

”PITÄÄ OLLA PIRUN KIPEÄ, ETTEI PYSTY TANSSIMAAN...”
Karaokekanssit uutena työmällina Kontulan palvelukeskuksessa

Marja-Liisa Näränen
Opinnäytetyö, syksy 2010
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Näränen, Marja-Liisa. Pitää olla pirun kipeä, ettei pysty tanssimaan – Karaoke-tanssit uutena työmallina Kontulan palvelukeskuksessa. Helsinki, syksy 2010, 66s., 9 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Sosionomi (AMK)

Tämä opinnäytetyö on hanke, jossa tavoitteena on uuden työmallin kehittäminen palvelukeskukseen tukemaan päivätanssitoiminnan jatkuvuutta. Hankkeen välillisinä tavoitteina ovat tanssin hyvinvointivaikutukset ikääntyvälle sekä työhyvinvointia lisäävä vaikutus työntekijöille. Pitkän aikavälin tavoitteena on säilyttää päivätanssitoiminta osana palvelukeskustoimintaa määrärahoihin kohdistuvista säästöistä huolimatta. Kehittämistavoitteena on työntekijöiden aktiivinen osallistuminen päivätansseihin osana yhteisöllistä toimintaa.

Päivätanssien kehittämishanke toteutettiin Helsingissä Kontulan palvelukeskuksessa syksystä 2009 kevääseen 2010 asti. Hanke toteutettiin järjestämällä päivätanssit karaoketanssien muodossa, jossa musiikki soitettiin karaokelevyltä ja laulajina toimivat sekä työntekijät että asiakkaat. Hankkeen suunnittelu- ja organisointivastuu oli opinnäytetyöntekijällä ja se toteutettiin yhdessä työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa. Hankkeen onnistumista arvioitiin asiakkailta ja työntekijöiltä saadun suullisen ja kirjallisen palautteen pohjalta. Lisäksi hanketta varten perustettu työryhmä arvioi uuden työmallin toimivuutta.

Tulosten perusteella päivätanssitoiminnalla on selvä hyöty ikääntyvän ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Myös karaoketansseihin osallistuvat työntekijät kokivat, että päivätanssitoiminnalla oli työhyvinvointia edistävä ja yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus. Tulosten mukaan joillekin työntekijöille vuorotyö ja kynnys esiintyä julkisesti loivat haasteita päivätansseihin osallistumiseen. Myös toisten työntekijöiden kriittinen suhtautuminen työajalla laulamiseen olivat seikkoja, jotka aiheuttivat ristiriitaisia tilanteita ryhmäkodeissa.

Hankkeen tulokset osoittavat, että uutta työmallia voidaan käyttää osana vanhuspalvelualan palvelujärjestelmää ja se toimii hyvin, jos siihen saadaan sitoutumaan muutama henkilö työyhteisöstä. Kehittämistavoitteena on levittää riittävästi tietoa työntekijöille uudesta toimintamallista ja näin saada mahdollisimman moni osallistumaan päivätanssitoimintaan.

Asiasanat: vanhukset, hyvinvointi, tanssi, kehittämishanke

ABSTRACT

Näränen Marja-Liisa

One must be pretty damn sick not to be able to dance. Karaoke dancing, a new working model in Kontula service center. 66p., 9 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

My thesis is a development project aimed at developing and supporting the continuity of a new work method for the Kontula elderly service centre. One of the aims of this work is to show the importance of dancing and the effect it has on the wellbeing of the elderly people and health care workers. A long-term goal is to ensure the continuity of karaoke dancing as one of the activities in the service center. The development objective was to encourage the present employees to be actively involved in the daytime dance activities. This project model was implemented in the Kontula service center in 2009 - 2010.

Karaoke dance music and the dances were performed by singing from karaoke discs, of which the singers were both staff and clients. The project itself was implemented in collaboration with the clients and other employees. The success of the project was evaluated by analyzing the verbal and written feedback from the clients and members of staff.

The results from the feedback suggested that daytime dance activities had a positive effect on the physical, mental and social well-being of the elderly people. Also, the staff members who took part in the project expressed that the dance activities promoted well-being at work, and had a positive effect on social relations. The results also suggested that shift work clearly presented a barrier during the implementation of the project. In the beginning, the health care workers from the service centre were suspicious of singing and dancing during working hours. The project results indicate that this new form of work can be used as part of the activities held in the service center. Furthermore, it functions better if more than one employee takes part in the organization of the activity. The present development objective is to spread information about this work method, and get as many staff members as possible to participate in the daily dance activities.

Keywords: elderly people, well-being, dance, development project

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 HELSINGIN KAUPUNGIN VANHUSTYÖN KEHITTÄMINEN	8
2.1 Taustaa	8
2.2 Helsingin vanhuspalveluohjelma 2006–2009	9
2.3 Palvelukeskustoiminnan kehittämisohjelma vuosille 2007–2010.....	10
2.4 Kontulan palvelukeskuksen toiminnan kehittäminen	11
2.5 Asiakkaan äänen kuuleminen Kontulan palvelukeskuksen toiminnan kehittämisessä.....	13
3 TANSSI IKÄÄNTYVÄN TOIMINTAKYVYN SEKÄ HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	15
3.1 Aikaisemmat tutkimukset.....	16
3.2 Tanssi terveystoimintana palvelukeskuksissa.....	18
3.3 Tanssi osana taide- ja kulttuuritoimintaa palvelukeskuksissa	19
4 PÄIVÄTANSSITOIMINNAN TAVOITTEET KONTULAN PALVELUKESKUKSESSA	23
5 KONTULAN PALVELUKESKUS PÄIVÄTANSSIEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	25
5.1 Päivätanssihanke osana moniammatillista yhteistyötä	25
5.2 Päivätanssihankkeen asiakkaat ja hyödynsaajat.....	26
6 PÄIVÄTANSSIHANKKEEN TOTEUTUS	28
6.1 Hankkeen aikataulu	29
6.2 Hankkeen resurssit.....	31
6.3 Päivätanssitoiminnan suunnittelu	31
6.3.1 Asiakkaat hankeprosessissa.....	33
6.3.2 Työntekijät hankeprosessissa	34
6.4 Päivätanssien kulku.....	35
7 HANKKEEN ARVIOINTIA.....	37
7.1 Palvelukeskusasiakkailta saadut suulliset palautteet	38

7.2 Asiakaskyselyn tulokset.....	39
7.2.1 Hyvät asiat päivätanssitoiminnassa	40
7.2.2 Päivätanssitoiminnan kehittämistarpeet.....	41
7.2.3 Ero liveorkesteritanssien ja karaoketanssien välillä	43
7.3 Ryhmäkotien asukailta saatu palaute	45
7.4 Työntekijöiden ja johdon palautteita	46
7.4.1 Työntekijöiden suullinen palaute.....	47
7.4.2 Työntekijöiden kirjallinen palaute	49
8 KARAOKE-PÄIVÄTANSSIT OSANA KONTULAN PALVELUKESKUKSEN TOIMINTAA	53
9 POHDINTA	56
LÄHTEET.....	59
Liite 1. Kopio asiakkaan kirjeestä johtajalle.....	62
Liite 2. Päivätanssimainos työyhteisölle.....	63
Liite 3. Päivätanssien valmis työskentelymalli.....	64
Liite 4. Asiakkaiden toivomuksia esitettävistä kappaleista	70
Liite 5. Avoin kyselylomake palvelukeskusasiakkaille	71

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on kehittämishanke, jossa tavoitteena on uuden työmallin kehittäminen Kontulan palvelukeskukseen tukemaan päivätanssitoiminnan jatkuvuutta. Kontulan palvelukeskuksessa on järjestetty päivätansseja vuodesta 1975 ja tansseihin ovat osallistuneet sekä palvelukeskuksen asiakkaita että vanhainkodin asukkaita. Päivätanssitoiminnan kehittämishankkeen välillisinä tavoitteina ovat tanssin hyvinvointivaikutukset ikääntyvälle sekä työhyvinvointia lisäävä vaikutus työntekijöille. Pitkän aikavälin tavoitteena on ylläpitää päivätanssitoimintaa osana palvelukeskustoimintaa määrärahoihin kohdistuvista säästöistä huolimatta. Hankkeen kehittämistavoitteena on työntekijöiden aktiivinen osallistuminen päivätansseihin osana yhteisöllistä toimintaa.

Nykyiset palvelurakenteet vaativat muutosta, jotta erilaiset ehkäisevät ja kuntouttavat työmenetelmät ja uudentyyppiset palvelut voisivat toteutua (Eloranta & Punkanen 2008, 7). Perusteena Kontulan päivätanssien kehittämishankkeelle olivat talon johdolle ja työntekijöille tuodut suulliset ja kirjalliset palautteet, joissa palvelukeskusasiakkaat ilmaisivat huolensa tanssitoimintaan kohdistuvista säästötoimenpiteistä. Syksyllä 2009 päivätanssitoiminta uhkasi loppua kokonaan, koska sosiaaliviraston linjausten mukaan palvelukeskusmäärärahoja ei enää saisi käyttää orkesteritoiminnan rahoittamiseen. Eräs palvelukeskusasiakas kirjoitti talon johtajalle kirjeen, jossa hän kiittää siihenastisen tanssitoiminnan järjestämisen puolesta. Hän korostaa kirjeessään myös, kuinka tärkeää tanssi on sekä fyysiselle hyvinvoinnille että mielenterveydelle. (Liite 1.)

Ikäihmiset ovat menettäneet työyhteisönsä ihmissuhteet. On hyvä päästä toisten pariin. Kaikki ikäihmiset eivät ole kuntosalilla kävijöitä. (AP)

Hanke toteutettiin Helsingissä Kontulan palvelukeskuksessa syksystä 2009 vuoden 2010 kevääseen asti. Hankkeessa keskitytään toiminnan kehittämiseen vanhuspalvelujen näkökulmasta, vaikka palvelukeskustoiminta on avointa myös helsinkiläisille työttömille. Kaikki Kontulan palvelukeskuksen päivätansseissa

kävijät ovat helsinkiläisiä eläkeläisiä. Tansseissa käy kymmeniä henkilöitä viikoittain. Opinnäytetyöni sitaateissa käytän tarvittaessa seuraavia koodeja sen mukaan, onko sitaatin lausujana ollut asiakas vai työntekijä: AP (palvelukeskusasiakas), AR (ryhmäkodin asukas) tai TT (työntekijä).

Kivelän (2005, 57) mukaan toimintakyvyn kannalta on tärkeää se, miten ihminen pitää sitä yllä erilaisilla toiminnoilla ja harjoituksilla. Oma suhtautuminen elämään, tyytyväisyys ja itsearvostus ovat yhteydessä toisiinsa ja toimintakyvyn. Kontulan päivätanssit ovat olleet vuosien ajan tapahtuma kerran viikossa, jossa eläkkeellä olevat helsinkiläiset ovat voineet saada tukea fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Vanhin päivätansseissa kävijä on iältään 91-vuotias rouva, joka korostaa tanssin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä ihmiselle. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi hän painottaa sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä ikäihmisen hyvinvointiin. Rouva kertoi käyneensä Kontulan palvelukeskuksen päivätansseissa 26 vuotta.

Tämän ikäinen ihminen ei liiku enää niin paljoa kuin ennen. Täällä tapaa kaikkia ystäviä ja voi jutella ja vaihtaa kuulumisia. Ja jenkka on tärkeä, sen minä tanssin vaikka olis mitä. (AP)

Tämä hanketyö on ollut asiakkaan äänen kuulemista herkin kuuloaistein. Koko päivätanssitoiminnan kehittämishankkeen idea syntyi asiakaspalautteiden kautta. Syksyllä 2009 palvelukeskusasiakkaat olivat kuulleet määrärahoihin liittyvistä säästötoimenpiteistä, jotka koskivat päivätanssiorkesterien palkkaamista. Samaan aikaan vanhan palvelukeskuksen ja vanhustenkeskuksen viereen rakennettiin uutta vanhustenkeskusta palvelukeskuksineen. Asiakkaiden huoli nousi tanssiharrastuksen jatkuvuudesta tulevaisuudessa. Jotkut heistä miettivät, eikö ne ikäihmiset, jotka huolehtivat itse omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnistaan tule myös yhteiskunnalle edullisemmaksi? Näiden palautteiden ja pohdintojen seurauksena syntyi idea päivätanssitoiminnan kehittämishankkeelle, joka valikoitui myös luontevasti opinnäytetyöni aiheeksi.

2 HELSINGIN KAUPUNGIN VANHUSTYÖN KEHITTÄMINEN

2.1 Taustaa

Vanhustyön perustehtävänä on ikääntyvän henkilön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä tukeminen yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Se on monikerroksista ja jokainen osa-alue erikseen sekä kaikki yhdessä luovat omat haasteensa ikääntyneen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Ikääntyvästä yhteiskunnastamme puhutaan usein sanakääntein, jotka viittaavat johonkin pelottavaan tulevaisuuteen. Puhutaan lisääntyvän määrän synnyttävästä pommista tai taloudellisesta taakasta, puhutaan lisääntyvästä passiiviväestöstä tai hoivan tarpeen räjähdysmäisestä kasvusta. Tällaiset asenteet ovat kovin perusteettomia. On syytä pitää mielessä, että pitkä ikä on ollut johdonmukainen yhteiskuntapoliittinen tavoitteemme. Eläkepolitiikka, sosiaali- ja terveyspolitiikka on viritetty vuosikymmeniä siten, että meillä kaikilla olisi laadukas elämä ja turvattu vanhuus. Tällä vuosikymmenellä näiden tavoitteiden testaus todella alkaa. Innovaatiot ja uudenlaiset asenteet ovat nyt tervetulleita myös hyvän hoidon ja palvelun käytäntöjen kehittämiseksi. (Vaarama & Taipale 2002, 3.)

Vanhusväestön jatkuva kasvu haastaa myös sosiaali- ja terveydenhuollon löytämään uusia toimintamalleja. Se edellyttää panostamaan vanhusten hyvään terveyteen ja sen ylläpitämiseen maailmassa. Tämä on suuri haaste kunnille, sillä ikääntyvien määrän kasvu ja tiukka taloudellinen tilanne on haastava yhtä lö.

Ikäihmisten palvelut ovat saaneet sosiaali- ja terveysministeriöltä uudet laatusuositukset vuonna 2008. Toteutuminen edellyttää kuitenkin kuntien sitoutumista muutokseen, joka vähentäisi laitospaikkoja, lisäisi ennaltaehkäisevää työtä ja tukisi kotona asumista. Tavoitteena sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa on edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia, kaventaa ikääntyneiden terveys- ja hyvinvointieroja sekä parantaa palvelujen laatua ja vaikuttavuutta. Laatusuositus on tarkoitettu kuntien ja yhteistoiminta-alueiden päättäjille ja johdolle arvioinnin välineeksi ja ikääntyvien palvelujen kehittämi-

seen. Uudistetussa laatusuosituksessa on nostettu esille hyvinvoinnin ja terveyden näkökulma. Ikäihmisten palvelujen laatusuositusta on tutkimusten mukaan pidetty kunnissa tarkoituksenmukaisena ja hyödyllisenä työvälineenä ikäihmisten palveluiden kehittämisessä. Laatusuositus tukee kuntia ja yhteistoiminta-alueita kehittämään ikäihmisten palveluja paikallisista tarpeista ja voimavaroista lähtien yhteistyössä ikäihmisten kanssa. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008,10.) Kontulan palvelukeskusasiakkaat ovat olleet aktiivisia toimijoita päivätanssihankkeessa ja ovat vaikuttaneet rakentavasti toiminnan sisällölliseen suunnitteluun ja toteutukseen sekä hankkeen aikana että sen jälkeen.

2.2 Helsingin vanhuspalveluohjelma 2006–2009

Helsingin sosiaali- ja terveystoimen vanhuspalvelujen järjestämisen tavoitteissa korostetaan edellytysten luomista turvalliselle asumiselle ja virikkeiselle elämiselle omassa kodissa ja elämänpiirissä mahdollisimman pitkään. Sekä terveys- että sosiaalilautakunta ovat asettaneet yhteisessä työryhmässään vanhuspalveluohjelman pohjaksi seuraavan vision vuoteen 2020:

Helsingissä ikäihmiset voivat asua ja vanheta turvallisesti. He ovat elämässä mukana ja nauttivat siitä. Helsingissä asuvat ikäihmiset luottavat saavansa palveluja tarvittaessa. Tämä edellyttää, että ikäihmiset saavat tarpeidensa mukaisia, toimintakykyä edistäviä, ennaltaehkäiseviä, korjaavia ja kuntouttavia palveluja osaavan henkilöstön tuottamana. Hyvien palvelujen avulla yhdeksän kymmenestä ikäihmisestä voi asua kotona. (Helsingin vanhuspalveluohjelma. 2006–2009).

Yksi terveys- ja sosiaalilautakuntien linjauksista vanhuspalvelujen kehittämiseksi on toimintakyvyn ylläpitäminen ja vahvistaminen. Keskeisiä keinoja ovat terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, senioriliikunta, johon myös päivätanssitoiminta kuuluu. Keskeinen keino yksinäisyyden, syrjäytymisen ja turvattomuuden ennaltaehkäisyyn on yhteisöllisen toiminnan tukeminen. (Helsingin vanhuspalveluohjelma 2006–2009.) Kontulan päivätanssitoiminnan kehittämishanke on suunnattu ylläpitämään ja edistämään asiakkaiden ja henkilökunnan välistä vuorovaikutusta sekä luomaan yhteisöllisyyttä. Sosiaali- ja terveydenhuollon

kehittämistavoitteiden mukaan osallisuus lisääntyy, syrjäytyminen vähenee, hyvinvointi ja terveys kohenevat sekä terveyserot kaventuvat. Keinoissa edellä olevien tavoitteiden saavuttamiseksi painotetaan ennakoivaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa. (Liikanen 2010, 10.)

2.3 Palvelukeskustoiminnan kehittämisohjelma vuosille 2007–2010

Helsingin sosiaaliviraston vanhusten palvelujen vastuualueella käynnistettiin vuonna 2006 palvelukeskustoiminnan kehittämisryhmä. Kehittämisryhmä sai tehtäväkseen Helsingin kaupungin palvelukeskustoiminnan kehittämisen seuraaville neljälle vuodelle. (Paulig 2008, 4.) Palvelukeskuksilla on yhteensä yhdeksän perustehtävää, jotka kuuluvat kaikille palvelu- ja virkistyskeskuksille. (Paulig 2008, 11.) Niistä harrastus- ja virkistystoiminta, liikunta ja sosiaalinen kahvila perustehtävinä soveltuvat mielestäni hyvin viitoittamaan päivätanssitoinnin tarpeellisuutta.

Perustehtävien lisäksi kullakin palvelu- ja virkistyskeskuksella on omia painopistealueita, joita kehitetään (Paulig 2008, 11). Kontulan palvelukeskuksen näkyvin painopistealue on liikunta. Ikääntyneiden terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta senioriliikunta on tärkeässä asemassa. Erilaisten tutkimus- ja kehittämisprojektien myötä on saatu tietoa siitä, miten psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi vaikuttavat ihmisen fyysiseen terveyteen ja palvelujen tarpeeseen. Jos panostamme oikea-aikaisesti myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen, säästää se yhteiskunnan resursseja muualle.

