

Tanja Hakamäki

HARRASTEPALVELUT MASKULAISTEN IKÄIHMISTEN
TOIMINTAKYVYN JA ELÄMÄNLAADUN EDISTÄJÄNÄ

Kuntoutuksen ohjaaja (AMK) koulutus
2019



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HARRASTEPALVELUT MASKULAISTEN IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYVYN JA ELÄMÄNLAADUN EDISTÄJÄNÄ

Hakamäki, Tanja
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuntoutuksen ohjaaja (AMK) koulutus
Marraskuu 2019
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 1

Asiasanat: elämänlaatu, harrastetoiminta, ikäihminen, toimintakyky

Suomi on ikääntyvä maa. Voimakkaimmin väestömäärä kasvaa vanhimmissa ikäluokissa. Ikäihmisten hyvän elämänlaadun ja toimintakyvyn säilymisen tukemiseen pitää investoida nykyistä enemmän. Jotta pystymme tulevaisuudessa vastaamaan ikäihmisten palveluiden tarpeeseen, kunnissa on hyödynnettävä laajasti eri toimijoiden tarjoamia palveluja.

Opinnäytetyössäni ryhdyin rakentamaan Maskun kunnan hyvinvointitoimen kanssa harrasteopasta yli 65-vuotiaille maskulaisille ikäihmisille. Harrasteoppaan tavoitteena oli koota kunnan alueella olevia ja ikäihmisille sopivia harrastetoimintoja yksiin kansiin. Opas ja sen tiedot kohdennettiin niin ikäihmisille itselleen kuin heidän kanssaan työskenteleville. Oppaan tavoitteena oli parantaa ikäihmisten elämänlaatua, vireystilaa ja aktiivisuutta sekä tukea ikäihmistien toimintakykyä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Pitkällä aikavälillä tarkasteltuna nämä kaikki tukevat ikäihmisten kotona asumista.

Työni teoreettinen kehys muodostui laaja-alaisesta ikäihmisten toimintakyvyn tarkastelusta sekä aikaisemmista ikäihmisten harrastusmahdollisuuksiin liittyneistä selvityksistä. Opinnäytetyö oli projektiluonteinen kehittämishanke. Työssäni kartoitin kunnan alueella tarjottavia, ikäihmisille suunnattuja harraste- ja vapaa-ajan palveluita mahdollisimman monipuolisesti. Mukana kartoituksessa olivat maskulaiset urheiluseurat, yhdistykset ja järjestöt. Tämän lisäksi kartoitin vapaaehtoistyötä ja seurakunnan toimintoja sekä Maskun kunnan kirjasto-, kulttuuri- ja liikuntapalveluita. Projektin tuloksena syntyi painotuote, maskulaisten ikäihmisten harrasteopas, joka on jaettu Maskun kunnan kirjastoihin, apteekkiin, sekä erilaisille toimijoille. Se on myös julkaistu Maskun kunnan kotisivuilla.

Ikäihmisten aktivoinnin lisäksi opas tuo esille kuinka paljon Maskun alueella on harrastetoimintaa erilaisten toimijoiden järjestämänä ja kuinka paljon erilaisille harrasteiloille on käyttöä. Se tuo myös esiin sen, kuinka suuri merkitys vapaaehtoistyöllä on, ja kuinka paljon harraste- ja vapaa-ajanpalveluita kunnassa järjestetään julkisten palvelujen ohella. Monipuolinen harrasteopas ei yksin riitä parantamaan ikäihmisten toimintakykyä. Kaikkien ikäihmisten parissa työskentelevien tulisi kannustaa ja tukea ikäihmisiä osallistumaan toimintoihin ja ylläpitämään toimintakykyään.

ACTIVITY SERVICES AS A CONTRIBUTOR IN ADVANCING THE ABILITY TO FUNCTION AND IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

Hakamäki, Tanja

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in rehabilitation counselor

November 2019

Number of pages: 33

Appendices: 1

Keywords: quality of life, hobbies, elderly people, ability to function

Finland is an aging country and especially in older generations the population growth is most rapid. To guarantee a good quality of life and support the ability to function of the elders as long as possible, the amount of resources needed is growing. For us to be able to meet the requirements of elderly people's services local councils must utilize broadly the services offered by different service providers.

In my thesis I started planning an activity guide for over 65-year-old elders of Masku with Masku city council's wellness department. The activity guide's aim is to collect the services provided and aimed to the elderly of municipality area in one place. This information can be used by people working with the elderly as well as the elders themselves. The goal is to improve the elders' quality of life, alertness and level of activity. And also support their ability to function physically, mentally and socially. In a long run all of these factors support the ability of the elderly to live at home.

My works theoretical frame formed from broad analysis of the elders' ability to function as well as previously made reports related to the activities provided for the elderly. My thesis was a project natured development plan. In my work I mapped out the hobby and activity possibilities provided for the elderly in the area of Masku municipality as diversely as possible. Masku's sports clubs, unions and societies also participated in the mapping. In addition to this I mapped out places that do voluntary work, church's activities as well as Masku municipality's library-, culture- and sports services. The outcome of this project was a printed activity guide for the elderly of Masku which has been shared with the municipality's libraries, pharmacies and different service providers. It has also been posted on Masku municipality's website.

In addition to activating the elderly the guide shows how much activities there are provided in Masku area and how much usage there is for different kinds of hobby spaces. It will also bring out the significance of voluntary work, and just how much of these activity and hobby services there are provided in the municipality in addition to public services. Diverse activity guide by itself is not enough to improve the ability to function of the elderly. Everyone working with the elderly should encourage and support the elders to participate in activities and therefore maintain their ability to function.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MASKUN VÄESTÖN IKÄRAKENNE, KUNNAN IKÄSTRATEGIA JA PALVELUITA OHJAAVIA SÄÄDÖKSIÄ	7
3 AIKAISEMPIA SELVITYKSIÄ JA TUTKIMUKSIA.....	9
4 IKÄÄNTYVÄN TOIMINTAKYVYN TARKASTELUA ERI NÄKÖKULMISTA	11
4.1 Fyysinen toimintakyky	11
4.2 Psykkinen toimintakyky	12
4.3 Sosiaalinen toimintakyky	13
4.4 Elinympäristö ja toimintakyky	15
5 IKÄIHMISTEN HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA	16
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	17
7 HARRASTEOPPAAN TYÖSTÄMINEN KEHITTÄMISPROJEKTINA	18
7.1 Yhteistyökumppanit ja projektiorganisaatio	19
7.2 Aikataulu, resurssit ja budjetti	20
7.3 Projektin rajaukset.....	22
7.4 Riskit	23
7.5 Eettisyys	24
7.6 Tiedottaminen ja dokumentointi	24
8 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS JA TULOS.....	25
8.1 Aineiston kerääminen ja jäsentely	25
8.2 Harrasteopas	28
9 POHDINTA	30
LÄHTEET.....	34
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomi on Euroopan nopeimmin ikääntyvä maa. Tällä hetkellä 65 vuotta täyttäneitä asukkaita on Suomessa reilusti yli miljoona. (Tilastokeskuksen www-sivut). Erityisesti vanhemmissa ikäluokissa kasvu on voimakkain. Jotta Suomi pysyisi ikäkehityksessä mukana, se vaatisi työelämän pidentämistä ja koulutusjärjestelmän tehostamista. Tällä hetkellä ikäihmiset kokevat, että heidän toimintakykynsä ja elintonsa ovat huomattavasti paremmat kuin aikaisemmillä sukupolvilla. Heidän on siis mahdollista pysyä mukana työelämässä pidempään. Mikäli ikäihmiset kuitenkin tulevat käyttämään tulevaisuudessa sosiaali- ja terveystalouksia samaan tahtiin kuin nykyään, kustannukset tulevat nousemaan räjähdysmäisesti, tuoden paineita kuntien ja kansantalouteen. (STM Julkaisuja 2017:6, 15.)

Jotta pysymme ikäkehityksessä mukana, on tehtävä nopeasti muutoksia ja kohdennettava resursseja kustannustehokkaasti. On panostettava elinolojen parantamiseen sekä terveyden tilan ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. (STM Julkaisuja 2017:6, 15.) Harjoittelujaksollani Maskun kunnan hyvinvointitoimessa huomasimme, että Maskussa on paljon erilaista aktiviteettiä ikäihmisille, mutta tietoja ei ole koskaan koottu yhteen.

Tästä saimmekin idean ikäihmisten harrasteoppaaseen, jota lähdin rakentamaan yhteistyössä Maskun kunnan hyvinvointipalveluiden kanssa. Oppaan laatiminen edellytti ensin harrastepalvelukartoituksesta, johon osallistui maskulaisia urheiluseuroja, yhdistyksiä ja järjestöjä. Tämän lisäksi kartoitin vapaaehtoistyötä ja seurakunnan toimintoja, sekä Maskun kunnan kirjasto-, kulttuuri- ja liikuntapalveluita.

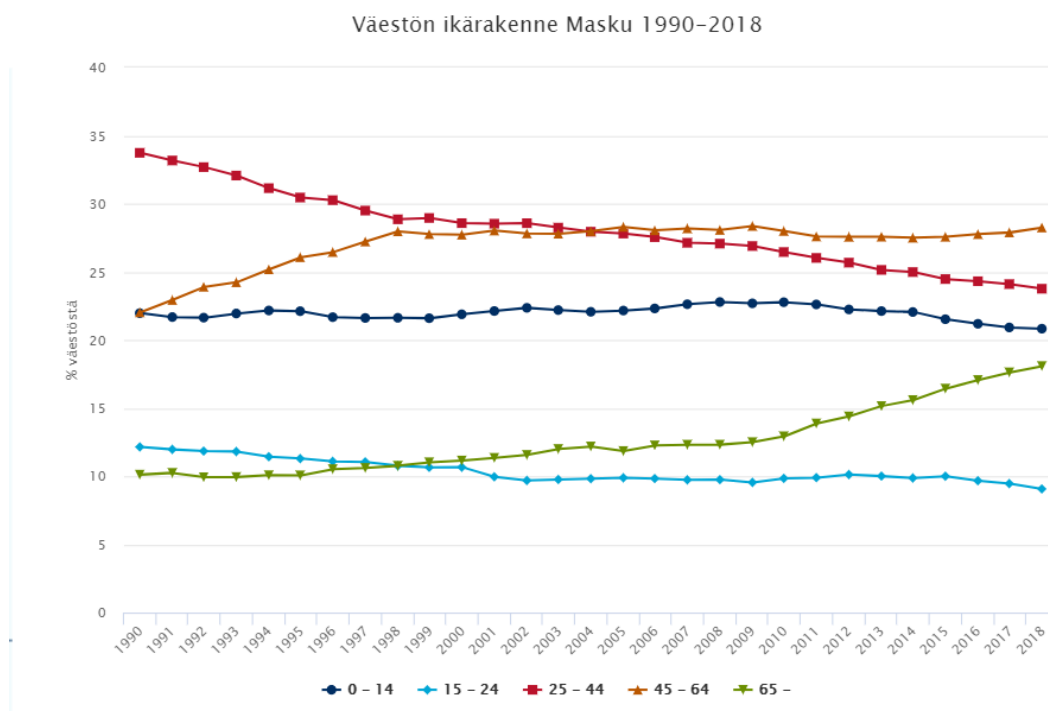
Oppaan kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat ikäihmiset ja julkaistun oppaan tarkoituksena on vahvistaa heidän toimintakykyänsä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Oppaan toisena tarkoituksena on saada heidän vireystilaansa nostettua, lisättyä aktiivisuuttaja ja parannettua elämänlaatua. Pitkän tähtäimen tavoitteena on hyvän toimintakyvyn säilyttäminen, arjessa selviytyminen ja mahdollisuus asua kotona pidempään.

Aihe on mielenkiintoinen, sillä olen asunut koko ikäni Maskussa, tehnyt töitä ikäihmisten parissa, sekä ollut aktiivisesti mukana seuratyössä. Aihe on minulle tuttu, mutta en ole sitä aikaisemmin tarkastellut kuntoutuksen näkökulmasta. Toivon, että pystyn tulevaisuudessa hyödyntämään keräämääni tietoa ammatissani kuntoutuksen ohjaajana ja että valmis opas olisi työkaluna eri alojen ammattilaisille. Toivon lisäksi, että opas tavoittaisi mahdollisimman monen ikäihmisen ja madaltaisi kynnystä osallistumaan erilaisiin toimintoihin. Tämän projektin myötä pääsen tutustumaan projektityön tekemiseen, verkostoutumaan erilaisten järjestöjen ja seurojen edustajien sekä muiden toimijoiden kanssa. Samalla pääsen tutustumaan edellä mainittujen kumppaneiden toimintaperiaatteisiinsa ja toimintoihinsa. Uskon vahvasti heidän olevan tulevaisuudessa tärkeitä sosiaali- ja terveysalan yhteistyökumppaneita ja merkittävä nouseva voimavara suomalaisessa yhteiskunnassa.

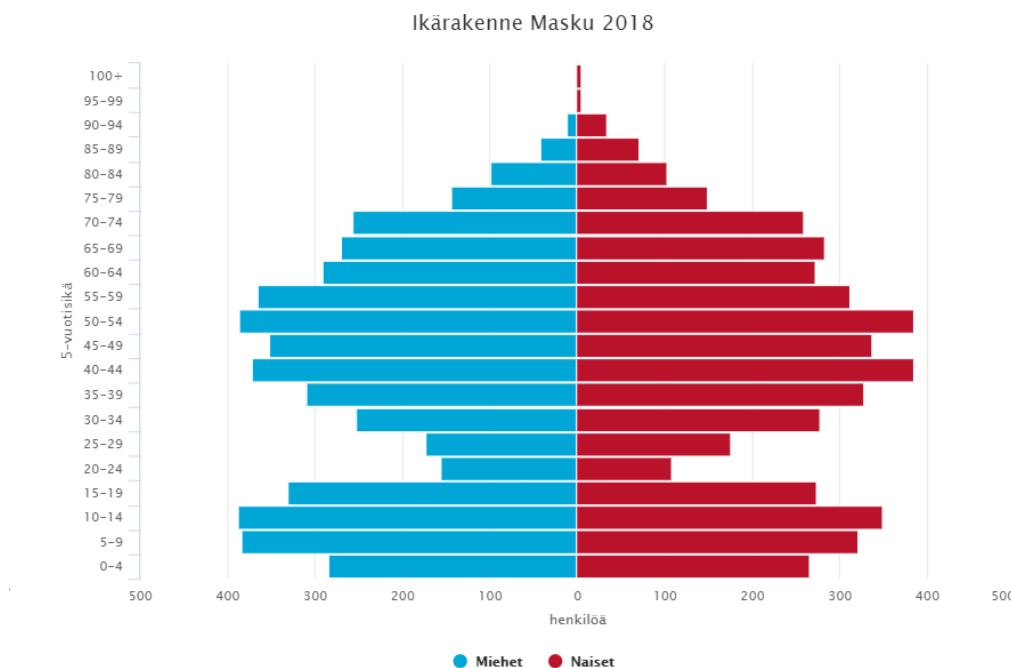
2 MASKUN VÄESTÖN IKÄRAKENNE, KUNNAN IKÄSTRATEGIA JA PALVELUITA OHJAAVIA SÄÄDÖKSIÄ

Maskun kunta sijaitsee Varsinais-Suomessa, Turun kupeessa. Vuonna 2009 kuntaliitoksen jälkeen, Askainen ja Lemu yhdistyivät Maskuun. Tällä hetkellä Maskussa on 9 694 asukasta. Kyse on pienestä, mutta sitäkin aktiivisemmasta kunnasta. Varsinais-Suomessa on yli 75-vuotiaita asukkaita enemmän kuin muualla Suomessa. Suurten ikäluokkien määrä tulee kasvamaan lähivuosina runsaasti. Myös Maskussa ikäihmisten määrä tulee muuttumaan kasvujohdantoisesti lähivuosina (KUVIO 1.). (Maskun kunnan www-sivut, Hyvinvointikompassi www-sivut.)



KUVIO 1. Maskun kunnan väestön ikärakenteen kehitys vuosina 1990-2018 (Kuntaliiton www-sivut.)

