

**MITÄ IKÄIHMISET KERTOVAT  
PALVELUKESKUSTEN KÄDENTAITOTOIMINNAN MERKITYKSESTÄ  
HEIDÄN HYVINVOINNILLEEN?**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

Kevät 2019

Marika Litukka

Sosionomikoulutus  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

<b>Tekijä</b>	Marika Litukka	<b>Vuosi</b> 2019
<b>Työn nimi</b>	Mitä ikäihmiset kertovat palvelukeskusten kädentaitotoiminnan merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen?	
<b>Työn ohjaaja</b>	Jana Vyborna-Turunen	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ikäihmisten kokemuksia palvelukeskusten kädentaitotoiminnan merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen. Käsi-työtoiminta on yksi erinomainen esimerkki kulttuurihyvinvoinnista, ja aiheena hyvin ajankohtainen. Tutkimus toteutettiin neljässä Tampereen kaupungin palvelukeskuksen kädentaitotoimintapaikassa ja vastaajina olivat toiminnassa käyvät 55–85 -vuotiaat ikäihmiset.

Taustatietona opinnäytetyössä käytettiin aiemmin tutkittua tietoa ikäihmisistä, ehkäisevästä vanhustyöstä, toimintakyvystä, osallisuudesta sekä kulttuurista ja hyvinvoinnista. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Lisäksi käytettiin määrällistä tutkimusta, jotta suurikokoinen aineisto olisi helpompi hallita ja jäsentää, jolloin siitä löytää paremmin laadullisesti tärkeitä teemoja. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin avoimien vastausten kyselyä, ja tutkimukseen osallistui 71 ikäihmistä. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Tutkimustulosten mukaan palvelukeskusten kädentaitotoiminta tukee ikäihmisten hyvinvointia. Aineistolähtöisen analyysin avulla löytyi kolme selkeintä hyvinvointia tukevaa tekijää: vuorovaikutuksen ja tunnelman merkitys, tilan ja toiminnan merkitys sekä toiminnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että palvelukeskusten kädentaitotoiminta on ikäihmisten hyvinvoinnille tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. Toiminta koetaan yhteisölliseksi ja lämmenhenkiseksi. Se tarjoaa onnistumisen ja innostumisen kokemuksia sekä vastaajien mukaan siellä oppii aina uutta. Ammattitaitoinen ohjaaja edistää toiminnallaan ikäihmisten hyvinvointia.

**Avainsanat** ikäihminen, kädentaidot, käsityö, hyvinvointi

**Sivut** 50 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Social Services  
Hämeenlinna University Centre

---

<b>Author</b>	Marika Litukka	<b>Year</b> 2019
<b>Subject</b>	What older people tell us of the importance of the arts and crafts activities at the service centers in regard to their well-being?	
<b>Supervisors</b>	Jana Vyborna-Turunen	

---

#### ABSTRACT

The aim of the thesis was to study elderly people's experiences of the importance of arts and crafts activities at the service centers for their well-being. Crafting is one excellent example of cultural well-being, and it is a very current topic. The thesis was carried out at four handicraft facilities in the City of Tampere service center and the respondents were aged 55—85 years old.

Researched information on older people, preventive work, functioning ability, participation and culture and well-being were used as background information. The thesis was carried out as a qualitative study. In addition, quantitative research was used to make large-scale material easier to manage and structure, hence eliciting qualitatively important themes. The data collection method used was an unstructured questionnaire survey. 71 older people participated in the study. The data were analyzed by themes.

According to the research results, handicraft activities of service centers support the well-being of older people. The material-based analysis identified three most obvious factors that support wellbeing: the importance of interaction and mood, the importance of space and activity, and the importance of activity to mental well-being. In conclusion, the service centers' handicraft activities are important for the well-being of the elderly in maintaining and strengthening their functioning ability. Activities are considered communal and welcoming. They offer experiences of success and enthusiasm, and the respondents say they always learn new things. The professional instructor promotes the well-being of older people through their activities.

**Keywords** elderly, handicraft skills, handicraft, well-being

**Pages** 50 pages including appendices 2 page

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	2
3	KESKEISET KÄSITTEET.....	3
3.1	Ikäihmiset.....	3
3.1.1	Kolmas ikä.....	3
3.2	Ehkäisevä vanhustyö.....	4
3.2.1	Palvelukeskukset .....	5
3.2.2	Kädentaitotoiminta palvelukeskuksissa .....	6
3.3	Toimintakyky.....	7
3.4	Osallisuus.....	9
3.5	Kulttuuri ja hyvinvointi.....	10
3.5.1	Käsityö.....	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	13
4.1	Tutkimuskysymys .....	13
4.2	Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä.....	14
4.2.1	Aineiston keruumenetelmä.....	14
4.2.2	Aineiston analyysi.....	17
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	19
5.1	Vuorovaikutuksen ja tunnelman merkitys.....	20
5.2	Tilan ja toiminnan merkitys.....	24
5.3	Merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille .....	26
5.4	Ohjauksen merkitys.....	28
5.5	Oman tekemisen merkitys .....	29
5.6	Uuden oppimisen merkitys .....	31
5.7	Päivän rytmittämisen merkitys .....	32
5.8	Merkitys fyysiselle terveydelle.....	33
5.9	Taloudellinen merkitys.....	34
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
7	POHDINTA.....	41
7.1	Luotettavuus .....	41
7.2	Jatkotutkimus.....	42
	LÄHTEET.....	44
	HAASTATELLUT .....	48

## Liitteet

Liite 1 Mainos

Liite 2 Kysely

## 1 JOHDANTO

Ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuu yhä enemmän yhteiskunnassamme. Tämän olen huomannut 11 vuoden kokemuksella omassa työssäni ikäihmisten kädentaitotoiminnan ohjaajana. Se osoittaa kuinka suuri merkitys tällaisella ennaltaehkäisevällä toiminnalla on ikäihmisen hyvinvoinnille. Monesti toiminnan tärkeydestä puhutaan suullisesti asiakkaiden ja työkavereiden kesken, mutta olisi hyvä kirjata näitä ajatuksia myös näkyväksi. Lehikoisen & Vanhasen (2017, s. 13) mukaan taiteisiin osallistumisen vaikutukset välittyvät esimerkiksi osallistujien antamasta sanallisesta palautteesta. On siis tärkeämpää kohdistaa vaikutusten tarkastelu siihen, miten ikäihmiset kokevat osallistumisen ja antavat sille merkityksiä kuin siihen, että vaikutuksia yritettäisiin arvioida mittaamalla, esimerkiksi kävijämäärien perusteella. Tällaista kokemusperäistä laadullista tietoa pidetään kuitenkin usein toisarvoisena esimerkiksi päätöksenteossa. Tästäkin näkökulmasta aihealue vaikutti minusta kiinnostavalta.

Kiinnostukseni tutkittavaan aiheeseen löytyi asiakkaiden ja työntekijöiden keskusteluista ja oman monivuotisen kokemukseni kautta. Yhteistyötahoksi valikoitui oma työnantajani Tampereen kaupunki, ikäihmisten palvelulinja. Tuntui luontevalta lähteä toteuttamaan tutkimusta oman ja muiden ohjaajien työn tueksi. Laitinen (2017, s. 43) on kommentoinut, että aiempien tutkimusten mukaan tarvitaan laadullisin menetelmin toteutettua tutkimusta taiteen välittömien, kokemuksellisten ja tilanteisten vaikutusten ymmärtämiseksi, jotta kyetään tavoittamaan taiteellisen toiminnan merkitystä ja arvoa osallistujalle.

Kulttuuri ja hyvinvointi -aiheinen tutkimus on tällä hetkellä hyvin ajankohtaista, mutta edelleen haastavaa, koska laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta ei pidetä vieläkään täysin samantarvoisena kuin luotettavammaksi nimettyä määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta. Paljon mietitään myös sitä ovatko arvot tärkeämpi asia palveluita suunniteltaessa vai raha, kun puhutaan kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Ihmisten ikääntyessä hyvinvointipalveluita tarvitaan yhä enemmän, mutta avoimeen kädentaitotoimintaan toimintaan liittyvää tutkimusta olen löytänyt tähän mennessä melko vähän. Lukemissani kädentaitoihin liittyvissä opinnäytetöissä suosittuja kohderyhmiä ovat olleet lapset, nuoret tai kehitysvammaiset. Ikäihmisiin liittyvistä erilaisista yksittäisistä ryhmätoiminnoista on tehty tutkimuksia ja useampi ikäihmisiin suunnattu tutkimus liittyy muuhun luovaan toimintaan kuin kädentaitoihin, esimerkiksi musiikkiin, mutta tämän tyyllisestä ikäihmisille suunnatusta avoimesta kädentaitotoiminnasta ei ole löytynyt kovin paljoa tietoa. Tämä voi tietenkkin johtua siitä, että Tampereen kaupungin tarjoama palvelu on Suomessa melko ainutlaatuista muihin kaupunkeihin verrattuna. Aikaisemmin Pia Rehn on tehnyt opinnäytetyön Tammelan palvelukeskukselle ja selvittänyt tutkimuksessaan

kädentaitotoiminnan laatua asiakaskyselyn avulla. (Rehn, 2013) Rehnin tutkimuksen vastausten perusteella voitiin todeta, että kädentaitotoimintaan osallistuminen paransi asiakkaiden elämänlaatua. Näin ollen on siis tärkeää selvittää millaiset asiat parantavat asiakkaiden elämänlaatua ja tukevat heidän hyvinvointia tällä hetkellä.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Aluksi mietin asiantuntijoiksi ja haastateltaviksi kädentaitotoiminnan ohjaajia, koska heillä on monen vuoden kokemus työkentästä ja asiakkaista. He ovat niitä, jotka ovat asiakkaiden kanssa jakaneet ajatuksia kädentaitotoiminnan merkityksestä hyvinvoinnille jo monen vuoden ajan. Päädyin kuitenkin haastamaan itseni kokeilemalla itselle uutta tapaa kerätä tietoa asiakkailta ja samalla miettiä miten useamman ikäihmisen ajatukset tulisivat esille. On tärkeää tehdä näkyväksi ikäihmisten näkökulma heitä koskevaan asiaan. Samalla tutustuin tutkimuspainotteiseen opinnäytetyön tekemiseen, koska olin aikaisemmin tehnyt edellisissä opinnoissani toiminnallisen opinnäytetyön.

Tutkimus toteutettiin neljässä Tampereen kaupungin ikäihmisille suunnatun palvelukeskuksen kädentaitotoiminnassa. Kädentaitotoiminnan asiakkaat olivat tutkimuksen kohteena. Aikaisemmin näin laajaa tutkimusta ei ole toteutettu Tampereen kaupungilla. On myös tärkeää, ettei esimerkiksi asemani yhden toimintapaikan ohjaajana vaikuttanut liikaa tutkimuksen vastauksiin. Tuloksia kerättiin neljästä eri palvelukeskuksesta. Tämä paransi yleisestikin tutkimustulosten saantia. Sukupuolijakauma on kädentaitotoiminnassa vaihteleva paikasta riippuen. Joissakin paikoissa on pehmeiden materiaalien lisäksi myös kovia materiaaleja. Tarjolla kovista materiaaleista ovat esimerkiksi puutyöt. Miehet ovat keskittyneet enemmän kovien materiaalien työstämiseen ja käyvät siksi vain tietyissä toimintapaikoissa. Näin ollen saatiin myös vähemmistössä olevien miesten ajatukset esille, kun aineistonkeruualue oli laajempi.

Tässä opinnäytetyössä esittelen tutkimustehtävää ja tutkimusprosessia menetelmineen omaan ammatilliseen kiinnostukseen, ajankohtaisuuteen ja lähdekirjallisuuteen perustuen. Opinnäytetyö perustuu käsitteiden: ikäihmiset, ennaltaehkäisevä vanhustyö, toimintakyky, osallisuus sekä kulttuuria ja hyvinvointia koskevaan tietoperustaan. Seuraavassa luvussa esittelen tarkemmin opinnäytetyöhöni liittyviä käsitteitä.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää mitä palvelukeskusten kädentaitotoiminta merkitsee ikäihmisten hyvinvoinnille. Tutkimuskysymykseni on: Mitä ikäihmiset kertovat palvelukeskusten kädentaitotoiminnan merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen?

On tärkeää tutkia kotona asuvia omatoimisia ikäihmisiä ja löytää heidän hyvinvoinninlähteensä, ennen kuin he ovat esimerkiksi kotihoidon tai tehostetun palveluasumisen asiakkaina ja tukea näitä asioita entistä paremmin toiminnassa. Aktiiviset ikäihmiset tulisi nähdä yhteiskunnan voimavarana, joiden ennaltaehkäisevä hyvinvoinnin tukeminen on ykkösasia. Monesti ikäihmisille suunnatusta kädentaitotoiminnan tärkeydestä puhutaan paljon suullisesti, mutta olisi myös tärkeää kirjata näitä hiljaisia tietoja näkyväksi. Kädentaitotoiminta merkitsee varmasti paljon muutakin kuin pelkästään kädentaidollista ohjausta ja -apua. Tutkimuksellani haluan tuoda esille sen, mitä kädentaitotoiminta merkitsee ja tarjoaa nykyisille kävijöille. Kädentaitotoimintahan on yksi kulttuurihyvinvoinnin loistava esimerkki.

### 3 KESKEISET KÄSITTEET

Seuraavissa alaviitteissä esittelen tähän opinnäytetyöhön liittyviä keskeisiä käsitteitä, joita ovat ikäihmiset, ehkäisevä vanhustyö, toimintakyky, osallisuus sekä kulttuuri ja hyvinvointi. Käsitteisiin on perehdytty tutkimuskysymyksen näkökulmasta.

#### 3.1 Ikäihmiset

Käsittelen ikäihmiset käsitettä siksi, koska opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat ikäihmiset. Halusin esitellä, miksi valitsin sen, enkä esimerkiksi vanhus-sanaa. Päällimmäisenä syynä ovat asiakkaani, jotka mieluummin kutsuvat itseään ikäihmisiksi kuin vanhuksiksi. Vanhus-sana on kuulemma liian vanha heidän olemukseensa nähden. Heikkinen & Marin (2002, s. 39) ovat todenneet, että vanhus-sanaan liitetään ajatuksia raihnaisuudesta. Kädentaitotoiminnan asiakkaat eivät koe olevansa raihnaisia, vaikka välillä olisikin jotain vaivoja. Laakson & Leinosen (2016) tekemän opinnäytetyön tuloksista on nähtävissä tutkimuksessa mukana olleiden sukupolvien näkemysten mukaan, että ikäihminen-käsitteen arkea määrittää eläköityminen. Tälläkin perusteella ajattelin ikäihminen-käsitteen olevan sopiva kohderyhmälleni. Ikäihmiset ovat ihmisiä, jotka ovat hiljattain jääneet eläkkeelle tai niitä, jotka ovat vielä melko hyvässä kunnossa ollakseen omatoimisia kotona asuvia eläkeläisiä.

##### 3.1.1 Kolmas ikä

Heikkisen & Marinin (2002, s. 37) mukaan kolmas ikä -käsite kuvaa aktiivisen elämän jatkumista työelämän jälkeen. Tässä vaiheessa varsinainen vanhuus on vielä edessä. Silloin voi panostaa omaan hyvinvointiin, eikä tarvitse enää huolehtia lapsista tai tehdä työtä. Tässä vaiheessa voi keskittyä paremmin omaan henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja alkaa toteuttaa haaveitaan ja olla avoin uusille mahdollisuuksille (Malmivirta & Kivelä, 2014, s. 9). Kolmatta ikää voidaan myös kuvata työlään ja varsinaisen vanhuuden

väliin sijoittuvana elämänvaiheena (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 13). Tämä kohderyhmä täyttää elämänsä työn sijasta kaikenlaisilla muilla toimintoilla, esimerkiksi matkailijoina, kulttuurikuluttajina ja muutenkin kuluttajina. Uudet harrastukset täyttävät elämää, koska mielekäs tekeminen voi ylläpitää toimintakykyä. (Helsingin yliopiston Avoin yliopisto, 2011) Tutkimukseeni osallistui myös yli 80-vuotiaita, mutta he ovat kokemukseni mukaan toimintakyvyiltään ja aktiivisuudellaan sopivampia kolmannen iän edustajiksi kuin neljännen iän, jossa toimintakyky on jo heikompi ja aktiivisuus vähäisempi.

### 3.2 Ehkäisevä vanhustyö

Ennaltaehkäisevän vanhustyön käsitettä tutkin palvelukeskuksen toimintamuodon esiintuomisen takia. Aikaisempien tutkimustulosten mukaan ikäihmisen arkeen kuuluu harrastuksia ja toiminnallisuutta. Eläköityessä harrastusten rooli arjessa suurenee. (Heikkinen & Marin, 2002) Siksi ikäihmiset tarvitsevat ehkäisevän vanhustyön tarjoamia toimintamuotoja arjensa tueksi. Taide- ja kulttuuritoiminta on ymmärrettävä ehkäiseväksi toiminnaksi, joka ylläpitää voimavaroja ja elämän kokemista mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Ehkäisevä työ voi myös myöhentää ikäihmisten raskaiden palvelujen tarvetta. (Lundahl, Hakonen & Suomi, 2007, s. 269) Ikääntyvää väestöä koskevassa laissa sanotaan, että sen tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 § 1.)

Käsityöharrastuksella voi olla sosiaalista merkitystä syrjäytymisen ehkäisijänä. Rinteen (2019, s. 291) mukaan ikäihmisten mielen hyvinvoinnille merkityksellisiä asioita ovat yhdessä tekeminen ja oleminen. Myös mahdollisuus kokoontua yhteen luo mielen hyvinvointia. Ehkäisevän työn tärkeyttä korostetaan myös valtakunnallisesti, koska se on kirjoitettu hallitusohjelmaan. Pääministeri Sipilän hallituksen sosiaali- ja terveydenhuollon painopiste on muiden tavoitteiden lisäksi myös ennaltaehkäisyssä. Pääpaino on terveiden elintapojen, mielenterveyden ja osallisuutta sekä yksinäisyyttä torjuvien hyvien käytäntöjen levittämisessä. (Valtioneuvosto, 2018, s. 27)

8.3.2019 tuli voimaan uusi laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Tässä muutamia lain asettamia tavoitteita:

”Tukea ihmisten mahdollisuuksia luovaan ilmaisuun ja toimintaan sekä kulttuurin ja taiteen tekemiseen ja kokemiseen” (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019 §2.).

