metsästysmaja, asumisyksikkö tai muu sopivan kokoinen tila. Materiaalit valitaan aiheen asukkaiden toiveiden ja odotusten mukaan. Nettiyhteydet ja tietokone tarvittaessa, siellä on tarjontaa pohjattomasti.

Menetelmän eteneminen:

- Tarvitaan toimijataho, koordinoija/henkilö, joka kokoaa paikallisia ihmisiä ja kutsuu erilaisia toimijoita koolle.
- Aluksi voidaan myös kartoittaa kylillä asuvien ikääntyneiden tarpeita ja toiveita tapahtumien teemaksi.
Yhdessä sovitaan toiminnan tavoitteista ja sisällöstä sekä vastuista (mitä kukin osapuoli tekee), aikataulusta ja tiedottamisesta sekä kustannuksista ja kulujen jakaantumisesta.
- Sovitaan myös, miten yhteistyötä ja tapahtuman onnistumista arvioidaan.
- Tarvittaessa tehdään kirjallinen yhteistyösopimus, mikä varmistaa kaikkien sitoutumista yhteiseen tavoitteeseen ja yhdessä toteuttamiseen.
- Suunnitellaan tapahtuman tarkempi sisältö ja eteneminen.
- Avainhenkilöt toteuttavat tapahtuman yhdessä osallistujien kanssa.

Huomioitava toteutuksen jälkeen:

Huomioitava tilojen loppusiivoukset ja muut jälkityöt. Avainhenkilöiden kanssa yhteinen keskustelu ja tilaisuuden arviointi, ikääntyneiden kokemukset. Miten jatketaan kokemusten ja saadun palautteen pohjalta.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Kylillä asuneet ikääntyvät ovat tykänneet tilaisuuksista ja tapahtumia toivotaan 1-2 kertaa vuodessa omille kylille. Ikääntyneet toivovat tällaisia tapahtumia ja yhteisöllisyyttä lähelle, tapahtumissa tapaa naapureita ja niissä on yhteistä monipuolista toimintaa.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Menetelmää voi soveltaa kylissä, pienryhmissä ja suuremmissa ryhmissä, haja-asutusalueilla ja korttelitaloissa kaupungeissa. Miä ite -Myö yhdessä perustuu ihmislähtöisyyteen ja konkreettisesti yhdessä tekemisen voimaan.

Menetelmä on käytössä:

Menetelmää on käytetty Miehikkälän ja Virolahden kunnissa, Palveluyhdistys Rateva ry:n - Miä ite -Myö yhdessä -projektissa (Ray -avustuksella) mm. "Syys Starttina" ja erilaisina kylätapahtumina maaseudun kylissä. Menetelmästä on valmistumassa tarkempi kuvaus vuoden 2014 loppuun mennessä ja se julkaistaan Valli ry:n internetsivuilla.

Lisätietoa: <http://www.rateva.fi/ajankohtaista/>



Muistikahvila jurvalaiseen tapaan

Tavoitteet:

Muistikahvila jurvalaiseen tapaan tavoitteena on koota Jurvan ikääntyneet tapaamaan toisiaan Ravintola Tarinaan juomaan kahvikupposen sekä tekemään muistiharjoitteita ja muistelevaan. Toiminnan periaatteena on tuoda arjen iloa maaseututaajamaan.

Suosittelava osallistujamäärä: 5-20 tai enemmän.

Mukana voi olla muistioireisia, muistisairaita läheisineen ja yleensä ikääntyviä, (entisiä ja nykyisiä) omaishoitajia sekä ihmisiä, joita kiinnostavat muistiasiat. Jos osallistujia on enemmän, on vain tiedettävä etukäteen, että tietää varata tarpeeksi esim. kirjallisissa muistijumppa tehtävissä tarvittavia monisteita. Silloin voi myös suunnitella, onko osa tehtävistä ryhmässä / pareittain / pöytäkunnittain tehtäviä. Kun ryhmä vakiintuu, tiedetään suurin piirtein määrä. Se on hyvä tietää myös siksi, että ”tarjoilu pelaa”.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

- Sovitaan tässä tilanteessa ravintolan / mutta muussakin tilanteessa esim. kahvilan / avopalvelukeskuksen / palvelukeskuksen kanssa päivistä, koska Muistikahvila kokoontuu.
- Yleensä iltapäivä-aika on paras, n. klo 13 / 14 / 15 alkaen.
- Kun päivät tiedetään, tehdään Muistikahvilan kokoontumisajoista tiedote.
- Tiedotetta voidaan jakaa esim. kirjastoissa, ikäihmisten palvelupisteissä, muistihoitajan toimesta ikääntyneille jne. Tiedote jaetaan myös ensimmäisessä kokoontumisessa kaikille mukana oleville.
- Lisäksi paikallislehden järjestötoimintapalstalle laitetaan edellisviikolla muistutus kokoontumisesta. Ikäihmiset lukevat huolellisesti paikallislehden. Myös maakuntalehtiin voi laittaa järjestöpalstalle muistutuksen, siihen voi laittaa vaikka koko syys- / kevätkauden päivät aina kerralla ja huomautuksen, että ”leikkaa talteen”.
- Myös yhteyshenkilön nimi kannattaa laittaa ilmoituksiin ja mainoksiin, jotta kahvilasta kiinnostuneet, esim. omaiset tai läheiset sekä ensikertalaiset voivat soittaa ja kysyä kahvilan toiminnasta etukäteen.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

- Tila on kotoisa kotokylän ravintola / kahvila tms. paikka. Materiaalit ovat ohjaajan ja kävijöiden mielikuvituksesta kiinni. Joskus voidaan pelata bingoa, joka esim. Jurvan Tarinasta löytyy. Voittona voi olla vaikka banaani ja omena, ja siitäkin saa jo jutunjuurta ja muistijumppaa, keskustelemalla esim. aiheesta koska söit ensimmäisen banaanin? Tai oletkos koskaan ollut omenavarkaissa (ikävää mutta totta, jännittävää ja jälkeinpäin huvittavaa - omenavarkaita on kaikkialla ja tarinat vaihtelevat hävettävistä todella jännittäviin).
- Mikäli käytettävissä on tietokone ja dataprojektori, voi sieltä näyttää kuvia, maisemia, ja monipuolistaa muistijumppatehtäviä niiden avulla.

- Tarvikkeet ja rekvisiitat ovat siis tilannekohtaisia - välillä ohjaajalla on ollut mukana kopallinen tavaraa, josta on muisteltu. Joskus jokainen on tuonut vanhan tavarankotoaan ja kertonut, miksi halusi tuoda juuri sen mukanaan.
- Suosittuja ovat lauseen täydennykset, sananlaskut (miten jatkuu), erilaiset aivopähkinät, yhteisesti tehtävät ja silloin tällöin pitää ”kilpailla”, esim. kuka keksii eniten eri aiheista.
- Laulaminen, tuolijumppa, jumppaohjeet ja muut kuuluvat tietenkin ohjelmaan aika ajoin.
- Tarvittaviin välineisiin ja materiaaleihin ei mene paljon rahaa, jos käyttää mielikuvitusta. Paperi ja kynä riittää pitkään.
- Toisaalta silloin tällöin ”erikoisuudet” ovat hyvä lisä ja pitävät osallistujat uteliaina.
- Osallistujilta kannattaa myös tiedustella, mitä seuraavalla kerralla?
- Levyraati, taidenäyttely, vanhat mainokset, pienet pakinat, runot, vitsit ja meillä varsinkin pohjalaisten sanojen ”arvuuttelu” ovat tärkeitä, sillä murrealueet vaihtelevat tälläkin seudulla paljon!

Menetelmän eteneminen:

- Tervetuloa ja kahvit. Omakustanteisten kahvien ääressä vaihdetaan kuulumiset, arvioidaan päivän sää, suunnitellaan viikon muita menoja, kuullaan, mitä on tulossa ja minne muut osallistuvat. Miten on voitu ja miksi joku ei ole mukana.
- Sitten tehdään päivän ohjelman mukaiset ”tehtävät” ja jummat. Ne vaihtelevat joka kerta.
- Jos on joitain tiedotusasioita, niin ne kerrotaan lopuksi.
- Jos on jotain jaettavaa materiaalia, niin ne laitetaan esille tai jaetaan lopussa (että eivät häiritse tekemisiä). Näitä voivat olla esim. tietoa haettavista tuetuista lomista, kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista, retkistä ja muista osallistumismahdollisuuksista.
- Myös palautetta kerätään, kysytään toiveita ja ajatuksia tästä kerrasta ja tulevista kokoontumisista, esim. viime kerralla sovittiin, että perinteinen pikkujouluruokailu järjestetään kahvien sijaan ja päälle ravintoloitsija peluuttaa meille bingoa.