Maskussa on ollut vuonna 2018 arviolta 1800 (18,1 %) yli 65-vuotiasta asukasta (KUVIO 2.). Näistä henkilöistä 96 % asuu kotona ja valtaosa selviää siellä itsenäisesti, mutta osa kotona asuvista on kotihoidon palvelun piirissä. (Sotkanet www-sivut 2019.)



KUVIO 2. Maskun kunnan ikärakenne 2018 (Kuntaliiton www-sivut.)

Kunnan strategioiden taustalla on aina lakisääteisiä velvoitteita. Yksi keskeisimmistä säädöksistä on laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista. Tässä laissa kunta veloitetaan laatimaan suunnitelma ikääntyvän väestön tukemiseksi. Suunnitelmasta ilmenee, miten kunta tukee ikäihmistien toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä. Kunnilta edellytetään, että suunnitelma myös toteutetaan, myös muiltakin kuin sosiaali- ja terveystalveluiden osalta. Kuntien on edellä mainitun lain mukaan edistettävä terveellisiä elintapoja, tunnistettava hyvissä ajoin ongelmat ja riskitekijät sekä tarjottava ikäihmisille ohjausta. Kuntien tulee tarjota laadukasta palvelua ja sitä on oltava riittävästi. Palveluita järjestettäessä on käytettävä monipuolista asiantuntemusta. Suunnitelman teossa on mukana vanhusneuvosto, joka lain puitteissa myös tarkistaa palveluiden laadun. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012/980/ 5 § - 7 §, 9 § - 12 §.)

Myös terveydenhuoltolaki velvoittaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kunnassa. Kunnan tulee seurata asukkaidensa terveyttä sekä hyvinvointia. Kunnan velvollisuus on vastata kuntalaistensa hyvinvointitarpeisiin. Suunnitelma hyvinvointitarpeen toteutuksesta tulee tulla ilmi kunnan hyvinvointikertomuksesta. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 12 §.)

Maskun kunnanvaltuusto hyväksyi 5.11.2018 kokouksessa Maskun kunnan strategian, joka on suunniteltu vuoteen 2028 asti. Maskun tavoitteena on huomioida kunnan ikärakenteen kehitys. Tämän lisäksi tavoitteena on että, jokainen maskulainen liikkuisi vähintään valtakunnallisten suositusten mukaisesti. Suositukset koskevat myös ikäihmisiä. (Maskun kunnan www-sivut 2019.)

Tänä vuonna on astunut voimaan laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Se kannustaa kuntia järjestämään kulttuuri- ja taidetoimintaa, sekä ylläpitämään kulttuuriperintöjä, minkä tarkoituksena on mahdollistaa kulttuurinen tuntemus kaikissa väestöryhmissä. On katsottu, että kulttuurin lisääminen edistää osallisuutta ja hyvinvointia, sekä lisää alueellista elinvoimaa. Tämän lisäksi se parantaa yhteisöllisyyttä ja kansainvälistä yhteistyötä. Toimintaa järjestettäessä huomioidaan kunnan voimavarat ja olosuhteet, sekä erilaisten väestöryhmien omat tarpeet. Palvelut voi järjestää kunta itse tai ne voidaan järjestää yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019, Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut.)

3 AIKAISEMPIA SELVITYKSIÄ JA TUTKIMUKSIA

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa on ohjeistettu, että kuntien tulisi tukea ikäihmisten toimintakykyä ja terveyttä tarjoamalla omaehtoista toimintaa. Tekeillä yhteistyötä kolmannen sektorin, yritysten, seurakuntien ja vanhusneuvoston kanssa pystytään todentamaan toimitilojen ja lähiliikuntapaikkojen tarve ja tuottamaan matalan kynnyksen palveluita. On tuotettava myös ryhmämuotoisia palveluita, jotka edistävät terveyttä ja osallisuutta. (STM Julkaisuja 2017:6, 16.)

Aktiivisen ikääntymisen näkökulma on osa ehkäisevää vanhustyötä. Se on osallistavaa ja yhteisöllisyyttä tavoittelevaa. Ikäihmisten on tärkeää säilyttää oma sosiaalinen identiteettinsä ja omat sosiaaliset verkostonsa. Hyvä ja toimiva sosiaalinen verkosto vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. (Suomi & Hakonen 2008, 27-28; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23-25.)

Partin (2017) tutkielmassa, joka koski ehkäisevää vanhustyötä, tuli hyvin esille ammattilaisten huoli koskien syrjäytymistä, sosiaalisen verkoston puutteellisuutta, sekä turvattomuuden tunnetta. Tutkimustuloksista selvisi, että ikäihmisten verkostojen ylläpitäminen on erittäin tärkeää. Tärkeää on myös ennaltaehkäisy ja saada ikäihmiset laajan palveluohjauksen piiriin. (Partti 2017, 40-44.) Tämä tutkimus vahvisti ajatukseni ikäihmisten harrasteoppaan tärkeydestä. Kun ikäihminen osallistuu erilaisiin harrastustoimintoihin sosiaaliset suhteet lisääntyvät, yhteisöllisyys kasvaa ja syrjäytymisen riski vähenee.

Pihlajan (2010) tutkimuksessa, joka koskee kolmansiä sektoreita maakunnissa, ilmeni järjestötoiminnan suuri merkitys maaseudun kunnissa. Järjestöt mahdollistavat erilaisien tapahtumien, kulttuuri- ja liikunta-aktiviteettien järjestämisen. Ne toimivat ympäristön hoitajina, kulttuuristen perinteiden ylläpitäjinä, sekä ovat iso osa vapaaehtoistyötä. On ajankohtaista tarkastella sosiaali- ja terveysalan, sekä kuntien yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Tästä syystä kuntien olisi hyvä tehdä oma järjestöstrategia, josta ilmenee, miten kunta tukee järjestöjä ja vapaaehtoistyötä. Strategiasta tulisi ilmetä miten järjestöjen toimintaa ja palveluita tuetaan, miten toiminnan taloudelliset toimintaedellytykset turvataan, miten lisätä yhteistyötä, sekä kehittää tiedonkulkua. (Pihlaja 2010, 12, 95-97.) Maskussa on valtava määrä erilaisia aktiivisesti toimivia järjestöjä. Oppaan myötä kaikkien toimijoiden järjestämät tapahtumat ja aktiviteetit saadaan koottua yhteen ja siten helpommin ihmisten tietoisuuteen. Toivottavasti opas lisää erilaisten järjestöjen, yhdistysten ja Maskun kunnan välistä yhteistyötä.

Pihlajan tutkimuksessa oli vahvasti painotettu vapaaehtoistyötä ja sen tärkeyttä. Pihlajan innostuksesta aloin tutkia vapaaehtoistyötä ja sen merkitystä ikäihmisille. Löysin Tanskanen ja Danielsbackan (2015) tutkimusartikkelin, jonka aiheena oli Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Vapaaehtoistyö määritellään henkilön omasta vapaasta tahdosta tapahtuvaksi palkattomaksi ihmisten auttamiseksi tai heidän asioiden edistämiseksi. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen lisää sosiaalisuutta ja nostaa onnellisuuden tasoa, mikä mahdollistaa eläköityneelle oman asemansa säilyttämisen yhteiskunnassa ja luo henkilölle tunteen, että hän pysyy edelleen tuottavana kansalaisena. (Tanskanen & Danielsbackan 2015.) Vapaaehtoistyöllä on

siis selkeästi suuri merkitys ihmisten hyvinvointiin ja heidän paikkaansa yhteiskunnassa.

4 IKÄÄNTYVÄN TOIMINTAKYVYN TARKASTELUA ERI NÄKÖKULMISTA

Ihmisen ikääntyessä elimistö kokee monenlaisia muutoksia. Biologisia vanhenemisen muutoksia ovat solujen ja kudosten muutokset, mutta ihmisessä tapahtuu tämän lisäksi muitakin muutoksia. Elinten rakenne ja toiminnot heikkenevät ja mikä johtaa toiminnanvajauksiin. Kaikki tämä tapahtuu meille eri aikoina ja muutokset etenevät erilaisella vauhdilla. Jo saman ikäisten henkilöiden välillä voi olla suuriakin eroja toimintakyvyn, sekä biologisen vanhenemisen tuovien muutosten kanssa. Biologisen vanhenemisen erot johtuvat pääsääntöisesti ympäristötekijöistä ja niiden vaikutuksesta. Sen lisäksi perinnöllisillä tekijöillä on suuri merkitys. Ikääntyessä sairaudet lisääntyvät ja riski pitkäaikaissairauksille kasvaa. Biologiset muutokset vaikuttavat pitkälti ihmisen toimintakykyyn. (Vuori 2016, 11-12.)

Kun tarkastellaan toimintakykyä ja sen määrittelyä on otettava huomioon ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä jokapäiväisistä elämän toiminnoista. Jokapäiväisiin toimintoihin lasketaan vapaa-aika, opiskelu, työ, sekä itsestään huolehtiminen. Toimintakykyyn vaikuttaa myös asuin- ja elinympäristö ja se, onko ympäristöllä positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia ihmiseen. Ihmisen toimintakykyä voidaan tukea erilaisilla palveluilla, sekä muiden ihmisten tuella. (THL [www-sivut](http://www.thl.fi) 2019.)

4.1 Fyysinen toimintakyky

Jotta ihminen selviytyisi elämässään, hän tarvitsee fyysistä toimintakykyä. Se on yksi suurimmista ihmisen voimavaroista. Kuitenkin fyysinen toimintakyky on suhtautettava yksilöön ja hänen elinympäristönsä asettamiin vaatimuksiin. Kiteytettynä fyysi-

nen toimintakyky jaotellaan liikkeiden hallintakykyyn, lihaskuntoon, sekä yleiskestävyyteen. Se sisältää osa-alueina voimaa, kestävyyttä, reaktiokykyä, koordinaatiokykyä, tasapaino kykyä ja notkeutta. (Colliander & Ruoppila 2018, 23-24; Järvikoski & Härkäpää 2011, 92.)

Tänä päivänä fyysistä toimintakykyä mitataan useilla eri tavoilla. Yhtenä esimerkkinä voidaan pitää testejä. Peruskuntayhtymä Akselilla on käytössä Toimiva-testit. Ne on tarkoitettu kaikille 70- ja 75-vuotiaille kuntayhtymän asukkaille. Maskulaiset ovat osallistuneet toimintakykyä mittaavaan testiin erittäin aktiivisesti. Vuonna 2018 testeihin kutsuttiin 200 70-vuotiasta maskulaista. Testeihin osallistui 150. Testien tulokset osoittivat, että tämä ikäryhmä on keskiarvoa paremmassa kunnossa (Perusturvakuntayhtymä Akselin [www-sivut](http://www.sivut)). Fyysistä toimintakykyä voidaan mitata myös erilaisilla haastatteluilla, ammattilaisten havainnoilla, henkilön hyvin tuntevien ihmisten arvioinneilla sekä henkilön omalla itsearviointilla. Näistä tiedoista pystytään kartoittamaan ihmisen kuntoutuksen tarve ja ohjaamaan tarvittaessa palveluiden piiriin. (Colliander & Ruoppila 2018, 24; Vuori 2016, 14.)

Fyysisistä toimintakyvyn tarkoituksena on, että ihminen pystyy liikkumaan, koska vain ja mihin hän itse haluaa. Jotta liikkumiskyky pysyisi yllä tai paranisi, se vaatii aktiivista liikkumista ja liikuntaa. Liikunnan hyviä puolia on, että se lisää nivelten liikkuvuutta ja vahvistaa lihaksia. Tutkimukset ovat osoittaneet, vaikka ikäihmiset olisivat huonokuntoisia tai hyvin iäkkäitä, heillä on silti mahdollisuus kehittää lihasvoimaa. Liikunnan avulla pystytään ehkäisemään ylipainoa ja osteoporoosia. Liikunta alentaa kolesterolia ja sitä voidaan käyttää apuna kivunhoidossa. Tasapaino kehittyy liikunnan avulla. Hyvällä tasapainolla on suuri merkitys ikäihmisille. Se vähentää kaatumisriskiä ja kaatumisen pelkoa. Kaatumisen pelko saattaa rajoittaa ihmisen elämää ja elämänlaatua. (Kivelä 2012, 85-86; Räsänen 2018, 25-26.)

4.2 Psykkinen toimintakyky

Psykkinen toimintakyky on kognitiivisia kykyjä kuten oppimiskyky, mieliala, kielelliset taidot ja muistaminen. Siihen kuuluu myös psykkinen voimavarat ja kestävyys.

Kognitiiviset kyvyt pysyvät ikäihmisillä pitkään muuttumattomina, vaikka ikäänymekin. Ihmisen minäkäsitys, itsearvostus, ongelmanratkaisukyky sekä päätöksentekotaito ovat osa-alueita psyykkisessä toimintakyvyssä. Näistä osa-alueista ihminen saa käsityksen siitä, millainen toimija hän on. Hän pystyy myös arvioimaan oman toimintansa merkitystä ja asettamaan itselleen tavoitteita, joita hän pyrkii toteuttamaan. (Järviöskoski & Härkäpää 2011, 92; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Psyykkistä toimintakykyä edistää tieto, että on tyytyväinen elämäänsä ja oma elämäntilanne on kunnossa. Itsestään tulee pitää huolta kokonaisvaltaisesti ja hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on. Myötätunto toisia ihmisiä kohtaan on tärkeä. Se edesauttaa oman elämän hallinnassa. Joskus mieltämme koetellaan. Ikääntyessämme on välillä vaikeaa muistaa, että kehomme vanhenee ja se tuo mukanaan fyysistä toimintakyvyn laskua. Erilaiset sairaudet ja vammat vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Tämä voi tuoda tullessaan ahdistusta ja pelkoa sekä masentuneisuutta. Olo saattaa olla alavireä ja ruokakaan ei tunnu maistuvan. Pikku hiljaa arkiaskareidenkin tekeminen jää ja sosiaaliset suhteet heikkenevät. (Räsänen 2018, 29, 31.)

Aivojen jumppaaminen edistää toimintakykyä ja ehkäisee masennusta. Ongelmien ratkominen kuten ristisanatehtävät, tietovisat, kortti- ja lautapelit, sekä musiikin kuuntelu, opiskelu ja lukeminen auttavat aivoja pysymään virkeinä. Tämän lisäksi uudet ihmissuhteet, liikunta ja luonto pitävät mielen virkeänä. Mieli saa virikkeitä ja työtä, kun harrastaa ja tekee itselleen mieluisia asioita. (Räsänen 2018, 30.)

4.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu toimiminen toisten ihmisten kanssa erilaisissa yhteisöissä sekä tilanteissa. Yhteisöllä ei tarkoiteta vain ihmisen lähipiiriä tai paikallista yhteisöä. Se voi olla myös kansainvälinen, kansallinen tai alueellinen. Yhteisöissä meillä kaikilla on erilaisia rooleja. Voimme toimia kuuntelijoina, sivustakatsojina, kanssaeläjinä tai toimijoina. Ikäihmisten sosiaalisen toimintakyvyn kannalta on erittäin tärkeää, että pystymme sosiaaliin tilanteisiin toisten ihmisten kanssa sekä ylläpitämään ja rakentamaan ihmissuhteita. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22; Sainio 2013, 60.)

Käytämme toisten ihmisten kanssakäymiseen tietoista ja tiedostamatonta tapaa kommunikoida. Tiedollinen on sanallista ja suullista, kun taas tiedoton on usein ilmeitä ja eleitä. Haasteita ilmeiden ja eleiden käytössä tuo, ettemme aina tiedosta niitä. Kun koemme onnistumisia tai olemme iloisia, näytämme tunteita usein eleillä ja ilmeillä, mutta niin näytämme myös epäonnistumisen ja negatiivisetkin tunteemme. Sosiaaliset taidot ovat pitkälti opittuja taitoja. Miten olla muiden kanssa ja miten tulla ihmisten kanssa toimeen. Mitä vanhemmiksi tulemme, sitä tärkeämmäksi meille tulee suhteet ystäviin, lapsiin ja lapsenlapsiin. Sosiaalisten suhteiden toimivuus rakentaa meille mielekkään elämän ja koemme olevamme vastuussa läheisistämme. Hyvät ihmis-suhteet luovat meille hyvän lähtökohdan niin psyykkiselle kuin fyysisellekin toimintakyvylle. (Räsänen 2018, 32-33.)

