

Nina Markkanen

**TERHOKERHO
YHDESSÄOLOA JA TOIMINTAA
IKÄÄN KATSOMATTA**

**Kuvaus Terhokerhon
suunnittelusta ja toteutuksesta**

Opinnäytetyö
Geronomi

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

| Tekijä/Tekijät | Tutkinto | Aika |
|---|----------------|---------------------------|
| Nina Markkanen | Geronomi (AMK) | Syyskuu 2017 |
| Opinnäytetyön nimi | | |
| Terhokerho - yhdessäoloa ja toimintaa ikään katsomatta Kuvaus Terhokerhon suunnittelusta ja toteutuksesta | | 42 sivua 13 liitesivua |
| Toimeksiantaja | | |
| Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys ry | | |
| Ohjaaja | | |
| Lehtori, THM Merja Laitoniemi | | |
| Tiivistelmä | | |
| <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli perustaa uusi toimintamuoto, Terhokerho, Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistykselle. Työ oli osa Kulttuurirahaston rahoittamaa kolmivuotista Koko Suomi leikkii -hanketta. Kerhotoiminnan tavoitteena oli vahvistaa ikääntyneiden osallisuuden tunnetta, ehkäistä yksinäisyyttä sekä tukea ja ylläpitää ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Kerhotoiminnalla pyrittiin mahdollistamaan eri ikäpolvien välinen sosiaalinen kanssakäyminen ja antamaan tilaisuus yhteiseen leikkiin ja leikkimielisyyteen kaikenikäisille.</p> | | |
| <p>Opinnäytetyön tietoperustana ovat toimintakyvyn muutokset ikääntyessä ja ikääntyneen tukeminen näissä muutoksissa sekä ikääntyneen osallisuuden vahvistaminen. Yhteiseen toimintaan mukaan tuleminen luo mahdollisuuksia liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Se saa ikääntyneen tuntemaan itsensä tarpeelliseksi ja luo uusia sosiaalisia kontakteja. Osallisuus on muun muassa ihmissuhteita. Kanssakäyminen eri ikäisten ihmisten kanssa sekä ikääntyneiden oman toiminnan tukeminen parantavat hyvinvointia ja elämänlaatua. Tätä kautta on mahdollista vähentää ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä.</p> | | |
| <p>Terhokerho toteutettiin syksyllä 2015 yhteistyössä Etelä-Savon ja Kymin Leikkilähetin kanssa. Kerhon kokoontumispaikkana oli Voimateatterin tilat Kouvolan keskustassa. Kerho kokoontui viisi kertaa ja kokoontumisten aiheina olivat muun muassa perhesuunnistus, muistelu ja musiikki. Syksyn kokoontumisten aikana oli tarkoitus rekrytoida osallistujien joukosta vapaaehtoiset ohjaajat jatkamaan kerhotoimintaa.</p> | | |
| <p>Kerhokokoontumisissa oli osallistujia kahdella kerralla ja näiden kokoontumisten tunnelma oli positiivinen. Vapaaehtoisia ohjaajia ei kerhotoiminnan aikana kuitenkaan pystytty rekrytoimaan, eikä kerho näin ollen jatkanut toimintaansa opinnäytetyöprosessin jälkeen. Vaikka kyseisen kerhon toiminta loppuikin, paikallisyhdistys jatkaa toimintaa omissa perhekerhoissaan.</p> | | |
| Asiasanat | | |
| toimintakyky, osallisuus, yksinäisyys, isovanhemmuus, ryhmätoiminta | | |

| Author (authors) | Degree | Time |
|--|--------------------------|------------------------------------|
| Nina Markkanen | Bachelor of Elderly Care | September 2017 |
| Thesis Title | | |
| Terhokerho – co-operation and activities for all ages Description of planning and implementing Terhokerho | | 42 pages 13 pages of appendices |
| Commissioned by | | |
| Mannerheim League for Child Welfare, local chapter of Kouvola | | |
| Supervisor | | |
| Merja Laitoniemi, MN sc, Senior Lecturer | | |
| Abstract | | |
| <p>The purpose of this thesis was to develop a new functional model for the Kouvola Mannerheim League for Child Welfare. The model was implemented as a club aimed at people of all ages from little children to the elderly. This thesis and the club were a part of a three-year project funded by the Finnish Cultural Foundation. The aim of the club activities was to strengthen the feeling of participation of elderly people, prevent loneliness and support and maintain their physical, mental, and social functional capacities. In addition, the goal of the club activities was to create possibilities for people of different ages to socialize and play together.</p> | | |
| <p>The theoretical framework consists of the concepts of functional capacity of elderly people and involvement. According to research, active participation in clubs or activities leads to more physical activity which in turn leads to improved health. Moreover, it makes an elderly person feel needed and appreciated and can create new social contacts. In the functional part of this thesis a club with these aims was founded and implemented during the fall of 2015. The club gathered five times and the topics included for example music and reminiscing.</p> | | |
| <p>Although the club did not attract many participants, that is, the functional part was not a success, theoretically the club had an excellent premise. It had the possibility to support elderly people's functional capacity and feelings of security and participation. In any case, the commissioner of the work was pleased with the results. The club was meant to show that the local association was active and the new functional model did just that.</p> | | |
| Keywords | | |
| functional capacity, involvement, loneliness, grandparenting, group activity | | |

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET IKÄÄNTYESSÄ..... | 7 |
| 2.1 | Fyysinen toimintakyky..... | 8 |
| 2.2 | Psyykkinen toimintakyky..... | 10 |
| 2.3 | Sosiaalinen toimintakyky..... | 11 |
| 3 | OSALLISUUS..... | 12 |
| 3.1 | Yksinäisyys..... | 13 |
| 3.2 | Lapset, vanhemmat ja isovanhemmat..... | 16 |
| 3.2.1 | Vanhemmuus ja isovanhemmuus..... | 16 |
| 3.2.2 | Lapset ja isovanhemmat..... | 17 |
| 3.3 | Ikääntyneiden ryhmätoiminta..... | 18 |
| 4 | TERHOKERHOTOIMINNAN TARKOITUS JA TAVOITTEET..... | 19 |
| 5 | SUUNNITTELU JA TOTEUTUS..... | 20 |
| 5.1 | Kohderyhmä ja hyödynsaajat..... | 20 |
| 5.2 | Riskit..... | 21 |
| 5.3 | Terhokerhon suunnittelu..... | 21 |
| 5.4 | Terhokerhon toteutus..... | 26 |
| 5.5 | Kustannukset..... | 28 |
| 5.6 | Arviointi..... | 29 |
| 6 | TOIMINTAMALLI KERHOTOIMINNAN ALOITTAMISEEN..... | 30 |
| 6.1 | Kerhotoiminnan suunnittelu..... | 31 |
| 6.2 | Tunnetuksi tekeminen..... | 31 |
| 6.3 | Toteutus..... | 32 |
| 6.4 | Vapaaehtoisten rekrytointi..... | 32 |
| 6.5 | Juurruttaminen..... | 33 |

| | | |
|-----|----------------------------------|----|
| 6.6 | Arviointi ja mainostaminen | 33 |
| 7 | POHDINTA..... | 33 |
| | LÄHTEET..... | 39 |

LIITTEET

- Liite 1. haMemo-esityksen mainos
- Liite 2. Alkukysely
- Liite 3. Ravitsemus- ja liikuntamateriaali
- Liite 4. Terhokerhoesite
- Liite 5. Ensimmäisen Terhokerhon mainos
- Liite 6. Muut Terhokerhomainokset

1 JOHDANTO

Hyvän ikääntymisen turvaamisen ja palvelujen parantamisen laatusuosituksessa (STM 2013) todetaan, että ikääntyneiden kohdalla on pyrittävä edistämään sellaisia toimia, jotka tukevat tervettä ja toimintakykyistä loppuelämää. Koska ikääntyvä ihminen on samanlainen toimija ja osallistuja kuin nuorempikin, on tärkeää luoda mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen ja muiden ihmisten tapaamiseen. Ikääntyvä itse valikoi erilaisten mahdollisuuksien joukosta itselleen ja omille voimavaroilleen sopivat toimintamuodot.

Laatusuosituksessa osallisuuden vastakohtaksi nimetään osattomuus. Osattomuus on turvattomuutta ja yksinäisyyttä ja se voi olla myös syrjäytymistä. (STM 2013.) Eri-laiset järjestöt ja yhdistykset antavat monille mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen ja tunteen siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön. Osallistuessaan järjestöjen ja yhdistysten toimintaan ihmisillä on mahdollisuus jakaa aikaansa muiden ihmisten kanssa ja tehdä erilaisia asioita yhdessä. Tällainen toiminta saattaa vaikuttaa myös ikääntyneiden terveyteen ja hidastaa sen heikkenemistä (Pynnönen 2017, 3).

Koko Suomi leikkii oli mielekkään tekemisen ja muiden ihmisten tapaamisen mahdollistava, kolmivuotinen (2014–2016) hanke. Sen rahoituksesta vastasi Kulttuurirahasto. Hankkeen toteuttivat yhteistyössä Suomen Punainen Risti ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Sen tarkoituksena oli tuoda eri sukupolvet yhteen ja luoda kaikille mahdollisuus yhteiseen leikkiin. Hankkeen aikana tavoitettiin kaikki Suomen kunnat ja perustettiin 321 Terhokerhoa, yhteistä kokoontumispaikkaa kaikenikäisille. (Terhokerho 2017.) Hanke työllisti kymmenen leikkilähettiä, jotka olivat omien alueidensa yhteyshenkilöitä ja auttoivat Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksiä ja Suomen Punaisen Ristin paikallisosastoja Terhokerhojen perustamisessa. Terhokerhojen ohjaajiksi haettiin vapaaehtoisia aikuisia, jotka saivat apua alueensa leikkilähettiltä. Hankkeen aikana perustetut Terhokerhot olivat maksuttomia ja kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, joiden ohjelma suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa. Kaikille Terhokerhoille oli yhteistä kiireetön yhdessäolo ja yhteinen leikki. (Koko Suomi leikkii 2016.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja, Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys, aloitti toimintansa 25.2.1923. Sen tavoitteena on antaa kaikenikäisille mahdollisuus osallistua yhdistyksen toimintaan. Yhdistyksen perustamisen aikaan työn painopiste oli pikkulasten ja koululaisten neuvontatyössä ja perheiden tukemisessa. Vuonna 1947 paikallisyhdistys perusti Kouvolan ensimmäisen päiväkodin Putkinotkoon ja parhaimmillaan yhdistyksellä on ollut viisi päiväkotia, jotka ovat tarjonneet vuosittain hoitopaikan yli 300 lapselle. Vuosien varrella paikallisyhdistys on järjestänyt myös sekä porinatupa- että musiikkileikkikoulutoimintaa lapsiperheille. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys 2016.) Vuonna 2015 paikallisyhdistys halusi kehittää päiväkoti- ja perhekahvilatoiminnan rinnalle uusia toimintamuotoja, joihin yhä useammalla olisi mahdollisuus osallistua. Koko Suomi leikkii -hankeen Terhokerho sopi tähän tarkoitukseen erinomaisesti.

Tämä opinnäytetyö kuvaa Terhokerhon perustamista Koko Suomi leikki -hankeen puitteissa. Terhokerhon taustaorganisaationa toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys ja syksyn 2015 kuluessa oli tarkoitus luoda puitteet yhdistyksen uudelle toimintamuodolle ja käynnistää kerhotoiminta. Yhdistyksessä nähtiin tärkeänä aloittaa toiminta, jossa eri ikäisillä ihmisillä on mahdollisuus viettää aikaa toistensa seurassa. Opinnäytetyöprosessin aikana kerholle oli tarkoitus rekrytoida ohjaajat kävijöiden joukosta, koska yhdessä tekemisen kautta on mahdollisuus kehittää toimintaa kaikkia osallistujia palvelevaksi.

Opinnäytetyön teoriapohja koostuu toimintakyvyn muutoksista ja niiden tukemisesta ikääntyessä sekä ikääntyneiden osallisuudesta. Osallisuutta käsitellään yksinäisyyden, isovanhemmuuden ja ryhmätoiminnan kautta. Käytännön osuudessa on kuvattu Terhokerhon suunnitteluprosessi ja sen toteutus. Lisäksi opinnäytetyössä on kuvattu kerhon perustamiseen pohjautuva toimintamalli. Lopuksi on pohdittu suunnittelu- ja toteutusprosessin onnistumista ja mahdollisia kehittämiskohtia.

2 TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET IKÄÄNTYESSÄ

Toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa joko henkilön selviytymistä normaaleista päivittäisistä toiminnoista tai se voi olla sairauden tai vamman aiheuttaman toimintakyvyn va-

jauksen puuttumista (Eloranta & Punkanen 2008, 9). Laajimmillaan toimintakyky merkitsee toimintoja, joita ihminen käyttää osallistuessaan elämän eri tilanteisiin. Toimintakyky määrittyy sen mukaan, kuinka ihminen suoriutuu elämästään omien odotustensa ja yhteisön tai ympäristön asettamien vaatimusten suhteen. (Pohjolainen 2014, 5.) Toimintakyky voi näin ollen eri yhteyksissä tarkoittaa hyvinkin erilaisia asioita.

Ihmisen toimintakyky jaetaan tilanteesta riippuen erilaisiin osiin. Usein käytetään jaoteltua fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Nämä osa-alueet ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja esimerkiksi hyvä fyysinen toimintakyky tukee sekä psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä. (Heikkinen ym. 2013, 278–279; Eloranta & Punkanen 2008, 9–10; Lyyra 2007, 21.)

Helldán ja Helakorpi (2014, 23) ovat tutkineet ikääntyneiden toimintakyvyn muutoksia vuosien 1993 ja 2013 välisenä aikana. Heidän tekemänsä tutkimuksen mukaan eläkkeellä olevien ikääntyneiden toimintakyky on selvästi parantunut. Vuonna 2013 kyselyyn vastanneista eläkeläisistä noin puolet koki terveytensä ja toimintakykynsä hyväksi tai melko hyväksi. Yleinen liikuntamuoto oli kävelylenkkeily. Liikunnan harrastaminen vähintään neljä kertaa viikossa oli kuitenkin seurannan aikana vähentynyt. Mieleisiksi harrastuksiksi ikääntyneet listasivat vierailut ystävien luona, mökkeilyn ja matkustamisen. Myös turvattomuuden kokeminen oli vähentynyt 2000-luvun aikana. Turvattomuutta aiheuttivat pieni eläke, muiden avun varaan joutuminen, heikentynyt muisti sekä laitoshoitoon joutuminen. Erilaiset toimintakyvyn muutokset vaikuttavat kuitenkin vahvasti ikääntyneiden osallisuuteen ja osallistumiseen. Siksi on tärkeää tukea ikääntyneiden toimintakykyä ja mahdollistaa ikääntyneiden osallistuminen muutoksista huolimatta.

2.1 Fyysinen toimintakyky

Liikkumiskyky määrittää vahvasti, millaista elämää ikääntynyt elää. Liikkumiskyvyn heikentyminen onkin usein ensimmäinen merkki fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä. Tämä johtaa helposti kierteeseen, jossa liikkuminen on vaikeaa, jolloin se jää vähemmälle ja johtaa entistä huonompaan fyysiseen kuntoon. Liikkumiskyvyn huononeminen johtaa samalla elämänpiirin pienenemiseen, jolloin etenkin sosiaalinen osallistuminen vähenee. (Haarni ym. 2014, 37; Eloranta & Punkanen 2008, 59.) Riittävä

ja ikääntyneen kuntoon nähden tarkoituksenmukainen liikunta ja fyysinen aktiivisuus sen sijaan parantavat mahdollisuuksia osallistua itseä kiinnostavaan, mielekkääseen toimintaan kodin ulkopuolella (Haarni ym. 2014, 40; Heikkinen 2002, 30).

