

LIIKUNTA OSANA SEURAKUNNAN JÄRJESTÄMÄÄ TOIMINTAA
IKÄIHMISILLE

Tiia Rantanen

Opinnäytetyö syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Itä, Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakoniatyön

suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) +

diakoniatyöntekijän

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Rantanen, Tiia. Liikunta osana seurakunnan järjestämää toimintaan ikäihmisille. Diak, Itä, Pieksämäki, syksy 2016, 32 sivua., 1 liite

Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, diakoniatyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK), diakoniatyöntekijän virkakelpoisuus

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää uudenlaisia tapoja tuoda liikunta osaksi ikäihmisten toimintaa seurakunnassa. Uudet toimintamallit rohkaisevat ikäihmisiä liikkumaan enemmän vapaa-ajallaan. Lisäksi uusien toimintamallien tarkoituksena on innostaa seurakunnan työntekijöitä toteuttamaan liikunnallisia toimintatuokioita käytännössä.

Idea opinnäytetyöhön tuli aiemmasta tutkimuksesta, jossa selvitettiin kuinka liikunnallinen kuntoutusjakso vaikuttaa ikääntyneiden vuodeosastopotilaiden toimintakykyyn. Tutkimuksesta saadut hyvät tulokset innoittivat tämän opinnäytetyön toimintamallien luontia. Työn aluksi oli tärkeää perehtyä ikäihmisen kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Lisäksi seurakunnan ja kristinuskon suhdetta liikkumiseen oli tärkeää selvittää.

Kohderyhmän mielipiteitä oli tärkeää kuunnella, jotta liikunnallisista toimintamalleista saataisiin heille mielekkäitä. Toimintamalleja kokeiltiin käytännössä kolmessa eri ryhmässä; päivätoiminnassa, seurakunnan kerhossa ja mielenterveyskuntoutujien leiripäivässä. Suurin osa ikäihmisistä piti liikunnallisista toimintatuokioista ja liikkuvista rukouksista. Käytännön kokeilujen tuotoksena seurakunnan työntekijöille valmistui toimintamalleja käsittelevä opas. Opas sisältää liikkeitä virsiin, rukouksiin, uskontunnustukseen, hengelliseen rastirataan ja muistelutuokioon.

Asiasanat: liikunta, seurakunta, ikäihmiset, toimintakyky

ABSTRACT

Rantanen, Tiia, Physical exercise as part of the church organized activities for seniors, Diak, East, Pieksämäki, autumn 2016, 32 pages, 1 appendix
Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work, Degree: Bachelor of Social Services + Deacon.

The purpose of this Bachelor's thesis was to find out new ways to bring physical exercise as part of the church organized activities for seniors. New procedures encourage seniors to participate in physical exercises in church organized activities and in their free time. The aim was also that these same procedures would inspire church employees to utilize physical exercises in practice.

The idea of this Bachelor's thesis came from an earlier study which was about how a rehabilitation period with exercise affects the functioning ability of aged bed patients. The study's good results inspired to create new procedures that include exercise in this Bachelor's thesis. At first it was important to read up on the function ability of seniors along with the relationship of the Church and Christianity to physical activity.

It was important to listen to the opinions of the target group so that new procedures would be sensible. Procedures were tested in three groups; senior activity group, the Church's club and the mental health rehabilitee's day camp. Most of the participants liked group sessions which included physical activities. As a result of this Bachelor's thesis, the guide for the Church employees was completed. Guide includes exercise instructions for hymns, prayers, confession, spiritual nature track and reminiscing sessions.

Keywords: physical activity, Church, seniors, functioning ability

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNTA JA IKÄÄNTYMINEN KRISTINUSKON IHMISKUVASSA	6
3 LIIKKUVA SEURAKUNTA	8
4 LUONTOLIIKUNTA	11
5 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYKY	12
5.1 Fyysinen toimintakyky	13
5.2 Psyykinen toimintakyky	15
5.3 Sosiaalinen toimintakyky	17
5.4 Hengellinen hyvinvointi	20
6 TAVOITTEET	22
7 JOUTSENON SEURAKUNTA JA DIAKONIA TYÖ	22
8 EETTISET PERIAATTEET	23
9 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
9.1. Toteutuksen suunnitelma	25
9.2 Liikunnallisten ryhmätuokioiden toteutus	27
9.2.1 Ryhmä 1: Ikäihmisten päivätoiminta	29
9.2.2 Ryhmä 2: Seurakunnan kerho	30
9.2.3 Ryhmä 3: Seurakunnan päiväleiri	30
9.3 Opas liikunnallisiin ryhmätuokioihin	32
9.4 Tavoitteiden toteutuminen	33
10. POHDINTA	34
10.1 Prosessin eteneminen	35
10.2 Liikunnan soveltuminen seurakunnan toimintaan	36
LÄHTEET	38
LIITE 1	42

1 JOHDANTO

Liikunta lisää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Miten liikunta sitten asettuu diakoniatyöhön? Kirkon diakoniatyön ja yhteiskuntatyön strategisissa linjauksissa 2015 on tavoitteena ihmisen voimavarojen löytäminen ja elinolosuhteiden parantaminen. Voimavarat löydetään yhdessä keskustellen asiakkaan kanssa. Auttaminen on kokonaisvaltaista huomioiden ihmisen hengelliset, henkiset, fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset huolenaiheet sekä voimavarat. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015.) Diakonia on auttamista, jotta ihmisten elinolot ja elämänlaatu paranisivat. Tärkeää on myös olla rakentamassa yhteisöllisyyttä ihmisten välille. (Gothoni, Helosvuori, Kuusimäki & Puuska 2012, 7, 9.) Liikunta on siis yksi osa ihmisen auttamisessa. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn.

On tärkeää löytää uusia toimintamalleja ikäihmisten ryhmätoimintaan. Seurakunnat ovat vanhustyössä tärkeässä roolissa ja diakoniatyö toimii yhteistyössä julkisen sektorin kanssa. Suomessa ikärakenne muuttuaan ja vuonna 2040 on ennustettu maassamme olevan yli 65-vuotiaita n. 24 % koko väestöstä (Suomen virallinen tilasto, 2009). Hallituksen tavoitteena on, että ikäihmiset asuisivat kotona mahdollisimman pitkään. Tavoitteen saavuttamiseksi on tärkeää, että seurakunnat, omaiset, julkinen sektori, yksityinen sektori ja kolmas sektori tekevät yhteistyötä. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 8.)

Opinnäytetyön aihe on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen. Seurakuntia kannustetaan lisäämään liikunnallista aktiivisuutta seurakuntaelämässä käynnistyneellä Liikkuva seurakunta-hankkeella, joka on alkanut 2014. Käytännössä Liikkuva seurakunta haluaa tehdä seurakuntien jo aktiivisen liikuntatyön näkyväksi sekä kannustaa työntekijöiden ja seurakuntalaisten lisäämään liikuntaa. (Helle-Lahti 2014.)

Aiempi opinnäytetyöni oli määrällinen tutkimus, jossa kartoitettiin terveyskeskuksen iäkkäiden vuodeosastopotilaiden toimintakyky ja niissä tapahtuneet muutokset kolmen kuukauden liikunnallisen kuntoutusjakson jälkeen. Tutkimuksessa tehtiin alkumittaus ja loppumittaus RAI-menetelmällä. Mittausten välissä kävimme kuntouttamassa

vuodeosaston potilaita kerran viikossa kolmen kuukauden aikana ja hoitohenkilökunta pyrki hoitotyön ohessa kuntouttamaan kaksi kertaa viikossa ikäihmisiä. Tätä varten meillä oli seurantataulukot. Kuntoutus piti sisällään vuodejumppaa ja kuntosaliharjoituksia. Teimme tutkijaryhmän kanssa jokaiselle ikäihmiselle hänelle sopivat yksilölliset kuntoutussuunnitelmat yhdessä fysioterapeutin ja lähihoitajien kanssa. Kuntoutussuunnitelmia päivitettiin aina kahden viikon välein. Kuntosuunnitelmien päivittämisellä halusimme muuttaa sitä iäkkään toimintakyvyn mukaiseksi ja säilyttää mielenkiinto liikunnalliseen kuntoutukseen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille liikunnan merkitys kokonaisvaltaisen toimintakyvyn eli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kannalta. Tutkimustulokset tukivat liikunnan hyötyjä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa ja parantumisessa. (Haaranen, Kolehmainen & Lipasti 2013, 50–51.)

Aiemman geronomi-koulutukseni liikuntapainotteisuus ja aiemmasta opinnäytetyöstäni saadut positiiviset tutkimustulokset innoittivat niiden tuomista myös seurakuntaelämään ja diakoniatyöhön. Aiemmassa tutkimuksessa emme olleet huomioineet hengellisyyttä, koska se ei korostunut arviointimenetelmässä. Seurakunta on kuitenkin vahvasti mukana ihmisten elämässä vuodeosastolla, joten liikunnallisesta kuntoutusjaksosta saatu näkökulma on hyvä myös diakoniatyössä. Diakoniatyön opinnot ovat vahvistaneet omaa hengellisyyttäni ja sen merkitystä ihmisten kohtaamisessa. Pidän liikuntaa tärkeänä osana ihmisen hyvinvointia, koska sillä on ihmistä kokonaisvaltaisesti eheyttävä vaikutus. Opinnäytetyössä huomioin ihmisen hengellisen elämän ja kokemuksellisen liikkeen yhdistämistä siihen.

2 LIIKUNTA JA IKÄÄNTYMINEN KRISTINUSKON IHMISKUVASSA

Kristillinen ihmiskuva näkee jokaisen ihmisen arvokkaana, Jumalan luomana ja hänen kuvanaan. Ihmisten elämän maallistuminen on tuonut elämäntarkastukseen ikuisen

nuoruuden ihannointia. Kristinuskossa näemme ihmisen ikään katsomatta omana itsenään ainutlaatuisena Jumalan edessä. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 5.) Sairaudet ja rikkiäisyyden tunne ovat osana elämää. (Havukainen & Kanerva, 2011, 10). Kristillinen ihmiskäsitys antaa mahdollisuuden erilaisuuteen. Ihminen tulee kohdata ainutlaatuisena yksinä (Malkavaara 1987, 31).

Kristillinen ihmiskäsitys tukee positiivista vanhenemiskuvaa. Ikääntyneen tulisi tuntea olevansa arvokas. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 5.) ”Teidän vanhuutenne päiviin saakka minä olen sama, vielä kun hiuksenne harmaantuvat minä teitä kannan. Niin minä olen tehnyt ja yhä teen, minä nostan ja kannan ja pelastan.” (Jes. 46:4).

Jumala on luonut meidän ruumiillisiksi. Ruumis on Jumalan lahja ja siitä tulisi pitää huolta. Ihmisen fyysisellä hyvinvoinnilla on merkitystä. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on siis kokonaisvaltainen vaikutus ihmisiin. Seurakunnan tehtävänä on myös kutsua ihmisiä Jumalan yhteyteen, välittämään lähimmäisistä ja koko luomakunnasta. Liikunnan avulla seurakunnassa osallisuuden tunne vahvistuu ja luo seurakuntaan mehenkeä. (Helle-Lahti 2014, 11, 14; Malkavaara 1987, 31.) Kristillinen ihmiskäsitys ja usko ohjaavat kirkon toimintaa vanhusten kanssa. Ihmisarvo on ehdottoman tärkeä ja kuuluu jokaiselle. (Kirkon vanhustyön strategia 2015.)

Diakoniatyöntekijä kohtaa ihmisiä ja tuo kohtaamiseen mukanaan Jumalan rakkauden ja armon. Diakoniatyössä perimmäinen auttamistyö lähtee kristillisestä ihmiskäsityksestä, jossa ihminen on kokonaisuus, johon liittyvät sielu, henki ja ruumis. Ehdotonta on jokaisen ihmisen arvo. Jumala on läsnä täällä maailmassa meidän kanssamme luoden uutta. Koska Jumala rakastaa meitä, on Hän siellä, missä on kärsimystä. Meidän tulee seurata kristillisiä arvoja ja auttaa niitä, joiden hätä on suurin. (Gothi, Helosvuori, Kuusimäki & Puuska 2012, 81, 84.) Luterilaisen pelastuskäsityksen mukaan usko on lahjana Jumalalta ja tehtävä eli lähimmäisen auttaminen eroavat toisistaan. Uskossa kuitenkin tapahtuu yhdistyminen Kristukseen, jolloin uskon antama rakkaus heijastuu meistä. Jokaisen kristityn tulee arvostaa toista ihmistä ja noudattaa rakkauden kaksoiskäskyä. Ihmiset kohtaavat toisensa kasvoista kasvoihin. Ihminen on myös kasvokkain Jumalan kanssa. (Kainulainen 2013, 117.)

3 LIIKKUVA SEURAKUNTA

Luterilaiseen elämään kuuluu maallinen ja hengellinen puoli erikseen. Liikunta kuuluu luterilaisen opin mukaan maalliseen elämään. Maallinen elämä pitää sisällään yhteiskunnan ja sen rakenteet. Liikunta kuuluu luterilaisen opin mukaan osana tätä yhteiskuntaa, Jumalan luomassa maailman järjestyksessä. Yhteiskunnan tehtävänä on antaa jokaiselle ihmiselle mahdollisuus hyvään elämään. Liikunta tukee yhtenä osa-alueenaan ihmisen hyvinvointia, joten se kuuluu myös tärkeänä osana yhteiskunnan tehtävää. (Malkavaara 1987, 29.)

Evankelis-luterilainen kirkon tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen merkityksen etsiminen. Törmän (2015, 13) ajatuksena on kerronnallisen ja ruumiillisen ulottuvuuden yhtenäisyys. Ihmiselle muodostuu kokemuksesta oma merkitys, kun nämä kaksi elementtiä yhdistyvät, esimerkiksi ehtoollisen aikana asetussanat ja kaikki mitä ympärillään aistii. Kokemuksellisuus vahvistaa tapahtunutta.

Myös Raamattu vahvistaa ihmisen kokemuksellisuutta liikkumalla. Tällaisia mainintoja on muutamissa Raamatun kohdissa, esimerkiksi Vanhassa Testamentissa toisessa Mooseksen kirjassa lukee: ”Naisprofeetta Mirjam, Aaronin sisar, otti käteensä rummun, ja kaikki naiset seurasivat häntä tanssien ja rumpua lyöden” (2. Moos.15:20). Kuten tässä Raamatun kohdassa, niin myös moni muu Vanhan testamentin liikkumiseen liittyvä toiminta on pääasiassa tanssia, jota tehtiin kunnioittaakseen Jumalaa. Uudessa Testamentissa liikunta tulee esiin Paavalin vertauskuvissa, joissa sanoman takana on kristityn kilvoittelu. Paavali ei ihannoinut urheilua, mutta tiesi sen ajan kreikkalaisten ymmärtävän urheiluun liittyvää kerrontaa hyvin. Kirjeessä Timoteukselle hän vertaa ruumiin ja uskon harjoitusta: ”Ruumiin harjoittamisesta on vain vähän hyötyä, mutta oikeasta uskosta on hyötyä kaikkeen, sillä siihen liittyy lupaus sekä nykyisestä että tulevasta elämästä (1. Tim.4:8). Paavali ei kohdassa kuitenkaan tuomitse ruumiin harjoittamista, mutta laittaa uskon harjoituksen tämän edelle. (Malkavaara 1987, 10–11.)