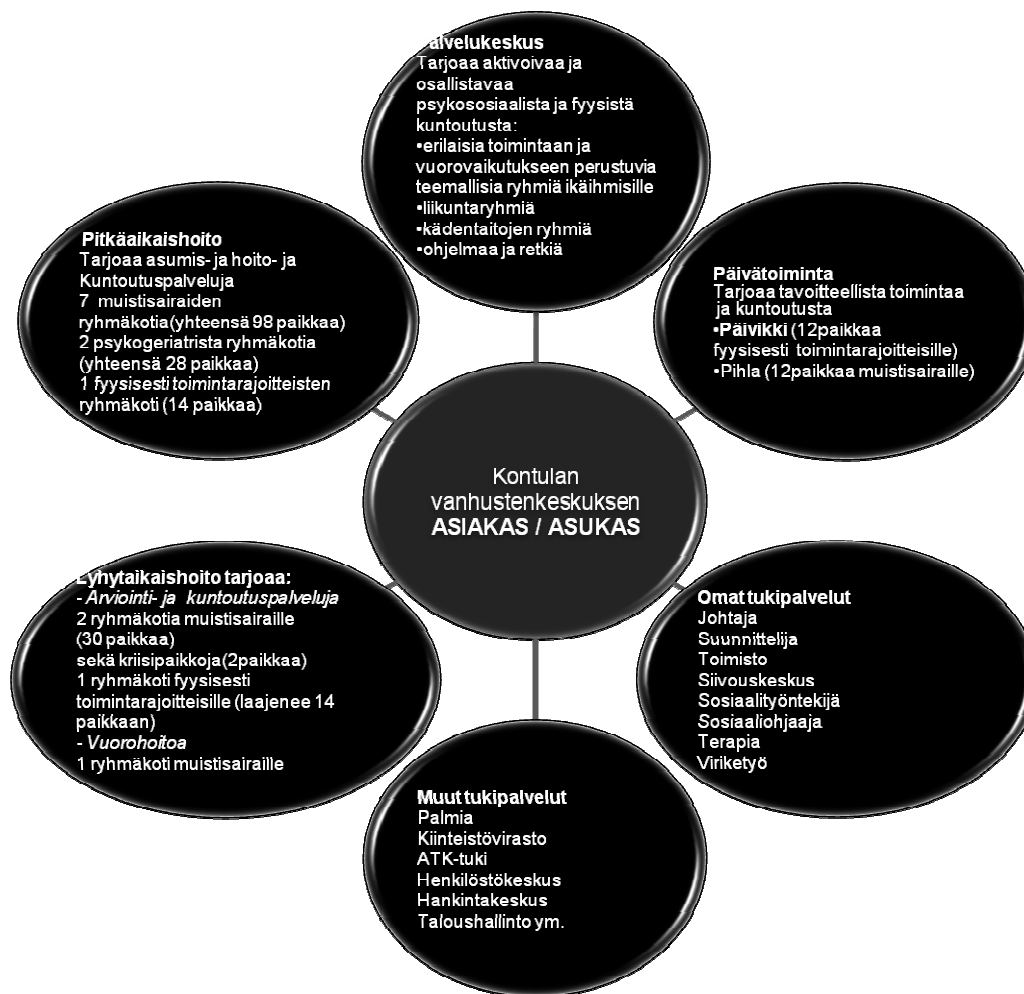
Sosiaaliviraston linjausten mukaan varhaisen tuen työmuotoja tulisi lisätä sekä kehittää ennaltaehkäiseviä uusia työtapoja (Paulig 2008, 32). Sosiaaliviraston vuonna 2008 linjaamista tulevaisuuden kehittämistavoitteita on useita. Palvelukeskuksen kaikki toiminta tukee ikäihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja lisäksi toiminta tukee ikäihmisten aktiivisuutta, yhteisöllisyyttä ja parantaa heidän elämänlaatua. (Paulig 2008, 37.) Edellä mainitut sosiaaliviraston vanhuspalvelujen kehittämistavoitteet tukevat mielestäni hyvin päivätanssitoinnin kehittämishankkeen tarpeellisuutta.

2.4 Kontulan palvelukeskuksen toiminnan kehittäminen

Helsingin palvelukeskuksista ensimmäinen oli Kontulan palvelukeskus, joka aloitti toimintansa vuonna 1975. Kontulan palvelukeskuksen toiminta painottuu ennaltaehkäiseviin tukitoimiin, syrjäytymistä ehkäisevään ja kuntoutumista tukevaan toimintaan. Kontulan palvelukeskus järjestää sellaisia liikunta- ja viriketoimintamuotoja asiakkaille, jotka ovat asiakkaiden näkökulmasta katsottuna heille hyödyllisiä ja mielekkäitä ja edistävät ja ylläpitävät heidän hyvinvointiaan.

Kontulan palvelukeskuksen visiona on, että palvelukeskus on vuonna 2010 helsinkiläisille ikäihmisille turvallinen kohtauspaikka, joka tarjoaa laadukasta ja ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa kotona selviytymisen tueksi. (Kontulan palvelukeskus 2006 – 2008.)

Palvelukeskuksen yksi perusajatuksista on ennaltaehkäisevä toiminta. Kaikki toiminta suunnitellaan ja toteutetaan asiakaslähtöisesti. Asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden oivaltamiseen tarvitaan vahvaa moniammatillista yhteistyötä sekä herkkää, dialogista vuoropuhelua. Sen lisäksi, että Kontulan palvelukeskus tarjoaa kuntouttavia palveluja syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa oleville ikäihmisille, tarjoaa se paljon ennaltaehkäisevää toimintaa eri muodoissa, kuten päiväntansseja. Helsingin virkistys- ja palvelukeskusten johtajat kokoontuvat kerran kuussa linjaamaan toimintaa yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Näin vahvistetaan myös virkistys- ja palvelukeskusten keskinäistä yhteistyötä.



Kuva 1. Kontulan vanhustenkeskuksen organisaatiokaavio 2010

Kontulan palvelukeskus on osa uutta Kontulan vanhustenkeskusta, joka avasi ovensa syksyllä 2009. Palvelukeskus sijaitsee vanhustenkeskuksen ensimmäisessä kerroksessa. Itse vanhainkodin puoli sisältää 14 ryhmäkotia viidessä eri kerroksessa. Ryhmäkotien asukkaat ovat ikääntyviä henkilöitä, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa. Kaksi ryhmäkotia ovat muistisairaiden henkilöiden kuntoutus- ja arviointiosastoja. Ryhmäkotien ja palvelukeskuksen lisäksi vanhustenkeskuksessa toimii vanhusten päivätoimintayksikkö, joka tarjoaa ”päivähoidon” muodossa tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa iäkkäille. Palvelukeskuksesta voidaan ajatella, että se on oma yksikkönsä muiden joukossa.

Palvelukeskusasiakkaat ovat kotona asuvia ikääntyviä henkilöitä, joille talo tarjoaa monipuolista ja hyvinvointia ylläpitävää toimintaa, kuten erilaisia liikunta- ja

kädentaidon ryhmiä. Palvelukeskuksessa ja ryhmäkodeissa tapahtuva työ eroaa melko paljon toisistaan. Ryhmäkodeissa tapahtuva työ on ympärivuorokautista hoitotyötä asukkaiden parissa, kun taas päivätoiminta ja palvelukeskuksessa tapahtuva työ on palveluohjaukseen ja ryhmätoimintoihin suunnattua päivätyötä palvelukeskuskerroksessa.

Nykyinen Kontulan monipuolinen vanhustenkeskus tarkoittaa myös integroitumista eri tavoin palvelukeskuksen ja ryhmäkotien välillä muun muassa yhteisöllisyyden näkökulmasta. Päivätanssitoiminnan kehittämishankkeen yhtenä tarkoituksena on kehittää työyhteisöllisyyttä työhyvinvoinnin kautta.

Vuonna 2006 Kontulan palvelukeskuksen kävijämäärä oli keskimäärin 204 henkilöä päivässä. Käyttökertoja eli suoritteita oli vuoden 2006 aikana yhteensä 66 042. Palvelukeskustoiminnan päämääräksi kirjattiin, että palvelukeskusasiakkaan elämänlaatu paranee. Tämä tarkoittaa käytännössä erilaisten hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävien ryhmien järjestämistä, kuten vesivoimistelua, kuntosaliohjausta ja erilaisia tanssiryhmiä. Kaiken kaikkiaan ryhmiä oli tarjolla 17 erilaista. Yhteensä vuonna 2006 kertyi käyntejä erilaisissa ryhmissä 21 928. Erityisenä päämääränä Kontulan palvelukeskuksessa oli toiminnan painottuminen ennaltaehkäiseviin tukitoimiin sekä syrjäytymistä ehkäisevään ja kuntoutumista tukevaan toimintaan. (Kontulan vanhustenkeskuksen toimintakerromus 2006, 11.)

2.5 Asiakkaan äänen kuuleminen Kontulan palvelukeskuksen toiminnan kehittämisessä

Sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista säädetyn lain (812/2000) mukaan asiakkaalla tulee olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa palvelujensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. Valtion suosituksissa ja ohjeistuksissa kehoitetaan kuuntelemaan ja selvittämään asiakkaiden mielipiteitä ja osallistamaan heitä päätöksentekoon ja suunnitteluun.

Erilaiset osallisuusmenetelmät luovat edellytyksiä asiakkaiden osallistumiselle ja antavat heille mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa palveluihin ja työtapoihin. Osallisuusmenetelmien käytössä toimitaan sekä asiakkaita kuunnellen ja heidän mielipiteitään arvostaen. Helsingin sosiaaliviraston visiossa ja strategioissa asiakaslähtöinen toimintakulttuuri ja asiakaslähtöisyys ovat toiminnan perusta. (Halttunen-Sommardahl 2008, 3.)

Sosiaaliviraston palvelukeskuksen kehittämisryhmä järjesti vuonna 2006 palvelukeskusten käyttäjäneuvostoille kyselyn, jossa asiakkailta pyydettiin palvelukeskustoiminnan kehittämisehdotuksia. Käyttäjäneuvoston henkilöt ovat palvelukeskuksen asiakkaita, jotka ovat valittu vaaleilla käyttäjäneuvoston jäseniksi. Käyttäjäneuvoston jäsenet kokoontuvat palvelukeskuksen työryhmän kanssa kerran kuukaudessa ja vaikuttavat palvelukeskuksen sekä sisällölliseen että toiminnalliseen suunnitteluun. Kehittämistarpeista tulivat esille toiminnan sisältöjen osalta muun muassa toive kulttuuripalvelujen lisäämisestä. Toiminnan toteuttamisen osalta asiakkaat toivoivat asiakkaan äänen kuulemista nykyistä paremmin.

Vanhustenpalvelujen vastuualueen yksi tärkeimmistä tavoitteista on vanhusten toimintakyvyn ylläpito. Aktiivinen elämä, vireä mieli ja kunnossa oleva keho kulkevat usein käsi kädessä (Eloranta ym. 2008, 64). Toimintakykyä ylläpitävä työote edellyttää asiakaslähtöisyyttä (Eloranta & Punkanen 2008, 41). Kontulan palvelukeskuksen asiakkaiden tarpeet määrittelevät sen, millaista toimintaa palvelukeskus tarjoaa. Ne ikäihmiset, jotka käyvät päiväntansseissa toivoivat henkilökunnan aktiivista kannanottoa ja tukea päiväntanssitoiminnan jatkuvuuden suhteen. On tärkeää, että asiakkaat saavat tarpeenmukaisia palveluja ja heillä on mahdollisuus myös vaikuttaa niihin (Paulig 2008, 32).

3 TANSSI IKÄÄNTYVÄN TOIMINTAKYVYN SEKÄ HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Jokainen ihminen on yksilö, jonka toimintakykyä voidaan mitata fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen avulla.

- Fyysinen toimintakyky, johon vaikuttavat mahdolliset hengitys- ja verenkiertoelin- sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet.
- Psyykkisen toimintakyvyn alueita ovat älylliset ja tiedolliset toiminnot, esim. kyky selviytyä päivittäisistä haasteista ja mahdollisista ongelmista.
- Sosiaalista toimintakykyä mitataan ihmisen kyvyllä asettautua yhteiskuntaan, eri sosiaalisiin toimintoihin osallistuminen ja sosiaalisten taitojen omaaminen. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2005, 58–59.)

Ihminen on kokonaisvaltainen, eli sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen toimintakyky ovat kaikki kytköksissä toisiinsa ja näin ollen myös muokkaavat toinen toisiaan (Medina ym. 2005, 58–59). Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä, ja sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, ympäristön ja palvelujärjestelmän toiminnan tuloksena. Sen keskeisimpiä osia ovat terveys ja toimintakyky ja se merkitsee eri asioita ihmiselle elämänkaaren eri vaiheissa. (Liikanen 2010, 37.) Ikääntyvän ihmisen hyvinvointia voidaan edistää ja ylläpitää yhteisöllisen toiminnan vahvistamisella kuten päivätanssi-toiminnalla. Sen lisäksi että tanssi on terveystoimintaa, sisältyy siihen myös taidede- ja kulttuurilähtöisen toiminnan näkökulma. Tanssin ainutlaatuinen piirre on, että se on kaikista taidemuodoista eniten riippuvainen ihmisen liikkeistä (Bertrand 2000, 92). Bertrand siteeraa Ted Shawnin teoksen ”Dance we must” kirjoitusta:

Vartalon liikkeet ovat elämää itsessään – alamme liikkua jo kohdussa ennen syntymäämme, ja vastasyntyneellä on pakottava ja jatkuva tarve liikkua. Nukkuessamme liikumme jatkuvasti, sydämemme lyö, suolemme toimii; itse asiassa niin kauan kuin on elämää, on liikettä, ja siten liike tyydyttää pohjimmaisena ja ulkoisena tarpeena...(Bertrand 2000, 92.)

Bertrandin (2000, 93) mukaan liike ei yksistään kuitenkaan riitä, koska liikkeen laatu on tärkeää. Hänen mukaansa tanssi vahvistaa ihmisen erilaisia tuntemuksia, kuten elinvoiman lisääntyminen sekä ilon ja virkistyneen tunteminen. Tanssi yhdistää sekä fyysisen että emotionaalisen puolen yhdeksi ilmaisuksi. Bertrandin mielestä tällaisella tunteiden vapauttamisella on erittäin terapeuttinen ja terveyttä edistävä vaikutus.

3.1 Aikaisemmat tutkimukset

Tanssi on eräs taide- ja kulttuurilähtöinen liikuntamuoto. Kulttuurin ja taiteen hyvinvoinnillisia vaikutuksia on tutkittu paljon eri keinoin; lääketieteen, hoitotieteen ja kulttuuritutkimusten avulla. Taiteen ja kulttuurin yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin sekä ihmisen sosiaaliseen pääomaan on Suomessa tutkittu yhä enemmän. Kulttuurin merkitys hoitotyössä ja kuntoutuksessa on myös kasvava tutkimusala. Sen sijaan kulttuurin ja taiteen yhteydestä työhyvinvointiin tiedetään vielä vähän. (Liikanen 2010, 58.) Paritanssin merkityksestä ikääntyvän hyvinvointiin en löytänyt yhtään tutkimusta. Yhteisöllisen tanssin vaikutuksia ikääntyvien hoitotyössä sen sijaan löytyi Ravelinin väitöskirja vuodelta 2008. Materiaalin löytymistä tanssin tutkimuksiin liittyen on voinut rajata se, että etsin ainoastaan suomenkielisiä teoksia. Sain apua materiaalin etsimisessä opinnäytetyötäni ohjaavilta opettajilta, kirjaston työntekijöiltä ja luovan tanssin opettajalta.

Bertrand (2000) määrittelee teoksessa ”Mieli ja taide” tanssia ihmisen tuottamana taiteen sisältönä seuraavasti:

Tanssi on ajassa, tilassa, voimana ja virtauksena toteutuva yksilön tai ihmisryhmän esittämä taidemuoto, jonka väline on ihmisen vartalo ja jonka keino on liikkuminen. Liike on tyylitelty, ja muoto ja rakenne luonnehtivat koko tanssia. Tanssi esitetään yleensä musiikallisen tai rytmillisen instrumentin säestyksellä, ja sen ensisijainen tarkoitus on ilmaista sisäisiä tunteita ja tuntemuksia, vaikkakin se yleensä esitetään sosiaalisessa, rituaalisessa, viihteellisessä tai muussa tarkoituksessa (Bertrand 2000, 94).

Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka harrastavat jotakin toimintaa säännöllisesti, elävät pidempään kuin he, joilla ei ole ollut vakituista harrastusta elämänsä aikana. Harrastamisen ”palo” säilyy koko elämän. Tanssiminen oli kielletty Suomessa sotien raskaina vuosina 1940 luvun molemmin puolin. Sitä pidettiin paheksuuttavana sankarihautausmaiden täyttyessä sodan uhreista. Suomi oli ainoa sotaa käyvä maa, jossa oli ehdoton tanssikielto (Kahila & Kahila 2006, 42). Ihmiset kokivat kuitenkin tanssit tärkeäksi voimavaraksi muuten niin pelottavan ja raskaan sotien aikaisen elämän ympäröimänä. Tanssikiellon kiertomenetelmäksi keksittiin ”nurkkatanssit.” Nurkkatansseilla tarkoitettiin tansseja, jotka järjestettiin salaa jonkun ihmisen kotona tai muuten ennalta sovitussa tilassa. Tanssimusiikin hoiti gramofoni tai hanuristi. Yksi syy suomalaisen iskelmän ja paritanssin ainutlaatuisuuteen on varmasti siinä, että se on liittynyt kiinteästi historiamme kohtalonhetkiin. Sotien aikana asetetut tanssirajoitukset poisti sisäministeriö lopullisesti vasta vuonna 1948. (Kahila ym. 2006, 48.)

Tutkimusten mukaan kulttuurin harrastaminen ei yksistään liity ihmisen hyvinvointiin, vaan taustalla on myös tekijät sosiaalisuus, yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvaisuuden tunne. (Liikanen 2010, 59.) Paritanssilla on merkittävä asema sosiaalisena seurustelumuotona. Tanssit on yhteisöllinen tapahtuma, jossa mies ja nainen ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa yhdessä muun ryhmän kanssa. Jokaisella tanssijalla on myös omat mieleen jääneet tanssimuistonsa. Niihin liittyy monin tavoin ensikerran ainutlaatuisuutta: ensi tanssiaskleet, ensi ihastus, ensimmäinen tanssipaiikka, ensikosketus tulevaan kumppaniin ja ensimmäinen unohtumaton tanssisävelmä. Tämän päivän ikääntyneille henkilöille, jotka nuoresta aikuisuudesta asti ovat tottuneet käymään tansseissa säännöllisesti, on erittäin tärkeää saada ylläpitää kyseinen sosiaalinen toimintamuoto, jossa voi hoitaa myös psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan.

Kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutusten tutkiminen ja kehittäminen Suomessa on kulkenut kohti ajattelua, jossa taide- ja kulttuuritoiminta voidaan integroida monelle inhimillisen elämän alalle, kuten vanhustyöhön (Liikanen 2010, 32).

Ravelinin (Ravelin 2008) hoitotieteellisen tanssitutkimuksen mukaan tanssi on sosiaalisena tanssina vuorovaikutuksellinen, kokonaisvaltainen, ilmaisullinen ja vahva auttamismenetelmä eri-ikäisten ihmisten parissa. Ravelinin (Ravelin

2008) mukaan tanssiminen vaikuttaa ihmisellä yhtä aikaa sekä kehoon että mieleen, tuo voimavaroja esiin ja lisää ihmisten fyysistä ja emotionaalista hyvinvointia. (Ravelin 2008, 45.)

