



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Teräväpäiden matkassa

Toimintamalli nuorisoseuroille ikääntyvien
osallisuuden tukemiseksi

Tiina Aellig
Tiina Turunen

Opinnäytetyö, huhtikuu 2023

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
huhtikuu 2023
Sosionomikoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Tiina Aellig
Tiina Turunen

Nimeke
Teräväpäiden matkassa – Toimintamalli nuorisoseuroille ikääntyvien osallisuuden tuke-
miseksi

Toimeksiantaja
Suomen Nuorisoseurat ry.

Tiivistelmä

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea yksilön osallisuutta ja toimi-
juutta osana yhteisöä. Tavoitteena oli luoda nuorisoseurojen käyttöön toimintamalli,
jossa tuetaan ikääntyvien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä osallistetaan kohderyhmää
mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. Opinnäytetyömme yh-
teydessä toiminnan toiminta-alueena oli Kivilahden nuorisoseura. Toiminnallisen opin-
näytetyömme tuotoksena syntyi ikääntyvien osallisuutta tukeva toimintamalli, joka on
nuorisoseurojen muokattavissa ja jatkokehitettävissä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui kuudesta toimintakerrasta, joiden teemat oli
johdettu ikääntyvien ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista. Sosiokulttuu-
riseen innostamiseen pohjautuva osallistaminen näkyi vahvasti toiminnan suunnitte-
lussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa. Dialoginen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys koros-
tuivat työskentelyssä.

Tuotoksena syntynyt toimintamalli on helposti käyttöön otettavissa ja muokattavissa koh-
deryhmän mukaan. Toimintamallissa korostuu osallistujien näköinen toiminta ja koh-
deryhmän erityispiirteiden huomiointi. Toimintamalli on suunniteltu matalan kynnyksen
toiminnaksi niin osallistujille kuin myös ei-aktiivisille nuorisoseuroille.

Kieli
suomi

Sivuja 52
Liitteet 5
Liitesivumäärä 7

Asiasanat
osallistaminen, yhteisöllisyys, hyvinvointi, ikääntyneet



THESIS
April 2023
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Tiina Aellig
Tiina Turunen

Title
Teräväpäiden matkassa – an operating model to support participation of ageing people in youth associations

Commissioned by
The Finnish Youth Association

Summary

The purpose of our practical thesis was to encourage wider participation of people in the community. The approach was to develop an operating model that would enable the ageing local people to participate in community activities and establish a sense of commonality. This approach would also support an environment that would encourage people to plan, execute and evaluate future activities. The target group of participants for our thesis were the members of the Kivilahti Youth Association. The output of our thesis was the creation of an operating model that supports participation of local ageing people. This model can be modified and further developed for use in other youth associations.

The operational element of the thesis consisted of six meetings which each covered different factors affecting the well being of ageing people. Engagement of the participants through socialcultural motivation factors was seen strongly in the planning, execution and evaluation of the activities. Communication by dialogue and the sense of commonality were important elements in the ways of working.

The operation model created can be easily modified for use by different types of groups as it takes into consideration the specific features of the target group and involves use of easily accessible activities for both active and inactive associations.

Language
Finnish

Pages 52
Appendices 5
Pages of Appendices 7

Keywords
participation, commonality, well being, ageing people

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ikääntyvä maaseutu	6
2.1	Maaseutu elinympäristönä	6
2.2	Ikääntyvä väestö	7
2.3	Ikääntyvien hyvinvointi ja elämänlaatu	8
3	Yhdistystoiminta ikääntyvän maaseudun tukena	12
3.1	Yhdistystoiminta	12
3.2	Nuorisoseuratoiminta	14
4	Yhteisöt hyvinvoinnin asialla	15
4.1	Sosiokulttuurinen innostaminen	15
4.2	Yhteisöllisyys	17
4.3	Osallisuus	18
5	Aiempiä opinnäytetöitä ja tutkimuksia aiheesta	19
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	21
6.1	Toimeksiantaja	21
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	22
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	22
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
7.2	Opinnäytetyötä ohjaava malli	23
7.3	Tiedontuotannon menetelmät	24
7.4	Osallistamisen menetelmät	25
7.5	Arviointimenetelmät	27
8	Opinnäytetyön prosessi	28
8.1	Aloitusvaihe	28
8.2	Suunnitteluvaihe	29
8.3	Toteutusvaiheen esivaihe ja käytännön toteutus	30
8.4	Toteutusvaiheen tarkistus ja viimeistelyvaihe	37
9	Opinnäytetyön tuotos	40
9.1	Toimintamallin arviointi	41
10	Pohdinta	42
10.1	Johtopäätökset	42
10.2	Eettisyys ja luotettavuus	45
10.3	Ammatillinen kasvu	47
10.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	49
	Lähteet	50

Liitteet

Liite 1	Ideapäivän kutsu
Liite 2	Toteutusvaiheen eteneminen
Liite 3	Toimintakerran kutsu
Liite 4	Kuvauslupa
Liite 5	Palautepuhekuplat

1 Johdanto

Suomalaisessa yhteiskunnassa on vuosien saatossa käännytty väestörakenteessa tilanteeseen, jossa suuri osa väestöstä on yli 60-vuotiaita. Suurten ikäluokkien vanhetessa ja syntyvyyden laskiessa on väistämättä jouduttu tarkastelemaan yhteiskunnan rakennetta palvelujen tarjoamisen sekä palveluverkoston kattavuuden näkökulmalta. (Kuntaliitto 2019.) Samalla kun yhteiskunnassa on keskusteltu ja pyritty tukemaan ikääntyvän väestön kotona asumisen mahdollisuuksia on myös herätty tilanteeseen, jossa harvaan asuttu maaseutu pahimmillaan jää palveluverkon ulkopuolelle. Tässä tilanteessa ikääntyvä väestö harvaan asutulla maaseudulla on pahiten palvelujen katveeseen jäävä väestön osa. Järjestökenttä on onneksi jo lähtenyt osaltaan mukaan tukemaan palveluverkon kattamista sekä yksilöiden osallisuutta ja toimijuutta osana alueellisia yhteisöjä. Yhteistyötä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välillä kehitetään yhä voimakkaammin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen Nuorisoseurat ry ja toimeksiantajan puolelta lähintä yhteistyötä on tehty nuorisoseurojen Pohjois-Karjalan aluetoimiston kanssa. Opinnäytetyön tarkoitus on tukea yksilön osallisuutta ja toimijuutta osana yhteisöä. Tavoitteena on luoda nuorisoseurojen käyttöön toimintamalli, jossa tuetaan ikääntyvien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä osallistetaan kohderyhmää mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. Opinnäytetyön yhteydessä toiminnan toiminta-alueena oli Kivilahden nuorisoseura. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyy ikääntyvien osallisuutta tukeva toimintamalli, joka on nuorisoseurojen muokattavissa ja jatkokehitettävissä.

Tässä raportissa käymme läpi opinnäytetyöhön liittyvää tietoperustaa avaamalla opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä, opinnäytetyön tarkoitusta sekä tavoitetta. Raportissa esitellään aihepiiriin aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä ja tutkimuksia. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat sekä opinnäytetyön prosessi esitetään teoriaperustassa. Lopuksi pohdimme toimintamallin jatkokehitysmahdollisuuksia.

2 Ikääntyvä maaseutu

2.1 Maaseutu elinympäristönä

Tilastokeskuksen (2003) mukaan maaseutu on käsitteenä monitahoinen, joka voidaan rajata monin eri tavoin. Rajaamisen lähtökohdat voivat olla esimerkiksi seutukunnissa, kunnissa, postinumeroalueissa tai taajamarajauksissa. Määrittelykriteereinä käytetään paljon muun muassa väkilukua ja väestötiheyttä. Avara maaseutu määrittelyä käytetään Suomen maaseutupolitiikassa ja tällöin määrittely käsittää kaikki kunnat sekä kaupungit, joissa on alle 30 000 asukasta. Suppean määrittelyn mukaan maaseutupolitiikassa maaseuduksi luetaan haja-asutusalueet ja alle 500 asukkaan taajamat. (Tilastokeskus 2003.)

Maaseutu-kaupunki-asetelma on aina ollut vahvasti näkyvässä suomalaisessa aluepolitiikassa. Maaseudun asuttuna ja elinkelpoisena pitäminen on ollut yksi tavoite huolimatta siitä, että elinkeinopolitiikkaa sekä innovaatiopolitiikkaa on painotettu pääosin kaupunkikeskuksiin. Vanhan kaupunki-maaseutu-luokittelun rinnalle on tuotu uusi, useamman kategorian sisällään pitävä luokitusjärjestelmä. Tämän luokittelun mukaan maaseutumaiset alueet on jaettu seitsemään eri kategoriaan muun muassa pinta-alan, asukasluvun tai etäisyyden mukaan. Tämän luokittelun pohjalta Pohjois-Karjalassa on kolmen eri kategorian mukaista maaseutualuetta; harvaan asuttua maaseutua, ydinmaaseutua ja kaupungin läheistä maaseutua. Pohjois-Karjalan haaste näiden alueiden osalta onkin palvelujen järjestäminen näille alueille, koska jokainen näistä vaatii oman toimintamallin. (Tarkiainen & Valoheimo 2015, 15–16.)

Maaseudun tärkeys tunnistetaan edelleen vielä tänäkin päivänä, vaikka samalla voidaan tunnistaa myös haasteet, jotka syntyvät erityisesti harvaan asutun maaseudun kohdalla ikääntyneen ja vähenevän väestön sekä yksipuolisen elinkeinorakenteen myötä. Suomalaisessa yhteiskunnassa maaseutu on kuitenkin yksi keskeinen voimavara. Olennaisen ratkaisevaa on, kuinka pystymme hyödyntämään maaseudun voimavaroja hyvinvoinnin sekä toimeentulon perustana. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014, 5)

2.2 Ikääntyvä väestö

Ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuspalvelulaissa vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevia henkilöitä. Iäkäs henkilö taas on määritelty vanhuspalvelulaissa henkilöksi, jonka fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen tai kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä tulleiden tai pahentuneiden vaivojen tai vammojen vuoksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012.) Eläkeiän saavuttaneesta ihmisestä ei voida kuitenkaan suoraan puhua vanhuksena tai seniorina, koska käsite koetaan harhaanjohtavaksi ihmisen elinikäodotusten nousussa ja toisaalta myös elämänvaihekäsitysten muuttuessa. Eläkkeelle jäännin jälkeen ihminen voi elää vielä vuosikymmeniä ja säilyttää toimintakykynsä hyvänä jopa kuolemaan saakka. Tarve uusille, tarkemmille elämänvaihekuvauksille on syntynyt näiden ajattelutapamuutosten pohjalta (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2014, 6, 54.)

Ihmisen elämänkulkua on totuttu jakamaan vaiheisiin, jotka erottuvat toisistaan. Tutuin elämänkulun jako kaikille on lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Yksi tapa monista jaotteluista on numeroida elämänvaiheet neljään eri vaiheeseen. Ikääntyvät ihmiset sijoittuvat tässä jaottelussa pääosin kolmanteen ja neljänteen vaiheeseen. Kolmannelle ikävaiheelle on tyypillistä työelämästä poistuminen ja oman ajan lisääntyminen, niin sanotusti aktiivinen eläkeikä. (Saarenheimo ym. 2014, 6.) Neljännen ikävaiheen kuvauksessa sekä Saarenheimo ym. (2014), että Dunderfelt (2011) kertovat olevan tyypillisesti nähtävissä kokonaisvaltaista toimintakyvyn laskua ja arkielämän muuttumista seesteisemmäksi (Dunderfelt 2011, 204.; Saarenheimo ym. 2014, 6).

Tony Dunderfelt (2011) käyttää kolmannesta ikävaiheesta myös termiä kolmas ikäpolvi. Tämä terminä on hyvin samankaltainen kolmannen iän termin kanssa ja sillä tarkoitetaan vanhempaa ikäpolvea, joka on edelleen aktiivinen ja erittäin vahvasti elämässä kiinni. Dunderfeltin mukaan kolmatta ikäpolvea kuvaa aktiivinen matkustelu, opiskelu sekä vuorovaikutuksessa oleminen. (Dunderfelt 2011, 204.) Kolmannen iän ei koeta olevan suoranaaisesti sidoksissa kalenteri-ikään, vaan sille ominaista on sidonnaisuus elämäntyyliin, taloudellisiin voimavaroihin

sekä terveydentilaan. Tälle elämänvaiheelle on tyypillistä vapautuminen työelämästä, mahdollisuus toteuttaa omaa itseään sekä haaveitaan ja mahdollisuus väljentää sosiaalisia rooleja. (Saarenheimo ym. 2014, 54–55.)

Kuvaukset ikävaiheista itsessään kuulostavat varsin neutraaleilta tavoilta jäsenellä elämänkulkua. Kuitenkin erityisesti kolmannen iän osalta on herännyt keskustelua vaiheen monimuotoisuudesta sekä moniselitteisyydestä, eikä kolmatta ikää voida kuvata näin ollen yhtä mekaaniseksi kuin esimerkiksi neljättä ikää. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että ihmisten omassa elämänvaiheajattelussa korostuu oma näkemys siitä, mihin elämänvaiheeseen yksilö kokee kuuluvansa, mitä yksilö kokee eri vaiheiden sisältöön kuuluvan ja millaisena yksilö näkee siirtymät elämänvaiheesta toiseen. (Saarenheimo ym. 2014, 6, 54.) On myös huomioitava, että ikääntymisestä on erilaisia käsityksiä jokaisessa kulttuurissa ja aikakaudessa. Nämä käsitykset tulevat käytännössä esiin yleistyksinä sekä asenteina siinä, millaiset muutokset ovat osa ikääntymistä ja millainen elämä ikääntyneellä on. Ihmisten kokemukseen ikääntymisestä vaikuttavat nämä asenteet ja yleistyksset. (Ihalainen & Kettunen 2017, 166.)

Ikääntyneiden osuus kasvaa väestössä nopeasti, joten yhteiskunnallisella tasolla voidaan puhua jo ikääntymisen ilmiöstä. Suomessa väestön vanheneminen on muita EU-maita nopeampaa. Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 joka neljäs asukas Suomen kunnissa on täyttänyt 75 vuotta tai ylittänyt tämän ikäpyykin. Yhteiskunnan toimivuuden kannalta onkin tärkeää varmistaa, että ikäihmiset eivät koe jäävänsä yhteiskunnan toimintojen ulkopuolelle eikä näin ollen yhteiskunta vaaranna ikäihmisten toimijuutta. Heidän elämäkokemuksensa sekä tieto ja taito varantonsa on edelleen yhteiskunnan toiminnan kannalta tärkeää ja tätä tulisi hyödyntää toimintojen kehittämisessä ja jatkumisessa. (Kan 2022, 15.)

2.3 Ikääntyvien hyvinvointi ja elämänlaatu

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu ihmisen sosiaalisesta, fyysisestä sekä mielen hyvinvoinnista. Nämä hyvinvoinnin osa-alueet ovat sekä

yhteydessä toisiinsa mutta myös vaikuttavat toinen toisiinsa. (Suomen mielen-terveysseura Mieli 2017, 36–37.) Hyvinvointi käsitteenä ei ole kuitenkaan näin yksinkertaisesti selitetty. Hyvinvointia muokkaavat erilaiset tekijät kuten aika, yhteiskunta sekä yksilölliset ja kulttuuriset tekijät. Maalaisjärjellä ajateltuna hyvinvointi muodostuu siitä, mitä ihmisen hyvä elämä on eli subjektiivinen tunne ja toisaalta siitä, mikä ihmiselle on hyväksi eli objektiivinen voimavara. Samat tekijät muodostavat hyvinvoinnin, onnellisuuden ja tyytyväisyyden elämään eikä niiden erottelu ole aina mahdollista. Ilo elämään ja tätä myötä myös tyytyväisyys elämään syntyy hyvin pitkälti ihmisestä itsestään, mutta ympäristö voi omilla teoillaan ja merkityksillään vaikuttaa yksilön kokemukseen joko edistävästi tai ehkäisevästi. (Räsänen 2019, 18–19.)

Ihalainen ja Kettunen (2017) nostavat teoksessaan esille Erik Allardtin luoman hyvinvointitarvemallin, jonka mukaan ihmisen hyvinvointitarpeisiin kuuluvat elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen. Kun ihminen kokee näiden hyvinvoinnin osien olevan keskenään tasapainossa ja riittävät, voidaan hyvinvoinnin kokea olevan hyvällä tasolla. Olennaista tässä on kuitenkin ihmisen oma kokemus tilanteesta. (Ihalainen & Kettunen 2017, 12–15.)

Ikääntyvälle ihmiselle monet erilaiset asiat voivat tuottaa kokemusta hyvinvoinnista sekä arjen aktiivisuudesta. Hyvinvointi voidaan määritellä yksilön omaksi herruudeksi, jolloin yksilö määrittelee oman elämänsä perustan ja kokoaa omanlaisensa ympäristön perustalle. Hyvinvointi muodostuu tällöin omanlaisesta aktiivisesta ja toimivasta arjesta, johon sisältyy monenlaisia mahdollisuuksia ja omannäköistä toimijuutta. Olennaista on, että ympäristö ja lähiympäristö tarjoaa tukea hyvinvoinnin ja aktiivisen arjen toteuttamiseen. Iäkkäälle ihmiselle merkityksellistä voi olla jo pelkästään tieto turvan, avun ja tuen olemassaolosta ja tämä tieto voi olennaisesti lisätä hyvinvointia vahvistamalla turvallisuuden tunnetta. (Räsänen 2019, 19.)

Ikääntyneiden hyvinvoinnissa on tavallisesti tuotu esiin iän mukana tuoma toimintakyvyn heikkeneminen ja painotus hyvinvoinnin tukemisessa kohdistuu fyysiseen toimintakykyyn. Näkyville on myös nostettu ikääntyneiden osallisuus sekä syrjäytymisen näkökulma. Näiden näkökulmien pohjalta voidaankin todeta,

että tarkastellessa ikäihmisten hyvinvointia on lähestymistavaksi valittu usein ongelma- tai sairauskeskeinen lähestymistapa tai pohdittu hyvinvointia palvelukeskeisesti. Ikääntyneiden hyvinvoinnin tarkastelussa on tärkeää ymmärtää ikääntymisen ja vanhuuden luonne. Ikääntyminen ja vanhuus ovat luonnollinen osa elämää ja niitä rakennetaan koko elämänsä ajan. (Heimonen & Fried 2015, 24.)

Hyvinvoinnin rinnalle liitetään nykyisin käsitteenä elämänlaatu. Elämänlaadusta puhutaan varsinkin silloin, kun hyvinvoinnin koetaan muodostuvan muistakin osista kuin pelkästä materiaalisesta hyvinvoinnista. (Ihalainen & Kettunen 2017, 14–15.) Oikeus hyvään elämään ja elämänlaatu eivät ole kytkeytyneitä ikään tai elämänvaiheeseen, vaan jokaisella ihmisellä iästä ja toimintakyvystä riippumatta on oikeus, halu ja kyky nauttia elämästä. Ikääntyvien ihmisten kohdalla elämänlaadun perustana on ajatus siitä, että vanheneminen itsessään käsitellään yhdeksi luonnolliseksi elämänsä vaiheeksi. Hyvän elämänlaadun turvaaminen on ehdottomasti yksi tärkeimmistä asioista, kun puhutaan hyvästä vanhuudesta. (Räsänen 2019, 18–20.)

Elämänlaatu jaetaan neljään eri ulottuvuuteen, jotka ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus ja elinympäristö. Nämä neljä ulottuvuutta painottuvat elämän eri vaiheissa eri tavalla, mutta ne myös sivuavat, tukevat ja koskettavat toisiaan. (Räsänen 2019, 20.) Kan (2022) toteaaakin, että erityisesti ihmisen fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn välillä on vahva yhteys. Mikäli ihmisen fyysisen toimintakyky on heikentynyt, vaikuttaa se suoraan myös ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn. Vaikutus on nähtävissä myös toisin päin esimerkiksi vaikean masennuksen vaikuttaessa fyysiseen toimintakykyyn. Näiden osa-alueiden vuorovaikutus heijastuu siis kokonaisuutena myös ihmisen elämänlaatuun. (Kan 2022, 12.)

Fyysinen ulottuvuus elämänlaadussa koskee liikunnan, aktiivisuuden ja ravitsemuksen kokonaisuutta. Koettu ja olemassa oleva terveydentila yhdessä fyysisen kunnon ja kyvyn sekä virkeyden kanssa vaikuttavat olennaisesti ikääntyvien elämänlaadun fyysiseen ulottuvuuteen. Toiminta ja liikkumisen kyky on kuitenkin olennaisen tärkeää ikääntyville ihmisille, sillä liikkuaessaan ja toteuttaessaan

itseään liikkeiden kautta pystyy ihminen olemaan enemmän osa ympäristöään ja toimimaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Räsänen 2019, 21–22.) Suomen Mielenterveysseuran mukaan (2017) esimerkiksi koettu terveys eli kokemus omasta voinnista, kertoo ihmisen hyvinvoinnista laajemmin kuin hänelle diagnosoidut sairaudet ja koetut vaivat. Koettu terveys pitää sisällään myös mielen hyvinvoinnin sekä voimavarat ja näin ollen kertoo iäkkään ihmisen kohdalla paljon enemmän hänen hyvinvoinnistaan ja mielen vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Useiden selvitysten mukaan eläkeikäiset kuvaavatkin tärkeimmiksi voimavaroikseen liikuntakykyä sekä elämänhallinnan taitoja. Liikuntakyky itsessään voi auttaa monen muun voimavaran löytymisessä. (Suomen mielenterveysseura Mieli 2017, 36–37).

Psyykinen ulottuvuus elämänlaadussa kertoo mielen hyvinvoinnista. Psyykinen hyvinvointi on kaikkea sitä mitä ihminen kokee itse olevansa. Tähän sisältyvät muun muassa hyvä itsetunto, halu nauttia elämästä, vapaus olla juuri sitä mitä on ja varaukseton hyväksyminen ja arvostus. (Räsänen 2019, 24–25.) Mielen hyvinvoinnin puolesta eläkeikäiset arvostavat sosiaalisia aktiviteetteja, liikuntaa ja harrastamista. He myös nostavat esille mielen hyvinvoinnista puhuttaessa oman asenteen sekä palvelujen saatavuuden. Oman mielen hyvinvointiin halutaan vaikuttaa monin eri tavoin. Muun muassa osallistuminen, ihmissuhteet, monipuolinen tekeminen ja itsestä huolehtiminen on koettu tärkeiksi asioiksi mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. (Suomen mielenterveysseura Mieli 2017, 36–37.)

Ikääntyessä ihmisen avun tarve voi kuitenkin lisääntyä toimintakyvyn osa-alueiden heikkenemisen myötä. Avun tarve taas muuttaa ihmisen roolia osana yhteiskuntaa, perhettä tai muuta ympäröivää yhteisöä. Sosiaalinen piiri voi olennaisesti pienentyä iän mukanaan tuomien muutosten myötä. (Kan 2022, 13.) Ikääntyvienkin kohdalla luonteiden erilaisuus tulee vahvasti esiin ja toisille yksin olo on tärkeämpää kuin jatkuva sosiaalisuus. Tällöin tärkeämmäksi nousee vuorovaikutus ja läsnäolo kohdattaessa, ei niinkään kohtaamisten lukumäärä. Hyvät ja vastavuoroiset ihmissuhteet parantavat elämänlaatua, lisäävät henkistä jaksamista ja elämään tyytyväisyyttä sekä parantavat kokonaisuutena ihmisen hyvinvointia. (Räsänen 2019, 26–27.) Esimerkiksi osallistuminen erilaisiin

ryhmiin voi tuoda mielekästä sisältöä ikääntyvän ihmisen elämään, mutta se voi samalla myös auttaa rytmittämään arkea. Lisäksi se voi luoda tuntemuksen, jossa ikääntyvä ihminen kokee olevansa arvokas ja tarpeellinen osa yhteisöä. (Suomen Mielenterveysseura Mieli 2017, 38.)

Räsänen (2019) kirjoittaa ympäristön merkityksen riippuvan ikääntyvän ihmisen kohdalla hänestä itsestään yksilönä sekä hänen kyvystään toimia ympäristössään. Useimmiten puhuttaessa ikääntyvän ihmisen ympäristöstä puhutaan hänen kotiympäristöstään. Koti on tärkeä jokaiselle ja sen tärkeys korostuu ikääntyvien ihmisten elämänlaadusta ja hyvinvoinnista puhuttaessa. Ympäristö voi kuitenkin olla paljon muutakin ja ympäristö kokonaisuutena voi luoda kodin ihmisten, tunteen ja muistojenkin avulla. Elämänlaadun ympäristöulottuvuuden merkitys ei ole muita ulottuvuuksia pienempi, sillä ympäristö, jossa elämme vaikuttaa olennaisesti muun muassa mieleen, elämänhaluun sekä henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen. (Räsänen 2019, 29.)

3 Yhdistystoiminta ikääntyvän maaseudun tukena

3.1 Yhdistystoiminta

Luonnollisten henkilöiden (ihmisten) ja/tai oikeushenkilöiden (kuten rekisteröityneet yhdistykset, yritykset tai kunnat) yhteenliittymiä voidaan pitää yhdistyksinä, mikäli yhteenliittymässä on vähintään kolme jäsentä, yhteenliittymän toiminta on tehty pysyväksi ja yhteenliittymällä on aatteellinen tarkoitus. Aatteellisuutta voi olla muun muassa jonkin aatesuunnan edistäminen tai vastustaminen, tietyn ryhmän etujen valvonta, hyväntekeväisyys, palvelujen tuottaminen jäsenille tai ei-jäsenille tai yhdessä olemisen mahdollisuuksien tarjoaminen jäsenille ilman aatteellista suuntautuneisuutta. Taloudellinen toiminta ei ole aatteellisuutta. Yhdistysten toiminta ei voi perustua taloudellisen hyödyn hankkimiseen jäsenille tai osallisille. Yhdistykset voivat toimia sekä rekisteröityinä tai rekisteröimättöminä. Yhdistysrekisteriin viedyt yhdistykset saavat nimeensä liitteen ”rekisteröity yhdistys” tai sen lyhenteen ”ry”. (Loimu 2010, 23–24.)

Suomen perustuslaissa määritellään yhdistymisvapaus, joka sisältää jokaiselle luvan perustaa yhdistys ilman erillistä lupaa, oikeuden kuulua tai olla kuulumatta yhdistykseen sekä oikeuden osallistua yhdistyksen toimintaan. Yhdistymisvapaus turvaa myös ammatillisen yhdistymisvapauden sekä vapauden järjestäytymiseen muiden etujen valvomista varten. (Suomen perustuslaki 731/1999, 13 §.) Yksilöllä on lain puitteissa oikeus pyrkiä jäseneksi yhdistykseen, olla kuulumatta yhdistykseen, osallistua yhdistyksen toimintaan sekä erota yhdistyksestä milloin tahansa. Itse yhdistykselle yhdistymisvapaus puolestaan antaa vapauden oman toiminnan järjestämiseen parhaaksi katsotulla tavalla. Myös yhdistyksen purkaminen kuuluu osana yhdistymisvapauteen. Yhdistyslaissa on kuitenkin määritelty yhdistyksen toiminnasta, ettei toiminta saa olla lain tai hyvien tapojen vastainen. (Yhdistyslaki 503/1989, 1 §.)

Yhteiskunnassa on meneillään valtava murros vaihe, jossa muokataan palvelujen tuottamisen tapaa uusiksi. Kolmannen sektorin toimijat kuten yhdistykset ja järjestöt nousevat tässä muutoksessa entistä suurempaan ja merkittävämpään rooliin palvelujen toteuttajina sekä palveluaukkojen paikkaajina. Samalla kolmannen sektorin toimijat yhdessä yksityisen ja julkisen sektorin kanssa luovat palvelun tuotantoihin uusia mahdollisuuksia. Suomessa on yli 130 000 yhdistystä, joista aktiivisina on noin 70 000. Yhdistyksiä perustetaan jatkuvasti lisää ja koko yhdistyskannassa on suuri kirjo eri alojen toimijoita ja osajia. Harvaan asutulla maaseudulla, jossa jo pelkästään välimatkat vaikeuttavat palvelujen järjestämistä, on tunnistettu järjestö- ja yhdistystoiminnan tärkeys palveluverkoston kattavuuden kannalta. Maaseudun tyypillisesti toimivia yhdistyksiä ovat muun muassa kyläyhdistykset ja metsästysseurat. Järjestötoiminnan tärkein voimavara on alueella toimivat ihmiset. Väestön ikääntyminen on suuri uhka myös yhdistystoiminnassa. Uusia toimijoita tarvittaisiin, että toiminta ja toisaalta palveluverkon kattavuus pysyisi tämänkin hetkisellä tasolla. (Maa- ja metsätalousministeriö 2017, 23–24.)

3.2 Nuorisoseuratoiminta

Nuorisoseuratoimintaa järjestetään ympäri Suomen sekä kaupungeissa että maaseudulla. Toimintaa järjestetään niin valtakunnallisen liiton, aluetoimistojen ja keskusseurojen kuin paikallisten nuorisoseurojen toimesta. Nuorisoseurajärjestö muodostuu noin 700 paikallisseurasta ja valtakunnallisesta liitosta. Valtakunnallisen liiton alaisuudessa on 15 piiriä, joista kuuden aluetoimisto on liiton ylläpitämä ja yhdeksän toimii itsenäisinä keskusseuroina. Aluetoimistojen ja keskusseurojen tehtäviin kuuluu olennaisesti tiedottaminen, yhteydenpito jäseniin, yhdistystoiminnan neuvonta sekä nuorisoseuratoiminnan kehittäminen jäsenseurojen kanssa. Paikallisia nuorisoseuroja toimii yli 600 ympäri Suomen. Nuorisoseurat tarjoavat kaikenikäisille laadukkaita harrastusmahdollisuuksia esimerkiksi tanssin, teatterin ja musiikin parissa. Lisäksi nuorisoseurat järjestävät erilaisia tapahtumia sekä koulutuksia. Nuorisoseurat on toimijana Suomen merkittävin toimija kulttuurisen lapsi- ja nuorisotyön saralla. Nuorisoseurojen strategiassa on nostettu nyt esiin myös eri-ikäisten yhdessä toimiminen ja tämän kautta yhteisöllisyyden ja yhdenvertaisuuden vahvistaminen sekä hyvinvoinnin lisääminen. (Nuorisoseurat 2022a.)

Suomen Nuorisoseurat on strategiassaan nostanut toiminnan arvoiksi osallisuuden, yhdenvertaisuuden, yhteisöllisyyden ja moninaisuuden. Osallisuus arvona kuvaa nuorisoseurassa mukanaoloa ja yhteisöön kuulumista, tekemiseen vaikuttamista ja osallistumista omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan. Matalan kynnyksen toiminta on ominaista nuorisoseuroille ja toiminta nuorisoseuroissa on avointa sekä arvostavaa ja kaikki yksilöt ovat yhdenvertaisia. Yhteisöllisyys arvona korostaa yhteisöjen turvallisuutta ja vastaanottavuutta sekä yhdessä toimimista ja siihen kuuluvaa tekemisen riemua. Vuorovaikutus ja yhteisön yhteiset kokemukset ja yhteenkuuluvuus kuuluvat olennaisena osana tekemisen riemuun ja yhdessä toimimiseen. Nuorisoseurat arvostavat moninaisuutta ja moninaisuuden arvolla tuodaan näkyväksi jokaisen turvallinen osallistuminen toimintaan omana itsenään. (Suomen Nuorisoseurat 2022, 10.)

4 Yhteisöt hyvinvoinnin asialla

4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurisessa innostamisessa on kyse ollut sen alkuaajoista lähtien sosiaalisen luovuuden, osallistamisen sekä pedagogisen tiedostamisen liikkeestä. Käsitteenä ja aatteena sosiokulttuurinen innostaminen on saanut alkunsa Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen. Ammattina innostaminen on vapaaehtoistyön pohjalta syntynyt 60-luvulla ja samoihin aikoihin Unesco on ottanut käsitteen omakseen. Tämän myötä innostamisen toiminta on lähtenyt leviämään niin Kanadaan ja Eurooppaan, lähinnä ranskaa puhuvien alueille. 80-luvulla innostamisen leviäminen tapahtui räjähdysmäisesti. (Kurki 2000, 11.)

Nivalan ja Rynänen (2019) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen on työote, joka sisältää sekä kasvatuksellisen että yhteisöllisen näkökannan. Työotteen pyrkimys on tukea kokonaisvaltaisesti yksilöiden osallistumista, organisoitumista, aloitteellisuutta sekä persoonallisen että sosiaalisen kasvun prosesseja. Näitä tukemalla vahvistetaan hyvinvoinnin edellytyksiä yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Innostamisen toiminta aktivoi ihmisten osallistumista ja lisää yhteisöllisempää elämänmuotoa. (Nivala & Rynänen 2019, 205). Kurjen (2000) näkemys on samankaltainen. Sen mukaan voidaan sosiokulttuurisen innostamisen nähdä olevan lähtökohdiltaan kasvatuksellinen toimintamuoto, jonka tarkoituksena on yhteiskunnan parantaminen. Samalla sosiokulttuurinen innostaminen on myös vahvasti asenne. Asenteena se sisältää niin ammatillisen kutsumuksen kuin myös sitoutumisen innostamiseen. Osallisuus, yhteisöllisyys, herkistyminen, luovuus, dialogi ja toimintaan sitoutuminen ovat sosiaalisen innostamisen keskeisiä käsitteitä. Innostaminen tuo yhteen kaikki ne tehtävät, jotka liittyvät yksilön kehittymiseen ja näin ollen innostamista voidaankin soveltaa kaikilla elämän aloilla. (Kurki 2000, 14).

Innostamisen perusidea voidaan Nivalan ja Rynänen (2019) mukaan tiivistää kolmeen elementtiin. Elementit kuvaavat innostamisen tavoitteita ja työskentelytapoja, jotka ovat kolmitahoiset. Yksi elementeistä on sosiaalinen toiminta, joka

vahvistaa ja tukee yksilöitä ja yhteisöjä sekä kannustaa osallistumiseen. Toinen elementti on kasvatuksellinen toiminta, joka tukee osallistujien omia kasvuprosesseja ja näin rohkaisee itseilmaisuun. Samalla kasvatuksellinen toiminta tukee yhteisöllistä kasvua. Kolmantena elementtinä on kulttuurinen toiminta, joka auttaa herättelemään osallistujien luovuutta erilaisten toiminnallisten ja ilmaisullisten menetelmien myötä. (Nivala & Ryyänen 2019, 207).

Kurki (2000) kertoo sosiokulttuurisen innostamisen tärkeimmäksi lähtökohdaksi yksilön oman osallistumisen. Innostamisen peruslähtökohta on ihminen toimimassa omassa ympäristössään ja todellisuudessaan. Käytännön tasolla innostamisen toiminta on yksilön osallistumista ja vuorovaikutusta yhteisön kanssa yhteistä päämäärää tavoitellen. Yhteiskunnan muutokset ovat tärkein tavoite innostamisen toiminnalla eli osallistumisella. Innostamista voi tapahtua eri aloilla ja se voi olla muun muassa urheilullista, sosiaalista, yhteisöllistä tai kulttuurista innostamista. Nämä alat voivat asettaa vaatimuksia innostamiselle, mutta niiden yhteisenä piirteenä on kuitenkin aina saattaa liikkeelle ryhmiä ja ryhmiin kuuluvia ihmisiä. (Kurki 2000, 88–89).

Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohta on ihmisen arkipäivässä. Ikäihmisten kanssa työskentelyssä sosiokulttuurinen innostaminen näkyy muun muassa viri-ketoiminnan lisäämisessä ihmisten arkeen. Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on saada ihmiset elämään aktiivisina toimijoina juuri heidän omanäköistään elämää. Ikääntyvien ihmisten kohdalla sosiokulttuurisella innostamisella voidaan tukea heidän arkensa tarkoituksellisuutta. Tarkoituksellinen elämä ei tarvitse isoja asioita toteutuakseen, vaan tarkoituksellisen elämän muodostaa pienet asiat ja valinnat, kohtaamiset, kokemukset ja elämykset sekä turvallisuuden tunne ja tunteiden läpieläminen. Sosiokulttuurisen työskentelyn lähtökoh-tina ovat ikäihmisten voimavarat ja niiden kartoittaminen sekä ihmisen oikeus kulttuuriin ja taiteeseen. Tavoitteena sosiokulttuurisessa työskentelyssä on edistää ikäihmisten osallisuutta, luoda onnistumisen sekä osaamisen tunteita ja tukea hyvää vanhuutta. Voimavaralähtöisyys ja osallistaminen ovat työskentelyn perustaa. (Stenberg 2015, 14–16.)

4.2 Yhteisöllisyys

Yhteisö käsitteenä on jokaiselle tuttu ja herättää jokaiselle oman mielikuvan siitä, mitä yhteisöllä tarkoitetaan. Käsitteenä yhteisö voi herättää mielikuvia työyhteisöstä, kyläyhteisöstä, perheestä tai elämäntapayhteisöstä. Voidaan sanoa, että yhteisö voi olla millainen tahansa muodoste, jossa jäsenillä on vuorovaikutusta keskenään ja jossa toimijoilla on oletettavasti jotain yhteistä. Yhteisöllisyys rakentuu tänä päivänä valinnanvaraisten ja satunnaisten kulutus-, harrastus- sekä elämäntapayhteisöjen varaan. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 150.) Yhteisöllisyydestä syntyy asioita, jotka Lähteenoksan (2013) mukaan edelleen vaikuttavat olennaisesti kulttuurin hyvinvointiin ja kukoistukseen. Tällaisia asioita ovat kokemus yhteisyydestä, toisiin ihmisiin syntynyt yhteys, osallisuus ja siitä edelleen nousevat merkityksellisyyden kokemus ja tunne turvallisuudesta. Valitettavasti kaikki yhteisöt eivät automaattisesti luo näitä asioita, vaan yhteisöt voivat viedä asioita täysin päinvastaiseen suuntaan. Yhteisöjen kuten kuntien, kaupunkien ja kylien on toiminnassaan paneuduttava yhteisöllisyyden synnyttämiseen ja sen ylläpitämiseen ja huolehdittava, että yhteisöllisyyden kasvualusta ja siitä nouseva hyvä hyödyttää koko yhteisöä. (Lähteenoksa 2013, 17–18.)

Sosiaalipedagogiikan yksi keskeisistä työkentistä on yhteisötyö. Sitä on kaikkienensa jopa vaikea määritellä, koska sillä voidaan tarkoittaa sekä sosiaalipedagogiikan yhtä olennaisimmista työotteista että erityistä työkenttää. Erityisellä työkentällä tarkoitetaan toimimista konkreettisesti yhteisössä, kuten paikallisyhteisössä. Tällöin ihmisiä kuvataan työkentällä, heidän oman ympäristönsä ja elinpiirinsä sisällä arkipäiväisissä tilanteissa ja arkipäivän sisältöjen myötä. Keskeinen perustelu sosiaalipedagogiselle yhteisötyölle on yhteisökasvatuksellisuus. Tässä työssä tunnustetaan kasvatuksellinen ominaisuus, joka parhaimmillaan toteutettuna edistää yhteisössä elämistä ja toimimista sekä tukee yksilöiden sekä yhteisöjen inhimillisyyttä ja kasvua. Yhteisötyö siis tapahtuu yhteisöissä, se voimaantuu yhteisöllisyydestä, mutta myös pyrkii edelleen vahvistamaan yhteisöllisyyttä. (Nivala & Ryyänen 2020, 250.)

4.3 Osallisuus

Särkelä-Kukko (2014) määrittelee osallisuuden vaikeasti rajattavaksi ja moniulotteiseksi käsitteeksi. Osallisuuden merkityssisältö muuttuu puhujan, käyttöpaikan sekä käyttötarkoituksen mukaisesti. Itse osallisuuskäsitteen käyttö on suomalaisessa keskustelukulttuurissa muodostunut samanarvoiseksi osallistumisen sekä osallistamisen käsitteen kanssa, vaikka näillä käsitteillä on selkeitä sisältöeroja. Osallisuudella tarkoitetaan tunnetta kuulumisesta ja mukana olemisesta. Se on kuulumista johonkin, mutta myös toimintaa erisisältöisenä sekä eritasoisena. Osallisuus sekä kokemukset osallisuudesta kytkeytyvät aina olennaisesti osallistujan omaan ihmiskäsitykseen, hänen identiteettiinsä sekä hänen henkilökohtaiseen elämismaailmaansa. Osallisuuden kokemukset ja näiden myötä osallisuuden kokonaisuus muodostuvat pienistä arjen asioista; tuntemuksista, kuulumisesta ja tekemisestä. (Särkelä-Kukko 2014, 34–36.)

Nivalan ja Rynnäsen (2019) kertovat, että sosiaalipedagogisen ajattelun ja toiminnan keskeinen periaate on nähdä ja kohdata jokainen ihminen toimijana tai ainakin vähintään toimijuuteen kykenevänä. Toimijuudella itsessään tarkoitetaan kykyä, tahtoa sekä mahdollisuuksia tehdä omaan elämänpiiriin liittyviä valintoja ja valintoihin liittyviä tekoja. Toimijuus koostuu näin ollen tahdosta, kyvystä ja mahdollisuuksista toimia. Itsensä ilmaisu sekä valintojen vapauden harjoittaminen näkyy ihmisen toiminnassa. Ihmisen toimijuuden ja oman osallistumisen tukeminen on yksi sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteistä. Ihminen kohdataan sosiaalipedagogisen työtteen mukaan aina subjektina, jolloin työn lähtökohtana on mahdollistaa ihmisen osallistuminen työssä toteutettaviin prosesseihin. Päätöksiä tai tekoja ei siis tehdä tällöin ihmisen puolesta vaan ihmisen osallistumista ja toimijuuden edellytyksiä vahvistetaan ja tuetaan niin, että hän on vahvasti osallisena omaan elämäänsä vaikuttaviin valintoihin. (Nivala & Rynnänen 2020, 95, 196–197.)

5 Aiempia opinnäytetöitä ja tutkimuksia aiheesta

Tuija Vainionpää-Seilo (2016) on opinnäytetyössään tutkinut kylien yhteisöllisyyttä tulevaisuudessa. Tutkimukseen on koottu kyläläisten näkökulmia siitä millaisen tulevaisuuden yhteisöllisen kylän he haluavat, millaiset keinot yhteisöllisyyden saavuttamiseksi he kokevat tarpeellisiksi ja mitä he kyläläisinä ovat valmiita tekemään yhteisöllisyyden saavuttamiseksi. Tutkimus on toteutettu syksyllä 2015 Parkanossa, jossa on vietetty kyläpäiviä neljässä eri kylässä. Tutkimus on tehty yhteistyössä Parkanon vanhuspalveluiden, Parkanon kyläyhdistyksen ja Parkanon Settlementin Yhdessä mukana-projektin toimesta. Tuloksia on koottu kyläpäivien yhteydessä käyttäen erilaisia osallistavia menetelmiä kuten ideapitsa, learning cafe ja tulevaisuuspyörä. Tutkimustuloksissa oli nähtävissä kyläläisten oma tahto toimia oman kylän ja yhteisön hyväksi. Kotiseudun tärkeys ja tahto asua mahdollisimman kauan kotiseudulla on noussut myös olennaisena osana tutkimustuloksista. Tutkimustuloksissa on noussut myös esiin kyläläisten tahtotila tehdä asioita yhdessä ja edelleen kehittää yhdessä toimimista muun muassa seniorien kansalaistoimintaan innostamisella. (Vainionpää-Seilo 2016.)

Raili Nenonen ja Elina Ryyänen (2022) ovat tehneet moniammatillisena toiminnallisena opinnäytetyönä Karelia ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalalle. Opinnäytetyössä tavoitteena oli voimavaralähtöisen työskentelyn kautta lievittää ikääntyvien ihmisten yksinäisyyden tunnetta sekä lisätä heidän osallisuuttaan. Ikääntyville ihmisille järjestettiin osallistava tilaisuus, jonka osana toteutettiin luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Tuloksena opinnäytetyöstä on syntynyt opas Voimalalle. Osallistajat kokivat järjestetyn tilaisuuden hyödylliseksi ja tilaisuus onnistui lieventämään yksinäisyyden tunnetta, ainakin hetkellisesti. Tuloksena syntynyt opas ja järjestetty tilaisuus on kuitenkin edelleen hyödynnettäviä sekä myös jatkokehittettäviä toimintoja, joita voisi edelleen hyödyntää esimerkiksi hoitokodit tai seniorikodit. (Nenonen & Ryyänen 2020.)

Mari Kattilakosken (2022) väitöskirja Kansalaisosallistumisen muutos maaseudun hyvinvointipalveluissa pureutuu tutkimaan hyvinvointipalvelujen tilaa niin

maaseudun kuin kansalaisosallistumisen näkökannalta. Tutkimus kiinnittyy vahvasti niihin haasteisiin, joita pohjoismainen hyvinvointimalli on kohdannut väestön ikääntymisestä johtuvien palvelutarpeiden kasvun takia. Väitöskirja nostaa esiin vahvasti kansalaisyhteiskunnan ja paikallisten toimijoiden tärkeyden puhuttaessa maaseutuyhteisöjen hyvinvoinnista. Kansalaisyhteiskunnan ja julkisen vallan suhdetta on tutkimuksessa tarkasteltu erilaisilla maaseutualueilla Itä- ja Länsi-Suomessa, muun muassa Ilomantsissa pilotoidun kylätalot monipalvelukeskuksina-toimintamallin yhteydessä. Kattilakosken väitöskirjan mukaan kansalaisosallistuminen on nähtävissä pyrkimyksenä palvelujärjestelmän kehittämiseksi. (Kattilakoski 2022.)

Niina Turpeinen (2023) selvittänyt maaseudulla asuvien ikäihmisten kokemuksia elinympäristöstään. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan kylät ry ja tavoitteena opinnäytetyöllä on ollut kerätyn tiedon perusteella laatia ikäystävällisiä käytäntöjä sekä toimintatapoja eri toimijoille. Tiedonkeruuta on suoritettu asukastapahtumissa työpajatoiminnan kautta Pohjois-Karjalassa kolmella paikkakunnalla. Opinnäytetyön tuloksista on nähtävissä oman elinympäristön tärkeys ja vaikutus ikäihmisen voimavaroihin ja jaksamiseen. Huolenaiheena tuloksista on nähtävissä pitkät välimatkat, palvelujen heikentyvyys muun muassa sosiaali- ja terveystalouden osalta sekä digitaidottomuus. Opinnäytetyössä nostetaan esille tärkeänä eri palveluntuottajien ja järjestöjen yhteistyö sekä uudet innovatiiviset palvelut tukemaan maaseudulla asuvaa väestöä. (Turpeinen 2023.)

Salonen (2015) on toteuttanut tutkimuksen vapaa-ajan aktiviteettien tuottamista hyvinvointikokemuksista kolmasikäisten keskuudessa. Tarkoituksena on ollut tuottaa tietoa tutkimusryhmän työn tueksi kolmatta ikää elävien vapaa-ajan toiminnasta ja toiminnan tuottamista hyvinvointikokemuksista. Tutkimuksessa on selvitetty, minkälaisia hyvinvointikokemuksia erilaiset vapaa-ajan toiminnot synnyttävät kohderyhmälle ja samalla on haluttu tuoda esiin kolmasikäisten omaa hyvinvointipuhetta näkyväksi. Tutkimuksessa tarkasteltuja vapaa-ajan aktiviteetteja ovat olleet kirkollinen toiminta, kulttuuritoiminta, yhdistys- ja järjestötoiminta sekä liikuntatoiminta. Myös jokapäiväinen kotona tapahtuva toiminta ja toiminnan tueksi rakennettu elinympäristö ovat olleet tarkastelun kohteina

tutkimuksessa. Tuloksista on näkyvissä, kuinka erilainen vapaa-ajan toiminta, joka ei sisällä niin sanottua lukumäärällistä tai ajallista arviotarvetta, lisää kolmasikäisten psyykkisen, sosiaalisen sekä fyysisen hyvinvoinnin tasoa. Sosiaalisten kanssakäymisten sekä omaan hyvinvointiin vaikuttavien yhteisten tekemisten vahva vaikutus hyvinvointiin on tullut selkeästi tutkimuksessa esille. (Salonen 2015.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Suomen Nuorisoseurat ry, jonka Pohjois-Karjalan aluetoimiston kanssa olemme tehneet yhteistyötä toimintamallin luomiseksi. Pohjois-Karjalan aluetoimiston tehtävänä on tukea maakunnan sisällä toimivien 21 nuorisoseuran toimintaa. Aluetoimisto toimii paikallisten nuorisoseurojen edunvalvojana ja edistää nuorisoseurojen toimintaa ja toiminnan kehittämistä. (Nuorisoseurat Pohjois-Karjala 2022.)

Opinnäytetyön prosessia on aloitettu toimeksiantajan kanssa syksyllä 2021, kun ajatus toimintamallin luomisesta on syntynyt Kivilahden Nuorisoseuran uudelleen aktivoituneen toiminnan myötä. Kivilahti sijaitsee Ilojoen kunnassa ja on yksi monista harvaan asutun maaseudun kylistä, jotka ovat yhteiskunnassa vuosien saatossa tapahtuneiden suurten muutosten, muuttoliikkeen sekä väestön ikääntymisen myötä jääneet taajamien ja kasvukeskusten katveeseen. Kylällä vakituisesti asuvien keski-ikä lähentelee 70 ikävuotta ja epävirallisten lastenkenttien mukaan kylässä on vakituisia asukkaita 60–70 henkeä. Kivilahdessa toimii edelleen nuorisoseuran lisäksi kyläyhdistys, joiden toiminnassa on alettu viime vuosina enemmän huomioida yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukemista. Toimintaa on aloitettu uudestaan herättää henkiin tarjoamalla matalan kynnyksen toimintoja, joihin jokainen voi osallistua omien voimavarojensa ja toimintakykynsä puitteissa.

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoitus on tukea yksilön osallisuutta ja toimijuutta osana yhteisöä. Tavoitteena on luoda nuorisoseurojen käyttöön toimintamalli, jossa tuetaan ikääntyvien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä osallistetaan kohderyhmää mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyy ikääntyvien osallisuutta tukeva toimintamalli, joka on nuorisoseurojen muokattavissa ja jatkokehitettävissä.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

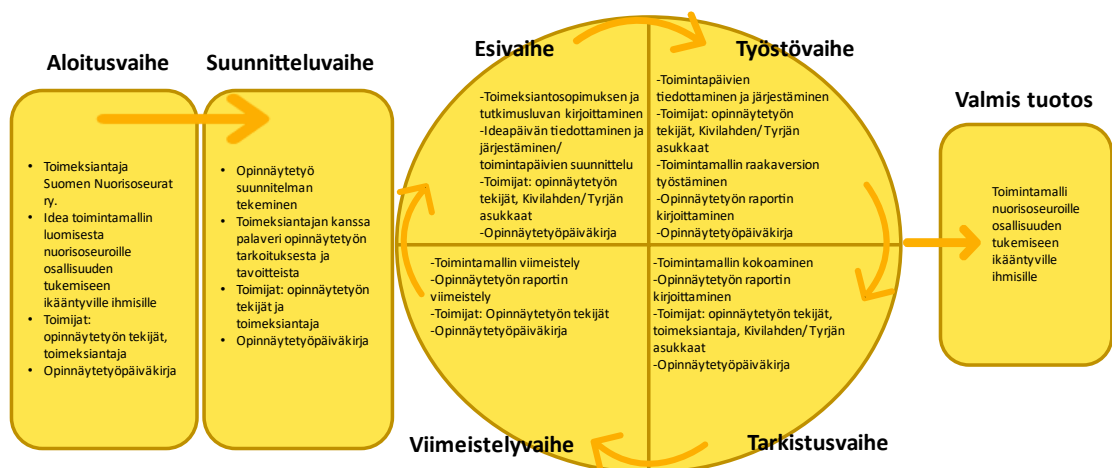
Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tavoitella ammatillisella kentällä käytännön työhön liittyviä toimintoja, joita ovat ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen ja järjeistämisen. Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisella asenteella ja sen tulisi olla sekä työelämälähtöinen että käytännönläheinen. Lisäksi opinnäytetyöllä pyritään osoittamaan alan tietojen ja taitojen riittävää hallintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.) Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu sekä kehittämishankeraportista että valmiista tuotoksesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskiössä on itse toiminta -kehittämistyö, jonka lopputuloksena on siis jokin tuotos. Tuotos voi olla esimerkiksi opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus. Tuotokseen pääseminen vaatii aina dialogista vuorovaikutussuhdetta toimijoiden kanssa. (Salonen 2013, 5–6, 18.)

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä konkreettinen tekeminen ja ihmisten kanssa yhdessä työskentely on meille mielekkäin tapa opinnäytetyön toteuttamiseksi. Lisäksi olemme huomanneet opinnäytetyön tuotoksena syntyvälle toimintamallille todellista tarvetta ikääntyvien ihmisten osallisuuden edistämiseen ja tukemiseen alueella, jonne julkisen sektorin palvelut eivät enää kohdennu tarpeeksi. Olemme molemmat kiinnostuneita erilaisten ryhmien kanssa toimimisesta ja kuinka eri menetelmiä käyttäen voidaan saada sekä yksilö- että

ryhmätasolla kasvatettua ihmisten kokemaa osallisuutta ja sitä kautta myös edistettyä yksilöiden ja yhteisöjen kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia.

7.2 Opinnäytetyötä ohjaava malli

Valitsimme opinnäytetyötämme ohjaavaksi malliksi Salosen (2013, 20) konstruktivistisen mallin (kuvio 1). Malli nostaa esille sosiaalipedagogisen työotteon, minkä lisäksi siinä huomioidaan myös kehittämistoiminnan yhteisölliset ja osallistavat näkökulmat. Konstruktivistinen malli koostuu kehittämishankkeen tarkasta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toimissa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisoitteesta ja laaja-alaisesta menetelmäosaamisesta. Malli pitää sisällään kuusi eri vaihetta, jotka ovat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe. Eri vaiheiden läpikäynnin jälkeen lopputuloksena on valmis tuotos. Vaikka mallissa on kuvattu tarkistusvaihe (=arviointi) omana vaiheenaan, on se kuitenkin huomioitava prosessin jokaisessa vaiheessa. (Salonen 2013, 16, 17–18.)



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli Salosta (2013, 20) mukailen.

Yllä olevasta kuviosta käy ilmi meidän opinnäytetyömme prosessin eri vaiheissa tapahtuvat toiminnot sekä mukana olevat toimijat. Toimijoilla tarkoitetaan prosessissa mukana olleita tahoja, kuten toimeksiantajaa ja toimintaan osallistuneita henkilöitä. Avaamme prosessin vaiheita tarkemmin luvussa 8 opinnäytetyön prosessi.

7.3 Tiedontuotannon menetelmät

Kehittämistyössä tiedon tuottamiseen voidaan käyttää useita eri menetelmiä. Tärkeää on valita omaan kehittämistyöhön sopivat menetelmät, joilla voidaan saada tietoa ja erilaisia näkökulmia. Erilaiset menetelmät täydentävät toisiaan ja siksi olisikin hyvä käyttää useampaa menetelmää rinnakkain, näin saadaan muun muassa varmuutta kehittämistyön päätöksentekoon. Kehittämistyön menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset haastattelut, kyselyt ja havainnoinnit. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 40.)

Yhteisöllisten ideointimenetelmien tarkoituksena on saada ryhmä yhdessä tuottamaan uusia ideoita luovaa menetelmää käyttäen. Erilaisia yhteisöllisiä ideointimenetelmiä on olemassa runsaasti ja niitäkin voidaan vielä soveltaa omaan toimintaan sopiviksi. Yleisesti ottaen eniten käytetty yhteisöllinen ideointimenetelmä on aivoriihi, jonka tarkoituksena on ryhmänä tuottaa mahdollisimman paljon uusia ideoita luovaa menetelmää käyttäen jonkin ennalta määritetyn teeman ympärille. Aivoriihen vetäjän tehtävänä on rohkaista osallistujia tuomaan rohkeasti ideat ja ajatukset esille. Tärkeää on, että kaikki ideat kirjataan ylös. Ideointivaiheessa syntyneitä ajatuksia ja ideoita ei kritisoida tai arvioida. Seuraavassa vaiheessa eli valintavaiheessa ryhmä pohtii ja tarkastelee yhdessä vetäjän johdolla ideointivaiheessa syntyneitä ideoita. Tässä vaiheessa voidaan valita parhaimmat ideat, joita lähdetään toteuttamaan ja viemään eteenpäin. (Ojasalo ym. 2015, 44, 161.)

Aivoriihtä käytämme menetelmänä ideapäivässä. Aivoriihen avulla osallistujat voivat vapaamuotoisesti ideoida tulevaa toimintaa annettujen teemojen ympärille. Aivoriihen käyttäminen ideapäivän menetelmänä on mielestämme varsin

toimiva, koska menetelmä sallii ja tukee rohkeaa ajattelua ja luovuutta. Menetelmä mahdollistaa osallistujille vapaan keskustelun ja ideoinnin tilan, jossa he voivat tuoda julki niin tunnistetut kuin aiemmin tunnistamattomatkin tarpeet, huolet, toiveet ja mielenkiinnon kohteet.

Opinnäytetyön suunnitelma- sekä toteutusvaiheessa tehdään tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan kanssa käydään dialogista keskustelua opinnäytetyöstä ja sen toiminnallisesta sisällöstä. Näin saadaan työstettyä puolin ja toisin syntyneitä ideoita sekä hyväksi todettuja käytänteitä ja tuotetaan arvokasta, molempia osapuolia hyödyttävää tietoa. Nuorisoseurojen olemassa olevista toimintamalleista saadaan hyvää tietopohjaa ja käytännön tietoa jo toteutetuista toiminnoista. Nuorisoseurojen Pohjois-Karjalan aluetoimiston sisältä löytyy paljon kokemusta, osaamista ja tietoa, jota voidaan osaltaan hyödyntää toiminnan järjestämisessä.

7.4 Osallistamisen menetelmät

Eri toimijoiden osallisuutta korostetaan tämän päivän projektikehittämisessä. Eri tahot saadaan sitoutumaan yhteiseen kehittämiseen, kun hankkeen tärkeimmät toimintaan osallistuvat tahot sekä projektin vaikutuksen kohteena olevat tahot otetaan mukaan jo hankkeen suunnitteluvaiheessa ja heitä pidetään mukana aina päätöksentekoon saakka. Käytännön tasolla osallistaminen tapahtuu dialogisten keskustelujen kautta ja hyödyntämällä erilaisia ryhmätyöskentelytapoja. (Rantanen & Toikko 2009, 72–73.)

Ihmisen yksi luontainen ominaisuus on luovuus. Luovuus voi näyttäytyä arjessa esimerkiksi ongelmanratkaisukykyinä, mutta myös taiteellisena toimintana. Luovuus ja erityisesti ryhmämuotoinen luova toiminta edistävät osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusta. Lisäksi erilaiset taidetoiminnot sekä luova toiminta osaltaan laajentavat myös vuorovaikutuksen monipuolisuutta. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 11–14). Luovuudella on myös sosiaalialalla suuri merkitys. Luovuus muun muassa auttaa työntekijää etsimään, käyttämään ja soveltamaan erilaisia työmenetelmiä, joilla voidaan edistää asiakkaiden osallisuutta ja

yhteisöllisyyttä. Erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä on olemassa useita ja niiden käyttöä voidaan vielä soveltaa eri asiakasryhmien kanssa työskennellessä. (Raatikainen ym. 2019, 157.)

Ihmisten osallistumista esimerkiksi toiminnan suunnitelman tekemiseen voidaan helpottaa käyttämällä osallistavia menetelmiä. Osallistavat menetelmät ovat käytännössä erilaisia harjoituksia ja tekniikoita, joiden avulla jokainen osallistuja pääsee vaikuttamaan toimintaan sen eri vaiheissa. Osallistavilla menetelmillä ohjataan keskustelu- tai suunnittelutilannetta, pyritään nostamaan ryhmän energiatasoa, kohotetaan ryhmän ilmapiiriä myönteisemmäksi ja lisätään jäsenten välistä luottamusta. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry 2005, 3.)

Yksi osallistamisen menetelmistämme on dialoginen keskustelu. Dialogista keskustelua ei tule ymmärtää pelkkänä keskusteluna tai mielipiteiden vaihtona, vaan sen tarkoituksena on löytää riittävän hyvä yhteinen ymmärrys keskusteluun osallistuvien välillä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kaikista asioista tulisi olla samaa mieltä, vaan parhaimmillaan dialogisessa keskustelussa osapuolet oppivat ja oivaltavat toinen toisiltaan ja saavat uusia näkökulmia muun muassa omiin asenteisiin ja ajattelutapoihinsa. (Mönkkönen 2018, 110, 116.) Dialogisen suhteen muodostumisen kannalta tärkeintä on keskusteluun osallistuvien välinen tasa-arvoinen suhde, kuuntelun taito, avoimuus ja keskinäinen kunnioitus. Erityisesti ryhmätilanteisiin dialoginen keskustelu sopii hyvin, sillä yhdessä omien näkemysten ja ajatusten ääneen puhuminen tuottaa ja rakentaa arvokasta tietoa useista eri näkökulmista. (Raatikainen ym. 2019, 129–131.)

Opinnäytetyömme toimintaosuudessa mukana olevat ihmiset ovat entuudestaan toisilleen tuttuja elinympäristönsä kautta. Koemme tämän edesauttavan toimintaan lähtemistä ja luottamussuhteen syntymistä. Osallistaminen toimintaan yhteensovittamalla dialogisuutta ja luovia menetelmiä on mielestämme toimiva yhdistelmä ryhmätoiminnassa.

7.5 Arviointimenetelmät

Arviointia tehdään jokaisessa kehittämistyön vaiheessa. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota niin suunnitteluun, tavoitteiden selkeyteen ja niiden saavuttamiseen, menetelmien käyttöön ja toimivuuteen, toiminnan johdonmukaisuuteen kuin myös vuorovaikutukseen ja sitoutumiseen. Loppuvaiheessa arviointi keskittyy pääasiallisesti siihen, miten kehittämistyössä on kokonaisuudessaan onnistuttu. Lopputuotosta voidaan arvioida esimerkiksi sen merkittävyyden, helppokäyttöisyyden ja sovellettavuuden näkökannalta. Arvioinnissa käytettäviä menetelmiä voi olla muun muassa kyselyt, havainnointi, haastattelut ja dokumentti-analyysit. (Ojasalo ym. 2015, 47–48).

Palautetta voi saada, kun sitä avoimesti hakee ja on valmis palautteen vastaanottamiseen. Kirjallisen palautteen pyytäminen mahdollistaa palautteen yksityiskohtaisuuden ja palautteen säilyvyyden. Kirjallisen palautteen etuna voidaan nähdä myös palautteen henkilökohtaisuus, koska kirjallinen palaute annetaan yleensä suoraan sitä pyytäneelle taholle. Palautteen antajan kannalta on tärkeää, että hän tietää tarkasti mistä, miksi, miten ja kenelle hän antaa palautetta. Tämän vuoksi kirjallista palautetta pyydetessä on erityisen tärkeää muotoilla sekä palautteen antamisen ohjeistus että palautelomake selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen 2014, 139–146.)

Tässä opinnäytetyössä arviointimenetelminä käytetään kirjallista palautetta sekä dialogisen keskustelun myötä saatua vapaata palautetta. Kirjallista palautetta on mahdollista antaa koko toiminnan ajan anonyymisti palautelaatikkoon sekä toiminnan lopussa kerättävän palautekyselyn avulla. Arviointimenetelmänä voidaan pitää myös ohjaajien toiminnan lomassa tekemiä havaintoja osallistujien aktiivisuudesta sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kehittymisestä ja vahvistumisesta.

Opinnäytetyöpäiväkirjaa on tärkeää kirjoittaa järjestelmällisesti aina prosessin alusta loppuun saakka. Opinnäytetyö prosessina yleensä ajoittuu pidemmälle aikajaksolle, joten päiväkirjan kirjoittaminen auttaa lopullisen tuotoksen ja raportoinnin tekemisessä, sillä kaikkea alkuvaiheissa tapahtuvia asioita ei voi

muistaa. On hyvä etukäteen miettiä mitä ja miten päiväkirjaa kirjoitetaan. Tulee muistaa, että päiväkirja on henkilökohtainen, eikä sitä sellaisenaan julkaista. Päiväkirjan pitäminen auttaa pitämään työn johdonmukaisena sekä myös sen prosessoimisessa ja jäsentämisessä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–22.)

Täytämme yhteistä opinnäytetyöpäiväkirjaa, jolloin molemmat voivat kirjoittaa sinne omia ajatuksiaan ja tekemiään havaintoja jokaisen toimintakerran jälkeen. Opinnäytetyöpäiväkirjaan merkitään muun muassa jokaisen toimintakerran päivämäärät ja toimintakerroille osallistuneiden henkilöiden lukumäärä. Päiväkirjassa on tilaa ohjaajien omalle sekä yhteiselle reflektoinnille.

8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Aloitusvaihe

Kehittämistoiminnassa kaikki lähtee liikkeelle aloitusvaiheesta ja se antaa suunnan tulevalle hankkeelle. Tässä vaiheessa on saatu ajatusta/ideaa kehittämistarpeesta ja alustavasta kehittämistehtävästä sekä toimintaympäristöstä. Aloitusvaiheeseen kuuluu lisäksi myös pohdinta mukana olevista toimijoista ja heidän osallistumisesta ja sitoutumisesta hankkeeseen. Tässä vaiheessa aihetta on myös hyvä rajata ja selventää päätarkoitusta. (Salonen 2013, 17.)

Ajatus opinnäytetyön aiheesta on noussut esille Kivilahden Nuorisoseuran tämänhetkisen toiminnan myötä. Nuoriseseuran toimintaa on lähdetty Kivilahden kylällä elvyttämään parin viimeisen vuoden aikana. Tänä aikana on huomattu tarve osallistavalle toiminnalle huomioiden kyläläisten toimintakyky ja voimavarat. Idea toimintamallin luomisesta on esitetty Nuorisoseurojen Pohjois-Karjalan aluetoimistolle syksyllä 2021. Nuorisoseurojen toiminta on pitkälti suunnattu lapsi- ja nuorisotyöhön ja näin myös olemassa olevat toimintamallit tukevat pääsääntöisesti näiden ikäryhmien toimintaa.

Nuorisoseurojen Pohjois-Karjalan aluetoimisto on lähtenyt mielellään opinnäytetyön toimeksiantajaksi, sillä toimintamallin luominen tukee Nuorisoseurat ry:n strategiaa vuosille 2022–2024. Nuorisoseurojen strategiassa vuosille 2022–2024 korostetaan yhteisöllisyyden vahvistamista ja kohtaamisten mahdollistamista. Strategiassa huomioidaan myös eri-ikäisten osallistumisen ja harrastamisen merkitys sekä maantieteelliset uhat ja riskit toiminnassa. (Nuorisoseurat 2022b.) Aloituvaiheessa pohdittiin toimintaan mukaan saatavan kohderyhmän laajuutta. Kivilahti on väestömäärältään pieni kylä ja aktiivisia osallistujia kylän vähäisistä asukkaista on murto-osa. Tämän vuoksi käynnistettiin yhteistyö naapurikylän Tyrjän kanssa, josta saatiin lisää osallistujia toimintaan ja näin kehitettiin yhteisöllisyyttä ja osallisuutta kahden kylän välillä.

Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun myötä on opinnäytetyön keskeiseksi teemaksi noussut arjen osallisuus yksilön sekä yhteisön näkökulmasta, voimavaralähtöinen työskentelyote sekä ikäihmisten osallisuuden lisääminen; jokaisella ihmisellä tulisi olla kokemus osallisuudesta osana yhteisöä ja toimijuudesta yhteisön jäsenenä omien voimavarojensa puitteissa. Nuorisoseurojen arvot osallisuus, yhdenvertaisuus, moninaisuus ja yhteisöllisyys kulkevat mukana myös opinnäytetyömme toiminnassa.

8.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen, mahdollisimman hyvin tehty kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta tulee käydä ilmi tavoitteet, ympäristö, eri vaiheet, toimijat, tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiomenetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja niiden käsittely niin hyvin ja tarkasti kuin se on mahdollista. Lisäksi käydään läpi mitkä ovat mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut. On kuitenkin huomioitava, että etukäteen kaikkea ei pysty suunnittelemaan ja suunnitelma voi muuttua/tarkentua työskentelyn aikana. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa pidimme toimeksiantajan kanssa palaveria, jossa keskustelimme opinnäytetyön tarkoituksesta sekä tavoitteesta. Pohdimme myös

mahdollisia yhteistyötahoja, joita aluejärjestön kautta voitaisiin pyytää mukaan toimintaan. Suunnitteluvaiheessa päätimme myös ideapäivästä, joka toteutettiin toimintaan osallistujille toukokuussa 2022. Ideapäivästä tehtiin ilmoitukset (liite 1), joita jaettiin kylien ilmoitustauluille ja käytettiin myös kylien sosiaalisen median alustoja ilmoituksen jakamiseen.

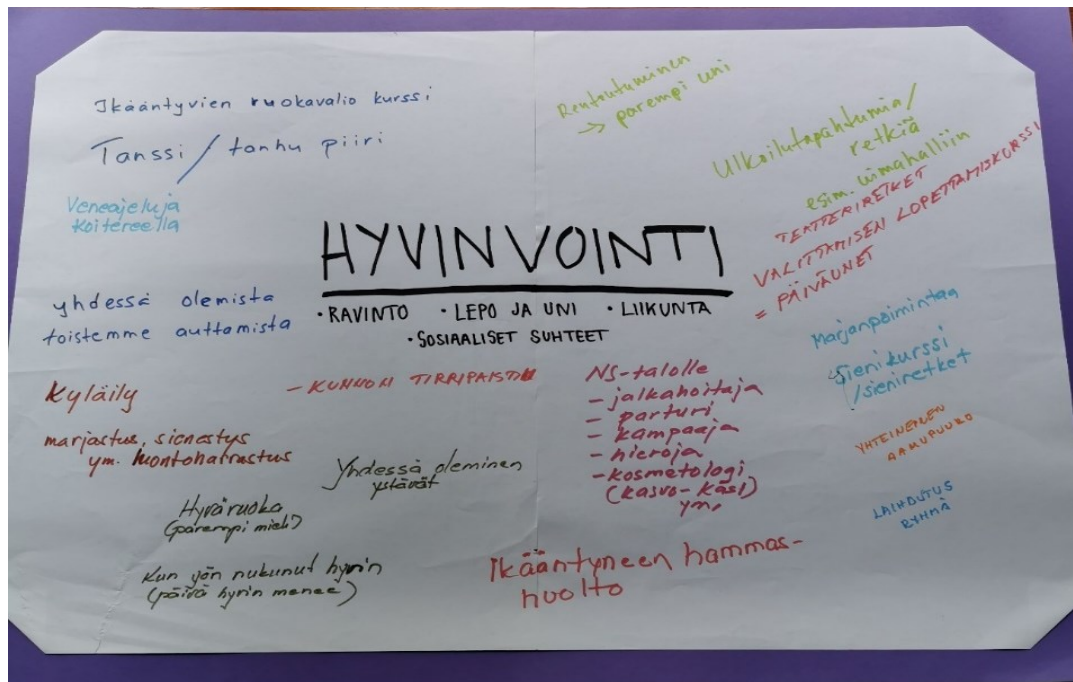
8.3 Toteutusvaiheen esivaihe ja käytännön toteutus

Kolmannessa vaiheessa eli esivaiheessa, siirrytään toimintaympäristöön, jossa toimintaa toteutetaan. Tarkoitus on valmistella ja järjestellä yhdessä toimijoiden kanssa tulevaa työskentelyä suunnitelman pohjalta. (Salonen 2013, 17.)

Työstövaiheessa aloitetaan konkreettinen työskentely kohti asetettua tavoitetta sekä tuotosta. Tässä vaiheessa kirkastuu suunnitelmaan kirjatut asiat (muun muassa toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot jne.). Työstövaihetta pidetään ammatillisen kasvamisen kannalta merkittävänä vaiheena, sillä siinä korostuu toiminnassa oppiminen sekä muun muassa suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sietokyky, sitkeys ja itsensä kehittäminen vahvistuu ja kehittyy. Salonen (2013, 18) korostaakin tässä vaiheessa saadun ohjauksen, palautteen ja vertaistuen merkitystä sekä hankkeen onnistumisen että ammatillisen kasvun näkökulmasta.

Keväällä 2022 kirjoitettiin toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimus ja haettiin tutkimuslupaa, jonka jälkeen pääsimme aloittamaan työskentelyn esivaiheeseen. Olemme koonneet opinnäytetyön prosessin toteutusvaiheen etenemisen erilliseen taulukoon (liite 2). Työskentelyn esivaiheessa toteutimme ideapäivän Kivilahden nuorisoseurantalolla 14.5.2022. Ideapäivässä kerättiin ideoita ja ajatuksia osallistujilta syksyn toteutusta varten. Menetelminä ideapäivässä käytettiin aivoriihtä sekä dialogista keskustelua. Tällaisen toiminnan ja dialogisen keskustelun myötä osallistujat pääsivät jo suunnitteluvaiheessa kokemaan osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ideapäivässä avattiin osallistujille tarkemmin tausta, miksi olemme tekemässä tällaisia toimintakertoja ja mitä toiminnalla haetaan osallistujien näkökannalta.

Ideapäivään osallistui yhteensä 16 Kivilahden ja Tyrjän alueen asukasta. Toimintakertojen aluksi kerroimme osallistujille opinnäytetyöstämme, opinnäytetyön toimeksiannosta sekä ideapäivän sisällöstä. Ideapäivän työpajatoimintaa varten teimme seitsemän taulua, joihin etukäteen kirjatut teemat ovat johdettuja ikääntyvän ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista. Teemat olivat turvallisuus, kulttuuri, hyvinvointi, digitaalisuus, harrastukset ja kädentaidot, voimavarat ja vapaa sana. Osaan tauluista kirjoitettiin edellä mainittujen teemojen alapuolelle esimerkkejä, että osallistujien oli helpompi pienryhmissä lähteä edelleen ideoimaan käsiteltäviä aiheita. Esimerkiksi hyvinvointiteeman alle kirjoitimme selventäviksi aiheiksi ravinto, lepo ja uni, liikunta ja sosiaaliset suhteet (kuva 1).



Kuva 1. Ideapäivän hyvinvointiteeman taulu.

Pienryhmiä oli yhteensä seitsemän ja ryhmissä oli 2–3 henkilöä. Taulut kiersivät ryhmältä toiselle pitkän pöydän ääressä ja työskentelyaika pienryhmille oli annettu noin 20 minuuttia per taulu. Me ohjaajat keskityimme pienryhmien työskentelyn aikana tekemään havaintoja, kuuntelemaan keskusteluja ja olemaan tarvittaessa apuna teemojen ymmärtämisessä. Pienryhmätyöskentelyn jälkeen tauluihin tulleita ideoita käytiin yhdessä läpi.

Osallistaminen toiminnan suunniteluun ja rajattoman ideoinnin mahdollisuus antoi tekemiemme havaintojen perusteella ideapäivään osallistuneille lisäarvoa ja rohkaisi heitä osallistumaan dialogiseen vuorovaikutukseen pienryhmätyöskentelyssä. Pienryhmätyöskentelyn alussa oli havaittavissa epäröintiä siitä, mitä tauluihin voi ja uskaltaa kirjoittaa. Ohjaajina kannustimme ja rohkaisimme osallistujia heittäytymään ja tuomaan esille ideoita ilman mitään rajoja. Rohkaisu kannatti ja pienryhmissä ideointi lähti etenemään sujuvasti. Pienryhmiin jako onnistui mielestämme hyvin ja ryhmien jäsenet toimivat hyvin yhteen. Koimme, että keskustelu oli osallistujille helpompaa ja sujuvampaa pienryhmissä ja ideointi oli näin vapaampaa, kuin mitä se olisi kaikkien osallistujien yhteisessä keskustelussa. Pienryhmille varattu 20 minuutin työskentelyaika oli tarpeellinen, koska se osaltaan tehosti työskentelyä ja motivoi tekemään ajatustyötä koko aikarajan puitteissa. Pienryhmätyöskentelyn jälkeinen vapaamuotoinen koonti-hetki taulujen pohjalta herätti edelleen keskustelua ja uusia ideoita. Koonnin aikana tulleet ideat kirjoitettiin ohjaajien toimesta tauluihin. Koonnin ja vapaan keskustelun yhteydessä kävi selkeästi ilmi, että osallistujat odottivat syksyn toiminnan alkamista.

Käytännön työstövaiheeseen siirryttiin syksyllä 2022, jolloin toteutimme toimintakertoja Kivilahden nuorisoseurantalolla. Toimintakertoja syksyn aikana oli yhteensä kuusi kertaa. Toimintakertojen teemoiksi ideapäivän pohjalta johdettuna valikoitui voimavarat yksilön sekä yhteisön näkökulmasta, kulttuuri, kädentaidot, liikunta ja kotiturvallisuus sekä yhdessä tekeminen.

Ensimmäinen kerta kutsuttiin koolle avoimella ilmoituksella (liite 3), jolloin kaikki potentiaaliset osallistujat saivat tiedon alkavasta toiminnasta. Ensimmäisen keran aiheena oli ryhmän aloitus ja paikalle saapui 11 innokasta henkilöä. Aloituksessa kerroimme alkavasta ryhmätoiminnasta, sen tarkoituksesta ja tulevien toimintakertojen aikatauluista ja teemoista. Keräsimme yhteystiedot niiltä, jotka halusivat osallistua jatkossakin toimintaan ja heidän kanssaan sovittiin yhteisen WhatsApp-ryhmän luomisesta. Samalla kerättiin kuvausluvut (liite 4) paikalla olleilta osallistujilta ja kerrottiin kirjallisen palautteen antamismahdollisuudesta anonymisti koko toiminnan ajan palautteelle erikseen osoitettuun laatikkoon. Osallistujat saivat ideoida ryhmälle nimen ja monien hyvien vaihtoehtojen

joukosta ryhmän nimeksi valikoitui teräväpäät. Varsinaisia sääntöjä emme ryhmän kanssa luoneet, mutta yhdessä keskustellessa sovittiin kuitenkin ryhmän luottamuksellisuudesta. Kerrottiin myös tässä vaiheessa, ettei toimintakerroista ilmoiteta yleisillä ilmoitustauluilla vaan tiedottaminen tapahtuu jatkossa yhteisen WhatsApp-ryhmän kautta.

Ideapäivän vapaa sana teeman alla oli toivottu vierailijaa sote-alalta kertomaan Siun soten ja tulevan hyvinvointialueen tilanteesta. Tästä inspiroituneena olimme yhteydessä hyvinvointialuevaltuutettuun, joka saapui vierailemaan ensimmäisessä toimintakerrassamme. Osallistujat saivat esittää vierailijalle kysymyksiä soteen ja hyvinvointialueeseen liittyen. Keskustelu hyvinvointialuevaltuutetun ja osallistujien välillä oli vapaamuotoista ja osallistujat ilmaisivat jo tässä yhteydessä saaneensa hyödyllistä tietoa vierailijalta.

Toisen toimintakerran teemana oli mie, sie ja myö eli voimavarat yksilön ja yhteisön näkökannalta. Osallistujia tällä kerralla oli kymmenen henkilöä. Paikalle saapui muutama uusi osallistuja, jotka liitettiin mukaan WhatsApp-ryhmään ja heiltä kerättiin myös kuvausluvut. Teräväpäiden toinen toimintakerta aloitettiin kuulumisten vaihdolla ja samalla keskustellessa kerättiin palautetta edellisen kerran vierailijan käynnistä ja aiheesta. Osallistujat kokivat tulleen kuulluksi ja saivat mahdollisuuden antaa palautetta vaikuttavalle taholle. Keskusteltiin myös mitä ajatuksia ryhmän kokoontuminen ja ryhmän teemat herättävät osallistujissa. Nämä ajatukset toimivat hyvänä linkkinä päivän varsinaiseen teemaan ja siirryimme työskentelemään voimavara asioiden äärelle. Voimavaroja käytiin ryhmäläisten kanssa läpi niin teoriassa kuin heidän omien näkökantojensa valossa. Tässä yhteydessä kävimme myös keskustelua yksinäisyydestä ja yksinäisyyden kokemuksesta.

Keskustelujen jälkeen ohjasimme osallistujat pohtimaan vahvuuksia, niin omia kuin toisen vahvuuksia. Kävimme kaksi kierrosta, jossa jokainen osallistuja pääsi nimeämään oman vahvuutensa sekä pöydässä vastapäätä istuvan osallistujan vahvuuden. Tärkeää kierroksilla oli, että vahvuuksia vahvistetaan. Korostimme, ettei omaa vahvuutta tai toisen vahvuutta saa millään tavalla

vähätellä vaan sitä tuetaan positiivisella kommentoinnilla. Lopuksi kävimme kierroksilla heränneet tuntemukset ja ajatukset läpi yhdessä keskustellen.

Yhteisön voimavaroja lähdettiin pohtimaan voimavarapuun (kuva 2) kokoamisen avulla. Voimavarapuun runko tuotiin Nuorisoseurantalons seinälle ja osallistujat lähtivät kokoamaan puun lehdiksi yhteisön voimavaroja ja omenoiksi yhteisöstä kumpuavia positiivisia asioita. Edellytimme, että jokainen osallistuja käy kiinnittämässä puuhun ainakin yhden lehden sekä omenan. Iloksemme huomasimme puun täyttyvän lehdistä ja omenoista ja näin myös yhteisön voimavaroista. Toiminta herätti osallistujien kesken keskustelua ja selkeästi ajatus yhdessä toimimisen tärkeydestä korostui. Voimavarapuun kokoaminen toi oivalluksia siitä, miten pienillä asioilla ja teoilla voi olla suuri merkitys niin yksilölle itselleen kuin koko yhteisöllekin. Voimavarapuun kokoamisen aikana vuorovaikutuksellinen keskustelu sujui ilman ongelmia ja eri aiheista puhuminen oli osallistujille melko vaivatonta.



Kuva 2. Voimavarapuu.

Toinen toimintakerta päätettiin voimavarakorttien merkeissä. Ryhmäläiset valitsivat pöydälle valmiiksi laitettujen voimavarakorttien joukosta itseään puhutteluvan kortin. Korteista keskusteltiin kahvin yhteydessä vapaamuotoisesti ja tämän jälkeen päätettiin tapaamiskerta. Osallistujilta saatiin välitöntä positiivista palautetta toimintakerrasta heidän pois lähtöä tehdessä.

Osallistujien voimavarojen parissa työskentely yllätti meidät ohjaajina suuresti. Meillä oli ennakkoluuloja päivän sujumisen ja keskustelujen eteenpäin viemisen suhteen, koska tällaisessa toiminnassa haastetaan osallistujia astumaan oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja jakamaan henkilökohtaisia näkemyksiä voimavaroista yhteisön kesken. Päivän päätteeksi saimme kuitenkin iloksemme todeta, että olimme olleet tarpeellisen aiheen äärellä ja keskusteluista oli tullut varsin runsaat ja monipuoliset. Toimintakerran alkupuolella käyty keskustelu yksinäisyydestä ja yksinäisyyden kokemuksesta herätti mielestämme osallistujia avoimempaan keskusteluun myös voimavarojen osalta.

Kolmantena toimintakertana ryhmäläiset pääsivät toteuttamaan luovaa kulttuuria. Toimintakertaan saimme vieraaksi teatteritaiteen ohjaajan ja osallistujia oli kymmenen henkilöä. Toimintakerrassa vierailija ohjasi harjoitteita, joissa osallistujien piti heittäytyä erilaisiin kuviteltuihin tilanteisiin ja toimia niissä yhdessä. Harjoitteet pohjautuivat elettyyn elämään ja osallistujien oli helppo lähestyä harjoitteita omien muistojen ja kokemusten kautta. Harjoitteisiin osallistuminen oli monille osallistujille mukavuusalueelta poistumista, mutta samalla kaikista osallistujista näki osallistumisen ilon ja onnistumisen kokemuksen. Koimme, että meidän ohjaajien heittäytyminen harjoitteisiin varauksetta rohkaisi myös osallistujia mukaan toimintaan avoimin mielin. Positiiviset tunnekokemukset olivat lähes käsin kosketeltavat, sillä ilo ja nauru olivat varsin keskeisessä osassa tällä toimintakerralla. Harjoitteet herättivät paljon keskusteluja ja samalla osallistujat jakoivat muistoja yhteisen elinympäristön tapahtumista ja ihmisistä.

Neljännän toimintakerran teemana oli käsille töitä, jolloin harjoitettiin käden taitoja betonitöiden merkeissä. Vierailijaksi toimintakertaan saapui kädentaitojen ohjaaja ja toimintaan osallistui kahdeksan henkilöä. Toiminnan aluksi vierailija kertoi betonitöiden monipuolisuudesta ja yleisesti niiden tekemisestä.

Osallistujia oli etukäteen pyydetty tuomaan tälle kerralle kotoa materiaaleja, kuten sukkaa ja lankaa työskentelyä varten. Jokainen osallistuja teki betonista joulutontun sekä lisäksi halutessaan sai tehdä myös esimerkiksi pitsiliinoista kukkaruukkuja. Osallistujat pääsivät käyttämään myös omaa luovuuttaan töiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Toimintakerran teema oli selkeästi osallistujille mieluinen ja odotettu ja tämä oli aistittavissa heti toimintakerran alussa. Innostus oli jopa niin suuri, että toiminta olisi haluttu aloittaa ilman ohjeiden kuunteleminen. Betonitöiden tekeminen oli niin mieluisaa, että tämän toimintakerran oppeja osallistujat kertoivat haluavansa hyödyntää jatkossakin. Yhteistyö osallistujien kesken oli toimintakerralla oikein sujuvaa ja arvostus toisten tekemiä töitä kohtaan oli näkyvissä.

Viidentenä toimintakertana laitettiin liikettä nivelille ja saimme vieraaksi Siun sotelta fysioterapeutin. Osallistujia saapui paikalle kymmenen. Vierailija kertoi toimintakerrassa yleisesti fysioterapiasta ja fysioterapeutin työnkuvasta ja antoi myös infoa kotikuntoutuksesta, apuvälineistä ja kodin turvallisuudesta. Lisäksi vierailija ohjasi tuolijumpan, jossa huomioitiin osallistujien erilaiset toimintakyvyt. Osallistujat saivat toimintakerran aikana esittää vierailijalle kysymyksiä ja lopuksi keskustella hänen kanssaan henkilökohtaisiin tuentarpeisiin liittyen. Kotiin viemisiksi osallistujat saivat tulostetut jumppaohjeet. Ohjaajina olimme mukana tämän kerran toiminnoissa ja teimme samalla havaintoja osallistujien kokemuksista. Toimintakerran alkupuolella pidetyn tuolijumpan aikana osallistujista oli huomattavissa tietynlainen vapautuminen, ja he uskalsivat osallistua keskusteluun ja toimintaan vapaammin. Koimme, että toiminnan räätälöinti osallistujien toimintakyvyt huomioiden avasi osallistujien näkökulmaa siihen, kuinka pienilläkin teoilla on suuri merkitys fyysiseen hyvinvointiin. Vierailijan ohjaama tuolijumppa ja arkeen kytkeytyvät liikkumisen esimerkit kasvattivat osallistujien motivaatiota lisätä liikkumista.

Päätöskerralla pidettiin ryhmän pikkujoulu. Teemaksi nimettiin tontut on irti. Tälle toimintakerralle pyydettiin WhatsApp-ryhmän kautta ennakoon ilmoittautumiset, että pystyimme jakamaan osallistujat ryhmiin. Ilmoittautuneita oli yhteensä 13 ja kaikki heistä saapuivat paikalle. Jaoimme myös ilmoittautuneet osallistujat Salainen jouluystävä-pareiksi. Ryhmiä muodostui ilmoittautumisten

perusteella kolme ja tämän jaon mukaan järjestimme kolme erilaista toimintapistettä ryhmäläisille. Ensimmäisellä toimintapisteellä taiteltiin joulutorttuja erillisten ohjeiden tai mielikuvituksen mukaan, perinteinen taittelumalli oli kielletty. Toisella toimintapisteellä ryhmäläiset pääsivät koristelemaan pipareita sokerikuorurutuksella ja ranskanpastilleilla. Kolmannella toimintapisteellä askarreltiin Salaiselle jouluystävälle joulukortti. Jokaisella ryhmällä oli 20 minuuttia työskentelyaikaa per toimintapiste. Toimintapisteillä syntyneitä herkkuja nautittiin yhteisessä kahvihetkessä ja samalla jaettiin Salaisten jouluystävien tekemät kortit.

Toimintapistetyöskentelyn jälkeen osallistujia pyydettiin täyttämään palautelomakkeet (liite 5) koko ryhmätoiminnan ajalta ja lomakkeet palautettiin anonyymisti palautelaatikkoon. Palautelomakkeissa oli valmiiksi otsikoituja puhekuplia, joihin osallistujat kirjoittivat palautetta ja ajatuksia toiminnasta, toiminnan sisällöstä sekä ohjauksesta. Osallistujat saivat täyttää palautelomakkeet rauhassa ilman ohjaajien läsnäoloa. Toiminnasta saatiin palautetta myös sanallisesti tämän viimeisen toimintakerran päätteeksi. Kiitoksena ryhmään osallistumisesta muistimme jokaista ryhmäläistä pienellä jouluisella lahjalla.

Tekemisen ilo muuttui toimintapistetyöskentelyn aikana toiminnan riemuksi ja huomasimme, että osallistujat kokivat tekevänsä toimintapisteillä tehtäviä toimintoja yhteisön iloksi. Tämä puolestaan herätti meissä huomion, että osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus oli päässyt vahvistumaan toimintakertojen aikana. Päätöskerralla yhteisön kanssa ja yhteisen hyvän eteen työskentely olivat enemmän itsestään selvyys kuin tavoiteltava asia.

8.4 Toteutusvaiheen tarkistus ja viimeistelyvaihe

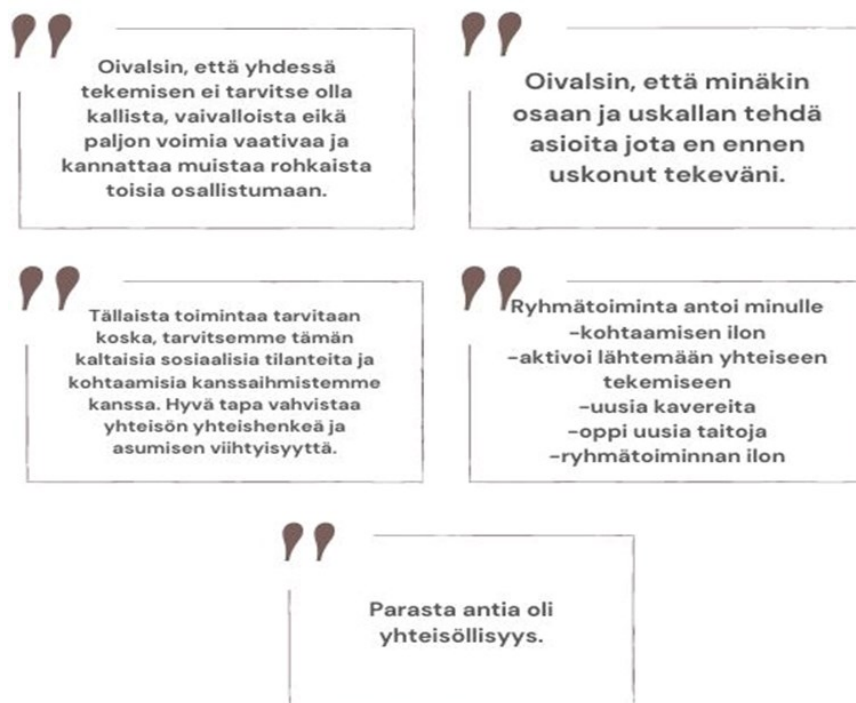
Tarkistusvaiheessa eli arvioinnissa arvioidaan tuotosta, joka on muodostunut toiminnan tuloksena. Arvioinnissa mukana ovat toiminnassa mukana olleet toimijat. Tässä vaiheessa tuotos voidaan siirtää takaisin työstövaiheeseen tai vastaavasti siirtää eteenpäin seuraavaan eli viimeistelyvaiheeseen. Huomioitava on kuitenkin, että arviointia tulee suorittaa jokaisessa prosessin vaiheessa. (Salonen 2013, 18.)

Toimintakertojen välissä kokosimme toimintakerroista opinnäytetyöpäiväkirjaa itsellemme, jossa näkyy toimintakerroilla esillä olleet teemat, menetelmät ja tekemämme havainnot toiminnasta. Opinnäytetyöpäiväkirjan kokoaminen mahdollisti paluun työstövaiheeseen toimintakertojen loputtua. Toimintakerroista kirjoitimme ohjaajina yhteistä reflektoivaa osuutta, mutta teimme myös henkilökohtaista reflektointia. Näin pystyimme arvioimaan yhteistyötämme ja henkilökohtaista toimintaamme ryhmän ohjaajina sekä pystyimme arvioimaan käytettyjen menetelmien ja toimintojen hyödynnettävyyttä.

Toimintakerroista saimme osallistujilta suullista palautetta jokaisen toimintakerroksen päätteeksi. Suullinen palaute tuli heiltä spontaanisti ja vapaasanaisesti. Toiminnan arviointiin palattiin myös seuraavien toimintakertojen aikana keskustelemalla edellisen kerran aiheista, osallistujien kokemuksista ja syntyneistä ajatuksista. Osallistujat olivat mukana toiminnassa varsin avoimin ja innostunein mielin, ja tämä vaikutti spontaanin arviointiin ja palautteen antamiseen. Osallistujilla oli myös mahdollisuus antaa anonyymisti kirjallista palautetta erilliseen palautelaatikkoon koko toiminnan ajan. Palautelaatikko oli sijoitettuna näkyvälle paikalle nuorisoseurantalolla, jossa toimintaa pidettiin. Palautelaatikon avulla halusimme mahdollistaa palautteen antamisen matalalla kynnyksellä myös kesken toiminnan. Toiminnan päätteeksi osallistujilta kerättiin palautetta koko toiminnan ajalta palautelomakkeen avulla.

Osallistujilta saatu kirjallinen ja suullinen palaute antaa arvokasta tietoa toimintamallin kehittämisessä. Palautteen antaminen pyrittiin tekemään mahdollisimman vaivattomaksi käyttämällä erilaisia välineitä palautteen antamiseen. Pelkäsimme ennakkoon ehkä liikaakin palautteen suppeutta, koska muun muassa puhekuplien kautta saimme varsin monisanaisia ja luovasti kuvailtuja palautteita toiminnasta, ohjauksesta sekä toiminnan vaikutuksista yksilön sekä yhteisön näkökulmasta. Osallistujien antaman palautteen perusteella ryhmätoiminta toi osallistujien arkeen sisältöä ja yhdessä olemisen sekä tekeminen lisäsivät osallistujien hyvinvoinnin kokemusta. Toimintakertojen sisällöt ja toiminnassa käyneet vierailijat olivat osallistujien mielestä monipuolisia, tärkeitä ja ajankohtaisia. Palautteissa korostui osallisuuden ja yhteisöllisyyden tärkeys etenkin sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Yhteisen toiminnan jatkuminen pohditutti useissa

palautteissa ja käydyissä keskusteluissa. Pohdinnoista kävi ilmi huoli siitä, että toiminnan jatkuminen kaatuisi esimerkiksi siihen, ettei toiminnalle löydetä ohjaajaa tai toiminnan suunnittelijaa. Palautteen perusteella voimme todeta, että opinnäytetyön aikana toteutettu toiminta on vahvistanut yhteisöllisyyden tunnetta, tukenut yksilöiden osallisuutta sekä osaltaan edistänyt osallistujien hyvinvointia. Palautteista on suoraan nähtävissä, kuinka toiminta on lisännyt osallistujien mielen virkeyttä sekä arjen aktiivisuutta (kuva 3).



Kuva 3. Osallistujien antamaa palautetta toiminnasta.

Viimeistelyvaiheeseen kuuluu kehittämishankeraportin sekä tuotoksen viimeistely. Tuotos on jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, esite, toimintapäivä tai kansio. Tuotosta voi esitellä hankkeeseen sitoutuneille henkilöille ja tarvittaessa hioa yksityiskohtia saatujen mielipiteiden perusteella. Kehittämishankeraportista opiskelijat puolestaan vastaavat itsenäisesti. (Salonen 2013, 18–19.)

Toiminnan päättymisen jälkeen aloitimme työstämään opinnäytetyön tuotosta eli toimintamallia. Toimintamallin työstövaiheessa tehty yhteistyö toimeksiantajan kanssa antoi arvokasta tietoa ja palautetta myös toimeksiantajan näkökulmasta heidän kokemukseensa perustuen. Opinnäytetyön raportointivaihe käynnistyi yhtä aikaa toimintamallin työstämisen kanssa.

9 Opinnäytetyön tuotos

Terävapäiden matkassa -toimintamalli

Opinnäytetyön tarkoitus on tukea yksilön osallisuutta ja toimijuutta osana yhteisöä. Tavoitteena on luoda nuorisoseurojen käyttöön toimintamalli, jossa tuetaan ikääntyvien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä osallistetaan kohderyhmää mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. Opinnäytetyön yhteydessä toiminnan toiminta-alueena oli Kivilahden nuorisoseura. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi ikääntyvien osallisuutta tukeva toimintamalli, joka on nuorisoseurojen muokattavissa ja jatkokehitettävissä.

Terävapäiden matkassa -toimintamalli on saanut nimensä Kivilahden nuorisoseurassa toteutetun toiminnan myötä. Teräväpäät-nimi on osallistujien yhdessä päättämä ryhmän nimi, joka kulki ryhmän mukana toiminnan alusta loppuun saakka. Toimintamallin pohja on tehty Canva-ohjelman avulla 15-sivuiseksi vihkokseksi. Vihkosta muokataan nuorisoseurojen graafikkojen toimesta nuorisoseurojen graafisia ohjeita vastaava. Toimintamallin pohjaan luotu teksti- ja kuvasisältö kuitenkin säilyvät ennallaan. Toimintamallin sisältö on kirjoitettu vihkoseen mahdollisimman selkeästi ja niin sanotusti rautalankaversiona toimeksiantajan toiveesta. Näin toimintamallin käyttöönotto voi olla helpompaa niille nuorisoseuroille, jossa toiminta on ollut vähäistä tai toimintaa ei ole ollut lainkaan.

Toimintamallin alkuun olemme koonneet tiivistelmäisivun, jossa kerromme lukijalle mitä, kenelle ja miten tehdään. Tämä tiivistelmä antaa yleiskuvan toimintamallin sisällöstä ja toimintamallin tarkoituksesta. Seuraavalla sivulla esitellään toimintamallin rakenne päävaiheittain. Rakenteen päävaiheiden selkeän esittelyn avulla on toimintamallin lukijan ja mahdollisen käyttöönottajän helppo hahmottaa ne vaiheet, jotka toimintaan lähteminen ja toiminnan toteuttaminen edellyttää. Seuraavilla seitsemällä sivulla käymme Kivilahden terävapäiden esimerkin avulla läpi nämä toiminnan päävaiheet. Kerromme toimintavaiheissa huomioita ja esimerkkejä, joita havaitsimme omassa toiminnassamme. Kivilahdessa toteutettujen toimintakertojen teemat näkyvät myös näillä sivuilla.

Toimintamallin lopuksi olemme tuoneet esille osallistujien antamaa palautetta Kivilahden teräväpäiden toiminnasta. Palautteet tuovat näkyväksi osallistujien kokemukset ja toiminnan kautta tapahtuneen muutoksen osallistujien arjessa.

Toimintamalliin tuodaan selkeästi esille huomioon otettavat asiat toimintaan ryhtymisessä sekä toimintaan liittyvät vaiheet. Koemme tärkeäksi, että toimintamallissa tuodaan esiin osallistamisen näkökulma suunnittelun, toiminnan sekä arvioinnin vaiheissa. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toimintakertoja on tuotu toimintamalliin esimerkkeinä, joiden avulla toimintamallia käyttöönottavat voivat kehittää edelleen omien toimintojensa teemoitusta. Osallistujien antamaa palautetta on tuotu toimintamalliin esille suorina lainauksina, koska halusimme näin tuoda näkyväksi osallistujien kokemukset toiminnasta heidän omilla sanoiltaan.

9.1 Toimintamallin arviointi

Toimintamallin kehittäminen toiminnallisen opinnäytetyön kautta on mielestämme erinomainen tapa. Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollistaa toiminnan toteuttamisen, muokkaamisen sekä osallistujien mielipiteiden ja palautteen kuulemisen toiminnan aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana toiminnan arviointi ja prosessin kehittäminen tapahtuvat luontevasti ja tällöin on helppo havaita myös mahdolliset epäkohdat toimintatavoissa. Mahdolliset arvioinnissa huomautetut epäkohdat tai kehityksen kohteet tuodaan toimeksiantajan tietoon jatkokehittämistä ja toimintamallin käyttöönottoa ajatellen. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyvän toimintamallin jatkokehittämisestä vastaa nuorisoseurat ja toimintamallin visuaalinen viimeistely tapahtuu nuorisoseurojen graafikoiden toimesta.

Koemme, että Teräväpäiden matkassa -toimintamalli on sisällöltään ja käytettävyydeltään toimeksiantoa vastaava ja toimintamallin luomisessa onnistuimme hyvin. Saimme mielestämme koottua selkeän ja jäsenllyn ohjeistuksen toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Toimintamalli on helppo ottaa käyttöön, vaikka ei olisi aiemmin toimintaa järjestänyt. Tavoitteenamme toimintamallin osalta oli, että toimintamalli on helposti muokattavissa

kohderyhmän tarpeiden mukaan ja toimintamallin avulla toiminnasta tulee osallistujensa näköistä. Koemme, että tämä tavoite saavutettiin ja saimme tuotua sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmaa toimintamalliin mukaan. Meidän tekemät käytännön huomioidut toiminnasta nousevat toimintamallissa esille huomiolaatikoiden avulla. Tällä halusimme helpottaa toimintamallia käyttöönottavia nuorisoseuroja huomioimaan pieniä, mutta tärkeitä käytännön asioita. Punaisena lankana toimintamallia luodessa pidimme ajatusta siitä, että olemassa oleva osaaminen, tieto ja taito on hyödynnettävissä eikä toiminnan toteuttamiseksi tarvita aina uutta ja vaivalloista tekemistä.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda nuorisoseurojen käyttöön toimintamalli, jossa tuetaan ikääntyvien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä osallistetaan kohderyhmää mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. Toimintamallin kehittämisen taustalla on ajatus yhteisöllisestä ja osallistujensa näköisestä matalan kynnyksen toiminnasta. Kuten Särkelä-Kukko (2014) sanoo, tarkoitetaan osallisuudella tunnetta kuulumisesta ja mukana olemisesta. Se on kuulumista johonkin, mutta myös toimintaa erisisältöisenä sekä eritasoisena. Osallisuuden kokemukset ja näiden myötä osallisuuden kokonaisuus muodostuvat pienistä arjen asioista; tuntemuksista, kuulumisesta ja tekemisestä. (Särkelä-Kukko 2014, 34–36.)

Nuorisoseurat ovat vuosien 2022–2024 strategiassaan huomioineet eri-ikäisten yhdessä toimimisen sekä ikääntyvien toiminnan mahdollistamisen. Nuorisoseuran arvoihin nostettu moninaisuus korostaa myös osaltaan jokaisen osallistumisen mahdollisuutta ja osallistumista omana itsenään. (Nuorisoseurat 2022b.) Toiminnan toteuttaminen opinnäytetyön aikana Kivilahden nuorisoseurassa tukeutuu nuorisoseurojen strategiaan, sillä kylän vakituisten asukkaiden ikääntyminen on olennaisesti vähentänyt nuorisoseuran ja koko kyläyhteisön toimintaa.

Toiminnan uudelleen käynnistämisen esteeksi on koettu ikääntymisen lisäksi erilaiset toimintakyvyn alenemat, toiminnan vetäjän puuttuminen sekä toimintaan lähtemisen ja osallistumisen hankaloituminen. Kylän asukkaissa on kuitenkin ollut kuultavissa innostus yhdessä olemisesta ja toimimisesta. Tämä edellä kuvattu tilanne on monilla muillakin pienillä paikkakunnilla Suomessa muodostunut yhteisöjen toiminnan kompastuskiveksi tai esteeksi.

Kurki (2000) kertoo sosiokulttuurisen innostamisen tärkeimmäksi lähtökohdaksi yksilön oman osallistumisen. Innostamisen peruslähtökohta on ihminen toimimassa omassa ympäristössään ja todellisuudessaan. Käytännön tasolla innostamisen toiminta on yksilön osallistumista ja vuorovaikutusta yhteisön kanssa yhteistä päämäärää tavoitellen. (Kurki 2000, 88–89.) Opinnäytetyön tavoitteena ollut osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen näkyy konkreettisesti Kivilahden nuorisoseuran toiminnassa. Toimintaan osallistumisen kynnyks on laskenut ja yhdessä tekemisen ja olemisen tärkeys on noussut suurempaan arvoon. Alueen asukkaille toiminnan tuoma merkityksellisyys on suuri, sillä se mielihyvä, joka syntyy omasta osallistumisesta ja yhteisöön kuulumisen tunteesta kuuluu ihmisten puheissa ja näkyy heidän olemuksessaan. Yksilön ja yhteisön vahvuuksien havainnointi on selkeästi tärkeämpää kuin aiemmin. Kaiken kaikkiaan huomasimme opinnäytetyötä tehdessämme olevamme juuri oikeaan aikaan asian äärellä. Aivan kuten Suomen Mielenterveysseura (2017) sanoo, osallistuminen erilaisiin ryhmiin voi tuoda mielekästä sisältöä ikääntyvän ihmisen elämään, mutta se voi samalla myös auttaa rytmittämään arkea. Lisäksi se voi luoda tuntemuksen, jossa ikääntyvä ihminen kokee olevansa arvokas ja tarpeellinen osa yhteisöä. (Suomen Mielenterveysseura Mieli 2017, 38.)

Nivala & Rynänen (2020, 95) kertoman mukaan toimijuudella itsessään tarkoitetaan kykyä, tahtoa sekä mahdollisuuksia tehdä omaan elämänpiiriin liittyviä valintoja ja valintoihin liittyviä tekoja. Koemme, ettei yksilön toimijuuden tukeminen tämän toiminnan aikana vielä vahvistunut niin, että yksilöt voisivat toimia yhteisön toiminnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi oma-aloitteisesti. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen ja tukeminen kuitenkin tukee edelleen yksilön toimijuutta ja on mahdollista, että myös toimijuus vahvistuu pidemmällä aikajännteellä tämän yhteisön sisällä. Ohjaajina toimimme toiminnassa esille oman

toimijuuden merkitystä yhteisön toiminnan näkökulmasta. Kuten Stenberg (2015, 14–16) kertoo, on sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena saada ihmiset elämään aktiivisina toimijoina juuri heidän omannäköistään elämää. Siksi meidän mielestämme pienten yhteisöjen toiminnassa tärkeintä on tahtotila toimia, ei niinkään se, kuka vetää toimintaa. Rohkaisimme osallistujia tekemään aloitteita toiminnalle ja yhdessä olemiselle.

Onnistuneen dialogisen vuorovaikutussuhteen syntymiseen toiminnan aikana vaikutti mielestämme vahvasti se, että toinen ohjaajista on aiemmin toiminut osallistujien kanssa. Koimme myös, että ohjaajaparin vahva keskinäinen luottamussuhde heijastui myös vuorovaikutussuhteeseen osallistujien kanssa. Pelkästään dialogisen keskustelun käyttäminen osallistavana menetelmänä ei välttämättä kaikkien osallistujien kohdalla vahvasta osallisuutta. Tämän vuoksi käytimme dialogisen keskustelun tukena erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Sillä niin kuin Kansan Sivistystyön Liitto (2005, 3) sanoo, on osallistavien menetelmien tarkoitus muun muassa lisätä luottamusta osallistujien välillä sekä nostaa ryhmähenkeä.

Räsänen (2019, 26–27) mukaan hyvät ja vastavuoroiset ihmissuhteet parantavat ikääntyvän ihmisen elämänlaatua, lisäävät henkistä jaksamista ja elämään tyytyväisyyttä sekä parantavat kokonaisuutena ihmisen hyvinvointia. Koemme, että opinnäytetyön toiminnalla onnistuimme vahvistamaan sekä yksilöiden että yhteisön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toimintaan osallistuneiden määrä muodostui melko vakiintuneeksi ja tällainen toimintaan sitoutuminen kertoo osallistumisen tarpeellisuudesta ja osallisuuden kokemuksen vahvistumisen tarpeesta. Toimintaan osallistuminen taas osoittaa tarpeen toimia yhdessä toisten kanssa ja oman yhteisön hyvinvoinnin hyväksi. Niin kuin Lähteenoksa (2013) kirjoittaa, tulisi yhteisöjen kuten kylien keskittyä toiminnassaan yhteisöllisyyden luomiseen ja vahvistamiseen. Samalla yhteisön tulisi huolehtia, että yhteisöllisyydestä syntynyt hyvä edesauttaa koko yhteisöä. (Lähteenoksa 2013, 17–18.)

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kaikkia tieteenaloja Suomessa ohjaavat yleiset eettiset periaatteet, joiden mukaan tutkijan tulee kunnioittaa tutkimuksessa mukana olevien henkilöiden itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa, luonnon moninaisuutta, sekä aineellista että aineetonta kulttuuriperintöä eikä tutkimuksesta saa koitua tutkimuskohteille riskejä, vahinkoja tai haittoja. Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa lähtökohdana on, että tutkittavat voivat luottaa niin tieteeseen kuin tutkimusta tekevään tutkijaan. Tämä luottamus säilyy, kun tutkija kunnioittaa tutkimuksiin osallistuvien ihmisarvoa sekä oikeuksia. Tutkijan tulee etukäteen tutustua tutkimuksen kohteena olevaan yhteisöön, kulttuuriin sekä historiaperintöön, ettei hän aiheuta tutkimuksensa aikana tarpeetonta haittaa tutkittaville tai tutkittavan edustamalle yhteisölle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8.)

Opinnäytetyön toimintaosion yhteydessä toiminnan eettisyyttä arvioitiin ja reflektoidiin päiväkirjassa, jota pidimme jokaisen tapahtumakerran yhteydessä. Osallistujille selvennettiin toiminnan tarkoitus ja selkeytettiin mistä toiminnassa on kyse. Toimintaympäristö ja sen erityispiirteet olivat meille ohjaajina tuttuja ja olimme myös tutustuneet osaltamme toimintaympäristöön vaikuttaviin tekijöihin. Toimintaa tehtiin huomioiden osallistujien omat näkemykset, toimintakyky ja vapaaehtoisuus.

Henkilön osallistuessa tutkimukseen on hänellä oikeuksia, jotka on hyvä muistaa tutkimuksen edetessä. Henkilön osallistuminen tutkimukseen on aina vapaaehtoista, mutta hänellä on myös tällöin oikeus kieltäytyä tai peruuttaa osallistuminen tutkimukseen. Tutkimuksen aikana henkilöllä on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, tutkimuksen käytännön toteutuksesta, tutkimuksen tavoitteesta sekä henkilötietojen käsittelystä ja myös kerättävän tutkimusaineiston elinkaaresta sekä sen käsittelystä ja säilyttämisestä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9.)

Osallistujille kerrottiin toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuudesta heti toiminnan alkaessa. Osallistujat kuitenkin sitoutuivat omaehtoisesti olemaan mukana toiminnassa ja lähes jokaisella toimintakerralla osallistujamäärä pysyi

vakiintuneena. Toimintakertojen sisällä oleviin toimintoihin osallistuminen oli myös vapaaehtoista. Lisäksi työskentelyssä huomioitiin, että osallistujat tiesivät ja ymmärsivät mitä, miten ja miksi mitään tehtiin. Toimintakertojen dokumentoinnista kerrottiin osallistujille ja heiltä pyydettiin erillinen, kirjallinen lupa valokuvien ottamiseen ja julkaisemiseen opinnäytetyön raportissa.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tehdään toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opiskelijan välillä yhteistyösopimus, josta ilmenee opinnäytetyöhön keskeisesti liittyvät asiat, kuten aihe ja aikataulu, ohjaus ja vastuut (Arene 2020, 6). Yhteistyösopimuksen yhteydessä on myös hyvä käydä läpi mahdollisen tutkimusluvan tarve. Toimeksiantajan myöntäessä tutkimusluvan on tärkeää huomioida, että jokainen tutkimukseen osallistuva päättää kuitenkin henkilökohtaisesti osallistumisestaan tutkimukseen. (Arene 2020, 21.)

Huolehdimme, että opinnäytetyössä tarvittavat sopimukset ja luvat ovat kunnossa. Opinnäytetyön alkuvaiheessa kirjoitimme yhteistyösopimuksen eli toimeksiantosopimuksen yhdessä toimeksiantajan ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyömme toimeksiantaja ei vaatinut tutkimuslupaa, mutta koska tulemme työskentelemään ihmisten kanssa, koimme tutkimusluvan hakemisen tärkeäksi ja tarpeelliseksi hyviä tutkimuskäytänteitä mukaillen. Lisäksi huolehdimme tarvittavista kuvausluvista osallistujien kanssa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija tekee huolellista työtä niin tutkimuksen aikana kuin myös tulosten kirjaamisessa, niiden säilyttämisessä sekä raportoinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tutkimuksessa käytettävää lähdeaineistoa tulee arvioida kriittisesti. Lähteiden arvioinnissa tulee huomioida lähdeaineiston ikä, ajantasaisuus, laatu ja tunnettuus sekä aineiston soveltuvuus omaan työhön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72.) Lähdeviittaukset kirjataan tutkimukseen huolellisesti ja asianmukaisesti kunnioittaen toisia tutkijoita. Huolellinen ja tarkka työskentely tutkimuksen kaikissa vaiheissa tekevät tutkimuksesta ja sen tuloksista luotettavan. Huolellisuus myös korostaa tutkijan omaa ammattitaitoa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Plagiointi tarkoittaa aiemmin julkaistujen sanojen, ajatusten tai tutkimusten käyttöä osana tekstiä ilman alkuperäisen lähteen esilletuomista. Samoin plagiointia on keksityt esimerkit ja väitteet, joita esitetään osana tekstiä. Opinnäytetyöprosessissa paneudutaan tarkasti myös teoriaperustaan ja aiempiin tutkimuksiin. Tällöin lähdeviittausten tarkkuus ja selkeys nousevat olennaisen tärkeäksi muun muassa työn uskottavuuden kannalta. Lähdekiittäisyys ja myös oman alan asiantuntijuus kehittyvät prosessin edetessä, mutta samalla voi hämärtyä käsitys yleisen tiedon ja ammattialan erityistiedon välillä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.)

Luottavuudessa otamme huomioon, että teemme huolellista ja selkeää työtä. Lähdeviittaukset tehdään tarkasti ja oikeaoppisesti tekstiin sekä lähdeluetteloon Karelia ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti. Käytämme myös opinnäytetyötämme kirjoittamisen eri vaiheissa opiskelijoille tarkoitetussa opiskelijajurnitissa plagioinnin välttämiseksi. Lopuksi opinnäytetyömme käy vielä läpi virallisen plagiaatintunnistusjärjestelmän.

Pohdimme myös käyttämiemme palautemenetelmien luotettavuutta. Jäimme pohtimaan, että uskalsivatko osallistujat antaa palautetta täysin avoimesti ja rehellisesti, koska toinen ohjaajista oli osallistujille entuudestaan hyvin tuttu. Toisaalta taas entuudestaan tuntemattoman ohjaajan mukana olo voi estää avoimen palautteen annon. Palautteen antamiseen voi vaikuttaa myös osallistujien sisäistämä ikäryhmän mukainen käyttäytymismalli, jossa kehittämissuhteita tai negatiivista palautetta annetaan harvoin.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta suunnitellessa ja pohtiessa toiminnan toteutustapaa ajauduimme lähestulkoon vahingossa sosiokulttuurisen innostamisen pariin. Ajatus kohderyhmän mukaan osallistamisesta jo suunnitteluvaiheessa tuntui meistä molemmista varsin osuvalta toimintatavalta, vaikka vielä tässä vaiheessa emme osanneet yhdistää tätä yhteen sosiokulttuurisen innostamisen teorian kanssa. Osallistamalla ja innostamalla osallistujia mukaan eri

vaiheisiin onnistuimme sitouttamaan ihmisiä mukaan toimintaan ja mikä parasta, onnistuimme tukemaan yksilöiden osallisuuden kokemusta ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Ohjaajina toimiminen tällaisessa ryhmässä, jossa haluttiin tukea osallistujien osallisuutta ja toisaalta luoda heidän oman näköistä toimintaa, oli rikastuttava kokemus ja antoi uusia näkökulmia ohjaajuudelle. Ammatillisesti ohjaaminen toiminnassa kasvatti meitä paljon ja kyky dialogiseen vuorovaikutukseen kehittyi huomattavasti.

Toiminnan suunnitteleminen ja toteuttaminen alusta loppuun toi meille hyvää kokemusta ja vahvisti osaamistamme. Toiminnan ohjaaminen antoi meille tärkeää kokemusta ja myös rohkaisi ohjaamaan erilaisia yksilöitä avoimesti ja dialogista vuorovaikutussuhdetta hyödyntäen. Yhtenä tärkeimpänä oppina toiminnan ajalta meille jäi varasuunnitelmien tärkeys toiminnan toteutumisen kannalta. Kaikkiin haasteisiin tai esteisiin ei voi varautua täysin ennalta, mutta tällaisten tilanteiden varalle on tärkeää suunnitella korvaava toiminto.

Verkostojen tärkeys korostui suunnitteluvaiheessa, sillä olemassa olevat verkostot helpottivat yhteistyötahojen mukaan kysymistä ja ne myös osaltaan laajensivat edelleen omia verkostojamme. Samalla saimme levitettyä tietoa toiminnan myötä syntyvästä toimintamallista ja mahdollisesti herätimme kiinnostusta eri tahoilla.

Yhteistyömme koko opinnäytetyön prosessin ajan sujui mutkattomasti ja hyvässä vuorovaikutuksessa. Pystyimme luottamaan toisiimme ja osasimme hyödyntää työskentelyssä omia vahvuksiamme. Olemme tehneet yhteistyötä varsin tiiviisti koko opintojen ajan ja koemme, että ajallisesti kohtalaisen pitkä opinnäytetyön prosessi vain vahvisti keskinäistä luottamussuhdettamme.

10.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Toimintamallin pohjalta on käynnistetty jatkovaihe Kivilahden Nuorisoseuran toiminta-alueella. Keväällä 2023 toimintaa toteutetaan viikoittain Kivilahden Nuorisoseurantalolla. Teemat toiminnassa liittyvät edelleen ikääntyvien hyvinvointiin ja lisäksi tämän teeman rinnalle on vahvasti noussut turvallisuuden teema. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen on edelleen toiminnan tärkein tavoite, mutta lisäksi pyritään tukemaan vahvemmin yksilöiden toimijuutta ja omaaloitteisuutta toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Osallistujien omien vahvuuksien ja osaamisten esille tuomista harjoitellaan erilaisten yhteisten tekemisten ja toimintojen myötä. Näin pyritään turvaamaan yhteisön sisällä toiminnan jatkuminen ilman, että toiminta tarvitsisi aina nimettyä tai ulkopuolista toiminnan aloittajaa ja vetäjää.

Ikääntyvien osallisuutta ja pienten paikallisseurojen yhteisöllisyyttä tukevan toimintamallin tarve on tunnistettu nuorisoseuroissa valtakunnallisesti. Toimeksiantaja on pyytänyt meitä kertomaan toimintamallista nuorisoseurojen henkilöstölle pidettävässä Aamuknoppi-infossa huhti-toukokuussa 2023. Syksyllä 2023 meitä on myös pyydetty puhumaan toimintamallista Mikkelissä järjestettävässä Hermanni-seminaarissa.

Lähteet

- Ahonen, R., Lohtaja-Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. Liettua: Petro Offsetas.
- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://urly.fi/21In31.3.2023>
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Heimonen, S. & Fried, S. 2015. lästä ja mielestä: Vanhuuden mielessä koettua ja opittua. Teoksessa Heimonen, S. & Fried, S. (toim.). Vanhuuden mieli. Helsinki: Ikäinstituutti, 24–40.
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A L. 2019. Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A L. (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–18.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2017. Turvaverkko vai trampoliini sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Kan, S. 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Kansan Sivistystyön Liitto. 2005. Osallistavat menetelmät. Tuki- ja virikeaineisto. <https://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>. 22.3.2022.
- Kattilakoski, M. 2022. Kansalaisosallistumisen muutos maaseudun hyvinvointipalveluissa. Itä-Suomen Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalisten ja kulttuurisen kohtaamisten tohtoriohjelma. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/27327>. 8.3.2023.
- Kuntaliitto. 2019. Väestörakenne. <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/analyysit-ja-tietoaineistot/kuntakuvaajat/vaesto>. 5.1.2023.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino. Ellibs. 5.1.2023
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. 7.3.2022.
- Loimu, K. 2010. Yhdistystoiminnan käsikirja. Juva: Bookwell Oy.
- Lähteenoksa, M. 2013. Yhteisöllisyys - hyvinvoinnin kivijalka. Maaseudun sivistysliitto. https://moodle.msl.fi/pluginfile.php/1079/mod_resource/content/1/MEMAALLA_netdiversio_pieni.pdf. 22.3.2022.
- Maa- ja metsätalousministeriö. 2017. Harvaan asuttu maaseutu -mahdollisuuksia täynnä. Harvaan asutun maaseudun kehittämisstrategia 2017–2020. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79506/04_17_HAMA_strategia_FINALa.pdf?sequence=3&isAllowed=y. 14.4.2022.
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Nenonen, R. & Ryytänen, E. 2020. Ikääntyvien yksinäisyys ja osallisuus – Osallistava tilaisuus Kevättalven kahvihetki. Karelia Ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajan koulutus. Sosiaalialan koulutus.

- https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346466/Nenonen_Raili_Ryynanen_Elina_2020_10_21.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 23.3.2022.
- Nivala, E. & Ryynänen, S. 2020. Sosiaalipedagogiikka kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Nuorisoseurat. 2022a. Nuorisoseurat on yhteisöjen tulevaisuutta rakentamassa. <https://nuorisoseurat.fi/jarjesto/> 28.11.2022.
- Nuorisoseurat. 2022b. Strategia ja arvot. <https://nuorisoseurat.fi/jarjesto/strategia-ja-arvot/>. 28.11.2022.
- Nuorisoseurat Pohjois-Karjala. 2022. <https://pohjoiskarjala.nuorisoseurat.fi/> 28.11.2022
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Raatikainen, E. Rahikka, A. Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina Sosionomi. Helsinki; Sanoma Pro Oy.
- Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Sosiaalialan kehittämistoiminnan metodologista paikannusta. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 2009. Sosionomilta eivät hommat lopu. Ammattikäytäntöjen kehittäminen haasteena sosionomi AMK-tutkinnoissa. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 1/2009 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494326/Viinamaki%20A%201%202009.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 22.3.2022.
- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, J. (toim.). Hyvä Vanhuus menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–31.
- Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. 2014. Ikäpolvien taju. Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliiton julkaisu. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 23.3.2022
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia 43. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>. 15.3.2023.
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muisteluopas_indd-1.pdf. Helsinki; Ikäinstituutti. 14.4.2022.
- Suomen Nuorisoseurat. 2022. Yhteisöjen tulevaisuutta rakentamassa – Nuorisoseurojen strategia 2030. https://nuorisoseurat.fi/wp-content/uploads/2022/04/2022_03_31_Nuorisoseurat_TulevaisuudenStrategia.pdf. 23.1.2023
- Suomen perustuslaki 731/1999. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#a731-1999> 6.3.2022.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A., Pyykkönen, A. (toim.). Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Saarijärven offset, 34–51.

- Tarkiainen, A. & Valoheimo, V. 2015. Liikkuvien palvelujen mahdollisuudet Pohjois-Karjalassa. Joensuu: Karelia Ammattikorkeakoulu.
- Tilastokeskus. 2003. Mikä on maaseutua? https://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_03_03_tyovoima_laatikko.html. 10.3.2022.
- Turpeinen, N. 2023. Ikäystävällinen maaseutu., Ikäihmisten kokemuksia maaseudusta elinympäristönä. Karelia Ammattikorkeakoulu. Terveystoimittaja. Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen YAMK. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/790436/Turpeinen_Nina.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 8.3.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 23.3.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. 23.3.2022.
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 2014. Mahdollisuuksien maaseutu. Maaseutupoliittinen kokonaisuohjelma 2014–2020. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 9/2014. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Vainionpää-Seilo, T. 2016. Tulevaisuuden yhteisöllinen kylä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105386/Vainionpaa-Seilo_Tuija.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 23.3.2022.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Yhdistyslaki 503/1989. https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1989/19890503_6.3.2022.

HEI SINÄ SIELLÄ!

TULE MUKAAN SUUNNITTELEMAAN SYKSYN RYHMÄTOIMINTAA

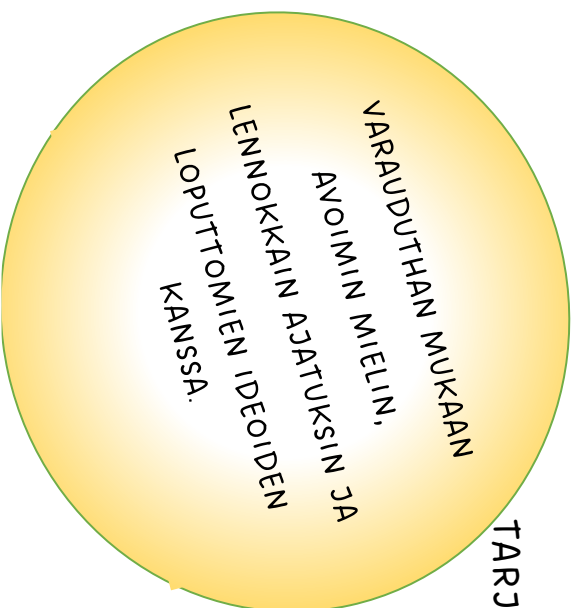
IDEAPÄIVÄÄN

LAUANTAINA 14.5. KLO 12.00

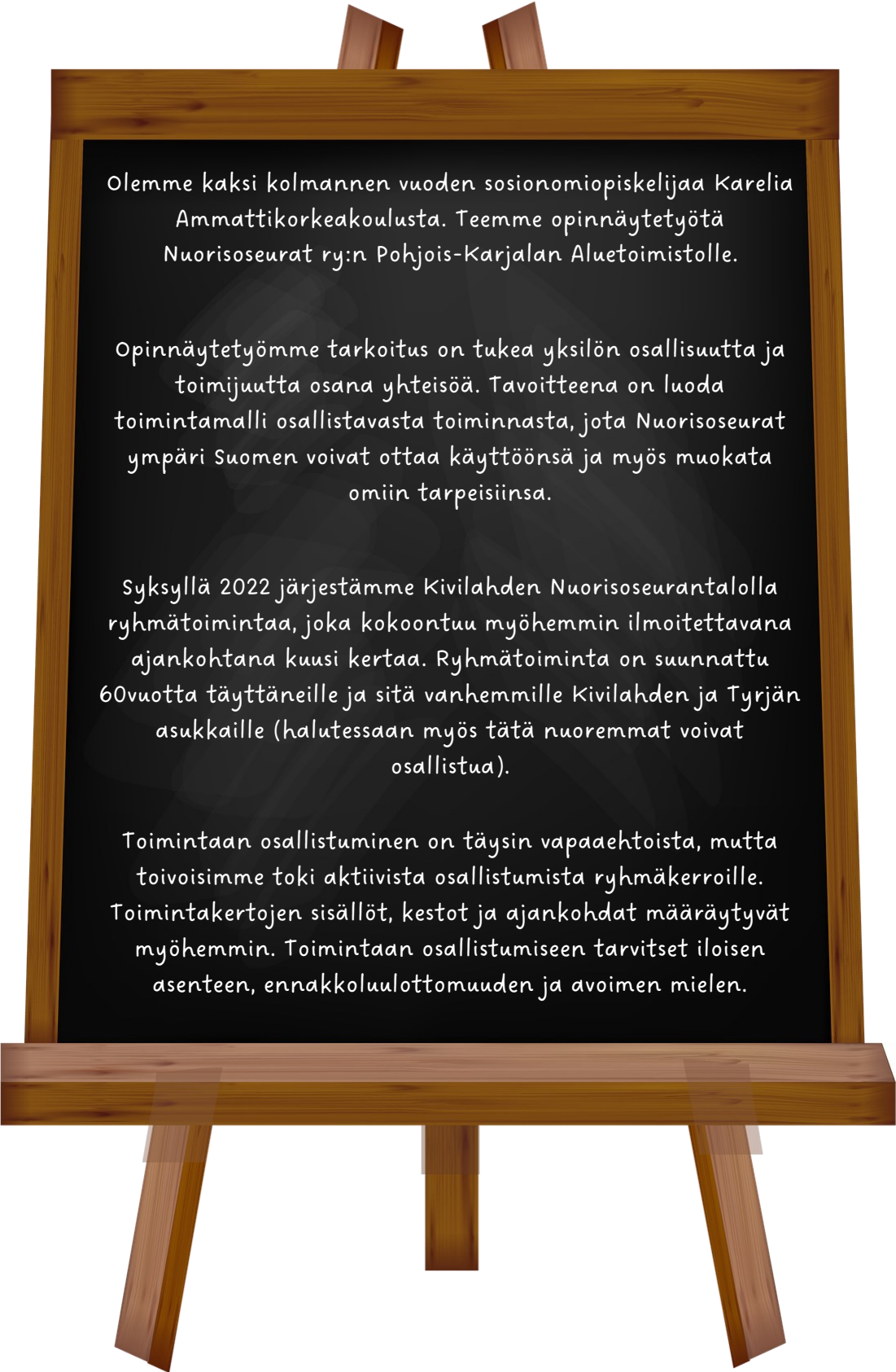
KIVILAHDEN NUORISOSEURANTALOLE.

TARJOAMME PÄIVÄN PÄÄTTEEKSI
KAHVIT OSALLISTUJILLE.

NÄHDÄÄN IDEAPÄIVÄSSÄ!
TIINA AELLIG & TIINA TURUNEN



Ideapäivän kutsu



Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Karelia Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Nuorisoseurat ry:n Pohjois-Karjalan Aluetoimistolle.

Opinnäytetyömme tarkoitus on tukea yksilön osallisuutta ja toimijuutta osana yhteisöä. Tavoitteena on luoda toimintamalli osallistavasta toiminnasta, jota Nuorisoseurat ympäri Suomen voivat ottaa käyttöönsä ja myös muokata omiin tarpeisiinsa.

Syksyllä 2022 järjestämme Kivilahden Nuorisoseurantalolla ryhmätoimintaa, joka kokoontuu myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana kuusi kertaa. Ryhmätoiminta on suunnattu 60vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille Kivilahden ja Tyrjän asukkaille (halutessaan myös tätä nuoremmat voivat osallistua).

Toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mutta toivoisimme toki aktiivista osallistumista ryhmäkerroille. Toimintakertojen sisällöt, kestot ja ajankohdat määräytyvät myöhemmin. Toimintaan osallistumiseen tarvitset iloisen asenteen, ennakkoluulottomuuden ja avoimen mielen.

Opinnäytetyömme toteutusvaiheen eteneminen.

AJANKOHTA	VAIHE	TOIMIJAT
	ESIVAIHE	
toukokuu 2022	Toimeksiantosopimus	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja, ohjaava opettaja
	Ideapäivä	Opinnäytetyön tekijät, Kivilahden ja Tyrjän asukkaat
	TYÖSTÖVAIHE	
syyskuu 2022	1.kerta Aloitus, toivottu vierailija Sote alalta	Opinnäytetyön tekijät, Kivilahden ja Tyrjän asukkaat, vierailijana hyvinvointialuevaltuutettu Anna Puruskainen-Saarelainen
	2.kerta Voimavarat yksilön ja yhteisön näkökulmasta teemalla "Mie, sie ja myö"	Opinnäytetyön tekijät, Teräväpääät -ryhmän osallistujat
lokakuu 2022	3.kerta kulttuuri teemalla "luovaa kulttuuria"	Opinnäytetyön tekijät, Teräväpääät -ryhmän osallistujat, vierailijana Lauri Jänis Fonari Oy.
	4.kerta Kädentaidot teemalla "käsille töitä"	Opinnäytetyön tekijät, Teräväpääät -ryhmän osallistujat, vierailijana kädentaitojen ohjaaja Maire Kärkkäinen
marraskuu 2022	5.kerta Liikunta ja kotiturvallisuus teemalla "liikettä nivelille"	Opinnäytetyön tekijät, Teräväpääät -ryhmän osallistujat, vierailijana fysioterapeutti Johanna Hurskainen Siun Sote
	6.kerta Lopetus, yhdessä tekeminen / pikkujoulut teemalla "tontut on irti"	Opinnäytetyön tekijät, Teräväpääät -ryhmän osallistujat
	TARKISTUSVAIHE	
marraskuu 2022	Palautteen kerääminen ryhmään osallistuneilta	Opinnäytetyön tekijät, Teräväpääät -ryhmän osallistujat
tammi-, helmikuu 2023	Palautteen kerääminen toimeksiantajalta	Opinnäytetyön tekijät, toimeksiantaja
	VIIMEISTELYVAIHE	
tammi-, helmikuu 2023	Toimintamallin työstäminen lopulliseen muotoon	Opinnäytetyön tekijät
joulukuu 2022- maaliskuu 2023	Loppuraportin kirjoittaminen	Opinnäytetyön tekijät

Toimintakerran kutsu**OPISKELIJA-TIINAT HUHUULEE, HUHUUIII!**

STARTTI SYKSYN TOIMINTAAN

PERJANTAINA 2.9.2022 KLO 13.00

KIVILAHDEN NUORISOSEURANTALOLLA

TAPAAMISEN ALUSSA SUUNNITELLAAN TULEVIA
TAPAAMISKERTOJA JA TOIMINTOJA.

KLO 14 VIERAAKSI SAAPUU
HYVINVOINTIALUEVALTUUTETTU ANNA
PURUSKAINEN-SAARELAINEN. ANNA KERTOO
HYVINVOINTIALUEESTA JA VASTAALEE MIELELLÄÄN
AIHEESEEN LIITTYVIIN KYSYMYKSIIN.

TERVETULOAI!

TIINA AELLIG & TIINA TURUNEN



Kuvauslupa

Kuvaus- ja kuvien käyttö lupa

Allekirjoittamalla tämän käyttöluvan annan Karelian Ammattikorkeakoulun opiskelijoille Tiina Aelligille ja Tiina Turuselle luvan ottaa kuvia ryhmätoiminnan yhteydessä.

Lisäksi annan suostumukseni:

Julkaista kuvani opinnäytetyön raportissa

Julkaista kuvia tuotoksistani opinnäytetyön raportissa

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Palautepuhekuplat