Hyvinvointiamme heikentää arvottomuuden ja hylätyksi tulemisen tunteet. Tarvitsemme toisen ihmisen läheisyyttä ja rakkautta. Hyvinvointiamme parantavien tunteiden heikentyessä se saattaa johtaa jopa erilaisiin fyysisiin oireisiin tai eristäytymiseen ja huonontaa elämänlaatua. On katsottu, että ikäihmisten vähäisten sosiaalisten kontaktien takia terveyskeskuspalveluiden käyttö on lisääntynyt. Akuutti kipu on saattanut helpottaa vastaanotolla jo pelkästään keskustelun avulla, sekä toisten ihmisten läsnäololla. Ikäihminen tarvitseekin aitoa läsnäoloa, keskustelua ja kuuntelua. (Räsänen 2018, 33.)

Kun ihminen siirtyy eläkkeelle, hänen sosiaalinen verkostonsa kutistuu. Perherakenteetkin kokevat muutoksia. Vuosien saatossa lapset ovat muuttaneet maailmalle, ja tämä vähentää sukupolvien välistä vuorovaikutusmahdollisuutta. Muuttoliikkeen myötä välimatkat ihmisten välillä kasvavat. Uusperheet ovat muuttaneet sosiaalisia perhekuvioita. NykYTEknologia mahdollistaa helpon ja nopean kommunikoinnin, mikä ei kuitenkaan korvaa ihmisen läsnäoloa välillä. Yksinäisyyden tunne on yleistä ikäihmisillä. Suurin riski kokea yksinäisyyden tunnetta ja syrjäytyä on yksin asuvilla ja lapsettomilla ikäihmisillä. (Colliander & Ruoppila 2018, 90-92.)

4.4 Elinympäristö ja toimintakyky

Meille kaikille oman kodin merkitys on suuri. Se ei ole pelkästään paikka missä asua. Se tarkoittaa meille tuttua ja turvallista paikkaa, joka takaa meille vapauden toimia itsenäisesti ja luo emotionaalista turvaa. Kun ikäihmisen muisti alkaa heiketä hän selviää tutussa asuinympäristössä pitkään rutiinien avulla. Asunnon tulee olla iäkkäälle esteetön, ja hänen tulisi pystyä asumaan siellä mahdollisimman pitkään. Kunnat auttavat asunnonmuutostöissä, kun havaitaan liikkumiseen tai turvallisuuteen liittyviä ongelmia. Aina näitä kriteereitä ei pystytä täyttämään, joten ikäihmisille tulisikin olla tarjolla vaihtoehtoisia asuntoja, joissa esteetön asuminen on mahdollista. (Sarvimäki, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 24-25.)

Ikääntymisen myötä ihminen alkaa viettää aina suuremman osan ajastaan kotona tai sen lähiympäristössä. Kotona asumista helpottaa ja parantaa useat erilaiset teknologian laitteet kuten astianpesukone, jääkaappi ja muut kodin koneet. Tänä päivänä kodista löytyy erilaisia turvatekniikkaa, kuten hälyttimiä ja ilmastointijärjestelmiä. Matkapuhelimet ovat yleistyneet viime vuosina, sekä tietokoneet internet-yhteyksineen. Nämä helpottavat kotona selviytymistä ja luovat turvallisuuden tunnetta. (Colliander & Ruoppila 2018, 153-154.)

Omatoiminen liikkuminen kodin ulkopuolella parantaa ikäihmisen toimintakykyä ja mahdollistaa itsenäisen toimimisen. Liikkumista saattaa rajoittaa jo oven ulkopuolella olevat portaat, painavat ovet tai huono valaistus. Rajoitteita voi myös tuoda huono liikkumismaasto. Liikkumiseen vaaditaan toimintakykyä, vaikka ikääntynyt liikkuisikin kävellen, pyörällä, autolla tai julkisilla kulkuneuvoilla. Harvaan asutulla maaseudulla pitkien matkojen kulkeminen tuo omat haasteensa, sillä Suomessa olennainen osa liikkumista on oma auto. Useissa kunnissa ja kaupungeissa on käytössä oma palveluliikenne. Aktiiviseen elämään kannustaa myös tieto, että kauppa, teatteri, museo tai harrastuspaikka on esteetön. Ennakoiva tieto kannustaa lähtemään liikkeelle, kun tietää tulevassa ympäristössä liikkumisen olevan vaivatonta. (Colliander & Ruoppila 2018, 154–155; Rantakokko 2019, 271.)

5 IKÄIHMISTEN HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA

Liikunta on yksi suosituimmista harrastuksista, mutta harrastukset eivät ole aina pelkästään liikunnallisia. Liikunnan ohella ikäihmiselle olisi hyvä olla niin kulttuurillisia kuin sosiaalisen kanssakäymiseen liittyviä harrastuksia. Niiden avulla ihminen on aktiivinen ja osallistuva. On katsottu, että noin puolella ikäihmisistä sama harrastus jatkuu koko heidän elinikänsä. Suosituttuja harrastuksia liikunnan ohella on ystävien ja sukulaisten luona vierailu sekä matkustelu ja mökkeily. Kaikki harrastaminen vaikuttaa hyvällä tavalla mielenterveyteen. (Colliander & Ruoppila 2018, 130-131.)

Taide- ja kulttuurielämykset herättävät meissä erilaisia tunteita. Harrastuksena niillä on terveyttä edistäviä vaikutuksia, se vähentää yksinäisyyden tunnetta ja lisää osallisuutta. Kulttuuriksi lasketaan kaikki inhimillinen toiminta, jossa luovuus on keskiössä. Kulttuuri voi olla teatteria, musiikkia, käsitöitä tai kuvataidetta. Myös aktiivinen toimiminen erilaisissa järjestöissä, yhdistyksissä ja kerhoissa lisää kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Tämän lisäksi taide ja kulttuuri vaikuttavat positiivisesti sosiaaliseen aktiivisuuteemme. (Rinne 2019, 290-293.)

Tärkeä hyvinvointia ylläpitävä ympäristötekijä on luonto. Luonnossa liikkumisessa on paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Se auttaa vähentämään stressiä ja laskee verenpainetta ja sykettä. Luontoympäristössä on rauhoittava äänimaailma, joka vähentää aivojen kuormitusta. Mikäli ihminen ei pysty liikkumaan luonnossa fyysisesti, samoja rauhoittavia vaikutuksia saa istumalla ja nauttimalla luonnon monimuotoisuudesta, vaikka takapihalla tai lähipuistossa. (Rantakokko 2019, 272-273.)

Tilastojen mukaan vuonna 2025 eläkkeelle on siirtynyt yli miljoona suomalaista. Tähän päivään verrattuna 85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu. Nämä ikäihmiset ovat terveempiä ja toimintakykyisiä kuin aikaisemmat sukupolvet. Lähivuosina meillä on paljon aktiivisia ikäihmisiä, joilla on valtavan suuri elämäkokemus ja tietotaito mikä voidaan katsoa suureksi yhteiskunnan voimavaraksi. He ovat innokkaita ja halukkaita osallistumaan yhteiskunnan eri toimintoihin. (Utriainen 2011, 15, 23.)

Suuri osa suomalaisista kokee auttamisen tärkeäksi. Vanhustyössä vapaaehtoistyöllä on suuri merkitys. Usein vapaaehtoiset ovat itsekin ikäihmisiä. Vapaaehtoinen saa toiminnasta iloa, uusia ystäviä ja oppii uusia taitoja. Tämä parantaa molempien elämänlaatua ja hyvinvointia sekä luo turvallisuuden tunnetta ja selkeän päivärutmin. (Utrai-
nen 2011, 15, 23.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Maskun kunnan hyvinvointipalvelut pyysivät, että kartottaisin ikäihmisten palveluita ja kokoamaan harrasteopasta. Tällaista palveluiden tarkastelua Maskussa ei ole aikaisemmin tehty ja kuitenkin sellaiselle olisi tarvetta. Havaitsin palvelukartoituksen tarpeen harjoittelujaksollani Maskun kunnan hyvinvointipalveluissa keväällä 2019, jolloin pääsin keskustelemaan kuntalaisten, järjestötoimijoiden ja hyvinvointiammattilaisten kanssa.

Tulevan harrasteoppaan tarkoituksena on lisätä ikäihmisten vireystilaa ja aktiivisuutta. Aktiivinen ikääntyminen parantaa yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen elämänlaatua. Oman opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa ja koota maskulaisille ikäihmisille harrasteopas. Opas kokoaa tiedot maskulaisten urheiluseurojen, yhdistysten, järjestöjen sekä kunnan kirjasto-, kulttuuri- ja liikuntatoimen sekä seurakunnan palveluista. Oppaan kokoamisprosessissa tarkastelen vapaaehtoistyötä. Tutkin ja kartoitan näitä kaikkien edellä mainittujen tahojen toimintaa ikääntyneen toimintakykyä edistävästä ja parantavasta näkökulmasta. Aineiston jäsentelyssä hyödynnän kansainvälistä toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF), joka tulee olemaan lähtökoh-
tana harrasteoppaan sisällölliselle rakenteelle.

Harrasteopas on jaossa syksyllä Maskun kunnan toimipisteissä paperisena versiona. Oppaan löytää myös Maskun kunnan verkkosivuilta, jossa se on kaikkien luettavissa ja tulostettavissa. Tavoitteena on, että opas tavoittaa mahdollisimman laajasti kaikki maskulaiset ikäihmiset ja opasta päivitetään osana palveluohjausta. Tulen myös hyödyntämään kunnan omaa tiedotuskanavaa, paikallisesti jaettavaa lehtistä Maskulaista,

joka jaetaan koteihin kerran kuukaudessa. Tulevaisuudessa maskulaiset ikäihmiset saavat Perusturvakuntayhtymä Akselin tekemän, sosiaali- ja terveyspalveluita koskevan oppaan, jonka rinnalla palvelee kokoamani harrasteopas.

Omat oppimistavoitteeni haastavat minut soveltamaan koulussa oppimaani tietotaitoa niin opinnäytetyön kuin oppaan tekemisessä. Haastan itseni kehittämään jotain uutta ja luomaan itselleni hyvän ja laajan yhteistyöverkoston tulevaisuuttakin ajatellen. Pääsen projektin myötä tutustumaan yhdistysten ja järjestöjen maailmaan. Järjestö ja yhdistys kentältä haluan saada hyviä toimintamalleja ja ideoita, miten tulevaisuudessa nämä toimijat pystytään liittämään sosiaali- ja terveysalan yhteistyökumppaneiksi. Etsin aktiivisesti uutta tietoa ja tuon sitä muiden tietoisuuteen. Tällä tavoin pystyn kehittämään itseäni ja omaa ammatillista osaamistani.

7 HARRASTEOPPAAN TYÖSTÄMINEN KEHITTÄMISPROJEKTINA

Opinnäytetyöni on projekti. Kaikki projektit kulkevat saman kaavan mukaan niin myös oma projektini. Projektin ensimmäinen vaihe on tunnistaa tarve ja keksiä idea. Tämän jälkeen se määritellään. Tässä projektin vaiheessa pohdin mikä on idean tarpeellisuus ja onko sitä mahdollista toteuttaa. Mikäli koetaan idean olevan tarpeellinen, aloitetaan varsinainen suunnittelu. Projektilla on aina selkeä tavoite, jota kohden kuljetaan suunnitelman mukaan. Projektin etenemistä seurataan ja tarkastellaan, että saadaan tuloksia. Jokainen projekti on omanlaisensa kehityshanke, joka omaa omanlaisensa kehityspiirteet. Tällä tavoin se eroaa aina muista vastaavista projekteista. (Kettunen 2009, 15-16, 43.)

Itse projektin suunnittelu on koko projektin tärkeimpiä osa-alueita. Suunnitteluvaiheessa pohditaan tarvittavia resursseja ja budjettia. Kun projektia toteutetaan, on enää hankalaa siinä vaiheessa vaikuttaa näihin tekijöihin. Suunnitteluvaiheessa pohditaan, onko toteuttajalla ja tilaajalla sama visio lopputuloksesta. Hyvä suunnitelma on tehokas, mutta projektin aikana siihen saattaa tulla muutoksia. Tämä kuuluu asiaan. Kaikki

muutokset on huomioitava ja kirjattava. Muuten projektisuunnitelma menettää merkityksensä. (Kettunen 2009, 53-55.)

7.1 Yhteistyökumppanit ja projektiorganisaatio

Maskun kunnan peruspalveluihin kuuluu hyvinvointitoimi. Se tuottaa kunnan vapaa-ajapalvelut. Vapaa-ajanpalveluihin kuuluu liikuntatoimi, jonka tehtävänä on luoda edellytyksiä harrastustoiminnalle ja aktiiviselle vapaa-ajan toiminnalle. Hyvinvointitoimi vastaa myös kulttuuri- ja nuorisotoiminnasta sekä kirjastotoimesta. (Maskun kunnan www-sivut 2019.)

Maskussa on tällä hetkellä monia aktiivisia ja toimivia yhdistyksiä ja järjestöjä. Yhdistyksiä on Maskuun rekisteröity 112 kappaletta, joista aktiivisesti toimii 70 kappaletta. Näihin kuuluvat kulttuuri-, musiikki-, kotiseutuyhdistykset sekä lukuiset muut erilaiset järjestöt. Kartoitan yhteistyökumppanuus mahdollisuuksia seuraavien kanssa: Maskun jammaajat, Maskun musiikkiyhdistys, Maskun teatteri, Masku-seura, Noussten prassi, Askainen-Merimasku karjalaiset, Kurkkuseura, Martat (Askainen, Lemu, Niemenkulma ja Masku), Vapaaehtoinen palokunta (Askainen, Lemu ja Masku), Eläkeliitto (Lemu-Askainen ja Masku), Mannerheimin Lastensuojeluliitto (Lemu ja Masku), Karjala-seura, Konvehtimatamit, Maa- ja kotitalousnaiset, Posliinimaalarit, Luonnonsuojeluyhdistys ja Suomen Punainen Risti (Lemu ja Masku). (Maskun kunnan www-sivut).

Vaikka on kyse pienestä kunnasta, se tarjoaa myös suuren määrän erilaista urheiluharrastustoimintaa aina matalan kynnyksen lajeista kilpaurheiluun. Urheiluseuroista kartoitan yhteistyökumppanuus mahdollisuuksia seuraavien seurojen kanssa: Kankaisten golf, Lemun Visa, Maskuliinit, Jääkarhut, Maskun Kataja, Maskun Tempo, SBS Masku, Maskun palloseura ja Saariston Taekwondo Park. Yrityssektorilta mukana on liikuntapalvelujen tuottajia kuten kuntosali Masku Gym. (Maskun kunnan www-sivut).

Maskun, Lemun ja Askaisten seurakunnat toimivat myös yhtenä yhteistyökumppanina. Ne järjestävät monipuolista toimintaa kaikenikäisille ja tarjoavat käyttöön tiloja

sekä järjestävät erilaista ryhmämuotoista toimintaa konsertteja ja vertaistukiryhmiä. Tapahtumaa on monissa eri toimipisteissä ympäri Maskua. Seurakunnassa on mahdollista osallistua vapaaehtoistoimintaan. (Maskun seurakunnan www-sivut.)

Tarkoitukseni on kerätä yllä luetelluista tahoista mahdollisimman laaja verkosto. Yhteistyökumppaneiden valinnassa tein rajoituksia. Jätin pois yhdistykset, joissa tiedän olevan vain lapsille ja nuorille toimintaa. Lisäksi teen yhteistyötä opponointiparini kanssa ja olen säännöllisesti yhteydessä opinnäytetyön ohjaajaani.

