

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi

Aikuissosiaalityö, Toiminnalliset menetelmät

2019

Rosa-Maria Tuominen & Meiju Vuorela

# SUPERSENIORIT 2017

– kohti elinvoimaista tapahtumakonseptia

## Rosa-Maria Tuominen & Meiju Vuorela

# SUPERSENIORIT 2017

### - Kohti elinvoimaista tapahtumakonseptia

Vuonna 2017 yli 65-vuotiaita oli Suomen väestöstä jo yli viidennes ja määrä on edelleen kasvusuunnassa. Tämä aiheuttaa valtavan paineen Suomen taloudelle ja palvelujärjestelmällemme, johon yritetään löytää painetta laskevia tukitoimia. Tämän takia tarvitsemme lisää ikäihmisille suunnattuja ennaltaehkäiseviä matalan kynnyksen aktivoivia ja osallistavia palveluita.

Tässä kehittämistyössä pyrittiin kehittämään ja kuvaamaan ikäihmisille tarkoitettua tapahtumakonseptia, joka olisi myös tulevaisuudessa toistettavissa, tuotettavissa ja jatkokehitettävissä tämän dokumentin pohjalta. Kohderyhmälle tarjottaisiin aktivoiva tapahtumaviikko mahdollisimman matalalla kynnyksellä ja tehokkailla työresursseilla.

Superseniorit 2017 oli Turussa ja Kaarinassa järjestettävä tapahtumaviikko yli 60-vuotiaille. Meidän roolimme tapahtumaviikon järjestämisessä oli suunnitella ja koordinoita mahdollista uutta toimintamallia tapahtumaviikon toteuttamiselle.

Ikääntyminen vaikuttaa ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin usein heikentävästi, tapahtumaviikko vastasi näiden osa-alueiden täydentämiseen. Sen tarkoituksena oli aktivoita, lisätä osallisuutta, luoda lisää sosiaalisia kontakteja sekä ehkäistä syrjäytymistä ikäihmisten parissa. Myös uusien kokemusten ja elämysten tarjoaminen, uusiin lajeihin, harrastuksiin ja aktiviteetteihin tutustuttaminen sekä yhteisöllisyyden luominen ikäihmisten asuinalueille kuuluivat Superseniorit-viikon tavoitteisiin. Superseniorit-viikko järjestettiin 8.–12.5.2017. Se oli myös valittu yhdeksi juhluvuoden Suomi 100 -hankkeeksi. Tapahtumaviikko pyrittiin tuomaan mahdollisimman lähelle ikäihmisiä, jotta kynnys osallistumiseen pysyisi matalana.

Tapahtumaviikko koostui Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja muiden yhteistyökumppanien ja -tahojen järjestämistä tapahtumista. Viikolla oli isompia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä teematapahtumia sekä pienempiä ja lyhytkestoisempia tapahtumia keskeisillä lähiöalueilla, joissa asuu paljon ikäihmisiä.

### ASIASANAT:

ikääntyneet, vanhukset, hyvinvointi, liikuntatapahtumat, kulttuuritapahtumat

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social services

2019 | 49+14

Rosa-Maria Tuominen & Meiju Vuorela

## SUPERSENIORIT 2017

### - Developing a Dynamic Concept for Activity Event

In the year 2017, one in five Finns were at least 65 years of age, and the proportion is still on the rise. This puts an enormous pressure on the small economy of Finland and on our service system to which solutions and support to relieve this pressure is looked at. Because of this we need more active and participating services with low barrier to entry.

The objective of this work was to develop and describe an event concept for elderly people, that could be replicated, produced and further developed in the future based on this document. The target group would receive an activating event week with as low as possible barrier to entry and effective resource usage.

Superseniortit 2017 was an activity week for over 60-year-olds held in Turku and Kaarina. Our role in organizing the activity week was to plan and coordinate a new operating model for the happening.

Senescence tends to affect the mental, physical and social well-being degradingly. Superseniortit 2017 offered to help in these areas. The goal of the week was to activate elders, increase inclusion, create new social contacts and prevent exclusion. Getting new experiences, participating in new sports and activities as well as creating a community of elders in the neighborhoods were also part of Superseniortit 2017. Activity week was held 8.–12.5.2017 and it was chosen as one of the Suomi 100 projects. The activities were tried to be held as close to the elderly as possible to keep the barrier to entry low.

The activity week consisted of events arranged by students of Turku University of Applied Sciences and other partners. The events included bigger themed events of health and wellbeing as well as smaller and shorter events held in the suburbs closer to the elderly.

#### KEYWORDS:

senior citizens, elderly people, well-being, sports events, cultural events

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämistehtävän tausta	8
2.2 Kehittämistarve ja kehittämistehtävä	8
<b>3 HYVINVOIVA IKÄIHMINEN</b>	<b>10</b>
3.1 Vanheneminen	10
3.2 Toimintakyky	11
3.3 Osallisuuden käsite	13
3.4 Liikunnan merkitys	15
3.5 Harrastusten merkitys	18
3.6 Etsivä vanhustyö	19
<b>4 PROJEKTIJOHTAMINEN</b>	<b>22</b>
4.1 Projekti	22
4.2 Projektisuunnitelma	22
4.3 Projektin johtaminen	23
4.4 Viestintä	24
4.5 Tapahtuman järjestäminen	24
<b>5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS</b>	<b>26</b>
5.1 Kehittämistyöllä pyritään muutokseen	26
5.2 Kehittämismenetelmät	26
5.3 Kehittämistyön eteneminen	27
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS</b>	<b>38</b>
6.1 Tuotoksena Superseniorit-hyvinvointiviikko	38
6.2 Tapahtumatyypit	39
6.3 Tapahtumaviikon teemat	41
<b>7 ARVIOINTI JA POHDINTA</b>	<b>44</b>
7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	44
7.2 Kehittämistyöprosessin arviointi	45
7.3 Pohdintaa	46

## **LÄHTEET**

48

## **LIITTEET**

Liite 1. Superseniorit-viikon esite  
Liite 2. Esiintyjäinfo lopputapahtumaan

## **KUVIOT**

Kuvio 1: Konstruktivistisen kehittämistoiminnan malli, kuvio on muokattu Salosen (2012) mallista meidän projektiamme vastaavaksi. 28  
Kuvio 2: Prosessien ajoittuminen 33

## **TAULUKOT**

Taulukko 1: Opiskelijaryhmien tapahtumat 43

# 1 JOHDANTO

Vuonna 2017 yli 65-vuotiaita oli Suomen väestöstä jo yli viidennes ja määrä on edelleen kasvusuunnassa. Tämä aiheuttaa valtavan paineen Suomen taloudelle ja palvelujärjestelmälle, johon yritetään löytää painetta laskevia tukitoimia. Tämän takia tarvitaankin lisää ikäihmisille suunnattuja ennaltaehkäiseviä matalan kynnyksen aktivoivia, etsiviä ja osallistavia palveluita.

Osallisuuden, yhteisöllisyyden, liikunnan, kulttuurin ja harrastuneisuuden tärkeys ihmisen hyvinvoinnissa näyttelevät suurta roolia. Yhden osa-alueen heikentyminen vaikuttaa usein myös muihin osa-alueisiin negatiivisesti, joten on tärkeää, että tasapaino säilyy. Positiivisen minäkuvan ja pystyvyyden sekä sosiaalisten verkostojen ylläpitämisen kannalta eri osa-alueiden täydentyminen on ensiarvoisen tärkeää.

Superseniorit 2017 oli Turussa ja Kaarinassa järjestettävä tapahtumaviikko yli 60-vuotiaille. Tapahtumaviikon tarkoituksena oli aktivoita, lisätä osallisuutta, luoda lisää sosiaalisia kontakteja sekä ehkäistä syrjäytymistä ikäihmisten parissa. Ikääntyminen vaikuttaa ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin usein heikentävästi, jonka vuoksi näiden osa-alueiden huomiointi oli tapahtumaa suunniteltaessa ydinasemassa. Myös uusien kokemusten ja elämysten tarjoaminen, uusiin lajeihin tutustuttaminen ja yhteisöllisyyden luominen ikäihmisten asuinalueille kuuluivat Superseniorit-viikon tavoitteisiin. Superseniorit-viikko järjestettiin 8.–12.5.2017. Se oli myös valittu yhdeksi juhluvuoden Suomi 100 -hankkeeksi. Tapahtumaviikko pyrittiin tuomaan mahdollisimman lähelle ikäihmisiä, jotta kynnys osallistumiseen pysyisi matalana.

Tapahtumaviikolle kaivattaisiin pysyvä malli, jotta voitaisiin lisätä ennakoitavuutta sekä tunnettavuutta ikäihmisten ja yhteistyökumppanien parissa. Toimiva konsepti tukisi myös viikon organisointia ja hallinnointia. Kehittämistehtävänämme oli kehittää mallia ensimmäisen vuoden pohjalta eteenpäin kohti valmista konseptia. Mallia kehitimme koordinoimalla vuoden 2017 Superseniorit-viikon ohjelmakokonaisuuden. Toimeksiantajanamme toimi Turun ammattikorkeakoulu ja viikon projektipäällikkönä toimi Turun ammattikorkeakoulun opettaja Katariina Felixson.

Tapahtumaviikko organisoitiin yhdessä Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja opettajien, Turun kaupungin vanhusneuvoston sekä Kaarinan kaupungin vanhus- ja veteraanineuvoston kanssa. Viikon toteutuksessa oli lisäksi mukana lukuisia yrityksiä ja

järjestöjä yhteistyökumppaneina. Yhteistyökumppanit osallistuivat tapahtumaviikon sisältöön muun muassa erilaisilla tarjouksilla ja järjestämällä itsenäisesti omia tapahtumia viikon aikana.

Tapahtumaviikon järjestämisessä hyödynnettiin useiden eri Turun ammattikorkeakoulun tulosalueiden opiskelijoiden vahvuuksia. Toteutuksessa oli mukana toimintaterapeutti-, fysioterapeutti-, sairaanhoitaja-, sosionomi-, suuhygienisti- ja medianomiopiskelijoita. Eri alojen opiskelijat järjestivät moniammatillisessa yhteistyössä yli 30 tapahtumaa viikon aikana.

Tässä kehittämistyössä pyrittiin kehittämään ja kuvaamaan ikäihmisille tarkoitettua tapahtumakonseptia, joka olisi toistettavissa ja tuotettavissa mahdollisimman matalalla kynnyksellä ja tehokkailla resursseilla. Samalla projektimuotoinen kehittämistyö tarjosi opiskelijoille lisäosaamista projektiosaamisesta, ja työn tekijät loivat omanlaisen konseptin projektin koordinoinnista. Raportin ensimmäisessä luvussa kerrotaan millaiselta pohjalta teemaviikkoa alun perin aloitettiin kehittämään ja millaiset tavoitteet kehittämistyölle asetettiin. Seuraavissa kahdessa luvussa on tietoperusta, joka toimi pohjana tälle kehittämistyölle. Tietoperusta koostuu ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä projektitoiminnan ydinasioista. Viidennessä luvussa kuvataan kehittämistyön prosessia ja menetelmiä. Kuudennessa luvussa esitellään kehittämistyön valmis tuotos käytännön tasolla ja viimeisessä kappaleessa pohditaan ja arvioidaan kehittämistyön onnistumisia ja kehittämisehdotuksia.

## 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämistehtävän tausta

Ensimmäinen Superseniorit-viikko järjestettiin vuonna 2016. Superseniorit-viikko oli silloin osa HASIC eli Healthy Ageing Supported by Internet and Community-hanketta ja alkuperäinen tarkoitus oli järjestää pieniä ilmaisia, aktiivisia ja osallistavia pop-up-tapahtumia Turun ja Kaarinan lähiöissä ikäihmisille. HASICin tavoitteena oli saada alueella asuvat ja palvelujen ulkopuolella olevat ikäihmiset aktivoitumaan ja lähtemään mukaan lähellä järjestettäviin pop-up -tapahtumiin. Näitä tapahtumia järjestettiin eri alueiden taloyhtiöiden kerhotoiloissa ja muissa julkisissa tiloissa.

Superseniorit-viikko muotoutui tämän kehittämistyön keskeiseksi tapahtumaksi Turun ammattikorkeakoulun tutkimus, kehitys ja innovaatio, eli TKI-projektiharjoittelun kautta. Osallistuvia projektiryhmiä oli tuolloin kaksi, ja molempien ryhmien tuli suunnitella kymmenen erilaista tapahtumaa eri lähiöihin. Tapahtumaviikko oli melko pienellä budjetilla ja matalalla profiililla järjestetty, mutta yllättävän suuren tekijäresurssin ja oletettua aktiivisempien yhteistyötahojen ansiosta paisui matkan varrella odotettua suuremmaksi tapahtumaksi. Projektiin lähti helposti mukaan erilaisia yhteistyötahoja, sillä yrityksille mahdollistui veloitusetta mainostilaa tapahtumaviikon mainoslehtisestä. Myös tapahtumissa jaettavaan tuotekasseihin saatiin mukavasti erilaisia tuotteita.

Ensimmäinen Superseniorit-viikko oli erittäin onnistunut kokeilu ja sen innostamana Turun ja Kaarinan vanhusneuvostot halusivat jälleen seuraavana vuonna tehdä Turun Ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyötä. Kokemukset aiemman TKI-projektin osalta olivat niin positiivisia, että sen pohjalta oli innostavaa ja luonnollista lähteä luomaan uutta projektia tutun konseptin kehittämiseksi. Projektin taustalla oli otollinen maaperä tällaiselle kehittämistyölle, sillä moniammatilliseen yhteistyöhön oli resurssit Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Lisäksi useat yhteistyökumppanit olivat kiinnostuneita ja innostuneita jatkamaan ja jalostamaan hyväksi koettua konseptia.

### 2.2 Kehittämistarve ja kehittämistehtävä

Kehittämistyön taustalla on aina jonkinlainen kehittämistarve. Tässä työssä kehittämistarve syntyi toiveesta luoda tapahtumakonseptista jatkuva ja entistäkin matalamman

kynnyksen tapahtuma. Tapahtumasta toivottiin vuosittain toistettavaa ja mahdollisuuksien mukaan suurimmalta osin opiskelijavoimin toteutettavaa. Konseptista haluttiin luoda ikäihmisille näkyvä ja luotettava tapahtuma, johon voi osallistua matalalla kynnyksellä. Tapahtuman toivottiin kohtaavan mahdollisimman realistisesti ikäihmisten tarpeet, jonka vuoksi myös heidän elämänvaihettaan on avattu tässä työssä erilaisista näkökulmasta. Kehittämistarve kohdistui tapahtuman painopisteiden ja etenemisen mallintamiseen sekä niiden asiantuntevaan esittelyyn.

Kehittämistarpeen pohjalta kehittämistehtävään on pyritty vastaamaan seuraavien tavoitteiden kautta. Ensimmäisenä työn lyhyen aikavälin tavoitteena oli luoda projektimuotoinen tapahtumakonsepti, jonka eteneminen on dokumentoitavissa ja mahdollistettavissa usean eri toimijan voimin vuosittain. Tavoitetasona ei ollut tämän työn kautta luoda täysin valmista konseptia, vaan luoda dokumentti, jonka pohjalta tapahtumaa on mahdollista jatkokehittää. Toisena keskeisenä lyhyen aikavälin tavoitteena oli perehtyä ikäihmisten kokemusmaailmaan ja ikääntymisen tuomiin muutoksiin toimintakyvyssä ja pyrkiä vastaamaan niihin etsivän ja aktiivoivan vanhustyön toimintamuodoilla. Pitkän aikavälin tavoitteena tällä kehittämistyöllä on edistää ikäihmisten hyvinvointia ja luoda toimiva ja nykyaikainen palvelumalli ikäihmisille. Palvelumallin keskeisimpinä tehtävinä voisi pitää ikäihmisten huomioimista aktiivisina ja osallistuvina yhteiskunnan jäseninä sekä ilmapiirin ja toimintakentän muotoutumista etsivän vanhustyön näkökulmasta otolliseksi.

## 3 HYVINVOIVA IKÄIHMINEN

### 3.1 Vanheneminen

Suomalainen väestö ikääntyy monella eri tasolla. Suomalaisten aritmeettinen keski-ikä nousee, elinajanodote kasvaa, työvoiman määrä ja yli 65-vuotiaiden määrä lisääntyy. Erityisesti Suomessa lisääntyy yli 80-vuotiaiden osuus ja työikäisten ja ikääntyneiden välinen suhde muuttuu. Suomessa esiintyy myös suuria alueellisia eroja ikääntymisessä. Tällä hetkellä Euroopan Unionissa Suomi kuuluu kolmen nopeimmin vanhenevan maan joukkoon. Vuoteen 2030 mennessä yli 80-vuotiaiden määrä ja suhteellinen osuus väestöstä tulee kaksinkertaistumaan (Tulva ym. 2007, 18 -21).

Ikääntyneiden terveydellisen aseman voidaan katsoa kehittyneen 1990-luvun alusta lähtien merkittävästä. Ikääntyneet kokevat terveytensä ja toimintakykynsä paremmaksi ja useimpien terveydentila ja toimintakyky säilyykin hyvinä jopa 75. – 85. ikävuoteen asti. On myös todennäköistä, että elinajan pidentymisen myötä myös terve ja aktiivinen elin-aika pitenee. Näyttäisi myös siltä, että suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle, he ovat terveempiä, kuin edeltävät sukupolvet ovat olleet. (Tulva ym. 2007, 23).

Ihmisen elämä voidaan jaotella erilaisiin vaiheisiin. Psykoanalyttikko Erik. H. Eriksonin mukaan jokaiseen vaiheeseen kuuluu erilaisia kehitystehtäviä. Vanhuuden kehitystehtäväksi Erikson nimeää minän eheytyksen. Tämän kehitysvaiheen tarkoituksena on, että elämä hyväksytään sellaisenaan kuin se on, kaikkine hyvine ja huonoine puolineen. Vanhuuden tärkeimpänä psykologisena haasteena pidetään oman elämän kokonaiskuvan näkemistä ja sen hyväksymistä. Ihminen haluaa tuntea itsensä kuolemattomaksi, mutta vanhuuden kehitystehtävänä on myös irtauttaa itsensä tästä illuusiosta sekä saavuttaa siten varmuus oman elämän merkityksellisyydestä. (Aejmelaesus 2007, 13.)

Viime vuosikymmenten aikana on tehty runsaasti tutkimuksia kognitiivista taidoista, kuten ajattelusta, muistamisesta, oppimisesta ja havaitsemisesta. Uusien tutkimustulosten seurauksena ikääntymistä ei enää nähdä älyllisten kykyjen heikentäjänä, vaan taustalla saattavat olla myös sairaudet tai muut tekijät. Fyysinen sairaus heikentää myös psyykkistä toimintakykyä, ja päinvastainen vaikutussuunta on sekin mahdollinen. (Aejmelaesus 2007, 16.) Erityisesti psyykkistä toimintakykyä heikentäviä fyysisiä sairauksia ovat sydän- ja verisuonitaudit ja erilaiset aivojen sairaudet (Kan & Pohjola 2012, 14–15).

Onnistunut ikääntyminen on merkityksellistä yksilön kannalta. Onnistuvalla ikääntymisellä on kuitenkin myös vaikutusta koko yhteiskunnan rakenteisiin. Esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön ja myös kustannuksiin onnistuneen ikääntymisen kokemukset vaikuttavat huomattavasti. (Eloranta & Punkanen 2008, 7.) Arvokasta vanhuutta turvataan perustuslaista alkaen. Suomen ja Euroopan unionin lainsäädäntö sekä erilaiset ihmisoikeussopimukset pyrkivät takaamaan ihmisarvoisen vanhuuden jokaiselle. (Kivelä 2012, 126–127.)

Hyvinvointi jaetaan usein kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Suomen kielessä hyvinvointi-käsite viittaa sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Ympäristö ja elinolot, työ, koulutus ja toimeentulo ovat yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, osallisuus, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma ovat puolestaan yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä. (THL 2019a.)

### 3.2 Toimintakyky

Ihmisen toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa sekä positiivisesti että negatiivisesti. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn lasku saattaa aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta. Osallisuuden tunne ja hyvät sosiaaliset suhteet saattavat puolestaan vaikuttaa positiivisesti ihmisen minäkuvaan ja itsetuntoon. (Tarvonen 2011,6—7.)

Ikääntyminen määritellään lääketieteessä biologiseksi, psykologiseksi ja sosiaaliseksi ilmiöksi, jonka kanssa käsi kädessä kulkevat myös toimintakyvyn rajoitteet. Esimerkiksi erilaiset sairaudet ja vammat voivat olla toimintakyvyn rajoitteita. Myös teknologian kehittyminen ja monet muut jatkuvat muutokset näkyvät jokaisen ihmisen arjessa. Suurinta muutosta ovat päässeet todistamaan ikäihmiset. Heidän arkisissa ympäristöissään - kuten kaupoissa, kirjastoissa, julkisissa liikennevälineissä ja kotona- muutokset näkyvät myös heidän tahtomattaan. Puhelimet ovat muuttuneet moderneiksi minitietokoneiksi, televisiosta löytyy kahden kanavan sijaan kymmeniä vaihtoehtoja ja jatkuvasti julkaistaan uutta teknologiaa, jonka käyttämiseen tarvitaan Internetiä. Ikäihmisille myös se, miten pankkikortit toimivat, voi olla vaikeaa ymmärtää, luottaa ja haasteellista käyttää. (Tarvonen 2011,6—7.)

Hektinen ja nopeasti muuttuva nykymaailma voi aiheuttaa monelle ikäihmiselle ahdistusta, syrjäytymistä ja jopa pelkoja arjessa selviytymisestä. Toimintakyvyn heikentyessä ja hidastuessa normaalit arjen askareet vievät enemmän aikaa kuin ennen. Kykenemättömyyden tunne, oman elämän hallinnan ja autonomian menettäminen ovat monelle ikäihmiselle tuttuja tunteita. Arjesta selviytyäkseen moni ikäihminen tarvitseekin tukea muilta ja apua omien voimavarojen uudelleen löytämiseen ja ylläpitämiseen. (Tarvonen 2011,6—7.)