”Vahvistaa väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuurin ja taiteen keinoin” (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019 §2.).

”Kunta edistää kulttuurin ja taiteen harrastamista sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa” (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019 §3.).



”Kunta edistää kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä paikallista ja alueellista elinvoimaa” (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019 §3.).

### 3.2.1 Palvelukeskukset

Tampereen kaupungin palvelukeskukset järjestävät ikäihmisille monipuolisesti erilaisia tapahtumia ja toimintoja, esimerkiksi konsertteja, tansseja tai kulttuurituokioita. Erilaisten tapahtumien lisäksi palvelukeskus tarjoaa asiakkailleen myös liikuntatuokioita, kuntosalin, ruokailu- ja kahvilapalvelut, kirjastopalvelun, saunotusta ja jalkojenhoitopalvelun. Toiminnan tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia, jotta he voisivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Kädentaitotoiminta on myös yksi tarjottavista palveluista. (Tampereen kaupunki, 2018)

Haastattelin palvelukeskusten askartelunohjaajia kartoittaakseni hieman palvelukeskusten ja kädentaitotoiminnan historiaa. Tampere oli edelläkävijä, sillä koko Suomen ensimmäinen palvelukeskus aloitti toimintansa Takahuhdissa jo vuoden 1973 huhtikuussa. Vuonna 2012 palvelukeskus sai uudet tilat ja se nimettiin uudelleen Pappilanpuiston palvelukeskukseksi. Pispalan palvelukeskuksen avajaisia vietettiin 1.9.1981. Kolmantena toimintansa aloitti Tammelan palvelukeskus Tampere-päivänä 1.10.1995. Tammelan palvelukeskus muutti kesäkuun alussa 2016 uuteen osoitteeseen ja sai nimekseen Pohjolan palvelukeskus. Neljäs palvelukeskus aloitti Lielahdessa 2014 ja sai nimekseen Lielahden palvelukeskus. (Backman, Mäkelä, Virekunnas & Viskari, Haastateltu 3.3.2019)

Palvelukeskukset tuottavat ikäihmisille monipuolisia tilaisuuksia kulttuurin kokemiseen yhteistyössä kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden kanssa. Tampereen kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden keskeisinä arvoina ovat ikäihmisen kunnioitus, yhteisöllisyys, positiivisuus, laatu, vaikuttavuus ja toiminnan saavutettavuus. Ikäihmisten virkistysrahasto mahdollistaa tässä kokonaisuudessa toiminnan saavutettavuuden. Virkistysrahaston varojen avulla järjestetään toimintaa kotihoidon- ja asumispalveluiden asiakkaille, sairaala- ja kuntoutuspalveluiden asiakkaille sekä itsenäisesti kotona asuville tai yksityisissä palvelutaloissa asuville asiakkaille. Virkistysrahaston tarkoituksena on edistää elämänlaatua järjestetyn toiminnan avulla ja ehkäistä yksinäisyyttä lisäämällä ihmisten yhdessäoloa. (Tampereen kaupunki, 2016) Kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut on jaettu ikäihmisille suunnatussa toiminnassa toimintakyvyn mukaan: hyväkuntoiset seniorit, toimintakyvyltään heikentyneet kotona asuvat, paljon apua tarvitsevat ikääntyneet ja erityisryhmät ja ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa tarvitsevat (Willberg, 2011, s. 40-41). Palvelukeskuksen asiakkaina ovat pääosin hyväkuntoiset seniorit ja toimintakyvyltään heikentyneet kotona asuvat ikäihmiset. Tavoitteena on tarjota heille elämyksellistä, kokemuksellista, tiedollista, sosiaalista, fyysistä kuntoa parantavaa, mielensterveyttä kohentavaa, omaehtoista ja vireyttä ylläpitävää mahdollisuutta kulttuurin kokemiseen

(Willberg, 2011, s. 40). Tämän lisäksi palvelukeskus tarjoaa esimerkiksi ympärivuorokautista hoitoa tarvitseville ryhmäkotien asukkaille mahdollisuuden kulttuurielämyksiin.

Hyyppä ja Liikanen (2005, s. 173) ovat todenneet, että harrastaminen toisten ihmisten seurassa on hyödyllistä ja se vaatii julkista tilaa, jota voi vapaasti käyttää ilmaiseksi. ”Suomessa sosiaali- ja terveystoimen palvelukeskukset ovat monilla paikkakunnilla muodostuneet yhteisiksi tiloiksi, joissa kokoonnutaan päivittäin monenlaiseen rientoon tanssin, jumpan, käsitöiden tai teatterin merkeissä” (Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 174). Palvelukeskukset ovat monen yksinäisen ikäihmisen elämää kannatteleva voima.

### 3.2.2 Kädentaitotoiminta palvelukeskuksissa

Tampereen kaupungin palvelukeskusten kädentaitotoiminnalla on pitkät perinteet. Takahuhti eli nykyinen Pappilanpuiston palvelukeskus aloitti toimintansa huhtikuun alussa 1973 ja sen aloittaessa myös kädentaitotoiminta alkoi Takahuhdissa. Nykyään kädentaitotoimintapaikkoja on neljässä eri palvelukeskuksessa ympäri Tamperetta: Lielahdessa, Pappilanpuistossa, Pispassa ja Pohjolassa. Kävijämäärä vaihtelee paikan koosta ja sesonkiajoista riippuen noin 200-600 asiakaskäynnin välillä kuukaudessa. (Backman, Mäkelä, Virekunnas & Viskari, Haastateltu 3.3.2019)

Kädentaitotoiminta on arkisin tapahtuvaa palvelua, johon ikäihmiset saavat tulla viettämään aikaa ja tekemään käsitöitä. Kaikki neljä kädentaitotoimintapaikkaa ovat auki asiakkailleen maanantaista perjantaihin kello 8-15 välillä. Aukiolot vaihtelevat hieman paikan tarpeiden mukaan. Jokaisessa paikassa on yksi ohjaaja. Ohjaajan tehtävä on olla neuvomassa ja auttamassa koko aukioloajan. Aukiolot vaihtelevat paikkojen välillä hieman tuon klo 8-15 välillä. Kädentaitotoiminnan tavoitteena on tarjota paikka, jossa voi kohdata muita ihmisiä ja tehdä halutessaan samalla käsitöitä. Kädentaitotoiminnasta löytyy erilaisia materiaaleja ja välineitä tehdä monipuolisesti käsitöitä. Ohjaus on ilmaista. Vain materiaaleista peritään materiaalimaksu. Palvelukeskukset saavat myös materiaaleja lahjoituksina, jolloin ne ovat asiakkaille ilmaiseksi käytettävissä. Jos asiakas tulee omien materiaalien kanssa, toiminta on silloin täysin ilmaista.

Aktiivisimmat asiakkaat hyödyntävät kaikkien palvelukeskusten kädentaitotoimintapaikkoja, koska jokaisella paikalla on omat toimintavahvuutensa. Esimerkiksi kahdessa paikassa on tarjolla muista paikoista poiketen pehmeiden materiaalien lisäksi kovat materiaalit, joista esimerkkeinä ovat puutyöt ja keramiikka. Tällä tavoin toiminta on asiakkailleen paremmin saavutettavissa ja luo mahdollisuuksia toteuttaa itseään monipuolisesti.

### 3.3 Toimintakyky

Fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky luovat keskenään kokonaisuuden ja tukevat toisiaan. Heikkisen & Marinin (2002, s. 28) mukaan onnistuvalle vanhenemiselle on tyypillistä aktiivinen tapa elää ja toimia. ”Tämä tapa ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista suhtautumista iästä” (Heikkinen & Marin, 2002, s. 28). Hyvä toimintakyky on tärkeä osa terveyttä. Hyväksi koettu terveys on Liikasen (2006) mukaan tasapainoa itsensä ja tavoitteidensa sekä ympäristönsä ja kulttuurin sallivuuden kanssa. Toimintakykyä kuvataan useimmin vajeiden tai voimavarojen kautta. Toimintakyvyn osa-alueita ovat Räsänen (2018, s. 23) mukaan fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky. Heikkisen & Marinin (2002, s. 31) mukaan on hyvä pyrkiä säilyttämään riittävä fyysinen ja psyykinen toimintakyky, tyydyttävä tasapaino sosiaalisissa suhteissa sekä riittävän esteetön fyysinen ympäristö.

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteena on säilyttää tasapaino eri elinten ja elinjärjestelmien toiminnassa. Tarkoituksenmukainen liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus ovat myös tärkeitä tavoitteita. (Heikkinen & Marin, 2002, s. 34) Fyysistä toimintakykyä tarvitaan usein myös harrastustoiminnoissa. Jo pelkästään harrastustoimintaan tuleminen on fyysinen suoritus, esimerkiksi kävelemällä välimatkat kodin ja harrastuspaikan välillä tai lihasvoimaa voi tukea esimerkiksi tekemällä käsitöitä tai piirtämällä. Hyvän fyysisen toimintakyvyn merkitys näkyy myös siinä, että se helpottaa muiden ihmisten tapaamista ja samalla mielikin piristyy. (Räsänen, 2018, s. 25) Liikunnan merkitys on merkittävä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikkumisella voi vahvistaa lihasvoimaa, ehkäistä masentuneisuutta ja liikkeellä olominen aktivoi muistia ja muistitoimintoja. (Räsänen, 2018, s. 26) ”Itsenäinen selviytyminen ja fyysinen toimintakyky alkavat heiketä erityisesti 85 vuotta täyttäneillä, mutta yksilölliset erot voivat olla suuria” (Räsänen, 2018, s.25). Kädentaitotoiminnassa ei voi aina tietää minkäikäisiä ihmisiä toiminnassa käy, koska heidän toimintakyvyssään on suuriakin eroja.

Heikkisen & Marinin (2002, s. 30) mukaan ikääntyessä heikkenemistä voi tapahtua kaikilla fyysisen ja psykomotorisentoimintakyvyn eri osa-alueilla. Näitä alueita ovat lihasvoima, tasapaino, nopeus, kestävyys, reaktiokyky ja hengitysfunktio. Näitä ominaisuuksia voi ahkeran harjoittelun avulla ylläpitää ja kehittää. Esimerkiksi aivot vaikuttavat psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään, kun kulttuuri- ja taide-elämys synnyttää tunteita (Hyypä & Liikanen, 2005. s. 50).

Psyykkisen toimintakyvyn kannalta on tärkeää, että ikäihmisellä on sopiva määrä virikkeitä, tavoitteet ja niiden saavuttaminen ovat realistisia. Myös riittävä tulevaisuuden toivo on edellytys henkisen hyvinvoinnin säilymiselle. (Heikkinen & Marin, 2002, s. 34) On tärkeää pitää hyvää huolta itsestään kokonaisvaltaisesti ja hyväksyä itsensä sellaisenaan kuin on. Psyykkistä toimintakykyä edistää monipuolinen aivojen treenaaminen, esimerkiksi opiskelu tai erilaiset ongelmanratkaisutaitoja koettelevat tehtävät.

(Räsänen, 2018, s. 29) Kädentaitotoiminnassa pitää useasti haastaa itseään ratkomaan käsitöihin liittyviä pulmia, esimerkiksi laskutehtäviä tai pilalle mennyt työ pitää muuttaa luovalla ongelmanratkaisukyvyllä toimivaksi kokonaisuudeksi. Räsänen (2018, s. 29) mukaan mielelle sopivaa virikettä ovat harrastukset ja omien mielenkiinnon kohteiden vahvistaminen. Harrastus voi antaa erilaisia virikkeitä eri tiedonkäsittelytoiminnoille. Esimerkiksi kädentaitoja kehittävät harrastukset, kuten savi-, puu- tai neuletyöt voivat sisältää kaiken työn suunnittelusta sen toteutukseen ja lopullisen tuotoksen arviointiin. (Heikkinen & Marin, 2002, s. 133) Heikkinen & Marin (2002, s. 34) pitävät elinikäistä opiskelua toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta hyvänä asiana. On myös tärkeää ylläpitää jo opittuja tietoja ja taitoja ja samalla saada niiden ylläpitämisessä varmuutta siitä, että oppii edelleen myös jotain uutta. Tällainen itsensä haastaminen ja uudenoppiminen säilyttää tai lisää yksilön oman elämänhallinnan tunnetta. (Heikkinen & Marin, 2002, s.147) Valvanteen & Tuohinon (2016, s. 138) mukaan on tärkeää säilyttää uteliaisuus ja avoimuus, niin silloin on helpompi sopeutua muutoksiin. Koskaan ei ole liian myöhäistä vaivata aivoja, koska uusia synapsiyhteyksiä syntyy vielä 90-vuotiaanaikin (Valvanne & Tuohino, 2016, s. 138).

Sosiaalisesta ja psyykkisestä toimintakyvystä käytetään yhdessä myös nimeä henkinen suorituskyky (Airila, 2013, s. 6). Airilan (2013, s. 9) mukaan osallistava ja älyllinen toiminta tukee henkistä suorituskykyä. Suorituskykyä tukevia tekijöitä ovat henkisten toimintojen jatkuva käyttö, uuden oppiminen, sosiaalinen osallistuminen, elämykset ja kokemukset, älylliset harrastukset ja mielekäs toiminta.

Ihmisten omat valinnat voivat mahdollistaa, estää tai rajoittaa kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Räsänen (2018, s. 32) mukaan sosiaalinen toimintakyky rakentaa ihmisen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin yhteisöön. Tunne kuulua johonkin laajempaan yhteisöön luo tasapainoa elämään (Heikkinen & Marin, 2002, s. 34). Aito läsnäolo, puhuminen ja kuuntelu ovat tärkeitä asioita, joita pitäisi muistaa tarjota ikäihmisille (Räsänen, 2018, s. 33). Monesti laatu korvaa määrän eli aika voi olla hyvinkin lyhyt, jos hetki on aitoa läsnäoloa. Kädentaitopajaan ihmiset tulevat monesti myös vain käymään, kun he kaipaavat muiden seuraa. Näin ohjaajan näkökulmasta vierailu voi olla lyhyt, mutta tuottaa mielihyvää ja tarjoaa paremman mielen. ”Omaan ikäryhmään kuuluvat ystävät ovat tärkeitä, koska yhteisen kielen ja puheenaiheen löytymistä helpottavat samat historian kulkuun liittyvät kokemukset” (Räsänen, 2018, s. 33). Kasurisen (2017, s. 32) tutkimuksessa vertaisten kanssa keskusteleminen koettiin suurimmaksi hyvinvointia tukevaksi välineeksi.

Esimerkiksi aktiivinen taiteisiin osallistuminen voi kartuttaa sosiaalista pääomaa ja vahvistaa aktiivista toimijuutta ja sosiaalisia verkostoja. Se luo myös mahdollisuuksia toimia eri sosiaalisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Lehikoinen & Vanhanen, 2017, s. 16) Sosiaalinen aktiivisuus näkyy myös fyysisen toimintakyvyn parantumisena ja tyytyväisyyden lisääntymisenä

elämässä. Se ehkäisee myös älyllisen toimintakykyisyyden heikkenemistä. (Räsänen, 2018, s. 34)

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy myös riittävä taloudellinen turvallisuus (Heikkinen & Marin 2002, s. 34). Joka voi heikentymisen kautta olla myös osallisuuden esteenä. Myös kivun hyväksyminen on Laitisen (2017, s. 31) mukaan yhteydessä parempaan emotionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

### 3.4 Osallisuus

Osallisuus on yksilötasolla keskeinen terveyttä ja hyvinvointia tukeva voimavara. Sen avulla ikäihminen voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. ”Vanhus kokee olevansa osallinen omassa yhteisössään ja suomalaisessa yhteiskunnassa, kun hän voi toimia, harrastaa, osallistua ja vaikuttaa” (Kairala, 2010, s. 4). Osallisuuden tunne on Räsänen (2018, s. 13) mukaan yleensä positiivinen. Sen avulla voi saada mahdollisesti kokemuksia tai jakaa asioita ja tietoa toisille. Osallisuus on kuitenkin jokaiselle yksilöllinen kokemus. Osallisuuden tunne tai osallistumattomuus voi tulla siitäkin, onko tarjottava toiminta mielekästä vai ei. Räsänen (2018, s. 14) pitää osallisuutta vahvistavista tekijöistä tärkeimpinä iän ja kokemuksen arvos- tamista. Tarjotaan sellaisia toimintaa, jossa huomioidaan nämä asiat.

Osallisuuden esteet voivat Räsänen (2018, s. 13) mukaan johtaa ikäihmisen osattomuuteen ja toimintakyky voi samalla heikentyä huomattavasti. Se voi johtaa myös syrjäytymiseen. Nykyisin syrjäytymisen syitä voivat olla toiminta- ja liikuntakyvyn menettäminen, muistisairaus, yksinäisyys, mielenterveysongelmat tai köyhyys. Palvelukeskusten kädentaitotoiminnan edullisuus tukee ainakin sitä, että toimintaan on helppo tulla esimerkiksi köyhyydestä huolimatta, koska toiminta on joko edullista tai ilmaista.

Valvanteen & Tuohinon (2016, s. 117) mielestä ihmisten kannattaa viettää aikaansa muiden ihmisten seurassa säännöllisesti ainakin kerran viikossa. Yksinäisyys ja pitkään kestänyt ulkopuolisuuden tunne voi tuottaa pitkittyneen stressitilan elimistöön, joka voi myös lyhentää elämää. Taidetoimintaan osallistuminen on tärkeää myös siksi, että yhteisöllisessä toiminnassa mukana oleminen voi olla erityisen tärkeää mielenterveydelle varsinkin silloin, jos elämässä on tapahtunut muutoksia. Esimerkiksi jäänyt leskeksi tai jäänyt pois työelämästä. (Mental health foundation, 2011, s. 37)

Kaisu Jussila (2013) tutki opinnäytetyössään vanhusten sosiaalisia suhteita osana hyvinvointia. Hänen tutkimuksensa tulokset osoittavat, että vanhukset kokevat sosiaaliset suhteet tärkeäksi osaksi elämää ja hyvinvointia. On tärkeää päästä kuulemaan toisten ihmisten kuulumisia yhteisissä hetkissä säännöllisesti. Laahasen (2018, s. 41) tutkimuksessa arkea kuvaillaan haastatellut ikäihmiset kertoivat yhteisöllisen kerhotoiminnan olevan merkityksellistä toimintaa heidän arkeensa. Kasurisen (2017, s. 25)

tutkimuksessa haastatellut kertoivat harrastusaktiviteetteihin osallistumisen luovan yhteisöllisyyttä ja se oli tärkeä syy, miksi osallistui toimintaan.