3.2 Tanssi terveystoimintana palvelukeskuksissa

Liikuntaharrastuksella on todettu olevan suuri merkitys iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnille. Säännölliset vapaa-ajan harrastukset ovat yhteydessä elämään tyytyväisyyteen, hyvään terveydentilaan ja elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Liikuntaharrastuksen terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavista hyödyistä on tutkittu paljon. Tanssi on erinomaista terveystoimintaa. Se vaikuttaa positiivisesti lihaskuntoon, niveliin, sydämen toimintaan, verenkiertoon, painonsäätelyyn ja henkiseen hyvinvointiin. Ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat jokaisella ihmisellä yksilöllisiä. Ne ovat kuitenkin peruuttamattomia ja johtavat vähitellen voimavarojen asteittaiseen vähenemiseen. Ikämuutoksia tapahtuu paljon esimerkiksi kuulossa ja näössä, jotka puolestaan vaikuttavat suoraan ihmisen tasapainon heikkenemiseen. Tanssi liikuntamuotona auttaa tasapainon hallitsemisessa mahdollisimman pitkään. (Kivimäki, Nyström, Kivekäs & Arvo 2006, 4–5.)

Päivätanssit ovat senioriliikuntaa parhaimmillaan. Monet palvelukeskus asiakkaat käyvät viikon aikana useamman kerran eri palvelu- ja virkistyskeskusten järjestämissä päivätansseissa. Heille tanssi on säännöllinen liikuntamuoto, joka sisältää paljon puhuttua ja tehokkaaksi havaittua arkiliikuntaa. Tutkimusten mukaan liikunta on suomalaisten eläkeikäisten suosituin harrastus. Nykyiset ikäihmiset ovat liikuntamyönteisiä ja monella tavalla arkiliikunnan mestareita. Jotkut ovat valinneet liikuntamuodokseen kuntosalin ja toiset tanssin. Molemmilla liikuntamuodolla saavutetaan hyvinvoinnillisia tuloksia. Psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi molemmat edellä mainitut liikuntamuodot tukevat ikääntyvän lihaskuntaa ja liikehallintaa. (Kivimäki ym. 2006, 8.)

Vanhusten palvelu- ja virkistyskeskuksissa on hyvin monenlaisia liikuntamuotoja. Yleisimpiä ovat vesivoimistelu, tuolijumppa, kantritanssit, senioritanssi, ja

erilaiset kuntojummat. Erikoisempia lajeja ovat jooga ja argentiinalainen tango. Päivätanssitoiminta on myös oma liikuntalajinsa, jonka Kontulan palvelukeskus tarjoaa asiakkailleen. Sen lisäksi että päivätanssitoiminta tarjoaa fyysistä aktiivisuutta, mahdollistaa se myös kiireettömän ja henkistä hyvinvointia tukevan sosiaalisen tapahtuman.

Tanssin terveysvaikutuksista on saatu selville, että tanssi lisää hyvän HDL -kolesterolin määrää elimistössä. Lisäksi tanssiminen alentaa verenpainetta ja pienentää diabetekseen sairastumisen riskiä. Tanssilla on myös parantava vaikutus niveliin ja sen avulla voi ehkäistä osteoporoosia eli luukatoa. Sen on todettu parantavan hengityselimien toimivuutta, pienentävän sydän- ja verisuonisairauksien riskiä sekä alentavan mahdollisuutta sairastua paksusuolen syöpään. Tanssi lisää myös kestävyyttä ja lihasvoimaa. Se kehittää notkeutta, koordinaatiota, joustoa ja reaktiokykyä. Sen lisäksi se edistää hyvää ryhtiä ja vartalonhallintaa ja tämän johdosta tanssijoilla on hyvä tasapaino. Tanssissa yhdistyy liikkuminen, läheisyys ja musiikki. Tanssiaskelien ja kuvien muistaminen on hyvää aivojumppaa, joka parantaa muistia. Tanssi on myös luovaa toimintaa: jokainen soveltaa oppimaansa perusasiaa musiikkiin, luova vienti ja seuraaminen tuovat yhdessä kokemisen iloa. Tanssi vähentää ahdistuksen ja masennuksen tunteita. (Susel ry. 2008.) Päivätansseissa kävijät korostivat sosiaalisen kanssakäymisen tärkeyttä. Sitä kautta he löytävät uusia ystäviä, tapaavat tuttujaan ja jakavat yhdessä elämän iloja ja suruja. Monet pariskunnista, jotka eivät muuten arkitilanteissa ole toistensa kanssa tekemisissä, jakavat päivätansseissa arjen kokemuksia keskenään.

3.3 Tanssi osana taide- ja kulttuuritoimintaa palvelukeskuksissa

Taide- ja kulttuuri käsitteinä ovat hyvin laajoja ja monitahoisia. Virkistys- ja palvelukeskusten päivätanssitoiminta on osa taide- ja kulttuurilähtöistä toimintaa. Vuonna 2007 valtioneuvosto hyväksyi Terveysten edistämisen politiikkaohjelman. Seuraavana vuonna valmisteltiin Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelma VTT Hanna-Liisa Liikasen ja laajan asiantuntijaryhmän yhteistyönä.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman päämääränä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Ohjelman kolme painopistealuetta ovat:

- kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristön edistäjänä
- taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa
- työ hyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Liikanen 2010, 3.)

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –ohjelma sisältää 18 toimintaehdotusta. Mielestäni opinnäytetyöni saa tukea erityisesti kahdesta ehdotuksesta:

Kunnissa asetetaan strategisia tavoitteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi myös kulttuurin ja taiteen keinoin ja tavoitteet kirjataan osaksi kuntien strategioita (Liikanen 2010, 14).

Kehitetään ja tuetaan arjen kulttuurisuutta vahvistavia toimintamuotoja yhteiskunnallisen toiminnan eri alueilla (Liikanen 2010, 16).

Kulttuurin ja taiteen lisääminen on oleellinen tekijä hyvinvoinnin edistämässä. Kuntien toivotaan varaavan määrärahaa ennaltaehkäisevään ja terveyttä edistävään toimintaan myös sosiaali- ja terveysalalla. (Liikanen 2010,14–15.) Arkielämässä ihmiset voivat kokea ja tehdä elämänsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Se on edellytys henkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Arjen kulttuurisuus avaa näkökulman sekä ihmisen omaan että yhteiskunnallisten toimijoiden mahdollisuuksiin käyttää taidetta ja kulttuuria osallistumisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tuottamisessa. (Liikanen 2010, 16.) Arjen kulttuurisuuden näkökulma haastaa myös meidät sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät arvioimaan omaa toimintaamme. Miten voisimme parantaa vuorovaikutusta ja lisätä asiakkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia?

Leonie Hohenthal-Antin (2006, 15) pohtii, että taide- tai ylipäättänsä luova toiminta fyysisen ja sosiaalisen aktiivisuuden rinnalla luo ikäihmiselle mitä parhaimmat edellytykset kokea elämisen merkityksellisyys ja yhteisöllinen aktiivisuus. Ikäihminen voi taidetoiminnan avulla käynnistää dialogin ympäröivän yhteisönsä kanssa sekä olla muutakin kuin ”pelkkä vanhus ja sosiaali- ja terveyspalvelujen suurkuluttaja”. Hohenthal-Antin uskoo, että 2000-luku on ikäihmisen

kulttuurisen vapautumisen vuosisata, jolloin seniorikansalainen saavuttaa vihdoin kulttuurisen tasa-arvon. Hänen mielestään niin kulttuuripalvelujen käyttäminen kuin tuottaminenkin tulevat olemaan osa ikäihmisten hyvinvointipalveluja sekä kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa. Hohenthal-Antinin mukaan taide voi myös ehkäistä syrjäytymistä, koska taiteen kautta ikäihminen kiinnittyy yhteisöön. (Hohenthal-Antin 2006, 15.) Vanhustyön ammattilaisille syntyy koulutuksellisia haasteita ratkaista, kuinka aktivoida ikäihminen osallistumaan taide-toimintaan ja täten käynnistämään omat luovat voimavaransa. Hän lisää, että toisaalta virkeitten ikäihmisten merkitys kulttuurin tuottajina takaa sen, että taide- ja kulttuuripalvelujen saavutettavuus vieläkin huonokuntoisemmille vanhuksille paranee. (Hohenthal-Antin 2006, 16.)

Kulttuuritoiminnan kytkeminen osaksi tavoitteellista hyvinvointi- ja terveystyötä on toteutunut Suomessa vain osittain. Tarve löytää uusia sosiaali- ja hoitotyön menetelmiä on selkeästi tiedostettu. Kontulan palvelukeskuksen päivätanssit on viikoittainen kulttuuri- ja liikuntatapahtuma. Mutta onko se mielletty yhdeksi muiden liikunta- ja kulttuurilajien joukossa?

Luovuuden osuus terveyden säilyttämisessä ja kuntoutumisessa ei ole pehmeää lääketiedettä, vaan vaikutuksiltaan yhtä todellista ja kovaa kuin muukin lääketiede (Hyypä, & Liikanen 2005, 5–6).

Terveydellä ja kulttuurilla on selkeä yhteys. Luovalla toiminnalla, johon tanssi lajina kuuluu, on merkitys ihmisen kokonaisterveyteen. Tanssi on sosiaalisena muotona vuorovaikutuksellista, ilmaisullista ja kokonaisvaltaista aktiivista toimintaa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin.

Taide-elämykseen kuuluu tunteiden mukanaolo taideteosta vastaanottaessa ja omakohtaisen suhteen luominen tilanteeseen. myös menneisyyden ja nykyisyyden yhdistyminen on taide-elämykselle tyypillistä (Ravelin 2008, 129).

Jotkut päivätansseissa käyvät asiakkaat ovat kertoneet, kuinka tanssit sosiaalisena tapahtumana ovat tulleet tärkeäksi jo sodan aikana. He kokivat, että tansseissa käynti ja toisten ihmisten tapaaminen olivat tärkeitä voimavaroja muuten niin raskasta ja pelottavaa aikaa eläessä. Myös sotien jälkeen tanssit olivat hy-

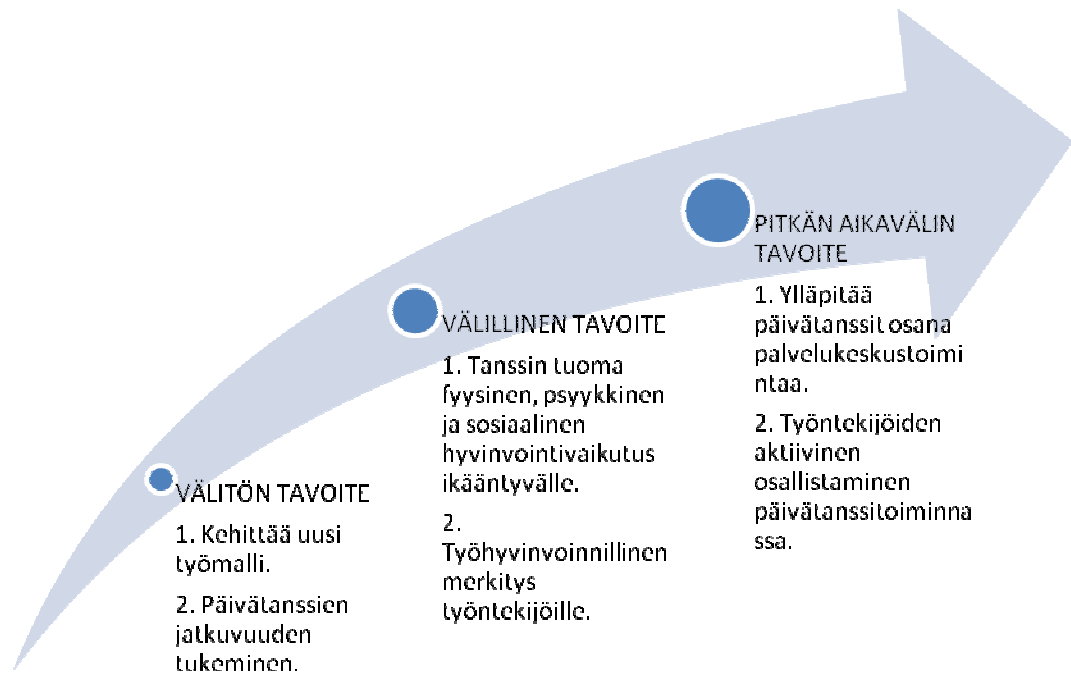
vin merkityksellinen tapahtuma, jossa ihminen voi hoitaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan ja tavata muita ihmisiä. Nämä ihmiset eivät ole kuntosalisukupolvea.

4 PÄIVÄTANSSITOIMINNAN TAVOITTEET KONTULAN PALVELUKESKUKSESSA

Kehittämishankkeen tavoite on työyhteisön käytäntöjen kehittäminen tai uuden suunnittelu. Hanke toteutetaan yhteistyössä työyksikön edustajien sekä palvelukeskusasiakkaiden kanssa. Raportista tulee ilmetä: hankkeen tavoitteet, keskeisten käsitteiden määrittely, työskentelyprosessin suunnitelma, kuvaus ja arviointi, sekä toteutuksen tulosten arviointi ja sovellettavuus työelämään. Kehittämishankkeen prosessi etenee vaiheittain suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja arvioinnin kautta. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2007, 31.) Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämishanke, joka sisältää sekä osallistumisen kehittämistoimintaan että kirjallisen raportin.

Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen on tärkeää jokaiselle työssäkävijälle. Työhyvinvointi tarkoittaa, että työ on mielekästä ja työympäristö on turvallisuutta ja terveyttä edistävää. Henkinen hyvinvointi työssä koostuu monista työhön liittyvistä piirteistä. Yksi tärkeä monien joukosta on mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten kanssa työyhteisössä (Liikanen 2010, 38). Kontulan palvelukeskuksen päivätanssihankkeella on tarkoitus edesauttaa työssä jaksamista ja samalla on mahdollisuus tutustua toisten ryhmäkotiin työntekijöihin. Päivätanssitoimintaan yhdessä osallistuminen voi vahvistaa sekä yhteisöllisyyden tunnetta että menneä.

Jaoin päivätanssitoiminnan kehittämishankkeen lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteisiin. Välittömänä tavoitteena on uuden työmallin kehittäminen palvelukeskukseen tukemaan päivätanssitoiminnan jatkuvuutta. Hankkeen välillisinä tavoitteina ovat tanssin hyvinvointivaikutukset ikääntyvälle sekä työhyvinvointia lisäävä vaikutus työntekijöille. Pitkän aikavälin tavoitteena on ylläpitää päivätanssitoiminta osana palvelukeskustoimintaa määrärahoihin kohdistuvista säästöistä huolimatta. Kehittämistavoitteena on henkilökunnan aktiivinen osallistuminen päivätanssiin osana yhteisöllistä toimintaa.



KUVA 2. Päivätanssien kehittämishankkeen tavoitteet

Yllä olevassa kuviossa kuvaan päivätanssien kehittämishankkeen tavoitteita lyhyen aikavälin eli välittömien tavoitteiden kautta aina pitkän aikavälin tavoitteisiin. Pyrin siihen, että päivätanssien kehittämishanke on askel parempaan vanhustyön sosiaalipalvelualan ammatillisuutta, jossa asiakkaan äänen kuuleminen ja yhteisöllisen osallistumisen merkitys lisää hyvinvointia sekä ikääntyville päivätansseissa kävijöille että työntekijöille.

5 KONTULAN PALVELUKESKUS PÄIVÄTANSSIEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Kontulan palvelukeskus on yksi Helsingin kaupungin yhdestätoista palvelu- ja virkistyskeskuksesta. Useimmissa palvelu- ja virkistyskeskuksissa on tarjolla tapahtumia, liikuntaa, kädentaitoja sekä ryhmätoimintaa. Päivätansseja järjestetään virkistys- ja palvelukeskuksessa. Kontulan palvelukeskus on osa vanhustenkeskusta, joka sijaitsee Itä-Helsingissä Kontulan kaupunginosassa. Vanhustenkeskus asukkaineen muutti uusiin tiloihin syksyllä 2009. Vanhustenkeskuksessa on palvelukeskuksen lisäksi kaksi päivätoimintayksikköä ja 14 ryhmäkotia. Ryhmäkotihoidon tarkoitus on tukea ikääntyville, jotka eivät selviä kotona, vaan tarvitsevat jatkuvaa ympärivuorokautista hoitoa. Palvelukeskuksessa asioivat tulevat talon ulkopuolelta kodeistaan, heille palvelu- ja virkistyskeskukset tarjoavat tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Osa palvelukeskuksen ja vanhustenkeskuksen tiloista ovat yhteiskäytössä kuten liikuntatilat, juhlasali ja ravintola.

Kontulan palvelukeskuksessa toiminnan tavoitteena on iäkkään ihmisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen ja sen myötä kotona asumisen tukeminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Toiminnassa huomioidaan ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Liikuntaryhmät ja kädentaitojen ryhmät on suunniteltu erityisesti iäkkäiden ihmisten tarpeet huomioiden. Kulttuuritarjonnassa on muun muassa tanssia, konsertteja ja yhteislaulua. Kontulan palvelukeskus on paikka, jossa voi harrastaa, saada tukea ja ohjausta, nauttia kulttuurielämyksistä ja tavata muita ihmisiä.

5.1 Päivätanssihanke osana moniammatillista yhteistyötä

Päivätanssihanke mahdollistui moniammatillisena yhteistyönä palvelukeskuksen ja vanhustenkeskuksen työntekijöiden kanssa. Hankkeen suunnittelussa oli mukana työyhteisöstä koottu työryhmä, johon kuuluivat palvelukeskuksesta opinnäytetyöntekijän lisäksi vastaava ohjaaja. Ryhmäkotien työntekijäpuolta

edustivat sosiaaliohjaaja ja lähihoitaja. Nelihenkinen työryhmä sai nimekseen hanketyöryhmä. Itse vastasin hankkeen suunnittelusta ja organisoinnista. Hankkeen etenemisestä raportoin palvelukeskuksen vastaavalle ohjaajalle sekä vanhustenkeskuksen johtajalle. Hanketyöryhmä yhdessä arvioi hankkeen onnistumista. Hankejakson aikana hyödynnettiin laulutaitoa ja -tahtoa niin entisen kuin nykyisen talon henkilöstön voimin, sillä hanketansseihin osallistui solistina myös entinen talon työntekijä. Muutama palvelukeskusasiakas toimi myös solistina päivätansseissa hankkeen aikana. Pääsääntöisesti solisteina toimivat kuitenkin ryhmäkotien ja palvelukeskuksen työntekijät. Ryhmäkotien työntekijät toivat paikalle talon asukkaita ja tanssittivat heitä. Näin saimme hyödynnettyä tanssikerrat pitkäaikaisasukkaiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

Ryhmäkotien esimiehet olivat tärkeitä yhteistyökumppaneita, koska heidän tuensa ja hyväksymisensä hankkeelle mahdollisti paremmin ryhmäkotien työntekijöiden osallistumisen. Tärkeinä yhteistyökumppaneina edellisten lisäksi toimivat palvelukeskusasiakkaat, jotka vaikuttivat päivätansseihin muun muassa sisällöllisesti. He valitsivat tansseissa esitettäviä kappaleita ja konsultoivat tanssin vetäjää tanssikappaleiden tyyllilajeista. Näin saimme koottua mahdollisimman aidon tanssirungon.