Sosiaalisen toimintakyvyn määrittely on hankalaa, sillä se on monikerroksinen ja moniulotteinen käsite. Se liittyy vahvasti niin psyykkiseen kuin myös fyysiseen toimintakykyyn muodostaen mutkikkaan kokonaisuuden. Myös yhteisöllinen toimintakyky on noussut sosiaalisen toimintakyvyn rinnalle ilmaisten sitä, että sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy tiukasti vuorovaikutus oman yhteisön ja yhteiskunnan kanssa. (Aejmelaeus 2007, 24) Sosiaalinen toimintakyky näkyy ihmisten kyvyssä toimia läheisissä suhteissa eri yksilöiden välillä ja eri yhteisöissä. Sosiaalista toimintakykyä on vaikea myös mitata, mutta usein käytetään muita sosiaalista toimintakykyä sivuavia lähikäsitteitä, kuten sosiaalista pääomaa, toimijuuden ja osallisuuden tunnetta. (Koponen ym. 2018, 122.)

Yhteisöt koostuvat yksilöistä, joita yhdistää yhteinen tehtävä tai päämäärä. Yhteisön olemassaolo ei ole tae yhteisöllisyydelle, vaan sen kehittymiseen tarvitaan yksilöiden tunteita ja heidän välistä vuorovaikutustaan. Luottamus, osallisuus, avoin kommunikaatio, sitoutuminen, motivaatio ja läheisyys ryhmään ja yhteiseen päämäärään ovat yhteisöllisyyden kulmakiviä. (Kan & Pohjola 2012, 23-24.)

Yhteisöllisyys lisää yhteisön jäsenten sosiaalista pääomaa, josta puhutaan usein myös sosiaalisena tukena. Lapsuudessa ja nuoruudessa hankittu sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi luovat pohjan myöhemmälle elämän terveydelle ja toimintakyvylle. Sosiaaliseen pääomaan liittyvät keskeisesti siis luottamus erilaisiin verkostoihin, mutta myös vastavuoroisuus on erittäin tärkeä sosiaalisen pääoman piirre. Jotta luottamus eri verkostojen ja ihmisten välillä voi syntyä, on vastavuoroisuuden normin toteuduttava. Palveluksesta odotetaan siis seuraavan myös vastapalvelus. Ihmisten keskinäinen luottamus toisiinsa ja aktiivisuus erilaisissa toiminnoissa tuottavat sosiaalista pääomaa, jonka mahdollistaa erilaiset sosiaaliset verkostot. Eri verkostojen kautta ihminen voi toteuttaa ja vahvistaa erilaisia rooleja elämässään, jotka vaikuttavat itsetuntoon ja arvostukseen sekä yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteen syntymiseen. (Kan & Pohjola 2012, 23-24.)

Yhteisöiksi mielletään perinteisesti mm. perhe, suku, kylä ja heimo. Nämä kaikki ovat asioita, jotka voivat liittyä paikkaan tai aiheeseen. Nykyään yhteisöllisyyden tunne voi olla kaupungistumisen myötä kadoksissa, mutta teknologian kehitys on saanut myös yhteisöt uusiin ulottuvuuksiin. Moni voi kokea kuuluvansa yhteisöön esimerkiksi harrastuksen, aatteen tai ajattelutavan kautta, ja niiden harjoittaminen ja kontaktien luominen onnistuu myös virtuaalisesti netissä. Vaikka perinteiset yhteisömuodot ovat siis menettäneet asemaansa, on tilalle tullut jotain paljon suurempaa ja globaalimpaa. (Sitra 2019.)

Yhteisöllisyys on kohtaamista, ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemista juuri sellaisena kuin on. Aidot kohtaamiset kasvattavat luottamusta, jonka seurauksena voi tulla avoimemmaksi ja rohkeammaksi. Avoimuus ja rohkeus puolestaan auttaa kohdatuksi ja ymmärretyksi tulemista, ja näin alkaa hyvä ja positiivinen kierre, joka kasvattaa niin henkilökohtaista, kuin myös verkostojen sosiaalista pääomaa. Kohtaaminen ja luottamus kulkevat siis käsi kädessä, koska kohtaamiseen tarvitaan luottamusta. Ihmisen tarve, halu ja mahdollisuus olla jotain enemmän onnistuu yhteisöllisyyden kautta. Yhdessä toimien pystyy moniin asioihin paremmin, kuin yksin tuulimyllyjä vastaan taistellen. (Eloranta & Punkanen 2008, 135-136.)

### 3.3 Osallisuuden käsite

Osallisuus on hyvin laaja käsite, jota pyritään tulkitsemaan monien erilaisten teorioiden avulla. Teorioiden avulla selitetään ihmisten toimintaa ja sitä, kuinka ihmiset järjestävät yhteiset olemisen säännöt ja normit. Teoriat auttavat ymmärtämään muun muassa sitä, kuinka erilaiset resurssit jakautuvat, tarpeet muodostuvat sekä miten tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja ihmisten välisiin verkostoihin ja kanssakäymiseen. (Isola ym. 2017, 9.)

Osallisuus edellyttää aineellisten ja aineettomien tarpeiden tyydyttämistä tai niihin liittyvien pitkäaikaisten vajetilojen, esimerkiksi luottamuksen, turvan tai aliravitsemuksen korjaamista (Isola ym. 2017, 30). Osallisuus muodostuu kirjoittajien mukaan kolmesta tekijästä:

- 1) *Osallisuus omaan elämään* mahdollistuu yksilön autonomialla, kun elämän hallittavuus, toimintaympäristön ymmärrettävyys ja elämän ennakoitavuus lisääntyvät. Omiin

tarpeisiin ja voimavaroihin on oltava yhteys. Riittävän toimeentulon takaaminen, tarpeeseen vastaavien palveluiden avulla sekä tarjoamalla tilaisuuksia luoda yhteyksiä ja verkostoja muihin ihmisiin, koetaan olevan suuri vaikutus oman elämän osallisuuden kanssa. Filosofi Hegelin mukaan osallisuus omassa elämässä on ennen kaikkea sitä, että tulee kuulluksi ja nähdyksi sekä arvostetuksi ja ymmärretyksi omissa verkostoissaan ja yhteisöissään. Jos pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, toimintaansa tai palveluunsa, on osallisena omaan elämäänsä. (Isola ym. 2017, 26—30.)

2) *Osallisuus* on liittymistä erilaisiin *vaikuttamisprosesseihin* palveluissa, lähipiirissä ja elinympäristössä, joissa neuvotellaan resurssien jakamisesta, arvon muodostuksesta ja merkityksellisyydestä. Vastavuoroisuuden ja merkityksellisyyden kokemus ovat osallisuuden tunteessa tärkeitä tekijöitä: ihmisellä on tarve vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi. Vuorovaikutuksen ei kuitenkaan tarvitse aina tapahtua ihmisyydestä, vaan erilaiset tilat, tarinat ja ympäristöt voivat myös tarjota keinon rakentaa merkityksellisyyden tunnetta ja kokemuksia. Filosofi Martha Nussbaumin mukaan yksi keskeisimmistä ihmisen toimintavalmiuksista on kyky vaikuttaa omaan elinympäristöön. Ihmisen elämässä käännteentekevä kokemus voi olla se, että pystyy vaikuttamaan jonkin elämään tai jättämään jäljen itsensä ulkopuolelle. Tämä on erityisen tärkeää ihmisille, jotka kokevat voimattomuutta ja toivottomuutta elämässään. Se, että pystyy vaikuttamaan toisen elämään, voi vaikuttaa myös siihen, että on enemmän tahtoa tavoitella jotain suurempaa omassa elämässä. (Isola ym. 2017, 31.)

3) *Paikallisesta osallisuudesta*, jossa pystyy vaikuttamaan olosuhteisiin lähellä ihmistä ja omaa elinympäristöä. Paikallisesti asukkailla on mahdollisuus panostaa yhteiseen hyvään ja näyttää omia taitojaan ja osaamistaan, jos niille luodaan sopivat puitteet esimerkiksi rakentamalla yhteisiä tiloja ja luomalla tilanteita ja toimintaa. Tällaiset puitteet mahdollistavat myös vastavuoroisten suhteiden luomiseen, jotka voivat vaikuttaa arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemukseen. (Isola ym. 2017, 39.)

Gerontologit ja tutkijat ovat sitä mieltä, että oman sosiaalisen roolin löytäminen ja turva-verkoston rakentaminen ovat yksi hyvän vanhuuden päätekijöistä. Ikäihmisillä tulisi olla mielekäs asunto sekä ystäviä ja naapureita, joiden kanssa pitää yllä sosiaalisia suhteita. Sosiaalisiin suhteisiin liittyy lupa ja kyky tuntea erilaisia tunteita ja kehittää omaa tunne-elämää esimerkiksi muistelemalla ja käsittelemällä surun kautta menetyksiä ja valmistautumalla mahdollisiin tuleviin tilanteisiin ja muutoksiin. Näitä tunteita voi kehittää ja harjoittaa esimerkiksi erilaisissa harrastemahdollisuuksissa tai järjestöissä vertaistuen avulla, jotka myös koetaan mielekkään vanhuuden kulmakivinä. (Lehti 2000, 18—19.) Taloudelliset ja kulttuuriset voimavarat ovat osa sosiaalista toimintakykyä, jota ihminen

käyttää toimiessaan lähiympäristössään esimerkiksi parisuhteen, perheen ja ystävien kanssa. Elämän aikana muodostuneet voimavarat auttavat ikäihmistä selviytymään arjesta ja ne tuovat merkityksellisyyttä elämään. Tasapainoa elämään luo taloudellinen turvallisuus, läheisten olemassaolo sekä tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön. (Aejmelaeus 2007, 26.)

Perheen ja suvun merkitys korostuu ihmisen vanhetessa. Niiden muodostama sosiaalinen verkosto antaa voimia arkeen ja esim. isovanhemmuus on ikäihmiselle usein suuri voimavara. Oman itsen kokeminen tärkeänä osana ja tekijänä omaa sosiaalista verkostoa vahvistaa myös psyykkistä puolta. Sosiaalisen verkoston suurimmat muutokset tapahtuvat ihmisen vanhetessa. Suuria muutoksia ovat mm. eläkkeelle siirtyminen ja ikätovereiden ja puolison menetys. Eläköityminen muuttaa usein ihmisen sosiaalista asemaa ja arvostusta, joka on työyhteisössä saavutettu. Myös yhteydenpito entisiin työtovereihin muuttuu radikaalisti. Merkittävä voimavara vanhuudessa on kuitenkin kuuluminen omaan sukupolveen, jossa saman ikäisiä ihmisiä yhdistävät yhdessä koetut tapahtumat. (Aejmelaeus 2007, 27.)

### 3.4 Liikunnan merkitys

Vanheneminen aiheuttaa väistämättä fyysisiä muutoksia ihmisen elimistössä ja kehossa. Vanhenemista ei voi mitenkään estää, mutta sen ennaltaehkäisyyn löytyy yksinkertainen ja edullinen resepti: liikunta. Liikunta pitää kehon ja mielen virkeänä, mutta myös hyvinvoivana, vahvana ja terveenä. Fyysinen aktiivisuus ei vaikuta ainoastaan lihaksistoon ja luustoon positiivisesti, se hillitsee myös iän tuomia muutoksia muun muassa muistiin liittyvissä toiminnoissa ja mielenterveysongelmissa sekä vähentää Alzheimerin riskiä. Säännöllistä liikuntaa käytetään myös monien pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Yleisimpinä diabetes, valtimotaudit sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet (VTKL 2019.)

Ikääntyessä käytännössä kaikki aistitoiminnot, kuten tunto-, tasapaino-, kipu-, näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaisti heikkenevät. Myös sydän ja verisuonisto sekä hengitys- ja ruoansulatuselimistö kärsivät vanhetessa. Iäkkäällä elimet eivät ole yhtä tehokkaita kuin nuorella. Vanheneminen on väistämätöntä ja peruuttamatonta, mutta jokainen voi vaikuttaa siihen kuinka nopeasti fyysiset vanhenemismuutokset etenevät. Erityisesti elinym-

päristö ja elämäntavat vaikuttavat hyvään terveyteen ja pitkään elinikään. Geeniperimällä ei ole iäkkäiden ihmisten terveyteen enää juurikaan vaikutusta. (Aejmelaeus 2007, 30–33.)

Ihminen saavuttaa lihasvoiman huippunsa 20-30 ikävuoden tienoilla. Lihasvoima pysyy suhteellisen samanlaisena ja muuttumattomana aina 50. ikävuoteen asti, jos ihmisen fyysisessä aktiivisuudessa ja elämäntavoissa ei tapahdu suuria muutoksia. Lihasvoima alkaa heikentyä noin 1% vuosivauhtia 50. ikävuoden jälkeen, naisilla jopa nopeammin kuin miehillä vaihdevuosien hormonitoiminnan muutosten vuoksi. (Heikkinen ym., 2008, 112.)

Tietyt sairaudet, kuten diabetes, osteoartriitti, sepelvaltimotauti ja reuma heikentävät lihasvoimaa erityisen paljon. (Heikkinen ym., 2008, 114.) Esimerkiksi vuodelepo vähentää lihasmassaa jopa 1–2% vuorokaudessa, ensimmäisten päivien aikana jopa enemmän (Ikäinstituutti 2019). Lihasvoiman puute muodostuu usein liikkumista rajoittavaksi tekijäksi erityisesti liikunnallisesti passiivisilla ihmisillä. Johtuipa liikkumattomuus sitten lihasvoiman puutteesta tai ylipainosta, se johtaa ikäihmisillä usein ongelmiin ja epävarmuuteen liikkumiskyvyssä. Koordinaatio on heikkoa ja kaatumisriskit kasvavat, kun lihasmassa heikkenee. (Heikkinen ym., 2008, 114-115.)

Ikäihmisille sopivia lihasvoimaharjoitteita ovat muun muassa kuntosali tai vesijumppa, mutta myös yksinkertaiset tuoilta nousut ja kyykistykset auttavat aktivoimaan unohtuneita lihaksia. (UKK-instituutti 2019.) Useat tutkimustulokset todistavat, että liikuntaa harrastavilla ikäihmisillä on enemmän lihasvoimaa, kuin liikunnallisesti passiivisilla ikäihmisillä. Lihasvoimassa tapahtuu myös myöhäisellä iällä muutoksia, jos liikuntatottumuksissa ja –aktiivisuudessa tapahtuu muutoksia. Jo muutaman kuukauden lihaskuntoharjoittelu kuntosalilla lisää lihasvoimaa 10-30%. Tällä saattaa olla suuria positiivisia vaikutuksia esimerkiksi ikäihmisen itsenäiseen liikkumiskykyyn. (Heikkinen ym., 2008, 117.)

Kun ikäännymme, kestävyyskunto heikentyy väistämättä, olinmepa liikunnallisesti sitten aktiivisia tai passiivisia (Heikkinen ym., 2008, 123). On luonnollista, että liikumme vähemmän mitä vanhemmaksi tulemme. Keho ei palaudu liikuntasuorituksista yhtä nopeasti kuin ennen ja liikkuminen tuntuu vaivalloiselta. On helppoa jämähtää paikoilleen. Sitä suuremmalla syyllä ikäihmisten olisi hyvä harjoittaa ja ylläpitää kestävyyskuntoa. Useissa epidemiologisissa tutkimuksissa ikääntyneiden korkea fyysinen aktiivisuus on ollut yhteydessä myös alhaiseen kuolleisuuteen (Heikkinen ym., 2008, 125).

Hyvä kestävyyskunto auttaa jaksamaan arjessa ja se ennaltaehkäisee monia pitkäaikaisairauksia. Huono kestävyyskunto voi muodostua myös esteeksi arkisille toimintoille, kuten portaissa kävelyllä. (Heikkinen ym., 2008, 125.) UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaan ikäihmisten tulisi harrastaa reipasta, kestävyyskuntoa kohottavaa liikuntaa, kuten kävelyä, hiihtoa, uintia, pyöräilyä tai raskaita koti- ja pihatöitä 2,5 tuntia viikossa. (UKK-instituutti 2019.) Ikäihmisten terveyden kannalta kestävyyskuntoa ei saisi kuitenkaan harjoittaa liian intensiivisesti, koska sillä saattaa olla enemmän haitallisia kuin hyödyllisiä vaikutuksia. Ongelmat tuki- ja liikuntaelimestössä sekä sydän ja verenkiertoelimestössä voivat ilmetä liian raskaan kestävyysharjoittelun haittapuolina. (Heikkinen ym., 2008, 126-127.)

Lihasten koordinaation ja keskushermoston heikkeneminen on kolmas keskeinen ikäihmisten toimintakykyyn liittyvä muutos (UKK-instituutti 2019). Ikääntyminen aiheuttaa haasteita ja vaikeuksia myös tasapainolle. Vaikeudet johtuvat muun muassa lihasvoiman ja näkökyvyn heikentymisestä, mutta erityisesti vartalon asennonhallinnan ja painopisteen muuttumisesta. Ikäihmisille tyypillinen etukumara asento johtuu rintarangan suurentuneesta kyfoosista (eli rintarangan korostunut kumaraselkäisyys) sekä ojentuneesta lannerangasta. Myös lihasvoiman heikentyminen ja nivelten muutokset aiheuttavat epävarmuutta hermoihin ja lihaksiston kontrolliin. Tämä ilmenee tasapainon ja koordinaatiokyvyn vaikeuksina liikkeessä, kuten kävelynopeuden hidastumisena tai horjumisena. (Eloranta & Punkanen 2008, 67.)

Ikäihmisten vartalon asennonhallinnassa korostuu myös keskushermoston rooli. Tämä tulee esille erityisesti ikäihmisten Dual tasking -tasapainotutkimuksissa, jossa tasapainoharjoituksen aikana suoritetaan toista tehtävää, esimerkiksi kävellään ja puhutaan samanaikaisesti. Kyseiset tutkimukset ovat osoittaneet, että tasapainosuoritus heikkenee iäkkäillä enemmän kuin nuorilla. Mitä monimutkaisemmasta toiminnosta on kyse, sitä varmemmin tasapaino kärsii. (Heikkinen ym., 2008, 126-127). Tanssi, voimistelu ja erilaiset pallopelit kuormittavat sopivasti luustoa kehon omalla painolla, mutta ovat myös oikein hyviä lajeja tasapainon ylläpitoon nopeiden suunnanmuutosten ja äkkinäisten liikkeiden ansiosta. Myös luonnossa, mahdollisimman erilaisissa maastoissa liikkuminen haastaa koordinaatiota hyvällä tavalla. (UKK-instituutti 2019.)

Vähäinenkin liikunta on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä. Jos liikkumisessa on ollut taukoa, maltti on valttia aloituksessa. Arkiliikuntaa tehostamalla saadaan jo ihmeitä aikaan. Tuolilta nouseminen omatoimisesti, liikkuminen ulkona

tai rappusten kiipeäminen ovat hyviä aloitus- ja kehittämiskohteita arjessa. (Ikäinstituutti 2019.)

### 3.5 Harrastusten merkitys

Mielikuvat vanhuudesta ovat aikojen saatossa muuttuneet. Etenkin vuosituhannen vaihteen jälkeen eläkeikää ja vanhuutta on kuvailtu elämän toiseksi kasvuvaiheeksi. Eliniän noustessa myös vanhenemisen kulttuuri on muuttunut. Nykyistä eläkeläiskulttuuria leimaa dynaamisuus ja monenlainen aktiivisuus sekä huomattavasti suurempien mahdollisuuksien ja valintojen kirjo, kuin aikaisemmin. (Tulva ym. 2007, 37—39.) Paljon puhutaan myös ns. kolmannesta iästä, jota määrittelevät usein seuraavat seikat: eläköityminen, urapaineiden väheneminen, lasten lähteminen kodista, vapaus, itsensä toteuttaminen, harrastaminen ja autonomisuus sekä riippumattomuus. Tutkija Peter Laslettin mukaan kolmas ikä edellyttää tiettyjen väestöllisten, taloudellisten, sosiaalisten ja kulttuurillisten kriteerien täyttymistä. Kolmas ikä toteutuu yleensä maissa, joissa eliniän odote on pitkä. Kolmannen iän ikärajana pidetään noin 60–80-vuotiaita, tämän jälkeen alkaa vasta vanhuuden käsite. (Tulva ym. 2007, 40.)

Ikäihmisille sopivan viriketoiminnan on myös muututtava, koska vanhuuden määritelmä ja eläkeläiskulttuuri ovat muuttuneet. Vanhuus nähdään elämänkaaren aktiivisena osana, joten myös toiminnan on oltava aktiivista. Hyvänä ajatuksen perustana on se, että ikäihmiset pystyvät ja haluavat tehdä samoja asioita, kuin ennen eläköitymistä. Ei ole mitään tiettyä toimintaa, jota vain ikäihmiset harrastavat. Sitä ei voi kuitenkaan kiistää, että tietynlainen viriketoiminta voi olla etenkin ikäihmisille toimintakykyä hyvinkin ylläpitävää ja korjaavaa. (Tulva ym. 2007, 48.)

Markku Hyyppä ja Hanna-Liisa Liikanen ovat tutkineet Suomessa paljon kulttuurin hyviä vaikutuksia. Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka ovat aktiivisesti mukana yhdistystoiminnassa, vapaaehtoistyössä, erilaisissa harrastuksissa tai kulttuuritoiminnassa elävät pidempään kuin näihin heikosti osallistuvat. Erityisesti keski-ikäisillä miehillä sosiaalinen ja kulttuurinen aktiviteetti vaikutti heidän terveyteensä ja elinvuosiinsa positiivisesti. Hyyppän mukaan kulttuurin harrastaminen ei sellaisenaan liity hyvinvointiin, vaan sen taustalla olevaan sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen, jotka herättävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhdessä tekeminen, sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen, kulttuuriharrastus ja keskinäinen luottamuksen tunne ovat eloonjäämisen suojatekijöitä. (Liikanen 2011, 17.)

Musiikin vaikutuksia terveyteen on tutkittu taidelajeista eniten. Musiikilla ja sen kuuntelulla on todettu olevan mm. aivojen laajaa ja molemmille puolille levittyvää hermoverkostoa aktivoiva vaikutus. Hermoverkosto säätelee vireystilaa ja tarkkaavaisuutta, emootioita ja etenkin muistia. (Liikanen 2011,18.)