Huomioitava menetelmän toteutuksen jälkeen:

Kirjataan ylös mitä tehtiin, tuliko muutoksia suunnitelmiin ja miksi - millaisia toiveita seuraavaan kertaan ja luvattiinko jotain erityistä seuraavaksi kerraksi. Kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella kerätään kirjallinen palaute, jossa saa antaa arvosanoja/hymynaamoja tai muuta arviointia, mutta myös vapaasti kertoa kokemuksia ja toiveita tyyliin ”ruusut ja risut” tai kehittämisehdotuksia. Niistä tehdään yhteenveto arvioinnin pohjaksi ja tulevien tapaamisten suunnittelemisessa huomioitavaksi. Ja jos jokin meni mönkään, on se heti purettava ja ajateltava, miksi niin meni, ellei siihen ole selkeää ja nopeasti tulevaa syytä.

Ikääntyneiden kokemuksia Muistikahvilasta:

Muistikahvilassa kukin osallistuja tekee vointinsa ja taitojensa mukaan, apua saa tarvittaessa. ”Kilpailut” ovat hauskoja, eikä kukaan ole tosissaan voittomielessä mukana. Yhdessä kohdataan ja ymmärretään, että osa osallistujista on etenevää muistisairautta sairastavia ja siksi asioita osataan tarvittaessa katsoa ”sormien

välistä”. Osallistujat ymmärtävät myös sen, että koskaan ei tiedä, kuka muistisairauteen sairastuu sekä pohtivat, miten haluan itseäni siinä tilanteessa kohdattavan? Seuraavassa kuvassa on poimintoja Muistikahvilassa käyvien ikääntyneiden kokemuksista:



Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Maistikahvila menetelmää voi soveltaa monessa paikassa, kunhan yhteistyökumppani ja tilat löytyvät sekä väki saadaan koolle ja ennakkoluulottomasti osallistumaan toimintaan. Tärkeää on kertoa osallistujille vaikuttamismahdollisuuksista ja siitä, että he saavat itsekkin tehdä ehdotuksia ohjelman sisältöön tai jos heillä on itsellä jokin erityistaito, on sen käyttö suositeltavaa (laulu, soitto, runot, jumpan vetäminen jne.). Menetelmää voi soveltaa muistiryhmiksi (ilman kahvia) tai muiden yhdistysten piirissä aivojen aktivointiin, sosiaalisten suhteiden lisäämiseen ja mielialan kohottamiseen tähtäävässä toiminnassa. Menetelmää voi toteuttaa maaseudulla, sivukylissä ja kaupungeissa, kaupunginosakerhoissa, kylätaloissa ja kerhotiloissa.

Muuta huomioitavaa:

- Muistikahvilatoiminnalla on hyvä olla vastuuhenkilö ja varahenkilöt. Jos pääsuunnittelija/kokoonkutsuja on esteellinen, on hyvä olla varavetäjä.
- Toiminnan kompastuskivenä on hyvä tiedostaa, että jos vetäjä on poissa tai hänellä on sijaisen sijaisensijainen, niin se ei tuo toiminnalle jatkuvuutta. Myös suunnitelmallisuus kärsii vaihtuvista vetäjistä.
- Joskus sijainen voi olla virkistävä henkilö ja tuo väriä sekä vaihtelua toimintaan, mutta jos jatkuvasti on toiminta ”heitteillä” se voi johtaa siihen, että ryhmä ei enää sitoudu, se jää turvattomaksi, eikä silloin ”huvita” käydä ja jäädään pois.
- Vierailijoita ja asiantuntijoita kannattaa käyttää myös - se tuo väriä ja vaihtelua ohjelmaan ja helpottaa ohjaajan/vastuuhenkilön vetovastuuta.

- Vierailijoiden ja asiantuntijoiden Muistikahvilaan kutsumisesta keskustellaan ja niitä käytetään eri teemojen yhteydessä.

Menetelmä on käytössä:

Menetelmää on käytetty Kurikan Jurvan kaupunginosan Tarina-ravintolassa. Muistikahvilaa koordinoi Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n Muistiluotsi toiminta. Lisätietoa: muistitoimisto@netikka.fi



Musiikillista muistijumppaa

Tavoitteet:

"Musiikillista muistijumppaa" toiminnan tavoitteena on hyväntuulinen yhdessäolo ja muistin kehittäminen hausalla tavalla. Menetelmän avulla jokaisen on helppo osallistua taito- ja muistitasosta riippumatta. Lisäksi toiminta tarjoaa terävillekin muistajille riittävästi haastetta. Musiikkimenetelmässä lähestytään tuttuja kappaleita toisella tavalla kuin ennen. Tämä uusi näkökulma saa hymyn huulille!

Suosittelava osallistujamäärä:

Musiikkimenetelmää voi käyttää tilanteissa, joissa ison joukon osallistaminen olisi muuten hankalaa. Myös pieni ryhmä toimii.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Toiminta on helpointa järjestää, jos vetäjällä on jonkin välineen soittotaito. Soittotaitoisen ei tarvitse välttämättä valmistautua, joten hauska tuokio on mahdollista järjestää lyhyelläkin aikataululla. Ryhmien vetäjille tämä on usein kullanarvoinen asia tilanteissa, joissa vaikkapa vierailija on yllättäen perunut tulonsa.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

- Piano, haitari tai muu musiikkiväline.
- Vetäjän kannalta on helpointa, jos hänellä on käytettävissään jokin yhteislauluvihko tai vaikka seurakuntasalin koraalikirja.
- Omassa käytössäni olen todennut esim. Suuri Toivelaulukirja 1-3 koosteen erinomaiseksi.
- Ryhmätoiminnassa kysyttäviä kysymyksiä keksii helposti paikan päällä ihan vain katsomalla kirjoissa olevia sanoja, jos ei ehdi valmistautua.
- Jos on aikaa valmistautua, näitä kysymyksiä voi miettiä jo valmiiksi.

Menetelmän eteneminen:

- Vetäjä kysyy kappaleessa olevaan sanaan liittyvän kysymyksen, esim. "Mikä kukka tässä kappaleessa mainitaan?" Kappaleen nimeä ei mainita etukäteen.
- Kysymyksen jälkeen vetäjä soittaa pätkän sävelmästä kyseiseltä kohdalta tai valintansa mukaan ihan kappaleen alusta alkaen. Melodian voi soittaa uudestaan niin monta kertaa kuin on tarpeen.
- Jopa tuttuja iskelmiä/virsiä/kansanlauluja osallistuja joutuu tapailemaan ensin mielessään tai ääneen, ennen kuin ratkaisu selviää.
- Yleensä ratkaisu kirkastuu vasta, kun tullaan kysymyksessä olevan sävelen kohdalle. Esim. Nuoruusmuistoissa (joka on kuitenkin monelle ikäihmiselle tuiki tuttu kappale) kun tullaan melodiassa kohdalle "...ei aina se RUUSUJA tuo...", keksimisen ilo on yllättävän suuri!
- Ratkaisun voi miettiä mielessään tai huutaa ja laulaa ilmaan kuka tahansa - yleensä tämä tapahtuu riemastuneena yhtä aikaa.
- Kyselyä voi jatkaa. Tässä tapauksessa voisi kysyä seuraavaksi vaikkapa "mikä tanssi tässä kappaleessa esiintyy"? (...nuo kuvina silmissäni näin, HÄÄVALSSIT hunnut, ystäväin...) ja soittaa taas melodiaa kyseisestä kohdasta, jotta ratkaisu selviää.

- Kysymyksiä voi vaikeuttaa tai helpottaa yleisön tarpeiden mukaan. Yleensä ensimmäisen säkeistön tai kertosäkeen sanat ovat helpoimmin muistettavissa.

Esimerkkejä:

- "Mikä vesistö kappaleessa on?" (...LAATOKKA-järven rannalla, siellä majassa matalassa...), "Mitä eläimiä kappaleessa esiintyy?" (HEVONEN on musta kuin TIIKERIKISSA...) jne. Kyseessä Matalan torpan balladi.
- "Monessa kappaleessa mietitään nuoruutta. Mitä lapset ovat tehneet tässä kappaleessa?" (...muistatko, kun lapsena, yhdes teimme PILVILINNOJA...) Kyseessä Irja.
- "Mikä lintu tässä mainitaan?" (...KÄKI kukkuu siellä...) tai vaikkapa hiukan haastavampi kysymys, jossa vastauksia löytyy muistakin säkeistöistä "Minkälaisia metsiä kappaleessa esiintyy?" (koivikko, synkkä aarniometsä, kaski, näreikkö) Kappaleessa Karjalan kunnailla.
- Tehtävästä voi tarvittaessa tehdä myös todella helpon, kuten "Mikä silta kappaleessa on?" (Tammerkosken sillalla...)
- Tuokio on yhtä helppo aloittaa kuin lopettaakin. Lopetus ei vaadi järjestelyjä. Helppo yhteislaulu voi olla mukava päätös.

Usein osallistujat innostuvat kuin huomaamattaan samalla laulamaan, kerrankin ilman yhteislauluvihkojen tuomaa turvaa. Vetäjä voi vuorotella tutumpien yhteislaulujen ja kyselyjen välillä, yleisöä ja itseään kuunnellen.