5.2 Päivätanssihankkeen asiakkaat ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön keskeinen kohderyhmä on päivätansseissa käyvät kotoa tulevat palvelukeskusasiakkaat. He ovat kotona asuvia helsinkiläisiä eläkeläisiä, jotka tulevat palvelukeskukseen virkistäytymään ja hoitamaan kuntoaan. He ovat avainasemassa koko hankkeen olemassaolon tarpeellisuudelle. Toisena tärkeänä kohderyhmänä ovat ryhmäkotien asukkaat, joita työntekijät tuovat päivätansseihin kuuntelemaan, katselemaan ja tanssimaan. Kolmantena kohderyhmänä ovat talon työntekijät, jotka esiintyvät päivätansseissa solisteina.

Hyödynsaajia päivätanssitoiminnalla on useita. Välitöntä hyötyä saavat palvelukeskusasiakkaat ja ryhmäkotien asukkaat. Välillisesti hankkeesta hyötyvät asiakkaat sekä työyhteisö hyvinvoinnillisesti. Sen lisäksi, että asiakkaat, asukkaat

ja työntekijät hyötyvät hankkeesta välillisesti hyvinvoinnin kautta niin heidän lisäksi hankkeesta hyötyvät muut ravintolassa käyvät asiakkaat, koska tanssitila on ravintolan yhteydessä. Näin musiikista pääsevät nauttimaan ulkopuoliset vierailijat sekä asukkaiden omaiset, jotka käyvät ravintolassa lounaalla tai kahvilla.

6 PÄIVÄTANSSIHANKKEEN TOTEUTUS

Aloitin hankkeen suunnittelun keväällä 2009 ja alustava hankesuunnitelma ja opinnäyteyhteistyösopimus laadittiin syksyn 2009 aikana. Kokosin olemassa olevaa teoretietoa ja laadin hankesuunnitelman. Esittelin hankesuunnitelman palvelukeskuksen vastaavalle ohjaajalle ja vanhustenkeskuksen johtajalle, jotka hyväksytyään suunnitelman solmivat yhteistyösopimuksen opinnäyteyhteistyöstä kanssani. Syksyllä 2009 tiedotin hankkeesta vanhustenkeskuksen ryhmäkotien esimiehille ja tein ja jaoin päivätanssien kehittämishankemainokset koko talon henkilökunnalle. (Liite 2.)

Osallistuva havainnointi on sisällä toiminnassa olevaa havainnointia, jossa eri vaiheissa kirjataan ylös tuntemuksia sekä kuulostellaan asiakkaiden ja työntekijöiden mielteitä. Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajankohdan. (Vilka 2006, 44.) Asiakkaiden tarpeesta nousut päivätanssien kehittämishankkeen käytännön jakso toteutettiin Kontulan palvelukeskuksessa yhdessä asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa.

Tanssikertoja opinnäytetyöhöni liittyen oli viisi. 28.10.2009 – 20.1.2010 välisenä aikana havainnoin ja keräsin palautetta niin asiakkailta kuin työntekijöiltä ajattelun opinnäytetyöni kirjoittamista. Asiakkaat arvioivat menetelmän toimivuutta sekä suullisin että kirjallisin palauttein. Koska hanke oli työelämälähtöinen ja kyseessä oli uuden työmenetelmän kokeilu ja mahdollisesti vakiinnuttaminen palvelukeskustoimintaan, perustettiin hanketta varten hanketyöryhmä. Moniammatilliseen työryhmään kuuluivat itseni lisäksi palvelukeskuksen puolelta vastaava ohjaaja ja ryhmäkotien edustajina sosiaaliohjaaja ja lähihoitaja. Näin saimme tärkeää vuorovaikutusta ja tiedotusta toisillemme hankkeen etenemisestä sekä asiakkaiden ja työntekijöiden tuomista palautteista. Raportoin säännöllisesti palvelukeskuksen vastaavalle ohjaajalle ja koko vanhustenkeskuksen johtajalle hankkeen etenemisestä. Hankkeen päätyttyä kokosin materiaalin ja laadin sen pohjalta opinnäytetyöni.

Uusi työmalli käynnistyi Kontulan palvelukeskuksessa 28.10.2009. Seuraavat hanketanssikerrat olivat 5.11.2009, 25.11.2009, 9.12.2009 ja 20.1.2010. Tästä eteenpäin talon henkilökunnan järjestämät tanssit seurasivat omia työviikkojani vuoden eteenpäin aina lokakuuhun 2010, jolloin määräaikainen työsuhteeni talossa päättyi. Tämä tarkoitti tanssien osalta käytännössä sitä, että työntekijät tanssivat kahtena keskiviikkona peräkkäin palvelukeskusasiakkaita ja ryhmäkotien asukkaita ja kahdelle seuraavalle vapaaviikoilleni kustannettiin talon ulkopuolelta orkesteri vanhustenkeskuksen budjetista.

6.1 Hankkeen aikataulu

Keväällä 2009 esittelin kehittämishankeidean palvelukeskuksen vastaavalle ohjaajalle ja vanhustenkeskuksen johtajalle sekä keskustelin hankkeen toteutumismahdollisuudesta palvelukeskuksessa. Laadin opinnäytetyön aiopaperin ja esittelin sen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä ohjaaville opettajille sekä opinnäytetyöryhmälle.

Kesän 2009 aikana tein alustavan suunnitelman kehittämishankkeen käytännön toteutuksen ajankohdasta. Kokosin ja jäsensin teoretietoa lukemalla useita ihmisen vanhenemiseen ja fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvää kirjallisuutta. Tutkimuksia tai kirjoja tanssin hyvinvoinnin vaikutuksesta ikääntyvälle oli vaikea löytää, joten aikaa kului runsaasti kirjallisen materiaalin etsimiseen koko opinnäytetyöprosessin ajan. Lopullinen teoreettinen viitekehys opinnäytetyölleni rakentui vasta opinnäytetyöraportin kirjoitusvaiheessa.

Syksyllä 2009 kirjoitin alustavan hankesuunnitelman ja opinnäyteysteistyösopimus Kontulan vanhustenkeskuksen kanssa laadittiin. Tiedotin hankkeesta Kontulan vanhustenkeskuksen johtoryhmää, joka koostuu sekä palvelukeskuksen että vanhustenkeskuksen ryhmäkotien esimiehistä. Tutkimusluvan hankin sosiaalivirastosta. Koska suoritin työpaikassani Kontulan palvelukeskuksessa samaan aikaan sosionomin tutkintoon liittyvää johtamisharjoittelua, ajoittui hanke työjakso osittain harjoittelun ajankohtaan. Hankkeen asiakkaat sekä työyhteisön jäsenet yhdessä arvioivat hankkeen vaikuttavuutta. Myös palvelukeskuksen

vastaava ohjaaja ja vanhustenkeskuksen johtaja seurasivat hankkeen etene- mistä hankejakson aikana. Hankkeen aikataulua olen kuvannut taulukossa 1 ja hankejakson aikataulua ja siihen osallistujia taulukossa 2.

TAULUKKO 1. Hankkeen aikataulu

KEVÄT 2009	KESÄ 2009	SYKSY 2009-TALVI 2010	KEVÄT-SYKSY 2010
<ul style="list-style-type: none"> • Kehittämishankkeen idean esittely esimiehille • Keskustelua ja kartoitusta hankkeen käytännön toteuttamismahdollisuuksista • Opinnäytetyön aiepaperin laatiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedonkeruu ja hahmottelu • Alustava suunnitelma hankkeen toteutuksen käytännön ajankohdasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Hankesuunnitelma • Yhteistyösopimus • Tutkimuslupa • Tiedotus hankkeesta yhteistyöverkostolle • Hanketanssit lokatam mikuussa 2009-2010 	<ul style="list-style-type: none"> • Palautteiden kerääminen ja arviointi • Opinnäytetyön laatiminen ja esittely Kontulan vanhustenkeskuksen moniammatilliselle työyhteisölle ja asiakkaille

TAULUKKO 2. Hankejakson aikataulu ja osallistujat

HANKETANSSI-KERRAT	ESIINTYJIEN LUKUMÄÄRÄ	TANSSEIHIN OSALLISTUNEIDEN LUKUMÄÄRÄ
1.krt 28.10.2009	1 palv.keskusesimies 1 sosiaaliohjaaja 1 hoitaja 1 ohjaaja	n. 55 asiakasta ja asukasta 4 työntekijää
2.krt 05.11.2009	1 entinen työntekijä 1 hoitaja 2 sosiaaliohjaajaa 1 ohjaaja 1 asiakas	n. 61 asiakasta ja asukasta 4 työntekijää 1 entinen työntekijä
3.krt 25.11. 2009	2asiakasta 5 hoitajaa 2 sosiaaliohjaajaa 1 ohjaaja 1 opiskelija	n.58 asiakasta ja asukasta 8 työntekijää 2 asiakasta 1 opiskelija
4.krt 09.12.2009	1 hoitaja 1 ohjaaja 1 asiakas (4 hlöä peruutti tulonsa)	n.55 asiakasta ja asukasta 2 työntekijää 1 asiakas
5.krt 20.01.2010	1 hoitaja 1 sosiaaliohjaaja 1 ohjaaja 1 asiakas	n.60 asiakasta ja asukasta 3 työntekijää 2 asiakasta

Hanketanssijakson jälkeen kirjoitin hankkeesta opinnäytetyöni. Tavoitteenani on valmistua talvella 2010 ja esitellä sen jälkeen opinnäytetyöni Kontulan vanhustenkeskuksen johdolle, työntekijöille ja asiakkaille.

6.2 Hankkeen resurssit

Hanke tehtiin osana Kontulan palvelukeskuksen perustyötä siten, että ulkopuolista työvoimaa ei palkattu vaan järjesteltiin ja priorisoitiin olemassa olevia resursseja yhteisöllisesti. Oma panokseni oli tärkein koko hankkeessa. Talon johtajan luvalla työntekijät saivat laulaa työajalla ja näin oli sekä palvelukeskuksen että ryhmäkotien työntekijöillä mahdollisuus voimaantua työvuoronsa aikana.

Hankkeeseen ei ollut varattu erillistä määrä- tai pienhankerahaa, vaan hankkeessa oli nollabudjetti. Karaokelaitteet ja osa levyistä olivat talon omia. Palvelukeskuksen puolella levyjen käytössä on huomioitava se, että ne ovat ammattikäyttöön tarkoitettuja, koska palvelukeskuksessa pidettävät tanssit on julkinen tilaisuus. Ammattilevyistä on jo Teosto-maksu maksettu. Vanhustenkeskuksen ryhmäkodeissa voi käyttää tavallisia kotikaraokelevyjä, koska käyttö on rinnastettavissa kotikäyttöön. Karaokelevyjen käytöstä julkisessa tilaisuudessa, kuten päivätanssit ovat, tulee noudattaa kaupunginhallituksen ohjeita Teostomaksuista. Ammattikäyttöön tarkoitettujen levyjen hinta on moninkertainen verrattuna tavallisiin kotikaraokelevyihin, joten uuden työmallin jatkuvaan toteutukseen palvelukeskuksen puolella tarvittaisiin oma määrä- tai pienhankeraha ammattikäyttöön tarkoitettujen levyjen hankintaan. Jotta tanssittavat kappaleet eivät olisi joka kerta samoja, tulisi levyjä olla useampi. Ammattilevyjä saa myös vuokrattua, mutta ajan mittaan se tulee kalliiksi. Teosto-maksut varsinaisesta karaoketanssitoiminnasta sisältyvät Helsingin kaupungin yleiseen Teostomaksusopimukseen.

6.3 Päivätanssitoiminnan suunnittelu

Suunnittelin osana kehittämishanketta materiaalin viittä hanketanssikertaa varten. Päivätanssit Kontulan palvelukeskuksessa pidetään aina keskiviikkoisin. Alkuviikosta maanantaina ja erityisesti tiistaina suunnittelin tanssilistan ja valitsin perinteisen tanssijärjestyksen mukaiset kappaleet. Alustavan tanssilistan tein ensin yksin, jonka jälkeen sitä muokattiin laulajien mukaan. Toimintaosuuksien suunnittelu on luovaa toimintaa ja siksi hidasta. Tanssikappaleet piti valita

teemoittain, jotta perinteistä tanssirunkoa ei rikottaisi. Perinteinen tanssirunko sisältää muun muassa valssia, tangoa, humppaa, jenkkää ja foxia. Saman tyyllilajin kappaleita soitetaan aina kaksi peräkkäin ja tyyllilajeilla on tietty järjestys. Sävelkorkeus jokaisesta kappaleesta on hyvä tarkistaa etukäteen, jotta se ei olisi laulajalle liian korkea tai matala. Kappaleiden valinnassa pyrin huomioidaan myös asiakastoiveet ja -palautteet. Seuraavat kehittämissuositukset sain asiakkailta hankejakson aikana.

Valssi on niin raskasaskelinen, niin voisiko olla enemmän hitaita valsseja? (AP)

Voisiko olla nopeampaa, ei me mitään remppakoipia vielä olla, liike on lääke. (AP)

Tanssijat olivat hyvin erikuntoisia fyysisesti. Se, mikä toiselle oli liian nopea, oli toiselle liian hidaskä. Ajatukseni oli, että tanssikappaleita olisi valittu mieluummin liikaa kuin liian vähän. Tämä siitä syystä, että tanssirunkoa olisi mahdollisuus muokata tanssien aikana tarkoituksenmukaisesti. Yleensä työntekijät ilmoittautuivat etukäteen opinnäytetyön tekijälle halutessaan tulla laulamaan hanketansseihin. Kaksi työntekijää osallistui useamman kerran, vaikka oli vapaapäivä tai kyseisen tanssipäivän aamuna hän oli lopettanut muutamaa tuntia aiemmin yövuoron. Haasteellista suunnittelutyössä oli työntekijän valitseman kappaleen sovittaminen sekä työntekijän omaan työaikatauluun että tanssijärjestykseen. Jos työntekijä saapui ”pikaisesti” esittämään työnsä lomassa pari laulua, ei hän välttämättä voinut heti saada lauluvuoroa, jos hänen valitsemansa tanssikappale oli humppa ja valssit olivat vasta vuorossa. Tällöin tärkeää oli se, että asiakkaat hyväksyivät tilanteen tarvitsemat muutokset liittyen esitettävien tanssikappaleiden ja tyyllilajien järjestykseen. Muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta tanssirunko saatiin pidettyä suunnitelman mukaisesti. Sen sijaan kappale saattoi vaihtua, jos esittäjä vaihtui. Hanketanssien edetessä tein useimmin osallistuvista työyhteisön laulajista kustakin oman kappaleiston, josta pystyi tyyllilajin mukaisesti valitsemaan kyseiselle henkilölle sopivan laulukappaleen hänen saavuttuaan yllättäen laulamaan. Opinnäytetyöni liitteistä löytyy yksittäiset mallitetut hanketanssikerrat (5kpl), joita voi sellaisenaan käyttää päivätanssien toteutuksessa (Liite 3).

6.3.1 Asiakkaat hankeprosessissa

Asiakkaiden äänen kuuleminen on ollut koko kehittämishankkeen lähtökohta. Heidän osallisuus ja osallistuminen uuden työmallin kehittämiseen oli aktiivista ja myönteistä. Koska opinnäytetyöni on asiakaslähtöinen prosessi, kulkee asiakkaat mukana jo suunnitteluvaiheessa aktiivisina toimijoina. Suunnittelin ensimmäisen hanketanssikerran itsenäisesti, jonka jälkeen asiakkaat antoivat palautetta ja osallistuivat tanssikappaleiden valintoihin. He korjasivat myös ajoittaisia kömmähdyksiäni esimerkiksi tyyllilajien suhteen. Asiakkaiden äänen kuuleminen ennen ja jälkeen jokaisen tanssikerran oli ensiarvoisen tärkeää myös seuraavan tanssikerran suunnittelua ja toteutusta ajatellen.

Asiakaspalautteen kerääminen ja hyödyntäminen ovat keinoja varmistaa asiakaslähtöinen toiminta. Asiakaslähtöisyys edellyttää asiakaspalautekanavien lisäksi myös asiakkaan osallistumista edistäviä kanavia ja entistä yhteistoiminnallisempia toimintatapoja. (Voutilainen, Vaarama & Peiponen 2002, 38.)

Olen halunnut esitellä kaksi tansseihin liittyvää kehittämissuositusta, jotka tulivat hankejakson palvelukeskusasiakkailta hankejakson aikana. Kolmas tanssikappaleiden valintaan liittyvä ehdotus löytyy opinnäytetyöstäni liitteenä (Liite 4).

PALAUTE 1.

Pyynnöstäsi olemme merkinneet muutamia tanssittavia kappaleita. Onko mahdollista soittaa kappaleet perinteisessä järjestyksessä?

<i>ALOITUS VALSSILLA</i>	<i>2 KPL</i>	<i>(Ei hitaalla)</i>
<i>TANGO</i>	<i>2 KPL</i>	
<i>FOXI</i>	<i>2 KPL</i>	
<i>HUMPPA</i>	<i>2 KPL</i>	
<i>HIDAS VALSSI</i>	<i>2 KPL</i>	
<i>JENKKA</i>	<i>2 KPL</i>	

Perinteisesti tanssit lopetetaan valssilla.

PALAUTE 2

Kontula palvelukeskus

Koskee: TANSSEJA

28.10.2009 Karaoke-tanssin laulajat olivat todella hyviä! Mutta saisiko esittää toivomuksen? Vanhempi väki pitää valsseista, tangoista, foxeista, jenkasta, polkkaakin hiukan, masurkankin taitajia löytyy jonkin verran myös, samba ja humppa, etenkin humppa, sitäkin saisi olla joukossa kuntoa nostattamassa. Ei mitään jee jeetä, jota saa radion joka kanavalla kuunnella taukoamatta, jos tahtoo. Vaan hyvää vanhanajan tanssimusiikkia joka saa jalat lattialle pyörimään. Meidän joukkomme jak-saa painaa reipasta vauhtia on kyseessä humppa tai nopea valssi. Ei liikaa hitaita kappaleita. Hitaisissa meinaa nukahtaa partnerin olkapäälle! Tällä tanssin ja yhdessäolon merkeissä saamme pidettyä vanhukset pirteinä ja kunnossa. Viivytettyä laitokseen joutumista ja ehkä pidennettyä näitä elonpäiviäkin. Olemme hyvin kiitollisia kun näitä tansseja tarjoatte! Kontulaan on mukava tulla vuodesta toiseen, talon henkilökuntakin on erinomaisen osaavaa ja ystävällistä joka puolla. KIITOS! Menestystä uudelle paikalle. Talo on hieno.

Hyvän suunnittelun ja toteutuksen edellytyksiä ovat asiakkailta ja työntekijöiltä saadut palautteet ja kehittämisehdotukset. Kappalelistaa valittaessa on tärkeää ottaa asiakkaiden toiveita huomioon mm. toivekappaleiden suhteen, montako eri tanssilajia soitetaan ja missä järjestyksessä. Palvelukeskuksen tanssitila on yhteydessä koko vanhustenkeskuksen ravintolatilaa ja muutamaa pöytiä siirtämällä saimme ryhmäkotien asukkaille oman tilan, josta seurata tansseja. Näin eivät apuvälineet, rollaattorit ja pyörätuolit, aiheuttaneet myöskään turvallisuusriskejä tanssijoille. Oman yksilöllisen vointinsa mukaisesti myös asukkaat kävivät keskenään tai hoitajan kanssa tanssilattialla pyörähtämässä.