### 3.5 Kulttuuri ja hyvinvointi

Taikusydän (2018, s. 2) määrittelee kulttuurihyvinvoinnin seuraavasti:

”Kulttuurihyvinvointi viittaa yksilölliseen tai yhteisölliseen jaettuun kokemukseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Toisaalta kyseessä on ilmiö, jossa kulttuuri ja taide kantavat tai välittävät erilaisia hyvinvointiin liittyviä merkityksiä ja vaikutuksia. Ytimessä on ihmisen merkityksellinen toiminta taiteen ja kulttuurin parissa, mikä sisältää myös arjen kulttuurisuuden. Kulttuuria ja sen hyvinvointia tukevat vaikutukset läpäisevät koko ihmisen elinkaaren ja ilmenevät omassa taidesuhteessa. Taide ja kulttuuri ymmärretään osana hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista: ihminen on kulttuurin kokija ja toimija, jolla on kulttuurillisia tarpeita ja oikeuksia. Näiden täytyminen ja toteuttaminen on kulttuurihyvinvointia: Jokainen on jollain tavalla kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoiva olento riippumatta iästään, voinnistaan tai elinolosuhteistaan.”

Hyvinvointi on moninainen kokemuksellinen ilmiö, jonka määrittelemisen on sosiaalisesti ja kulttuurisesti sitoutunutta (Laitinen, 2017, s. 20). ”Hyvää elämää ja hyvinvointia rakentavat myönteiset tunteet, toimintaan sitoutuminen, hyvät ihmissuhteet, merkityksellisyyden kokemus ja aikaansaamisen tunne” (Ikäinstituutti 2017, s. 7). Ikäinstituutin (2017, s. 14) mukaan hyvinvoinnin voi kokea monella eri tavalla. Esimerkiksi käsitöiden tekeminen tai taidenäyttelyssä käyminen voivat tuottaa hyvää mieltä. ikäihmiselle mielekäs toiminta, kuten muiden auttaminen omia taitoja hyödyntäen synnyttävät myös mielihyvää.

Käsitöiden tekeminen tai sen parissa koetut hetket voivat olla myös negatiivisia kokemuksia eli tunteita voi olla hyvin laidasta laitaan. Esimerkiksi Laitisen (2017, s. 9) mukaan yhteistä näkemystä taiteen hyvinvointia edistävistä vaikutuksista on todella vaikea löytää tutkimusten kautta. Tämä riippuu ihan siitä mistä näkökulmasta tutkittavaa asiaa lähestytään. Pyritäänkö tutkimuksen avulla esimerkiksi todentamaan taiteen hyvinvointivaikutuksia vai ymmärtämään niitä?

Malmivirta (2017, s. 55-56) perehtyi selvityksessään 49 artikkeliin, joissa tutkittiin niitä hyvinvointivaikutuksia, joita taide tuottaa ikäihmisille. Nämä tutkimukset osoittivat, että riittävän haasteellinen ja tavoitteellinen toiminta voi edistää kognitiivista toimintakykyä, kun he osallistuvat aktiivisesti taidetoimintaan. Tällainen toiminta saa ihmisen keskittymään tekemiseensä ja oppimaan uutta. Tämän taas on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen elämänhallintaan ja kykyyn elää itsenäisesti pidempään.

Laitisen (2017, s. 29) mukaan pitkäikäisyydellä on todettu olevan yhteys taiteen harrastamiseen. Positiivisia yhteyksiä on myös sillä, miten koemme terveytemme ja olemmeko yleisesti tyytyväisiä elämään. ”Monipuolinen kulttuuritoiminta ja -harrastaminen kuuluvat pitkäikäisten väestöjen ja yhteisöjen elintapaan” (Hyypä & Liikanen, 2005, s. 86). Laitinen (2017, s. 16) on todennut, että luovan toiminnan keinoin pyritään esimerkiksi parantamaan yksilön fyysistä ja psyykkistä terveyttä, sekä vahvistamaan ihmisen toimintakykyä tai toimijuutta sekä lisäämään yhteisöllisyyden tunnetta. Sillä voidaan myös lisätä sosiaalista tai kulttuurista pääomaa. Monipuolinen kulttuuritoiminta ja -harrastaminen kuuluvat tutkimusten mukaan pitkäikäisten ihmisten elintapaan. Aktiiviseen harrastustoimintaan osallistuminen, esimerkiksi käsityöharrastuksiin, lisää lisäelinvuosien mahdollisuutta. (Hyypä & Liikanen, 2005, s. 86)

On tutkittu, että hyvinvoinnin edistäminen kulttuurin keinoin parantaa vanhusten elämän laatua. Esimerkiksi Hyypä & Liikanen (2005, s. 113) käsittelevät kirjassaan Kulttuuri ja terveys laajasti kulttuuriharrastusten ja taiteen hyvinvointivaikutuksia. Taide rikastuttaa elämymaailmaa ja samalla aktivoi aisteja. Sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden myönteisiä terveysvaikutuksia korostetaan. Ne auttavat esimerkiksi hallitsemaan paremmin elämäämme.

Viihtyisällä ympäristöllä on merkitystä. Esimerkiksi kaunis ympäristö voi piristää mieltä. Taiteella ja kulttuurilla on yhteys hyvään terveyteen tai parempaan työkykyyn. Taide- ja kulttuuriharrastuksissa kertyvä sosiaalinen pääoma saattaa selittää tiettyjen kulttuuriharrastusten myönteisiä terveysvaikutuksia, esimerkiksi kuoroharrastus on tällainen. Tässä on kuitenkin huomioitava, että ikäihmisten harrastukset muovautuvat aina yksilön elämäntilanteiden ja toimintamahdollisuuksien mukaisesti. (Heikkinen & Marin 2002, s. 134)

Jokin sairaus tai koetut kivut voivat olla esteenä osallistua harrastustoimintaan. Laitisen (2017, s. 28) mukaan tapaustutkimuksissa on havaittu, että taiteellisella toiminnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti siihen, miten kipua ja sairauksia kohdataan. Taide toiminta saa unohtamaan kivun ainakin hetkeksi, eikä aina ajattele olevansa sairas.

Tutkimuksissa on havaittu, että eri-ikäisyys ja -taustaisuus on koettu rikkautena ja lisännyt erilaisuuden arvostusta ja empatiaa (Laitinen, 2017, s. 32). Yhteisöllinen taidetoiminta antaa tasapuolisen mahdollisuuden osallistua toimintaan.

Liikkumisen terveysvaikutuksia on tutkittu huomattavasti enemmän kuin kulttuuri- ja taidetoiminnan terveysvaikutuksia. Hyypän ja Liikasen (2005, s. 90) mukaan ruotsalaistutkimus osoitti, että kulttuuriharrastuksiltaan passiivinen ihminen voi muuttua aktiiviseksi ja tämä taas ennustaa hyvää terveyttä. Koko Suomea edustavassa tutkimuksessa näkyy myös, miten aktiivisesti ja usein harrastustoimintaan osallistuvat ihmiset elävät

pidempään kuin vähemmän aktiiviset tai passiiviset ihmiset. (Hyypä & Liikanen, 2005. s. 97)

Taide- ja kulttuuritoiminta on luovaa toimintaa. Se saa aikaan arjen elämyksiä ja esteettisyyttä ja se on monille ihmisille hyvän elämän edellytys. Esimerkiksi naiset ovat purkaneet kauneuden kaipuutaan muun muassa käsitöiden kautta. Luovatoiminta antaa mahdollisuuden irtautua arjesta ja kokea elämyksiä ja toisille se on taas rakas harrastus tai ajanviete. (Hyypä & Liikanen, 2005. s. 107) Taide -ja kulttuuritoiminta virittää aisteja, rikastuttaa elämymaailmaa, synnyttää yhteisöllisyyttä ja auttaa jäsentämään arkeamme (Hyypä & Liikanen, 2005. s. 113). Tärkeää olisi nähdä taide- ja kulttuuritoiminta osana jokaisen ihmisen elämää. Heikkisen (2002, s. 136) mukaan ikäihmiset kokevat harrastusten laadullisen merkityksen lisäävän hyvinvointia enemmän kuin määrällisen. Myös ohjaajan roolilla on merkitystä. Ammattitaitoinen taiteen ja kulttuurin ohjaaja osaa opettaa laadukkaasti ja mahdollisesti edistää toiminnallaan ikäihmisten hyvinvointia. (Draxi, Fisher, Kokko, Kästik, Salovaara, & Stedman, 2017, s. 19)

Kulttuurihyvinvointia kampanjoidaan tällä hetkellä sosiaalisessa mediassa 100-minuuttia taidetta-kampanjan avulla. Kampanjalla on tarkoitus varmistaa jokaisen ihmisen kulttuuristen oikeuksien toteutuminen ja samalla on tarkoitus lisätä osallistujien elämänlaatua ja hyvinvointia. Kampanjan yhtenä tarkoituksena on kannustaa sosiaali- ja terveyshuollon sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaiset mukaan, jotta näissäkin paikoissa asiakkaat saisivat nauttia säännöllisesti taiteesta ja kulttuurista, 100 minuuttia viikossa. (Taiteen edistämiskeskus, 2019)

### 3.5.1 Käsityö

”Kädentaidot ovat metaforinen ilmaisu, jolla tarkoitetaan sekä käsin tekemistä että tekemiseen vaadittavaa taitoa” (Heikkinen, 2004, s.73) Arkikielessä kädentaitoja kutsutaan käsityöksi. Käsityö on itsensä ilmaisun ja terapian väline. Se on myös arjen hallinnan taitoja. (Kesälä-Lundahl, 1999, s. 37) Käsityö on useimmiten myös luovaa eli innovatiivista toimintaa ja inhimillistä panosta vaativaa. Silloin se voi olla tekijälleen myös henkistä pääomaa. (Vähälä, 2003, s. 12)

Tekniikat tai materiaalitietous on siirtynyt aina perintönä sukupolvelta toiselle. Käsityö on myös yksi tapa ylläpitää ja säilöä omaa kulttuuria tai etsiä juuriaan sen avulla. Käsityön kieltä voidaan pitää kaikkien yhteisenä kielenä, koska se on kieli, jota voi ymmärtää yli kansallisten rajojen. (Kaukinen & Collanus, 2006, s. 22) Kädentaitotoiminnassa voi olla asiakkaina maahanmuuttajia, jolloin käsityön yhteisen kielen avulla voi kotoutuminen olla helpompaa.

Mielekkään tekemisen avulla voidaan pitää yllä motivaatiota ja aktiivisuutta. Kädentaidoissa valmistuvan tuotoksen hyödyllisyys ei ole se tärkein asia vaan elämän kokeminen mielekkääksi käsitöiden kautta. Itse tehdyllä



käsityötuotteella voi olla merkitystä myös lahjan saajalle, koska käsintehty lahja on erityinen ja siksi harvinainen yksilö. (Kaukinen & Collanus, 2006, s. 21)

Aivotutkija Minna Huotilainen on tutkinut käsitöiden merkitystä aivoille. Käsityö aktivoi aivojamme. Käsitöihin keskittyminen ja sen parissa työskentely kehittävät aivoja laajasti. Se näkyy näköjärjestelmässä, tuntoaistissa, hahmottamiskyvyssä, keskittymisessä, hienomotoriikassa, kolmiulotteisuuden tajussa ja luovuudessa. Käsityö vaikuttaa aivoissa siihen, että ikääntyessä on esimerkiksi aktiivisempi: pitää sosiaalisia suhteita yllä ja osaa ilmaista itseään. Aivot tarvitsevat haasteita ratkottaviksi. Käsitöiden tekeminen tarjoaa älyllisiä ja taidollisia haasteita. Haastavuus on tärkeä osa käsitöitä, koska onnistuessaan se on myös palkitsevaa ja se tekee aivoille hyvää. (Huotilainen, 2014)

Pölläsen (2013, s. 2) tutkimukseen osallistuneet ovat kuvanneet käsitöiden tekemisen rauhoittumisen hetkenä, jolloin akut voi ladata ja siirtää muut arkiset asiat taka-alalle. Samalla aivot saavat aikaa jäsentää muita asioita ja suhteuttaa ongelmia. Tämä on siis keino poistaa stressiä, kehittää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Käsityö on monikanavainen toiminta. Käsityön tekeminen voi toimia Pölläsen tutkimusten perusteella masennuksesta kärsivien itsehoitona (Helsingin Sanomat, 2009).

Malmivirran (2017, s. 47-48) mukaan kädentaitotoimintaan osallistuminen tutkimusten näkökulmasta näyttäisi edistävän ikääntyneiden yli 60-vuotiaiden kognitiivista kyvykkyyttä, kuten uusien asioiden oppimista, muistia tai itsetuntoa. Se edistää myös sosiaalisten suhteiden tuomaa rikkautta, esimerkiksi merkityksellisyyttä, yhteisöön kuulumista tai yhdessä oppimista. Toimintaan osallistuminen edistää myös taiteesta ja taidetoiminnassa oppimista sekä taiteen ymmärtämistä. Tähän kuuluvat käytetyt menetelmät ja materiaalit. Toiminta voi myös edistää kohtaamaan rohkeammin uusia haasteita, suhtautumaan myönteisemmin tulevaisuuteen ja rohkaista oman äänen kuulluksi tulemistä.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtävääni ja siihen pohjautuvaa tutkimuskysymystäni. Tutkimustehtävä johdetaan tutkimusongelmasta, joka puolestaan puetaan tutkimuskysymyksen muotoon. Näin kysymykseen saadulla vastauksella ratkaistaan tutkimusongelma. (Kananen 2014, s. 24)

### 4.1 Tutkimuskysymys

”Ongelmanasettelua ohjaa käsitys, että ilmiön fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön perehtymisellä saadaan syvällistä tietoa ilmiöstä ja sen

merkityksistä” (Koppa 2009). Tutkimustehtäväni oli selvittää neljän eri palvelukeskuksen kädentaitotoiminnan merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnille. Fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön olin jo etukäteen tutustunut oman työni kautta ohjaajan näkökulmasta ja tiesin hyvin paljon jokaisesta toimintapaikasta, mutta vähemmän kolmen muun kädentaitotoimintapaikan asiakkaita.

Tutkimuskysymys:

Mitä ikäihmiset kertovat palvelukeskusten kädentaitotoiminnan merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen?

## 4.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä

Tutkimusote määräytyy ensisijaisesti tutkimusongelman mukaan. Tämän opinnäytetyön tutkimusotteena käytettiin etupäässä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta, sillä se soveltuu hyvin tutkimustehtäväni kaltaisen käytännön ilmiön monipuoliseen kuvaamiseen ja tulkin antamiseen sekä syvälliseen ymmärtämiseen. (Kananen 2014, s. 18 – 19) Käytin myös kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta, jotta minun olisi helpompi hallita ja jäsentää suurta aineistoa ja löytää siitä tärkeitä havaintoja. Tässä tutkimuksessa kvalitatiivista tutkimusta käytetään kvantitatiivisen tutkimustiedon ymmärtämisen lisäämiseen (Kananen, 2017, s. 171). ”Luotettavaa laadullista tutkimustietoa on myös ihmisten omakohtaisista kokemuksista taiteen vaikutuksista sekä heidän taiteeseen ja taiteelliseen toimintaan liittämistään merkityksistä eli niistä moninaisista tavoista, joilla taiteen on omakohtaisesti koettu vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin” (Laitinen, 2017, s. 39).

### 4.2.1 Aineiston keruumenetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, mutta siinä on myös kvantitatiivista näkökulmaa mukana. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan tavoittaa osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Sitä kuinka ihmiset näkevät ja kokevat maailmaa ja samalla hyödyntää myös määrällisestä näkökulmasta saatavia tuloksia. ”Laadullista tutkimusta voidaan käyttää määrällisen tutkimuksen tutkimustulosten syventämiseen ja ymmärtämiseen ” (Kananen, 2017, s. 35). Kananen (2017, s. 36) mukaan tutkija on kiinnostunut merkityksistä tai ilmiön ymmärtämisestä sanojen tai tekstien välityksellä.

Aluksi mietin ryhmähaastattelua sopivaksi tiedonkeruumenetelmäksi, mutta sitten aloin pohtia kohderyhmääni ja siellä olevia erilaisia persoonia, joista osa tuo varmasti esiin omat mielipiteensä ja osa jää hiljaisiksi taustalle. Huono kuulo voi olla myös yksi este sujuvalle osallistumiselle ryhmätilanteessa. Ryhmähaastatteluun voi myös olla esteenä pöydälle nostettava nauhuri, joka voi saada osan haastateltavista ujoiksi, niin että eivät

kykene puhumaan rennosti tai sitten heidän puhe ei kuulu nauhoitettuna. Haastattelututkimus olisi myös rajannut osallistujien määrää reilusti ja halusin ehdottomasti saada neljän eri palvelukeskuksen kädentaitotoimintapaikan asiakkaat mukaan tutkimukseen.

Toisena ajatuksena aineistonkeruumenetelmäksi mietin valmiiksi tuotettuja dokumentteja eli tässä tapauksessa tutkimuksen aikana ikäihmisten täyttämiä ”Miellekartta”-julisteita. Mietin myös vielä, onko miellekartta oikea nimi kuvaamaan tutkimusaineiston keruutapaa, sillä toinen vaihtoehto oli käsitekartta. Tämä aineistonkeruumenetelmä tuntui kuitenkin mahdolliselta ajatukselta suurelle osallistujajoukolle, koska en olisi pystynyt pitämään neljässä paikassa aikarajoitteiden takia esimerkiksi työpajoja, joissa asiakkaat olisivat täyttäneet karttojansa. Tässä aineistonkeruutavassa olisi myös pitänyt valita kohdennettu pienempi ryhmä ihmisiä ja se olisi sitonut minua enemmän mitä olin ajatellut etukäteen.

Mietin myös voiko tutkimukseen osallistua omia ohjattaviani, koska olen heistä useamman kanssa melkein joka arkipäivä tekemisissä kädentaitotoiminnassa ja olemme tunteneet jo useamman vuoden. Kanasen (2017, s.42) mukaan tutkija ei saa vaikuttaa eli saastuttaa tutkittavaa asiaa, koska halutaan saada luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä aidoimmalla tavalla. Päätin sijoittaa kyselyn sellaiseen paikkaan tilassani, joka suo vastaajalle rauhan osallistua tutkimukseen ilman tutkijan läsnäoloa tai sitä, että tutkijana huomaisin jonkun osallistuvan tutkimukseen.