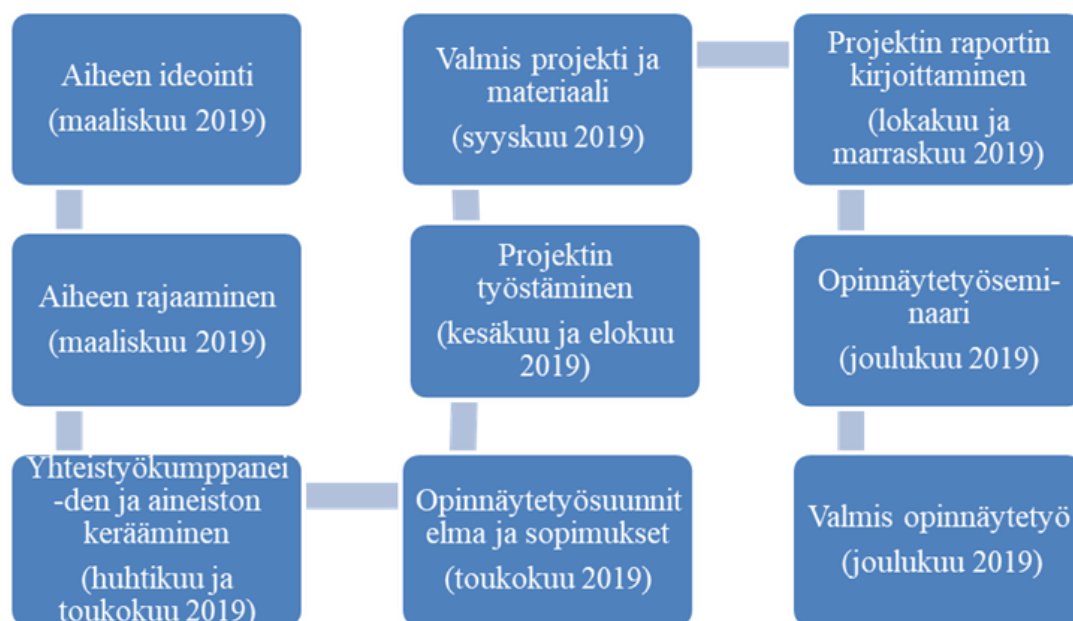
7.2 Aikataulu, resurssit ja budjetti

Onnistunut aikataulut on iso osa onnistunutta projektia. Aikatauluja tehtäessä on olettava realistinen. Projektille on tehtävä selkeät aloitus- ja lopetuspäivät. On hyvä tehdä projektille välitavoitteita, jotka edesauttavat projektin onnistumista ja etenemistä. Aikataulutuksessa on huomioitava myös loma-ajat sekä muut ajankäyttöön vaikuttavat asiat. Projektin aikana on huomioitava, etteivät projektiin osallistuvat henkilöt kuormitu liikaa. Kaiken kaikkiaan projektiin on hyvä varata hieman aikataullista joustoa ”pahan päivän varalle”. (Kettunen 2009, 113-115.)

Koko projektin toteutan vuoden 2019 aikana (KUVIO 3, 21). Projekti alkaa itse projektin suunnittelulla maaliskuussa, samalla suoritan aiheen rajaamisen. Huhtikuussa alan kartoittaa alustavasti mahdollisia yhteistyökumppaneita ja olen heihin yhteydessä touko-kesäkuun aikana. Ensimmäinen yhteydenotto tapahtuu sähköpostin välityksellä (LIITE 1.). Tässä sähköpostissa tiedustelen kiinnostusta yhteistyöhön koskien harrastetoiminnan palveluopasta. Yhteistyön lisäksi tiedustelen, onko toimijalla tarjota matalan kynnyksen ohjelmaa, johon ikäihmisten olisi mahdollista osallistua. Alustavasti tiedustelen myös ovatko he halukkaita antamaan yhteystietoja ja muuta lisätietoa toimintoistaan ja tapahtumistaan. Tämän yhteydenoton jälkeen seuraavat keskustelut käydään yksityisesti joko sähköpostilla, puhelimitse tai tapaamisilla riippuen yhteistyökumppanin omasta tahdosta tai mikä on käytännön vuoksi hyödyllisintä.

Oppaaseen tulevat tiedot kokoan pääosin sähköpostiviesteistä, mutta osan tiedoista saan haastattelemalla yhteistyökumppania. Tällöin kirjaan haastattelun tiedot itse paperille ja teen yhteenvedon haastattelusta. Lopuksi vielä varmistan yhteistyökumppanilta, että tiedot ovat oikein. Kun olen hankkinut materiaalia ja tietoa, käyn ne tarkasti läpi. Tämän jälkeen aloitan alustavan esitteen suunnittelun kesäkuun ja elokuun aikana. Heinäkuun lomailen. Elokuun alussa tarkastan heti lomalta palatessani, onko projektini edennyt välitavoitteeseen. Välitavoitteena on hahmotelma oppaasta.

Syyskuussa kun yhteistyökumppaneiden tapahtumien, ohjelmien ja harjoitus aikataulut varmistuvat kerään viimeiset tiedot. Varmistan vielä esitteeseen tulevien yhteishenkilöiden tietojen paikkansapitävyudet. Pyydän rakentavaa palautetta työstäni koko projektin ajan hyvinvointitoimen työntekijöiltä, opponointipariltani sekä opinnäytetyön ohjaajalta. Huomioin kehitysehdotukset ja teen tarvittavia muutoksia. Tämän jälkeen viimeistelen oppaan, joka on valmis julkaistavaksi. Lokakuussa ja marraskuussa keskityn opinnäytetyöraportin kirjoittamiseen ja tarkastelen projektin onnistumista. Tavoitteenani on, että joulukuussa opinnäytetyöni olisi valmis.



KUVIO 3. Opinnäytetyön ja projektin aikataulullinen kulku

Projektin toteutan itsenäisesti, joten olen aikatauluttanut projektini työstämisen ja vaiheet tarkkaan. Huolehdin, että loma-aikana saan levätä tarpeeksi ja en tee opinnäyte-työtä/projektia tänä aikana. Projektin aikana huolehdin riittävästä unen saannista ja liikunnasta. Olen myös tarkka taukojen suhteen. Olen myös varannut projektilleni aikataulullisesti hieman joustovaraa, mikä on minulle luonteenomaista ja välttää minua stressaantumisesta. Kunta ei ole nimennyt projektiini varsinaista ohjausryhmää, mutta mielestäni se koostuu hyvinvointitoimen työntekijöistä.

Koko projektin budjetti on varsin pieni. Minun on mahdollista käyttää hyvinvointitoimen tietokonetta ja puhelimia. Ne kuuluvat kunnan kiinteisiin menoihin. Mahdollisiin tapaamisiin pyrin liikkumaan kävellen tai pyörällä. Mikäli tämä ei ole mahdollista, bensakulut ovat omakustanteisia. Kunnalle vastattavaksi tulevat oppaan kopiointi- ja materiaalikustannukset. Halutessaan tulostaa oppaan verkosta yksityishenkilö vastaa tulostamiskustannuksista itse.

7.3 Projektin rajaukset

Projektissa tarkastelen maskulaisia urheiluseuroja, järjestöjä, yhdistyksiä, yksityisiä palvelun tuottajia sekä kunnan ja seurakunnan palveluita. Ulkopuolelle tarkastelun jää sosiaali- ja terveysalan palvelut. Tämän tarkoituksena on tuoda esille toimintoja, jotka eivät kaikki ole lakisääteisiä, mutta ovat silti kunnassa tärkeitä toimintoja huolimatta siitä, ettei suuri yleisö tunne niitä niin hyvin kuin lakisääteisiä toimintoja.

Projektityössä rajausten tarkoituksena on rajata projektityö, jotta se ei paisu hallitsemattoman suureksi. Rajaus helpottaa työnjakoa suurissa projekteissa. Rajaamisessa tuodaan esille mitä asioita tarkastellaan ja mikä on projektin kohderyhmä. Rajauksessa voidaan tuoda esille myös mitä ei tehdä. (Kettunen 2009, 111-112.)

Mietin ikääntyneiden iän numeerista määrittelyä, se on käsitteenä kovin laaja. Moni ikäihminen saattaa olla fyysisesti paremmassa kunnossa kuin työikäinen. Pohdittuani milloin vanhuus alkaa ja mikä on ikäihminen, löysin lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Laki määrittelee

ikäntyneen ihmisen olevan oikeutettu vanhuuseläkkeeseen ja tukeen, mikäli henkilöllä on heikentynyt toimintakyky, joko vamman, sairauden tai iän myötä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista 28.12.2012/980/ 3§). Alun perin tarkoitukseni oli rajata projektityö koskemaan sellaisia yli 65-vuotiaita, jolla on alentunut toimintakyky. Opinnäytetyön edetessä kuitenkin huomasin, ettei heille ole tarjolla juurikaan toimintaa. Tällöin oppaasta olisi tullut kovin suppea. Teinkin siis lopullisen rajaukseni yli 65-vuotiaisiin. Käytän tästä ikäluokasta nimitystä ikäihmiset.

7.4 Riskit

Kaikilla projekteilla on riskinsä. Pahimmassa tapauksessa ne johtavat projektin epäonnistumiseen. Onneksi riskit pystytään suurimmaksi osaksi huomaamaan etukäteen ja niihin pystytään varautumaan varautumissuunnitelman avulla. Riskianalyysi tehdään ennen projektin alkua. Tämän jälkeen se liitetään osaksi projektisuunnitelmaa. (Kettunen 2009, 75-76.)

Oman projektini suurin riskitekijä on, etten saa kokoon tarvittavaa määrää yhteistyökumppaneita ja tietoa. Tällöin oppaasta tulee kovin suppea, eikä kovinkaan houkutteleva. Silloin sen hyöty ja levinneisyys ihmisten keskuudessa ei yllä toivotulle tasolle. Omat riskinsä tuovat myös, mikäli tietoa tulee todella paljon. Oma aktiivisuuteni ja aiheen markkinointi vaikuttaa tiedon määrään. Mikäli tietoa tulee paljon, se täytyy osata referoida tarpeeksi hyvin, mutta se ei saa vaikuttaa aineiston laatuun.

Projekti lähtee käyntiin täysin tyhjältä pöydältä. Kun olen yhteydessä yhteistyökumppaniin, minun tulee kommunikoida selkeästi ja tuoda ymmärrettävällä tavalla esille projektini tarkoitus ja oppaan merkitys. Huonolla kommunikoinnilla saattaa osa toimijoista jäädä projektista ulos.

Aikataulussa pysyminen on erittäin tärkeää. Syksyllä tulevat aikataulut ja päivämäärät yhdistyksiltä nopeaan tahtiin ja oppaan tulee olla pikapuolin valmiina. Onkin hyvä

valmistautua mahdollisimman huolella etukäteen, jotta loppuun jäisi vai pienet päivitysasiat. Oppaan lopullinen toteutus tuo tullessaan omat riskinsä. Oppaan tulee olla selkeä ja helposti luettava, esteettömyys huomioiden.

7.5 Eettisyys

En ole esteellinen opinnäytetyöni ja projektini aiheeseen. Vaikka olenkin maskulainen ja työskennellyt ikäihmisten parissa, tämä ei vaikuta työhöni. Olen aktiivisesti mukana seuratyössä, mutta koen sen olevan vain hyödyksi projektini kohdalla. Kykenen siis toimimaan puolueettomasti. Projektissani myös resurssit ovat kunnossa. Pystyn suoriutumaan projektin tuomasta työmäärästä. En tarvitse tutkimuslupaa tai eettistä ennakkoarviointia. Projektini ei ole tutkimusmuotoinen vaan pikemminkin kehittämisshanke.

Tiedonlähteenä käytän kirjallista ja sähköistä materiaalia. Pysin käyttämään niitä laajasti ja monipuolisesti, sekä soveltaen ne käytäntöön. Olen lähdekriittinen ja pohdin, mikä on sopivaa tietoa opinnäytetyöhöni. En plagioi tekstejäni.

Projektissani käytän henkilötietoja. Tiedoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoitteita. Tiedotan henkilöille, että heidän luovuttamansa tiedot näkyvät internetissä ja oppaan voi halutessaan kuka tahansa tulostaa ja opas on jaossa myös useissa eri toimipisteissä Maskun kunnan alueella. Valmiin oppaan tiedot hyväksytän vielä erikseen jokaiselta projektiin osallistuvalla taholta. Säilytän tiedot noudattaen tietosuojalakeja. Projektini jälkeen tuhoan tiedot omista tietokannoista ja paperimateriaalin hävitän asianmukaisesti, lain kirjainta noudattaen. (Tietosuojalaki 5.12.2018/1050.)

7.6 Tiedottaminen ja dokumentointi

Tärkein henkilökohtainen dokumenttini on opinnäytetyösuunnitelmani. Sen avulla muistan mitä olen tekemässä ja siitä pystyn seuraamaan aikataulujani ja tavoitteitani. Hyvinvointitoimelle teen tiivistelmän suunnitelmastani. Tästä suunnitelmasta muut

kiinnostuneet voivat seurata projektin etenemistä ja tarvittaessa ottamaan kantaa aiheeseen. Valmis työni eli opas tallennetaan Maskun kunnan hyvinvointitoimen omaan pilvitiedostoon. Tiedostoihin pääsee vain Maskun kunnan hyvinvointitoimen työntekijät. Pilvitiedostosta dokumentin hakemalla he pystyvät tarvittaessa muokkaamaan materiaalia.

8 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS JA TULOS

Aloin toteuttamaan projektia suunnitellun aikataulun mukaisesti. Maaliskuussa onnistuimme Maskun kunnan hyvinvointitoimen kanssa kartoittamaan opinnäytetyöni aiheen, samalla suoritin aiheen rajaamisen. Huhtikuun ja toukokuun aikana suunnitelmien mukaisesti aloin etsiä tietoa, minkä pohjalta ryhdyin koostamaan ikäihmisten toimintakykyä ja harrastemahdollisuuksia koskevaa tietoperustaa. Nämä tiedot löysin pääsääntöisesti kirjoista, mutta käytin myös muutamaa internet lähdettä. Yhteistyökumppaneiden taustatietoja ja yhteystietoja etsin internetistä ja Maskun kunnan harrastetoiminnan oppaasta. Toukokuussa sain opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi. Sopimusten teko meni osittain kesäkuun puolelle, vaikka olin suunnitellut toukokuuta. Pieni viive ei siltikään haitannut projektin kulkua.

8.1 Aineiston kerääminen ja jäsentely

Kesäkuussa olin yhteydessä sähköpostilla mahdollisiin tuleviin yhteistyökumppaneihin: maskulaiset järjestöt, yhdistykset, urheiluseurat ja seurakunta. Heille lähetin yhteisen sähköpostiviestin (LIITE 1). Huomioin viestejä lähettäessäni tietoturvalain ja sähköpostiosoitteet kirjoitin piilokopiokenttään. Vastaajat olivat todella aktiivisia ja kiinnostuneita yhteistyöstä. Muutamaa toivomaani toimijaa en tavoittanut useista yrityksistä huolimatta. Yhteisviestin jälkeen kävin keskustelut sähköpostitse jokaisen kanssa henkilökohtaisesti. Muutaman toimijan kanssa olin yhteydessä kasvotusten, sillä tapasin heidät Maskun harrastemessuilla. Osa vastanneista halusi tavata minut henkilökohtaisesti. Kävin Maskun seurakunnassa vierailulla ja keskustelimme siellä

yhteistyöstä ja heidän järjestämistään toiminnoista. Vierailu ei vielä johtanut kirjallisiin toimenpiteisiin, sillä seurakunnan syksyn toimintakalenterin kerrottiin valmistuvan vasta syyskuussa.

