

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Luoto, J.; Lindholm, M. & Felixson, K. 2020. Superseniorit : hyvinvointia ja osallisuutta ikäihmisille. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 270. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 115–125.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

10 Superseniorit – hyvinvointia ja osallisuutta ikäihmisille

Janina Luoto, Marju Lindholm & Katariina Felixson

Superseniorit-viikko on Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja kasvatusalan opiskelijoiden toteuttama kokonaisuus. Tapahtuman aikana tarjotaan eri tavoin toteutettua, hyvinvointia tukevaa toimintaa ikäihmisille. Ensimmäinen Superseniorit-viikko järjestettiin vuonna 2016 osana EU-rahoitteista HASIC-projektia (Healthy Ageing Supported by Internet and Community). Kohderyhmän osallisuus projektissa on ollut peruseriaate Supersenioreiden ensitoteutuksesta lähtien.

Idea ikäihmisille suunnatusta tapahtumaviikosta syntyi HASIC-projektin aikana, sillä projektiin osallistuneet ikäihmiset nostivat vahvasti esille erityisesti yksinäisyyteen ja matalaan tulotasoon liittyvät haasteet eläkeläisen arjessa. Ikäihmiset olivat itse merkittävässä roolissa tapahtumaviikon suunnittelussa heti alusta alkaen, ja viikon nimi Superseniorit-viikko on erään ikääntyneen herrasmiehen käsialaa.

Toukokuussa 2016 järjestetyn ensimmäisen Superseniorit-viikon kantavana tavoitteena oli edistää ikäihmisten osallisuutta järjestämällä heille erilaisia matalan kynnyksen tapahtumia, joissa he voisivat kohdata toisiaan. Lisäksi haluttiin tarjota ilmaisia tai hyvin edullisia ruokailu- ja harrastemahdollisuuksia. Koska sekä kohderyhmä että yhteistyökumppanit ottivat Superseniorit-viikon hyvin vastaan, päätettiin jo ensimmäinen tapahtumaviikon yhteydessä, että jatkoa seuraa. Ikäihmisten hyvinvointiin ja osallisuuteen keskittyvä tapahtumaviikko on juurtunut ammattikorkeakoulun ja lähimpien yhteistyökumppaneiden kevätkauden toimintaan: vuonna 2020 tapahtumaa suunniteltiin jo viidettä kertaa.

Ikääntyneiden hyvinvointia edistämässä

Kuten tapahtuman nimestäkin voi päätellä, ovat Supersenioreiden kohderyhmänä ikäihmiset. Iäkkäällä väestöllä tarkoitetaan vanhuspalvelulain eli lain

ikäntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980 / 2012), mukaan vanhuuseläkkeeseen oikeutettua väestöä. Saman lain mukaan iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan ihmistä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkeaan ikään liittyvien syiden vuoksi. Superseniorit-tapahtumissa ei kuitenkaan osallistumista ole rajoitettu tarkoilla kriteereillä, vaan tapahtumiin ovat olleet tervetulleita kaikki, jotka kokevat kuuluvansa kohderyhmään. Ikähaarukka tapahtumissa on ollut laaja: esimerkiksi vuoden 2019 toteutuksessa fysioterapeuttipöytäkirjojen mittauspisteillään pitämien laskelmien mukaan kävijöiden iät vaihtelivat aina 55 vuodesta 85 vuoteen.

Supersenioreiden toteutuksessa on alusta alkaen pidetty tärkeänä sitä, että kohderyhmälle voidaan tarjota maksutonta, matalan kynnyksen toimintaa, jolla voidaan tukea ihmisten hyvinvointia. Ihmisten hyvinvointi onkin sosiaalialan toiminnan ydintä, se on määritelty alan tavoitteeksi useissa asiakirjoissa (mm. Sosiaalihuoltolaki 1301 / 2014, International Federation of Social Workers, Lastensuojelulaki 417 / 2007).