”Kun tutkimusaineisto päätetään koota itse, tutkijan on tehtävä valintoja niistä menetelmistä, joilla aineiston hankkiminen on mahdollista ja tutkimusongelman kannalta mielekästä” (Koppa 2014). Lopulta valitsin aineistonkeruumenetelmäksi avoimien vastausten kyselytutkimuksen. Ennakkoarvioni vastaajien määrästä oli noin 50 vastaajaa ja siksi koin, että tämä on oikea ja omiin ajallisiin resursseihini sopiva tapa kerätä tietoa. Tutkimuksen aikana ikäihmiset täyttivät avoimien vastausten kyselypaperit ja laittoivat ne suljettuun laatikkoon tai kirjoittivat luovasti samoihin kysymyksiin vastauksensa julisteeseen kiinni. Julisteet ja laatikot olivat laitettu näkyvälle paikalle jokaisessa kädentaitopaikassa, mutta se ei haitannut työskentelyä. Tällaisen primaariaineiston avulla voidaan saada välitöntä tietoa tutkimuskohteesta. (Hirsjärvi & Hurme 2014, s. 175).

Tärkeää on myös osata rajata aineiston määrä sopivan kokoiseksi. Vastauksia tuli 71 kappaletta ja halusin ottaa ne kaikki mukaan tutkimukseeni. Pidin jokaista vastausta yhtä tärkeänä. Tämän takia tutkimukseni painottui tässä vaiheessa määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen. Se helpotti hahmottamaan aineiston hallintaa.

Valitsemani aineistonkeruumenetelmä oli avoimien vastausten kyselyn lisäksi luova ja visuaalinen tapa kerätä tietoa luovilta ikäihmisiltä ja toivoin sen kannustavan ja innostavan osallistumaan tutkimukseen. Julisteen oli tarkoitus herättää huomiota, koska itse en voinut olla jokaisessa paikassa

kertomassa tutkimuksestani koko kuukauden ajan. Tutkimuksen julisteeseen ja kyselypaperiin kirjoitin seuraavat kysymykset:

1. Oletko mies vai nainen?
2. Minkä ikäinen olet?
3. Mitä palvelukeskuksen kädentaitotoiminta merkitsee sinulle?
4. Millä tavoin palvelukeskuksen kädentaitotoiminta näkyy hyvinvoinnissasi? (esimerkki)
5. Harrastatko muuten käsitöitä?

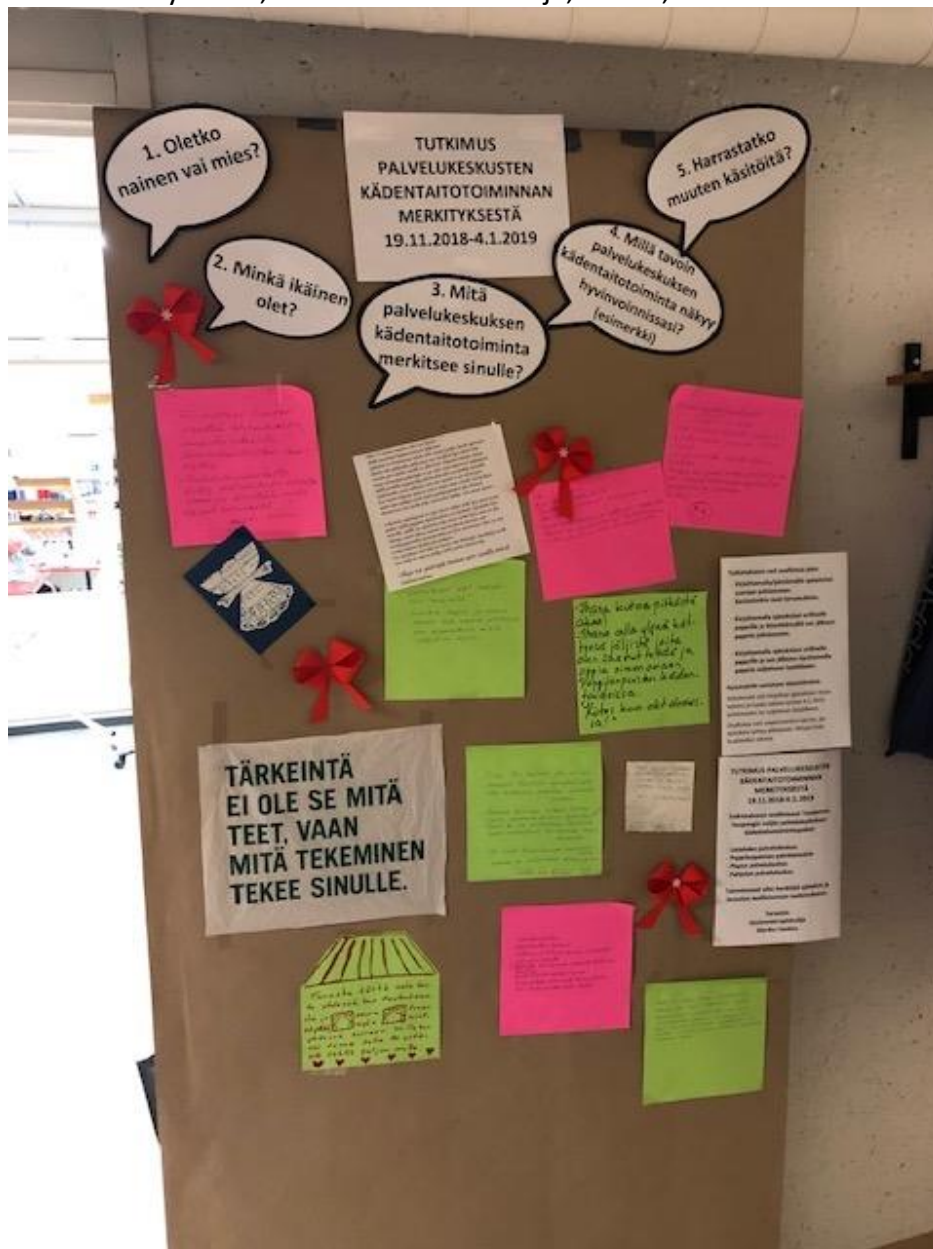
Tutkimusluvan saatuani kävin palvelukeskusten kädentaitopaikoissa pitämässä esittelytilaisuudet opinnäytetyöhön liittyvästä julisteesta ja suljettujen vastausten laatikosta. Samalla ohjeistin ohjaajat, jotta he osaisivat ohjeistaa omilla paikoillaan tutkimukseen osallistuvia asiakkaitaan, koska en voinut olla neljässä eri paikassa yhtäikää.



Kuva 1. Tutkimuksen esittelytilaisuus 19.11.2018 Pispan palvelukeskuksen kädentaitotoiminnassa.

Julistekokoa oli kahdenlaista: Kahteen kädentaitopaikkaan tuli noin kaksi metriä korkea ja kolme metriä leveä paperi ja kahteen paikkaan kaksi metriä korkea ja reilun metrin leveä paperi, joissa oli tutkimuksen kysymykset kiinnitettyinä. Juliste ja laatikko tuli esille jokaiseen neljään kädentaitopaikkaan yhden viikon sisällä, kun olin käynyt esittelemässä tutkimukseni esittelytilaisuuksissa ja se oli esillä reilun kuukauden ajan. Tuona aikana

ikäihmisillä oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen kertomalla julisteessa oleviin kysymyksiin vastauksia kirjoittamalla, joko suoraan julisteeseen luovalla tavalla tai sitten kirjoittamalla rauhassa pidemmän vastauksen paperilleen esimerkiksi kotona. Sen jälkeen he kiinnittivät vastauksensa, joko julisteeseen tai laittoivat suljettuun laatikkoon. Julisteen tarkoitus oli tutkimuksen lisäksi herättää huomiota ja innostaa yhdessä tekemiseen. Joissakin paikoissa julisteet oli koristeltu ja näkyviä esimerkkejä kädentaidoista oli kiinnitetty niihin, esim. kauniita kortteja, sukkaa, koristeita.



Kuva 2. Tutkimus innostanut Pappilanpuiston vastaajia.

#### 4.2.2 Aineiston analyysi

Alasuutarin (2011, s. 39) mukaan laadullinen analyysi koostuu kahdesta eri vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja tutkimusongelman ratkaisemisestä. Pelkistämisvaiheessa muokkasin aineistoa hallittavampaan

muotoon keskittymällä olennaiseen ja raakahavaintojen yhdistämiseen (Alasuutari 2011, s. 51).

Analysoin aineistoa laadullisesti ja määrällisesti. Kyselyajan puolesta välissä kävin kolmesta paikassa keräämässä suljetun laatikon vastauksia, koska minulla oli oletus, että vastauksia tulee paljon ja niiden litteroimisessa voi mennä aikaa. Ensin luin aineistoa useampaan kertaan ja samalla litteroin vastaukset tekstimuotoon. Esimerkiksi avoimien vastauksien käsitteet olivat välillä hieman haasteellisia, että joistakin oli vaikea saada selvää. Kanasen (2017, s. 129) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen ja analyysi kulkevat rinnakkain. Tutkijan on hyvä käydä aineistoa läpi keräysvaiheen aikana. Tämä auttoi myös tutkimukseni etenemistä, kun litteroinnin aikana havainnoin jo millaista materiaalia minulla tulisi olemaan tutkimuksessani. Loput vastaukset kävin keräämässä jokaisesta paikasta tutkimuskyselyajan jälkeen 11.1.2019. Litteroinnin ja koodauksen jälkeen pystyi toteamaan, ettei aineistoon tullut enää uusia näkökulmia. Yksi vastauslomake olisi tullut vielä kahden viikon jälkeen siitä, kun olin kerännyt loput vastaukset, mutta mielestäni vastauksia oli jo tarpeeksi ja yksi vastaus lisää ei olisi ehkä antanut uutta tietoa tutkimukseeni.

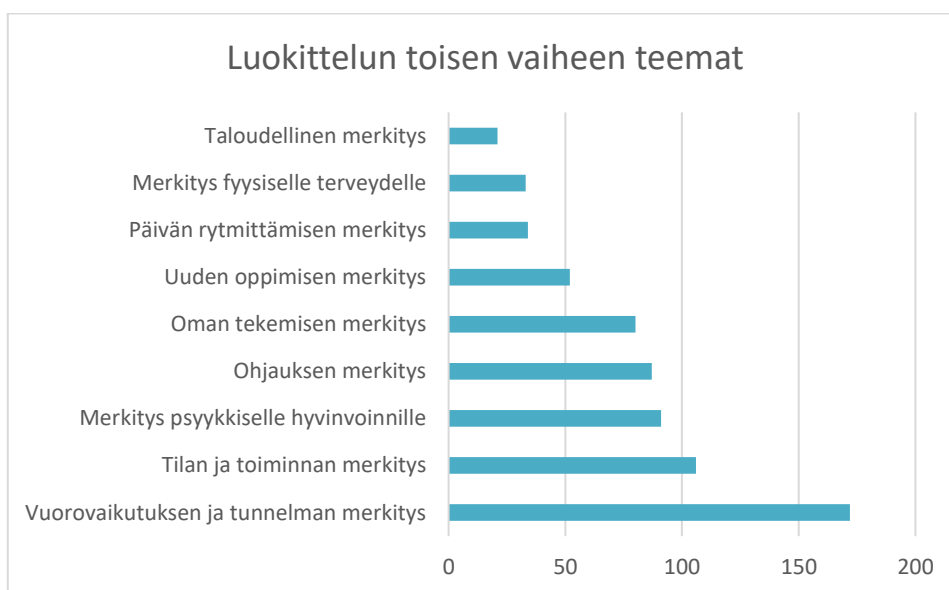
Aineiston litterointi auttoi jo hahmottamaan, mitä kokonaisuuksia teksteistä tulisi esille. Seuraavaksi koodasin aineiston. Tarkastelin jo litteroinnin aikana tekstimassaa tutkimuskysymyksen näkökulmasta ja vielä senkin jälkeen. Sitten etsin aineistosta ne tekstikokonaisuudet, jotka liittyivät tutkimamaani ilmiöön. Lajittelin ja ryhmittelin merkitykselliset ilmaisut eri väreihin tekstistä ryhmiä. Ryhmittelin ilmaukset yhtäläisyyksien löytämiseksi. Sitten tiivistin tekstikokonaisuudet niin, että annoin niille sisältöä kuvaavan ilmaisun eli koodin. Koodausvaiheessa väritin tietyn koodin tietyllä värillä muun tekstin joukosta.

Tämän jälkeen luokittelin aineiston. Luokitteluvaiheessa katsoin mitkä koodit muodostavat oman ryhmänsä. Koodaus ja luokittelu meni hieman päällekkäin, koska tekstejä puhtaaksi kirjoittaessani, aloin jo hahmottamaan millaisia ryhmiä koodit muodostavat. Luokitteluvaiheessa palasin tutkimuskysymykseen ja vertasin sitä luokittelemiini ryhmiin. Tein siis analyysia luokittelutaulukon avulla, johon laitoin avoimiin kysymyksiin kirjoitettuja asioita eli koodeja. Sitten laskin mihin koodeihin on eniten linkkejä ja mitä enemmän linkkejä johonkin koodiin oli, sitä tärkeämpi se mahdollisesti voisi olla. Tämän jälkeen havainnoin taulukkoa moneen kertaan ennen kuin luokittelin vastaukset laajempiin teemoihin. Joitakin asioita jäi tässä vaiheessa pois, jos ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Havainnoituani sopivan määrän koodeja, väritin ne tietyn värisiksi, jolloin näin mitkä asiat nousivat toisia voimakkaammin esille. Tarkastelin tämän jälkeen, miten valitut teemat vastasivat tutkimuskysymykseen ja yritin löytää vastauksia luokittelun avulla. (Kananen 2014, s. 51.) Luokittelulla teemat jakautuivat aluksi 16 eri teemaan ja toisella kerralla niistä muodostui yhdeksän teemaa, jotka vastasivat selkeästi tutkimuskysymykseeni.

Seuraavissa kuvioissa näkyy kuinka luokittelemani teemat jakoutuivat määrällisesti:



Kuva 3. Luokittelun ensimmäisen vaiheen teemat

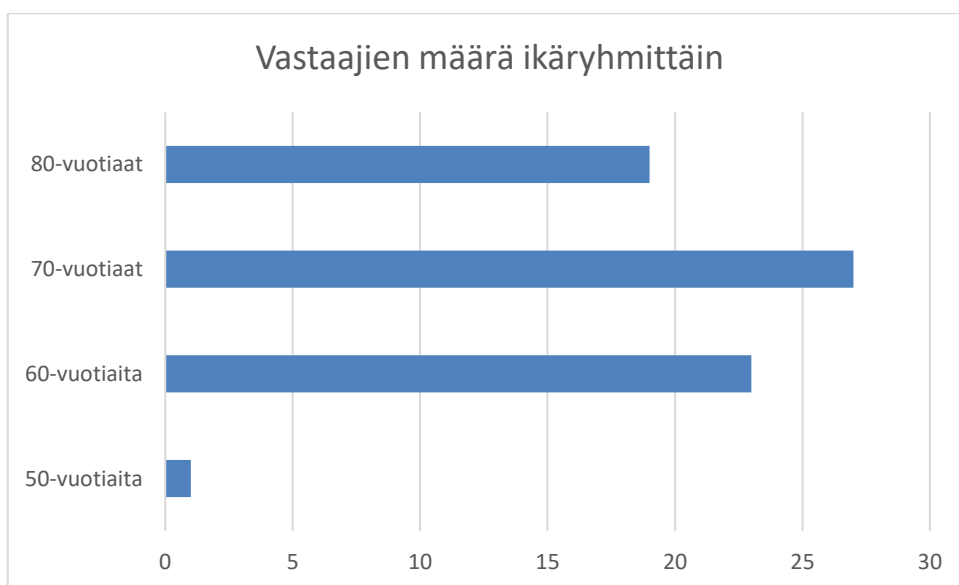


Kuva 4. Luokittelun toisen vaiheen teemat

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset ovat luokiteltu erilaisten teemojen alle, joilla näen olevan jonkinlaista yhteyttä hyvinvoinnin merkitykseen. Luokittelussa olen hyödyntänyt taustateoriaa ja omaa ammatillista kokemustani. Kyselyn tavoitteena oli saada ikäihmiset pohtimaan kädentaitotoiminnan merkitystä hyvinvointinsa näkökulmasta ja sen he todella aktiivisesti tekivätkin.

Vastauksia sain yhteensä 71 kappaletta. Vastaajista suurin osa oli naisia. Miehiä vastaajissa oli kuusi. Vastaajien ikähaarukka on 55—85 vuotta. Vaikka alun perin en voinut varmaksi tietää vastaajien ikää, niin tämä osoittaa jo kohderyhmän edustavan kolmatta ikää täydellisesti. Vastaajista nuorin nainen oli 55 -vuotias ja miehistä 65 -vuotias. Vanhimmat vastaajat naisista ja miehistä olivat 85-vuotiaita. Suurin ikäryhmä vastaajissa olivat 70—79 vuotta täyttäneet ja pienin 50—59 vuotta täyttäneet.



Kuva 5. Vastaajien määrä ikäryhmittäin

Käytän tutkimustulosten esittelyssä paljon lainauksia ikäihmisten vastauksista, koska näin vastaan parhaiten tutkimuskysymykseen: Mitä ikäihmiset kertovat palvelukeskusten kädentaitotoiminnan merkityksestä hyvinvoinnilleen? Lainauksien käytöllä tuon esille myös parhaiten tutkimustuloksia elävöittävät vastaajien omat kokemukset. Seuraavassa esittelen tutkimustuloksia.

### 5.1 Vuorovaikutuksen ja tunnelman merkitys

Käsityöharrastus on ihmisiä yhdistävä tekijä, mutta tutkimukseni vastauksissa eniten toistui muiden ihmisten merkitys ja yhdessä olon tärkeys. Eräessä vastauksessa oli koettu eri-ikäisten ihmisten yhdessä oleminen tärkeäksi itselleen.