Apostolien teoissa, Raamatussa kerrotaan: ”Jumala ei kylläkään ole kaukana yhdestäkään meistä: hänessä me elämme, liikumme ja olemme” (Ap. t. 17:27–28). Liikumme tässä maailmassa Jumalan luomina. Ruumis ja ruumiillisuus ovat usein esillä kristillisessä

teologiassa. Kirkkoa ja ehtoollisessa leipää kuvataan Kristuksen ruumiina. Pitkän aikaa ruumiillisen hyvinvoinnin sijaan teologiassa on kuitenkin korostettu sielua ja hengellistä vahvuutta, sekä ihannoitu kehollisten tarpeiden tukahduttamista. Lähi vuosikymmeninä teologiassa on noussut suuntauksia, joissa ihminen nähdään kehollisena, kuten vapautuksen teologia ja metsän teologia. (Helle-Lahti 2014, 13–14.)

Kirkon työ liikunnan parissa on kasvanut nykypäivänä paljon verrattuna menneeseen aikaan. Vuonna 2014 alkoi Liikkuva seurakunta -hanke. Sen tarkoituksena on tuoda liikuntaa seurakuntiin ja tuoda nykyinen seurakuntien liikuntatyö näkyväksi. Kirkolla on oma liikunta- ja urheiluneuvottelukunta, jonka tehtävänä on vaikuttaa seurakunnan asenteisiin liikunta kohtaan, osallistua urheilupoliittiseen keskusteluun ja edesauttaa tasa-arvoista osallistumista liikunnallisiin harrastuksiin. (Helle-Lahti 2014, 20–22.) Kirkon tehtävänä on olla kannustamassa ihmisiä lisäämään omaan hyvinvointiin vaikuttavaa liikuntaa, mutta olla myös puolustamassa ihmisiä liikunnan eettisiin kysymyksiin liittyvässä keskustelussa. (Malkavaara 1987, 49).

Liikkuvan seurakunnan taustalla on Suomen nuorten miesten kristillisen yhdistyksen (NMKY), Urheiluliiton ja kirkkohallituksen kolmivuotinen hanke. Hankkeen tarkoituksena on kannustaa työntekijät ja seurakuntalaiset liikkumaan. Ihminen huomioidaan henkisenä, hengellisenä ja fyysisenä kokonaisuutena. (Liikkuva seurakunta i.a.) Liikkuvan seurakunnan työ koskettaa kaikkia ihmisiä. Ikäihmisten elämää se on koskettanut esimerkiksi Lapualla liikuntaviikolla, jolloin seurakunnan työntekijät lähtivät ulkoilemaan vanhainkodin asukkaiden kanssa. (Granholm, Janna 2016.)

Liikkuva seurakunta on ottanut hienosti kantaa liikunnan eettisiin kysymyksiin. Hankkeen aikana on kirjoitettu ”Kirkon 10 teesiä liikunnasta ja urheilusta”. Ensimmäisenä teesinä on korostettu jokaisen ihmisarvoa. Tällä teesillä halutaan muistuttaa ihmisiä siitä, ettei kenenkään ihmisarvoa mitata hänen taitojensa mukaan. Jumala rakastaa jokaista omana itsenään. Toisena teesinä on omasta terveydestä huolehtiminen. Kokonaisvaltainen itsestä huolehtiminen heijastuu kaikkiin elämän osa-alueisiin. Kolmas ja neljäs teesi nostavat kasvatuksen tärkeyden esille. Tärkeää on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen yhdessä tekemällä ja esimerkkiä näyttämällä. Perusteet hyvälle hyvinvoinnille lähtevät jo lapsuudesta. Viides teesi liittyy oikean ja väärän tunnistamiseen. Liikunnassa tulee aina ottaa huomioon toiset ihmiset. Kuudes teesi tuo armollisuutta myös kilpaurheiluun. Hyväksytään, että välillä epäonnistutaan ja

siitä huolimatta aina kunnioitetaan vastustajaa. Seitsemännessä teesissä muistutetaan siitä, että iloitaan menestyksestä ja oman parhaansa tekeminen riittää aina. Teesissä kahdeksan puhutaan liikunnan auttavasta voimasta ymmärtää toisiamme. Liikunnan kautta opimme toisistamme ja yhdessä tekeminen antaa hyvän pohjan kulttuurien kohtaamiselle. Teesissä yhdeksän puhutaan liikunnan ilosta yhdessä muiden kanssa. Jumalan luomina olemme leikkisiä ihmisiä, jotka tarvitsevat yhteyttä toisiinsa. Liikunta on parasta silloin kun se tuo iloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Viimeisessä kymmenennessä teesissä korostetaan liikunnan olevan jokaiselle oikeus ja tästä mahdollisuudesta tulee pitää kiinni esteettömyydellä, harrastusten taloudellisella tukemisella, ynnä muulla sellaisella. (Liikkuva seurakunta i.a.)

Sari Ikonen (2000, 51–64) on tutkinut liikuntatoiminnan leviämistä ja omaksumista Jyväskylän seurakunnassa. Kymmenen vuoden aikana liikunta on tullut osaksi seurakunnan toimintaa Jyväskylässä. Jyväskylän kaupunkiseurakunnan katsotaan omaksuneen liikuntatoiminnan Jyväskylän NMKY:ltä. NMKY hoiti kristillisen liikunnan toteuttamista ennen Jyväskylän kaupunkiseurakuntaa. NMKY -yhdistyksen mukana liikunta tuli osaksi kristillistä työtä vuonna 1920, mutta liikuntatyötä tehtiin pääasiassa vain lasten ja nuorten parissa. Vuonna 1970 seurakunnan liikuntatyö alkoi laajentumaan eri ikäryhmille. Seurakunnassa liikuntaa pidettiin tarpeellisena, mutta monia kirkkoja huolestutti etenkin sen sopivuus pyhäpäiviin. Seurakunnan epäluulo urheilujärjestöjä kohtaan johti yhteistyön erkaantumiseen. Seurakunnan negatiiviseen suhtautumiseen vaikutti etenkin urheilukilpailujen järjestäminen sunnuntai päivisin, jolloin tulisi hiljentyä ja kuunnella evankeliumia. Jyväskylässä yhteistyö urheiluseurojen välillä alkoi avartua vuonna 1986. Vuonna 1990 liikuntatoiminta vahvistui osaksi seurakunnan toimintaan. Liikuntatoiminnasta tuli suunnitelmallista ja sitä tehtiin kaikenlaisten ihmisten parissa.

Ikonen pohtii, mitkä asiat vaikuttivat liikunnan muuttumiseen merkitykselliseksi Jyväskylän seurakunnalle. Yhdeksi vaikuttavaksi tekijäksi hän nostaa papiston ajatusmallin muutoksen. Ajatusmalli on muuttunut, eikä liikuntaa pidetä enää uhkana kristilliselle elämälle. Pikemminkin päinvastoin eli liikunta mielletään hyvänä harrastuksena, joka pitää ihmiset poissa pahoilta teiltä. Kilpaurheiluun liittyy tosin kirkon kannalta edelleen arvostiriitoja, esimerkiksi dopingin käyttö. (Ikonen 2000, 70)

4 LUONTOLIIKUNTA

Ihminen on osa luomakuntaa ja on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Luonto on ollut ihmiselle aina tärkeä osa. Ympäristö vaikuttaa meidän hyvinvointiimme oleellisesti. Jumala on antanut meille tehtäväksi varjella ympäristöämme ja luontoa. Luonnossa tapahtuva toiminta kasvattaa ihmisten vuorovaikutusta ympäristönsä kanssa ja samalla se vahvistaa luontoarvoja. Ihminen elää yhdessä luonnonrytmin kanssa. Vuodenajat rytmittävät elämäämme. Lisäksi tällä on suuri merkitys ihmiselle ja kristinuskolle, esimerkiksi kirkkovuosi on sidoksissa tähän rytmiin. (Nurmi & Pihkala 2013, 12–16.) Kirkkovuoden raamatun tekstit vievät meidät läpi pelastushistorian joka vuosi uudelleen (Nevala 2013, 5).

Luonnolla on myös vaikutusta minäkuvan kehittymiseen, kuten siihen minkälaisesta ympäristöstä kukin meistä saa voimaa. Suomalaisille on hyvin tärkeää Jumalan kohtaaminen luonnossa. Suomen luonto on moninainen vuodenaikoneen ja on tarjonnut kautta aikojen monenlaista rikkautta elämän eri vaiheina. (Nurmi & Pihkala 2013, 17–18.) Suomalainen on saanut luonnosta voimaa erilaisin tavoin, kuten marjastamalla, uimalla tai retkeilemällä. Luonnossa liikkuminen on ollut tapa hoitaa itseämme. (Nevala 2013, 5.)

Jumala on täällä keskellämme. Luomakuntaa ei voida erottaa ihmisestä, koska ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Ihmisen teot ja suhde luontoon kuvaavat samalla hänen suhdettaan Jumalaan. (Nurmi & Pihkala 2013, 18.) Olisi tärkeää tuoda välillä jumalanpalvelukset luontoon. Tunnelma on toinen jumalanpalveluksissa sekä hartauksissa, jotka pidetään luonnon keskellä. Yhteys luontoon on tällöin välitön. Myös Jeesus opetti ihmisiä usein ulkona. Usein Hän viittasi myös puheissaan ja käytti vertauskuvissaan luonnon elementtejä, kuten puita, hedelmiä ja lintuja. (Nurmi & Pihkala 2013, 26.)

5 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYKY

Toimintakyky on laaja määritelmä ja se koostuu ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista eli fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja hengellisestä toimintakyvystä. Sen määrittämiseen on useita eri näkökulmia, joihin vaikuttavat oma identiteetti, ympäristön asettamat normit ja kulttuuri. Ensimmäisenä toimintakyvyn heikentymisen huomaa arjessa päivittäisten toimintojen vaikeutumisena. (Laukkanen 2008, 261–262.)

Yhteiskunnassa on huomattavissa ihmisten terveyserojen kasvaminen. Ihmisen sosiaalinen asema ja koulutustausta vaikuttavat ihmisten terveyskäyttäytymiseen tutkitusti. Jos ihmisellä on vahvat suhteet läheisiin, on hän terveempi ja sairastuessaan parantuminen on nopeampaa. Liikunnalla saadaan aikaan ihmiselle positiivisia tunteita itsetuntoon, elämän mielekkyyden tuntemiseen, stressin vähenemiseen ja elämän hallintaan. Diakoniatyö on haastettu vaikuttamaan ihmisten innostamiseen ja osallisuuteen. Lisäksi diakoniatyö antaa aineellista avustusta, jotta ihminen saisi riittävät lähtökohdat terveelliseen elämään. Tähän kuuluu myös yhteiskunnallinen vaikuttaminen, jotta tasa-arvo kasvaisi ja terveyserot pienentyisivät. (Gothoni, Helosvuori, Kuusimäki & Puuska 2012, 77–78.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti ihmiseen kokonaisuutena. Kannustamalla ihmisiä liikkumiseen ja mahdollistamalla liikuntaan osallistuminen, lisää se ikäihmisen hyvinvointia merkittävästi. Liikunnalla on ehkäisevä vaikutus monenlaisiin sairauksiin sekä oleellinen vaikutus sairastuneen oireiden lievittymiseen. On tärkeää, että liikuntatietoutta lisättäisiin iäkkäiden ihmisten kanssa työskentelevien henkilöiden parissa. Tietotaidon karttuessa myös asenteisiin saataisiin positiivisia muutoksia. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2008, 463.)

Vanhuuskuva on sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja siihen minkälaisia merkityksiä se antaa vanhuudelle. Ajatus ikääntymisestä on nykypäivän hyvinvointiyhteiskunnissa sidoksissa pitkälti eläkkeelle jäämiseen. Sosiaaligerontologisesti on mielenkiintoista nähdä ikääntymisen olevan sidoksissa kulttuuriin, aikaan ja paikkaan. Tähän kuuluvat kaikki yhteiskunnallisten rakenteiden, instituutioiden, tapojen ja perinteiden tavat

muokata ihmisen vanhenemiskuvaa ja minkälaisia mahdollisuuksia ne antavat vanhenevalle yksilölle. Yksilöä ei nähdä pelkästään passiivisena kohteena vaan aktiivisena tekijänä. Yksilöllä on kaikki mahdollisuudet vaikuttaa vanhenemiseen omilla valinnoilla ja vaikuttamisella. (Jyrkämä 2008, 273.)

Ikääntymistä voidaan tarkastella aktiivisuusteorian ja irtaantumisteorian lähtökohdista. Aktiivisuusteorian näkökulmasta on tärkeää, että ihminen säilyttää oman aktiivisuuden ikääntyessä. Aktiivisuustason säilyttäminen keski-iässä muodostuneena aktiivisuutena, mutta omien tarpeiden mukaisena, auttaa se pitämään omaa tyytyväisyyttä elämään hyvänä. Irtaantumisteoriassa ikääntymistä katsotaan keski-ian aktiivisuuden muuttumisena ikääntyvän aktiivisuustasolle. Nykypäivänä aktiivisuusteoria saa enemmän kannatusta ja esimerkiksi palvelutaloissa tapahtuva kerhotoiminta perustuu aktiivisuusteorian alle. (Jyrkämä 2008, 274–275.)

Sosiaaligerontologisesti toimintakykyä heijastetaan toimintatilanteisiin. Kun toimijuutta korostetaan, oleellista on se mihin toimintakykyä tarvitaan, ei sen taso. Toimijuudessa nousee oleelliseksi arjen tilanteet. Esimerkiksi puristusvoiman taso ei ole merkityksellinen sinänsä vaan ennemminkin sen suhde siihen mihin sitä käytetään. Sosiaaligerontologia antaa uudenlaisen näkökulman toimijuuteen, jota tarkastellaan kuudesta eri lähtökohdasta. Nämä lähtökohdat ovat osaaminen, kyvyt, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen. Toimijuuden näkökulma korostaa yksilön ominaisuuksia arjessa. (Jyrkämä 2008, 276–277.)

5.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysistä toimintakykyä tarkastellaan ihmisen suoriutumisesta sellaisista tehtävistä, jotka vaativat fyysisiä ponnisteluja. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 1999, 58.) Ikääntyneen fyysistä toimintakykyä voidaan tarkastella ikäihmisen kävelynopeudesta ja tuoilta ylösnousemisesta. Nämä tehtävät vaativat tasapainon hallintaa, koordinaatiota, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. (Sainio ym. 2006, 378–386.)

Ikääntyessä tapahtuu monenlaisia muutoksia fyysisessä toimintakyvyssä ja ne ovat väistämättömiä. Kehon muutoksia ovat lihasmassan väheneminen ja rasvakudoksen lisääntyminen. Liikunnalla kuitenkin voidaan hidastaa toimintakyvyn alentumista. Kokonaan fyysisen aktiivisuuden lopettaminen aiheuttaa iäkkäälle nopeasti negatiivisia muutoksia hyvinvointiin. (Suni & Vasankari 2011, 40–41.)

Ikäihmisen liikkumiskyvyn alenemista on tutkittu Terveys 2000 – tutkimuksessa. Tutkimustulosten perusteella ikäihmisten liikkumiskyky heikkenee sitä mukaa, kun ikää tulee lisää. Tutkimuksessa kohderyhmänä olivat eri-ikäiset suomalaiset. Tutkimuksen tarkoituksena oli havainnoida eri ikäryhmien liikkumiskykyä ja lisäksi heidän omaa arviota siitä. Ikäryhmässä 65–74 vuotiaat kokivat puolen kilometrin kävelymatkan tuottavan haasteita: 18 % miehistä ja 24 % naisista. Ikäryhmästä 75–84 vuotiaat kokivat saman matkan tuottavan haasteita: 40 % miehistä ja 51 % naisista. Yli 85-vuotiaiden ryhmästä 84 % miehistä ja 81 % naisista koki puolen kilometrin matkan haasteelliseksi. (Sainio ym. 2006, 378–386.)

