



Diak

Minna Sarajärvi
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) -diakoni
Opinnäytetyö, 2020

VANHUSTENVIIKON KEHITTÄMINEN TAMMENLEHVÄKESKUKSELLA

TIIVISTELMÄ

Minna Sarajärvi

Vanhustenviikon kehittäminen Tammenlehväkeskuksella

39 s., 6 liitettä

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Diakoniatyö

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisi vuonna 2017 Laatusuositus: hyvän ikään-
tymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi–julkaisun. Laatusuosituksen
tavoitteena on tukea kuntia iäkkäiden palveluiden uudistustyössä sekä varautua
väestön ikärakenteen ja toimintaympäristöissä tapahtuviin muutoksiin. Laatusuo-
situksessa puhutaan siitä, kuinka ohjausympäristö muuttui, kun laki ikääntyneen
väestön tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (L 980/2012) tuli
voimaan vuonna 2013. Monet aiemmissa laatusuosituksissa nostetut asiat tulivat
osaksi kyseistä lakia. Laatusuosituksessa sanotaan, että mitä pidemmälle ollaan
tultu 2000-lukua, sitä vahvemmin suositellaan mahdollisimman terveen ja toimin-
takykyisen ikääntymisen turvaavia toimia. Näitä toimia ovat muun muassa esteet-
tömyys ja turvallisuus asuin- ja elinympäristössä. Tarvitaan myös toimivia liiken-
neratkaisuja, jotka mahdollistavat asioinnin ja mielekkään tekemisen kuten sosi-
aalisten suhteiden ylläpidon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 7–13.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Tampereella toimi-
valla Tammenlehväkeskuksella Vanhustenviikko sekä tehdä realistisia kehittä-
misehdotuksia tulevaisuuteen Tammenlehväkeskuksen arvoja ja eettisyyttä kun-
nioittaen. Tammenlehväkeskukseen kuuluu 10 kuntoutusosastoa ja 4 palveluta-
loa ja eri palveluita on tarjolla runsaasti. Olen huomioinut tässä työssä Tampe-
reella toimivia yrityksiä, yhdistyksiä, järjestöjä sekä seurakunnan toimintaa. Tämä
opinnäytetyö on toteutettu toimeksiantona Tammenlehväkeskukselta. Valitsin tä-
män aiheen oman mielenkiinnon ja aiheen ajankohtaisuuden vuoksi.

Haastattelukysymyksiäni ovat olleet voisiko Vanhustenviikkoa järjestää myös jat-
kossa Tammenlehväkeskuksella sekä minkälaista toimintaa henkilökunta, kun-
toutajat ja iäkkäät toivovat arkeensa. Haastatteluissa selvitin myös, miten Van-
hustenviikon järjestäminen onnistui. Teoriapohja tälle opinnäytetyölle koostuu
Vanhustenviikosta, vanhuudesta, verkostoitumisesta, Tammenlehväkeskuksesta
sekä diakonisesta näkökulmasta, joka on toivo. Toiminnallisessa osuudessa jär-
jestin Vanhustenviikon, tein palautekyselyn sekä teemahaastatteluita ja näiden
pohjalta tein kehittämisehdotukset. Kehittämisen tuloksena syntyi esite Tampe-
reella toimivista toimijoista.

Asiasanat: tammenlehväkeskus, toivo, vanhustenviikko, vanhuus, verkostoitumi-
nen

ABSTRACT

Minna Sarajärvi

A development project Vanhustenviikko for Tammenlehväkeskus

39 p., 6 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

Ministry of Social Affairs and Health published quality recommendations for the elderly services in 2017. The aim was to support the elderly service reform in municipalities, to prepare for the changes in the population's age groups and in the operating environments. Elderly amenity reform addresses, how the controlled environment changed when the law elderly population support and elderly social- and healthcare came into effect year 2013. Many earlier quality recommendation cases became part of the law in question. In the quality recommendations they address, that further we have come in the 2000s, the stronger is the need health and performance securing actions. These actions are among other things competence and security in the living environment. Working transport solutions which make running errands possible and sensible making like social relationship support. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2017, 7–13.)

The objective of this operational thesis was to organize a week for the elderly called Vanhustenviikko at Tammenlehväkeskus in Tampere. Furthermore, to compile realistic development proposals for their future work respecting their values and ethics. This organization has 10 rehabilitation units, 4 sheltered homes and different services are available largely. This study has considered the companies, unions, organizations operating in Tampere and the activities provided by the church. This thesis has been commissioned by the Tammenlehväkeskus. The topic was chosen because it was current and interesting.

Interview questions were could Vanhustenviikko be continued in the future at Tammenlehväkeskus and what kind of activity the staff, customers and the elderly want in their everyday life? In this thesis was explained and evaluated the arrangements of the week. Theoretical framework consisted of Vanhustenviikko, old age, network, Tammenlehväkeskus and about hope, the approach of diaconal work. In the functional part was organized the week, conducted a feedback survey and theme interviews. The development proposals were compiled according to the collected information. As a result of development, we got brochure for contractors working in Tampere.

Keywords: hope, network, old age, tammenlehväkeskus, vanhustenviikko

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VANHUUS IKÄVAIHEENA.....	3
2.1 Vanhuspalvelujen keskeinen lainsäädäntö	3
2.2 Vanhustyön keskusliitto ja Vanhustenviikko	5
2.3 Vanhuus ja hyvä elämä.....	6
2.4 Toivo diakonisena näkökulmana.....	7
3 VANHUSTENVIIKON TAUSTA.....	11
3.1 Toimeksiantajana Tammenlehväkeskus	11
3.2 Vanhustenviikon yhteistyökumppanit	12
3.3 Kulttuurikuntoutus Tammenlehväkeskuksessa	15
3.4 Työn tavoite ja haastattelukysymykset.....	17
3.5 Laadullinen tutkimus	19
4 VANHUSTENVIIKKO TAMMENLEHVÄKESKUKSELLA	21
4.1 Maanantai: Muisti.....	21
4.2 Tiistai: Senior Surf.....	22
4.3 Keskiviikko: Mielenkiintoiset asiat	22
4.4 Torstai: Ulkoilu	25
4.5 Perjantai: Tietoisku-päivä.....	26
4.6 Lauantai: Hengellisyys	28
4.7 Sunnuntai: Viikon lopetus.....	29
5 VANHUSTENVIIKON PALAUTE JA KEHITTÄMISIDEAT	31
5.1 Palaute.....	31
5.2 Kehittämisideat	33
6 POHDINTA	35
LÄHTEET.....	37
LIITE 1. Varaudu vanhuuteen-juliste.....	40
LIITE 2. Vanhustenviikon temaviikko	41

LIITE 3. Palautelomake.....	42
LIITE 4 Ulkoilupäivän rastirata	43
LIITE 5. Osallistujamäärät.....	45
LIITE 6. Esite	46

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2017 julkaisemassa laatusuosituksessa puhutaan iäkkään ihmisen toimijuuden tukemisesta. Palveluiden tulisi olla oikea-aikaisia ja yksilöllisesti räätälöityjä. Iäkkäillä ihmisillä tulee toimintakyvystä ja iästä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää yhteisöissä. Hyvä elämänlaatu ei ole vain terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä tai eriasteista huolenpidon ja hoidon tarpeen arviointia ja vastaamista. Kyse on myös hyvän elämän edistämisestä eli itsemääräämisoikeuden, toimivan arjen ja hyvän elämänlaadun edistämisestä. Tärkeää on palvelujen laadun parantaminen. Iäkäs ihminen on aina omien voimavarojensa mukaan osallistuja ja toimija. Suositus nostaa esille viisi keskeistä teema-aluetta: laadulla on tekijänsä, turvataan yhdessä mahdollisimman toimintakykyistä ikääntymistä, palvelu- ja asiakasohjaus keskiöön, teknologiasta kaikki irti ja ikäystävällinen palvelujen rakenne. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 13–14.)

Opinnäytetyöni aiheena on Vanhustenviikon organisointi, järjestäminen ja tulokista raportointi Tammenlehväkeskuksella eettisten periaatteiden ja Tammenlehväkeskuksen arvojen mukaisesti. Palautteen kerään vanhustenviikon onnistumisesta haastatteluin sekä palautelomakkeella (liite 3) toiminnan kehittämisen ja vaikuttavuuden mittaamiseksi. Teen realistisia kehittämisehdotuksia sekä esitteen (liite 6), jossa kerron Vanhustenviikon yhteistyökumppaneista ja vapaaehtoistyön järjestäjistä. Rajaan opinnäytetyöni Tammenlehväkeskuksen toiminnallisen viikon organisointiin, järjestämiseen ja tulosten raportointiin. Tarkastelen tässä opinnäytetyössä toimintaa kriittisesti ja kehittävällä työskentelyotteella. Tarkastelen opinnäytetyössäni myös verkostoyhteistyötä ja iäkkäiden ihmisten elämän mielekkyyden sekä hengellisyyden kokemuksia.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Tiedonkeruu työssäni tapahtuu laadullisen tutkimuksen keinoin. Opinnäytetyöni aihe on erittäin ajankohtainen ja hyödyllinen Tammenlehväkeskukselle. Työstäni syntyvän tuotoksen tarkoituksena on kehittää Tammenlehväkeskuksen ja Kulttuurikuntoutuksen toimintaa. Toimivalla ja hyvällä toiminnalla Tammenlehväkeskus ja

Kulttuurikuntoutus voivat lisätä yhteistyöverkostoja sekä saada ajatuksia siitä, mitä ihmiset toivovat arkeensa. Olen tiiviissä yhteistyössä ohjaajani ja hoitotyön johtajan kanssa, ja uskon että yhteistyömme tuo hyviä tuloksia, joita voidaan hyödyntää tulevaisuudessa.

Valmistun sosionomi-diakoniksi, joten työssäni diakonisena näkökulmana on toivo. 1. Kor. 13:13 sanotaan: *Niin pysyvät nämä kolme: usko, toivo, rakkaus. Mutta suurin niistä on rakkaus.* Nämä kolme ovat myös kirkon arvoja. Toivo kuuluu kirkon arvoihin, koska Jeesuksen lupaus tulevaisuudesta tuo toivon. Arvot yhdistävät ja ohjaavat meitä. Niiden tulee ohjata kirkon sisäistä elämää ja suhteita ulospäin. Kirkon arvot ovat samat joka suuntaan ja eri tasoilla. (Kirkkohallitus 2014a, 16.)

Ainoastaan vanhus voi itse elämässään määrittää omat odotuksensa ja tarpeensa. Vanhuksen elämäkokemuksen, kumppanuuden ja asiantuntijuuden tulisi olla keskiössä, kun kehitämme vanhustyössä laadukkaita vanhustyön palveluita. Niin meillä kuin vanhuksilla on tarve varmistaa olemassaolon tarkoituksellisuus ja mielekkyys. Vanhuksella tulisi olla tehtävä ja tarkoitus, jonka vuoksi elää. Vanhus voi toimia kulttuurinsiirtäjänä yhdessä muiden sukupolvien kanssa. Vanhuksella on myös oikeus ihmisenä olemisen ympäristöön ja elinpiiriin, johon liittyvät tunteet ja muistot sekä oikeus oman hoitotahtonsa ilmaisuun. Hoitotahtoon ilmaisu liittyy vahvasti itsemääräämisoikeuteen, joka on tärkeä asia. Vanhus on osa omaa hoitoyhteisöään subjektiivisena ja kokevana persoonana, ja hänellä on oikeus saada monialaista ja gerontologista ammattiosaamista laitoshoidossa ja kotona. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12–20.)

2 VANHUUS IKÄVAIHEENA

2.1 Vanhuspalvelujen keskeinen lainsäädäntö

Perustuslaki velvoittaa järjestämään riittävät vanhuspalvelut. Suomen perustuslain (L 731/1999) mukaan jokaisella, joka ei kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on oikeus välttämättömään huolenpitoon ja toimeentuloon. Julkisen vallan on turvattava jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. (L 731/1999). Eduskunnan oikeusasiamies on havaintojensa perusteella nostanut useita ihmisoikeus- ja perusoikeusongelmia, jotka koskevat puutteita vanhusten kohtelussa ja oloissa. Eriyisesti palveluasumisen yksiköissä ja laitoshoidossa asuu tuhansia vanhusasiakkaita, joiden elämässä tulee jatkuvasti ilmi puutteita ravinnosta, hygieniasta, ulkoilun ja kuntoutuksen puutteesta. Henkilökunnan puuttumista on korvattu liiallisella lääkityksellä. Perustuslaillisia puutteita on muun muassa kotona asuvien vanhusten ulkoilun järjestämisessä, asiointipalveluissa sekä turvallisuudessa. (Karvonen-Kälkjä 2017, 147.)

Kuntien on huolehdittava siitä, että eri palvelut vastaavat perustuslain edellyttämää tasoa ja että ne ovat käytännössä kaikkien kuntalaisten saatavilla. Kunnat ovat velvollisia kohdentamaan taloudelliset voimavarat niin, että riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut voidaan toteuttaa. Vanhuspalvelujen riittävyden mitta on taso, joka turvaa kaikkien henkilöiden edellytykset toimia yhteiskunnassa täysvaltaisena jäsenenä. Vanhushuollon keskeiset säännökset muodostuvat erityis- ja yleislaeista. Yleislakeja ovat laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (L 812/2000) sekä sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014). Erityislaeista laki ikään-tyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (L 980/2012) kuuluu vanhushuollon keskeisiin säännöksiin. Pääsääntönä on, että yleislait tulevat ensin ja erityislait toissijaisena. Jos ihminen ei saa riittäviä tukitoimia ja palveluita yleislain avulla, palvelut tulisi järjestää erityislain nojalla. (Karvonen-Kälkjä 2017, 148–150.)

lääkkään väestön tarpeisiin on pyrittävä ensisijaisesti vastaamaan sosiaalihuoltolain sääntelemillä yleisillä sosiaalipalveluilla. Sosiaalihuoltolain tavoitteena on ylläpitää ja edistää sosiaalista turvallisuutta sekä hyvinvointia, osallisuutta ja asiakaskeskeisyyttä. Lain tavoitteena on myös vähentää eriarvoisuutta sekä turvata tarpeenmukaiset, laadukkaat ja riittävät muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet ja sosiaalipalvelut. Sosiaalihuoltolain tavoitteena on myös yhteistyön parantaminen kunnan eri toimialojen ja muiden toimijoiden sekä sosiaalihuollon välillä lain tavoitteiden toteuttamiseksi. (Karvonen–Kälkäjä 2017, 150.)

Vanhuspalvelulaki eli laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista tuli voimaan heinäkuussa 2013. Sen tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia sekä parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua palvelujen kehittämiseen ja elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun kunnassa. Lain tavoitteena on myös parantaa iäkkään ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien palvelujen toteuttamistapaan ja sisältöön sekä mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluita. Vanhuspalvelulain mukaan iäkkäitä henkilöitä ovat ne henkilöt, joiden psyykinen, kognitiivinen, fyysinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden vammojen, sairauksien tai rappeutumisen vuoksi. Vanhuspalvelulaki (L 980/2012) velvoittaa kuntaa ikääntyneen väestön erityistarpeet huomioivan asiantuntemuksen varmistamiseen. Sillä tarkoitetaan muun muassa monialaista kuntoutusta, geriatriciaa sekä gerontologista hoitotyötä. (Karvonen-Kälkäjä 2017, 151–152.)