6.3.2 Työntekijät hankeprosessissa

Päivätanssien kehittämishankkeen aikana tanssimusiikki soitettiin karaokelevyiltä. Solisteina toimivat talon työntekijät ja muutama asiakas. Joidenkin laulajien kanssa valitsimme ja kävimme läpi esitettävät kappaleet etukäteen. Yritin huomioida kappalevalinnoissa myös laulajien vahvuudet ja äänialat. Suunnitteluvaiheessa olin tehnyt peruslistan kappaleista, joita vakituisesti tansseissa käyvät laulajat voivat esittää. Tämän lisäksi oli kuitenkin harjoiteltava uutta, koska samoja kappaleita ei haluttu esittää joka kerta.

6.4 Päivätanssien kulku

Jokaista päivätanssikertaa edelsi suunnitteluvaihe, joka koostui seuraavista osista:

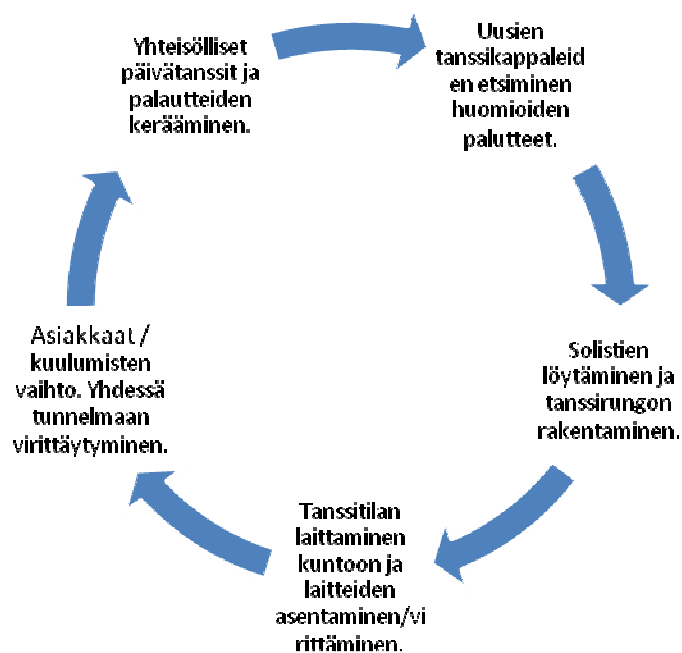
- tanssikappaleiden etsiminen ja valinta huomioiden edellisestä tanssikerrasta saadut palautteet ja kehittämissuhteet
- työyhteisön jäsenten kerääminen aina seuraavaan tanssikertaan esiintyjiksi ja heidän valitsemiensa kappaleiden sijoittaminen tanssirunkoon
- laulujen harjoittelu ja kappaleiden sävellajin tarkistus

Ennen jokaista tanssikertaa oli avattava ääni ja virittäydittävä tunnelmaan.

Laitteet oli myös asennettava paikoilleen ja viritettävä. Tanssitila laitettiin kuntoon ja tuolit paikoilleen. Koottava väliseinä tanssitilan ja ravintolan välillä poistettiin joka keskiviikko, jotta tila saatiin suuremmaksi. Päivätansseihin osallistuvat kotoa tulevat asiakkaat saapuivat palvelukeskukseen puolenpäivän jälkeen joko pareittain tai hieman isompana seurueena. Tanssit alkoivat kello yksi. Takka-aulassa oli mukava seurustella ja vaihtaa kuulumisia sekä työntekijöiden että toisten tanssijoiden kanssa ennen tanssitilaan siirtymistä. Ennen tanssien alkua oleva aika oli tärkeä ja merkityksellinen sosiaalinen kokemus niin asiakkaille kuin työntekijöille. Tuolloin vaihdettiin kuulumisia ja koettiin iloinen jälleennäkeminen. Myös pukeutuminen ja tuoksut loivat tunnelmaa. Työntekijällä oli mahdollisuus ennen tanssien alkamista tiedottaa asiakkaille palvelukeskuksen muusta toiminnasta, esimerkiksi retkistä tai tapahtumista.

Päivätanssit olivat kestoltaan puolitoista tuntia, jonka aikana eri työyhteisön jäseniä ja asiakkaita kävi laulamassa. Jokaiseen tanssikertaan mahtui noin 24 kappaletta. Osa ryhmäkotien työntekijöistä sekä kuntoutus- ja virikeohjaajat toivat tansseihin asukkaita ryhmäkodeista. Esimerkiksi joskus ei solisti ilmestynyt paikalle, koska ei yllättäen pystynytkään irrottautumaan muista työtehtävistään. Tämän vuoksi oli tärkeää, että suunnitteluvaiheessa oli huomioitu etukäteen mahdolliset muutokset ja varmistettu, että tilalle oli jokin toinen kappale ehdolla, jos ei kukaan muu kuin puuttuva solisti osannut kyseistä laulua. Toiminta oli

täten sujuvaa, eivätkä tanssit häiriintyneet muutoksista. Jos havaitsin, että liian nopeatempoisia kappaleita oli tullut monta peräkkäin, kysyin asiakkailta, olisiko hidas kappale hyvä seuraavaksi sittenkin, vaikkei sellaista juuri siinä kohtaa listaa olisi ollutkaan. Tanssikerran jälkeen tilojen järjestäminen ja laitteiden purkaminen kuuluivat myös jokaisen tanssikerran työtehtäviin.



KUVA 3. Päivätanssikerran prosessikaavio

Kaaviossa kuvaan yhtä yksittäistä päivätanssiprosessin kulkua tanssikerran suunnittelusta toteutukseen aina asiakkaiden ja työntekijöiden palautteiden ja kehittämis ehdotusten saamiseen asti.

7 HANKKEEN ARVIOINTIA

28.10.2009–20.1.2010 välisellä ajalla havainnoin ja keräsin palautetta niin asiakkailta kuin henkilökunnalta opinnäytetyöni raportointiin. Asiakkaat eivät olleet mitenkään erityisen tarkkailun alaisena vaan havainnoin yleisesti tanssi-toimintaa. Tämä on osa sosiaalialan työtä ja osana asiakaslähtöisyyttä ja omaa ammatillista kasvua me tarkkailemme omien työmenetelmiemme toimivuutta. Asiakkaat olivat aktiivisia toimijoita ja antoivat niin kirjallista kuin suullistakin palautetta uuden työmallin toimivuudesta. Palautteille yhteistä oli positiivisuus ja ilo siitä, että heitä pidetään niin tärkeinä, että heille oikeasti halutaan tarjota tällaista toimintaa henkilökunnan järjestämänä. Sitä ei heidän mielestään edes maksettu orkesteri talon ulkoapäin voi korvata!

Jokaisella hanketanssikerralla työntekijät suorittivat osallistuvaa havainnointia. Ennen tansseja ja myös tilaisuuden jälkeen osa asiakkaista tuli keskustelemaan päivätansseista ja sen vaikutuksista. Havainnot ja palautteet niin asiakkailta kuin työntekijöiltä kerättiin tuolloin suullisesti. Palautteita dokumentoi sosiaaliohjaaja, joka kuului hanketyöryhmään. Nämä hetket olivat tärkeitä, koska vain palautteiden ja rakentavien ehdotusten myötä voitiin asioita pyrkiä kehittämään asiakaslähtöisesti kohti seuraavia päivätansseja. Koska hankejakson aikana pidetyt karaoketanssit perustuivat uuden työmallin kehittämiseen, oli luonnollista, että arviointia suoritettiin koko hankeprosessin ajan. Tämän lisäksi hanketyöryhmä arvioi karaoketanssien onnistumista osallistuvan havainnoinnin sekä suullisen ja kirjallisen palautteen pohjalta. Näin voimme arvioida karaoketanssien soveltuvuutta uudeksi vanhuspalvelualan työvälineeksi.

28.10.2009 - 20.1.2010 välisellä ajalla havainnoin ja keräsin palautetta niin asiakkailta kuin työntekijöiltä opinnäytetyöni raportointiin. Palautetta kerättiin sekä suullisesti että kirjallisesti. Suulliset palautteet kirjattiin jokaisen hanketanssikerran yhteydessä päiväkirjaan. Olen elävöittänyt raporttia poimimalla asiakkaiden ja työntekijöiden sekä suullisista että kirjallisista palautteista tiettyjä teemoja kuvaavia sitaatteja. Olen näin halunnut tehdä raportin lukijalle eläväksi ja mielenkiintoiseksi.

Koska tansseissa kävijöiden lukumäärä oli suuri, käytettiin palautteiden kirjaimisessa ainoastaan koodeja AP (palvelukeskusasiakas), AR (ryhmäkodin asukas) tai TT (työntekijä). Palvelukeskusasiakkaille tehtiin myös kirjallinen palautekysely hanketanssien päättymisen jälkeen. Hankeraportissa olen jakanut suulliset ja kirjalliset palautteet erikseen omien alaotsikoittensa alle. Kappaleiden otsikoista on luettavissa, ovatko palautteet palvelukeskusasiakkailta, ryhmäkotiin asukkailta vaiko työntekijöiltä. Tämän vuoksi on mielestäni ollut tarpeetonta käyttää koodeja enää sitaattien perässä.

7.1 Palvelukeskusasiakkailta saadut suulliset palautteet

Palvelukeskusasiakkaat kiinnittivät huomiota hyvin erilaisiin asioihin. Toiset antoivat kiitosta vaatetuksesta, kun taas toiset kiinnittivät huomiota ryhmädynamiikkaan.

Olette todella hyvä ryhmä ja on hyvä tanssia teidän laulun tahdissa. Rohkeasti olette lähteneet laulamaan vanhoja kappaleita.

Oli kiva, kun oli se tumma tyttö laulamassa.

Palautteista kävi ilmi myös tanssin terveysliikunnallinen vaikutus osana ikääntyvän ihmisen hyvinvointia. Se, että tanssit järjestettiin lähellä omaa kotia, koettiin tärkeäksi, koska vanhemmalla iällä monikaan ei jaksa lähteä kaupungin keskustaan asti.

Moni odottaa jo seuraavaa keskiviikkoa, että pääsis taas tänne tapaamaan muita. Nämä ihmiset täällä hoitavat näin kuntoaan. Nämä ihmiset ovat niitä, jotka eivät käy kuntosalilla vaan tanssiharrastuksen kautta pitävät kuntoaan yllä.

Hieroin särkyvoidetta kipeytyneeseen olkapäähäni ja päätin, että tansseihin kyllä lähden. Pitää olla pirun kipeä, ettei pysty tanssiin.

Kiitosta tuli paljon, mutta toiveitakin esitettiin. Tanssijoiden suuren ikähaarukan vuoksi palautteita tuli hyvin erilaisia koskien tanssikappaleiden tempo. Jotkut

olivat sitä mieltä, että iäkkäämpiä ihmisiä luullaan usein huonokuntoisemmiksi kuin ovatkaan.

Jäin kaipaamaan nopeampaa humppaa.

Toivotaan lisää cha-chata ja rumbaa ja rokkiakin voisi olla.

Olemme iloksemme huomanneet, että myös talon asukkaat hoitajineen osallistuvat keskiviikkotansseihin. Hyvä niin. Mutta rollaattorit ja pyörätuolit vievät tilaa ja pienentävät tanssiin tarkoitettua lattia-alaa. Voisiko nämä apuvälineet sijoittaa liukuovikynnyksen ruokasalin puolelle, josta on hyvä näkyvyys ja pääsy tanssilattialle.? Tervetuloa vain sitten kaikki kynnelle kykenevät joukkoon.

Kaikkien kirjallisten ja suullisten palautteiden perusteella rakennettiin aina seuraavien päivätanssien tanssirunko sekä pyrittiin huomioimaan myös muut muutosehdotukset kuten tanssitilan suurentaminen salin yhteydessä olevan ravintolan puolelle, johon apuvälineet, kuten rollaattorit, voitiin jättää parkkiin tanssin ajaksi.

7.2 Asiakaskyselyn tulokset

Suunnitellut viisi hanketanssikertaa toteutettiin syksyllä 2009 ja alkuvuodesta 2010. Tanssikertojen suullisen palautteen lisäksi asiakaspalautetta kerättiin kirjallisesti. Kirjallinen palaute toteutettiin avoimella kyselylomakkeella, jossa korotettiin päivätanssien merkitystä, kehittämisehdotuksia tanssitoiminnan suhteen ja lopuksi vielä kysyttiin suhtautumista karaokemuodossa pidettäviin päivätansseihin. Avoimet kysymykset rajaavat vastausta vain vähän ja niiden tavoitteena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä (Vilkkä 2005, 86). Lomake jaettiin vain palvelukeskuksen asiakkaille. Palautteen täyttämiseen annoin ohjeet viimeisellä eli viidennellä hanketanssikerralla. Asiakkaat täyttivät palaute-lomakkeen joko heti paikan päällä, jotkut halusivat viedä kyselylomakkeen kotiinsa ja palauttaa sen seuraavalla tanssikerralla. Vastauslomakkeita palautettiin 30 kappaletta. Kyselylomake löytyy opinnäytetyöstä liitteenä (liite 5.).

7.2.1 Hyvät asiat päivätanssitoiminnassa

Ensimmäiseksi asiakkailta kysyttiin, mitä hyvää he näkevät päivätanssitoiminnassa? Vastauksissa korostuivat selkeästi päivätanssien tuomat fyysisen, psyykkisen, ja sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset ikääntyvälle. Kaksikymmentäviisi (25) vastanneista koki tansseissa käymisen tärkeänä sosiaalisena tapahtumana, jossa on mahdollisuus tavata säännöllisesti mukavia ihmisiä ja vanhoja tuttuja. Vastauksista kävi ilmi, että päivätansseissa kävijät voivat toimia myös tärkeänä vertaistukena toisilleen elämän eri tilanteissa. Toisten kanssa keskusteleminen sekä arjen ilojen ja surujen jakaminen koettiin tärkeäksi voimavaraksi.

Se on oikea paikka puhumisen ja kuuntelemisen tarpeessa oleville sekä ihmisille, jotka haluavat kokea tanssin rentouttavan ja terveydyttävän vaikutuksen.

Se kokoaa yhteen ihmisiä keskustelemaan, kuuntelemaan sekä tapaamaan toisia.

Päivätansseissa käyminen saattoi olla jollekin se päivän ainoa kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa. Kronqvistin ja Pulkkinen (2007) mukaan sosiaalinen elämä ja muiden kanssa oleminen ovat ihmisen toimintaa ohjaava perusmotiivi. Ystävät, harrastukset ja asuinympäristön yhteisöt tarjoavat turvallisuutta ja vertaistukea. Usein ikääntyvien omaehtoinen ja yksilöllinen elämä omassa kodissa tulee mahdolliseksi erilaisten yhteisöllisten tukitoimien avulla. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 258.) Vaikka sosiaalisen kanssakäymisen merkitys korostuikin vastauksista selkeästi, tuli myös hyvin selväksi päivätanssien tuoma hyvinvoinnillinen vaikutus psyykkisestä ja fyysisestä näkökulmasta katsoen. Kahdessakymmenessäseitsemässä (27) vastauksessa tuotiin päivätanssien tuoma fyysinen ja/tai psyykkinen hyvinvointivaikutus esille.

Tuottaa mielihyvää keholle ja mielelle.

Saa liikuntaa, jota ei kotona saa vaikka kotona pesee pyykkiä, imuroid ja laittaa ruokaa.

Hautuun pysyy kauempana.

Seuraava vastaus palautettiin erillisen liitteen kera:

Kun menettää työpaikkansa työttömyyden, eläkkeelle pääsyn tai muusta syystä, niin samalla menettää kuulumisen työyhteisöön. Nämä muodostavat suuren ryhmän ihmisiä, jotka ovat niin sanotusti tuuliajolla, ovat usein ikänsä työtä tehneitä. Mitkään kuntosalit eivät ole valmiita ottamaan tätä suurta joukkoa vastaan. Jos näille ei ole, tai haluta, järjestää paikkaa missä voi tavata muita ihmisiä, ohjautuvat nämä terveyskeskuksiin ruuhkauttaen ne jo ennestään ruuhkaiset henkilöstöpulasta kärsivät laitoksen. Tämä on älyttömän kallista hoitaa seuran ja kuuntelijan puutteessa olevia näin. On ilo todeta, että Kontulan palvelukeskuksen asioista päättävät tahot ovat edistyksellisiä tiedostaessaan kuinka suuri merkitys ja parantava voima on musiikilla. Ja kun siihen yhdistetään liikunta, niin meillä on päivätanssit. Tulkaa katsomaan, kuinka onnellisina tulevat talon asukkaat rollaattorien kanssa, piirittäen parketin. Kuulin kuinka eräskin vanhus, rollaattorilla tullut, sanoi hoitajalleen. Jätetään tämä tähän ja mennään tanssimaan. Niin he menivät, hitaasti mutta varmasti ”tanssimaan” Mikä vauhdissa hävittiin tuli mummun onnellisena ilmeenä moninkertaisesti takaisin. Monelle tuli kyyneleet silmiin katsoessa mummun ”tanssia”.

Edellä olevasta palautteesta on luettavissa se kuinka asiakkaat ovat aktiivisia toimijoita päivätansseissa ja työntekijöiden lisäksi suorittavat osallistuvaa havainnointia.

7.2.2 Päivätanssitoiminnan kehittämistarpeet

Toisessa kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa asiakkaiden kehittämisehdotuksia päivätanssitoiminnan suhteen. Hieman vajaa puolet vastaajista (12/30) olivat tyytyväisiä nykyiseen toimintamuotoon, jossa kahtena keskiviikkona peräkkäin tahdittaa tansseja liveorkesteri tai duo ja kahtena seuraavana keskiviikkona päivätanssit toteutetaan karaoketanssien muodossa.

En osaa sanoa, olen ollut tyytyväinen.

Hyvää tällaisenaan, jos pystytään säilyttämään.

Jotkut olivat sitä mieltä, että pohditaan asiaa myöhemmin ja kehitellään yhdessä. Esille nousi myös toiveita useammasta tanssikerrasta viikossa ja jollain toisella oli kyseiseen asiaan ratkaisuehdotus.

Ehkä kerta viikossa voi olla vähän, mutta se ei ole ongelma Helsingissä, koska voi käydä toisissa palvelukeskuksissa tanssihimoja tyydyttämässä.

Alueellisesti toivottiin enemmän sopivia tanssipaikkoja, etenkin Itä-Helsinkiin. Jotkut asiakkaat toivoivat seuraavan kuukauden ohjelman eli tapahtumakalenterin olevan saatavilla menneen kuukauden viimeisen keskiviikon tansseissa. Näin he voisivat seurata tanssien aikataulua ja ottaa ajoissa mahdolliset muutokset huomioon. Kolmessa (3) vastauksessa oli kiinnitetty erityistä huomiota tanssitilaan liittyviin seikkoihin. Tanssilattian pinta oli uudehkon karhea ja tähän toivottiin parannusta. Kaksi (2) vastaajista toivoi elävää musiikkia ehdottomasti joka kerta, kun taas kahdessa (2) vastauksessa koettiin vaihtelu positiivisena.

Elävää musiikkia ehdottomasti joka kerta. Löytyisikö apua eläkeläisistä / harrastelijoista, musiikin osajista

On kivaa vaihtelua kuulla sekä omia hyviä karaoke-solisteja että orkestereita.