Lie1: Olen tutustunut uusiin eri-ikäisiin ihmisiin. Se on rikkaus. Eräs rouva sanoi minulle, että voisit olla tyttäreni. Olen saanut ”varaäidin”, omani on nukkunut pois.

Sana ”samanhenkisyys” toistui useissa vastauksissa. Sillä kuvattiin yhdessäolon helppoutta ja yhteistä mielenkiintoa ja arvostusta kädentaitoihin. Näissä vastauksissa tämä tulee hyvin esiin.



Pa14: Saman henkisten/harrastusten ihmisten kohtaamista.

Pa4: Yksin kun elää tämän kädentaitojen ja tänne kerääntyvien samanmielisten ihmisten kanssa pitää mielen virkeänä, ja miten ylpeitä olemme töistämme.

Pi11: Tuntee kuuluvansa yhteisöön, jolla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita.

Po9: paikka on samanhenkisten ihmisten OLOHUONE.

Lie5: Tapaa muita kädentaitotoimintaan innostuneita kanssaihmiä.

Lie8: Viikon kohokohta on myös tavata muita samankaltaisia, jotka kiinnostuneet myös kädentaidoista...

Joissakin kädentaitopaikoissa on omat kahvihetkensä, joihin asiakkaat leipovat välillä tarjottavaa. Vastauksissa yhteisten kahvihetkien tärkeys oli myös hyvinvointia tukevaa toimintaa. Saa vaihtaa samalla kuulumisia ja kohdata niitäkin ihmisiä, joiden vieressä ei muuten tule istuttua käsitöitä tehdessä.

Po12: Kahvihetket kruunaavat päivän

Pa19: Kahvihetket ovat olleet myös tärkeitä. Niissä juttu luis-taa.

Pi11: Voi juoda kahvia yhdessä muiden kanssa ja jutella ajan-kohtaisista asioista.

Pi22: Kahvin lomassa on myös hauska rupertella. Aina kuulee jotain opettavaista tai päivän polttavaa asiaa, vähän viisastuu-kin juttuja kuunnellessa.

Uusien tuttavuuksien tapaamista pidettiin myös tärkeänä ja useissa vas-tauksissa koettiin toiminnasta löytyneen myös uusia ystäviä. Tuttavista oli vuosien aikana tullut ystäviä, joille jutellaan kaikenlaisia asioita. Ei vain kä-sitöihin liittyviä asioita vaan myös elämän muista iloista ja murheista. Tämä kertoo toiminnan olevan myös vertaistukea. Yhdessä vastauksessa palve-lukeskuksia kutsuttiin perheen jatkeeksi.

Lie4: Saa uusia ystäviä.

Po6: Täällä tutustuu mukaviin ihmisiin.

Po8: Kädentaitopajassa tapaa uusia ihmisiä ja on paljon kivempi olla hyvässä seurassa tekemässä käsitöitä.

Pa14: On ollut ihanaa toteuttaa itseäni monien vuosien aikana, hyvien ohjaajien ja tutuksi tulleiden ystävien seurassa.

Po7: Palvelukeskuksista on tullut perheeni jatke, ilon tuoja elämääni, suuri ystävien piiri ja on vaikea kuvitella, miten olisi sin mistään muualta saanut tällaista lahjaa loppuelämäni.

Pa8: Se täytti työelämän jälkeisen tyhjiön ja synnytti uusia henkilösuhteita ja mahdollisti minulle niin tärkeiden kädentaitojen harrastamisen.”

Po3: Saadaan tukea ystäviltä ja ohjaajilta.

Po15: Ohjattua vertaistukea

Po11: Kädentaitopajassa tapaat paljon erilaisia ihmisiä, mitkä antavat paljon erilaisia vinkkejä käsitöihin ja erilaisiin elämäntilanteisiin.

Pa2: Hyvä seura antaa voimia elämän murheisiin.

Po10: Saa sosiaalista kanssa käymistä ja vertaistukeakin, kun omassa elämässä on joskus vaikeaa.

Lie1: Omat murheet jää taka-alalle hyvässä seurassa.

Joissakin vastauksissa tuli esiin myös yksinäisyyden ehkäisy. Ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin. Välillä riittää, että on vain paikka, vaikka ei kovasti kommunikoidakaan toisten kanssa. Kädentaitotoiminnan koettiin torjuvan yksinäisyyttä, kun on paikka, jossa tulee hyväksytyksi ja nähdyksi. Kädentaitotoiminnassa on vastauksien perusteella aina joku, joka kuuntelee.

Lie2: Palvelukeskuksen kädentaitotoiminta on yksinäisten viikkojeni kohokohta ja valopilkku.

Lie8: On tärkeää kuulua johonkin... Tulee lähdettyä kotoa, kun on paikka mihin huolitaan! Johonkin kuulumista, tietää että on tervetullut, että minua odotetaan!

Lie9: Tarvitsemme paikkaa, johon olemme tervetulleita! Tämä paikka on juuri sellainen, vapaasti oman aikataulun ja voinnin mukaan, ovet auki!

Pa1: Paikka, jossa ihminen tulee nähdyksi.

Pi11: Kiitän kaupunkia tästä tilasta, jossa saamme toimia, kuntoutua ja pysyä virkeinä! Kotona yksinäistyy, ikävystyy, ja kangistuu ja masentuu!

Po 1: Jos ei halua jutella, voi olla hiljaa ja kuitenkin nauttii siitä, että ympärillä on työn ja tekemisen innokas meno ja meininki.

Kädentaitotoiminnan ilmapiiri ja tunnelma olivat vastaajille hyvinvointia tukevia asioita. Hyvän ilmapiirin takia parikin asiakasta koki olevansa kuin kotonaan tai kutsui paikkaa nimellä toinen koti. Joillekin vastaajille kädentaitotoiminta on kuin olohuone. Mieltä harmittavistakin tilanteista on selvinnyt, kun on ollut kädentaitotoiminnassa ja piristynyt hyvässä ilmapiirissä.

Pa17: Tulla ihan kuin kotiinsa tulisi.

Po3: Toiminta on hyvin kannustavaa ja pitää sekä kehon että mielen virkeänä!

Po4: Kiva toimielias olohuone, jonne pitää päästä lähes päivittäin.

Po7: Heti ensimmäisestä päivästä lähtien tunsin tulleeni kotiin.

Lie8: ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ TÄMÄ PAIKKA ON MEILLÄ VANHEMMILLA, JOTKA OVAT TYÖELÄMÄN JOUTUNEET JÄTTÄMÄÄN AIKAISEMMIN!

...tämä on toinen koti... niin kuin ennen työpaikka!

Po13: Kädentaitotoiminta houkuttaa lähtemään liikkeelle, rytmittää hyvin arkea. Se merkitsee hyvässä ohjauksessa palkitsevaa onnistumisen kokemusta rennossa ilmapiirissä.

Pa14: On ollut kiva aina tulla tänne. Täällä otetaan ilolla vastaan. Unohtuu, jos on itsellä jotain harmia.

Pa21: Meillä on hyvä ilmapiiri. Olemme toinen toista autta-neet.

Pi2: Hyvä seura antaa voimia elämän murheisiin.

Pi14: Minulle on avautunut ihan uusi maailma monen vuoden, yksin, kotona olon, jälkeen. Olen todella kiitollinen, että olen päässyt mukaan, näin palkitsevaan ja lämminhenkiseen ja viriiliin paikkaan.

Pi22: Hyvä henki, kaikki ovat tervetulleita.

## 5.2 Tilan ja toiminnan merkitys

Tutkimukseen osallistuneet korostivat kädentaitopaikkojen tärkeyttä elämälleen ja sitä, miten niiden toiminnot helpottavat elämää ja tukevat hyvinvointia. Yhtä vastaajaa jopa harmitti, jos ei päässyt käymään kädentaitotoiminnassa säännöllisesti. Osa vastaajista käy useammassakin palvelukeskuksessa tekemässä käsitöitä. Tämä ehkä kertoo myös siitä, että useampi paikka on kävijälleen merkityksellinen.

Lie2: Merkitsee ERITTÄIN PALJON.

Pa1: Erinomainen harrastusmahdollisuus pieneläkeläiselle.

Pa2: Palvelukeskuksen toiminta merkitsee minulle hyvin paljon. Käyn vuoroin Pappilanpuiston palvelukeskuksessa ja Pispalan palvelukeskuksessa tekemässä erilaisia käsitöitä.

Pa8: Palvelukeskuksen kädentaitotoiminta on ollut minulle erittäin merkityksellinen. Olen ollut palvelukeskuksen toiminnassa mukana aktiivisesti 23-vuotta. Jäädessäni eläkkeelle vuonna 1995, sain tietää palvelukeskustoiminnasta ja tutustuttuani toimintaan, jäin heti ”kiinni”.

Pa8: Hyvinvoinnissani kädentaitotoiminta on ollut merkittävä tekijä, sillä jäädessäni erittäin stressaavasta henkisestä toimesta eläkkeelle, tämä toimi terapeuttisena tekijänä ja vapauttavana.

Pa9: Kun harrastukset vähenee iän myötä, mutta kädet, jalat ja aivot toimii, on paikka, minne mennä.

Pa18: Se on osa elämäni. Eläkkeelle jäätyäni eräältä ystävältäni kuulin tästä. Siitä lähtien olen täällä käynyt.

Pa21: Olen nyt käynyt täällä puutöissä kolme vuotta ja kokonaan sydämeni on hurahtanut tähän.

Pi14: Paikka, joka motivoi lähtemään kotoa.

Pi16: Hyvinvoinnin ja virkeyden kannalta kädentaitotoiminat pitävät yllä hyvää virkeyttä ja toimintaa.

Po4: Parhaita palveluja senioreille liikunta-aktiiviteettien ohella!

Po6: Tämä on todella arvokas paikka eläkeläisille.

Po10: On mukava tulla ”kässypajalle” täällä koneet surisee ja puikot kilkkaa.

Po12: Paikka, jonne on mukava mennä. Harmittaa kovasti, jos ei ole mahdollista ”piipahtaa.

Po14: Konserteissa ja laulutuokioissa käymme myös välillä, mutta palaamme tänne ahertamaan, sillä kädentaidot eivät vanhene koskaan.

Tilojen lisäksi niiden monipuolisuus koettiin hyvinvointia tukevaksi asiaksi. Kädentaitopaikoista löytyy monipuolinen valikoima materiaaleja ja työvälineitä, joita asiakkaiden ei kannata ostaa kotiinsa tai heillä ei ole siihen rahallista tai tilallista mahdollisuutta. Tämän asian oli useampi vastaaja huomionnut. Toimintapaikkojen aukioloajat olivat mieleiset ja niiden laajaa aukioloaikaa kiiteltiin, koska silloin on enemmän valinnanmahdollisuuksia sille, koska haluaa harrastaa käsitöitä. Tila koettiin myös helposti lähestyttäväksi paikaksi, koska joidenkin vastaajien mielestä sinne voi mennä myös ihan muuten vain viettämään aikaansa ja katsomaan mitä muut tekevät.

Pa3: Kangaspuut eivät enää mahdu asuntooni, joten on hieno päästä kutomaan.

Pa4: Siitä olen hyvin kiitollinen, että pari vuotta oltuani eläkkeellä kuulin tästä Pappilanpuiston kädentaitopisteestä. Etenkin maton – liinojen, ym. kutominen kangaspuilla on minulle mieluista. Paljon olen saanut aikaiseksi tämän 7 vuoden aikana mitä olen täällä käynyt melkein päivittäin talvisin ainakin 4 pv. viikossa.

Pa5: Mahdollisuus käyttää koneita ja välineitä, joita itse ei omista.

Pi6: Saan halutessani tulla tänne tekemään käsitöitä tai vain muuten poiketa rupattelemaan.

Pi11: Siellä saa olla haluamanaan aikana ja sopivan ajan itselleen.

Pi20: Olin pitkään etsinyt paikkaa, jossa voisi tehdä puutöitä. Paikka, jossa olisi kunnon tilat ja koneet. Pispassa sellainen toteutui. Minulle se merkitsi miehenä mahdollisuutta toteuttaa kädentöitä.

Po5: Käytännöllinen merkitys: ompelukoneet, saumurit, silitysrauta, saha, pora, sakset, -terotin, paperileikkurit jne. laitteet. Monipuoliset materiaalit.

Sijainnin merkitys ei tutkimuksen vastauksien perusteella saanut niin suurta merkitystä kuin olin etukäteen ajatellut. Vastauksissa kuitenkin jotkut pitivät kädentaitotoiminnan sijaintia hyvänä asiana hyvinvoinnilleen, joko hyötyliikunnan tai paikan läheisyyden kannalta, esimerkiksi liikunta-rajotteisuuden takia.

Lie2: Lielahden palvelukeskus on lähellä kotiani. Olen liikuntarajoitteinen enkä pysty kävelemään ilman tukea ja apuvälineitä.

Lie4: Tämä paikka on hyvän matkan päässä!

Pa8: Lisäksi matka palvelukeskukseen on ollut sopivan pituinen kävellen kuljettavaksi.

Pi11: On helposti bussipysäkin vieressä oleva paikka, kuin työpaja tai olohuone.

Pi12: Liikuntaa matkoihin

Po3: Pappilanpuistoon minulla on matkaa n. 2,7 km ja Pohjo-lakeskukseen n. 1,7 km, joten tulee siinä käveltyä ihan mukavasti!

### 5.3 Merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille

Toiminnalla on vastaajien mukaan merkittävä rooli heidän mielenhyvinvoinnille. Moni vastaajista kertoi palvelukeskusten kädentaitotoiminnan piristävän heitä. Osa kuvasi olevansa mieleltään virkeämpi kädentaitotoiminnan takia. Joillakin toiminta kohotti itsetuntoa ja jotkut taas kertoivat toiminnan auttavan niihinkin hetkiin, kun on murheita tai mieli apea. Joissakin vastauksissa tuli esille myös kädentaitotoiminnan hyvinvointimerkitys sairaudesta toipumisessa, kun on ollut muuta ajateltavaa.

Joillakin aktiivisuus oli lisääntynyt sekä kädentaidoissa että sen ulkopuolella. Jopa ympärillä olevat ihmiset olivat huomanneet muutosta. Jotkut vastaajat olivat huomanneet aktiivisuuden vaikuttavan myös heidän aamuihinsa, koska kokivat olevansa jo silloin hyvällä tuulella ennen kädentaitotoimintaan lähtemistä. Yhdelle vastaajalle toiminta tarjoaa hengähdyshetken arjesta.

Pi21: Tykkään tulla Pispaan tuulettaan aivojaan, kun asuu miehen kanssa hoitolaitoksessa.

Lie8: Tämä saa aikaan; hyvän mielen, saa ”purkaa” ajatuksia, suruja ja murheita, myös iloja!

Lie10: Tulee hyvämieli, kun saa tehtyä jotain kaunista hyvän ohjaajan opastamana.

Pa7: Hyvinvoinnissani se näkyy parempana mielialana. Tunnen yhä pystyväni tekemään kaikenlaista. Kohottaa itse-tuntoani.

Pa17: Uskon, että mielen virkeys ja hyvän olon tunne ovat apuna, ettei pienet vaivat ja kolotukset vaivaa, kun on iloinen mieli.

Pi5: Herään aamuisin aikaisin innolla.

Pi14: Parasta mahdollista terapiaa! Olen saanut paljon uutta mielekästä sisältöä elämäni.

Po6: Esim. tänä syksynä en ole voinut hyvin henkisesti, kun yleensä masennus tahtoo vaivata syksyllä ja talvella. Täna syksynä sitä ei ole ollut.

Po7: Samaan aikaan, kun olen käynyt täällä, olen toipunut syöpähoidoistani ja olen saanut täältä elämäniloa ja vertais-tukea.

Po9: Sieltä lähtee energisempänä kuin on tullessaan.

Po11: Aina jaksaa paremmin ja on hyvällä mielellä myös kotonona ja odottaa innolla seuraavaa käyntiä.

Po12: Esim. jos on hankala aamu, mutta siitä huolimatta lähtee pajalle, niin kotiin lähden aina hyvällä mielellä.

Vastauksissa tuli esille myös muistin ylläpitämiseen liittyviä tärkeitä seikkoja, joiden avulla kädentaitotoiminta tukee hyvinvointiaan. Eräs asiakas uskoo luovan toiminnan siirtävän muistisairauksia myöhempään aikaan. Kädentaitotoiminta on antanut mahdollisuuden tulla muistelemaan vanhoja taitoja ja antamaan vauhtia harmaille aivosoluille uusien opettellessa.

Po3: Vanhojen käsityötaitojen muistelemista ja uusien opettelua.

Pa18: Olen toiminut ompelijana, joten teen edelleenkin vointini mukaan. Harmikseni huomasi, miten olen unohtanut, miten mikin asia hoidetaan. Nämä ihanat ohjaajamme saa palautettua päiväjärjestykseen ja niin työ jatkuu.

Po13: Ketteryyttä harmaille aivosoluille.

Po14: Olin nuorempana ommellut jonkin verran ja kun eläkkeellä oli nyt aikaa, aloin säännöllisesti käydä taitojani elvyttämässä.

Pi7: Monenlaisesti pitää omaa itseä innostuneena, kun tekee ja opettelee, muistikin paranee.

#### 5.4 Ohjauksen merkitys

Vastaajat arvostavat saamaansa apua kädentaitotoiminnan ohjaajilta. Ohjaajien rooli ei ole vain olla ohjaajana auttamassa kädentaidollisissa asioissa vaan ohjaaja koetaan laajemmin tärkeäksi toiminnassa. Ohjaajan hyvä asenne ja ammattitaito ovat vastaajille tärkeitä ominaisuuksia, koska ne tuottavat hyvinvointia ja luottamusta: ohjaajien idearikkaus ja into ovat tarttuneet myös vastaajiin. Useammassa vastauksissa tuli esiin myös se, miten ohjaaja on hyvän yhteishengen luoja ja siksi toimintaan on helpompi osallistua ja saa lähtemään viikosta toiseen toiminnan pariin. Vastaajat kokivat, että ohjaajaan pystyy tukeutumaan monissa muissakin asioissa kuin vain kädentaidollisissa, esimerkiksi kännykän käytössä, kannustajana, kuuntelijana tai lohdutuksen antajana.

Lie4: On niin ihana ja kärsivällinen ohjaaja meillä kädentaidoissa. Myös ihmisenä hän on oikein, mukava ja iloinen.