Toivelaulukirjoissa on useista kappaleista pieni tieto-osio. Tämän voi halutessaan joko lukea tai kysyä aiheesta lisäkysymyksen, kuten ketkä ovat esittäneet tätä kappaletta, kuka on säveltänyt, missä tämä lähde sijaitsee jne. Näin osallistujat saavat halutessaan kappaleista myös lisätietoja.

Tämä tapa järjestää mukava, kannustava tuokio motivoi myös vetäjää. Tilanteesta voi tehdä vetäjänkin kannalta juuri niin mukavan kuin itsestä hyvältä tuntuu, sillä valmista kaavaa ei tarvitse noudattaa.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Kokemukset ovat olleet todella hyviä ja ihmiset ovat poistuneet tilasta iloisina, mikä on paras palaute. Levotonkin ryhmä on innostunut osallistumaan.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Musiikillista muistijumppaa voidaan soveltaa myös levyiltä ja youtubesta soitettavaan tai laulettavaan musiikkiin. Tällöin vetäjän soittamistaito ei muodostu esteeksi ja kynnys menetelmän käyttöönottoon laajemminkin madaltuu. (Menetelmien kokoajan ehdotus soveltamisesta).

Menetelmä on käytössä:

Musiikillista muistijumppaa menetelmää käytetään Tampereen seurakuntayhtymän toteuttamana Nekalan Pysäkillä ja Mummon Kammarissa.

Lisätietoa:

<http://www.tampereenseurakunnat.fi/toimintaa/seniorit/kohtaamispaikat> ja

<http://www.mummonkammari.fi/>

Näppäret näpit

”Näppäret näpit”, vanhusten virkistys -menetelmän tavoitteena on tuottaa osallistujille virkistystä ja hyvää mieltä taiteen ja käsillä tekemisen avulla. Toiminnan tarkoituksena on, että jokainen pääsee osallistumaan ja luomaan jotain uutta. Osallistuessaan ikääntyneillä on mahdollisuus oppia uutta.

Suosittelava osallistujamäärä: 5-20 henkeä osallistumassa, kaikki voivat tulla juttelemaan tilaisuuteen. Menetelmä soveltuu kaikille.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Ryhmän ohjaaja suunnittelee ja valmistelee työpöydän valmiiksi. Asukkaiden kanssa sovitaan edellisessä ryhmässä seuraavan viikon toiminta.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

- Palvelutalossa oleva oleskelutila.
- Ryhmälle laitetaan valmiiksi maalausala.
- Pöydällä on valmiina elintarvikevärijäykseillä tehtyjä värejä jotka on sekoitettu partavaahtoon.
- Materiaalit hankitaan joko kierrätyksestä tai ostamalla kaupasta.
- Joihinkin tehtäviin tuodaan valmiit mallit, joiden mukaan työt tehdään.
- Viimeksi ryhmässä on tehty kortteja ja tauluja.
- Jokainen asukas tai talossa oleva hoitaja voi tuoda omia ideoitaan ryhmään ja ryhmään soveltuvat ideat toteutetaan.

Menetelmän eteneminen:

- Asukkaat ottavat sormin värejä ja värjäävät omat maalausalaustansa.
- Värjättyt työt jätetään kuivumaan ja viikon aikana niistä tehdään joko kortteja tai ne kehystetään seinälle ripustettavaksi.
- Ryhmä on tehnyt myös huovutusta, aurinkovärijäystä, kutomista jne. Ryhmä on avoin kaikille ideoille.
- Ryhmä hyödyntää kaikenlaista materiaalia esim. talosta tulevasta silppupaperista on muovailtu paperimassapäitä joita on tarkoitus hyödyntää nukketatterin esityksessä.

Huomioitava menetelmän toteutuksen jälkeen:

- Asukkaiden tekemiä töitä on myyty joulukuussa järjestettävissä myyjäisissä.
- Myyjäisten tuotolla olemme voineet ostaa uutta materiaalia.
- Ryhmän vetäjä suunnittelee eri tehtävät niin, että jokainen voi osallistua.
- Ryhmän vetäminen edellyttää, että talossa on innokkaita työntekijöitä, jotka ovat motivoituneet asukkaiden hyvään ja mielekkääseen hoitoon.
- Sovitaan seuraavan tapaamiskerran toimintaa.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteuttamisesta:

Asukkaat, jotka ovat osallistuneet ovat innostuneita ja odottavat innolla seuraavaa viikkoa. Ryhmässämme on vaikeasti näkövammaisen asukas, hän on yksi innokkaimmista ryhmää osallistujista. Asukkaat ovat ylpeitä töistään ja esittelevät niitä mielellään talossa vieraileville. Ne asukkaat jotka eivät osallistu ryhmään seuraavat mielenkiinnolla mitä ryhmä seuraavaksi tuottaa.

Menetelmä on käytössä:

2Näppärät näpit2 -menetelmä on käytössä Ilmari Helanderin Vanhusten Säätiön Maunulan palvelutalossa.

Lisätietoa: <http://www.ilmarihelanderinvanhustensaatio.fi/>



Osallistavaa arkea vanhustyössä

Tavoitteet:

Osallistavaa arkea vanhustyössä on toimintaa, jonka tavoitteena on toteuttaa hoiva- ja palveluasumisen asukkaiden oikeutta osallistua niihin askareisiin, joita he ovat tottuneet aiemminkin, ennen hoiva- tai palveluyksikköön muuttamistaan tekemään. Toisaalta se on kuntouttavaa ja toimintakykyä tukevaa toimintaa. Mikäli ns. "laitostuminen" ei ole vielä päässyt vallalle, asukkaat myös yleensä nauttivat näistä toiminnoista. Toiminta muokataan asukkaan toimintakyvylle sopivaksi ja hänen kiinnostuksensa mukaiseksi. Osallistavaa arkea toiminnassa keskeisenä tekijänä on asukkaan olemassa olevan toimintakyvyn ja aktiivisuuden tukeminen. Tämä pitää sisällään niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn huomioimisen.

Mitä konkreettista asukkaiden kanssa sitten voisi tehdä hoiva- ja palvelukodeissa?

Hoitajat, jotka tuntevat asukkaat sekä asukkaat itse, ovat tässä parhaita asiantuntijoita ja avainasemassa. Kaikilla paikkakunnilla ja yksiköillä on historiansa ja vahvuutensa, josta voi ammentaa asioita arkeen. Asukkailla ja heidän omaisillaan on taustalla ammatteja ja harrastuksia, joita voi käyttää hyväksi yksiköiden toiminnan suunnittelussa ja arjessa. Seuraavassa on joitain vinkkejä palvelutaloissa asuvien ikääntyneiden ja erikuntoisten asukkaiden osallistavaan arkeen.

Minä itse - Osallistavassa arjessa:

Ihmisen itsemääräämisoikeus on perusoikeus, jota pitää pyrkiä toteuttamaan mahdollisimman pitkälle. Koska asuinpaikasta yms. isoista kysymyksistä ei juurikaan voi enää itsenäisesti päättää, on entistä tärkeämpää, että itsemääräämisoikeutta voi toteuttaa pienilläkin arjen valinnoilla. Näitä ovat mm:

- Vaatteiden, korujen yms. päälle pantavan valitseminen
- Arjen ja juhlan erottaminen myös pukeutumisella
- Pukeminen itse aina kuin vain mahdollista, edes osittain
- Hiusten kampaaminen, "kaunistautuminen" kukin halunsa ja tyyliinsä mukaisesti
- Partavettä, hajuvoidetta, erilaisia voiteita
- Omasta henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen, niin pitkään kuin mahdollista
- Tavaroiden "lajittelu", "rompelaatit" (koruja, silmälasia, rasioita, kankaisia nenäliinoja, lompakoita...)
- "Otettavia" tavaroita ympäristössä (erityisesti muistisairaiden yksiköt); hatut, käsineet, laukut, lompakot, rasiat, kirjat, lehdet, vihkot, muistilehtiöt...
- Itselle tärkeän ja "turvaa tuovan" tavaran pitäminen mukana (nukke, nalle, lompakko, huivi...)
- Uusille asukkaille tervetulojuhla, johon kutsutaan myös asukkaan omaiset; kahvit talon nimikkoleivonnaisen kera, kaikkien esittäytyminen vaikkapa pelin muodossa, musiikkia tms. ohjelmaa.

Arjen ympäristö ja sen huomioiminen Osallistavassa arjessa:

Ympäristöllä on valtava merkitys palvelutalossa asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnille, niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaalisellekin. Itselle mieluinen ympäristö voi esimerkiksi nopeuttaa sairauksista paranemista, lisätä työhyvinvointia ja tämän vuoksi, niin palvelutalojen sisätiloihin kuin ulkoalueisiin on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Yleensä mieluisaksi, viihtyisäksi, rauhoittaviksi, kauniiksi ja rentouttaviksi ympäristöksi koetaan mm:

- Kasvit, kauniit värit ja esineet, veden solina ja muut luonnon äänet.
- Kun asunto on sisutettu asukkaan toiveiden mukaan; Tarvittaessa ja mahdollisuuksien mukaan omaisten kanssa yhdessä.
- Kun asukkaat otetaan mukaan yhteisön viihtyvyystalkoisiin; esim. omaisten illan aiheena ympäristö ja sen merkitys sekä käytännön toimien suunnittelemisen yhdessä, meillä esim. pihatalkoot).
- Lähiseudun koulun kuvaamataidon oppilaiden kanssa tehty yhteistyö, esim. eri vuodenaikoihin sopivia ikkunamaalauksia, asukkaat mukana; ainakin ideoijina ja neuvonantajina.
- Sisustetaan yhdessä yhteisiä tiloja vuodenaikojen ja juhlapyhien mukaan; koristeet, kukka-asetelmat, pöytäliinat jne.
- Maisematapetteja, tauluja yms. yhteisten tilojen seinille.
- Ideoidaan toiminnallista ja viihtyisää pihaa yhdessä ja resurssien mukaan otetaan ammattilainen mukaan; aloitetaan tarvittaessa toteutus pienestä (marjapensaalla istutus, lavan rakentaminen maustekasveille)

Kotityöt ja askareet osana Osallistavaa arkea:

Kotityöt ovat askareita, joita ikääntyneet ovat tottuneet tekemään päivittäin. Kotityöt on myös osa itsemääräämisoikeutta ja tärkeää itsetunnon kannalta, ”minä pystyn ja jaksan tehdä vielä itsekkin”. Omasta kodista huolehtiminen on tärkeää ikääntyneille. Monet kotityöt sopivat toiminnallisuuden toteuttamiseen ja harjoittavat erilaisia taitoja mm. lihaskuntoa, tasapainoa, motoriikkaa jne. Tällaisia ovat muun muassa:

- Lattian lakaisu ja pyyhkiminen/moppaus, pöydän pyyhkiminen, pölyjen pyyhkiminen
- Pöydän kattaminen (lusikat/veitset/haarukat, lautasliinojen taittaminen, kukkien asettelu maljakkoon, tablettien tms. valitseminen pöytään)
- Ruuan laittoon ja välipalojen tekoon osallistuminen.
- Ruuan ottaminen itse tai oleminen mukana valitsemassa kuinka paljon ja mitä
- Ruokailuastioiden palauttaminen/lajittelu.
- Leipominen
- Tiskikoneen tyhjennys, käsin tiskaus
- Sisäkukkien hoito (suihkutus, kuivuneiden lehtien ja kukkien poistaminen, mullan vaihto)
- Pyykin viikkaus (pyyheliinat, lakanat, vaatteet), pyykin ripustaminen kuivumaan, vaatteiden lajittelu ja ”parien” etsiminen (sukat, käsiineet).



Osallistavaa arkea ulkona ja puutarhassa:

Ulkoilma, ulkotilat ja piha ovat osa normaalia, arkista elämää. Pelkkä raitis ilma virkistää ja parantaa tutkitusti myös ikääntyneiden yöunta. Ulos siis kannattaa mennä jo pelkästään istuskelemaan tai vaikka viedä vuode ulkoilmaan, mikäli tämä on mahdollista. Erityisesti kesäaikaan kannattaa mahdollisimman monet toiminnot vielä ulos: kahvituokiot, ruokailu, lehden luku jne. Ulkona, puutarhassa ja vaikka parvekkeella tehtäviä arjen askareita ovat lisäksi:

- Ulkoilu, ”tarkoituksellinen” liikkuminen (postin haku, kaupassa käynti...)
- Ulkokukkien hoito (kastelu, kylvö, kitkeminen)
- Jos palvelutalossa on esim. parvekkeita tai patioita, niin niitä voidaan somistaa, Niissä viihdytään yhdessä esim. makkaraa paistaen, lettukesteissä, syntymä- tai nimipäivien vietossa ja vaikka sadonkorjuuaikaa juhlistaen.
- Korotetuissa lavoissa, amppeleissa jne. voidaan kasvattaa persiljaa, tilliä, tomaattia, steviaa, herneitä, salaattia, erilaisia muita mausteyrtejä, mansikkaa, pensasmustikkaa jne.
- Hieman haastavampi ja erilaista toimintakykyä vaativaa on ”mullan alla” kasvimaalla kasvatettavat vihannekset, kuten perunat, porkkanat, punajuuri, lanttu ja nauris, mutta niitäkin kannattaa miettiä, jos kasvimaalle vain löytyy tila.
- Pidemmän kasvun seurannan ja hoidon edellyttävät viinimarjat, karviaismarjat ja vadelmat. Sadonkorjuun aikaan niistä saa paljon iloa.
- Metsän antiakaan ei kannata unohtaa retket sienimetsään tai sienten kasvattaminen sisällä onnistuu myös. Ohjeet löytyvät netistä ”sienten kasvatus kotona haulla.
- Lehtien ja risujen haravoiminen, lapioiminen, puiden pinoaminen, kukkien ja kasvien poimiminen voimien mukaan sopii useimmalle ikääntyneelle vanhanakin.
- Ympäristön maalaaminen ja nikkarointi myös
- Pelkästään vuodenaikojen aistinautiskelu ulkona tuottaa virkistystä esim. erilaisten äänien ja tuoksujen tunnistaminen, erilaisten aineiden ja materiaalien tunnistelu ulkona.

Harrasteet Osallistavassa arjessa:

Harrasteiden tukemisen tavoitteena on, että ikäihmiset pystyisivät mahdollisimman pitkään jatkamaan tuttuja harrastuksiaan, asumismuodosta tai toimintakyvyn vajeista riippumatta. Harrastuksien tukemisessa tärkeää on, että henkilökunta tutustuu ja tuntee ikääntyneen asukkaan hyvin, myös apuvälineitä saatetaan tarvita. Yksilöllisyyden toteuttamiseksi tarvitaan kekseliäisyyttä ja hieman vaivaa. Tällainen huomioiminen palkitsee, niin ikääntyneen kuin hoitajankin. Erilaiset puhdetyöt, viihdyttävät tehtävät ja muut ajanvietteet ovat kuuluneet ikääntyneiden arkeen aina. Monesti ne ovat ns. ”hyötyaskareita”, pieniä tai isoja askareita, käsillä tekemistä ja helposti toteutettavia pelejä tai liikunnan muotoja. Tällaisia harrasteita voivat palvelutalojen ikääntyneiden keskuudessa olla esimerkiksi:

- Neulominen, virkkaaminen, villalangan keriminen
- Erilaiset muut käsityöt; pöytä kangaspuilla kutominen, pujottelutyöt, huovutus
- korttipelit, ristikot, lautapelit, arvoitukset, vitsit

- Keilapelit, tuolisähly, ”hyppynaru” (pyöritys, köydenveto....)
- Tarve-esineiden valmistus; erilaisten puuesineiden/aihioiden hiominen, linnunautojen/linnunpönttöjen valmistus, saunavihtojen valmistus kesällä.

Osallistavaa arkea ja Maailman menoa:

Historia on tärkeällä sijalla ikäihmisten arjessa, mutta niin myös maailman menon nykyisyys ja tulevaisuus. Esimerkiksi sanomalehtien luku on tärkeä osa päivän rutiineja.

- Jos lehden luku ei itseltä onnistu sen mahdollistamiseksi voidaan keksiä muita tapoja, mm. hoitaja tai vapaaehtoinen lukee ja aiheista keskustellaan tai esimerkiksi käynnistetään lukupiiri, jossa joku asukkaista lukee ääneen muille.
- Tv:n ja radion seuraaminen ja maailmanmenosta henkilökunnan ja vapaaehtoisten kanssa yhdessä keskusteleminen voidaan myös toteuttaa palvelutalossa
- Internetin uutiskanavien käyttöä eri tavoin kannattaa myös kokeilla.
- Kisakatsomot urheilutapahtumisen aikaan ovat suosittuja (mukaan myös syötävää, lippuja, tulosveikkausta jne.)
- Elokuvien yms. katsominen → elokuva-arvostelut
- Retket talon ulkopuolelle (omahoitaja, omaiset, ryhmäretket talosta)
- Vierailijat (vapaaehtoiset, kummiluokat, taksvärkki/TET, yhdistysten kokoontumiset ja harjoitukset talossa, yritysten TYKY -päivät jne.); erilaisia projekteja voidaan myös toteuttaa esim. yläkoulun kotitalousryhmän kanssa
- Teemoitetut omaisten illat, yhteiset juhlat
- Kyläily esim. osastojen välillä, yhteiset kahvikekkerit
- Kirjeenvaihto osastojen välillä tai esim. toisen hoivakodin kanssa eri puolilta Suomea (kirjeitä, videotervehdyksiä, pieniä paketteja)

Muuta Arjen osallisuutta työn ohessa ja lomassa:

Työntekijöillä ja palvelutaloissa vierailevilla vapaaehtoisilla on paljon osaamista, josta kannattaa lisäksi ammentaa arjen osallisuutta. Osaaminen hyödyntäminen ei ole vain ammatillista työtä, vaan ihan tavallista arjen yhdessä oloa ja sen viihtyisäksi tekemisen osaamista. Useimpien ihmisten osaaminen yhdistäen voidaan toteuttaa mm. seuraavien ideoiden avulla:

- Laulaminen, loruilu, sananlaskut, kaskut
- Tietovisat (esim. Kirsti Koivulan kirjat, päivän sanomalehti)
- Muistellaan ja keskustellaan esim. aikaisemmat asuinpaikat, vanhempien ja esivanhempien etunimet, nuoruuden/aikuisuuden tanssipaikat, itsellä tai perheessä olleiden eläinten nimet, lähiseudun joet/järvet/kylät/kukkulat/suot, kaupat ja muut yritykset, tavarat, joita tehtiin itse ja toisaalta, mitä ostettiin kaupasta
- laiva on lastattu (A-kirjaimella alkavat naisten nimet, kadunnimet kaupungista...)
- Voidaan toteuttaa tietty rituaali esim. ennen ruokailua; jumppaloru, nostetaan Visapussista päivän kysymys, päivän meteorologi kertoo sään ja päiväpirkko/päiväpekka nimipäiväsankarit yms.
- Niska-/käsihieronta, asukkaat toisiaan tai hoitaja/asukas (lupa koskettaa) ja tietysti kaiken arjen kruunaa Jutustelu, huumori ja yhdessä olo.

Menetelmät ovat käytössä:

Arjen osallisuutta menetelmiä käytetään Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry:n palvelutaloissa Kotkassa.

Lisätietoa: <http://www.koskenrinne.fi/>

Luettavaa aiheesta ja lisää arjen vinkkejä:

Ideoita yhdessäoloon vanhusten kanssa - Arjen tutut askeleet; Liisa Helenius, Pirkko Sassi & Piia Silvennoinen. Laurea - ammattikorkeakoulu, Tikkurilan yksikkö, 2013.

Puutarhaterapiaopas; Kalervo Nikkilä. 2003.

Hoivakoti kuntoon - A-studion sarja vanhustyön mullistuksesta, Yle TV1, syksy 2014



Pullan leipominen

Tavoitteet:

Pullan leipomisen tavoitteena on antaa ikääntyneille mahdollisuus osallistua arjen tekemiseen, käyttää opittuja taitoja ja palauttaa mieliin leipomistaitoja.

Tarkoituksena on virkistyä yhdessä tehden, leipomisen myötä myös muistellen ja yhdessä leipomisen tuotoksista nauttien.

Suosittelava osallistujamäärä:

5-10 henkilöä yhdellä kertaa, riippuen hiukan siitä montako ohjaajaa voidaan toimintaan kohdentaa.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat

Kerrotaan asukkaille hyvissä ajoin alkavasta toimintatuokiosta, jotta he voivat valmistautua osallistumiseen.

Tehdään taikina pari tuntia ennen valmiiksi, jotta taikina ehtii kohota.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta

Ryhmäkodin ruokailutilassa oleva pieni keittiö on erittäin hyvin soveltuva leipomiseen. Samoin ruokapöydät, joiden ympärille väki voi kerääntyä kaulimaan taikinaa, pyörittämään pullia sekä tekemään pitkoja.

Menetelmän eteneminen:

- Hoitaja tekee taikinan pari tuntia aikaisemmin.
- Yksi tai kaksi asukasta voi osallistua taikinan tekemiseen hoitajan kanssa.
- Aukkaat kokoontuvat ryhmäkodin ruokailutilaan pöydän ääreen.
- Sitä ennen käsien pesu ja desinfiointi sekä myssyt päähän. Uuni päälle.
- Kaikille annetaan pieni pala taikinaa ja jauhoja, josta he itse saavat tehdä omanlaiset pullat, pikkupullan tai pullapitkon. Valmiit pullat pellille.
- Voitelu ja päälle voisilmä sekä sokeria. Sitten uuniin.
- Hoitaja huolehtii pullien kypsymisen uunissa.
- Tähän ei asukasta, koska varmistetaan ettei vahinkoa sattuisi.
- Molempiin ryhmäkoteihin viedään pullat uuniin. Saadaan sillä tavoin koko taloon pullan tuoksua.

Huomioitavaa on toteutuksen jälkeen:

Valmiit pullat tarjoillaan kylmän maidon tai kahvin kanssa. Hoitaja huolehtii yhdessä asukkaiden kanssa pöytien siivouksen.

Mahdolliset menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Aukkaat voivat seurata kun hoitaja leipoo. Leipomiskirjasta voi suunnitella seuraavien leivontakertojen tekemistä. Pääasia on, että asukkaat tekevät niitä itse ja, että taloon saadaan leivontaherkkujen tuoksua. Pullan voi myös tarjoilla vieraille / läheisille.

Menetelmä on käytössä:

Leivonta on säännöllistä toimintaa Attendo:n hoitokodissa Villa Toukolassa Alajärvellä. Heillä leivotaan ainakin kerran kuukaudessa.

Lisätietoa:

-<http://www.attendo.fi/yksikk%C3%B6/attendo-villa-toukolan-hoivakoti->



Sanomalehtijumppa

Tavoitteet:

Sanomalehtijumppa päiväkeskuksen tapaan tavoitteena on saada vaihtelua ja iloa perinteiseen tuoliliikuntaan. Ryhmässä on mukavaa jumpata. Kun liikkeet on kerran opittu, niin se voi kannustaa myös kotona jumppaamaan. Sanomalehti käärö on halpa ja hauska liikuntaväline.

Suosittelava osallistujamäärä: n. 10 henkilöä

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Tehdään jokaiselle jumppaajalle jumppaväline taivuttamalla pitkittäissuunnassa sanomalehti rullaksi, joka teipataan teipillä kiinni. Raivataan tilaa tuoleille ympyräksi. Parhaat tuolit ovat käsinojattomia. Tuolit valmiiksi.

Menetelmän eteneminen:

- Pyydetään osallistujat asettumaan tuoleille ja ottamaan ”Jumppapötköt esille”.
- Taustalle voi laittaa halutessaan soimaan vaikkapa rauhallista valssi-musiikkia.
- Sanomalehtijumpassa on liikkeitä niin käsille kuin ylävartalolle ja jaloillekin. Jumppa sisältää myös venytyksiä.
- Ota vastaan palautetta ja kiitä kaikkia jumppaajia osallistumisesta.
- Kannusta tekemään ”jumppapötkö” myös kotikäyttöön.
- Liikkeitä voi tehdä helpotetusti, jos jumppaajan käsi tai jalka ei esim. nouse muiden tapaan.
- Jos jumppatuolit ovat kovin liukkaat, kannattaa käyttää liukuesteitä tuoleilla turvallisuuden lisäämiseksi.
- Tarkkaile asiakkaiden päivänkuntoa jumpan aikana.
- Liikkeitä voi aina keksiä lisää ja toistojen määriä muuttaa ryhmän kunnon mukaisesti.

Sanomalehtijumppa päiväkeskuksen tapaan:

- Jumppa tapahtuu tuolilla piirissä istuen.
- Jumppavälineenä pitkittäissuunnassa rullalle kääritty sanomalehti.
- Taustalle voi halutessa laittaa soimaan esim. rauhallista valssi-musiikkia.
- Ota lehti oikeaan käteen ja ojenna käsi yläviistoon piirin keskustaan päin. Tee samoin myös vasemmalla kädellä. Toista useampaan kertaan.
- Ota lehtikäärön molemmista päistä kiinni. Työnnä kädet eteen ja takaisin. Toista ”kaulimisliike” useampaan kertaan.
- Ota lehtikäärön molemmista päistä kiinni. Nosta käärröä rinnan edessä ylös-alas.
- ”Hiihtoliike ” käsillä. Lehtikäärö vaihtuu kädestä toiseen aina eteen heilautus vaiheessa.
- Ota lehtikäärön molemmista päistä kiinni. Luu`uta lehteä jalkoja pitkin nilkkoihin ja takaisin syliin.

- Kädet lehtikäärön molemmissa päissä . Ylävartalon kiertoliike vuoroin oikealle ja vasemmalle.
- Lehti oik. kädessä kurkota käsi ylös ja taivuta vasemmalle. Tee samoin myös toisin päin. Saadaan kyljet venymään.
- Ota lehtikäärön molemmista päistä kiinni ja ojenna kädet eteen. Nosta vuoroin oikea ja sitten vasen käsi ylös. - Aivan kuin pyörittäisit auton rattia.
- Vaihda lehti ylöskohotetun polven alta kädestä toiseen. Jalka vaihtuu joka kerralla.
- Laske lehti poikittaissuunnassa eteesi lattialle. Vie vuoroin oikea, vuoroin vasen jalka lehden yli. Tee samoin myös molemmat jalat yhtä aikaa nostellen.
- Laita lehtikäärö pitkittäissuunnassa eteesi lattialle ja yritä nostaa se jalkaterien avulla ilmaan.
- Aseta sanomalehtirulla pokittain molempien nilkkojesi päälle. Nosta jalat ylös. koukista ja ojenna nilkkoja ja yritä saada lehti pysymään jalkojen päällä.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Jumppaajat ovat antaneet hyvää palautetta. Paras kiitos on ollut kun joku kertoo tehneensä ”jumppapötkön” kotiinkin. Sanomalehtijumppa on mukavaa ryhmässä, mutta se soveltuu hyvin myös kotona tehtäväksi aamujumpaksi lehden luvun jälkeen.

Menetelmä on käytössä:

Sanomalehtijumppa on käytössä Kotipirtti ry:n palvelutalon päivätoiminnassa Tampereen Tesoman kaupungin osassa.

Lisätietoa: <http://www.kotipirttiry.fi/>



Sävelaskel

Tavoitteet:

Sävelaskel -menetelmän tavoitteena on lisätä ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta ja ylläpitää kävelykykyä. Lisäksi tavoitteena on motivoida palvelutalon asukkaita fyysiseen aktiivisuuteen ja ehkäistä heidän yksinäisyyttä.

Suosittelava osallistujamäärä: Sävelaskel-ryhmä toimii hyvin 10 - 20 henkilön kokoisena. Fyysinen toimintaympäristö määrittelee viimekädessä, minkä kokoinen ryhmä voi maksimissaan olla.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

- Määränpään/Laulajan valitseminen
- Musiikin hankkiminen
- Kävelyreitit mittaaminen ja merkkäminen
- Matkamittarin valmistaminen

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Tarvitaan mahdollisimman pitkä käytävä, määränpää, askelmittareita/helmitaulu, matkamittari, musiikkia ja juomavettä.

Menetelmän eteneminen:

- Ikäihmisistä muodostetaan kävelyryhmä.
- Ryhmän tehtävänä on kävellä kotimaisen laulajan synnyinseudulle.
- Etäisyys ryhmän kokoontumispaikalta laulajan synnyinseudulle muodostaa toiminnalle kilometrimääräisen tavoitteen.
- Ryhmäläiset saavat askelmittarit, jotka tallentavat kuljetun matkan.
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kunnes määränpää on saavutettu. Kävelykilometrit summataan yhteen jokaisen toimintakerran jälkeen ja summa tuodaan julkiseen matkamittariin.

Kokoontuminen kerran viikossa. Harjoituskerran sisältö:

1) nimenhuuto, 2) alkulämmittely, 3) kävelyosio ja 4) loppuvenyttely. Ennen liikkeelle lähtöä käydään läpi hyvä kävelyasento ja jalkaterän käyttö.

Kävelyosuudessa pyritään kävelemään tauotta ensiksi 10 ja myöhemmässä vaiheessa 15 minuuttia. Matkamusiikiksi käy kyseessä olevan laulajan tuotanto. Lopuksi osallistujia kannustetaan olemaan muinakin aikoina mahdollisimman paljon liikkeellä. Kävelykerran kesto on noin 30-40 min./toimintakerta. Turvallisuus ja kannustaminen sitoo 2-3 työntekijää.

Sävelaskelen toimintakauden pituus on arviolta noin 12-16 viikkoa (riippuu matkan päämäärästä). Tavoitteen täyttymistä juhlistetaan päätöstilaisuudella.

Tilaisuudessa mm. kahvit, kyseessä olevan laulajan henkilökuva, tunnetuimmat kappaleet ja niihin liittyvät muistot.

Huomioitava toteutuksen jälkeen:

Perille pääsyä on syytä juhlistaa. Meillä ollut kakkukahvit, kyseisen laulajan musiikkia ja henkilökuva. Osallistujille voi tehdä osallistumisdiplomit.

Muuta huomioitavaa:

Sävelaskel on turvallinen liikuntaohjelma, kunhan toimijat huolehtivat toiminnan perusturvallisuudesta. Osallistujille kerrotaan kävelyreitti ja kiertosuunta. Pidetään alkuverryttely ennen liikkeelle lähtöä. Kävelyosiossa hyvä olla ainakin kaksi valvojaa, jotka kannustavat kävelijöitä ja samalla tarkkailevat, että kukaan ei ylitä omia voimavarojaan. Kävelijöitä tulee muistuttaa, että etenevät oman voinnin sallimissa rajoissa. Kävelijät on myös hyvä lähettää porrastetusti liikkeelle, jotta välttyään suuremmilta ruuhkilta.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Sävelaskel vuodelta 2013. Määränpäänä oli Eino Grönin synnyinseutu Porin reposaareissa. Aiheesta oli juttu Kangasalan Sanomissa 26.4.2013. Alla osallistujien kommentteja jutunteko päivältä:

- ”Aina olen mukana, kun fysioterapeutti järjestää jotain, hän pitää kunnostamme huolta. Kävelyn jälkeen olo on pirteä.”
- ”Ja Yyterin sannoilla, missä hiekka on ihanan lämmintä.”
- ”Mieheni sisko asuu Hangossa, siellä olen kyllä käynyt.”
- ”Teen lyhyitä lenkkejä Finnentiellä. Talvellakin olen lenkkeillyt.”

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Sävelaskel voidaan toteuttaa ulkonakin, jos sisätilaa ei ole riittävästi. Mikä tahansa pitkä käytävä tai tila käy toimintatilana.

Menetelmien kokoajan soveltamiskommentit:

Voidaan toteuttaa vaatimustasoa nostaen myös portaissa.

Voidaan toteuttaa koko syksyn tai kevään aikana.

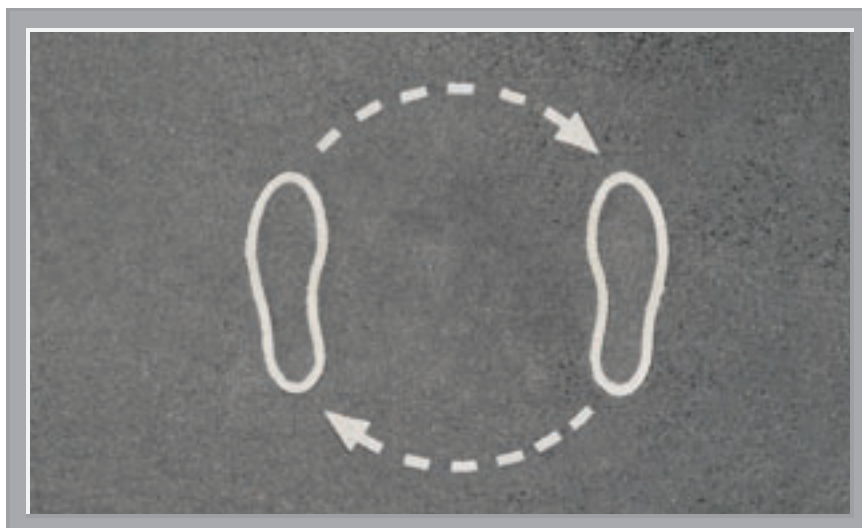
Voidaan toteuttaa liikuntakampanjana, jolloin kaikki vähänkin kävelemään pystyvät kävelevät.

Voidaan käydä sukulaisten luona tai missä tahansa.

Menetelmä on käytössä:

Sävelaskel -menetelmä on käytössä Kangasalan palvelutalosaatiön Jalmarinkodon palvelutalossa.

Lisätietoa: <http://www.jalmarinkoto.fi/>



Tiistain tohinat

Tavoitteet:

Tiistain tohinat -menetelmän tavoitteena on tehdä asukkaiden omien toiveiden mukaisia asioita yhdessä kotoisissa tunnelmissa.

Suosittelava osallistujamäärä: n. 8-10, käytännön asioiden hoitamiseen, esim. esivalmisteluun leivontaan/maalaukseen/ruuanvalmistukseen ym.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Palvelutalon käsityötupa ja suunnitelman mukaiset materiaalit.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Ohjaajaksi valittu henkilö hoitaa materiaalin hankinnat.

Menetelmän eteneminen:

- Kokoonntuminen on kerran viikossa, tunnin verran.
- Tällaisessa ryhmässä kaikki on mahdollista, on hyvä vain jos ryhmä koostuu erilaisista ihmisistä, tällöin myös yhdessä tekeminen on osallistujien mukaisia.
- Tärkeintä on, että asukkaat saavat tuoda omia toiveitaan ja mieltymyksiään kuuluville, eikä kukaan suhtaudu ehdotuksiin vähätellen, ohjaaja on tukena ja turvana, huolehtii myös käytännön järjestelyistä, tärkeää on huolehtia, että kaikki saavat äänensä kuuluville.
Lopuksi asukkaat kertovat mitä haluavat tehdä seuraavalla kerralla, mietitään yhdessä onko se mahdollista,
- Kuunnellaan kaikkien mielipiteitä ja tuntemuksia seuraavan kerran tekemisestä.
- Menetelmä toimii hyvin, koska ryhmä on asukkaiden itsensä näköinen ja samat henkilöt tulevat säännöllisesti paikalle ilman erillistä kutsua.

Mitä olemme tehneet?

- Olemme leiponeet yhdessä piirakoita, pullia, sämpylöitä, tehneet silakkalaatikkoa, kaalilaatikkoa, joita saa viedä sitten kotiinsa.
- Olemme käyneet kauppahallissa, torilla ja yhteisillä lounailla.
- Osa porukasta haluaa pelata korttia, osa tekee käsitöitä, ohjaaja yleensä tiskaa kahviastiat ja siivoilee, siitä syntyy kotoinen tunnelma.
- Ja tietysti kahvilla nautitaan tuoreita itse leivottuja pullia.
- Harvoin maltamme lopettaa kokoontumisen yhteen tuntiin.

Menetelmä on käytössä:

Tiistain tohinat -menetelmä on käytössä Lempäälän Ehtookoto ry:ssä.

Lisätietoa: <http://www.ehtookoto.fi/>



Virikematkalaukku

Virikematkalaukku -menetelmän tavoitteena on aktivoida osallistujien koko kehoa ja molempien aivopuoliskojen toimintaa sekä ryhmässä toimiminen. Tavoitteena on rohkaista osallistujia ilmaisemaan itseä ja huomioimaan jokainen ryhmässä. Virikematkalaukku -menetelmään osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistujien ei ole "pakko" mm. esiintyä yksin. Menetelmä on salliva ja siinä on välittävä ilmapiiri. Jokainen osallistuja on tärkeä. Kaikki mitä teet ryhmässä on oikein, osallistujana sinä olet hyvä. Tavoitteena myös helpottaa ohjaajan toimintaa, antaa ideoita ryhmille.

Suosittelava osallistujamäärä: noin 10.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

Suunnitellaan 12 tuokiota (1/kuukausi) ja hankitaan jokaiselle kerralle tarvittavat materiaalit sekä vanha "elämää jo nähnyt" matkalaukku.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Virikematkalaukku -menetelmän tapaamisissa tarvitaan matkalaukun lisäksi pöytä ja tuolit, vanhoja esineitä (laukkuun sopivia) tai kuvia niistä, lauluja (monisteet), loruja (monisteet), mahdollisesti CD-soitin ja levyjä (ei pakollinen), paperia, kyniä, värejä, erilaisia palloja (eri kokoisia ja tuntuksia).

Menetelmän eteneminen:

- Jokaisella tapaamiskerralla on alku, keskikohta ja loppu.
- Tapaamisen kesto on n. 45-60 min.
- Matkalaukusta löytyy jokaiselle kerralle tarvittava materiaali (tapaamisten ohjaaja varustaa matkalaukun aina erikseen tapaamiskertaa varten).
- Muiden kertojen materiaali on siis jossakin "tallessa".

Aloitus (n. 10-15min.) -> Joka kerta sama tuttu asia (esimerkiksi vanha runo/loru, joka esitetään/toteutetaan joka kerta hieman eri tavoin, joskus vaikka laulaen, kaikuna, esittäen jne.) ja lisäksi kehon aktivointi kuten vaikkapa itämainen piirtäminen tai lennokin tekeminen (tämä voi vaihdella joka kerta).

Keskikohta (n. 30 min) -> Varsinainen toiminta kuten tanssi, muistelu, laulu, maalaaminen, arvoitukset, kerro esineestä jne. (voi myös teemoittaa vuodenaikoihin liittyen).

Loppu -> Jokaisella kerralla lopetuksessa pallot (erilaisia palloja, mahdollisesti jokaiselle oma tai vain yksi pallo). Lopetuksessa käytetään palloa eri tarkoituksiin kuten pallohieronta, tarinapallo (voi esim. pallon avulla kertoa vaikka tunteista tai tuokion kulusta) eli eri pallo = eri tekeminen/tekemiset.

Tapaamisen jälkeen voi kerätä ajatuksia/kokemuksia siitä, "mikä oli mukavaa" tai muu palaute ohjaajan opiksi (vihko mukana matkalaukussa). Jokaisen tuokion jälkeen on hyvä miettiä hetki miten tuokio meni, miltä se ohjaajasta tuntui (tunne kertoo paljon) ja voisiko/pitäisikö jotain muuttaa seuraavalla kerralla.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

Virikematkalaukku -menetelmää voi soveltaa hyvin myös eri-ikäisille ja erikuntoisille, tarvittaessa muokataan jokaista kertaa riippuen ryhmästä.

Luovuus on tässä menetelmässä "rajana". Virikematkalaukku voi tulla "kantajansa" näköiseksi tai se voi olla yksinkertainen ja helppo ohjeineen kenen vaan käyttää (esimerkiksi työyhteisössä).

Menetelmä on käytössä:

Virikematkalaukku -menetelmä ei ole vielä käytössä. Sen ovat suunnitelleet: Leena Moilanen-Harju ja Päivi Hongisto Utajärveltä. Lisätietoja tämän julkaisun kokoajalta.

Matkalaukkuja ikääntyneiden viriketoiminnassa ovat käyttäneet muun muassa:

- Helsingin kaupungin museo. Muistojen matkalaukku ikäihmisten viriketoimintaan. Lisätietoa osoitteessa:
<http://www.hel.fi/hki/Museo/fi/Palvelut/Muistojen+matkalaukku>
- Tampereen kaupungin museo. Muistojen matkalaukku, lainattava.
- Hämeenlinnan taidemuseon tuottamana. Lainattavat taide- ja virikekokonaisuudet. Neljä matkalaukullista tarinoita. Hoitolaitoksille, päivätoimintaryhmille ja omaishoitajille. Lisätietoa osoitteessa:
<http://www.hameenlinna.fi/pages/384709/Lainattavat%20aineistot%20esite%202014%20-%20netti.pdf>
- Kuopion museotoimi. Lainattavat materiaalit. Junamatka Savosta Helsinkiin. Matkalaukkuun on pakattu Mirjan ja Veikon tavaroita. Lisätietoa osoitteessa:
<http://kuopionmuseum.fi/lainattavat-materiaalit;jsessionid=51198CBE2DCBA9F2B3EFAEA38018A2CC>

Aiheesta lisää:

- Forssell & Roininen: 2012, Museolaukku (HDL 01/2012), ss. 36-28
- Eteläkarjan museo. 2012. Museomatkalaukun kokoaminen. Saatavana osoitteessa:
http://www.etelakarjalanmuseot.fi/wp-content/uploads/2012/11/elava_museo.pdf



Väenkokous ja kulttuuria

Tavoitteet:

Väenkokous ja kulttuuria -menetelmän tavoitteena on luoda ikäihmisille ikimuistoista ryhmätoimintaa erilaisten vuodenaikojen juhlien ja kulttuuritapahtumien muodossa. Jokainen ikäihminen haluaa kulttuuria elämäänsä ja lähes samoja asioita, kuin me muutkin. Ikä ei ole este osallistua. Arvosta ikäihmistä ja jaa elämäniloa. Jokaiselle kuuluu hyvinvointi ja elämän-ilo.

Suositeltava osallistujamäärä:

Järjestämme tapahtumia, jossa voi olla 25 ihmistä mukana ja joissakin ryhmissä isompikin osallistujamäärä.

Valmistautuminen ja etukäteen tehtävät asiat:

- Kokoonnumme kuukausittain yhdessä väenkokoukseen.
- Asiakkaat ovat toivoneet, että suunnitellaan ohjelmaa kokousjärjestelmänä.
- Meidän kokouksissa kaikilla on puheenvuoro, yksi kerrallaan.
- Tavoitteena on keskustella ja suunnitella yhdessä talomme kaikki tapahtumat ja ryhmätoiminnot.
- Sovitut asiat kirjataan ylös.
- Kokouksen jälkeen alamme suunnittelemaan ja toteuttamaan toivottuja tapahtumia ja ryhmätoimintaa.
- Tulevista tapahtumista tiedotetaan ruokasalin seinällä.

Tarvittavat tilat, materiaalit, tekniikka tai muu rekvisiitta:

Ruokasali, aula, terapiahuone ja jumppasali, mikrofonit, kaiuttimet, äänentoisto ja taulu TV. Etukäteen jaetaan tieto ikäihmisille, jotka eivät voi tulla paikan päälle.

Menetelmän eteneminen:

Koristelemme tilaisuudet ympäri vuoden tarkasti ja hyvällä suunnittelulla. Tässä on selostus joulun ohjelmasta talossamme. Ohjelma on esillä ruokasalissa, josta jokainen sen helposti löytää.

- Joulua edeltävä aika ja joulukuukaus on meidän kodissa erikoista ja ihanaa.
- Itsenäisyyspäivänä 30 henkinen mieskuoro tulee laulamaan ikäihmisillemme.
- Lucian päivänä aloitamme henkilökunnan voimin 5.45 Lucia -kiertueen.
- Oman talon Lucia saapuu kahveineen ikäihmisen huoneeseen ja laulamaan Santa Luciaa.
- Viikkoa ennen jouluaattoon vietämme perinteisen joulujuhlan, joka sisältää laulua ja muuta jouluun liittyvää.
- Laitamme talon pöydät pitkiksi pirtin pöydiksi, aivan kuin ennen vanhaan.
- Joulunpyhien ohjelma koostuu joulujumpista, joulubingoista, karaoke joululauluista ja joulumuisteluryhmistä sekä joulukirkosta,
- Bussilla lähdemme katselemaan myös Kristiinankaupungin jouluvaloja.
- Perinteinen jouluevankeliumi ja hartaushetket kuuluvat ohjelmaan.
- Tästä meidän joulut koostuvat.

Juhlan tai ryhmien jälkeen kyselemme asiakkailta ja asukkailta, mikä heidän mielestään on ollut kivaa ja heille antoisaa. Onko jotain muutettavaa? Yleensä paras palaute on vähän negatiivinen, koska silloin voidaan muuttaa ja korjata asia seuraavalla kerralla.

Menetelmän soveltamisvaihtoehdot:

- Soveltamisvaihtoehdot löytyvät siitä, kun asiakkaat ovat hyvin erilaisia ja heillä monia erilaisia toimintakyvyn vajeita.
- Kaikessa tekemisessä on huomioitava erilaiset asiakkaat, mm. sairaudet voivat olla suuri este osallistumiselle ja silloin tarvitaan ideoita, innovaatioita ja eri variaatioita. Tarkoituksena on, että kaikki voivat osallistua omalla tavallaan.
- Myös lähiomaiset tai läheiset otetaan mukaan ja heille tiedotetaan toiminnasta.

Ikääntyneiden kokemuksia menetelmän toteutuksesta:

Kokemukset ovat olleet hyviä. Useat yksinäiset ja yksin asuvat haluavat tulla meille juuri juhlapyhiksi. Syy miksi he tulevat on, että järjestämme joka päivä ohjelmaa n. kaksi tuntia terapianpuolelta ja kuntoutusta lähes saman verran. Ikäihmiset nauttivat ja jaksavat hyvin osallistua. Mielen hyvinvointia harjoittelemme joka viikko usein erin ryhmänä ja liikuntaa lisäämme kuntokatsastuksen myötä. Meillä on kivaa yhdessä!

On vain yksi murhe. Millä tämän saisi useammalle ikäihmiselle? Yritämme kehittää turvateknologian kautta ja uskomme että pian meidän ryhmätoimista useampi ihminen saa nauttia ja osallistua.

Menetelmä on käytössä:

Väenkokous ja kulttuuria -menetelmä on käytössä Kristiinankaupungissa sijaitsevan Selkämeren sairaskodin kuntoutuskeskus Geritrimissä.

Lisätietoja osoitteessa -www.geritrim.fi-



Liitteet:

Liite 1. Kilpailun kutsu



Kuvat: morguefile.com/free photos

**Osallistu
kilpailuun!**

**Ideoi ikääntyneille
ryhmätoimintaa**

Etsimme ikääntyneiden ryhmille menetelmiä, jotka ovat jollain tapaa uusia, virkistävät osallistujia, saavat heidät nauramaan ja hyvälle mielelle, kokoontumaan uudelleen ja uudelleen yhteen sekä ovat toteutettavissa laajemminkin ikääntyneiden keskuudessa. Menetelmät voivat liittyä kulttuuriin, muisteluun, liikuntaan, peleihin tai mihin tahansa ikääntyneitä kiinnostavaan aiheeseen.

Neljä parasta menetelmää palkitaan seuraavasti:

1. Kannettava tietokone
2. Videotykki
3. 2 x lisäkaiuttimet tietokoneeseen.

Parhaat menetelmät valitsee ikääntyneiden raati.

Kilpailuaika

1.12.2014 saakka

Tarkemmat ohjeet kääntöpuolella.

Kilpailuun voivat osallistua vanhuspalveluiden työyhteisöt, vanhustyön kehittäjät, vapaaehtoistoimijat, opiskelijat ja erilaiset ikääntyneiden ryhmät.



työviesti

Oy Perkko

1. palkinnon lahjoittaja
<http://sijaishaltija.fi/>

2. palkinnon lahjoittaja
<http://www.perkko.fi/>

Liite 2. Kilpailun tulostiedote



Ryhmämenetelmät kilpailun tulokset

Vallin Etsivä mieli -projekti järjesti avoimen ryhmämenetelmät kilpailun vanhuspalvelun kentälle. Kilpailu päättyi 1.12.2014. Kilpailuun saatiin määräaikaan mennessä 27 menetelmää. Menetelmien aiheet liittyivät kulttuuriin, musiikkiin, muisteluun, mielen hyvinvoinnin tukemiseen, liikuntaan, luontoon ja arjen yhdessä tekemiseen. Positiivista menetelmissä oli se, että ne kokoavat ikääntyneitä yhdessäolon, osallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämisen äärelle uudelleen ja uudelleen.

*Sydämelliset kiitokset kaikille kilpailuun osallistuneille
ja palkintojen lahjoittajille.*



Menetelmät jaettiin kuuteen eri kategoriaan, joista Tampereen Kotipirtti ry:n ja Yhressä nääs -projektin Olkkarissa Tesomalla käyvistä ikääntyneistä (kuva ylhäällä) koottu raati valitsi palkittaviksi seuraavat menetelmät:



1. **Kannettavan tietokoneen**, jonka lahjoitti Sijaishaltija Oy (Työviesti) Rovaniemeltä, voitti Musiikillista muistijumppaa -menetelmä. Menetelmää on toteutettu Tampereen evankelis-luterilaisen seurakunnan Mummon Kammarissa ja Nekalan pysäkillä.
2. **Videotykin**, jonka lahjoitti Oy Perkko, voitti Sävelaskel -menetelmä. Menetelmää on toteutettu Kangasalan Palvelutalossa Jämsän Jalmarin Kodossa.
3. **Lisäkaiuttimet tietokoneeseen**, jotka lahjoitti Valli ry, voitti "Hilda ja Hulda" -näytelmä. Menetelmää on toteutettu Vantaan Kotiapusäätiön ryhmäkodissa.
4. **Lisäkaiuttimet tietokoneeseen**, jotka lahjoitti Valli ry, voitti Muistikahvila Jurvalaiseen tapaan -menetelmä. Menetelmää on toteutettu Eteläpohjanmaan Muistiyhdistyksen organisoimana Kurikan Jurvassa.

Onnittelut voittajille!

Palkitut menetelmät on kuvattuna tämän tiedotteen liitteenä. Palkinnot postitetaan voittajille viikolla 50.

Kaikki kilpailuun lähetetyt menetelmät julkaistaan Vallin nettisivuilla vuoden loppuun menneessä.

Helsingissä 4.12.2014

Anu Kuikka, Etsivä mieli -projektin suunnittelija

Liite 3. Kilpailuun osallistuneet

<i>Menetelmä</i>	<i>Menetelmän ideoija ja toteuttaja</i>
Aistiympyrä	Porin suunnalla (menetelmän ideoija ei halua julkaista toimipaikkaansa) Läheisestä omaishoitajaksi - tukea hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arkiselviytymiseen -hanke, Ikäinstituutti, Helsinki
Cafe Extempore	Parkanon Rantakoto ry, Parkano
Digimuistelu	Vanhusten Kotiapusäätiö, Vantaa
Havurastin Hakkerit ja Myyrastin Mokkulat	Vanhusten Kotiapusäätiö, Vantaa
Hilda ja Hulda -näytelmä	Savonlinnan Vanhainkotiyhdistys ry, Hopearannan palvelutalo
Hyvän mielen keskustelukerho	Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry, Palvelutalo Koskenrinne, Kotka
Iltaklubi	Caritas säätiö, Oulu
Keskellä elämää	Hoito- ja kuntoutuslaitos Ilveskoti, Hämeenlinna
Kultturelli kuukausi	Avoimet ovet -hanke, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
Kävelytreffit	Voimaa vanhuuteen -ohjelma, Ikäinstituutti, Helsinki
Liikkuva Minä -Opintopiiri	Osallistumisen hurmaa -hanke, KOSKENRINNE ry, Kotka
Liikunhan lystikseni	Avoimet ovet -hanke, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
Luonnonläheiset toiminta	Lappeenrannan Vapaaehtoiskeskus ry
Luonto lähellä	Vanhuden mieli -projekti, Ikäinstituutti, Helsinki
Mielen Hyvinvoinnin silta	Muistiluuri -hanke, Miina Sillanpään säätiö, Helsinki
Minun tulevaisuuteni	Miä ite -Myö yhdessä -hanke, Rateva ry, Miehikkälä
Miä ite - Myö yhdessä	Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Ylihärmä
Muistikahvila jurvalaiseen tapaan	Tampereen seurakuntayhtymä, Nekalan pysäkki / Mummon kammari
Musiikillista muistijumppaa	Ilmari Helanderin Vanhustensäätiö, Helsinki
Näppärät näpit	Osallistumisen hurmaa -hanke, KOSKENRINNE ry, Kotka
Osallistavaa arkea vanhustyössä	Attendo Villa Toukola, Alajärvi
Pullan leipominen	Kotipirtti ry, Tampere
Sanomalehtijumppa	Kangasalan palvelutalossäätiö Jalmarinkoto
Sävelaskel	Lempäälän Ehtookoto
Tiistain tohinat	Utajärvi
Virikematkalaukku	Geritrim, Selkämeren sairaskoti, Kristiinankaupunki
Väen kokous ja kulttuuria	