

Teräväpäiden matkassa

Toimintamalli nuorisoseuroille ikääntyvien osallisuuden tukemiseksi



Teksti: Tiina Aellig & Tiina Turunen

Mitä?

Tämän nuorisoseurojen matalan kynnyksen toimintamallin tarkoitus on tukea ikääntyvien osallisuuden ja toimijuuden kokemusta sekä yhteisöllisyyttä erityisesti pienissä paikallisyhteisöissä.

-Toimintamallissa on tärkeää osallistaa osallistujat mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

Kenelle?

Ikääntyville ihmisille, joiden hyvinvointia halutaan tukea ja edistää yhteisöllisyyden ja osallisuuden kautta.

Miten?

-Toiminta suunnitellaan huomioiden osallistujien erilaiset toimintakyvyt ja voimavarat sekä alueelliset erityispiirteet, kuten välimatkat.

-Tunnistetaan yhteisön omat voimavarat ja vahvistetaan niitä.

-Hyödynnetään toiminnassa yhteistyötahoja.

-Kysy, kuuntele ja ole läsnä.



Toimintamalli pähkinänkuoressa

Suunnittelu

Ideoiden yhteenveto

Toiminnan suunnittelu

Toimintaan siirtyminen

Toiminnan päättäminen

Koonti



Kivilahden teräväpäät

Suunnittelu

- Kohderyhmään kuuluvia osallistujia kutsuttiin mukaan Kivilahden nuorisoseurantalolle ideoimaan tulevaa toimintaa.
- Ideapäivästä ilmoitettiin sekä kylien ilmoitustauluilla että sosiaalisessa mediassa.
- Ideapäivän osallistajat toimivat pienryhmissä kirjaten teemoitettuihin tauluihin toimintoja, tekemisiä ja ideoita tulevalle toiminnalle.
- Teemat tauluissa liittyivät ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tauluihin valikoidut teemat olivat voimavarat, turvallisuus, harrastukset ja kädentaidot, kulttuuri, digitaalisuus, hyvinvointi ja vapaa sana. Teematauluihin lisäsimme avainsanoja, esim. hyvinvointiin kuuluivat ravinto, lepo ja uni, liikunta ja sosiaaliset suhteet.
- Painotetaan avointa mieltä, lennokkaita ajatuksia ja ideoiden loputtomuutta. Korostetaan, ettei mikään ole mahdotonta ideoinnissa.
- Osallistujien kanssa sovitaan tulevan toiminnan aikatauluista ja ajankohdista.



Tärkeää!

- Vuorovaikutus
- Keskustelu
- Avoimuus

Kivilahden teräväpäät

Toiminnan suunnittelu

- Päätetään toimintakertojen teemat.
- Alustavan ajankohdan suunnittelu ja tilojen kartoitus.
- Kartoitetaan yhteistyötahot.
- Toimintakertojen aikataulutus yhteistyötahojen kanssa.
- Tarvittavien materiaalien kartoitus.
- Kartoitetaan mahdollinen rahoituksen tarve.

Huomioi!

- Kohderyhmän moninaisuus; toimintakyky ja voimavarat
- Tilojen esteettömyys

Toiminnan rahoitus?

- voiko nuorisoseura rahoittaa toimintaa?
- kunnan avustukset?
- käynnissä olevat hankkeet?
- muiden paikallisten yhdistysten tuki?

Mahdollisia yhteistyötahoja:

- kansalaisopistot
- nuorisoseurat
- kunta
- kyläyhdistykset
- hyvinvointialueen toimijat
- oppilaitokset
- paikalliset osaajat



Kivilahden teräväpäät

Toimintaan siirtyminen

Ensimmäisellä kerralla huomioitavat asiat:

- Tutustuminen ja esittelyt
- Tulevien toimintapäivien pohjustus.
- Ryhmän sääntöjen luominen, sopiminen aikatauluista sekä yhteydenpidosta yhdessä osallistujien kanssa.
- Keskustellaan ryhmän luottamuksellisuudesta; ”mitä tapahtuu ryhmässä, jää ryhmään”
- Tarvittaessa kysy ruoka-aineallergiat

Esimerkiksi Whatsapp-ryhmän perustaminen on hyvä keino tiedottaa koko ryhmälle mm. aikatauluista.

HUOM!

Jos toiminnasta otetaan kuvia, videoita tms. muista kysyä kirjalliset luvat osallistujilta!

Kivilahden ryhmä muodostui 60–85 vuotiaista Kivilahden ja Tyrjän asukkaista. Osallistujia oli toimintakerroilla mukana vaihtelevasti 8–15 henkilöä.

Ensimmäisellä kerralla Kivilahdessa kävi hyvinvointialuevaltuutettu kertomassa tulevasta hyvinvointialueesta. osallistujat saivat kysyä vierailijalta vapaasti aiheesta. Lopuksi Yhteinen kahvittelu ja ajatusten vaihtoa.