Erilaiset harrastusaktiviteetit ylläpitävät myös ikäihmisten psyykkistä toimintakykyä. Uuden oppiminen tuo onnistumisen tunteita, lisää itseluottamusta ja parhaimmillaan osallistaa ja luo kuuluvuuden tunnetta muuttuvaan yhteiskuntaan. Harrastukset antavat erilaisia virikkeitä eri tiedonkäsittelytaidoille ja -toimille. Kulttuuriset harrastukset, kuten kirjallisuus, teatterit ja elokuvat harjoittavat tulkintaa ja luovuutta. Kädentaitoja kehittävät harrastukset voivat sisältää koko prosessin aikana tarvittavia taitoja, suunnittelua, toteutusta ja lopputuloksen arviointia. (Heikkinen 2002, 133.)

Muistelutyötä tapahtuu kaiken ikäisillä ihmisillä, spontaanisti päivittäin. Ammatillisena työmuotona sillä on kuitenkin tärkeä rooli ikäihmisten viriketoiminnassa. Sen tarkoituksena on rakentaa siltaa menneen ja nykyisyyden välille. On tärkeää, että ikääntyminen nähdään muunakin, kuin negatiivisina muutoksina ja ongelmina. Muistelu rohkaisee luomaan uusia ja säilyttämään entisiä sosiaalisia suhteita. Muistelua pidetään onnistuneen vanhenemisen edellytyksenä ja eletyn elämän tarkastelu onkin yksi tärkeimpiä vanhuuden kehitystehtäviä. (Marin & Hakonen 2003, 130, 133) Kirjoittaminen puolestaan mahdollistaa etenkin kolmannessa iässä itsensä toteuttamisen. Jos kirjoituksensa jakaa, se puolestaan luo identiteettiä uudelleen ja tavoittaa omaa persoonallisuuttaan. Erityisesti laitospalveluissa viriketoiminnan tulisi olla identiteettiä vahvistavaa ja elämän merkityksellisyttä tukevaa, jota kirjoittaminen kehittää. (Marin & Hakonen 2003, 146–147.)

### 3.6 Etsivä vanhustyö

Ammatillinen etsivätyö sosiaali- ja terveysalalla on matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää työtä syrjäytymisen estämiseksi, jossa erityisen tärkeää on ihmisarvon ja -oikeuksien kunnioitus. Työ perustuu tarpeelliseen tukeen, jota tarjotaan riippumatta ihmisen yhteiskunnallisesta tai juridisesta asemasta, sukupuolesta tai etnisyydestä. Etsivässä työssä kiinnitetään huomiota yksilön itsemääräämisoikeuteen ja se vaatii kunnioitusta yksilöä kohtaan. Syrjäytyminen ei tapahdu ilman syytä ja ylipäättään syrjäytyneiden ihmisten olemassaolo ilmentävää jotain, mitä yhteiskunnan valtavirta ei hyväksy. Hyvinvointipalveluiden tarjoamat avunlähteet edellyttävät asiakkailta usein erilaisten ehtojen täyttämistä ja erityisesti henkisten kynnyksen ylittämistä. Ammatillinen etsivätyö pyrkii

pois näistä kynnyksistä ja kontrolloivista työtavoista ja kunnioittaa jokaisen yksilön itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. (Mikkonen ym. 2007, 17-18.)

Etsivä työ vie terveys- ja sosiaalipalveluja suoraan kohderyhmän omaan ympäristöön. Sitä tapahtuu monilla eri tasoilla ja monissa eri yhteyksissä, ehkäisevien toimenpiteiden ja hoito-ohjelmien välimaastossa. Työtä tehdään siis siellä missä kohderyhmä toimii, mutta työ perustuu täysin vapaaehtoisuuteen. Asiakas saa itse päättää, haluaako hän olla yhteydessä ja kanssakäymisissä etsivän työn toteuttajaan. (Aalto ym. 2007, 20-21.) Ympäristöstä riippumatta kaikille on yhteistä etsivän työn työote, eli työntekijät ovat paikalla kuulemassa ja kuuntelemassa ihmisten tarpeista ja toiveista, yrittäen löytää keinoja tuottaa ja tuoda palveluja asiakkaiden ulottuville. Tämä vaatii tietotaitoa tarjolla olevista palveluista ja kykyä antaa asiakkaalle informaatiota heti hänen sitä pyytäessä. Työssä on tärkeää myös toisen reiviin kunnioittaminen sekä ymmärrys ja maltti siitä, milloin asiakas on itse valmis kontaktiin työntekijän kanssa. (Mikkonen ym. 2007, 26-27.)

Etsivässä vanhustyössä puututaan pääsääntöisesti syrjäytyneisiin ja yksinäisiin ikäihmiin. Yksinäisyys määritellään subjektiiviseksi kielteiseksi kokemukseksi, joka johtuu puutteellisista vuorovaikutussuhteista (Lyyra ym. 2007, 146). Yksinäisyyden määrittävien tekijöiden tunnistaminen auttaa yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä, riskitekijöihin puuttumisessa ja auttamismenetelmien kehittämisessä. Ikäihmisten yksinäisyyttä ei aiheuta niinkään ikä, vaan ikääntymiseen liittyvät muutokset ja menetykset. Ikäihmiset kaipaavat enemmän läheisyydentunnetta, kuin suurta verkostoa ympärilleen. Erityisesti leskeytyminen aiheuttaa ikäihmisillä yksinäisyyttä. Myös huonoksi koettu taloudellinen asema yhdistetään usein myös yksinäisyyteen. Vaikka haluaisi olla aktiivinen, siihen ei välttämättä ole mahdollisuutta pienten tulojen vuoksi. Myös sosioekonomisen aseman muutokset esimerkiksi eläkkeelle jäämisen myötä voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Heikentynyt toimintakyky ja huonoksi koettu terveys ovat suuria yksinäisyyden tunteen muodostajia. Toiminnan vajavuudet saattavat haitata aktiivista osallistumista, mutta toisaalta vajavuuden tunteen riskiä voi pienentää ylläpitämällä sosiaalisia suhteita vaikkapa soittamalla ystäville ja sukulaisille, jos heitä ei kasvotusten pysty näkemään. (Lyyra ym. 2007, 149-151.)

Finterveys 2017 –tutkimuksen mukaan joka seitsemäs 80 vuotta täyttäneistä miehistä ja naisista kokee itsensä jatkuvasti tai melko usein yksinäiseksi. Tutkimuksessa selviää, että kaikissa tutkittavissa ikäryhmissä (alkaen 30. ikävuodesta aina 80+ ikäisiin) naiset tuntevat yksinäisyyttä enemmän kuin miehet, vaikka heillä on enemmän läheisiä ystäviä kuin miehillä ja he pitävät yhteyttä sukulaisiin useammin kuin miehet. Miehet puolestaan

luottavat naisia huonommin toisiin ihmisiin ja vastavuoroisuuteen sosiaalisissa suhteissa. (Koponen ym. 2018, 124.)

## 4 PROJEKTIJOHTAMINEN

### 4.1 Projekti

Projektin tarkoituksena on toteuttaa jokin tietty toiminto ohjailemalla resursseja. Se on kestoaltaan rajallinen ja se poikkeaa muusta organisaation toiminnasta. Vaikka tämä on yleinen määritelmä, on projekti nykyään yhä vaikeammin rajattavissa näin yksinkertaiseen kehykseen. (Karlsson & Marttala 2002, 11–12.) Projektilla on toimeenpanijansa, joka on projektista riippuen toteuttajaorganisaatio tai erillinen tilaajaorganisaatio. Projekti on joustavuutensa takia hyvä tapa kehittää toimintaa ja kokeilla täysin uusia toimintatapoja riskin säilyessä rajallisena. Projektimuotoinen työskentely on yleistymässä yhä useammilla aloilla muun muassa sen tulossuuntautuneisuuden takia. (Mäntyneva 2016, 9–11.)

Projektit voidaan jakaa niiden tarkoituksen mukaan eri projektityyppeihin. Kehittämis-, tutkimus-, investointi- ja produktiohankkeisiin. Uutta toimintaa kehittäessä kyseessä on kehittämishanke, jonka lähtökohtana on jokin ongelma tai uuden innovaation tuoma mahdollisuus. Kehittämishankkeessa ei ole kyse varsinaisen projektin tehokkuudesta, vaan siitä siirtykö malli käytäntöön. Projektin tulisi luoda malli, joka voi siirtyä organisaation pysyväksi toiminnaksi eikä itsessään olla taho, joka tuottaa uusia palveluita. (Silfverberg 2007, 25–51.)

### 4.2 Projektisuunnitelma

Kaikille projekteille tulee tehdä projektisuunnitelma. Se muokataan sisällöllisesti aina sopimaan projektin tavoitteisiin. Tehtyä suunnitelma voidaan pitää eräänlaisena sopimuksena projektiryhmän ja projektipäällikön välillä. (Karlsson & Marttala 2002, 61.) Suunnitelmaan määriteltävien tavoitteiden tulee olla mahdollisimman tiiviitä ja konkreettisia, jotta hanke voidaan suunnitella hyödylliseksi. Näin voidaan luoda hankeajan puitteissa toteutettava selkeä ja realistinen toimintamalli. Projektisuunnitelma on myös oppiva prosessi. Sitä tulee muuttaa ja kehittää projektin edetessä. Jo suunnitteluvaiheessa on hyvä kirjata kohdat, jolloin projektisuunnitelmaa päivitetään ajan tasalle. Projektisuunnitelma

sisältää tavoitteiden lisäksi muun muassa suunnitelman projektin toimijoista; käytettävistä kehittämismenetelmistä, kuvauksen projektiympäristöstä. (Mäntyneva 2016, 44—49.)

Projektisuunnitelmaa täydennetään ja tarkennetaan tekemällä työsuunnitelma. Työsuunnitelma sisältää tarkat työvaiheet eri toimijoille aikatauluineen. Tarkoitus on, että työsuunnitelma tehdään projektin toteuttajien kanssa yhteistyössä, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin työn ohjenuorana. Työsuunnitelmien avulla voidaan myös seurata projektin etenemistä (Ruuska, K. 2005, 164–165.)

### 4.3 Projektin johtaminen

Hyvä johtaja projektissa muun muassa jakaa vastuuta, kantaa kokonaisvastuun projektista, on tavoitettavissa ja kuuntelee, antaa tilaa kaikille ryhmän jäsenille hoitaa omat tehtävänsä, helpottaa henkilöstön työtä sekä on selkeä ja johdonmukainen toimiessaan ympäristön kanssa. Jokainen toimii johtajan roolissaan kuitenkin myös omalla persoonallaan. (Karlsson & Marttala 2002, 115.) Hyvä projektijohtaminen vaatii aikaa projekti-ryhmäläisten kanssa. Näin pystytään havaitsemaan projektin todelliset haasteet tehokkaasti ja pystytään seuraamaan projektin todellista etenemistä. (Mäntyneva 2016, 44.)

Tehtäviä delegoidessa tulee huomioida tehtävänantojen selkeys, jonka lisäksi tehtävillä tulee olla selkeät aikataulut. Näin tehtävien suorittamista pystytään myös valvomaan tehokkaasti. (Mäntyneva 2016, 35.) Työkaluna voidaan käyttää muun muassa vastuumatriisia, johon kirjataan selkeästi kaikkien osallisten vastuualueet tehtäväkohtaisesti. Vastuualueita ovat vastuullinen tekijä, hyväksyjä, neuvoja sekä henkilö, joka on pidettävä tehtävästä ajan tasalla. Vastuumatriisi selkeyttää hyvin vastuualueita esimerkiksi useamman eri organisaation projektissa. (Mäntyneva 2016, 29.)

Projektipäällikön tehtäviin kuuluu motivoida ja innostaa ryhmäläisiä. Jo yhden heikko motivaatio tai tipahtaminen tehtäviensä tasalta voi vaikuttaa merkittävästi projektiin. On tärkeä tukea myös ryhmäläisten jaksamista. Projekteissa on aina hiljaisempia ja kiireisempiä jaksoja. On kuitenkin tärkeä varmistaa, etteivät ryhmäläiset pala loppuun kiireisimpienkään jaksojen aikana. (Mäntyneva 2016, 35.)

#### 4.4 Viestintä

Hyvään projektiviestintään kannattaa panostaa. Jo heti alussa kannattaa tehdä mahdollisimman yksityiskohtainen viestintäsuunnitelma, jota muokataan projektin osapuolten toiveiden mukaisesti. Viestintäsuunnitelmasta tulee ilmetä tahot, joiden välillä tiedon on kuljettava; viestintään käytettävät kanavat; vastuuhenkilöt sekä tieto kuinka nopeasti viesteihin on reagoitava. (Silfverberg 2007, 106–108.)

Hyvä viestintä tukee projektin onnistumista; sitouttaa projektin toimijoita ja luo mehenkeä; tuottaa tietoa projektista tulevaisuutta varten; auttaa edistymisen seurannassa sekä tietenkin jakaa tiedon tehokkaasti eri toimijoiden välillä. Varsinkin projektin toteutusvaiheessa korostuu tietojen ajankohtainen vaihtaminen muun muassa asiakastapaamisten, palaverien, sähköpostien ja raportointien keinoin. (Kuikka ym. 2012, 37–43.)

Projektin raportointi toimii sekä projektin sisäisiin ja ulkoisiin tarkoituksiin. Ulkoinen raportointi sisältää toimeksiantajalle sekä rahoittajille kirjoitettavat aloitus-, edistymis- ja loppuraportit. Projektia palvelevia raportteja ovat myös työsuunnitelmat, jotka auttavat työnteossa ja seurannassa sekä tilanneraportit, joilla voidaan ylläpitää sidosryhmien kiinnostusta. Kesken projektin mukaan tulevien asiantuntijoiden työtä helpottaa ajankohtainen ja analyyttinen raportointi. (Silfverberg 2007, 106–107.)

Projektin dokumenttien keräämiseen ja kokoamiseen on tärkeää nimetä vastuuhenkilö. Kerättävien dokumenttien määrä vaihtelee organisaation; projektin keston ja luonteen; prosessien monimuotoisuuden sekä resurssien mukaan. Huolellisella dokumentoinnilla voidaan säästää resursseja ja saada arvokasta tietoa tulevaisuuden projekteihin. (Kuikka ym. 2012, 37–39.)

#### 4.5 Tapahtuman järjestäminen

Tapahtumaa järjestäessä ensimmäisenä pitäisi asettaa tavoite miksi tapahtuma järjestetään. Tavoitteesta edetään tapahtuman suunnitteluun, johon kannattaa käyttää aikaa, jotta saa maksimoitua onnistumisen mahdollisuudet. Suunniteltaessa kannattaa huomioida tapahtuman kohderyhmä. Vaikuttaako loma-ajat, kiinnostaako tapahtuma kohdeyleisöä ja onko päällekkäisyyksiä samankaltaisten tapahtumien kanssa. Myös riskit kannattaa huomioida jo alussa mahdollisimman monipuolisesti, jotta niihin pystytään varautumaan. (Visit Tampere 2018, 6–7.)

Suunnittelun ja toteutuksen keskiössä on käytettävissä olevat resurssit. Kuinka paljon henkilöstöä on käytettävissä sekä mikä on heidän tietotaitonsa. Tapahtuma jaetaan vastualueisiin, joista kaikkiin nimetään niistä vastaava henkilö. Toinen tärkeä resurssi on raha. Minkä verran rahaa on käytettävissä, millaisia ovat projektin tulonlähteet, onko mahdollista hakea tapahtumalle tukea tai sponsoreita. Mitkä ovat pakollisia menoja ja missä kohdin voidaan joustaa. (Visit Tampere 2018, 8–9.)

Tapahtumapaikkaa valitessa ensimmäinen valinta on sisä- vai ulkotapahtuma. Toki joissain paikoissa on mahdollista yhdistää molemmatkin. Valintaan vaikuttavat myös tapahtuman luonne, ajankohta, varaustilanne, vuokratkustannukset, sijainti ja esteettömyys. Kuten ajankohtaakin, niin sijaintiakin kannattaa arvioida nimenomaan kohderyhmän kannalta. (Visit Tampere 2018, 6–8.)

Kokoontumislaisissa (530/1999) säädetään tapahtumien luvista ja ilmoitusvelvollisuudesta. Tapahtuma, joka ei vaadi viranomaiselta lisätoimia, ei vaadi myöskään ilmoittamista. Arviointi on kuitenkin hankalaa, joten varmempaa on aina olla yhteydessä paikalliseen viranomaiseen ja selvittää heidän kantansa. Sähköinen ilmoitus liitteineen on jätettävä poliisille vähintään viisi vuorokautta ennen tapahtumaa. Yleisötapahtumilla tulee olla myös turvallisuus- ja pelastautumissuunnitelma sekä riittävä määrä järjestyksenvalvojia. Ilmoituksia eri viranomaisille vaaditaan myös joissain tapauksissa jätehuollosta ja väliaikaisista saniteettitiloista (Poliisi 2018.)

Tapahtuman markkinoinnissa kannattaa käyttää mahdollisimman monia kanavia, kuten sosiaalinen media, radio, TV, tapahtumakalenterit, lehdet, julisteet ja flyerit. Markkinoidessa kannattaa pitää mielessä kohderyhmä ja heidän seuraamansa viestintä. Tapahtuman jälkeen kannattaa muistaa lähettää kiitoskirje kaikille järjestämisessä mukana olleille. Lisäksi kannattaa hyödyntää mahdollisuus jälkimarkkinointiin. Näin toimimalla syntyy parhaat edellytykset tapahtuman uudelleen järjestämiselle. (Visit Tampere 2018, 36–41.)

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Kehittämistyöllä pyritään muutokseen

Kehittämällä pyritään muutokseen kohti parempaa tai tehokkaampaa toimintaa tai tuotetta. Kehittämistyö etenee melko samalla tavalla kuin projektikin. Projekti ja projektimuotoinen kehittäminen eivät välttämättä eroa toisistaan käytännössä juurikaan, mutta teoriassa erona on kehittäminen reflektiivisempi luonne. (Toikko & Rantanen 2009, 16—50.)

Kehittämistoiminta voidaan hahmottaa suunnittelu- ja prosessorientoituneena toimintana. Suunnitteluorientoituneessa toiminnassa kehittämisvaiheet pyritään rajaamaan ja määrittelemään mahdollisimman tarkasti etukäteen. Prosessorientoituneessa toiminnassa korostuu refleksisyys. Perusajatuksena on, että uutta tietoa syntyy koko prosessin ajan. Tietoa syntyy aktiivisen reflektoinnin ja arvioinnin myötä. (Toikko & Rantanen 2009, 51—53.)

Nykyisissä muuntuu ja kompleksissa toimintaympäristöissä korostuu prosessi, joka etenee jatkuvasti täydentyen. Oppivassa prosessissa käytännön kokeilut ja kokeiluiden arviointi vuorottelevat. Prosessorientoituneessa kehittämisessä kehittäjän tulee luopua tavoitteiden tarkasta määrittelystä etukäteen. Ajatuksena, että tarkat tavoitteet syntyvät prosessin aikana suhteessa kehittämis-ympäristöön. Kehittäjän tehtävä on arvioida koko prosessin ajan sekä kehittämisen menetelmiä, että sen tavoitteita. Kehittäjältä vaaditaan taitoa reflektoida, hyviä vuorovaikutustaitoja sekä kykyä yhteistoiminnalliseen dialogiin. Kumppanuus suhteessa prosessin muihin toimijoihin vaatii kykyä omien toimien kriittiseen arviointiin. (Toikko & Rantanen 2009, 51—53.)

### 5.2 Kehittämismenetelmät

Kehittämistyölle tulee valita siihen parhaiten soveltuvat menetelmät. Tarkoituksenmukaisinta on valita menetelmät, joiden avulla kehittäminen saavuttaa päämääränsä helpoiten. Valitut kehittämismenetelmät vaikuttavat kehittämisprosessiin ja näin ollen myös sen lopputulokseen. (Hirsjärvi 2007, 123.) Valitsimme kehittämismenetelmiksi neuvottelevan arvioinnin ja palaverit. Koko prosessi voidaan nähdä eräänlaisena tuotteistamisprosessina.

**Neuvottelevassa arvioinnissa** kehittämistyö etenee neuvottelujen kautta. Neuvotteiluissa pyritään sovitteluun näkemyksiä ja löytämään niistä yhteinen ymmärrys. Neuvotteluissa pitää sanallistaa eri kumppaneiden näkökulmia ja intressejä, jotta niistä voitaisiin keskustella. Neuvottelevassa arvioinnissa on tärkeää arvioida omaa toimintaa kriittisesti sekä toimia vertaisena muiden toimijoiden kanssa. Neuvotteleva arviointi etenee prosessimaisesti toiminnan ja arvioinnin vuorotellessa. Tarkoituksena on ylläpitää keskustelua eikä niinkään lyödä lukkoon yhtä tiettyä näkemystä. (Toikko & Rantanen 2009, 84.) Neuvottelevaa arviointia hyödynsimme erityisesti eri alojen opettajien kanssa viikkoa ja tapahtumia ideoidessa ja suunnitellessa. Se oli muutenkin tärkeimpiä menetelmiä kehittämistyössämme.

**Palaverit** toimivat keskustelua edistävinä menetelminä (Salonen ym. 2017, 55). Meidän kehittämistyössämme palavereilla oli suuri merkitys, sillä ne kokosivat toimijoita yhteen. Saimme uusimman tiedon tapahtumien kulusta sekä pystyimme saamaan kommentteja projektiryhmältä.

Palavereissa ja keskenämme käytimme keskustelun virittämiseen **aivoriittä**. Menetelmässä on neljä vaihetta: ongelman asettaminen ja rajaaminen; ideointivaihe; arviointivaihe sekä valintavaihe. Tärkeintä on, että ideointivaiheessa ideoita heitetään eikä niitä millään tavoin vielä analysoida tai kritisoida kuin vasta arviointi ja valintavaiheessa. (Innokylä 2019.)

