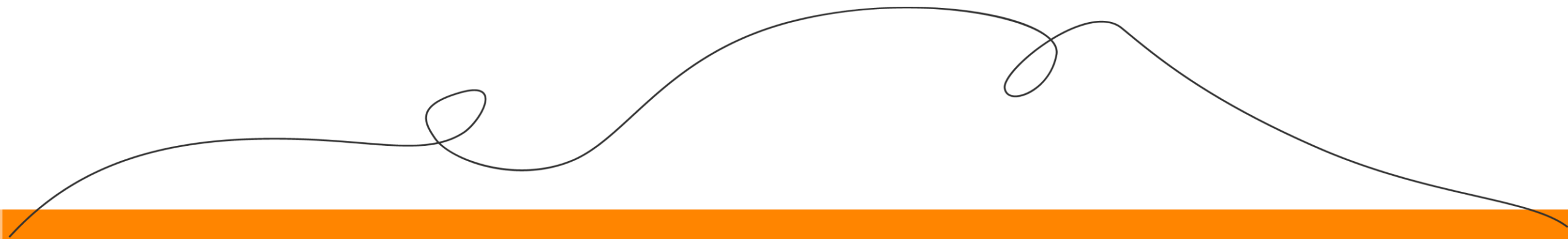


SenioriKamu-hanke

**Kooste toiminnasta, tuloksista, tuotoksista ja
tärkeimmät tärpit tulevaisuuteen**



SenioriKamu-hanke 2023–2026



SenioriKamu oli Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementin yhteishanke, jota Säätiö koordinoi.



Miina Sillanpään Säätiö järjesti SenioriKamu-toimintaa Helsingissä (Kontula ja Malmi sekä lähialueet) ja Harjulan Setlementti Lahdessa.



SenioriKamu-hankkeen tarkoituksena oli lievittää yksin kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita ja vahvistaa osallisuutta etsivän työn ja vapaaehtoistoiminnan kautta.

Hankkeen tavoitteet ja tulokset 1



Tavoite 1: 70 % SenioriKamu-toimintaan osallistuneista ikääntyneistä henkilöistä kokee yksinäisyytensä ja turvattomuutensa lievittyneen ja osallisuutensa vahvistuneen.