Kivilahden teräväpää

VOIMAVARAT

- Keskusteltu ryhmänä yksilön sekä yhteisön voimavaroista ja vahvuuksista. Keskustelua herättämään sekä tukemaan käytössä oli erilaisia voimavara- ja vahvuuskortteja ym.
- Toimintakerran aikana käytiin läpi omia sekä toisten vahvuuksia.
- Askarreltu voimavara-puu, joka jäi Kivilahden nuorisoseuran talolle muistuttamaan osallistujien omista sekä koko yhteisön voimavaroista.

Keskustelun tueksi voi käyttää esimerkiksi mieli.fi sivustolta löytyvää materiaalia.

Kysy toimintakerrojen alussa kuulumiset ja fiilikset sekä palautteet edellisestä kerrasta.

KULTTUURI

- Toimintaa ohjaamassa teatteritaiteen moniosaa- ja toimintaa oli suunniteltu yhdessä vierailevan ohjaajan kanssa.
- Toiminnassa tehtiin erilaisia improvisaatioharjoituksia, jotka pohjautuivat elettyyn elämään.
- Lopuksi vapaata keskustelua päivästä kahvitte- lun merkeissä.

KÄDENTAITOT

- Toimintakerralla mukana kädentaitojen ohjaaja, joka ohjasi betonitöiden tekemistä.
- Osallistujat saivat valmistaa betonista mm. tonttuja ja kukkaruukkuja.
- Kahvitte- lua toiminnan lomassa.

Materiaaleissa voi hyödyntää kierrätystavaroita.

LIIKUNTA JA KOTITURVALLISUUS

- Toiminnan ohjaajana hyvinvointialueelta fysioterapeutti.
- Toimintakerran ohjelmassa tuolijumppaa sekä keskustelua apuvälineistä kotiturvallisuuden näkökulmasta.
- Loppukeskustelua kahvin merkeissä.

Kivilahden teräväpäät



Toiminnan päättäminen

Päätöskerralla huomioitavat asiat:

- palautteen kerääminen osallistujilta koko toiminnan ajalta.
- selkeä lopetus toiminnalle.
- ideoita, toiveita ja ehdotuksia toiminnan jatkolle.
- muista osallistujia positiivisella tavalla.

Innosta, vahvista ja kannusta yhdessä tekemiseen!

YHDESSÄ TEKEMINEN

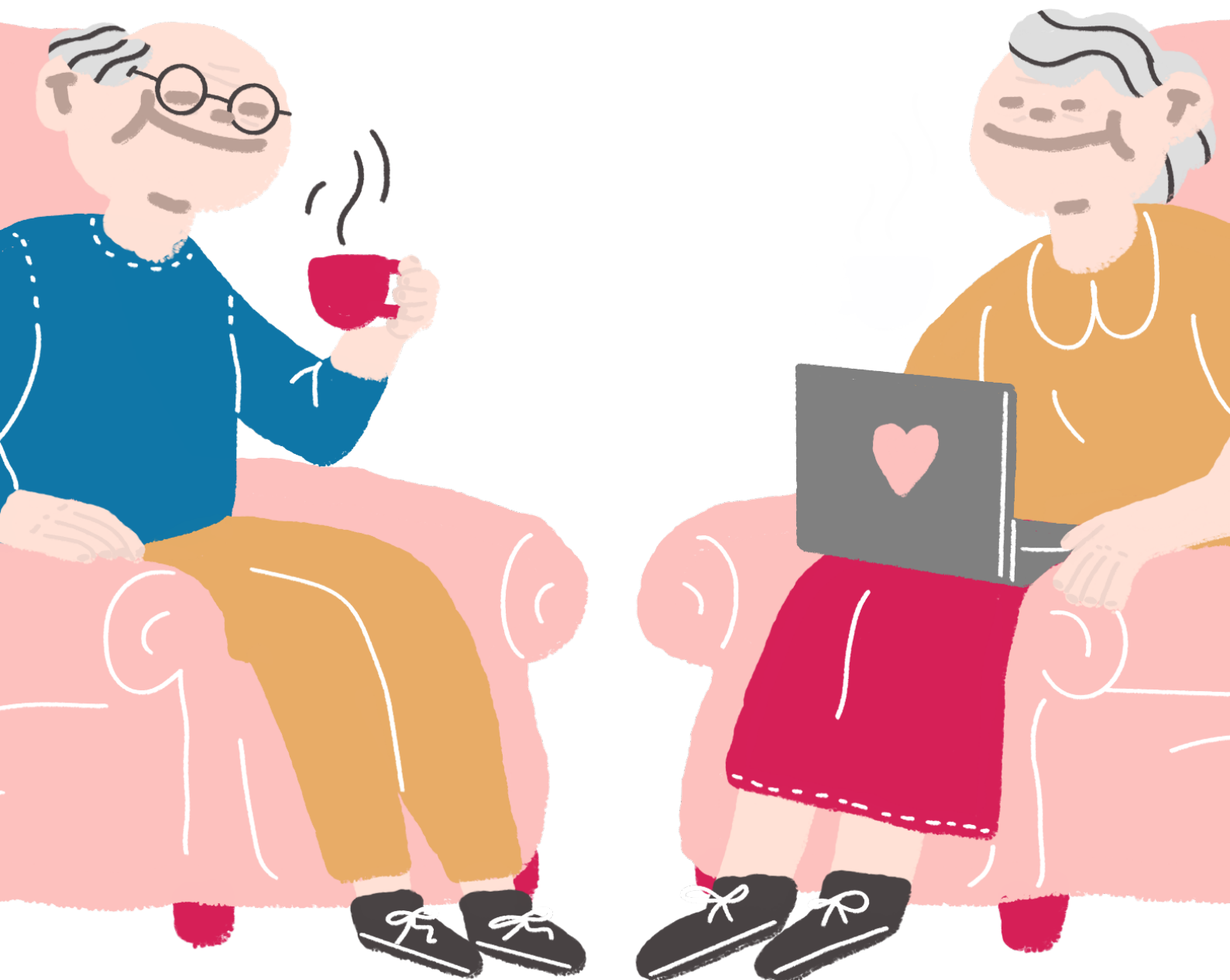
- Viimeisellä kerralla vietetty ryhmän pikkujoulua. osallistujat valmistivat pienryhmissä joulutorttuja, koristelivat pipareita ja askartelivat joulukortteja.
- Osallistujilta pyydettiin kirjallinen palaute koko ryhmätoiminnan ajalta. Palautelomakkeessa oli valmiiksi otsikoituja puhekuplia. käytiin vapaata keskustelua kahvittelun yhteydessä ja puhuttiin myös toiminnan mahdollisesta jatkumisesta.
- Annoimme kiitoksena osallistujille itsetehdyt pienet muistamiset ja kannustettiin jatkossakin yhdessä tekemiseen.