Kun halutaan tukea hyvinvointia, on ensin pohdittava, mitä sillä tarkoitetaan. Hyvinvointi rakentuu eri osa-alueista, kuten ihmisen taloudellisesta hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista, käsityksestä omasta hyvinvoinnista sekä omanarvontunnosta (Karvonen, Moisio & Simpura 2009, 20). Hyvinvoinnin koke-
mista lisäävät myönteinen tunnelmapiiiri ja myönteiset vuorovaikutustilanteet (Ranta 2018). Toki myös ihmisen terveys ja toimintakyky vaikuttavat koettuun hyvinvointiin. Niitä taas voi tukea mm. hyvällä ravitsemuksella sekä liikunnallisuuden ja muun aktiivisuuden tukemisella. (Toimintakyvyn ylläpitäminen 2019.) Yleinen elintason nousu on vaikuttanut siihen, että välttämättömien tarpeiden, kuten ruuan, asumisen ja vaatteiden hankkiminen on jo monille ihmisille itsestäänselvyys, jolloin hyvinvoinnin kokemusta haetaan subjektiivisista kokemuksista ja itsensä toteuttamisesta sekä erilaisista osallistumismahdollisuuksista (Hämäläinen 2013, 13, 16).

Hyvinvointia lisäävänä tekijänä mainittakoon vielä musiikki, joka mm. lisää ihmisen kognitiivista toimintakykyä. Musiikki voi myös joko rentouttaa tai lisätä energiaa sekä lievittää ahdistusta, masennusta ja kipua ja tuoda tilalle mielihyvää. (Aivo-liitto 2018.) Näiden hyvinvointia tukevien osatekijöiden mukaisesti Superseniorit-tapahtumissa on haluttu antaa osallistujille mahdollisuus monenlaiseen terveyttä



Kuva: Superseniorit-hanke.

edistävään toimintaan, itsensä toteuttamiseen, musiikin kokemiseen, yhteisöllisiin kohtaamisiin ja yleisesti myönteisiin vuorovaikutustilanteisiin ottaen huomioon osallisuuden näkökulma. Musiikkia tapahtumissa on ollut eri muodoissa kuten yhteislaulutuokioina, musiikkiesityksinä ja konsertteina, musiikkia ja liikuntaa yhdistävinä erilaisina tanssimahdollisuuksina sekä muina musiikkia hyödyntävinä toiminnallisina tuokioina. Erityisesti nimekkäät esiintyjät, kuoroesitykset sekä yhteislaulutuokiot ovat palautteen ja kävijämäärien perusteella osoittautuneet kohde-ryhmää kiinnostavaksi musiikkitarjonnaksi.

Vuosittain Supersenioreissa on ollut musiikin ohella monenlaista muutakin terveyttä edistävää toimintaa. Ikäihmisiä on kannustettu liikkumaan mm. osallistujille tarjotuissa liikuntatuokioissa (esim. tuolijumppaa ja kauppakeskuskävelyitä), fysioterapeuttiopiskelijoiden pitämässä tasapainon ja voiman mittauspisteissä sekä tanssitunneilla. Lisäksi tapahtumissa on jaettu tietoa mm. lähialueiden liikuntapalveluista ikäihmisille, liikkumisen apuvälineistä sekä terveellisistä elämäntavoista liikunta- ja ravitsemussuosituksineen. Mukana on ollut myös tietoa ikäihmisten sairaanhoidosta ja apteekkien palveluista.

Myös itsensä toteuttamista on haluttu tukea vaihtelevin tavoin eri vuosina. Osallistujat ovat mm. saaneet kokeilla IT-opiskelijoiden toimintapisteellä erilaisia virtuaalipelejä sekä Croquis- eli krokiippiirtämistä, jossa kyse on nopeasta elävän mallin piirtämisestä. Toki myös edellä mainitut musiikki- ja liikuntatuokiot ovat antaneet mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. Terveiden edistämisen, musiikin ja itsensä toteuttamisen ohella kaikessa toiminnassa on pyritty huomioimaan myös osallisuuden toteutuminen.