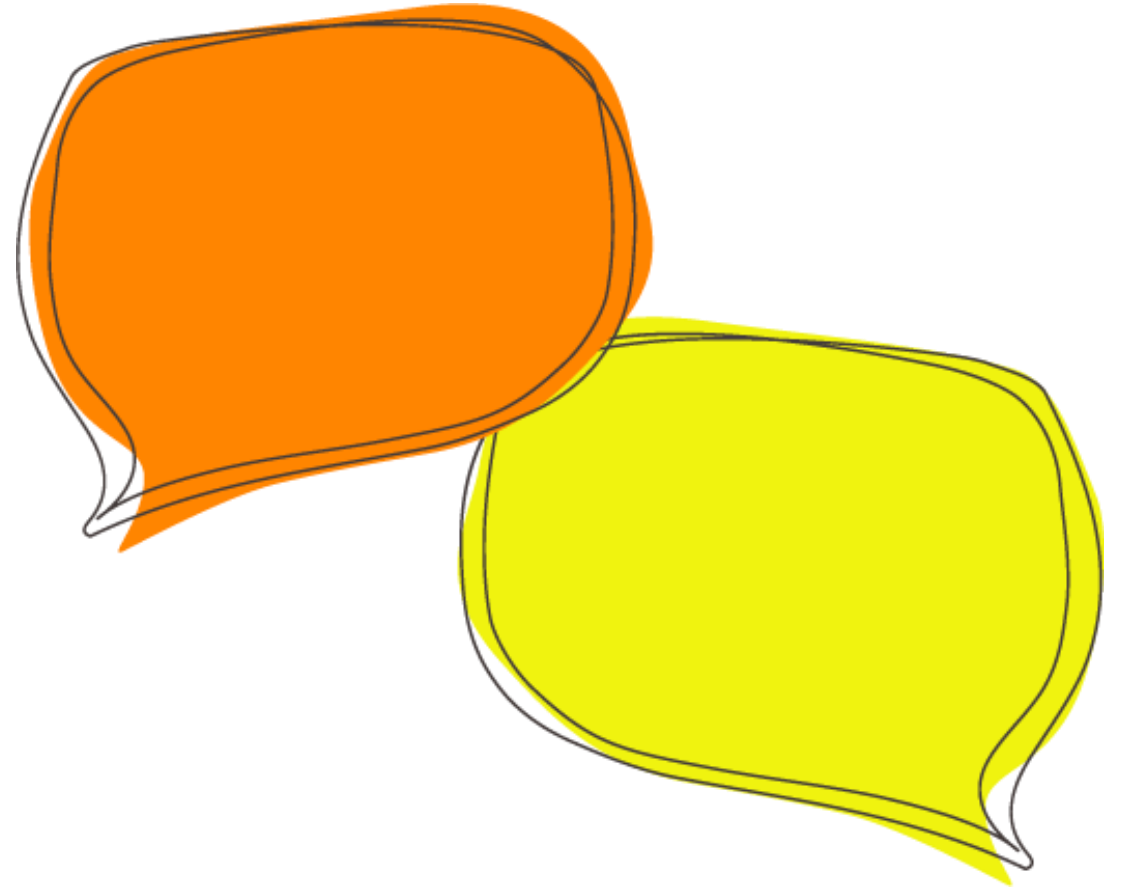


SenioriKamu-hankkeeseen osallistuneista ikääntyneistä henkilöistä:

- 80 % koki yksinäisyytensä lievittyneen.
- 63 % koki turvallisuuden tunteensa lisääntyneen.
- 63 % koki osallisuutensa vahvistuneen.

Ikääntyneiden sanoin:

- *"Puhelimessa juttelu ja tapaamiset on vaikuttaneet yksinäisyyteen. Päässyt kävelemään."*
- *"Olen tullut toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen."*
- *"Vapaaehtoisen kanssa keskustelu helpottaa valtavasti, kun saan vaihtaa ajatuksia jonkun muun kanssa välillä."*
- *"Ajatus siitä, että on joku, jolle voi soittaa, tuo turvaa arkeen."*
- *"Tunnen, että olen saanut jopa enemmän kuin osasin itse toivoakaan."*



Hankkeen tavoitteet ja tulokset 2



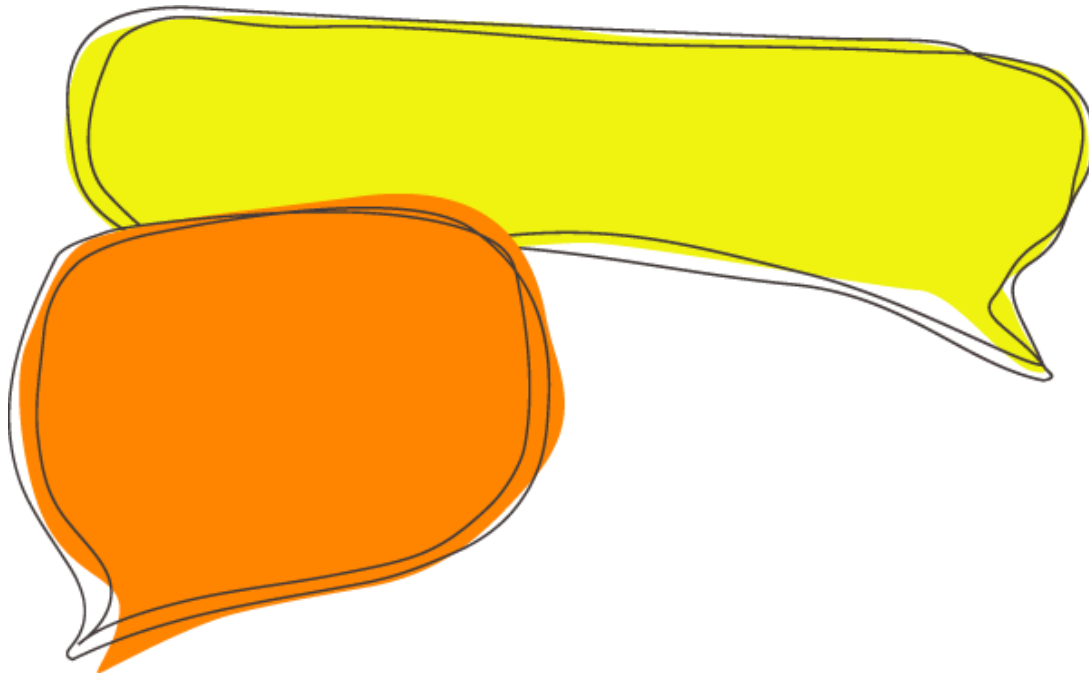
Tavoite 2: Hankkeen aikana valmennetaan 62 vapaaehtoista. Vapaaehtoisten kohtaamis- ja vuorovaikutustaidot sekä valmiudet toimia vapaaehtoisena kehittyvät, ja he kokevat toiminnan merkityksellisenä. Vapaaehtoisista 80 % jatkaa toiminnassa valmennuksen jälkeen.