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta (L 166/2019) on tullut voimaan maaliskuussa 2019. Tämän lain tavoitteena on tukea ihmisten mahdollisuuksia luovaan toimintaan ja ilmaisuun sekä taiteen ja kulttuurin kokemiseen ja tekemiseen. Tämän lain tavoitteena on edistää kaikkien väestöryhmien osallistumista ja mahdollisuuksia sivistykseen, taiteeseen ja kulttuuriin sekä vahvistaa väestön terveyttä, hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä taiteen ja kulttuurin keinoin. Tämän lain mukaan kunnan tehtävä on järjestää kulttuuritoimintaa. Tämän lain toteuttamiseksi ja tavoitteiden edistämiseksi kunnassa tulee tehdä yhteistyötä eri toimialojen ja toimijoiden välillä. (L 166/2019.)

2.2 Vanhustyön keskusliitto ja Vanhustenviikko

Vanhustyön keskusliitto on Suomen laajin vanhustyön valtakunnallinen järjestö. Sen tarkoituksena on toteuttaa vanhuuspoliittista vaikuttamista sekä jäsenistön edunvalvontaa ikääntyneiden vanhusten ja ihmisten toimintakykyisyyden, sosiaalisen turvallisuuden sekä hyvinvoinnin edistämiseksi. Vanhustyön järjestönä liitto osallistuu valtionhallinnon työryhmä- ja toimikuntatyöhön sekä jäsenenä valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen kuten esimerkiksi Sosiaali- ja Terveysjärjestöjen Avustuskeskuksen toimintaan ja lainsäädännön valmisteluun. Liitto tekee myös aktiivista yhteistyötä eri sosiaali- ja terveysalan järjestöjen, viranomaisten ja ministeriöiden kanssa sekä tekee kannanottoja ja lausuntoja vanhustenhuoltoon liittyvissä asioissa. Liitto järjestää myös erilaisia koulutuksia ja tapahtumia sekä tuottaa materiaalia Vanhustenviikolle. (Vanhustyön keskusliitto 2019c.)

Vanhustyön keskusliitolla on arvot ja säännöt, joiden pohjalta liitto toimii. Vanhustyön keskusliiton toiminnan arvoja ovat: Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina, Työmme lähtee sydämeistä ja Vaikutamme pienimmistä pöydistä suurimpiin saaleihin. Säännöt pohjautuvat näihin arvoihin ja tavoitteisiin. (Vanhustyön keskusliitto 2019d.)

Ensimmäinen valtakunnallinen vanhustenpäivä järjestettiin vuonna 1954. Tarkoituksena oli saada kaikki ihmiset, joilla on elossa olevat vanhenevat, muistamaan ja tuomaan ilmi kiitollisuus sille polvelle, joka on nykypolven elämän rakentanut. Vanhustenviikkoa on pidetty vuodesta 1972 lähtien valtakunnallisesti ja 1970-luvun lopulla vakiintui tapa viettää tätä viikkoa vuosittain vaihtuvan teeman merkeissä. Vanhustenviikon aikana järjestetään eri puolilla Suomea monenlaisia tapahtumia ja juhlia. (Vanhustyön keskusliitto 2019b.)

Vanhustenpäivää- ja viikkoa vietettiin vuonna 2019 viikolla 41 valtakunnallisesti ja teemana sillä oli tänä vuonna Varaudu vanhuuteen (liite 1). Vanhustenpäivää on vietetty jo vuodesta 1954 lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina. Teemaa juhli-taan koko vuosi ja vanhustyön keskusliitto kannustaa organisaatioita ja yhteisöjä

järjestämään toimintaa ikääntyville ihmisille, erityisesti Vanhustenviikolla. Vanhustenpäivän valtakunnallinen pääjuhla iäkkäille ihmisille ja heidän omaisilleen järjestetään Sodankylässä 6.10.2019. (Vanhustyön keskusliitto 2019a.)

2.3 Vanhuus ja hyvä elämä

Turvallinen ja arvokas ikääntyminen edellyttää yhteiskunnan perustumista tasa-arvoon sekä iäkkäiden ihmisoikeuksien ja muiden oikeuksien toteutumiseen. Ikääntyessä turvallisuus ja arvostaminen korostuvat. Turvallisuuteen kuuluu iäkkäillä monia piirteitä. Sairaudet ja toimintakyvyn hauraus yleistyvät vanhetessa sekä ikääntyneen kyky huolehtia omaisuudesta ja itsestään voi olla puutteellista. Apua annettaessa on tärkeää noudattaa eettisiä periaatteita. Palveluiden tulee olla turvallisia, joka tarkoittaa, että kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen. Turvallisessa vuorovaikutuksessa ihminen pystyy luottamaan auttajiin. Iäkkäiden turvallisessa ja arvokkaassa ikääntymisessä korostuu lähimmäisten ja lähiyhteisöjen merkitys. Iäkkäät voivat myös itse vaikuttaa turvallisuuteen ja arvokkuuteen huolehtimalla terveydestään, toimintakyvystään ja lähimmäissuhteistaan. (Kivelä 2012, 14–17.)

Yleensä vanhuuteen liitetään usein yksinäisyys. Yksinäisyys voi olla kielteistä kokemusta mutta se voi olla myös myönteistä kuten tietoinen päätös ja voimavara. Vanhus voi kokea raskaaksi tai turhauttaviksi liialliset yritykset saada hänet osallistumaan sosiaalisiin tapahtumiin: yksin oleminen on monelle vanhukselle myönteinen asia ja he saattavat tehdä omia harrastuksiaan. Yksinäisyys saa erilaisen merkityksen vanhuksilla, joilla ei ole omaisia tai ystäviä. Yksinäisyys voi olla silloin vanhukselle sosiaalinen ongelma ja vastentahtoista. Tämä vaikuttaa vanhuksen hyvinvointiin ja jaksamiseen, koska yksinäisyys voi aiheuttaa ahdistusta, kärsimystä ja masennusta. Sosiaalisten suhteiden ylläpito edellyttää, että vanhus pääsee mukaan kodin ulkopuoliseen ympäristöön ja että hänellä on mahdollisuus liikkua. Vanhuksella on hyvä olla tieto siitä, että halutessaan hänellä on vuorovaikutustilanteita ja kontakteja. Ulkopuolisen tahon järjestämä sosiaalinen kanssakäyminen mahdollistaa uusien ystävyysuhteiden luomisen ja edistää vuorovaikutusta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20–21.)

2.4 Toivo diakonisena näkökulmana

Diakoniabarometrin vuodelta 2018 kyselyistä käy ilmi, että diakoniatyöntekijöiden toivoa kannattelevat rukous, läheiset ihmissuhteet sekä Jumala. Luottamus Jumalaan, Jumalan johdatukseen ja kannatteluun sekä usko ovat vahvin oman toivon vahvistaja kaikissa ikäryhmissä. Usko antaa luottamuksen tulevaisuuteen ja sen myötä herää myös toivo. Oman uskon jälkeen suurin toivoa tuova elementti on läheiset ihmissuhteet. Kaikissa ikäluokissa rukous ja hyvän näkeminen elämässä ovat toivon kannattelijoita. Diakoniabarometrin kyselyssä melkein kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että toivon välittäminen on diakoniatyön tärkeimpiä tehtäviä. (Isomäki–Lehmusmies–Salojärvi & Wallenius 2018, 42–46.)

Yksi syy, miksi diakoninen näkökulmani on toivo, juontaa juurensa Raamatusta. Raamatussa toivo ilmenee vanhuksen rukouksessa psalmissa 71: *”Herra, sinuun minä turvaan. Älä milloinkaan hylkää minua. Sinä olet vanhurskas, pelasta minut, vapahda minut! Kuule minun pyyntöni ja auta minua. Ole minulle kallio, jonka suojaan saan paeta. Sinä, joka tahdot pelastaa minut, sinä olet minun kallioni ja vuorilinnani. Jumala, pelasta minut pahojen käsistä, riistäjien ja sortajien vallasta. Sinä olet minun toivoni, Herra, Herra, minun turvani nuoruudesta asti. Syntymästäni saakka olet ollut tukeni, siitä saakka kun kohdusta minut päästit. Sinulle minä aina laulan ylistystä. Monelle olen ollut ihmetyksen aihe, mutta sinä olet luja turvani. Siksi minun suuni tulvii kiitosta ja alati ylistää ihanuuttasi. Älä hylkää minua nyt vanhuuden päivinä, älä jätä, kun voimani uupuvat. Minun viholliseni väijyvät minua ja pitävät keskenään neuvoa sanoen: Jumala ei ole enää hänen kanssaan, käykää häneen kiinni, ei häntä kukaan auta. Jumala, älä ole kaukana! Jumala, riennä minua auttamaan. Joutukoot häpeään ja häviöön minun vainoojani, kohdatkoon iva ja pilkka minun ahdistajiani! Minä en luovu toivostani, enkä lakkaa sinua ylistämästä. Minä julistan uskollista hyvyttäsi ja alati sinun apusi runsautta, jonka mittaa ja määrää en tiedä. Herra, minun Jumalani, minä kerron sinun voimateoistasi ja julistan vanhurskauttasi, sinun, ainoan. Jumala, sinä olit opastajani jo kun olin nuori, ja tähän päivään asti olen saanut kertoa ihmeistäsi. Kun nyt olen vanha ja harmaapäinen, älä hylkää minua, Jumala. Minä julistan tuleville polville kätesi mahtia ja tekojesi suuruutta.”* (Ps. 71: 1–18.)

Kristillisuus ja toivo liittyvät vahvasti myös hoitotyöhön. Hoitotyö rakastavana hoitamisena on saanut alkunsa kristinuskosta ja se perustuu Bysantin ajan lähimmäisenrakkauden kristillisille arvoille. Ihmisen rakkaus lähimmäistä kohtaan ei näy sanoissa vaan teoissa. Auttamistyö edellyttää sisäistymistä ja läsnäoloa. Auttajan tehtävänä on vahvistaa ja herättää ihmisissä jäljellä olevia voimavaroja, varsinkin silloin kun autettavalla ei tunnu niitä olevan. Asiakas tai potilas voi kokea voimakasta epätoivoa ja toivottomuutta, jolloin auttajan tulisi yhdessä autettavan kanssa miettiä niitä voimavaroja, joita voidaan vahvistaa. Vanhustyön lähtökohta on vahva arvoperusta ja monelle työntekijälle se on kutsumustyötä. Syrjäytyneet vanhuksat tarvitsevat diakoniatyötä ja vanhustyötä osakseen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 167–171.)

Jos vanhus kokee elämänsä jo eleyksi tai hänen elämänilonsa on poissa, hän ei koe elämäänsä enää elämisen arvoiseksi. Tällöin vanhus luovuttaa irti toivosta. Auttajan tavoitteena on herättää ajatuksia siitä, että epätoivo, menetykset ja suru kuuluvat elämään kuten myös toivo, ilo ja hengellisyys. Auttajan tulisi edistää iloa ja toivoa, tunnistaen samalla vaiheita joita vanhus käy läpi. Lähimmäisinä olisi tärkeää tukea vanhuksia yhteyteen ja osallisuuteen myös surun, kuoleman tai kärsimyksen yhteydessä muistaen samalla eheytyksen ja armon osana vanhuksen kohtaamista. Suruun sisältyy myös pieni positiivisuus, muistot ja kiitollisuus eletystä elämästä. Suruun voi liittyä myös ajatus, että elämä ei ollut toiveiden mukainen ja elämä on jäänyt elämättä. Siihen saattaa liittyä myös psyykkistä ja fyysistä kipua ja tuskaa. Ymmärtävä asenne vähentää surevan kärsimystä ja tärkeää olisi pohtia yhdessä toivon elävöittämistä. Kun auttava yhteys on luotu, vaikka vain pienenä toivon pilkahduksena, sitä ei voi menettää. Hengen, sielun kuolemattomuus antaa toivoa, kun sureva henkilö nostaa asian esille keskusteluissa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 25–31.)

Surun mahdollistaminen ja toivon ylläpitäminen ovat ihmisen kokonaisvaltaiseen olemiseen liittyviä eli hengellisiä kysymyksiä. Niiden huomioon ottaminen ja mahdollistaminen ovat auttajan keskeinen tehtävä. Kun vanhuksen on vaikea huomata toivoa murheen ja epätoivon keskellä, auttajan tulee yhdessä vanhuksen kanssa pohtia myönteisiä asioita. Toivo ei tarkoita kuvitelmia ihmeeparantumisesta tai todellisuuden kieltämistä, pienikin toivon kipinä auttaa vanhusta. Toivo

voi olla ajatus kivuttomuudesta, luottamusta siitä, että kuoleman jälkeen on jotain tai ettei ole yksin kuoleman hetkellä. Auttajana tai sielunhoitajana toimiminen on tunteiden jakamista, läsnäoloa, pieniä toivon hetkiä hiljaa tai lähellä olemista. Kuolema voi olla vanhukselle myös toivon ja lohdutuksen tuoja, koska taustalla voi olla toive siitä, että kuoleman jälkeen vanhus tapaa edesmenneet sukulaiset tai ystävät. Jälleennäkeminen voi olla toivon tuoja, eikä toivoa saa viedä vaan sitä tulisi edistää. Rauha on koskettavaa ja se pitää sisällään toivon. Toivo liittyy vahvasti lähimmäisenrakkauten käsitteeseen ja se on voimavarana vahva. Ilman toivoa hoitaminen ja auttaminen ovat vailla mielekkyyttä. Toivo voi olla myös toivomista toisen ihmisen hyvän elämän puolesta. Tutkimuksessa on todettu, että vanhustyössä toivoa elävöittäviä tekijöitä ovat luottamus, läheiset ihmiset, muistot, mielekäs toiminta, parantuminen, tervehtyminen sekä menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden arviointi. (Näslindh-Ylispangas 2012, 32–33.)

Laitoshoidossa 48-89-vuotiaat miespotilaat kokivat toivon merkityksen näin: fyysisestä näkökulmasta mahdollisuutena liikkua ja kivuttomuutena, psyykkiseen ja hengelliseen kokemukseen toivoa toivat kokemus aidosta välittämisestä, rukous ja huumori. Toivoa tuo myös kokemus yhteisöllisyydestä, mielekkästä toiminnasta, läheisistä ja perheestä. Myös yksityisyys, musiikki ja vapaaehtoinen ystävä olivat toivon tuojia. Kivut, ahdistus, kokemus tarpeettomuudesta, väsymys ja toimettomuus sekä yksityisyyden menettäminen aiheuttivat epätoivoa. Naisvanhuksien kohdalla kokemukset toivosta olivat kauneuden ja vapauden kokeminen, hyvä olo, muistelu, muistot ja mahdollisuus ottaa kantaa asioihin. Seurakunnan vanhustyössä haastatellut naisvanhukset kokivat toivona ystävät, konkreettisen auttamistyön ja välittämisen. Tutkimuksessa on käynyt myös ilmi miesvanhusten taistelutahto, he eivät menetä toivoa vaan taistelevat sankarillisesti. Rukous ja usko Jumalaan antavat toivoa yksinäisille ja sairaille vanhuksille laitoksessa ja kotona. (Näslindh-Ylispangas 2012, 33–34.)