Aloin miettiä alustavasti oppaan sisältöä ja sisällysluettelo, sillä tiesin jo suuntaa antavasti mitä toimintoja siihen olisi tulossa. Luokittelun apuna käytin ICF-luokitusta, joka on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Tutkin sen pääluokkia ja aihealueita. Valmis suoritusten ja osallistumisen aihealuejaottelu edesauttoi minua suunnittelemaan, miten jakaisin ja lajittelisin tiedot tulevaan oppaaseen. Oppaan runkoa tehdessäni tarkastelin keräämääni tietoa toimintakyvynäkökmästä, pohtien mihin ICF-osa-alueeseen kukin toiminnoista kuuluisi. ICF-pääluokka yhdeksän nousi vahvasti esille. Siihen kuuluu yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Sen aihealueina olivat yhteisöllinen elämä (d910) ja virkistäytyminen ja vapaa-aika (d920). Virkistäytyminen ja vapaa-aika pitää sisällään seuraavat luokat: peli ja leikki, urheilu, taiteet ja kulttuuri, taide- ja käsityö, harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen (ICF 2011.) Näistä muodostuivat harrasteoppaan otsikot liikunta, kulttuuri, käsityö ja tarinointia ja mukavaa yhdessäoloa. Tämän syvemmälle tasolle en oppaassani mennyt ICF:n kanssa.

Heinäkuussa lomailin suunnitellusti. Olin keväällä sopinut olevani elokuussa uudelleen yhteydessä sähköpostilla yhteistyökumppaneihin. Tämä johtui siitä, etteivät kaikilla toimijat olleet vielä varmoja tai tietoisia kaikista syksyn ohjelmistaan. Elokuun ja syyskuun aikana sain heiltä viimeiset tiedot, koskien päivämääriä, kellonaikoja, paikkoja ja yhdyshenkilöitä.

Saadun materiaalin kävin yksityiskohtaisesti läpi ja samalla aloin työstää ensimmäistä opasversiota. Pohdin ja tarkastelin tarkkaan tietojen sopivuutta oppaaseen. Muutaman liikuntaryhmän jouduin jättämään pois, sillä totesimme yhdyshenkilön kanssa, että niiden painopiste on enemmän työikäisille. Tein myös rajauksia ryhmistä, joihin olisi tarvinnut ilmoittautua keväällä, tai niihin ei voi mennä mukaan kesken kauden. Tällöin opas palvelee kohderyhmää paremmin ja pidemmällä aikavälillä ja opas olisi ajattomampi.

Olimme sopineet Maskun kunnan hyvinvointitoimen ja kirjaston henkilökunnan kanssa, että heidän tietonsa kerään tapaamalla heitä erikseen heidän toimipisteissään. Suunnitelmien mukaisesti pyrin liikkumaan tapaamisiin mahdollisimman ekologisesti. Tapaamisissa Maskun kunnan hyvinvointitoimen päällikön, liikuntasuunnittelijan, sekä vapaa-aika- ja kulttuurisihteerin kanssa esittelin heille alustavan version ikäihmisten harrasteoppaasta. Kävimme rakentavaa keskustelua sisältämästä materiaalista ja oliko ajatusmaailmamme kohdanneet oppaan suhteen, sekä oppaan ulkonäöstä. Liikuntasuunnittelija toivoi, että vapaaehtoistyöhön lisättäisiin tietoa, miten avustajakeskukseen voi lähteä vapaaehtoiseksi. Keskustelun yhteydessä saimme myös idean saattajakortin ja liukuesteiden mainitsemisesta. Nämä tulivat oppaassa Tiesitkö?-kohtaan. Keskustelussa tuli ilmi, että maskulaiset ikäihmiset tietävät huonosti saattajakorteista ja liukuesteistä.

Hyvinvointipäällikön kanssa keskustelimme oppaan tulostamisesta ja levikin määrästä. Aikaisempi suunnitelma oli, että opas olisi internetissä kunnan omilla kotisivuilla, josta jokainen voisi sen lukea ja halutessaan tulostaa. Tämän lisäksi suunniteltiin, että kunta tulostaisi toimipisteisiinsä muutaman oppaan. Keskustelun myötä päädyttiin ajatukseen, että oppaasta tehtäisiin myös painotuote. Tarkkaa painosmäärää ei vielä sovittu tässä vaiheessa. Kunta alkoi kilpailuttamaan painotaloja.

Kävin tapaamassa myös Maskun, Lemun ja Askaisten kirjaston työntekijöitä. Sain heiltä tietoa siitä, millaisia uusia vapaaehtoistyön tekemisen mahdollisuuksia Maskuun on tulossa. Nämä tiedot lisäsin työhöni kohtaan vapaaehtoistyö. Olin myös uudestaan sovitusti vierailulla Maskun seurakunnassa. Diakonissalta sain päivitetyt tiedot heidän syksynsä tapahtumista. Seurakunnassa oltiin kiinnostuneita oppaasta, joka koettiin hyväksi työkaluksi ja oman työn avuksi. Keskustelun pohjalta sain myös idean lisätä kohdan ”tärkeitä numeroita”. Tähän kohtaan tuli tiedoiksi yleinen hätänumero, myrkytyskeskus, aamukorva, kriisipuhelin sekä auttava puhelin Suvanto-linja.

Syyskuun alussa harrasteoppaasta oli alkanut muotoutua lopullinen versio. Lähetin sen kaikille toimijoille, jotka oppaaseen olivat osallistuneet. Pyysin heitä kommentoimaan ja antamaan palautetta, sekä tarkistamaan omat tietonsa. Kaikki vastasivat todella nopealla aikataululla viikon sisällä ja tein tarvittavia muutoksia. Korjaukset koskivat vaihtuneita päivämääriä tai valittuja sanamuotoja. Opas oli valmis aikataulun mukaan

syyskuussa. Tässä vaiheessa jäin odottamaan sen hyväksyntää Maskun kunnalta. Samaan aikaan opasta tehdessäni olin kirjoittanut projektin toteutumisesta raporttia.

Oppaan julkaiseminen siirtyi lokakuun puolelle. Tämä johtui siitä, että kunnan kotisivuja uudistettiin. Se ei kuitenkaan haitannut projektin kulkua. Lokakuussa vietetään vanhusten viikkoa ja tämä vuoden teemana on ”varaudu vanhuuteen”. Teeman painopisteinä oli juuri sopivasti omasta terveydestä sekä sosiaalisista suhteista ja toimintakyvystä huolehtiminen. Harrasteopas tukee ikäihmistä juuri näissä osa-alueissa, joten oppaan julkaiseminen vanhusten viikolla oli ajoituksena täydellinen. Lähetin vielä sähköpostia kaikille yhteistyökumppaneille ja kiitin heitä yhteistyöstä. Kerroin päivittäväni oppaan ensi syksynä ja toivon heiltä yhteistyön jatkumoa. Samassa postissa laitoin heille suoran internet-linkin oppaaseen. Painatetut versiot oppaista kävin jakamassa Maskun kunnan eri toimipisteisiin ja toimijoille, jotka olivat sitä pyytäneet. Tämän kaiken jälkeen minulle jäi hyvin aikaa kirjoittaa raporttia ja hioa opinnäytetyötä lokakuun ja marraskuun ajan suunnitelman mukaisesti.

8.2 Harrasteopas

Oppaan nimesin ikäihmisten harrasteoppaaksi. Tämä opas löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta (LIITE 2.). Alkuperäinen ajatukseni oli ikäihmisten harrastetoiminnanopas. En kokenut nimen olevan toimiva, sillä se oli aivan liian pitkä arkikäyttöön. Opas on kooltaan A5 ja kanteen valitsin yksinkertaisen tribaali kuvan ja tekstin ”ikäihmisten harrasteopas”. Värimaailmaksi valitsin sinisen. Se on rauhallinen ja neutraali väri, mutta silti selvästi erottuva. Värimaailmassa huomioin esteettömyyden. Olisin sen halunnut huomioida sen myös fonttikokoa valitessani, mutta toimivuuden kannalta järkevin on koko 12. Fonttina käytän Times New Romania. Otsikot ovat fontilla 16 ja alaotsakkeet kokoa 14. Lisäsin myös oppaaseen piristykseksi muutamia kuvia Word-tekstinkäsittelyohjelmasta. Halusin myös tuoda oppaassa esille omaa persoonallisuuttani, joten siksi lisäsin otsikoiden alle aiheisiin sopivia aforismeja.

Muotoilin oppaan alkuun hyvä lukija-osion, jossa kerroin oppaan olevan opinnäytetyö, jonka idea tuli, kun olin harjoittelujaksolla Maskun kunnan hyvinvointitoimessa. Kerroin oppaan kohderyhmän olevan ikäihmiset ja että sen tarkoituksena on tukea heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Nimesin yhteistyökumppaneita, joita olin tähän työhöni kartoittanut. Lopussa painotin kaikkien toimintojen olevan matalan kynnyksen toimintaa, joihin olisi kaikkien mukava ja helppo lähteä yksin tai yhdessä ystävän kanssa.

Oppaan sisällysluettelon otsikoinnin pyrin tekemään mahdollisimman selkeäksi ja yksinkertaiseksi. En käyttänyt poikkeuksellisia termejä vaan mahdollisimman arkipäiväistä sanastoa hyödyntäen ICF-luokituksia. Otsikkoina on kirjasto, kulttuuri, käsityö, musiikki, liikunta, kuntosali, tarinointia ja mukavaa yhdessäoloa, vapaaehtoistyö, vertaistukiryhmä, muu harrastetoiminta, Tiesitkö?, osoitetietoja ja tärkeitä puhelinnumeroita. Alkuun sisällysluettelo oli aakkosjärjestyksessä, mutta toimivuuden kannalta siirsin muutamien otsikoiden paikkoja. Alaotsakkeita tuli kohtiin kirjasto-, pääkirjasto, Askaisten kirjasto ja Lemun kirjasto ja liikunta- jumppa, tanssi, sauvakävely, tasapaino ja muuta liikuntaa. Maskussa on useita kuntosaleja, joten niihin tuli alaotsikoksi Askainen, Lemu ja Maskun kuntosali, sekä yksityinen kuntosali Masku Gym. Kohdassa osoitetiedot paikkojen esteettömyys tiedot ovat merkitty *- merkillä.

Sanotaan, että kaikki hyvä loppuu aikanaan. Niin kaikki projektinkin. Projektin lopetus ei tarkoita pelkästään loppuraportin tekoa ja sen luovutusta tilaajalle. Lopputulos esitellään ohjausryhmälle ja he antavat lopullisen päätöksen projektin päättymiselle. Aina projekti ei tule valmiiksi. Joskus keskeneräinen projektikin katsotaan päätettäväksi. Tämä saattaa johtua siitä, että suunnitelmaan tai tarpeeseen on tullut muutoksia tai katsotaan, että projektia on aivan mahdotonta toteuttaa. Ohjausryhmä antaa palautetta, sekä kehitysehdotuksia. Ne on huomioitava ennen projektin päättämistä ja lisäksi on tehtävä vielä vaadittavat muutokset. Useimmiten valmis projekti tuo tullessaan uusia ideoita ja kehittämiskohteita. Tämä mahdollistaa uusien projektien toteutumisen, sekä lisätöitä. Jälkiseuranta on oleellinen osa projektia. Sillä pystytään tarkistamaan projektin toimivuus ja se, että kaikki on sujunut mallikkaasti. (Kettunen 2009, 181.182.)

9 POHDINTA

Tilastokeskuksen tutkimukset osoittivat Suomen olevan nopeimmin ikääntyvä maa Euroopassa. Itse jäin pohtimaan miten pystymme vastaamaan tulevaisuudessa ikäihmistien palveluiden tarpeeseen, sillä heitä on kohta enemmän suhteessa työikäiseen väestöön. Mikäli terveyspalveluita käytetään samalla tavalla kuin tällä hetkellä, kustannukset tulevat nousemaan ja sillä on suuri taloudellinen vaikutus yhteiskuntaan. Jotta pysymme tämän kehityksen mukana, on tehtävä muutoksia. Tulisikin erityisesti tukea ikäihmistien vanhenemistansa ja toimintakyvyn säilymistä. Partin (2017) tutkimus osoitti ennaltaehkäisevän vanhustyön tärkeyden. Ennaltaehkäisevillä toimilla pystymme ylläpitämään ikäihmistien toimintakykyään, ennaltaehkäisemään syrjäytymistä, parantamaan sosiaalisia verkostoja ja ehkäisemään turvattomuuden tunnetta. Näillä kaikilla seikoilla on suora yhteys hyvään elämänlatuun ja toimintakykyyn. Näiden ansiosta ikäihmiset pystyvät asumaan kotona pidempään. Innostuin aiheesta sen ajankohtaisuuden ja omien kokemusten myötä. Kiinnostustani aiheeseen lisäsi, että sain projektin myötä tehdä jotain näkyvää ja hyödyllistä.

Aloin koota ikäihmistien harrasteopasta ennaltaehkäisevän vanhustyön ja toimintakyvyn säilymisen näkökulmasta. Tein oppaasta mahdollisimman laajan ja monipuolisen, jotta se palvelisi erilaisen kiinnostuksen kohteen omaavia maskulaisia ikäihmisiä. Vaikka oppaan tarkoituksena on ikäihmistien toimintakyvyn parantaminen eri osa-alueilla, haluan tuoda myös esille sen, miten paljon Maskussa on harrastetoimintaa mutta myös tarvetta erilaisille harrastetiloille.

Oppaan tietojen kerääminen ei ollut pelkästään sähköpostien lähettelyä, vaan pääsin tutustumaan henkilökohtaisesti erilaisiin toimijoihin ja heidän järjestämiin aktiviteetteihin. Opasta oli helpompi rakentaa, kun näin itse toimijoiden tilat, pääsin tutustumaan toimintaan ja keskuselemaan osallistujien ja toimijoiden kanssa. Kun aiheeseen on tutustunut, siitä on helpompaa kertoa muille, jakaa tietoa ja kehittää niin yhteistyötä kuin verkostoaja. Valitettavasti en saanut kiinni kaikkia toimijoita, joita olisin oppaaseeni halunnut. Toivon, että kun tulevaisuudessa opasta päivitetessä saataisiin heidänkin tietonsa siihen liitettyä. Itse panostin projekti täysillä. Opas ja opinnäytetyön kirjallinen osio vaati paljon aikaa ja työtä. Kaikki oli kuitenkin sen arvoista ja erittäin

palkitsevaa. Huomasin myös matkan varrella kehittyneeni ja oppineeni valtavasti ammatillisesti.

Koen oppaan olleen erittäin onnistunut sisällöltään. Yllätin itseni, jopa sen ulkonäöllisestä puolesta, vaikka en graafinen suunnittelija olekaan. ICF:n mukaan ottaminen helpotti minua valtavasti, kun ajankohtaiseksi tuli oppaan rungon ja aihealueiden rakentaminen. Peilaamalla ICF:ää materiaalini sain selkeän jaottelun oppaan sisällöstä. Tämän myötä huomasin, että liikunta nousi vahvasti esille järjestettävissä toiminnoissa. Tarjolla on monipuolisesti liikunnallista harrastetoimintaa hyvän toimintakyvyn omaaville. Maskusta löytyi vain muutama ryhmä harrastajille, joilla on alentunut toimintakyky tai heille, joilla on käytössä jokin liikkumisen apuväline. Näille ryhmille olisi selkeästi tarvetta ja niihin tulisi panostaa. Pelkästään ryhmän perustaminen ja ohjaaminen ei riitä. On todennäköistä, että näillä harrastajilla on myös haastetta liikkua kotoa harrastepaikalle. Yhteiskuljetuksiin ja niiden organisointiin olisi myös hyvä panostaa.

Maskussa oli yllättävän vähän taide-, kulttuuri- sekä musiikkiryhmiä, vaikka laki kuntien kulttuuritoiminnasta siihen kehottaa. Pohdin, olisikohan tähän syynä se, että sopivia tiloja ole käytössä vai se, että ryhmille ole tarvetta pienellä paikalla nykyistä enempää. Käsiyökerhoja löytyi jonkin verran, mutta niistä tietojen löytäminen vaati työtä. Maskussa on erittäin aktiivinen kirjastotoimi, joka järjestää monipuolisesti kuntalaisille erilaista toimintaa. Minulla oli ennen projektia todella suppea käsitys kirjastotoimesta, mutta työni myötä huomasin sen olevan todella tärkeä osa kuntalaisten palveluiden tuottajana.