Myös levytansseja toivottiin, joissa kokonaan paikataan elävä musiikki cd-levyillä. Erään asiakkaan kertoman mukaan entisessä Kontulan palvelukeskuksessa päivätanssit toteutettiin usein levytanssien muodossa, jossa kaikki tanssikappaleet soitettiin kasetti- tai levysoittimella. Tanssien päälle juotiin kahvit yhdessä. Kyseinen asiakas on käynyt Kontulan palvelukeskuksen päivätansseissa vuodesta 1975 lähtien ja käy uudessa talossa edelleen tanssimassa säännöllisesti keskiviikkoisin. Hän on tällä hetkellä 91-vuotias. Päätin kokeilla levytansseja pariinkin otteeseen hanketanssien jälkeen kartoittaakseni eroa kolmen eri tavalla toteutetun tanssikerran välillä. Asiakkaat olivat sitä mieltä, että karaokelevyillä soitettuna tansseissa on kuitenkin elävä solisti, eikä pelkkä mekaaninen levy. Päivätansseista johtuvia kuluja kattamaankin löytyi ehdotus:

Ehdotan vuosikorttia keskiviikon tanssien kulujen kattamiseen. Uskoisin, että asialla olisi kannatusta.

Eräs asiakas siteerasi kakkoskysymyksen vastaukseksi professori Heikki Teräväistä, joka on kirjoittanut Parkinson-lehden (1/08) pääkirjoituksessa seuraavaa:

On selvää, että parkinsontautia sairastavan on syytä liikkua. Mainiten muutamia liikuntalajeja, esimerkiksi. sulka, - ja lentopallon sekä tenniksen. Hyviä pelejä sinänsä, mutta harvoin olen nähnyt molempien puolisoiden olevan pelaamassa. Olisi kuitenkin tärkeätä, että olisi yhteinen harrastus. Se vahvistaa sitoutumista ihmiseen, joka joutuu elämään kanssasi, sinun on/off -päiväsi. Tällainen yhteinen harrastus on esimerkiksi tanssiminen. On liikuttavan herttaista nähdä, kuinka onnellisena yli 90 v vie daamiaan parketille tangon pyörteisiin. Toistan, tanssikaa, niin tunnette toisen ihmisen läheisyyden. Tunnet, en ole yksin, samassa veneessä ollaan. Ja taas jaksat.

Terveisin Tanssitaan yhdessä

On selvää, että päivätanssien hyöty on hyvin kokonaisvaltaista ja tukee monien sairauksien ennaltaehkäisyä. Parkinsonia sairastavilla henkilöillä on kipuja ja jäykkyyttä lihaksistossa. Tanssi on oiva apu lihasten liikkeiden ylläpitämiseen ja vaikuttaa myös kipukeskukseen kivun tunnetta lieventävästi. Samalla ihminen voi kokea olevansa tilanteen herra tai rouva sairaudestaan huolimatta.

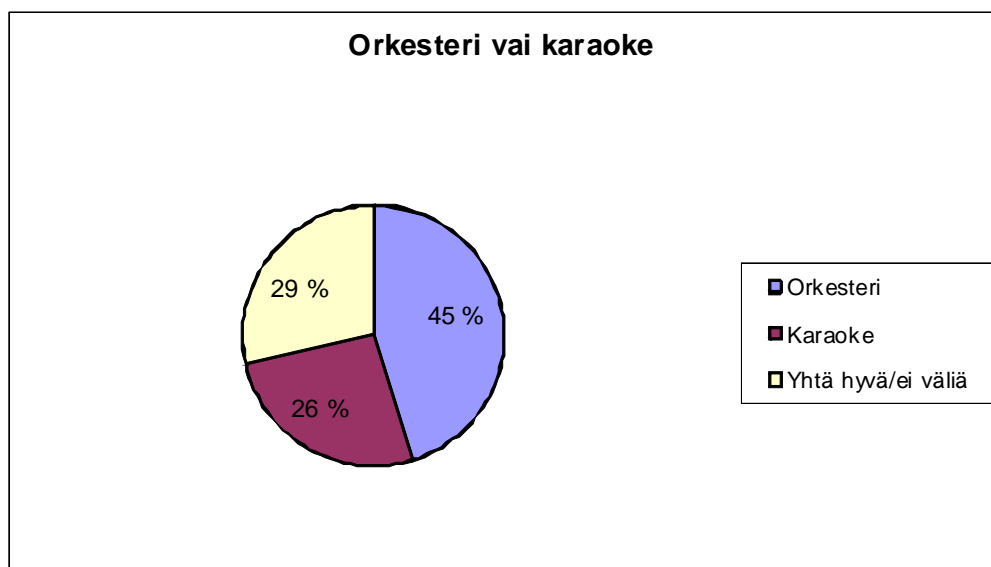
7.2.3 Ero liveorkesteritanssien ja karaoketanssien välillä

Kolmannen kysymyksen avulla pyrittiin saamaan selville, miten asiakkaat kokevat eroa liveorkesterin ja karaoketanssien välillä. Kymmenessä (10) vastauksessa oltiin sitä mieltä, että liveorkesteri ja karaokeorkesteri ovat yhtä hyviä. Neljätoista (14) asiakasta oli ehdottomasti liveorkesterin kannalla.

Pääasia että tahti pelaa, suuret kiitokset tästä mahdollisuudesta.

Samanlailla kuin yöllä ja päivällä, onhan tanssiorkesteri sellainen, joka soittaa oikeaa tanssimusiikkia.

Kuudessa (6) vastauksessa nousi esille mielipide, että karaoketanssit ovat hyvät vetäjän ansiosta. Myös muut solistit saivat kiitosta. Ongelmaksi koettiin kuitenkin se, että karaokesoitto on niin mekaanista verrattuna liveorkesterin soittoon. Joidenkin mielestä karaokekappaleet on sovitettu enemmän laulamista varten, koska rytmitys koettiin erilaiseksi. Osa tanssijoista esitti toiveen, että karaoke-levyjen vaihdot saisivat sujua nopeammin, kun taas toisaalla oltiin sitä mieltä, että on hyvä ehtiä kappaleiden välillä huilaamaan levyjen vaihdon ajan. Näin jaksaa tanssia useamman kappaleen. Olen yksinkertaistanut vastauksia seuraavan ympyräkaavion avulla.



Ympyräkaavion mukaan 45 % vastaajista piti liveorkesteria ehdottomasti parempana. 26 % oli sitä mieltä, että karaoketanssit ovat mukavammat. Noin kolmannes vastaajista piti molempia vaihtoehtoja yhtä hyvinä.

Jos on huono orkesteri, voi olla, että karaokelaulajat saavat tanssiasteleet paremmin tahditetuiksi.

Eroa on, mutta molemmat käyvät.

Kysymys on suorastaan loukkaava, sillä se saa aikaan tunteen, jos kysyttäisiin esimerkiksi erotatko lehmän hevosesta. Jos erotat, niin miksi. Vaikka xxxx onkin omaa luokkaansa karaoketanssien vetäjänä, on kohtuutonta laittaa vastakkain xxx / elävä orkesterimusiikki. Sen lisäksi on väärin puhua, että ei ole varaa hankkia orkesteria keskiviikon päivätansseihin, joka keskiviikolle. Eihän me keskiviikon

päivätansseissa kävijät olla orkesteria toivomassa vaan kahden hengen duo... on aivan eri asia anoa yhtyettä (eli duo) kuin orkesteria.

Tulosten perusteella karaoketanssit hyväksyttiin kuitenkin päivätanssien toimintamalliksi. Asiakkaat, jotka näkivät tanssin hyvinvointivaikutukset enemmän liikunnalliselta kannalta, kannattivat enemmän orkesteria. Vastaajat, jotka painottivat enemmän päivätansseja sosiaalisena tapahtumana, hyväksyivät paremmin molemmat päivätanssien toteutusmuodot. Joka tapauksessa päivätansseissa kävijöiden määrä pysyi melko stabiilina huolimatta siitä, oliko liveorkesteri vai työntekijät tanssittamassa.

7.3 Ryhmäkotien asukailta saatu palaute

Koska tämä oli palvelukeskuksen hanke, palautetta ei erikseen kerätty ryhmäkotien asukailta. Ryhmäkotien työntekijöiden kautta välittyi kuitenkin tietoa siitä, että tansseihin lähdettiin mielellään ja jotkut jopa odottivat viikoittaisia tansseja. Asukkaille, jotka tuotiin pyörätuolissa seuraamaan päivätansseja, oli tansseilla monta merkitystä. Asukkaiden kokemukset päivätansseista liittyivät tanssiparien seuraamiseen, visuaalisuuteen, heihin itseensä ja koko ympäristöön. Ravelinin (2008, 10) mukaan tanssiesityksen katsominen on dementoituvalle vanhukselle aktiivinen tapahtuma, ja tansseissa heräävät tunteet, muistot ja yhteisyys toisten kanssa saavat aikaan prosesseja, joilla on myönteistä hoidollista merkitystä. Tanssit ovat vuorovaikutuksellinen, hyvinvointia edistävä ja vanhuksen voimavaroja esille nostava psykososiaalinen tapahtuma. (Ravelin 2008, 10.) Eräs työntekijä kertoi, että vaikka hän ei itse laula, hänestä oli mukava tulla asukkaan kanssa istumaan ja kuuntelemaan. Asukas saattoi istua pyörätuolissa, jalka vipata tangon tahdissa ja hän lauloi ulkomuistista mukana. Liikunnallinen hyöty tulee joka tapauksessa puhumattakaan muista hyödyistä.

Eräiden hanketanssien jälkeen tanssitilaan saapui muutama työntekijä ryhmäkodin asukkaiden kanssa. He olivat erehtyneet kelloajasta ja näin ollen tanssit olivat juuri ehtineet päättyä. Päätimme pitää kuitenkin asukkaille pienimuotoiset

tanssit, koska he olivat saapuneet paikalle ja orientoituneet tapahtumaan. Nyt kun porukkaa oli vähemmän, voitiin myös ottaa apuvälineet kolmanneksi ”pyöräksi” tanssiin mukaan, kuten rollaattorit ja pyörätuolit. Yhteisöllisyys ja hyvän olon tunne oli aistittavissa.

7.4 Työntekijöiden ja johdon palautteita

Talon johdon kokemuksia karaoketanssihankeeseen kartoittamisessa käännyin vanhustenkeskuksen johtajan ja palvelukeskuksen vastaavan ohjaajan puoleen. Vanhustenkeskuksen johtaja (VJ) ja palvelukeskuksen vastaava ohjaaja (VO) pitivät hankkeessa erityisesti työhyvinvoinnillisesta vaikutuksesta työyhteisön jäsenille yhteisöllisyyden näkökulmasta.

Hanketta voisi kehittää vielä niin, että saisi isomman porukan työyhteisöstä mukaan laulajiksi, vaikkakin tämänhetkiset laulajatkin ovat hyviä. (VJ)

Itse karaoketanssi uutena toimintamuotona oli johtajan mielestä niin hyvää, että toimintaa voidaan jatkaa. Palvelukeskuksen vastaava ohjaaja näkee karaoketanssit yhtenä tärkeänä sosiaalipalvelualan työmenetelmänä.

Karaoketanssit talon työntekijöiden tahdittamana on tervetullut uusi toimintamalli yhteiskunnassamme vallitsevaan taloudelliseen lamaan. Tämä on hyvä toimintamalli sekä kevyt tapa osallistua ja toimia. Uutta työmenetelmää voisi myös markkinoida enemmän, jotta tällainen työ hyvinvoinnillinen mahdollisuus tavoittaisi uudetkin työntekijät. On myös tärkeää, että ryhmäkotien esimiehet tiedottavat kokouksissa henkilökunnalle, että on mahdollisuus ja luvallista käydä työaikana laulamassa. (VO)

Työntekijöiden (T) palautteista kävi ilmi jo nyt olemassa oleva resurssipula hoitotyössä.

Että jos on sopinut osastolla toisten työntekijöitten kanssa, että tulee laulamaan, niin pitäisi päästä laulamaan heti. Ei olisi aikaa odottaa, koska toisille hoitajille jää laulajankin hommat. (T)

Tämä asia on sen luontoinen, että se on herättänyt jossain ryhmäkodissa ristiriitaisia tunteita ja tilanteita. Miksi toinen saa vain laulaa?

Näin tuntee varsinkin sellainen henkilö, joka ei koe aihetta kovin läheiseksi. Tämä on aivan luonnollista ja asiasta on tällöin keskusteltu. (T)

Ryhmäkodeissa on korostettu sitä, että jos työntekijä osallistuu päivätanssien toteutukseen, tulee hänen ottaa myös asukas tai pari matkaansa mukaan. Näin saadaan moninkertainen ilo ja hyöty sekä asukkaalle että työntekijälle. Jotkut työntekijät ovat olleet niin innostuneita hankkeesta ja laulamisen tuomasta ilosta ja hyvinvoinnin tunteesta niin itsessään kuin asiakkaille, että ovat useamman kerran tulleet hanketansseihin laulamaan, vaikka on ollut vapaapäivä. Samasta ryhmäkodista saattaa tulla kaksikin hoitajaa muutaman asukkaan kanssa. Hoitajat esiintyvät vuorotellen ja pystyvät näin pitämään samalla asukkaista huolta.

7.4.1 Työntekijöiden suullinen palaute

Jokaisen hanketanssikerran jälkeen asiakkaiden lisäksi myös työntekijöiltä kerättiin suullista palautetta, jotka kirjattiin ylös. Työntekijät näkivät paljon hyvää päivätanssien kehittämishankkeessa. Seuraavat palautteet ovat työntekijöiltä itseltään.

Musiikki rauhoittaa ja sillä on terapeuttinen merkitys sekä itseen että asukkaisiin.

Oppinut itsestä itsevarmuutta, esiintymistaitoja ja rohkeutta esiintyä.

Jotkut työntekijät korostivat karaoketansseissa laulamisen voimaannuttavaa vaikutusta.

Tää on kyllä terapeuttista myös itelle.

Hyvänolontunne esiintymisestä ja kun saa toiselle antaa hyvinvointitunteen.

*Siel' oli hyvä fiilis. Tiesivät, että olen ensimmäistä kertaa, niin ole-
muksellaan antoivat sanattomia viestejä ja rohkaisuja. Oli ihana
tunne laulaa Akselin ja Elinan häävalssia pariskunnalle. Mies istui
pyörätuolissa, nojasi vaimonsa olkavarteen vaimon silittäessä hä-
nen päätä. Heistä paistoi rakkaus. Oma olo oli, että nää ihmiset on
eläny nää tunteet ja ajatukset ja olivat edelleen tässä kainaloittain.
Tää on enemmän ku totta heidän kohdallaan. Kun töistä lähdettyäni
menin ruokakauppaan, mulla ei ollut aavistustakaan, mitä pitäis os-
taa ja ylipäänsä, mitä mä oon sinne kärryihin laittamassa. Ostoslis-
takin oli olemassa mutta päässäni soi vain Akselin ja Elinan hää-
valssi. Hyräilinkin siihen malliin, että muut kaupassa olevat luulivat
varmaan, että on kosittu.*

Hoitajat näkivät myös hyvin asiakaslähtöisesti päivätanssien merkityksen asiak-
kaille. Työntekijät, jotka olivat olleet päivällä tansseissa asukkaan kanssa, koki-
vat tansseissa käynnin olleen asukkaalle hyvin myönteisen.

Asukkaat ovat rauhallisempia illalla, kun välillä jotain muuta.

Asukkaat mukana kuuntelemassa ja laulamassa

*Ois sitä voinu vaikka nukkuakki kun yövuoron jälkeen ehti nukkua
vain yhden tunnin. Mut haluu tulla vaikka vapaapäivänä laulaan,
kun näkee tanssijoitten iloisen ilmeen.*

Jotkut työntekijät suhtautuivat melko kriittisesti toisten työntekijöiden työajalla
laulamiseen. Henkilöstön resurssipulan vuoksi myös työntekijät ovat joutuneet
työskentelemään välillä vajaalla henkilöstöllä.

Toisilla sitä on vain aikaa lauleskella työaikana.

*Mustasukkaisuus, kun joku lähtee työyhteisöstä pois ja osastollakin
olisi tekemistä.*

Haasteena aina, miten työkaverit suhtautuu ja riittää aika.

Hieman ristiriitaisia tunteita asiaa pohdiskelivat myös ne henkilöt, jotka työtove-
rien kriittisestä suhtautumisesta huolimatta itse osallistuivat päivätanssien toteu-

tukseen. He olivat kokeneet, että väsymys ja kiire vaikuttivat vireystilaan, mutta samalla he ajattelivat, että laulaminen auttaisi ja virkistäisi. Eräs hoitaja oli sitä mieltä, että toisten työtovereitten hyväksyntää työajalla laulamiseen auttaa se, että ottaa asukkaan, pari mukaan. Myös silloin kun on opiskelijoita ryhmäkodissa harjoittelujaksolla, voi viedä useampia asukkaita kerrallaan päivätansseihin ja näin on myös helpompi irrottautua ryhmäkodista.

7.4.2 Työntekijöiden kirjallinen palaute

Kaksi talon työntekijää toi palautteen kirjallisena. Molemmat heistä olivat olleet aktiivisesti päivätanssitoiminnan toteuttamisessa mukana. Referoin alla olevassa tekstissä molemmat kirjalliset palautteet.

Työntekijä1

Ennen hankkeen alkamista ajatus karaoketansseista oli ollut työntekijälle vieras ja tuntematon. Jopa karaoke laululajina oli ollut hänelle vieras. Vaikka hän oli pitänyt laulamista ja mm. laulanut kuorossa, ei hän ollut koskaan edes kokeillut karaokelaulamista. Kun ehdotin ensimmäisen kerran kyseiselle työntekijälle karaoketansseissa laulamista, oli ajatus hänestä tuntunut houkuttelevalta – ja niin pelottavalta! Kun hän kuuli, että meillä on mahdollisuus kokeilla ja harjoitella etukäteen, hän päätti omien sanojensa mukaan rohkaistua kokeilemaan. Alussa oma ääni oli tuntunut vieraalta ja pelottavalta, mutta nopeasti hän huomasi, että laulaminen mikrofoniin olikin aika mukavaa, eikä laulu kuulostanut mitenkään kamalalta.

Kokeilu kourutti, enkä olisi millään malttanut lopettaa.

Sovimme työntekijän kanssa, että hän laulaisi ensimmäisellä kerralla yhdessä toisen laulajan kanssa. Ensimmäisellä kerralla hän kuitenkin lauloi pari tuttua laulua yksin ja kertoi tukeutuneensa vahvasti siihen, että jos jokin menee pieleen, saa hän kyllä tanssien vetäjältä apua. Työntekijällä oli tietoisuus siitä, että tarvittaessa toinen työtoveri tukee laululla, jos hän meinaa mennä paniikkiin. Työntekijä kertoi saaneensa valtavasti kannustusta ja rohkaisua ennen omaa

lauluvuoroa sekä kehuja ja hyödyllistä palautetta jälkeinpäin. Vähitellen hän rohkaistui kokeilemaan uusia lauluja ja laulamaan yksin. Näin hän oppi luottamaan omiin taitoihinsa ja sai hyvää palautetta myös tanssijoilta.

Opin nauttimaan siitä laulamista ja siitä valtavasta flow- tunteesta, minkä se saa minussa aikaan. Huomasin, että aloin odottaa seuraavaa kertaa.

Työntekijä kertoo edelleenkin jännittävänsä hirveästi ennen jokaista kertaa. Mutta heti, kun hän alkaa laulaa, hänet valtaa hyvänolontunne, joka jatkuu koko loppupäivän. Hän kertoo saaneensa toiminnasta valtavasti itseluottamusta. Vielä vuosi sitten hän ei olisi uskonut, että uskaltaisi laulaa mikrofoniin niin suurelle ihmisjoukolle, joka kuulee hänen laulunsa ja lisäksi sanoo pitävänsä niistä!

Karaoketansseissa laulaminen on avannut minulle uusia mahdollisuuksia toteuttaa itseäni. On mahtavaa löytää itsestään uusia taitoja sekä kehittyä niissä.

Työntekijä kertoi myös, että hanketansseilla on ollut merkittävää vaikutusta työhyvinvoinnille. Sen lisäksi, että henkilökunta saa toteuttaa omia kykyjään työajalla asiakkaiden hyödyksi, hänen mielestään toiminta on lisännyt myös yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta työntekijöiden välillä.

Mikä lisäksiikin paremmin työntekijöiden välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta kuin dueton laulaminen yhdessä.

Edellä olevan palautteen antaja työskentelee palvelukeskuksessa sosiaaliohjaajana. Hänen työnkuvaansa kuuluu etsivä työ ja matalan kynnyksen palveluohjaus. On tärkeää, että palvelukeskuksen asiakkaat tietävät, kenen puoleen voi kääntyä, jos heillä on jotakin kysyttävää. Tansseissa on ollut tapana esitellä seuraava laulaja ja kertoa myös, missä tehtävissä hän vanhustenkeskuksessa toimii.

Ennen karaoketanssihanketta päiväansseissa kävijät olivat minulle aika vieraita ja minä olin varmasti myös heille melko tuntematon. Usein päiväanssien jälkeen tanssijat jäivät juttelemaan keskenään ja myös henkilökunnan kanssa. Uskon, että tansseissa kävijöiden

kynnys tulla hakemaan apua on madaltunut, kun olemme tulleet näin tutuiksi.

Työntekijä 2

Toinen kirjallisen palautteen antaneesta työntekijästä työskentelee muistisairaiden kuntoutus- ja arviointiosastolla hoitajana. Hän kertoi, että karaoketanssit ovat olleet hyvin suosittuja asiakkaiden keskuudessa. Sen lisäksi, että työntekijä itse oli saanut voimaantua työvuoron aikana laulamalla tansseissa, piti hän vielä tärkeämpänä tanssimista asukkaiden kanssa. Työntekijä kertoi, kuinka useasti pyytäessään asukasta tanssimaan kanssaan, hän sai vastauksen ” *enhän minä enää osaa ja jaksa*” tai että ” *siitä on niin pitkä aika kun olen tanssinut* ”. Kun he tanssivat yhdessä lattialla, näki hoitaja hyvänolon tunteen asukkaan kasvoilla ja kuuli usein tokaisun ” *Ihanaa tanssia pitkästä aikaa, vaikka vauhti onkin hidastunut !* ” Eräs asukas oli kertonut, kuinka ” *oli joskus jaksanut tanssia kolmekymmentäkuusi kipaletta peräkkäin*” ja moni oli kertonut nuoruudessaan käyneensä usein lavatansseissa. Työntekijä kertoi myös, kuinka jotkut lauloivat mukana tanssiessaan.

Osa asukkaista ei huonon liikuntakykynsä vuoksi pysty kunnolla tanssimaan. Silloin seisomme paikalla ja vain keinumme musiikin tahtiin. Eräskin rouva painoi päänsä olkapäälleni ja sanoi ” tässä on niin hyvä olla.

Usein tanssin lomassa tai sitten kun hoitaja ja asukkaat palasivat tansseista takaisin ryhmäkotiin, asukas muisteli tanssiin ja musiikkiin liittyviä tapahtumia. Esimerkiksi, millaista tansseissa oli ennen käydä. Eräs mies kertoi tavanneen vaimonsa ensimmäistä kertaa tansseissa ja lopulta olivat olleet kuusikymmentä vuotta onnellisesti naimisissa.

Musiikilla on sellainen taika, että se saa ilon ja hyvinvoinnin näky-mään kasvoilla ja muistelemaan entisiä nuoruuden ajan tapahtumia. Hyvän mielen lisäksi tapaa paljon muita ihmisiä ja kokee myös liikunnan ja tanssin iloa.

Hankkeen tulosten perusteella voidaan todeta, että karaoketanssit soveltuvat hyvin uudeksi työvälineeksi palvelukeskukseen. Päivätansseilla on selkeä hyvinvointia tukeva vaikutus sekä asiakkaille että työntekijöille. Karaoketansseilla,

jossa asiakkaat ja työntekijät kehittivät yhdessä uutta toimintamallia, oli myös yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus.

8 KARAOKE-PÄIVÄTANSSIT OSANA KONTULAN PALVELUKESKUKSEN TOIMINTAA

Palvelukeskuksen asiakkaat ovat vielä omassa elämässään aktiivisesti toimivia ja monia siivittää arjen elämässä eteenpäin monet aktiviteetit hyvinvoinnin edistäjinä ja kannattajina. Hyvään elämään toivoisi kuuluvan, että saa kokea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvää oloa. Riittävien sosiaalisten taitojen ylläpitämiseksi ihminen tarvitsee läheisiä, tukea, rakkautta ja mahdollisuutta osallistua. Työntekijänä on ollut monesti tunne siitä, että kun laittaa itsensä likoon, niin asiakkaat suhtautuvat positiivisesti. Olemme ihmisinä ihmisille ja kuullakseen asiakkaan äänen, täytyy työntekijöiden korvien olla avoimina. Työntekijöiden työssä jaksaminen, hyvinvointi, ammattitaito ja motivaatio ovat korvien herkkiä luita, kuulemisen välineitä. Päivätanssihankkeen suunnittelussa ja toteuttamisessa on ollut tärkeää muistaa, että kysymyksessä on vuorovaikutusprosessi eikä mikään asiakastyön ammattilaisen yksinlaulu.

Karaoketanssit työntekijöiden tahdittamana soveltuisi hyvin osaksi Kontulan palvelukeskuksen toimintaa. Kontulan palvelukeskus on ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä tukeva liikuntapainotteinen palvelukeskus. Päivätanssit ovat yksi liikuntamuoto muiden liikuntamuotojen joukossa.

Mielenkiintoni jatkokehittämisen suhteen liittyy työyhteisön aktiiviseen osallistamiseen työhyvinvoinnillisesta ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Kehittämiseen liittyy toiminnan aktiivisen mainostamisen lisäksi tiivis yhteistyö ryhmäkotien esimiesten kanssa. Työntekijän hetkittäistä siirtymistä hoitotyöstä taide- ja kulttuurilähtöiseen toimintaan ei välttämättä nähdä henkilön työnkuvaan kuuluvaksi, vaikka siihen olisikin lupa esimiehiltä. Liimataisen (Liimatainen 2007) mukaan iäkkäiden ihmisten terveyttä edistetään kehittämällä yhteiskuntapolitiikkaa ja arjen ympäristöjä, tehostamalla ja vahvistamalla yhteisöjen toimintaa sekä kehittämällä yksilöiden taitoja ja palveluja. Oleellista on ymmärtää iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky laajasti terveyttä edistävän toiminnan lähtökohtana. (Liimatainen 2007, 30.) Tarkoittaisiko tämä toimenkuvan laajentamisen tarpeellisuutta muuhunkin kuin hoivaan?

Hankkeen alussa koottiin nelihenkinen moniammatillinen hanketyöryhmä, joka hankejakson päätyttyä kokoontui arvioimaan hankkeen tuloksia. Työryhmään kuuluivat itseni lisäksi palvelukeskuksen vastaava ohjaaja sekä ryhmäkodeista lähihoitaja ja sosiaaliohjaaja. On ollut yllätys se, ettei työntekijöitä ole käynyt useampia laulamassa. Koko työryhmän mielestä uuden toimintamuodon mainostaminen ja työyhteisön aktiivinen innostaminen toimintaan ovatkin avainasemassa. Tansseihin osallistuminen ei vie työntekijältä paljoa muuta työaika, koska tanssit on suunniteltu ja listat kappaleista koottu etukäteen. Uusien kappaleiden harjoittelu jää kuitenkin jokaisella omaan vapaa-aikaan.

Palvelukeskuksessa järjestettävät päivätanssit luokitellaan julkiseksi tilaisuudeksi, jossa tekijänoikeuslain mukaisesti tulee soittaa ammattikäyttöön tarkoitettuja karaokelevyjä. Kyseiset levyt ovat sisällöllisesti samanlaisia kuin vastaavat kotikaraokelevyt mutta hinta ammattilevyissä on moninkertainen verrattuna kotikaraokelevyihin. Hankkeen aikana palvelukeskuksella oli mahdollisuus lainata työntekijän kautta ammattikäyttöön tarkoitettuja levyjä. Hanketyöryhmä on sitä mieltä, että palvelukeskuksen kannattaisi anoa esimerkiksi pienhankerahaa julkisessa tilaisuudessa käytettävien levyjen hankintaan.

Työryhmä pitää erittäin tärkeänä hankkeessa asiakaslähtöisyyttä ja uudenlaista vuorovaikutuksellista kohtaamista asiakkaiden ja asukkaiden kanssa. Kun isossa talossa on paljon henkilökuntaa, ei kaikkia voi oppia tuntemaan tai edes kadulla tunnistamaan samaan työyhteisöön kuuluvaksi. Kehittämishanke on mahdollistanut myös yhteisöllisyyden lisääntymisen eri ryhmäkodeissa työskentelevien hoitajien kanssa. Kontulan palvelukeskuksessa järjestetään myös yhteislaulutilaisuuksia, joissa palvelukeskusasiakkaat, ryhmäkotien asukkaat ja työntekijät voivat laulaa yhdessä. Näin voi löytyä myös päivätansseihin uusia solisteja.

Ryhmäkodeista olevat hanketyöryhmän jäsenet korostavat erityisesti hyvää mieltä, joka tulee asukkaan puolesta hänen päästessään osallistumaan päivätansseihin. Asukkaat saavat muuta toimintaa, kuin olla vain osastolla, palvelukeskusasiakkailla on oma elämä talon ulkopuolella. Haasteena työryhmä koki saada toimivan ja kaikkia miellyttävän kokonaisuuden. Tanssilistan tulisi olla

kaikille mieluinen, mutta se ei ole mahdollista. Päivätansseissa käy eri-ikäisiä asiakkaita 65-vuotiaista aina 91-vuotiaisiin. Heidän fyysinen kuntonsa sekä musiikkitoiveensa ovat hyvin erilaisia. Uuden toimintamuodon kehittämisessä on noussut kehon ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen lisäksi päivätanssien merkitys sosiaalisena tapahtumana. Asiakkaat vaihtavat kuulumisia niin keskenään kuin työntekijöiden kanssa. Olemme tulleet tutuiksi.

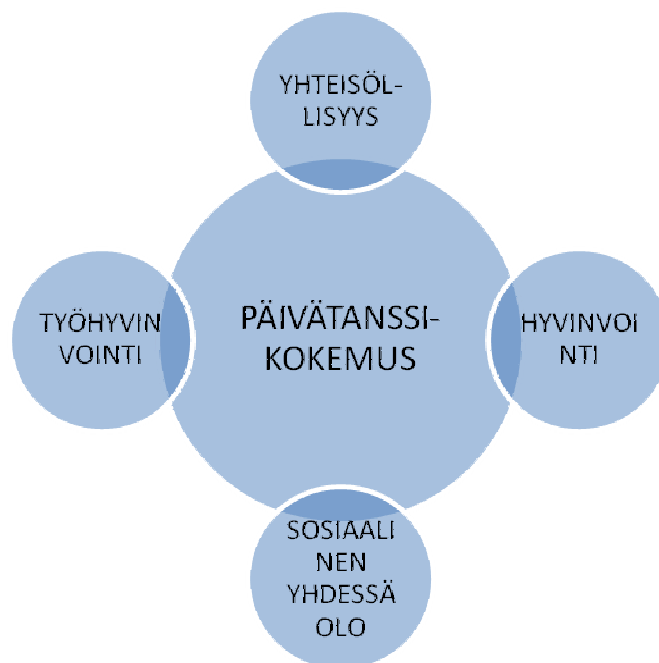
9 POHDINTA

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämishanke, jonka prosessia kuvaan opinnäytetyöraportilla. Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, josta selviää, mitä, miksi ja miten olet tehnyt, millainen työprosessisi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olet päätenyt (Vilkka & Airaksinen 2003, 65). Opinnäytetyöni on kehittämishanke, jonka tavoitteena oli uuden työmallin kehittäminen palvelukeskukseen tukemaan päivätanssitoiminnan jatkuvuutta. Hankkeen välillisinä tavoitteina olivat tanssin hyvinvointivaikutukset ikääntyvälle sekä työhyvinvointia lisäävä vaikutus työntekijöille. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan myös ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyöni pitkän aikavälin tavoitteena on ylläpitää päivätanssitoimintaa osana palvelukeskustoimintaa määrärahoihin kohdistuvista säästöistä huolimatta. Kehittämistavoitteena on myös henkilökunnan aktiivinen osallistaminen päivätansseihin osana yhteisöllistä toimintaa.

Tarkoitukseni oli kehittää sosiaalista innovaatiota, jonka avulla iäkkäät ihmiset voivat kokea yhteenkuuluvaisuuden ja tarpeelliseksi itsensä kokemisen tunteita yhdessä työntekijöiden kanssa. Näin voin myös omalta osaltani kuunnella asiakkaan ääntä ja edesauttaa iäkkäiden ihmisten kokemusta siitä arvostuksesta, jonka he ovat ansainneet. Voutilaisen ym.(2002) mukaan asiakaslähtöisen toiminnan kehittäminen on haasteellista. Siinä on kyse asiakkaan voimavarojen tukemisesta sekä sellaisten työtapojen kehittämisestä, joissa asiakkaalla on mahdollisuus olla tasa-arvoisesti mukana. (Voutilainen ym. 2002, 40.)

Palaute asiakkailta ja työntekijöiltä oli hankkeessa avointa ja rakentavaa. Työntekijät, jotka osallistuivat tansseihin yksin tai asukkaan kanssa, kertoivat, että tansseilla oli ollut positiivinen ja voimaannuttava vaikutus sekä asukkaaseen että työntekijälle itselleen. Asukas oli hyräillyt vielä pitkään jotakin tansseissa esitettyä musiikkikappaletta. Ensimmäisellä hanketanssikerralla lokakuussa 2009 meidät neljä laulajaa kukitettiin. Asiakkaat olivat lähteneet kesken päivätanssien ostamaan kukkakaupasta ruusuja kiitokseksi siitä, että yritämme kaikin

keinoin tukea päivätanssitoiminnan jatkumista. Ruusut viitoittavat myös ”näkyvämmän” sosiaalipalvelualan vanhustyön merkityksen näkyvämmäksi, toisen ihmisen kohtaamisen ja ihmisen kokonaisvaltaisen huomioimisen tärkeyden.



KUVA 4. Kaavio päivätanssitoiminnan kokemuksellisesta merkityksestä.

Edellä kuvaan päivätanssihankkeen tuloksia kaaviona. Kaavio esittää koetun työn tuloksia eli päivätanssien kokemuksellisia merkityksiä niin asiakkaille kuin työntekijöille.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen noudattanut tutkijanetiikkaa. Tähän olen sitoutunut virallisesti hankkiessani tutkimusluvan. Olen ollut tietoinen asiakkaiden tietosuojasta, ja tämän olen varmistanut opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Asiakkaita on kunnioitettu kysymällä heidän suostumustaan videoida tansseja. Kerroin asiakkaille eräällä hanketanssikerralla, että tulen videoimaan tansseja seuraavan kymmenen minuutin ajan ja että tulen käyttämään kyseistä materiaalia seminaaritalaisuudessa, jossa videoinnin avulla voin havainnollistaa opinnäytetyötäni. Ryhmäkotien asukkaiden omaisilta on myös hankittu kirjallinen lupa videon esittämiseen. Asiakkaat ja työntekijät ovat saaneet vapaasti valita, osallistuvatko he kehittämishankkeeseen vai eivät. Lisäksi olen sekä ennen päivätanssihankkeen alkua, sen aikana ja jälkeen kertonut hankkeen tarkoitukses-

ta ja sisällöstä. Olen pyrkinyt toimimaan siten, että asiakkaat ja työntekijät ovat tiedostaneet, minkälaisessa hankkeessa ja työmallin kehittämisessä he ovat mukana.

Mielestäni päivätanssitoiminnan kehittämishanke täytti sille asetetut tavoitteet. Pystyin arvioimaan yhteistyön sujuvuutta yhteisöllisyyden näkökulmasta ja materiaalin toimivuutta. Oma haasteena tuo tulevaisuutta ajatellen se, kuinka hyvin työyhteisön saa innostumaan ja voimaantumaan työaikana osallistumalla päivätansseihin, vaikka resursseista johtuva kiire ja aikapula ovat melko tuttu ilmiö hoitoalalla. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on tarkoituksena osoittaa kykyä käytännöllisen ammatillisen taidon ja teoreettisen tiedon yhdistämiseen siten, että tiedosta on hyötyä alan ihmisille (Vilkka & Airaksinen, 2003, 159). Toivon, että opinnäytetyöni innostamina myös muissa palvelukeskuksissa kokeiltaisiin vastaavaa menetelmää osana vanhuspalvelualan sosiaalityötä. Koen, että opinnäytetyöni oli hyödyllinen ja sen edelleen kehittäminen työyhteisön aktiivisen innostamisen avulla olisi mielekästä. Tällä hetkellä päivätanssit toimivat ulkopuolisten liveorkesterien voimin, koska oma työsuhteeni oli määräaikainen. Uusi työmalli ehti kuitenkin toimia vuoden hankejakson jälkeen aina lokakuuhun 2010. Tästä voi päätellä, että uusi työmalli on toimiva ja sen hyvinvointivaikutukset niin asiakkaille kuin työntekijöillekin oli nähtävissä.

Mielestäni päivätanssitoiminta on kiistattoman tärkeää sosiaalipalvelualan vanhustyössä. Kannan huolta päivätanssitoiminnan mahdollisesta hiipumisesta, joka ei suinkaan johtuisi siitä, ettei kävijöitä riittäisi. Ikäihmiset ovat aktiivisia toimijoita. Heidän elämässä keskeistä on hyvin toimiva palvelukeskus, joka mahdollistaa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ikääntyvälle.

LÄHTEET

- Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Bertrand, Raymond 2000. Tanssiterapia, sen menetelmät ja apuvälineet. Teoksessa: Heikkilä Tuula, Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka. (toim.) Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Halttunen-Sommardahl, Riitta 2008. Osallistavia menetelmiä ja rakenteita sosiaaliviraston työssä. Opas sosiaaliviraston työntekijöille. Helsingin kaupungin Sosiaalivirasto 2008
- Helminen, Pirjo & Karisto, Antti 2005. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa: Noppari, Eija & Koistinen, Paula (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi
- Kahila, Heikki & Kahila Pia 2006. Kun Suomi sanoi Saanko luvan. Gummerus Kontulan vanhustenkeskuksen toimintakertomus 2006. Vanhusten palvelujen vastuualue. Vanhainkoti- ja palveluasumistoimikunta. Helsingin kaupunki Sosiaalivirasto.
- Kontulan palvelukeskus 2006–2008. Kontulan palvelukeskuksen toimintasuunnitelma vuosille 2006–2008. Kontulan palvelukeskus 2005
- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Helsingin vanhuspalveluohjelma 2006–2009. Helsingin Kaupunginvaltuusto. Khn ehdotukset Stj/14. Khs 2005–2006. Mietintö 2–2006. Helsingin kaupungin hallintokeskus 4/2006
http://www.kunnat.net/k_htmlimport.asp?path=1;161;83767;83768;83769&url=http://apps.kunnat.net/sc/google/GH5s3GMr.html
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Tekijät ja Edita.

- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. STM:n julkaisuja 2008:3 ,7.)
http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;353;11124;10316
- Kivimäki, Anna-Maija. Nyström, Maria. Kivekäs, Tarja & Arvo, Tuija 2006. Senioriliikunnan raportti ja toimenpidesuunnitelma vuosille 2006–2010. Helsingin kaupunki Liikuntavirasto.
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityspsykologia – matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy,
 Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000).
- Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1
- Liimatainen, Leena 2007. Terveysten edistäminen. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 30–38.
- Medina, Aila Vallejo; Vehviläinen, Sirpa; Haukka, Ulla-Maija; Pyykkö, Virpi & Kivelä, Sirkka-Liisa 2005. Vanhusten hoito. Helsinki: WSOY
- Paulig, Outi 2008. Helsingin kaupungin sosiaaliviraston palvelukeskustoiminnan kehittämisohjelma vuosille 2007–2010. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Selvityksiä. 2008:2.
- Ravelin, Teija. 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. Oulu: Oulun yliopisto.
- Susel ry 2008. Suomen seuratanssiliitto. Artikkelit kansallisesta liikuntatutkimuksesta 2005–2006. Viitattu 24.10. 2010
<http://www.susel.fi/artikkelit/liikuntatutkimus.php>
- Teräväinen, Heikki 2008. Artikkelitanssin hyvinvoinnin vaikutuksesta. Parkinsonlehti 1/2008
- Vaarama, Marja & Taipale, Vappu 2002. Teoksessa: Voutilainen, Päivi; Vaarama, Marja; Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena; Eloniemi-Sulkava, Ulla; Finne-Soveri, Harriet (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Stakes. Oppaita 49, Saarijärvi 2004, 3
- Voutilainen, Päivi; Vaarama, Merja & Peiponen, Arja 2002. Teoksessa: Voutilainen, Päivi; Vaarama, Marja; Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena; Eloniemi-Sulkava, Ulla; Finne-Soveri, Harriet (toim.) 2004, 3.

Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Stakes. Oppaita
49, Saarijärvi 2004.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Liite 1. Kopio asiakkaan kirjeestä johtajalle

28.1. 2009

Arvoisa johtaja

Olen yksi niistä onnellisista, joilla on ollut tilaisuus käydä keskiviikkoisin tanssimassa ja tapaamassa tuttuja. On erinomaisen hieno asia, että olette nähneet vaivaa järjestämällä tanssitilan rakentamisen ajaksikin. Tanssihan on sekä fyysikalle että mielenterveydelle hyväksi, kertovat asiaa tutkineet. Ikäihmiset ovat menettäneet työyhteisönsä ihmissuhteet. On hyvä päästä toisten pariin. Kaikki ikäihmiset eivät ole kuntosalilla kävijöitä. Kysyisinkin, voiko tämä hieno harrastus jatkua uuden palvelukeskuksen valmistuttua? Toivon, että teillä olisi aikaa tulla kertomaan meille tulevaisuuden suunnitelmista jonakin keskiviikkona.

terveisin xxxx

Liite 2. Päivätanssimainos työyhteisölle



.HEI KOKO TALON VÄKI 4.11.2

Tämä ei ole Suomen Talent...vaan vielä Taletimpaa..

HALUAISITKO LAULAA JA TUKEA SAMALLA PAIVÄTANSSITOIMINNAN JATKUMISTA VIIKOITTAIN TALOSSAMME ?! Ulkopuolinen orkesteri vierailee vain pari kertaa kuukaudessa.

TULE LAULAA LUIKAUTTAMAAN YKSIN TAI YHDESSÄ TYÖKAVERISI KANSSA! Taustana käytämme karaokelevyjä. Biisin tai useamman voit valita jo etukäteen listalta ja laulaja on myös mahdollisuus harjoitella etukäteen. **TAPAHTUMAAN OSALLISTUMINEN ON TYÖAIKAA!**

PÄIVÄTANSSIT ” Vaken ja Paken ” tahdissa startattiin viime keskiviikkona 28.10.09 positiivisella tunteella ja menestyksekkäästi. Meitä oli neljä työntekijää laulamassa, toki vapaaehtoisuuteen perustuen (paitsi siskoni Siriuksessa ; >)

VAKEN JA PAKEN SEURAAVAT TANSSIVUOROT OVAT ... JA LAULAJIA KAIVATAAN KE 25.11.2009 KE 9.12.2009 ja KE 20.1.2010

Tanssien kesto 1.5 tuntia (13 – 14.30). Jos laulat yhden biisin, kuluu siihen työaikaa noin 5 minuuttia.

Työskentelen palvelukeskuskerroksessa. Minut tavoitat parhaiten p. 040 5835692 tai tule visiitille! Terkuin, Mallu

ps. Ohessa hieman pohjustusta asialle:

Työskentelen Kontulan palvelukeskuksessa ohjaajana ja opiskelen työni ohella sosionomiksi. Talven 2009 – 2010 aikana teen opinnäytetyönä toiminnallisen kehittämishankkeen, joka tukee seniori- ja vanhusikäisten mahdollisuutta käydä viikoittain päivätansseissa. Ajatus samalla uudelle työmenetelmälle on noussut asiakkaiden tarpeesta orkesteritoiminnan rahoitukseen liittyvien ongelmien vuoksi. Hanke on siis sekä asiakas- että työyhteisölähtöinen. Asiakkaiden hyvinvoinnin tukemisen lisäksi parhaimmillaan se voi tukea myös jokaisen työntekijän omaa työsä jaksamista.

VOIMIA TYÖPÄIVIIN KAIKILLE!

Liite 3. Päivätanssien valmis työskentelymalli.

KARAOKE-PÄIVÄTANSSIEN TANSSILISTAT 1–5



5 kpl valmiita mallitettuja tanssilistoja päivätansseihin

Hanketanssien 1. kerta 28.10. 2009

LAULAJAMÄÄRÄ

OSALLISTUJAMÄÄRÄ

1 palv.keskusesimies 1 sosiaalihoaja 1 hoitaja 1 ohjaaja	n. 55 asiakasta ja asukasta 4 työntekijää
---	--

TANSSIKAPPALEET

Tyylilaji	Kappaleen nimi	Levy/Sävelkorkeus	Esiintyjä/Esiintyjät
1. Valssi	METSÄKUKKIA	B/ -2	R, S, T, M
2. Valssi	KULTAINEN NUORUUS	B /-2	R
3. Tango	ILMAN MINUA	B	M
4. Tango	RAKASTAN, RAKASTAN,	vol.50	M
5. Slow fox	RAKKAUDEN JÄLKEEN	vol.10	S
6. Fox	SATULINNA	vol.4	T
7. Humppa	JUOKSE SINÄ HUMMA	vol.22/-1	R
8. Humppa	HUOPIKKAAT, HUOPIKKAAT	vol.22	R
9. Slow fox	UNOHTUMATON ILTA	vol.2/-2	S
10. Rumba	BESAME MUCHO	A	M
11. Fox	NYT KUN OOT MENNYT	vol.10/-3	T
12. Fox	KATSO SINEEN TAIVAAN	D/-1	M
13. Jenkka	EIKÄ ME OLLA VELJEKSIÄ	C/-3	R
14. Jenkka	KUKKUU, KUKKUU	C	R
15. H Valssi	PARTISAANIVALSSI	vol.2/-2	T
16. Valssi	AKSELIN JA ELINAN H.VALSSI	vol.2/-2	R
17. Bolero	KEINU KANSSANI	A/-2	M
18. Cha – cha	AMOR, AMOR	B/-1	T,M
19. Slow fox	ELÄMÄLTÄ KAIKEN SAIN	D/-4	S
20. Fox	VARRELLA VIRRRAN	D/-2	S
21. Slow fox	HYVÄSTI YÖ	D/-1	M
22. Fox	ANDRE'	vol.10/-1	T
23. Valssi	RUUSUT HOPEAMALJASSA vol. 9	R, S, T, M	
24. Valssi	HÄÄVALSSI	A/-2	R

Hanketanssien 2. kerta 05.11. 2009

LAULAJAMÄÄRÄ

OSALLISTUJAMÄÄRÄ

1 entinen työntekijä 1 hoitaja 2 sosiaalihoitajaa 1 ohjaaja 1 asiakas	n. 60 asiakasta ja asukasta 4 työntekijää 1 entinen työntekijä 1 asiakas
---	---

TANSSIKAPPALEET

Tyylilaji	Kappaleen nimi	Levy/Sävelkorkeus	Esiintyjä/Esiintyjät
1. Valssi	YÖLINTU	vol.4	P
2. Valssi	EMMA	vol.9/-1	R + kuoro kertosäe
3. Tango	YÖN VÄISTYESSÄ	vol.9/-1	M-L
4. Tango	SATULINNA	vol.4/-1	T
5. Slow fox	PETTÄJÄN TIE	vol.10	P
6. Slow fox	UNOHTUMATON ILTA	vol.24	R
7. Humppa	JÄTKÄN HUMPPA	vol.6	P + kuoro kertosäe
8. Humppa	TULIPUNARUUSUT	B/-2	P + R
9. Fox	KATSON AUTIOTA HIEKKARANTAA	B/-2	T + kuoro kertosäe
10. Slow fox	HYVÄSTI YÖ	vol.25	M-L
11. Jenkka	LAPIN JENKKA	vol.3	P
12. Jenkka	PUHELINLANGAT LAULAA	F	R + M-L
13. Valssi	MUURARI	vol.24	R + kuoro kertosäe
14. Valssi	AKSELIN JA ELINAN H.VALSSI	vol.2/-2	R + M-L kertosäe
15. Cha-Cha	PIKKU PIKKU BIKINISSÄ	B/-1	M-L
16. Rumba	AMOR, AMOR	B/-1	T + M-L
17. Slow fox	HOPEINEN KUU	A/-2	A + K
18. Bolero	KEINU KANSSANI	A/-2	A + K
19. Fox	KÄYMMME YHDESSÄ AIN	vol.10/-1	R + T + M-L + P
20. Fox	ANDRE'	vol.10/-1	T
21. Valssi	URALIN PIHLAJA	Finn valssit	T + M-L
22. Valssi	METSÄKUKKIA	B/-1	R + M-L

Hanketanssien 3. kerta 24.11.2009

LAULAJAMÄÄRÄ

OSALLISTUJAMÄÄRÄ

2 asiakasta 5 hoitajaa 2 sosiaalihoitajaa 1 ohjaaja 1 opiskelija	n.56 asiakasta ja asukasta 8 työntekijää 2 asiakasta 1 opiskelija
--	--

TANSSIKAPPALEET

Tyylilaji	Kappaleen nimi	Levy/Sävelkorkeus	Esiintyjä/Esiintyjät
1. Valssi	KULTAINEN NUORUUS	B /-2	G
2. Valssi	LOKKI	B	T
3. Tango	SATUMAA	vol.9/-1	T + kuoro kertosäe
4. Tango	HERNANDON SALAISUUS	vol.4/-1	M-L
5. Fox	KERRAN	B 3	M-L
6. Fox	VANHAN VERÄJÄN LUONA	vol.24	R
7. Humppa	ODESSA	vol.6	P + R
8. Humppa	PIENI HETKI	B/-2	P + R
9. Fox	SEINE	B/-2	T + kuoro kertosäe
10. Fox	HOPEINEN KUU	vol.25	A, R
11. Jenkka	KENEN SYY	vol.3	R
12. Jenkka	MINNE TUULI KULJETTAA	F	R, S
13. Valssi	RANTAMÖKISSÄ	vol.24	S, R
14. Valssi	KOTISEUTU POHJOLASSA	vol.2/-2	R + M-L kertosäe
15. Tango	KULTAISET KORVARENKAAT	B/-1	T
16. Tango	VIE MEIDÄT RAKKAUTEEN	B/-1	M-L
17. Fox	ANNA MULLE TÄHTITAIVAS	A/-2	M
18. Fox	VARRELLA VIRRRAN	A/-2	A + K
19. Humppa	IRJA	vol.10/-1	R, P
20. Humppa	SELLANEN OL' VIIPURI	vol.10/-1	R, M-L
21. Fox	PIENI POLKU	vol.23	M-L
22. Fox	SÄ KAUNEHIN OOT	B/-1	R + M-L
23. Valssi	URALIN PIHLAJA	vol.8	M, R, T
24. Valssi	HÄÄMUISTOJEN VALSSI	vol.2	R, M-L,

Hanketanssien 4. kerta 09.12. 2009

LAULAJAMÄÄRÄ

OSALLISTUJAMÄÄRÄ

1 hoitaja 1 ohjaaja 1 asiakas (4 hlöä peruutti tulonsa)	n.55 asiakasta ja asukasta 2 työntekijää 1 asiakas
--	--

TANSSIKAPPALEET

Tyylilaji	Kappaleen nimi	Levy/Sävelkorkeus	Esiintyjä/Esiintyjät
1. Valssi	PARTISAANIVALSSI	vol. 2/30	M-L
2. Valssi	LOKKI	V	M-L
3. Tango	KULTAISET KORVARENKAAT	T	M-L
4. Tango	ILMAN MINUA	B/1	R
5. Fox	LAZZARELLA	2/27	M-L
6. Fox	JOSEF, JOSEF	vol.4	R
7. Humppa	JÄTKÄN HUMPPA	H/4	R
8. Humppa	TULIPUNARUUSUT	B/17	R
9. Slow fox	UNOHTUMATON ILTA	vol. 24/4	M-L
10. Fox	SOKERIPALA	vol. 10/25	M-L
11. Hidas valssi	JÄITKÖ YKSIN SÄ NYT	vol. 3/16	M-L
12. Valssi	AAMU AIRISTOLLA	V	R
13. Tango	HERNANDON SALAISUUS	T	M-L
14. Tango	VIE MEIDÄT RAKKAUTEEN	T	M-L
15. Fox	KÄY TANSSIMAAN	vol. 3/27	M-L
16. Fox	POIKA VARJOISALTA KUJALTA	vol. 6/21	K
17. Jenkka	HEILINI SINISISTÄ SILMISTÄ	vol.2/-2	R
18. Jenkka	LAPIN JENKKA	vol. 2/22	R
19. Slow fox	VIHREÄT NIITYT	B/-1	M-L
20. Fox	KEINU KANSSANI	A/3	K
21. Humppa	JAZZ TYTTÖ	H	M-L
22. Humppa	LALAIKA	vol. 22/16	R
23. Valssi	URALIN PIHLAJA	V	R, M-L
24. Valssi	KULTAINEN NUORUUS	V	R, M-L

Hanketanssien 5. kerta 20.01. 2010

LAULAJAMÄÄRÄ

OSALLISTUJAMÄÄRÄ

1 hoitaja 1 sosiaalihoaja 1 ohjaaja 1 asiakas	n.60 asiakasta ja asukasta 3 työntekijää 1 asiakas
--	--

TANSSIKAPPALEET

Tyylilaji	Kappaleen nimi	Levy/Sävelkorkeus	Esiintyjä/Esiintyjät
1. Wienin valssi	SAARENMAAN VALSSI	V	R, M-L
2. Valssi	LOKKI	V/ -1	T
3. Tango	KULTAISET KORVARENKAAT	T/ -2	M-L
4. Tango	LAPIN TANGO	T	R
5. Humppa	SILMÄT TUMMAT KUIN YÖ	VOL. 23/-2	R, M-L
6. Humppa	JUOKSE SINÄ HUMMA	22/8	R, M-L
7. Hidas valssi	PARTISAANIVALSSI	2/30	M-L
8. Hidas valssi	AKSELIN JA ELINAN HÄÄVALSSI	2/29	R
9. Fox	SEINE	Finn Aik. N	T
10.Samba	EVIVA ESPANJA	vol. 6/1	T
11. Fox	HETKI LYÖ	vol. 1/1 -1	R, M-L
12. Cha-Cha	PIKKU PIKKU BIKINISSÄ	vol. 49/16	M-L
13. Jenkka	LAPIN JENKKA	vol. 3/28-1	R
14. Jenkka	MINNE TUULI KULJETTAA	vol. 4/28	R
15. Slow fox	ROMANSSI	vol. 6/22	M-L
16. Fox	SÄ KAUNEHIN OOT	H&J&F	T, R
17. Cha-Cha	MAMMA MIA	Abba/4	M-L
18. Fox	MAMY BLUE	vol. 1/15	R, T, M-L
19. Humppa	ODESSA	H&J&F	R
20. Humppa	PIENI HETKI	H&J&F	R, M-L
21. Fox	SOKERIPALA	vol. 10/25	K
22. Rock	OLI KUU, OLI ILTA	vol. 3/22	M-L
23. Fox	ANNA MULLE TÄHTITAIVAS	Finn. Aik. N	T + kertosäe kuoro
24. Fox/Humppa	TUMM.SILM.RUSK.TUKKA	Finn. Aik. N	T
25. Valssi	TÄHTI JA MERIPOIKA	V	R, K
26. Valssi	KAUNIS ON LUOKSESI KAIPUU	V	R

Liite 4. Asiakkaiden toivomuksia esitettävistä kappaleista

HEI !

KYSYIT TOIVOMUKSIA SOITETTAVISTA KAPPALEISTA.
TÄSSÄ MUUTAMA TOIVE.

VALSSIT

KEINUMORSIAN
LOKKI
YÖLINTU
KULTAINEN NUORUUS

HITAAT VALSSIT

AKSELIN JA ELINAN HÄÄVALSSI
KAUNIS VALHE

TANGOT

TULISUUDELMA
TÄYSIKUU
LA CUMPARSITA
MUSTASUKKAISUUTTA

FOXIT

VANHAN VERÄJÄN LUONA
KUINKA PALJON RAKKAUTTA
SOKERIPALA

JENKAT

VESIVEHMAAN JENKKA
HEILI KARJALASTA

Terveisin xxxxx

Liite 5. Avoin kyselylomake palvelukeskusasiakkaille

PÄIVÄTANSSITOIMINNAN ASIAKASKYSELY 20.01.2010

Päivätanssitoiminnan kehittämishanke 28.10.2009 – 20.01.2010

1. MITÄ HYVÄÄ NÄETTE PÄIVÄTANSSITOIMINNASSA?

2. MITÄ KEHITETTÄVÄÄ NÄETTE PÄIVÄTANSSITOIMINNASSA?

3. ONKO TEIDÄN MIELESTÄNNE EROA LIVEORKESTERIN JA
KARAOKETANSSIEN VÄLILLÄ? JOS ON, NIIN MITÄ?

KIITOS, ETTÄ VASTASITTE KYSELYLOMAKKEESEEN!

NÄIN SAAMME ARVOKASTA TIETOA ASIAKKAITTEMME TARPEISTA JA
TOIVEISTA JA VOIMME VIEDÄ YHDESSÄ VIESTIÄ ETEENPÄIN.