Lie7: Täällä on ohjaajia, joiden taitomäärä on valtava. Melkein mistä vain materiaalista saadaan aikaiseksi mitä ihanimpiä tavaroita. Vaikka ei osaisikaan mitään, niin ei se haittaa, sillä täällä taso on alhaalta ylös.

Lie8: Hyvät ohjaajat ovat tukenani, kaikissa tarvitsemissä töissä, ne ovat AURINKONI ja apuni, sairastaessani etenevää sairautta!

Pa3: Mekko ois varmaan jäänyt tekemättä, jos ei ois tätä apupaikkaa.

Pa10: Työ ei etene verenpaine nousee, apu lähellä toisin sanoen poikkean kädentaitoihin ohjaajan tai ehkäpä toisen asiakkaan avulla pattitilanne ratkeaa.

Pa13: Puutöissä saamani oppi ja ohjaus ovat jotain sellaista, mitä ei saada seminaareissa, eikä teoriassa vaan kädentaidon harjoituksissa. Saamani koulutus ja ohjaus ovat luoneet suunnan omalle suoritussuunnalle.

Pa15: Ohjaaja on idearikas, osaava ja ahkera – kaikki saavat tarvitsemaansa ohjausta.



Pi4: Erittäin asiantunteva ohjaaja, ottaa asiakkaan toivomukset ja mielipiteet huomioon.

Pi8: Puutöissä olen tehnyt linnunpönttöjä, mökille portin – kesäkeittiön en pystyisi näitä tekemään ilman ohjausta.

Pi22: Ohjaaja pitää kiinni nykyajassa.

Pi22: Jos tarvitsee apua, sitä saa aina. Voi tulla minkä ongelman kanssa tahansa. Puhelin tai tabletti jos kenkuuilee, täältä saa aina avun. Saa apua, vaikka laskujen maksamiseen, uskalletaan kysyä apua.

Po2: Neuvonta niin ystävällistä ja osaavaa. Kaikkiin pulmiin löytyy hyvät neuvot.

Po5: Monipuoliset materiaalit ja asiantunteva OHJAUS, mikä on erittäin tärkeää. Kädentaidot kehittyvät oikeassa ohjauksessa.

Po7: Ohjaajat ovat rautaisia ammattilaisia ja heidän auttamis- ja empatiakykynsä on uskomattoman suuri.

Po10: Ohjaajalla on välillä monta ohjattavaa, silti jaksaa kärsivällisesti näyttää kuinka työ tehdään, sekä osaa luovia hankalamman asiakkaan kanssa, keittää kahvit ja leipoo piirakat, järjestää retkiä ja tutustumisia mielenkiintoisiin paikkoihin, on osaava myös kännykän käyttöön opastava.

Po12: Esim. jos on hankala aamu, mutta siitä huolimatta lähtee pajalle, niin kotiin lähdän aina hyvällä mielellä. Tähän on varmaankin osasyynä reipas, tasapuolinen ja osaava ohjaajamme.

## 5.5 Oman tekemisen merkitys

Vastaajat pitivät hyvinvoinnilleen tärkeänä myös sitä, mitä saavat aikaiseksi kädentaitotoiminnassa. Näitä asioita ovat iloa onnistumisista, ja että on tärkeää nähdä kättensä jälki. Tekemisen iloa haluttiin jakaa antamalla itsetehtyjä käsitöitä läheisille ja tuttaville. Antamisessa oli myös tärkeää olla muille hyödyksi. Esimerkiksi auttaa niitä, jotka eivät itse kykene tekemään jotain. Valmistuneet työt ovat yhden vastaajan mukaan onnenhetkiä.

Lie7: Kädellä tekemisen taitoon etuoikeus, jota pitää vaalia läpi elämän. Mikä on mukavampaa kuin lähettää joulukortit, jotka on itse tehnyt.

Lie9: Sain idean joululahjan valmistamiseen. ilahdutin ystävää. ilahduin itsekin.

Pa14: On ollut ihanaa toteuttaa itseäni monien vuosien aikana.

Pa14: On ollut paikka, jossa on saanut pienentää tai suurentaa käypiä vaatteita, vartalon muuttuessa ohjaajien opastuksella. Kangaspuut on ollut elintärkeitä. On saanut hyödyntää vaatteita, joita ei pidä mieleisikseen matoiksi.

Pa17: Olen entrannut ja korjannut vaatteitani ja saanut täällä apua, kun ei ole itse mikään ruurinkeksijä ja tuntenut iloa, kun on saanut sopivaksi.

Pa19: Lapsenlapsetkin ovat saaneet leluja kankaasta ommel-  
len, virkaten ja puupuolella myös monenlaista puusta tehden.

Pi16: Usein tulee myös autettua muita ketkä eivät itse pysty tekemään pieniä uudistuksia tai korjauksia kodissaan.

Pi22: Mielihyvää, kun saa vielä jotain aikaiseksi ja kun voi tehdä tilauksesta ystävälle, joka ei enää pysty. Tuntee itsensä tärkeäksi, tarpeelliseksi.

Po5: Onnistuminen erilaisissa kädentaidoissa ja niissä kehittyminen: onnistumisen tunteet.

Po8: Tulee hyvä mieli, kun saa tehdä mitä miellyttää oli se sitten omaan tarpeeseen tai lahjaksi.

Po13: Mieli on avoin uusille asioille, voin tuottaa kädentaidoilla mielihyvää ystävilleni ja siten itselleni tyydytystä ja tarpeellisuuden tunnetta.

Po15: Saan toteutettua käytännön tarpeita itse tehden.

Pi13: Saa enemmän aikaan muitakin töitä.

Po1: Se antaa todella työn iloa!

Po7: Olen askarrellut aikaisemmin paljon, mutta eläkkeelle jäätyäni se oli jäänyt. Nyt on alkanut uusi askartelun ja käsitöiden aika.

## 5.6 Uuden oppimisen merkitys

Uuden oppiminen hyvinvointia tukevana asiana toistui useissa vastauksissa. Vastaajat halusivat kädentaitotoiminnassa oppia uusia menetelmiä tai tutustua uusiin materiaaleihin. Samalla saada uusia ideoita. Uuden oppiminen on saanut vastaajat iloiselle mielelle onnistumisistaan ja iloa on tuottanut myös omien ideoiden jakaminen toisille. Yhdelle vastaajalle on tärkeää pysyä muodin mukaisena.

Lie1: TÄMÄ ON TÄRKEIN: Olen oppinut paljon uusia askarte-luja ja käsitöitä. Saanut vinkkejä, miten työt voi tehdä toisin, helpommin.

Lie11: On ihanaa oppia hyvin ohjattuna upeita koristeita, kortteja ja käsitöitä!

Pa4: Aina saamme uusia virikkeitä muilta tekijöiltä.

Pa10: Esim. koripunonta, makramee, kudonta tulleet uusina asioina täällä mahdolliseksi.

Pa12: Joka kerta oppii jotain uutta.

Pa17: Olen ollut haltioissani, kun olen itse oppinut valmistamaan itselleni hopeakoruja, joita en luullut ikinä oppivani ja mielestäni onnistuvanikin siinä.

Pi1: Rohkaisee kokeilemaan ohjatusti uusia työtapoja.

Pi7: Monenlaisia virikkeitä täällä näkee ja kuulee mitä ihmiset on tehnyt uskaltaa itsekin kokeilla, on viisaampia ja osaavam-pia neuvomassa.

Pi7: Me tarvitsemme uuden oppimista, että voimme hyvin.

Po2: Kiva on myös nähdä toisten töitä ja monenlaisia ideoita, joita tulee koko ajan lisää.

Po7: Olen oppinut uusia tekniikoita, uusia asioita, löytänyt kauneutta yllättävistä paikoista.

Po11: Sieltä saa paljon monenlaisia vinkkejä erilaisiin käsitöihin, oli sitten aivan uusista tai kierrätysmateriaalista.

Pa12: Ilo huomata, että oppii vielä uutta.

Pa14: Tänä syksynä olen kaventanut housuja ja lyhentänyt hameita. Muoti, kun muuttuu ja me ikäihmisetkin haluamme pysyä menossa mukana.

## 5.7 Päivän rytmittämisen merkitys

Kädentaitotoiminnan merkitys työn jatkeena oli joillekin vastaajille tärkeä hyvinvointia tukeva tekijä, koska eläkkeelle jäämisen jälkeen ei ole enää mitään säännöllistä aikataulua. Säännöllisen aikataulun puute voi lamaanuttaa ihmisen. Kädentaitotoiminta tarjoaa tähän päivän rytmittäjän arkipäiviksi ja auttaa jaksamaan vielä kotonakin paremmin. Toiset pitivät myös tärkeänä, että on paikka, johon voi tulla joustavien aukioloaikojen takia halumana aikana. Yksi vastaaja kertoi uudelle paikkakunnalle kotoutumisen tapahtuneen nopeammin, kun oli löytänyt kädentaitotoiminnan pariin.

Lie4: Olen virkeämpi ja on kiva lähteä. Kahtena päivänä viikossa, kun on olemassa näin kiva paikka, johon voi mennä.

Lie8: Päiviin sisältöä!

Lie8: Jäädessäni sairauseläkkeelle, tämä täyttää tyhjiä päiviäni/ on työn jatke, en jäänyt tyhjän päälle!

Lie8: ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ TÄMÄ PAIKKA ON MEILLÄ VANHEMMILLA, JOTKA OVAT TYÖELÄMÄN JOUTUNEET JÄTTÄMÄÄN AIKAISEMMIN!

...tämä on toinen koti... niin kuin ennen työpaikka!

Lie10: Se tuo vaihtelua viikkoon ja piristää.

Pa1: Ajankäytön rytmittäjä ja merkityksen luoja.

Pa6: On ehdottomasti parempi tehdä esim. käsitöitä kuin olla tekemättä mitään.

Pa8: Se täytti työelämän jälkeisen tyhjiön.

Pi6: Nyt kun olen jäänyt eläkkeelle, tämä toiminta on tullut työnteon tilalle.

Pi11: Tuntuu kuin menisi mieluiseseen työhön! Päivään tulee rytmi ja jaksaa myös kotitöitä sitten paremmin.

Pi12: Ajankäyttämistä mielekkäästi.

Pi20: Monet ikäiseni ovat olleet ammateissaan usein teollisen/käsin tekemisen ammattilaisia. Kun saavutamme

eläkeiän, kaikki päivittäinen katkeaa. Useilla ei ole omakotitaloja tai mökkejä, jossa voi jatkaa askartelua.

Po1: K.o. toiminta suo harrastusmahdollisuuden, jonka arvoa ei voi väheksyä.

Po4: Kotiutuminen uuteen asuinpaikkaan sujui nopeasti. Aktiivinen arki.

Po6: Se on antanut paljon sisältöä eläkepäiviin.

Po13: Kädentaitotoiminta houkuttaa lähtemään liikkeelle, rytmittää hyvin arkea.

Po15: Aktiivisena pysymisen kokemus ikääntyessä.

## 5.8 Merkitys fyysiselle terveydelle

Kädentaitotoiminnan merkitys hyvinvoinnille ilmeni myös fyysisen kunnan ylläpitämisenä. Kädentaitotoiminta saa lähtemään kotoa muiden saman henkisten seuraan. Tulee samalla ulkoiltua. Moni koki unohtavansa kädentaitotoiminnassa kivut ja kolotukset ainakin siksi aikaa. Kädentaitojen koettiin myös auttavan hienomotoriikan, esimerkiksi sorminäppäryyden ylläpitämisessä. Yksi vastaaja oli lamaantunut täysin, kun ei päässyt kädentaitopaikkaan harrastamaan ohjaajan sairastuttua. Silloin häntä ei innostanut lähteä edes säännöllisiin liikuntaharrastuksiinsa.

Pa4: Olen liikuntaa harrastava, jooga, lavis ja kuntosali 1-2 kertaa viikossa. Vaan huomasin keväällä ohjaajan sairastomien aikana, miten liikuntaankin tuli tauko, joten kun puuttui tämä käsitöiden virkistävä vaikutus, laiskistuinkin vallan. Sohvalle tuli löhötyä enkä saanut lähdettyä liikkeelle. TV- ja lukeminen vei ajan ja suoraan sanoen voin huonosti.

Pa9: Jos ei olisi tällaista toimintaa, minulla olisi toiminta aika vähäistä.

Lie6: Voi venytellä kädentaitojaan, ettei aivan kangistu.

Lie8: Sairauksien tuomat jäykkyys ja kipu, on suotavaa näpertää; solmita, harjoitella tarvikkeiden pysymistä sormissa ja harjoitella myös tarkka tekoisia töitä, nivelten toiminta harjaantuu, ei jäykisty niin pian...

Pa4: Niin monta kolotusta ja vaivaa unohtuu, kun meillä on tämä yhteinen paikka ommella, kutoa ja muita askarteluja tehden hyvässä ohjauksessa.

Pa4: Tämä käy hyvinkin lääkäristä (juuri kolotuksiin ja pieniin vaivoihin).

Pa5: Kädet ja aivot toimivat! (Tutkittu tieto kertoo, että käsillä on merkitystä)

Pa8: Lisäksi matka palvelukeskukseen on ollut sopivan pituinen kävellen kuljettavaksi. On tullut liikuntaa n. 1 tunti/päivä, joka on ikäihmiselle hyvä määrä liikuntaa.

Pa18: Itse en ole paljon sairastellut, enkä masennuslääkkeitä tarvinnut, kun on aina mielekästä tekemistä.

Pi4: Itse 11 vuotta sitten selvisin aivoinfarktista täysin kuviosukkia kutoen (olen saanut erittäin paljon kiitosta).

Pi11: Pysyn virkeänä ajatuksien, puheiden, elämänhalun, tulevaisuudentoivon ja fyysisen kunnan kannalta.

Pi11: Olen kokenut kuntoni nousseen ja ihan nuortuneeni tämän mahdollisuutemme myötä.

Pi16: Terveys ja hyvinvointi ja muu toiminta pysyy hyvässä kunnossa.

Pi22: Pitää kädet ja aivot liikkeellä, vireinä.

Po3: Terveiden ylläpitoa. Kävelen sinne 2-3 kertaa viikossa 2,5km suunta!

Po3: Pappilanpuistoon minulla on matkaa n. 2,7 km ja Pohjo-lakeskukseen n. 1,7 km, joten tulee siinä käveltyä ihan mukavasti!

Po4: Hienomotoriikan/ongelmanratkaisun ylläpitäminen.

Po6: Pikkuharmit unohtuvat täällä. Iskiasvaiva on vaivannut koko syksyn, mutta kun tulen kädentaitopajalle vaiva unohtuu.

Po12: Kädentaitopajassa pienet vaivat unohtuvat työntouhussa.

## 5.9 Taloudellinen merkitys

Hyvinvointia tukevia vastauksia taloudellisesta näkökulmasta tuli vähän, mutta niissäkin oli tärkeitä asioita, jotka omalta osaltaan tukevat vastaajien hyvinvointia. Pienet eläkkeet pakottavat ihmiset miettimään uusia

tapoja tehdä edullisemmin ja palvelukeskusten kädentaitotoiminta tarjoaa paikan toteuttaa näitä ideoita, joilla säästää ja silti tulee tehtyä hienoja ja laadukkaita töitä.

Pa1: Pienellä eläkkeellä edullinen harrastus.

Pa1: Toiminta on kustannustehokasta.

Pa11: Työväenopistossa ei voi kovin monelle kurssille osallistua kustannustenkin takia.

Pa12: Itse tekemällä saa halvemmalla vaatteita ja voi korjata ja uudistaa vanhoja vaatteita.

Pa12: Pienituloiselle eläkeläiselle tämä on kultaakin kalliimpi mahdollisuus.

Pi7: Eläkeläisen pienestä palkasta tämä on mahdollista toteuttaa.

Pi13: Maksuton palvelu, maksuton tilankäyttö ja pienet maksut materiaaleista.

Po4: Taloudellinen hyöty/ilo: Saa tehtyä edullisesti vaatteita, lahjoja, kortteja ja korjata/tuunata vanhaa = ekologinen panos.

Po9: Tampereen kaupungin kädentaitotoiminta: (ilmainen)

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä osassa vastataan tutkimuskysymykseeni. Tulosten oikeellisuutta, työn laatua ja luotettavuutta tarkastelen omassa luvussa.

Sosiaalinen toimintakyky rakentaa ihmisen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin yhteisöön. (Räsänen, 2018, s. 32) Rehnin (2013, s. 26) tutkimuksen mukaan ne, jotka halusivat keskittyä täydellisen tuotteen aikaansaamiseen, työskentelivät mieluummin yksin ilman häiriötekijöitä. Tutkimukseni vastauksissa tällaista vastausta ei ollut, vaan koettiin hyvin vahvasti sosiaalisuuden tärkeys ja halu olla saman henkisten seurassa, kuten useimmat asiakkaat vastauksissaan asian ilmaisivat. Jussilan (2013, s. 29) opinnäytetyön tulosten mukaan vanhukset kokivat harrastusten ja muun vapaa-ajan toiminnan mahdollistavan muiden ihmisten tapaamisen. Laahasen (2018, s. 41) tutkimuksessa arkea kuvaillessaan haastatellut kertoivat yhteisöllisen kerhotoiminnan olevan merkityksellistä toimintaa heidän arkeensa. Samoihin tuloksiin päätyi myös Kasurinen (2017,

s. 25), jonka tutkimuksessa haastatellut kertoivat harrastusaktiviteetteihin osallistumisen luovan yhteisöllisyyttä ja se oli tärkeä syy, miksi osallistui toimintaan.

Laitisen (2017, s. 32) perehtymien tutkimusten mukaan osallistava yhdessä tehty taiteellinen toiminta voi lisätä sosiaalista tukea ja luottamusta, sosiaalista vuorovaikutusta sekä tarjota osallistujille mahdollisuuden tulla nähdyiksi ja arvostetuiksi. Tutkimuksen vastaajista monet kokivat tulevansa kohdatuiksi ja kokevat kuuluvansa yhteisöön. Kädentaitotoiminta on yksinäisyyttä ennaltaehkäisevää toimintaa, jossa vastaajat kokevat tulevansa hyväksytyiksi ja nähdyiksi. Airilan (2013, s. 9) mukaan osallistava ja älyllinen toiminta tukee henkistä suorituskäkyä. Suorituskäkyä tukevia tekijöitä ovat henkisten toimintojen jatkuva käyttö, uuden oppiminen, sosiaalinen osallistuminen, elämykset ja kokemukset, älylliset harrastukset ja mielekäs toiminta.

