

**AIVOTERVEYTTÄ LIIKUNNALLA JA
YLISUKUPOLVISILLA VUOROVAIKUTUKSELLA**

Ikääntyneiden näkökulma

Ylimäinen Marjut

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

2024

Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

Tekijä	Marjut Ylimäinen	Vuosi	2024
Ohjaaja	Sari Arolaakso		
Toimeksiantaja	Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry		
Työn nimi	Aivoterveyttä liikunnalla ja ylisukupolvisella vuorovaikutuksella – Ikääntyneiden näkökulma		
Sivumäärä	40 + 4		

Tämän opinnäytetyön aiheena on aivoterveysten tukeminen liikunnalla ja ylisukupolvisella vuorovaikutuksella. Aiheita on tarkasteltu ikääntyneiden näkökulmasta. Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimi Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää yhteinen toiminnallinen tapahtuma ikääntyneille ja lapsille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ikääntyneiden sekä kaikkien muiden osallistujien aivoterveyttä ylisukupolvisen vuorovaikutuksen ja liikunnan keinoin. Tämän lisäksi tavoitteena oli järjestää kokonaisuudessaan onnistunut tapahtuma, jossa kaikilla osallistujilla on mukavaa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tietoperustassa on käyty läpi aivoterveysten liittyviä seikkoja nostamalla ylisukupolvisen vuorovaikutuksen ja liikunnan etualalle. Koska toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry, on aivoterveyttä käsiteltäessä tuotu ilmi erityisesti muistin erityispiirteitä. Tietoperustassa on kerrottu myös esimerkkejä aivoterveyttä edistävästä hankkeista sekä ylisukupolvisista toiminnoista Suomessa. Opinnäytetyön toiminnallisessa menetelmässä on käytetty konstruktivistista mallia. Mallia on avattu opinnäytetyön toiminnallisen osuuden etenemisen kuvauksessa.

Opinnäytetyössä luotu tapahtuma oli Kemin Senioripuistossa syyskuussa 2023, ja siihen osallistui 32 ikääntyneitä sekä 20 ala-asteikäistä lasta. Tapahtuma, joka kesti yksi ja puoli tuntia, piti sisällään erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja, joihin oli yhdistetty eri sukupolvea olevien osallistujien keskinäistä vuorovaikutusta tukevia tehtäviä ja puheenaiheita. Kaikki osallistujat kertoivat, että osallistuisivat myös jatkossa tämän kaltaisiin tapahtumiin, jos sellaisia järjestettäisiin. Tämän palautteen perusteella osallistujilla vaikutti olleen mukavaa, mikä osoitti, että kysyntää ylisukupolviselle toiminnalle löytyy.

Avainsanat

aivoterveys, ikääntyneet, liikunta, muisti, ylisukupolvinen vuorovaikutus

Bachelor of Social Services and
Health Care
Geronomi (AMK)

Author	Marjut Ylimäinen	Year	2024
Supervisor	Sari Arolaakso		
Commissioned by	Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry		
Title	Brain health through physical exercise and intergenerational interaction – The perspective of older people		
Number of pages	40 + 4		

The topic of this thesis is supporting brain health with exercise and intergenerational interaction. The topic is addressed from the perspective of older people. The thesis was commissioned by the Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry. The purpose of this thesis was to organize a shared functional event for older persons and children. The goal of the thesis was to support the brain health of older people and all other participants through intergenerational interaction and exercise. In addition to this, the goal was to organize a successful event that all the participants could enjoy.

In the database of this functional thesis, facts related to brain health were reviewed, bringing intergenerational interaction and exercise to the fore. Since the Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry was the commissioner for the thesis, the special features related to memory were brought up when discussing brain health. The database also contains examples of projects promoting brain health and intergenerational activities in Finland. A constructivist model was used in the functional part of the thesis. The model was addressed in the description of the progress of the functional part of the thesis.