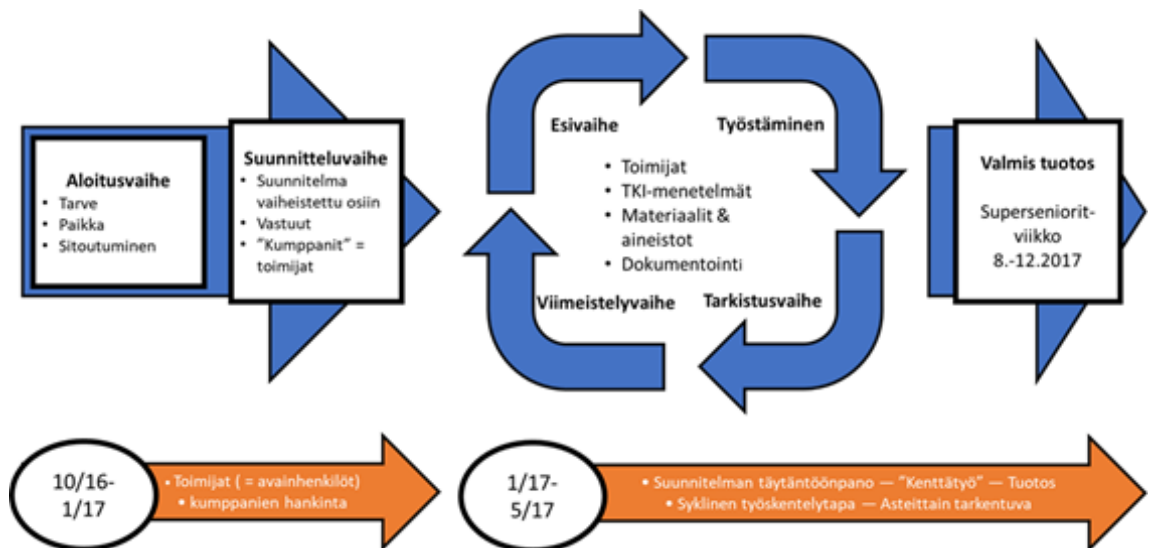
Vaikka emme varsinaista tuotetta luoneetkaan, niin kehittämistyömme on nähtävissä eräänlaisena **tuotteistamisprosessina**. Tarkoituksena oli lisätä Superseniorit-viikon tunnettavuutta ja muokata viikon perusta sellaiseksi, joka voidaan toteuttaa vuosittain. Ei ollutkaan tarkoituksena, että saisimme luotua valmiin tuotteen vaan ideana oli kehittää viikkoa hieman valmiimpaan suuntaan. Varsinainen tuotteistamisprosessi vaatisi lopullisen tuotteen kiteytyksen yhtenäiseen palvelumalliin ja tuotteen tarkan kuvauksen (LEAPS-projekti 2019).

### 5.3 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyö eteni mukailleen Salosen (2012) kehittämää konstruktivistista kehittämismallia. Olemme havainnollistaneet prosessia alla olevassa kuviossa (KUVIO 1). Konstruktivistisessa mallissa yhdistyvät lineaarinen suunnittelumalli sekä spiraalimalli. Pro-

sessissa korostuu vuorovaikutus sen eri toimijoiden välillä sekä projektin äärelle pysähtyminen sekä sen arviointi ja uudistaminen tarpeen mukaan. Mallissa oppiminen on lisätty osaksi kehittämistoimintaa. (Salonen 2012, 30.)

Tässä kehittämisprosessissa vuorovaikutuksella ja oppimisella oli erittäin tärkeä rooli, sillä järjestäjistä, budjetista sekä tapahtumaviikon laajuudesta ei suunnitelmavaiheessa ollut vielä tarkkaa tietoa. Toimijoiden ja kumppaneiden koko ajan lisääntyessä oli erittäin tärkeää pystyä muokkaamaan kehittämistyötä resurssien mukaiseksi.



Kuvio 1: Konstruktivistisen kehittämistoiminnan malli, kuvio on muokattu Salosen (2012) mallista meidän projektiamme vastaavaksi.

## Aloitusvaihe

Projektimuotoisen kehittämistyön kulku jaetaan neljään eri vaiheeseen: aloitusvaiheeseen, suunnitteluun, toteutukseen ja päättämiseen. Aloitusvaiheeseen käytettävä aika vaihtelee projektin luonteen mukaan. Paljon resursseja vaativaa projektia saatetaan valmistella vuosia ja silti jättää toteuttamatta. Toisaalta organisaation sisällä toteutettava projekti voi käynnistyä melko pienelläkin valmistelulla. (Mäntyneva 2016, 17–18.)

Aloitusvaiheessa päätetään, onko projekti järkevä käynnistää. (Mäntyneva 2016, 17–18.) Kehittämistyötä arvioidaan eri näkökulmista. Onko sille tarvetta, sopiiko se organisaation strategiaan suuntaviivoihin ja miltä se näyttää rahoittajien näkökulmasta. (Kuikka ym. 2012, 11.) Kehittämistyön aloitusvaihe on alusta koko kehittämishankkeelle. Siinä

vaiheessa tuodaan julki ensimmäistä kertaa kehittämistarve, josta syntyy kehittämistehdä. Lisäksi vaiheessa sovitaan toimintaympäristöstä sekä ajatus hankkeen toimijoista. Näiden pohjalta kehittämistyölle löydetään suunta. (Salonen 2012, 25.) Kun ideaa on arvioitu useasta eri näkökulmasta, voidaan siirtyä suunnitteluvaiheeseen. (Kuikka ym. 2012, 11.)

Kehittämistyön prosessi alkoi aloituskokouksella Katariina Felixsonin kanssa lokakuussa 2016. Silloin keskustelimme alustavasti kokemuksistamme vuoden 2016 Superseniiritviikosta ja pohdimme mihin suuntaan tapahtumaviikkoa tulisi kehittää. Katariina Felixson kertoi meille myös projektin taloudelliset puitteet sekä viikolle suunnitellun ajankohdan.

Aloitimme vertailemalla kokemuksia ja mielipiteitä siitä, mikä toimi ensimmäisellä Superseniirit -viikolla hyvin ja mikä ei, sekä mitä toivoimme lisää. Ensimmäisellä viikolla oli vaikea saada ikäihmisiä tapahtumiin, sillä viikko oli heille vieras. Yksi tehtävistämme olisi siis saada myytyä viikko ikäihmisille. Toinen haaste oli puuttuva rahoitus. Hankehakemuksia oli kyllä tehty, mutta minkäänlaista rahoitusta ei myönnetty, joten tapahtumat olisi järjestettävä nollabudjetilla, minkä lisäksi oli tärkeää löytää sponsoreita esitteen painokulujen kattamiseksi.

Punnitsimme lähiötapahtumien ja isompien päätapahtumien etuja ja haittoja. Osallistujamäärän lisäksi mielessä oli pidettävä ensisijaisen kohderyhmän tavoittaminen eli yksinäiset kotona asuvat vanhukset. Pohdimme muun muassa onko matalamman kynnyksen toimintaa järjestää tapahtumia lähellä vanhuksia vai hieman kauempana tutussa julkisessa tilassa.

Tapaamisen jälkeen aloimme ideoida aivoriihen avulla mitä viikolla voisi tapahtua ja miten ne toteutetaan. Pohjana hyödynsimme kokemuksiamme ensimmäisestä Superseniirit-viikosta sekä sen onnistumisista ja epäonnistumisista. Omien kokemusiemme lisäksi hyödynsimme ryhmäläistemme kokemuksia sekä osallistujilta saatuja palautteita.

Näiden pitkien vertailujen pohjalta sekä mielipiteiden vaihtojen jälkeen päädyimme seuraavaan ratkaisuun: jokaiselle arkipäivälle tuli oma teemansa, minkä tarkoituksena oli auttaa meitä ja tapahtumia järjestäviä opiskelijoita suunnittelutyössä rajaamalla aktiviteetteja tiettyihin aihepiireihin. Teemoiksi muodostuivat yhteisöllisyys, kulttuuri, liikunta sekä terveys ja hyvinvointi. Tapahtumaviikon tulisi kruunaamaan lopputapahtuma, jossa juhlistetaan 100-vuotiasta Suomea.

Päädyimme tarkentamaan roolimme Superseniorit-viikon ohjelmakoordinaattoreiksi. Muut mukana olevat opiskelijat saivat siis suunnitella omanlaisensa sisällön, antamiemme suuntaviivojen puitteissa.

## Suunnitelma

Suunnitteluvaihe voidaan jakaa edelleen kolmeen vaiheeseen. Esisuunnittelu, johon sisältyy projektin identifiointi ja rajaus; projektisuunnitelma; sekä konkreettiset työvaiheet sisältävä työsuunnitelma. (Silfverberg 2007, 35.)

Projektin identifiointivaiheessa pohditaan mahdollisimman konkreettisesti mihin sillä pyritään ja miksi se käynnistetään. Lähtökohdat tulee pitää mielessä projektiprosessin ajan. (Kuikka ym. 2012, 12.) Rajausvaiheessa määritellään toteutuksen pääkohdat. Projektilla pitää olla tiedossa aikajänne eli mikä on projektin kesto kokonaisuudessaan. Se voi vaihdella muutamasta viikosta muutamaan vuoteen. Määriteltäviä asioita ovat myös projektin käytössä olevat resurssit, joita ovat esimerkiksi käytettävissä oleva henkilöstö ja raha. (Paasivaara ym. 2011, 42–50.)

Riskien arviointi tulee tehdä huolellisesti jo aikaisessa vaiheessa projektimatkaa. Projektin riskit voidaan jakaa kahteen tyyppiin: ulkoiset riskit, jotka ovat projektista riippumattomia, mutta voivat silti kaataa projektin sekä sisäiset riskit, jotka riippuvat projektin rajauksesta ja toteutustavasta. (Silfverberg 2007, 30–31.) Projektin riskien ja vahvuuksien arvioimisen apuvälineenä voi käyttää SWOT-analyysia. Lyhenne tulee sanoista "strengths", "weaknesses", "opportunities", "threats" eli suomeksi vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Asettamalla ne nelikenttään saadaan kaavio, jossa nykytila ja organisaation sisäiset asiat ovat yläosassa; alaosassa tulevaisuus ja ulkoiset asiat; vasemmalla myönteiset asiat sekä oikealla kielteiset. Analyysin avulla saadaan projektin kehitystarpeet paremmin näkyville. (Kuikka ym. 2012, 63.)

Suunnitelmallisuus on tärkeää projektissa. Suunnitelmiin pitää sisällyttää projektin kohdentuminen eli määritellään projektin toteuttajat, projektin varsinainen tekeminen ja projektin hyödynsaajat. (Paasivaara ym. 2011, 45–46.) Suunnitelmaan kirjataan myös toimijoiden vastuut, kumppanit sekä kehittämistyön tavoitteet. (Salonen 2012, 27.) On kuitenkin tärkeää, että suunnitelmissa on joustoa, jotta tavoitteita voi muuttaa "projektimatkan" aikana, jos ne alkavat tuntuvat epätarkoituksenmukaisilta. (Paasivaara ym. 2011,

45–46.) Joustavuuden takia myös projektisuunnitelmaa tulee ajatella enemmänkin strategisena työkaluna kuin kiveen hakattuna suunnitelmana (Silfverberg 2007, 35).

On pohdittava projektin luonnetta suunnitelmia tehdessä. Liian summittaiset suunnitelmat vaikeuttavat työmäärän arviointia, mutta ketteryttä vaativissa projekteissa tulee keskittyä lyhyen aikavälin suunnitelmiin. Muutenkin suunnitelmamäärät tulee mitoittaa hyvin. Hyvin suunniteltu on helpompi toteuttaa, mutta liiallinen suunnittelu on ajanhukkaa. (Mäntyneva 2016, 43.)

Projektia suunnitellessa tulee ottaa huomioon projektin toteuttajien osaaminen. Kaikilla tulee olla hyvä projektitaidot, yhteistyötaidot sekä tietenkin osaamista projektiin liittyvästä sisältöalueesta. Oman haasteensa tuo moniammatillisuus, joka vaatii joustoa sekä ymmärrystä muiden ammattitaidosta. Myös erilaiset työskentelytavat ja ihmisten ennakkoluulot vaikeuttavat moniammatillista yhteistyötä. (Paasivaara ym. 2011, 46,62)

Kehittämistyömme suunnitteluvaiheessa tapasimme projektiin liittyen koulumme terveyst- ja hyvinvointialan opettajia, jotka halusivat omat oppilaansa mukaan Superseniort- viikolle. Keskusteluissa hyödynsimme menetelmänä neuvottelevaa arviointia läpi prosessin. Saimme mukaan useiden alojen opiskelijoita, joten pystyimme hyödyntämään moniammatillista osaamista toteutuksessa.

Suunnitteluvaiheessa teimme kirjallisen projektisuunnitelman, johon lisäsimme sillä hetkellä tiedossa olevat toimijat, tapahtumat sekä suunnitelmat tehtävien toteuttamiseksi. Tavoitteiden määrittely, toimijoiden listaus ja vastuunjako jäi vajanaiseksi, sillä siinä kohtaa prosessia emme tiedeet kenen vastuulla niiden tekeminen olisi ja myöhemmin emme huomanneet niitä enää arvioida. Suunnitelmaa olisi pitänyt myös päivittää prosessin mukana, mutta se jäi tekemättä oikeastaan kokonaan.

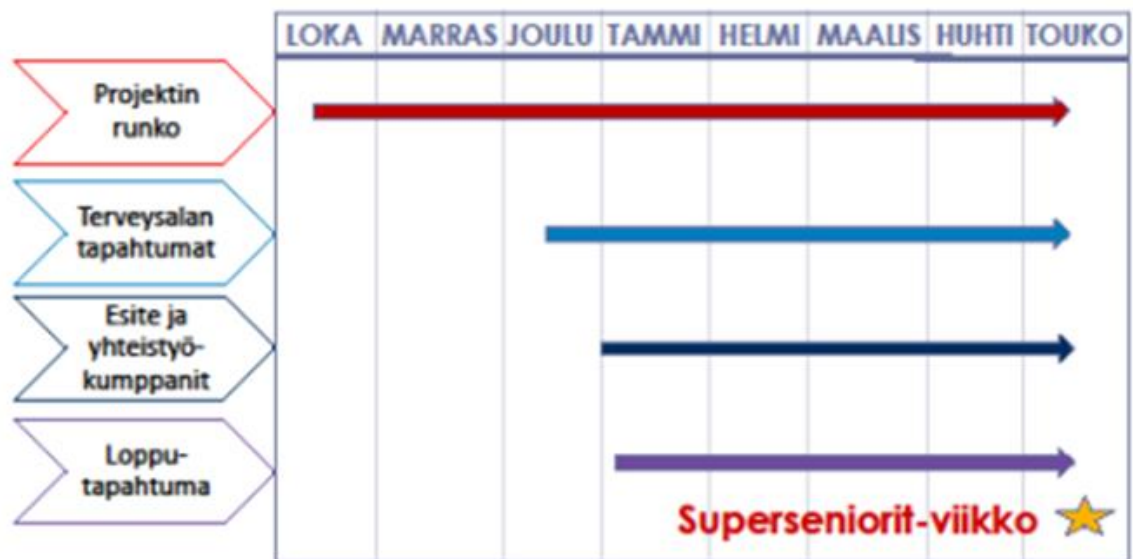
## **Työstövaihe**

Projektin työstövaihe kannattaa aloittaa kaikille projektin toimijoille yhteisenä aloituskokouksena. Aloituskokouksesta kannattaa tehdä mahdollisimman miellyttävä osanottajille, jotta heille syntyy riittävästi motivaatiota projektin alkuvaiheesta asti. Tavoitteena on, että kokouksen jälkeen kaikille osapuolille on selvillä heidän roolinsa projektissa, yhteiset pelisäännöt sekä kaikki ovat tietoisia yhdessä sovituista työskentelytavoista. (Mäntyneva 2016, 88.) Aloituskokouksen tavoitteena on saada projektille ”lentävä lähtö” ja käydä toteutussuunnitelma läpi kaikkien kesken (Karlsson & Marttala 2002, 75).

Projektin edetessä on tärkeää seurata sen edistymistä. Seuranta on hyvä kohdentaa mahdollisimman tarkasti, esimerkiksi tarkistamalla onko työsuunnitelmien aikataulut pitäneet, mikä on todellinen kustannusten taso ja onko projektin laajuuteen tullut muutoksia. Säännöllisesti järjestettävissä projektikokouksissa käydään läpi tehdyt tehtävät sekä tarkistetaan aikataulut. Viivästysten syyt selvitetään heti, jotta ne eivät vaikuta koko projektin onnistumiseen. Tarvittaessa tehtävät voidaan jakaa uudestaan tai hommata projektille lisäresursseja. (Karlsson & Marttala 2002, 89—91.)

Osana projektin toteuttamista on muutoshallinta. Kun projektia jostain sisäisestä tai ulkoisesta syystä joudutaan muuttamaan, täytyy muistaa päivittää myös projektisuunnitelma. Ilman aidosti ajan tasalla olevaa projektisuunnitelmaa, projektin hallinta on erittäin haasteellista. Projektin laajuudesta, tavoitteista ja toimista tavoitteisiin pääsemiseksi on oltava mahdollisimman selkeä kuva, jotta ne voidaan todella toteuttaa. Vaikka projekti on muuttuva prosessi, täytyy muutoksia matkan varrella harkita tarkoin, jotta projektia ei tukahduteta liialliseen sekavuuteen. (Mäntyneva 2016, 107.)

Suunnitteluvaiheen jälkeen projektimme eriytyi useaksi rinnakkaiseksi prosessiksi, jotka limittyivät jonkin verran keskenään. Tämän kappaleen olemme siksi jakaneet niihin neljään prosessiin, jotta teksti pysyisi ymmärrettävämpänä. Huomioitavaa on kuitenkin, että jako on tehty vasta jälkikäteen. Erottelu ei siksi ole kovinkaan tarkkarajainen. Opinnäytetyömme laajeni niin suureksi kokonaisuudeksi, että ilman tällaista jakoa prosessia olisi vaikea hahmottaa. Prosessien ajoittumista suhteessa toisiinsa olemme havainnollistaneet alla olevalla kuviolla. (KUVIO 2).



Kuvio 2: Prosessien ajoittuminen

Ensimmäisenä prosessina toimii koko projektin runko. Tähän laskimme sisältyväksi työskentelyn Katariina Felixsonin kanssa; suunnittelupalaverit, joihin osallistuivat vanhusneuvostojen edustajat, me sekä TKI-ryhmien projektipäälliköt. Lisäksi projektin runkoon laskimme kuuluvaksi TKI-ryhmien kanssa työskentelyn ja varsinaisen viikon kehittämistyön. Projektin rungon prosessi alkoi toimeksiannosta ja päättyi vasta päätöspalaveriin.

Toisena prosessina toimii terveysalan opiskelijoiden ja opettajien kanssa työskentely. Prosessi lähtee opiskelijoiden hankkimisesta ja päättyy tapahtumaviikolla tapahtumien valvomiseen ja niissä mukanaoloon.

Kolmas prosessi sisältää esitteen työstämisen ja yhteydenotot kaupunkien liikuntatoimiin ja museokeskukseen sekä muutamiin muihin isoihin toimijoihin. Neljäntenä prosessina on loppukonsertti konserttitalolla.

### **Työstövaihe – projektin runko**

Suunnitelmien valmistuttua esittelimme ne projektikokouksessa, jossa olivat läsnä vanhusneuvostojen edustajat, projektipäällikkö Katariina Felixson sekä TKI-projektiryhmien projektipäälliköt. Kun suunnitelmat hyväksyttiin, pääsimme toteuttamaan niitä.

Teimme ohjeistukset ja tehtäväjaon TKI-projektiryhmille Katariina Felixsonin kanssa sekä kävimme ohjeistamassa opiskelijoita. Kerroimme heille Superseniorit-viikosta, sen

tavoitteista sekä heidän tehtävistään. Koetimme kuitenkin jättää ryhmille omaa ideointivaraa. Tarkoituksena oli, että saisimme heiltä uusia ideoita ja mahdollisesti uusia yhteistyötahoja. Esimerkinomaisesti kerroimme heille myös ensimmäisen Superseniorit-viikon tapahtumista ja yhteistyökumppaneista.

Alkuohjeistuksen jälkeen olimme opiskelijaryhmiin yhteydessä säännöllisesti. Perusitimme myös Facebook-ryhmän, jossa oli mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä ja jossa pystyimme jakamaan ohjeita kaikille yhtä aikaa.

Alkuun kysyimme melkein kaikesta myös Katariina Felixsonin mielipidettä, mutta jossain kohtaa aloimme itse hallita ohjelmakokonaisuutta, joten kokonaiskuva siitä osasta viikkoa oli lähinnä meillä.

Koko prosessin ajan olimme aktiivisesti yhteydessä opiskelijoihin ja projektiryhmään. Se vaati varsin suurta työpanosta, sillä toimimme eri toimijoiden välillä viestinviejänä ja tiettyissä tilanteissa myös päätöstentekijänä.

### **Työstövaihe – terveysalan tapahtumat**

Saatuamme jonkinlaisen käsityksen viikosta, aloimme etsiä viikolle lisää tekijöitä. Lähetimme sähköpostia useille koulutusaloille muun muassa Taideakatemian opiskelijoille ja insinööriopiskelijoille, mutta kyseisiltä aloilta emme saaneet Superseniorit-viikkoa osaksi pakollisia toteutuksia, joten pystyimme vaan tarjoamaan viikkoa osaksi vapaavalintaisia opintoja. Emme saaneet yhtäkään yhteydenottoa opiskelijoilta.

Terveysalan opettajista osa oli jo osoittanut kiinnostuksensa osallistua luokkansa kanssa Superseniorit-viikkoon, joten sovimme tapaamisen heidän kanssaan. Kävimme tapaamassa toimintaterapiaopettajaa Mary-Ann Kaukista, fysioterapeuttiopettajaa Johanna Kurttia sekä sairaanhoitajaopettajaa Isa Öhbergiä. Haasteena oli, että kaikkien opiskelijoiden toteutukset olivat eri ajankohtina, eri sisältöisiä ja laajuudeltaan eri suuruisia. Silloin terveysalan opinnot järjestettiin vielä Ruiskadulla, joten sekin oli haasteena moniammatilliselle työskentelylle.