Kirkon vanhustyön strategiassa vuodelta 2005 puhutaan siitä, kuinka Jumala on luonut ihmisen omaksi kuvakseen. Strategiassa puhutaan myös kirkon vanhustyön keskeisimmistä painopisteistä. Näitä ovat vanhusten sosiaalisen kokemuksen ja pääoman hyödyntäminen seurakuntatyössä sekä tämän pääoman siirtä-

minen nuoremmille sukupolville. Strategian painopiste on myös eri tavoin syrjäytymisuhan alla olevien vanhusten hoitaminen ja tukeminen huomioiden myös laitoksissa sekä palvelutaloissa asuvat vanhukset. Yhteisöllisyyttä tulisi lisätä ja kasvattaa seurakunnissa. Kirkon tulisi osallistua myös näkyvämmiin vanhushuoltoa koskevaan keskusteluun sekä aktiiviseksi yhteistyökumppaniksi. (Kirkkohallitus 2005b, 4.)

Vanhukset ovat arvokkaita seurakunnassa, vaikka yhteiskunta ihannoii nuoruutta ja toimeliasuutta. Vanhusten hyvinvoinnin turvaaminen vaatii yhteistyötä vanhustyön toimijoiden kesken. Vanhuksen suku, omaiset ja ystävät ovat tärkeä osa tätä toimintaketjua, kunnat ovat vastuussa julkisista peruspalveluista ja yksityiset ammatinharjoittajat ja yritykset tuottavat maksullisia palveluita. Eri palveluita tuottavat myös säätiöt, järjestöt sekä yleishyödylliset yhteisöt. Kirkko on merkittävä toimija vanhustyössä, koska sillä on laaja vapaaehtoistyö sekä kirkko järjestää toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Kirkko on mukana ihmisen eri elämänkaaren vaiheissa. Kirkon vanhustyö tuo vanhusten elämään lähimmäisenrakkautta, turvallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Vanhuksilla on paljon annettavaa kirkolle ja yhteiskunnalle. Suomen ikärakenne muuttuu lähivuosina poikkeuksellisen nopeasti, koska ennen sotaa ja sodan jälkeen syntyi suuria ikäluokkia, jotka ovat jäämässä eläkkeelle. Kirkon haasteita vanhustyössä tulevat olemaan vanhusten omien toimintamahdollisuuksien ja voimavarojen lisääminen, koska vanhuksilla on pitkä elämäkokemus ja laaja tietotaito elämästä. Kirkon vanhustyön tulisi arvostaa sekä tarjota mahdollisuus käyttää tätä tietotaitoa ja elämäkokemusta hyödyksi. (Kirkkohallitus 2005b, 5–10.)

3 VANHUSTENVIIKON TAUSTA

3.1 Toimeksiantajana Tammenlelväkeskus

Tammenlelväkeskus Oy on vuonna 2007 perustettu Tammenlelväsäätiön omistama yhtiö. Tammenlelväkeskus Oy tuottaa ja kehittää terveys- ja sosiaalipalveluita. Tammenlelväsäätiö-konserni on yksi osa Tampereen kaupunkikonsernia sekä kaupungin tytäryhteisöä. Palvelut on suunnattu sotainvalideille, mutta asiakkaina on kasvavissa määrin myös muita terveys- ja sosiaalipalveluita tarvitsevia. Tammenlelväkeskus Oy toimii Tampereella Petsamon kaupunginosassa. Päärakennuksessa on kymmenen hoito- ja kuntoutusosastoa sekä kuntoutustiloja. Pihapiirissä on myös neljä palvelukotia, joiden omistaja on Tammenlelväsäätiö. Tarjolla on ympärivuorokautista hoitoa, ortopedistä- neurologista- geriatrista- ja avokuntoutusta. Tammenlelväkeskus järjestää myös päivätoimintaa ja muuta erikoissairaanhoidollista kuntoutusta. Tarjolla on myös palveluasumista sekä tehostettua palveluasumista. (Tammenlelväkeskus 2018, 4–5.) Tammenlelväkeskuksen toimintaa ohjaavat arvot, joita ovat:

- Ihmiseltä ihmiselle (Ei ole kyse vain toiminnan muodoista ja sisällöstä vaan sen vaikutuksista. Työskentelemme yhdessä ihmisen kanssa, jotta hänen toiveet, unelmat ja tavoitteet toteutuvat.)
- Jokainen teko on tärkeä (Jokainen asiakas ja ammattilainen on tärkeä palveluketjussa. Toimimme eettisesti ja vastuullisesti kaikissa tilanteissa, koska jokainen kohtaaminen on tärkeä.)
- Innovatiivisesti ja ilolla (Kehitämme jatkuvasti toimintaamme ja kokeilemme uusia ideoita.) (Tammenlelväkeskus 2018, 6.)

Tammenlelväkeskuksen kokonaishenkilöstö vuonna 2018 oli 254,2 ja isoin henkilöstö ammattiryhmistä katsottuna ovat kuntoutus- ja hoitohenkilöstö 59,1 %. Asumispalveluissa työskenteli vuonna 2018 17,7 % henkilöstöstä, laitos- ja kiinteistöhuollossa 11,3 %, ravintopalveluissa 6,5 % ja hallinnossa 5,4 %. Tammenlelväkeskuksella on moniammatilliset työryhmät kuntoutuksen tukemisessa ku-

ten lääkärit, neuropsykologi, psykologi, toimintaterapeutti, puheterapeutti, sosiaalityöntekijä, lähihoitajat, sairaanhoitajat, fysioterapeutit ja koordinaattori. Kuntoutumisen tavoitteena on kannustaminen itsenäiseen selviytymiseen sekä sosiaalisen, psyykkisen, fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn vahvistaminen. Myös omatoimisen harjoittelun lisääminen ja motivointi itsehoitoon ovat Tammenlehväkeskuksen kuntoutuksen tavoitteita. Tammenlehväkeskuksen liikevaihto tuloslaskelman mukaan vuonna 2018 oli 15 351 772,78 € ja liikevoittoa vuonna 2018 sillä oli 155 937,86 €. Tilikauden voitto vuonna 2018 oli 132 591,05 €. (Tammenlehväkeskus 2018, 10, 18–22.)

Kulttuurikuntoutus toimii Tammenlehväkeskuksen tiloissa. Kulttuurikuntoutus tuo asiakkaiden arkeen Tammenlehväkeskuksella monimuotoista ja yhteisöllistä sisältöä. Asiakkaita osallistetaan ja motivoidaan toiminnallisilla kulttuurikohtaamisilla, joiden sisältöön asiakkaat voivat itse vaikuttaa osallistumalla aktiviteettien ja tapahtumien suunnitteluun. Viikoittaisia ohjelmia järjestetään palvelutalon asukkaille, Tammenlehväkeskuksen eri osastoille ja kuntoutujille. Päämääränä toiminnalla on asiakkaan kuntoutuminen ja voimaantuminen. Toiminta on ryhmätoimintaa. (Tammenlehväkeskus 2018, 13.)

3.2 Vanhustenviikon yhteistyökumppanit

Verkosto-käsitteen synty liitetään usein John Barnesin tutkimuksiin 1950-luvulla ja verkostotyö-nimike alkoi vakiintua sosiaalityön piireissä 1970-luvulla. Verkostot eivät ole aina samanlaisia, kansalaisilla on omia verkostoja: työyhteisöt, perhe ja sukulaiset. Eri sektoreilla kehitetään pidemmälle meneviä työmuotoja erilaisten ongelmien ratkaisuun, mutta samalla lisääntyy myös yhteistyön tarve asiakkaiden kokonaistilanteen huomioimisen turvaamiseksi. Parhaimmillaan tällainen moniammatillinen kokonaisuus muodostaa toisiaan täydentävät osat, jossa ammattilaiset tietävät, keneen asiantuntijaan olla yhteydessä. Pahimmillaan tällainen moniammatillinen työ on epätietoisuutta vastuusta sekä avunhakijan tilanteen ajautumista umpikujaan. (Seikkula–Arnkil 2009, 11–14.)

Monimuotoiset verkostot ovat yleistymässä ja niitä yhdistää jokin tavoite, asia tai toiminnan kohde. Toiminnallisten verkostojen taustalla voi olla eritasoisia tai erilaisia organisaatioita, mutta niissä toimivia ammattilaisia ja verkostoja yhdistää jokin kohde tai toiminta. Nopeat ja laajat toimintaympäristömuutokset synnyttävät uudenlaisia toimintaverkostoja. Organisaation tai verkostojen jäsenet voivat kuulua myös oman organisaationsa ulkopuolisiin yhteistyöverkostoihin, jolloin vuorovaikutuksessa voi olla erilaisia ammatillisia mielenkiinnonkohteita sekä erilaisia valta- ja riippuvuussuhteita. Monimuotoisten verkostojen johtaminen on laaja-alaista sekä erilaista kuin yhden organisaation johtaminen. Vanhuspalvelut muodostavat myös moniammatillisen ja monialaisen verkoston. Palvelukokonaisuuteen voi liittyä sosiaali- ja terveydenhuollon alue- ja paikallistasoiset julkiset, järjestöjen ja yksityisten tuottamat vanhuspalvelut, eläkeläisjärjestöjen vertaisryhmät, muut sosiaali- ja terveysterveystoimet, seurakuntien tarjoama vanhusten päivätoiminta sekä kuntien kulttuuri- ja liikuntapalvelut. Valtakunnallisesti mukana voi olla myös eri hankkeita ja projekteja. Sosiaali- ja terveydenhuollon verkostojen johtamisessa on otettava huomioon eri lait, palvelujen saatavuus ja toiminnan oikeudenmukaisuus. Tulevaisuudessa moniammatilliset ja monialaiset verkostot lisääntyvät, ja tärkeää on verkostojen toimivuuden varmistaminen. (Niiranen 2017, 130–131.)

Peruselementit sosiaalisessa pääomassa ovat luottamus, osaaminen ja verkostot. Peruselementtejä pidetään usein toisiaan vahvistavina mutta ne voivat myös hajottaa toisiaan. Verkostoja ja luottamusta tukeva johtaminen saa aikaan uutta osaamista, joka johtaa siihen, että uusi osaaminen voi avata myös yhteisön uusia ulkopuolisia verkostoja. Ulkopuolisten verkostojen vetovoiman pelko sekä erityisen voimakas organisaation sisäisen yhtenäisyyden korostaminen saattavat supistaa osaamista sekä kaventaa yhteisön jäsenten keskinäistä luottamusta. Jos sisäinen luottamus yhteisössä on heikkoa, ulkopuoliset verkostot saatetaan koettaa uhkana. Ympäristön tulisi hyväksyä verkosto ja tukea toimintaa. Verkostoja muodostetaan, jotta saadaan aikaiseksi monipuolisempia palveluita, sen avulla voidaan tavoitella myös taloudellista tehokkuutta sekä hankkia valtaa ja saavuttaa haluttuja strategisia etuja. Sosiaali- ja terveysterveystoimien verkostojen muo-

dostamisessa vaikuttavat toiminnan eettisyys, ammatillinen osaaminen sekä verkostoon pyrkivän organisaation tai yhteisön tunnettavuus ja hyväksyttävyyys. (Niiranen 2017, 132–133.)

Tässä luvussa käsittelem eri verkostoja ja verkostojen edustajia, jotka vierailivat Tammenlelväkeskuksella Vanhustenviikolla. Pirkanmaan Muistiyhdistys ry on yhdistys kaikille muistiasioista kiinnostuneille, muistihäiriöisille ja heidän omaisilleen sekä ammattihenkilöstölle. Yhdistys antaa tietoa muistisairauksista, saatavilla olevista palveluista ja etuisuuksista sekä muistisairauksien ennaltaehkäisystä ja hoidosta. Yhdistys pyrkii lisäämään eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä tukee sairastuneita ja omaisia kaikissa sairauden vaiheissa. Keskeisenä toimintamuotona on jatkuva kehittäminen muistisairauksien ennaltaehkäisyn, toteamisen, hoidon ja kuntoutuksen parantamiseksi. Eri toimintatapoja yhdistyksellä ovat muun muassa vertaistukiryhmät, muisti-illat, tieto- ja virkistyspäivien järjestäminen, toiminnalliset kuntoutusryhmät sairastuneille, muistityön ja osaamisen kehittäminen sekä ammattihenkilöstön kouluttaminen. (Pirkanmaan Muistiyhdistys ry 2019.)

Fluente Kumppanit Oy:n toiminnan keskeisin tavoite on syvällinen ymmärrys digitalisuudesta ja hoiva-alasta. Asiantuntijuus perustuu vuosien kokemukseen ja tutkittuun tietoon. Fluente Kumppanit Oy tekee muutokset yhteistyössä johdon ja henkilökunnan kanssa. Arja Ranta-Aho on erityisasiantuntija, jonka tavoitteena on peräänkuuluttaa uteliasta ja avointa asennetta uusiin digisisältöihin ja teknologioihin. Hän uskoo, että digitaalinen teknologia mahdollistaa uusia ja mullistavia palveluita. (Fluente Kumppanit Oy 2019.)

Nääsவில்le ry on tamperelainen, yhdistyksistä koostuva organisaatio, jonka tavoitteena on edistää aktiivista elämäntapaa kehitysvammaisten ihmisten ja kotona asuvien ikäihmisten ja omaisten kanssa. Nääsவில்le ry:n arvoja ovat jatkuva kehittäminen, yhteistyö, ihmisarvon kunnioittaminen ja osaamisen jakaminen. Nääsவில்le ry:n toimintoja ovat muun muassa vertais- ja vapaaehtoistyö, koulutus, erilaiset ryhmätoiminnot, asiakkaiden kotona tapahtuva toiminta, matalan kynnyksen neuvontapalvelut sekä hyvinvointia lisäävän tiedon jakaminen. (Nääsவில்le ry 2019.)

Mukanetti on yhdistys, joka tarjoaa ikäihmisille kännyköiden, tablettien ja tietokoneiden peruskäyttöä järjestämällä ohjausta ja koulutusta eri toimipisteissä. Ohjausta ja koulutusta vetävät vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Mukanetillä löytyy myös oma opastuspiste Tampereen Yliopistonkadulla, ja se kuuluu Elonpolku- ja verkostoon sekä Tampereen eläkeläisvaltuustoon. Mukanetti tekee myös yhteistyötä muiden ikäihmisten tietotekniikkayhdistysten ja vanhustyön keskusliiton kanssa. Mukanetin tavoitteena on edistää sukupolvien välistä tasa-arvoa digi-asioiden hallinnassa. (ATK Seniorit Mukanetti ry 2019.)