Kivilahden teräväpäät

Toiminnan koonti

- Palautteiden läpi käyminen
- Toiminnan Arviointi ja läpi käyminen; Missä onnistuttiin, mitä saavutettiin, mitä pitää kehittää, mikä ei toiminut?
- Toiminnan jatkumisen arviointi
- Ohjaajan itsearviointi; Miten onnistuin ja mitä voin kehittää?



Tällaista toimintaa tarvitaan, koska..

“ ..henkistä jaksamista
tarvitaan.

“ ..luo iloista mieltä,
saa uusia ihmisiä
yhteen.

“ ..iäkkäämmät, me
mummot ja ukit
olemme hitaita
lähtemään ja syt-
tymään. Kun joku
meihin puhaltaa,
löytyy meistä vaikka
mitä lahjoja ja iloista
touhua.

“ ..tarvitsemme
tämän kaltaisia
sosiaalisia tilantei-
ta ja kohtaamisia
kanssaihmistemme
kanssa. Hyvä tapa
vahvistaa yhteisön
yhteishenkeä ja asu-
misen viihtyisyyttä.

“ ..se katkaisee yhden
päivän viikosta jota
odottaa innolla.

“ -ihmiset aktivoituu
-poistaa yksinäisyyttä
-kylät pysyy virkeinä

“ ..kylillä on vanhem-
paa väkeä ja sitä
tahtoo jäädä vain
kotiin nyhjäämään.

Ryhmätoiminta antoi minulle..

“ ..paljon mielihyvää
ja yhdessä
tekemistä.

“ ..virkistystä arki-
päivään ja myös
tapaamista muita
kyläläisiä.

“ ..uusia ajatuksia
omaan hyvinvoin-
tiin.

“ ..piristystä yksinäi-
siin päiviin.

“
-kohtaamisen ilon
-aktivoi lähtemään yhteiseen tekemiseen
-uusia kavereita
-oppi uusia taitoja
-ryhmätoiminnan ilon

Oivalsin että..

“

..vielä välähtää.

“

..minäkin osaan ja uskallan tehdä asioita jota en ennen uskonut tekeväni.

“

..yhdessä tekemisen ei tarvitse olla kallista, vaivalloista eikä paljon voimia vaativaa ja kannattaa muistaa rohkaista toisia osallistumaan.

“

..yhdessä on hyvä olla

“

..tämähän oli hauskaa.

Jäin pohtimaan..

“

..miksi yritämme etsiä esteitä tällaiseen osallistumiseen.

“

..jospa saisimme aikaan jatkaa tällaista toimintaa. Voi olla, että ilman vetäjää emme saa aikaan mitään.

“

..mikä on se toimintatapa, jolla saisimme jatkuvuutta tämän kaltaiselle toiminnalle.

Parasta antia oli.

“

..kun sai tavata kyläläisiä, joita ei juuri muuten tapaa. Oli myös mielenkiintoista tekemistä.

“

..yhteisöllisyys.

“

..välitön, kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioiva ilmapiiri ryhmäkokoontumisissa. Hyviä olivat myös aiheiden monipuolisuus ja vierailijat.