Lepistön (2015, 45) mukaan heikentynyt fyysinen toimintakyky vaikuttaa ikääntyneiden kokemukseen omista osallistumisen mahdollisuuksistaan ja osallisuudestaan. Erityisesti kaatumisen pelko ja fyysiset kivut rajoittavat ikääntyneiden osallisuutta omassa elinpiirissään. Jopa 95 prosenttia Lepistön tutkimukseen osallistuneista koki tyytymättömyyttä omiin mahdollisuuksiinsa osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan.

Vastaavanlaisia tunteita voi syntyä myös aistien toiminnan muuttuessa ikääntymisen seurauksena. Silmän näkökyky heikkenee ja aiheuttaa tarpeen lukulasien käytölle. Silmän reagointi valaistuksen muutoksiin hidastuu ja kontrastien erottaminen vaikeutuu. Myös kuulo huonontuu ja erityisesti korkeiden äänien kuuleminen sekä äänen suunnan hahmottaminen heikkenevät. Myös haju- ja makuaistissa tapahtuu muutoksia ja syljen erityys vähenee. (Eloranta & Punkanen 2008, 11.) Aistien toimintaa voidaan parantaa erilaisin apuvälinein. Näön heikkenemistä voidaan kompensoida silmälasilla ja kuulon alenemista kuulolaitteella, jolloin liikkuminen kodin ulkopuolella helpottuu.

Jyväskylän yliopiston Gerontologian tutkimuskeskuksessa tehtiin vuonna 2014 kaksi tutkimusta aistitoimintojen ja sosiaalisen aktiivisuuden yhteyksistä. Ensimmäisessä tutkimuksessa Anne Viljanen (2015) selvitti näkö- ja kuulovaikeuksien yleisyyttä 11 Euroopan maassa ja näiden vaikeuksien yhteyttä sosiaaliseen aktiivisuuteen yhdessä Etelä-Tanskan yliopiston tutkijaryhmän kanssa. Toisessa tutkimuksessa Tuija Mikkola (2015) tutki kuulon heikkenemisen yhteyttä ihmisten tapaamiseen ja harrastuksiin osallistumiseen kodin ulkopuolella. Tutkimusten tulokset osoittavat, että aistitoimintojen heikkeneminen lisää riskiä eristäytyä muista ihmisistä iäkkäillä henkilöillä. Kuulon ja näön ongelmia voidaan kuitenkin huomioida hyvin pienillä keinoilla ikäihmisille suunnatussa toiminnassa, ja näin edistää aistitoimintojen heikentymisestä kärsivien iäkkäiden osallistumista. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi mikrofonin käyttö,

jolla voidaan helpottaa ikäihmisen kuulemista, sekä hyvä valaistus ja selkeät kontrastit, jotka helpottavat näkemistä. (Viljanen 2015 sekä Mikkola 2015, Mikkolan & Viljanen 2015, 28–29 mukaan.)

2.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky kuvaa ihmisen voimavaroja arkielämän haasteissa. Sen osa-alueita ovat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat sekä mieliala (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 36). Hyvä psyykkinen toimintakyky on oman elämän hallintaa, sen erilaisten realiteettien ymmärtämistä ja tyytyväisyyttä omaan elämään. Se pitää sisällään itsensä tarpeelliseksi kokemisen, hyvän itseluottamuksen ja kyvyn toimia. (Haarni ym. 2014, 11–12; Eloranta & Punkanen 2008, 13.) Hyvä psyykkinen toimintakyky on myös tasapainoa virkistykseen, kuormituksen ja levon välillä. Sitä tukevat tulevaisuudentavoitteiden realistisuus ja mahdollisuus niiden saavuttamiseen sekä yleinen toivo hyvästä tulevaisuudesta. (Heikkinen 2002, 31.)

Myös itsetunto on osa ihmisen psyykkistä toimintakykyä. Hyvä itsetunto syntyy aina suhteesta toisiin ihmisiin. Ihminen peilaa itseään ja tekemisiään muihin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Hyvä itsetunto vaatii, että ihminen tuntee itsensä hyväksytyksi omassa elämänpiirissään ja että hän on merkityksellinen omana itsenään. Oman elämän hallinnan tunne on myös osa hyvää itsetuntoa. (Haarni ym. 2014, 16–17; Eloranta & Punkanen 2008, 13.)

Vaikka ihminen muuttuu ja kypsyy ikääntyessään, ikääntyminen ei vaikuta persoonallisuuteen samassa määrin kuin esimerkiksi fyysiseen toimintakykyyn. Elämän aikana koetut onnistumiset ja hyväksytyksi tuleminen vahvistavat minäkuva ja itsetuntoa sekä antavat valmiudet selviytyä ikääntymisen mukanaan tuomista muutoksista. (Haarni ym. 2014, 41; Eloranta & Punkanen 2008, 12–13.) Sekä mielen että kehon terveys vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Esimerkiksi masennus saa ihmisen suhtautumaan itseensä ja elämäänsä pessimistisesti samoin kuin kivut ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 14.) Psyykkinen kimmoisuus, elämän aikana opitut selviytymiskeinot ja joustava elämänasenne helpottavat asioiden käsittelyä sekä muutoksiin sopeutumista ja niiden hyväksymistä. (Haarni ym. 2014, 43.)

2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kykyä toimia yhteiskunnassa ja elämässä yhdessä muiden ihmisten kanssa. Päivittäisessä elämässä se on kykyä toimia vuorovaikutussuhteissa läheisten kanssa sekä osana yhteisöä. Henkilö, jolla on hyvä sosiaalinen toimintakyky, tietää ja tuntee omat mahdollisuutensa ja tunnistaa itsensä osana yhteisöä. Hänen suhteensa perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin ovat toimivia ja hän luottaa omiin kykyihinsä arjessa. (Haarni ym. 2014, 19–20; Heikkinen 2013, 386–387; Tiikkainen 2013, 286; Eloranta & Punkanen 2008, 16.) Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat esimerkiksi taloudellinen turvallisuus, elinpiirin yhteisöllisyys sekä tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön. Nämä tekijät luovat tasapainoa elämään. (Heikkinen 2002, 31.)

Jotta sosiaalinen toimintakyky olisi parhaimmillaan, on yksilöllä oltava myös kohtalainen fyysinen ja psyykkinen toimintakyky (Heikkinen 2013, 388). Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään esimerkiksi yksilön erilaiset sosiaaliset kontaktit, jotka voidaan jakaa epämuodollisiin ja muodollisiin suhteisiin. Epämuodolliset suhteet ovat suhteita perheeseen ja ystäviin, kun taas muodolliset suhteet ovat suhteita erilaisiin yhteisöihin, järjestöihin ja organisaatioihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37; Eloranta & Punkanen 2008, 17.) Jotta näitä suhteita pystytään hoitamaan menestyksekkäästi, ovat fyysinen ja psyykkinen toimintakyky oleellisia osia yksilön kokonaisvaltaisessa toimintakyvyssä. Laajemmin ajateltuna sosiaalinen toimintakyky on siis yksilön ja ympäröivän yhteiskunnan vuorovaikutusta. (Heikkinen 2013, 386–387; Tiikkainen 2013, 288.)

Laajalla ja monipuolisella sosiaalisella verkostolla on positiivinen vaikutus sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintakykyyn. Toisaalta negatiiviset muutokset fyysisessä tai psyykkisessä toimintakyvyssä voivat rajoittaa sosiaalista toimintakykyä. Jos liikkuminen vaikeutuu huomattavasti tai huono muisti rajoittaa kodin ulkopuolella liikkumista, vaikuttaa se vääjäämättä myös mahdollisuuksiin osallistua erilaisiin tilaisuuksiin tai harrastaa kodin ulkopuolella yhdessä muiden saman henkisten kanssa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37–38; Heikkinen 2013, 387.)

Yksilöllä on yhteisössä erilaisia rooleja, esimerkiksi toimijan tai kuuntelijan rooli (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37; Tiikkainen 2013, 289). Ikääntyessä nämä sosiaaliset roolit kuitenkin muuttuvat. Ne liittyvät elämän eri ikävuosiin ja muuttuvat koko ajan. Ikääntyessä muutos on vielä suurempaa, kun esimerkiksi jäädään eläkkeelle, lastenlasten myötä tullaan isovanhemmiksi ja iän karttuessa ympäriltä kuolee ystäviä ja sukulaisia. Nämä muutokset asettavat ihmiset kokonaan uusiin rooleihin ja tuovat uusia odotuksia, joihin saattaa joskus olla vaikea sopeutua. (Haarni ym. 2014, 20; Heikkinen 2013, 387; Tiikkainen 2013, 289; Eloranta & Punkanen 2008, 17–18.)

3 OSALLISUUS

Osallisuus on sitä, että ihminen kokee olevansa tärkeä osa suurempaa kokonaisuutta. Hän kokee tulevansa kuulluksi omana itsenään ja pystyy vaikuttamaan niin elämänsä kulkuun kuin yhteisiin asioihinkin. (THL 2017.) Osallisuus on oikeutta olla osallistuva ja arvostettu yhteisön ja yhteiskunnan jäsen, vaikka ikääntyneenä toimintakyky olisikin heikentynyt. Se merkitsee mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elinympäristöön ja yhteiskuntaan. Osallisuus on myös ihmissuhteita. Kanssakäyminen eri-ikäisten ihmisten kanssa sekä ikääntyneiden oman toiminnan tukeminen parantavat heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.) Kokemus osallisuudesta koostuu pienistä arkisista asioista: keskusteluista ja kohtaamisista muiden kanssa sekä huomioiduksi tulemisesta (Särkelä-Kukko & Rönkä 2015, 306). Erilaiset järjestöt ja yhdistykset luovat ikääntyneille mahdollisuuksia osallistumiseen.

Ikääntyneiden osallisuutta on pyritty viime vuosina tukemaan erilaisten projektien ja hankkeiden kautta. Esimerkiksi Suomen Settlementiliiton Yhdessä mukana -projekti vuosina 2013–2016 pyrki ikääntyneiden sosiaalisen esteettömyyden ja osallisuuden vahvistamiseen käyttäen yhteisöllisen vertaistoiminnan keinoja. Projektin aikana kehitettiin muun muassa yhteisöllisen vertaistoiminnan toimintamuotoja sekä voimavaroistavia menetelmiä ikääntyneiden toimintaan. Projektin pohjana olivat arvokas vanhuus sekä ikääntyneiden osallisuuden, yhteisöllisyyden ja vertaisuuden vahvistaminen. Projektin perustana on ajatus, että kun ikääntyneet itse ovat mukana toimijoina ja asiantuntijoina heitä koskevissa asioissa ja päätöksenteossa, ikääntyminen on arvokasta ja turvallista. (Särkelä-Kukko 2016, 4.)

Myös Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit -hanke (2015–2017) pyrkii vaikuttamaan osallisuuteen. Hanke on suunnattu pienituloisille, yksinäisyyttä kokeville naisille. Koska pienituloisuus vaikuttaa ikääntyvien naisten elämään laajasti rajoittaen sosiaalista osallistumista ja itsestään huolehtimista, hankkeen kautta on luotu ryhmätoimintamalli. Toimintamalli perustuu ryhmätoiminnasta saatavaan sosiaaliseen tukeen, naisten oman osaamisen ja heidän elämäntaitojensa arvostamiseen sekä ihmisten ja ympäristön kunnioittamiseen. Hankkeen aikana kootaan myös ryhmiin osallistuneiden naisten neuvokkuutta kuvaava konstikokoelma, joka julkaistaan syksyllä 2017. Toimintamalli on maksutta kaikkien halukkaiden käytettävissä ja ohjaajakoulutusta järjestetään hankkeen aikana. (Miina Sillanpään säätiö 2017.)

3.1 Yksinäisyys

Suomalaiset asuvat poikkeuksellisen usein yksin. Tämä näkyy erityisesti ikääntyneiden suomalaisten keskuudessa: yksinasujia on yli 65-vuotiaista kolmannes ja erityisesti yksinasuminen yleistyy yli 75-vuotiaiden keskuudessa. Ikääntyneistä 4–5 prosenttia kokee yksinäisyyttä usein tai aina ja yksinolo on lisääntynyt viimeisten kymmenen vuoden aikana. Yksinolo on lisääntynyt kaikenikäisillä miehillä ja naisilla, mutta erityisesti se koskettaa yli 65-vuotiaita naisia. (Haarni ym. 2014, 28.)

Yksinäisyyttä on määritelty monella eri tavalla. Englannin kielen useisiin yksinäisyyttä kuvaaviin sanoihin verrattuna suomen kielessä on ainoastaan yksi tunnettu kuvaava sana. Yksinäisyys voidaan kuitenkin jakaa kahteen eri osaan: myönteiseen ja kielteiseen yksinäisyyteen. Myönteinen yksinäisyys on vapaaehtoista, rentouttavaa ja edellytys luovuudelle. Silloin yksinolo ei ahdistavaa, vaan vapauttaa ihmisen kanssakäymisen paineista. Se mahdollistaa omien kokemusten ja oman elämän tarkastelun sekä auttaa mielenrauhan saavuttamisessa. Tällainen yksinäisyys edellyttää kuitenkin, että yksinäisyydestä pääsee halutessaan pois muiden ihmisten pariin. Kielteinen yksinäisyys on pakottavaa, ahdistavaa ja sitovaa. Yksinäisyyden kehästä pois pääseminen vaatii usein muiden ihmisten apua. (Routasalo 2016, 418.)

Yksinäisyys määritellään myös henkilön omaksi, subjektiiviseksi kokemukseksi. Ihminen kokee, ettei hänellä ole riittävästi mielekkäitä ihmissuhteita eikä hän ole tyytyväinen olemassa olevien ihmissuhteiden laatuun. Toisaalta yksin asuva, usein melko

eristäytynytkin ihminen ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi. (Haarni ym. 2014, 29; Routasalo & Pitkälä 2005, 19–20.) Ikääntyessä yksinäisyyteen vaikuttavat erityisesti toimintakyvyn heikkeneminen ja oman ikäpolven ystävien kuoleminen. (Haarni ym. 2014, 19; Saarenheimo 2003, 103.) Tämä johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Sosiaalinen eristäytyminen kasvattaa toimintakyvyn heikkenemisen vaaraa, avun tarvetta, mahdollista laitoshoidon tarvetta ja lopulta ennen aikaisen kuoleman riskiä. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19.) Kaikkein vanhimmat eivät kuitenkaan välttämättä ole kaikkein yksinäisimpiä, vaan yksinäisyyttä tavataan enemmän nuorempien ikääntyneiden joukossa (Routasalo 2016, 419).

Ihmiset sitoutuvat elämänsä aikana moniin erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin. Ikääntyessä elämäntilanne muuttuu ja sitoumuksista voi joutua luopumaan kokonaan tai ne muuttavat muotoaan. Koska ihminen määrittää itseään suhteessa ympäristöön, sitoumusten ja tätä kautta kanssakäymisen vähentyessä ikääntynyt voi kokea itsensä yksinäiseksi. (Haarni ym. 2014, 20; Saarenheimo 2003, 35.)