Osallisuus ja ikääntyminen

Osallisuuteen liittyy ajatus siitä, että ihminen on kiinnittynään yhteisöön. Se voi olla laajasti tarkastellen esim. työmarkkinat tai yhteiskunta tai pienemmässä mitakaavassa paikallinen yhteisö tai ryhmä kuten harrastusryhmä. Osallisuutta voi kuvata myös tunteiden ja kokemusten kautta: siihen liittyvät mm. turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, autonomian, kunnioitetuksi tuleminen, arvostamisen, jatkuvuuden, elämän hallittavuuden ja ymmärrettävyyden, itsensä toteuttamisen, kyvykkyyden osoittamisen, hyvän tekemisen ja kumppanuuden tunteet ja kokemukset. Lisäksi osallisuutta voidaan tarkastella vapautena tavoitella ihmisen itsensä tai hänen yhteisönsä arvostamia asioita. Se on myös vapautta osallistua resurssien



Kuva: Superseniorit-hanke.

jakamiseen. Tarkasteltiin osallisuutta mistä näkökulmasta tahansa, tarvitaan sen toteutumiseksi vuorovaikutusta ihmisten kesken. Tärkeää on merkityksellisyyden kokeminen, jolloin usko omaan toimijuuteen kasvaa. (Isola ym. 2017, 10–11, 18–19.)

Kuten osallisuus muutenkin, tarkoittaa ikääntyneiden osallisuus monenlaisia asioita. Se liittyy vaikuttamisen mahdollisuuteen ja yhteenkuuluvuuden kokemukseen. Sitä voi tarkastella yksilötasolla, ihmisen vuorovaikutussuhteissa läheisten ja lähiympäristön kanssa, mutta myös laajemmin, esim. vaikutusmahdollisuuksina yhteiskunnan tasolla. Osallisuuteen liittyy kokemus lähiyhteisön arvostuksesta ja yhteisön jäsenyydestä. (Granö 2014, 274.) Osallisuus vaikuttaa merkittävästi ihmisen hyvinvointiin. Autonomian ja aktiivisen kansalaisuuden kokemusten on todettu kohentavan ikääntyneiden elämänlaatua. Aktiivisella kansalaisuudella viitataan siihen, että ihmisillä on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa omalla toiminnallaan yhteiskunnan eri toimintoihin. (Luppi 2010, 873.) Aktiivinen kansalaisuus on siis osallisuuden toteutumista.

Ikääntyneiden kohdalla mahdollisuus yhteisöjen jäsenyyteen on erilainen kuin työikäisillä. Työmarkkinoiden ja työyhteisöjen jäsenyydet katoavat helposti eläkkeelle siirtymisen myötä. Hämäläinen (2013, 14) toteaa myös, että perinteiset sukulaissuhteisiin tai lähiympäristöön liittyvät yhteisöt ovat yksilöllistyneissä länsimaissa, kuten Suomessa, käyneet hatarammiksi. Ikääntynyt ei ehkä enää saa arkielämän tukea sukulaisilta tai naapureilta, vaan vastuu siitä on siirtynyt julkiselle sektorille.

Ikääntyneiden autonomiaa ja osallisuutta tarkastelleessa italialaistutkimuksessa nousi esiin haastateltujen toive päästä osallistumaan erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin ja tapahtumiin. Ikäihmiset kaipasivat enemmän kohtaamisia niin vertaisryhmänsä kuin nuortenkin kanssa (Luppi 2010, 76). Vanhusväestön osallisuutta, yksinäisyyttä ja taloudellista hyvinvointia tarkasteltiin myös 14 Euroopan maassa toteutetussa tutkimuksessa. Siinä todettiin, että nämä kolme tekijää ovat yhteydessä toisiinsa. Sosiaalinen osallisuus, kuten vapaaehtois- tai kerhotoimintaan osallistuminen tai ryhmäliikunta vähensivät selvästi yksinäisyyden kokemusta. (Niedzwiedz ym. 2016, 28–30.) Taloudellinen hyvinvointi taas oli sidoksissa sosiaalisen osallistumisen määrään etenkin miesten kohdalla. Vanhusväestön vähävaraisin osa osallistui muita vähemmän sosiaalisiin aktiviteetteihin ja koki eniten yksinäisyyttä. Näin ollen erityisesti tämän väestöosan hyvinvointia olisi mahdollista edistää sosiaalista osallisuutta tukemalla. (Niedzwiedz ym. 2016, 28–30.)