Rehn (2013, s. 27) oli havainnut ihmisten löytäneen kädentaitopajan toiminnasta uusia ystäviä. Tutkimuksen vastauksissa toistui useammassa kohdassa ystävyuden merkitys. Toiminnan myötä oli myös syntynyt uusia ystävyysuhteita. Ystävien kanssa on mukava jutella työskentelyn lomassa ja vaihtaa kuulumisia. Juttuhetkistä jotkut kokivat saavansa myös vertaistukea itseä askarruttaviin asioihin, iloihin ja murheisiin. Kasurisen (2017, s. 32) tutkimuksessa vertaisten kanssa keskusteleminen koettiin suurimmaksi hyvinvointia tukevaksi välineeksi. Taidetoimintaan osallistuminen on tärkeää yhteisöllisessä toiminnassa silloinkin, kun elämässä on tapahtunut muutoksia. Esimerkiksi jäänyt leskeksi tai jäänyt pois työelämästä. (Mental health foundation, 2011, s. 37) Räsänen (2018, s. 33) mukaan saman ikäisten ystävyysten yhteisen kielen ja puheenaiheiden löytymistä helpottaa samat historian kulkuun liittyvät kokemukset. Näin voi toki olla, mutta tutkimuksen vastauksista voi todeta, että vastaajat ovat kiinnostuneet eri-ikäisten ihmisten seurasta ja joku oli löytänyt itselleen jopa äiti-hahmon. Yhdessä vastauksessa taas haluttaisiin tutustua maahanmuuttajiin, jotka voisivat opettaa omaan kulttuuriinsa liittyviä kädentaitoja. Eri tutkimuksissa on havaittu, että eri-ikäisyys ja -taustaisuus on koettu rikkautena ja lisännyt erilaisuuden arvostusta ja empatiaa (Laitinen, 2017, s. 32). Yhteisöllinen taidetoiminta antaa tasapuolisen mahdollisuuden osallistua toimintaan.

Lehikoisen ja Vanhasen (2017, s. 16) mukaan aktiivinen taiteisiin osallistuminen voi kartuttaa sosiaalista pääomaa ja vahvistaa aktiivista toimijuutta ja sosiaalisia verkostoja. Se luo myös mahdollisuuksia toimia eri sosiaalisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Rehnin (2013, s. 27) tutkimuksessa vastaajat kokivat kädentaitopajan ”henkireiäkseen”. Kädentaitotoiminnan ilmapiiirillä nähdään olevan tärkeä merkitys vastaajien hyvinvoinnille. Joissakin vastauksissa puhuttiin olohuoneesta tai sanoin: ”kuin kotiin tulisi”. Tämä kuvaa kädentaitotoiminnan kodikkuutta ja saa aikaan helposti lähestyttävän tunnelman.



Hyypän ja Liikasen (2005, s. 173) mukaan harrastaminen toisten ihmisten kanssa on hyödyllistä ja se vaatii vapaasti käytettävää ilmaista julkista tilaa. Palvelukeskusten kädentaitotoiminta tarjoaa vastauksien perusteella tällaista vapaasti käytettävää tilaa harrastaa käsitöitä julkisena palveluna. Samalla siellä kohtaa muita ihmisiä.

Tutkimusartikkeleissa merkityksellisenä pidettiin sitä, että taidetoimintaan osallistuminen pitää olla helppoa ja joka tapahtuu lähiyhteisössä (Malmivirta, 2017, s. 56). Myös Jussilan (2003, s. 29) tutkimuksessa nousi esiin harrastusten helppo tavoitettavuus ja sijainti. Heikkisen (2002, s. 31) mukaan on hyvä pyrkiä säilyttämään riittävän esteetön fyysinen ympäristö. Kasurisen (2017, s. 30) tutkimuksessa haastatellut kokivat toiminnan läheisyyden tärkeäksi. Parasta oli, jos paikka on kävelymatkan päässä. Tutkimukseni haastateltavat olivat sitä mieltä, että jos toiminta on tarpeeksi lähellä kotia, niin tulee helpommin lähdettyä liikkeelle, vaikka olisi liikuntarajoitteinen. Tämä taas tukee samalla aktiivisuuden lisääntyessä vastaajien hyvinvointia.

Tilojen monipuolisuus ja laajat aukioloajat olivat vastaajille hyvinvointia tukevia asioita. Monella on pieni koti, johon eivät esimerkiksi kangaspuut mahdu. Kädentaitotoiminta mahdollistaa rakkaan harrastuksen jatkumisen. Monet välineet ovat kotiin hankittuna liian kallis ostos tai ne voivat olla kotona hankalia nostaa esille, esimerkiksi ompelukone. Tutkimukseni vastaajat arvostivat sitä, että materiaalit ja työvälineet ovat helposti saatavilla ja ne ovat hyvässä kunnossa. Heikkisen (2002, s. 136) mukaan ikäihmiset kokevat harrastusten laadullisen merkityksen lisäävän hyvinvointia enemmän kuin määrällisen. Toiminnan tarjoamat välineet ja materiaalit olivat tärkeä asia myös Rehnin (2013, s. 24) tutkimuksen vastaajille.

Psyykkisen toimintakyvyn kannalta on tärkeää, että ikäihmisellä on sopiva määrä virikkeitä, tavoitteet ja niiden saavuttaminen ovat realistisia. Myös riittävä tulevaisuuden toivo on edellytys henkisen hyvinvoinnin säilymiselle. (Heikkinen, 2002, s. 34) Palvelukeskusten kädentaitotoiminnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille on vastaajieni mukaan merkittävä. Toiminta antaa esimerkiksi virkeyttä ja piristää, kohottaa itsetuntoa, auttaa murheissa, lisää aktiivisuutta ja auttaa jaksamaan paremmin. Oman tekemisen kautta syntyvä kaunis työ tuottaa myös hyvää mieltä. Laahasen (2018, s. 39) tutkimuksessa ryhmän jäsenet kokivat uudenlaisten kokemusten ja onnistumisen tuntemukset mielekkäinä, koska ne vahvistavat itsetuntoa ja antavat arkeen sisältöä. Kasurisen (2017, s. 30) mukaan haastatellut kokivat saavansa vapaa-ajan aktiviteeteista mielenvirkeyttä, positiivisuutta, onnistumisen tunteita ja vertaistukea. Valvanteen & Tuohinon (2016, s. 138) mukaan on tärkeää säilyttää uteliaisuus ja avoimuus, niin silloin on helpompi sopeutua tarvittaessa elämän muutoksiin.

”Taiteen katsominen, tekeminen ja kokeminen vaikuttavat usein positiivisesti muisti- ja ajattelutoimintoihin” (Rinne, 2019, s. 291). Psyykkistä toimintakykyä edistää monipuolinen aivojen treenaaminen, esimerkiksi

opiskelu tai erilaiset ongelmanratkaisutaitoja koettelevat tehtävät. (Räsänen, 2018, s. 29) Tutkimukseni vastaajat tukevat psyykkistä hyvinvointia muistiaan jumppaamalla. On tärkeää haastaa itseään ja palauttaa jo opittuja asioita mieleen ja oppia uutta. Laittaa aivot töihin. Näin piristyy ja innostuu asioista. Heikkisen (2002, s. 133) mukaan harrastus voi antaa erilaisia virikkeitä eri tiedonkäsittelytoiminnoille. Esimerkiksi kädentaitoja kehittävät harrastukset, kuten savi-, puu- tai neuletyöt voivat sisältää kaiken työn suunnittelusta sen toteutukseen ja lopullisen tuotoksen arviointiin.

Pölläsen (2013, s. 2) tutkimukseen osallistuneet ovat kuvanneet käsitöiden tekemisen rauhoittumisen hetkenä, jolloin akut voi ladata ja siirtää muut arkiset asiat taka-alalle. Samalla aivot saavat aikaa jäsentää muita asioita ja suhteuttaa ongelmia. Tämän suuntaisia tuloksia en saanut tutkimukseni ainakaan selkeillä ilmaisuilla esille. Vastauksista ilmeni ennemminkin tekemisen ilo ja yhdessä olo.

Ammattitaitoinen ohjaaja osaa opettaa laadukkaasti ja mahdollisesti edistää toiminnallaan ikäihmisten hyvinvointia. (Draxi ym., 2017, s. 19) Tutkimukseni vastauksissa arvostettiin ohjaajan panosta ja koettiin hänen luomansa ilmapiirin vaikuttavan vastaajien hyvinvointiin. Ohjaaja ei ole vain kädentaitojen ohjaaja, vaikka sitä ominaisuutta pidettiin hyvin tärkeänä asiana. Hänestä saa myös tukea muissa asioissa. Räsänen (2018, s. 33) mukaan aito läsnäolo, puhuminen ja kuuntelu ovat tärkeitä taitoja, joita pitäisi ikäihmisten kanssa muistaa käyttää. Laajassa Malmivirran (2017, s. 56) tutkimuskatsauksessa tuli ilmi ohjaajan ammattitaito. Sitä pidettiin tärkeänä, että taidetoiminnan ohjaaja on koulutettu ja ammattinsa osaava. Tutkimukseni vastauksissa ilmeni, että ohjaajan hyvä asenne ja ammattitaito ovat tärkeitä ominaisuuksia ja ne tuottavat hyvinvointia vastaajille, esimerkiksi ohjaajan idearikkaus ja into ovat tarttuvaa.

Vastausten mukaan ohjaaja on yhteishengen luoja, joka saa olon tervetulleeksi ja saa lähtemään toiminnan pariin viikosta toiseen. Rehnin (2013, s. 24) tutkimuksessa vastaajat arvostivat ohjaajan roolia. Tärkeimpiä syitä kädentaitopajassa käynnille olivat ohjaajalta saatavat neuvot, joilla voi sitten toteuttaa omia ideoita. Joissakin vastauksissa annettiin myös kiitosta siitä, että apua saa muihinkin mieltä askarruttaviin asioihin kuin kädentaidollisiin. Ohjaaja on myös tuki. Rehnin (2013, s. 28) vastaajat kokevat saavansa voimavaroja kädentaitopajan ohjaajalta. Tutkimukseni vastaajat kokivat myös saavansa apua moniin asioihin ja välillä myös tueksi murheissa kuuntelijana ja lohduttajana.

Käsityö on itsensä ilmaisun ja terapian väline. Se on myös arjen hallinnan taitoja. (Kesälä-Lundahl, 1999, s. 37) Vähälän (2003, s. 12) mukaan käsityö on useimmiten myös luovaa eli innovatiivista toimintaa ja inhimillistä panosta vaativaa. Silloin se voi olla tekijälleen myös henkistä pääomaa. Tutkimuksestani voi todeta, että vastaajat ovat innokkaita oppimaan uutta ja heillä on halu kehittää uusia ideoitaan ohjaajan tuella.

Kädentaidoissa valmistuvan tuotoksen hyödyllisyys ei ole se tärkein asia vaan elämän kokeminen mielekkääksi käsitöiden kautta. Itse tehdyllä käsityötuotteella voi olla merkitystä myös lahjan saajalle, koska käsintehty lahja on erityinen ja siksi harvinainen yksilö. (Kaukinen & Collanus, 2006, s. 21) Kädentaitojen tekeminen merkitsee muutakin kuin tekemistä. Rehnin (2013, s. 27) tutkimuksen vastauksissa kädentaitojen tekemisestä saadaan hyvää oloa ja onnistumisen kokemuksia. Tutkimukseni vastaajat kertoivat pitävänsä hyvinvoinnilleen tärkeänä sitä, mitä saavat kädentaitotoiminnassa aikaiseksi. Toiminnassa koetaan onnistumisen iloa valmistamalla kauniita onnistuneita töitä ja voidaan olla tarpeellinen jollekin toiselle. Samalla tekemisen ilo on jaettu ilo. Tutkimukseni vastauksissa toistui useampaan kertaan tunne olla tarpeellinen. On tarve nähdä oman työnsä kautta, miten se tuottaa iloa itselle ja muille. Joissakin vastauksissa tuli esille kyky ja halu auttaa heikommassa asemassa olevaa ja kokea annetun avun kautta hyvinvointia. Myös Rehnin (2013, s. 27) tutkimuksen vastaajat kokivat kädentaitojen antavan mahdollisuuden olla tarpeellinen itselleen ja muille.

Elinikäinen opiskelu on toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta hyvä asia. (Heikkinen, 2002, s. 34). On tärkeää ylläpitää jo opittuja tietoja ja taitoja. Samalla saada niiden ylläpitämisessä varmuutta siitä, että oppii edelleen myös jotain uutta. Tällainen itsensä haastaminen ja uudenoppiminen säilyttää tai lisää yksilön oman elämän hallinnan tunnetta. (Heikkinen, 2002, s.147) Huotilaisen (2014) mukaan käsitöiden tekeminen tarjoaa älyllisiä ja taidollisia haasteita. Haastavuus on tärkeä osa käsitöitä, koska onnistuessaan se on myös palkitsevaa ja se tekee aivoille hyvää. Tutkimuksessani vastaajat arvostivat uuden oppimista hyvinvointia tukevana asiana. Heille on tärkeää oppia uusia tekniikoita ja tutustua uusiin materiaaleihin. Uuden oppiminen luo iloa ja samalla uuden asian opettaminen jollekin toiselle asiakkaalle luo myös iloa.

Valvanteen & Tuohinon (2016, s. 117) mielestä ihmisten kannattaa viettää aikaansa muiden ihmisten seurassa säännöllisesti ainakin kerran viikossa. Yksinäisyys ja pitkään kestänyt ulkopuolisuuden tunne voi tuottaa pitkittyneen stressitilan elimistöön, joka voi myös lyhentää elämää. Eläkkeelle jäädessä osallistumisen mahdollisuudet lisääntyvät ja siksi onkin tärkeää nähdä positiivisesti tuo aika uusien mahdollisuuksien ja uuden oppimisen näkökulmasta passiivisuutta ehkäisemällä. Tutkimukseni vastauksissa näkyy selkeän päivärytmin tarve. Vastauksista kävi ilmi myös kädentaitotoiminnan merkitys muulta paikkakunnalta muuttaneelle, joka koki kotoutumisen tapahtuneen nopeammin, kun oli löytänyt toiminnan pariin.

Aktiiviseen harrastustoimintaan osallistuminen, esimerkiksi käsityöharrastuksiin, lisää lisäelinvuosien mahdollisuutta. (Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 86) Kaisu Jussila (2013) tutki opinnäytetyössään vanhusten sosiaalisia suhteita osana hyvinvointia. Hänen tutkimuksensa tulokset osoittavat, että vanhuksat kokevat sosiaaliset suhteet tärkeäksi osaksi elämää ja hyvinvointia. Kasurisenkin (2017, s. 27) tutkimuksessa toimintaan

osallistumisesta tuli hyvä mieli, kun sai nähdä ystäviä ja on tunne, että kuuluu johonkin yhteisöön. On tärkeää päästä kuulemaan toisten ihmisten kuulumisia yhteisissä hetkissä säännöllisesti. Osa vastaajistani kertoivat käyvänsä viikoittain kädentaitotoiminnassa ja jotkut kävivät melkein joka arkipäivä. Toiminta on siis koukuttavaa.

Heikkisen (2002, s. 34) mukaan on hyvä pyrkiä säilyttämään riittävä fyysinen toimintakyky. Harrastustoiminnoissa tarvitaan usein myös fyysistä toimintakykyä. Jo harrastustoimintaan tuleminen on fyysinen suoritus tai lihasvoimaa voi tukea tekemällä käsitöitä. Tutkimukseni vastausten tuloksena voi todeta, että kädentaitotoiminta auttaa myös hienomotoriikkaan, esimerkiksi sorminäppäryyden ylläpitämiseen.

Hyvän fyysisen toimintakyvyn merkitys näkyy siinä, että se mahdollistaa muiden ihmisten tapaamisen ja samalla mieli piristyy. (Räsänen, 2018, s. 25) Rehnin (2013, s. 29) tutkimuksen mukaan kädentaitopaja pitää asiakkaansa aktiivisina. Tutkimuksessani vastaajat kertoivat kädentaitotoiminnan tukevan heidän hyvinvointiaan, koska toiminta saa heidät lähtemään pois kotoa mukavan ilmapiirin ja ihmisten takia. Samalla he ulkoilevat ja harrastavat hyötyliikuntaa kävelemällä kotoa kädentaitotoimintaan.

Kivun hyväksyminen on Laitisen (2017, s. 31) mukaan yhteydessä parempaan emotionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksessani vastaajat kokivat unohtavansa kädentaitotoiminnassa kivut ja kolotukset ainakin hetkeksi. Laitisen (2017, s. 28) mukaan tapaustutkimuksissa on havaittu, että taiteellisella toiminnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti siihen, miten kipua ja sairauksia kohdataan. Taidetoiminta saa unohtamaan kivun ainakin hetkeksi, eikä aina ajattele olevansa sairas.

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy myös riittävä taloudellinen turvallisuus (Heikkinen 2002, s. 34). Joka heikentymisen kautta voi olla myös osallisuuden esteenä. Mielikuvitus ja aika ovat köyhän ainoat rikkaudet, kuten yksi asiakkaani joskus totesi ääneen. Monen eläkeläisen tulot ovat hyvin pieniä. Ja siksi tuloksissa tuli esille myös taloudellinen merkitys hyvinvoinnille. Palvelukeskusten kädentaitotoiminta mahdollistaa ikäihmisille paikan ja avun toteuttaa ideoitaan ja samalla säästää rahaa, esimerkiksi korjaamalla tai tekemällä itse vaatteita.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Luotettavuus

Tutkimuksella pyrin vastaamaan kokemuksellisen tiedon välityksellä siihen, että saataisiinko vastauksia kysymykseen: Mitä ikäihmiset kertovat palvelukeskusten kädentaitotoiminnan merkityksestä heidän hyvinvointilleen? Tulokset näyttävät vahvasti palvelukeskusten kädentaitotoiminnan tukevan ikäihmisten hyvinvointia monipuolisesti. Toiminta mahdollistaa esimerkiksi sosiaalisten suhteiden muodostumisen, mielekkään tekemisen, taitojen harjoittamisen ja uuden oppimisen. Tässä opinnäytetyössä onnistuin tietoisesti nostamaan esiin hyvinvointia tukevia asioita, jotka liittyvät palvelukeskusten kädentaitotoimintaan.