Vapaaehtoisia valmennettiin 83, joista 75 % jatkoi vapaaehtoistoiminnassa. SenioriKamu-vapaaehtoisista:

- 83 % koki kohtaamistaitojensa vahvistuneen.
- 87 % koki vuorovaikutustaitojensa vahvistuneen.
- 87 % koki valmiuksiensa toimia vapaaehtoisena vahvistuneen.
- 100 % koki SenioriKamu-toiminnan merkityksellisenä.

Vapaaehtoisten kokemuksia:



- *"Voi tuoda jotain uutta toisen ihmisen elämään. Oli monta vuotta huono omatunto, etten tee mitään. Nyt se on helpottunut."*
- *"Olen saanut uuden ystävän, jolla on paljon tarinoita jaettavana."*
- *"Musta on ollut aivan ihana tunne, miten olen pystynyt ilahduttamaan ihan vain pelkällä läsnäolollani. Se on opettanut minulle, että hyvin pienillä teoilla voi olla suuri merkitys."*
- *"Ehkä se, että on tarpeellinen jossakin, oppii tuntemaan itseään ja siten myös tulemaan toimeen itsensäkin kanssa paremmin. Ymmärtää elämää yleensä ja voi itsekkin tehdä muutoksia itseensä."*

Hankkeen toiminta lukuina

	Tavoite	Lopputulos
Ikääntyneet henkilöt	–	104
Vapaaehtoiset	62	83
Kamuparit	–	76
Toivetapahtumat	15	19
Vapaaehtois- valmennukset	8	9 valmennusta + 6 lisäkoulutusta

Hankkeen onnistumiset



Uusi toiminta tavoitti hankkeen toiminta-alueilla hyvin sekä ikääntyneitä henkilöitä että vapaaehtoisia.

Hanke tavoitti onnistuneesti sen ensisijaisen kohderyhmän, eli kotona yksin asuvat ikääntyneet henkilöt.

Hankkeessa kehitettiin asiakaslähtöinen palvelupolku, jossa painotettiin voimavaralähtöisyyttä ja kiireetöntä kohtaamista.

Hankkeen toimintaan saatiin mukaan sitoutuneita vapaaehtoisia. Suuri osa ensimmäistä kertaa vapaaehtoisina.

Vapaaehtoisille kehitettiin laadukas valmennusmalli, joka huomioi yksilölliset tiedot, taidot ja voimavarat.

Enemmistö aktiivisista kamupareista haluaa jatkaa ystävinä hankkeen jälkeen. Loput yhteistyökumppanin tuella.

Tuotokset

- Pieniä tekoja, isoja asioita - valokuvanäyttely [myös sähköisenä](#).
- SenioriKamu-toimintamalli, sis. vapaaehtoisvalmennuksen malli ja toivetapahtumat.
- Vinkkivihkoset kamuparin yhteiseen toimintaan.
- Sosiaalisen median kampanjat.
- Opinnäytetyöt.
- Blogitekstit, uutiset, muu viestintä.



Keskeisiä oivalluksia

- Vapaaehtoistoiminnan koordinointi on laadukkaan toiminnan perusedellytys. Ihmisten löytämiseen, kohtaamiseen ja yhteen tuomiseen annettu panostus kannattaa ja mahdollistaa vertaistukeen perustuvan toiminnan.
- SenioriKamun kaltaiselle maksuttomalle, vertaisuuteen perustuvalle toiminnalle on tarvetta myös iäkkäiden asumisyksiköissä, joissa yksinäisyys ja turvattomuus ovat yleisiä.
- Yksilöllisillä tukimuodoilla ja räätälöidyllä, tarvelähtöisellä toiminnalla on paikkansa ryhmätoimintojen ohella. Yksilöllisyys on sekä onnistuneen etsivän vanhustyön että vapaaehtoistoiminnan avain.

Lisäluettavaa ja materiaalipaketit

- Hankekuvaus ja toimintamalli materiaaleineen Innokylässä:
<https://www.innokyla.fi/fi/toimintamalli/seniorikamu-toiminta>
- Materiaalipaketit: <https://peda.net/harjulan/seniorikamu>