Teimme suunnittelutyötä arvioinnin varassa etenevän interaktiivisen kehittämisprosessin mukaisesti. Prosessissa vaihtelee käytännön toiminta ja siitä tehtävä arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 83.) Käytännön toiminta oli viikko-ohjelman suunnittelua ja ryhmien teh-

täväkuvausten työstämistä. Aina, kun saimme luonnoksen valmiiksi, lähetimme sen ryhmien opettajille. Muokkasimme suunnitelmia kommenttien pohjalta ja lähetimme taas uuden version eteenpäin. Haasteena oli, että kurssit alkoivat eri aikoihin, joten myös opettajien intressit vastata viesteihimme ja kommentoida luonnoksia vaihtelivat. Jouduimme siis työstämään suunnitelmia oletusten varassa, kunnes saimme kommentteja. Jonkin verran viivästystä tuli myös projektiryhmän kokousten odottelusta. Tarvitsimme suunnitelmillemme myös vanhusneuvostoilta hyväksynnän.

Kävimme myös ohjeistamassa opiskelijoita, kun heidän kurssinsa alkoivat. Kerroimme Superseniirit-viikosta, sekä siitä millaisia ajatuksia oli syntynyt viikon kehittämisestä. Pyrimme antamaan myös mahdollisimman selvän ohjeistuksen ryhmän tehtäväosuudesta. Annoimme opiskelijoille myös yhteistietomme, jotta he voisivat kysyä meiltä tarkentavia kysymyksiä suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Perustimme viestintää varten myös oman Facebook-ryhmän. Kävimme kevään mittaan Ruiskadulla useamman kerran tapaamassa opiskelijoita ja selvittämässä, missä vaiheessa suunnitelmat olivat.

### **Työstövaihe – esite ja yhteistyökumppanit**

Olimme yhteydessä medianomiopiskelijaan ja sovimme tapaamisen heti, kun saimme yhteystiedot hänen opettajaltaan. Ensimmäisessä tapaamisessa kerroimme Superseniirit-viikosta yleisesti ja annoimme heille materiaalia, jonka pohjalta aloittaa esitteen työstämisen. Selitimme myös kriteereitä, joita olimme yhdessä muun projektiryhmän kanssa miettineet. Niitä olivat muun muassa selkeys, mahdollisuus hahmottaa tapahtumia kartalla ja ulkoasuun lisää värejä, pelkän punaisen sijaan. Annoimme hänelle näissä puitteissa aika vapaat kädet.

Suurimman osan yhteistyökumppanien yhteydenotoista hoitivat muut mukana olevat opiskelijaryhmät, mutta kaupungin toimijoihin olimme itse yhteydessä. Näitä olivat muun muassa Turun hyvinvointikeskukset ja museokeskus sekä Turun ja Kaarinan liikunta-toimi. Olimme yhteydessä myös muutamiin aiemman vuoden yhteistyökumppaneihin, sillä arvelimme siten saavamme heidät varmemmin mukaan.

Tapasimme medianomiopiskelijaa vielä toisenkin kerran. Myös Katariina Felixson oli silloin paikalla. Hänen suunnitelmansa olivat hyvällä mallilla, joten annoimme vain muutamia kehittämis ehdotuksia. Tapaamisten välillä hän oli Katariina Felixsoniin yhteydessä

sähköpostitse. Olimme esitteen työstövaiheessa mukana, mutta se ei ollut täysin meidän vastuullamme.

Keräsimme opiskelijoilta esitetekstit esitettä varten, jotta saimme lähetettyä ne kootusti eteenpäin. Jonkin verran jouduimme myös muokkaamaan tekstejä yhtenäisemmäksi. Lisäksi pyysimme esitetekstit yhteistyökumppaneilta. Tehtäviimme kuului varmistaa, että tekstit saatiin toimitettua tarpeeksi ajoissa taittoa varten. Esite on tehtävämme liitteenä (LIITE 1).

## **Työstövaihe – Lopputapahtuma**

Idea lopputapahtumasta oli syntynyt Katariina Felixsonin ja Turun vanhusneuvoston yhteistyönä. Ajatuksena oli pitää konsertti, joka kruunaisi koko tapahtumaviikon. Tammi-kuun ensimmäisessä projektiryhmän palaverissa sovimme, että me tapahtumakoordinaattorit olemme järjestämässä tapahtumaa vanhusneuvoston kanssa.

Tammi-helmikuussa keskityimme tapahtumapaikan valitsemiseen ja sen esiintyjien etsimiseen. Paikaksi valikoitui Turun Konserttitalo. Tässä kohtaa vastuu oli suurimmaksi osaksi vanhusneuvostolla ja Katariina Felixsonilla. Toki ehdotimme esiintyjä ja järjestimme myös pari esiintyjää konserttiin.

Lähempänä tapahtumaviikkoa pidimme suunnittelukokouksia Turun vanhusneuvoston puheenjohtajan Ulla-Maija Vierimaan kanssa. Niissä keskityimme suunnittelemaan konsertin kokonaisuutta ja miettimään mihin tahoihin tarvitsisi olla vielä yhteydessä sekä muihin käytännön järjestelyihin.

Katariina Felixsonilla oli vastuu yleisjärjestelyistä, kuten poliisille ilmoittamisesta, kahvituksen järjestämisestä, narikasta, kassien jaosta sekä järjestysmiesten hommaamisesta. Me saimme siis keskittyä konsertin ohjaamiseen ja järjestämiseen.

Konserttia edeltävällä viikolla kävimme koko projektiryhmän kanssa konserttitalolla katsomassa tiloja ja neuvottelemassa muun muassa valaistuksesta ja äänistä sekä soittimien ja kuorokorokkeiden asettelusta lavalle.

Olimme yhteydessä myös esiintyjiin etukäteen puhelimitse ja sähköpostitse. Selvitimme millaisia toiveita heillä olisi lavan varustelun suhteen ja tarvitsevatko he harjoitteluajan konserttipäivänä. Heidän tarpeitaan selvitettyämme teimme infokirjeen, josta esiintyjät

pystyivät lukemaan konserttipäivän aikataulun, yleisen infon ja konsertin kulun sekä tiedon mistä ja milloin he siirtyvät lavalle. Ohjeistuksen lähetimme kaikille esiintyjille hyvissä ajoin sähköpostitse. Ohjeistus on työn liitteenä, sillä se on hyvä esimerkki ohjeistuksista, joita teimme myös opiskelijaryhmille. (LIITE 2.)

Ennen konserttipäivää kävimme kaupassa ostamassa virvokkeita ja pientä tarjottavaa esiintyjille takahuoneeseen. Varsinaisena konserttipäivänä menimme ajoissa konserttisalille järjestelemään takatiloja ja esiintymisaluetta, valmistelemaan tarjottavia ja esimerkiksi jakamaan pukuhuoneet esiintyjien kesken. Olimme vastaan kaikki esiintyjät ja varmistimme, että he tietävät harjoitusaikansa ja esiintymisjärjestyksen.

Konsertin ajan toinen meistä toimi ns. stage managerina pitäen huolta esiintyjien aikataulusta, ja toinen oli lämpiössä juontaja Markku Heikkilän kanssa. Lämpiössä annettiin viime hetken ohjeet seuraaville esiintyjille ja koordinoitiin lavalle menoa ja kulkua. Konsertin jälkeen siivosimme takahuoneen ja katsoimme, että lava ja katsomo jäivät hyvään kuntoon.

## **Päätämisvaihe**

Päätämisvaiheessa arvioidaan kehittämistyön tuotos. Tuotoksen valmistumisen jälkeen projektista tehdään loppuraportti, johon sisällytetään kehittämistyön dokumentointi. Projektin dokumentteja ovat muun muassa projektisuunnitelma, projektimuistiot sekä erilliset työsuunnitelmat. Huolellisesti dokumentoitua projektia voidaan hyödyntää paremmin tulevaisuuden projekteissa. (Mäntyneva 2016, 145–147.)

Tämän raportin kirjoittaminen voidaan laskea kehittämistyön päätösvaiheeksi meidän osaltamme. Varsinaisista loppuraporteista vastasi projektipäällikkö ja hän myös talletti tarpeelliset dokumentit. Me keskityimme kuvaamaan tarkemmin omaa toimintaamme ja rooliaamme

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

### 6.1 Tuotoksena Superseniorit-hyvinvointiviikko

Kehittämistyön tuotoksena luotiin projektin kulkua mallintavan dokumentin lisäksi konkreettisesti Superseniorit-hyvinvointiviikko. Superseniorit 2017 oli Turussa ja Kaarinassa järjestettävä tapahtumaviikko yli 60-vuotiaille, jonka tarkoituksena oli aktivoida, lisätä osallisuutta, luoda sosiaalisia kontakteja sekä ehkäistä syrjäytymistä ikäihmisten parissa. Superseniorit-viikko järjestettiin 8.– 12.5.2017 ja se oli myös valittu yhdeksi juhluvuoden Suomi 100 -hankkeeksi. Osallistujia oli viikolla arviolta 1500. Tarkkaa lukua ei ole, sillä kävijämääriä ei seurattu. Facebook-sivuilla kävijöitä oli 7000 huhti-toukokuun 2017 aikana. Nettisivuilta viikon esite ladattiin 4000 kertaa.

Tapahtumaviikko koostui Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja muiden yhteistyökumppanien järjestämistä tapahtumista. Viikolla oli isompia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä teematapahtumia sekä pienempiä ja lyhytkestoisempia tapahtumia alueilla, joissa asuu paljon ikäihmisiä. Superseniorit viikkoa oli järjestämässä noin 100 Turun ammattikorkeakoulun opiskelijaa, opettajia, Turun vanhusneuvosto, Kaarinan vanhus- ja veteraanineuvosto, noin 50 yhteiskumppania sekä muita vapaaehtoisia, jotka auttoivat tapahtumien toteuttamisessa.

Tapahtumia järjestettiin viiden päivän aikana yhteensä 66 (58 + palvelutalotapahtumat 8). 33 opiskelijoiden järjestämänä, 33 yhteistyökumppaneiden järjestämää tapahtumaa sekä 15 supersenioreille kohdennettua tarjousta eri yhteistyökumppaneiden taholta.

Tapahtumaviikon järjestämisessä hyödynsimme useiden eri Turun ammattikorkeakoulun tulosalueiden opiskelijoiden vahvuuksia. Toteutuksessa oli mukana toimintaterapeutti-, fysioterapeutti-, sairaanhoitaja-, sosionomi-, suuhygienisti- ja medianomiopiskelijoita. Osalla se oli osa projektiopintoja ja osalla osana tavallista kurssia. Opiskelijoiden tehtävänä oli järjestää päätapahtumia sekä pienempiä lähiötapahtumia.

Opiskelijat järjestivät muun muassa pakopelin Kunnonkodissa, erilaisia tietoisuuksia, lajikoiteluja, toimintakyky- ja kuntotestauksia, verenpaineen mittausta sekä muistin riskitestejä. Tarkempi työnjako opiskelijaryhmien välillä löytyy taulukosta (TAULUKKO 1).

## 6.2 Tapahtumatyypit

Tapahtumaviikko koostui kymmenistä erilaisista tapahtumista. Tapahtumat toteutuivat kahdessa kaupungissa sekä sisä- että ulkotiloissa. Tapahtumien koko ja osanottajamäärät vaihtelivat tilannekohtaisesti, mutta tässä työssä ne luokiteltiin kolmeen tapahtumatyyppiin. Tapahtumatyypit olivat päätapahtumat, lähiötapahtumat sekä yhteistyökumppaneiden tapahtumat.

### **Päätapahtumat**

Päätapahtumat olivat suurella volyymilla järjestettyjä päiviä, niin oppilasmäärän kuin myös aktiviteettien puolesta. Päätapahtumat pyrittiin järjestämään suurta yleisö- ja kävijämäärää ajatellen, mahdollisimman helppokulkuiseen lokaatioon, joka olisi lähellä mahdollisia ikäihmisten keskittymiä. Päätapahtumassa osallistava ja aktivoiva tekemisen ja kokemisen määrä oli suurempi kuin pienissä lähiötapahtumissa. Päätapahtumiin pyrittiin saamaan kyseisen päivän teemaan sopivia vetonauloja esimerkiksi hyviä puhujia ja luennoitsijoita sekä erilaisia toimintakykytestauksia.

Ajatus neljästä eri päätapahtumasta pohjautui edelliseen Superseniirit-viikosta, jossa järjestettiin yhden suuremman, tapahtumaviikon kruunaavan päivän Turun kaupungin pääkirjastossa. Päätöstopahtumassa oli mielenkiintoisia työpajoja sekä erilaisia aktiviteetteja ikäihmisille suunnatuista peleistä aina musiikkimatkaan sekä ravitsemustieteilijän ja edunvalvontavaltuutetun luentoon. Ilmaiset kahvitarjoilut ja tuotekassit houkuttelivat myös kävijöitä. Ruiskadun kampuksella järjestetty ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin painottuva päivä tarjosi muun muassa erilaisia tietoiskuja, mittauksia, avoimet ovet Kunnon kotiin ja edullista ruokaa. Ruiskadun tapahtumassa vieraili paljon väkeä ja päivä sai myös hyvin medianäkyvyyttä. Näistä päivistä inspiroituneena halusimme järjestää vuoden 2017 Superseniirit-viikolla neljä eri päätapahtumaa, joiden lisäksi jokaisena päivänä oli myös pienempiä tapahtumia.

### **Lähiötapahtumat**

Päätapahtumia huomattavasti pienemmät lähiötapahtumat järjestettiin asuinalueilla, joissa asuu paljon ikäihmisiä. Tällaisia alueita Turussa ovat muun muassa Runosmäki,

Hepokulta, Nättinummi, Suikkila ja Hannunniittu. Tarkemmat alueet löytyvät taulukosta (TAULUKKO 1). Lähiötapahtumien tarkoituksena oli viedä aktivoiva ja osallistava toiminta mahdollisimman lähelle ikäihmisiä, jotta heidän olisi helppo tulla oman kotikulmansa tapahtumaan vaikkapa kauppareissulla. Lähiötapahtumat järjestettiin yleensä lähiön keskustassa, esimerkiksi seurakuntatalon, palvelutalon tai alueen keskiössä olevan talonyhtiön tiloissa. Lähiötapahtumissa oli selkeästi suuria eroja osallistujamäärien suhteen, tähän ongelmaan oli törmätty jo edeltävänä vuonna. Tietyillä alueilla, esimerkiksi Jyrkkälässä on todella pienelle alueelle keskittynyt paljon väkeä suurten ja korkeiden kerrostalojen ansiosta. Jyrkkälän alueella lähes kaikki kävelyliikenne myös keskittyy tietyn kadun ja aukion varrelle. Kyseisellä aukiolla asukkaat istuskelevat, nauttivat ulkoilmasta ja tutustuvat herkästi uusiin, samankaltaisiin ihmisiin. Jyrkkälän väki olikin helppoa saada myös mukaan toimintaan äkkiseltään, koska liikennettä aukiolla riitti. Toisessa lähiössä taas kerrostalot saattavat olla pieniä ja matalia, joka aiheuttaa automaattisesti sen, että väki asuu laajemmalla alueella. Naapurit eivät välttämättä ole niin tuttuja ja lähiön keskiöön on myös pidempi matka.

Pienet lähiötapahtumat ovat koko Supersenioreit-viikon alkuperäinen ydin. Näistä tapahtumista lähdettiin liikkeelle, alkuperäistä toteutusta suunniteltaessa. Lähiötapahtumien avulla oli tarkoitus osallistaa, aktivoida ja tutustuttaa ikäihmiset johonkin uuteen sekä herättää heidät siihen, että omilla kotikulmilla on jotain mielekästä ja ilmaista tekemistä. Ideaalitulanteessa matalan kynnyksen lähiötapahtuma tutustuttaisi uusia ihmisiä toisiinsa sekä loisi positiivisia sosiaalisia ja fyysisiä kokemuksia, jotka toivon mukaan jatkuisivat heidän itsensä ylläpitäminä.

### **Yhteistyökumppaneiden tapahtumat**

Tapahtumaviikolla tärkeässä roolissa oli myös yhteistyökumppaneiden järjestämät tapahtumat. Ilman näin aktiivista yhteistyötä erilaisten firmojen ja järjestöjen kanssa Supersenioreit-viikosta ei olisi kasvanut tapahtumamäärällisesti niin suurta.

Yhteistyökumppaneiden hankkimisessa käytettiin paljon omia suhteita erilaisiin tahoihin. Turun ammattikorkeakoululla on myös erittäin mittavat verkostot erilaisiin toimijoihin ja korvaamaton tuki saatiin myös Turun ja Kaarinan kaupungilta. Yhteistyökumppaneina oli mitä erilaisimpia tahoja ja toimijoita aina museoista erilaisiin liikuntakeskuksiin. Tarjolla oli muun muassa opastettuja museokierroksia, ohjattuja liikuntatunteja, Sippe-kutsuja, lauluhetkiä ja lyhyitä risteilymatkoja. Tapahtumien lisäksi yhteiskumppaneilta saatiin

myös tarjouksia esimerkiksi apteekkeihin, kahviloihin ja ravintoloihin. Tapahtumissa oli mukana runsaasti vapaaehtoisia tekijöitä ja yritysten ja firmojen yhteiskuntavastuu näkyi koko Superseniorit-viikolla suuresti.

### 6.3 Tapahtumaviikon teemat

Tapahtumaviikon rakenne muodostui viiden teeman varaan. Neljä ensimmäistä teemaa pyrkivät vuoropuheluun tässä raportissa esitellyn teoriapohjaan kanssa. Teemat liittyivät läheisesti ikäihmisten hyvinvointia edistäviin tekijöihin. Viides teema muodostui tapahtuman ollessa yksi juhlavuoden Suomi 100 –hankkeista. Teemat oli jaettu viikon jokaiselle päivälle ja kaikki kyseisen päivän tapahtumat pohjautuivat päivän teemaan.

Alkuviikon teemat olivat yhteisöllisyys ja kulttuuri. Viikko aloitettiin yhteisöllisyyden teeman kautta sen ollessa keskeisimmässä roolissa työn tavoitteiden suhteen. Yhteisöllisyyden teemaa toteutettiin muun muassa Tutustu naapureihisi –tapahtumien avulla sekä Katja Pyynnösen aiheeseen liittyvällä luennolla. Kulttuuri valikoitui toiseksi teemaksi, sillä aktiivisen kulttuuritoiminnan on tutkittu lisäävän muun muassa yhteisöllisyyttä, osallisuutta, sallivuutta ja vahvistaa kokemusta oman elämän mielekkyydestä (Laitinen 2017). Tapahtumissa teema näkyi esimerkiksi tanssin ja taidemenetelmäpajan kautta.

Loppuviikon teemoina toimivat liikunta ja hyvinvointi. Valtakunnallista Unelmien liikuntapäivää vietettiin sattumalta juuri Superseniorit –viikolla. Sen ja teoriataustan viitoittamana keskiviikon teemaksi muodostui liikunta. Keskiviikon päätapahtuma järjestettiin Ruiskadulla pääsääntöisesti fysio- ja toimintaterapeuttien organisoimana. Superseniorit –viikolla liikuntatarjonta oli kattava aina kävelylenkeistä paritanssikursseihin ja potku-nyrkkeilystä vesijumppaan.

### 6.4 Lopputapahtuma

Tapahtumaviikon päätteeksi järjestettiin lopputapahtuma Turun Konserttitalolla. Tarkoituksena oli järjestää viikon päätteeksi ikimuistoinen tapahtuma, jossa nivoutuu yhteen tapahtumaviikon teemat sekä kehittämistyön pohjimmainen tavoite – osallisuuden tukeminen ja ikäihmisten aktivointi. Lopputapahtuma järjestettiin yhteistyössä Turun vanhusneuvoston kanssa ja heidän toiveestaan tapahtuma oli osallistujille ilmainen. Suurin osa tapahtuman suunnittelusta ja toteutuksesta oli käytännössä projektikoordinaattoreiden vastuulla. Turun vanhusneuvosto ja projektipäällikkö osallistuivat joihinkin päätös-, lupa- ja yhteydenpito-hankintoihin, mutta itse tapahtumapäivänä vastuu oli koordinaattoreilla.

Lopputapahtuma toteutui konserttina, jonka teemana oli aikamatka läpi itsenäisen Suomen. Konsertti tarjosi kulttuuria niin musiikin, tanssin kuin myös näyttämötaiteen avulla. Esiintyjät olivat pitkälti paikallisia alansa ammattilaisia sekä pitkäaikaisia harrastajia. Mukana oli myös useita erittäin tunnettuja nimiä, kuten Pirkko Mannola, Markku Heikkilä ja Heli Laaksonen. Juontojen ja musiikkikappaleiden kautta osallistujat pääsivät aikamatkalle Suomen historiaan. Tarkka ohjelma näkyy esiintyjille lähetetystä infokirjeestä (LIITE 2.) Tapahtuman suosio ylitti odotukset ja tavoitteet ja tunnelma konserttitalolla oli lämmin ja iloinen. Konsertin yhteydessä tarjottiin kakkukahvit ja esiteltiin kuvia tapahtumaviikon varrelta. Lopputapahtuma onnistui todella luomaan osallistujille ainutkertaisen kokemuksen ja osoitti vapaaehtoisten voiman tapahtumajärjestäjinä.

1a TKI-ryhmä	5 Fysioterapeuttiopiskelijat, lähiö
1b TKI-ryhmä	6 Fysioterapeuttiopiskelijat, liikuntatapahtuma
2a TKI-ryhmä	7 Fysioterapeuttiopiskelijat, Hyvinvointi-päivä
2b TKI-ryhmä	8 Sairaanhoidajaopiskelijat, Hyvinvointi-päivä
3 Toimintaterapiaopiskelijat	9 Sairaanhoidajaopiskelijat, palvelutalot
4 Suuhygienistiopiskelijat	

<b>MA - yhteisöllisyys</b>	
Päätapahtuma Turun pääkirjastolla Ryhmät 1a ja 1b	Lähiötapahtumat: Perno-Pansio ja Suikkila, ryhmä 2a Littoinen ja Hirvensalo, ryhmä 2b
Tapahtumat palvelutaloissa x2, ryhmä 9	
<b>TI - kulttuuri</b>	
Päätapahtuma Koriston tallilla, Kaarina Ryhmät 2a ja 2b	Lähiötapahtumat: Iso-Heikkilä ja Jyrkkälä, ryhmä 1a Varissuo ja Piikkiö, ryhmä 1b Ilpoinen, ryhmä 5
Tapahtumat palvelutaloissa x2, ryhmä 9	
<b>KE - liikunta</b>	
Päätapahtuma Ruiskadun kampuksella Ryhmät 3 ja 6	Lähiötapahtumat: Hannunniittu ja Uittamo, ryhmä 1a Runosmäki ja Lauste, ryhmä 2a Nummi x2, ryhmä 5
Tapahtumat palvelutaloissa x2, ryhmä 9	
<b>TO - hyvinvointi</b>	
Päätapahtuma Ruiskadun kampuksella Ryhmät 3, 4, 7 ja 8	Lähiötapahtumat: Turun keskusta ja Hovirinta, ryhmä 1b Jäkärilä ja Pohjola, ryhmä 2b Kaarina, ryhmä 5
Tapahtumat palvelutaloissa x2, ryhmä 9	

Taulukko 1: Opiskelijaryhmien tapahtumat

## 7 ARVIOINTI JA POHDINTA

### 7.1 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Superseniorit-viikko kehittämistyön tuotoksena onnistui kaikin puolin hyvin. Tapahtumakonsepti oli toimiva ja pidetty sekä yhteistyökumppanien että osallistujien mielestä. Tapahtumaviikko tarjosi asiakkaille valtavasti mahdollisuuksia verkostoitua sekä kokea ja nähdä jotain uutta. Jälkikäteen voisi kuitenkin arvioida, että pienempikin määrä tapahtumia olisi varmasti riittänyt onnistuneen tapahtuman toteutumiseksi. Tämä olisi helpottanut ja keskittänyt tapahtumajärjestäjien työtä. Mukana oli valtava joukko opiskelijoita usealta eri alalta ja matkan varrella mukaan halusi vain lisää opettajia opiskelijoineen. Tästä muodostui tässä kehittämistyössä positiivinen ongelma, ja tämän olemme kokeneet suurimmaksi kompastuskiveksemme: liian paljon opiskelijoita, joita olisi pitänyt pysyä ohjeistamaan ja koordinoimaan paremmin. Vielä huhtikuussa mukaan hakeutui uusia opiskelijoita, mutta siinä vaiheessa koordinoinnin rajat olivat tulleet vastaan ja osallistumista osattiin rajoittaa.

Palaute Superseniorit-viikosta oli pääsääntöisesti ainoastaan positiivista. Osallistujamäärät olivat kohtalaisia ja suurimmassa osassa tapahtumista oli vähintään joitakin osallistujia, toisaalta esimerkiksi lopputapahtumassa oli jopa enemmän osallistujia kuin pysyimme ottamaan mukaan. Saimme paljon kehuja organisointitaidoistamme vanhusneuvostoilta, lopputapahtuman esiintyjiltä ja Turun ammattikorkeakoulun opettajilta. Yhteistyö pelasi moitteettomasti TKI-projektilaisten ja meidän välillä, ja tsemppasimme toinen toisiamme parhaimpaan mahdolliseen suoritukseen yhdessä TKI-projektitiimien vetäjien kanssa. Tapahtumaviikolla osallistujilta saatu palaute oli positiivista. Lähes ainoat negatiiviset palautteet asiakkailta liittyivät loppuunmyytyyn lopputapahtumaan.

Superseniorit-viikon tavoitteina oli muun muassa yhteisöllisyyden luominen, uusien kokemusten tarjoaminen ja mahdollistaminen. Näiden tavoitteiden toteuttaminen ei kuitenkaan suomalaisessa yhteiskunnassa valitettavasti ole helpoin tehtävä. Tapahtumaan osallistuminen itsessään vaati osallistujilta jo paljon rohkeutta, avaramielisyyttä ja heittäytymistä. Ulos lähteminen ja vieraiden ihmisten kohtaaminen oli monelle varmasti jo iso ponnistus. Tähän peilaten, voisi kuitenkin arvioida, että tapahtumaviikon avulla saimme tarjottua uusia kokemuksia, aitoja kohtaamisia ja kokemuksia yhteisöllisyydestä. Tuotos onnistui näin ollen suunnitellusti ja tavoitteita saavutettiin.

## 7.2 Kehittämistyöprosessin arviointi

Kuten mainittua, projektissa oli mukana moniammatillinen työryhmä, joka koostui Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoista, työntekijöistä sekä erilaisista yhteistyökumppaneista. Opiskelijat olivat eri aloilta ja suorittivat projektin tiimoilta erilaisia opintokokonaisuuksia. Aikataulut, odotukset ja tavoitteet olivat jokaisella osallistujalla erilaiset. Projektin koordinointi aiheutti välillä huomattavia haasteita, kun uusia osallistujia tuli kesken prosessin mukaan ja heillä ei itsellä välttämättä ollut kovin tarkkaa ajatusta siitä, minkälaisen työpanoksen he ovat tälle projektille valmiita antamaan. Mielestämme onnistuimme kuitenkin näistä lähtökohdista huolimatta mahdollistamaan sujuvan osallistumisen ja joustavan kokonaisuuden jokaiselle.

Projektin lähtökohdat olivat kaiken kaikkiaan melko hyvin kunnossa ja tiimien vetäminen ja muodostaminen onnistui hankalista taustoista huolimatta. Kehittämistä meillä olisi ollut ainakin projektisuunnitelman hyödyntämisessä työvälineenä, sillä tässä projektissa sille ei luotu suunnitteluvaiheen jälkeen juurikaan ajantasaistavia muutoksia. Palautetta annettiin myös jonkin verran epäselvistä tehtävänannoista ja aikatauluista. Tässä asiassa olisi varmasti ollut kehitettävää ja jälkikäteen on helppo huomata liian laajan työnkuvan ja -määrän vaikutus epäselkeyteen. Seuraavassa vastaavassa projektissa olisikin mielekästä kehittää viestintää eri toimijoiden välillä.

Näin jälkikäteen olemme harmitelleet, ettemme keränneet kunnon palautteita ja yhteenvetolomakkeita opiskelijoilta. Meillä on vain osasta tapahtumista tiedossa esimerkiksi kävijämäärät ja se, kuka oikeasti pistettä/aktiiviteettia piti ja järjesti. Myös kirjallinen palaute olisi ollut meille opiskelijoina myös todella arvokasta, mutta aikaa näiden järjestämiselle tai tekemiselle ei ollut tapahtumaviikkoa ennen.

Oma roolimme projektikoordinaattoreina jäi ajoittain hieman epäselväksi. Projektipäällikön ja –koordinaattoreiden tehtävät olivat osittain kerrostuneita ja konkreettinen työnjako jäi heikoksi. Työnkuvamme projektissa muotoutui prosessin edetessä ja projektin vaatimat tehtävät tulivat hoidettua. Parempi työnjako ja työnkuvan selkeämpi muoto olisi kuitenkin jättänyt paremmin tilaan koordinointitehtäviin keskittymiseen. Jälkiviisaana on helppo puhua, mutta jos jotain voisimme muuttaa kehittämistyössämme, rajaisimme ehdottomasti omaa työtämme todella suurella kädellä. Jo pelkästään lopputapahtuman

koordinointi olisi ollut tarpeeksi työllistävä projekti, ilman alkuviikon tapahtumien ohjaamista ja koordinointia, vaikkakin muut opiskelijat tekivät suurimman työn tapahtumissa viikolla.

Eettisyys ja laatu kulkivat tässä kehittämistyössä koko prosessin ajan mukana. Ikäihmisille luodut palvelut oli luotu kestävän arvopohjan päälle ja kaikki tarjotut tapahtumat perustuivat tutkimustietoon. Teemojen kautta huolehdittiin, että tapahtumaa järjestäessä, teoriapohja ja arvot kulkivat suunnittelussa mukana. Tapahtumissa ikäihmisiä pyrittiin kohtelemaan kunnioittavasti ja arvostaen ja ohjelma luotiin mahdollisimman monimuotoiseksi, jotta se sallisi mahdollisimman monen osallistumisen. Kehittämistyössä kuvailimme kattavasti projektin etenemistä ja pyrimme kuljettamaan kirjallisessa raportissa teoreettista puolta käytännön kanssa sujuvassa vuorovaikutuksessa. Kattavuuden tehokkuutta valitettavasti hieman heikentää raportoinnin viivästyminen. Raportti on kuitenkin pyritty luomaan kattavaksi ja sovellettavasti, joten halutessaan tästä saa runsaasti ideoita vastaavan työn kehittämiseen.

Kehittämistoiminnassa noudatettiin luotettavuuden periaatteita. Mitään informaatiota ei jaettu tarpeettomasti ja prosessi pyrittiin dokumentoimaan ajantasaisesti ja tarkasti. Projektisuunnitelman osalta ajantasaisuus ei täysin toteutunut, mutta jatkuvalla projektipäiväkirjan kirjoittamisella, kokousmuistioiden tunnollisella kirjaamisella sekä erilaisten lomakkeiden ja ohjeistusten luomisessa luotettavuuden näkökulma kulki tärkeänä osana mukana.

### 7.3 Pohdintaa

Toivomme todella paljon, että Superseniorit-viikko jatkaa tulevaisuudessakin toimintaansa ja luomamme toimintamallin pohjalta voisi lähteä kehittämään entistäkin parempaa Superseniorit-viikkoa. Tapahtumaviikon pohjalla on laaja verkosto ja inhimillinen arvopohja, joten toivottavasti kehittämistyö ja hyvin aloitettu hedelmällinen yhteistyö vanhusneuvostojen ja Turun AMK:n välillä jatkuu. Tekemällämme mallilla työtaakka opiskelijoille on mielestämme liian suuri. Näin suuren tapahtumaviikon järjestämiseen tarvittaisiin suurempi koordinointitiimi, kenties useammalta alalta opiskelijoita, jotka voivat toimia oman alansa äänitorvena ja koordinoijana.

Superseniorit-tapahtuma tulee olemaan meille molemmille varmasti aina sydäntä lähellä ja olemme saaneet tapahtuman merkeissä vietetyistä opinnoista paljon eväitä reppuun.

Projektityöt kiinnostavat jatkossakin, ja toivomme saavamme töitä projekteista tulevaisuudessakin. Superseniorit-viikko on opettanut, kuinka tärkeää hyvin järjestetty kehittämistyö on.

Kaiken kaikkiaan Superseniorit-viikon koordinointi on ollut opintopolullamme varmasti yksi opettavimmista. Se antoi paljon, mutta myös otti todella paljon. Vapaa-aika tapahtumaviikon lähestyessä oli todella kortilla, töitä paiskittiin yötä myöden tapahtumaviikon eteen. Opimme, että kaksi opiskelijaa voi koordinoida lähes satapäistä opiskelijalaumaa, vaikka se vaatiikin paljon.

Nyt kun aikaa on kulunut kehittämistyöstämme jo tovi, tekemää työtä on mielestämme helpompi katsoa realistisemmin. Olemme yllättyneet useasti tekemästämme työmäärästä, organisointi- ja koordinoitaitaidoistamme sekä joustavuudesta. Reflektiivisyys omaa työtä ja toimintaa kohtaan on kehittynyt ja osaamme nykyään nähdä kompastuskivemme opettavaisina tapahtumina, joka vahvisti ammatti-identiteettiämme huimasti. Sosionomin kompetensseista olemme prosessin aikana oppineet paljon. Erityisesti reflektiivinen johtamis- ja kehittämisosaaminen sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen ovat kehittyneet tämän prosessin aikana. Koemme, että olemme saaneet paljon työkaluja esimiestyöhön sekä matalan kynnyksen palvelujen kehittämiseen. Saimme myös arvokasta kokemusta moniammatillisesta työstä.

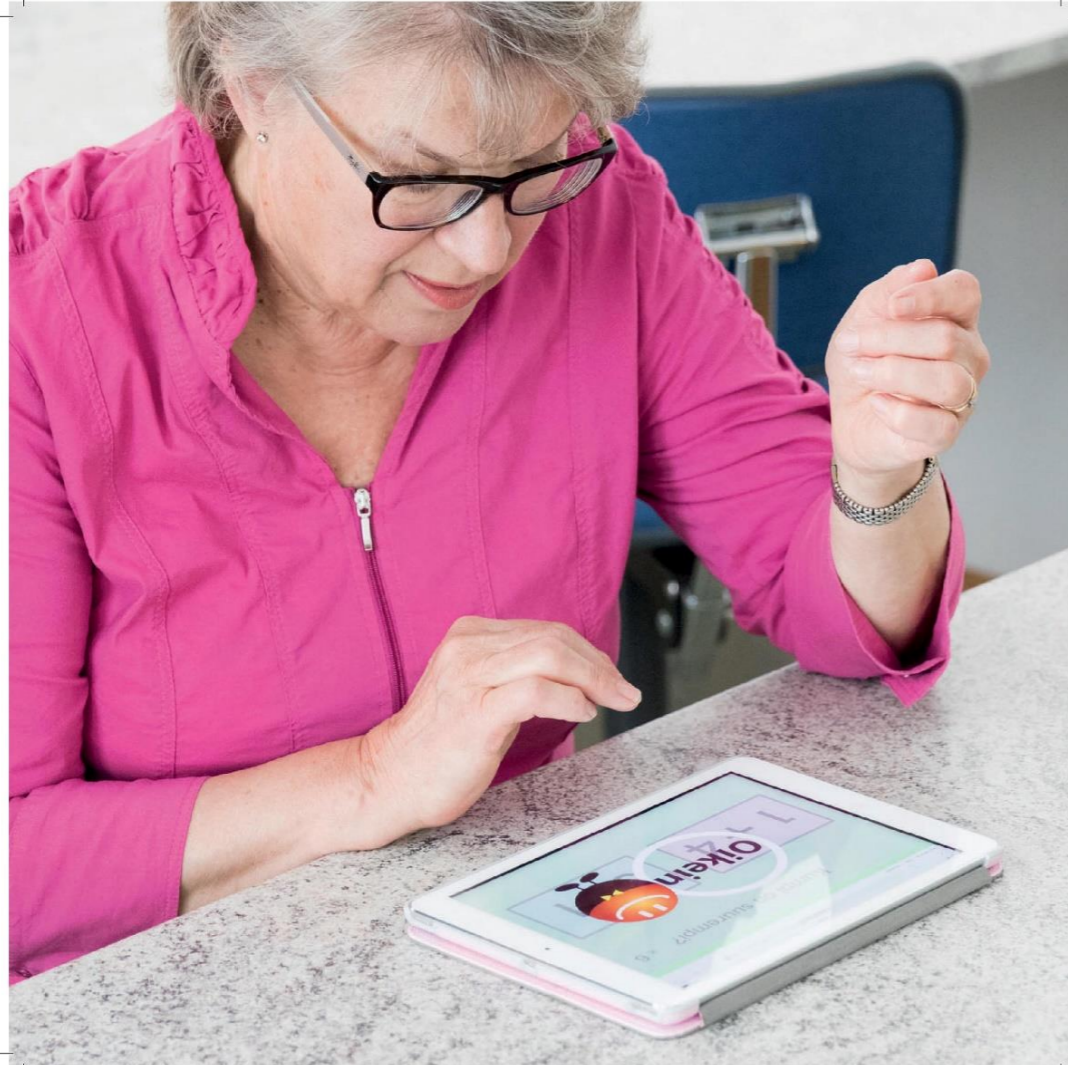
## LÄHTEET

- Aejmelaeus, R. 2007. Erikoistu vanhustyöhön: Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi
- Heikkinen, E., Rantanen, T. & Aromaa, A. 2008. Gerontologia (2. uud. p.). Helsinki: Duodecim.
- Ikäinstituutti 2019. Ohjeita ikäihmiselle. Viitattu 29.1.2019 <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/>
- Innokylä 2019. Aivoriihi. Viitattu 30.5.2019 <https://www.innokyla.fi/web/malli109565>
- Isola, A.; Kaartinen, H.; Leemann, L.; Lääperi, R.; Schneider, T.; Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Työpaperi 33/2017: Mitä osallisuus on? – osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Juvenes Print. Saatavilla myös sähköisenä [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)
- Isola, A.; Kaartinen, H.; Leemann, L.; Lääperi, R.; Schneider, T.; Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017 Helsinki: Thl Saatavilla sähköisenä ([https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1))
- Karlsson, Å. & Marttala, A. 2002. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari
- Kivelä, S. 2012. Hyviä vuosia: Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kuikka, A.; Utriainen, J. & Virkkunen, A. 2012. Onnistunut projekti. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton projektikäsikirja. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto
- Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Taikusydän julkaisu. Viitattu 30.5.2019 <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>
- LEAPS-projekti 2019. Tuotteistamisprosessi. Viitattu 30.5.2019 [http://palveluntuotteistaminen.fi/?page\\_id=75](http://palveluntuotteistaminen.fi/?page_id=75)
- Lehti, S. 2000. Turvallisesti kotona. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys.
- Liikanen, H. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Saatavilla sähköisenä <https://docplayer.fi/16127864-lkaantyminen-ja-kulttuuri-kohti-seniorikulttuuria.html>
- Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mikkonen, M.; Kauppinen, J.; Huovinen, M. & Aalto, E. (toim.) 2007. Etsivätyö. Euroopan syrjäytyneiden väestönosien parissa. Saatavilla sähköisenä [www.aftereight.fi/hello/doc/Etsivatyo\\_Eurooppa.pdf](http://www.aftereight.fi/hello/doc/Etsivatyo_Eurooppa.pdf)

- Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti: jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Kauppakamari.
- Paasivaara, L.; Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma
- Poliisi 2018. Ilmoitus yleisötillaisuudesta. Viitattu 14.11.2018 [https://www.poliisi.fi/luvat/ilmoitus\\_yleisotillaisuudesta](https://www.poliisi.fi/luvat/ilmoitus_yleisotillaisuudesta)
- Ruuska, K. 2005. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Talentum
- Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla sähköisenä <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Salonen; K. 2012. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli. Teoksessa: Hautala, T.; Ojalehto, M. & Saarinen, J. (toim.) Työelämää kehittämässä – Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla sähköisenä <http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?pageID=9&itemcode=9789522162618>
- Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita
- Sitra, 2019. Yhteisöllisyys. Pitää yhteiskunnat koossa. Viitattu 30.5.2019 <https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys>
- Tarvonen, S. 2011. Kulttuuri ikäihmisten arjessa. Mikkelin Settlementti ry:n asukastupatoiminta. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Saatavilla sähköisenä [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34417/Tarvonen\\_Sirpa.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34417/Tarvonen_Sirpa.pdf?sequence=1)
- THL 2019a. Osallisuus. Viitattu 30.5.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- THL 2019b. Hyvinvointi. Viitattu 30.5.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press
- Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. 2007. Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka, Opetus-, kasvat- ja koulutusalojen säätiö.
- UKK-instituutti 2019. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Viitattu 29.1.2019 [http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)
- Unelmien liikuntapäivä 2019. Info. Viitattu 30.5.2019 <https://www.unelmienliikuntapaiva.fi/info/>
- Vanhustyönkeskusliitto VTKL, 2019. Liikunta. Viitattu 30.5.2019 <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta>
- Virkkunen, A. 2001. Laadukkaita elinpäiviä kotona asumisen tueksi -osahanke. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys.
- Visit Tampere Oy 2018. Tapahtumajärjestäjän opas. Viitattu 14.11.2018 [https://visittampere.fi/wp-content/uploads/2018/09/Tapahtumajarjestajan\\_opas\\_verkko.pdf](https://visittampere.fi/wp-content/uploads/2018/09/Tapahtumajarjestajan_opas_verkko.pdf)

## Superseniorit-viikon esite





## HYVÄT SENIORIT

Turun ja Kaarinan vanhusneuvostot ja Turun ammattikorkeakoulu järjestävät yhteistyössä jo toisen kerran Superseniorit-viikon toukokuun toisella viikolla 8-12.5.2017. Viikon tapahtumiin ovat tervetulleita kaikki paikkakuntalaiset, jotka kokevat olevansa supersenioreita. Viikko tarjoaa monipuolisia tapahtumia sekä Turussa että Kaarinassa.

Superseniorit-viikon jokaisella päivällä on oma teemansa. Maanantain teema on yhteisöllisyys ja osallisuus, ja siihen liittyvä päätapahtuma järjestetään Turun kaupunginkirjastossa. Kirjastossa kuullaan aiheeseen liittyviä puheenvuoroja ja tutustutaan järjestöjen toimintaan ja vapaaehtoistyöhön. Tiistain teema on kulttuuri, ja kulttuurintäyteinen

päätapahtuma järjestetään Kaarinassa Koriston tallissa. Keskiviikko pistää superseniorit liikkeeseen ympäri Turku ja Kaarina. Torstain aihe on hyvinvointi ja terveellinen ravinto. Paljon hyödyllistä informaatiota ja hauskoja tapahtumia on tarjolla Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteessä, ja mikä parasta, koko ohjelma on ilmainen. Viikon kruunaa konsertti perjantaina 12.5. Turun konserttitalossa. Musiikillinen aikamatka läpi itsenäisen Suomen -konsertti sisältää laulua ja tanssia eri vuosikymmeniltä: paljon eri esiintyjä, kuten laulaja **Aulis Kotaviita** ja näyttelijä **Pirkko Mannola**. Tilaisuuden juontaa **Markku Heikkilä**, ja ennen konserttia tarjolla on kahvit. Edellä mainittujen tapahtumien lisäksi viikko tarjoaa myös paljon muuta.

Superseniorit-viikon ohjelma on esitelty kokonaisuudessa tässä ohjelmalehtisessä.

Lämmin kiitos Turun Ammattikorkeakoulun opettajille ja idearikkaille opiskelijoille, jotka ovat suunnitelleet ja organisoineet viikon ohjelman.

Vanhusneuvostojen tehtävänä on edistää viranomaisten, ikäihmisten sekä heitä edustavien järjestöjen yhteistoimintaa kaupungissa sekä toimia linkkinä ikäihmisten ja kaupungin päätöksenteon välillä. Tuomme tärkeää ikäihmisten näkökulmaa päätettäviin asioihin. Viikon tilaisuuksissa senioreilla on mahdollisuus tavata vanhusneuvoston jäseniä ja keskustella heidän kanssaan esimerkiksi vanhuspalveluihin liittyvistä asioista.

**TOIVOTAMME TEIDÄT LÄMPIMÄSTI TERTVETULLEIKSI TAPAHTUMIIMME TURUSSA JA KAARINASSA.**

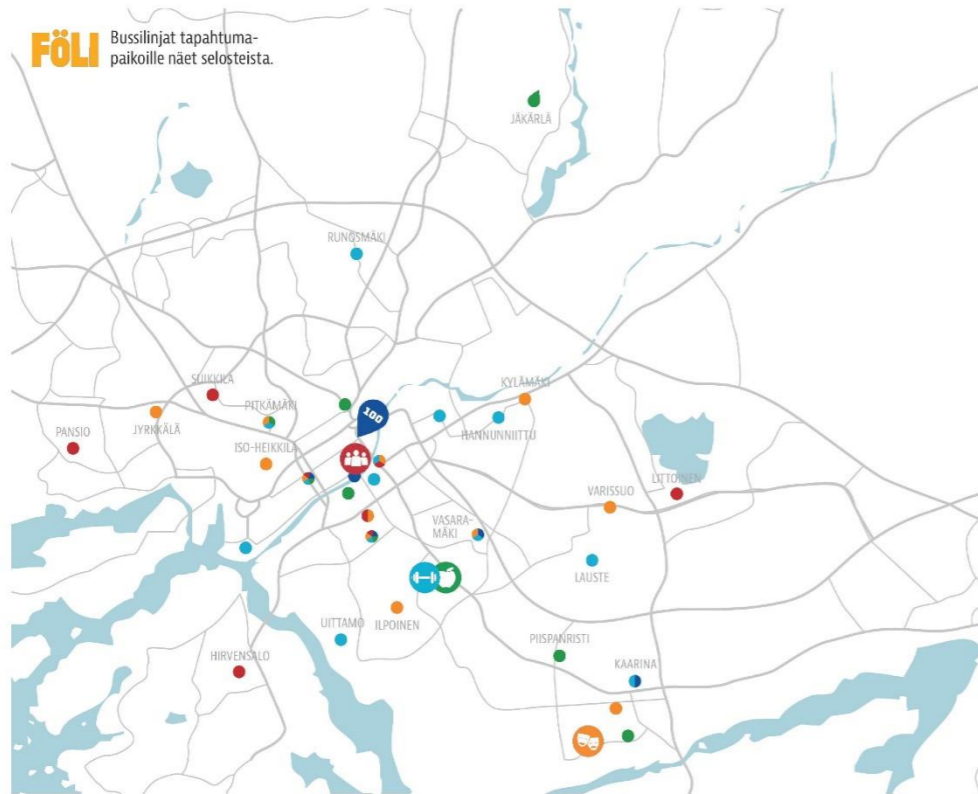
Ystävällisin terveisin,



**Ulla-Maija Vierimaa**  
Turun kaupunginvaltuutettu  
Turun vanhusneuvoston pj



**Heimo Puustinen**  
Kaarinan vanhus- ja  
veteraanineuvoston pj



**FÖLI** Bussilinjat tapahtuma-  
paikoille näet selosteista.

## MIKÄ SUPERSENIORIT-VIIKKO?

**MILLOIN?**  
8.-12.5.2017

**MISSÄ?**  
TURUSSA JA KAARINASSA

**KENELLE?**

Kaikille, jotka tuntevat itsensä  
supersenioreiksi.  
Tapahtumien järjestäjät ja alennusten  
tarjoajat voivat pyytää supersenioriuden  
todisteeksi eläkeläiskorttia tai  
henkilöllisyystodistusta (K60).

**KUKA JÄRJESTÄÄ?**

Superseniorit-viikon suunnittelusta ja  
organisoinnista vastaavat Turun kaupungin  
vanhusneuvosto, Kaarinan kaupungin  
vanhus- ja veteraanineuvosto sekä Turun  
ammattikorkeakoulun opiskelijat ja  
opettajat. Viikon toteutuksessa on lisäksi  
mukana lukuisia yhteistyökumppaneja.

**MISTÄ LISÄTIETOA?**

[www.superseniorit.fi](http://www.superseniorit.fi)  
[www.facebook.com/superseniorit](https://www.facebook.com/superseniorit)

Katariina Felixson  
Turun ammattikorkeakoulu  
[katariina.felixson@turkuamk.fi](mailto:katariina.felixson@turkuamk.fi)  
puh. 040 355 0538



**YHTEISÖTAPAHTUMA**  
Maanantai



**KULTTUURITAPAHTUMA**  
Tiistai



**LIIKUNTATAPAHTUMA**  
Keskiviikko



**HYVINVOINTITAPAHTUMA**  
Torstai



**SUOMI 100 -TAPAHTUMA**  
Perjantai



**VIIKON  
OHJELMA**



# MAANANTAI 8.5.

## YHTEISÖLLISYYTTÄ TURUN PÄÄKIRJASTOLLA

### MITÄ?

MIELENKIINTOISIA AIHEITA JA Keskustelua vapaaehtoistyöstä ja yhteisöllisyydestä ikääntyneiden parissa!

Tervetuloa kuulemaan Turun pääkirjastolle mielenkiintoista keskustelua vapaaehtoistyöstä ja yhteisöllisyydestä ikääntyneiden parissa!

Kahvin ja pullan sadalle ensimmäiselle tarjoaa SENIORSome ja ACTIVAGE.

Tapahtuma järjestetään kirjaston studiossa sekä aulassa. Tervetuloa!

### MISSÄ?

TURUN PÄÄKIRJASTO  
LINNANKATU 2

- Klo 10.00-13.00** Kirjaston aulassa esittelemässä toimintaansa Turun lähimmäispalveluyhdistys ry, Kotikunnas, SenioriJelppi, Turun kaupunkilähetys ry, SENIORSome ja ACTIVAGE.
- Klo 10.00** Turun Etsivän ja löytävän vanhustyön videodokumentti
- Klo 10.30** **Katja Pynnönen** puheenvuorollaan: Sosiaalisen aktiivisuuden yhteys ikäihmisten terveyteen
- Klo 12.00** Paneelikeskustelu vapaaehtoistyöstä ja yhteisöllisyydestä. Mukana Avustajakeskus, SPR, Kaupunkilähetys Tukenasi, MLL sekä vapaaehtoistyöntekijä SIPPE-projektista. Paneelikeskustelun johtaa **Marja-Helena Salmio**.

### MILLOIN?

MAANANTAINA 8.5.  
KLO 10.00-13.00

### TUTUSTU NAAPUREIHIN!

Tutustu naapureihin! Tule tutustumaan oman naapurustosi väkeen mukavan ja helpon ohjelman muodossa. Luvassa tarinoiden ja muistojen jakamista seurapeliin avulla.

Ohjelmasta vastaavat Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat, jotka odottavat innolla teihin tutustumista.

### PERNO-PANSIO

Alkaen klo 10  
**Hövelissä**, Me-Talo,  
Hyrköistentie 26-28

Kahvituksen tarjoaa K-market Perno

### SUIKKILA

Alkaen klo 10  
**Suikkilan seurakuntakodissa**  
Konstanzankatu 1

Kahvituksen tarjoaa SIPPE-projekti

### HIRVENSALO

Alkaen klo 12.30  
**Wäinö Aaltosen koululla**  
Wäinö Aaltosen koulutie 3

Kahvit tarjoaa SIPPE-projekti.

### LITTOINEN

Alkaen klo 12  
**Littoisten monitoimitalolla**  
Tallakatu 2, Littoinen

### SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

SIPPE-hyvinvointikutsut klo 13-14 **Kotikunnaan luentosalissa**. Kutsujen teemana on ravitsemus ja musiikki. Kutsujen esittelijöinä toimivat Kotikunnaan vapaaehtoiset.

Luolavuorentie 4, Turku

**Pöytä 18**

### KÄSITÖITÄ KLO 10-14

Tule tekemään käsitöitä  
**Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen klo 10-14.**

Puistikatu 11, Turku

**Pöytä P3, 9, 12, 99**

### KLO 11 KAHVI & TEE

Tervetuloa **Puopellon kouluun** kahville ja teelle klo 11. Kotitalouden ryhmä valmistaa makeita leivonnaisia yhteiseen herkkupöytään. Ennakkoihoitautumiset puhelinnumeroon 041-8065634.

Sepänkatu 11, Turku

**Pöytä P1, 3, 18**

### OPASTUSTA TIETOKONEEN KÄYTTÖSSÄ

Turun kansalliset seniorit ry:n SenioriJelppi, ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka toivottaa kaikki tervetulleiksi saamaan opastusta tietokoneen käytössä klo 10-14.

Uudenmaankatu 17, Turku

**Pöytä 3, 7, 9, 13, 61**



# TIISTAI 9. 5.

## SUPERSENIOREIDEN KULTTUURIPÄIVÄ

### MITÄ?

SUPERSENIOREIDEN  
KULTTUURIPÄIVÄ

### MISSÄ?

KORISTON TALLI  
RITARIKATU 2, KAARINA

### MILLOIN?

TIISTAINA 9.5. KLO 10-14

Tervetuloa nauttimaan superseniorien kulttuuripäivän antimista Kaarina, **Koriston tallille!** (Ritarikatu 2, Kaarina) Perille löydät Föli-bussilla, linjoilla 7 ja 221. Ohjelma alkaa **klo 10** ja kestää noin klo 14 asti.

#### Puheenvuoroja kulttuurista

Taide ja kulttuuri ovat helppo ja hauska tapa lisätä omaa hyvinvointia. Kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista, sekä kulttuurin lisäämisestä osaksi aktiivista ikääntymistä ovat puhumassa Taikusydän, Kirjan talo ja Hyvinvoinnin välitystoimisto.

Kahvituksen tarjoaa S-Market Kaarina

#### KAARINA LIEDON SÄÄSTÖPANKIN INFOTILAISUUS

Liedon Säästöpankin infotilaisuus edunvalvontavaltuudesta ja perintösuunnittelusta **klo 14 - 15 Kaarinan seurakuntasalissa**. Asiantuntijana Liedon Säästöpankin notariaattilakimies **Heidi Vuohijoki**. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset **pe 5.5. mennessä** sähköisesti [www.lyyti.in/Superseniorit\\_6545](http://www.lyyti.in/Superseniorit_6545) tai puh **010 4309 222** sekä **010 4309 803**

Voudinkatu 2, Kaarina

#### Kulttuurielämyksiä

Hyvinvoinnin välitystoimisto tuo taiteen lähelle ihmistä. Tervetuloa kokeilemaan Tarinapöytä- ja Kuva tulee kylään -työpajoja, jossa tarinoita jaetaan ja kuunnellaan yhteisen tekemisen ilon kautta.

Kaarinan lukion musiikkiteatterilinjan nuoret esittävät kohtauksia musikaaleista ja vastaavat iltapäivän live-musiikista.

#### Lavatanssit, kaikki tanssimaan!

Tanssiseura Sekahaku ry tanssittaa supersenioreita elävän musiikin tahtiin. Tanssimaan ovat tervetulleita niin paritanssien konkarit, kuin aloittelijatkin.

FÖLI 7, 221

#### KOULUNMÄKI SIPPE-HYVINVOINTIKUTSU INFO

Infoa SIPPE-hyvinvointikutsuista **Kotikunnaan ala-aulassa klo 12-13**. Tule paikalle varaamaan omat kutsusi! Luolavuorentie 4, Turku

FÖLI 18

#### VARSSUO TIETOVISAILUA JA KAHVITTELUA

Leppoisa tietovisailua ja kahvitteletta Varissuolla **klo 9-10**. Tule mukaan Suomi-aiheiseen tietovisaan Yhdessä-yhdistyksen tiloihin kirjaston alakertaan.

Nisse Kavon katu 3, Turku

FÖLI 12, 32, 42

#### PIIKKIÖ YHTEISLAULUJA JA KAHVITTELUA PIIKKIÖSSÄ

Tervetuloa laulamaan kaikkien tuntemia lauluja **Piikkiön seurakuntakeskukselle klo 13-14**. Laulujen lisäksi saat nauttia kahvitarjoilusta. Tule yksin tai kaverin kanssa!

Hepojointie 4, Piikkiö

FÖLI 6, 704, 706

#### ILPAINEN KULTTUURIAIHEINEN RASTIKIERROS

Tule tutustumaan **Ilpoisten koulun ja kirjaston ympäristöön** hauskan kulttuuriaiheisen rastikierroksen merkeissä. Mukaan tarvitset vain ulkoiluun soveltuvan vaateuksen. Kokooneminen koulun edessä osoitteessa Laukiähteenkatu 13, **klo 11.00**.

Kierros päättyy samaan osoitteeseen klo. 12.00

#### LEHMUSVALKAMILLA TANSSIA LEHMUSVALKAMALLA

Tanssit **Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa klo 13-15.15**

Traband orkesteri, tule nauttimaan tanssista, kaikki tanssii!

Karviaiskatu 7, Turku

FÖLI P1, 9, 12, 99

#### KOHMO OPASTUSKIERROS KYLÄMÄESSÄ

Kuralan Kylämäkeen pääsee tutustumaan opastuskierroksella **klo 12.00**.

Kylämäen Kokeiluverstaalla järjestetään myös **klo 13.00-17.30** Taitotiistai -työpaja aiheena nostalginen 1950-luku. Lisätietoja: puh. (02) 262 0420, kylamaki@turku.fi

Jaantintie 45, Turku

#### PITKÄMÄKI BAILATINO 55+ TANSSITUNTI

Tule kokeilemaan ilmaista Bailatino 55+ -tanssituntia **Tanssistudio Centroon klo 9.30-10.30**. Opettajana Tanssii tähtien kanssa ohjelmasta tuttu **Mikko Ahti**. Bailatino-tunnilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Ota mukaan kevyet vaatteet, juomapullo ja paljon tanssimieltä!

Pitkämäenkatu 6, Turku

FÖLI 20

#### MÄNTYMÄKI AAMIAINEN PUROPPELLON KOULULLA

Tervetuloa **Puropellon kouluun** nauttimaan aamiaisesta oppilaiden kanssa kotitalousluokkaan **klo 9.30** alkaen. Nuoret valmistavat suolaisia leivonnaisia, joita voimme yhdessä nauttia. Ennakoilmoittautumiset puhelinnumeroon 041-8065634.

Sepänkatu 11, Turku

FÖLI P1, 3, 18

#### RUUSUKORTTELI ASKARTELUA 10-14 RUUSUKORTTELISSA

Tule askartelemaan **Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen klo 10-14**.

Puistokatu 11, Turku

FÖLI P3, 9, 12, 99

#### TURKU, KESKUSTA OPASTUSTA TIETOKONEEN KÄYTÖSSÄ

Turun kansalliset seniorit ry:n SenioriJelppi, ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka toivottaa kaikki tervetulleiksi saamaan opastusta tietokoneen käytössä **klo 10-14**.

Uudenmaankatu 17, Turku

FÖLI 3, 7, 9, 13, 61

#### RUUSUKORTTELI YHTEISTÄIDETEOKSEN MAALAUSTA

Tule mukaan iloiseen joukkoomme maalaamaan yhteistäideteosta, joka pääsee esille Superseniori-viikon päätapahtumaan Konserttitalolle kaikkien kävijöiden ihailtavaksi. Paikalla tarvittavat tarvikkeet ja kahvitarjoilu.

**Klo 10-12** Nuorisotalonkuja 2, Turku

FÖLI 12, 61

**Klo 14-15.30** Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku

FÖLI 32, 42



# KESKIVIIKKO 10.5.

## UNELMIESI LIIKUNTAPÄIVÄ

### MITÄ?

LAVISTA, JOOGAA,  
VESIJUMPPAA JA  
LAJIKOKEILUJA

Päivän aikataulu:

**10.00**

Soveltava Lavis n. 30-45 min.

**11.00, 12.00, 13.00**

Rentouttava jooga ja Vesijumppa  
n. 25 min.

**11.30, 12.30, 13.30**

Keppijumppa n. 25 min.

### MISSÄ?

RUISKATU 8, TURKU

### MILLOIN?

KESKIVIIKKONA 10.5. KLO  
10-14

Tule viettämään unelmiesi liikuntapäivää Turun AMK:n fysio- ja toimintaterapiaopiskelijoiden opastamana **Ruiskadun kampukselle**, Ruiskatu 8, Turku.

Lisäksi koko tapahtuman ajan luvassa erilaisia toimintakyvyn testauksia sekä hauskoja lajikokeiluja.

**FÖLI 61, 18, P3**

### SENIORIJELPIN SENIORIPÄIVÄ

Turun kansalliset seniorit ry:n SenioriJelppi, ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka toivottaa kaikki tervetulleiksi terveyspäivään **klo 10-14**. Ohjelmassa verenpaineen ja -sokerin mittausta.

Uudenmaankatu 17, Turku

**FÖLI 3, 7, 9, 13, 61**

### SAUNOMISTA JA UIMISTA RUUSUKORTTELISSA

Tule saunomaan ja uimaan **Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen klo 10.15-14.00**. Hinta 4 €. Café Ruususta kahvi ja pulla allasosaston käyttäjille ilmaiseksi (lipun saa neuvonnasta).

Puistokatu 11, Turku

**FÖLI P3, 9, 12, 99**

### PERINTEINEN KEVÄTIIKE

Perinteinen Kevätliike -tapahtuma **Piikkiön urheilukentällä klo 13-15**

### INFOA SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUISTA

Infoa SIPPE-hyvinvointikutsuista **Kotikunnaan ala-aulassa klo 12-13**. Tule paikalle varaamaan omat kutsusi!

Luolavuorentie 4, Turku

**FÖLI 18**

### AVOIN KONSERTTI KOTIKUNNAASSA

Tervetuloa kaikille avoimeen konserttiin **Kotikunnaan yläaulaan klo 13** alkaen.

Luolavuorentie 4, Turku

**FÖLI 18**

### TAIDE - SUKKELA PARODIA KAARINA-TEATTERISSA

Kaarina-Teatterissa TAIDE - sukkela parodia klo **19.00**. Liput senioreille puoleen hintaan eli 9€/kpl. (Alennus mainittava varattaessa). **Kaarina-Teatteri** Lippuvaraukset 040 096 3860 www.kaarina-teatteri.fi

Viipurintie 118, Kaarina

### KEVYTTÄ SISÄLIIKUNTAA HANNUNNIITUSSA

Tule mukaan kevyeen ohjattuun tuolijumppaan **Hannunniitun seurakuntatalolle klo 10-11**. Sopii kaikille! Tervetuloa yksin tai kaverin kanssa. Lopuksi tarjoamme kahvit.

Virmuntie 2, Turku

**FÖLI 2, 2A-C**

### TUOLIJUMPPAA UITTAMOLLA

Tule mukaan kevyeen ohjattuun tuolijumppaan **Uittamon seurakuntakotiin klo 13-14**. Jumppa sopii kaikille! Tervetuloa yksin tai kaverin kanssa. Jumpan päätteeksi nautitaan yhdessä kahvit.

Rusthollinrinne 1, Turku

**FÖLI 13**

### KUNTONYRKKEILYÄ

Tasapainoa ja koordinaatiota harjoittava tunti jossa hyödynnetään kuntonyrkkeilyssä yleisimminkin käytettäviä liikkeitä, pahin vastustajasi on sinä itse! Mukaan tarvittavat joustavat liikuntavaatteet ja sisäliikuntaan sopivat kengät. Treeniajat: **klo 9-10** ja **11-12**. Treenien jälkeen Kahvitarjoilu!

Paikkana **Turku Fighting center** Hakapellonkatu 2.

### OPASTUSKIERROS KÄSITYÖLÄISMUSEOSSA

**Luostarimäen käsityöläismuseossa** opastuskierros **kello 11.00**. Lisätietoja: (02) 262 0350, lippukassa.luostarimaki@turku.fi

Vartiovuorenkatu 2, Turku

### VALTAPELIÄ NÄYTTELY OPASTUSKIERROS

**Turun linnassa** opastus Valtapeliä näyttelyyn **klo 15**. Osallistujamäärä on rajallinen ja mukaan mahtuvat 20 ensimmäistä Supersenioria. Ennakkoilmoittautumiset puhelinnumeroon 041-8065634.

Linnankatu 80, Turku

### KÄSITÖITÄ RUUSUKORTTELISSA

Tule tekemään käsitöitä **Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen klo 10-14**.

Puistokatu 11, Turku

**FÖLI P3, 9, 12, 99**

### HYVINVOINTITAPAHTUMA LEHMUSVALKAMASSA

Seniorien hyvinvointitapahtuma **Lehmusvalkamassa klo 10-15**.

Päivän aikataulu

Klo 10.00

Tilaisuuden avaus

Klo 10.15

TULE- tietokeskus

Klo 11.30

Miestukihenkilöt vanhustyössä

Klo 11.00

Vivago turvaranneke

Klo 12.30

Liikenneturva: miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa liikenteessä

Klo 13.30

Esiintymässä palkittu lauluntekijä, sanoittaja **Sinikka Svärd**

Esittelijät aurinkosalissa Viking line, Vivago, AHA-pelit, Turun Seudun vanhutuki, Sinikka Svärd, jalkineine Stella, Turun Lukko, liikenneturva, TULE-tietokeskus ja paljon muuta kiinnostavaa.

Karviaiskatu 7, Turku

**FÖLI P1, 9, 12, 99**

### LAVATANSIEN JATKOKURSSI 55+

Lavatanssien jatkokurssi 55+ **Tanssistudio Centrossa klo 10.00-11.30**. Opettajana **Janica Saarni**. Lavatanssitunnilla paritanssien perustaidot hyvä olla hallussa. Ota mukaan kevyet vaatteet, juomapullo ja paljon tanssimieltä!

Pitkämäenkatu 6, Turku

**FÖLI 20**

### LIIKUNTABINGO RUNOSMÄESSÄ JA LAUSTEELLA

Paikoillanne, valmiina, hep! Tule bingoamaan liikunnan muodossa. Tule pelaamaan liikuntabingo. Bingorasteja löytyy kaiken kuntoisille. Kaikki osallistujat palkitaan! Varustaudu rennoilla vaatteilla ja avoimin mielin.

#### RUNOSMÄKI

Alkaen **klo 10**  
**Runosmäen vanhuskeskus**  
Varusmestarintie 14, Turku

Kahvituksen tarjoaa  
K-supermarket Runosmäki

#### LAUSTE

Alkaen **klo 13**  
**Lausteen koululla**  
Raadinkatu 7, Turku

Kahvituksen tarjoaa  
Sale Lauste

# TORSTAI 11.5.

## MONIPUOLINEN TERVEYSPÄIVÄ

### MITÄ?

TERVEYSNEUVONTAA,  
MITTAUKSIA JA LIIKUNTAA

Tervetuloa monipuoliseen terveyspäivään **Ruiskadun kampukselle** (Ruiskatu 8, Turku)!

Kunnonkoti esittäytyy Ruiskadun alakerrassa **10-14**

Mahdollisuus nähdä ja kokeilla erilaisia arjen helpottavia apuvälineitä ja sisustusratkaisuja. Samoissa tiloissa myös toimintaterapeuttien järjestämä Pakuhuone tasatunnein alkaen **klo 10**.

Fysioterapiaopiskelijat järjestävät reipasta liikuntaa. Mahdollisuus myös soveltavaan liikuntaan.

Vesijumppa: **klo 10.30, 11.30, 12.30** kesto 20 min.

Tuolijumppa: **klo 10.30, 11.00, 11.30**, tauko, **12.30, 13.00, 13.30** kesto 15-20 min.

### MISSÄ?

RUISKATU 8, TURKU

### MILLOIN?

TORSTAINA 11.5. KLO 10-14

FÖLI 61, 18, P3

### HELLI HYVINVOINTIASI!

Pienillä teoilla voi vaikuttaa omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tule kohentamaan mielen ja kehon hyvinvointia mukavien ja helppojen pelien avulla.

#### JÄKÄRLÄ

Alkaen **klo 10**  
**Maarian nuorisotalolla**  
Arkeologinkatu 4, Turku

Kahvituksen tarjoaa  
SIPPE-projekti

#### AURALAN KANSALAIPOISTO

Alkaen **klo 10**  
**Auralan kansalaisopisto**  
Satakunnantie 10

Kahvituksen tarjoaa Auralan  
kansalaisopisto

### SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

**klo 11-12 hotelli Scandic Julian kokoustilassa.** Kutsujen teema on hyvinvointia tuottava liikunta. Kutsujen esittelijänä toimii Kotikunnaan vapaaehtoinen.

Kutsujen jälkeen kahvit osallistujille tarjoaa Scandic Julia. Eerikinkatu 4, Turku

### SULKAPALLOSYÖTTELYÄ

Sulkapallosyöttelyä **Kaarinan Kilosport urheiluhallissa.** Mukaan tarvitset omanlaisesi liikuntavaatteet ja sisäliikuntaan sopivat kengät. Treeniajat: **klo 9-10 ja 11-12.**

Urakkatie 7, Kaarina

### OPASTUSKIERROS BIOLOGISESSA MUSEOSSA

**Biologisessa museossa** tutustutaan Suomen luontoon opastuskierroksella **klo 11.00**

Osallistujamäärä on rajallinen ja mukaan mahtuvat 20 ensimmäistä Supersenioria.

Neitsytpolku 1, Turku

### BAILATINO 55+ TANSSITUNTI

Tule kokeilemaan ilmaista Bailatino 55+ -tanssintuntia **Tanssistudio Centroon klo 9.30-10.30.** Opettajana Tanssii tähtien kanssa ohjelmasta tuttu **Mikko Ahti.** Bailatino-tunnilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta.

Ota mukaan kevyet vaatteet, juomapullo ja paljon tanssimieltä!

Pitkämäenkatu 6, Turku

FÖLI 20

### ASKARTELUA RUUSUKORTTELISSA

Tule askartelemaan **Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen klo 10-14.**

Puistokatu 11, Turku

FÖLI P3, 9, 12, 99

### SAUNOMISTA JA UIMISTA RUUSUKORTTELISSA

Tule saunomaan ja uimaan **Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen klo 10.15-14.00.**

Hinta 4 €. Café Ruususta kahvi ja pulla allasosaston käyttäjille ilmaiseksi (lipun saa neuvonnasta).

Osoite Puistokatu 11, Turku

FÖLI P3, 9, 12, 99

### PIENIÄ ARJEN HEMMOTTELUHETKIÄ!

Tule yksin tai ystävien kanssa nauttimaan ja rentoutumaan käsi- ja niskahieronnan merkeissä. Mahdollisuus myös kynsien lakkaukseen ihanissa kevään väreissä. Paikalla kahvitarjoilu!

#### KAARINA

**Hovirinnan palvelukeskus**  
**klo 9.30-11.00**

Isännänkatu 4, Kaarina

FÖLI 7, 221

#### TURKU, KESKUSTA

**Hotelli Scandic Julian**  
**kokoustila klo 13.00-14.30**

Eerikinkatu 4, Turku  
Kahvit tarjoaa Scandic Julia.

Suomi  
Finland  
100

# PERJANTAI 12.5.

## SUOMI 100 -LOPPUTAPAHTUMA

### MITÄ?

MUSIIKILLINEN AIKAMATKA  
LÄPI ITSENÄISEN SUOMEN  
-KONSERTTI

### MISSÄ?

KONSERTTITALO

### MILLOIN?

PERJANTAINA 12.5.  
KLO 13-15

Musiikillinen aikamatka läpi itsenäisen Suomen -konsertti  
klo 13-15, Konserttitalo.

1910	<b>Mieskuoro Laulun Ystävät:</b> Finlandia	
1920	Iloinen 20-luku, tanssiesitys	
1930	<b>Sotaveteraanikuoro:</b> Sota-ajan lauluja	
1940	<b>Tanssituvan</b> tanssiesitys	
1950	<b>Aulis Kotaviita &amp; Pirkko Mannola</b>	
1960	<b>Bändi Puolalan musiikkilukiosta</b> esittää 60-luvun hittejä	
1970	<b>Kannelkuoro:</b> Elokuvasävelmiä	
1980	<b>Tanssstudio Centro:</b> Suomalainen tango	Tapahtuman päättää <b>Pirkko Mannola</b>
1990	<b>Antti LJ Pääkkönen</b> esittää kappaleen näytelmästä Eloheinäkesä	Tapahtuman juontaa <b>Markku Heikkilä</b>
2000	Akrobatianäytös	Ennen tapahtumaa <b>klo 12</b> alkaen kahvitus konserttitalon aulassa.
2010	<b>Tuuli Mäkiranta,</b> Puolalanmäen lukio	

KURJENMÄKI

### SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Infoa SIPPE-hyvinvointikutsuista **Kotikunnaan ala-aulassa klo 13-14.** Tule paikalle varaamaan omat kutsusi!

Luolavuorentie 4, Turku

FOLI 18

KURJENMÄKI

### YHTEISLAULUA

Yhteislaulua äitienpäivän hengessä **Kotikunnaan yläaulassa klo 14** alkaen.

Luolavuorentie 4, Turku

FOLI 18

LEHMUSVALKAMA

### YHTEISLAULUJA LEHMUSVALKAMASSA

**Lehmusvalkamassa** yhteislaulua **Teijo Pöyhösen** kanssa **klo 13** alkaen.

Karviaiskatu 7, Turku

FOLI P1, 9, 12, 99

TURKU, KESKUSTA

### OPASTUSKIERROS APTEEKKIMUSEOSSA

**Apteekkimuseossa** opastus **klo 11**

Osallistujamäärä on rajallinen ja mukaan mahtuvat 20 ensimmäistä Supersenioria. Ennakkoilmoittautumiset puhelinnumeroon 041-8065634.

Läntinen Rantakatu 13, Turku

RUUSUKORTTELI

### SAUNOMISTA JA UIMISTA RUUSUKORTTELISSA

Tule saunomaan ja uimaan **Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen klo 10.15-14.00.**

Hinta 4 €. Café Ruususta kahvi ja pulla allasosaston käyttäjille ilmaiseksi (lipun saa neuvonnasta).

Osoite Puistokatu 11, Turku.

FOLI P3, 9, 12, 99

KAARINA

### TAIDE - SUKKELA PARODIA KAARINA-TEATTERISSA

**Kaarina-Teatterissa** TAIDE - sukkela parodia **klo 19.** Liput senioreille puoleen hintaan eli 9€/kpl. (Alennus mainittava varattaessa). Lippuvaraukset 040 096 3860 [www.kaarina-teatteri.fi](http://www.kaarina-teatteri.fi)

Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, Kaarina



# TARJOUKSET

## KINO PIISPANRISTI

Elokuviin Kino Piispanristille!

**Senioreille suunnattuja aamu- ja iltapäivänäytöksiä alennettuun 8€ hintaan koko Superseniori-viikon ajan.**

Viikon ohjelmisto löytyy osoitteesta:  
www.kinopiispanristi.fi

Ohjelmisto saatavilla myös teatterin kassalta.  
Ilmainen kahvitarjoilu ennen näytöstä.

## KAARINA-TEATTERI

Reza - Rantanen: TAIDE - sukkela parodia.  
Esitysten 10.5. ja 12.5. (kumpikin klo 19)

**Liput senioreille puoleen hintaan eli 9€/kpl.**  
(Alennus mainittava varattaessa).

Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, Kaarina.  
Lippuvaraukset 040 096 3860  
www.kaarina-teatteri.fi

## SPR TURUN OSASTO

Tervetuloa mukaan Punaisen Ristin toimintaan!  
Voit toimia vapaaehtoisena; autat muita ja saat mielekästä tekemistä itsellesi. Voit myös osallistua kerhoihimme ja tulla terveyspisteeseen.

Ota yhteyttä  
puh. 046 920 4142 (arkisin klo 10-14)

## NAANTALIN AURINKOINEN

**ILMAINEN KAHVI Naantalín Aurinkoisesta** saat ilmaisen kahvin kun ostoksesi ylittävät 5€.

Tarjous voimassa 8.-12.5.2017. Tervetuloa!

## KIERRÄTYSKESKUS TURUN EKOTORI

"Vanhassa vara parempi!"

**20% alennus Kierrätyskeskus Turun Ekotorin valikoimasta Superseniort-viikon ajan eläkeläiskorttia näyttämällä.**

Myymälämme sijaitsevat Rautakadulla ja Rieskalähteentiellä Turussa. Tervetuloa!

## UNICA NUTRITIO

**Päivän lounas** (sis. lämmin ruoka, salaatti/raastepöytä, juoma, leivät) **5,2€/hlö.**

Kahvi ja pulla 2€/hlö. Tarjoukset voimassa koko viikon.  
Ruokala sijaistaa Ruiskadun kampuksella.



**AVOINNA JOKA P IV!**

**SENIORIVIKKOTARJOUS**  
Tällä kuponilla 8.-12.5.2017  
**keittolounas + pannari 8,7 (norm. 10,-)**

**HONKAPIRTTI**  
Albert Ravilan raitti, Ruissalo, Turku | [honkapiritti.fi](http://honkapiritti.fi)

18

## KAARINAN HIUSPISTE

Tarjontaamme kuuluu hiuspalveluiden lisäksi käsien parafiinihoidot, keistolakkaukset, rentouttavat päänahan hieronnat sekä laadukkaita pxc-alusvaatteita.

Kun tulet meille niin tarjoamme rentouttavan päänhieronnan kaupan päälle!

## KUTRIFIX

**Hiustenleikkuu 24€** (norm. 28€) ja tuotetarjouksia.

Tarjous voimassa 9.-13.5.2017

Parturi-kampaamo Kutrifix  
Vanha Hämeentie 69, Turku  
Puh. 040 722 3105, kysy Sirpaa

## HIUSHUONE SATSUMA

Hiushuone Satsumasta kevättuulahdus hiuksille!  
Supersenioreille -20% hiustenleikkauksta koko toukokuun ajan!

Avoimna arkisin 9.00-17.00. Tervetuloa!

Kirjurinaukio 3, 20750 Turku  
Puh. 0452151415

## KAMPAAMO PIRJO VELLAMO

Superseniort-viikon aikana tilatut **hiustenleikkaukset 25€** (norm. 28€).

Lisämaksusta myös kotikäynnit.

Isännänkatu 4, 20780 Kaarina  
Puh. 02-2302738, 044-0921572

## HIERONTA VELLAMO

Supersenioreille **osteopaattinen mobilisoiva hieronta 40€/60min.**

Kiesikatu 8, 20780 Kaarina  
Puh. 045-1584943

## UITTAMON KAUNEUSPISTE ILONA

Olet tervetullut jalkahoitoon myös ongelmajalkojen kanssa!

Hyvän olon hoidot koskettavat meitä kaikkia, sukupuoleen, kokoon tai ikään katsomatta.  
Ulkoisesti ja sisäisesti.



**TERVETULOA TURUN KAUPPAHALLIIN!**

**AVOINNA MA-PE KLO 8-18 / LA KLO 8-16 / SU SULJETTU**



**APTEEKKI** Tampereentie  
Palvelemme ark 9-20 ja 9-17  
Tie toveyskeski

**TULE TUTUSTUMAAN MYÖS KOSMETOLOGISEEN HOITOLAAN.**

Supersenioreille jalkahoito hoitolassamme **40€**  
norm. 49€  
toukokuun ajan.

Löydät meidät Tampereentien **PRISMA** n kauppekujelta.  
S-etukortilla saat Bonusta vapaan kaupan tuotteista ja kosmetologin palveluista.  
Vanha Tampereentie 108, Turku  
p. 02 238 1457 [www.apteekkitampereentie.fi](http://www.apteekkitampereentie.fi)

19



## Esiintyjäinfo lopputapahtumaan

Tervetuloa esiintymään Superseniorit-viikon lopputapahtumaan!

Superseniorit-viikko toteutetaan Turussa ja Kaarinassa 8.-12.5.2017 Turun ammattikorkeakoulun, Turun ja Kaarinan vanhusneuvostojen sekä Turun kaupungin yhteistyönä.

Tapahtumaviikko tarjoaa virkistystä senioreille muun muassa liikunnan, kulttuurityöpajojen ja yhteisöllisten tapahtumien muodossa. Viikko huipentuu juhlakonserttiin (Musiikillinen aikamatka läpi itsenäisen Suomen), perjantaina 12.5.2017 Turun Konserttitalolla.

Perjantaina 12.5. Turun konserttitalo avaa ovensa esiintyjille klo 10.30 alkaen. Esiintyjien kulku konserttitalolle tapahtuu Sibeliuksenkadun parkinkentän puoleisesta ovesta.

Jos saavut paikalle autolla, ja tarvitset parkkipaikan mm. Multavierunkadulla, Nahkurinkadulla ja Yliopistonkadulla on ilmaisia parkkipaikkoja. Ne ovat kuitenkin melko ahkerassa käytössä, joten varauduthan parkkimaksuihin. Konserttitaloa vastapäätä Puutorin parkkihallista (P-Puutori) löytyy ainakin vapaita paikkoja.

Koska teitä esiintyjä on niin ihanan paljon, kaikille ryhmille emme voi valitettavasti varata omaa pukuhuonetta. Tavarat saatte kuitenkin säilöön takatiloihin konsertin ajaksi.

Harjoitusaikataulu/ Soundcheck:

11.00–11.15: Bändi Puolalanmäen musiikkilukiosta

11.20–11.30: Tuuli Mäkiranta, Puolalanmäen musiikkilukio

11.30–11.40: Centro

11.40–11.50: Kannelkuoro

11.50–12.00: Mieskuoro Laulun Ystävät

12.00–12.10: Mannola & Kotaviita

12.10–12.15: THE ACROBATMAN

12.15–12.20: Senioritanssi

12.20–12.30: Pääkkönen (& Laaksonen)

Sotaveteraanikuorolla ei ole omaa harjoitusaikaa, mutta tulevat katsomaan paikkoja klo 12

Jos et tarvitsekaan harjoitusaikaa, ilmoitathan siitä pikimmiten meille.

12.30: Salin ovet avataan yleisölle

13.00: Konsertti alkaa

Konsertin kulku

**13.00** Alkusanat Ulla-Maija Vierimaa, Turun vanhusneuvoston pj.

**13.05** Markku Heikkilän alkujuonto

**13.10** 1910 Mieskuoro Laulun Ystävät: Finlandia

Samaan aikaan, kun Mieskuoro poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ seuraava ryhmä saapuu sisään

**13.15** 1920: Iloinen 20-luku, tanssiesitys

Samaan aikaan, kun tanssijat poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ seuraava ryhmä saapuu sisään

**13.20** 1930: Sotaveteraanikuoro: 30-luvun lauluja

Samaan aikaan, kun kuoro poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ tanssijat saapuu sisään

**13.30** 1940: Tanssistudio Centro, tanssiesitys

Samaan aikaan, kun tanssijat poistuvat lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ seuraavat saapuvat sisään

**13.40** 1950: Aulis Kotaviita, iskelmiä, Pirkko Mannola, omat säestäjät

1. Aulis Kotaviita 3 kappaletta
2. Pirkko Mannola 3 kappaletta (säestyksenä haitari)

Samaan aikaan, kun Kotaviita ja Mannola poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ bändi saapuu sisään

**14.10** 1960: Puolalan musiikkilukio, Bändi

1. Paint it black
2. Emma
3. The house of the rising sun

Samaan aikaan, kun Bändi poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ kuoro saapuu sisään

**14.20** 1970: Kannelkuoro: Elokuvasävelmiä:

1. Cherbourg'n sateenvarjot
2. Puhu hiljaa rakkaudesta

Samaan aikaan, kun kuoro poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ tanssijat saapuu sisään

**14.30** 1980: Tanssikoulu Tanssitupa, tanssiesitys

Samaan aikaan, kun tanssijat poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ Laaksonen ja Pääkkönen saapuvat sisään

**14.35** 1990 :Antti LJ Pääkkönen & Heli Laaksonen, Samppalinnan kesäteatteri

Samaan aikaan, kun Pääkkönen ja Laaksonen poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+

**14.55** 2000: ACROBATMAN

Samaan aikaan, kun ryhmä poistuu lavalta, tulee juonto seuraavalle vuosikymmenelle+ seuraava ryhmä saapuu sisään

**15.05** 2010: Tuuli Mäkiranta, Puolalanmäen lukio

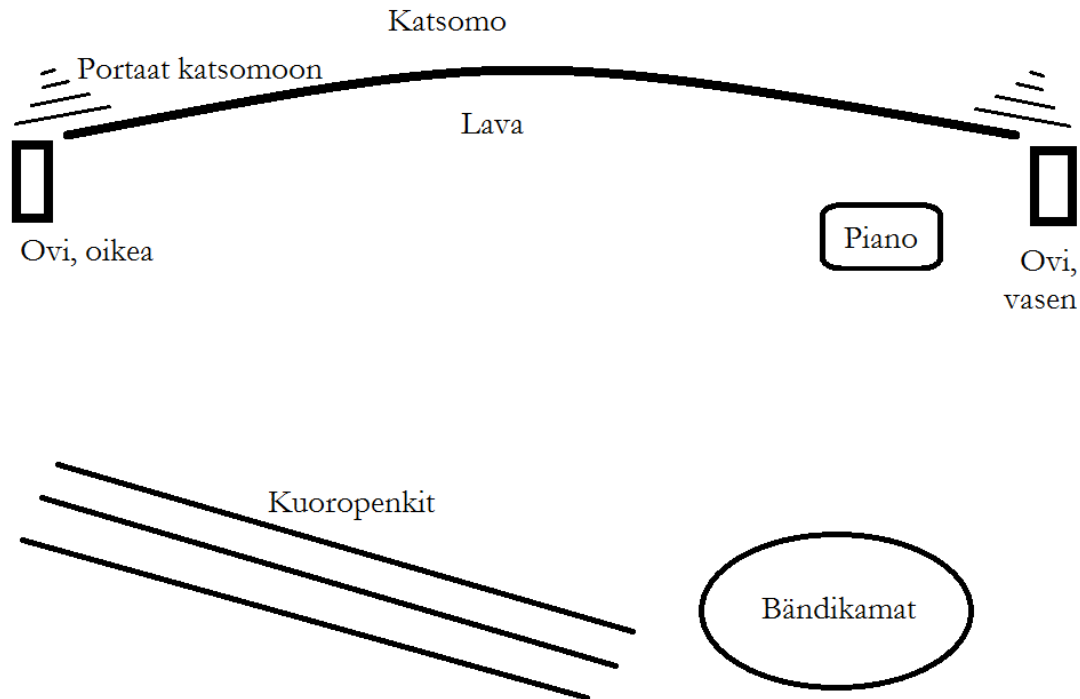
**15.10** Pirkko Mannola, yhteislauluna Kultainen nuoruus, säestäjänä Pekka

**15.15** Heimo Puustinen, loppusanat

Aikataulu on viitteellinen, joten varauduthan muutaman minuutin heittoihin aikataulussa. Toivomme, että kaikki esiintyjät ovat paikalla konserttitalolla viimeistään 12.30.

Lavalle tullaan aina juontajan mukana, katsomosta katsottuna vasemmasta ovesta. Lavalta poistutaan oman esityksen jälkeen pieniä portaita pitkin (4 askelmaa) katsomoon, jossa on esiintyjille varatut paikat. Tarvittaessa portaissa avustavat opiskelijat. Esiintyjille varatut istumapaikat täytetään rivi kerrallaan. Opiskelijat ohjeistavat myös tässä tarvittaessa.

Jos et halua mennä esityksesi jälkeen seuraamaan konserttia, lavalta poistuminen tapahtuu yleisöstä katsoen oikeanpuoleisesta ovesta, josta pääsee takaisin takatiloihin.



Konserttitalon tulee olla tyhjä 15.45 mennessä. Tiukasta aikataulusta johtuen lavalle siirtymiset ja poistumiset tulee olla niin ripeitä kuin mahdollista. Kaikille esiintyjille on käytössä langaton mikrofoni.

Kysy rohkeasti, jos on kysyttävää!

Yhteyshenkilönä toimivat:

Meiju Vuorela, 040 5498 297, [meiju.vuorela@edu.turkuamk.fi](mailto:meiju.vuorela@edu.turkuamk.fi)

Rosa-Maria Tuominen, 041 5475 898, [rosamaria.tuominen@edu.turkuamk.fi](mailto:rosamaria.tuominen@edu.turkuamk.fi)

Tuhannet kiitokset panostuksestanne ja nähdään konserttipäivänä!