Monipuolisen harrastetoiminnan järjestäminen ja oppaan rakentaminen eivät yksin riitä toimintakyvyn parantamiseen. Harrastetoimintaan tarvitsee jokaisen itse osallistua. Siihen tarvitaan harrastajalta hyvää motivaatiota ja innokkuutta. Vaikka opas on suunnattu ikäihmisille, toivon että sitä lukisivat myös muut kuten sosiaali- ja terveystoiminnan ammattilaiset, kunnan viranhaltijat, päättäjät ja kuntalaiset iästä riippumatta. Osallistumiseen ja harrastetoiminnan mahdollistamiseen tarvitaan kaikkien tukea ja kannustusta. Tuella saattaa joskus olla merkittävä vaikutus, jos yksin toimintaan mukaan lähteminen tai sinne kulkeminen on hankalaa.

Koko projekti eteni aikataulun mukaisesti ja suunnitellusti. Täytin myös itselleni asettamat tavoitteet. Muutamana viikkoa viive harrasteoppaan julkaisemisessa ei aiheuttanut toimenpiteitä. Yhteistyökumppanit lähtivät mukaan erittäin innokkaasti ja heidän kanssaan oli helppo ja nopea toimia. Tosin melkein kaikissa keskusteluissa tuli ilmi, että ikäihminen on erittäin monimutkainen ja laaja käsite. Jokaisella tuntuu olevan oma mielikuva käsitteestä. Minun olisikin yhteydenotoissa kannattanut käyttää numeraalista määritettä ikäihmisen lisäksi. Tällä tavalla olisin tullut paremmin ja nopeammin ymmärretyksi.

Itse opinnäytetyön teoriapohjaan yritin etsiä tutkimuksia ja tietoa neljännen sektorin toiminnasta ja ikäihmisten tekemästä vapaaehtoistyöstä. Yllätyksekseni sitä on vielä kovin vähän, mutta huomasin, että aiheeseen on alettu pikkuhiljaa tarttua. Suurten ikäluokkien myötä työkäisiä tulee olemaan hetken päästä vähemmän suhteessa vanhusväestöön-tarvitaan vapaaehtoisia. Itse korostaisin vapaaehtoistyötä ja sen merkitystä. Suuri osa kuntalaisille järjestetystä harrastetoiminnasta on monen ikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden järjestämää. Tärkeää on huomioida myös ikäihmisten tekemä vapaaehtoistyö. Jäädessämme eläkkeelle ajatellamme, että nyt on aikaa matkustella ja toteuttaa itseämme. Todellisuus voikin olla toisin. Matkustelun ja itsensä toteuttamisen aika voi olla jo mennyt elämää ja silti olisi vielä loppu elämä aikaa. Meillä kaikilla on tarve kuulua johonkin ja kokea itsemme tärkeäksi. Vapaaehtoistyössä pysymme kokemaan nämä molemmat tunteet. Tämä toimintamalli on palkitsevaa molemmilla puolin. Toimintaan osallistuva henkilö saa tunteen johonkin viiteryhmään kuulumisesta, kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta ja saa sosiaalisia kontakteja. Pienillä avustuksilla ja satsauksilla kannustetaan ihmisiä hyväntekeväisyyteen, josta hyödyimme kaikki yhteiskunta mukaan lukien.

Vapaaehtoistyö kaikessa muodossa, niin yhdistyksissä kuin yksittäisen henkilön toimesta tapahtuvana, on erittäin arvokasta ja tärkeää. Mielestäni tätä tehtyä työtä pitäisi tuoda enemmän ihmisten tietoisuuteen ja sille pitäisi saada enemmän arvostusta. Olen vielä menossa toiselle harjoittelujaksolle Maskun kunnan hyvinvointitoimeen. Opinäytetyön tuloksista saa hyvän lähtökohdan harjoittelujaksolleni. Sen painopisteenä on harrastetoiminnan lisääminen alueille, joissa on pitkät välimatkat, kotiin vietävän harrastetoiminnan lisääminen ja etenkin vapaaehtoisten rekrytointi. Vapaaehtoistyöllä on

suuri merkitys ikäihmisten toimintakyvyn kannalta. Tukemalla monipuolisesti ikäihmisen toimintakykyä mahdollistamme heille arvokkaan ja pehmeän tien vanhuuteen.

LÄHTEET

Colliander, A-L. & Ruoppila, I, 2018. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Hankasalmi: Taitotupa.

Heikkinen, A, Jyrkämä, J & Rantanen, T, 2013. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Hyvinvointikompassi www.sivut. Viitattu 17.5.2019. <https://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/vaesto-profiili/-/profile/r/221/c/489/g/total/t/sparkline>

ICF – Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2011. 4 p. Helsinki: World Health Organization & Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Ikäinstituutin www-sivut. Viitattu 12.5.2019. www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/06/Asuva_kansalaisopas_8s_www.pdf

Järvikoski, A & Härkäpää, K, 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY pro Oy

Kettunen, S, 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.

Kivelä, S-L, 2012. Hyviä vuosia, arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kulmala, J, 2019. Hyvä vanhuus- menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kuntaliiton www-sivut. Viitattu 9.10.2019. <https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/kuntakuvaajat/vaesto>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980/ muutoksineen. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019 muutoksineen. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>

Lähdesmäki, L & Vornanen, L, 2009. Vanhuksen parhaaksi, Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.

Maskun kunnan www-sivut. Viitattu 16.4.2019. <https://www.masku.fi/hyvinvointipalvelut/>

Maskun kunnan www-sivut. Viitattu 20.3.2019. <https://www.masku.fi/briefly-in-english/>

Maskun seurakunnan www-sivut. Viitattu 16.4.2019. <https://www.maskunseurakunta.fi/tule-mukaan>

Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut. Viitattu 22.10.2019. <https://minedu.fi/kulttuuri>

Partti, K. 2017. Vanhusten etsivä sosiaalityö -kyselytutkimus ikääntyvien syrjäytymisen tunnistamisesta ja sosiaalityön työmenetelmien kohdentumisesta. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta, yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalityö. Pro gradututkielma. Viitattu 26.4.2019. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20171270/urn_nbn_fi_uef-20171270.pdf

Perusturvakuntayhtymä Akselin www-sivut. Viitattu 3.4.2019. <http://www.soteakseli.fi/toimiva-testit/>

Pihlaja, R. 2010. Kolmas sektori maaseutukunnissa. Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä, kansalaisjärjestöteemaryhmä Kun-nallisalan kehittämissäätiö. Viitattu 22.5.2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24564/Julkaisu19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille, käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek.

Sarvimäki A, Heimonen S & Mäki-Petäjä-Leinonen, 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.

Sotkanet www-sivut. Viitattu 17.5.2019. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=s86qtDY1sNY1D7I2CgQA®ion=szYusTZJBgA=&year=sy6rtNY1BAA=&gender=t&t=bar>

STM Julkaisu 2017:6. Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. (Verkkajulkaisu). Viitattu 16.4.2019. <http://www.stm.fi>

Suomi, A & Hakonen, S, 2008. Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Tanskanen, A & Danielsbacka, M, 2015. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Yhteiskuntapolitiikka. Viitattu 1.10.2019 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 3.4.2019. <https://thl.fi/fi>

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326/ muutoksineen. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Tietosuoja laki 5.12.2018/1050/ muutoksineen. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>

Tilastokeskuksen www-sivut. Viitattu 9.10.2019. <http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2019&active1=SSS>

Utriainen, J, 2011. Vapaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Kopio Niini Oy.

Vuori, I, 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Liettua: Balto Print.

Hei!

Lähestyn teitä tärkeällä ja ajankohtaisella asialla. Opiskelen Satakunnan AMK, kuntoutuksen ohjaajaksi. Teen opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kartoittaa Maskun ikäihmisten palveluita. Tällä hetkellä Maskussa on poikkeuksellisen hyväkuntoisia ikäihmisiä, joiden toimintakyky on verrattavissa työikäisiin. Joukosta löytyy myös ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea tai matalan kynnyksen toimintaa.

Perusturvakuntayhtymä Akseli on mallikkaasti kartoittanut sosiaali- ja terveystieteiden palvelut ja rakentanut niistä palveluoppaan. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää on sosiaali- ja terveyspalveluiden lisäksi harrastus, vapaa-aika, kirjasto ja kulttuuri toiminta. Tästä syystä olen kartoittamassa maskulaisia urheiluseuroja, järjestöjä, yhdistyksiä, sekä vapaaehtoistyötä.

Tavoitteenani on tarjota maskulaisille ikäihmisille harrastetoiminnan palveluoppaan, josta jokainen voisi löytää itselleen mieluisaa aktiviteettiä, yhteystietoja ja tulevia tapahtumia. Esitteen tarkoituksena olisi saada ikäihmisiä aktivoitua liikkumaan, parantamaan toimintakykyä ja osallisuutta, sekä vahvistamaan sosiaalisia suhteita. Samalla tämä toisi näkyvyyttä Maskulaisille seuroille, yhdistyksille ja järjestöille.

Aikataulullisesti ajatuksena on, että syksyllä 2019 esite olisi luettavissa Maskun kunnan internet sivuilta. Esitettä on mahdollista myös tulostaa ja sitä jaetaan mm. Maskun kunnan ja Akse-
lin toimipisteissä.

Nyt tiedustelisinkin alustavasti:

- Onko teillä perustoimintaa, johon ikäihmiset pystyisivät osallistumaan? Löytyykö teiltä matalan kynnyksen toimintaa?
- Mikäli teiltä löytyy, oletteko halukkaita antamaan yhteystietonne ja lisää tietoa toiminnostanne/tapahtumistanne?

Yhteistyö terveisin

Tanja Hakamäki



MASKULAISTEN
IKÄIHMISTEN
HARRASTEOPAS

2019-2020



Sisällys

KIRJASTO	3
Pääkirjasto	3
Askaisten kirjasto	3
Lemun kirjasto	3
KULTTUURI	4
KÄSITYÖ	4
MUSIIKKI	6
LIIKUNTA	6
Jumppa	6
Tanssi	7
Sauvakävely	7
Tasapaino	8
Muuta liikuntaa	8
KUNTOSALI	9
Askaisten kuntosali	9
Lemun kuntosali	9

Maskun kuntosali	9
Masku Gym	9
TARINOINTIA JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA	10
VAPAAEHTOISTYÖ	11
VERTAISTUKIRYHMÄ	13
MUU HARRASTETOIMINTA	13
TIESITKÖ?	14
TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA	15
OSOITETIETOJA	16

Hyvä lukija!

Ollessani harjoittelujaksolla Maskun kunnan hyvinvointipalveluissa havaitsimme Maskussa olevan ikäihmisille paljon erilaista toimintaa. Opiskeluni Kuntoutuksen ohjaajana olivat edenneet siihen vaiheeseen, että tästä saimmekin loistavan idean opinnäytetyöhöni. Ryhdyin tekemään ikäihmisten harrasteopasta.

Oppaan pohjana toimii kartoitus, joka koskee maskulaisia urheiluseuroja, yhdistyksiä ja järjestöjen toimintaa, sekä vapaaehtoistyötä. Tämän lisäksi kartoituksessa on tarkasteltu myös Maskun kunnan kirjasto-, kulttuuri- ja liikuntapalveluita, sekä seurakunnan toimintoja.

Oppaan kohderyhmänä ovat kaikki yli 65-vuotiaat. Sen tarkoituksena on esitellä toimintoja, jotka vahvistavat toimintakykyä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Kaikki oppaan ryhmät ovat matalan kynnyksen toimintoja, jotka soveltuvat meille kaikille taustasta riippumatta. Lähde rohkeasti mukaan harrastetoimintaan ja ota ystäväsi tai vaikka naapurisi mukaan!

Terveisin

Tanja Hakamäki

Innostuitko oppaasta ja olisiko esim. sinun yhdistykselläsi oppaaseen sopivaa toimintaa tai tarvitseeko oppaan tietoja päivittää? Ole yhteydessä hyvinvointipalvelut@masku.fi

KIRJASTO

"Monet ihmiset, minä heidän mukanaan, voivat heti paremmin, kun saavat vain vilkaistakin kirjaa." - Jane Smiley

Pääkirjasto

Keskuskaari 3, 21250 Masku

Laura Ahlstedt, Mervi Nikula, Eija Pelkonen ja Päivi Rovio

puh. 044 738 8256

Aukioloajat:

	Talviaika	Kesäaika
	1.9.–31.5.	1.6.–31.8.
Ma	Klo 12–19	Klo 12–19
Ti	Klo 12–19	Klo 12–19
Ke	Klo 12–19	Klo 11–16
Ti	Klo 12–19	Klo 12–19

Pe	Klo 11–16	Klo 11–15
La	Klo 10–14	Suljettu
Pyhien aattona	Klo 10–14	Klo 10–14

Askaisten kirjasto

Askaistentie 764 A, 21240 Askainen

Mari Tyni

puh. 044 738 8146

Aukioloajat:

Ma ja ke klo 15.00–19.00

To klo 12.00–16.00

Pyhien aattona klo 10.00–14.00

Lemun kirjasto

Askaistentie 142, 21230 Lemu

Armi Jaakkola

puh. 044 738 8145



Aukioloajat:

Ma klo 10.00–15.00

Ti ja to klo 14.00–20.00

Pe 11.00–15.00.

Pyhien aattoina klo 10.00–14.00

Kirjastojen kokoelmissa on kirjojen lisäksi av-aineistoa, Cd-levyjä, äänikirjoja ja DVD-levyjä. Kirjastosta löytyy aikakausi ja sanomalehdet myös e-versioina. ePressistä voi lukea kotimaisia sanoma ja maakuntalehtiä, eMagzistä puolestaan kotimaisia aikakauslehtiä. Kirjastoista voi lainata aineistoa tai lukea sanoma- ja aikakauslehtiä lukusalissa, tutustua kotiseutukokoelmaan tai erilaisiin



kulttuuri- ja koulutusesitteisiin. Kirjastoissa on asiakkaiden käytössä Internet-päätteitä sekä pääkirjastossa lisäksi lainausautomaatti. Jos tarvitsemaa teosta ei ole kirjastossa se voidaan tilata kaukolainaksi. Kirjastossa järjestetään erilaisia tapahtumia ja näyttelyitä, joista tiedotetaan Maskulaisessa, kunnan verkkosivuilla,

www.facebook.com/maskunkunnankirjasto ja Instagram-tili: [maskunkirjasto](https://www.instagram.com/maskunkirjasto). Lisäksi paikallisissa tapahtumissa on liikkuva pop-up kirjasto. Maskun kirjastot kuuluvat Vaski-kirjastoihin.

KULTTUURI

"On taidetta ja kansaa, ja kumpikin tarvitsee toisiaan." - Unto Pusa

Maskun pääkirjastossa ja Lemun kirjastossa on esillä erilaisia näyttelyitä, sekä tapahtumia läpi vuoden. Kesäisin näyttelyitä on myös Maskun museossa. Lemussa on mahdollista vierailta kotiseutumuseossa ja kotiseutukeskus Mäntylässä Lemun kirkon vieressä. Maskun kunta järjestää erilaisia kulttuurimatkoja ja tapahtumia. Näistä tiedotetaan Maskun kunnan kotisivuilla ja Maskulaisessa.

Maskun teatteriyhdistys järjestää kesäisin vuosittain vaihtuvia kesäteatteri esityksiä.

KÄSITYÖ

"Kun käsille töitä riittää, niin sydän, mieli ja aivot kiittää." – Tunteaton

Kaffepaussi: Parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 09.30–11.00. Kahvittelun lomassa vapaamuotoista seurustelua ja halutessasi voit tehdä käsitöitä. Maskun seurakuntatalon Termarissa, käynti pääovesta. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi.

Kankaankudonta: Maskun Tekstiilitalossa, torstaisin klo 18.00-20.15. Vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille. Opitaan kankaankutomisen perustiedot ja -taidot, aiemmin kutoneet kartuttavat taitojaan suunnitellen ja kutoen esim. paimintoja ja damastia. Kankaankudonnan teoriaa, suunnittelua sekä käytännön harjoittelua kurssin lisäksi omalla ajalla. Anna Alaranta, Raisio-opisto. Ilmoittautuminen <https://opistopalvelut.fi/raisio/index.php> tai puh. 044 797 1266.