Ikääntyneiden osallisuutta rajoittaa myös arkuus lähteä kauemmas tutuista kotiympäristöistä. Luppin (2010, 890) artikkelissa nousi esiin vieraiden ihmisten ja tilanteiden arastelu, ikä oli nostanut kynnystä lähteä mukaan erilaisiin aktiviteetteihin ja kohtaamisiin. Tutkijan mukaan vanhusväestölle olisikin syytä tarjota matalan kynnyksen sosiaalista toimintaa myös logistinen saavutettavuus huomioon ottaen, koska ikääntyneiden elinpiiri pienenee usein kodin läheisyyteen. Myös Granö (2014, 274) toteaa, että ikäihmisillä yhteisöön kuulumisen kokemusta rajoittaa esim. liikumisen hankaluus ja sen mukanaan tuoma liikkeelle lähtemisen pelko.

Supersenioreissa ratkaisuja osallisuuden tukemiseksi

Kun järjestetään tapahtumia, joissa halutaan edistää ikäihmisten osallisuutta, on ensimmäisenä haasteena saada kohderyhmä paikalle. Superseniorit-tapahtumissa on pyritty huomioimaan se, että vieraaseen ympäristöön lähteminen saattaa muodostua ikäihmisille esteeksi osallistua tapahtumaan. Eri vuosina toteutetuissa tapahtumissa tähän haasteeseen on vastattu erilaisin ratkaisuin. Ensimmäisenä vuonna

valitsimme lähestymistavan, jossa pääosa tapahtumista järjestettiin ikäihmisvoittoisilla asuinalueilla. Tällöin tapahtumapaikoiksi valikoituivat taloyhtiöiden kerhotilat ja pihat sekä lähiöiden keskeiset kohtaamispaikat kuten seurakuntatalot ja kirjastot. Osa tapahtumista onnistui houkuttelemaan paikalle ison joukon innostuneita ikäihmisiä, ja osallistujilta saatu palaute oli vuolaan positiivista. Valitettava tosiasia oli kuitenkin, että osa asuinalueilla järjestetyistä tapahtumista saavutti joko vain hyvin pieni joukon osallistujia tai huonoimmassa tapauksessa yhtään ikäihmistä ei saapunut paikalle kohtuullisen kattavista markkinointi- ja innostamisyrityksistä huolimatta.

Koska ensimmäisen vuoden lähiötapahtumat eivät houkutelleet ihmisiä kaikissa tapahtumissa toiveiden mukaisesti, ja myös koska lukuisten tapahtumien järjestäminen pienen opiskelijaryhmän voimin osoittautui liian työlääksi, karsittiin tapahtumapaikkoja vuosi vuodelta. Matalan kynnyksen saavutettavuus haluttiin kuitenkin säilyttää. Vuosien 2017 ja 2018 ratkaisuna viikon tapahtumat keskitettiin harvempaan mutta kuitenkin helposti saavutettavaan kohteeseen. Pyrimme valitsemaan paikkoja, joissa ajattelimme ikäihmisten liikkuvan arjessaan muutenkin.

Vuosien 2017 ja 2018 Superseniorit-viikon tapahtumapaikkoja olivat muun muassa Turun pääkirjasto, kauppakeskus Hansa, Kaarina-talo, Piikkiön seurakuntatalo, Turun konserttitalo, Uittamon tanssilava ja Koriston talli Kaarinassa. Tapahtumista on tiedotettu vuosittain Superseniorit-verkkosivuilla, tapahtuman Facebook-sivuilla, lehtimainoksissa sekä opiskelijoiden jakamina lentolehtisinä ja julisteina. Kokemus on osoittanut, että ikäihmiset seuraavat myös sähköisiä viestintäkanavia: esim. vuoden 2017 toteutuksen aikana laskettiin, että tapahtuman verkkosivut ja Facebook-sivut keräsivät yhteensä noin seitsemän tuhatta kävijää.