Ikääntyneiden yksinäisyyttä lisää erityisesti merkityksellisten roolien puute omassa yhteisössä. Ikääntyneiden kokemus yksinäisyydestä johtuu siis yleensä kontaktien puutteesta. Kontakteja muihin ihmisiin ei ole tai suhteet ovat liian pinnallisia. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa enemmän ystävyys-suhteiden laatu kuin määrä. Jo pelkästään yksi tärkeä ihmissuhde voi poistaa yksinäisyyden kokemuksen, kuten myös aito tunne yhteisöön kuulumisesta. (Haarni ym. 2014, 19–20; Saarenheimo 2003, 105.)

Routasalo ja Pitkälä (2005, 22–23) ovat vertailleet Suomessa tehtyjä yksinäisyyttä kartoittavia tutkimuksia. He toteavat, että noin 40 prosenttia suomalaisista ikääntyneistä on kokenut itsensä yksinäiseksi toisinaan. Usein yksinäisyydestä kärsii noin 5 prosenttia iäkkäistä ja lisäksi maalla asuttaessa ikääntyneet ovat usein yksinäisempiä kuin kaupungissa (Routasalo 2016, 418). Aiheesta on tosin päinvastaista tutkimustietoa, sillä Särkelä-Kukon ja Röngän (2015, 306) mukaan yksinäisyyttä kokevat kuitenkin erityisesti kaupungeissa asuvat ikääntyneet. Näin ollen yksinäisyys on ongelma, johon tulisi puuttua, koska sen tiedetään johtavan avun tarpeen lisääntymiseen ja myöhemmin laitoshoitoon (Routasalo & Pitkälä 2005, 22–23).

Yksinäisyyteen on kuitenkin vaikea puuttua, koska sitä on vaikea tunnistaa. Yksinäisyys ei ole pysyvä tila, ja aihepiiriä tutkittaessa tutkittavien vastauksiin vaikuttaa huomattavasti se, miten asiasta kysytään. Yksinäisyys koetaan usein myös häpeälliseksi tilanteeksi ja ikääntyneiden onkin usein helpompi puhua aiemmin koetusta yksinäisyydestä kuin siitä, että olisivat yksinäisiä juuri kysytyllä hetkellä. (Routasalo 2016, 419.)

Hanna Uotila (2011) ja Elisa Pajunen (2011) ovat tutkineet ikääntyneiden yksinäisyyttä haastatteleamalla ikääntyneitä yksinäisyyteen vaikuttavista syistä. Uotila jakaa väitöskirjassaan yksinäisyyden syyt neljään kategoriaan: vähäiset ihmissuhteet, fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, oman itsen muuttuminen ja ikääntyneiden heikko asema yhteiskunnassa. Pajunen löytää Itä-Suomessa tehdyssä tutkimuksessaan paljon samoja syitä. Esiin nousevat merkittävien ihmissuhteiden puuttuminen tai katkeaminen, ikätoverien kuolema, liikkumisen sekä kuulon ja näön huonontuminen, yhteydenpidon vaikeus välimatkan vuoksi sekä elämäntyylin yksityistyminen.

Vähäiset ihmissuhteet näkyvät ystäväpiiriin luonnollisena vähenemisenä, kun omakäiset ystävät ja tuttavat kuolevat. Kaukana asuviin ystäviin on entistä vaikeampi pitää yhteyttä välimatkasta johtuen. (Uotila 2011, 47; Pajunen 2011, 105.) Usein myös sairaan puolison auttaminen ja hoitaminen aiheuttavat yksinäisyyttä, vaikka samanaikaisesti puoliso voi olla myös yksi hyvistä ystävistä. Sairaus sinällään muuttaa ystävyysuhteiden laatua. Erityisesti muistisairaus muuttaa ystävyysuhteen ainakin osittain hoivasuhteeksi. Toisaalta ikääntyneet eivät koe yhteydenpitoa lasten ja lastenlasten velvollisuudeksi, mutta erityisesti juhlapyhinä suvun etäiset välit voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. (Uotila 2011, 47–48.)

Myös fyysisen toimintakyvyn ja aistien muutokset voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Kun ei enää pystytä liikkumaan kuten aiemmin tai heikentynyt kuulo tai näkö haittaavat kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, on usein helpompi jäädä yksin. Myös sairauksien myötä lisääntyneet erilaiset kivut ja säröt saavat jäämään kotiin. (Uotila 2011, 48; Pajunen 2011, 105.) Ikääntyneet vertaavat usein toimintakykyään aiem-

paan ja omasta mielestään heidän pitäisi pystyä toimimaan kuten aiemminkin. Fyysisen toimintakyvyn huonontuminen haittaa liikkumista ja osallistumista erityisesti talvi-aikaan, kun on liukasta ja kylmää. (Uotila 2011, 48.)

Uotilan (2011, 49) väitöskirjassa tulevat esiin ikääntyneiden käytöksen ja luonteen muutokset, jotka edesauttavat yksinäisyyttä. Ikääntyneen käytös uusia tuttavuuksia kohtaan muuttuu ja se on usein jopa välttelevää. Ikääntyneet puhuvat tutkimuksessa kuitenkin ainoastaan omista subjektiivisista kokemuksistaan eivätkä halua yleistää niitä koskemaan kaikkia ikääntyneitä.

Myös yhteiskunnan kielteiset asenteet ikääntyneitä kohtaan sekä muuttunut elämäntyyli koetaan yksinäisyyden aiheuttajiksi. Uotilan (2011, 50) mukaan ikääntyneet kokevat olevansa heikommassa asemassa yhteiskunnassa muihin nähden. Erityisesti terveydenhuollon koetaan syrjivän ikääntyneitä ja yhteiskunnallisten päätösten aset-tavan ikääntyneet eriarvoiseen asemaan. Pajusen (2011, 106) haastatteluissa nousee esiin yleisen elämäntyylin muuttuminen yksityisempään suuntaan. Ihmiset eivät enää käy kylässä toistensa luona ja naapurin tervehtiminenkään ei enää ole itsensänselvyys.

3.2 Lapset, vanhemmat ja isovanhemmat

3.2.1 Vanhemmuus ja isovanhemmuus

Vanhemmuus ja isovanhemmuus ovat muuttuneet viime vuosina. Ero- ja uusperheiden määrä on kasvanut ja yhteiskunta on muuttunut monikulttuurisemmaksi. Samalla perheenjäsenten sidokset toisiinsa nähden ovat muuttuneet. Mummot ja vaarit ovat kuitenkin edelleen merkittävä osa lastenlasten ihmissuhdeverkostoa. Omat vanhemmat ja isovanhemmat ja suhde näihin kertovat lapselle hänen historiastaan ja juuristaan. Heidän kautta lapsi ymmärtää kuuluvansa sukupolvien ketjuun. (Kalliomaa 2008, 42; Reiman-Salminen 2008, 48–49.)

Nykyajan isovanhemmat voivat olla lapselle ajan antajia ja turvallisia aikuisia. Kaikilla lapsilla ei kuitenkaan ole isovanhempia, sillä yhteys heihin voi olla katkennut vanhempien avioeron myötä tai isovanhemmat voivat olla kuolleet. Isovanhemmat voivat

myös asua fyysisesti niin kaukana, että yhteydenpito jää satunnaiseksi. (Kalliomaa 2008, 43; Reiman-Salminen 2008, 49.) Samanaikaisesti kaikilla ikääntyneillä ei ole omia biologisia lapsenlapsia. Isovanhemmuus ei kuitenkaan edellytä biologista sukulaisuussuhdetta vaan isovanhemmiksi voi alkaa esimerkiksi tuttavien tai kummilasten lapsille. (Rotkirch & Fågel 2010, 33.)

Myös perherakenteet ja perheiden tukiverkostot voivat olla hyvin erilaisia, eivätkä lähisuhteet välttämättä riitä tukemaan perhettä riittävästi. Tällaisessa tilanteessa kuka tahansa vanhempi ihminen, mummo tai vaari, voi alkaa lapselle ja perheelle tueksi ja turvaksi. Rotkirchin ym. (2010, 7) mukaan tällöin puhutaan sosiaalisesta isovanhemmudesta. Varamummon tai -vaarin rooli voi tuoda ikääntyneen elämään paljon uusia ulottuvuuksia ja suhde uusiin isovanhempiin lapselle iloa, lämpöä ja turvaa (Laru ym. 2010, 105). Tällaista tukitoimintaa on järjestetty jo aiemminkin esimerkkinä Tukivaarit ry:n käynnistämä kouluvaaritoiminta tai Pienperheyhdistyksen kummimummo- ja -vaaritoiminta (Kalliomaa 2008, 43). Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto on myös perustanut yhteistyössä Mummon kammarin kanssa varamummo ja -vaaritoiminnan (Reiman-Salminen 2008, 49).

Vanhemmuuteenkin voi saada merkittävää tukea sukupolvien ketjusta. Eri sukupolveen kuuluvan ihmisen seurassa ei tarvitse tehdä vaikutusta vanhemmuudellaan tai kilpailla paremmuudesta, vaan voi rauhassa kysyä neuvoa ja ottaa vastaan apua. Koska vanhemmuudesta harvoin saa liikaa positiivista palautetta, vanhemman ikäpolven kiitosta ja tukea arvostetaan. Samanaikaisesti eläkkeellä olevat, hyväkuntoiset ja aktiiviset ikääntyneet haluavat yhä suuremmalla joukolla jakaa aikaansa lasten ja perheiden kanssa. (Kalliomaa 2008, 45.)

3.2.2 Lapset ja isovanhemat

Lasten ja ikääntyvien ihmisten yhteinen aika antaa molemmille paljon. Ikääntyvä ihminen saa mahdollisuuden jakaa omaa kokemustaan, tietojaan ja taitojaan lapselle, mutta samalla hän voi oppia lapselta uusia asioita. Lapsen kanssa toimiessaan aikuinen pääsee uudelleen kosketuksiin mielikuvituksen ja leikin maailman kanssa. Leikki ja ilo kuten myös lapsen välitön ja varaukseton palaute antavat ikääntyvälle elämänsuskoa ja lisäävät terveyttä ja hyvinvointia. (Kalliomaa 2008, 44.) Lastenlasten kanssa

eletään tavallista arkea, mutta usein levollisemmin kuin lapsen omassa perheessä, jossa on arkiset kiireet. Yhteistä laatu-aikaa ovat esimerkiksi yhdessä nukutut päivät unet sekä leikkimökki- ja nukkeleikit. (Fågel & Rotkirch 2010, 84–85.)

Lapsi voi kokea ikääntyvän ystävän seurassa yhteisöllistä turvaa. Vanhempien ihmisten kertomukset ja niiden kautta välittyvä elämänkokemus vahvistavat lapsen luottamusta omaan kykyihinsä. (Kalliomaa 2008, 44.) Lapselle on tärkeää isovanhempien pysyvyys. Elämän käännekohdissa, esimerkiksi kun perhettä kohtaa avioero tai työttömyys, isovanhemmat voivat tarjota lapselle jatkuvuutta ja turvallisuutta vanhempien velloessa omien ongelmiansa keskellä. (Rotkirch ym. 2010, 6.) Isovanhempien kertomat tarinat menneestä ajasta ja omasta lapsuudestaan rikastuttavat lapsen elämää. Lapsi saa käsityksen elämänkaaresta ja omasta paikastaan siinä. Myös historia näytetään erilaisena läheisen ihmisen kokemusten kautta. Isovanhemmat siirtävät myös perheen perinteitä lapsenlapsilleen, opettavat kädentaitoja ja tutustuttavat omaan lapsuudenmaisemiinsa. (Laru ym. 2010, 109.)

Rissanen ja Nikkinen (2016, 86–88) ovat tutkineet esikouluikäisten lasten käsityksiä isovanhemmista. Tutkimuksen mukaan lapset kokivat isovanhemmat leikkisinä ja erityisesti leikkikavereina. Leikkisyys korostui mahdollisesti siitä syystä, että isovanhemmillä on muita aikuisia enemmän aikaa leikkiin ja leikkimielisyyteen, kun taas esimerkiksi vanhempien aikaa vievät työssä käynti ja muu arjen pyörittäminen. Fyysisesti lapset kuvasivat isovanhempiaan vanhoiksi. Vanhuus näkyi ulkoisina piirteinä, kuten ryppyinä ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemisenä sekä apuvälineiden tarpeena. Lasten kertomuksissa erityisesti ulkona tapahtuva toiminta, kuten kalastus, marjastus ja pihatyöt nousivat selkeästi esille. Isovanhempien kanssa myös retkeiltiin ja käytiin esimerkiksi mökillä tai sukulaisten luona. Matkoja tehtiin myös ulkomaille.

3.3 Ikääntyneiden ryhmätoiminta

Yhdessä oleminen ja tekeminen sekä omannäköiseen ryhmään kuuluminen ovat ensiarvoisen tärkeitä ikääntyneiden yleiselle hyvinvoinnille. Se lisää sekä heidän osallisuuttaan että toiminnallisuuttaan. Yhteisesti ja kaikkia osapuolia kuunnellen suunniteltu toiminta antaa sisältöä kaikkien mukana olevien elämään. (Brand ym. 2013, 10.)

Erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin kuulumisen tukee ikääntyneen toimintakykyä ja voimavarojen löytämistä. Ryhmä yhdistää ikääntyneen elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Se antaa myös uusia elämyksiä ja kokemuksia, jotka parhaimmillaan vaikuttavat positiivisesti ikääntyneen ajattelukykyyn ja kognitiivisiin valmiuksiin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 14; Liikanen 2007, 78.) Lisäksi ryhmään kuulumisen vähentää yksinäisyyttä ja vaikuttaa ikääntyneen turvallisuudentunteeseen. Toiminnalliset ryhmät voivat olla harrastuspohjaisia, ja niiden sisältönä voi olla esimerkiksi liikunta, muistelu, pelit, taide tai kulttuuri. (Liikanen & Kaisla 2007, 40.)

Ikääntyneille ihmisille suunnattua toimintaa suunniteltaessa on tärkeää lähteä liikkeelle heidän tarpeistaan ja lähtökohdistaan. Yhteisen toiminnan tulee olla kiinnostavaa ja samalla tukea ikääntyneiden voimavaroja ja toimintakykyä. Toiminnassa tulee ottaa huomioon ikääntyneiden osallistumista haittaavat tekijät, esimerkiksi heikentyneet aistit ja alentunut toimintakyky. Myös toimintaan sitoutuminen on ikääntyneillä erilaista juuri edellä mainituista syistä johtuen. Yhteinen keskustelu ja kokemusten ja muistojen jakaminen ovat ikääntyneille tärkeä osa ryhmätoimintaa. On toivottavaa, että kaikki pääsevät ja uskaltavat osallistua yhteiseen keskusteluun ja toimintaan. Osallistumiseen vaikuttavat paljolti osallistujien taustat, henkilökemiat sekä esimerkiksi ikä. Ikääntyneiden kohdalla ei tärkeintä olekaan innokas osallistuminen toimintaan, vaan se, että yleensä tulee paikalle. (Brand ym. 2013, 7.)

4 TERHOKERHOTOIMINNAN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Terhokerho Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistykselle. Opinnäytetyö pitää sisällään raportin kyseisen kerhon toiminnan suunnittelusta ja käytännön toteutuksesta sekä toimintamallin vastaavanlaisen kerhotoiminnan aloittamiseen.

Terhokerhon lyhyen aika välin tavoitteet olivat seuraavanlaiset:

1. tukee ja ylläpitää ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä
2. vahvistaa ikääntyneiden osallisuuden tunnetta
3. tukee eri sukupolvien välistä sosiaalista kanssakäymistä
4. ehkäisee ikääntyneiden yksinäisyyttä
5. luo mahdollisuuden leikkiin ja leikkimielisyyteen kaikenikäisille

Terhokerhon pitkän aikavälin tavoitteet olivat seuraavanlaiset:

1. kerhotoiminnan juurtuminen osaksi paikallisyhdistyksen toimintaa
2. ylisukupolvisen kanssakäymisen lisääntyminen
3. yksinäisyyden väheneminen ja osallisuuden lisääntyminen ikääntyneiden elämässä

Idean Terhokerhon perustamiseen Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistykselle sain yhdistyksen toiminnanjohtajalta Isa Mäkelältä. Mäkelä ehdotti jo ennen opiskelujeni alkua, että voisin perustaa opinnäytetyönäni Koko Suomi leikkii-hankkeen mukaisen kerhon yhdistykselle. Kouvolan paikallisyhdistys on pitkään keskittynyt lähinnä yhdistyksen päiväkotien pyörittämiseen, ja nyt oli tarve kehittää yhdistyksen toimintaa entistä avoimempaan suuntaan. Paikallisyhdistys kaipasi siis toimintaa, johon kuka tahansa voisi osallistua. Jotta kerhoon osallistuminen onnistuisi mahdollisimman suurelle osalle paikallisia asukkaita, kerhoaika tuli olla illalla, työ- ja koulupäivän jälkeen, kokoontumispaikan sijainnin keskeinen ja kokoontumisten sisällön monen ikäiselle sopivaa.

5 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys tarjoaa hoitopaikan suu-
relle joukolle kouvolaalaisia perheitä. Yhdistyksen perhekahviloissa käy paljon perheitä, joiden lapset eivät ole päivähoidon piirissä, osa näistä isovanhempiensa

kanssa. Terhokerho oli tarkoitettu paikallisyhdistyksen nykyisille asiakkaille sekä tekemään yhdistystä ja sen tekemää työtä tunnetuksi myös muille.

Kouvolan keskusta-alueella asuu paljon eri-ikäisiä ihmisiä. Avoimen kerhon käyttäjiksi toivottiin kaikkia yhdessäolosta ja yhteisestä toiminnasta kiinnostuneita paikallisia asukkaita. Erityisesti kerhotoimintaan haluttiin saada mukaan eri-ikäisiä henkilöitä aina vauvasta mummoihin ja vaareihin saakka.

5.2 Riskit

Kokemukseni perusteella suurin riski perustettaessa uutta toimintaa on halutun kohderyhmän tavoittaminen ja heidän mielenkiintonsa herättäminen. Samanlaisia Terhokerhoja oli hankkeen puitteissa jo perustettu lähiseudulle, joten uuden kerhon piti erottautua joukosta edukseen. Kerhon toimintaa pitää suunnitella etukäteen, jotta se houkuttelee osallistujia, mutta toisaalta on tärkeää, että kaikki pääsevät vaikuttamaan kokoontumisten sisältöön, jotta mahdollisimman moni viihtyisi kerhossa. Koska kohderyhmä oli laaja, myös mainonnan piti olla kohdistettu niin, että se tavoitti kaikenikäisiä. Hankkeen budjetti oli rajallinen, joten esimerkiksi lehtimainontaan ei ollut mahdollista käyttää suuria summia. Sosiaalisen median, esimerkiksi Facebookin, kautta tavoittaa hyvin nuorempaa ikäpolvea, mutta iäkkäämpien kannalta se on epävarma kanava.

Huomasin toiminnan aloittamisen jälkeen, että vapaaehtoisten rekrytointi voi olla vaikeaa. Kerhon jatkuminen hankkeen jälkeen edellyttää, että vapaaehtoiset ottavat vastuun toiminnasta. He tarvitsevat myös tukea ja ohjausta toiminnan pyörittämiseen.

5.3 Terhokerhon suunnittelu

Aloitin suunnittelun tutustumalla joihinkin paikkakunnalle jo perustettuihin Terhokerhoihin ja osallistumalla Jaalan Terhokerhon kokoontumisiin koko syksyn 2014. Kouvolan Terhokerhon suunnittelu lähti käyntiin talven 2014–2015 aikana. Erilaisia ideoita kerhon toteuttamiseksi punnittiin Mäkelän kanssa muutamien tapaamisten aikana. Alustavan suunnitelman kerhotapaamisten rungoksi esitin Mäkelälle huhtikuun

alussa 2015. Tuo toimintasuunnitelma oli tehty alkuperäistä kokoontumispaikkaa, Kouvolan paikallisyhdistyksen toimistoa, silmällä pitäen.

Huhtikuun 23. päivänä tapasimme asian tiimoilta Kymenpiirin leikkilähetin Piia Kleimolan kanssa piirin toimistolla. Kleimola oli aiemmin sopinut Mäkelän kanssa, että yksi paikallisyhdistyksen perhekahviloista kokoontuu Kleimolan johtaman Voimateatterin tiloissa Kouvolan keskustassa ja Kleimola ehdotti myös Terhokerhon kokoontumispaikaksi kyseisiä, entisen elokuvateatterin, tiloja. Tilat sijaitsivat keskeisellä paikalla kävelykatu Manskin sivukadulla, joten niihin oli helppo tulla. Tiloissa oli kahvinkeittomahdollisuus ja wc-tilat sekä valmiina erilaisia tarvikkeita lasten ja aikuisten käyttöön. Vaikka tilat eivät olleet esteettömät, vaan kokoontumistilaan johti pitkät raput, päätin ehdottaa Mäkelälle kerhotilaksi Voimateatterin tiloja. Voimateatterille oli myös tulossa vierailevana esiintyjänä Taina Mäki-Ison haMEMo-teatteriesitys, joka kertoo muistamisesta ja unohtamisesta ja sopii hyvin kaikenikäisille katsojille (liite 1). Kleimolan mielestä haMEMo-teatteriesitys sopi hyvin aloitukseksi uudelle kerholle ja sen avulla paikalle olisi saatu sellaisiakin katsojia, joita pelkkä Terhokerho ei ehkä kiinnosta. Näin kerhon aloitus siirtyi elokuulle ja kerhokertoja tuli yksi lisää syyskuudelle.

Kleimolan kanssa sovimme, että Terhokerho kokoontuu kerran kuukaudessa jokaisen kuun ensimmäinen torstai klo 17–19. Koska toiveeni oli saada paikalle isovanhempia lapsenlapsineen, varasin kerhon alkuun puolisen tuntia saapumisaikaa ja aikaa vaatteiden riisumiseen, kahvitteluun ja tutustumiseen, jotta ryhmäläiset alkavat tutustua toisiinsa heti tavattuun ohjaajan rohkaistessa tutustumista omalla toiminnallaan (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63–64). Mitä uudempi ja vieraampi ryhmä on, sitä tärkeämpää tutustuminen on (Valkeapää 2011, 22). Varsinaisen kerhokerran kesto oli puolitoista tuntia, kello 17.30–19. Syksyn kerhokerrat olivat seuraavina ajankohdina:

- 20.8.2015
- 3.9.2015
- 1.10.2015
- 5.11.2015
- 3.12.2015

Kerhokertojen sisällöiksi olin suunnitellut liikuntaa, musiikkia, kädentaitoja, muistelua ja viimeiselle ohjaamalla kerhokerralle pikkujoulut. Tarkempi sisältö oli vielä tässä vaiheessa auki. Kleimola kertoi myös, että hankkeen kautta saan käyttööni 300 euroa kerhon kuluihin ja kerhoreppun. Kerhoreppu sisälsi:

- materiaalia mainostamiseen
- kansion tilastointipapereita varten
- terholeimasimen ja musteen
- tammenterho-nimikylttejä
- kulkusen
- vihkon
- pöytäliinan

Kerhon taustalla oleva yhdistys on velvollinen ottamaan vakuutuksen kerhokertojen ajaksi ja tämän asian hoiti Mäkelä. Ajattelin myös pyytää ensimmäisellä kerhokerralla paikallaolijoita täyttämään alkukyselyn, jossa kysytään, mistä he ovat saaneet tietää kyseisestä kerhosta ja millaisia odotuksia heillä on kerhon suhteen. Näitä tietoja olisi voinut myöhemmin käyttää kerhon markkinoinnin ja suunnittelun tukena.

Koska aiemmin paikkakunnalle perustetut Terhokerhot toimivat lähinnä lapsilähtöisesti ja olin kuullut, että jotkut ikäihmiset tunsivat itsensä niissä ulkopuolisiksi, halusin perustaa kerhon, jossa eri ikäpolvet toimivat yhdessä. Tarkoitukseni oli luoda Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistykselle uusi toimintamuoto, jota jatkettaisiin vapaaehtoisvoimin projektin päätyttyä. Minun tehtäväni oli Terhokerhon käynnistys ja markkinointi sekä sisällön suunnittelu ja toteutus projektin aikana. Kerhon markkinointi tapahtui kouvolaisten eläkeläisyhdistysten kerhotapaamisissa ja Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen päiväkotien vanhempainilloissa sekä yleisillä ilmoitustauluilla. Varsinaisen tekemisen lisäksi suunnittelin tuovani kerhokokoumisiin erilaista informaatiota muistista, ravinnosta, liikunnasta ja niin edelleen. Mäkelä aikoi osallistua ainakin osaan kerhokerroista, saadakseen kuvan toiminnasta ja pystyäkseen jatkossa toimimaan vapaaehtoisten kanssa yhteistyössä.

Toukokuun 29. päivänä pidimme Mäkelän kanssa palaverin päiväkotien toimistolla, jossa sovimme kerhokertojen sisällöstä pääpiirteittäin. Kerroin Mäkelälle suunnittelemani kerhokertojen rungon.

Kerhoaikana klo 17–19 olisi

- 17–17.30 saapuminen ja kahvittelu
- 17.30–18.15 ohjelma
- 18.15–18.30 jumppa
- 18.30–18.50 tietoisku
- 18.50–19 kerholeimat ja lähtöhalit

Päätimme myös Kleimolan kanssa tehdyn suunnitelman mukaisesti, että kerhon kokoontumispaikka on Voimateatterin tila Kouvolan keskustassa ja kokoontumiset ovat jokaisen kuukauden ensimmäinen torstai. Kerhot alkaisivat kahvittelulla, jonka väli-
neistö on perhekahvilan kanssa yhteinen, minun tulisi ainoastaan hankkia kahvimai-
toa ja tarjottavat. Kerhojen ohjelmaksi sovimme seuraavaa:

- 20.8. tutustuminen ja haMEMo-teatteriesitys
- 3.9. perhesuunnistus
- 1.10. lauluilta
- 5.11. muistelu
- 3.12. Lumiukko-animaatio ja jouluaskartelu

Voimateatteri on entinen elokuvateatteri ja kerhon varsinainen kokoontumispaikka elokuvateatterin aulatila. haMEMo-teatteriesitys olisi kuitenkin elokuvateatterin näyt-
tämöllä isossa salissa ja Lumiukko-animaatio näytettäisiin elokuvateatterin isolta val-
kokankaalta.

Kerhokertojen tietoiskut pyrin toteuttamaan vierailijoiden avulla. Tietoiskut oli tarkoi-
tus toteuttaa kolmella keskimmaisella kerhokerralla ja niiden aiheina olivat muisti, ra-
vitseminen ja liikunta. Asioista kertomaan ajattelin pyytää asiantuntijat Kouvolan seu-
dun Muisti ry:ltä, Martoista ja Kouvolan liikuntaneuvonnasta. Myös suunnittelemani
alkukysely oli Mäkelän mielestä hyvä ja mietimme myös loppukyselyä, mutta asia jäi
vielä tässä vaiheessa auki.

Markkinoinnista sovimme Mäkelän kanssa, että tarvittavat mainosjulisteet voi tulostaa
päiväkotien toimistolla ja kerhoa voi mainostaa kuukausittain yhdistyksen päiväkotien
ilmoitustauluilla. Suunnittelin myös meneväni elo-syyskuussa päiväkotien vanhempai-
niltoihin kertomaan toiminnasta ja jakamaan Terhokerhoesitteitä. Lisäksi pohdin kuu-

kausittaisen mainoksen laittamista kirjaston, Ikäaseman ja Kouvola-talon ilmoitustauluille. Elokuussa minun oli tarkoitus mennä kertomaan kerhosta kouvolaisten eläkejärjestöjen tilaisuuksiin. Suunnitelma kuitenkin muuttui syksyn aikana.

Suunnittelin mainokset päiväkodeille ja yleisiin tiloihin ja laminoin niille kerhojen yhteisestä materiaalista A3-kokoiset taustat. Suunnittelin kerholle yksinkertaisen kerhopassin, johon lapset keräävät terholeimoja käyntikertojen mukaan. Passit tulostin päiväkotien toimistolla. Tein myös alkukyselyn, jossa kerroin, kuka olen ja miten liityn kyseiseen kerhoon. Kyselyyn kirjasin kaksi kysymystä: mistä saitte tietää tästä kerhosta ja mitä odotatte kerhotoiminnalta? (Liite 2.)

Mietin kesällä myös tietoiskujen toteutusta. Kerhokerran, jossa on kaikenikäisiä ihmisiä vauvasta vaariin, ajallista etenemistä on vaikea tietää etukäteen. Vierailijan tarvitsee kuitenkin tietää, mihin aikaan tulla paikalle, koska hän tekee työtään eikä osallistu kerhoon vapaa-ajallaan. Tästä syystä päätin pitää tietoiskut itse ja muuttaa ne kirjalliseksi materiaaliksi, joka on saatavilla kerhokerroilla. Materiaali sisälsi tietoa hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnasta kaikenikäisille. Hyvästä ravitsemuksesta kertovana materiaalina käytin Syö hyvää -hankkeen (Kuluttajaliitto 2016) materiaalipankin uusimman esitteen sivuja. Liikunnan aineistoja hain UKK-instituutin (UKK-instituutti 2016) ja Mannerheimin lastensuojeluliiton (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016) sivuilta. (Liite 3.)

Elokuussa ottaessani yhteyttä Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistyksen päiväkotien johtajiin, kävi ilmi, etten pääsisikään ajanpuutteen vuoksi vanhempainiltoihin kertomaan kerhosta. Muutin suunnitelmaa niin, että ennen kerhon ensimmäistä kokoontumista päiväkodeilta jaettiin kaikille perheille Terhokerho-esitteet, joissa lapset isovanhempineen kutsuttiin mukaan. Nämä 140 kappaletta esitteitä monistettiin Mannerheimin lastensuojeluliiton Kymen piirin toimistolla leikkilähetin toimesta, ja minä toimitin ne päiväkodeille. Henkilökunta jakoi esitteet perheille. (Liite 4.) Suunnittelemani mainoksen vein noin viikkoa ennen ensimmäistä kerhokokoontumista päiväkotien ilmoitustauluille, Kouvola-talolle, Ikäasemalle ja kirjastoon (liite 5). Uudet mainokset ilmoitustauluille vein aina noin viikkoa ennen uutta kerhokertaa (liite 6).

5.4 Terhokerhon toteutus

Ensimmäinen kerhokokoontumisen aiheena oli tutustuminen ja haMEMo-teatteriesitys. Paikalle saapui jonkun verran ihmisiä, mutta kukaan heistä ei varsinaisesti tullut Terhokerhoon. Osa paikallaolijoista tuli muista Terhokerhoista leikkilähetin kutsu-
mana. Kyseinen elokuun ilta oli kaunis, lämmin ja aurinkoinen, joten sekin saattoi vaikuttaa osallistujien puutteeseen.

Elokuun aikana yritin ottaa yhteyttä Kouvolassa toimiviin eläkeläisjärjestöihin, mutta sain huomata niiden kokoontumisten alkavan vasta syyskuussa. Terhokerhon esittely ikääntyneille lykkääntyi ensin tästä syystä ja myöhemmin oman tiukan harjoittelu-aikatauluni vuoksi. Vierailut eläkeläisjärjestöjen kokoontumisiin siirtyivät lokakuulle.

Toisen kerhokokoontumisen aiheena oli Neuvokas perhe -perhesuunnistus (ks. Suomen Sydänliitto ry 2016), jonka toteutin Voimateatterin lähellä sijaitsevassa Kouvolan keskuspuistossa (kuvat 1 ja 2).



Kuvat 1 ja 2. Neuvokas perhe -suunnistus Keskuspuistossa

Tällä kertaa paikalle saapui yksi perhe, vanhemmat tyttärensä kanssa. Suunnistimme yhdessä ja juttelimme ja kahvitelimme Voimateatterilla.

Kolmannen kerhokerran aiheena oli lauluilta. Olin valinnut yhteislauluiksi sekä lapsia että aikuisia kiinnostavia lauluja vuoron perään. Laulut olivat Sydäimestä laulu pitkin joenvartta raikaa -laulukirjasta (ks. Kymenlaakson Sydänpiiri ry 2014) sekä Satu Sopasen ja Markku Kaikkosen Lystitunti-kirjasta (ks. Sopanen & Kaikkonen 2006). Lystitunti-kirja sisältää cd:n lauluja ja leikkejä varten, ja muita lauluja varten paikalla oli säestäjä pianon kanssa. Tähän kerhokertaan ei kuitenkaan tullut yhtään osallistujaa.

Lokakuussa viikoille 43 ja 44 sain sovittua kolmen eläkeläisjärjestön kanssa, että menen heidän tapaamisiinsa kertomaan Terhokerhosta. Maanantaina 19.10. olin Eläkeliiiton Kouvolan yhdistyksen, torstaina 22.10. Kouvolan Eläkkeensaajien ja tiistaina 27.10. Kristillisten Eläkeläisten kokoontumisessa. Tapasin suuren määrän ikäihmisiä, kerroin kerhosta ja jaoin tapaamisten aikana 140 esitettä Terhokerhosta. Esitteen takasivulla oli kutsu seuraavaan kerhotapaamiseen.

Marraskuun tapaamisen aiheena oli muistelu. Terhokerhon mainoksessa oli kehoitettu ottamaan mukaan jokin itselle tärkeä esine tai valokuva. Olin varustautunut myös Suomen Mielenveysseuran Mirakle -mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hankkeen Myönteisen muistelun korteilla (ks. Mielenveysseura 2016) ja omalla tärkeällä esineelläni. Tällä kertaa paikalle tuli yksi rouva, jonka olin tavannut käydessäni eläkeläisjärjestöjen tapaamisissa. Mukana olivat myös Kleimola ja opiskelija Tom Horsti. Vietimme rattoisan kaksituntisen muistellen menneitä osittain Myönteisen muistelun kortteja hyväksi käyttäen, osittain vapaasti jutellen. (Kuva 3.)



Kuva 3. Terhokerhotapaaminen aiheena muistelu

Viimeinen kerhokerta oli joulukuun kolmas päivä. Tällä kertaa oli tarkoitus käyttää hyväksi elokuvateatterin suurta valkokangasta ja katsoa yhdessä elokuva Lumiukko. Elokuvan jälkeen olin suunnitellut joulukorttiaskartelun. Tuona iltana Voimateatterin tiloihin oli kaksoisvaraus, joten päätimme leikkilähetin kanssa, että katsomme elokuvan Voimateatterilla ja siirrymme sen jälkeen Mannerheimin lastensuojeluliiton Kymen piirin tiloihin samaan kortteliin askartelemaan ja kahvittelemaan. Paikalle ei kuitenkaan tullut yhtään osanottajaa tälläkään kertaa.

5.5 Kustannukset

Koko Suomi leikkii -hankkeen kautta Terhokerho sai 300 euron toimintarahaa kerhotoiminnan käynnistämiseen. Tämän rahan Mäkelä kuittasi paikallisyhdistykselle ja minä laskutin ostokseni paikallisyhdistykseltä kuittia vastaan. Kerhotoimintaa varten hankin tulostuspaperia kerhopasseja varten, lyijykyniä ja värikyniä, liimaa, koristeteippiä, kakkupaperia, höyheniä ja korttipohjia. Näiden ostosten yhteissumma oli 43,89 euroa. (Taulukko 1.) Perhesuunnistuksen materiaali ja Myönteisen muistelun kortit

olivat minulla valmiina, samoin kuin laulujen sanat ja nuotit. Tarvittavat tulostukset tehtiin paikallisyhdistyksen ja Kymen piirin toimistoilla, joten niistä ei koitunut ylimääräisiä kustannuksia. Säestäjä auttoi lauluillassa korvauksetta. Voimateatteri ei perinyt tilan käytöstä vuokraa. Kahvikustannukset katettiin yhteisestä kassasta perhekahvilan kanssa.

Taulukko 1. Materiaalikustannukset

| Kohde | Hinta, € | Määrä, kpl | Yhteensä, € |
|-----------------------------|----------|------------|--------------|
| Tulostuspaperi A4 | 2,20 | 2 | 4,40 |
| Lyijykynä 10 kpl | 2,49 | 1 | 2,49 |
| Kolmiovärikynä 12 kpl | 5,99 | 1 | 5,99 |
| Värikynä 12 kpl | 2,99 | 3 | 8,97 |
| Liimapuikko 2 kpl | 4,49 | 1 | 4,49 |
| Koristeteippi | 2,00 | 2 | 4,00 |
| Kakkupaperi | 4,95 | 1 | 4,95 |
| Höyhen 15 kpl | 1,80 | 2 | 3,60 |
| Korttipohja A6 | 0,40 | 2 | 0,80 |
| Korttipohja A6 | 1,40 | 3 | 4,20 |
| Materiaalit yhteensä | | | 43,89 |

300 euron budjetista käytettiin syksyn aikana 43,89 euroa. Tähän summaan ei ole laskettu matkakuluja eikä käytettyjä työtunteja, eikä niitä ole hankkeistajalta laskutettu.

5.6 Arviointi

Viiden kerhokerran jälkeen pidimme Mäkelän ja Kleimolan kanssa palaverin 8.12. Mannerheimin lastensuojeluliiton Kymen piirin toimistolla. Mietimme syitä siihen, miksi Terhokerho ei tavoittanut osallistujia. Olisiko niin, että lapsista päiväkotikäiset eivät enää jaksaa lisää toimintaa illalla ja koululaisilla on jo omat harrastuksensa. Eläkejärjestöjen kokoontumisissa oli tullut myös selvästi ilmi, että niissä käyvillä, aktiivisilla ikäihmisillä oli jo riittävästi toimintaa. He eivät kaivanneet itselleen lisäharras-

tusta, etenkin ilta-aikaan. Mäkelä oli kuitenkin tyytyväinen projektiin ja sen toteutukseen. Kerhotoiminnalla oli tarkoitus osoittaa, että yhdistys on elossa ja saada lisää näkyvyyttä. Hankitut materiaalit siirtyivät Eskolanmäkeen perustettuun perhekerhoon ja yhdistys mietti, miten toimintaa jatkojalostetaan. Sellaisenaan Voimateatterin Terhokerho ei valitettavasti minun projektini jälkeen enää jatkunut.

6 TOIMINTAMALLI KERHOTOIMINNAN ALOITTAMISEEN

Kerhotoiminnan aloittamisen lisäksi oleellinen osa tätä opinnäytetyötä oli myös luoda toimintamalli yksittäisen kerhon perustamiseen. Toimintamallin pohjana on käytetty väljästi Suomen Mielenterveysseuran Seniorien hyvinvointitreeneit – Hyvää mieltä ja oloa ryhmästä -ohjaajanopasta, Neuvokkaat Naiset® ryhmätoiminnan käsikirjaa sekä kokemustani Neuvokkaiden naisten kestävät konstit -hankkeen ja Terhokerho-ryhmän ohjaamisesta. Toimintamallin eteneminen on kuvattu kuvassa 4. Toimintamalli sisältää kerhon suunnittelun, tunnetuksi tekemisen, toteutuksen, vapaaehtoisten rekrytoinnin ja toiminnan juurruttamisen. Tätä prosessia tukee toiminnan jatkuva arviointi ja muokkaaminen osallistujien toiveiden mukaan. Etenkin toiminnan alkuvaiheessa, ennen kuin kerho on löytänyt oman paikkansa, pitää kerhoa mainostaa aktiivisesti, jotta mahdollisimman moni löytäisi mukaan uuteen toimintaan (Hansen 2015, 25).

Toimintamalli: Kerhotoiminnan aloittaminen



Kuva 4. Toimintamalli kerhotoiminnan aloittamiseen

6.1 Kerhotoiminnan suunnittelu

Kerhotoiminta tarvitsee yleensä taustatuekseen jonkin olemassa olevan organisaation tai muun toimintakokonaisuuden, esimerkiksi paikallisen yhdistyksen tai muun ryhmittymän (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15). Tässä opinnäytetyössä puhun selvyyden vuoksi jatkossa taustaorganisaatiosta yhdistyksenä. Idea ja valtuutus uuteen toimintaan tulee yhdistykseltä. Tätä kautta toiminnalle saadaan sekä käytännön että rahallista tukea. Yhdistys määrittää suuntaviivat, kenelle kerho on suunnattu ja millaista toimintaa se sisältää. Yhdistyksen kautta tulee myös toiminnan aloittava ohjaaja. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15.) Sieltä saa lisäksi apua käytännön asioihin, kuten esimerkiksi tarvittaviin vakuutuksiin (Hansen 2015, 24).

Kerhon suunnitteluun osallistuvat ohjaajan lisäksi yhdistyksen edustajat. Suunnittelu- vaiheessa kerholle mietitään budjetti, hankitaan kokoontumistilat ja suunnitellaan alustava ohjelma ensimmäisille kokoontumiskerroille. Mietitään kerhon kokoontumisaikataulu sekä yksittäisen kerhokerran kesto. (Niini ym. 2017, 23; Hansen 2015, 24–25; Kaukkila & Lehtonen 2007, 20–21.) Suunnittelun pohjana on hyvä käyttää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti kerhon osallistujien omia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita. Näin on mahdollista osallistaa kaikki mukaan yhteiseen tekemiseen. (Hansen 2015, 25.)

6.2 Tunnetuksi tekeminen

Uusi toiminta pitää tuoda ihmisten tietoisuuteen mainonnan avulla. Mainonnan kanavina voidaan käyttää esimerkiksi lehti-ilmoituksia, kauppojen ja kirjastojen ilmoitustauluja ja sosiaalista mediaa. Hyvä tapa tuoda toimintaa tutuksi on osallistua erilaisiin tapahtumiin, esimerkiksi messuille ja markkinoille, omalla paikkakunnalla. Mainontaa voi myös kohdistaa menemällä halutun kohderyhmän omiin tapaamisiin kertomaan uudesta toiminnasta. (Niini ym. 2017, 24; Hansen 2015, 25.)

Oman kokemukseni mukaan henkilökohtainen kutsu on aina paras tapa tavoittaa osallistujat ja heidät tuntemaan itsensä tervetulleiksi. Kerhoa perustettaessa siitä kannattaakin mainita kaikille tapaamilleen potentiaalisille kerholaisille ja myös niille,

joita ei usko asian edes kiinnostavan. Sana kulkee ja vanha kunnon ”puskaradio” tiedottaa erityisesti pienellä paikkakunnalla asioita tehokkaasti.

6.3 Toteutus

Kerhotoiminta aloitetaan suunnitellussa paikassa sovittuna ajankohtana. Kokoontumiskertojen on hyvä olla säännöllisiä niin, että seuraavan tapaamisajan voi helposti päätellä. Jokaisella kerhokerralla tulee olla vastuhenkilö, ohjaaja, joka huolehtii järjestyksestä, ohjelmasta ja kaikkien viihtyvyydestä (Hansen 2015, 24).

Osallistujien viihtyvyyttä lisää heidän mieltymystensä huomioiminen kerhon jatko-suunnittelussa. Ensimmäisten kerhokertojen jälkeen, osallistujien tutustuttua hieman toisiinsa, voidaan aloittaa kerhon sisällön suunnittelu yhdessä heidän kanssaan. (Niini ym. 2017, 20; Hansen 2015, 26.) Keskeisiä asioita tällaisessa kerhotoiminnassa ovat vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen (Niini ym. 2017, 21). Ryhmässä pyritään löytämään jokaiselle uudenlaisia tapoja toteuttaa itseään ja tuntea itsensä tarpeelliseksi.

6.4 Vapaaehtoisten rekrytointi

Kerhon käynnistymisen jälkeen aloitetaan vapaaehtoisten ohjaajien rekrytointi osallistujien joukosta. Ohjaajia on hyvä olla useita, jotta vapaaehtoisuus ei käy taakaksi, vaan vastuu jakautuu useamman henkilön kesken (Hansen 2015, 24). Kokemukseni mukaan, kun vapaaehtoiset rekrytoidaan kävijöiden joukosta, kerho kehittyy osallistujien haluamaan suuntaan ja osallistujien omat vahvuudet nousevat esiin.

Vapaaehtoiset voivat olla mukana myös alusta lähtien kerhon varsinaisen ohjaajan apuna. Esimerkiksi Neuvokkaiden naisten kestävätkontit -hankkeen toimintamallissa vapaaehtoiset toimivat ryhmäkummeina toimien linkkinä ohjaajan ja osallistujien välillä. Kyseisessä toimintamallissa ohjausvastuu siirtyy ryhmäkummille tai osallistujille kymmenen ryhmäkerran jälkeen. (Niini ym. 2017, 22.)

6.5 Juurruttaminen

Tavoitteena on luoda toimintamuoto, johon osallistujat palaavat aina uudelleen. Tästä syystä kerhotoiminnan juurruttaminen omillaan toimivaksi kokonaisuudeksi aloitetaan mahdollisimman nopeasti toiminnan käynnistyttyä (Niini ym. 2017, 21). Tähän päästään, kun kerhon sisältö pyritään luomaan sellaiseksi, että osallistujat kokevat alusta asti itsensä hyväksytyiksi sellaisina kuin ovat ja kokevat itsensä tarpeelliseksi osana yhteistä kerhotoimintaa.

Kerhotoiminta sopeutetaan kulloisenkin paikkakunnan tarpeita vastaavaksi ja vastuu toiminnasta siirretään pikkuhiljaa vapaaehtoisille (Niini ym. 2017, 22). Toimintaa myös muokataan aina kulloisenkin kävijäryhmän tarpeita vastaavaksi. Toiminta tarvitsee juurtuakseen kuitenkin aina taustaorganisaation, jolta saa tarvittaessa tukea ja apua ongelmissa (Hansen 2015, 25).

6.6 Arviointi ja mainostaminen

Koko prosessin ajan arvioidaan kerhotoimintaa ja sen sisällön kiinnostavuutta. Samalla seurataan myös osallistujien tyytyväisyyttä ja osallistumista sekä heidän toiveitaan toiminnan kehittämiseksi. Toimintaa tulisi kehittää niin, että osallistujien vahvuudet otetaan huomioon. (Niini ym. 2017, 27.)

Kokemukseni perusteella uusien osallistujien mukaan saamiseksi kokoontumisia on hyvä mainostaa etenkin kerhotoiminnan alkuvaiheessa. Toiminnan aikana kokoontumisista tiedotetaan aina ennen kerhokertaa. Mainos tai tiedote toiminnasta on erityisesti paikallaan esimerkiksi syksyisin ja vuodenvaihteen jälkeen, kun toiminnassa on ollut taukoja erilaisten lomien vuoksi.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön käytännönosuuden tavoitteena oli luoda ryhmätoimintaa, jolla voidaan ehkäistä ikääntyneiden yksinäisyyttä. Tavoitteeseen pyrittiin tukemalla heidän sosiaalista toimintakykyään. Tätä varten perustettiin Koko Suomi leikkii -hankkeen mukainen Terhokerho, jossa eri-ikäiset ihmiset voivat tavata toisiaan. Toimintaa pyrittiin kehittämään erityisesti ikääntyneet ja lapset huomioon ottaen.

Kerhotoiminnan perustamista puoltaa näkemys, jonka mukaan ryhmätoiminnalla voidaan tukea esimerkiksi ikääntyneiden osallisuutta, toimintakykyä ja turvallisuudentunnetta. Sen kautta voidaan myös järjestää ikääntyneille uusia kokemuksia ja luoda ennen kokemattomia elämyksiä. (Brand ym. 2013, 7.) Terhokerho on paikka, jossa parhaassa tapauksessa on mahdollisuus kaikkeen tähän. Jo kerhoon osallistuminen voi parantaa ikääntyneen toimintakykyä ja osallisuutta ja lisäksi kerhossa solmitut ystävyyssuhteet liittävät ikääntyneen elinympäristöönsä. Kerhotoiminta, esimerkiksi perhesuunnistus, voi tuoda ikääntyneelle aivan uudenlaisen kokemuksen ja tutustuttaa hänet uudella tavalla lähiympäristöön. Kerhossa tapahtuva keskustelu ja muistelu voivat antaa perspektiiviä osallistujien elämään ja he voivat kenties jakaa uutta tietoa nuoremmille sukupolville.

Kerholla olisi toimiessaan erinomainen mahdollisuus vaikuttaa ikääntyneiden toimintakykyyn, erityisesti sosiaaliseen toimintakykyyn. Kerho sinällään loisi uuden, eri-ikäisistä koostuvan yhteisön, jossa voi toimia. Tämä yhteisö antaisi sekä ikääntyneille että muille osallistujille mahdollisuuden uusien epämuodollisten suhteiden solmimiseen ja vuorovaikutukseen (Eloranta & Punkanen 2008, 17). Kerholla olisi myös mahdollisuus liittää yksinäisyydestä kärsivä ikääntynyt takaisin yhteisöönsä toiminnan avulla. Toimiessaan kerho antaisi ikääntyneelle mahdollisuuden tuntea itsensä tarpeelliseksi ja toimia esimerkiksi vapaaehtoisena ohjaajana kerhossa. Se voisi tuoda myös virkistystä ja vaihtelua kenties yksitoikkoiseen ja urautuneeseen arkeen. (Haarni ym. 2014, 19.) Sosiaalisen osallistumisen kautta myös fyysinen aktiivisuus kasvaisi, joka puolestaan tukisi liikkumiskykyä. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat aina yhteydessä toisiinsa ja yhden aktivoituminen vaikuttaa muihin positiivisesti. (Haarni ym. 2014, 37.)

Kaikki toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat liikkumiseen ja sosiaalisuuteen ja tätä kautta myös yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, johon ulkopuolisen on vaikea puuttua ja se pitää sisällään usein joko ihmissuhteiden puuttumisen kokonaan tai tyytymättömyyden olemassa olevien ihmissuhteiden laatuun (Routasalo & Pitkälä 2005, 19–20). Lisäksi iän myötä ikääntyneen roolit ovat saattaneet muuttua, kun ikätoverit ovat kuolleet tai suku on muuttanut kauas. Näihin pulmiin kerho voisi tarjota ratkaisun: Siellä solmitut ihmissuhteet olisivat uusia ja

itse solmittuja, sekä mahdollisesti myös tyydyttävämpiä, merkityksellisiä suhteita. Ne liittäisivät ikääntyneen aidosti yhteisöön. (Saarenheimo 2003, 105.) Kerhotoiminnan kautta ikääntyneellä olisi mahdollisuus uuteen yhteisöllisyyteen, mikä olisi vastaisku nykyajan yksityiselle elämäntyylille.

Opinnäytetyön aihe, Terhokerhon perustaminen Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistykselle, tuli esiin jo ennen opintojeni alkua. Aihe oli kiinnostava, koska siinä oli mahdollista yhdistää aiempi työkokemukseni ja uusi opiskelemani ala. Terhokerhot olivat osa Koko Suomi leikkii -hanketta, joka käynnistyi samanaikaisesti opintojeni kanssa vuonna 2014. Hanke eteni omassa tahdissaan, ja paikakunnalle perustettiin ensimmäisen toimintavuoden aikana useita kerhoja. Kouvolan keskusta-alueellakin toimi yksi kerho. Ensimmäisen vuoden opiskelijana en päässyt toteuttamaan työtä heti hankkeen alussa, vaan vasta syksyllä 2015. Opiskelemani vanhustyön kannalta opinnäytetyöprosessi tuli kenties hieman liian aikaisin eikä tietotaitoa ikääntyneistä kerhon suunnitteluvaiheessa ollut vielä riittävästi. Työkokemus lasten parista antoi kuitenkin valmiuksia kerhokokonaisuuden sisällönsuunnitteluun ja aikatauluttamiseen sekä ryhmänohjaamiseen.

Opinnäytetyön aihetta pohtiessa idea eri sukupolvien yhteisestä kokoontumispaikasta kuulosti aluksi loistavalta. Kerhotila olisi paikka, jossa voi tavata uusia ihmisiä, vaihtaa kuulumisia, osallistua yhteiseen toimintaan tai vain olla ja seurata muiden tekemisiä, mutta kuitenkin kuulua johonkin ja olla osa ympäröivää yhteisöä. Kerhoa perustaessa ja toimintaa suunnitellessa esiin nousi kuitenkin ajatus siitä, että kun toiminta on suunnattu kaikille, se ei oikeastaan ole suunnattu kenellekään. Jokaisella ikäryhmällä on omat kiinnostuksen kohteensa ja on vaikea löytää asioita, jotka todella kiinnostaisivat ihmisiä vauvasta vaariin. Uuden kerhon pitää kuitenkin erottua ja olla kiinnostava, jotta sinne lähdetään ensimmäistä kertaa. Mutta mikä saa pikkulapsiperheen, murrosikäisen, viisikymppisen ja ikääntyneen lähtemään samaan paikkaan? Yhteinen toiminta on kuitenkin se, mikä herättää kiinnostuksen, ei pelkkä tila, johon voi tulla.

Toisaalta Särkelä-Kukko ja Rönkä (2015, 304) sanovat, ettei ihmisiä saisi jaotella iän perusteella. Esimerkiksi ikääntyneistä puhuttaessa puhutaan hyvinkin erilaisista persoonista, elämäkokemuksista tai kiinnostuksen kohteista. Kun siirrytään ikäjaotellusta monisukupolvisuuteen, korostuvat kaikkien osallistujien kiinnostuksen kohteet, iästä tai sukupuolesta riippumatta. Esimerkkeiksi he ottavat leivonnän, taiteen, musiikin, sienet ja aikidon – näiden harrastaminen ei ole sukupuoli- tai ikäsidonnaista. Moni- ja ylisukupolvisuus on heidän mielestään huomattavasti voimakkaampi tapa rakentaa yhteisöjä kuin ikäsidonnaisuus.

Opinnäytetyön varsinainen kohderyhmä olivat yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet, joiden elinpiiri oli jo kaventunut, ja tavoitteena oli heidän aktivoimisensa mielekkääseen toimintaan yhdessä lasten ja aikuisten kanssa. Kohderyhmän tavoittaminen ja mainonnan kohdistaminen olivat kuitenkin ongelmallisia. Yleisillä ilmoitustauluilla juliste hukkui muiden samanlaisten sekaan, ja sen huomasi vain, jos todella pysähtyi ilmoitustaulun eteen lukemaan. Myöskään mainonta lasten ja vanhempien kautta isovanhemmille ei tavoittanut kohderyhmää. Sosiaalisen median kanavia käytettiin satunnaisesti, sillä paikallisten Terhokerhojen yhteisessä Facebook-ryhmässä oli julkaisu vain ennen joitakin kerhokertoja. Sosiaalisen median kautta on mahdollista löytää nuoret ja nuoret perheet, mutta mielenkiinto pitää saada ensin heräämään, jotta sosiaalisen median kuvavirrasta silmä poimii uuden asian. Paikallisiin eläkeläisjärjestöihin tehdyt vierailut tavoittivat jo valmiiksi aktiivisia ikääntyneitä, joilla ei ollut tarvetta uudelle toiminnalle. Lehti-ilmoitukset 11. ja 18.10.2015 olivat hankkeen yleisiä mainoksia Terhokerhoista, eivätkä ne ohjanneet osallistujia tiettyyn kerhoon. Myöhemmän kokemukseni perusteella riittävän iso, kohdennettu lehti-ilmoitus ilmaisjakelulehdessä olisi todennäköisesti tavoittanut kohderyhmän parhaiten.

Kerhokertojen toimivuutta on vaikea arvioida, koska osallistujia oli ainoastaan kahdella kerralla eikä kehittämistä varten suunniteltu alkukysely tuottanut tästä syystä haluttua tulosta. Näillä kahdella kerralla tunnelma oli kuitenkin positiivinen. Suunnistus Keskuspuistossa kauniissa syysillassa sai hymyn kaikkien kasvoille ja rastien kysymyksiä pohdittiin joukolla. Marraskuun muisteluillassa kuultiin hienoja tarinoita kaikkien osallistujien elämän varrelta. Nämä kokemukset osoittavat, että kerhokerrat olivat sisällöllisesti toimivia, mutta mainontaa ja osallistujien hankkimista olisi pitänyt

kohdentaa paremmin. Tämän vuoksi mainonnan ja tiedottamisen rooli korostuu toimintamallissa koko prosessin ajan.

Kerhotoimintaa aloitettaessa toiminta olisi luultavasti pitänyt suunnata ensin selkeästi jollekin ryhmälle, jolloin sekä toiminnan suunnittelu että mainonta olisivat olleet helpompia kohdentaa. Sen jälkeen toiminnan sisältöä olisi voitu laajentaa ja mukaan olisi ollut mahdollista saada eri-ikäisiä ihmisiä. Tällä tavalla toteutettuna kerhotoiminta olisi ollut pitkäjänteistä ja jatkuvasti kehittyvää. Opinnäytetyön käytännön osioon varattu puoli vuotta ei kuitenkaan ajallisesti antanut mahdollisuutta toimia näin.

Toinen vaihtoehto olisi ollut pyytää jo suunnitteluvaiheessa mukaan eri-ikäisiä vapaaehtoisia, jotka olisivat vieneet viestiä uudesta toiminnasta omille sidosryhmilleen. Tällä tavoin tulevat kerholaiset olisivat jo suunnitteluvaiheessa päässeet vaikuttamaan tapaamisten sisältöihin. Tästä esimerkkinä on Jaalan Terhokerho, jonka toimintaan tutustuin puolen vuoden ajan ennen opinnäytetyöni aloittamista. Kerhon taustalla oli Mannerheimin Lastensuojeluliiton Jaalan yhdistys. Yhdistys oli pyytännyt toiminnan pyörittämiseen mukaan paikallisen Ukkokerhon ja ohjausvastuu oli vuorokerrin Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksellä ja Ukkokerholla. Näin mukaan saatiin alusta asti lapsiperheet ja ikääntyneet. Maalaispaikkakunnalla tuntui myös, että kaikki tunsivat jo valmiiksi toisensa ja kuuluivat ristiin erilaisiin yhdistyksiin, jolloin sana uudesta toiminnasta kulki helposti suusta suuhun. Näin ei kaupungissa tapahtunut.

Opinnäytetyön käytännön toteutus ja yhteistyö leikkilähetin ja paikallisyhdistyksen toiminnanjohtajan kanssa olivat sujuvia. Kerhopaikka, aikataulut ja tarvittavat välineet järjestyivät ongelmitta. Paikallisyhdistys mahdollisti monistamisen ja tarvittavien materiaalien ostamisen, joten toimintarahan käyttäminen oli helppoa. Toteutuksen aikataulu muokkautui talven 2014–2015 aikana ja suunniteltu aikataulu ja ohjelma pitivät paikkansa loppuun asti.

Opinnäytetyön aihetta voisi jatkossa sekä tutkia lisää että muokata erilaisiin toimintaympäristöihin sopivaksi. Edelleen toimivien kerhojen osalta olisi mielenkiintoista tut-

kia, millaisia vaikutuksia kerhotoiminnalla on ollut ikääntyneiden elämään ja onko yksinäisyyttä saatu vähenemään toiminnan avulla. Kiinnostavaa olisi myös tietää, mitkä seikat ovat edesauttaneet kerhojen juurtumista, esimerkiksi sijaitsevatko ne maalla vai kaupungissa ja kuka vastaa niiden ohjauksesta.

Kerhotoimintaa voisi myös muokata esimerkiksi ikääntyneiden palvelukeskuksen ja päiväkodin yhteiseksi toiminnaksi. Kerhotoiminnan suunnittelu ja toteutus voisivat tällöin tapahtua päivähoidon työntekijöiden ja palvelukeskuksen henkilökunnan yhteistyönä. Kerho voisi toimia myös avoimen kerhon periaatteella ikääntyneiden palvelukeskuksen tiloissa. Tällöin toimintaan voisivat osallistua kaikki lähiseudun kiinnostuneet ihmiset ikään katsomatta. Ukkonen-Mikkola (2011) on tutkinut lasten ja vanhus-ten yhteisen palvelukeskuksen toimintaa Tampereella. Tutkimustulosten perusteella toiminta, joka mahdollistaa sukupolvien kohtaamisen ja yhteisen toiminnan, tuntuu sopivan vanhustyön ja varhaiskasvatuksen palveluille. Vaikkei toiminta korvaakaan perinteistä isovanhemmuutta, se mahdollistaa eri sukupolvien luonnollisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen sekä antaa mahdollisuuden toimia yhdessä.

Yksityisyyttä korostavassa nyky-yhteiskunnassa ikäpolvet yhdistävälle toiminnalle on selkeä tarve. Toiminnan toteuttajia ja toimintapaikkoja voi olla monenlaisia. Näin jokaisella on mahdollisuus löytää omia odotuksiaan ja tarpeitaan vastaavaa toimintaa.

LÄHTEET

- Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) 2013. Avain osallisuuteen Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Fågel, S. & Rotkirch, A. 2010. Mitä lastenlasten kanssa tehdään? Teoksessa Fågel, S., Rotkirch, A. & Söderling, I. (toim.) Farkkumummoja ja pehmoaareja - uusia ikkunoita isovanhemmuuteen. Helsinki: VL-Markkinointi, 80–97.
- Haarni, I. (toim.), Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvä mieli mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenveysseura.
- Hansen, M. 2015. Seniori hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Helsinki: Suomen Mielenveysseura.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13–33.
- Heikkinen, E., Laukkanen, P. & Rantanen, T. 2013. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 278–283.
- Heikkinen, R.-L. 2013. Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointikeinot. *Gerontologia* 27(4), 386–396.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveystietäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-188-4> [viitattu 8.9.2017].
- Kalliomaa, M. 2008. Muuttuvat mummolat. Teoksessa Sassi, P., Tarkkonen, T. & Vajärvi, K. (toim.) Lapsi ja isovanhemmat Puheenvuoroja isovanhemmuudesta. Espoo: Cultura, 42–46.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Kivelä, S.-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään: kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa? Helsinki: Suomen Senioriliike.
- Koko Suomi leikkii. 2016. Tietoa hankkeesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kokosuomileikkii.fi> [viitattu 9.6.2016].

Kuluttajaliitto. 2016. Syö hyvää. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/05/Sy%C3%B6-hyv%C3%A4%C3%A4-esite-uusi-2.painos.pdf> [viitattu 9.6.2016].

Kymenlaakson Sydänpiiri ry. 2014. Sydäimestä laulu pitkin joenvartta raikaa. Valkeala: Painokarelia.

Laru, S., Oulasmaa, M. & Saloheimo, A. 2010. Isovanhemmuuden eri muodot ja haasteet. Teoksessa Fågel, S., Rotkirch, A. & Söderling, I. (toim.) Farkkumummoja ja pehmoaareja - uusia ikkunoita isovanhemmukseen. Helsinki: VL-Markkinointi, 105–115.

Lepistö, K.-M. 2015. Ikääntyneiden kotona asuvien henkilöiden tyydyttymättömät osallisuuden tarpeet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201511173682> [viitattu 30.8.2017].

Liikanen, H.-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 69–91.

Liikanen, H.-L. & Kaisla, S. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmistä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Työpapereita 3/2007. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.socca.fi/files/95/Gerontologisen_sosiaalityon_menetelmista.pdf [viitattu 29.8.2017].

Lyyra, T.-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 16–28.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016. Vanhempainnetti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/> [viitattu 9.6.2016].

Mannerheimin lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys. 2016. Historia. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://kouvola.mll.fi/tietoa_yhdistyksesta/historia/ [viitattu 9.6.2016].

Mielenterveysseura. 2016. Myönteisen muistelun kortit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit> [viitattu 18.8.2016].

Miina Sillanpään säätiö. 2017. Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit®. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/hyvinvointi/neuvokkaiden-naisten-kestavat-konstit/> [viitattu 19.9.2017].

Mikkola, T. & Viljanen, A. 2015. Aistien heikkeneminen rajoittaa ikäihmisten sosiaalista elämää. *Vanhustyö* 1, 28–29.

- Niini, E., Launiainen, H. (toim.) & Suutari, S. 2017. Neuvokkaat naiset® ryhmätoiminnan käsikirja. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö, Julkaisusarja B:43.
- Pajunen, E. 2011. Mitä on olla yksinäinen? Tutkimus ikääntyneiden yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/30108> [viitattu 30.8.2017].
- Pohjolainen, P. (toim.) 2014. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi – Ikäinstituutin toimintakykymalli ja sen sovellukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/tuote/ajatuksia-toimintakyvyn-arviointiin-tukemiseen/> [viitattu 8.9.2017].
- Pynnönen, K. 2017. Social engagement, mood, and mortality in old age. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7129-8> [viitattu 5.9.2017].
- Reiman-Salminen, K. 2008. Sukupolvien ketju kannattelee. Teoksessa Sassi, P., Tarkkonen, T. & Vaijärvi, K. (toim.) Lapsi ja isovanhemmat Puheenvuoroja isovanhemmudesta. Espoo: Cultura, 47–57.
- Rissanen, M. & Nikkinen, T. 2016. ”Niillä on niin paljon naamassa niitä ryttyjä ja kaikkia” Esiopetusikäisten lasten käsityksiä isovanhemmista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201606283358> [viitattu 11.9.2017].
- Rotkirch, A. & Fågel, S. 2010. Sukupolvien välistä köydenvetoa. Teoksessa Fågel, S., Rotkirch, A. & Söderling, I. (toim.) Farkkumummoja ja pehmoaareja - uusia ikkunoita isovanhemmukseen. Helsinki: VL-Markkinointi, 33–51.
- Rotkirch, A., Söderling, I. & Fågel, S. 2010. Isovanhemmuuden merkitys korostuu. Teoksessa Fågel, S., Rotkirch, A. & Söderling, I. (toim.) Farkkumummoja ja pehmoaareja - uusia ikkunoita isovanhemmukseen. Helsinki: VL-Markkinointi, 5–9.
- Routasalo, P. 2016. Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 418–423.
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 19–35.
- Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys Arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.
- Sopanen, S. & Kaikkonen, M. 2006. Lystitunti. Helsinki: Otava.
- STM. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1 [viitattu 2.1.2017].

Suomen Sydänliitto ry. 2016. Neuvokas perhe. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/suunnistus> [viitattu 19.8.2016].

Särkelä-Kukko, M. (toim.) 2016. Ihmiset kun innostuu, niitä on vaikea pysäyttää – Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Setlementeissä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/026bcbf09affe-bec7583e044b5766f2d/1505126778/application/pdf/1411765/Ihmiset%20kun%20innostuu%20niit%C3%A4%20on%20vaikea%20pys%C3%A4ytt%C3%A4%C3%A4.pdf> [viitattu 11.9.2017].

Särkelä-Kukko, M. & Rönkä, K. 2015. Yhteisöllinen asuminen lievittää vanhojen ihmisten yksinäisyyttä. *Gerontologia* 29(4), 303–308.

Terhokerho. 2017. Leikki tavoitti koko Suomen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xn--leikkipiv-12ac.fi/koko-suomi-leikkii-hanke-tuotti-321-terhokerhoa-ja-valtakunnallisen-leikkipaivan/> [viitattu 12.9.2017].

THL. 2017. Sosiaalinen osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.8.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/sosiaalinen-osallisuus> [viitattu 5.9.2017].

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 284–290.

Ukkonen-Mikkola, T. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8382-0> [viitattu 11.9.2017].

UKK-instituutti. 2016. Liikuntapiirakka. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukk-instituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan [viitattu 9.6.2016].

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8553-4> [viitattu 30.8.2017].

Valkeapää, M. 2011. Pomppivat pavut ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: LK-kirjat.

KANSALLISTEATTERIN

KIERTUE-
NÄYTTÄMÖ

ESITYKSIÄ HOITOLAITOKSIIN JA VANKILOIHIN

Taina Mäki-Iso
haMEMo

Taina Mäki-Ison klovnieriasoolo haMEMo on esitys muistamisesta ja unohtamisesta. Klovni Tapikka ihmettelee ihmisen ikävaiheita ja elämän ihanouksia valmistautuen samalla jättämään niille jäähyväiset. haMEMossaon vähän puhetta, mutta paljon klovnierialle tyypillistä suoraa vuorovaikutusta ja leikkiä yleisön kanssa. Luvassa on myös pilkahdus butotanssia ja hameleikkejä....!

Esitys sopii aikuisille, ikäihmisille, lapsille – parhaiten kuitenkin yli 5-vuotiaille.

Esitys on suunnattu erityisesti palvelutaloille.

Kesto n. 45 minuuttia.

KÄSIKIRJOITUS, OHJAUS JA ESIINTYJÄ Taina Mäki-Iso

VISUAALINEN SUUNNITTELU Elina Kolehmainen ja Mika Haaranen

LIIKE- JA OHJAUSAPU Norman Taylor ja Ken Mai

TILAUKSET JA LISÄTIEDOT

Kiertuenäyttämön tuottaja Roosa Vaverka roosa.vaverka@kansallisteatteri.fi

www.kiertuenayttamo.fi



KANSALLISTEATTERI

20.8.2015

Hei!

Olen geronomiopiskelija Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta ja perustan opinnäytetyönäni Terhokerhon Mannerheimin lastensuojeluliiton Koulun paikallisyhdistykselle. Opinnäytetyötäni varten pyytäisin teitä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin. Voitte vastata täysin nimettömänä. Käytän vastausten yhteenvetoa opinnäytetyössäni, jonka jälkeen vastauspaperit hävitetään.

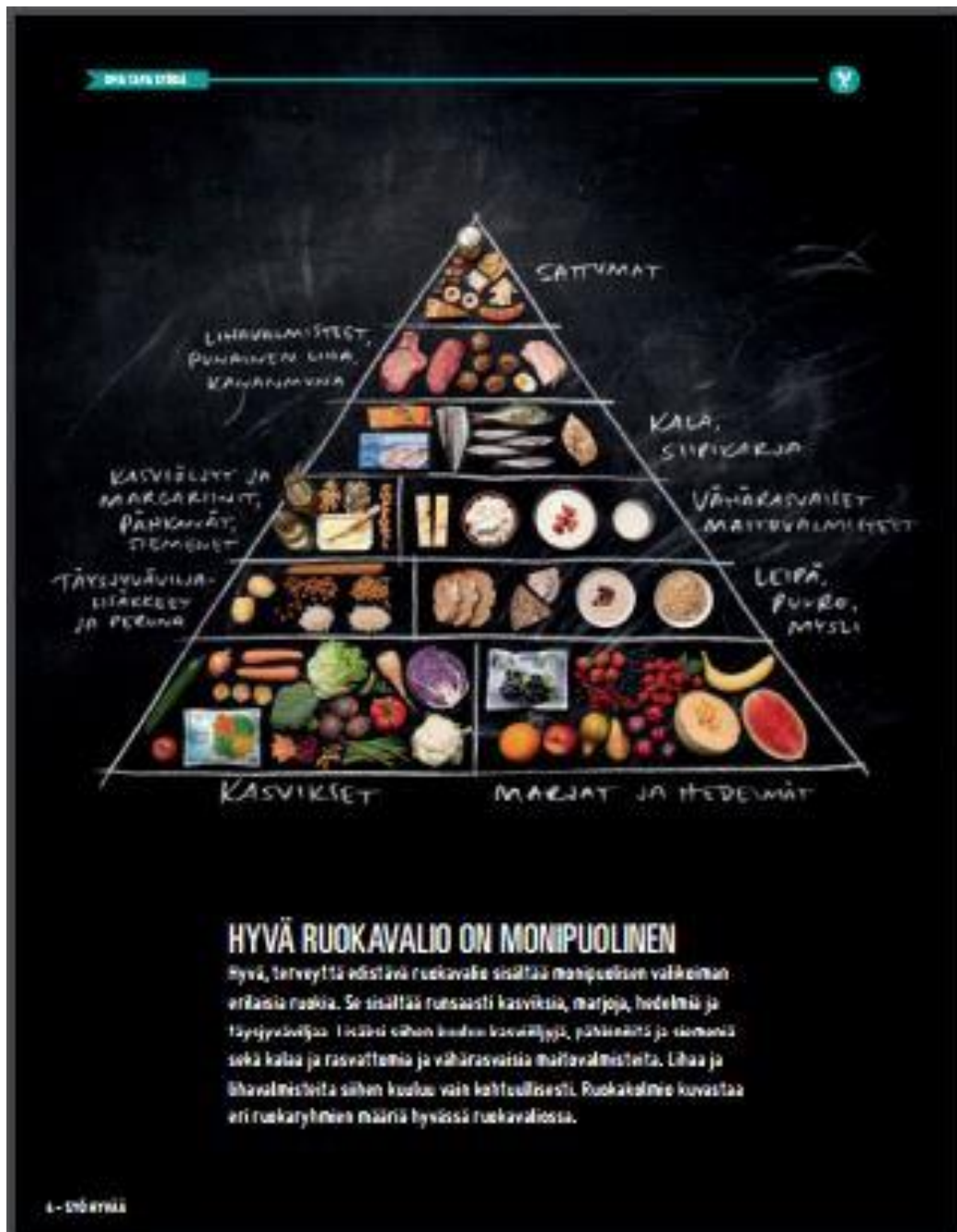
Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Nina Markkanen

1. Mistä saitte tietää tästä Terhokerhosta?

2. Mitä odotatte Terhokerhotoiminnalta?



OHJE LAUTASMALLIIN

LAUTASMALLIN MUKAAN KOOTTUJA ATERIOITA



LAUTASMALLI OHJAA

Ateriat, välipalat ja eväät kannattaa koostaa samaa ajatusta mukailleen:

- N annoksesta viijatuotteita tai perunaa
- N, kalaa, kananmunaa, papuja, linssejä tai lihaa
- 10 kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreina, loppimänä tai ruoan joukossa.

22 - SYÖ ERINÄ

ETELÄ-ROSKA

D

HUOLEHDI D-VITAMIININ SAANNISTA

Riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää luuston, sydämen ja verisuonten terveyden takia. D-vitamiinia voi saada riittävästi ruokavaliosta. Iän myötä ihon kyky muodostaa D-vitamiinia heikkenee, samoin kyky hyödyntää D-vitamiinia tehokkaasti ruoasta.

| IKÄ | SUOSITUS / VRK | D-VITAMIINILISÄ / VRK |
|---------------------------------|----------------|--|
| 2 vko - 2 v | 10 µg | 10 µg lisä ympäri vuoden |
| 2v - 18 v | 10 µg | 7,5 µg lisä ympäri vuoden |
| 18 v - 74 v | 10 µg | Ei lisää, jos saanti riittää ruoasta 10 µg lisä lokakuusta maaliskuuhun, jos saanti ruoasta ei ole riittävä |
| ≥ 75 v | 20 µg | 20 µg lisä ympäri vuoden |
| raskaana olevat ja imettävät | 10 µg | 10 µg lisä ympäri vuoden |

*johtuen ikääntymisen aiheuttamista muutoksista vitamiinin hyödyntämisessä ja muodostumisessa iholla.



D3 PAINO
PILLIT (EVA) D-VITAMIININ
SAANNIN TÄRKEÄ OSA
OSALLISUUTTA



D3 KIIHÄKSI
ARJEN AIKANA



D3 MESTARIN
VUOTON



D3 TUOKAAN
LÄMPÖN
KOKONAISUUTTA



HUOLEHDI AAMUUN KOSKA
SÄMPY PÄIVÄNNE ALKUPÄIVÄ
MILJONIN PÄIVÄ
ALKUPÄIVÄ

ETELÄ-ROSKA - 21

HYVÄT EHDOT



LIIKU JA OLE AKTIIVINEN!

Fyysisen aktiivisuus ylläpitää ja edistää terveyttä aivan koken ruokavaliokin. Liikunta tuo hyvää oloa ja antaa energiaa. On tärkeää löytää itselle sopiva tapa liikkua. Rasittavaa, hengästymistä ja hikoilua aiheuttavan liikunnan lisäksi rauhallisempi aktiivisuus on terveydellä hyödyllistä. Tärkeintä on, että liikkuu riittävästi ja säännöllisesti.

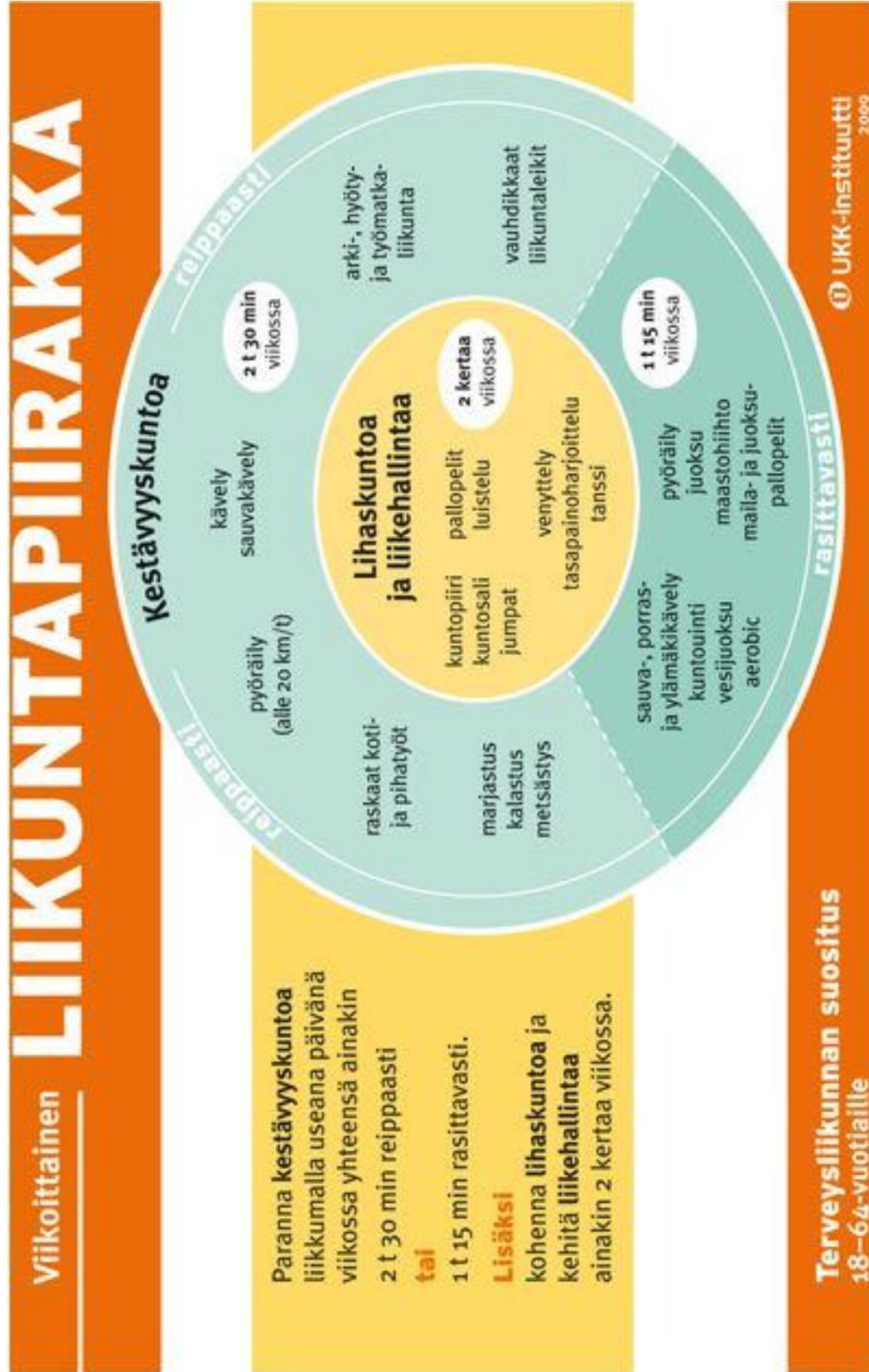
LIIKINTASUOSIUS:

- Viikon aikana yhteensä 2,5 h kohtuullisen rasittavaa liikuntaa (reipasta kävelyä) TAI 1 N.h rasittavaa liikuntaa (juoksu) useammalle päivälle jaotuna.
- Lihasvoimiharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Yhtäjaksaista pitkäaikasta istumisesta tulee välttää.

VIKANAIDOTTU:

- Ole aktiivinen päivittäin! Selvällä mielellä työpaikalla päätöksesi ei virkistä.
- Puhastele ja ole jalollasi aina kun siihen mahdollisuus
- Kävele tai pyöräile aina kun voit. Luo lunta, horavei ja hakkaa halkeja.
- Käy lenkillä, uimassa, salilla tai jumppassa. Osta kotiin käsipainot tai kahvakoulu.
- Tuota istumista vähintään kerran tunnissa.

10 - 500 vuotta



UKK-instituutti

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

Lapsen liikunta

Päivittäinen liikunta on paitsi terveellistä, myös lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta välttämätöntä. Lapsen tulee saada liikkua eri ympäristöissä, koska liikkuminen on tärkeää lapsen motoristen taitojen ja hermoston kehittymisen kannalta.

Liikkumalla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja suhdettaan ympäröivään maailmaan. Lisäksi liikuntataidot tukevat lapsen minäkuvan ja itseluottamuksen kehitystä.

Leikki-ikäinen lapsi voi myös jo osallistua ryhmässä tapahtuvaan ohjattuun liikuntaan, mikä puolestaan kehittää lapsen sosiaalisia taitoja.

Kannusta ja innosta lasta liikkumaan!

Yleisten liikuntasuositusten mukaan leikki-ikäisen lapsen tulee liikkua reippaasti vähintään 2 tuntia päivässä. Alle 3-vuotias lapsi liikkuu omaehtoisesti, arjen toiminna, jolloin suositusten mukaiset kaksi tuntia liikuntaa koostuu käytännössä useimmista lyhyemmistä aktiiviteettipätkistä päivän ajalta. Vanhemman tulee antaa pienelle lapselle aikaa ja tilaa liikkua aina kun se on mahdollista, vaikka se vaatisikin kärsivällisyyttä.

Pieni taapero opettelee uusia taitoja ja puuhailee ulkona helposti monta tuntia päivässä, mutta vähän isompi leikki-ikäinen lapsi valitsee mielellään tv:n katselun, videon tai tietokonepelin ulkoilun sijaan. Vanhemman tehtävä on kontrolloida ruudun ääressä vietettävää aikaa ja vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa liikkumiseen.

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen jo varhaislapsuuden aikana on hyvin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksutut elintavat ovat melko pysyviä. Opettamalla lapsellesi liikunnallisen elämäntavan on kuin tallettaisit pääomaa lapsen terveyspankkiin!

Perhe liikkuu yhdessä

Koko perheen yhdessä liikkuminen tukee lapsen liikuntatottumusten kehittymistä. Lapsen kanssa voi liikkua yhdessä jo vauvasta asti. Esimerkiksi vauva-uinti, vauvulenkkeily ja vauvajummat ovat hyviä liikuntamuotoja yhdessä liikkumiseen vauvaperheelle. Leikki-ikäisen lapsen kanssa voi harrastaa yhdessä vaikka mitä ohjatusta lempujumpasta pihalla pyöräilyyn.

Puuhaistelu perheen kesken on hyötyliikuntaa, aina ei tarvitse lähteä varta vasten lenkille tai ohjattuun liikuntaan. Esimerkiksi metsätretket, leikkipuistossa kipeily ja pallolla leikkimien kehittävät lapsen motorisia taitoja ja samalla vanhempikin saa liikuntaa.



Lähde: <http://www.mil.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Vinkkejä vanhemmalle lapsen liikkumistaitojen tukemiseen

Anna lapsen vapaasti kokeilla eri ympäristöissä liikkumista

sisällä:

- musiikin tai erilaisten äänten kanssa
- eri tiloissa (esim. liikuntatila, käytävä jne.)
- telineillä ja erilaisilla rakenteilla (puolapuilla, rappusilla, rekkirangoilla jne. lapsen ikä huomioiden)

ulkona:

- pehmeällä hiekalla (hiekkalaatikko tai rantahiekka) ja hiekkakentällä
- numella
- metsämaastossa (tasamaata, ylämäkeä ja alamäkeä)
- vedessä
- lumella
- jäällä
- puistoissa eri telineitä ja rakenteita hyödyntäen (keinuja, tikkaiteja, puolapuita, kiipeilyverkkoja, portaita, liukumäki ja heittoseinä lapsen motorinen kehitysaste huomioiden)

Muista:

- Anna lapselle mahdollisuus opetella liikkumista arjen toiminna, vaikka se veisi aikaa ja vaatisi kärsivällisyyttä
- Anna lapsen toistaa oppimiaan taitoja
- Tarjoa lapselle monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liike-aistimuksia.
- Vähennä kotiympäristössä ylimääräisiä aistiärsyksiä (pidä televisiota ja radiota suljettuna, jos niitä ei aktiivisesti käytetä)
- Opettele lapsen kanssa kehon tunnistusta (Pyydä lasta näyttämään, missä on pää? Missä on käsi? jne.)
- Kannusta lasta liikkumaan kehityksen edellytysten mukaan: ryömimään, konitaamaan, seisomaan, kävelemään, juoksemaan, hyppäämään, kiipeämään.
- Tarjoa lapselle välineitä liikkumiseen, esimerkiksi pallo on oivallinen väline motoristen taitojen kehittämiseen.
- Kannusta lasta omatoimisuuteen

(Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset, Sosiaali- ja terveysministeriö 2005)



Lähde: <http://www.mil.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Koko Suomi leikkii

Terhokerhon tavoitteena on tarjota kotona-
mispäivä, jossa lapset, eläkeläiset ja muut
aikuiset voivat tavota, leikkiä ja viettää kivoita
aikaa yhdessä.

Terhokerho mahdollistaa Suomen Kulttuuri-
rahaston Koko Suomi leikkiä -hankkeen. Hankke-
en kolmevuotinen ja sen jatkuvuuden yhteis-
työssä Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja
Suomen Punainen Risti.

Terhokerho on tarkoitettu perustaa jokaiseen
Suomen kuntaan. Irtko sillä on oma Terho-
kerho?

Lue lisää sivustosta www.terhokerho.fi ja www.kokosuomileikki.fi

Seuraa meitä Facebookissa www.facebook.com/kokosuomileikki
ja Twitterissä @Terhokerho

**HUOMIO KAIKIKI ISOVANHEMMAT JA MYÖT IKÄIHMISET JA
ETTÄKIN KAIKKI LAPSET!**

MLL:N KOULULAN PAIKALLISYHDISTYKSEN

**TERHOKERHO
VOIMATEATTERILLA
KESKIKATU 12, KOULUVA
TORSTAINA 20.8. KLO 17-19**

ENSIMMÄISELLÄ KERHOKERRALLA TUTUSTUMME TOISIEMME JA
TERHOKERHOTOIMINTAAN. ILLAN AIKANA ON MYÖS MAHDOLLISUUS NÄHDÄ
toMemo-TEATTERIESITYS.

TERVETULO!





Tule mukaan Terhokerhoon!



**KOKO
SUOMI
LEIKKIÄ**



TERHOKERHO



"Minut kutsuttiin
erityisesti mukaan, koska
mukautettiin ohjelmaksi
niille, jotka eivät osaa lukea
tai kirjoittaa. Minulla on
lapsia, jotka eivät osaa
lukea tai kirjoittaa, ja
niille on tärkeää, että
heillä on joku, joka
auttaa heitä."

"Tunnen itseni tärkeäksi,
kun saan olla mukana
niiden kanssa."

"Pienet terhokerhot
ovat parhaiten toimivia
ohjelmia. Niillä on
omaa aikaa ja
omaa tilaa. Niillä
on omaa henkistä
apua." Arto "Arto".

Tule mukaan!

Tule mukaan Terhokerhoon osallistujaksi tai
vapaaehtoiseksi ohjajaksi.

Terhokerhoissa leikitään, pelataan, lauletaan,
seikkailaan, luetaan, lauletaan tai ollaan
vain ja puheillaan, sen mukaan mitä ohjelmaja
ovat yhdessä suunnitelleet. Leikki tekee hyvää
koko perheelle ja leikkiä voi hyvin monella
tavalla.

Terhokerhot ovat maksuttomia ja kai-
kille avoimia. Voit tulla mukaan yksin,
yhdessä perheesi tai vaikka kummi- tai
lastenlastesi kanssa.

Terhokerhon ohjajana tarvitset vain
sitten, olet mukana rakentamassa iloisia
sukupolvien välillä ja viihtäessä yksinäi-
syyttä. Lapsen ja leikkiä nauttii itse elämänsä!
(Ohjajalla ei välttämättä ole kokemusta, riittää
että viihtyä eri-ikäisten ihmisten seurassa ja
päästä leikkimään. Terhokerhon ohjajana
sain neuvoja ja tukea omasta mielestä leikkimään
sitten.

"Tullessa leikkiä ja leikkimään
kuten mukautettiin yhdessä
ohjelmassa ja niin samalla myös
sitten jatketaan terhoilla
suunnitelmassa."

"Terhokerho on mahtinen
paikka leikkimään."

"Minulla on oma
omaa vapaaehtoiseksi
ohjajaksi ohjelmassa. Lapsen kanssa on mukava
leikkiä yhdessä. Tuntumusta saa
hyvästä mielestä."

"Terhokerhoista onnistuu kertyä paljon iloa."

NYT KAIKKI ISOVANHEMMAT JA MUUT IKÄIHMISET
MUKAAN LEIKKIMÄÄN JA LAULAMAAN
YHDESSÄ LASTEN KANSSA!

MUKAAN OVAT Tervetulleita kaikki lapsenmieliset.
OTA MUKAAN LAPSEN LAPSET TAI VAIKKAPA NAAPURIN
LAPSET.

TERHOKERHO

TO 20.8.2015 KLO 17-19

VOIMATEATTERI

(entinen Kino-Kouvo)

KESKIKATU 12, KOUVOLA

ENSIMMÄISELLÄ KERHOKERRALLA OHJELMASSA

HAMEMO -TEATTERIESITYS

MUMMOT JA VAARIT
MUMMUT JA PAPAT,
OTTAKAAHAN MUKAANNE SE IHANA JÄLKIKASVI JA
TUJUKAA YHDESSÄ TERHOKERHOON!

MUKAAN OVAT Tervetulleita kaikki lapsenmieliset.

TERHOKERHO
TO 3.9.2015 KLO 17-19
VOIMATEATTERI
(entinen Kino-Kouvo)
KESKIKATU 12, KOUVOLA

TALLÄ KERTAA SUUNNISTAMME NEUVOKAS PERHE
-KORTTIEN MUKAAN KESKUSPUISTOSSA.

KOKO
SUOMI
LEIKKI/



Terhokerho on maksuton, kaikille avoin kerho paikka!
Mukaan toivotaan etenkin lapset yhdessä isovanhempien kanssa!

Kouvolan Terhokerho
Voimateatterilla (Keskikatu 12)
torstaina 1.10.2015 klo 16-18.00

Tervetuloa!

Järjestäjä Koko Suomi Leikki -kerho ja MLL Kouvolan palveluskeskus.
Lisätietoja: Anu Kivimäki, leikkiaktiviteetti-työntekijä ja Satu-Sisko Anni Soini leikki-kerho-
aktiviteettipäällikkö, p. 040-1597172, anu.kivimaki@ml.fi



KOKO
SUOMI
LEIKKI/



TERHOKERHO

Maksuton, kaikille avoin kerho paikka!
Mukaan toivotaan etenkin lapset yhdessä isovanhempien kanssa!

Kouvolan Terhokerho Voimateatterilla
torstaina 4.11.2015 klo 17-19
Ilan aiheena Niskoväki

Voit ottaa mukaan kortin lähtökäsi eväiden tai maksoine.

TERVETULO!



TERVETULO!



**JOULUISEEN
TERHOKERHOON**

**VOIMATEATTERILLE
TORSTAINA 3.12.2015
KLO 17-19**

**KATSOTAAN YHDESSÄ
LUMIUKKO-ELOKUVA
JA
ASKARRELLAAN JOULUKORTTEJA**