Ihmisen ikääntymisen seurauksena tapahtuviin toimintakyvyn muutoksiin voi vaikuttaa liikunnan avulla. Liikunnallisella elämäntavalla on tutkitusti hidastavia vaikutuksia toimintakyvyn alenemiseen. (LaCroix ym. 1993, 137.) Tutkimuksissa on saatu positiivisia tuloksia kävelyharjoittelun vaikutuksista ikääntyvien maksimaaliseen hapenottokykyyn ja verenpaineeseen. (Cononien ym. 1991). Voimaharjoittelulla on myös positiivisia tuloksia ikääntyneen lihasvoimaan ja nopeuteen. Näillä kaikilla toimintakykyä tukevilla harjoituksilla on positiivinen vaikutus päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. (Liu & Latham 2009.)

Tasapainolla on tärkeä osa ikääntyneen fyysistä toimintakykyä. Orr ym. (2006) on tutkinut lihasvoiman merkitystä tasapainoon. Ikäihmisiä tutkimuksessa oli 112. Heidät jaettiin ryhmiin: yhteen tarkkailuryhmään ja kolmeen harjoitteluryhmään. Harjoitteluryhmät kävivät kuntosalilla tekemässä voimaharjoitteluja kaksi kertaa viikossa. Tutkimustuloksista nähdään voimaharjoittelun tuottavan positiivisia tuloksia iäkkään tasapainoon.

Aikaisemmassa tutkimuksessani (Haaranen, Kolehmainen & Lipasti 2013, 53–57) liikunnan vaikutuksia iäkkäiden vuodeosastopotilaiden fyysiseen toimintakykyyn mitattiin arvioimalla heidän selviytymistään päivittäisistä toiminnoista ja kaatumisuhan kautta. Päivittäisistä toiminnoista selviytymisellä tarkoitetaan muun muassa ruokailua,

wc:n käyttöä, yksikössä liikkumisesta ja hygienian hoidosta. Kolme henkilöä sai tutkimuksen mukaan apua liikunnallisesta kuntoutusjaksosta päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen, yhdellä selviytyminen huonontui ja kahdeksalla se oli pysynyt samana. Kaatumisuhka väheni yhdellä kuntoutettavista ja loppuilla kahdellatoista se pysyi samana.

Ympäristöllä on suuri vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja sen takia sitä tulisi tarkastella suhteessa ihmiseen. Ihminen on aina suhteessa ympäristöönsä fyysisesti ja psykososiaalisesti. Jo pienillä ympäristön muutoksilla voidaan ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 11.) Myös seurakunnassa tulisi kiinnittää huomiota tasapuoliseen mahdollisuuteen osallistua seurakunnan toimintaan. Seurakuntien tilat tulisi suunnitella mahdollisimman esteettömiksi. (Helle-Lahti 2014, 89.)

5.2 Psykkinen toimintakyky

Ikäihmisen hyvä psykkinen toimintakyky koostuu ihmisen kyvystä kognitiivisiin ja psykomotorisiin toimintoihin sekä psykkinisestä hyvinvoinnin osa-alueista. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 21). Ikäihmisen psykkineseen hyvinvointiin sisältyy realistinen ja positiivinen suhtautuminen elämään, elämänhallinta, tyytyväisyys, elämän tarkoituksellisuus, sosiaalinen verkosto, itseluottamus ja osallisuus (Eloranta & Punkanen 2008). Säännöllisellä liikunnan harrastamisella vaikuttavat ihmisen kokemukseen elämän myönteisyydestä, jolloin masentuneisuus ja psykkinen rasitus vähenevät (Saarenheimo 2008, 114).

Psykkinisessä hyvinvoinnissa tärkeää on tuntea oma elämä tarkoitukselliseksi. Tämän tunteen puuttuessa, voi se ikäihmiselle pahimmillaan aiheuttaa masennusta, ahdistusta ja päihdeongelmia. Elämän tarkoituksen kysymykset kulkevat läpi elämän, mutta korostuvat ikääntyessä. Läheisten ihmisten menettäminen, oma terveydentila, toimintakyky ja oman kuoleman lähestyminen saavat ihmisen miettimään elämänsä merkitystä. (Read 2008, 231–233.)

Ikäihminen kokee psyykkisesti kuormittavia asioita. Oma keho vanhenee ja fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia. Iäkäs ei välttämättä jaksa tai pysty tekemään asioita, joista ennen sai iloa. Iäkäs kokee menetyksiä lähipiirissään, oman ikäiset ystävät ja sukulaiset kuolevat. Nämä kaikki asiat vaikuttavat iäkkään mielialaan. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 131–133; Saarenheimo 2008, 112.)

Fyysistä aktiivisuutta tutkinut Lampinen (2004) sai 8-vuoden seurantatutkimuksesta tuloksena, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden mielenterveyteen. Ikäihmiset, joilla oli vähäiset tai seurannan aikana vähentyneet liikuntatottumukset, olivat alakuloisempia ja omasivat heikomman itsetunnon. Samoin liikuntakyvyn heikkeneminen ennusti masentuneisuutta. Lampinen kertoo väitöskirjassaan fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan välillisesti ikäihmisen mielenhyvinvointiin liikuntakyvyn ja osallisuuden kautta. (Lampinen 2004, 58–59.)

Nupponen (2011, 44) on tutkinut jo yksittäisen liikuntakokemuksen jälkeen tapahtuvia hyvinvointi vaikutuksia ja tunteiden heräämistä. Tunteet vaihtelevat positiivisista tunteista negatiivisiin tunteisiin. Positiivisia tunteita ovat muun muassa iloisuus ja voimaantuminen, ja negatiivisia taas ärtyminen ja kyllästyminen. Tutkimuksessa huomattiin, että jo yksittäinen liikuntakerta vähensi negatiivisia tunteita ja vahvisti positiivisia tunteita. Näitä positiivisia tunteita olivat virkistymisen, elinvoiman tunteminen ja tarmokkuus.

Aikaisemmassa tutkimuksessani (Haaranen, Kolehmainen & Lipasti, 2013, 57–63) iäkkään vuodeosastopotilaan psyykkisen toimintakyvyn muutoksia tutkittiin kognitio-, masennus- ja kipuaasteikon kautta. Kognitioasteikon pisteytys koostuu tajuttomuuden tilasta, lähimuistin toiminnasta, kognitiivisesta kyvystä päivittäiseen päätöksentekoon, ymmärretyksi tulemisesta ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisestä. Kuntoutusjakson jälkeen kognitiivinen toimintakyky parani kolmella kuntoutujalla, yhdellä se heikkeni ja lopuilla seitsemällä pysyi samana. Masennusepäilyä tutkittaessa masennusasteikon avulla, kuntoutusjakson aikana, masentuneisuus väheni yhdellä kuntoutujalla ja yhdellä epäily masennuksesta nousi. Lopulla kymmenellä masennusasteikossa ei tapahtunut muutoksia. Kivun tuntemukset vähenivät yhdellä kuntoutujalla kuntoutusjakson jälkeen. Kahdella kuntoutujalla kivun tuntemukset lisääntyivät. Lopulla yhdeksällä kuntoutujasta ei tapahtunut muutoksia.

5.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään ikäihmisen suhteet läheisiinsä, suhteiden läheisyyden, huolenpidon omaisista, osallisuuden mielekkääseen toimintaan, erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin osallistumisen ja oman tunteen elämän mielekkyudesta. (Eloranta & Punkanen 2008, 17). Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn. Ihmiset kokoontuvat liikuntaryhmiin, jolloin ikäihminen kokee yhteisöllisyydentunnetta. Ikäihmisen arvokkaaseen vanhenemiseen liittyvät onnistumisentunteet, läheisyys ja erilaiset haasteelliset virikkeet. (Vuori 2011, 96–97.) Nämä liikunnan kautta saadut onnistumisen tunteet vaikuttavat iäkkään minäkuvaan positiivisesti. Minäkuvan vahvistuessa myös sosiaalisen toiminnan aktiivisuus lisääntyy. (Telema & Polvi 2011, 629.)

Autio (2007, 35–42, 45) tutki onko sosiaalisella toimintakyvyllä ja fyysisen aktiivisuudella yhteyttä. Tutkimuksessa oli erilaisia liikuntamuotoja mukana, kuten kotivoimistelua, lenkkeilyä ja ohjattua liikuntaa. Ikäihmisen liikunnallista toimintaa verrattiin hänen sosiaalisten verkostojen vahvuuteen, auttamishalukkuuteen ja sosiaaliseen osallisuuteen. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että aktiivisesti liikkuvilla oli vahvempi sosiaalinen verkosto kuin passiivisilla ikäihmisillä. Kotona liikkuvilla sosiaalinen toimintakyky oli myös huonompi, kuin niillä jotka lähtivät ulos harrastamaan liikuntaa. Kuitenkin jo hyvällä liikkumiskyvyllä oli positiivista vaikutusta ikäihmisen sosiaaliseen osallisuuteen. Lopuksi Autio pohtii lisääkö ikäihmisen hyvä sosiaalinen toimintakyky hänen osallisuuttaan liikunnalliseen harrastustoimintaan vai lisäävätkö liikunnan tuomat positiiviset muutokset ikäihmisen sosiaalista hyvinvointia.

Aikaisemman tutkimuksen mukaan (Lipasti, Haaranen & Kolehmainen 2013, 63–65) liikunnallinen kuntoutusjakso vaikutti vain vähän vuodeosastolla asuvien ikäihmisten toimintakykyyn. Sosiaalista aktiivisuutta mitattiin tässä tutkimuksessa iäkkään aloitekyvyllä ja sosiaalisella osallistumisella. Liikuntajakso vaikutti yhdellä henkilöllä positiivisesti sosiaaliseen toimintakykyyn. Lopuilla kahdellatoista tutkittavista sosiaalinen toimintakyky pysyi samana.

Isolla osalla ikäihmisistä sosiaalinen toimintakyky on vahva. Suurimmalla osalla iäkkäistä on lähipiirissään vähintään yksi ihminen, johon hän voi luottaa. Ikääntyessä suhteet vahvistuvat lapsiin, lapsenlapsiin ja sisaruksiin. Kuitenkin ikääntymiseen liittyy

myös toinen puoli, kuten läheisten kuoleminen tai oman terveydentilan huononeminen, jotka lisäävät yksinäisyyden tunnetta. Jo edesmenneillä rakkailta on suuri merkitys muistelussa. Lisäksi ikääntyessä tapahtuu roolimutoksia, jota kutsutaan sosiaalisesti vanhenemiseksi. Ikäihmiseen kohdistuvat odotukset muuttuvat, esimerkiksi työelämän roolit poistuvat elämästä ja uusina rooleina voivat tulla isovanhemmuus tai omaishoitajuus. Tärkeät ihmissuhteet luovat perustaa hyvälle elämälle. Läheisyyttä antava sosiaalinen verkosto vahvistaa iäkkään itsearvostusta ja identiteettiä. Sosiaalisen verkoston ollessa vahva, iäkkäällä on suuremmat voimavarat kohdata elämän kriisejä, kuten leskeksi jääminen tai terveyden heikkeneminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 17; Koskine, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 122.)

Elämään kuuluu myönteisiä ja negatiivisia muutoksia, jotka vaikuttavat ihmisen sosiaalisen toimintaan. Jos elämässä on paljon negatiivisia suhteita, ne vaikuttavat usein ihmisiin eristäytymisellä ja läheisyyden antamisen vaikeutena. Rakkautta saanut ihminen pystyy päinvastoin usein antamaan läheisyyttä vastavuoroisesti muille. Ikäihmiselle tulisi antaa positiivinen ilmapiiri näyttää omia tunteita ja kertoa omia ajatuksia. Ikäihmistä tulisi kuunnella kiirettömästi niin, ettei hänen tunteitaan ja ajatuksiaan tulkittaisi liikaa. Ikäihmisellä on myös tarve läheisyyteen ja kosketukseen. Kuunnellessa ikäihmistä jo pieni käden kosketus voi saada hänet tuntemaan itsensä arvokkaaksi. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 133.)

Ikäihmisiä koskevista sosiaalisista ongelmista suurimmaksi nousee yksinäisyys. Yksinäisyyden tunne on usein verrannollinen fyysisen toimintakyvyn heikentymiselle, mutta myös fyysisen toimintakyvyn on todettu heikkenevän yksinäisyyden vuoksi. Yksinäisyyden tunteen on todettu myös vaikuttavan iäkkään sairastumisriskin nousemiseen, muun muassa masennukseen ja muistisairauksiin. (Routasalo 2008, 186–187.) Tunteet yksinäisyydestä ovat yksilöllisiä. Yksinäisyyttä on myönteistä ja kielteistä. Ikäihminen, joka on sosiaalisesti hyvin aktiivinen voi tuntea olonsa yksinäiseksi keskimääräistä herkemmin. Toisaalta taas iäkäs, joka viettää paljon aikaa yksin, voi tuntea sosiaalisen hyvinvointinsa silti hyväksi. Kielteisen ja myönteisen yksinäisyyden tunteeseen vaikuttavat suuresti iäkkään sosiaalisen verkoston laatu. (Eloranta & Punkanen 2008, 106; Routasalo & Pitkälä 2005, 19–20.)

Sosiaalista hyvinvointia tarkastellessa ihminen nähdään yksilö-, ryhmä- ja yhteiskuntatasolla. Sosiaalisesta hyvinvoinnista puhuttaessa yksilötasolla huomioidaan

ihmisen minäkuva eli miten hän hahmottaa itsensä suhteessa ympäristöönsä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16.) Liikunnasta ihminen saa kokemuksia, jotka vahvistaa minäkuvan syntyä. Hyvä minäkuva auttaa ihmistä solmimaan uusia sosiaalisia suhteita. (Telema & Polvi 2011, 629.) Ryhmätasolla sosiaaliseen hyvinvointiin sisältyy ihmisen suhteet läheisiin ihmisiin. Silloin tarkastelun kohteena ovat ikäihmisen sukulaisuus-, ystävyys- ja perhesuhteet sekä se, kuinka läheiseksi ikäihminen kokee nämä suhteet. Yhteiskunnallisella tasolla katsotaan yhteiskunnan rakenteiden vaikutuksia, muun muassa ikäihmisten osallisuuden kokemiseen ja mahdollistamiseen. Yhdeksi ikäihmisten kannalta tärkeäksi sosiaalisiksi instituutioksi nousee seurakunta. (Eloranta & Punkanen 2008, 16; Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 121.)

Kirkossa yhteisöllisyyden tukeminen on tärkeä tehtävä. Jeesus rukouksessaan pyysi Jumalan suojelua, jotta me pitäisimme yhtä (Joh.17:11). Yhteisöllisyys on elämistä yhteydessä toinen toisiimme. Lähimmäisestään huolehtiminen kuuluu meille jokaiselle. Yhteisöllisyys antaa myös voimaa vaikuttamiseen, jotta elinolosuhteet kohenisivat jokaisella seurakuntalaisella. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 5.)

Sosiaalisen verkoston pienentyminen, toimeentuloon liittyvät ongelmat, heikentyvä terveys sekä näön ja kuulon heikentyminen lisäävät iäkkään turvattomuudentunnetta. Vahva sosiaalinen verkosto lisää turvallisuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Hyvän kohtaamisen, kokemusten ja tunteiden jakaminen virkistävät mieltämme sekä lisäävät sosiaalista pääomaa. Seurakunnassa ihmisillä on mahdollisuus löytää uusia tärkeitä ihmissuhteita. Seurakunnilla on kuitenkin haasteena löytää ne ikäihmiset, jotka eivät aktiivisesti lähde kotoaan toiminnan pariin. Vanhustyössä diakoniatyöllä on edelleen merkittävä rooli. Diakonisen vanhustyön ensisijainen tavoite on löytää ikäihmiset, jotka ovat jääneet avun saannin ulkopuolelle. Diakoni on mukana iäkkään elämänmuutoksissa ja antamassa hengellistä hoitoa. Diakonisen vanhustyön kehitystyön painopisteet ovat laitos- ja palveluasumisessa. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 9-10.)

Ikääntyneet tulee nähdä voimavarana meidän yhteisössämme. Heille on kertynyt paljon elämäkokemusta ja osaamista. Lisäksi eläkkeelle jääneet toimivat paljon vapaaehtoistyössä. Kirkossa tämä voimavara tulisi nähdä ja kutsua ikäihmisiä entistä enemmän mukaan seurakunnan toimintaan. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7.)

5.4 Hengellinen hyvinvointi

Ihmisen hengellisyys pitää sisällään suuren maailman. Hengellisyyteen kuuluvat arvot, suhde toisiin ihmisiin sekä suhde elämään ja kuolemaan. Hengellisyys elää oman elämän mukana, muuttaen merkitystään eri elämän vaiheissa ja erilaisia kokemuksia kohdatessa. Hengellisyydessä olennaisena osana on luottamus. Luottamus Jumalaan, joka antaa ihmisen elämään turvallisuuden tunnetta. Lisäksi yhteenkuuluvuuden tunne on yksi hengellisen elämän kulmakivistä. Keskusteleminen ja hengellisistä asioista keskustelu toisten seurauntalaisten kanssa, ovat tärkeitä ikäihmiselle Hengellisyydestä ihminen voimaantuu ja halu elämään vahvistuu. Lisäksi keskeisiä kysymyksiä ovat kysymykset elämän tarkoituksesta. Tärkeää on, että jokaisella olisi joku, joka kulkee vierellä vastoinkäymisten aikaan, jolloin usein ihmisen luottamus elämän tarkoitukseen horjuu. Seurakunnan tärkeänä tehtävänä on antaa hengellisiä eväitä jokaiselle. (Lähdesmäki & Vorninen 2009, 24.)

Diakoniatyössä ikäihmisen sielunhoito on rinnalla kulkemista. Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus ovat merkityksellinen kokonaisuus iäkkään elämänkaareissa. Muistelu on sielunhoidossa tärkeä tapa pitää toivoa yllä. Ikäihmisen muistellella eri elämäntilanteita, hänen identiteettinsä vahvistuu. Ikäihmisen sielunhoidossa keskeisiksi kysymyksiksi nousevat menetykset ja toteutumattomat unelmat. Iäkkäälle tärkeää hengellistä ravintoa ovat jo lapsena opitut virret ja hartaustilaisuudet. (Gothoni 2014, 104 – 106.)

On tärkeää, että hengellisille asioille annetaan tilaa kohtaamishetkellä. Hengellisyyden hoitaminen voi olla asiakkaan kanssa rukoilemista tai raamatun lukemista. Se voi olla kuitenkin myös hiljainen esirukous iäkkään ja hänen läheistensä puolesta. Diakoniatyössä hengellinen hoitaminen voi olla asiakkaan jumalasuhteen vahvistamista, Jumalan armon tuomista hänen arkeensa, siunaamista, rohkaisemista seurakuntayhteyteen, syntien anteeksi antamisen julistusta ja Sanan esillä pitämistä. (Gothoni, Helasvuori, Kuusimäki & Puuska 2012, 87–88.)

Muistisairaana hengellisessä elämässä symboliikka korostuu. Tärkeää on valita tuttuja psalmeja, virsiä ja rukouksia, jotka luovat turvallisuuden tunnetta. Kynttilän sytytys voi symbolisesti saada iäkkään tuntemaan Jumalan läsnäolon. Muistisairauden edetessä kaikella hartauselämään kuuluvilla tutuilla elementeillä autetaan saamaan kontakti ikäihmiseen. Ikäihmisen hengellisyys on hänen kohtaamistaan yksilönä ja yhteisössä. Jos

ikäihmisellä ei enää ole sanoja tai hänen muistisairautensa on edennyt hyvin pitkälle, on omaisten tai hoitohenkilökunnan kanssa tehty yhteistyö tärkeää. He voivat tietää ikäihmisen mieltymykset, jos hän ei itse niitä pysty kertomaan. Silloin voi vaikka lukea iäkkään lempi Raamatun kohdan tai laulaa hänen suosikki virsiään. Myös tällöin muistisairaana rinnalla kulkeminen on tärkeää. (Havukainen & Kanerva 2011, 15, 21, 23–24.)

Tärkeitä merkitykseltään ovat myös ehtoollisen vietto ja jumalanpalveluselämä. Jumalanpalveluselämään voi kuulua tärkeitä muistoja elämän varrelta muun muassa rekiretket joulukirkkoon. Ikäihmisen kanssa on tärkeää huomioida hänen mahdollisuutensa päästä jumalanpalvelukseen. Toimintakyvyn rajoittaessa jumalanpalvelukseen pääsemistä, voi iäkäs viettää ehtoollista kotona. (Gothi 2014, 106)

Ihmisten uskonnollisuuden vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu hyvin kauan. Ensimmäiset tutkimukset ovat sadan vuoden takaa. Tutkimustulosten mukaan peruskulttuuriin kuuluvalla uskonnollisella aktiivisuudella on vaikutuksia ihmisten terveyteen. Uskonnollisiin tilaisuuksiin aktiivisesti osallistuvat ovat myös muissa kulttuurisissa tilaisuuksissa ja harrasteissa aktiivisempia. Uskonnollisiin tilaisuuksiin liittyy laulaminen, musiikin kuuntelu sekä taiteen ja symbolien tarkkailu. Kuitenkin tarkastellessa uskonnollista osallisuutta on muistettava, että se eroaa henkilökohtaisesta uskon kokemuksesta. Henkilökohtaista uskon kokemusta on paljon vaikeampi tutkia, kuin seurakunta-aktiivisuutta. Tutkimuksessa, joka tutki pohjanmaan kaksikielisen väestön kirkossa käyntiä, uskonnollisiin tapahtumiin osallistumista ja uskonnollisissa kesäjuhlassa käymistä, todettiin uskonnollisen aktiivisuuden olevan yhteydessä hyväksi koettuun terveyteen. Tämä oli huomattavissa etenkin miesten kohdalla. Uskonnolliseen toimintaan osallistuvien oman terveyden kokeminen oli jopa kolmanneksen parempi, kuin heillä ketkä eivät osallistuneet hengelliseen toimintaan. (Hyypä 2008, 537–538.)

Suomessa kohtaamme hyvin erilaisista kulttuureista tulevia ihmisiä. Tässä monikulttuurisessa maailmassa me kohtaamme hyvin erilaista uskonnollisuutta. Ihmisen kohtaamisessa tulee kunnioittaa hänen taustojaan ja kuunnella aidosti hänen hengellistä elämänsä katsomustaan. Eri kulttuureista tulevat voivat tarvita sielunhoitoa esimerkiksi pelkoihin, yksinäisyyteen tai luopumiseen. Sielunhoidossa on ensiarvoisen tärkeää silloin kunnioittaa toisen ihmisen vakaumusta. (Havukainen & Kanerva 2011, 9, 13.)

6 TAVOITTEET

Tavoitteena on kehittää seurakunnille liikunnallisia toimintamalleja, joita käytetään ikäihmisten parissa. Parhaimmillaan toimintamallit kannustavat ikäihmisiä lisäämään liikkumistaan vapaa-ajallaan. Liikunnan lisäämisellä ikäihmiselle on tarkoitus saada hyvinvointikokemuksia, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti terveyteen. Liikunnan ollessa voimavaralähtöistä, iäkäs kokee onnistumisia ja saa positiivisia tunteita osallisuudesta. Liikkuminen on myös yhdessä tekemistä, joten sillä on yhteisöllisyyttä vahvistava vaikutus. Työn tarkoituksena on lisäksi rohkaista diakoniatyöntekijöitä sekä muita seurakunnassa ikääntyneiden kanssa työskenteleviä ottamaan liikunta osaksi erilaisiin ryhmiin, leiripäiviin tai hartaustilaisuuksiin. Seurakunnan työntekijöille liikunnallisten toimintamallien käyttöönottoon kootaan tueksi opas. Oppaan sisällöstä on tarkoitus saada monipuolinen ja että se olisi sovellettavissa hyvin erilaisille ryhmille.

7 JOUTSENON SEURAKUNTA JA DIAKONIATYÖ

Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Joutsenon seurakunnan diakoniatyön kanssa.

Joutsenon seurakunta kuuluu nykyisin Lappeenrannan seurakuntayhtymään, johon kuuluvat myös Lappee, Lappeenranta, Lauritsala ja Sammonlahti. Joutsenon seurakunnassa diakoniatyöntekijöitä on kaksi ja koko yhtymän alueella kaksitoista. Diakoniatyöntekijät tekevät yhteistyötä ja kehittävät diakoniatyötä kerran kuukaudessa pidettävissä palavereissa.

Diakoniatyöntekijöihin voi ottaa luottamuksellisesti yhteyttä missä tahansa vaikeassa elämäntilanteessa. Ihminen voi tarvita sielunhoidollista keskustelua tai taloudellisen tuen tarvetta. Diakoniatyöntekijä myötäelää ihmisten kanssa, auttaminen nousee

kristillisestä uskosta ja lähimmäisen rakkaudesta. Diakoniatyöntekijät kohtaavat ihmisiä kotikäynneillä, laitoksissa tai muualla sovituisissa paikoissa. Diakoniatyössä on myös erilaista toimintaa, kuten leirejä, ryhmiä ja retkiä. Nämä tukevat ihmisten yhteisöllisyyttä ja mahdollistavat vertaistuen. (Lappeenrannan seurakunta 2016.).

Joutsenon seurakunnassa diakoniatyötä tehdään kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvoinnin eteen. Ihmiset tulevat kohdatuiksi kotikäynneillä ja vastaanotolla. Lisäksi diakoniatyö järjestää kerhotoimintaa tiistaisin, johon osallistuu pääasiassa ikäihmisiä. Ihmiset tulevat kohdatuksi myös hartauskäynneillä, yhteisvastuukeräyksen puitteissa, kirkkopyhillä, syntymäpäiväjuhlissa ja leireillä. Diakoniatyö on hyvin moninaista ja uusia tapoja auttaa ihmisiä kehitellään koko ajan. Kesästä 2016 asti diakoniatyö on tehnyt myös jalkautuvaa työtä ”Helmi-kärryjen” kanssa. Seurakunnan työntekijät ovat menneet toreille, markkinoille, haudanhoitopäivään tarjoilemaan kahvia/soppaa ja samalla kohtaamaan ihmisiä siellä missä he liikkuvat.

8 EETTISET PERIAATTEET

Opinnäytetyössä on huomioitu kehittämistoiminnan eettiset periaatteet, joita ovat tasa-arvoisuus, oikeudenmukaisuus ja kunnioitus toisia ihmisiä kohtaan (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11). Opinnäytetyössä tämä näkyi ikäihmisten kokonaisvaltaisena kohtaamisena. Jokainen sai osallistua toimintatuokioihin omien voimavarojensa mukaan. Kuitenkin jokaisen halukkaan osallistuminen mahdollistettiin.

Tiedon hankinta ja teoriaisuus ovat pohjana opinnäytetyön toiminnalliselle osuudelle, joten hankittavan tiedon tulee olla luotettavaa ja hyvin kohdennettua. Työhön soveltuvaa tietoa etsittäessä on tällöin käytettävä kriittistä ajattelua (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11). Monessa kirjalähteessä on painotettu sairauskeskeistä ikääntymistä. Opinnäytetyössä kuitenkin haluttiin tuoda esille voimavaralähtöistä vanhuuskuvaa.

Toisaalta toimintakyvyn aleneminen kuuluu ikääntymiseen, joten sairauskeskeisen ja voimavaralähtöisen teorian tiedon yhteensovittaminen toi omia haasteita.

Eettisesti on myös tärkeää tiedostaa miten opinnäytetyö vaikuttaa kohderyhmään ja työyhteisöön, jossa se tehdään. (Heikkinen, Rovio & Syrjäjä 2007, 158.) Kehittämispainotteista opinnäytetyötä tehdessä on aluksi varmistettu Joutsenon seurakunnalta, että seurakunnan nimeä saa käyttää työssä. Opinnäytetyössä on haluttu pitää myös ikäihmisten anonymiteetti eli osallistujien nimiä ei kerrota teksteissä. Oppaaseen otetuista kuvista on kysytty lupa julkaisuun.

9 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää uudenlaisia toimintamalleja ja kokeilla niiden toimivuutta käytännössä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on löytää uudenlaisia ohjeita, opastusta tai toimintamuotoja, jotka voivat syntyä tuotoksena tai tapahtuman muodossa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan toteutus tehdä projektina tai tuotekehittelynä. Tässä opinnäytetyössä on valittu päämääräksi tuotekehittelyn prosessi, jonka tarkoituksena oli tehdä tuotos, joka palvelee käytännön toiminnassa käyttäjäryhmäänsä. Tuotekehittelyssä suunnitellaan, testataan ja arvioidaan tuotetta. Opinnäytetyössä syntyneen tuotoksen on tarkoituksena olla seurakunnan työntekijöiden liikunnallisten toimintojen suunnittelussa apuna. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 34.)

9.1. Toteutuksen suunnitelma

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi aihevalinnalla. Aihevalinnassa tärkeänä on pitää mielessä aiheen ajankohtaisuus ja sen asiantuntemusta syventävä tarkoitus. (Vilka & Airaksinen, 23). Aihevalintaan vaikutti aikaisempi osaaminen vanhustyössä, jota halusin syventää diakoniatyön ja hengellisen työn näkökulmasta. Halusin hyödyntää omaa aikaisempaa osaamista ja luoda uutta diakoniatyöhön. Aihe oli mielenkiintoinen ja motivoiva. Opinnäytetyön hengellinen sisältö tuki omaa ammatillista kasvua diakoniatyöntekijäksi.

Kohderyhmä opinnäytetyössä ovat ikäihmiset. Ikäihmiset valikoituivat kohderyhmäksi, koska liikkuvan seurakunnan toiminnasta ikäihmisten parissa ei ole paljon tietoa. Lisäksi kohderyhmän valintaan vaikutti oma aikaisempi tietotaitoni, jota halusin hyödyntää opinnäytetyössä luodessa uusia toimintamalleja. Vaikka ikäihmiset ovat opinnäytetyön kohderyhmä, liikkumisen lisääminen kaikenikäisten parissa on tärkeää.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä suunnitelma on hyvin tärkeä. Ennen toteutusta tulee suunnitella tarkkaan mitä, miten ja miksi toteutus tehdään. Hyvällä suunnittelulla päästään haluttuun lopputulokseen. Opinnäytetyö prosessi alkoi aiheen ja kohderyhmän valinnalla, jonka jälkeen perehdyttiin aiheeseen liittyvään teorian tietoon ja aikaisempaan tutkimustietoon. Teoriatieto ja aiemmat tutkimukset antoivat suuntaa sille, miten prosessia jatketaan ja valintoja tehdään. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–27.) Teoriasta ja aiemmista tutkimuksista nousi vahvasti esille liikunnan ihmistä kokonaisvaltaisesti hoitava merkitys. Lisäksi seurakunnan liikuntatyöhön tutustuminen oli tärkeää. Siitä selvisi, että liikuntatoimintaa on jo vahvasti seurakunnassa ja tämän liikuntatyön vahvistamista oli tarkoitus jatkaa nimenomaan ikäihmisten parissa. Tutkittaessa seurakunnan liikuntatyötä oli huomioitavaa, että aikuistyössä liikunta on vahvistanut asemaansa viime vuosikymmeninä. Kuitenkin opinnäytetyö antaa uudenlaista näkökulmaa diakoniatyöhön ikäihmisten parissa tapahtuvaan kokemukselliseen liikuntaan. Opinnäytetyö tuo siis myös uusia toimintamalleja ja uutta tietoa liikkuvaan seurakuntaan. Tämä vahvisti aihevalintaa entisestään.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että työlle löytää toimeksiantajan. (Vilka & Airaksinen 2009, 16). Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Joutsenon seurakunta ja sen diakoniatyö. Työelämälähtöisyys oli opinnäytetyöni suunnittelussa yksi tärkeimpiä

ajatuksia. Tämän vuoksi oli ehdottoman tärkeää, että sain innostettua seurakunnan mukaan projektiin. Joutsenon seurakunta tuntui parhaalta yhteistyökumppanilta, koska tein diakoniatyön harjoittelujaksoa siellä. Joutsenon seurakunnan toimintaympäristö oli tullut jo tutuksi. Harjoittelujakson aikana keväällä 2016 suunnittelin ja toteutin liikunnallisia toimintamalleja Joutsenossa.

Suunnittelun aikana päätin koota seurakunnan työntekijöille oppaan liikunnallisista toimintamalleista ikäihmisten pariin. Oppaan kokoamisesta päätin, koska uudenlaisten toimintamallien kokeilemisen kynnyks mataloituu, jos työntekijällä on jotain konkreettista, josta aloittaa. Tuotteen kehittämisessä tärkeää on selvityksen tekeminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Tässä opinnäytetyössä on kerätty palautetta kohderyhmältä, jota käytettiin apuna tuotteen eli liikunnallisen oppaan rakentamiseen. Palautteen keräämisen tarkoituksena oli saada selville kohderyhmän asenteita ja ajatuksia seurakunnassa toteutettavaa liikuntaa kohtaan. Lisäksi tärkeänä pidin keskustelua diakoniatyöntekijän kanssa toimintamalleista. Oppaan sisältöön vaikuttivat siis toimintamallien toimivuus ikäihmisten sekä seurakunnan työntekijöiden näkökulmasta.

Seuraavana vaiheena suunnittelussa oli miettiä toteutustapaa, jolla tuotoksen sisältö saataisiin muokattua sopivaksi kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2003, 56). Päätin järjestää ryhmätuokioita, joissa kysyä kohderyhmän mielipidettä. Ryhmätoimintatuokioita järjestettiin kolme, jotta saataisiin erilaisten ihmisten mielipiteitä liikunnallisten toimintatuokioiden toimivuudesta ja mielekkyydestä. Tämän lisäksi ryhmätilanteessa pääsi havainnoimaan tuokioiden toimivuutta. Ryhmätoimintapaikat valikoituvat yhdessä keskustellen diakoniatyöntekijän kanssa. Ryhmätoimintapaikkojen valitsemiseen vaikutti se, että ne olisivat luonteeltaan erilaisia. Ensimmäinen ryhmä toteutettiin päivätoiminnassa, joka on Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden järjestämää toimintaa ikäihmisille. Toinen ryhmä pidettiin seurakunnan avoimessa kerhossa, jossa osallistujat olivat ikäihmisiä. Kolmanneksi kerraksi valikoitui mielenterveyskuntoutujien leiripäivä. Mielenterveyskuntoutujien leiripäivässä ei ollut pelkästään ikäihmisiä, koska voimavaroalähtöinen luontoliikunta on tärkeää mielenterveysystyössä kaikenikäisten parissa.

Lisäksi oli tärkeää tutustua Joutsenon seurakunnan diakoniatyöhön ja keskustella liikunnallisten toimintamuotojen toimivuudesta diakoniatyöntekijän kanssa. Liikunnalliset tuokiot olivat sisällöltään erilaisia ja niiden kautta pääsi näkemään,

minkälaiset tuokiot sopisivat ikääntyneille parhaiten. Liikunnallisten ryhmätuokioiden sisällön suunnittelussa otettiin huomioon iäkkään ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky. Tärkeimpänä ajatuksena oli, että ryhmätuokiot sisältävät mukavaa toiminnallista yhdessä tekemistä. Tavoitteena oli myös, että jokainen halukas pääsi osallistumaan. Ryhmätuokioiden hengellisyys oli tärkeää, siksi liikkeitä tehtiin virsien, rukousten ja uskontunnustuksen mukana. Sillä haluttiin vahvistaa hengellisyyden kokemusta.

Työn tarkoituksena oli myös selvittää ikäihmisten suhtautumista seurakuntaan, jossa liikunta on osana muuta toimintaa. Tämän vuoksi ryhmätuokioiden jälkeen osallistujilta kysyttiin mielipidettä: ”Voiko seurakunnassa heidän mielestään liikkua?” ja ”Voiko heidän mielestään rukoilla liikkuen?” Nämä kysymykset valikoituivat, koska oli mielenkiintoista tietää ikäihmisten suhtautumista seurakuntaan, jossa liikutaan. Lisäksi mielenkiinnon kohteena oli tietää, suhtautuvatko ikäihmiset positiivisesti liikkuviin rukouksiin vai kuuluuko heidän mielestään rukoilla perinteisesti kädet ristissä. Mielipiteet kysyttiin ikäihmisiltä toiminnallisesti. Heille jaettiin vihreä (kyllä) sekä oranssi (ei) - lappu ja mielipidettä kysyttäessä he saivat nostaa ylös sen värisen lapun, mitä mieltä he olivat. Mielestäni mielipiteen kysyminen oli yksinkertaisinta toteuttaa tähän tapaan aikaresurssien vuoksi. Lisäksi liikunnallisen tuokion jälkeen mielipiteen kysyminen toiminnallisesti oli luontevaa. Lopuksi osallistujilta kysyttiin vielä avointa mielipidettä toiminnasta.

9.2 Liikunnallisten ryhmätuokioiden toteutus

Opinnäytetyön huolellisen suunnittelun jälkeen alkoi liikunnallisten ryhmätuokioiden toteutus. Ensimmäisen ryhmätuokion alussa, joka toteutettiin kunnan päivätoiminnassa, tutustuin ryhmäläisiin aamukahvin aikana keskustellen. Keskustelin myös hoitohenkilökunnan kanssa osallistujien toimintakyvystä. Toisen ryhmätuokion eli avoimen seurakunnan kerhon osallistujat tunsin jo ennalta, koska olin osallistunut ryhmän toimintaan aikaisemmin diakoniatyöntekijän kanssa. Kolmannessa ryhmätuokiossa eli

mielenterveyskuntoutujien leiripäivässä keskustelin diakoniatyöntekijän kanssa ryhmäläisten toimintakyvystä, sillä hän tunsu osallistujat jo entuudestaan.

Kaikkia ryhmätuokioita suunnitellessa oli tärkeää havainnoida ympäristöä ja sen esteettömyyttä. Ympäristöt, joissa ryhmätuokioita pidettiin, olivat aluksi vieraita, joten niihin oli tärkeää päästä tutustumaan jo etukäteen. Ainoastaan avoimen seurakunnan kerhon tilat tunsin entuudestaan. Apuvälineiden kanssa liikkuville tuli taata mahdollisimman esteettömät puitteet osallistua. Aina tämä ei ole mahdollista, mutta tällöin vahinkojen sattumisen minimointi tulee ottaa huomioon.

Ympäristöstä olisi hyvä myös saada pois kaikki mahdolliset häiriötekijät, jotka voivat vaikeuttaa toiminnan toteuttamista. Yksi on mahdollisen melun minimointi, esimerkiksi ovien sulkemisella. Oma äänenkäytön olisi hyvä olla rauhallista ja selkeää. Osalla ikäihmisistä voi olla heikentynyt kuulo, joten heille mielekkään osallistumisen voi taata huomioimalla edellä mainitut tekijät. Ohjaajan ollessa innostunut toiminnasta, yleensä se vaikuttaa innostavasti myös muihin. On tärkeää, että ikäihmisiä rohkaistaan osallisuuteen. Ryhmätuokioita toteutettaessa on tärkeää, että ohjeet kerrotaan selkeästi. Liikunnallisissa ryhmätuokioissa on syytä edetä rauhallisesti, jotta jokainen osallistuja ehtii suorittaa ohjatut liikkeet mielekkäästi.

Ryhmätuokion aluksi on hyvä korostaa, että jokainen osallistuu toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Parhaat lähtökohdat ryhmätuokion pitämiseen on, jos ohjaaja tutustuu ennalta ryhmän osallistujien taustoihin. Tällöin ryhmätuokioon valittavan liikunnan kuormittavuutta on helpompi arvioida jo ennalta osallistujien toimintakyvyn mukaan. Mukana ryhmätuokiossa voi olla myös yhteistyökumppani, esimerkiksi hoitohenkilökunnan jäseniä, jotka voivat auttaa tuokion pitämisessä ja välittää ohjaajalle lisätietoa osallistujien toimintakyvystä. Päiväkeskuksen ryhmässä hoitohenkilökunta oli mukana toimintatuokioita pidettäessä. Mielenterveyskuntoutujien ryhmätuokiossa henkilökunnasta oli mukana kaksi sosiaaliohjaajaa, diakoniatyöntekijä ja diakoniapappi. Tarvittaessa on hyvä, että ohjaaja pystyy pyytämään paikalle avustajia/vapaaehtoisia apuohjaajiksi tai varaamaan ryhmätuokioon apuvälineitä, joita voidaan tarvita. Tärkeää on, että jokaisella halukkaalla on mahdollisuus osallistua.

9.2.1 Ryhmä 1: Ikäihmisten päivätoiminta

Ryhmätuokio toteutettiin palvelukeskuksen alakerrassa, päivätoiminnan tiloissa. Päivätoiminta on kaupungin kotihoidon tukipalvelu. Ensimmäisessä liikunnallisessa ryhmätuokiassa osallistujia oli kaksitoista. Aikaa ryhmätoiminnalle oli kaksi tuntia. Ryhmän toiminta alkoi muistelulla. Muisteluhetken ohjaaja varaa pallon tai hernepussin. Ryhmäläiset heittävät palloa toinen toisilleen ja pallon tullessa osallistujan kohdalle, häneltä kysytään muistelukysymys. Voimavarojen mukaan osallistuja voi nousta seisomaan vastatessaan kysymykseen. Tätä seurasi liikunnallinen hartaus, jossa puhuttiin luonnon monimuotoisuudesta ja keväästä. Hartauden alussa puhuttiin ja katseltiin kuvia erilaisista luonnon elementeistä. Tämän jälkeen cd-levyltä soitettiin virsi 572, jonka mukaan tehtiin siihen suunniteltuja liikkeitä. Samalla osallistujat saivat laulaa halutessaan virren mukana. Lopuksi tehtiin Isä meidän – rukous yhdessä liikkuen. Ryhmätuokion jälkeen osallistujilta kysyttiin liikkumiseen ja seurakuntaan liittyvät kysymykset, jotka esiteltiin kappaleessa opinnäytetyön suunnitelma. Jokaisella osallistujalla oli vihreä (kyllä) ja oranssi (ei) kortti. Kysymyksen esittämisen jälkeen ikäihmiset nostivat oranssin tai vihreän kortin ylös, sen mukaan mitä mieltä he olivat vastauksesta. Tämän jälkeen osallistujilta kysyttiin vielä avoimia perusteluja, vastaustensa tueksi. Perustelujen kertominen oli vapaaehtoista. Tässä ryhmässä kukaan ei halunnut perustella vastauksiaan.

Taulukko 1. Ryhmä 1 vastaukset liikkuvaan seurakuntaan.

Kysymykset	Kyllä	Ei
Voiko seurakunnassa liikkua?	12	0
Voiko liikkuen rukoilla?	10	2

9.2.2 Ryhmä 2: Seurakunnan kerho

Toinen liikunnallinen ryhmätuokio järjestettiin avoimessa seurakunnan kerhossa, joka pidetään joka toinen tiistai Joutsenon Korvenkylässä. Osallistujia oli kymmenen. Aikaa toiminnalle oli varattu kaksi ja puolituntia. Seurakunnan kerho alkaa aina kahvituksella. Kerhon osallistujat avustavat kahvin keittämisessä, kahvipöydän kattamisessa ja lopuksi astioiden tiskaamisessa. Kahvituksen ja kuulumisten vaihdon jälkeen pidettiin osallistujille aivojumppana sananselityspeli. Lopussa pidimme liikunnallisen hartauden. Hartaudessa jokaiselle jaettiin sydän, jonka sisällä oli Raamatun lause. Jokainen luki vuorollaan saamansa lauseen ja vei sen Kristuksen kuvan viereen. Tämän jälkeen rukoiltiin vielä yhdessä liikkuen Isä meidän –rukous. Ryhmätuokion jälkeen osallistujilta kysyttiin liikkumiseen ja seurakuntaan liittyen kysymykset, kuten ryhmän 1 kanssa, käyttäen jälleen vihreitä (kyllä) ja oransseja (ei) kortteja. Kysymysten jälkeen jokainen sai avoimesti halutessaan perustella tai kommentoida toimintaa. Ryhmässä ihmeteltiin, mitä seurakunnalla tarkoitettiin tässä yhteydessä. Yksi osallistujista piti liikuntaa soveliaana seurakunnan toiminnassa, mutta ei kirkossa. Rukoilemista yksi osallistuja kommentoi: *”Rukoilla voi missä tahansa. Rukoilin itse tänään puutarhatöitä tehdessä.”*

Taulukko 2. Ryhmä 2 vastaukset liikkuvaan seurakuntaan.

Kysymykset	Kyllä	Ei
Voiko seurakunnassa liikkua?	10	0
Voiko liikkuen rukoilla?	10	0

9.2.3 Ryhmä 3: Seurakunnan päiväleiri

Joutsenon seurakunnan diakoniatyössä mielenterveystyötä tehdään vastaanotolla ja kotikäynneillä. Diakoniatyöntekijä vieraillee myös mielenterveyskuntoutujille tarkoitettussa palveluyksikössä keskustelemassa heidän kanssaan noin kaksi kertaa vuodessa ja pitää mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnassa ryhmätoimintaa kerran

kuukaudessa. Lisäksi diakoniatyö järjestää mielenterveyskuntoutujille leiripäiviä ja jouluruokailuja.

Viimeinen liikunnallinen ryhmätuokio oli päiväleirillä, jossa osallistujia oli yhteensä 27. Leiriläisiä oli 24, sosiaalihojajia 2 ja seurakunnan työntekijöitä 2. Leiri oli tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille, joten osallistujien ikähaitari leirillä oli n. 30–70 vuotta eli ikääntyneiden lisäksi tässä ryhmässä oli myös nuorempia osallistujia. Tämä ei toisaalta haitannut, koska myös sukupolvien välinen yhteinen tekeminen on tärkeää. Luontopolulla liikuttiin koko ryhmänä yhdessä. Mahdollisuuksien mukaan näin iso ryhmä olisi hyvä jakaa pienempiin ryhmiin. Isona ryhmänä kulkiessa oli kuitenkin hyvä, että mukana oli useampi henkilökunnan jäsen.

Luontopolku alkoi aamuhartauden jälkeen. Ensimmäisellä rastilla aiheena oli armo. Jokaiselle jaettiin paperinen kukka, jonka terälehdet oli taiteltu kiinni. Leiriläiset avasivat kukan ja jokaisen osallistujan kukassa luki ”armo”. Tämän jälkeen he kiinnittivät kukan vuorollaan seinälle, joka muodostaen niistä ristin. Vaihtoehtoisesti jokainen olisi voinut myös askarrella kukan itse, mikäli siihen olisi ollut tarvittava määrä aikaa. Tällöin jokainen kukka muistuttaisi tekijäänsä. Ensimmäisen rastin jälkeen matka jatkui toiselle rastille, jossa teimme yhdessä liikkuen uskontunnustuksen (LIITE). Sitten matka jatkui kolmannelle rastille, jossa aiheena oli rukous. Jokainen sai ottaa kiven kulhosta ja jättää sen Kristuksen kuvan eteen jakaen Hänen kanssaan kahden kesken murheensa, ilonsa tai huolensa. Neljännellä rastilla aiheena oli Pyhä Kolminaisuus, jossa mukana olivat symbolit kynttilä, risti ja lintu. Tämän jälkeen rukoilimme yhdessä liikkuen Isä meidän. Viidennellä rastilla kysyin ryhmän mielipiteitä liikkumisen ja seurakuntaan. Tällä kertaa osallistujat saivat vastata liikunnallisella tavalla. Asetin vihreän (kyllä) ja oranssin (ei) paperin kauemmaksi toisistaan. Tämän jälkeen osallistujat saivat mielensä mukaan kävellä lyhyen matkan ja asettua mielipiteensä mukaan joko vihreän tai oranssin paperin luokse. Kysymysten jälkeen jokainen sai avoimesti halutessaan perustella tai kommentoida toimintaa. Yksi osallistuja kertoi pitäneensä luontopolusta paljon. Toiselta, nuoremmalta osallistujalta tuli palautteena, että liikuntaa olisi voinut olla vielä enemmän. Tämä on toisaalta ymmärrettävää, koska luontopolku oli tehty kohderyhmälle niin, että jokaisella olisi voimavaroja osallistua toimintaan. Yhdeltä ei-vastauksen antanut osallistuja kommentoi luontopolkua, ettei yleisesti ottaen pidä liikunnasta.

Taulukko 3. Ryhmä 3 vastaukset liikkuvaan seurakuntaan.

Kysymys	Kyllä	Ei
Voiko seurakunnassa liikkua?	26	1
Voiko liikkuen rukoilla?	26	1

9.3 Opas liikunnallisiin ryhmätuokioihin

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui seurakunnan työntekijöille opas, jossa on erilaisia ohjeita liikunnallisiin ryhmätuokioihin ikäihmisten kanssa (LIITE 1). Oppaaseen on otettu kuvia liikkeiden toteuttamisen helpottamiseksi. Opas on suunniteltu pääasiassa diakoniatyöhön ja ikäihmisten parissa tehtävään työhön. Liikkeitä voi kuitenkin soveltaa eri-ikäisille ja liikkuminen kaiken ikäisten kanssa on aina positiivista. Oppaassa liikkeet on tehty seisoen, mutta ikäihmisten toimintakyky huomioon ottaen liikkeitä voidaan tehdä istuen tai jopa makuultaan. Pääasiana on voimavaralähtöinen liikkuminen ja se, että ikäihminen saa toiminnasta osallisuuden tunteen. Oppaan materiaaleja voi käyttää ryhmissä ja myös kotikäynneillä.

Oppaaseen koottavia liikunnallisia toimintamalleja luonnosteltiin ennen Joutsenon seurakunnassa pidettävien ryhmätuokioiden toteuttamista, jotta niiden toimivuutta päästiin arvioimaan tuokioiden aikana. Konkreettisesti oppaan kokoaminen alkoi ryhmätuokioiden jälkeen. Oppaaseen kootut ohjeet ovat opinnäytetyöprosessin aikana kehitettyjä, mutta Isä meidän -rukous oli valmis Liikkuvan seurakunnan luoma toimintamalli. Liikkuva seurakunta -hanke innosti esimerkillään uusien toimintamallien kehittämisessä.

Opas sisältää liikunnallisia toimintamalleja: virsiin, rukouksiin, uskontunnustukseen, psalmiin, hengellisen rastiradan kokoamiseen ja muisteluhetkiin. Virret valikoituivat oppaan sisältöön, koska musiikki on ikäihmisille merkityksellistä. Usein silloinkin, kun muita sanoja ei löydy, laulun sanat tulevat musiikin soidessa mieleen. Oppaassa on lisäksi tuolijumppa ohjeita. Kokemuksellisuus vahvistaa sanojen merkitystä. Tämä edellyttää

sitä, että liikkuvia hartauksia tehdään useamman kerran. Ensimmäisellä kerralla ikäihmisillä menee aikaa keskittyä liikkeiden toteuttamiseen, mutta toistojen myötä liikkeet tulevat luonnostaan. Lisäksi opas sisältää luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen vinkkejä. Rastirataa voidaan soveltaa eri tavoin eri kuntoisille ja sään mukaan. Jos ulkona on huono ilma, voidaan rata suorittaa sisätiloissa.

Ulkona oleminen on ikäihmisille tärkeää ja mielestäni seurakunnalla on oiva mahdollisuus sen tukemiseen. Ulkoiluun voidaan ottaa ikäihmisten tueksi erilaisia apuvälineitä, kuten rollaattori. Mikäli ikäihmisen toimintakyky on heikentynyt niin, ettei hän pääse liikkumaan turvallisesti apuvälineiden avulla, voidaan hänelle ottaa pyörätuoli mukaan. Luonnossa tapahtuvaan liikuntaan on hyvä pyytää mukaan vapaaehtoisia tai palvelutalon henkilökuntaa. Hartaushetken voi suorittaa myös ulkona esimerkiksi palvelutalon pihalla. Tarkoituksena on saada iäkkäät tuntemaan luonnon konkreettinen läsnäolo.

Ajatuksena on, ettei ryhmätuokioiden tarvitse sisältää ainoastaan liikunnallista toimintaa. Tarkoituksena on, että liikuntaa saataisiin pienissäkin määrin mukaan toimintaan, esimerkiksi muisteluryhmän lopussa pidettävässä hartaudessa tai jumppana ennen askartelutuokiota. Tärkeää on, että toiminta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti iäkkään hyvinvointiin eli fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen toimintakykyyn. Liikunnan lisääminen osaksi seurakunnan toimintaa on tärkeää, koska ikäihmisille seurakunnan merkitys on suuri heidän elämässään.

9.4 Tavoitteiden toteutuminen

Tavoitteena oli luoda uudenlaisia, liikunnallisia toimintamalleja seurakunnan toimintaan ikäihmisille. Toimintamallit syntyivät ajatuksesta, mitä kaikkea ihmisen hengelliseen elämään kuuluu, kuten virret, rukoukset ja uskontunnustus. Ryhmätuokioissa käytettiin myös jo aikaisemmin luotua toimivaa ohjetta Isä Meidän – rukouksesta (Helle-Lahti 2014, 50–52). Tämän ohjeen on luonut liikkuva seurakunta ja se löytyy myös heidän oppaastaan. Toimintamallit perustuivat yhdessä oloon, liikkeiden toteutettavuuteen ja sovellettavuuteen. Toimintamalleja testattiin käytännössä kolmessa eri ryhmässä ja ne

osoittautuivat toimiviksi. Liikunnallisten toimintamallien käytännönläheisyydestä pyydettiin lisätietoa sekä seurakunnan työntekijöiltä, että osallistujilta. Positiivinen palaute antoi varmuutta ohjeiden koostamiseen oppaaseen.

Ikäihmisten mielipiteen kysyminen oli opinnäytetyön tärkeä osa. Kohderyhmä piti toiminnallisia ryhmätuokioita mielekkäinä. Osallistujista 48 piti siitä, että liikunta olisi yhtenä osana seurakunnan toimintaa. Vain yhden osallistujan mielipide oli se, ettei hän pitänyt ajatuksesta liikunnallisista ryhmätuokioista seurakunnassa. Liikunnallisista rukouksista piti 46 osallistujaa, kun taas kolme osallistujaa ei pitänyt niistä. Tulokset rohkaisevat seurakuntaa ottamaan liikunnan osaksi ikäihmisille kohdennettuun toimintaansa. Ikäihmisille mielekkäät ryhmätuokiot kannustavat heitä liikkumaan enemmän myös muulla vapaa-ajallaan.

Joutsenon seurakunnan diakoniatyössä otettiin ajatus liikunnallisista toimintatuokioista innolla vastaan. Keskustellessani diakoniatyöntekijän kanssa jälkeenpäin, olivat he jatkaneet niiden käyttöä. Oppaan tullessa valmiiksi tarkoituksena on lähettää se Joutsenon seurakunnan käyttöön. Opas on myös saatavilla tämän opinnäytetyön liitteenä muille seurakunnan työntekijöille.

Oppaan sisällöksi muodostui liikunnallisista toimintamalleista virsiin, rukouksiin, uskontunnustukseen, psalmiin, luontopolulle, tuolijumppaan ja muisteluhetkeen. Oppaan sisällöstä tuli monipuolinen ja sen sisältö on sovellettavissa eri kuntoisten ikäihmisten parissa. Oppaan laatimisprosessissa pidin tärkeänä sen sisältävän ikäihmisille tuttua hengellistä sisältöä. Oppaaseen tuli yksi nuorten virsien kohdalla virsikirjassa, virsi 517, mutta se on ikäihmisten keskuudessa ollut myös suosittu, kun olemme sitä laulaneet. Sisältö on siis koostunut kokemusten kautta.

10. POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi on vahvistanut omaa ammatillista osaamistani diakoniatyössä. Olen saanut uudenlaista näkökulmaa seurakuntayhteyden löytämiseen

kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta. Opinnäytetyö kannustaa minua kokeilemaan uudenlaisia toimintamalleja ikäihmisten parissa myös jatkossa. Ikäihmiset suhtautuivat uudenlaisiin toimintatapoihin avoimemmin kuin olisin voinut ennalta olettaa.

Työni aikana olen kohdannut erilaisia ihmisiä. Ikäihmisten lämminhenkinen kohtaaminen ja kiireetön ilmapiiri rakentavat luottamuksellisen yhteyden. Luottamuksellisen yhteyden luominen on ryhmätuokioissakin oleellista. Ryhmänohjaajana en pelkästään ohjaa vaan olen yhdessä toimimassa ikäihmisten kanssa.

10.1 Prosessin eteneminen

Prosessin aloittaminen oli helppoa, koska löysin heti toimeksiantajan opinnäytetyölleni. Toteutuspaikaksi valikoitui Joutsenon seurakunta, jossa olin diakoniatyön harjoittelussa. Oli luontevaa valita itselle tuttu seurakunta toiminnan toteuttamiseen, koska olin päässyt perehtymään Joutsenon seurakunnan diakoniatyön muotoihin. Tästä syystä oli helppoa myös miettiä, millä tavoin liikunta sopii juuri tämän seurakunnan toimintaan ikäihmisten parissa.

Uusia liikunnallisia toimintamalleja kehitettäessä, selvitin samalla iäkkäiden suhtautumista liikkumiseen seurakunnassa ja rukouksen yhteydessä. Oma riskinsä on kysyä mielipidettä ryhmässä, koska kaikki eivät välttämättä uskalla tuoda oikeaa, omaa mielipidettään julki ryhmän edessä. Mielipiteistä keskusteleminen olisi tuonut oman painoarvonsa työn tuloksiin, mutta keskustelu jäi tuokioiden jälkeen vähäiseksi. Toteutuksessa olisin voinut vielä miettiä keinoja saada avoimia mielipiteitä tai mahdollisesti suunnitella lisäkysymyksiä.

Opinnäytetyöni ryhmissä oli pääasiassa fyysisesti hyväkuntoisia ikäihmisiä. Fyysisesti hyväkuntoisella tarkoitan tässä yhteydessä ikäihmistä, joka selviää päivittäisistä toiminnoista ilman apua. Ryhmässä 3 eli mielenterveyskuntoutujien leiripäivässä osallistujat olivat fyysisesti hyväkuntoisia, mutta osalla heistä oli elämässään henkistä toimintakykyä kuormittavia tekijöitä, joihin he tarvitsivat tukea. Ryhmässä 1 eli päivätoimintaryhmän osallistujista usealla oli käytössään apuvälineitä liikkumiseen ja he

saivat apua päivittäisiin toimintoihin. Tämän ryhmän osallistujat asuivat kotona kotihoidon tai omaisten turvin. Myöhemmin voitaisiin vielä tutkia, miten liikunnalliset seurakunnan toimintatuokiot toimivat niiden ikäihmisten kanssa, joiden fyysinen toimintakyky on huomattavasti alentunut, esimerkiksi vuodeosastoilla. Tätä sivuttiin aiemmassa opinnäytetyössä. Mielestäni liikkeiden kautta voitaisiin saada myös heille lisää kokemuksellisuutta esimerkiksi hartaushetkeen.

Liikunnan antama hyvä mieli näkyy heti ryhmän jälkeen ihmisten kasvoilla. Toimintatuokiot antavat juuri sellaisia asioita, joita niiltä odotetaan; puheen sorinaa, hengellisyyttä, liikkumista ja hyvää mieltä. Kaikki se tukee kristillistä ihmiskuvaa, johon sisältyy meidän jokaisen ihmisarvo (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 5).

10.2 Liikunnan soveltuminen seurakunnan toimintaan

Jokainen liikkuu omien voimavarojensa mukaan. Jos liikkuen rukoilu tuntuu epämiellyttävältä, iäkäs voi rukoilla omien tapojensa mukaan. Annetaan liikkumiseen mahdollisuus, mutta tilaa myös muille mielipiteille. Olemme yksilöllisiä ja jokainen kokee elämänsä eri tavalla. Ryhmätuokioita järjestettäessä tärkeää oli jokaisen osallistujan itsemääräämisoikeus. Osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen.

Kasvatustyössä liikunta on nähty pitkään osana myös kirkon velvollisuuksia (Malkavaara 1987, 52). Olen kiinnittänyt huomiota, että nykypäivänä kirkko on ottanut hyvin vastaan liikunnan osana sen toimenkuvaa myös aikuistyössä. Seuratessani kirkollisia tapahtumia opinnäytetyön aikana, huomasin tarjolla olevan useita erilaisia liikuntahetkiä mm. jumalanpalveluksen jälkeisiä jumppahetkiä, gospel-jumppaa ja kahvakuulujumppaa kirkkopuistossa

Kirkon tulee olla puolustamassa ihmisiä liikunnan eettisten kysymysten äärellä (Malkavaara 1987, 49). Tavoitteena on, että tämä opinnäytetyö vastaa osaltaan liikunnan eettiseen kysymykseen siitä, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus harrastaa liikuntaa riippumatta iästä tai taloudellisesta tilanteesta. Diakonityössä tärkeää on ihmisten mahdollisuus oikeudenmukaiseen ja tasa-arvoiseen elämään yhteiskunnassamme. Lisäksi

ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen on osa diakoniaa. Liikkumista ikäihmisten pariin voidaan ottaa pienin askelin, esimerkiksi diakoniatyöntekijänä voi joissain kotikäyntitapauksissa lähteä ulos kävelemään. Vapaaehtoiset ovat myös suuri voimavara. Vapaaehtoisia voitaisiin kouluttaa tekemään ikäihmisen kanssa jumppaliikkeitä tai lähtemään jumalanpalvelukseen yhdessä kävelen.

Luonto on suomalaisille hyvin tärkeä elementti. Luonnossa liikkuminen on voinut käydä haasteelliseksi ikäihmiselle, mutta sen tärkeys ei häviä (Nevala 2013, 5). Olen huomannut vanhustyössä, miten ikäihmisten puheet liittyvät usein luonnossa tekemiseen. Marjastus, sienestys, maanviljelystyöt ja lehmien päästäminen laitumille sekä muut vastaavanlaiset työt tulevat puheissa monesti esille. Luonnon läheisyyden kaipuu ei ikääntyessä muutu mihinkään. Tästä syystä otin ulkoilun osaksi liikunnallisiin toimintatuokioihin. Jos ulos pääsemiselle on esteitä, voidaan ikäihmisille tuoda elementtejä ulkoa myös sisälle.

Lutherin mukaan elämässä on sekä maallinen että hengellinen puoli. Tämän luterilaisen käsityksen mukaan liikunta on kuulunut maalliseen elämään eli yhteiskuntaan ja sen rakenteisiin. (Malkavaara 1987, 29.) Liikkuva seurakunta kuitenkin haastaa tämän käsityksen, koska liike ja hengellinen kokemuksellisuus yhdistyvät. Liikunta siis uudenlaisen ajatusmallin mukaan koskettaa sekä maallista että hengellistä elämää.

LÄHTEET

- Autio, Antti 2007. Liikuntaharrastuksen ja liikkumiskyvyn yhteys sosiaalisiin tekijöihin ikääntyneillä henkilöillä. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Cononie, Carmen, Graves, James, Pollock, Michael, Phillips, Ian., Sumners, Colin & Hagberg, James 1991. Effect of exercise training on blood pressure in 70-to 79-yr-old men and women. *Med Sci Sports Exerc.* 23. vuosikerta. 4/1991, pp. 505–511
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Tammi.
- Gothini, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II – sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Kirjapaja: Helsinki.
- Gothoni, Raili, Helosvuori, Riitta Kuusimäki, Kalle & Puuska Karoliina 2012. Kantakaa toistenne kuormia. Kirjapaja: Helsinki.
- Granhholm, Janna 2016. Luonto virvoittaa väsyneen – luonto sielunhoidon välineenä. Viitattu: 20.10.2016. <http://www.kirkonkello.fi/han-virvoittaa-vasyneen-luonto-sielunhoidon-valineena/>
- Ikonen, Sari 2000. Kuinka liikunta tuli mukaan seurakunnan toimintaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasosiologia. Pro gradu.
- Haaranen, Sofia, Kolehmainen, Tiia & Lipasti, Anni 2013. Liikunnallisen kuntoutusjakson vaikutuksen ikääntyneiden vuodeosastopotilaiden toimintakykyyn. Kouvola: Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu: 29.10.2016 Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65378/Haaranen_Sofia_Kolehmainen_Tiia_Lipasti_Anni.pdf?sequence=1
- Havukainen, Ellen & Kanerva, Marjaana 2011. Vanhusten ja muistisairaiden hengellinen kohtaaminen. Pieksämäki: Koulutuskeskus Agricola.
- Heikkinen, Hannu, Rovio, Esa & Syrjälä, Leena 2007. Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen lähestymistavat. Kansanvalistusseura: Helsinki.
- Helle-Lahti, Eeva-Liisa 2014. Liikuttava seurakunta. Helsinki: Kirjapaja.
- Hirvensalo, Mirja, Rasinaho, Minna, Rantanen, Taina & Heikkinen, Eino 2008. Liikunta. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina. *Gerontologia. Duodecim: Helsinki*, s. 458–466.
- Hyyppä, Markku 2008. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina. *Gerontologia. Duodecim: Helsinki*, s. 537–538.
- Jyrkämä, Jyrki 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) *Gerontologia. Duodecim: Helsinki*, 273–278.
- Kainulainen, Pauliina 2013. Metsän teologia. Kirjapaja: Helsinki.

- Kettunen, Reetta, Kähäri-Wiik, Kaija, Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. Helsinki: WSOYpro Oy
- Koskinen, Simo, Aalto, Leena, Hakonen Sinikka & Päivärinta Eeva 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Vanhustyön keskusliitto.
- LaCroix, AZ., Guralnik, JM., Berkman, LF., Wallace, RB. & Satterfield, S. 1993. Maintaining mobility in late life. II. Smoking, alcohol consumption, physical activity and body massindex. *Am J Epidemiol* 137. vuosikerta 8/1993
- Lampinen, Päivi 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina: 65–84 -vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health*. Väitöskirja.
- Lappeenrannan seurakunta 2016. Diakonia – apuna ja tukena. Viitattu: 1.8.2016. <http://www.lappeenrannanseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/diakoniatyol>
- Laukkanen, Pia 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen –käsitteenä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) *Gerontologia*. Duodecim: Helsinki, s. 261–262
- Liikkuva seurakunta i.a. Liikkuva seurakunta. Viitattu: 20.10.2016. <http://liikkuvaseurakunta.fi/>
- Lähdesmäki, Leena & Vorninen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Liu, Chiung-ju & Latham, Nancy 2009. Progressive resistance strength training for improving physicalfunction in older adults. National Center for Biotechnology Internet page. Viitattu: 15.8.2016. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19588334>
- Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Malkavaara, Mikko 1987. Kirkko ja urheilu. Viitattu: 7.7.2016. <http://77.240.19.12/~liikkuvaseurakun/wp-content/uploads/2015/06/kirkko-ja-urheilu-pdf.pdf>
- Nevala, Jukka 2013. Ruskan loistosta kesän vihreyteen - kirkkovuosi metsissä ja vainiolla. Aurinko kustannus: Helsinki.
- Nupponen, Ritva 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi. *Terveysliikunta*. Duodecim: Helsinki, s. 44–45.
- Nurmi, Suvielise & Pihkala, Panu (toim.) 2013. Luontokirkkovuosi. Lasten keskus ja PTK – poikien ja tyttöjen keskus: Helsinki.
- Orr, Rhonda, Vos, Nathan, Singh, Nalin, Ross, Dale, Stavrinou, Theodora & Fiatarone-Singh, Maria 2006. Power training improves balance in healthy older adults. *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 61. vuosikerta. 1/2006, pp. s.78–85.

- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Read, Sanna 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Duodecim: Helsinki, s.231–233.
- Routasalo, Pirkko. 2008. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa: Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo. Gerontologinen hoitotyö, s.186–187.
- Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa: Noppari, Eija & Koistinen, Paula. Laatus vanhustyöhön. Tammi: Helsinki, s. 19–20, 23–24.
- Saarenheimo, Marja 2008. Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi vanhuudessa. Teoksessa: Leinonen, Raija & Havas, Eino (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III.
- Sainio, Päivi, Koskinen, Seppo, Heliövaara, Markku, Martelin, Tuija, Härkänen, Tommi, Hurri, Heikki, Miilunpalo, Seppo & Aromaa, Arpo 2006. Self-reported and test-based mobility limitations in a representative sample of Finns aged 30+. Scandinavian Journal of Public Health. 34. vuosikerta.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2015. Välittävä yhteisö - diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Viitattu: 29.8.2016.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content401510>
- Kirkon vanhustyön strategia, 2015. Kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu: 13.1.2016.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf)
- Suni, Jaana & Vasankari, Tommi 2011. Terveys, kunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa: Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi. Terveysliikunta. Duodecim: Helsinki, s. 35–41.
- Suomen virallinen tilasto 2009. Väestöennuste. Viitattu 29.10.2016.
<http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/tie.html>
- Talvitie, Ulla, Karppi, Sirkka-Liisa. & Mansikkamäki, Tarja 1999. Fysioterapia. Helsinki: Edita Oy.
- Telema, Risto & Polvi, Singa 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa: Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Ulla (toim.) Liikuntalääketiede. Duodecim: Helsinki, s. 629–631.
- Törmä, Terhi 2015. Oma ruumis ja kerronnankaari. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Vanhuus ja hoidon etiikka. 2008. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan ETENE raportti. 2. painos. Vantaa: Kirjapaino Keili Oy.
- Virsi- ja laulukirja. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1986 käyttöön ottama suomennos.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö: Tammi.

Vuori, Ilkka 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa: Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi. Terveysliikunta. Duodecim: Helsinki, s. 96–97.

LIITE 1

LIIKKUEN SEURAKUNNASSA

- ohjeita seurakunnan työntekijöille liikunnallisiin ryhmähetkiin



SISÄLTÖ

1. Tervehdys.....	I
2. Virsi 125.....	2
3. Virsi 572.....	6
4. Virsi 517.....	10
5. Rukous: Isä meidän.....	12
6. Rukous: huolenpidosta	16
7. Rukous: luomakunnasta.....	16
8. Uskontunnustus.....	18
9. Psalmi 121.....	21
10. Luontopolku.....	24
11. Muistelutuokio.....	27
12. Tuolijumppa.....	28

I. Tervehdys

Me tarvitsemme toinen toisiamme, yhdessä tekemistä ja hyvää mieltä.

Liikkumiseen ei vaadita paljon. Sitä voimme ottaa pienin palasin yhteiseen toimintaamme, esimerkiksi yhteisessä kerhossa voimme tehdä lopuksi liikunnallisen Isä meidän -rukouksen tai diakonin tullessa vierailulle voimme lähteä kävelemään läheiseen puistoon. Liikunta kuuluu jokaiselle meistä, omien voimavarojen mukaan.

Liikkuvan seurakunnan innoittamana päätin tehdä seurakunnan työntekijöille pienen oppaan, jossa on erilaisia jumppaohjeita. Liikkuen voi rukoilla, laulaa tai lausua yhdessä uskon. Sisätiloissa tai luonnossa, kahdestaan tai ryhmässä. Oppaan voi antaa myös ikäihmiselle liikkumiseen kannustamiseksi.

Iso kiitos oppaasta kuuluu mummillle ja papalle, jotka lähtivät näyttämään liikkeitä malliksi muille.

~ Tiia Rantanen ~



2. Virsi 125

I. Kosketa minua, Henki
(Halaus)



Kosketa kirkkaus!
(Kädet kohti taivasta)



Anna elämälle suunta ja tarkoitus
(Mutkittele käsillä vuoroin
oikealle ja vasemmalle)



2. Kosketa, Jumalan Henki
(Haltaus)

Syvälle sydämeen
(Sydämen muoto käsillä)



Sinne paina hiljaa, luottamus
Jeesukseen
(Laita kädet rinnalle)



murena pelkoni.
(Kädet rastin muotoon)



3. Rohkaise minua, Henki
(Kädet kohti taivasta)

Tässä maailmassa
(Piiirretään käsillä suuri ympyrä)



osoita paikkani
(Osoita käsillä oikealle ja
vasemmalle)



4. Valaise, Jumalan Henki,
silmäni aukaise
(Kämmenet kasvojen edessä,
tuodaan kädet eteen, aukaistaan
kädet sivuille)



että voisin olla ystävä toiselle
(Käsi kädessä keinuen)



5. Kosketa minua, Henki
(Halaus)

Herätä kiittämään,
(Kumarrus tai niiaus)

sinun lähelläsi
(Halaus ja vartalonkierto)

armosta elämään.

(Kädet ristiin)



3. Virsi 572

- I. Taas kukkasilla kukkulat,
oi Herra, kaikki vyötät
(Kämmenet nyrkkiin auki)



Näin kaikki maat nyt
iloissaan, Sinulle laulaa
kiitostaan,
julistaa kunniaasi.
(Puolelta toiselle
taputtaen)



ja laumat lukemattomat
taas laitumilla syötät
(Kädet kupiksi eteen)



2. On täynnä vettä virtasi,
janoiset siitä juotat.
(Mutkitellaan käsillä,
samalla heiluttaen sormia
kuin soittaisit pianoa)



ja runsaan siunauksesi
maan kasvulle nyt tuotat.
(Laske kädet ylhäältä alas,
samalla sormia heilutellen)



Lehteen, ja kukkaan, Luoja
saat
(Käsien koukistaminen
eteen)



Auringon nousun, laskun
maat iloksi ihmisille.
(Tehdään käsillä suuri
ympyrä)

3. Taas, Herra, askeleistasi,
maa uhkuu muhevuuatta
(Askellusta)



Ajallaan annat sateesi, saa
pellot voimaa uutta.
(Nosta kädet ylös,
kurottele hetken aikaa ja
laske alas)



Näin, Herra, vuoden
kaunistat ja työmme
siunaat, vahvistat, suot
nousta kultavilja.
(Vartalon kiertoa kädet
auki)



4. Jumala, hiljaisuudessa
sinua Siion kiittää.
(Osoitus hiljaisuudesta)



Kansaasi siunaat armolla,
kaikille armo riittää.
(Rintauintiliike)

Anteeksi annat velkamme
(Kädet ristiin)
pois nostat raskaat
kuormamme, me siitä
riemuitsemme.
(Heilutellaan käsiä
ylösalas)



5. Autuas on ken olla saa
(Halaus)

Jumalan kartanoissa
(Kädet eteen muodostaen
neliön)



Ylistää luojaan kunniaa
(Kädet kohti taivasta)

Pyhien asunnoissa
(Kädet jälleen neliöksi
eteen)

Kun hyvyydellä huoneesi,
rauhalla läsnäolosi.
(Laaja halaus)



ravitset, Herra, meitä.
(Kädet rinnalle)

4. Virsi 517

I. Herra, kädelläsi asua mä saan,
(Ojennetaan kädet eteen.)



turvallisin käsi päällä maan.
(Halaut)

Siellä kaikki saavat uuden
sydämen,
(Kädet sydämen muotoon)
rauhan annat haavat sitoen.
(Silitä vasenta ja oikeaa kättä
vuorotellen)

Onneni on olla Herra lähellä,
turvata voin yksin Jumalaan.
Onneni on olla Herra lähellä,
tahdon laulaa hänen teoistaan.
(Halataan ja tehdään koko
keholla heiluvaa liikettä
samanaikaisesti)

2. Herra, kädelläsi
(Ojennetaan kädet eteen.)

iloita mä saan.
(Taputetaan reisiä)

se on rikas käsi antamaan.
(Ojennetaan kädet eteen.)

Siellä armahdusta meille
tarjotaan
(Kädet kohti taivasta)

eikä kadotusta milloinkaan.
(Työnnetään käsillä eteenpäin,
torjuva liike)



Onneni on olla Herra lähellä,
 turvata voin yksin Jumalaan.
 Onneni on olla Herra lähellä,
 tahdon laulaa hänen teoistaan.

(Halataan ja tehdään koko
 keholla heiluvaa liikettä
 samanaikaisesti)

3. Herra, kädelläsi
 (kämmenet eteenpäin kupin
 muodossa)

itkeä mä saan,
 (kädet poskille)

kohonnut ei käsi kostamaan.
 (pudistetaan päätä)

Sitä naulat pisti, pahuus
 ihmisten,
 (sormella painetaan kämmeneen,
 vasempaan ja oikeaan, molempiin
 vuorollaan)

anteeksi soi risti kaiken sen.
 (ristin merkki)

Onneni on olla Herra lähellä,
 turvata voin yksin Jumalaan.
 Onneni on olla Herra lähellä,
 tahdon laulaa hänen teoistaan.
 (Halataan ja tehdään koko
 keholla heiluvaa liikettä
 samanaikaisesti)

4. Herra, kädelläsi
 (kämmenet kupin muodossa
 eteenpäin)

uneen painan pään,
 (painetaan pää vasten kämmeniä,
 kuin nukkuisi)

kutsut ystäväsi lepäämään.
 (heilutetaan kättä kutsuen)



Käsi minut kantaa uuteen
 elämään,
 ikirauhan antaa, valoon jään.
 (kannattelu liike)

Onneni on olla Herraa lähellä,
 turvata voin yksin Jumalaan.
 Onneni on olla Herraa lähellä,
 tahdon laulaa hänen teoistaan.
 (halaus ja keinumisliike)

5. Rukous: Isä meidän

(Liikuttava seurakunta 2014 s. 50-52,
Eeva-Liisa Helle-Lahti)

Isä meidän,
(Ristin merkki)

joka olet taivaissa.
(Toinen käsi kohti taivasta)



Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
(Nostetaan molemmat kädet
ylös)



Tulkoon sinun valtakuntasi.
(Aukaistaan kädet sivuille)



Tapahtukoon sinun tahtosi,
(Osoita käsillä oikealle, eteen ja
vasemmalle)



myös maan päällä
(Askellusta)

niin kuin taivaassa.
(Toinen käsi kohti taivasta)

Anna meille tänä päivänä meidän
jokapäiväinen leipämme.
(Hierotaan vatsaa)



Ja anna meille meidän syntimme
anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi
annamme niille,
(Kumarrus ja kädet ristiin)

jotka ovat meitä vastaan
rikkoneet.
(Nyrkkeily-liikettä)



vaan päästä meidät pahasta.
(Tiputetaan kädet rennoiksi alas)



Äläkä saata meitä kiusaukseen,
(Työnnetään käsiä eteenpäin,
torjuva liike)



Sillä sinun on valtakunta
(Aukaistaan kädet sivuille)
ja voima
(Kädet koukkuun eteen ja polvia
myös koukistaen)



ja kunnia
(Kädet kohti taivasta)

iankaikkisesti. Amen.
(Tehdään käsillä suuri ympyrä,
jonka lopuksi kädet tulee ristiin)



6. RUKOUS:

huolenpidosta

Herra, me kiitämme sinua

(kädet ristissä)

että saamme turvata sinuun.

(halaus)

Herra, sinä näet jokaisen meidän

(kädet levitetään auki)

sydämeen

(tuodaan takaisin sydämen
kohdalle)

Näet ilomme

(kädet edes takaisin ilmassa)

ja näet surumme.

(kädet maata kohti)

Kuljet kanssamme elämän tietä.

(käsillä polkua, askellusta)

Luotamme, että enkelisi

(siivet)

pitävät meidät siipiensä suojassa

(halaus)

Herra, pyydän siunausta meille
kaikille ja meidän läheisillemme

(kädet sydämen muotoon)

Aamen

(kädet ristiin)

7. RUKOUS:

luomakunnasta

Rakas Taivallinen Isämme

(ristin merkki)

Kiitos luomakunnan ihmeestä.

(kädet ristiin)

Kiitos että olet luonut auringon
ja tähdet valaisemaan tietämme

(Kädet nyrkkiin auki)

Kiitos että saamme astella
kauniilla nurmikentällä tai
kimaltelevalla narskuvalla
nietoksella

(Askellusta)

Olen ihme, suuri ihme, koska
olet luonut minut

(kädet ylhäältä alas vartaloa
myöten)

Ja halua kiittää Sinua siitä

(kädet ristiin)

Haluamme rukoilla voimaa
varjella tätä ihmettä

(kädet kohti taivasta)

Anna meille voimaa pitää
itsestämme huolta

(halaus)

Auta meitä pitämään toinen
toisistamme huolta

(vartalon kiertoa, samalla
näyttäen molemmin puolin
vierustoveria käsillä)

Anna siunausta niihin maihin,
joissa uskon vuoksi ihmisiä
vainotaan

(**kämmenet auki eteenpäin**)

Anna päättäjille viisautta viedä
uskonnonvapautta eteenpäin

(**kämmenet pään päälle**)

Anna siunauksesi tälle maailmalle

(**tehdään käsillä suuri ympyrä**)

Aamen

(**Käden ristiin**)

8. Uskontunnustus

Minä uskon Jumalaan
(**Ristin merkki**)

Isään, Kaikkivaltiaaseen
(**Kädet tuodaan eteen**)



taivaan
(**kädet kohti taivasta**)

ja maan Luojaan
(**Askellusta**)

ja Jeesukseen Kristukseen
(**Risti merkki**)

Jumalan ainoaan Poikaan
(**Kädet kohti taivasta**)

meidän Herraamme
(**Halaus**)

joka sikisi Pyhästä Hengestä
(**Kämmeneen puhallus**)

syntyi neitsyt Mariasta

(**heijaus liike, kädet kehdon
muodossa.**)



kärsi Pontius Pilatuksen aikana
(**Kädet rastin muotoon eteen**)

ristinnaulittiin, kuoli ja
haudattiin
(käsiin täpätään sormilla
molempiin vuoronperään)



astui ylös taivaisiin
(Askellusta)

istuu Jumalan, Isän,
Kaikkivaltiaan
(Kädet kohti taivasta.)

oikealla puolella
(Kädellä näytetään oikealle
puolelle)



ja on sieltä tuleva tuomitsemaan
eläviä ja kuolleita
(Polun liikettä käsillä.)

astui alas tuonelaan
(Askellusta)

nousi kolmantena päivänä
kuolleista
(Kädet kohti taivasta)

ja Pyhään Henkeen
(Puhallus kämmeniin)



pyhän yhteisen seurakunnan
(Taputukset sivuille)

pyhain yhteyden
(Kädet kohti taivasta)

syntien anteeksiantamisen
(Kädet ristiin)

ruumiin ylösnousemisen
selitykseen
(Käsillä nosto liike)

ja iankaikkisen elämän.
(Halaus)

9. Psalmi 121

Minä kohotan katseeni vuoria
kohti. Mistä saisin avun?
(Kädet kohti taivasta)



Minä saan avun Herralta,
(Ristin merkki)

häneltä, joka on luonut taivaan ja
maan.

(Kädet ylös ja kädet alas
molemmilta puolilta vuorotellen)



Herra ei anna sinun jalkasi horjua
väsymättä hän varjelee
(Keinاهدellaan tuolissa)



Ei hän väsy, ei hän nuku,
hän on Israelin turva
(kämmenet eteen ja taakse
vuorollaan)

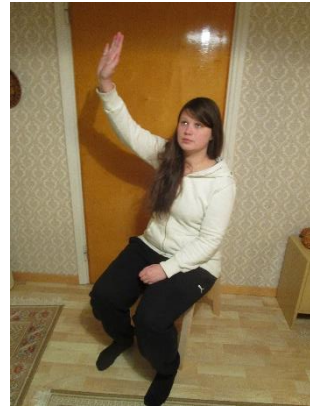


Hän on suojaava varjo, hän on vartijasi, hän ei väisty viereltäsi
(Halaus, kädet sivuille ja lopuksi taputetaan omaa vierustaa)



Päivällä ei aurinko vahingoita
sinua
eikä kuunvalo yöllä
(piirretään molemmilla käsillä)

ympyrät vuorollaan)



Herra varjelee sinut kaikelta
pahalta hän suojelee koko
elämäsi
(Vartalon kierto)



Herra varjelee sinun askeleesi,
sinun lähtösi ja tulosi nyt ja aina.
(Askellusta)

10. Luontopolku

Rasti I



Armo

Ennen rastia jokainen on askarrellut omannäköisensä kukan. Kukan keskelle on kirjoitettu sana ”armo”. Rastille tullessa hiljennymme hetkeksi.

Katsomme luontoa ja sen kauniita vivahteita yhdessä. Sen jälkeen jokainen ottaa

kämmentellen kukan. Luetaan raamatunkohta: Jes. 54:10

Tämän jälkeen keskustellaan siitä, että me jokainen Jumalan luomana olemme arvokkaita.

Yhtälailla kuin jokainen askartelema kukka, niin mekin olemme erilaisia. Jumalan rakkaus koskettaa meitä jokaista.

Ollaan armollisia itsellemme ja toinen toisillemme. Tämän

jälkeen jokainen tuo kukan seinälle, joka muodostaa lopuksi ristin.

Rasti 2



Tunnustetaan yhteinen uskomme liikkuen. (Oppaan luvussa 8)

Rasti 3

Hyvä paimen

Luetaan Psalmi 23:1-4

Tämän jälkeen jokainen voi astiasta ottaa kiven. Jokainen voi miettiä mielessään, mitä haluaisi sanoa Taivaan Isällemme juuri nyt. Hän kuulee pienimmätkin huokaukset. Tämän jälkeen kiven voi laittaa puun juurelle Jeesuksen kuvan eteen.



”Minä olen hyvä paimen, oikea paimen, joka panee henkensä alttiiksi lampaidensa puolesta”

Rasti 4

Isä, Poika ja Pyhä Henki

Luetaan Psalmi 40

Otetaan esille kynttilä (turvallisesta maaperästä riippuen aito- tai sähkökynttilä). Jumala – meidän luojamme - antoi meille elämän. Hän antoi meille rakkauden ja valon. Seurataan tätä valoa.

Tämän jälkeen otetaan esille risti. Risti merkitsee Poikaa. Jumala, Isämme rakasti meitä niin paljon, että antoi ainoan Poikansa, jottei yksikään meistä huku. Kristus on pelastajamme.

Tämän jälkeen otamme symbolin, joka on lintu. Jumala lähetti maailmaan Pyhän Hengen, joka on puolustajamme ja vahvistajamme. Pyhä Henki on aina läsnä.



Liikkuva Isä meidän-rukous.
(Oppaan luvussa 5)

Rasti 5

Hartausaihe luonnosta ja
kevästä.

Asetellaan kuvia luonnosta
pöydälle tai lattialle. Niiden
keskelle asetetaan risti.

Liikkuen virsi: 572 (Oppaassa
luvussa 3)

Raamatunkohta: Job. 12:7–10

Jumala on antanut lahjaksi
luonnon kauneuden ja kaikki sen
ihmeet. Kevään merkkejä on
ilmassa. Voimme tuntea kuinka
auringonvalo lämmittää
kasvojamme. Lähdetään yhdessä
keväiselle tielle katsomaan mitä
sieltä löytyy, voitte laittaa silmät
kiinni.

Seison verannalla. Katselen
ikkunasta ulos. Voi kuinka
kaunista siellä onkaan. Luonto
alkaa pikkuhiljaa heräilemään
pitkän talven jälkeen. Tunnen
kuinka auringon valo lämmittää
kasvojani. Nautin siitä hetken.
Vedän kevättakin päälleni,
hanskat käteeni. En voi olla
hymyilemättä. Ovi narahtaa auki.
Astun ulos ja tuoksuttelen kevään
raikkautta. En voi vastustaa
lähtemistä läheiselle rannalle.
Askeltaessani hiekka kahisee
jalkojeni alla. Innostun

hyppelehtimään tietä pitkin.
Koivun oksat roikkuvat kauniisti
polun varrella ja oksilta
tipahtelee pieniä kastehelmiä.
Viimeisetkin lumet alkavat
sulamaan ojanpientareilta pois.

Pienen pieniä leskenlehtiä on
siellä täällä. Luonto alkaa olla
valmis heräämään. Se on saanut
levätä tarpeeksi, että jaksaa
kukkia koko kesän. Tulen nyt
rantaan. Istahdan kiven päälle
katselemaan ympärilleni. Jäätä on
vain vähän järvellä, mikä
kantautuu pitkälle. Ensimmäiset
linnut ovat palanneet. Ne
livertävät kauniisti. Nyt on aika
palata kotiin...

Tämä kaikki on osana Jumalan
suurta suunnitelmaa. Kaikella
tässä luomakunnassa on Jumalan
tarkoittama paikka. Ja
tärkeimmän paikan sinä löydät
itsestäsi ja lähimmäisestäsi.
Jokaisella meistä on tärkeä
tehtävä tässä elämässä.
Rakkaudessa elämme toinen
toisiimme, rakkaudessa Jumalaan.

Virsi 105

Liikkuva Isä Meidän
(Oppaan luvussa 5)

II. Muistelutuokio

Muistelutuokioon tarvitset pallon tai hernepussin. Ikäihmiset saavat heittää sitä toinen toisilleen ja aina vuorollaan vastata. Kysymyksiin on myös jatkokysymyksiä, joka voi kirvoittaa lisää keskustelua aiheesta. Riippuen iäkkäiden voimavaroista, voi hän nousta seisomaan. Tämä on myös uuden ryhmän oiva tapa tutustua toisiinsa.

I. Mikä on nimesi?

- tiedätkö mistä nimesi on peräisin?
- minkälaisia kastetilaisuuksia ovat olleet? onko muuttuneet nykyajasta?

2. Mistä olet kotoisin?

- haluatko kertoa synnykkösi jotain?
- haluatko kertoa jotain perheestäsi tai ystävästäsi?

3. Missä olet käynyt koulua?

- muistatko millaisia opettajia siellä oli?
- oliko koulussa kuri kova?
- oliko pitkä koulumatka? miten kuljit sen?

4. Minkälaisia harrastuksia sinulla on tai on ollut?

- minkälaisia leikkejä lapsena leikitte?

5. Lempi ruokasi?

- minkälaista ruokaa oli koulussa?
- tykkäätkö tehdä itse ruokaa?

6. Mitä olet tehnyt ammatiksesi?

- Tykkäsitkö työstäsi?
- mitä ammatteja on ollut ennen, joita nykyisin ei enää ole?
(muistuvatko mieleen puhelin vaihteen hoitaja, tinuri, rahastaja)

7. Onko sinulla ollut lemmikkieläimiä?

- Muistatko minkä nimisiä?

8. Ikimuistoisin reissusi?

- Kotimaassa vai ulkomailla?
- Muistatko ketä oli silloin mukana?
- Oletteko tällä ryhmällä tehneet mitään retkiä?

9. Mitä on parasta talvessa/keväässä/kesässä/syksysä?

12. Tuolijumppa

1. Potkuja eteen



3. Sik-sak liikettä jaloilla



2. Nyrkkeilyä



4. Hiusten kampaus liike



6. Vuorollaan varpaille ja vuorollaan kantapäille



7. Soutu liikettä



8. Hiihdetään



9. Venytellään niskoja rauhallisesti. Kallistetaan päätä ensin oikealle, lasketaan leuka rintaa ja kallistetaan päätä vasemmalle. Tämän jälkeen rauhassa nostetaan pää ylös leuan ollessa rinnalla.



10. Vastakkainen polvi ja vastakkainen kyynerpää kohtaavat toisensa



11. Venytetään kylkiä molemmin puolin



12. Venytetään molempia käsiä ottamalla kyynerpäästä kiinni ja kämmen niskan kohdille



13. Pyöristetään selkää ja venytellään vielä rinta oikein kunnolla auki, samalla hengittäen syvästi



”Jumala ei kylläkään ole kaukana yhdestäkään meistä: hänessä me elämme, liikumme ja olemme” (Ap. t. 17:27–28).

Iloisia liikunnallisia hetkiä ja yhdessäoloa 😊