Järjestin kädentaitotoimintapaikoissa kyselypisteen siten, että pystyin paikan ohjaajan kanssa katsomaan sille sopivan paikan. Ei liian näkyvän, mutta ei liian piilossakaan olevan. Paikan, josta asiakkaat löysivät kyselyn ja kokivat sen palauttamisen turvalliseksi. Oman kädentaitopaikan kohdalla varoin liikaa mainostamasta tutkimustani, joka sijaitsi eteisessä. Muissa paikoissa ei ollut tutkijaa paikalla ja se loi varmaankin vapaamman ilmapiirin vastata kyselyyn. Näissä paikoissa ohjaajat toimivat tutkimuksen mainostajina ja selittivät miten tutkimukseen voi osallistua.

Tällainen avoimien vastausten kysely voi myös jakaa toimintaan osallistujia innokkaiisiin vastaajiin ja niihin, joiden on vaikea tuottaa ajatuksia paperille tai kirjoittaminen on vaikeaa. Myös tutkimuksen ajankohta olisi voinut olla hieman aikaisemmin syksyllä, koska nyt se sijoittui lähelle joulua ja silloin potentiaalisilla vastaajilla on myös paljon muutakin tekemistä ja voi olla vaikea keskittyä tällaiseen tutkimukseen.

Tutkimuksessa oli vain viisi kysymystä, joista kahdessa kysyttiin sukupuolta ja ikää. Loput kysymykset koskivat kädentaitojen merkitystä. Viides kysymys oli: Harrastatko muuten käsitöitä? Tämä kysymys ei tuottanut kovin paljoa sopivaa aineistoa tutkimuskysymykseeni. Mutta löytyi sieltä joitakin vastauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen.

Yksi puutteellinen vastaus oli vastausten joukossa ja mietin pitkään vaikuttaako iän ja sukupuolen puuttuminen siihen, voinko käyttää muita vastauskohtia tutkimuksessani. Koin kuitenkin sen olevan tutkimuskysymykseni kannalta sivuseikka, jos ikä ja sukupuoli puuttuu yhdeltä vastaajalta.

”Taiteen ja hyvinvoinnin kentällä käydään tällä hetkellä kriittistä keskustelua siitä, millainen ja millaisin menetelmin tuotettu tieto on riittävää osoittamaan taiteen positiiviset vaikutukset hyvinvointiin” (Laitinen, 2017, s. 24). Näistä keskusteluista on tullut tarve kehittää uudenlaisia välineitä ja mittareita, joilla voidaan todentaa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia. Mietin todella pitkään sanavalintojani kysymysten asettelussa ja literointivaiheessa jo huomasi, kuinka eri tavoin vastaajat voivat ymmärtää

saman lauseen. Vastaajista osaa auttoi se, että olivat tutkimuksen aloitus-tilaisuudessa ja kuuluivat minun alustukseni tutkimukselle. Toisaalta en voi tietää varmasti, auttoiko sekään hahmottamaan asiaa täysin. Kysymys: Millä tavoin palvelukeskuksen kädentaitotoiminta näkyy hyvinvoinnissasi? Kysymyksen perässä luki suluissa sana esimerkki. Mietin tätä kohtaa pitkään, että tarkennanko ohjetta esimerkistä, mutta päätin jättää sen noin, koska ajattelin sen muuten johdattelevan liikaa tiettyyn suuntaan.

Taiteen ja kulttuurin hyvinvoinnista on nykyään paljon jo tietoa saatavilla, mutta koska tutkimukseni kohdistui hyväkuntoisiin ikäihmisiin ja kädentaitotoimintaan, niin tietoa oli pakko hieman soveltaa muusta taiteen ja kulttuurin sekä ryhmätoiminnan kentältä, jotta oli jotain tietoa mihin tukeutua.

Malmivirran (2017, s. 56) tutkimissa artikkeleissa käy ilmi, että taidetoimintaan osallistuminen ja siitä saatu subjektiivinen yksilöllinen kokemus, kuvaa taiteen vaikuttavuutta yhtä hyvin kuin määrälliset fyysistä ja biologista mittaustietoa tuottavat tutkimukset. Siksi koin tämän tutkimuksen tekemisen tärkeäksi, mutta hyvin haasteelliseksi. Tutkijana olen vielä raakile, mutta aihe on ollut minulle erittäin tärkeä jo pitkään. Tähän on vaikuttanut se, että pidän työstäni ja koen ikäihmisten hyvinvoinnin ja kädentaitojen merkityksen tärkeäksi asiaksi.

Opinnäytetyöni oli ensisijaisesti haasteellinen ihan ajallisten haasteiden takia. Perheellisenä ja työssä käyvänä opiskelijana on vaikea löytää sellaista aikaa, jolloin voisi paneutua kunnolla tutkimusten maailmaan ja etsiä tarvittavaa tietoa rauhassa. Haastetta oli toisaalta myös se, että kun tietoa alkoi löytyä hyvinkin laajasti, oli todella tärkeää keskittyä juuri niihin tietoihin, jotka sopivat tutkimukseeni. Opin siis tämän prosessin aikana paljon muutakin, kun vain aiheeseeni liittyvää tietoa. Välillä oli olo, että miten tämän kaiken tiedon kanssa jatkaisi ja välillä tuntui kuin seinä olisi koko ajan vastassa. En tiedä olisinko 20 vuotta sitten lähtenyt tekemään samanlaista tutkimusta 20-vuotiaan tiedoilla ja taidoilla. Nyt tukenani oli kuitenkin ammattitaitoni ja siihen pystyi nyt tukeutumaan ja laajentamaan uusilla tiedoilla.

Esittelen tutkimustuloksia syksyllä 2019 neljässä Tampereen kaupungin palvelukeskuksessa asiakkaille ja henkilökunnalle. Tutkimustulokset jaetaan jokaiseen palvelukeskukseen ja tuloksia voidaan hyödyntää kädentaitotoiminnan kehittämisessä.

## 7.2 Jatkotutkimus

Jatkotutkimuksena tälle tutkimukselle voisi tehdä esimerkiksi teemahaastattelun kädentaitotoiminnan ohjaajille. Tuoda esiin heidän näkemyksensä kädentaitotoiminnan merkityksestä ikäihmisten hyvinvoinnille.

Toinen mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi tutkimukseen osallistuneiden yli 80-vuotiaiden upea käsiala, jota ihailin litteroinnin aikana. Millä tavoin he ovat pitäneet kirjoitustaitoaan yllä. Nykyään ihmiset kirjoittavat paljon tietokoneella, niin käsiala huononee ja persoonallinen tyyli häviää.

Taikusydän on koonnut seuraavalle hallituskaudelle hyvinvointia ja terveyttä edistäviä toimenpiteitä, jotka lisääntyisivät taiteen ja kulttuurin käytön avulla (Taikusydän, 2019). Kulttuurireseptin käyttö voisi olla yksi tapa tukea ikäihmisten hyvinvointia. Taikusydämen (2019) mukaan kulttuurireseptien käyttöä on tutkittu Ruotsissa, Tanskassa ja Iso-Britanniassa hyvällä menestyksellä. Lääkärien määräämien kulttuurireseptien avulla esimerkiksi lääkärikäynnit ovat vähentyneet. Reseptin tarkoitus on esimerkiksi ohjata yksinäisyydestä, lievistä mielenterveysongelmista tai kroonisista kivuista kärsiviä ryhmämuotoiseen taide- ja kulttuuritoimintaan. Tällä tavoin palvelukeskusten kädentaitotoiminta voisi tavoittaa vielä laajemmin ikäihmisiä, kun yhteistyöntekijöinä olisivat terveysalan ammattilaiset. Tällainen toiminta sopisi oikein hyvin monialaisen kehittämistutkimuksen aiheeksi.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Osuuskunta Vas-tapaino.

Airila, A. (2013). Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Ikäinstituutti

Draxi, E., Fisher, A., Kokko, S., Kästik, H., Salovaara, M. & Stedman, J. (2017). *Handmade Wellbeing Handbook*. Haettu osoitteesta 16.12.2018 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/214420/hand-book.pdf?sequence=1>

Heikkinen, E. & Marin, M. (2002). *Vanhuuden voimavarat*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Heikkinen, K. (2004). Käsillä tekemisen merkitykset. Teoksessa T. Kupiai-nen (toim.) *Käsillä tehty*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Helsingin Sanomat. (2009). Näperrykset hoitaa sieluakin. *Helsingin sanomat* 21.9.2009. Haettu 29.4.2014 osoitteesta <https://www.hs.fi/elama/art-2000004680694.html>

Helsingin yliopiston Avoin yliopisto. Kolmas ikä – kun työ on takana ja vanhuus edessä. Haettu 15.2.2018 osoitteesta [http://avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2011/Antti\\_Karisto\\_10022011.pdf](http://avoin.helsinki.fi/studiageneralia/arkisto/2011/Antti_Karisto_10022011.pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Huotilainen, M. (2014). Mitä aivoissa tapahtuu, kun kädet tekevät käsi-töitä. Prezi. Haettu 5.1.2019 osoitteesta <https://prezi.com/nuillr8ukx7/mita-aivoissa-tapahtuu-kun-kadet-tekevat-kasitoita/>

Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. (2005). *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ikäinstituutti (2017). Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Haettu 7.10.2018 osoitteesta <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/Avaimia-voimaantumisen-vahvistamiseen-Valmis.pdf>



Jussila, K. (2013). *Vanhusten sosiaaliset suhteet osana hyvinvointia*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 16.2.2018 osoitteesta

[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58437/Jussila\\_Kaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58437/Jussila_Kaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. (2012). *Kategoriat, kulttuuri & moraalit*. Riika: Inprint.

Kairala, M. (2010). Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. Luento. Lapin yliopisto. Haettu 10.12.2018 osoitteesta <http://pohkaiseva-tyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ikäihmisten+näkökulmasta.pdf>

Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino - Juvenes Print

Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino - Juvenes Print

Kasurinen, S-K. (2013). "Mä pystyn vielä olemaan iloks" -Kirkoillisen toiminnan, yhdistystoiminnan ja kodin lähiympäristön tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisille turkulaisille. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutus. Turun ammattikorkeakoulu. Haettu 16.12.2018 osoitteesta <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65524/Ma%20pystyn%20viela%20olemaan%20iloks.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kaukinen, L. & Collanus, M. (2006). *Tekstejä ja kangastuksia*. Tampere: Juvenes Print.

Kesälä-Lundahl, K. (1999). Käsiyö osana yhteiskuntaa ja elävää kulttuuria. Teoksessa M. Humalajärvi & M-L. Seilo (toim.) *Käsiyö koskettaa*. Helsinki: Kuntaliiton painatuskeskus.

Koppa (2014). Valmiit dokumentit ja tuotetut dokumentit. Haettu 14.10.2018 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/valmiit-dokumentit-ja-tuotetut-dokumentit>

Koppa (2009). Ilmiön kuvaaminen ympäristössään. Haettu 14.10.2018 osoitteesta

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/ilmion-kuvaaminen-ymparistossaan>

Laahanen, A. (2018). *Etsivä vanhustyömielenterveyden tukena*. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Haettu 1.3.2019 osoitteesta <https://core.ac.uk/download/pdf/161427598.pdf>

Laakso, M. & Leinonen, H. (2016). Ikääntynyt, ikäihminen, seniori vai vanhus? Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Haettu 7.10.2018 osoitteesta [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117860/Laakso\\_Martta\\_Leinonen\\_Heini\\_2016\\_11\\_25.pdf.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117860/Laakso_Martta_Leinonen_Heini_2016_11_25.pdf.pdf?sequence=1)

Laitinen, L. (2017). Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Haettu 14.10.2018 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Päivitetty 21.12.2017. Haettu 6.10.2018 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019. Haettu 7.3.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (2017). Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Kokos-julkaisusarja 1/2017. Haettu 16.12.2018 osoitteesta [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Liikanen, A. (2006). Taide antaa laatua elämäämme. Ohjaustoiminta 50 - vuotta luento 17.11.2006, Wetterhoff.

Lundahl, R, Hakonen, S. & Suomi A. (2007). Taide ja kulttuuri – innovaatioita seniori -ja vanhustyöhön. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Juva: WS Bookwell Oy, 253-269.

Malmivirta, H. (2017). Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. *Taide ja hyvinvointi* 1/2017. 47-58. Haettu 16.12.2018 osoitteesta [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Malmivirta, H. & Kivelä, S. (2014). *Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen*. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy

Mental health foundation. (2011). An Evidence review of the Impact of Participatory Arts on Older People. Haettu 16.12.2018 osoitteesta <https://barringfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2011/04/EvidenceReview.pdf>

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. (2017). *Ilmeikäs arki*. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Haettu 9.10.2018 osoitteesta [https://www.vtkl.fi/document/1/2420/291ca7a/Ilmeikas\\_arki.pdf](https://www.vtkl.fi/document/1/2420/291ca7a/Ilmeikas_arki.pdf)

- Pöllänen, S. (2013). Käsityötiede – tutkimusmatkalla käsin tekemisen hyvinvointikokemuksiin. 12 näkökulmaa käsityöhön. Netistä kopioitu 28.4.2014
- Rinne, V. (2019). Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa J. Kulmala (toim.) *Hyvä vanhuus*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 290-302.
- Rehn, P. (2013). *Laatua elämään! Asiakaskysely Tammelan palvelukeskuksen kädentaitopajan asiakkaille*. Opinnäytetyö. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 9.10.2018 osoitteesta [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53412/Rehn\\_Pia.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53412/Rehn_Pia.pdf?sequence=1)
- Räsänen, R. (2018). *Hyvää elämänlaatua ikääntyneille*. Keuruu: Printek.
- Taikusydän (2019). Kulttuurihyvinvointi hallitusohjelmaan. Haettu 28.2.2019 osoitteesta <https://taikusydän.turkuamk.fi/yleinen/kulttuuri-hyvinvointi-hallitusohjelmaan/>
- Taikusydän (2018). Käsitteet. Haettu 5.1.2019 osoitteesta <https://taikusydän.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>
- Taiteen edistämiskeskus (2019). #100MINUUTTIATAIDETTA. Haettu 7.3.2019 osoitteesta <https://100minuuttiataidetta.taike.fi/kampanja/>
- Tampereen kaupunki. (2018). Kaupungin omat palvelukeskukset. Päivitetty 25.4.2018. Haettu 7.10.2018 osoitteesta <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihmissen-palvelut/virkistystoiminta/palvelukeskukset/omat.html>
- Tampereen kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut. (2016). Elämänlaatua ikäihmisille kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluista 2/2016. Haettu 28.2.2019 osoitteesta [https://www.tampere.fi/tiedos-tot/k/9qVfxlMOL/Kulttuuri\\_ikaihmissen\\_kulttuuri.pdf](https://www.tampere.fi/tiedos-tot/k/9qVfxlMOL/Kulttuuri_ikaihmissen_kulttuuri.pdf)
- Valtioneuvosto. (2018). Ratkaisujen Suomi: Hallituksen toimintasuunnitelma. Päivitetty 25.5.2018. Haettu 6.10.2018 osoitteesta [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160963/27\\_Hallituksen%20toimintasuunnitelma%202018-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160963/27_Hallituksen%20toimintasuunnitelma%202018-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Valvanne, J. & Tuohino, L. (2016). *60+ iloa elämään*. Helsinki: Oy Nord Print Ab.
- Vähälä, E. (2003). Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Nurmijärvi: Kirjakas Ky.

Willberg, E. (2011). Ikäihmisten kulttuurikaari: Enemmän elämänlaatua, parempaa arkea. Loppuraportti. Haettu 28.2.2019 osoitteesta: [https://www.tampere.fi/liitteet/k/63wn6MNqZ/loppuraportti\\_teksti\\_lopullinen\\_kaksipuoleinen\\_isbn.pdf](https://www.tampere.fi/liitteet/k/63wn6MNqZ/loppuraportti_teksti_lopullinen_kaksipuoleinen_isbn.pdf)

## HAASTATELLUT

Backman, S., Mäkelä, A., Virekunnas, P. & Viskari, S. (2019). Askartelunohjaajia, Tampereen kaupunki. Haastateltu 3.3.2019.

MAINOS



## Mitä palvelukeskuksen kädentaitotoiminta merkitsee sinulle?



Lielahden  
palvelukeskuksen  
kädentaitotilassa  
Ke 21.11. klo 11-12

Tervetuloa tutkimuksen aloitustilaisuuteen.  
Sosionomi-opiskelija Marika Litukka kertoo,  
kuinka tutkimukseen voi osallistua ja vaikuttaa.

KYSELY

**TUTKIMUS PALVELUKESKUSTEN KÄDENTAITOTOIMINNAN MERKITYKSESTÄ  
19.11.2018-4.1.2019**

**Tutkimukseen osallistuvat Tampereen kaupungin neljän palvelukeskuksen kädentaitotoimintapaikat:**

- Lielahden palvelukeskus
- Pappilanpuiston palvelukeskus
- Pispän palvelukeskus
- Pohjolan palvelukeskus

Toivottavasti aihe herättää ajatuksia ja innostaa osallistumaan tutkimukseen.  
Terveisin Sosionomi-opiskelija Marika Litukka

**Tutkimukseen voit osallistua joko:**

- - Kirjoittamalla/piirtämällä ajatuksiasi suoraan julisteeseen. Koristelutkin ovat tervetulleita.
- - Kirjoittamalla ajatuksiasi erilliselle paperille ja kiinnittämällä sen jälkeen paperin julisteeseen.
- - Kirjoittamalla ajatuksiasi erilliselle paperille ja sen jälkeen tiputtamalla paperin suljettuun laatikkoon.

Halutessasi voit kirjoittaa ajatuksiasi myös kotona ja tuoda tekstin ennen 4.1.2019 julisteeseen tai suljettuun laatikkoon.

Osallistua voit useammankin kerran, jos ajatuksia syntyy aiheeseen liittyen lisää kuukauden aikana.

**Kysymyksiin vastataan nimettömästi.**

1. Oletko nainen vai mies?
2. Minkä ikäinen olet?
3. Mitä palvelukeskuksen kädentaitotoiminta merkitsee sinulle?
4. Millä tavoin palvelukeskuksen kädentaitotoiminta näkyy hyvinvoinnissasi?

(esimerkki)

**5. Harrastatko muuten käsitöitä?**

Ajatukseni palvelukeskuksen kädentaitotoiminnan merkityksestä: