

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Unelma 2013**

Selvitys Pikku Huopalahdessa ja Ruskeasuolla asuvien senioreiden kulttuurisista, sosiaalisista ja liikunnallisista tarpeista ja alustava työsuunnitelma senioreiden arjen tukemiseksi

*Pihla Putkonen*

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Pihla Putkonen	<b>Sivumäärä</b> 84 ja 8 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Unelma 2013 Selvitys Pikku Huopalahdessa ja Ruskeasuolla asuvien senioreiden kulttuurisista, sosiaalisista ja liikunnallisista tarpeista ja alustava työsuunnitelma senioreiden arjen tukemiseksi	
<b>Ohjaava opettaja</b> Juha Makkonen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Miina Sillanpään Säätiö / Eija Sorvali	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Miina Sillanpään Säätiössä (MSS) vuonna 2010 käynnistetyille Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeelle.</p> <p>Tavoitteena oli selvittää Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueella asuvien 60–85-vuotiaiden senioreiden sosiaalisia, kulttuurisia ja liikunnallisia tarpeita. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tarkoitus on luoda kohdealueen senioreille arkea tukeva sosiokulttuurinen verkosto yhdessä alueen senioreiden, asukkaiden ja muiden alueen toimijoiden kanssa.</p> <p>Selvitystyö sisältää sekä kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Tiedonkeruumenetelmänä on käytetty kyselylomaketta, jossa on sekä avoimia, että strukturoituja kysymyksiä. Kyselylomake lähetettiin 400 alueen 60–85-vuotiaalle seniorille. Vastauksia saatiin 83 kappaletta. Tietoa on kerätty myös asukasfoorumissa, jossa tilaisuuden alustaja, tutkija ja psykologi Robert Arnkil käytti tulevaisuuden muistelu-menetelmää. Asukasfooriin osallistui yli 40 alueella asuvaa senioria.</p> <p>Opinnäytetyön päätutkimusongelma oli: Minkälaista toimintaa Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen ikäihmiset haluavat asuinalueelleen? Lisäksi opinnäytetyö vastaa kysymyksiin Miten asuinalueen senioreiden aktiivista arkea ja yhteisöllisyyttä voidaan tukea? sekä Mitkä ovat projektityöntekijän tärkeimmät tehtävät hankkeen onnistumisen kannalta?</p> <p>Aihe on ajankohtainen, koska tulevaisuudessa tarvitaan entistä enemmän toimivia malleja ikääntyvien ihmisten arjen tukemiseen. Suuret ikäluokat ovat jäämässä eläkkeelle ja huoltosuhte heikkenee. Lisäksi erilaisilta hankkeilta vaaditaan entistä enemmän toiminnan jatkuvuutta myös hankkeen päättymisen jälkeen. Opinnäytetyön selvityksen tuloksia hyödynnetään Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa. Opinnäytetyössä esitellystä teorian tiedosta, tulevaisuuden muistelu-menetelmästä ja työn lopussa olevasta työsuunnitelmasta voi olla hyötyä myös muille lähiöhankeille.</p> <p>Tämä työ sisältää myös Humanistisen ammattikorkeakoulun kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelman opintoihin kuuluvan kehittämishankkeen. Kehittämishanke on Kohtaamisia kotikulmilla hankkeelle laadittu alustava työsuunnitelma vuodelle 2011. Työsuunnitelma on suunniteltu opinnäytetyön selvityksessä saatuja tuloksia ja teorian tietoa apuna käyttäen. Työsuunnitelma vastaa kysymykseen: Mitä Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa tehdään vuonna 2011?</p>	
<b>Asiasanat</b> ikääntyminen, yhteisöllisyys, naapuriapu	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Pihla Putkonen	<b>Number of Pages</b>
<b>Title</b> Dream 2013 Study of the cultural, social and exercise-related needs of the residents of Pikku Huopalahti and Ruskeasuo and a preliminary working plan for supporting the everyday life of senior citizens in the area	
<b>Supervisor</b> Juha Makkonen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Miina Sillanpää Foundation / Eija Sorvali	
<b>Abstract</b> <p>This thesis has been made as a commissioned study for the Kohtaamisia kotikulmilla project launched by the Miina Sillanpää Foundation in 2010. The purpose of the study is to clarify the social, cultural and exercise-related needs of senior citizens aged 60 to 85 living in the Pikku Huopalahti and Ruskeasuo areas. The purpose of the Kohtaamisia kotikulmilla project is to create a sociocultural network supporting the everyday lives of senior citizens living in the target area in collaboration with the senior citizens themselves, other residents and other actors in the area.</p> <p>This study contains both quantitative and qualitative features. The data collection method used here was a questionnaire that included both open and structured questions. The questionnaire was sent to 400 senior citizens aged 60 to 85 living in the area. A total of 83 replies were received. Information was also gathered in a resident forum session, in which the presenter, researcher and psychologist Robert Arnkil, utilised the so-called Recalling the Future method. Over 40 senior citizens living in the area participated in the resident forum.</p> <p>The main research question of this thesis is: What kinds of activities do the senior residents of Pikku Huopalahti and Ruskeasuo want to have in the area? In addition to this, this thesis will try and attempt to answer the following questions: How can the active everyday life and communal spirit of the senior citizens of the area can be supported? What are the project workers' most significant duties in order for the project to be successful?</p> <p>This is a topical issue, since more and more working models will be needed in the future to render senior citizens support in their everyday activities. The baby boomers are approaching retirement and the dependency ratio will increase. More and more continuity will be demanded from the projects even after they are finished. The findings of this study will be utilised in the Kohtaamisia kotikulmilla project. The theoretical information, the Recalling the Future method and the working plan presented in this thesis can be useful for other neighbourhood projects as well.</p> <p>This thesis also contains the development project included in the Civic Activity and Youth Work Study Programme of the HUMAK University of Applied Sciences. The development project is the preliminary working plan for 2011 compiled for the Kohtaamisia kotikulmilla project. The working plan has been compiled utilising the results gained from this study, as well as the relevant theoretical information used here. The working plan will try and answer the following question: What will be done in the Kohtaamisia kotikulmilla project in 2011?</p>	
<b>Keywords</b> aging, communality, neighbor aid	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
1.1 Tavoitteena aktiivinen vanhuus	6
1.2 Miina Sillanpään Säätiö lyhyesti	8
1.3 Kohtaamisia kotikulmilla -hanke	9
1.4 Unelma 2013 opinnäytetyön keskeiset tavoitteet ja menetelmät	10
1.5 Käsitteitä vanhuudesta	12
2 KYSELY PIKKU HUOPALAHDEN JA RUSKEASUON SENIOREILLE	13
3. KYSELYTULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI	15
3.1 Yhteisöllisyys asukkaiden kesken	16
3.2 Toiveita asuinalueen tapahtumista	19
3.3 Asukkaiden nykyinen harrastusaktiivisuus	19
3.4 Asukkaiden kiinnostus ryhmätoimintaa kohtaan	21
3.5 Unelmien asuinalue	23
3.5.1 Unelmien Pikku Huopalahti	23
3.5.2 Unelmien Ruskeasuo	24
3.6 Kiinnostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan	25
3.7 Yhteenveto	26
4 SENIOREIDEN AKTIIVISEN ARJEN TUKEMINEN	29
4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen	31
4.2 Sosiaaliset suhteet ja osallisuus edistävät hyvinvointia	32
5 YHTEISÖLLISYYDEN VAHVISTAMINEN ASUINYMPÄRISTÖSSÄ	33
5.1 Sitouttaminen toimintaan	35
5.2 Vapaaehtoisuus	36
6 KESKUSTELUFOORUMI YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄJÄNÄ	38
7 UNELMA 2013 ASUKASFOORUMI	40
7.1 Senioreiden unelmien asuinalue vuonna 2013	40
7.2 Asukasyhdistyksien edustajien näkemys vuodesta 2013	43
7.3 Seurakunnan diakonissan ja Helsingin kaupungin Läntisen alueen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin näkemys vuodesta 2013	44
7.4 Pohdintaa Unelma 2013 asukasfoorumista	44
8 TYÖNTEKIJÄN HAASTEET LÄHIÖPROJEKTISSA	47
8.1 Projektin imagon rakentaminen ja tiedottaminen	48
8.3 Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tulevaisuuden haasteet	49
9 KEHITTÄMISHANKE: TYÖSUUNNITELMA VUODELLE 2011	51
9.1 Keskeiset tavoitteet	51
9.2 SWOT -analyysi	52
9.3 Vuoden 2011 lähtötilanne suunnitelman luominen vuodelle 2011	52
10 ASUKASFOORUMI	53
11 VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN	57
11.1 Sukupolvien välinen vuorovaikutus	61

11.2 Remonttiryhmä	62
12 NAAPURIAVUN TUKEMINEN JA YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMINEN	63
12.1 Stadin aikapankki	64
12.2 Naapuripäivä	68
12.3 Naapurია ei jätetä! -viikko	71
12.4 Helppoja vinkkejä naapuriavun herättelyyn	72
12.5 Asukkaiden olohuone	74
13 LIIKUNTA JA MUUT RYHMÄTOIMINNAT	77
14 MATKA ON TÄRKEÄMPI KUIN MÄÄRÄNPÄÄ	80
LÄHTEET	82
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Unelma 2013 opinnäytetyö syntyi Miina Sillanpään Säätiön (MSS) vuoden 2010 alussa käynnistämän Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tueksi. Miina Sillanpään Säätiön Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tarkoituksena on kehittää Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueelle ikäihmisille sosiaalinen ja kulttuurinen yhteisömalli yhdessä alueen ikäihmisten, muiden asukkaiden ja alueen toimijoiden kanssa. Hanke toteutetaan vuosina 2010–2012.

Opinnäytetyö sisältää alustavan selvityksen Pikku Huopalahdessa ja Ruskeasuolla asuvien 60–85-vuotiaiden senioreiden kulttuurisista, sosiaalisista ja liikunnallisista tarpeista. Työn teoriaosuus käsittelee muiden lähiöprojektien ja tutkimusten kautta sitä, millä keinoin asuinlähiöissä voidaan parantaa yhteisöllisyyttä ja tukea ikääntyvien aktiivista arkea. Raportin alkupuolelle esittelen työn tilaajan Miina Sillanpään Säätiön toiminnan lyhyesti, koska toiminta ei ole kaikille lukijoille välttämättä tuttua.

Työ sisältää myös kehittämishankkeen. Kehittämishanke on alustava työsuunnitelma Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen toimintavuodelle 2011. Suunnitelmassa arvioin vuoden 2011 aikana tehtäviä keskeisiä toimenpiteitä SWOT -analyysin avulla. Suunnitelman tietoperustana olen käyttänyt opinnäytetyön teoriaosuutta, seniorikyselyn tuloksia, Unelma 2013-asukasfoorumista saatuja tietoja ja vierailukäynnillä Tampereen Kyttälän kylähankkeen ja Mummonkammarin työntekijöiden kanssa vaihdettuja kokemuksia. Kokemusten vaihto Kyttälän kylä-projektin kanssa on kirjattu myös Kohtaamisia kotikulmilla hankkeen suunnitelmaan. Lisäksi olen selvittänyt eri järjestöjen olemassa olevia hyviä toimintamalleja, joita voi ottaa käyttöön myös Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen kohdealueella.

## 1.1 Tavoitteena aktiivinen vanhuus

Vanhuuteen liitetään usein erilaisia myyttejä ja stereotyyppioita. Yksi myytti on, että normaaliin vanhenemisen prosessiin kuuluisi innostuksen, mielenkiinnon ja sitoutumisen puute. (Kurki 2007, 20.) Vanhenemistä koskevat tutkimukset ovat keskustelleet jo puoli vuosisataa siitä, millainen tapa elää johtaa onnistuneeseen vanhenemiseen. Yhdessä teoriassa nähdään suotavana, että ikääntyvä ihminen vähitellen irtaantuu sosiaalisista rooleistaan ja

tekee aktiivisesti tilaa nuoremmille. Ikääntyvien arvomaailmassa oletetaan tapahtuvan muutoksia joissa henkiset arvot korostuvat. (Heikkinen & Marin 2002, 28.) Usein ajatellaan myös, että ikäihminen on vanhustyössä kohde ja objekti, johon toimet kohdistetaan, joka ei tiedä, joka kuuntelee kiltisti ja joka seuraa annettuja ohjeita (Kurki 2007, 63). Tällaiset teorit ovat alkaneet väistyä vilkkaan julkisen keskustelun myötä. Suurten ikäluokkien eläkeiän lähestyessä on entistä voimakkaammin alettu nostaa esiin uutta ajattelutapaa, jossa korostetaan ikääntyvien toimintakyvyn säilyttämistä mahdollisimman pitkään.

Todellisuudessa aktiivisuus, sosiaaliset suhteet ja osallistuminen sosiaaliseen toimintaan nimenomaan hidastavat vanhenemista (Kurki 2007, 20). Aktiivista elämäntapaa korostavassa teoriassa onnistuneelle vanhuudelle nähdään tyypilliseksi aktiivinen toiminta, joka ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista onnistumista. Teoria on saanut tukea monista tutkimuksista, joiden mukaan liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä uusien asioiden opettelu ylläpitävät ja parantavat merkittäväällä tavalla toimintakykyä. Aktiivinen toiminta parantaa toimintakykyä yleensä sairauksista riippumatta ja auttaa selviytymään arjen haasteista ja tätä kautta elinikä voi myös pidentyä. (Heikkinen & Marin 2002, 28.)

Keskustelua käydään paljon myös yhteiskunnassamme tapahtuvista muutoksista. Huoli hyvinvointivaltion palvelujen turvaamisesta ja väestön ikääntymisestä on aiheellinen. Tulevaisuudessa emme voi välttämättä luottaa siihen, että yhteiskuntamme pitää huolta heikommista. Yhteiskunnan rakenteet ovat muutoksen tilassa.

Tulevina vuosina huoltosuhde tulee heikkenemään huomattavasti. Huoltosuhteella tarkoitetaan sitä, paljonko väestöstä on alle 15-vuotiaiden ja 65 vuotta täyttäneiden määrä suhteessa 15-64-vuotiaiden määrään. Huoltosuhde Suomessa on vuonna 2010 51,6, sen enustetaan olen vuonna 2020 jo 65,4, sekä vuonna 2030 jopa 73,0. Suomalaisten keski-ikä tulee nousemaan kuluviin vuosien aikana jyrkästi ja väestön ikääntymisen myötä hoivattavien ja hoidettavien kansalaisten joukko tulee kasvamaan runsaasti. Tulevaisuudessa on entistä vähemmän työikäistä väestöä, joka kykenee huolehtimaan eläkeläisistä ja muista kansalaisista sekä samalla suorittamaan tuottavaa työtä. (Hemmilä 2010.)

Suomalaisten elinajan odote arvioidaan olevan vuonna 2030 65-vuotiailla miehillä 19 vuotta ja naisilla 22,5 vuotta. Tämän seurauksena yli 80-vuotiaiden määrä kasvaa runsaasti ja huippu sattuu 2020-luvulle. Arvioiden mukaan yli 80-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu ja

90-vuotiaiden määrä jopa nelinkertaistuu. (kts. Kärnä 2009, 40.) Tällaiset muutokset väestön ikärakenteessa tuovat yhteiskunnalle uusia haasteita. Yhdellä lähiöprojektilla ei muute- ta vielä maailmaa, mutta projektit voivat vaikuttaa ihmisten asenteisiin. Vähitellen syntyy uusia toiminnan kulttuureja. Kolmannen sektorin työssä on yleistä, että asioita joudutaan lähestymään pienin askelin ruohonjuuritasolta. Monet suuret muutokset yhteiskuntamme historiassa ovat käynnistyneet juuri kansalaisaktiivisuuden ja järjestöjen toiminnan myötä.

Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tavoitteena on luoda ikääntyvien arkea tukeva verkosto, jota voidaan tarvittaessa kopioida muillekin alueille. Tällaista mallia tullaan tarvitsemaan entistä enemmän väestön ikääntyessä. Verkoston syntyminen vaatii alueen asukkaiden yhteisöllisyyden herättämistä ja alueen eri toimijoiden halua kantaa osaltaan yhteiskunta- vastuuta. Vanhusten hyvinvoinnin ja aktiivisen elämän tukeminen on tärkeää nyt, kun hyvinvointivaltiomme rakenteet ovat muutoksen tilassa. Aktiivisen vanhuuden tukeminen auttaa ikääntyviä pysymään pidempää toimintakykyisinä ja selviytymään arjen haasteista. Miina Sillanpään sanoin:

*"Tulevaisuutta kun rakennamme, emme saa unohtaa, että ennen kaikkea tarvitsemme terveen ruumiin, jossa terve sielu voi viihtyä."*

## 1.2 Miina Sillanpään Säätiö lyhyesti

Miina Sillanpään Säätiö on perustettu vuonna 1965, kun Helsingin Taloustyöntekijöiden yhdistys päätti säätiöidä Helsingissä ja Siuntiossa olevan omaisuutensa ja luovuttaa sen Miina Sillanpään nimeä kantavalle säätiölle. Nykyiset toimitilat sijaitsevat Helsingissä Asumispalvelukeskus Wilhelmiinan yhteydessä. Säätiö toimii sekä omana säätiönä että omistamansa Miinan Hoitolat Oy:n kautta. (Miina Sillanpään Säätiö 2010.)

Miina Sillanpään Säätiö on yleishyödyllinen yhteisö. Toiminnan painopistealueita ovat vanhustyö, lääkinnällinen ja sosiaalinen kuntoutus, kansanterveyttä edistävä tutkimus- ja kehittämistoiminta sekä niihin liittyvä julkaisutoiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. (Miina Sillanpään Säätiö 2010. Kuntoutusta ja vanhustyötä ihmisten hyväksi.)

Työn keskeisiä arvoja ovat ihmisen kunnioittaminen, asiantuntijuus ja aloitteellisuus. Toiminnan lähtökohtana on ihmisten kunnioittaminen, jolla tarkoitetaan ihmisten tasavertaista



ja oikeudenmukaista kohtelua. Säätiö toimii asiakasta arvostavasti ja edistää laadukkaiden, asiakkaiden tarpeista lähtevien palvelujen aikaansaamista ja kehittämistä. Asiantuntijuutta kehitetään yhteisössä henkilöstön osaamisesta huolehtimalla. Säätiöllä on hyvinvoinnin, kuntoutuksen ja vanhustyön aloilta vahva ja asiakaslähtöinen kokonaisnäkemys. Aloitteiden tekeminen, panostaminen innovatiivisuuteen ja kumppanuuksiin on keskeistä. (Miina Sillanpään Säätiö 2010. Toiminnan keskeiset arvot.)

Miina Sillanpää (4.6.1866 – 3.4.1952) oli kansanedustaja 38 vuotta ja toimi Suomen ensimmäisenä naisministerinä sosiaaliministerin virassa 1920-luvulla. Hän toimi elämänsä aikana myös Helsingin Taloustyöntekijäin Yhdistyksen puheenjohtajana 51 vuotta. Sillanpää tarttui aikanaan monenlaisiin yhteiskunnan epäkohtiin. Hän toimi aktiivisesti mm. palvelijattarien oikeuksien puolesta, otti kantaa työssäkäyvien naisten asemaan, perusti ensikoteja yksinhuoltajaäideille sekä kiinnitti huomiota vanhusten asemaan yhteiskunnassa. (Miina Sillanpään Säätiö 2010. Miina Sillanpää)

### 1.3 Kohtaamisia kotikulmilla -hanke

Hanke käynnistettiin vuoden 2010 alussa. Sen tavoitteena on kehittää ikäihmisille sosiaalinen ja kulttuurinen yhteisömalli yhteistyössä alueen ikäihmisten ja muiden asukkaiden sekä toimijoiden kanssa. Kohdealueena ovat Ruskeasuon ja Pikku Huopalahden alueet. (Hankesuunnitelma 2009, 7.) Alueella asuvia senioreita, eli yli 60–85-vuotiasta väestöä on yli 2000 henkeä (luku on saatu Väestörekisterikeskuksesta elokuussa 2010).

Hankkeen osatavoitteita ovat mm. ikäihmisten omia psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä voimavaroja tukevan verkostoyhteistyön kehittäminen, projektinomaisen vapaaehtoistoiminnan käynnistäminen, sukupolvien välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen, toiminnan jatkumisen varmistaminen myös projektin päättymisen jälkeen sekä mallin raportoiminen, jotta sitä voidaan käyttää myös muilla asuinalueilla. (Hankesuunnitelma 2009, 7-8.)

Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat mm. Samfundet Folkhälsan (Folkhälsan Seniorhus), Asumispalvelukeskus Wilhelmiina, Pikku Huopalahden asukasyhdistys ry, Pikku Huopalahti Seura, Pikku Huopalahden ala-aste, Ruskeasu-Seura ry, sekä Meilahden seurakunta. Kaikki alueen toimijat ovat hankkeen sidosryhmiä. (Hankesuunnitelma 2010, 11.)

## 1.4 Unelma 2013 opinnäytetyön keskeiset tavoitteet ja menetelmät

Tämän päivän yhteiskunnassa vallitseva markkina-ajattelun ja -mekanismin ylivalta johtaa siihen, että melkein kaikki ihmistä myöten saa markkina-arvon. Niiden arvo laskee, joita on paljon ja arvo nousee, joita on vähän. Kysynnän ja tarjonnan laki vallitsee. Vanhukset joutuvat usein tässä tilanteessa kokemaan, että heitä pidetään hyödyttöminä, koska heitä on liikaa, heillä ei ole kysyntää ja heidän ihmisarvonsa näyttää olevan sen mukainen. (Vikström 2004, 15. & kts. myös Sariola 2008, 43-44.)

Vanhojen ihmisten olisi tärkeää saada kokea ainakin lähiympäristössään, että häntä arvostetaan, että hän on korvaamaton ja että hän voi antaa jotain sellaista, jota kukaan muu ei pysty antamaan. Vanhenevan ihmisen itsekunnioitus ja omanarvontunto on paljon kiinni siitä, miten häntä kohdellaan ja miten hänen ympäristönsä arvostaa häntä. (Vikström 2004, 17.) Kaikilla on yhtäläinen ihmisarvo ja meidän on kohdeltava toisiamme tasa-arvoisesti riippumatta syntyperästä, iästä ja sukupuolesta. Vanhoille ihmisille tällainen käsitys ihmisarvosta on elintärkeää. Loppuun saakka täytyy saada elää täyttä elämää. (Sariola 2008, 44.)

Unelma 2013 seniorikyselyn tarkoitus oli saada ikääntyvien ääni kuuluville oman asuinalueen arjen tukemista ja kehittämistä koskevissa asioissa. Useissa lähiöprojekteissa on havaittu, että asukkaiden osallistuminen projektin suunnittelutyöhön ja toteuttamiseen on ensisijaisen tärkeää projektin onnistumisen, sekä toiminnan jatkuvuuden kannalta.

Tämä ajattelumalli on omaksuttu myös Kohtaamisia kotikulmilla-hankkeessa. Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueella asuvat seniorit halutaan ottaa aktiivisesti mukaan vaikuttamaan ja toteuttamaan oman lähiympäristönsä toimintaan sekä parantamaan asukkaiden välistä yhteisöllisyyttä. Tämän toivotaan lisäävän hyvinvointia ja senioreiden arjessa selviytymistä. Hanke toteutetaan ihmisten omien toivomusten ja tarpeiden pohjalta yhdessä asukkaiden kanssa.

Opinnäytetyön aihe syntyi suoraan työelämän tilauksesta. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen suunnitelmaan kirjattu alkuselvitystyö oli vielä tekemättä ja kysely tuli toteuttaa vuoden 2010 aikana. Kohdealueella asuu ikäihmisiä yli 2000 ja tämä opinnäytetyö on vain yksi osa hankkeen myötä kerättävää tietoa alueen asukkaiden tarpeista ja toiveista. Teetämäni kyselyn ja järjestetyn asukasfoorumin lisäksi alueen asukkaiden toiveita selvittävät

syksyn 2010 aikana Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijat eri opintokokonaisuuksien yhteydessä. Tässä opinnäytetyössä käsitellään vain elokuussa teetetyt seniorikyselyn ja marraskuussa järjestetyn asukasfoorumien tuloksia.

Miina Sillanpään Säätiön hankkeet ovat olleet yleensä tutkimushankkeita ja Kohtaamisia kotikulmilla -hanke on uudenlainen hanke tässä työyhteisössä. Teettämäni kysely oli uusi työskentelymuoto, jota Säätiön työssä ei ole ennen käytetty. Opinnäytetyö on selvitys ja sen tehtävä oli tuottaa uutta tietoa hankkeeseen. Opinnäytetyön keskeiset tutkimusongelmat olivat:

1. Minkälaista toimintaa Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen ikäihmiset haluavat asuinalueelleen?
2. Miten asuinalueen ikääntyvien aktiivista arkea ja yhteisöllisyyttä voidaan tukea?
3. Mitkä ovat projektityöntekijän tärkeimmät tehtävät hankkeen onnistumisen kannalta?

Tiedonkeruussa hyödynnettiin myös tulevaisuuden muistelu- menetelmää. Menetelmän käyttö on kirjattu Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen suunnitelmaan. Opinnäytetyöni nimi Unelma 2013 sai nimensä menetelmän pohjalta.

Tulevaisuuden muistelu-työskentelymenetelmässä on tarkoitus nimensä mukaisesti ennakoita ja suunnitella hyvää tulevaisuutta. Tämän pohjalta laaditaan suunnitelma, jonka avulla hyvään tulevaisuuteen päästään. Olennaista on saada kaikkien osallistuvien ääni kuuluville. (Kokko 2006, 28-29.)

Sovelsin menetelmää teettämässäni kyselyssä, jossa vastaajia pyydettiin kuvailemaan unelmien asuinalueita. Unelmien asuinalueesta voi lukea tämän opinnäytetyön alaluvuista 3.5.1 ja 3.5.2. Näihin olen koonnut asukkaiden vastauksien perusteella kirjoitukset unelmien Pikku Huopalahdesta ja Ruskeasuosta.

Tulevaisuuden muistelu-menetelmää voidaan käyttää hyvin erilaisissa tilanteissa. Ennakointidialogien kehittäjien mukaan tilaisuuksissa on tarkoitus eläytyä hyvään tulevaisuuteen ja tarkastella keinoja, miten tavoitteisiin päästään. (Kokko 2006, 28-29.) Ennakoivaa dialogia käytettiin myös marraskuussa järjestetyssä Unelma 2013- asukasfoorumissa, jonka tarkoituksena oli tuottaa tietoa hankkeelle ja aktivoida alueen asukkaita mukaan hankkeen toteutukseen. Asukasfoorumi on tarkoitus juurruttaa asuinalueelle.

## 1.5 Käsitteitä vanhuudesta

Tämän työn ja kehittämishankkeen kohderyhmä on Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon asuinalueiden 60–85-vuotiaat seniorit. Seniori-ikäisistä puhutaan nykyään monella eri termillä, kuten seniori, ikäihminen, vanhus, kolmatta ikää elävä jne.

Kolmannen iän käsite on nyt juuri ajankohtainen Suomessa, sillä suuret sodan jälkeen syntyneet ikäluokat jäävät eläkkeelle (Haarni 2010, 14). Kolmatta ikää elävät ihmiset ovat usein vielä fyysisesti hyvässä kunnossa, sekä heillä on varallisuutta toteuttaa itseään. Kolmannen iän käsitteellä viitataan elämänvaiheeseen, joka alkaa eläkkeelle jäätyä, mutta ei ole vielä varsinaista vanhuusikää, elämänkaaren päätepistettä. Kolmas ikä on henkilökohtainen kokemus: ihmiset eivät koe olevansa vanhoja tai vanhuksia ja elintason ja terveyden koheneminen sekä eliniän piteneminen on johtanut siihen, että varsinainen vanhuus sijoittuu vasta myöhemmäksi kuin aikaisemmin (Haarni 2010, 9. & kts. myös Sariola 2008, 12.)

Termillä vanhus tuntuu usein oleva hieman negatiivinen sävy ja se saattaa tuoda useille lukijoille mieleen stereotyyppisen kuvan vanhuudesta, kuten sairaudet tai raihnaisten olemuksen (kts. esim. Sariola 2008, 11). Sana vanhus on kuitenkin käyttökelpoinen oikeassa asiayhteydessä. Esimerkiksi 60-vuotias ei välttämättä koe olevansa vielä vanhus vaan ennemmin ikäihminen, seniori tai kolmatta ikää elävä. Monet vanhuuden tutkijat sijoittavat varsinaisen vanhuuden vasta 80 ikävuoden jälkeiseen aikaan (Sariola 2008, 13). YK on asettanut vanhuuden rajan 60 ikävuoteen, mutta yleisimmin raja on lähempänä 65-ikävuotta, lähellä eläkeikää (Kurki 2007, 16).

Vanhus ja vanhuus sanoja vieroksutaan yleisessä kielenkäytössä. Kiertoilmaisuja on mm. ikääntyvä, iäkäs tai ikäihminen. Yleisesti vanhuutta koskevissa tutkimuksissa käytetään ikääntyminen-sanaa. Myös lainasanasta seniori on tullut suosittu kiertoilmaisu. Seniori sana antaa mielikuvan virkeistä ja hyvinvoivista eläkeläisistä, jotka tulevat omillaan toimeen. (Sariola 2008, 14.)