Vanhusasiamies voi ottaa yhteyttä kaikissa ikäihmisten palveluihin liittyvissä asioissa. Hän on puolueeton henkilö ja palvelu on maksutonta. Vanhusasiamies tekee yhteistyötä Tampereen kaupungin valvontakoordinaattoreiden ja vanhusneuvoston kanssa. (Tampereen kaupunki 2019a.)

Senioripysäkki tukee yli 60-vuotiaiden mielenterveyttä ja hyvinvointia ammattilaisten ohjaaman pari- ja yksilökeskustelujen sekä ryhmätoiminnan kuten toiminnallisen ryhmän avulla. Toimintaan voi osallistua yksin tai kumppanin kanssa, ja keskustella voi esimerkiksi oman elämän tai elämäntilanteen muu-toksista, yksinäisyydestä, parisuhteen ongelmista tai vuorovaikutuksen kehittämisestä. Senioripysäkin tarjoamat palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. (Tampereen kaupunkilähetys ry 2019.)

3.3 Kulttuurikuntoutus Tammenlehväkeskuksessa

Opinnäytetyöni aihe kiinnostaa minua, koska suoritin harjoitteluani Tammenlehväkeskuksen kulttuurikuntoutuksella ja opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen. Olen opinnoissani suorittanut Vanhuus-opintojakson mutta tämän opinnäytetyön avulla pääsen enemmän sisälle iäkkäiden ihmisten ajatuksista mielekkääseen elämään ja toimintaan osallistamiseen. Olen erittäin kiinnostunut kehittämään iäkkäille ihmisille tapahtumaa eettisten periaatteiden ja Tammenlehväkeskuksen arvojen mukaisesti.

Sain aiheen opinnäytetyöhöni kulttuurikuntouttajalta, joka työskentelee Tammenlelväkeskuksen kulttuurikuntoutuksessa ja Tammenlelväkeskuksen hoitotyön johtajalta. Tammenlelväkeskus sijaitsee ja toimii Tampereella. Kulttuurikuntoutus on yksi osa Tammenlelväkeskuksen toimintaa, ja se toimii Tammenlelväkeskuksen tiloissa. Kulttuurikuntoutus tuo Tammenlelväkeskuksen asiakkaiden arkeen ja juhlaan yhteisöllistä ja monimuotoista sisältöä. Asiakkaita motivoidaan ja osallistetaan toimintaan, ja he pääsevät myös itse vaikuttamaan eri tapahtumien suunnitteluun. Joka viikko on olemassa oma lukujärjestys tapahtumista, joita kulttuurikuntoutus suunnittelee ja järjestää. Joka viikko järjestetään tapahtumaa myös Tammenlelväkeskuksen osastoilla. Tavoitteena toiminnalla on asiakkaan kuntoutuminen ja voimaantuminen kulttuurin eri keinoin. Kulttuurikuntoutajat tekevät työtään suurella sydämellä.

Kulttuurikuntoutuksen tavoitteena Tammenlelväkeskuksen osastoilla on sosiaalisten suhteiden aktivointi, yksinäisyyden tunteen lievittäminen, yhdessä tekeminen sekä erilaisten muistiharjoitusten ja aivojen/raajojen koordinaation tukeminen. Parhaimmillaan toiminta tuo lisää voimavaroja asiakkaille. Kulttuurikuntoutuksessa on teemoitetut kuukaudet: tammikuu – taide, helmikuu – draama, maaliskuu – musiikki, huhtikuu – kirjallisuus, toukokuu – tanssi, kesäkuu – puutarha, heinäkuu – taide, elokuu – draama, syyskuu – musiikki, lokakuu – kirjallisuus, marraskuu – tanssi ja joulukuu – yhteenveto vuodesta ja seuraavan vuoden suunnittelu. Kulttuurikuntoutuksessa työskentelee yksi koko-aikainen työntekijä ja yksi osa-aikainen työntekijä. (Fredland 2019).

Teemakuukausi antaa suuntaa tekemiselle, mutta osastokerhossa se voi merkitä sitä, että toiminta sisältää teemakuukauden aiheen. Haasteita toimintaamme tuo saatavuus. Viikko-ohjelmia jaetaan joka huoneeseen, mutta jääkö se vain pöydälle vai tuleeeko siitä asiakkaalle innostuksen kipinä. Tärkeää on kasvokkain kohtaaminen. Isommissa tapahtumissa vapaaehtoiset ovat iso voimavara. Tärkein asia asiakkaiden kohtaamisissa on läsnäolo. Kulttuurikuntoutuksella on erittäin hyvät resurssit toimintaan esimerkiksi soittovälineet, materiaalit ja pelit, mutta haasteita tuo tavaroiden kuljettaminen osastolle ja osastolta pois. Osastokerhosen suunnittelu tuo myös haasteita, koska emme tiedä asiakkaan kuntoa ja

yleensä kuntoutus osastolla kestää kaksi viikkoa. Ulkopuolisia esiintyjiä käy kulttuurikuntoutuksessa joka viikko. (Fredland 2019).

3.4 Työn tavoite ja haastattelukysymykset

Opinnäytetyöni aiheena oli organisoida ja järjestää Vanhustenviikko Tammenlehväkeskuksella. Raportoin havainnoista ja tuloksista tässä opinnäytetyössä. Vanhustyön keskusliiton Vanhustenviikko 2019 järjestettiin valtakunnallisesti viikolla 41 ja teemana sillä oli tänä vuonna Varaudu vanhuuteen (liite 1). (Vanhustyön keskusliitto 2019). Opinnäytetyön aihe on tullut työyhteisön toivomuksesta, ja opinnäytetyöni on toiminnallinen ja kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Perusteluna opinnäytetyön aiheelle on työyhteisön toive mutta myös se, voisiko Vanhustenviikon järjestää myös tulevaisuudessa Tammenlehväkeskuksella.

Lopussa toivon saavani kuvan siitä, minkälaista on järjestää tapahtuma isossa organisaatiossa sekä palautteen työni tuloksista. Järjestin palautekyselyn (liite 3), viikon onnistumisesta ja kehittämisajatuksista. Kyselyssä (liite 3) erittelin vielä, oliko kyseessä kuntoutuja, työntekijä, vierailija vai asukas. Haastattelin myös Vanhustenviikolle osallistuvia ihmisiä opinnäytetyöhöni. Näin sain erittäin hyödyllistä tietoa tulevaisuuden Vanhustenviikon järjestämisestä. Tein myös työyhteisön toiveen pohjalta esitteen (liite 6), jossa kerrotaan Tampereen palveluista kuntoutujille kuntoutusjakson jälkeen sekä palvelutalon asukkaille. Esite (liite 6) esittelee yhteistyökumppaneita, jotka vierailivat Tammenlehväkeskuksen Vanhustenviikolla, poikkeuksena Tampereen kaupungin järjestämä luotsi-toiminta, josta kerron tarkemmin kehittämissuunnitelmassani. Toinen, jonka toiminnasta kerron, on Mummon kammarin avuntarvitsijat-toiminta.

Vanhustenviikon ohjelma oli maksuton ja avoin ulkopuolisille vierailijoille. Organisoin ja olin yhteyksissä eri asiantuntijoihin ja järjestöihin Vanhustenviikon tiimoilta, ja he tulivat pitämään asiantuntijaluentoja Tammenlehväkeskukseen. Vanhustenviikkoon osallistuvia asiantuntijoita oli: Nääsவில் Ry, Muistiyhdistys, Tampereen tuomiokirkkoseurakunta, Tampereen kaupungin vanhusasiamies, Tammenlehväkeskuksen omia työntekijöitä sekä Senioripysäkki. Tein myös esitteen (liite 2) Vanhustenviikon ohjelmasta. Vanhustenviikon ohjelman (liite 2) ja

Vanhustenviikon esitteen (liite 6) olen tehnyt Canva-ohjelmalla. Vanhustenviikolla oli olemassa oma teemansa joka päivälle. Mainostin Vanhustenviikkoa sosiaalisessa mediassa, muun muassa Tammenlehväkeskuksen Facebook-sivuilla ja tein ilmoituksen tapahtumasta Aamulehden menoinfo.fi-osioon. Laitoin Facebook-ilmoituksen myös Vanhustyön keskusliiton Facebook-sivustolle.

10.10.2019 järjestettiin valtakunnallinen Vie vanhus ulos-päivä, ja ilmoitin tapahtumastamme myös Vie vanhus ulos-kampanjan internet-sivuille. Vie vanhus ulos-päivänä järjestin rastiradan (liite 4), jossa oli esitteitä eri toimijoilta ja samalla ihmiset pääsivät tutustumaan Tammenlehväkeskuksen tiloihin. Lisäksi järjestin ohjelmaa, valokuvausta, digi-asioihin perehtymistä, Tammenlehväkeskuksen palveluihin tutustumista sekä lauantaina 12.10 oli hartaus, jonka työstin. Kävin tarvittaessa myös eri osastoilla pitämässä hartautta. Diakoninen näkökulma tulee myös olemaan osa tätä opinnäytetyötä, koska suoritan kaksoistutkinnon. Perehdyin tähän aiheeseen haastatteluin, teorialla ja tutkimuksilla. Diakoninen näkökulmani tässä työssä on toivo.

Tarvitsin opinnäytetyöhöni tutkimustietoa, tilastoja, artikkeleja, opinnäytetöitä aiheesta sekä kirjallisuutta avainsanoistani ja teoriasta. Tässä opinnäytetyössä lainsäädäntö, joka ohjasi opinnäytetyötäni, oli sosiaali- ja terveystalouseläkölaki, erityisesti laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalueläkölaista. Tutustuin myös lakiin kuntien kulttuuritoiminnasta. Avainsanoja opinnäytetyössäni ovat Tammenlehväkeskus, verkostoituminen, vanhuus, hengellisyys ja Vanhustenviikko.

Haastattelukysymykset:

- Miten Vanhustenviikkoa voitaisiin kehittää tulevaisuutta ajatellen?
- Onko Vanhustenviikon teemaviikko tarpeellinen?
- Miten eri verkostoja voidaan hyödyntää Tammenlehväkeskuksen toiminnassa?
- Minkälaisen arvosanan annat Vanhustenviikolle?

3.5 Laadullinen tutkimus

Työni on toiminnallinen opinnäytetyö, koska teen tämän työn työelämää hyödyntäväksi. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla työelämään tapahtuman järjestäminen, laadittu opas tai ohjeistus. (Vilkkä 2003, 9–14). Työssäni yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi. Teoreettisena viitekehyksenä toimii verkostoituminen. Verkostoitumisella tarkoitan tässä tapauksessa yhteistyö eri järjestöjen, Tammenlehväkeskuksen työ-alojen ja organisaatioiden kanssa.

Pyrin tekemään opinnäytetyöni Tammenlehväkeskusta ja Kulttuurikuntoutusta hyödyntäväksi. Tein selvitystä Vanhustenviikon organisoinnista, toteutuksesta ja kehittämisestä. Käytännön toteutuksena minulla oli palautekysely (liite 3), haastattelut ja realististen kehittämisideoiden ja esitteen (liite 6) luominen. Palautekyselyn (liite 3) suoritin paperisena. Raportoin tuloksista tässä opinnäytetyössä haastatteluin, palautekyselyn (liite 3) ja kirjoittamisen avulla. Palautekyselyssä (liite 3) selvitin ihmisen iän, sukupuolen, roolin, arvosanan viikosta, kehittämisajatukset sekä miten onnistuimme. Haastatteluita ja havaintoja tein pitkin Vanhustenviikkoa ja sunnuntaina järjestin vielä yhteisen palautetunnin viikon onnistumisesta. Keräsin ja tutkin teoriaa sekä Vanhustenviikosta saatua materiaalia Vanhustenviikon toteutuksen jälkeen. Mittasin myös vaikuttavuutta viikon aikana. Viikon ohjelmien osallistujamäärät listasin sitä varten tehtyyn Excel-taulukkoon (liite 5). Suoritin toiminnallisen osuuden ja kyselyn (liite 3) viikolla 41. Raportoin tuloksista, teoreettisesta osuudesta ja toiminnan kehittämisestä Vanhustenviikon jälkeen.

Opinnäytetyöni hyödyntää laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta tutkimusongelmien vuoksi. Opinnäytetyöni aihe liittyy toiminnan kehittämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa olen kiinnostunut asioista, joita ei voi määrällisesti mitata. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote on luonteeltaan työelämää hyödyntävä tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa suosin ihmisiä tiedon keruun hankinnassa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–160.)

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeitä eettisiä periaatteita ovat luottamuksellisuus, henkilöllisyyden suojaaminen sekä tiedonantajan vapaaehtoisuus. Tärkeää on

myös, että tutkija ei vahingoita tiedonantajaa tutkimuksellaan. Parhaimmillaan tutkimus voi edistää tiedonantajan tietoisuutta tutkittavasta asiasta. (Janhonen & Nikkonen 2001, 39.)

Käytän asiakkaiden ja henkilökunnan kyselyyn palautekyselyä (liite 3) sekä haastattelua. Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat kysely, havainnointi, haastattelu ja erilaisista dokumenteista kerätty tieto. Kysely on menettelytapa, jossa tiedonantajat itse täyttävät kyselylomakkeen joko kotona tai ryhmätilanteessa. Haastattelu on henkilökohtainen haastattelu, jossa haastattelija esittää suullisia kysymyksiä tiedonantajille ja merkitsee vastaukset muistiin. Haastattelussa on etuna joustavuus; Haastattelijalla on mahdollisuus avata tai toistaa kysymystä sekä käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Kysymykset voidaan myös esittää siinä järjestyksessä kuin tutkija haluaa. Tärkeää haastattelun onnistumisessa on se, että tiedonantajat tietävät aiheen jo etukäteen. Se on myös eettisesti perusteltua. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 84–86.)

Haastatteluni on teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Päädyin teemahaastatteluun, koska se on hyvin joustava menetelmä. Teemahaastattelulle on ominaista se, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. Toteutin haastattelut ryhmähaastatteluna, jossa sain samaan aikaan tietoja usealta henkilöltä. (Hirsijärvi ym. 2007, 203–205.)

Kyselytutkimuksen etuna on se, että sillä voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Käytän tässä työssä kontrolloitua kyselyä (liite 3) ja sen muoto on informoitu eli olen jakanut lomakkeet henkilökohtaisesti Vanhustenviikolla. Jakaessani kyselyä (liite 3), olen kertonut tutkimuksen tarkoituksesta sekä vastannut kysymyksiin. Kyselyni (liite 3) pitää sisällään avoimia kysymyksiä, joissa on kysymys ja tilaa vastaukselle. Kyselyni (liite 3) pitää sisällään myös monivalintakysymyksiä, joihin olen laatinut valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastin oikeaan vastausvaihtoehtoon. Tärkeää kyselylomakkeen laadinnassa ovat muun muassa selvyys, lyhyet kysymykset, rajatut kysymykset, sanojen valinta ja käyttö. (Hirsijärvi ym. 2007, 188–198.)