Vuonna 2019 tapahtumia keskitettiin sekä ajallisesti että sijainnillisesti. Kun aikaisempia vuosina Superseniorit-viikon tapahtumia oli järjestetty viikon kaikkina arkipäivinä, vuonna 2019 tehtiin valinta, että tapahtumat rajataan maanantaihin, keskiviikkoon ja perjantaihin. Tapahtumapaikoiksi valittiin kolme Turun alueen keskeistä kauppakeskusta, Skanssi, Forum ja Mylly, joissa tiesimme ikäihmisten liikkuvan säännöllisesti. Näin tavoitettiin sellaisiakin ihmisiä, jotka eivät olleet tapahtumista etukäteen kuulleet. Paikkavalinnassa tärkeää oli myös se, että kyseiset kauppakeskukset on helppo saavuttaa julkisen liikenteen avulla.

Lisäksi tapahtumapaikkojen valintaan on kautta vuosien vaikuttanut se, että Supersenioreiden tapahtumat halutaan järjestää maksuttomina osallistujille. Tämä on Niedzwiedzin ym. (2016, ks. edellä) tutkimuksenkin valossa merkittävä keino osallisuuden lisäämisessä ja yksinäisyyden vähentämisessä. Ensimmäinen Supersenioritviikko vuonna 2016 järjestettiin EU-hankerahoituksella. Vuoden 2017 Superseniorit-vuoden toteutukseen saimme Suomi 100 -projektirahoitusta. Tämän lisäksi tapahtumaa rahoitettiin usean sponsorin tuella.

Vuoden 2018 ja 2019 toteutukset sen sijaan tehtiin kokonaan Turun AMK:n ja sponsorirahoituksen turvin – sponsoreiden merkitys tapahtuman mahdollistajina onkin vuosi vuodelta kasvanut. Vuoden 2019 toteutukseen mukaan lähteneet pääsponsorit Turun seudun OP, Attendo sekä Viking Line ja näiden ohella tilat makсутta käyttöön tarjonneet Skanssi, Forum ja Mylly mahdollistivat Supersenioreiden vaakalaudalla olleen jatkon. Tärkeän lisänsä toivat myös vanhusneuvostot, jotka rahoittivat tapahtuman lehtimainokset.

Myös tapahtumien sisällöissä on haluttu ottaa huomioon osallisuuden eri osa-alueita. Osallisuuteen kuuluvat mm. autonomian ja turvallisuuden tunteet. On siis tärkeää, että ikääntyväkin ihminen selviytyy digitalisoituvan maailman palveluissa ja kykenee hoitamaan mahdollisimman pitkään omia asioitaan. Tähän Supersenioreissa on pyritty vastaamaan jakamalla tietoa mm. ikääntyneiden pankkipalveluista, nettihuijaamisesta sekä perintöasioista. Paikalla on myös ollut Kansalaisen IT-tuki, josta osallistujilla on ollut mahdollisuus saada IT-alan opiskelijoilta apua omiin tietokoneisiin ja mobiililaitteisiin liittyvissä kysymyksissä.

Tapahtumissa on myös esitelty erilaisten järjestöjen toimintaa. Niiden toimintaan osallistuminen tai niiltä tiedon tai avun saaminen voi osaltaan esim. lisätä ikäihmisen turvallisuuden tai elämän hallittavuuden tunteita, tuoda vaikutusmahdollisuuksia tai vaikkapa mahdollisuuden osallistua vertaisryhmän toimintaan. Supersenioreissa on vuosien varrella ollut mukana monia Turun seudulla toimivia järjestöjä, jotka tarjoavat esim. terveyteen, vertaistukeen, virkistysmahdollisuuksiin ja alueen palveluihin liittyvää tukea ja tietoa ikäihmisille.

Erityisesti yhteistyötahoista on mainittava Turun ja Rasion vanhusneuvostot sekä Kaarinan vanhus- ja veteraanineuvosto. Kuntalain (410/2015) mukaisesti kuntien on varmistettava ikääntyneiden vaikuttamismahdollisuus perustamalla vanhusneuvoston kuntaan tai yhdessä lähikuntien kanssa. Turun vanhusneuvosto

on ollut mukana Supersenioreissa ensimmäisestä toteutuksesta lähtien tuoden ikäihmisten äänen mukaan jokaisen toteutuksen suunnitteluun. Kaarinan vanhus- ja veteraanineuvosto oli mukana vuosina 2016–2018. Raision vanhusneuvosto taas saatiin mukaan vuonna 2019, kun Superseniorit-viikon päätöstapahtuma järjestettiin Raision Myllyssä.