Kodin sisustustekstiilejä kangaspuilla kutoen: Vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille. Opetellaan kankaankudonnan työvaiheita teorian ja käytännön harjoittelun kautta. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä kutojien toivomusten mukaan. Pehdytään kaksinkertaisten kankaiden kutomiseen.

Askaisten kudontatila, torstaisin klo 18.00-20.15.
Lemun Wanha-Oskari, tiistaisin klo 18.00-20.15
Anne Aalto, Raisio-opisto. Ilmoittautuminen <https://opistopalvelut.fi/raisio/index.php> tai puh. 044 797 1266.

Käsityökerho ja tarinatapa: Brankkarilla kerran kuukaudessa, perjantaisin klo 13.00. Sirpa Kuru, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen pääemäntä/ käsityökerho puh. 044 074 3491, heikki.kuru@dnainternet.net. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

Käsityökerho, Lemu: Lisää tietoa: Tiina Hyvönen, Lemun kempit puh. 044 525 9391.

Neulepaja: Vanhalla Niemenkulman koululla kesiviikkoisin klo 15.00-19.00. Tarkemmat päivät ilmoitetaan Maskulaisessa. Kahvittelemme ja lämminhenkisen seurustelun lomassa erilaisia kudonta projekteja, kuten villasukkia juuri äidiksi tulleille tai lohtuhuiveja leskeksi jääneille. Mukaan voi tulla puikkojen kanssa tai ilman. Tarja Suvitie, Niemenkulman Martat puh. 050 490 8799, tarja.suvitie@gmail.com.

Näppituntuma: Aina kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 14.00-18.00, Maskun seurakuntatalon Termarissa. Tehdään käsitöitä ja askarteluja lähetysten hyväksi myytäväksi esim. myyjäisissä. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi.

Ompelupiiri: Parillisten viikkojen perjantait klo 09.30-12.00, Lemun rukoushuoneella. Ommellaan Äiti Teresa-peittoja ja mukavan jutustelun lomassa. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi.

Posliinimaalaus: Maskun Tekstiilitalolla maanantaisin klo 10.00 alkaen. Marja Kallio, Maskun posliinimaalajat puh. 040 834 4321.

Puutyökerho: Kerho kokoontuu Lemun koulun puutyöluokassa maanantaisin klo 18.00-21.00. Itseohjautuvaa tekemistä omista tarvikkeista ja omat käsityökalut. Koululla käytössä sirkkeli, vannesaha ja höylä. Lisätietoja antaa Marko Alin puh. 0400 818 418.

Tekstiilitekniikoita Niemenkulmalla: Niemenkulman kerhotilassa, torstaisin klo 17.00-19.15. Kankaankudontaa, neulontaa ja virkkausta. Opitaan kankaankudonnan työvaiheet, kudotaan kodin tekstiilejä, pehdytään erilaisiin lankatekniikoihin ja tutustutaan monenlaisiin materiaaleihin. Anna-Liisa Heinonen, Raisio-opisto.

Ilmoittautuminen <https://opistopalvelut.fi/raisio/index.php> tai puh. 044 797 1266.

MUSIIKKI



"Musiiikki on ihmiskunnan yhteinen kieli." -
Henry Wadsworth Longfellow

Karaokekerho: Brankkarilla kerran kuukaudessa, perjantaina klo 13.00-16.00. Harjoitellaan karaokea ja mukavaa yhdessäoloa. Kahvibuffetti. Matti Laiho, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen karaokevastaava puh 02 432 9533, laiho.matti@gmail.com. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

Karaoketanssit: kts. Liikunta ➡ tanssi

Kuoro aamuisin: Kuoro harjoitukset Maskutalolla torstaisin klo 09.00-10.00. Harjoitellaan kappaleita Wanhan ajan iltamia ja Joulujuhlia varten Mikko Litmasen johdolla. Raila Saarinen ja Martti Pehkonen säestävät. Eläkeliiton Maskun yhdistys.

Kuoro, iltaisin: Torstaisin klo 18.00, Seurakuntasalissa. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

LIIKUNTA

"Ihminen, joka on liian vanha oppimaan, on todennäköisesti aina ollut liian vanha oppimaan." - Minnie Haskins

Jumppa

Eläkemiesten kuntoklubi: Hemmingin koululla torstaisin klo 15.05-16.05. Kehon hyvinvointia ja liikkuvuutta kehittävä tunti, sopii kaiken kuntoisille. Oma jumppa-alusta, juomapullo ja sisätossut mukaan. Maksuton. Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennanen@masku.fi

Kyläjumppa: Maskutalolla, perjantaisin 12.00-13.15. Kaikenikäisille ja -kuntoisille sopivaa monipuolista jumppaa ja venyttelyä vaihtuvan ohjelman mukaan. Lihaskuntoliikkeiden tehostamiseksi voidaan käyttää esim. keppejä, käsipainoja ja kuminauhoja. Ei sisällä vaikeita askelsarjoja. Kyläjumppassa kunto kohenee ja mieli virkistyy! Minna Vainio-Järvinen, Raisio-opisto. Ilmoittautuminen <https://opistopalvelut.fi/raisio/index.php> tai puh. 044 797 1266.

Liäqquu leikkipuistojumppa: Jumppaa yli sukupolvien oman kunnan mukaan. Mukavaa yhdessä oloa ja jumppaa, hyödyntäen leikkipuiston välineitä ja vastuskuminauhaa toiminnallisilla liikkeillä. Maskussa Kiurutien leikkipuistossa: perjantait 6.9, 13.9, 4.10, 11.10 ja 25.10 klo 09.30-10.15. Lemussa Hernemäentien leikkipuistossa

tiistait: 10.9, 17.9, 1.10, 19.10 ja 22.10 klo 09.30-10.15. Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

Seniורי leidi jumppa: Hemmingin koulun liikuntasalissa torstaisin klo 15.05-16.05. Ohjaajana toimii Eija Salo. Ilmoittautuminen paikan päällä. Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

Seniורי jumppa: Askaisten koulun liikuntasalissa parittomina viikkoina, tiistaisin klo 09.30 ja Lemun urheilutalolla parillisilla viikkoina klo 09.30. Eläkeliiton Lemu-Askainen-Velkuan yhdistys.

Tiistai-treenit: Tammenahjon koululla tiistaisin klo 19.30-20.30. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Tunnin aiheet vaihtuvat viikoittain. Mukaan tarvitset juomapullon ja sisäkengät. Riitta Mäki-Turja-Grönroos, Maskun Kataja, mtg@dnainternet.net.

Venytysojumppa: Jumppa soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille. Maanantaisin klo 17.30-18.30, Seikelän koulun liikuntasalissa. Anne Ruohonen, Maa- ja kotitalousnaiset puh. 040 704 3010, anne.ruohonen@outlook.com

Tanssi

Lavis: Maskutalolla maanantaisin klo 19.00-20.00. Lavis-lavatanssijumppa kaikille sopiva liikunta muoto, jossa yhdistyy lavatanssinaskeleet ja jumppa. Mukana tuttuja tansseja kuten humpaa, jenkka, cha cha ja samba. Lavista tanssitaan yksin, joten paria et tarvitse. Tuija Lundström, Maskun Tempo puh. 040 076 4145, tuijariitta@gmail.com

Musiikkiliikuntaa, apuna tuoli: Hauska tanssillinen tunti lavatanssimusiikin tahtiin. Tunnilla hyödynnetään tuolia ja osallistua voi vaikka pyörätuolilla. Ohjaajana Jaana Fagerholm-Lehtonen.

Musiikkiliikuntaa torstaisin Maskutalolla klo 10.00–11.00. Aloitus 26.9. 12 kertaa, viimeinen kerta 19.12.

Karaoketanssit: Maskutalolla kerran kuukaudessa, perjantaina klo 13.30-16.30. Tanssia, laulua ja mukavaa yhdessäoloa. Paikan päällä kahvibuffetti. Matti Laiho, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen karaokevastaava puh 02 432 9533, laiho.matti@gmail.com. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

Sauvakävely

Rivieran isonkiven ranta, aamuisin: Torstaisin klo 10.00. Lähtö Ruskontien parkkipaikalta Ison kiven luota. Koko lenkin pituus on 3,3 km. Mahdollisuus tehdä myös pienempiäkin lenkkejä. Veikko Mäkelä, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen liikuntavastaava puh. 040 077 4331, vkm@dnainternet.net.

Rivieran isonkiven ranta, iltaisin: Torstaisin klo 18.00. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Pentti Lehtonen, Maskun Tempo puh. 050 570 0999, pentti.t.lehtonen@gmail.com

Tasapaino

Pilates: Kaikenikäisille ja –kuntoisille. Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja ryhtiä vahvistamalla kehon keskialuetta ja syviä tukilihaksia. Kehon liikehallinta lisääntyy voima-, liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitteilla. Pilateksen tavoite on mahdollisimman tasapainoinen, vahva ja kestävä keho ja mieli.

Pilates alkeis- ja kevennetty ryhmä. Luukan palvelukeskuksen Seniorisalissa ke klo 18.00–18.45.

Pilates jatkoryhmä keskiviikkoisin Maskutalolla klo 19.00–20.00.



Lisätietoja: Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

Tai Chi: Terveyttä edistävä liikuntamuoto, jonka hitaat ja pehmeät harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja kuntoisille. Kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä. Hemmingin koulun monitoimitilassa keskiviikkoisin klo 18.45-19.45. Bertil Bergqvist, Maskun Tempo puh. 040 585 5055, olaber48@gmail.com.

Tasapainoryhmä: Maskutalolla keskiviikkoisin klo 10.00. Ryhmä kehittää tasapainoa ja jalkojen lihasvoimaa. Omatoiminen (ilman apuvälineitä) pystyasennon hallinta vaaditaan. Ilmoittautuminen paikan päällä, maksuton. Oma juomapullo mukaan. Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

Muuta liikuntaa

Avantouinti/kylmäuinti: Aikavälillä 1.10-30.4 uintia aina tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 15.30-19.30. Kylmäuinnilla kerrotaan olevan positiivinen ja rentouttava vaikutus kehoon, sekä mieleen. Mukaan tarvitset uimapuvun, pyyheliinan, uimakengät ja saunahatun. Maskun jääkarhut, Jouni Kalliola puh. 040 557 2025 sekä Leena Mäkelä puh. 050 568 7052.

Bocciaa: Askaisten koululla parittomina viikkoina, Lemun urheilutalolla parillisina viikkoina aina jumpan jälkeen (kts. Jumpat → Seniorijumppa). Sekä perjantaisin Askaisten koululla klo 14.00-16.00. Eläkeläisten Lemu-Askainen-Velkuan yhdistys.

Biljardi: Brankkarilla keskiviikkoisin klo 10.00-12.00. Jarmo Virtanen, Eläkeläisten Maskun yhdistyksen biljardi vastaava puh. 040 052 3613, virtanen.jarppi@gmail.com. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

Frisbeegolf: Maskussa on mahdollista harrastaa omatoimisesti frisbeegolfia. Rata on vaihteleva monipuolisineen vesiesteineen ja metsä väylineen. Radan löytää osoitteesta Ruskontie 51, 21250 Masku.

Golf: Senioritoimikunta järjestää monipuolista ja aktiivista toimintaa, sekä tarvittaessa tutustu golfiin kursseja. Martti Virtanen, Kankaisten Golf puh. 050 581 6207.

Uinti: Maskun kunta mahdollistaa ikäihmisten uimisen kerran viikossa Raision Ulpukassa. Uimakortteja jaetaan kausittain.

Lisätietoja: Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242,
hanna.pennannen@masku.fi

KUNTOSALI

Askaisten kuntosali

Askaistentie 700, 21240 Askainen

Ma-su klo 05.00-22.00

Eläkeläisten omatoimivuoro maanantaisin ja torstaisin klo 10.00-12.00 alkaen. Sisään pääsee avaintunnisteella

Lemun kuntosali

Askaistentie 142, 21230 Lemu

Ma-su klo 05.00-23.00

Eläkeläisten omatoimivuoro maanantaisin ja torstaisin klo 10.00-12.00. Sisään pääsee avaintunnisteella.

Maskun kuntosali

Myllymäentie 127, 21250 Masku

Ma-pe klo 16.30–22.00 ja la-su klo 10.00–18.00

Ovet ovat avoinna aukiolo aikoina. Eläkeläisten omatoimivuorot maanantai, tiistai ja torstai klo 15.05-16.30.

Maskun kunnan kuntosalit ovat eläkeläisille maksuttomia. Lisätietoja avainten ja salikortin hankintaan Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242 hanna.pennannen@masku.fi

Masku Gym

Maskuntie 234, 21250 Masku

Ma-su 05.00-23.00

puh. 010 281 9339

palvelu@maskugym.fi

Masku Gymillä mahdollisuus ostaa eläkeläisten kuntosalikortti.



TARINOINTIA JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA

"Maailmassa ei ole mitään mukavampaa kuin viihtyminen eikä mikään ole helpompaa" – Myymeli

Bingo: Askaisten työväentalolla tiistaisin klo 18.00 alkaen. Risto Janger, Askaisten-Merimaskun Karjalaiset, puh. 040 091 8468.

Humikkalan naistenkammari: Tiistaisin klo 09.30-11.00, Humikkalan majalla. Erilaisia aiheita, keskustelua ja kahvitte-
lua. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

Keskiviikkokerho: Keskiviikkoisin klo 13.00-14.30, Lemun Kaislakodilla. Yhdessä oloa, keskustelua eri aiheista, laulua, sekä kahvitte-
lua. Joka toinen kerta mukana pappi pitämässä ehtoollishartauden. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi



Raamattupiirit:

Naisten raamattupiiri

Keskiviikkoisin klo 18.30-20.30 Maskun seurakuntatalon alakerran kahvituvassa.

Miesten raamattupiiri

Parillisten viikkojen torstaisin klo 18.30-20.00 Maskun kirkkoherranviraston yläkerran Jussintuvassa.

Raamattupiirissä luetaan Raamattua yhdessä, keskustellaan ja rukoillaan. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

Miestenpiiri: Tiistaisin klo 09.30-11.00, Maskun seurakuntasalissa. Miestenpiiri on tapaamispaikka kaikenikäisille miehille: vierailijoita, retkiä, keskustelua ja kahvitte-
lua. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

Naisten aamupiiri: Keskiviikkoisin klo 09.30 alkaen. Maskun kirkkoherranviraston yläkerrassa, Jussintuvassa. Keskustelua, kahvitte-
lua ja vierailijoita. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

Seurakuntakerho: Parittoman viikon torstaisin klo 13.00-14.30. Maskun seurakuntatalon Termarissa. Hartautta, tietoa, iloa, sekä jutustelua kahvitte-
lun merkeissä. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

Tarinatupa ja käsityökerho: Brankkarilla kerran kuukaudessa, perjantaina klo 13.00. Sirpa Kuru, Eläkeliiton Maskun yhdistyksen

pääemäntä/ käsityökerho puh. 044 074 3491, heikki.kuru@dnainternet.net. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

Tiistaikerho: Tiistaisin klo 09.30.11.00 Niemenkulman kerhotilassa. Yhdessä oloa, mukavaa keskustelua ja kahvittelevaa. Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

VAPAAEHTOISTYÖ

"Kaikkein kauneimpia asioita maailmassa ei voi nähdä eikä koskettaa - ne täytyy tuntea sydämellään." - Helen Keller

Oletko kiinnostunut vapaaehtoistyöstä? Uusia vapaaehtoisia tarvitaan mukaan erilaisiin toimintoihin.

Avustajakeskus: Avustajakeskuksen kautta voi ilmoittautua vapaaehtoiseksi avustajaksi. Toiminta ei vaadi tietynlaista koulutusta tai työtaustaa. Avustajakeskuksen vapaaehtoiseksi avustajaksi pääset esimerkiksi osallistumalla vammaisavustajakurssille. Kurssi ei ole pakollinen. Tärkeintä on, että on halu auttaa ja aito kiinnostus asiaan.