Kieroilmaisujen käyttö herättää myös vastustusta. Sosiaaligerontologian professori Antti Karisto pitää kuitenkin huolestuttavana, jos vanhus ja vanhuus sanoja täytyy kiertää. Tämä kieli siitä, että vanhuudessa olisi jotakin vikaa. Myös pohjoismaisen kirjallisuuden profes-

sori Merete Mazzarella toteaa, että kiertoilmaisuja ei tarvita, jollei vanhuutta pidetä häpeänä. (Sariola 2008, 13.)

Teologian professori Yrjö Sariola pohtii, että vanhuksista ja vanhuudesta tulee puhua yhtä avoimesti kuin nuoruudesta ja nuorista. Kiertoilmaisut käyvät näin ollen turhiksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita muiden ilmaisujen täydellistä hylkäämistä. Suomen kieli on rikasta ja välillä on tarpeellista käyttää asian sisältöä selventäviä rinnakkaisilmaisuja, kuten ikäänäytyminen. Sana eläkeläinen on käyttökelpoinen, mutta täytyy muistaa, että se sisältää sekä nuoret että vanhat eläkeläiset. Kun puhutaan vain vanhuuden eläkeläisistä, sana tarvitsee rinnalleen yleensä jonkun muun ilmaisun. (Sariola 2008, 13-14.)

Tässä opinnäyteyössä käytetään kaikkia edellä mainittuja ilmaisuja puhuttaessa työn kohderyhmästä, eli 60-85-vuotiaista ihmisistä. Olen samaa mieltä Sariolan kanssa siitä, että merkityksellistä on se, miten ja missä yhteydessä näitä ilmaisuja käytetään. Oikeassa asiayhteydessä on kaikille käsitteille tarvetta juuri esimerkiksi sisältöä selventävinä rinnakkaisilmaisujoina. Olen myös havainnut tämän asian käytännössä tehdessäni paljon vapaaehtoistyötä vanhusten parissa.

## 2 KYSELY PIKKU HUOPALAHDEN JA RUSKEASUON SENIOREILLE

Arkipäivä täytyy tuntea. Sosiokulttuurisen mallin kehittämisen perustana täytyy tuntea se todellisuus, jossa toiminta tapahtuu. Tämä vaatii kartoitustyötä. On tärkeää, että ihmiset ovat mukana jo tämän vaiheen suunnittelussa sekä toteutuksessa ja myös kaikissa seuraavissa vaiheissa. Tarvitaan mm. kokonaistilanteen kartoittamista, kulttuurisen tilanteen analyysia, kulttuuritarpeiden kartoittamista sekä resurssien kartoittamista, jotta voidaan tuntea todellisuus. (Kurki 2007, 86.)

Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tarkoitus ei ole tarjolla valmiita toimintoja alueen asukkaille, vaan ennemmin luoda mahdollisuuksia ja tukea asukkaiden omaa osallisuutta ja aktiivisuutta ottamalla asukkaat mukaan jo suunnitteluvaiheeseen. Toimintaa ei lähdetä rakentamaan, ennen kuin on saatu tietoa, minkälaisia tarpeita alueen senioreilla on. Lisäksi tietoa tarvitaan siitä, mitä toimintaa alueella on jo olemassa.

Selvitystyötä varten olen kerännyt tietoa asukkaille lähetetyllä kyselylomakkeella elokuussa 2010. Lisäksi keräsin tietoa marraskuussa 2010 järjestetyssä keskustelutilaisuudessa, jossa käytettiin apuna tulevaisuuden muistelu -menetelmää (kts. luku 7). Selvityksissä saatua tietoperustaa on hyödynnetty myöhemmin esiteltävässä kehittämishankkeessa, joka on työsuunnitelma Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeelle vuodeksi 2011 (kts. luku 9).

Opinnäytetyötäni kuvaa paremmin sana selvitys kuin tutkimus, koska en asettanut teoriaan pohjautuvia hypoteeseja etukäteen (kts. Eskola & Suoranta 2008, 81). Laadin seniorikyselyn kysymykset ja olen jäljempänä analysoinut saamiani vastauksia vertaamalla niitä olemassa olevaan tutkimustietoon. Menetelmänä olen käyttänyt kyselytutkimusta, josta suurin osa koostuu avoimista kysymyksistä ja pieni osa kysymyksistä oli strukturoituja. Tietoa kerättiin myös laadullisin menetelmin asukasfoorumitilaisuudessa.

Olen käyttänyt tulosten analysoinnissa apuna vastausten teemoittelua, jonka avulla olen saanut kuvaa vastauksissa yleisimmin toistuvista tarpeista. Analysoinnissa olen pyrkinyt saamaan määrälliselle tutkimukselle tyypillistä yleiskuvaa alueen tilanteesta. Olen pureutunut myös laadulliselle tutkimukselle ominaisesti vastausten yksityiskohtiin. Koen, että näiden molempien lähestymistapojen käyttö on ollut tarpeen työn tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kyselylomake lähetettiin 185 Pikku Huopalahden alueella asuvalle seniorille sekä 216 Ruskeasuon alueella asuvalle seniorille. Osoitetiedot ostettiin ja tilattiin Väestörekisterikeskuksen väestörekisterijärjestelmästä, jolloin tavoitettiin hankkeen kannalta oikea ikäryhmä. Väestörekisteristä saatiin näin satunnaisotos alueen senioreista. Kysely toteutettiin sekä suomeksi, että ruotsiksi, koska Kohtaamisia kotikulmilla -hanke on kaksikielinen. Ruotsinkielisten osuus oli noin 15 % kaikista kyselyn saaneista. Kyselyyn vastasi noin 20 % (83 ihmistä) kaikista kyselyn saaneista. Kyselyyn vastanneista ruotsinkielisten osuus oli vain noin 13 %.

Satunnaisotokseen 400 henkilöä päädyttiin, koska aineistoa oli tarkoitus käyttää alkutilanteen selvittämiseen ja suurempi otoskoko olisi ollut haasteellinen käsitellä tämän opinnäytetyön henkilöresurssien vuoksi. Kyselylomakkeen suurin osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä, jolloin vastausten purkaminen vei paljon aikaa. Tämä osaltaan rajasi otoskoko.

Kyselyn yhteydessä vastaanottajat saivat kirjeen, jossa kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeesta (kts. liitteet 1 & 2). Vastausaktiivisuutta pyrittiin lisäämään arvonnalla, johon kaikki halukkaat kyselyyn vastanneista saivat osallistua erillisellä arvontakupongilla. Palkintoina arvonnassa oli kaksi puolihierontaa Asumispalvelukeskus Wilhelmiinassa, kaksi kahden hengen lounaspakettia Wilhelmiinan ravintolassa sekä kaksi kotiapulaisten historiasta kertovaa kirjaa. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet vastaajat saivat halutessaan jättää arvontalomakkeen yhteydessä yhteydenottopyynnön.

Seuraavassa luvussa käydään läpi kyselyssä saadut tulokset. Kyselylomakkeet löytyvät opinnäytetyön liitteistä. (kts. liitteet 3 & 4).

### 3. KYSELYTULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon senioreille suunnatun kyselyn keskeisenä tavoitteena oli selvittää, minkälaista toimintaa ja yhteisöllisyyttä senioreilla on alueella, mitä toimintaa he haluavat alueelle järjestettävän sekä kiinnostaako senioreita vapaaehtoistoimintaan osallistuminen.

Olen verrannut vastuksia sosiologi Ilka Haarnin kokemuksiin. Haarni seurasi eläkeläisten toimintaa eräässä pääkaupunkiseudun kaupunginosassa, jota hän kutsuu ”Lähiläksi”. Haarni esittelee kirjassaan Kolmas elämä, aktiiviset eläkeläiset kaupungissa (2010) havaintojensa ja haastattelujensa pohjalta ikääntyvien kaupunkilaisten osallistuvaa elämäntapaa: harrastuksia, omaehtoista toimintaa sekä vapaaehtoistyötä, yhdistys- ja vertaistoimintaa. Valitsin Haarnin tutkimuksen vertailukohteeksi sen tuoreuden vuoksi ja myös siksi, että se Lähilässä on jo muotoutunut melko hyvin toimiva vanhusten aktiivista arkea tukeva verkosto. Lähilä on hyvä esimerkki Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeelle siitä, kuinka yhteisöllisyyttä voidaan asuinlähiössä parantaa.

Lähilä muistuttaa myös väestörakenteeltaan Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen kohdealuetta Pikku Huopalahtea ja Ruskeasuota. Lähilässä asukkaita on noin 12 000, joista yli 65-vuotiaita oli vuonna 2007 noin 1500 (Haarni 2010, 15). Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueella asukkaita on noin 10 000, joista yli 60-vuotiaita on noin 2000 (tieto saatu Väestörekisterikeskuksesta 2010).

Lisäksi Lähilä sijaitsee myös pääkaupunkiseudulla ja sen palvelurakenne muistuttaa Pikku Huopalahtea ja Ruskeasuota. Lähilässä on monenlaisia palveluja esimerkiksi vanhain- ja päiväkoteja, palvelutaloja, kouluja ja oppilaitoksia, kirjasto, apteekki ym. (Haarni 2010. 16.) Samankaltaisia palveluja löytyy myös Pikku Huopalahdesta ja Ruskeasuolta.

Ilka Haarnin tutkimus on syntynyt osana Ikäinstituutissa toteutettavaa tutkimus- ja kehittämishanketta Vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus (Vavero). Haarni tuo teoksessaan esille Lähilän senioreiden oman äänen, heidän näkemyksen ja tulkinnan. Hänen tutkimuskysymyksiään oli mikä saa eläkeläiset osallistumaan ja mihin? Millainen rooli osallistumisella on eläkeläisten elämässä? Mitä osallistuminen antaa? (kts. Haarni 2010, 15.)

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon senioreille lähetettiin kysely elokuun 2010 aikana. Kysymykset mietittiin ja valittiin vastaamaan Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tarpeita. Seuraavissa alaluvuissa esitellään Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueiden senioriasukkaille teetetyn kyselyn tulokset.

### 3.1 Yhteisöllisyys asukkaiden kesken

Ensimmäisen ja toisen avokysymyksen tarkoitus oli selvittää Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon senioreiden kokemaa yhteisöllisyyttä naapureiden kesken, sekä mahdollista tarvetta naapuriavulle. Ensimmäiseksi kysyttiin, minkälaista yhteistoimintaa asukkailla on nykyisin olemassa keskenään. Vastauksista etsittiin yleisimpiä asukkaiden välisiä toimintamuotoja. Lisäksi luotiin kuvaa siitä, kokevatko seniorit, että asukkaiden välillä on olemassa yhteisöllisyyttä.

Vastauksia tyypiteltäessä nousi esille kaksi selkeää yhteistoiminnan muotoa. Talkootoiminta ja naapureiden kanssa tervehtiminen/juttelemine olivat yleisimmät vastaukset. Kaikista vastanneista lähes 35 % kertoi, että heidän taloyhtiössään järjestetään jonkinlaista talkootoimintaa. Saman verran vastaajista kertoi tervehtivänsä ja juttelevänsä naapureiden kanssa arkipäivän asioista. Naapurien keskistä apua kuten kukkien kastelua ja kaupassa käyntiä tai kahvittelua ja kyläilyä oli neljäsosalla vastaajista. Liikuntaa naapureiden kanssa harrasti vain muutama.



Yli 15 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole mitään yhteistoimintaa naapureiden kesken. Osassa vastauksissa tuli ilmi, että naapureita ei välttämättä tunnettu lainkaan. Muita harvoin mainittuja yhteistoiminnan muotoja oli mm. saunominen, tavaroiden vaihto, puhelinsoitot ja yhteiset juhlat. Osa tyytyi toteamaan, että yhteistoiminta on hyvää, mutta he eivät eritelleet toiminnan muotoja sen tarkemmin. Vastausaktiivisuus oli yhtä suuri molemmilla alueilla. Kysymyksen jätti tyhjäksi noin 6 %.

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon vastaukset eivät tuoneet esille kovin syvää yhteisöllisyyttä. Naapureiden kanssa oltiin eniten tekemisissä pintapuolisen kohteliaasti. Jonkin verran yhteistoimintaa kuitenkin on olemassa ja se liittyy usein arkiseen kanssakäymiseen sekä taloyhtiön asioihin. Joillain vastaajilla oli myös kehittynyt ystävyysuhteita naapureihin. Vastauksista ei suoraan ilmennyt, olivatko vastaajat tekemisissä vain oman ikäisten kanssa vai onko yhteistoimintaa myös yli sukupolvirajojen.

Yhteisöllisyyden kokemuksia syntyy, kun ihmiset voivat jakaa tuntuman paikasta ja siellä asumisesta. Yhteisöllisyys jää hauraaksi, jos ei ole mitään jaettavaa. Haarnin kokemukset Lähilässä olivat, että seniorit ovat mieluummin tekemisissä oman ikäisten tai vanhempien kanssa, kuin nuorempien sukupolvien edustajien. Tämä johtui siitä, että seniorit tunsivat tutuimmaksi oman sukupolvensa edustajat. Lähilässä oltiinkin ylpeitä oman kaupunginosansa asukkaiden yhteishengestä. Kodin rinnalla Lähilässä olikin mahdollista tavata oman sukupolven edustajia eläkeläisten kohtaamispaikoissa, joita alueella oli kolme. (kts. Haarni 2010, 86-91.)

Ruskeasuolla ja Pikku Huopalahdessa yhteisöllisyyden kokemusten synnyn kannalta olisi tärkeää, että alueelle saadaan järjestettyä asukkaiden oma olohuone, joka kokoaa yhteen eläkeläisiä, mutta antaa mahdollisuuden myös sukupolvien väliseen vuorovaikutukseen. Alueella on paljon tiloja, joita voisi hyödyntää eläkeläisten käyttöön. Ruskeasuolle tällainen tila on tulossa seurakunnan toimesta, mutta seurakunta asettaa tilalle omat käyttörajoituksensa. Seurakunnan tiloja ei myöskään välttämättä mielletä puolueettomaksi maaperäksi. Siksi yhteisen tilan olisi hyvä olla sitoutumattoman tahon järjestämä, tai asukkaiden itse suunnittelema.

Haarni havaitsi Lähilässä, että yksi lähes kaikkea toimintaa yhdistävä tekijä oli kahvittelu. Kahvia juotiin kaiken toiminnan ohessa eläkeläisten kohtaamispaikoissa. Kahvittelu virkistykseen ohella rakentaa ja ylläpitää yhteisöä ja näin ollen sillä on symbolinen merkitys.

Kahvinjuonti edustaa epämuodollista yhdessäoloa. Toiminnan aikana keskitytään tekemiseen, mutta kahvitauolla ihmiset vaihtavat kuulumisia keskenään. Moni Lähilän omaehtoisesti toimiva ryhmä kokoontui kahvin äärellä. (Haarni 2010, 70.)

Pikku Huopalahdessa ja Ruskeasuolla liikkeelle voisi lähteä perustamalla ensin seniorikahvilan, joka kokoontuisi kerran viikossa tai muutaman kerran kuussa. Seniorikahvilan myötä asukkaita voitaisiin alkaa aktivoimaan suunnittelemaan yhdessä asukkaiden omaa tilaa ja toimintaa siellä.

Kyselyn toisessa kysymyksessä selvitettiin senioreiden naapuriavun tarvetta omassa arjessa. Senioreilta kysyttiin, tarvitsevatko he joskus naapuriapua (esim. kaupassa käyntiä, kukkien kastelua, ulkoiluapua, naulan lyöjää...). Jos vastaus oli kyllä, pyydettiin kertomaan, minkälaista naapuriapua vastaaja tarvitsee.

Yleisin naapuriavun tarve oli remonttiapu pienissä arkisissa askareissa kuten taulujen kiinnittämisessä seiniin, kantoavussa ja muissa pienissä kodin kunnostustöissä (noin 25 % vastaajista). Toiseksi eniten kaivattiin apua kukkien kastelussa esimerkiksi lomamatkojen tai muiden poissaolojen ajaksi (noin 20 % vastaajista). Muita harvoin mainittuja avun muotoja oli postilaatikon tyhjennys ja seuran tarve. Hieman yli puolet rastitti, että eivät tarvitse naapuriapua ollenkaan.

Lähilän naapurustossa oli muodostunut vapaaehtoistyön kaltaista naapuriapua järeämpää omaehtoista auttamistyötä. Erityisesti korkeaan ikään ehtineistä ja yksinäisistä naapureista saatettiin huolehtia. Heidän luonaan esimerkiksi vierailtiin, ja heidän kanssaan ulkoiltiin, autettiin kaupassakäynnissä ja tarjottiin joskus apua siivouksessa. Naapureiden auttamista pidettiin haastavana ystävyysuhteen vuoksi. Järjestettyä auttamistyötä pidettiin joustavampana. (Haarni 2010, 74.)

Naapuriapuverkostolle ilmeni tarvetta myös Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueella. Alueella on tarvetta ainakin jonkinlaiselle remonttiringille, josta saisi apua pienissä kodin kunnostustöissä. Tällaiseen toimintaan on olemassa valmiita malleja. Mallia voisi ottaa esimerkiksi Tampereella Mummon Kammarin kautta toimivista talonmies Pikkaraisista sekä Suomen Punaisen Ristin alla toimivasta remonttiryhmästä.

### 3.2 Toiveita asuinalueen tapahtumista

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon senioreilta kysyttiin, minkälaisia tapahtumia he halusivat omalla asuinalueellaan järjestettävän. Pieni enemmistö toivoi enemmän kirpputoreja sekä myyjäisiä. Toiseksi eniten haluttiin erilaisia liikuntaan liittyviä tapahtumia sekä erilaisia keskustelutilaisuuksia. Keskustelutilaisuuksia kaivattiin erityisesti liittyen aluetta koskeviin rakennustöihin liittyen. Aluetta koskevista ajankohtaisista asioista toivottiin myös parempaa tieodottamista.

Kolmanneksi eniten toivottiin erilaisia musiikkitapahtumia sekä konsertteja. Lisäksi ehdotettiin, että alueella järjestettäisiin juhlia ja tapahtumia, joissa kohtaisivat eri-ikäiset ihmiset. Mahdollisuudesta osallistua alueen koulujen juhliin toivottiin myös. Seniorit halusivat lisäksi yhteisiä asukasjuhlia esimerkiksi joulun tai sadonkorjuun aikaan. Pieni vähemmistö toivoi enemmän yhteisiä talkoita. Noin 20 % vastaajista jätti kokonaan vastaamatta kysymykseen.

Asukkaiden toiveiden toteuttamiseksi heidän keskuudestaan täytyisi löytää aktiivisia, jotka haluavat olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia tapahtumia. Kyselylomakkeen lopussa halukkaat saivat jättää yhteystietonsa, jos halusivat vapaaehtoisesti osallistua johonkin toiminnan järjestämiseen. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen on tärkeä kiinnittää huomiota erityisesti asukkaiden toiveeseen saada alueelle erilaisia juhlia ja keskustelutilaisuuksia. Näiden kautta hanketta voidaan tehdä tutuksi ja saadaan asukkaita aktivoitumaan oman asuinympäristön yhteisöllisyyden parantamiseen. Haarnin kokemukset Lähilässä osoittavat, että järjestetty toiminta voi synnyttää myös omaehtoista toimintaa asukkaiden kesken.

### 3.3 Asukkaiden nykyinen harrastusaktiivisuus

Neljännessä kohdassa kysyttiin senioreiden tämänhetkistä harrastusaktiivisuutta. Kysymyksen kautta haluttiin saada tietoa myös alueella jo olevista harrastusmahdollisuuksista. Suurin osa ilmoitti, että he eivät osallistu minkäänlaiseen toimintaan (noin 28 % vastaajista).

Toinen selvä enemmistö ilmoitti osallistuvansa erilaisiin joko omalla asuinalueella tai muilla lähialueilla järjestettäviin liikuntatoimintoihin (noin 23 % vastanneista). Lähilän senioreiden suosituimpia osallistumisen muotoja oli myös osallistuminen liikuntaan (Haarni 2010, 75) ja esimerkiksi Herttoniemessä toteutetun Yhdessä -projektin tuloksista ilmenee, että vanhus-ten suosituin osallistumismuoto oli liikunta (kts. Pohjolainen & Ponsi & Pulkkinen 2010, 207). Liikunnan suosio senioreiden keskuudessa kävi ilmi myös kyselyn seuraavassa kysymyksessä.

Noin 13 % vastaajista ilmoitti harrastuksikseen erilaisia aktiviteetteja esimerkiksi kirjallisuuspiiriä, kortinpeluuta ja puutarhapalstan hoitoa. Ruskeasu-Seuran toiminta mainittiin 11 % vastauksista. Seurakunnan järjestämään toimintaan osallistui kuusi prosenttia ja taloyhtiön toimintaan esimerkiksi hallitukseen osallistui vain hieman yli kolme prosenttia vastaajista. Vastaajat saivat vapaasti kirjoittaa harrastuksistaan ja yhdellä ihmisellä saattoi olla enemmän kuin yksi harrastus. Tyhjäksi tämän kysymyksen jätti 23 % vastaajista.

Senioreiden harrastuksilla ja kaikella osallistumisella on sekä yksilöllisiä, että sosiaalisia ulottuvuuksia. Lähilässä haastateltujen senioreiden osallistumisaktiivisuuden selityksissä toistui syyksi vastuun kantaminen omasta hyvinvoinnista. Lähilän seniorit pitivät osallistumista tärkeänä eläkeikäisen tehtävänä ja perustelivat sitä myös omasta hyvinvoinnista huolehtimisella. (Haarni 2010, 166-167.)

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon senioreilta ei kysytty osallistumisen motiiveja, mikä olisi auttanut ymmärtämään paremmin toimintaa ohjaavia tekijöitä. Enemmistö ilmoitti nyt, että ei osallistu mihinkään toimintaan. Tämä saattaa johtua siitä, että alueella ei ole vielä senioreille vielä olemassa yhtä hyvin verkostoitunutta toimintaa kuin esimerkiksi Lähilän kaupunginosassa. Helsingin Herttoniemessä toteutetun Yhdessä -projektin tuloksissa ilmenee, että merkittävin tekijä alueen senioreiden osallistumattomuuteen oli tiedon puute (Pohjolainen & Ponsi & Pulkkinen 2010, 207.) Tiedonpuutteen mainitsi suoraan myös yksi seniorikyselyyn vastanneista ja kaksi muuta vastaajaa kertoi, että ei ole löytynyt mielekkästä toimintaa tarjolla olevista. Suurin osa ei selvittänyt syitä, miksi he eivät osallistu toimintaan. Syyt saattavat löytyä juuri huonosta tiedottamisesta, joka ei tavoita senioreita.

Haarnin haastattelemat eläkeläiset edustivat ns. aktiivisia eläkeläisiä. Kaikki Haarnin haastattelemat eläkeläiset korostivat mielekkään tekemisen tarvetta. Seniorit kaipasivat arkeen rytmiä, päivään ohjelmaa ja elämään sisältöä (Haarni 2010.51). Haarni toteaa, että osallis-

tuva kolmannen iän kulttuuri koskettaa vain osaa eläkeläisistä: niitä joita se kiinnostaa ja niitä, joille se on mahdollista. (Haarni 2010, 97.) Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon senioreille teetetyn kyselyn perusteella ei selvitetty, kuinka moni vastaajista edustaa ns. aktiivisia eläkeläisiä. Vastausten sisältö kuitenkin antaa viitteitä, että alueelle ei ainakaan vielä ole ilmaantunut kovin laajaa aktiivisesti toimivien eläkeläisten verkostoa.

### 3.4 Asukkaiden kiinnostus ryhmätoimintaa kohtaan

Viidennessä kysymyksessä selvitettiin, minkälaiseen ryhmätoimintaan Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen senioriasukkaat olisivat halukkaita osallistumaan. Lomakkeessa oli annettu valmiina erilaisia vaihtoehtoja, joista vastaaja tuli numeroida kolme kiinnostavinta vaihtoehtoa niin, että numero yksi oli kiinnostavin, kaksi toiseksi kiinnostavin ja kolme kolmanneksi kiinnostavin ryhmätoiminnan muoto.

Vastausvaihtoehtoina oli annettu seuraavat ryhmätoiminnan muodot: liikunnallinen toiminta, kädentaidot (esim. ompelu ja askartelu), atk, kielet, kirjallisuus/runous ja lukeminen, näytteleminen ja teatteri, musiikki ja laulu, luennot eri aiheista, kulttuuri ja taide, retket, miehille suunnatut ryhmät, keskustelu/muistelu eri aiheista ja leskeksi jääneiden keskusteluryhmä.

Kiinnostavimpana vaihtoehtona koettiin liikunnallinen ryhmätoiminta. Lähes puolet vastaajista numeroi liikunnallisen toiminnan ensimmäiseksi vastaukseksi ja kaikista vastaajista yli 60 % numeroi liikunnallisen toiminnan kolmen kiinnostavimman ryhmätoiminnon joukkoon. Liikunnallisen toiminnan on havaittu olevan yksi suosituimpia eläkeläisten toiminnan muotoja eri tutkimuksissa (kts.mm.Haarni 2010, Kärnä 2009, Pohjolainen & Ponsi & Pulkkinen 2010).

Toiseksi mielenkiintoisempana vaihtoehtona pidettiin mahdollisuutta osallistua luennoille eri aihepiireistä. Noin 13 % luennot kiinnostavimmaksi vaihtoehdoksi ja 40 % kaikista vastanneista listasi luennot kolmen kiinnostavimman vaihtoehdon joukkoon.

Kirjallisuus, runous ja lukeminen sekä kulttuuri ja taide kiinnostivat yhteensä hieman yli 40 % vastaajista. Vaikka retkeily sai ensimmäisellä sijalla hieman enemmän kiinnostusta ver-

rattuna kulttuurisiin toimintoihin, se ei kokonaisuudessaan kiinnostanut kuin kolmasosaa vastaajista.

Kulttuuriharrastusten vaikutusta terveyteen on tutkittu jonkin verran. Henkilöillä, jotka osallistuvat harvoin tai ei ollenkaan kulttuuritilaisuuksiin, on 60 % suurempi kuoleman riski kuin useammin kulttuurierintoihin osallistuvilla. Pelkkä osallistuminen tilaisuuksiin riittää. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan ne, jotka lisäsivät tutkimuksen aikana kulttuuriharrastuksiin, vähensivät kuolemanriskiään merkittävästi. Tämän hetkinen tietämys tukee käsitystä, että yhteisöllinen osallistuminen tukee hyvinvointia. Esimerkiksi New Yorkissa kaupunki on alkanut käyttää seniorikansalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi taidetta ja kulttuuria. (Hyyppä 2002, 187.) Kulttuurisen mielenkiinnon säilyttäminen tuo suurta iloa elämään (Kurki 2001, 97).

Muut ryhmätoiminnan muodot kiinnostivat seuraavanlaisesti (luvut kaikista vastanneista): atk (n. 22 %), musiikki/laulu (n. 17 %), näytteleminen/teatteri (n. 15 %), kielet (n. 12 %), kädentaidot (n. 10 %) ja muistelu/keskustelu eri aiheista (n. 8 %).

Vain muutama vastaaja kirjoitti jonkun muun toiminnan kiinnostava, kuin listassa jo mainitut. Näissä vastauksissa esille nousi uutena asiana kiinnostus yhteisen ympäristön kunnossapitoa kohtaan. Kolme vastaajista jätti kokonaan vastaamatta kysymykseen. Tämä strukturoitu kysymys oli koko kyselylomakkeen eniten vastauksia tuottanut kysymys.

Kuudennessa kysymyksessä tarkoituksena oli vielä syventää tietoa alueen asukkaiden kiinnostuksen kohteista ja toiveista. Vastaajilta kysyttiin, minkälaiseen muuhun toimintaan he haluaisivat osallistua asuinalueella? Tässä avoimessa kysymyksessä vastausprosentti putosi selvästi ja vain hieman yli 40 % vastasi kysymykseen.

Erilaisia ideoita tuli esille jonkin verran. Esimerkkeinä toivottiin vuorovaikutusta eri kulttuurien välillä sekä tapahtumia eri-ikäisten kanssa sekä asuinalueelle vaikka yhteisiä joulujuhlia tai sadonkorjuumyyjäisiä. Useammassa vastauksessa toivottiin yhteistoimintaa asuinalueen ympäristön ja siisteyden hyväksi. Näissäkin vastauksissa tuotiin esille vielä toiveita yhteisestä liikuntatoiminnasta.

### 3.5 Unelmien asuinalue

Haarnin mukaan kaupunginosalla oli erityisesti merkitystä Lähilässä asuville ihmisille. Koti ankkuroi tiettyyn ympäristöön, jolloin naapurusto, palvelut ja tekemisen mahdollisuudet määräytyvät kodin sijainnin mukaan. (Haarni 2010, 86-87.) Unelmien asuinaluetta koskeva kysymys toi esille myös Pikku Huopalahden ja Ruskesuon alueella tämän Haarnin havainnoin.

Vastaajat korostivat kumpaan asuinalueeseen kuuluvat, vaikka tätä ei erityisesti pyydetty. Kysymykseen vastanneet seniorit mieltävät Pikku Huopalahden ja Ruskesuon kahdeksi erilliseksi alueeksi. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa näitä alueita pyritään yhtenäistämään senioreille suunnatun toiminnan osalta.

Seitsemännessä kysymyksessä vastaajaa pyydettiin kuvailemaan unelmiensa asuinaluetta. Kysymyksen taustalla oli idea tulevaisuuden muistelu-menetelmästä. Seuraavien alalukujen kirjoitukset on koottu senioreiden omista vastauksista koskien unelmien asuinaluetta. Haaveilun tarkoitus oli saada ihmiset luomaan itse kuvaa tavoiteltavasta tulevaisuudesta. Nämä ihmisten omat haaveet ja toiveet ohjaavat Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen suunnittelutyötä. Näiden kirjoitusten sisältöä on hyödynnetty myöhemmin tässä työssä esiteltävän projektisuunnitelmassa.

#### 3.5.1 Unelmien Pikku Huopalahti

Unelmien Pikku Huopalahdessa vanhuksille ja lapsille on yhteistä toimintaa. Ihmiset tuntevat toisiaan liikunnan, ruoanlaiton, kirjallisuuden tai jonkin muun yhteisen kiinnostuksen kohteen kautta. Alueella on vapaaehtoistyötä ja yhteisöllisyyttä huumorin kera. Ihmisten välillä vallitsee sopusointu, hymyillään toisille ja autetaan toisia tarvittaessa. Naapurilta on mahdollisuus saada apua pienissä arjen remonttipuuhiissa esimerkiksi sähkötöissä tai lampun ripustamisessa. Asioista keskustellaan yhdessä ja omia ajatuksia voi tuoda julki esimerkiksi taloyhtiöiden ilmoitustauluilla.

Asukkaiden on mahdollisuus osallistua erilaisille retkille, kuten luontoretkille lähiympäristöön ja myös esimerkiksi pidemmälle veneretkille lähisaaristoon. Asuinalueen asukkaille

löytyy alueelta kahvila ja kohtaamispaikka, jossa voi tavata muita ihmisiä. Alueella vallitsee yhteisöllisyys ja toimintaa on kaiken ikäisille.

Asukkailla on turvallista, ja tarjolla on virikkeitä. Ikäihmisille löytyy ryhmiä ja kerhoja, joihin jokainen voi osallistua oman kuntonsa mukaan. Alueella järjestetään maahanmuuttoystävällistä toimintaa, jossa myös aikuisväestö voi tutustua toisiinsa. Ihmiset huolehtivat yhdessä alueen siisteydestä ja kunnossapidosta ja asukkaiden kesken on yhteisiä talkoita. Asuinalue pidetään puhtaana roskista ja lasista.

Tilkantorilla järjestetään kesällä oikeat vanhan ajan lavatanssit. Tilkantoria hyödynnetään myös toritapahtumissa ja siellä järjestetään esimerkiksi maalaismarkkinoita. Asuinalueelle on perustettu kukka- tai puutarhapörssi. Uusia kauppoja on saatu lisää ja niiden toiminta on pysyvää. Asuinalueella järjestetään pihajuhlia ja myös erilaisia tapahtumia kuten liikunta- ja musiikkitapahtumia.

### 3.5.2 Unelmien Ruskeasu

Unelmien Ruskeasuolla löytyy toimintaa vauvasta vaariin. Asukkaat tervehtivät toisiaan, hymyilevät toisilleen ja tarjoavat apua sitä tarvitseville. Toimintaa on eri ikäryhmille sekä yhdessä että erikseen. Ruskeasuolla järjestetään kerran vuodessa yhteisjuhla Kumpulan kyläjuhlien malliin. Ruskeasu-Seuran toiminta on entistä näkyvämpää ja esimerkiksi seuran tiedotuslehti jaetaan asukkaille kotiin.

Ihmisten kesken vallitsee rento ja positiivinen ilmapiiri ja tämä asenne välittyy myös nuorempiin sukupolviin. Ihmiset pystyvät keskustelemaan toistensa kanssa. Asukkaille löytyy ”olohuone”, johon voi mennä tapaamaan toisia ihmisiä sekä kahvittelemaan. Taavetinpuisto Pikku Huopalahden alueella toimii mukavana tapaamispaikkana kaiken ikäisille ja siellä järjestetään erilaisia teemapäiviä ja tapahtumia. Ruskeasuolla järjestetään erilaisia vuodenaikoihin liittyviä tapahtumia kuten kevättriehaa, elonkorjuu- ja joulujuhlia.

Alueelle on perustettu ”palveluspankki”, jonka kautta ihmiset saavat ja tarjoavat apua toisilleen ilmaiseksi. Ihmiset tuntevat kuuluvansa kotipaikkaansa ja naapurit tuntevat toisensa. Yhteistoimintaa on vanhojen ja lapsiperheiden kesken esimerkiksi niin, että vanhat voivat tarjota lastenhoitoapua ja vastapalveluksi lapsiperheet voivat tarjota apua erilaisissa arjen askareissa kuten taulujen kiinnityksessä, ikkunoiden pesussa jne.



Asukkaat pitävät huolta asuinalueensa ympäristöstä ja siisteydestä. Alueella järjestetään aktiivista toimintaa alueen viihtyvyyden ja siisteyden ylläpitämiseksi. Suomenkielisten ja ruotsinkielisten välillä on myös yhteistä toimintaa. Myös maahanmuuttajat aktivoidaan mukaan vaikuttamaan alueen asioihin. Asuinalueen turvallisuudesta pidetään yhteisvoimin huolta.

### 3.6 Kiinnostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan

Monet ikääntyvät löytävät paikkansa vapaaehtoistyössä ja järjestötoiminnassa jo paljon ennen eläkkeelle jäämistä. Osalle halu ottaa ja kantaa vastuuta on luontaista jo nuoruudesta saakka. Suurten ikäluokkien edustajien väitetään olevan yhteishengen sytyttämiä vielä ikääntyessään ja haluvavan toimia esimerkiksi erilaisissa auttamistehtävissä. (Ijäs 2006, 82-83.)

Kyselylomakkeen lopussa oli kolme kysymystä vapaaehtoistoimintaan liittyen. Kysymyksillä selvitettiin senioreiden halukkuutta osallistua itse vapaaehtoistoimintaan. Puolet vastanneista ilmoitti, että eivät ole kiinnostuneet toimimaan vapaaehtoisina. Reilu kolmannes ilmoitti, että olisivat kiinnostuneita osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Noin 15 % jättivät vastaamatta kokonaan kysymykseen.

Vapaaehtoistoiminta määritellään yleensä palkattomaksi ja organisoiduksi toiminnaksi (Haarni 2010, 37). Mielikuvat vapaaehtoistoiminnan sitovuudesta saattaa olla yksi syy siihen, että puolet vastanneista ei ollut kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta. Ihmiset eivät välttämättä osaa mieltää esimerkiksi arkipäivän naapuriavun tarjoamista vapaaehtoistoiminnaksi.

Lomakkeessa kysyttiin myös, minkälaista vapaaehtoistoimintaa vastaajat olisivat valmiita tekemään. Yleisemmäksi nousi halua auttaa muita senioreita esimerkiksi kaupassa käynnissä, ulkoiluseurana ja jutteluseurana esimerkiksi palvelutaloympäristössä. Myös avustaminen alueen erilaisissa tapahtumissa kiinnosti vastaajia.

Lopuksi kysyttiin, haluaisivatko vastaajat itse toimia jonkin ryhmän ohjaajana. Selvä enemmistö, noin 80 % ei ollut kiinnostunut ryhmänohjaamisesta. Reilu 10 % ilmoitti, että heitä kiinnostaa harrasteryhmän ohjaus asuinalueella. Kiinnostus luku/kirjallisuuspiirin oh-

jaamista kohtaan nousi muutamassa vastauksessa esille. Vastaamatta kysymykseen jätti alle 10 prosenttia. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneilta saatiin 15 yhteystietoa ja heihin on tarkoitus olla yhteydessä hankkeen edetessä.

### 3.7 Yhteenveto

Kokonaisuudessaan vastausprosentti jäi melko pieneksi. Kyselyyn vastasi vain noin 20 % (83 ihmistä) kaikista kyselyn saaneista. Yksi syy voi olla kyselyn toteuttamisen ajankohta. Kysely lähetettiin koteihin elokuun 2010 alussa ja palautus oli elokuun loppuun mennessä. Ruotsinkielinen kysely lähti hieman myöhemmin käännöstöihin liittyvien viivästysten vuoksi. Loppukesä on aikaa, jolloin moni seniori-ikäinen on vielä kesämökeillään ja postia ei ole välttämättä käännetty lomaosoitteisiin.

Ilmiö on tuttu myös muussa senioritoiminnassa. Esimerkiksi sosiologi Ilka Haarnin haastattelema seniorin tanssiryhmän ohjaaja oli havainnut, että tanssitunneille on alkusyksystä vähän tulijoita, sillä monet ovat vielä maalla, kesämökillä tai matkoilla. Ohjaajan kokemuksen mukaan vasta lokakuu olisi parempi ajankohta aloittaa toiminta harrastajamäärien puolesta. (kts. Haarni 2010,19.) Kyselyn vastausaktiivisuutta olisi siis mahdollisesti saanut nostettua suuremmaksi lähettämällä kyselyn vasta myöhemmin syksyllä. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista hankkeen aikataulun ja tämän opinnäytetyön aikataulun takia.

Vastausaktiivisuuteen pyrittiin vaikuttamaan pienellä arvonnalla, johon kyselylomakkeiden palauttajilla oli mahdollisuus osallistua. Tämä saattoi osaltaan nostaa vastausaktiivisuutta ja suurin osa vastaajista osallistui myös arvontaan.

Valmiita vastauksia ei haluttu antaa ja avoimiin kysymyksiin päädyttiin, koska haluttiin senioreiden kertovan omin sanoin toiveistaan ja tarpeistaan. Usein valmiiksi annetuissa vaihtoehtoista ei löydy vastaajalle sopivaa. Toisaalta avoimet kysymykset tuottivat nyt paljon tyhjiä vastauksia ja saattoivat myös osaltaan karkottaa vastaajia. Vähiten tyhjiä vastauksia tuli kysymyksestä numero viisi, johon oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot ja lisäksi niissä kohdissa, joissa vastaaja sai rastittaa vaihtoehdon kyllä tai ei.

Haarnin tutkimassa Lähilässä oli tarjolla runsaasti järjestäytyneitä toimintaa, josta osa oli suunnattu suoraan eläkeläisille ja osa kaikenikäisille asiasta kiinnostuneille asukkaille. Lä-

hilässä kokoontui myös lukuisia järjestäytymättömiä, omaehtoisia ryhmiä yhteisen kiinnostuksen kohteen ääreen. (Haarni 2010, 72.) Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon senioreille teetetyssä kyselyssä ei ollut havaittavissa tällaista samanlaista järjestäytymistä kuin muutamassa vastauksessa.

Lähilän eläkeläisten toimintaa voi luonnehtia melko perinteiseksi, vaikka heidän ulottuvillaan on ainakin teoriassa pääkaupunkiseudun tuhannet yhdistykset ja harrastusmahdollisuudet. Lähilässä ei löytynyt toiminnan kirjosta ”uutta” ikääntymisen kulttuuria, vaan suosittuja toiminnan ja osallistumisen muotoja olivat liikunta, yhdistystoiminta, vapaaehtoistyö joko yhdistyksissä tai auttamistyönä sekä erilaiset harrastukset kielistä käsitöihin. (kts. Haarni 2010, 75.) Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen senioreilla on myös teoriassa ulottuvillaan pääkaupunkiseudun toiminnan kirjo. Kuitenkaan kaikki vastaajat eivät osallistuvälttämättä mihinkään toimintaan. Haarni onkin tutkimuksessaan haastatellut aktiivisia eläkeläisiä, kun taas Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen seniorit edustavat satunnaisotosta, jolloin myös vähemmän aktiivisilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn

Lähilässä aktiiviset eläkeläiset olivat ”yksilöllisesti samanlaisia”. He harjoittivat keskenään samantyyppistä toimintaa. Yksittäiset yhdistysten jäsenyydet, harrastus- ja liikuntamuodot vaihtelivat ja jokainen laati tekemisistä itselleen sopivan yhdistelmän. (Haarni 2010, 76.) Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon kyselyyn vastanneista saattoi havaita, että jotkut vastaajat edustivat ns. aktiivista eläkeläistä ja toiset taas olivat selvästi passiivisempia. Toisaalta esimerkiksi kiinnostus erilaisia ryhmätoimintoja kohtaan ei ollut kiinni senioreiden nykyisestä harrastusaktiivisuudesta. Halukkuutta toimintaan näyttää siis olevan, mutta ilmeisesti ainakin toiminnan puuttuminen tai tiedon vähyyks estävät monien osallistumista.

Viime aikoina on puhuttu paljon kolmatta ikää elävistä senioreista (kts. Haarni 2010, Tulus- to & Kukkumäki 2010, Kurki 2007 ym.), joita tämänkin kyselyn vastaajista suurin osa edusti. Tässä kyselyssä ei kuitenkaan ilmennyt vielä uudenlaista toiminnankulttuuria. Toiset vastaajista kuuluivat kuitenkin selkeämmin Haarnin kuvailemiin aktiivisiin eläkeläisiin, mutta tämä ei välttämättä ollut sidoksissa kronologiseen ikään. Kyselyn vastanneista yli 50 % edusti tätä ns. kolmannen iän ryhmää, 60-70- vuotiaita, juuri eläkeiän kynnyksellä tai vasta vähän aikaa eläkkeellä olleita. Tämän ryhmän vastaukset eivät kuitenkaan poikenneet merkittävästi vanhempaan ryhmään kuuluvien vastauksista esimerkiksi kiinnostuksen kohteiden osalta. Työelämässä olevat vastaajat tosin saattoivat mainita vapaa-ajan olevan vielä vähäistä verrattuna jo eläkkeellä oleviin.

Eläkkeellä olevien vastauksissa korostui, että aikaa olisi käytettävänä erilaisiin toiminnan muotoihin. Työikäisten vastauksista ilmeni, että aikaa on sitten kun he jäävät eläkkeelle. Aika näyttääkin olevan yksi ikäihmisiä homogenisoiva ominaisuus. Aikaa ei kuitenkaan aina välttämättä osata hyödyntää ja eläkkeelle jäädessä tämä ylimääräinen aika saattaa muodostua ongelmaksi. Laitoksissa asuvilla vanhuksilla on usein vielä suuremmat ajan käytön ongelmat kuin kotona asuvilla. (kts. Kurki 2010, 15.)

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueiden senioreiden ajankäyttöä voisi vielä jatkossa tutkia tarkemmin. Tämä auttaisi luomaan tarkempaa kuvaa alueen senioreiden nykyhetken arjesta ja sen hallinnasta. Teettämässäni kyselyssä ajankäyttöä selvitettiin loppujen lopuksi hyvin suppeasti. Vapaa-ajan harrastusaktiivisuutta selvittävässä kysymyksessä moni ilmoitti, että ei osallistu minkäänlaiseen harrastustoimintaan. Osallistumattomuuden syyt löytyvät todennäköisemmin jostain muualta, kuin riittämättömästä vapaa-ajasta. Joissain vastauksissa korostuikin, että ei ole yksinkertaisesti tietoa alueen harrastusmahdollisuuksista.

Joissain tutkimuksissa on huomattu mielekkään tekemisen löytämisen olevan eläkkeellä oleville miehille hieman vaikeampaa, kuin naisille. Lähilässäkin naisvaltainen tekeminen oli ollut joillekin miehille vaikeasti lähestyttävää. Kaikkia miehiä naisvaltaisuus ei häiritse, mutta myöskään miestapainen toiminta ei kiinnosta kaikkia miehiä. Miesten osallistumiseen jää tällöin aukko. Jos sosiaalinen ympäristö ei ole mieluisa, siihen ei mennä mukaan vaikka kiinnostavaa ja mielekästä tekemistä olisi tarjolla. (Haarni 2010, 85.)

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen kyselyssä miesten vastausaktiivisuus oli naisia pienempää, vain 12 % kaikista vastaajista oli miehiä. Yhteensä miesten osuus oli lähetyksissä kyselyissä noin 27 %. Miesten vastausaktiivisuus oli 9 % ja naisten vastausaktiivisuus oli 25 % luokkaa kaikista kyselyn saaneista miehistä/naisista. Miesten aktiivisuutta voi ehkä selittää sillä, että kontaktien riittävyden ja lisätarpeen on osoitettu olevan yhteydessä sosiaaliseen tilanteeseen, erityisesti sukupuoleen ja naisilla on yleensä voimakkaampi sosiaalisten kontaktien tarve, kuin miehillä (Sarola 1996. 69). Kyselyn luonteen vuoksi naiset ehkä aktivoituivat vastaamaan miehiä enemmän, koska kysymykset koskivat sosiaalista elämää.

Vastaajien määrä on liian pieni antamaan luotettavaa ja edustavaa kuvaa koko alueen senioreista. Lisätutkimusta olisi ehkä aiheellista tehdä vielä kohdennetusti ainakin alueen seniorimiehille.

Myös ruotsinkielisten osuus jäi kyselyssä hyvin pieneksi. Tämä saattoi johtua myös kyselyn ajankohdasta ja lyhyemmästä vastausajasta. Osa ruotsinkielisistä vastauksista saapui vielä vastausajan umpeuduttua. Koska alueella on runsaasti myös ruotsinkielisiä senioreita, on heidänkin aktivoimiseksi tehtävä vielä hieman syvempää kartoitusta tai ainakin panostettava ruotsinkieliseen tiedottamiseen hankkeen edetessä.

Kohtaamisia kotikulmilla -hankeessa on hyvä huomioida Haarnin kokemukset Lähilässä. Lähilässä aktiivisten senioreille oli paljon toimintaa tarjolla ja asukkaille yhteisiä kohtaamispaikkoja oli jopa kolme kappaletta. Haarni toteaa, että ihmisten tunneside paikkoja kohtaan syntyy sosiaalisten suhteiden ja verkostojen myötä.

Kohtaamisia kotikulmilla-hankkeen yksi tärkeimmistä tehtävistä onkin nyt auttaa asukkaita luomaan yhdessä toimintaa, tukea verkostoja ja auttaa tiedottamisessa. Tarjoamalla tukea verkostojen syntymiselle, voi syntyä myös asukkaiden omaehtoista toimintaa. Tiedottamisen merkitystä ei voi aliarvioida. Kyselyssäkin oli havaittavissa, että tieto ei tavoita kaikkia. Senioreille tiedottaminen täytyy vielä usein hoitaa ns. perinteisin keinoin, mutta myös sähköiset menetelmät on syytä ottaa käyttöön, jotta saadaan kaiken ikäiset mukaan yhteistyöhön.

#### 4 SENIOREIDEN AKTIIVISEN ARJEN TUKEMINEN

Kyselyssä saatujen tulosten perusteella Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueella on tarvetta senioreiden aktiivisen arjen tukemiseen. Jonkinlaista aktiivisuutta on jo olemassa, mutta myös monet ovat jääneet toimeettomiksi. Osa kaipaa apua arkitoimintoihinsa ja usealla vastaajista ei ole kontakteja lähiympäristönsä ihmisiin, esimerkiksi naapureihin.

Pelkästään senioreiden aktivoiminen ei riitä, vaan täytyy tukea kaiken ikäisiä asukkaita näkemään senioreiden arjen tukemisen tärkeys. Seniori-ikäisten osuus kasvaa väestössä jatkuvasti ja on koko yhteiskunnan etu, että ikääntyvät pärjäävät mahdollisimman pitkään

toimintakykyisinä itsekseen. Vanhuksia ei tule kohdella passiivisina toiminnan kohteina, vaan osallistuvina ja itseään toteuttavina yksilöinä. Aktiivista arkea voidaan tukea parhaiten vahvistamalla sosiaalisia verkostoja ja harrastusmahdollisuuksia.

Asenteiden muutos on paikallaan. Vanhukset tulee nähdä persoonina, eikä vanhuksina. Tärkeää on nähdä ihminen sellaisena persoonana, joka vanhuudestaan huolimatta on edelleen sitä, mitä on aina ollut. (Kurki 2007, 27.) Ihanteellista olisi, jos voimme nähdä vanhuuden osallistumisen ja itsetoteuttamisen kautta.

Harry R. Moody kuvaa osallistumista eristämisen vastakohtana, jolloin vanhat ihmiset hyväksytään ja heille tunnustetaan kullekin ominaiset persoonalliset piirteet. Ikäihmiset nähdään täytenä osana yhteiskuntaa ja he saavat toteuttaa sellaisia entisiä ja uusia aktiviteetteja, jotka kuuluvat normaaliin elämään ja yhdistävät heitä toisiin ihmisiin. Ikäihmisten osallistumista ja omia mielenkiinnon kohteita täytyy tukea. Humaani näkemys vanhuudesta on itsetoteutus. Niin kuin muutkin ikäkaudet, myös vanhuus nähdään elinvoimaisena kehittymisen kautena. Yhteiskunnan täytyy tukea kaikkia sosiaalisen toiminnan alueita, jotka koskettavat myös ikäihmisiä ja ikäihmisten täytyy voida toteuttaa itseään ja luovuuttaan (kts. Kurki 2007, 82.)

Ikäihmisten kanssa toimiessa on tärkeää pitää mielessä viisi periaatetta:

1. On lähdettävä liikkeelle ikäihmisten arjesta ja todellisuudesta. Samalla näitä tulkitaan ja analysoidaan sekä luodaan uusi parempi kuva tulevaisuudesta.
2. On ymmärrettävä toiminnan tärkeys, sitoa teoria ja käytäntö yhteen sekä asetettava osatavoitteita.
3. On ymmärrettävä ryhmän ja yhteisön merkitys, koska tietoisuus herää yhdessä, ryhmässä.
4. Valitaan käytettävät metodit tarkoin.
5. Ikäihmisen ja työntekijän välinen suhde on erittäin tärkeä asia. Molemmat osapuolet työskentelevät asioiden parantamiseksi. (kts. Kurki 2007, 66.)

#### 4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurisen innostamisen on vaikuttanut mm. brasilialaisen kasvatustieteilijä Paulo Freiren ajatukset sorrettujen pedagogiikasta. Paulo Freiren metodi lähtee aina sieltä, missä ihmiset ovat eli ihmisten jokapäiväisistä ongelmista. Freire näkee yhteiskunnan koostuvan kahdesta ryhmästä, niistä, jotka tekevät päätöksiä ja ”omistavat” kulttuurin, informaation, vallan ja rahan sekä niistä, jotka hyväksyvät nämä päätökset ja osallistuvat tai luulevat osallistuvan eriasteisesti yhteiskunnalliseen elämään. Tavoitteena tulisi olla kuitenkin yhteiskunta, jossa jokainen iästä, sukupuolesta, uskonnosta tai muusta riippumatta saa äänensä kuuluville ja osallistuisivat päätöksentekoon. Jokaisella, myös ikäihmisellä olisi oikeus osallistua ja esittää mielipiteensä. (Kurki 2007, 62-63.)

Sosiokulttuurista innostamista sovelletaan paljon yhteisöjen kehittämistyössä kaupunkien lähiöissä ja maaseudun kylissä. Innostamisen ydin on, että arkipäivää eletään yhdessä ja kaikki ihmiset iästä riippumatta ovat aktiivisia toimijoita projektin suunnittelussa arviointiin saakka. (Kurki 2007, 75.)

Jotta vanhuksset eivät desosialisoituisi, he tarvitsevat vahvaa sosiaalista tukemista. Vanhuksset tarvitsevat usein tukea vapaan ajan ja sen valintojen edellyttämään luovuuteen ja osallistumiseen. Tavat tukea ei ole itsessään tärkeitä, vaan se, miten ne käytännössä toimivat. Tärkeintä on, että ikäihmiset voivat itse valita vapaasti mielihyvää ja hyvinvointia tuottavat toiminnat. Työntekijän rooliksi jää mahdollistaa ne välttämättömät henkiset ja materiaaliset välineet, joita toimintaan tarvitaan. Tavoitteena on, että ihmiset pystyisivät säilyttämään mahdollisimman pitkään kyvyn ja voiman valita itse elämäntyyliänsä ja osallistua täysin kansalaisina yhteiskuntaan. Tätä tuetaan mm. uusien sosiaalisten aktiviteettien luomisella yhdessä vanhusten kanssa. (emt., 53&16.)

Stakesin pitkäaikaishoidon laitosten vertailussa todettiin, että erilaiset ajanviettotavat kuten päivittäinen liikkuminen pihamaalla tai asioiminen lähiympäristössä tukivat vanhusten toiminnan vireyttä. Itsestään huolehtimiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun riitti syyksi muiden ihmisten seura. Pienetkin asiat voivat saada elämän tuntumaan merkitykselliseltä. Tämän tunteen vahvistamisella on tärkeä rooli välittömällä lähiympäristöllä, ympäröivällä yhteisöllä ja yhteiskunnalla. (Tapaninen ym.2002, 104–105.)

## 4.2 Sosiaaliset suhteet ja osallisuus edistävät hyvinvointia

Ikääntyvän itsemääräämisoikeuden ja autonomian kannalta on oleellista, että ihminen säilyttää sosiaalisen roolinsa. Jos ihminen esimerkiksi eläkkeelle jäätyään kadottaa paikkansa sosiaalisessa verkostossa, joihin hän on kuulunut, hän menettää paikkansa informaatiovirrasta. Tämä on ikään kuin katkaisu toiminnan lähteeseen. Vanhan ihmisen elämänlaatu on kytköksissä sosiaaliseen eristymiseen tai integroitumiseen. (Sarola 1996, 59-61.)

Elämänlaadun yksi tärkeä osa-alue, sosiaalinen osa-alue sisältää ihmissuhteet ja osallistumisen. Ihmissuhteet kuvaavat kykyä ja tarvetta solmia kontakteja. Osallistumisella on ihmissuhteiden kannalta erityisen tärkeä merkitys. Osallistumisen tulee aina perustua omaan haluun, jolloin se on käyttökelpoinen voimavara tyydyttämään elämisen monia tarpeita. (Seetula 1999, 10.)

Sosiologi Ilka Haarnin Lähilässä haastatellut eläkeläiset kokivat oman osallistumisen toimintaan edistävän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä hyvinvointia lisäävää sosiaalista vuorovaikutusta. Osallistumisella tuotettiin paitsi muille tärkeää apua, tukea tai hyötyä. Myös oma jaksaminen ja vointi olivat keskeisiä selityksiä osallistumiselle. (Haarni 2010, 121.)

Haarnin mukaan Lähilässä toteutetuissa haastatteluissa kuvattu sosiaalisuuden hyöty oli kiistaton. Sosiaalisia ulottuvuuksia haastateltavat painottivat eri tavoin. Toiset kokivat hyötyvänsä kahdenkeskisistä keskusteluista ja toiset kokivat ryhmässä syntyvien lähempien tuttavuuksien tarjoavan kaivattua vuorovaikutusta. (Haarni 2010, 126.)

Eläkeläiset eivät odota välttämättä löytävänsä yhteisen tekemisen kautta ystävyysuhteita, vaan kutsuvat näitä suhteita tuttavuuksiksi. Arjessa tekemisen ja tapaamisen verkostot ja tuttavuudet koetaan kuitenkin merkittävinä sosiaalisuuden ja kokemusten vaihtamisen areenoina. Löyhätkin suhteet ovat siis tärkeitä eläkeläisille ja vapaa-ajan toiminta on olennaista vuorovaikutuksen ja ystävyuden näkökulmasta. (emt. 132.)

Yhteisöillä on merkitystä myös yksilön identiteetin muotoutumiselle. Kohtalotovereiden kanssa keskustelu ja toimiminen mahdollistavat minän, arvomaailman ja maailmankuvan jakamisen ja vertailun. Vapaa-ajan toiminta ja osallistuminen ilmentävät sekä tuottavat identiteettejä, maailmankuvaa ja arvomaailmoja myös eläkeläisten elämässä. (emt. 138.)



Erilaiset harrastusaktiviteetit ovat myös tärkeä tapa pitää yllä psyykkistä toimintakykyä. Psyykkisen toimintakyvyn kannalta harrastusten merkitys vaihtelee sen mukaan, opetteleeko yksilö uusia harrastuksia ja miten paljon harrastus vaatii erilaisia tiedonkäsittelytoimintoja. Osallistumista harrastusaktiviteetteihin on pidetty sekä teoreettisissa ja empiirisissä tutkimuksissa iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävinä tekijöinä. (Heikkinen & Marin 2002, 132 & 134.)

## 5 YHTEISÖLLISYYDEN VAHVISTAMINEN ASUINYMPÄRISTÖSSÄ

Naapuruston vaikutuksia vanhusten kanssakäymisissä tutkittaessa on havaittu, että laajasti sosiaalisessa homogeenisessä ympäristössä ystävyys- ja tuttavuussuhteiden solmiminen on helpompaa ja mahdollisuus kontakteihin on suhteellisesti suurempi, kuin heterogeenisessä ympäristössä. Homogeenisuuden kriteerinä voi olla esimerkiksi ikä tai status ja sosiaalinen kerrostuminen. Jos ympäristössä ei ole yhteiseen sosiaaliseen statukseen, kuten esimerkiksi yhteisiin arvoihin tai intresseihin perustuvaa yhteisöllisyyttä, ei siellä myöskään harrasteta sosiaalista kanssakäymistä. (Sarola 2010, 72-73.)

Myös Haarni havaitsi Lähilässä, että paikan tunnulla oli suuri merkitys senioreille. Paikkojen tuntu muuttuu jatkuvasti, koska se syntyy sosiaalisten suhteiden ja verkostojen myötä. Yhteiskunnalliset ja elämäntilolliset muutokset tuovat mukanaan paikan tunnun muutoksia. Lähilässä esimerkiksi seniorit vierastivat nuorempia sukupolvia edustavia naapureita. Eläkeikäiset seurustelivat Lähilässä pääasiassa oman perheen, samanikäisten tai itseään vanhempien kanssa. Alue tuntuu omalta silloin, kun asukkaat ja paikat koetaan tutuiksi. Oman sukupolven edustajat tuntuvat usein tutuimmilta, niin ihmisissä, rakennuksissa kuin maisemissakin. Kun ihmiset pääsevät jakamaan tuntuman paikasta ja asumisesta, syntyy yhteisöllisyyden kokemuksia. Ilman jaettavaa yhteisöllisyys jää hauraaksi. (Haarni 2010, 87- 88.)

Yhteisöllisyyden synty tarvitsee ihmisten keskinäisiä suhteita. Jos ihminen kokee, että kukaan ei välitä, yksinäisyys ja syrjäytymisen vaara lisääntyvät. Ihminen ja ympäristö ovat sidoksissa toisiinsa kaikkialla. (Tapaninen ym. 2002, 20 & 43.) Sanaan yhteisö liittyy voimakkaita positiivisia määreitä, kuten huolenpito, turvallisuus, rauha ja rakkaus. On tärkeää muistaa, että kun paikallisyhteisö asetetaan lähiöprojektin kohteeksi, täytyy havaita miten

häilyvä ero turvaa tuottavan ja ahdistavasti kontrolloivan yhteisön välillä on. (Bäcklund & Kanninen 1999, 109–110.)

Yhteisöllisyyden synnyn edellytyksiä ovat yhteiset kokemukset, me-henkisyys, muutamat yhteiset tavoitteet, arvot ja normit, viestinnän avoimuus ja rakentavuus, luottamus toisiin ihmisiin, verkostoituminen ja kumppanuus sekä ihmisten omien tietojen ja taitojen hyödyntäminen yhteiseksi hyväksi. (Hyyppä 2002, 181. & Tapaninen ym. 2002, 195.)

Useiden tutkimusten mukaan naapuriverkostot näyttävät käynnistävän yhteisöllisyyden (Hyyppä 2002, 180). Usein ihmisten välinen yhteistyö saa alkunsa jostakin uhasta tai vastoinkäymisestä (esim. Hyyppä 2002 & Tapaninen ym.2002). Esimerkiksi lähikaupan sulkeminen tai muu vastaava voi olla käynnistävä tekijä. Pieni alku voi olla alku laajallekin yhteistyölle, johon saadaan uusia ulottuvuuksia ja kiinnostuneita ihmisiä mukaan. (Tapaninen ym. 2002, 35.)

Yhteisessä prosessissa tarvitaan useiden eri alojen tietoa ja kokemusta. On tärkeää, että eri tahot, kuten viranomaiset, liikeyrittäjät, asukkaat, järjestöt, seurakunnat ja vapaaehtoistoiminnan edustajat osallistuvat. Yhdessä tekeminen lisää hyvinvointia. Parhaimmillaan syntyy lisäksi välittämistä, huolenpitoa ja sitoutumista. Vaikka alkuperäisessä tavoitteessa epäonnistuttaisiin, yhteisöllisyys voi silti lisääntyä. Sosiaalista ympäristöä voidaan parantaa tarjoamalla mahdollisuutta yhteisöllisyyteen, toimintaan, työhön, harrastuksiin ja turvallisuuteen. (Tapaninen ym. 2002, 39–41.)

Yhteistyöllä voidaan saada aikaan esimerkiksi liikkumisen esteettömyyttä, tilojen monikäyttöisyyttä, hoidon ja hoivan kytkeytymistä yhteisöön ja toimivaa lähipalveluverkostoa. Tilojen monikäyttöisyys tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia edistää yhteisöllisyyden kehittymistä. Tällaisessa toiminnassa edistetään myös kokonaistaloudellisuutta, esimerkiksi kun tilojen käyttöaste nousee. (Tapaninen ym. 2002, 42–43.)

Haarnin tutkimassa Lähilässä kokoontumispaikat Sininen, Vihreä ja Oranssi olivat tärkeitä oman sukupolven ja paikan tunnun kohtaamisen areenoita. Kohtaamispaikoissa tiesi varmasti, että tapaa muita saman elämänvaiheen jakajia. Lähilässä eläkeläiset pitivät tärkeänä, että kohtaamispaikka oli lähellä kotia, sillä se madalsi liikkeelle lähtemisen kynnyksiä. (Haarni 2010, 90.)

Yhteisten paikkojen lisäksi vuorovaikutuskäyttäytymiseen vaikuttaa myös vanhan ihmisen suorituskyky. Jos liikkuminen on rajoittunutta, on tärkeää löytää kontakteja välittömästä läheisyydestä. Ikääntyvät, joilla on terveyttä ja toimintakykyä, haluavat olla sellaisessa toiminnassa mukana, joilla niille on käyttöä. Huonokuntoiset eivät taas viihdy välttämättä tällaisilla kentillä, koska he ovat menettäneet keskeistä pääomaa. (Sarola 1996, 72 & 74.) Lähiöprojektin toiminnan suunnittelussa täytyy osata hyödyntää huomioida nämä haasteet ja toiminnan tarjonnan tulee olla mahdollisimman monipuolista. Lisäksi projektityöntekijän on hyvä huomioida alueen mahdolliset homogeeniset keskittymät ja pyrkiä hyödyntämään mahdollisesti näissä jo valmiiksi olevaa yhteisöllisyyttä.

### 5.1 Sitouttaminen toimintaan

Lähiötyöntekijöiden yksi suuri haaste lähiöprojekteissa on saada asukkaat sitoutumaan toimintaan. Toimintatapoja on kuitenkin monia. Esimerkiksi Tampereella toteutetussa Mustamäen lähiöprojektissa asukkaat ja yhteistyötahot sitoutettiin toimintaan mm. teettämällä talkootöitä ja järjestämällä tapahtumia. Kun alueen asukkaat saatiin uskomaan omiin vaikutusmahdollisuuksiin, alkoi asukkailta tulla ideoita ja ajatuksia rohkeastikin. On tärkeää kuunnella asukkaiden ideoita, koska heitä varten projekti on suunnattu. On tärkeää huomioida vähäpätöisemmiltäkin tuntuvat asiat, koska niillä on usein todellista merkitystä asukkaille. (Heikuri & Kovanen 1999, 76–77.)

Yhteisöllisyyttä rakennetaan yhteisen tekemisen kautta. Esimerkiksi juhlien järjestäminen tai arkinen puuhailu saattaa asukkaat kontaktiin keskenään. Esimerkiksi Mustamäen projektin alkuvaiheessa järjestetyt ympäristötalkoot lisäsivät yhteisöllisyyttä ja osoittivat alueen asukkaille yhteisvastuullisuutta löytyvän. Yhdessä tekeminen ja tavoitteiden saavuttaminen toimii mukanaolijoiden itsetunnon kohottajina ja herättää toivoa. Yksittäisen ihmisen ei tarvitse kantaa liian suurta vastuuta. (Heikuri & Kovanen 1999, 78.)

Mustamäen projektiraportissa korostetaan, että jokaisesta talosta olisi hyvä tutustua aluksi edes yhteen asukkaaseen, jonka kautta pääsee eteenpäin. Asukkaat ovat alueen haltijoita ja asiantuntijoita ja tätä projektityöntekijän on hyvä kunnioittaa. Projektiin liittyvät tilaisuudet ovat hyvä alku kontakteille. (Heikuri & Kovanen 1999, 85.)

Kontaktien kerääminen kaupunkilähiöissä voi olla haasteellista. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen alueellakin on lukuisia kerrostaloja, joten asukkaiden tavoittaminen vie aikaa. Tästä syystä esimerkiksi hankkeen myötä järjestettävä asukasfoorumi ja muut yhteiset tapahtumat alueella ovat ensiarvoisen tärkeitä asukaskontaktien hankkimisen paikkoja. Sitouttamista voisi helpottaa, jos asukkaille järjestyisi heidän toivoma olohuone. Esimerkiksi Lähilässä tällaiset asukkaiden olohuoneet olivat todella tärkeitä toiminnan ja sosiaalisten suhteiden mahdollistajia.

## 5.2 Vapaaehtoisuus

On olemassa monipuolista toimintaa, mitä ikäihmiset voivat tehdä vapaaehtoisina erilaisien organisaatioiden kautta. Usein sorrutaan ajattelemaan, että vain ikäihmisten puolesta tehdään vapaaehtoistyötä. Ikäihmiset voivat kuitenkin itse olla toimijoina, esimerkiksi auttaa toisia vanhuksia päivittäisissä askareissa tai työskennellä maahanmuuttajien, lasten tai vammautuneiden parissa. Myös kulttuurinen kenttä voi tarjota paljon mahdollisuuksia. Ikäihmiset voivat olla järjestämässä esimerkiksi teatteriesityksiä laitoksiin, tukea toisen vanhuksen osallistumista kulttuuririentoihin tai he voivat olla mukana pelastamassa oman alueen kulttuuria, luontoa ja ympäristöä. (Kurki 2007, 131.)

Aktiivinen osallistuminen taloudellisessa ja sosiaalisessa elämässä luo ikäihmiselle uutta toimijan ja päätöksentekijän roolia. Toimiminen tukee sosiaalista kuulumisen tunnetta ja persoonallista itsetuntoa. Toisen ihmisen kohtaaminen on ihmisyydelle välttämätöntä. Vapaaehtoistyö perustuu ”kohtaamiseen”. Näiden kohtaamisien kautta ihminen oppii hyväksymään itsensä entistä paremmin. (Kurki 2007, 131.)

Monissa projekteissa on havaittu, että ikäihmiset ovat omimmillaan seuraavissa toiminnoissa:

- toiminta lasten ja nuorten yhteisöissä esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa ja nuorisotaloissa
- toiminta toisten ikäihmisten kanssa esimerkiksi palvelutaloissa, joissa he voivat olla mukana kehittämässä toimintaa
- omassa yhteisössä, naapurustossa, lähiössä, auttajina naapurien askareissa, ulkoiluttajina, seurana jne.
- korvaavina isovanhempina lapsille, joilla ei esimerkiksi ole omia isovanhempia

- informaattikoina esimerkiksi toimistoissa tai neuvoloissa ja muissa sellaisissa paikoissa, joihin on mahdollista järjestää tietoa jakava informaatiopiste (Kurki 2007, 134-135.)

Lähiöprojektit tarvitsevat onnistuakseen asukkaiden omaa aktiivisuutta. Vapaaehtoisuuden määrittäminen on usein haasteellista. Vapaaehtoinen toiminta vaatii henkilökohtaista motivaatiota sitoutua pitkäkestoiseen ja säännölliseen toimintaan (Salminen 1999, 63). Toisaalta vapaaehtoistoiminnan ei tarvitse aina olla aina sidoksissa organisaatioihin. Vapaaehtoistoimintaa voi harjoittaa omassa arjessaan auttamalla vaikka heikkokuntoista naapuriaan. Tällaisen toiminnan herättelemineen on yksi Kohtaamisia kotikulmilla-hankkeen haasteista.

Kolmatta ikää elävät ovat usein aktiivisia vapaaehtoistyöntekijöitä, mutta heitä ei voi pitää itsestään selvänä voimavarana. Eläkeläiset osallistuvat vapaaehtoistyöhön yksilöllisten arvojen ja valintojen mukaan. Tekemisen, hyödyllisyyden ja vuorovaikutuksen elementit sisältyvät usein työhön. Tärkeää on, että tekemisestä tulee hyvä mieli lähestymistavasta riippumatta. (Haarni 2010, 151-152.)

Asuinalueiden kehittämisen keskeisiä ongelmia on saada ihmiset vapaaehtoisesti mukaan antamaan aikaansa hyvän asian puolesta. Ihmiset haluavat tehdä epäitsekkästä työtä yhteisen hyvän puolesta, mutta nykyajan keskiluokkaistuneet ihmiset haluavat olla myös oman elämänsä subjekteja, joita ei johdeta ylhäältä päin. (Kurki 1999, 71.)

Onnistunut osallistuminen edellyttää usein, että rakenteet ovat kunnossa. Kuormittava työelämä ei tahdo jättää aina voimia vapaaehtoistyöhön. Ihmisillä, joilla on erikoisosaamista, ei ole aikaa osallistumiseen. Jäykät toimintamallit yhdistyksissä ja organisaatioissa eivät houkuttele ihmisiä mukaan. (Kurki 1999, 73.) Pikku Huopalahdessa ja Ruskeasuolla toimii yhdistyksiä mm. Pikku Huopalahti Seura, Ruskeasuo-Seura ry, Pikku Huopalahden asukasyhdistys ja Lions Club. Vaikka nämä yhdistykset ovat hyvin lähekkäin niin sijainniltaan kuin toiminnaltaan, ei niillä juurikaan ole yhteistä toimintaa keskenään. Näin pienellä alueella yhdistysten välille olisi tärkeää saada toimivaa yhteistyötä, jolloin esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa voitaisiin kehittää yhteistyössä.

Vapaaehtoistoiminnasta voi löytää viisi osallistumisen tasoa: 1) tiedon tuottaminen, esimerkiksi vastaaminen kyselyihin, 2) tiedon levittäminen, 3) osallistuminen tilaisuuksiin (esimerkiksi yhtiökokoukset), 4) osallistuminen toimintaan (esimerkiksi toiminta taloyhtiön

asioiden puolesta ja 5) toiminnan vetäminen (esimerkiksi hallituksen puheenjohtaja). Tasot muodostavat osallistumisen polun, jota pitkin on mahdollisuus nousta tasolta seuraavalle, jos halua ja aikaa riittää. (kts. Kurki1999, 73.)

Vapaaehtoistoimintaa järjestettäessä on tärkeää huomioida nämä osallistumisen tasot. Toimijat tulee huomioida yksilöllisesti ja jokaiselle on tärkeää löytää oman itselleen sopivaa toimintaa. Haarni havaitsi Lähilässä, että vapaaehtoistyöksi valittiin itseä kiinnostavaa toimintaa ja vältettiin sellaista toimintaa, joka ei houkutellut (kts. Haarni 2010, 113). Vapaaehtoisia ei saa myöskään rasittaa liikaa. Täytyy muistaa, että ihmiset toimivat nimenomaan vapaaehtoisina, palkattomina toimijoina. (Heikuri & Kovanen 1999, 87.)

## 6 KESKUSTELUFOORUMI YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄJÄNÄ

Vanhuksen elämässä yhteisöllisyys pääsee toteutumaan silloin, kun hän on osallisena ympäröivässä yhteisössä ja yhteiskunnassa (Sariola 2008, 97). Hyvin toimivassa yhteisössä asioita valmistellaan yhteisesti ja niistä sovitaan avoimesti. Kaikki yhteisön jäsenet tietää mitä tehdään ja miksi. Inhimillinen ymmärtäminen sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa on yhteisöllisyyden perusta. Keskustelemalla, kuuntelemalla ja kiinnostusta osoittamalla voi laajentaa omaa ymmärrystä toista ihmistä kohtaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 189.)

Asukkaille järjestettävät keskustelufoorumit ovat monessa lähiöprojektissa hyväksi havaittuja toiminnan muotoja. Foorumeiden ansiosta asukkaiden on helpompi sitoutua toimintaan ja kokea, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa oman asuinalueen asioihin. Keskustelufoorumit voivat olla käytännössä sarja yhteisiä kokouksia tai keskustelutilaisuuksia, joiden ajoitus liittyy hankkeen etenemisen vaiheisiin (Tapaninen ym. 2002, 201).

Foorumeissa on tarkoitus keskustella ennalta valitusta aiheesta, jota ulkopuoliset asiantuntijat yleensä alustavat. Tilaisuuksissa ei tehdä päätöksiä, vaan tarkoitus on keskustella, tunnistaa ongelmia ja ideoida ratkaisuja. Koska päätöksiä ei tehdä, vältetään riitatilanteilta, jotka yleensä liittyvät vallankäyttöön. Päätöksenteko ja muu toiminta tehdään foorumeiden ulkopuolella. Tilaisuudet ovat kohdennettu alueen kehittämistä kiinnostuneille henkilöille ja ne ovat kaikille avoimia. (Kurki 1999, 71.)

Keskustelufoorumien avulla luodaan yhteisymmärrystä eri tahojen välille, otetaan huomioon myös ne, jotka eivät kykene osallistumaan, aikaansaadaan hyväksytyjä vaihtoehtoja, seurataan suunnitelmien etenemistä ja tuetaan yhteisöllisyyttä. (Tapaninen ym. 2002, 201.)

Tilaisuuden onnistumista arvioidaan keräämällä osallistujilta kirjallista palautetta ja palautteesta tehdään yhteenveto jaettavaksi seuraavassa tilaisuudessa. Sihteeriä ei näin ollen tarvita ja tämä takaa toiminnan läpinäkyvyyttä. Erittäin tärkeä indikaattori on luottamus foorumiin. Foorumit ovat puolueetonta maaperää ja toimivat erittäin vahvana verkottamisen välineenä. Osapuolten tutustuessa vähitellen toisiinsa syntyy yhteistyöverkkoja ja alueen kehittymisen kannalta tämä on erittäin merkittävää. Foorumi toimii alueen sosiaalisen pääoman kasvualustana. (Kurki 1999, 71.)

Yhteistyö ottaa aikansa, mutta tuottaa laadullisesti parempia tuloksia kuin yksipuolisesti valmistellut suunnitelmat. Keskustelun avulla saadaan uutta tietoa ja yhteisön ongelmia on helpompi ratkaista. Jos osallistujien motivaatio heikkenee, on syytä arvioida onko päätöksiin päädytty oikeilla prosesseilla, onko kaikkien osapuolten ääni saatu kuuluviin, onko tiedotettu tarpeeksi, onko käyttäytytty puolueettomasti resursseja jakaessa ja onko aikaa ollut riittävästi asioiden valmisteluun. (Tapaninen ym. 2002, 203.)

Tilaisuudessa syntyneet näkemykset kirjataan tiivistetyssä muodossa paperitaululle. Loppukeskustelussa kootaan näkemykset yhteistyön suunnitelman aineeksi. Tarkoitus ei ole määritellä ongelmia, vaan toimenpidekeskeisyyden sijaan tarkoitus on tuoda keskelle hyvä arki. (Kokko 2006, 29.)

Unelma 2013 asukasfoorumin tarkoitus on tukea Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueiden asukkaiden ja toimijoiden osallistumista Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Asukasfoorumeja tullaan järjestämään kaksi kertaa vuodessa ja niiden on tarkoitus jatkaa myös hankkeen päättymisen jälkeen.

## 7 UNELMA 2013 ASUKASFOORUMI

Marraskuun 2010 alussa Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen asukkaille järjestettiin ensimmäinen asukasfoorumi. Tilaisuus oli suunnattu kaikille alueen asukkaille ja erityisesti sinne toivottiin senioreita paikalle. Tavoitteena oli saada asukkaita aktivoitumaan ja visioidaan yhdessä unelmien tulevaisuutta. Alustajana tilaisuudessa toimi tutkija ja psykologi Robert Arnkil, joka johdatteli osallistujat keskustelemaan oman asuinalueen hyvästä tulevaisuudesta tulevaisuuden muistelu- menetelmää käyttäen.

Tilaisuudessa esiteltiin myös lyhyesti aikaisemmin syksyllä teetetyt kyselyn tulokset. Robert Arnkil on käyttänyt menetelmää työssään useiden vuosien ajan ja hän on lupautunut Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen ajan ohjaamaan asukasfoorumeita kaksi kertaa vuodessa.

Arnkil johdatteli kuulijat eläytymään tilanteeseen, jota eletään 2.11.2013. Kuviteltiin, että Kohtaamisia kotikulmilla -hanke oli päättynyt ja Arnkil tapasi asukkaita ja alueen toimijoita toista kertaa. Hän haastatteli neljää eri ryhmää vuorotellen. Hän esitti ydinkysymyksenä jokaiselle haastateltavalle: mistä sinä olet aivan erityisen ilahtunut nyt, kun hanke on päätynyt?

Lisäksi Arnkil kysyi haastateltavilta, minkälaisilla toimenpiteillä hankkeen aikana on tehty, että tilanteeseen on päästy. Haastateltavat ryhmät jakautuivat senioreihin (kolme henkeä), asukasyhdistyksen edustajiin (kaksi henkeä), seurakunnan diakonissaan ja Helsingin kaupungin Läntisen alueen vapaaehtoiskoordinaattoriin ja hankkeessa vaikuttaviin työntekijöihin Miina Sillanpään Säätiöstä. Lisäksi yleisö sai osallistua ja kommentoida keskustelua. Seuraavissa alaluvuissa esitellään tilaisuudessa syntyneen keskustelun satoa.

### 7.1 Senioreiden unelmien asuinalue vuonna 2013

- Kolme vuotta sitten alueella oli ilmassa aika paljon uhanalaisia asioita esimerkiksi kauppa ja bussiyhteydet meinasivat hävitä Ruskeasuolta. Nyt yhteydet keskustaan ja muualle kaupunkiin pelaavat. Näitä uhkia ei enää ole. Lisäksi alueelle on avattu pankki, koska kaikki seniorit eivät osaa hoitaa esimerkiksi laskunmaksua internetissä. Yhteistoiminta on vilkastunut alueella myös Pikku Huopalahden suuntaan. Alu-



eelle kolme vuotta sitten suunniteltu projektitupa on valmistunut. Ruskeasu-Seuran toiminta on vilkastunut ja toimintaan on saatu mukaan nuoria. Historiikista on otettu lisää painoksia. Alueelle on syntynyt lisää lapsia. (seniorinainen)

- Asukastoiminta on vilkastunut Pikku Huopalahdessa. Tapanilan asema on virkistynyt ja sinne on syntynyt erilaisia foorumeja ja esimerkiksi joogaa päivisin. Tapanilan asemasta on tulossa alueen virkistyskeskus. Vielä kolme vuotta sitten olimme huolissamme aseman kohtalosta, mutta Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen avulla aseman tilanne parani. Asukasyhdistys on aktivoitunut. Seurakunta ja Miina Sillanpään Säätiö on toiminut primus motoreina ja Kohtaamisia kotikulmilla -hanke oli siemen, josta kasvoi kasveja. Hankkeen vetäjien avulla alueelle on saatu erilaista toimintaa, joita alueen muut toimijat ovat ottaneet hoitaakseen. Itse olin hankkeen alussa ideoimassa kirjallisuuskerhoa, joka aloitettiin vuonna 2011. Mannerheimintie oli ennen kuin valtion raja Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon välillä, mutta nyt alueiden kesken on syntynyt yhteistyötä. Ruskeasuon puolella ennen ilmestynyt lehti on saanut kasvatettua levikkinsä myös Pikku Huopalahden alueelle. Lehdessä voi ilmoitella retkistä ym. (seniorimies)
- Minä olen nuori eläkeläinen ja en ole aikaisemmin ollut aktiivinen. Käsityökerhoista en välitä, mutta joissain virkistysjutussa voisin olla mukana. Tapanilan asemalla on tanssia, esimerkiksi salsaa. (seniorinainen)
- Jo kolme vuotta sitten oli Tanssipajassa joogaa Korppaanmäentiellä raitiovaunu 10 päätepysäkin lähellä. Tanssipajan toiminta on entisellään. Lisäksi alueelle on tulossa ihan oikea kirjasto, koska asukkaita on niin paljon. Tähän asti Munkkiniemen kirjasto on ollut lähin. Kirjastoasiassa on nyt edistytty. (seniorinainen yleisön joukosta)
- Tapanilan asemalla oli ennen todella huono tiedotus, mutta ei ole enää. Tiistaisin asemalla on kokoontunut ja kokoontuu edelleen pieni porukka keittolounaan merkeissä. Kolme vuotta sitten oli kummallista, kun eräs taloyhtiö antoi hädän omista tiloistaan kahvilatoiminnalle, koska sieltä kuului naurua. (seniorinainen yleisön joukosta)
- Olen ollut iloinen, että alueella on alettu järjestää pienimuotoisia musiikkitapahtumia. Tapahtumia on mm. Wilhelmiinassa ja Tapanilan asemalla. Nuoria soittajia on

saatu esiintymään. Tämän on mahdollistanut mm. Wilhelmiinan ja Ruskesuo-Seuran tekemä työ, jonka nämä kolme vuotta sitten aloittivat. (seniorinainen yleisön joukosta)

- On hyvä, että Ortonin lääkärit laskeutuivat jo kolme vuotta sitten jalustaltaan tekemään itseään senioreille tutuiksi pitämällä mm. luentoja. Sama jatkuu edelleen. Luennoista ilmoitetaan lehdessä. Konserteista ilmoitetaan myös lehdessä. (seniorinainen yleisön joukosta)
- On syntynyt paljon pieniä 4-5 henkilön ulkoiluryhmiä, koska on paljon yksin asuvia ihmisiä jotka tarvitsevat apua. Haastavaa on aina löytää näitä ihmisiä, mutta seurakunta auttaa näiden yksinäisten löytämisessä. Ryhmissä voidaan käydä vaikka sauvakävelemässä tai muuten vain kävelyllä. Kolme vuotta sitten tämä idea oli alullaan ja nyt se on toteutunut. Minä olen mukana toiminnassa. (seniorinainen yleisön joukosta)
- Kolme vuotta sitten kuulin, että päiväkodeissa käy senioreita esimerkiksi lukemassa lapsille. Tällaista toimintaa voin tehdä nyt. Lisäksi maahanmuuttajien kotouttamisen parissa voin tehdä töitä, olen entinen opettaja. Olen kuullut, että suomenkielen taidon oppiminen on tärkeä osa kotouttamisprosessia. Lisäksi minulla on koira ja olisi ihana, jos joku hoitaisi sitä välillä. Itse voin tehdä pienen vastapalveluksen myös. (seniorinainen yleisön joukosta)
- Alueelle on syntynyt kahvila, elokolo, jossa on tarjolla päivän lehtiä. Tämä olisi sellainen asukkaiden yhteinen olohuone. Asukastiloja hyödynnetään ja niissä voisi olla kahvinkeittelytoimintaa. Wilhelmiinan palvelukeskukseen on perustettu Info-piste, josta saa tietoa kaikista alueen eri tapahtumista. Info-piste toimii myös internetissä. (yleisökommentteja)
- JOUKO-bussi yhteys on saatu alueelle, koska kaikki laittoivat silloin kaksi vuotta sitten nimensä listaan. JOUKO-bussi kiertää myös lähialueiden kautta esimerkiksi Munkkivuoren ostoskeskuksen, Munkkivuoren palvelukeskuksen ja Töölön palvelukeskuksen kautta. Koska nyt kaikki alueen asukasyhdistykset ovat yhdistyneet ja toiminnalle on palkattu päätoiminen toiminnanjohtaja ja työntekijä on yhteistyötä

saatu tehostettua alueen toimijoiden kesken. JOUKOKin saatiin tätä kautta alueelle.  
(yleisökommentteja)

## 7.2 Asukasyhdistyksiä edustajien näkemys vuodesta 2013

- Mannerheimintien ylipääsyä on tapahtunut puolin ja toisin. Nyt on vuoden verran tehty sellaista yhteistyötä, että kun meillä on olemassa kaupunginosapolku opasvihkoineen, niin nämä syntyneet ulkoiluryhmät liikkuvat opasvihkojen avulla ja tutustuvat Ruskeasuon historiaan. Pikku Huopalahden puolella voi käydä tanssimassa Tapanilan asemalla. Osa ihmisistä on myös löytänyt Wilhelmiinassa sijaitsevan kappelin, jossa voi käydä joko hiljentymässä tai laulamassa keskiaikaista rukouslaulanta. Siwan kortteliin on valmistunut seurakunnan kaikille avoin olohuone, jossa kokoontuu pieniä ryhmiä. Tilaan on helppo tulla ja siellä on kahvila. Tiloissa voi järjestää myös halutessaan juhlia. Alueelle on syntynyt lukupiirejä, uimakerhoja ja muistiklubeja. Touhutuvan (Kyläpajan) toiminta Kytösuontie 3:ssa jatkuu. Siellä on tietokoneita, joilla seniorit voivat harjoitella atk-taitoja. Siellä voi myös juoda kahvia ja tavata maahanmuuttajia. Paikka on avoinna maanantaista perjantaihin klo. 10-14.  
(asukasyhdistyksen edustaja)
- Vuonna 2013 ollaan verkostoiduttu ja asukkaat ovat lähteneet mukaan toimintaan. Kaikki tuntevat olevansa yhdessä Pikku Huopalahtelaisia. Yhteistyö toimii paremmin ja on syntynyt vapaaehtoisryhmiä, joiden kautta syntyy uusia ideoita. (asukasyhdistyksen edustaja)
- On kiva, että Touhutuvassa (Kyläpajassa) seniorit saavat sopivaa atk-opetusta esimerkiksi muistelmien kirjoittamista varten ja sähköpostien lähettämiseen. Vapaaehtoiset asukkaat auttavat senioreita oppimaan taitoja. Tietoa tästä toiminnasta saadaan Wilhelmiinaan perustetusta info-pisteestä. Tiedot löytyvät myös internetistä. Vuonna 2013 oli jo Helsingissä paljon ilmaista atk-opetusta senioreille, mutta siitä ei tiedotettu tarpeeksi. (kommentteja yleisöstä)

### 7.3 Seurakunnan diakonissan ja Helsingin kaupungin Läntisen alueen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin näkemys vuodesta 2013

- Minkäänlaisia ongelmia ei ole enää missään, vaan palaset ovat loksahaneet paikalleen. Sukupolvet kohtaavat touhutuvassa, seurakunnan uudessa tilassa, Wilhelmiinassa ja kahvilassa. Ihmiset tervehtivät ja kohtaavat toisiaan. Vapaaehtoistojoiden saaminen on haastavaa, mutta olemme saaneet ihmisiä mukaan toimintaan auttamaan ventovieraita. Vapaaehtoiset toimivat yhdessä työntekijöiden rinnalla esimerkiksi sairaan ihmisen tukena. Vapaaehtoisista löytyy myös ammatti-ihmisiä. Vapaaehtoiset voisivat mennä esimerkiksi leikkimään lasten kanssa päiväkoteihin tai auttaa maahanmuuttajia. Seurakunnan diakonissa toimii tässä primus motorina. (seurakunnan diakonissa)
- Vuonna 2011 järjestettiin vapaaehtoistoiminnan kurssi yhteistyössä Wilhelmiinan kanssa. Kurssi järjestetään aina kerran vuodessa. Vapaaehtoistoimijoille järjestetään myös yhteisiä virkistystilaisuuksia. Kursseilla voi valmentautua mm. liikuntakaveriksi. Tapanilan asemalta ja Kyläpajalta lähtee säännöllisesti kävelyryhmiä. Tapanilan asemalla järjestetään alueen omat Tanssii tähtien kanssa- tapahtuman, joihin voi saada mukaan myös julkisuuden henkilöitä. Asuintaloissa on herännyt naapuriapu. Naapuriapua herätettiin taloyhtiöiden voimin. Esimerkiksi kokouksissa päätettiin, että kerhotiloihin voi perustaa päiväkahvitoimintaa ja ilmoitustauluilla voi ilmoittaa oman avuntarpeensa. Kahvila elokolo on madaltanut kynnystä hakea apua (siellä voi tavata mm. terveyden hoitajan ja muita ammatti-ihmisiä). Stadin aikapankin toiminta on vilkastunut alueella. (Läntisen alueen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori)
- Alueen julkisuuden henkilöt voisivat tulla kertomaan itsestään ja esiintymään eri tilaisuuksiin. (seniorinainen yleisön joukosta)

### 7.4 Pohdintaa Unelma 2013 asukasfoorumista

Unelma 2013 asukasfoorumi auttoi entisestään syventämään kuvaa alueen asukkaiden toiminnan tarpeista. Tilaisuuteen osallistui yli 40 alueen asukasta. Aikaa tilaisuudelle oli varattu kaksi ja puoli tuntia, mutta se venyi hieman siitä yli. Kesto oli hieman liian pitkä

monelle seniorille. Kokonaisuudessaan kuitenkin asukasfoorumista muodostui erittäin antoisa keskustelutilaisuus.

Käytetty tulevaisuuden muistelu menetelmä sopi hyvin kohderyhmälle. Robert Arnkilin rauhallinen alustus johdatteli kuulijat helposti ideaan sisään. Välillä ihmisten oli haastavaa pysyä tulevaisuudessa ja keskustelu tahtoi kääntyä nykytilanteeseen. Arnkil osasi kuitenkin palauttaa keskustelun sujuvasti tulevaisuuteen. Tilaisuudessa vapaan keskustelun aikana asukkaat ottivat rohkeasti kontaktia vierustovereihin ja tilaan syntyi kovaääninen puheensorina. Tällaisia kohtaamisia hankkeessa juuri kaivataan.

Foorumissa useat asukkaat uskalsivat lähteä keskusteluun mukaan rohkeasti ja osa pysyi kuunteluoppilaina, mikä oli myös sallittua. Aikaisemmin syksyllä teetetyn kyselyn tulokset saivat vahvistusta myös foorumin kautta. Lisäksi esille nousi uusia parantamistarpeita esimerkiksi asuinalueen liikenneyhteyksien ja muiden palveluiden parantamisen puolesta. Lisäksi toivottiin alueen asukasyhdistysten ja seurojen yhteistyön tehostumista ja jopa yhdistymistä.

Olen listannut foorumin perusteella seuraavat asiat, joihin huomio tulisi kiinnittää Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen edetessä:

1. Asukasyhdistysten ja seurojen toimintaa halutaan vilkkaammaksi ja yhtenäisemmäksi, koska se on tällä hetkellä hyvin pirstaleista ja hiljaista. Toiminta tarvitsee uutta verta. Yhdistymisen myötä asukkaiden olisi helpompi vaikuttaa yhdessä esimerkiksi alueen palveluita koskeviin asioihin esimerkiksi JOUKO-bussin liikennöintiin alueella.

2. Yhteistoiminta autetaan vilkastumaan Ruskeasuon ja Pikku Huopalahden alueella. Mannerheimintien ylityksen ”valtion rajaa” lähdetään poistamaan.

3. Alueelle kaivataan asukkaille matalan kynnyksen olohuonetta. Ruskeasuon puolelle tällainen valmistuu jossain vaiheessa. Seurakunnan uusien tilojen rakentaminen ns. Siwan kortteliin käynnistyy vuonna 2011. Nyt on olemassa jo myös paljon hyviä tiloja, joita voi hyödyntää käyttöön. Tapanilan aseman käyttöastetta toivottiin lisättävän. Lisäksi Kyläpajan toiminta kaipaa virkistystä. Kyläpajassa on olemassa mm. atk-tila, ompelukoneita ja kahvitelutila, mutta toimintaa täytyisi elävöittää esimerkiksi vapaaehtoisten ohjaajien avulla. Lisäksi taloyhtiöiden omia kerhotiloja olisi hyvä saada hyötykäyttöön. Yhteistyötä täytyy kehi-

tellä esimerkiksi taloyhtiöiden kanssa. Asukasolohuoneen toteutuksessa voisi hyödyntää esimerkiksi ammattikorkeakoulujen opiskelijoita.

4. Alueelle luodaan ulkoiluryhmiä. Ryhmien luomisessa yhteistyötä voisi tehdä seurakunta (etsii yksinäisiä), Helsingin kaupungin Läntisen alueen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori (järjestää vapaaehtoistoiminnan koulutusta), mahdollisesti Wilhelmiinan asumispalvelukeskus (koulutuksen järjestämispaikka/ yhteistyökumppani), Ruskeasu-Seura (kaupunginosapolkuvihko), Kohtaamisia kotikulmilla -hanke (auttaa toiminnan organisoimisessa) sekä asiasta kiinnostuneet asukkaat (ohjaavat ryhmiä). Muuta järjestettävää liikunnallista toimintaa olisivat tanssi sekä jooga Tapanilan asemalla. Nyt Joogaan on jo mahdollisuus osallistua Tanssipajalla, mutta se järjestetään ilmeisesti vain ilta aikaan. Myös PIHAUS Pikku Huopalahden alueen urheiluseura ry järjestää joogaa klo 16.35 - 18.05 Rudolf Steiner koululla, joka on Ruskeasuolla. Senioreiden toive on saada liikuntaa päiväaikaan. Tanssipajan kanssa yhteistyömahdollisuutta voisi lähteä selvittämään. PIHAUS ottaa uuden senioriryhmän (liikunta) ohjelmistoon 2011 syksyllä jos halukkaita on ja tila saadaan koululta. Tapanilan aseman tila ei sovellu jumppaan puulattian vuoksi, mutta joogaan se voisi soveltua.

5. Alueelle luodaan asukkaiden toiveesta kirjallisuus/lukupiiri. Tätä toivottiin myös kyselyssä saaduissa tuloksissa. Myös vapaaehtoisia on ilmoittautunut esimerkiksi ryhmänohjajiksi. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tehtävänä on auttaa ryhmien kokoamisessa tiedottamalla sekä selvittämällä toiminnalle tarvittavia tiloja.

6. Alueella järjestetään luentoja eri aiheista ja musiikkitapahtumia. Tapahtumia toivottiin mm. Wilhelmiinaan ja Tapanilan asemalle. Luentoja järjestää jo nyt mm. Ortonin lääkärit. Hanke voisi auttaa luennoista tiedottamisessa. Lisäksi luentoyhteistyötä muiden tahojen kanssa täytyy selvittää.

7. Alueen yhteisöllisyyttä täytyy vahvistaa erilaisin keinoin. Asukkaat kaipaavat sukupolvien välistä vuorovaikutusta (esimerkiksi lasten kanssa leikkimistä päiväkodeissa) ja maahanmuuttajien kohtaamista. Yhteishenkeä voidaan yrittää lisätä esimerkiksi vapaaehtoiskoordinaattorin ehdottoman aikapankin avulla (kyselylomakkeessa toivottiin myös vastaavaa). Aikapankin toimintaa voidaan tehdä tunnetuksi alueelle. Naapurivuon herättelemien tulee huomioida eri tapahtumien yhteydessä.

8. Foorumissa kävi ilmi, että tieto kaikesta toiminasta on todella pirstaleista, eikä sitä ole helppo saada. Ratkaisuksi ehdotettiin Wilhelmiinaan perustettavaa info-pistettä, jonne koottaisiin kaikki mahdollinen tieto alueen eri toimijoista, ryhmätoiminnoista ja tapahtumista. Samalla pystytään luomaan kuvaa mahdollisista yhteistyökumppaneista sekä jo olemassa olevasta toiminnasta, jolloin säästytään päällekkäin tehtävältä työltä ja voidaan hyödyntää jo olemassa olevia toimintoja senioreiden käyttöön. Tämän tiedon kokoaminen olisi tärkeä tehdä mahdollisimman pian.

## 8 TYÖNTEKIJÄN HAASTEET LÄHIÖPROJEKTISSA

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueiden yhtenäistäminen on haastavaa mm. sijaintinsa vuoksi. Alueet jakaantuvat jyrkästi kahtia Mannerheimintien rajalinjan vuoksi. On kuitenkin projektikoordinaattorin kannalta helpottavaa, että esimerkiksi asukasfoorumissa asukkaat itse toivoivat alueiden yhteistyön tehostumista, jolloin sitä on mielekkäämpi lähteä kehittämään.

Usein vanhusten ajankäyttöä tuetaan niin, että heille järjestetään erilaisia ohjattuja puuhasteluja tai valmiita ohjelmia. Tänä tapahtuu usein vanhuksia kuulematta tai heidän valinnanvapauttaan ei kunnioiteta: heidät "velvoitetaan" toimintaan. Jotta ihmisen persoonalliset ja sosiaaliset tarpeet tulisivat tyydytetyksi, täysipainoinen vapaa-ajan tulisi sisältää päätöksentekoa, autonomisuutta ja luovuutta. Tästä syystä useat ylhäältä- ja ulkoapäin suunnitellut projektit epäonnistuvat, vaikka ne olisikin suunniteltu hyvin. (Kurki 2007, 15.)

Koska alueen asukkaat kyseenalaistavat, vastustavat tai jopa yrittävät kampittaa projektia on työntekijän hyvä muistaa, että turhauttaviltakin tuntuvat kontaktinotot ja keskustelut tulee nähdä mahdollisuuksina (Heikuri & Kovanen 1999, 78–79). Muutosvastarintaa syntyy usein silloin, kun tiedottaminen ei ole ollut riittävää ja ihmiset eivät ole itse päässeet vaikuttamaan suunnitelmiin (Tapaninen ym. 2002, 197.)

Esimerkiksi Ounasrinteellä toteutetussa kehittämisprojektissa tutustuttiin asukkaisiin pitämällä tiedotustilaisuuksia asuintaloissa. Hanketyöntekijät seisoivat liikekeskuksien edessä jututtamassa ihmisiä ja tarjoamassa kahvia. Lisäksi hankkeen alussa perustettiin työryh-

miä ja järjestettiin kokouksia sekä hankkeesta tiedotettiin lehdissä ja radiossa. (Salminen 1999, 59.)

On tärkeää ottaa asukkaat mukaan suunnitteluun jo varhaisessa vaiheessa. Ounasrinteellä asukkaiden ja projektityöntekijöiden kesken pidettiin kokous, jossa keskusteltiin alueesta. Keskustelun edetessä kokouksessa kerättiin Ounasrinteen asuinalueen hyviä puolia. Keskustelun aikana asukkaat pohtivat ja ideoivat, millä tavoin ihmiset saataisiin mukaan toimintaan ja julkisuuteen hyviä uutisia alueesta. Asukkaiden aloitteesta syntyivät ideat erilaisista kerhoista ja tapahtumista. Prosessin myönteisen käynnistymisen edellytyksenä oli avoin keskustelu. (Salminen 1999, 61–62.)

Projektityöntekijöiden tulisi välttää kiirehtimistä asukkaiden toiveiden ja ideoiden ratkaisemiseksi. On parempi organisoida pienetkin asiat alusta alkaen yhdessä asukkaiden kanssa, jolloin prosessista syntyvä sosiaalinen pääoma jäisi asukkaille itselleen. (Salminen 1999, 68.) On myös tärkeää, ettei projektityöntekijä yliarvioi omaa tai muiden halua kehittää toimintatapaansa. Muutos herättää aina vastustusta, halutaan toimia kuten ennenkin ja olla omassa rauhassa. On tärkeää huomioida, että yhteisyökumppaneille lähiöprojekti on usein vain yksi lukuisista yhteistoimintaverkostoista, joten sitoutuminen tiettyyn kehittämistyöhön voi olla vaihtelevaa. (Salminen 1999, 57–58.)

Hankkeeseen mukaan lupautuneita yhteistyötahoja ei saa rasittaa liikaa. Työmäärän pitää olla kohtuullinen ja toiminnan laadun tulee hyödyttää molempia osapuolia. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen jatkuvuuden kannalta on ensisijaisen tärkeää, että yhteistyötahot sitoutuisivat toimintaan myös hankkeen päättymisen jälkeen. Onnistumisen kannalta on merkittävää, että jokaisella hankkeen myötä toteutetulla toiminnalla olisi yksi tai kaksi vastuullista tahoa, jotka sitoutuisivat jatkossakin vastaamaan kyseisestä toiminnasta. Jotta työmäärä ei olisi liian suurta, yhteistyötaho voisi sitoutua esimerkiksi olemaan mukana jonkin alueen juhlan järjestämisessä vuosittain. Kerran tai kahdesti vuodessa toteutetun toiminnan ei pitäisi olla liian suuri taakka kiireisellekään yhteisyökumppanille.

## 8.1 Projektin imagon rakentaminen ja tiedottaminen

Positiivista imagoa projektille rakennetaan runsaalla näkyvyydellä ja mukanaololla alueen kaikissa tapahtumissa. Lisäksi asukkaiden luottamusta saadaan olemalla aina valmiina



keskusteluihin ja olemalla muutenkin ihmisten käytettävissä. Vaikka paperityöt liittyvät projekteihin, ovat asukkaiden kannalta teot paljon merkityksellisempiä kuin sanat. Kaikki eivät tietenkään ole yhteistyöhaluisia, mutta laatu korvaa määrän. (Heikuri & Kovanen 1999, 82.)

Aikaisemmin mainitun Mustamäen projektin työntekijät korostavat tiedottamista onnistumisen edellytyksenä. Kaikkiin huomattaviin tapahtumiin kutsuttiin ainakin paikallislehdistöjen edustajat, heille jaettiin asiakastiedote ja lisäksi toimittajat saivat vapaasti kuvata ja haastatella ihmisiä tapahtumissa. Näillä keinoin muokattiin myönteistä ilmapiiriä projektia kohtaan. (Heikuri & Kovanen 1999, 84.)

Lähiöiden omat kotisivut ovat yksi tärkeä tiedottamisen kanava (kts Tapaninen ym.2002, 247). Kotisivuilla voidaan tiedottaa tapahtumista ja hankkeen etenemisestä ja muista hankkeeseen liittyvistä uutisista. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeelle luodaan syksyn 2010 aikana omat internetsivut. Sivujen ensisijaisena tarkoituksena on tiedottaa hankkeeseen liittyvistä ajankohtaisista tapahtumista. Tulevaisuuden tavoite on, että sivusto jää elämään alueen asukkaiden yhteisöllisyyttä lisäävänä foorumina. Haaste on sivujen päivittäminen vielä hankkeen päättymisen jälkeen.

### 8.3 Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tulevaisuuden haasteet

Pysyvyyttä ja jatkuvuutta täytyy miettiä projektin alusta saakka, koska projektit ovat määräaikaisia. Projektin aikana on tärkeää rakentaa sellaiset puitteet, yhteistyötavat ja verkostot, jotka vievät kehitystä eteenpäin vielä jatkossakin. Päättymiseen valmistautuminen on aloitettava jo projektin alussa. Projektityöntekijän on pyrittävä työskentelyllään vähentämään omaa osuutta asioihin puuttumiseen. Projektityöntekijän tehtävänä on tehdä konkreettista seurantaa ja antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa vapaaehtoisille asukasaktiiviteille, jotta he pysyvät mukana toiminnassa. (Heikuri & Kovanen 1999, 87.)

Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tärkein tehtävä on toimia mahdollistajana, ei automaattisena toiminnan toteuttajana. Toiminnan syntymisen muotoja tuetaan monin keinoin, myös taloudellisesti hankkeen aikana, mutta tärkeää on jatkuvasti rakentaa kestävä pohjaa toiminnan jatkuvuudelle. Tästä syystä esimerkiksi taloudellinen tuki ei voi olla toiminnan onnistumisen edellytys, vaan vain toiminnan alkuun auttava voima.

Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen suurimmat haasteet tulevat olemaan hankkeen aikana onnistunut tiedotustyö ja tulevaisuudessa jatkuvuuden takaaminen. Tästä syystä toiminnan perusteellinen suunnittelu on erittäin tärkeää. Jatkuvuuden takaamiseksi tärkeimmät toimenpiteet ovat panostaminen asukasfoorumiin ja yhteistyötahojen kerääminen sekä sitouttaminen erilaisiin toimintoihin. Kellään toimijalla ei saa olla liian suurta vastuualuetta. Vastuualueiden pitäminen pienenä takaa, että vaikka yksi toiminnanmuoto jostain syystä ei joka vuosi toteutuisi, se ei vaikuta koko alueelle syntyneeseen verkostoon merkittävästi.

Toiminnassa on tärkeää keskittyä tekemään mieluummin vähän ja hyvin, kuin paljon ja huonosti. Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueet ovat haasteellisia asukasmäärän sekä fyysisen erillisyytensä vuoksi. Painopiste täytyy keskittää toimintoihin, joista hyötyvät molemmat asuinalueet. Tiedottamisen täytyy tavoittaa molempien alueiden asukkaat tarvittaessa.

Tiedottamiseen täytyy panostaa paljon. Ilman onnistunutta tiedottamista hankkeen myötä toteutetut toiminnat eivät tavoita mahdollisia osallistujia, ja ne kuihtuvat kokoon. Tiedottaminen on jo nyt alueen yksi ongelmista. Tieto on pirstaloitunut ja senioreiden on vaikea saada informaatiota nykyisistä alueen toiminnanmahdollisuuksista.

Tiedottamisen tulee huomioida budjetissa. Tiedotustyö täytyy omaksua kaikkeen toimintaan. Jokaisen toiminnan kohdalla täytyy miettiä sopivimmat tiedotuskanavat, joilla tavoitetaan oikea kohderyhmä. Kohderyhmän ei aina tarvitse olla koko hankealue, vaan toiminnalla voi olla perustelluista syistä jokin suppeampi kohderyhmä. Hankkeen tiedotussuunnitelman tekemiseen voisi hyödyntää esimerkiksi ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä tekeviä opiskelijoita.

Haastetta luovat myös pirstaloituneet asukasyhdistykset ja seurat. Näiden toimijoiden yhteen saattaminen saman pöydän ääreen ei ehkä käy aivan helposti, mutta se olisi alueen tulevaisuuden yhteistyön kannalta erittäin tärkeää. Helpottavaa on, että ensimmäisessä asukasfoorumissa asiaa on jo käsitelty ja asukkaat ovat esittäneet toiveita yhdistymisestä. Humaanin työotteen säilyttäminen on tärkeää. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tärkein rooli on olla avun antaja ja tukija verkostojen synnyttämisessä. Asukkaat ja toimijat ovat hankkeen ylläpitäviä voimia, jotka luovat yhdessä toimimalla sosiokulttuurisen verkoston senioreille.

## 9 KEHITTÄMISHANKE: TYÖSUUNNITELMA VUODELLE 2011

Kehittämishankkeen synty opinnäytetyön luonnolliseksi jatkoksi. Opinnäytetyössä saamieni kyselytulosten, Miina Sillanpään Säätiössä suorittamani harjoittelun ja ensimmäisessä asukasfoorumissa saatujen ideoiden pohjalta suunnittelin Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeelle alustavan työsuunnitelman vuodelle 2011.

Työsuunnitelmassa kuvataan tavoitteiden saavuttamiseksi tarvittavat konkreettiset toimenpiteet ja niiden ajoittuminen. Työsuunnitelmassa esitetyt toimenpiteet vastaavat kysymyseen: Mitä projektissa tehdään? Liian tiukasti määriteltyä työsuunnitelmaa ei kannata tehdä, koska projektin edetessä tilanteet voivat muuttua ja tällöin työsuunnitelmassakin täytyy olla joustavuutta. (Silfverberg 2007, 88.)

Tähän alustavaan suunnitelmaan on kirjoitettu seuraavan toimintavuoden keskeisimmät tehtävät, joiden avulla Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueelle rakennetaan senioreille aktiivista arkea tukeva verkosto. Suunnitelma ei ole vielä hankkeessa luotavan lopullisen sosiokulttuurisen mallin runko, vaan ennemminkin se esittelee pieniä osaprojekteja, joiden avulla kohti päämäärää kuljetaan.

Lopullinen malli muotoutuu hankkeen edetessä ja se vaatii vielä paljon käytännön työtä asukkaiden ja eri yhteistyötahojen kanssa. Tämän suunnitelman tarkoitus on toimia projektikoordinaattorin työn tukena. Projektikoordinaattori laatii itse tämän suunnitelman lisäksi vielä tarkemmin aikataulutetun työsuunnitelman vuodelle 2011.

Suunnitelmaa varten olen myös tutkinut muiden järjestöjen toimintaa. Tarkoitus on soveltaa hyväksi havaittuja toimintamalleja Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen käytännön työssä. Kokemuksenvaihtoa on tehty mm. Tampereella meneillään olevan Kyttälänkylä -hankkeen ja Tampereen Mummon Kammarin työntekijöiden kanssa.

### 9.1 Keskeiset tavoitteet

Vuoden 2011 keskeiset tavoitteet ovat asukasfoorumien jatkuvuus, vapaaehtoistoiminnan käynnistäminen, yhteisöllisyyden ja naapuriavun lisääminen alueella, liikunnallisen toiminnan käynnistäminen (ulkoiluryhmät, tanssi) ja muiden ryhmätoimintojen (kirjalli-

suus/lukupiiri) käynnistäminen. Lisäksi alueen eri toimijoiden, kuten asukasyhdistysten ja seurojen yhteistyön aloittaminen on tärkeää. Tiedotus alueen asioista on tällä hetkellä puutteellista ja vuoden 2011 aikana olisi alueelle saatava senioreille suunnattu info-piste, jonka kautta alueen kaikista toiminnoista ja tapahtumista olisi mahdollista saada tietoa.

Olen arvioinut keskeisempien toimenpiteiden kohdalla mahdollisuudet ja uhat SWOT -analyysia apuna käyttäen. Arvioinnin tarkoitus on helpottaa myös myöhemmin hankkeessa tehtävää arviointityötä.

## 9.2 SWOT -analyysi

Nelikenttäanalyysi eli SWOT -analyysi on yritysmaailmasta tuttu yksinkertainen menetelmä, jonka avulla toimintaa voidaan tarkastella sekä ulkoisten ja sisäisten tekijöiden avulla. Lyhenne SWOT tulee englanninkielien sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities ja Threats eli vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Sisäisiä tekijöitä, joihin projektissa itse pystytään vaikuttamaan, ovat vahvuudet ja heikkoudet. Vahvuudet ovat niitä positiivisia tekijöitä, joiden avulla hanke onnistuu. Heikkoudet ovat hankkeen sisäisiä negatiivisia tekijöitä, jotka aiheuttavat epäonnistumista. Ulkopuolelta tulevia tekijöitä ovat mahdollisuudet ja uhat. Mahdollisuuksia hyödyntämällä hanke menestyy paremmin. Uhat taas saattavat toteutuessaan kaataa koko hankkeen. (Opetushallitus, Etälukio 2010.)

Analyysi jää puolitiehen, jos vahvuuksien, heikkouksien, mahdollisuuksien tai uhkien määrittelyn jälkeen ei tehdä johtopäätöksiä eikä suunnitella toimenpiteitä. Analyysin loppuun viemiseksi on tärkeää miettiä nelikenttäanalyysiin perustuvia toimenpiteitä. Tällöin käytetään 8-kenttäistä SWOT -analyysia. (Opetushallitus, Etälukio 2010.) Keskeistä on miettiä: miten hyödynnetään vahvuuksia, miten käytetään hyväksi mahdollisuuksia, miten parannetaan heikkouksia ja kuinka uhat torjutaan. (Kuisma & Peltonen 2002, 29.)

## 9.3 Vuoden 2011 lähtötilanne suunnitelman luominen vuodelle 2011

Vuoden 2011 alussa lähtökohta on, että vuonna 2010 Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen myötä on avattu väyliä eri yhteistyötahojen kanssa, hankkeen myötä on järjestetty ainakin kolme tapahtumaa (City-suunnistus, Taiteidenyö-tapahtuma ja Taavetinpuisto soi, laulaa ja tanssii) ja hankkeelle on luotu omat internetsivut (marraskuussa 2010 olivat vielä suunnit-

teluasteella). Hankkeen etenemisestä seuraava Kohtaamisia -työryhmä on kokoontunut kaksi kertaa ja ensimmäinen asukasfoorumitilaisuus on järjestetty marraskuussa 2010.

## 10 ASUKASFOORUMI

Alueella järjestettävän asukasfoorumin on tarkoitus toimia alueen asukkaiden yhteisöllisyyden tukena ja uusien ideoiden synnyttäjänä. Ensimmäinen asukasfoorumitilaisuus järjestettiin vuoden 2010 marraskuussa. Tällöin paikalle saatiin yli 40 alueen pääosin senioriasukasta. Tilaisuus synnytti paljon ideoita tämänkin työsuunnitelman tueksi.

Jatkossa asukasfoorimit täytyy teemoitella tiettyjen aiheiden ympärille. Ensimmäisessä asukasfoorumissa puhuttiin ja ideoitiin yleisesti asuinalueen tulevaisuuden näkymästä vuonna 2013. Hankkeen kannalta parhaimman hyödyn saamiseksi asukasfoorumeissa keskitytään jatkossa esimerkiksi hankkeen myötä syntyvien toimintojen suunnitteluun ja ideoimiseen.

Asukasfoorumi järjestetään kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Asukkaiden oma-toiminen aktiivisuus ja verkostoituminen ovat tärkeitä hankkeen myötä syntyvien toimintamallien jatkuvuuden varmistamiseksi. Asukasfoorumia on luvannut ohjata hankkeen aikana tutkija ja psykologi Robert Arnkil.

Asukasfoorumin keskeisenä tavoitteena on saada asukkaat ja muut alueen toimijat mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, parantaa alueen yhteisöllisyyttä, lisätä asukkaiden keskiä naapuriapua ja luoda senioreiden arkea tukevia verkostoja.

### Vahvuudet

- Kohtaamisia kotikulmilla -hanke voi tukea taloudellisesti foorumin toimintaa hankkeen aikana
- taloudellisen tuen ansiosta voidaan käyttää vierailevaa luennoitsijaa, joka auttaa asukkaita pääsemään toimintamallin sisälle
- tiedottamiseen on mahdollista resursoida rahaa ja tiedottamisen apuna voidaan käyttää mm. hankkeen omia internetsivuja

## Heikkoudet

- hankkeessa työskentelee vain yksi ihminen kokopäiväisesti ja hänellä on paljon muitakin tehtäviä foorumeiden organisoinnin lisäksi
- ajankäyttöön liittyvät ongelmat
- tiedottajan puuttuminen

## Mahdollisuudet

- asukkaat ja alueen muut toimijat muodostavat verkostoja keskustelufoorumin kautta
- yhteisöllisyys asuinalueella paranee
- naapuriavun merkitys ymmärretään
- syntyy uusia yhteistoiminnan muotoja asukkaiden omista tarpeista ja aktiivisuudesta
- asukkaiden oma ääni saadaan kuuluville
- foorumista muotoutuu asukkaille tärkeä vaikuttamisen kanava

## Uhat

- asukkaat ja muut sidosryhmät eivät osallistu foorumiin
- toimintaa ei nähdä tärkeäksi
- ulkopuolinen luennoitsija estyy saapumasta paikalle
- asukkaiden väliset suhteet ovat valmiiksi huonot
- keskustelu ei tuota uusia ideoita
- yhteystyökumppaneiden sitouttamisen vaikeus

## Vahvuuksien ja mahdollisuuksien hyödyntäminen

Hankkeella on mahdollisuus tukea asukasfoorumin alulle saattamista taloudellisesti. Taloudellinen tuki kohdennetaan tässä vaiheessa vierailevan luennoitsija palkkioihin ja pienen tarjoiluun foorumin yhteydessä. Vierailevan luennoitsija on ammattitaitoinen, asiantunteva ja hän ymmärtää asukasfoorumin tarkoituksen ja tavoitteet. Tilaisuuksissa järjestetään hankkeen aikana ainakin kahvitarjoilu, joka saattaa olla yhtenä houkuttimena saapua paikalle. Näin ollen ihmiset tulevat kuulemaan myös foorumissa käsiteltäviä asioita ja saat-

tavat itsekin innostua lähtemään ideointiin mukaan. Matalan kynnyksen ilmapiirin luominen on tärkeää.

Tiedottamiseen on myös mahdollista käyttää rahaa. Tiedottamisen tärkeyttä ei pidä aliarvioida, koska sillä on keskeinen merkitys asukkaiden saamisessa paikalle. Tiedottamiseen täytyy käyttää aikaa ja sisältöihin tulee panostaa. Tiedottamisessa tulee hyödyntää mm. hankkeen omia internetsivuja, alueiden paikallislehtiä, alueiden toimijoiden internetsivuja (esimerkiksi yhteistyö Pikku Huopalahtiseura ry:n ja Ruskeasuo-Seuran Internet-sivuille). Lisäksi jaetaan tiedotteita alueiden rappukäytäviin, kirjastoon ja muihin alueella toimiviin yrityksiin.

Jokaisessa foorumissa saadut ideat kirjataan ylös ja mahdollisesti syntyviä verkostoja ja toiminnanmuotoja tuetaan alusta alkaen. Ihmisiä tulee kannustaa myös arjessa tapahtuvaan yhteisöllisyyden lisäämiseen, kuten naapuriapuun. On tärkeää korostaa, että yhteisöllisyys ja naapuriapu ei tarvitse ympärilleen välttämättä järjestäytyneitä organisaatioita, vaan jokainen voi omalla tavallaan lisätä näitä asioita lähiympäristössään. Kun asukkaat huomaavat omien ideoiden toteutuvan, he osaavat arvostaa foorumin toimintaa ja se nähdään tärkeäksi.

### Heikkoudet mahdollisuuksiksi ja uhkien torjunta

Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa työskentelee vain yksi täysipäiväinen työntekijä. Tämä voi aiheuttaa ajankäytöllisiä ongelmia, koska työntekijällä on suuri alue hoidettavanaan yksin. Asukasfoorumi on yksi hankkeen tärkeimpiä eteenpäin vieviä voimia, joten sen toimivuus täytyy taata. Työntekijän aikapulaa voidaan helpottaa etsimällä asukasfoorumille vakituinen yhteistyökumppani, joka auttaa foorumin järjestelyissä ja valmisteluissa. Yhteistyökumppanin löytäminen helpottaa myös toiminnan jatkuvuutta tulevaisuudessa hankkeen päättymisen jälkeen.

Yhteistyökumppani voi olla esimerkiksi alueella toimivat seurakunnat tai asukasjärjestöt, joilla on hyvin samansuuntaisia päämääriä kuin asukasfoorumilla. Jos joku alueen toimijoista sitoutuu toimintaan kaksi kertaa vuodessa, voi toiminta jatkua tulevaisuudessakin. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tärkein tehtävä on auttaa foorumin vakiinnuttamisessa alueelle vuoden 2012 loppuun mennessä. Tarvittaessa hankkeeseen voisi palkata budjetin salliessa esimerkiksi osa-aikaisen tuntityöntekijän, joka auttaa toimintojen alulle saattamisessa.

Hankkeella ei ole erillistä tiedottajaa, joten projektikoordinaattorin tehtäviin kuuluu myös toiminnasta tiedottaminen. Asukasfoorumin tiedottaminen helpottuu, jos yhteistyökumppani voi auttaa myös tiedottamisessa. Tiedotusyhteistyötä täytyy tehdä myös alueen muiden toimijoiden kanssa. Lisäksi projektikoordinaattori voi hyödyntää alueelle vähitellen syntyvää vapaaehtoistoimijoiden verkostoa esimerkiksi tiedotteiden jakamisessa taloyhtiöihin sekä yrityksiin. Hankkeessa tehdään yhteistyötä mm. Metropolian ammattikorkeakoulun kanssa, joten myös opiskelijoita voidaan hyödyntää tiedottamisen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Yhteistyökumppaneiden saattaa olla hankala sitoutua toimintaan. Tästä syystä yhteistyökumppaniksi olisi hyvä saada alueen sellainen toimija, joka itse tavoittelee myös alueen asukkaiden etua. Sitouttamista voidaan helpottaa, jos mukaan saadaan kaksi toimijaa, jolloin kumpikin toimijoista sitoutuu järjestämään foorumin vain kerran vuodessa.

Vähäistä osallistumista pyritään estämään aikaisemmin mainituin tiedottamisen tehostamisen keinoin. On myös todella tärkeää, että tilaisuudet suunnitellaan huolellisesti. Tilaisuuksista täytyy jäädä osallistujille sellainen tunne, että he ovat päässeet vaikuttamaan asuin-alueensa asioihin. Ulkopuolisen luennoitsijan ammattimainen ote on myös tärkeää, että osallistujat kokevat myös saavansa tilaisuudesta jotain uutta. Jos jostain syystä ulkopuolinen luennoitsija estyy saapumasta paikalle, täytyy projektikoordinaattorilla tai mahdollisella muulla tilaisuuden järjestävällä taholla olla valmiina varasuunnitelma. Varasuunnitelma sisältää vaihtoehdoisen ohjelman, joten tilaisuutta ei tarvitse viime hetkessä perua.

Jos asukkaiden välillä on valmiiksi erimielisyyksiä, täytyy tilaisuudessa toimivan alustajan olla valmis kohtaamaan näitä tilanteita. Tässä on tärkeä rooli ammattitaitoisella alustajalla, jolla on kokemusta yhteisöllisyyden parantamiseen liittyvistä asioista ja hän osaa tarvittaessa myös ratkaista mahdollisia ristiriitoja. Tarvittaessa projektikoordinaattori voi yhdessä tilaisuuden alustajan kanssa miettiä keinoja ja toimenpiteitä, joilla puututaan mahdollisiin riitatilanteisiin. Toisaalta asukasfoorumeissa ei kuulu tehdä päätöksiä, jolloin näiltä riitatilanteilta voidaan myös välttyä.

Vaikka keskustelu ei toisi uusia ideoita alueelle, voidaan miettiä miten vanhoja ja hyviä toimintamalleja voidaan tukea. Asukasfoorumeiden tarkoitus on tukea myös asukkaiden välisen yhteisöllisyyden syntyä ja naapuriapua, jolloin painopiste voidaan myös kohdentaa tarvittaessa enemmän tähän suuntaan. Tilaisuuden teemoittelu auttaa pitämään sisällön mielenkiintoisena.



## Ideoita hätätapauksien varalle

1. tuplatiimityöskentely, jossa ihmiset jaetaan sekaisin eri ryhmiin, joissa listataan alueen kannalta neljä tärkeää toimenpidettä. Ideat kirjataan tussilla paperille ja kiinnitetään seinälle. Sen jälkeen jokainen ryhmä äänestää esimerkiksi neljällä äänellä seinällä olevat parhaat ehdotukset.

2. Verstas, jossa unelmoidaan kritiikittä, synkistellään ja lopuksi laaditaan realistisia toimitasuunnitelmia. (Kuisma & Peltonen 2002. 29.)

## 11 VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa on koottu toimintavuoden 2010 aikana listaa ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneet vapaaehtoistoiminnasta asuinalueellaan. Opinnäytetyön yhteydessä teetetyssä kyselyssä vastaajilla oli mahdollisuus jättää halutessaan yhteydenotto-pyyntö, jos he olivat kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta. Näitä yhteydenotto-pyyntöjä kertyi yhteensä 15 kappaletta.

Yksi vuoden 2011 toiminnanmuodoista on järjestää vapaaehtoisille pienimuotoinen koulutus ja tarjota vapaaehtoisille mielekästä ja kiinnostavaa toimintaa omalla asuinalueellaan. Toiminnan saamiseksi alulle on hyvä lähestyä kaupunginosien senioriyhdistyksiä, talotomikuntia ja ikäihmisten erilaisia kerhoja. Informaatiota voidaan jakaa erilaisten tapahtumien yhteydessä ja lehdissä sekä perustaa informaatiopiste esimerkiksi terveystieteiden yhteyteen. Ikäihmisten täytyy tuntea, että mukaan lähteminen kannattaa, ja että toiminnalla on merkitystä. Toiminnan tapoja tulee kehittää jatkuvasti. Tehtäviä täytyy olla monenlaisia, myös sellaisia, joihin ei tarvita erityistä pohjakoulutusta. Aluksi on hyvä perustaa ”*primus motor*”-ryhmä innokkaimmista mukaan lähtijöistä. Tämä aktiivisten ryhmä herättelee ja aktivoi myöhemmin muita. (Kurki 2007. 134.)

Vapaaehtoistoimintaa varten on alustavasti selvitetty mahdollisia yhteistyötahoja. Vuoden 2010 järjestetyssä asukasfoorumissa Helsingin kaupungin Läntisen alueen vapaaehtoiskoordinaattori visioi, että hän voisi olla mukana esimerkiksi Wilhelmiinan palvelukeskuksen kanssa yhteistyössä järjestettävässä vapaaehtoisten koulutuksessa. Koulutus järjestettäi-

siin kerran vuodessa. Lisäksi seurakunnalla voisi olla kiinnostusta vapaaehtoisysteistyöhön, koska seurakunnalla on jo tällä hetkellä omia vapaaehtoisia.

Kohtaamisia kotikulmilla -hanke tukee hankkeen aikana vapaaehtoistoiminnan käynnistämistä ja juurruttamista alueelle. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua erilaiseen toimintaan alueen eri organisaatioiden kautta. Lisäksi hankkeen kautta pyritään myös lisäämään toimijoiden määrää alueella. Näin myös hankkeen päätyttyä vapaaehtoistoiminta alueella jää elämään.

### Vahvuudet

- vapaaehtoistoiminnan käynnistämistä on mahdollista tukea taloudellisesti
- vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden lista
- olemassa olevat yhteistyösopimukset hankkeen toimijoiden kesken
- alustavat yhteistyösuunnitelmat eri organisaatioiden kesken

### Heikkoudet

- ei ole tarjota vielä valmiita toiminnan muotoja
- vapaaehtoisten lista ei ole kovin suuri
- ei ole vielä varmoja sopimuksia eri yhteistyötahojen kanssa
- toiminnalle ei ole tarjota yhtä pysyvää rakennetta

### Uhat

- koulutusyhteistyö ei onnistu
- vapaaehtoiset eivät sitoudu toimintaan
- vapaaehtoisia ei löydy tarpeeksi
- vapaaehtoistoiminnalle ei löydy kohdetta

### Mahdollisuudet

- vapaaehtoisille löytyy mielekkäitä ja aktivoivia toiminnan muotoja
- vapaaehtoistoiminnan kautta yhteisöllisyys ja naapuriapu lisääntyy
- alueelle syntyy sukupolvien ja kulttuurien välistä toimintaa

- alueelle syntyä vapaaehtoistoimintaa tukevia verkostoja

### Vahvuuksien ja mahdollisuuksien hyödyntäminen

Toiminnan vahvuuksia on, että Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeella on mahdollisuus tukea toiminnan alkuun saattamista taloudellisesti. Tämä ei kuitenkaan voi olla toiminnan edellytys. Tavoiteltavaa on, että löytyy sellaisia yhteistyökumppaneita, joilla on olemassa vahva osaaminen vapaaehtoistoiminnasta, jolloin tukea tarvitaan lähinnä tiedottamiseen ja alueen ihmisten mukaan saamiseen.

Tärkeää on saattaa olemassa olevat organisaatiot ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ihmiset yhteen. Nyt kiinnostuneita yhteistyötahoja ovat jo Helsingin kaupungin Läntisen alueen vapaaehtoistyönkoordinaattori sekä seurakunta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa on neuvoteltu alustavasti vapaaehtoisten koulutusmahdollisuuksista. Punainen Risti on myös mahdollinen yhteistyökumppani. Lisäksi asukkaiden keskuudesta näyttää löytyvän vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita.

Toiminnan alkuun saattamisessa auttaa jo olemassa oleva vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden lista. Tästä listasta on hyvä lähteä liikkeelle ja näistä aktiiveista voi pyrkiä rakentamaan ns. primus motor -ryhmän. Vuoden 2011 tavoite ei ole saattaa vapaaehtoistoimintaa lopulliseen muotoon, vaan käynnistää toiminta ja tukea vähitellen sen kasvua ja verkottumista.

Asukasfoorumien avulla saadaan tietoa siitä, minkälaista vapaaehtoistoimintaa alueelle mahdollisesti kaivattaisiin. Ensimmäisessä asukasforumissa tärkeäksi nousi liikuntakaveritoiminta, jonka avulla myös yksinäiset seniorit pääsisivät ulkoilemaan pienissä ryhmissä. Tietoa on saatu myös opinnäytetyön yhteydessä tehdyn seniorikyselyn kautta. Tietoa kerätään jatkuvasti kuuntelemalla alueen senioreiden tarpeita eri tilaisuuksissa ja tilanteissa. Alueen asukkaita jatkuvasti kuuntelemalla löydetään myös mielekkäät toiminnanmuodot.

Erilaiset aktivoivat ja mielekkäät vapaaehtoiset toiminnan muodot synnyttävät ”kohtaamisia” ihmisten välille. Erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja tarjoamalla syntyy kulttuurien ja sukupolvien välille vuorovaikutusta. Tätä toivottiin seniorikyselyiden vastaajien kesken ja onnistuessaan se hälventää mahdollisia ennakkoluuloja eri ikäryhmien ja kansalaisuuksien välillä.

Vapaaehtoisia täytyy kohdella yksilöllisesti ja muistaa kannustaa. Kiinnostus vapaaehtoisen tekemää työtä kohtaan viestittää, että hänen työllään on merkitystä ja että se on arvokasta. Vapaaehtoisia täytyy ottaa aktiivisesti mukaan myös toiminnan suunnitteluun. (Karainen & Halonen & Tennilä 2010, 52-53.)

Vapaaehtoistoiminnan käynnistämistä tukemalla voidaan luoda yhteistyöverkostoja alueella myös toimijoiden kesken. Hankkeen tuella osoitetaan toimijoille, että kaikkea ei tarvitse tehdä yksin ja hyväksi havaittuja toimintamalleja voidaan jakaa toisten kesken. Tämä voi auttaa esimerkiksi alueen asukasyhdistysten ja seurojen yhteistyön käynnistämisessä.

### Heikkoudet mahdollisuuksiksi ja uhkien torjunta

Aluksi ei ole tarjota valmiita rakenteita, joissa vapaaehtoistoimintaa voidaan toteuttaa. On tärkeää, että yhteistyö jo olemassa olevien tahojen kanssa aloitetaan mahdollisimman nopeasti. Vuoden 2011 aikana on tärkeää myös selvittää, onko alueella jo olemassa jotain vapaaehtoistoiminnan muotoja, joista voidaan tiedottaa ja joita voidaan tukea. Yhteistyömahdollisuuksia tarjotaan organisaatioille lupaamalla tukea ja apua vapaaehtoistoiminnan käynnistämisen vaiheessa, esimerkiksi koulutusyhteistyössä.

Koska heti alkuun ei ole tarjota valmiita toimintarakenteita, täytyy kuitenkin säilyttää kontakti vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneisiin. Kaikki haastatellaan ja heidän omat kiinnostuksen kohteet selvitetään. Jo näistä saattaa löytyä uusia ideoita toiminnalle, joiden käynnistämistä hankkeen myötä voidaan tukea.

Vaikka vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden lista ei ole vielä kovin suuri, on kuitenkin laatu tärkeämpää kuin määrä. Määrän puutetta korvataan laadukkailla vapaaehtoistoiminnan muodoilla ja toimintaa kasvatetaan hiljalleen resurssien puitteissa.

Koska hankkeen päätyttyä Miina Sillanpään Säätiöllä ei ole vapaaehtoiskoordinaattoria alueen aktiiveille, täytyy alusta asti varmistaa, että toiminta tulee jatkumaan joko jonkin muun organisaation kautta tai hankkeen kautta saadaan alueelle aktivoitua asukkaiden omaehtoista vapaaehtoistoimintaa.

Koulutusyhteistyön epäonnistumista torjutaan niin, että alueelle yritetään luoda myös sellaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja, joihin ei tarvitse erityistä koulutusta. Tällaisten arki-

päivän vapaaehtoistoiminnan muotojen ideointia voidaan tehdä yhdessä asukkaiden kanssa asukasfoorumeissa. Lisäksi koulutusyhteistyöhön pyritään saamaan mukaan useampi taho, jolloin yhden tahon estyminen ei vaaranna vapaaehtoisten kouluttamista.

Ihmisten on myös välillä vaikea sitoutua vapaaehtoistoimintaan. Näissäkin tapauksissa on hyvä, että alueelle juurtuu myös erilaiset kertaluontoiset ja spontaanit muodot, kuten naapurin auttaminen tai lähiympäristön kunnossapito. Näihin asioihin voidaan myös pyrkiä vaikuttamaan asukasfoorumien kautta ja alueella erilaisten tapahtumien yhteydessä. Spontaanit arkipäivän teot auttavat ratkaisemaan myös vapaaehtoistoiminnan kohteen puuttumisen ongelman. Tämä tietenkin vaatii aktiivista työtä alueen asukkaiden mahdollisten asenteiden muuttamiseksi. Aktiivinen tiedottaminen hankkeen tarkoituksesta ja merkityksestä alueella vaikuttaa toivottavasti myönteisesti myös asukkaiden asenteisiin.

### 11.1 Sukupolvien välinen vuorovaikutus

Elokuussa teetetyssä senioreille suunnatussa kyselyssä vastaajat toivoivat alueelle mm. enemmän sukupolvien välistä vuorovaikutusta. Sama asia nousi esille myös marraskuussa järjestetyssä asukasfoorumissa. Asukasfoorumissa toivottiin mm. että päiväkoteihin voisi mennä lukemaan lapsille tai leikkimään heidän kanssaan. Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on olemassa tällaista kylämummi ja –vaari toimintaa, joka tukee sukupolvien välistä vuorovaikutustoimintaa.

Kylämummit ja –vaarit ovat vapaaehtoisia aikuisia, jotka toimivat esimerkiksi päiväkodeissa tai kerhoissa. He voivat mm. lukea lapsille kirjoja, laittaa ruokaa ja ulkoilla lasten kanssa. Tukeminen, läsnäolo, kuunteleminen ja rohkaiseminen ovat tärkeintä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010.)

MLL:n mukaan toiminnalla halutaan tukea hyvää lapsuutta ja vahvistaa sukupolvien välistä vuorovaikutusta sekä lisätä yhteistoimintaa. Aktiivisille ikäluokille tarjotaan mahdollisuus tehdä antoisaa vapaaehtoistyötä sekä siirtää omaa kulttuuriperintöä. Toiminnalla halutaan myös lisätä alueellista yhteisöllisyyttä ja yhteisvastuuta lapsista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010.)

Tällaisen sukupolvien välisen vuorovaikutustoiminnan käynnistämiseksi täytyy tehdä yhteistyötä alueen päiväkotien ja koulujen kanssa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa on jo alustavasti suunniteltu yhteistyön käynnistämistä. Tarkoitus olisi, että MLL vastaa vapaaehtoistoimijoiden kouluttamisesta ja Kohtaamisia kotikulmilla -hanke auttaa löytämään alueelta toiminnasta kiinnostuneita vapaaehtoisia ja toimijoita (päiväkodit, koulut), sekä auttaa tiedottamisessa ja muussa toiminnan käynnistämiseen liittyvässä organisoimisessa.

Sukupolvien välistä vuorovaikutusta voidaan tukea myös kertaluontoisemmilla toiminnoilla. Esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin Käpylä-Kallio osastolla järjestetään senioreiden ja lasten omia rupattelutuokioita. Rupattelutuokiot järjestetään yhteistyössä paikallisen ala-asteen kanssa. Teemana voi olla esimerkiksi Runebergin päivä ennen ja nyt, Äitienpäivä ennen ja nyt, Pääsiäisen vietto ennen ja nyt jne. (Punainen Risti 2010.)

Toimintamuoto voisi jäädä elämään alueelle esimerkiksi niin, että paikalliset ala-asteet ja päiväkodit ottaisivat tällaisen sukupolvien välisen vuorovaikutustoiminnan osaksi koulun lukuvuosi toimintaa. Koulut ja päiväkodit saisivat itse valita teemapäivät, joihin haluaisivat senioreiden osallistuvan tai seniorit voisivat vastavuoroisesti itse tarjota ideoitaan. Toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi koulujen ja päiväkotien tulee nähdä toiminnan tärkeys lasten kehitykselle. Sosiaalinen yhteistoiminta sekä sosiaalinen vuorovaikutus opitaan koulussa (Hyypä 2002. 181).

## 11.2 Remonttiryhmä

Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen seniorit toivoivat, että heillä olisi mahdollisuus saada silloin tällöin pienimuotoista naapuriapua mm. pieniin kodin kunnostukseen liittyviin asioihin, kuten poraamiseen, lampun vaihtoon ja tavaroiden siirtelyyn.

Tampereella toimivalla Mummon Kammarilla (Vapaaehtoisen vanhustyön keskus ja kodikas kyläpaikka kaiken ikäisille) sekä Suomen Punaisella ristillä on olemassa vastaavanlaista toimintaa. Mummon kammarilla vastaavaa toimintaa pyörittävät vapaaehtoiset ”talonmies pikkaraiset”. Vierailukäynnillä (14.10.2010) Mummon kammarissa työntekijä Hanna Vihottula kertoi, että talonmies pikkaraiset työskentelevät kahden hengen tiimeissä. Pikkaraisilla on käytössään yhteinen työkalukaappi, josta voi tarvittaessa noutaa työkaluja, jos avun saajalla ei vaikka omista porakonetta. Mummon kammarin toiminnan pitkä histo-

ria ja seurakunnan rahoitus takaavat vapaaehtoistoiminnalle jatkuvuuden. Tampereen Mummon Kammarilla onkin 1300 vapaaehtoistojaa.

Kohtaamisia kotikulmilla -hanke on haasteellisemmassa asemassa jo siinä mielessä, että toiminnalle ei ole olemassa vielä toteuttavaa jatkuvuutta takaavaa organisaatiota. Ongelmaan voi löytyä ratkaisu kysymällä Suomen Punaisen Ristin kiinnostusta yhteistyöhön. Suomen Punaisella Ristillä on olemassa vapaaehtoisten seniorimpiesten muodostama remonttiryhmä Kallio-Käpylän osastolla.

Seniorimpiesten remonttiryhmän tarkoitus on tarjota apua pienimuotoisissa korjaustöissä oman asuinalueen senioreiden kanssa. Tehtävänä voi olla esimerkiksi katkenneen pöydänjalan korjaus, lampun vaihto tai taulun ripustaminen. Ammattimiesten työt kuten putkityöt tai sähköasennukset eivät kuulu ryhmäläisten toimintaan. Punaisen Ristin Kallio-Käpylä osasto tarjoaa välineet remonttiryhmäläisten käyttöön. (Punainen Risti 2010.)

Jos Suomen Punaiselta Ristiltä löytyy kiinnostusta, voisi tällaisen ryhmän toteuttaa järjestön kanssa yhteistyössä Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueelle. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tarkoitus on tukea ryhmän muodostumista ja auttaa tiedottamisessa. Lisäksi hanke voisi tukea taloudellisesti remonttiryhmän varustekaapin sisältöjen hankintaa. Punaisen Ristin tehtävä on taata toiminnan jatkuvuus alueella myös hankkeen päätymisen jälkeen. Projektikoordinaattori oli saanut eräältä asukkaalta jo nimiehdotuksen ryhmälle: Iskuryhmä.

## 12 NAAPURIAVUN TUKEMINEN JA YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMINEN

Yhteisöllisyyttä voidaan lisätä asuinalueilla monin keinoin. Yksi tärkeä keino on alueella järjestettävät tapahtumat, joiden avulla ihmiset saavat sosiaalisia kontakteja ja verkostojen syntyminen mahdollistuu. Vuoden 2011 aikana tapahtumia tulee olemaan ainakin jo vuoden 2010 aikana järjestetty City-suunnistus tapahtuma keväällä, Taiteiden yö-tapahtuma syksyllä ja asukkaiden yhteinen joulujuhla. Lisäksi alueelle on toivottu kyläjuhlien kaltaista tapahtumaa, joka voidaan toteuttaa esimerkiksi kansainvälisen Naapuripäivän yhteydessä toukokuussa.

Myös naapuriavun tarvetta selvitettiin senioreille suunnatussa kyselyssä. Naapuriavulle koettiin olevan jonkin verran tarvetta. Erityisesti tukea kaivattiin paitsi edellä mainitussa pienessä remonttiavussa ja jonkin verran myös muussa arjen toiminnassa. Asukasfoorumissa esitettiin myös toiveita siitä, että olisi mahdollisuus saada apua esimerkiksi koiranhoidon vastaan, jolloin itse voisi tehdä jonkin vastapalveluksen. Tällaista kaivattiin myös kyselylomakkeen tuloksissa. Läntisen alueen vapaaehtoistyökoordinaattori visioi myös asukasfoorumissa, että vuonna 2013 alueella on Stadin aikapankin toiminta lisääntynyt. Stadin aikapankki on yksi toiminnanmuoto, joka voi lisätä alueen asukkaiden välistä yhteisöllisyyttä.

### 12.1 Stadin aikapankki

Yksi seniorikyselyyn vastannut henkilö ehdotti, että alueelle voisi järjestää oman ”palveluspankin”, jonka kautta ihmiset voisivat tarjota esimerkiksi lastenhoitoapua pienissä kodin kunnostustöissä auttamista vastaan. Tämä idea tukee hankeen kannalta tärkeää yhteisöllisyyden lisäämistä alueelle. Palveluspankin luomiseen löytyi ratkaisu jo olemassa olevasta Stadin aikapankki-mallista. Vuoden 2010 syksyn aikana ideaa on lähdetty suunnittelemaan ja työstämään. Vuoden 2011 aikana tavoite on tehdä aikapankki toimintaa tutuksi alueen asukkaille.

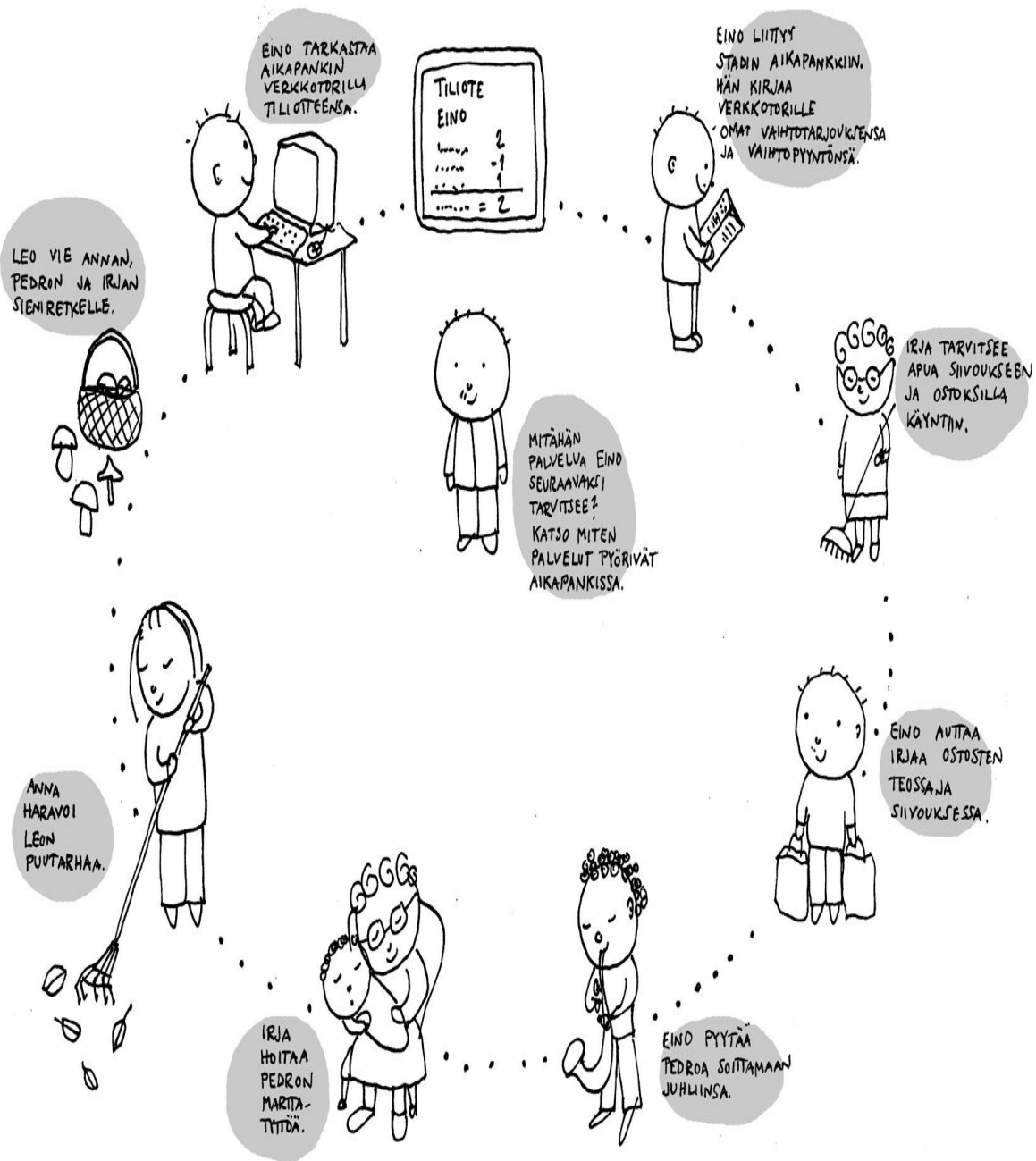
Stadin aikapankki on verkossa toimiva palvelu, joka toimii kansainvälisen Time Banking-systeemin avulla. Ideana on vaihtaa palveluita niin, että vaihdonyksikkönä on aika: yksi tovi vastaa yhtä työtuntia. Tavoitteena on, että aikapankin kautta voi saada apua arjen tarpeisiin omalla asuinalueella. Palvelussa jaetaan yhteisön taitoja esimerkiksi niin, että henkilö joka osaa ommella, tarjoaa ompeluapua ja haluaa saada itse esimerkiksi lastenhoitoapua. (Stadin aikapankki 2010.)

Maailmalla toimii tuhansia ”timebanking”-ryhmiä. Ryhmien tarkoitus on vahvistaa paikallisyhteisöjä. Taustalla on vahva idea tasa-arvosta. Jokaisen tarjoama työtunti on yhtä arvokas. Kaikki jäsenet ”ottavat ja antavat” eli kaikki ovat yhtä tärkeitä. Aikapankki voi sekä täydentää nykyisiä julkisia palveluita ja toimia niiden rinnalla. Lisäksi se vahvistaa paikallista demokratiaa ja lisää hyvinvointia. (Stadin aikapankki 2010.)



Stadin aikapankki on helppokäyttöinen. Jäsenet voivat itse lisätä tarjouksia ja pyyntöjä verkkotorille, jossa on ajantasainen lista pyynnöistä ja tarjouksista. Aluesuodatin toiminnon avulla voi katsoa omaa asuinalueita koskevat vaihtotarjoukset ja pyynnöt. (Stadin aikapankki 2010.)

Alla oleva piirros kuvaa vaihtopankin toimintaa:



Stadin aikapankin toiminta. (Stadin aikapankki 2010.)

## Vahvuudet

- olemassa oleva malli
- asuinalue suodatin
- tasa-arvoinen toimintamuoto
- valmiina oleva tiedotusmateriaali

## Heikkoudet

- toimii vain Internet-ympäristössä
- tarvitaan vapaaehtoisia opastamaan senioreita palvelun käytössä
- senioreille Internet voi olla vaikea ympäristö toimia
- heikkokuntoiset seniorit eivät pysty tarjoamaan vastapalveluksia
- tiedotusresurssit

## Mahdollisuudet

- yhteisöllisyys paranee ja syntyy uusia sosiaalisia verkostoja
- senioreiden arki helpottuu
- asukkaat innostuvat auttamaan toisiaan

## Uhat

- vapaaehtoistoimijoita ei löydy
- seniorit eivät saa avunpyyntöjään perille
- mahdolliset väärinkäytökset

## Vahvuuksien ja mahdollisuuksien hyödyntäminen

Toiminnan vahvuus on, että hankkeen ei tarvitse itse muodostaa tällaista palvelua. Itsetoetusta suunniteltiin alun perin, mutta koska löytyi jo olemassa oleva malli, on sen tuominen asukkaiden tietoisuuteen kannattavampaa. Aikapankissa toimiva asuinaluesuodatin auttaa juuri kohdealueen asukkaita ja senioreita löytämään oman alueen asukkaiden välistä toimintaa. Vahvuutena on toiminnan tasa-arvoinen muoto. Jokainen voi omilla taidoillaan ja kyvyillään osallistua toimintaan ja tuntea itsensä tärkeäksi osaksi yhteisöä.

Parhaassa tapauksessa Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueiden asukkaiden välinen yhteisöllisyys paranee ja se auttaa lisäämään alueen sosiaalisia verkostoja. Verkostojen synnyn myötä alueelle voi syntyä uusia toiminnan muotoja, joita voidaan tukea eri menetelmillä Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen kautta. Toimivan aikapankin ansiosta senioreiden arki helpottuu ja turvallisuus arjessa paranee. Senioreille syntyy paikka, mistä apua on aina saatavilla. Asukkaiden välille syntyy auttamisen kulttuuri, joka jää elämään alueelle myös Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen päättymisen jälkeen.

Stadin aikapankilla on valmiiksi luotu tiedotemateriaali, jota voidaan hyödyntää tiedottamisessa. Tätä täytyy vielä muokata niin, että Kohtaamisia kotikulmilla -hanke tulee tiedotteessa myös esille.

### Heikkoudet mahdollisuuksiksi ja uhkien torjunta

Senioriasukkaiden kannalta on haasteellista, että aikapankki toimii vain internet ympäristössä. Tämä täytyy huomioida, kun aikapankkia lähdetään tuomaan Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen asukkaiden tietoon. Yhtenä ratkaisuna tähän ongelmaan on, että alueelta etsitään vapaaehtoisia, jotka voivat auttaa senioreita viemään pyyntöjään ja avuntarjouksiaan internetiin. Tässä tapauksessa vapaaehtoisten täytyy olla saavutettavissa esimerkiksi puhelimen välityksellä, jolloin seniorit voivat soittaa suoraan heille.

Toinen mahdollisuus on, että hankkeen aikana tehdään Stadin aikapankkia tunnetuksi esimerkiksi atk-koulutuksen kautta, joka on suunnattu senioreille. Seniorit toivoivat myös teetetyssä kyselyssä ja asukasfoorumissa mahdollisuutta saada atk-koulutusta ja aikapankin käyttö voisi olla yksi koulutuksen teemoista. Koulutuksen avulla seniorit pystyvät jatkamaan aikapankin käyttöä tulevaisuudessa itsenäisesti siinäkin tilanteessa, jos vapaaehtoisia ei löydy tekemään avunvälitystyötä.

Mahdollisista väärinkäytöksistä ei tiedetä ilmeisesti maailmalla kuin yksi tapaus. Väärinkäytöstapauksissa vapaaehtoiset toimivat tiedon välittäjänä hankkeen työntekijälle. Väärinkäytös tilanteita tutkitaan tapauskohtaisesti ja mietitään tilanteesta riippuen jatkotoimenpiteitä.

Tiedotus tuottaa paljon työtä. Tiedottamisen onnistumisen takaamiseksi käytetään apuna yhteistyökumppaneita ja vapaaehtoisia. Asiasta tiedotetaan mm. hankkeen internetsivuilla, pyydetään linkkiyhteistyötä alueen eri toimijoiden sivuille, jaetaan tiedotteita paikallisille

y yrityksille ja yhteisiin tiloihin, pyritään saamaan tietoa myös erityisesti taloyhtiöihin, joissa on paljon senioriasukkaita sekä jaetaan tiedotteita palvelusta eri tapahtumien yhteydessä.

## 12.2 Naapuripäivä

*”Elämme nykyisin paradoksaalista aikaa. Joskus on helpompi kommunikoida maailman toisella puolella asuvien henkilöiden kanssa kuin tervehtiä naapuria.”* (Naapuripäivä 2010.)

Kansainvälistä naapuripäivää vietetään toukokuun 27.päivä perjantaina. Päivän tarkoitus on saada ihmiset luomaan kontakteja ja sosiaalisia suhteita yhdessä lähiympäristön muiden ihmisten kanssa. Naapuripäivänä tavataan naapureita, nautitaan yhdessäolosta sekä rikotaan kaupungissa vallitsevaa anonymiteettia ja eristyneisyyttä. (Naapuripäivä 2010.)

Naapuripäivään voi osallistua kaikki halukkaat kunnat, kaupungit ja asunto-organisaatiot sekä myös yksityishenkilöt. Jos kaupunki tai asuntoyhtiö haluaa käyttää ”Neighbours Day- Naapuripäivä”-brändiä, tulee sen rekisteröityä virallisesti ottamalla yhteyttä tapahtuman pääkonttoriin Pariisiin. Rekisteröityminen edellyttää jäsenmaksun maksamista, jonka suuruus riippuu asukkaiden määrästä. (Naapuripäivä 2010, Kunnat ja kaupungit / Asunto-organisaatiot.)

Yksityishenkilöt ja yhdistykset voivat järjestää omalla asuinalueellaan naapuripäivänä esimerkiksi juhlat alueen asukkaille. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen rooli naapuripäivän järjestämisessä on koota alueelle asukkaista aktiivisia, jotka olisivat kiinnostuneet järjestämään tällaista tapahtumaa. Kyselyssä toivottiin, että asuinalueelle järjestettäisiin esimerkiksi Kumpulán kyläjuhlien kaltainen tapahtuma. Naapuripäivä voisi olla Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueiden oma vastine kyläjuhlille. Naapuripäivään voi sisällyttää hyvin erilaista ohjelmaa ja ohjelma tulisi koota yhteistyössä alueen asukkaiden kanssa.

Esimerkiksi ohjelmassa voi olla kirpputori, tavaroiden vaihtotori, lasten esityksiä, myyjäiset, Stadin aikapankin esittelyä, Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen esittelypöytä, seniorikuoron esiintyminen, alueen eri toimijoiden esittäytyminen jne. Ohjelman lähtökohtana on kuitenkin pidettävä asukkaiden omat toiveet. Näitä toiveita voisi selvittää seuraavassa asukasfoorumissa.

## Vahvuudet

- olemassa oleva brändi tarvittaessa
- hankkeen mahdollisuus pieneen taloudelliseen tukeen
- asukasfoorumin hyödyntäminen suunnittelutyössä
- tiedottamiseen voidaan hyödyntää hankkeen internetsivuja

## Heikkoudet

- jos halutaan käyttää brändiä, se vaatii vuosittaisen jäsenmaksun maksamista
- tiedottaminen vaatii työtä
- asukasfoorumi ehtii työstää asiaa vain kerran ennen tapahtumaa

## Mahdollisuudet

- Naapuripäivästä syntyy asuinalueiden joka vuotuinen perinne
- asukkaat itse innostuvat organisoimaan tapahtuman
- tapahtuma lisää sosiaalisia kontakteja asukkaiden välille ja yhteisöllisyys paranee

## Uhat

- asukkaat eivät lähde mukaan aktiivisesti suunnitteluun ja toteutukseen
- mahdollinen rekisteröityminen aiheuttaa tapahtuman jatkuvuuden kannalta epävarmuutta
- tapahtumaan ei saada mukaan paikallisia toimijoita
- ulkona järjestettävänä tapahtuman onnistumiseen vaikuttaa sääolosuhteet ja sisällä järjestettävä tapahtuma voi aiheuttaa tilanpuutetta

## Vahvuuksien ja mahdollisuuksien hyödyntäminen

Jos alueelta löytyy asuntoyhtiö tai vastaava organisaatio, joka on kiinnostunut toteuttamaan Naapuripäivän, se tulee toteuttaa virallisesti jäsenmaksu maksamalla, jolloin tapahtuman markkinoinnissa voidaan käyttää Naapuripäivä-brändiä. Tällöin olisi toivottavaa, että organisaatio sitoutuisi tulevaisuudessakin järjestämään kyseisen tapahtuman, jolloin Naapuripäivästä tulisi yksi alueen vuosittaisista tapahtumista.

Asukasfoorumi voi olla varmistamassa jatkuvuutta, jos tarpeeksi aktiivisia ihmisiä innostuu ajatuksesta. Asukasfoorumin toiminnan ansiosta asukkaat pääsevät itse ideoimaan ja suunnittelemaan tapahtumaa, jolloin toiminta on asukaslähtöistä.

Hankkeen aikana täytyy hyödyntää myös kaikkia yhteistyökumppaneita. Jokaiselle yhteistyötaholle voidaan etsiä mieluinen osallistumismuoto päivän järjestämiseen ja jatkuvuuden takaamiseksi jokainen toimija sitoutuu myös tulevinä vuosina vastaamaan omasta toiminnan alueesta. Kun jokaisella toimijalla on sopivan pieni osa-alue hoidettavanaan, ei toiminta häiriinny, jos joku yhteistyötaho ei pääse osallistumaan.

Hanke voi antaa myös tukea tiedottamisessa. Tiedottamisen kanavana käytetään ainakin Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen Internet sivuja. Lisäksi tiedottamiseen käytetään myös muita asuinalueella olevia kanavia.

#### Heikkoudet mahdollisuuksiksi ja uhkien torjunta

Brändin käyttö on heikkous silloin, kun ei saada takuita, että järjestäjäorganisaatio haluaa sitoutua toimintaan jatkossakin. Toisaalta hankkeen aikana voidaan aluksi käyttää Naapuripäivä-brändiä. Hanke kuitenkin pyrkii asukasfoorumin kautta aktivoimaan alueen asukkaat tapahtuman toteuttajiksi tulevaisuudessa, jolloin brändin käyttöön liittyvä jäsenmaksu ei muodostu tapahtuman esteeksi.

Asukasfoorumi ehtii kokoontua aikataulun mukaan vain kerran kevään aikana ennen Naapuripäivää. Tällöin suunnittelu-aika jää kovin lyhyeksi. Toisaalta hankkeen aikana hankkeen työntekijä toimii yhtenä tapahtuman organisaattorina ja auttaa asukkaita myös foorumin ulkopuolella tuomaan ideoita esille toimimalla itse yhdyshenkilönä. Tapahtumasta täytyy alkaa tiedottamaan jo hyvissä ajoin alku vuoden puolella.

Jos asukasfoorumin aika ei riitä Naapuripäivän ideointiin, voidaan järjestää oma Naapuripäivän suunnitteluryhmä erikseen. Yhteistyökumppaneita täytyy houkutella mukaan hyvissä ajoin. Myös jo olemassa olevaa vapaaehtoisten listaa voidaan hyödyntää ja vapaaehtoisia järjestäjiä voidaan etsiä pienimuotoisella tiedotuskampanjalla. Seniorikyselyn vastauksien perusteella alueen seniorit olivat melko kiinnostuneita auttamaan erilaisten tapahtumien järjestämisessä, joten vapaaehtoisia voi löytyä helpostikin. Tämä vaatii hankkeen

työntekijältä paljon ajallista resursointia ja tuen tarjoamista asukkaille tapahtuman organisoinnissa.

Tehokkaalla tiedottamisella torjutaan uhkaa, ettei asukkaita saada mukaan toimintaan. Alustavan selvityksen mukaan ainakin senioriasukkailla riittää kiinnostusta auttaa erilaisten tapahtumien järjestelyissä. Tiedottamisen täytyy olla tehokasta ja kohdentaa myös senioreita tavoitaviin kanaviin esimerkiksi paikallislehtiin, taloyhtiöiden ilmoitustauluille ja alueen yritysten ja toimijoiden ilmoitustaululle. Hanketyöntekijä toimii ainakin aluksi yhteyshenkilönä, joka ottaa vastaan kiinnostuneita ihmisiä mukaan suunnittelutyöhön.

Paikalliset toimijat lähtevät mukaan todennäköisemmin silloin, kun he kokevat saavansa hyötyä tapahtumasta itselleen. Tästä syystä jokaisen toimijan kohdalla voidaan henkilökohtaisesti katsoa ne toiminnanmuodot, joista on molemmille osapuolille eniten hyötyä.

Tapahtumapaikka tulee miettiä niin, että sääolosuhteet tai tilanpuute ei pilaa koko tapahtumaa. Alueelta tulisi selvittää soveltuva paikka, joka mahdollistaisi tapahtuman järjestämisen samaan aikaan sekä ulkona, että sisätiloissa. Ulkotiloissa voi hyödyntää telttoja, joita on hankittu Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen käyttöön.

### 12.3 Naapuria ei jätetä! -viikko

Koska kohtaamisia -kotikulmilla hankkeen yksi tärkeimpiä tehtäviä on muodostaa alueelle senioreiden arkea tukeva verkosto, ei naapureiden keskinäistä vuorovaikutusta voi väheksyä. Ihmisen ikääntyessä oma sosiaalinen ympäristö vähitellen kutistuu, jolloin lähiympäristön merkitys korostuu entisestään.

Miina Sillanpään Säätiön projektikoordinaattori Kirsti Hamström ehdotti Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen naapuripäivän sloganiksi: Naapuria ei jätetä! Tämän sloganin ympärille hanke voisi järjestää yhden kokonaisen teemaviikon, jonka tarkoituksena on pienimuotoisten tapahtumien myötä vaikuttaa ihmisten asenteisiin oman asuinalueen sosiaalisia verkostoja kohtaan.

Naapuria ei jätetä! -viikko voisi sijoittua keväälle, jolloin se voisi huipentua esimerkiksi kansainvälisesti vietettävään naapuripäivään. Tai sitten se voidaan sijoittaa vasta myöhäi-

sempään syksyyn, jolloin ihmiset vetäytyvät koteihinsa pimeyttä pakoon. Viikko toisi eloa alueelle ja muistuttaisi ihmisiä pitämään huolta toisistaan.

Tampereella Kyttälän kylähanke toteutti yhdessä Leiraksen kanssa viikon, jonka aikana senioreilla oli mahdollisuus käydä keskustelemassa vapaaehtoisten kanssa Tampereen pääpostissa. Jutteluvirasto oli todella suosittu ja monet yksinäiset ihmiset saivat tukea viikon aikana virastosta. Jutteluvirasto on järjestetty myös Helsingin pääpostissa.

Jutteluviraston tavoite on löytää ikääntyville ja yksinäisille ihmisille juttuseuraa. Lisäksi ikääntyvien yksinäisyyteen pyritään kiinnittämään huomiota viraston avulla. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa voisi myös harkita esimerkiksi alueellisesti omaa Kohtaamisia-viraston kokeilemistä. Yhteistyötä Leiraksen kanssa voisi tiedustella.

Naapuriviikon ohjelmaa ideoitaisiin syksyn asukasfoorumissa. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen tehtävä olisi tuottaa tiedottamiseen käytettävää materiaalia ja tukea asukkaiden pienimuotoisten tapahtumien järjestämisessä.

#### 12.4 Helppoja vinkkejä naapuriavun herättelyyn

Meri Lähteenoksa on asunut 16 vuotta Tampereella sijaitsevassa Annikinkadun puutalokorttelissa. Kokemustensa pohjalta hän on luonut kyläytymisen mallin. Hän unelmoi maailmanlaajuisen kyläytymisen liikkeen alkuun saattamisesta.

Huolenpito on keskeistä kyläytymisessä. Kokemukset läheisyydestä, yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisyydestä ovat tärkeitä. Perusta kyläytymisessä ja yhteisöllisyydessä on, että kylän jäsenet näkevät toisensa, tunnustavat toistensa olemassaolon ja tervehtimällä toisiaan antavat hyväksyntänsä toisten olemassa ololle. Kodinhoitotyöt, esimerkiksi viikkosiivoukset sopivat hyvin jaettaviksi. Jaetut arkityöt helpottavat selviytymistämme ja tekevät arjesta nautittavampaa. (Lähteenoksa 2008, 22 & 41.)

Naapuriavun herätteleminen on myös yksi tärkeä osa Kohtaamisia kotikulmilla- hanketta. Seuraavat vinkit sopivat jaettavaksi alueen asukkaille ja ne on koottu Meri Lähteenoksan kirjasta Viisas arki, opas yhteisöllisyyteen:



1. Jos et tunne ketään, tervehdi ystävällisesti. Kyläytymisen aloittamiseen tarvitaan vain tervehdys kahden ihmisen välillä.
2. Pyydä tai anna apua ovien aukaisemiseen tai kauppakassien kantamiseen.
3. Laita sinitarralla hissien seinään runoja, ajatuksia tai piirustuksia.
4. Laita ulko-oveen oma kuvasi ja tervetuloa teksti
5. Laita oveen lappu, jossa kerrot avuntarpeesi ja mitä voit tehdä vastapalvelukseksi.
6. Pyydä naapuri kahville. Muodostakaa muutaman naapurin kanssa ”yhteisösolu”. Järjestäkää yhdessä talkoita, pihakirppiksiä, lastenjuhlia.
7. Järjestäkää naapurustomessut. Messuilla jokainen voi esitellä omia tärkeitä tavaroitaan, valokuviaan, taitojaan. Myynnissä voisi olla jotain itsetehtyjä tuotteita.
8. Osoita naapureillesi arvostusta perustamalla myönteisten juorujen laatikko. Laatikkoon voi sujauttaa viestejä naapureille heidän omalla nimellään ja niissä voi kertoa, missä asioissa arvostaa naapuriaan tai muuta kehuja.
9. Järjestäkää osaamisen kierrätyspäivä, jolloin jokainen opettaa toisille osaamansa taidon.
10. Siivous-, ruoka-, ja lastenhoitoringit helpottavat arkea. Ilmoitustauluille voi perustaa listan, johon halukkaat varaavat oman aikansa.
11. Jos sinulta puuttuu jotakin, lainaa naapurilta, tee vaihtokauppa tai hankkikaa yhdessä.
12. Ilmoita ilmoitustaululla tai omassa ovensasi, jos haluat lahjoittaa jotain ylimääräistä tavaraa pois.
13. Kokoa naapureiden kanssa vanhat vaatteet yhteen ja tehkää löytöjä.
14. Järjestäkää naapureiden kesken ylimääräisten tavaroiden basaari esimerkiksi joulun alla.
15. Järjestäkää kaupunginosien vaihtopäivät. (esimerkiksi tavaravaihtopäivät Ruskeasuon ja Pikku Huopalahden välillä)
16. Perusta ruokapiiri naapurien kesken.
17. Suunnitelkaa unelmienne piha taloyhtiön ilmoitustaululle.
18. Tehkää yhdessä unelmista aarrekartta kartongille ja laittakaa se näkyviin kaikille.
19. Jos naapurin käytös ärsyttää, kysy hänen tarkoitusperiään.
20. Kuuluuko naapuristasi tappelun ääniä? Tarkista tilanne yhdessä kaverin kanssa tai kutsu poliisi.
21. Huomauta naapuria metelöinnistä lapulla.
22. Muista, että yhteisöllisyyden kulmakivi on vapaus. Sinunkin elämässä voi tulla tilanteita, jolloin muutut aktiivisesta passiiviseksi.

23. Jos naapuriin syntyy lapsi, muista naapuriasi keräämällä pieni lahjakori yhdessä muiden naapurien kanssa.
24. Tee maakuntamatkailua naapurikylään.
25. Perusta nettiin ongelma- ja ideapankki.

## 12.5 Asukkaiden olohuone

Sekä kyselylomakkeessa ja varsinkin asukasfoorumissa nousi esille toive, että alueelle saataisiin asukkaille oma matalan kynnyksen olohuone. Tällä hetkellä seurakunnalla on suunnitteilla yksi tällainen. Lisäksi Kyläpaja Pikku Huopalahtiseuralla on jo tilana olemassa, mutta se tarvitsee toiminnan aktivoimista. Tapanilan aseman käyttöastetta toivottiin nostettavan myös.

Asukkaiden olohuoneet toimivat tärkeänä yhteisöllisyyden lisääjänä ja sosiaalisten verkkojen muodostumispaikkana. Tämän huomasi myös sosiologi Ilka Haarni Lähilässä tehdyssä tutkimuksessa. Lähilässä asukkailla oli jopa kolme tällaista olohuonetta ja ne olivat erittäin tärkeitä kohtaamispaikkoja senioreille.

Asukkaiden olohuone voisi toimia kaiken ikäisten asukkaiden kohtaamispaikkana. Koska Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueet ovat molemmat asukasmäärältään melko suuria, voisi tiloja olla esimerkiksi kaksi tai kolme.

Olohuoneet voisi toimia vapaaehtoistoimintapohjalta ja ne olisivat auki sovitun ajan puitteissa riippuen vapaaehtoisten määrästä. Olohuoneessa järjestettävästä toiminnasta riippuen kustannuksia voidaan kattaa esimerkiksi pienillä maksuilla esimerkiksi liikuntaryhmiin osallistuttaessa. Kustannusten pitämiseen pieninä toiminnalle voi etsiä yhteistyökumppaneita, jotka sitoutuvat kattamaan osan kustannuksista, kuten esimerkiksi tilan vuokrasta syntyvät kulut. Taloyhtiöitä täytyy kannustaa elävöittämään myös taloyhtiöiden omia kerhotoiloja asukkaiden toimintaa varten.

Vuoden 2011 tavoite on, että olohuoneille löydetään edulliset tilat. Lisäksi toimintaa aletaan suunnitella yhdessä asukkaiden kanssa ja olohuoneen toiminnalle luodaan säännöt asukkaiden toiveiden pohjalta. Hanke voi tukea alussa taloudellisesti olohuonetoiminnan

alkuun saattamista. Vuoden 2011 aikana etsitään toimintamalleja, joiden avulla jatkuvuus varmistetaan hankkeen päätyttyä.

### Vahvuudet

- taloudellisen tukemisen mahdollisuus
- yhteistyötahojen verkosto
- vapaaehtoistoimijoiden lista
- asukasfoorumin suunnitteluapu
- ammattikorkeakouluyhteistyö
- alueella on paljon tiloja, joita voi mahdollisesti hyödyntää esimerkiksi Kyläpaja, Tapanilan asema, taloyhtiöiden kerhotilat
- seurakunnan suunnitteilla oleva asukastila

### Heikkoudet

- aika ja henkilöstöresurssit
- kokemuksen puute vastaavasta toiminnasta
- tilojen tämänhetkinen puute

### Mahdollisuudet

- asukkaat saavat matalan kynnyksen kohtaamispaikan
- yhteisöllisyys lisääntyy
- sosiaaliset verkostot lisääntyvät
- syntyy uusia pienryhmätoimintoja
- toiminnasta tulee pysyvä osa alueelle

### Uhat

- tiloja ei saada käyttöön
- toiminta herättää vastustusta
- tilojen vuokra nousee toiminnan esteeksi
- toiminnalle ei saada yhteistyökumppaneita
- toiminnasta tulee liian kallista

## Vahvuuksien ja mahdollisuuksien hyödyntäminen

Kohtaamisia kotikulmilla -hanke voi aluksi mahdollisesti tukea asukkaiden olohuoneen toiminnan käynnistämistä taloudellisesti. Yhteistyötahoja on jo nyt olemassa ja esimerkiksi seurakunnan kanssa voi neuvotella tulevan asukasoloahuoneen käyttömahdollisuuksista, jotta se vastaisi juuri asukkaiden tarpeita. Lisäksi Kyläpajan toimintaa tukemalla ja elävöittämällä siitakin voi muodostua mukava kohtaamispaikka. Tapanilan aseman toimintaa halutaan elävöittää, joten aseman mahdollisuuksia tällaiseen toimintaan täytyy selvittää.

Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneilta asukkailta täytyy selvittää, olisivatko he kiinnostuneet osallistumaan asukasoloahuoneen toimintaan. Vapaaehtoisia voi kerätä lisää tiedotuskampanjan avulla sitten, kun toiminta saadaan varmennettua. Asukasfoorumeiden kautta voi löytyä lisää vapaaehtoisia ja foorumeissa asukkaat pääsevät myös itse ideoimaan asukasoloahuoneen toimintaa.

Ammattikorkeakoulujen opiskelijoille voi tarjota tutkimus/selvitystyötä jo olemassa olevista asukkaiden olohuoneista muissa lähiöissä. Selvityksen kohteena voisi olla esimerkiksi: mitkä tahot ylläpitävät toimintaa, miten kulut katetaan ja kuinka paljon asukkaat itse vaikuttavat toimintaan?

Asukasoloahuone toteutuessaan synnyttää sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisyyttä alueelle. Olohuone voi toimia myös hyvänä harrasteryhmien kokoontumispaikkana.

## Heikkoudet mahdollisuuksiksi ja uhkien torjunta

Tällainen toiminta vaatii paljon suunnittelua ja organisointia, joten projektikoordinaattori ei voi kaiken muun työn ohessa hoitaa yksin koko organisointia. Tähän tarvitaan ulkopuolisten toimijoiden mukaan saamista, asukkaiden apua ja esimerkiksi opiskelijoiden apua etenkin mahdollisessa selvitystyössä. Selvitystyön avulla saadaan tietoa vastaavasta toiminnasta. Asukkaiden olohuoneita on monissa lähiöissä ja näiden toimintaa tutkimalla ja kokemuksia vaihtamalla löydetään varmasti sopivimmat toimintamuodot. Selvitystyössä voidaan käyttää apuna esimerkiksi ammattikorkeakoulujen opiskelijoita. Projektikoordinaattorilla toimii aluksi toiminnan yhdyshenkilönä ja toiminnan alkuun saattamisen jälkeä toiminnasta jää vastaamaan joko asukkaat itse tai mahdollinen yhteistyökumppani.

Jos toiminta jostain syystä herättäisi vastustusta, tähän puututaan paremmalla tiedottamisella esimerkiksi järjestämällä ylimääräinen info/keskustelutilaisuus, jossa asukkaat saavat tuoda oman huolensa esille aiheeseen liittyen. Vastustusta lievennetään myös ottamalla asukkaat mukaan jo suunnitteluvaiheeseen.

Olohuoneen toiminnan voi käynnistää aluksi pienimuotoisena ja kokeiluluontoisena ja se voisi olla esimerkiksi kerran viikossa kokoontuva seniorikahvila. Seniorikahvilatoimintaan voidaan hakea vaikutteita esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin vastaavasta toiminnasta.

Taloudelliset tekijät ovat toiminnan jatkuvuuden kannalta yksi haaste. Näitä täytyy miettiä asukastilaa perustettaessa tekemällä mm. kustannusarvio ja miettimällä toimenpiteitä, joilla kulut saadaan pidettyä kohtuullisena.

### 13 LIIKUNTA JA MUUT RYHMÄTOIMINNAT

Seniorikyselyn yksi toivotuin toiminnan muoto oli liikunnallinen toiminta. Erityisesti alueelle toivottiin liikunnallista ryhmätoimintaa. Asukasfoorumissa nousi myös esille tarve liikunnallisille ulkoiluryhmille, jotka muodostuisivat esimerkiksi 4-5 asukkaasta. Näin saataisiin mahdollisesti myös yksinäiset ja huonokuntoiset seniorit ulkoilemaan. Lisäksi toiveena esitettiin tanssiliikunnan järjestämisestä esimerkiksi Tapanilan asemalla.

Alueella käynnistetään vuoden 2011 aikana myös muita ryhmätoiminnan muotoja. Asukkaiden tämänhetkisissä toiveissa on saada alueelle kirjallisuus/lukupiiri. Tällaisen toiminnan vetämiseen on ilmoittautunut myös vapaaehtoisia asukkaita.

#### Vahvuudet

- ulkoilutoiminta on ilmaista
- asukkaat ovat itse osoittaneet kiinnostusta mm. ulkoiluryhmien vetämiseen
- Taavetinpuistoa voi hyödyntää liikunnallisessa toiminnassa
- alueella on kaiteellinen ulkoilureitti
- Ruskeasuolla on kaupunginosapolku ja sille kartta, jonka avulla voi ulkoilla ja tutustua alueen historiaan

- City-suunnistuksella on jo yhteistyötahoja
- luku/kirjallisuuspiirit ovat herättäneet vapaaehtoisia
- yhteistyökumppaneita voi hyödyntää ihmisten mukaan tuomisessa toimintaan (esimerkiksi seurakunta voi löytää yksinäisiä)

### Heikkoudet

- ryhmiä ei ole vielä muodostunut
- harrasteryhmät tarvitsevat tiloja
- tanssiryhmä vaatii todennäköisimmin palkatun vetäjän

### Mahdollisuudet

- asukkaiden yksinäisyys vähenee
- senioreiden liikunta-aktiivisuus paranee
- huonokuntoiset seniorit pääsevät myös ulkoilemaan
- asukkaat kiinnostuvat oman alueen historiasta
- kirjallisuuspiiri synnyttää uusia verkostoja ja mahdollisesti uusia harrasteryhmiä
- asukkaiden omaehtoinen vapaaehtoistoiminta kasvaa
- tanssiliikunnasta tulee osa alueen toimintaa
- alueelle syntyy myös muita liikunta- ja harrasteryhmiä

### Uhat

- harrastusryhmille ei löydy edullisia tiloja
- asukkaat eivät löydä mukaan toimintaan

### Vahvuuksien ja mahdollisuuksien hyödyntäminen

Omaehtoinen asukkaiden välinen ulkoilutoiminta on ilmaista. Kohtaamisia kotikulmilla - hankkeen rooli on tällaisen toiminnan käynnistämisessä tukea ja auttaa asukkaita ryhmien muodostamisessa. Seurakunta voisi toimia tässä myös hyvänä apuna esimerkiksi yksinäisiä ihmisiä etsimällä.

Pikku Huopalahdessa sijaitseva Taavetinpuisto on senioreille suunniteltu liikuntapuisto ja sen toimintaa ja tunnettavuutta voitaisiin entisestään tehostaa esimerkiksi tiedottamalla ja erilaisilla puistossa järjestettävillä tapahtumilla. Vapaaehtoisten asukkaiden avulla voitaisiin esimerkiksi Taavetin puistoon järjestää ohjattuja liikuntatuokioita senioreille tai vapaaehtoiset voisivat ryhtyä liikuntakavereiksi vaikka heikompikuntoisille senioreille. Lisäksi Pikku Huopalahden kaiteellista ulkoilureittiä voi hyödyntää heikkokuntoisten ulkoilussa.

Ruskeasuon kaupunginosasta on saatavilla Ruskeasu-Seuran kautta kaupunginosa-polkukartta, jonka avulla liikuntaryhmät voivat suunnitella reittinsä ja samalla tutustua alueen historiaan.

Asukkaita voisi aktivoida yhteiseen liikuntaan naapureiden kanssa, järjestämällä esimerkiksi sauvakävelytapaamisia tai apuvälineitä käyttävien ulkoilutuokioita. Mahdollisen naapuriviikon yhteyteen voisi järjestää Ulkoiluta naapurua -päivän, jonka avulla haastettaisiin asukkaita liikkumaan yhdessä. Kyselyssä ehdotettiin myös asukkaiden välisiä urheilukilpailuita. Asukkaiden olympialaiset voitaisiin järjestää esimerkiksi Taavetin puistossa.

Toimintavuoden 2010 alueella järjestettiin City-suunnistus tapahtuma, joka on tarkoitus muodostaa yhdeksi alueen pysyväksi toiminnaksi. Toiminnalle on rakennettu jo pohja ja sitä tullaan jatkamaan hankkeen edetessä.

Vuoden 2011 aikana alueen jo olemassa olevat liikuntamahdollisuudet ja muut harrastusmahdollisuudet senioreille täytyy kartoittaa ja niistä tiedottaa paremmin. Asukasfoorumissa toivottiin, että Wilhelmiinan asumispalvelukeskukseen perustettaisiin info-piste, josta olisi saatavilla kaikki tärkeä senioreita koskeva tieto. Tällaisen infopisteen perustaminen onkin tärkeä kehittämistehtävä vuodelle 2011. Info-piste auttaisi koko hanketta monessa tiedottamiseen liittyvässä ongelmassa.

Onnistuessaan liikunta ja muu ryhmätoiminta auttaa asukkaiden sosiaalisten verkostojen synnyssä, parantaa yhteisöllisyyttä ja senioreiden henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

### Heikkoudet mahdollisuuksiksi ja uhkien torjunta

Ryhmiä muodostumista tukevat Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen työntekijä sekä muut yhteistyökumppanit. Asukkaita kannustetaan perustamaan ryhmiä myös omaehtoisesti. Kohtaamisia kotikulmilla -hanke mahdollistaa alueella järjestettävän vapaaehtoiset koulutuk-

sen, jossa voi kouluttautua esimerkiksi liikuntakaveriksi tai ryhmänohjaajaksi harrasteryhmiin. Koulutus järjestetään yhteistyökumppaneiden avulla ja siitä on tarkoitus saada vuosittainen tapahtuma.

Tanssitoiminnan käynnistämiseksi yhteistyötä voisi kysyä esimerkiksi Tanssipajan kanssa. Tanssipajalla on olemassa jo nyt toimintaa, josta voi tiedottaa myös senioreille. Asukastalojen yhteisiä tiloja voi neuvotella myös harrasteryhmien käyttöön. Pienillä osallistumismaksuilla mahdollisia kuluja saadaan katettua ainakin osittain. Tarkempia budjettisuunnitelmia täytyy tehdä, kun tiedetään tarkemmin eri toimintojen tarvitsema taloudellinen tuki.

## 14 MATKA ON TÄRKEÄMPI KUIN MÄÄRÄNPÄÄ

Opinnäytetyö ja kehittämishanke on ollut pitkä prosessi ja matka suunnitelmasta valmiiseen työhön on ollut kuukausien mittainen. Olen tuona aikana ehtinyt suorittaa kehittämishakkeeseen liittyvän työharjoittelun Miina Sillanpään Säätiössä. Lisäksi olen tehnyt os aikaisen tuntityöntekijänä Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa töitä ja saanut olla tasa-vertaisena osana hienoa työyhteisöä.

Olen päässyt kokeilemaan koulussa oppimiani taitoja käytännön työelämässä. Olen istunut tunteja, päiviä ja kuukausia pohtien niitä keinoja, joilla senioreille saadaan muodostettua arkea tukevaa toimintaa, joka myös hankkeen päättyessä jatkuu. Aihe on ollut erittäin mielenkiintoinen, mutta myös äärimmäisen haastava. Hankalina hetkinä minua on auttanut sisäinen paloni tehdä työtä senioreiden elämänlaadun parantamiseksi. Suurena apuna ovat olleet jo olemassa olevat esimerkit muista hankkeista ja järjestöjen monipuolisesta toiminnasta. Tärkein on kuitenkin tämän työn kannalta ollut alueen seniorit itse sekä heidän omat toiveensa ja tarpeensa.

Haluan kiittää kaikkia Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon seniorikyselyyn vastanneita ihmisiä, marraskuun Unelma 2013-asukasfoorumiin osallistuneita ihmisiä sekä Miina Sillanpään Säätiön työntekijöitä. Ilman teitä tämä työ olisi jäänyt tekemättä! Erityisen kiitoksen haluan antaa Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen projektikoordinaattorille Teija Saariselle, joka on auttanut minua työni suunnittelussa ja toiminut suurena henkisenä kannustajana.



Toivon, että tämä työ osaltaan auttaa Kohtaamisia kotikulmilla -hanketta pääsemään pää-  
tavoitteisiin. Toivon, että Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen asukkaat voivat vuon-  
na 2013 nauttia alueen parantuneesta yhteisöllisyydestä ja aktiivista arkea tukevasta toi-  
minnasta. Erityisen paljon toivon, että jokainen alueen seniori tuntee itsensä tärkeäksi  
osaksi yhteisöä, riippumatta omista fyysisistä tai henkisistä voimavaroistaan.

*”Jokaiselle ihmiselle - ainakin lähes - tulee joskus mahdollisuus tehdä juuri sitä, mikä eni-  
ten kiinnostaa. Se mahdollisuus voi olla vain ohikiitävä potentiaali, ”varjo luolan seinällä”,  
joka ajan myötä liukuu ohi. Se voi olla suuri tai ”pieni vihreä oksa”, tarjoutuva tilanne, mutta  
se on ohikiitävänä hetkenä juuri sinun omasi tai minun. Siihen täytyy vain tarttua ja pitää  
kiinni.” (Seetula 1999.)*

## LÄHTEET

- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Hemmilä, Pertti 2010. Kirjallinen kysymys. Työurien pidentäminen alkupäästä. Eduskunnan puhemiehelle. viitattu 26.10.2010.  
[http://www.eduskunta.fi/faktatmp/utatmp/akxtmp/kk\\_611\\_2010\\_p.shtml](http://www.eduskunta.fi/faktatmp/utatmp/akxtmp/kk_611_2010_p.shtml)
- Ijäs, Kirsti 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja.
- Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: PS-kustannus.
- Kanninen Vesa (toim.) 1999. Lähiö ABC. Stakes raportteja 239. Saarijärvi: Stakes. (Gummerus kirjapaino).
- Karreinen, Lari & Halonen, Maria & Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.
- Kokko, Riitta-Liisa 2006. Tulevaisuuden muistelu. Ennakointialogit asiakkaiden kokemina. Vaajakoski: Stakes (Gummerus kirjapaino).
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.
- Kuisma, Jukka & Peltonen, Tarmo 2002. Kyläsuunnittelun opas. Miten kehitämme ja kaa-voitamme kyläämme 2000-luvulla. Porvoo: PS-kustannus.
- Kärnä, Sirpa 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäntulon seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopio: Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 166.
- Lähteenoksa, Meri 2008. Viisas arki. Opas yhteisöllisyyteen. Keuruu: Like.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010. Kylämummit ja -vaarit. Kylämummi ja -vaari toiminnasta iloa kaiken ikäisille. viitattu 18.10.2010  
<http://www.mll.fi/perheille/kylamummit/>
- Miina Sillanpään Säätiö 2010. viitattu 6.10.2010.  
<http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/saatio/>
- Miina Sillanpään Säätiö 2010. Kuntoutusta ja vanhustyötä ihmisten hyväksi. viitattu 6.10.2010. <http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/etusivu/>
- Miina Sillanpään Säätiö 2010. Keskeiset arvot. viitattu 6.10.2010.

[http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/saatio/toiminnan\\_keskeiset\\_arvot/](http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/saatio/toiminnan_keskeiset_arvot/)

Miina Sillanpään Säätiö 2010. Miina Sillanpää. viitattu 6.10.2010.

[http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/miina\\_sillanpaa/](http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/miina_sillanpaa/)

Miina Sillanpään säätiö 2009. Hankesuunnitelma: Ikäihmisten alueellisen yhteisömallin kehittäminen Kohtaamisia kotikulmilla.

Naapuripäivä 2010. Naapuripäivä lyhyesti. viitattu 11.8.2010.

<http://country.european-neighbours-day.com/fi>

Naapuripäivä 2010. Kunnat ja kaupungit / Asunto-organisaatiot. viitattu 19.10.2010

<http://country.european-neighbours-day.com/fi/kunnat-ja-kaupungit-asunto-organisaatiot>

Opetushallitus, Etälukio 2010. 2.2.5 Synteesi. SWOT-analyysi. viitattu 13.10.2010

<http://www2.edu.fi/yrittajyvayla/?page=223>)

Pohjolainen, Pertti & Ponsi, Vuokko & Pulkkinen, Marita 2010. Ajankohtaista. Yksinäisyys ikäihmisten ongelmana- Yhdessä projektin tuloksia. Gerontologia 2/2010. 207-209.

Punainen Risti 2010. Senioritoiminta. Hei sinä lapsista pitävä seniori! viitattu 18.10.2010

[https://www.redcross.fi/aktiivit/osastot/helsinki-uusimaa/kallio-kapyla/toiminnan\\_esittely/Senioritoiminta/fi\\_FI/seniorilapsiryhma/](https://www.redcross.fi/aktiivit/osastot/helsinki-uusimaa/kallio-kapyla/toiminnan_esittely/Senioritoiminta/fi_FI/seniorilapsiryhma/)

Punainen Risti 2010. Senioritoiminta. Seniorimies, tervetuloa omaan ryhmään. viitattu 18.10.2010

[https://www.redcross.fi/aktiivit/osastot/helsinki-uusimaa/kallio-kapyla/toiminnan\\_esittely/Senioritoiminta/fi\\_FI/seniorimiestenryhma/](https://www.redcross.fi/aktiivit/osastot/helsinki-uusimaa/kallio-kapyla/toiminnan_esittely/Senioritoiminta/fi_FI/seniorimiestenryhma/)

Salminen, Päivi 1999. Rakkaani- Asukaslähtöisyys, osallistuminen ja vaikuttaminen. Ounasrinteen lähiöprojektin opetuksia. Teoksessa Lähiö ABC. Stakes raportteja 239. toim. Kanninen Vesa. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino.

Sariola, Yrjö 2008. Lupa Vanheta. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Sarola, J.P. 1996. Vanhukset selviytyjinä. Vanhusten asuinalueet ja sosiaaliset verkostot. Joensuu: Joensuun yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan ja filosofian laitos.

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta Projektiksi. Projektityöntekijän käsikirja. Helsinki: Edita.

Seetula, Irja 1999. Elämäkö eläkkeellä. Ikäihmisten elämänmaku ja kokeminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Stadin aikapankki 2010. viitattu 19.10.2010

<http://stadinaikapankki.wordpress.com/>

Tapaninen, Annika & Kauppinen, Tapani & Kivinen, Kirsti & Kotilainen, Helinä & Kuren-  
niemi, Marja & Pajukoski, Marja 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WSOY.

Tulusto, Riitta & Kukkumäki, Heidi 2010. Lupa Ryppyillä. Ikääntymisen ihanuus. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Vikström, John 2004. Teoksessa Vanhuksen äänen kuuleminen. toim. Kankare, Harri & Lintula, Hanna. Tampere: Tammi.

## LIITTEET

### LIITE 1

Hyvä Naapuri!

3.8.2010

Miina Sillanpään Säätiö on käynnistänyt uuden Kohtaamisia Kotikulmilla -hankkeen vuoden 2010 alussa. Hankkeen tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä lisäämällä asukkaiden yhteistä toimintaa ja kanssakäymistä. Kohdealueina ovat Pikku Huopalahti ja Ruskeasuo. Hankkeessa kartoitetaan asukkaiden toiveita ja tarpeita yhteisöllisyyden kehittämiseksi. Näiden pohjalta luodaan alueelle lisää toimintaa ja erilaisia tapahtumia. Hanketta rahoittavat Raha-automaattiyhdistys ja Miina Sillanpään Säätiö. Hankkeeseen osallistuu useita alueiden toimijoita mm. Folkhälsan Seniorhus, Asumispalvelukeskus Wilhelmiina, Pikku Huopalahden asukasyhdistys ry, Pikku Huopalahtiseura ry, Pikku Huopalahden ala-aste, Ruskeasuo-Seura ry, Meilahden seurakunta, Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.

Nyt Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa oman asuinalueesi toimintoihin! Oheisella kyselylomakkeella kartoitamme asukkaiden toiveita ja tarpeita. Kaikilla vastaajilla on lisäksi mahdollisuus osallistua arvontaan, jossa on palkintoina hieronta- ja lounaslahjakortteja Asumispalvelukeskus Wilhelmiinaan sekä kirjoja.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyn tuloksia on mahdollisuus tulla kuulemaan keskustelutilaisuuteen keskiviikkona 13.10.2010 klo 14 Asumispalvelukeskus Wilhelmiinaan, Taavetti Laitisen katu 4. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Palauta kyselylomake oheisessa kuoressa 31.8.2010 mennessä. Jos haluat osallistua arvontaan, liitä täytetty arvontalipuke mukaan. Arvonta suoritetaan 6.9.2010 ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Ystävällisin terveisin,  
Miina Sillanpään Säätiö

Pihla Putkonen  
yhteisöpedagogiopiskelija  
pihla.putkonen@miinasillanpaa.fi

Teija Saarinen  
projektikoordinaattori  
teija.saarinen@miinasillanpaa.fi  
p. 0400 333 258

osoite: Miina Sillanpään Säätiö, Taavetti Laitisen katu 4, 00300 Helsinki



Osoitelähde: Väestötietojärjestelmä, Väestörekisterikeskus, PL 70, 00581

Miina Sillanpään Stiftelse har i början av år 2010 satt igång ett nytt projekt som heter Koh-  
taamisia kotikulmilla. Projektets syfte är att främja de äldres välmående och funktionsför-  
måga genom att öka invånarnas umgänge och samverkan. Målområdena är Lillhoplax och  
Brunakärr. I projektet kartläggs invånarnas önskningar och behov för att främja samhälle-  
lighet. På basis av dem skapas det mera verksamhet och olika evenemang i området. Pro-  
jektet finansieras av Penningautomatföreningen och Miina Sillanpään Säätiö. I projektet  
deltar flera aktörer från områdena, bl.a. Folkhälsan Seniorhus, Asumispalvelukeskus Wil-  
helmiina, Pikku Huopalahden asukasyhdistys ry, Pikku Huopalahtiseura ry, Pikku Huopa-  
lahden ala-aste, Ruskeasuo-Seura ry, Meilahden seurakunta, Metropolia yrkeshögskola  
och Helsingfors stads socialverk.

Nu har Du möjligheten att påverka aktiviteterna i Ditt eget bostadsområde! Med bifogat  
frågeformulär kartlägger vi invånarnas önskningar och behov. Alla som svarar har dessut-  
om möjlighet att delta i en utlottning där det lottas ut massage- och lunchpresentkort till  
Asumispalvelukeskus Wilhelmiina samt böcker.

Alla svar behandlas konfidentiellt. Vi önskar Dig också välkommen att ta del av förfråg-  
ningens resultat på ett diskussionstillfälle som ordnas onsdagen den 13 oktober 2010  
klockan 14 på Asumispalvelukeskus Wilhelmiina, Taavetti Laitinens gata 4. Det är kaffe-  
servering i samband med tillfället.

Returnera frågeformuläret i bifogat kuvert senast 3.9.2010. Om Du vill delta i utlottningen,  
bifoga även fylld tävlingskupong. Utlottningen sker 6.9.2010 och vinnarna meddelas per-  
sonligen.

### Med vänliga hälsningar

Miina Sillanpään Stiftelse

Pihla Putkonen  
samhällspedagogstuderande  
pihla.putkonen@miinasillanpaa.fi

Teija Saarinen  
projektkoordinator  
teija.saarinen@miinasillanpaa.fi  
tel 0400 333 258

Miina Sillanpään Säätiö, Taavetti Laitinens gata 4, 00300 Helsingfors



## LIITE 3

**Kysely Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon asukkaille**

Rastita sopiva vaihtoehto:

sukupuoli: nainen \_\_\_\_ mies \_\_\_\_

asuinalue: Pikku Huopalahti \_\_\_\_ Ruskeasuon \_\_\_\_ muu, mikä \_\_\_\_\_

ikä: \_\_\_\_

eläkeläinen: \_\_\_\_

työelämässä: \_\_\_\_

työtön: \_\_\_\_

**Yhteistoiminta**

1. Minkälaista yhteistoimintaa teillä on naapureiden kesken?

---



---



---



---

2. Tarvitsisitko joskus naapuriapua (esim. kaupassa käyntiä, kukkien kastelua, ulkoiluapua, naulan lyöjää,...)

Kyllä \_\_\_\_ Minkälaista? \_\_\_\_\_

---



---



---

En tarvitse naapuriapua \_\_\_\_

3. Minkälaisia tapahtumia toivoisit asuinalueellasi järjestettävän?

---



---



---



---



---



---

4. Minkälaiseen lähialueella tapahtuvaan harrastus- tai ryhmätoimintaan osallistut tällä hetkellä?

---



---



---



---

5. Jos asuinalueellasi järjestettäisiin erilaisia ryhmätapaamisia ja kerhoja, mitkä seuraavista vaihtoehdoista kiinnostaisivat sinua eniten?

Numeroi kolme kiinnostavinta aihealuetta

**(kiinnostavin =1, seuraavaksi kiinnostavin =2 ja kolmanneksi kiinnostavin =3).**

liikunnallinen toiminta \_\_\_

käden taidot (esim. ompelu, askartelu) \_\_\_

atk \_\_\_

kielet \_\_\_

kirjallisuus, runous, lukeminen \_\_\_

näyttelemine, teatteri \_\_\_

musiikki, laulu \_\_\_

luennot eri aiheista \_\_\_

kulttuuri, taide \_\_\_

retket \_\_\_

miehille suunnatut ryhmät \_\_\_

keskustelu/muistelu eri aiheista \_\_\_

leskeksi jääneiden keskusteluryhmät \_\_\_

jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

---

6. Minkälaiseen muuhun toimintaan haluaisit osallistua asuinalueellasi?

---



---



---



---

7. Kuvittele unelmiesi Pikku Huopalahtea / Ruskeasuota. Minkälaista asukkaiden yhteistä toimintaa siellä olisi?

---



---



---



---



## Vapaaehtoistoiminta

1. Olisiko sinulla mahdollisuus silloin tällöin toimia auttajana (esim. kaverina ulkoilussa / liikuntapuistossa, apuna asioinnissa/ kaupassa käynnissä, juttuseurana yksin tai palvelutalossa asuvalle tai avustajana tapahtumajärjestelyissä)?

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_

2. Minkälaista vapaaehtoistoimintaa voisit tehdä asuinalueellasi?

---



---



---



---



---



---



---



---

3. Olisitko kiinnostunut ohjaamaan jotain harrasteryhmää asuinalueellasi?

Kyllä\_\_\_ Minkälaista? \_\_\_\_\_

En\_\_\_

4. Jos haluat kuulla lisää vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista jätä yhteydenottopyyntö kilpailukuponkiin tai ota yhteyttä p. 0400 333 258/Teija tai [teija.saarinen@miinasillanpaa.fi](mailto:teija.saarinen@miinasillanpaa.fi).

**Lämmin kiitos vastauksistasi!**



Miina Sillanpään Säätiö



## LIITE 4

**Förfrågan till invånarna i Lill-Hoplax och Brunakärr**

Kruxa för rätt alternativ:

Kön: kvinna \_\_\_\_\_ man \_\_\_\_\_

Bostadsområde: Lill-Hoplax \_\_\_\_\_ Brunakärr \_\_\_\_\_ annat, vilket \_\_\_\_\_

ålder: \_\_\_\_\_

pensionär: \_\_\_\_\_

i arbetslivet: \_\_\_\_\_

arbetslös: \_\_\_\_\_

**Samverkan**

1. Hurudan samverkan har ni grannar emellan?

---



---



---



---

2. Har du någonsin varit i behov av hjälp av dina grannar? (t.ex. med butiksärenden, vattnande av blommor, promenader, upphängning av tavlor, etc.)

Ja \_\_\_\_\_ hurudan hjälp? \_\_\_\_\_

---



---



---

Jag behöver ingen hjälp av mina grannar. \_\_\_\_\_

3. Hurudana evenemang önskar du att det skulle ordnas i ditt bostadsområde?

---



---



---



---



---



---

4. I vilken slags fritids- eller gruppverksamhet deltar du för tillfället i ditt bostadsområde?

---



---



---



---

5. Om det på ditt bostadsområde skulle ordnas fritids- och gruppverksamhet, vilka av följande alternativ intresserar dig?

Kruxa för de tre alternativ som intresserar dig mest. Numrera dem enligt (1,2,3) så att 1= intressantast, 2= näst intressantast 3=tredje intressantast.

motionsverksamhet\_\_  
 handarbete (t.ex. sömnad, pyssel)\_\_  
 adb \_\_\_\_\_  
 språk \_\_\_\_\_  
 litteratur, poesi, läsning\_\_  
 skådespelande, teater \_\_  
 musik, sång \_\_  
 föreläsningar om diverse ämnen \_\_  
 kultur, konst \_\_  
 utfärder \_\_  
 grupper för män \_\_  
 diskussionstillfällen om olika ämnen \_\_  
 diskussionsgrupper för änkor och änklingar \_\_

något annat, vad? \_\_\_\_\_

6. I en hurudan slags verksamhet skulle du vilja delta i ditt bostadsområde?

---



---



---

7. Föreställ dig det ideala Lillhoplax / Brunakärr. Hurudan gemensam verksamhet finns där för invånarna?

---



---



---



---

---

## Frivillig verksamhet

1. Kan du tänka dig att någon gång bidra med assistans (till exempel genom att hjälpa till med butiksbesök, andra ärenden, promenadsällskap, agera diskussionssällskap för personer som bor ensamma i serviceboende eller som assistent vid evenemang)

Ja \_\_\_ Nej \_\_\_

2. Vilken slags frivilligverksamhet kunde du delta i på ditt bostadsområde?

---

---

---

---

---

---

---

3. Skulle du vara intresserad av att fungera som ledare för en grupp i ditt bostadsområde?

Ja \_\_\_ Hurudan grupp? \_\_\_\_\_

Nej \_\_\_

4. Om du är intresserad av att höra mer om möjligheterna till frivillig verksamhet, bifoga dina kontaktuppgifter i tävlingskupongen eller tag kontakt direkt p. 0400 333 258/Teija eller [teija.saarinen@miinasillanpaa.fi](mailto:teija.saarinen@miinasillanpaa.fi).

**Ett varmt tack för dina svar!**



Miina Sillanpään Säätiö