Vanhusneuvostojen mukanaolo on antanut tapahtumia suunnitelleille opiskelijaryhmille mahdollisuuden päästä tekemään yhteistyötä kohderyhmän edustajien kanssa jo suunnitteluvaiheessa. Neuvostojen edustajat ovat paitsi tuoneet esiin toiveitaan ja ajatuksiaan ohjelman sisällöistä ja saavutettavuudesta, myös tarjonneet suunnittelijoiden käyttöön tietojaan ja verkostojaan ikäihmisten palveluihin liittyen. Lisäksi itse tapahtumissa neuvostot ovat jakaneet osallistujille tietoa omasta toiminnastaan tutustuttaen osallistujia samalla mm. ikäihmisten vaikutusmahdollisuuksiin omassa asuinkunnassaan.

Vanhusneuvostojen rooli on siis ollut merkittävä vuosittain suunnitteluprosessista lähtien. Osallisuuden toteutumiseksi merkittävää onkin ollut, että kohderyhmän edustajat ovat olleet mukana tapahtumien suunnittelussa alusta asti. Vuoden 2019 toteutuksen suunnittelussa kohderyhmän näkökulmia saatiin lisää, kun tapahtumia suunnitelleet opiskelijat pääsivät kyselymään Attendon yhden hoivakodin asukkailta heidän toiveistaan ikäihmisille suunnatun tapahtuman sisällöistä.

Onnistuneita osallisuuden hetkiä

Osallisuus on toteutunut Supersenioreissa eri tavoin. Tuoreimpana esimerkkinä mainittakoon vuoden 2019 päätöstapahtuman Supersenioreiden muotinäytös. Mallina näytöksessä nähtiin vapaaehtoisia kohderyhmän edustajia. He olivat alueen eri järjestöjen sekä yksityisten kontaktien kautta mukaan lähteneitä rohkeita naisia ja miehiä, jotka esittelivät vaatteita tapahtuman osallistujille. Osallisuutta koettiin niin esiintyjien kuin yleisön joukossa. Yhteisöllisyyden ja merkityksellisyyden kokemukset nousivat esiin näytöksen aikana kuulluissa kommentteissa, ja yleisössä ohjelmanumero koettiin varsin kiinnostavana.

Vuoden 2018 toteutuksesta järjestäjien mieleen on jäänyt etenkin sosionomiopiskelijoiden Piikkiön seurakuntatalolla järjestämä keskustelutuokio temana “Mikä meitä yhdistää?” Kuvien ja esimerkkien tuella opiskelijat nostivat esiin keskustelun aiheita, jotka innostivat osallistujat aktiiviseen keskusteluun ja yhteiseen muisteluun.

Vuonna 2017 Superseniorit-viikon lopputapahtumassa Turun konserttitalon lavalla taas nähtiin nuorempien esiintyjien lisäksi upeita musiikkiesityksiä kohderyhmän edustajilta, kun Musiikillinen aikamatka läpi itsenäisen Suomen -konsertti täytti salin. Viimeistä penkkiä myöten täynnä ollut konserttisali raikui upeasti yleisön yhtyessä konsertin lopussa laulamaan Kultainen nuoruus -kappaletta, joka nostatti liiketuksen kyyneleet järjestäjienkin silmiin. 2016 vuoden toteutuksesta mieleenpainuvia ovat olleet erityisesti lämminhenkinen pihapelitapahtuma Jyrkkälän lähiössä sekä Aurajokivarresta Turun linnaan kulkenut kulttuurikuntoilureitti, jonka varrelta ikäihmiset ja opiskelijat bongailivat yhdessä piiloutuneita pronssiveistoksia.