Vapaaehtoinen avustaja voi lähteä esimerkiksi asiakkaan kanssa teatteriin, kauppa-asioille, ulkoiluavuksi tai vaikkapa kahvitella asiakkaan seurana. Avustajan ei ole tarkoitus hoitaa sairaanhoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä, vaan lähinnä olla mukana asiakkaan vapaa-ajassa. Alueohjaajana toimii Sonja Ovaskainen. Maanantai-torstai puh. 02-251 8549.

MLL kylämummi ja -vaari: Kylämummit ja -vaarit toimivat vapaaehtoisena lasten kanssa perhekahviloissa, päiväkodeissa, kerhoissa, kouluissa ja kirjastoissa. He ovat aikuisia, jotka haluavat olla läsnä lasten arjessa ja antaa heille aikaansa. Lisätietoja Tiina Kosonen puh. 040 099 4007, tiinapm.kosonen@gmail.com

MLL lukumummi- ja vaari: Luku taito on meille kaikille tärkeää. Suurin osa lapsista oppii lukemaan, mutta osa lapsista vaatii tukea ja harjoitusta. Lukumummit- ja vaarit tulevat koululle avustamaan tuen tarvitsijoita (2-6.luokkalaisia). Koulupäivän aikana luetaan kahden kesken tai pienissä ryhmissä, luoden mukavia lukukokemuksia. Lisätietoja Tiina Kosonen puh. 040 099 4007, tiinapm.kosonen@gmail.com

MLL luontomummi ja -vaari: Luontomummit ja -vaarit tapaavat lapsiperheitä retkeilyn ja luonnossa liikkumisen merkeissä, luontoaiheisissa kerhoissa tai tuomalla luontoteemaa perhekahviloihin. Toiminnan kantavina ajatuksina ovat sukupolvien kohtaaminen sekä luontotietojen, -taitojen ja -innostuksen siirtäminen seuraaville sukupolville. Luontomummin tai -vaarin ei tarvitse olla luonnon erityisasiantuntija. Lisätietoja Tiina Kosonen puh. 040 099 4007, tiinapm.kosonen@gmail.com

SPR ystävöiminta: Ystävöiminnan vapaaehtoiset tapaavat ystävääsiakkaita henkilökohtaisesti kukin oman aikataulunsa mukaisesti. Uusille vapaaehtoisille on aina käyttöä! Ystävöimintaan voi tulla mukaan kuka vain ja työtä tehdään aivan tavallisin ihmisen taidoin. Punaisella Ristillä on ystäväkursseja asiasta kiinnostuneille. Maskun osastossa ystävöiminnan vastuuhenkilönä toimii Anne-Mari Hasanen, puh. 040 081 1066, SPRmaskunosasto@gmail.com/

Kirjaston vapaaehtoistoiminta:

Kirjasto on käynnistämässä ikäihmisten kotipalvelua, lukulähettiloimintaa, sekä digineuvontaa, joihin toivotaan vapaaehtoisia. Ota rohkeasti yhteyttä! Alla on esitelty suunniteltuja toimintamuotoja tarkemmin.

Kotipalvelu: Vapaaehtoiset lainaavat asiakkaan toivoman kirjaston aineiston noin kerran kuussa ja toimittavat sen hänelle kotiin asti.

Lukulähettilä: Vapaaehtoiset käyvät lukemassa ääneen ikäihmisille kirjoja ja lehtiä esim. palvelutaloissa.

Digineuvonta: Vapaaehtoinen ohjaa ja opastaa apua tarvitsevia tietokone ja älypuhelin asioissa. Kokoontua voi kirjaston tiloissa.

Lisätietoja Eija Pelkonen, Maskun pääkirjasto puh. 044 7388 193, eija.pelkonen@masku.fi

Kulttuurikaveri: Toimii avustajana henkilölle, joka on halukas osallistumaan erilaisiin kulttuuri tapahtumiin, mutta tarvitsee apua tai tukea liikkumisessa. Lisätietoja: Maarit Lundström, Maskun kunta puh. 050 3248 519, maarit.lundstrom@masku.fi.

Ulkoilutusta ja musasointia: Ulkoilutetaan Luukkaan palvelukeskuksen asukkaita, sekä lauletaan heidän kanssaan ja kahvitellaan. Kaiksi kertaa kuukaudessa, torstaina klo 13.30. Tervetuloa uudet ja vanhat vapaaehtoiset! Maire Tammi, Eläkeliiton Masku yhdistyksen vapaaehtoistyön vastaava puh. 050 336 2243, maire.tammi@gmail.com. Toiminnan ajankohta saattaa vaihdella. Varmista toiminnan ajankohdat yhteyshenkilöltä tai <https://elakeliitto.fi/yhdistykset/masku>.

Wertaisliikuttaja: Toiminta sopii kaikille innokkaille liikkujille, jotka kokevat, että heillä olisi jotain annettavaa liikunnallisesti ikätovereilleen. Mukaan voi lähteä eläkeikäiset tai nuoremmatkin. Liikunnallista koulutusta tai aktiivi urheilija taustaa ei tarvita. Tärkeintä on aito innostus liikkumiseen, sekä positiivien asenne.

Toimintaan saa pienimuotoisen koulutuksen. Wertaisliikuttaja voi ohjata yhtä henkilöä tai ryhmää. Lisätietoja Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

Ystävötoiminta:

Tarkoituksena on käydä tervehtimässä palvelutalon/vanhainkodin asukkaita ja tuoda tuulahdus "ulkomaailmasta", sekä katkaista asukkaiden tavallisen päivän kulku olemalla ystävä, juttelemalla asukkaita kiinnostavista asioista ja välillä laulaen.

Moisiokodin kävijät

Käynnit kerran kuukaudessa maanantaisin.

Luukan palvelutalossa

Käynnit kerran kuukaudessa keskiviikkoisin (Onnela, Toivola ja Muistola) ja maanantaisin Luukan intervalliosasto.

Mäntykodin ystävät

Käynnit kerran kuukaudessa torstaisin

Tarkemmat tiedot ja ajankohdat ilmoitetaan Maskulaisessa.

Seurakunnalla on muutakin vapaaehtoistoimintaa. Voit olla apuna esim. hävikki ruuan ja EU ruoka avun jakamisessa. Lisätietoja: Sirkku Sinkkonen, Maskun seurakunta puh. 044 722 5415, sirkku.sinkkonen@evl.fi

VERTAISTUKIRYHMÄ

"Nojaa minuun, kun et ole vahva. Olen ystäväsi. Autan sinua jatkamaan." — Laulu

Omaishoitajien ohjattu vertaistukiryhmä: Ryhmä kokoontuu aina kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13.00-14.30. Maskun seurakuntatalon sali. Tuija Kyrölä, Maskun seurakunta puh. 044 722 5419, tuija.kyrola@evk.fi

Omaishoitajien omatoimiset tapaamiset: Kokoontumiset aina kuukauden kolmas keskiviikko klo 13.00-14.30. Kirkkoherranviraston yläkerrassa, Jussin tuvassa. Tuija Kyrölä, Maskun seurakunta puh. 044 722 5419, tuija.kyrola@evk.fi



MUU HARRASTETOIMINTA



Eläkeliiton Maskun yhdistys: Tarkoituksena on eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen valvominen, sekä heidän asemassaan ilmenevien epäkohtien korjaaminen. Toimintaa ohjaavat arvot ovat inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, yhteisvastuu ja vuorovaikutus. Toiminnan painopisteet ovat: yhdessäolo, yhteiset harrastukset, hyvät juhlat, mukavat matkat, opiskelu, liikunta, vapaaehtoistyö, vaikuttaminen ja edunvalvonta. Sirpa Lehtola puh 040 013 2251, sirpalehtola@gmail.com.

Eläkeliiton Lemu-Askainen-Velkua yhdistys: Yhdistyksen tarkoituksena on eläkeläisten henkisten ja aineellisten etujen valvominen, sekä heidän asemassaan ilmenevien epäkohtien korjaaminen.

Yhdistyksen jäsenille on sisäpelejä ja seurustelua. Järjestämme retkiä, teatterissa käyntejä, kuukausitapaamisia ym. virkistyspäiviä, sekä osallistumme myös piirin ja muiden yhdistysten järjestämiin tilaisuuksiin, tarkoituksena tarjota jokaiselle jäsenelle jotakin sopivaa mahdollisuutta osallistua. Lasse Saarinen, puh. 0400 881 949, saarinenlasse@gmail.com.



Kotiseutuyhdistys Lemun kempit: Yhdistys pyrkii syventämään asukkaiden kotiseututuntemusta ja paikallishenkeä sekä lisäämään heidän kiintymystään kotiseutuunsa. Yhdistys toimintaan kuuluu myös kotiseutumuseo Kemppien tuvan ylläpito ja kotiseutukeskus Mäntylän. Lemun kempit toimivat yhteistyössä seurakunnan kanssa ja järjestävät mm. ystävänpäivä kahvituksia, virsi

iltoja, sekä kirkko kahvituksia. Lisäksi järjestetään muistelu iltoja ja käsityökerhoja. Riitta Karinsalo puh. 050 328 5385, Tauno Linkoranta puh. 044 533 4750, srk-yhteyshlö Seppo Uotila puh. 040 585 7331 lemunkempitry@gmail.com, <https://www.facebook.com/lemunkempit>



Maa- ja kotitalousnaiset: Mahdollisuus osallistua laaja-alaiseen toimintaan mm. kodin-, puutarha-, ympäristön- ja terveydenhoitoon liittyviin kursseihin, illan viettoihin ja retkiin. Anne Ruohonen puh. 040 704 3010, anne.ruohonen@outlook.com.

Maskun Karjalaisseura: Kokoontuminen tapahtuu yleensä seurakunnan tiloissa. Kokoontumisista ilmoitetaan Maskulainen-lehdessä ja Vakka-Suomen Sanomissa. Eila Tähtinen puh 041 544 7056.



Maskun Martat: Kädentaidot, oma hyvinvointi, ravitsemus, retket ja vierailut ovat toiminnassa yhteisiä ja innostavia tapahtumia. Tilaisuuksista ilmoitetaan Maskulaisessa. Seija Hillgren puh. 040 831 5214 seija.h.hillgren@gmail.com tai Riitta Mäki-Turja-Grönroos mtg@dnainternet.net.

Niemenkulman Martat: Martoissa toimitaan sen puolesta, että kaikilla ihmisillä, kaikenlaisissa kodeissa, olisi hyvä olla. Martat edistävät kotien ja perheiden hyvinvointia, ylläpitävät yhteisöllisyyttä, elävät ajassa tekemällä kestäviä valintoja ja hyviä tekoja. Niemenkulmalla Martat suunnittelevat oman ohjelmansa

jäsenten toiveiden mukaan huomioimalla myös Marttaliiton vuoden teemat. Hyvä arki kuuluu kaikille! Tarja Suvitie puh. 050 490 8799, tarja.suvitie@gmail.com.

TIESITKÖ?

Diakoniatyö: Diakoniatyöntekijään voit ottaa yhteyttä, jos kaipaat tukea elämääsi. Kaikki käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia. Tarjolla on apua hengelliseen, henkiseen ja aineelliseen ahdinkoon. Diakonin voi tavata seurakuntatalolla tai kotikäynnillä. Seurakunnalla on tarjolla erilaisia ryhmiä aina käsityökerhoista suru ryhmään.

Saattajakortti: Turun seudun 11 kunnassa: Kaarinassa, Liedossa, Maskussa, Mynämäellä, Naantalissa, Nousiaisissa, Paimiossa, Raisiossa, Ruskolla, Sauvossa ja Turussa on käytössä yhteinen Saattajakortti. Kortin tarkoituksena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänkäyntiin kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuuripalveluihin. Lisätietoja: Hanna Pennanen, Maskun kunta puh. 044 738 8242, hanna.pennannen@masku.fi

Lukemista helpottavat toiminnot: Askaisten kirjastosta löytyy laaja valikoima Celian Daisy äänikirjoja. Kirjat ovat tarkoitettu kaikille kenellä lukeminen on hankalaa. Äänikirja on sisällöltään kuin painettu kirja, mutta se on luettu ääneen. Kaikista kirjastoista löytyy tai voit niihin ilmaiseksi tilata selkokiekkelisiä kirjoja, sekä kirjoja, joita on painettu suuremmalla fontti koolla.

Martat järjestävät erilaisia ruokakursseja, joihin voivat osallistua kaiken ikäiset. Teemat vaihtelevat aina ajankohdan mukaan.

Kenkiin asennettavat liukuesteet: Masku jakaa kaikille 65 vuotta täyttäneille tai sitä vanhemmille kuntalaisille kenkiin asennettavat liukuesteet. Liukuesteitä on kolmea eri kokoa. Jokaisen tulee noutaa liukuesteet henkilökohtaisesti kunnantalon palvelupisteestä. Tämä koskee henkilöitä, jotka eivät niitä ole vielä noutaneet. Liukuesteitä jaetaan talviaikoina.

TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

Yleinen hätänumero 112

Myrkytystietokeskus 0800 147 111

Aamukorva: Ikäihmisten yksinäisyyttä torjuvaan puhelimeen voivat soittaa kaikki yli 60-vuotiaat. Puhelin päivystää aamuvarhaisella klo 05.00-08.00, puh. **045 341 0504**. Päivystäjälle voi soittaa, jos yksinäisyys tuntuu ahdistavalta. Jutella voi kaikesta mieltä painavista asioista

Auttava puhelin Suvanto-linja: Vastaa tiistaisin ja torstaisin klo 13.00–15.00, numerossa **0800 – 06776** (maksuton). Toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan kaltoinkohtelun, hyväksikäytön ja väkivallan ehkäiseminen sekä tietoisuuden lisääminen.

Kriisipuhelin: Puhelin tarjoaa apua elämän kriisitilanteissa tai jos elämä tuntuu täysin ylivoimaiselta. Puhelin päivystää arkisin klo 09.00-07.00 ja viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00 numerossa **09 2525 0111**.

OSOITETIETOJA

Askaisten kirjasto*, Askaistentie 764 A, 21240 Askainen

Askaisten koulu*, Askaistentie 700, 21240 Louhisaari

Askaisten kudontatila, Askaistentie 764, 21240 Askainen

Askaisten työväentalo, Veräjätie, 21240 Askainen

Brankkari, Paloasemantie 6, 21250 Masku

Hemmingin koulu*, Myllymäentie 127, 21250 Masku

Hernemäentien leikkipuisto*, Koulupolku, 21230 Lemu

Humikkalan maja, Seppäläntie 290, 21250 Masku

Kaislakoti*, Iltatie 1, 21230 Lemu

Kankaisten Golfpuisto, Maskuntie 281, 21250 Masku

Kiurutien leikkipuisto*, Kiurutie, 21250 Masku

Kotiseutukeskus Mäntylä*, Mannoistentie 38, 21230 Lemu

Lemun kirjasto*, Askaistentie 142, 21230 Lemu

Lemun rukoushuone, Kirkkotie 219, 21230 Lemu

Lemun urheilutalo*, Askaistentie 228, 21230 Lemu

Luukan palvelukeskus*, Nivolantie 4, 21250 Masku

Maskun kesäteatteri*, Seppäläntie 290, 21250 Masku

Maskun kirkkoherranvirasto, Maskuntie 72, 21250 Masku

Maskun kunnantalo*, Keskuskaari 3, 21250 Masku

Maskun pääkirjasto*, Keskuskaari 3, 21250 Masku

Maskun seurakunta*, Maskuntie 73 21250 Masku

Maskutalo*, Seurantalontie 2, 21250 Masku

Moisiokoti*, Moisiontie 18, 21270 Nousiainen

Niemenkulman kerhotila, Kelhoistentie 4, 21250 MASKU

Rivieran ranta*, Ruskontie 43, 21250 Masku

Saunaparoni, Maskuntie 248, 21250 Masku

Seikelän koulu*, Lietsalantie 33, 21250 Masku

Tekstiilitalo, Ratatie 12, 21250 Masku

Wanha-Oskari, Askaistentie 139, 21230 LEMU

Tähdellä* merkittyihin tiloihin on esteetön kulku!