4 VANHUSTENVIIKKO TAMMENLEHVÄKESKUKSELLA

4.1 Maanantai: Muisti

Viikon aloitus alkoi avajaisilla, joissa olivat mukana hoitotyön johtaja ja kulttuuri-kuntoutus. Hoitotyön johtaja puhui omassa puheessaan tulevasta viikosta ja ohjelmasta sekä Vanhustenviikosta yleisesti. Kerroin omassa puheessani runon hauskasta vanhuudesta ja lopuksi lauloimme toisen opiskelijan säestyksellä kapaleen. Osallistujia oli noin 15, me mukaan luettuna. Asiakkaat olivat innostuneita, mitä viikko toisi tullessaan.

Seuraavana ohjelmassa oli Muistiyhdistyksen tietoisuus muistista ja sen aktivoinnista, jonka meille tuli pitämään geronomi Muistiyhdistykseltä. Minulle on tullut paljon kyselyitä ja toiveita muistista puhumisesta, koska aihe on iäkkäiden keskuudessa hyvin ajankohtainen sekä mieluinen. Geronomi piti meille erittäin kattavan luennon muistista ja sen aktivoinnista sekä jätti meille hyvää materiaalia jaettavaksi. Tästä luennosta sain paljon kehuja ja kiitosta asiakkailta sekä myös geronomilta. Osallistujia oli 18.

Järjestimme maanantaina myös bingon, joka oli maksuton. Yleensä, jos bingo järjestetään, siitä peritään kaksi euroa, mutta koska kyseessä oli erikoinen viikko, päätin että järjestän bingon maksuttomana, josta asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä. Bingoon osallistui noin 10 henkeä, ja jännitys oli käsin kosketeltava. Ajattelin järjestää bingon, koska mielestäni se aktivoi muistia haastavuudellaan. Lisäksi asiakkaat pitävät bingosta ja sen tuomasta jännityksestä.

Viimeisenä ohjelmana oli vanhojen valokuvien muistelu, eli asiakkaat saivat tuoda oman erityisen valokuvan, joista saivat kertoa. Kello 17.00 ohjelmat tuovat oman haasteensa, koska osallistujia ei ole kovin paljon myöhäisen ajankohdan vuoksi. Osallistujia oli kaksi, lisäksi minä ja yksi työntekijä. Minulla oli mukana oma lapsuuden kuva ja kahdella asiakkaalla oli mukana hääkuva ja 50-vuotis hääpäiväkuva. Saimme kuitenkin juteltua ja muisteltua kuvien ottamisesta ja niihin liittyvistä tapahtumista. Juttelimme myös valokuvaamisesta yleisesti. Ennen

on kamerat olleet harvinaisia, ja miehet ovat yleensä hoitaneet kuvauksen, ainakin kahden asiakkaan mukaan. Päivä oli mielestäni erittäin onnistunut, ja mieleeni jäi erityisesti Muistiyhdistyksen vierailu, joita toivottiin myös lisää. Tämän päivän ohjelmat järjestin itse, ja kulttuurikuntouttajat auttoivat minua järjestelyissä.

4.2 Tiistai: Senior Surf

Tiistaina vietimme Senior Surf-päivää, jonka teemana oli ikäihmisten aktivointi digi-asioiden äärellä. Nykyään palvelut alkavat olla sähköisessä muodossa, joten digi-asiat iäkkäillä tuovat oman haasteensa, johon me pyrimme vastaamaan. Kulttuurikuntoutus järjestää joka viikko bittinerot, jossa käsittelemme ihmisten ongelmia kännykän, tabletin tai tietokoneen kanssa. Olemme opetelleet käyttämään iäkkäiden kanssa sähköpostia sekä sähköisiä palveluita. Bittineroihin osallistui tällä viikolla kuusi ihmistä, jotka ovat käyneet säännöllisesti bittineroissa. Järjestin Senior Surf-päivälle digi-arkkitehdin käynnin, hän pyrkii käymään meillä kerran kuussa.

Asiantuntija, joka oli vieraana tässä päivässä, on digi-arkkitehti, joka työskentelee Fluente Kumppanit Oy:llä. Hän on myös erikoistunut iäkkäiden ihmisten digi-asioiden osiin. Meillä on kulttuurikuntoutuksessa käytössä Yeti-tabletti, joka on siis 50 tuuman kokoinen tabletti. Digi-kahvilla opettelimme käyttämään Yetiä ja sen tuomia mahdollisuuksia. Digi-kahville osallistujia oli noin 10 henkeä, ja yritimme digi-kahveilla saada uusia ihmisiä myös bittineroihin. Asiakkaat innostuivat internetin suomista mahdollisuuksista, ja päivä oli iloa ja uuden oppimista täynnä. Tilasin ravintola Silmusta meille pientä makeaa ja kahvit 30 hengelle.

4.3 Keskiviikko: Mielenkiintoiset asiat

Keskiviikon teemana oli mielenkiintoiset asiat, ja päivän käynnisti raamattupiiri. Raamattupiiri kokoontuu meillä kahden viikon välein. Koska asiakkaat eivät välttämättä tästä tiedä, rakensin alttarin Pispala-kabinettiin, jossa raamattupiiri pidetään. Ovi oli auki koko viikon, ja ihmiset pystyivät käydä tutustumassa sekä hiljentymässä alttarin äärellä. Raamattupiirissä on aina tietty raamatun kohta, josta puhutaan ja keskustellaan. Tällä viikolla se oli Ensimmäinen kirje Timoteukselle.

Jätin alttarille kyseisen raamatun kohdan auki. Raamattupiirissä tunnelma oli erittäin hyvä ja saimme hyvää keskustelua aikaiseksi. Osallistujia oli 8, ja keskustelimme muun muassa naisen ja miehen rooleista ennen ja nykyään. Hengellisyys ja usko ovat iäkkäille ihmisille tärkeitä, varsinkin heille, jotka ovat olleet sodassa ja ovat turvautuneet hädän hetkellä Jumalaan. Keskustelimme myös nykyajasta, ja osa iäkkäistä eivät ymmärtäneet sitä, että kouluissa ei enää ole pakollista opiskella uskontoa. Uskonto antaa heidän mielestään hyvän pohjan elämälle ja auttaa vaikeina aikoina. Olen huomannut myös opintojeni kautta, kuinka usko on tärkeässä roolissa iäkkäillä ihmisillä.

Raamattupiirin jälkeen, Studio Kuvaileva tuli ottamaan kuvia teemalla ”Mummini mun”. Tämä tapahtuma oli todella suosittu, ja haimme eri osastoilta kuten Atalasta ja Lapista ihmisiä kuvauksiin. Kuvaus oli täysin ilmainen, koska Studio Kuvaileva halusi saada mainontaa meille. Oli hienoa, että sain tällaisen mahdollisuuden järjestää tämän, koska he itse ottivat yhteyttä meihin ja kysyivät tätä mahdollisuutta. Selvisi, että kuvaaja on itse työskennellyt joskus Tammenlehväkeskuksella. Osallistujia oli mukana noin 25. Luulen, että asiakkaita olisi varmasti tullut enemmän, jos asiakkaat olisivat päässeet osastoilta mukaan. Asiakkaat olivat todella mielissään ja onnellisia, varsinkin he, jotka tarvitsivat apua liikkumisessa.

Tunnelma oli todella lämmin ja koskettava. Avustin kulttuurikuntouttajan kanssa yhden pariskunnan osastolta kuvauksiin, ja naisella tuli ihan itku liikutuksesta. Jos joku asiakas ei halunnut mennä yksin kuvaan, joku meistä eli minä tai kulttuurikuntouttaja tai me kaikki yhdessä menimme kuvaan. Huumoria oli myös paljon. Kuvaushetki oli mielestäni myös hieman raskas, vaikka meitä työntekijöitä oli neljä, mutta osastoilta hakeminen sekä kuljettaminen vaativat energiaa, koska jokaisella on vain kaksi kättä ja jalkaa. Yritin tiedottaa aikaisemmin jo osastoja tällaisesta hetkestä, ja muutamalta osastolta hoitajat tulivat asiakkaan kanssa. Yksi kehittämisajatus olisi mielestäni sisäinen tiedotus kulttuurikuntoutuksen ja osastojen välillä. Tiedonkulku on välillä takkuavaa, vaikka jaamme osastoille viikko-ohjelmamme hyvissä ajoin ja hoitajat kyllä tietävät toiminnastamme. Hetki

oli kuitenkin mieluisa ja toi iloa ihmisille. Uutena minulle oli kuvausluvan pyytäminen asiakkailta, ja onneksi kaikki kirjoittivat suostumuksen kuvien käyttämiseen tässä opinnäytetyössä.

Tämän päivän osalta minä olin yhteydessä Studio Kuvailevaan, ja olin järjestämässä ja organisoimassa päivän kulkua. Olen iloinen siitä, että Tammenlehväkeskuksella ja kulttuurikuntoutuksella on erittäin lämmin ja positiivinen henki, jossa kaikki auttavat toisiaan. Minut on otettu erittäin lämpimästi vastaan, ja olen ihan hämmentynyt välillä, kuinka positiivinen ilmapiiri on. Puhallamme yhdessä hiileen, ja olen oppinut ja saanut paljon tietoa ja apua työskentelyyni. Minuun myös luotetaan, mutta uskon tämän johtuvan aiemmasta koulutuksestani sekä työkokemuksestani.

Kuvauksien jälkeen, viimeisenä ohjelmana, vuorossa olivat tanssit ja kuksa. Tämä tapahtuma on järjestetty Tammenlehväkeskuksella kauan, ja artisteja on luvassa vuoden 2020 keväälle saakka. Artistit itse ottavat yhteyttä meihin, koska samat artistit toimivat meillä tasaisin väliajoin. Tanssit ja kuksa on erittäin suosittu, ja meillä on myös anniskelu-oikeudet. Tällä kertaa orkesterina toimi Duo Tonika ja osallistujia oli noin 30. Jokainen asiakas saa ostaa kaksi alkoholi-annosta. Tämä sen vuoksi, koska emme tiedä asiakkaiden kunnosta ja lääkityksistä. Positiivista on se, että olen aiemmalta koulutukseltani restonomi, joten voin anniskella myös. Tämä tapahtuma tuo myös iloa asiakkaille, koska paikalla on elävä orkesteri joka kerta.

Harmitusta aiheuttaa vain se, että palvelutaloissa on paljon naisia, joilla puoliso on jo edesmennyt. He olisivat innokkaita tanssijoita, jos olisi miehiä, jotka heitä voisivat tanssimaan. Välillä me viemme naisia tanssin pyörteisiin, ja oli ihana huomata, että osa naisista tanssivat keskenään tai rollaattorin kanssa. Tulevaisuudessa voisi kannustaa ihmisiä tanssimaan myös yksin tai järjestää esimerkiksi rollaattoritanssit. Pyörätuolitanssit on joskus järjestetty kulttuurikuntoutuksessa. Miksei myös rollaattoritanssit. Tunnelma on hilpeä ja tuo piristystä arkeen. Alkoholimyynti tilitetään ravintola Silmuun. Osa hoitajista tuo asiakkaita myös osastoilta, ja on ihana huomata, että osa osastojen asiakkaista tulevat myös yhdessä

tuumin tansseihin. Tämä mielestäni kertoo Tammenlehväkeskuksen yhteisöllisyydestä.

4.4 Torstai: Ulkoilu

Torstaina teemana oli ulkoilu, koska kyseessä oli valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä: Vie vanhus ulos-päivä. Vie vanhus ulos-päivän ulkoilupäivä 10.10 kannustaa järjestöjä, palvelutaloja, kuntien liikuntatoimia ja muita yhteisöjä tarjoamaan iäkkäille luontoelämyksiä. (Ikäinstituutti 2019). Ilmoitin sinne meidän tapahtumastamme ja kirjasin kävijämäärät kyseiselle sivustolle. Osallistujia oli yhteensä 30 henkeä. Meihin otti yhteyttä Tampereen ammattikorkeakoulun Fiiliskeskus ja kokoomuksen aluejärjestö, joiden kanssa olin yhteydessä asian tiimoilta ja koska päivä osui vanhustenviikolle. Tampereen ammattikorkeakoulun Fiiliskeskukselta ulkoiluttajia tuli 10 henkeä ja kokoomuksen aluejärjestöltä 5 henkeä. Tammenlehväkeskuksen fysioterapeuttien ja kokoomuksen sosiaali- ja terveyslautakunnan piti myös osallistua tapahtumaan, mutta he eivät osallistuneet meidän kanssamme.

Järjestin myös torstaille rastiradan (liite 4), joissa kiersimme rasteja Tammenlehväkeskuksen sisällä ja ulkona. Moni asiakas ei tiedä tiloja, joten tämä pyyntö tuli hoitotyön johtajalta. Järjestimme myös arvonnallisen kaikkien rastirataan (liite 4) osallistujien kesken. Onneksi meitä työntekijöitä oli neljä, koska vapaaehtoisten organisointi eri osastoille ja ohjaaminen juhlasaliin veivät aikaa. Myös rastien viimeistely vei aikaa. Tällaisen tapahtuman organisointi vie yllättävän paljon aikaa ja resursseja.

Aloitimme päivän juhlasalissa, jossa pidin puheen vie vanhus ulos-päivästä yleisesti sekä kerroin päivän kulusta ja rastiradasta (liite 4). Myös Tampereen ammattikorkeakoulun Fiiliskeskus esitteli toimintaansa. Tampereen ammattikorkeakoulun Fiiliskeskuksessa sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat tuottavat hyvinvoinnin erilaisia palveluja osana heidän opintojaan. (Tampereen ammattikorkeakoulu 2019). Meillä oli vierailmassa myös joogamies Martti, joka käy joka viikko pitämässä meillä pienimuotoista joogaa. Saimme päivän käyntiin Martin ohjaamalla

rentoutumisharjoituksella, jonka jälkeen pääsimme koko porukka ulos. Kiersimme ulkona Tammenlehväkeskuksen ympäri, koska kyseessä on iso rakennus. Puolesta välissä pidimme Aleksis Kiven kunniaksi pienen runohetken, koska kyseessä oli myös Suomalaisen kirjallisuuden päivä. Tunnelma oli lämmin ja yhteisöllinen. Vapaa-ehtoiset ulkoiluttajat olivat todella otettuja päivän kulusta. He olivat myös sitä mieltä, että päivän kulku ja järjestely onnistuivat erittäin hyvin. Mukana ulkoilupäivän menoissa oli myös pieni karvainen koirakaveri, joka oli totunut vierailemaan laitoksissa ja palvelutaloissa.

Ulkoilun jälkeen, meille tarjoutui mahdollisuus keskustella Nääsவில்le ry: stä ja muistin toiminnasta muistiasiantuntijan johdolla. Hän esitteli kattavasti Nääsவில்le ry: n toimintaa ja koska hän on muistiasiantuntija, hän kertoi asioista, millä muistia voidaan aktivoida. Osallistujia oli tällä kertaa 22 henkeä, eli aihe kiinnostaa ihmisiä todella paljon. Halusin saada asiantuntijoita tälle viikolle, koska teemana on varaudu vanhuuteen ja että ihmiset saavat tietoa eri järjestöistä ja toimijoista Tampereen seudulla. Olimme yhteyksissä muistiasiantuntijan kanssa ja hän osallistui vanhustenviikolle mielellään. Saimme myös positiivista palautetta tästä tapahtumasta, ja muistiasiantuntija lupasi toimittaa meille esitteitä toiminnasta. Olin järjestellyt tilan, joissa eri toimijat saivat jättää esitteitä asiakkaiden saataviksi. Haimme myös osallistujia osastoilta muun muassa Lapista ja Atalasta.

Päivä oli erittäin onnistunut, mutta myös raskas. Olin järjestänyt itse tapahtumat tähän päivään, mutta en olisi selvinnyt ilman työkavereiden avustusta. Tilojen varaaminen ja järjestely vievät aikaa sekä asiantuntijoiden avustaminen. En ole aikaisemmin järjestänyt näin laajaa viikkoa, joten uusia asioita tuli myös itselleni kuten esimerkiksi etukäteisvalmistelut muun muassa rastitehtävän suhteen.

4.5 Perjantai: Tietoisku-päivä

Perjantai oli virallinen Vanhustenviikon pääpäivä, koska olin järjestänyt eri asiantuntijoita vierailemaan Tammenlehväkeskuksella. Päivän ohjelma oli hyvin tiivis ja sain palautetta, että asiakkaat pitivät kovasti tapahtumista, koska he joutuivat miettimään asioita ja aikatauluja. Jokaiselle oli tarjolla jotain mielenkiintoista. Aamu alkoi ravintolapäällikön luennolla iäkkään ruokavaliosta. Meille oli tarjolla

myös eri maistiaisista, kuten smoothie-shotteja sekä ilmaisrahkoja. Ravintolapäällikkö oli tehnyt Ravintola Silmuun erittäin kattavan ja hienon info-pisteen iäkkään ruokavaliosta ja liikunnasta. Ravintolapäällikkö kertoi, että Itämeren ruokavalio olisi ihanteellinen ruokavalio ikäihmisille mutta myös muille kuntoutujille ja ihmisille.

Palveluesimies fysioterapian puolelta kertoi ikäihmisten liikunnasta ja kuinka arkisilla asioilla voimme lisätä elämäämme liikuntaa. Pidimme viiden minuutin pienen jumpan tuolien ja rollaattoreiden avustuksella. Kyseessä oli ylös ja alas penkiltä nousu. Pöydästä pystyi ottamaan tarvittaessa tukea. Saimme myös hyviä ohjeita ja esitteitä niin ruokavaliosta kuin liikunnasta. Tähän tapahtumaan osallistui 20 henkilöä. Ilahduttavaa oli, että hoitajat olivat tuoneet ikäihmisiä päiväkeskukselta tähän tietoisuuteen. On ilahduttavaa, kun tieto kulkee Tammenlehväkeskuksen sisällä ja työntekijät ovat aidosti kiinnostuneita osallistumaan tapahtumiin.

Seuraavana vuorossa oli Mukanetti, joka auttaa ikäihmisiä digi-asioissa. Mukanetti on ollut kulttuurikuntoutuksen toiminnassa pitkään mukana ja toimintaan osallistuu yksi henkilö. Luulen, että tiistain Senior Surf-päivä vaikutti osallistujien vähäiseen määrään. Mukanetti jätti meille esitteitä asiakkaille jaettavaksi ja toivon mukaan yksi osallistuja sai hyviä eväitä digi-asioissa. Mukanetin ohjaaja oli hie-man ihmeissään viikon toiminnasta, mutta kerroin hänelle, että tällä viikolla on tällainen erikoisempi viikko ja toiminta jatkuu normaalina tämän viikon jälkeen.

Vanhusasiamiehen vierailu toi monta uutta kysymystä. Mitä tekee Tampereen kaupungin vanhusasiamies? Saimme tähän vastauksia sekä yleisimpiä ongelmia, minkä vuoksi vanhusasiamiehen puoleen käännytään. Vanhusasiamiehen puoleen voi kääntyä, jos iäkkäällä ihmisellä on ongelmia asumisen, palveluiden tai vaikka testamentin teon kanssa. Tampereen kaupungilla työskentelee kaksi vanhusasiamiestä, ja vanhusasiamies piti meille kattavan esitelmän työstään. Saimme myös esitteitä, joita asiakkaat ottivat ilomielin vastaan. Asiakkaat olivat yhtä mieltä siitä, että Tammenlehväkeskuksella palvelut toimivat erinomaisesti. Asiakkaat olivat mielissään vierailusta, koska nyt he tietävät, kenen puoleen voi ongelmatilanteissa kääntyä. Vanhusasiamies voi viedä myös ongelmakohtia

Tampereen kaupunginvaltuustoon asti. Osallistujia tässä ohjelmassa oli 10 henkilöä ja keskustelu oli mielenkiintoista.

Seuraavana ohjelmassa oli kulttuurikuntoutuksen esittäytyminen ja syksyn ohjelmiston kertominen. Tällä toiminnalla toivoimme saavamme lisättyä ihmisten tietoisuutta meistä ja ohjelmistamme. Arvoimme samalla torstain rastikierroksen (liite 4) voittajan, ja toimitimme palkinnon voittajalle. Osallistujia oli paikalla 7 henkilöä. Kulttuurikuntouttaja oli tehnyt hienon powerpoint-esitelmän toiminnastamme. Esittelimme samalla uuden harjoittelijamme, joka opiskeli viimeistä vuotta Tampereen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Mielestäni on erittäin hyvä, että harjoittelija pääsi näkemään minkälaisen viikon olin tehnyt ja mitä kaikkea valmisteluita se vaatii. Harjoittelijasta on ollut myös iso apu viikon järjestelmissä, ja on ollut ihanaa, että harjoittelijat on otettu ilolla vastaan Tammenlehväkeskuksella.

Seuraavana ohjelmavuorossa oli Tampereen kaupunkilähetys ry:n Senioripysäkin esittäytyminen. Päivä oli ollut jo pitkä mutta osallistujia saapui paikalle 10 henkilöä. Senioripysäkin esittely oli kattava ja keskusteleva. Senioripysäkin ohjaaja oli ammatiltaan mielenterveyshoitaja ja hänellä on vankka kokemus alalta. Senioripysäkki toimii Tampereen keskustassa ja on järjestö, joka palvelee ikäihmisiä heidän ongelmissaan. Heiltä löytyy erilaisia ryhmiä sekä myös keskusteluapua iäkkäiden ihmisten mieltä painaviin asioihin. Myös Senioripysäkki toi mukanaan esitteitä, joita jaoimme asiakkaille sekä jätimme niitä myös niille varatulle pöydälle. Asiakkaat esittivät hyviä kysymyksiä Senioripysäkin ohjaajalle. Uskon, että eri järjestöjen näkyville tuominen auttaa myös asiakkaita ottamaan yhteyttä eri palveluntarjoajiin ongelmatilanteissa.

4.6 Lauantai: Hengellisyys

Lauantaina teemana oli hengellisyys, ja meidän avuksemme päivään tuli Tampereen tuomiokirkkoseurakunnalta kanttori. Pidimme yhteisen hartauden. Hän säesti ja kertoi myös Tampereen tuomiokirkkoseurakunnan toiminnoista, mihin hän pyrki innostamaan ihmisiä mukaan toimintaan. Puhuin hartaudessani 17. ja

18. sunnuntai helluntaista tekstejä sekä myös itsensä rakastamisesta. Lauoimme yhdessä myös hengellisiä lauluja ja virsiä, ja tunnelma oli erittäin hyvä. Osallistujia hartauteen oli 15 henkeä. Lisäksi kanttori vieraili myös osastoilla laulattamassa ihmisiä muun muassa Amurissa ja Atalassa. Atalassa ihmisiä kokoon-tui todella paljon ja lauloimme hengellisten laulujen lisäksi myös veteraanilauluja, koska osastolla on jonkin verran veteraaneja. Kummallakin osastolla ihmisiä oli noin 15 henkeä laulamassa ja kuuntelemassa meitä.

Hengellistä ohjausta kutsutaan yleensä matkakumppanuudeksi yhteisellä tiellä. Vanhusten hengellisessä elämässä olisi tärkeää, että heillä olisi samaan tahtiin kulkevia ystäviä rinnallaan. Hengellisen matkakumppanuuteen liittyy vastavuoroi-suus sekä rauhallisuus kulkea tätä matkaa yhdessä. Vanhusten hengellisen elä-män hoitaminen ei ole erillinen saareke vaan iso osa vanhustyön kokonaisuutta. Voidaan puhua jopa vanhusten sielunhoidosta ja läsnäolosta. Se voi käytän-nössä merkitä lukemista, rukousta, laulamista, muistelemista ja arjessa oloa. Vir-ret ja hengelliset laulut ovat erittäin tärkeässä roolissa vanhusten sielunhoidossa. Myös rukoileminen vanhuksen kanssa on tärkeää, koska siinä jäädään itseä suu-remman voiman kannettavaksi. (Sariola 2011, 91–94.)

4.7 Sunnuntai: Viikon lopetus

Sunnuntaina pidimme viikon lopetuksen ja palautetunnin asiakkaille viikon onnis-tumisesta. Olin pitkin viikkoa kerännyt palautetta viikosta, mutta halusin vielä pi-tää palautetunnin mahdollista palautetta varten. Osallistujia palaute-tunnilla oli 7 henkeä, ja saimme hyvää keskustelua aikaiseksi siitä, mikä onnistui vanhusten-viikolla ja miten sitä voisi vielä kehittää.

Esiin nousi se, että hengellisyyttä voisi olla enemmän muun muassa hengellinen viikko kuulosti asiakkaista hyvältä. Myös nuoremmalle väelle olisi hyvä olla ohjel-maa, eikä liikaa keskittyä vanhempiin ihmisiin. Myös Tampereen historia-viikko, paluu nuoruuteen-viikko ja tietovisa-viikko saivat kannatusta. Ei tarvitse olla nel-jän seinän sisällä ja on niin paljon ohjelmaa, tuli muutamalta asiakkaalta. Muuten

viikkoa keuhuttiin kovasti ja kirjoitan tähän opinnäytetyöhön laajemmin kehittämisehdotuksia. Vanhemmat ihmiset olivat kiitollisia viikosta ja olivat sitä mieltä, että tällainen viikko vuodessa tulisi tarpeeseen.

5 VANHUSTENVIIKON PALAUTE JA KEHITTÄMISIDEAT

5.1 Palaute

Osa vanhustenviikon ohjelmista tuli jo valmiina, koska kulttuurikuntoutuksella on pitkän tähtäimen suunnitelmat viikoille. Onneksi sain eri asiantuntijoita puhumaan meille sekä järjestin myös itsenäisesti ohjelmaa. Kaikki verkostot, joita sain vanhustenviikolle, olivat myös kiinnostuneita jatkossa yhteistyöhön Tammenlehväkeskuksen kanssa. Nämä verkostot olivat Tampereen tuomiokirkkoseurakunnan kanttori, Senioripysäkki, Nääsவில் Ry, Muisti-yhdistys, Fiiliskeskus, Kokoomuksen aluejärjestö ja vanhusasiamies. Valmiita yhteistyökumppaneita olivat digiarkkitehti, raamattupiiri ja Mukanetti, jotka jatkavat toimintaansa edelleen Tammenlehväkeskuksella. Myös keskiviikon vaihtuva orkesteri jatkaa toimintaansa Tammenlehväkeskuksella.

Palautekyselyyn (liite3), jonka tein paperisena, vastasi 24 henkilöä. Kyselyssä selvitin iän, roolin Tammenlehväkeskuksella, Vanhustenviikon tarpeellisuuden, Vanhustenviikon onnistumisen ja kehittämisisideat sekä arvosanan viikosta. Lisäksi haastattelin ihmisiä sunnuntain kyselytunnilla sekä pitkin viikkoa. Alla olevasta taulukosta selviää kyselyyn osallistuneiden henkilöiden ikä, rooli ja arvosana.

Taulukko 1.

IKÄ	KPL	ROOLI	KPL	ARVOSANA	KPL
20-30	6	Vierailija	9	1	0
30-40	2	Työntekijä	5	2	0
40-50	2	Asukas	9	3	0
50-60	1	Kuntoutuja	1	4	0
60-70	2	Muu	0	5	0
70-80	0	YHTEENSÄ	24	6	0
80-90	3			7	0
90+	8			8	10
YHTEENSÄ	24			9	9
				10	5

Kysymykseen onko vanhustenviikko tarpeellinen, palautekyselylomakkeeseen vastanneista henkilöistä 21 oli sitä mieltä, että vanhustenviikko on tarpeellinen. Kysymykseen miksi, vastauksiksi tuli iloa ikäihmisille, hyödyllisen tiedon jakamista, tärkeiden asioiden esilletuonti, vanhustenviikko on vanhuksia ja vapaaehtoisia piristävää toimintaa, siihen voi omistautua hyvin, uuden oppiminen, ihanaa, vanhusten hyvinvoinnin ja viriketoiminnan kannalta hyödyllistä. Vastaukseen tuli myös seuraavia vastauksia: on vanhuksia, jotka eivät pääse ulos, hyödyllistä tietoa ja mielen virkeyttä.

Kysymykseen, missä onnistuimme mielestänne, vastaukset olivat: hyvä ohjelma, ravintoluento, vanhusten asiassa, kaikessa; musiikki ja liikunta, ohjelman järjestämisessä, hyvän mielen tapahtumassa, hyvin järjestetty, hyvä te!, kokonaisuus, hyvin, asioiden kertominen, monipuoliset rastit, ilmapiiri oli hyvä; ulkoilutapahtuma sopivasti mitoitettu, monenlaista näkemistä; ulkoilu plussaa, ohjelmatarjontaa runsasta, mielenkiintoiset sisällöt, toimivat järjestelyt, tykkäsin ulkoilusta ja reitistä; vanhuksien kanssa juttelu oli tosi mukavaa, alkujooga oli hyvä idea ja oli mukavaa.

Kysymykseen, missä emme onnistuneet, vastaukset olivat: ulkoilu-osuus mielestäni olisi voinut olla pidempi; rasteilla olisi voinut olla enemmän tapahtumaa ja saattajia tarpeeksi vanhuksille. Kehittämisehdotuksia tuli seuraavasti: pitäkää usein, leipomisviikko ja teatteriesityksiä. Sunnuntain 13.10 palautetunnilla, tuli kehittämisehdotuksina seuraavia asioita: paluu nuoruuteen-viikko, hengellinen viikko, tietovisa-viikko, lasten kanssa-viikko, Tampereen historia-viikko, askartelu/käsityö-viikko, luonto-viikko ja Tammenlelväkeskuksen palveluihin tutustuminen. Palautetunnilla tuli vanhustenviikon ohjelmasta seuraavia vastauksia: kaiken kaikkiaan mukavaa, on niin paljon kaikkea, mielenkiintoisia ohjelmia, ei tarvitse olla neljän seinän sisällä ja hengellinen päivä aivan mahtava.

Kysyin palautetunnilla myös asiakkaiden vinkkejä vanhuuteen varautumiseen, ja sain seuraavia vastauksia kysymykseeni: mitä päivä tuo tullessaan, otetaan vastaan mitä tulee, en ole vanha, elää elämää ja tasainen arki. Vanhustyön johtaja antoi minulle myös palautetta ja korjausehdotuksia palautekyselyyn liittyen. Tein tarvittavat muutokset palautekyselyyn, ja mielestäni palautekysely palveli vastajia erittäin hyvin. Sain myös palautetta opinnäytetyöni sisällöstä ja muodosta Kulttuurikuntouttajilta, ja palaute oli todella positiivista. Viikon ohjelmiin osallistui kokonaisuudessaan noin 212 henkilöä.

5.2 Kehittämisideat

Kehittämisideana on luoda esite (liite 6) Tampereen kaupungin eri palveluista kuntoutujille kuntoutusjakson jälkeen ja palvelutalon asukkaille. Tammenlelväkeskuksella on eri työryhmiä, mutta Tampereella toimii paljon eri järjestöjä, joiden puoleen asiakkaat voivat halutessaan myös kääntyä. Rajoitan esitteen koskemaan yhteistyökumppaneita, jotka kävivät Vanhustenviikolla Tammenlelväkeskuksella, poikkeuksena luotsi-toiminta, josta kerron alempana tarkemmin. Kerron myös Mummon kammarin avuntarvitsijat-toiminnasta. Halusin kertoa näistä kahdesta toimijasta, jotta he saisivat enemmän huomiota ja he ovat mielestäni potentiaalisia yhteistyöverkostoja Tammenlelväkeskukselle.

Tampereen kaupungin järjestämä luotsi-toiminta tarjoaa kaikille yli 18-vuotiaille vapaaehtoisen kaverin liikuntaan, kulttuuriin tai ulkoiluun. Palvelu on maksutonta, ja luotsit ovat Tampereen kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia. Luotsin avulla pääsee maksutta eri museoihin ja näyttelyihin sekä tutustumaan esimerkiksi kaupungin liikuntasaleihin. Luotsin voi varata arkisin joko puhelimitse tai sähköpostitse. Luotsitoimintaan ja luotseihin voi tutustua myös eri lähitoreilla. (Tampereen kaupunki 2019b.)

Tampereen tuomiokirkkoseurakunnalla on paljon toimintaa, ja he tuovat toimintaa myös eri organisaatioihin vapaaehtoistyön ja vierailujen osalta. Tammenlelväkeskuksella vierailee säännöllisin väliajoin pappi sekä diakoni. Vapaaehtoistyöstä vierailee henkilö Mummon kammarilta, ja kerron tarkemmin Mummon kammarin toiminnasta tässä opinnäytetyössä. Vanhustenviikolle sain vieraaksi kanttorin,

jonka kanssa saimme pidettyä hartauden ja musiikilliset hetket palvelutalon asukkailla sekä osastoille. Mummon kammarilla toimii avunvälitys, jota he organisoivat ympäri Pirkanmaata.

Mummon kammmari on vapaaehtoisen vanhustyön keskus ja on osa Tampereen evankelis-luterilaisten seurakuntien diakoniatyötä. Mummon kammarin toimipiste sijaitsee Tampereen Hämeenkadulla, ja sinne ovat tervetulleita kaikenikäiset. Mummon kammmari arvoja ovat: toiminta rakentaa ja vahvistaa ihmisten välistä yhteisöllisyyttä, vanhukselle kuuluu täysivaltainen osallisuus yhteiskunnassa ja ihmisarvo sekä jokaiselle, jolla kiinnostaa vapaaehtoistyö, löytyy sopiva paikka seurakunnan vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoisia sitoo vaitiolovelvollisuus. (Tampereen Ev. Lut. Seurakunnat 2019a.)

Mummon kammmarin avunvälitys tarjoaa vapaaehtoisapua vanhuksille niin kotiin kuin palvelu- ja ryhmäkoteihin. Palvelu on ilmaista ja se on tarkoitettu yli 65-vuotiaille Tampereella asuville ikäihmisille. Vapaaehtoinen voi lähteä avuksi ulkoiluun, teatteriin, juttuseuraksi, lukijaksi tai asiointiavuksi. Pyyntöihin varataan kaksi päivää järjestelyaikaa ja yhteyttä voi ottaa arkisin puhelimitse. (Tampereen Ev. Lut. Seurakunnat 2019b.)

Yhteistyömahdollisuudet eri toimijoiden kanssa ovat mielestäni laajat, jos resurssit ovat riittävät. Resursseilla tarkoitan henkilökunnan määrää tässä tapauksessa. Tammenlehväkeskuksella ja kulttuurikuntoutuksella on vahvat suhteet eri yhteistyöverkostoihin ja toimijoihin. Uskon, että Tammenlehväkeskus ja kulttuurikuntoutus voisivat lisätä yhteistyötä näiden kahden toimijan kanssa. Mielestäni on hyvä, että esitteeni (liite 6) tuo esille näiden kahden toimijan yhteystiedot asiakkaille ja henkilökunnalle. Tätä työtä voi hyödyntää myös tulevaisuudessa. Tämä työ antaa erittäin hyvän kuvan siitä, mitä asioita tulee ottaa huomioon, kun järjestetään Vanhustenviikko.

6 POHDINTA

Vanhustenviikon järjestäminen ja organisointi sujuivat mielestäni erittäin hyvin ja viikko oli onnistunut. Vahvuuksia on Tampereen eri verkostojen hyödyntäminen ja yhteistyön kehittäminen. Mahdollisuuksia on uusien asioiden luominen. Heikkoutena pidän saavutettavuutta, koska kulttuurikuntoutuksessa työskennellään pääsääntöisesti yksin ja olisi mielestäni tärkeää kehittää kulttuurikuntoutuksen ja eri osastojen sisäistä tiedottamista tapahtumista. Huomasin myös työskennellessäni Kulttuurikuntoutuksessa, että käytössä on yksi työpuhelin ja yksi yhteinen sähköposti. Vaarana on mielestäni tässä se, että jokin tärkeä asia menee ohi, jos sitä ei muista kertoa työkaverille ja tämä aiheuttaa tiedonkulussa katkoksia.

Jos järjestäisin Vanhustenviikon uudelleen, huomioisin ajan ja resurssit. Tällaisen viikon järjestäminen tarvitsee aikaa yhteydenpitoon henkilökunnan sekä asiantuntijoiden kanssa. Tilojen järjestely vie myös aikaa. Resursseilla tarkoitan tässä kohdassa henkilökuntaa. Iäkkäät tarvitsevat apua liikkumisessa, iäkkäiden avustaminen paikasta toiseen vie aikaa. Jos asiakkaat pääsevät itse liikkumaan, henkilökuntaa ei tarvitse niin paljoa. Tämä kannattaa ottaa huomioon Vanhustenviikkoa järjestäessä. Tapahtuman järjestäminen iäkkäille ja kuntoutujille vaatii myös huomioita liikkumisen ja aktiviteettien suunnittelussa ja järjestämisessä, koska osa iäkkäistä ja kuntoutujista ovat fyysisesti rajoittautuneita eivätkä he välttämättä jaksaa osallistua liian vaativiin ohjelmiin.

Toivo kannattelee vanhuksia kipujen ja vanhuuden kynnyksellä. Mielestäni kaikki kolme kristillistä arvoa ovat tärkeitä: usko, toivo ja rakkaus. Oli vaikea valita vain yksi näkökulma tähän opinnäytetyöhön, vaikka kolme kristillistä arvoa ovat mielestäni todella lähellä toisiaan. Toivo diakonisessa vanhustyössä on tärkeää, koska elämän loppu puolella iäkkäät alkavat miettiä omaa jumalasuhdetta ja kuolemaa sekä sen jälkeistä elämää. Diakonin tehtävä mielestäni vanhusten kanssa toimiessa ovat toivon ylläpitäminen sekä rinnalla kulkeminen. Minulle on tullut myös pyyntöjä siitä, voisiko hengellistä tapahtumaa olla enemmän Tammenlehväkeskuksella ja kulttuurikuntoutuksella. Tässä olisi hyvä kehittämisidea myös tulevaisuuteen.

Kehittämis- ja tutkimustoiminnan eettisten ratkaisujen tavoitteena on oikeudenmukaisuus, ihmisten kunnioitus sekä tasa-arvoinen vuorovaikutus. Eettisyys on myös kriittisyyttä tällä hetkellä olevaa tietoa ja käytäntöjä kohtaan. Kriittisyyden tulisi olla rakentavaa, jotta ammattikäytännöt kehittyisivät. Eettinen asenne näkyy siinä, miten työn aihe valitaan ja tietoa haetaan sekä miten prosessista ja tuloksista puhutaan. Eettisyys tulee näkyä koko opinnäytetyön prosessin, koska kehittämis- ja tutkimustyöltä edellytetään läpinäkyvyyttä ja rehellisyyttä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Sain myös kehuja hyvin järjestetystä viikosta asiakkailta sekä hoitotyön johtajalta. Vanhustenviikko onnistui mielestäni erittäin hyvin, ja sain todella paljon tukea ja apua kulttuurikuntouttajilta sekä sosionomi-harjoittelijalta. Vaikka organisoin ja järjestin tapahtumaa itsenäisesti, en olisi pärjännyt ilman heidän tukea ja apua. Tällaisen viikon järjestely vaatii aikaa, resursseja ja hyvää organisointikykyä. Itselleni uutta oli vapaaehtoisten organisointi osastoille ja neuvonta, onneksi ohjaajani auttoi minua. En ole aikaisemmin työskennellyt iäkkäiden ihmisten kanssa, enkä ennen tätä viikkoa oikein ymmärtänyt, kuinka paljon asiakkaita pitää avustaa eri tapahtumien osallistumiseen. Ohjaajallani on valtava kokemus eri verkostoista ja heidän kanssa työskentelystä, joten oli ilo päästä oppimaan uusia asioita.

Olen mielestäni tämän koulutuksen ja opinnäytetyön aikana kasvanut ammatillisesti todella paljon. Mielestäni tämä opinnäytetyö korostaa sen, että olen kasvanut ja oppinut tulevasta ammatistani todella paljon. Sosionomi-diakonin työkenttä on erittäin laaja, ja olen iloinen, että olen saanut nähdä erilaisia työmahdollisuuksia koulutuksen aikana. Minulla ei ole kokemusta iäkkäistä, mutta tämän opinnäytetyön aikana tietoisuus on kasvanut iäkkäiden kanssa työskentelystä mutta myös hengellisyydestä ja sen merkityksestä iäkkäillä. Myös tietoisuus iäkkäiden elämän mielekkyydestä ja heidän oikeudet ovat tulleet tutuiksi tämän opinnäytetyön avulla. Huomasin myös iäkkäiden kanssa työskennellessä, kuinka tärkeää iäkkäille on läsnäolo. Läsnäolo ja aika toisen ihmisen seurassa on mielestäni parasta, mitä voit toiselle ihmiselle antaa.

LÄHTEET

- ATK Seniorit Mukanetti ry. (2019). Tietoa Mukanetista. Saatavilla 20.11.2019
<http://www.mukanetti.net/tietoa-mukanetista/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä: Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten* (5. uud. laitos.) Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 21.1.2020
https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_opas.pdf
- Fluente Kumppanit Oy. (2019). Yritys. Saatavilla 20.11.2019
<https://www.fluente.fi/yritys.html>
- Fredland, E. (2019). Haastattelu. Kulttuurikuntouttaja *Eeva Fredland*. 15.10.2019.
- Hirsjärvi, S., Sinivuori, E., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita* (13. osin uud. laitos.). Helsinki: Tammi.
- Ikäinstituutti. (2019). Vie vanhus ulos-kampanja. Saatavilla 19.10.2019
<https://www.vievanhusulos.fi/>
- Isomäki, P. Lehmusmies, J. Salojärvi, P. & Wallenius, V. (2018). *Diakoniabarometri. Yksinäisyyden monet kasvot. Lehmusmies, J. Diakoniatyön haasteet muuttuvassa Suomessa*. Saatavilla 27.11.2019
<https://evl.fi/documents/1327140/40900428/Ktk+-+Diakoniabarometri+2018/3d5c9179-753f-eb05-55bc-fd03d5e0f9ce>
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) (2001). *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY.
- Karvonen-Kälkäjä, A. (2017). Vanhuksen sosiaalipalvelut. Teoksessa A. Mäki-Petäjä-Leinonen & A. Karvonen-Kälkäjä, *Vanhuusoikeuden perusteet. Vanhuspalvelut ja niiden järjestäminen* (s. 145–156). Helsinki: Alma Talent.
- Kirkkohallitus. (2014a). *Kohtaamisen kirkko – Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toiminnan suunta vuoteen 2020*. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisu 7, Kirkko ja toiminta. Strategiat. Saatavilla 27.11.2019
<https://evl.fi/documents/1327140/52566740/Kohtaamisen+kirkko/d3b98b1a-8d4c-fcf5-01f3-02e8ba28a784>

- Kirkkohallitus. (2005b). *Usko, toivo ja rakkaus - voimavaraksi vanhuudessa. Kirkon vanhustyön strategia 2015*. Helsinki: Kirkkohallitus. Saatavilla 13.12.2019 [http://notes.evl.fi/julkaisut.nsf/87315F1BFD25CD70C2257367001EC0DE/\\$FILE/kirkon-vanhustyonstrategia.pdf](http://notes.evl.fi/julkaisut.nsf/87315F1BFD25CD70C2257367001EC0DE/$FILE/kirkon-vanhustyonstrategia.pdf)
- Kivelä, S–L. (2012). *Hyviä vuosia: Arvokas ja turvallinen ikääntyminen*. Helsinki: Kirjapaja.
- L 166/2019. Laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166#Pidp446028688>
- Niiranen, V. (2017). Moniammatillisten verkostojen johtaminen. Teoksessa S. Rissanen & J. Lammintakanen (toim.) *Sosiaali- ja terveysjohtaminen. Moniammatillisten verkostojen johtaminen* (3. uudistettu painos.) (s. 129–145.) Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Näslindh-Ylispangar, A. (2012). *Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen*. Helsinki: Edita.
- NääsVille ry. (18.10.2019). Etusivu. Saatavilla 20.11.2019 <https://www.naasville.fi/>
- Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. (2019). Yhdistys. Saatavilla 20.11.2019 <https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/yhdistys/>
- Raamattu*. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Sariola, Y. (2011). *Ehjäksi hoida*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Seikkula, J. & Arnkil, T.E. (2009). *Dialoginen verkostotyö. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos*. (3.painos). Tampere: Tammerprint Oy. (2011).
- Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. (26.06.2017). *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>
- Tammenlehväkeskus. (2018). Vuosikertomus 2018. Saatavilla http://view.24mags.com/mera/tammenlehvakeskus_vuosi2018#/page=24
- Tampereen Ev. Lut. Seurakunnat. (2019a). Mummon kammari. Tietoa meistä. Toiminnan periaatteet. Saatavilla 2.12.2019

- https://www.mummonkammari.fi/sivustot/mummon_kammari/tietoa_meista/toiminnan_periaatteet
- Tampereen Ev. Lut. Seurakunnat. (2019b). Mummon kammari. Avuntarvitsijat. Saatavilla 2.12.2019
https://www.mummonkammari.fi/sivustot/mummon_kammari/avuntarvitsijat
- Tampereen kaupunki. (2019a). Sosiaali- ja terveystalvetut. Asiakkaan ja potilaan oikeudet. Vanhusasiamies. Saatavilla 21.11.2019
<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/asiakkaan-ja-potilaan-oikeudet/vanhusasiamies.html>
- Tampereen kaupunki. (2019b). Kulttuuri ja vapaa-aika. Kulttuuri. Kulttuurikasvatustyksikkö TAITE. Kulttuuri- ja liikuntaluotsitoiminta. Saatavilla 2.12.2019 <https://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kulttuuri/taite/luotsit.html>
- Tampereen kaupunkilähetys ry. (2019). Senioripysäkki. Saatavilla 21.11.2019
<https://tamperecitymission.fi/tukea/senioripysakki/>
- Tampereen yliopisto & ammattikorkeakoulu. (01.04.2019). *Tamkin uusi Fiiliskeskus tarjoaa palveluja hyvinvoinnin tueksi*. Saatavilla 20.11.2019
<https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/tamkin-uusi-fiiliskeskus-tarjoaa-palveluja-hyvinvoinnin-tueksi>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (Uudistettu laitos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vanhustyön keskusliitto. (2019a). Tapahtumat. Vanhustenpäivä ja -viikko. Saatavilla 6.10.2019 <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko>
- Vanhustyön keskusliitto. (2019b). Tapahtumat. Vanhustenpäivä ja -viikko. Vanhustenviikon ja -päivän historia. Saatavilla 29.11.2019
<https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/historia>
- Vanhustyön keskusliitto. (2019c). Liitto. Saatavilla 29.11.2019 <https://vtkl.fi/liitto>
- Vanhustyön keskusliitto. (2019d). Liitto. Toiminta-ajatus ja säännöt. Saatavilla 29.11.2019 <https://vtkl.fi/liitto/toiminta-ajatus>
- Vilka, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

LIITE 1. Varaudu vanhuuteen-juliste

Varaudu vanhuuteen

Gardera dig för ålderdomen



Vanhustenpäivä 6.10.2019

De gamlas dag

Vanhustenviikko 6.-13.10.2019

De gamlas vecka

Kampanjamateriaalit
www.vtkl.fi

LIITE 2. Vanhustenviikon teemaviikko


Teemaviikko varaudu vanhuuteen vko 41


VANHUSTENVIIKKO - KULTTUURIKUNTOUTUS

MAANANTAI 7.10

Muisti

**10.00 AVAJAISET: TERVETULOA
VIIKOLLE! HOITOTYÖN JOHTAJA
AIJA NIKKILÄ/ JUHLASALI**

13.00 MUISTI JA MUISTIN AKTIVOINTI,
MUISTIYHDISTYS, AKSELI TUURI/
VIINIKKA

15.00 BINGO/ SOPULI

17.00 VANHAT VALOKUVAT: TUO
VANHA KUVA JA KERRO TARINA/
SOPULI

TIISTAI 8.10

Senior Surf

10.00 BITTINEROT/ SOPULI

14.00 DIGIKAHVIT, ARJA RANTA-
AHO/ SOPULI

KESKIVIIKKO 9.10

Mielenkiintoiset asiat

13.00 RAAMATTUPIIRI, ORVOKKI
PARKKINEN/ PISPALA-KABINETTI

15.00 STUDIO KUVAILEVA OTTAA
TEEMALLA "MUMMINI MUN"
VALOKUVIA/ SOPULI

17.00 TANSSIT JA KUKSA, DUO
TONIKA/ JUHLASALI

TORSTAI 10.10

Ulkoilupäivä

13.00 FIILISKESKUS, KOKOUMUKSEN
ALUEJÄRJESTÖ SEKÄ SOSIAALI JA
TERVEYSLAUTAKUNTA ULKOILEVAT
YHDESSÄ IKÄ-IHMISTEN KANSSA/
LÄHTÖ AULASTA

LISÄTIETOA EEVA,SUVI JA MINNA, 050-4362231

15.00 MUISTIASIANTUNTIJA

MARIANNE MYLLYMAA
VIERAILEE NÄÄSVILLE RY:STÄ/
VIINIKKA

PERJANTAI 11.10

Tieto-isku päivä

10.00 IÄKKÄÄN RUOKAVALIO JA
LIIKUNTA, TUIJA KARVINEN JA TUULA
HOLAPPA/ RAVINTOLA SILMU

11.00 MUKANET AUTTAA
DIGIASIOISSA/ SOPULI

13.00 VANHUSASIAMIES VIERAILEE,
ELINA WILLBERG/ VIINIKKA

14.00 KULTTUURIKUNTOUTUS
KERTOO SYKSYN TAPAHTUMISTA/
SOPULI

15.00 SENIORIPYSÄKKI ESITTELEE
TOIMINTAANSA/ VIINIKKA

LAUANTAI 12.10

Hengellisyys

13.00 KANTTORI EVELIINA YLIKOSKI
KERTOO TUOMIOKIRKKO SRK:N
TOIMINNASTA JA HARTAUS/VIINIKKA

15.00 DIAKONIAOPISELIJAT MINNA
JA EEVA TULEVAT OSASTOILLE
KERTOMAAN PÄIVÄN SANAA

SUNNUNTAI 13.10

Viikon lopetus

13.00 TULE KERTOMAAN OMIA
VINKKEJÄ VANHUUTEEN
VARAUTUMISEEN JA MITEN
ONNISTUIMME VANHUSTENVIIKOLLA/
SOPULI

15.00
RENTOUTUMISHARJOITUS/SOPULI



LIITE 3. Palautelomake



PALAUTELOMAKE

Ikä

Sukupuoli Nainen Mies Muu _____**Rooli** Vierailija Työntekijä Asukas Kuntoutuja Muu _____

Onko teemaviikko Teistä tarpeellinen? Miksi?

Missä onnistuimme mielestänne?

Ympyröi arvosana Vanhustenviikon ohjelmasta Tammenlehväkeskuksella (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Missä emme onnistuneet? Kehittämisehdotus? Esim.

muita teemaviikkoja?

Kiitos
vastauksistanne!

Kyselyä käytetään
Tammenlehväkeskuk-
sen toiminnan
kehittämiseen.

LIITE 4 Ulkoilupäivän rastirata

Vie vanhus ulos TO 10.10 KLO 13 –päivän rastit ulkoiluun ja sisätiloihin – Tammenlehväkeskus –merkitse X, kun rastilla Laita nimi paperiin ja palauta, jos osallistut arvontaan – Palkinto arvotaan pe 11.10. klo 14 Sopulissa.

0	Joogamies Martti- Hengitysharjoitus	Aula	to 10.10. klo 13
1	Muistiyhdistys – Akseli Tuuri	Viinikka	ma 7.10. klo 13
2	Fluente, Digiarkkitehti Arja Ranta-aho	Sopuli	ti 8.10. klo 14
3	Raamattupiiri , O. Parkkinen	Pispalakabinetti	ke 9.10. klo 13
4	Studio Kuvaileva ”Mumminimun”	Sopuli	ke 9.10. klo 13
5	Fiiliskeskus TAMK:n opiskelijat ja Kokoomuksen Tampereen aluejärjestö	Aula	to 10.10. klo 13
6	Nääsville ry, Marianne Myllymaa	Viinikka	to 10.10. klo 15
7	Tammenlehväkeskus; Ravintolapäällikkö Tuija Karvinen ja Palveluesimies Tuula Holappa	Ravintola Silmu	pe 11.10. klo 10
8	Mukanet, vapaaehtoisapu nettiasioissa	Sopuli	pe 11.10. klo 11
9	Vanhusasiamies, Elina Willberg	Viinikka	pe 11.10. klo 13
10	Senioripysäkki	Viinikka	pe 11.10. klo 15

11	Tuomiokirkkoseurakunta, kanttori Eveliina Ylikoski	Viinikka	la 12.10. klo 13
12	Kulttuurikuntoutus: Eeva, Suvi ja Minna	Sopuli	pe 11.10. klo 14
13	Kirjaston esittelypöytä	Viinikka	ti-su 8.-13.10.
14	Kiikun kaakun puisto	Ulkona	koko viikko
15	Valokuvanäyttely ”Ystävyys- destä ja rakkaudesta” – va- litse lempikuvasi	Hallinnon käytävä	koko viikko

TERVETULOA!

LIITE 5. Osallistujamäärät

Teemakuukausi: Kirjallisuus	VARAUDU VANHUUTEEN 6.10.-13.10.2019	OSALLISTUJAMÄÄRÄ
MA 7.10	Muisti	
10:00	Avajaiset, Tervetuloa viikolle! Aija pitää puheen, Minna lukee runon vanhuudesta ja mietelause/ Juhlasali	12
13:00	Muisti ja muistin aktivointi, Muistiyhdistys, Akseli Tuuri/ Viinikka	18
15:00	Bingo/ Sopuli	10
17:00	Vanhat valokuvat (Tuo vanha kuva ja kerro tarina)/ Sopuli	2
TI 8.10	Seniorsurf	
10:00	Bittinerot/ Sopuli	6
14:00	Digikahvit/Arja Ranta-Aho, Sopuli	10
KE 9.10	Kulttuuri ja taide	
13:00	Raamattupiiri, Orvokki Parkkinen/ Pispala-kabinetti	8
15:00	Studio Kuvaileva ottaa teemalla "Mummini mun" valokuvia/ Sopuli	20
17:00	Tanssit ja kuksa, Duo Tonika/ Juhlasali	30
TO 10.10	Aleksis Kiven päivä/ Vie vanhus ulos	
13:00	TAMK-opiskelijat ja Kokoomuksen aluejärjestö ulkoilee vanhusten kanssa, Lähtö infosta.	
15:00	Muistiasiantuntija Marianne Myllymaa vierailee Nääsville Ry:stä/ Viinikka	22
PE 11.10	Tieto-iskupäivä	
10:00	lääkään ruokavalio ja liikunta, Ravintolapäällikkö Tuija Karvinen ja Palveluesimies Tuula Holappa/ Ruokasali-kabin	20
11:00	Mukanet auttaa digiasioissa/ Sopuli	2
13:00	Vanhusasiamies vierailee, Elina Willberg/ Viinikka	10
14:00	Kulttuurikuntoutus kertoo syksyn tapahtumista/ Sopuli	7
15:00	Senioripysäkki esittelee toimintaansa/ Viinikka	10
LA 12.10	Kirjallisuus ja musiikki	
13:00	Kanttori Eveliina Ylikoski kertoo Tuomiokirkko SRK: n toiminnasta ja hartaus/ Viinikka	15
15:00	Diakoniaopiskelijat Minna ja Eeva tulevat tuomaan osastoille päivän sanaa	10
SU 13.10	Viikon lopetus	
13:00	Tule kertomaan omia vinkkejä vanhuuteen varautumiseen ja miten onnistuimme vanhusten viikolla/ Sopuli	7
15:00	Rentoutumisharjoitus/ Sopuli	2

LIITE 6. Esite



ESITE TAMPEREEN ALUEEN TOIMJOISTA

TAMMENLEHVÄKESKUS – KULTTUURIKUNTOUTUS

LÄHITORIT

LÄHITORIT (VAPAA-EHTOISET LUOTSIT TARJOAVAT VINKKEJÄ, SEURAA SEKÄ VAPAA-AJAN VERTAISNEUVONTAA LÄHITOREILLA.)

KEINUPUISTON LÄHITORI, PUH. 044-777 7494, **KUUSELAN LÄHITORI**, PUH. 044-512 0806, **PEURANKALLION LÄHITORI**, PUH. 040-749 9694
TAMMELAN LÄHITORI, PUH. 050-337 9004

VANHUSASIAMIES

TAMPEREEN VANHUSASIAMIEHEEN VOI KÄÄNTYÄ KAIKISSA IKÄIHMISTEN PALVELUJA KOSKEVISSA ASIOISSA. PUH. 040 806 2250, MA-PE KLO 9-12

SENIORIPYSÄKKI

SENIORIPYSÄKKI TARJOAA YLI 60-VUOTIAILLE MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAA RYHMÄTOIMINTAA SEKÄ PARI- JA YKSILÖKESKUSTELUJA. NÄSILINNANKATU 48 D, 4. KERROS. PUH. 040 632 7455.

MUISTIYHDISTYS RY

PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY TARJOAA VERTAISTUKIRYHMIÄ, TOIMINNALLISIA KUNTOTUSRYHMIÄ SEKÄ TIETOA MUISTISTA. HAMMARENINKATU 7, 3. krs, 33100 TAMPERE. PUH. 044 099 0166.



TAMPEREEN

KAUPUNKI: LUOTSI-TOIMINTA

KULTTUURI- LIIKUNTA- JA YMPÄRISTÖLUOTSITOIMINTA (VAPAA-EHTOISET KOULUTUKSEN SAANEET LUOTSIT LÄHTEVÄT TÄYSI-ikäisten henkilöiden kanssa MAKSUTTA SEURAKSI JA TUEKSI ESIMERKIKSI MUSEOON, NÄYTTEILYYN, LUONTOON, LENKILLE TAI KUNTOSALILLE.) LUOTSAUSPYYNNÖT JA LISÄTIETOJA TOIMINNASTA, PUH. 040-806 3910 (ma ja to klo 10-12) TAI SÄHKÖPOSTI luotsivarause@tamperere.fi

NÄÄSVILLE RY

NÄÄSVILLE RY TARJOAA VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTYÖTÄ, MATALAN KYNNYKSEN NEUVONTAA, ERILAISIA RYHMÄTOIMINTOJA SEKÄ KOTONA TAPAHTUVAA TOIMINTAA IKÄIHMISILLE. SALHOJANKATU 42, 33500 TAMPERE. PUH. 050 5217 212.

MUMMON KAMMARI

MUMMON KAMMARIN AVUNTARVITSIJAT TARJOAVAT YLI 65-VUOTIAILLE MAKSUTTOMASTI VAPAA-EHTOISTA KAVERIA ESIMERKIKSI JUTTELUUN, TEATTERIIN, ASIOINTIAVUKSI TAI SAATTAJAKSI. AVOINNA MA-PE KLO 9-11 PUH. 03 219 0711.