Näiden esimerkkien ohella yhteisöllisyyttä ja osallistujien välistä vuorovaikutusta eri vuosien tapahtumissa on nähty eri tavoin toteutetuissa muisteluhetkissä, bingoissa, yhteisissä liikunta- ja tanssihetkissä sekä yhteislaulutuokioissa. Yhteisöllisyys, merkityksellisyys sekä nuorten ja ikäihmisten kohtaamiset ovatkin olleet johtotähtenä Superseniorit-tapahtumaviikkojen suunnittelussa alusta alkaen. On haluttu luoda foorumi, johon ikääntyneiden on helppo tulla ja missä he tapaavat toisiaan, erilaisten palveluiden tuottajia sekä nuoria opiskelijoita. Samalla on annettu sosiaalialan opiskelijoille mahdollisuus päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan konkreettista, hyvinvointia ja osallisuutta tuottavaa projektia ikäihmisten kanssa ja ikäihmisille.

Neljän vuoden kuluessa Superseniorit-nimi on jo kerännyt mainetta niin, että tapahtumat ovat saaneet vakituisia kävijöitä. Eri vuosien kävijämäärät ovat vaihdelleet ja huippuvuonna 2017 kävijöitä oli noin 1 500. Tapahtumissa jaettujen Superseniorit-kassien menekin perusteella vuoden 2019 kävijämäärä oli noin 800 tienoilla. Supersenioreista on myös kirjoitettu jo kaksi opinnäytetyötä, joista tapahtumakonseptista kiinnostuneet lukijat voivat etsiä lisätietoa aiheesta (ks. lähdeluettelo). Superseniorit jatkaa vuonna 2020 paikkansa vakiinnuttamista Turun seudun ikäihmisille hyvinvointia ja osallisuutta jakavana tapahtumakokonaisuutena, jossa ikääntyneiden ja opiskelijoiden välinen yhteistyö on avainasemassa.

Lähteet

Aivoliitto 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu 11.7.2019 <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/musiikki-antaa-aivoille-siivet/>.

Granö, S. 2014. Osallisuus vanhuudessa -seminaari. Gerontologia 4, s. 274–275

Hämäläinen, T. 2013. Kohti kestäväää hyvinvointia. Uuden sosioekonomisen yhteiskuntamallin rakennuspuita. Helsinki: Sitra. Viitattu 11.7.2019. https://media.sitra.fi/2017/02/23225247/Kohti_kestavaa_hyvinvointia.pdf.

International Federation of Social Workers. Viitattu 11.7.2019. <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>.

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpaperi 33. Helsinki: THL.

Karvonen, S., Moisio, P. & Simpura, J. 2009. Suomalaisten hyvinvointi ja elinolot 2000-luvulla. Teoksessa Lammi-Taskula, J.; Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 20–37.

Kuntalaki (410 / 2015) <https://www.finlex.fi/>.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980 / 2012) <https://www.finlex.fi/>.

Lastensuojelulaki (417 / 2007) <https://www.finlex.fi/>.

Luppi, E. 2010. Autonomy and citizenship in the late third age. *Educational Gerontology* 36, 872–892.

Niedzwiedz, C. L., Richardson, E., Tunstall, H., Shortt, N. K., Mitchell, R. J., & Pearce, J. 2016. The relationship between wealth and loneliness among older people across Europe: Is social participation protective? *Preventive Medicine* 91, 24–31.

Ranta, S. 2018. "Miten" tulisi olla aina painavampi kuin "mitä". Blogissa Tutkittua varhaiskasvatuksesta. Viitattu 11.7.2019. <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2018/09/21/mita-vai-miten/>

Sosiaalihuoltolaki (1301 / 2014) <https://www.finlex.fi/>.

Toimintakyvyn ylläpitäminen 2019. THL. Viitattu 11.7.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>.

Lisätietoa Superseniorit-tapahtumaviikosta

Laine, T. & Viitala, A. 2018. Osallistava toiminta ennaltaehkäisevässä vanhustyössä: SuperOpinnäyteseniorit-viikon suunnittelu ja koordinointi. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.2.2020. <https://www.theseus.fi/handle/10024/156199>.

Tuominen, R.-M. & Vuorela, M. 2019. Superseniorit 2017: kohti elinvoimaista tapahtumakonseptia. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.2.2020. <https://www.theseus.fi/handle/10024/226532>.