The event created in this thesis took place in Kemi Senior Park in September 2023 with 32 older people and 20 elementary school children participating in it. The event, which lasted for one and a half hours, included various physical activities, which were combined with tasks and topics for conversation that supported the mutual interaction of participants from different generations. All event participants said they would also participate in events like this in the future if such events were to be organized. Based on this feedback, the participants seemed to enjoy the event. This indicated that there could be a demand for more intergenerational activities.

Keywords brain health, older people, physical exercise, memory, intergenerational interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	AIVOTERVEYS JA MUISTI SEKÄ NIIDEN TUKEMINEN HANKKEISSA.....	8
2.1	Aivoterveys	8
2.2	Muisti	9
2.3	Aivoterveiden tukeminen hankkeissa.....	10
3	YLISUKUPOLVINEN VUOROVAIKUTUS	12
3.1	Ylisukupolvinen vuorovaikutus ja sen merkitys	12
3.2	Ylisukupolvinen toiminta Suomessa	14
4	AIVOTERVEYDEN TUKEMINEN LIIKUNNAN KEINAIN	16
4.1	Liikunnan vaikutuksia aivoihin ja sen toimintoihin	16
4.2	Liikkumisen suositus sekä fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus	17
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
6	YLISUKUPOLVISEN TAPAHTUMAN TOTEUTUS.....	20
6.1	Toiminnallisen opinnäytetyön konstruktivistinen malli.....	20
6.2	Ideointi- ja suunnitteluvaihe	21
6.3	Tarvittavat luvat ja osallistujien oikeudet.....	23
6.4	Toteutusvaihe	24
6.4.1	Tapahtuman aloitus	24
6.4.2	Aktiviteetit	24
6.4.3	Tapahtuman lopetus.....	26
6.5	Toteutuksen saama palaute	26
6.5.1	Osallistujien palaute	26
6.5.2	Toimeksiantajan palaute.....	27
7	TULOKSET	29
8	POHDINTA	30
8.1	Tulosten pohdintaa	30
8.2	Vahvuudet	30
8.3	Oman oppimisen pohdinta	31
8.4	Eettisyys ja luotettavuus	32
8.5	Kehittämisideoita	33

LÄHTEET.....	35
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Aivoterveys on suuressa roolissa, kun puhutaan hyvinvoinnista. Käsitteellä aivoterveys ei ole kansainvälisesti yhtä tiettyä vakiintunutta määritelmää, mutta se voidaan tiivistää tarkoittamaan aivojen hyvinvointia, ja sitä kuinka hyvin ihmisen aivot toimivat sen eri osa-alueilla (Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2020, 3, 11; National Institute on Aging 2020). Kuitenkin esimerkiksi Maailman terveysjärjestön, WHO:n, mukaan aivoterveys on erilaisia toimintoja, joita ovat kognitiiviset, motoriset, sensoriset ja sosiaalisemio-naaliset käyttäytymistoiminnot. Nämä toiminnot mahdollistavat ihmisen täyden potentiaalin riippumatta siitä, onko ihminen saanut aivohäiriön. (WHO 2023.) Aivoterveys voidaankin ajatella mittaavan terveyttä yleisesti muiden tekijöiden rinnalla, koska aivot ovat vastuussa ihmisen teoista ja kokemuksista (Aejmelaeus ym. 2022, 13).

Muisti on osa aivoterveyttä merkittävällä tavalla, sillä ihmisen selviytyminen arjessa osittain riippuu siitä. Aivomme kutistuvat aikuisiässä vähitellen, ja näin tapahtuu myös hippokampukselle, aivojemme muistikeskukselle. Tämä aiheuttaa muistin heikentymistä. Muistin heikentyessä itsenäinen selviytyminen päivittäisissä toimissa vaikeutuu kognitiivisen toimintakyvyn alentuessa, ja ihminen alkaa myös vähitellen menettämään oman identiteettinsä. (Hansen 2017, 135, 204; Elämää muistisairauden kanssa 2019, 9; Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2020, 3.)

Muistisairauksien ehkäisy on myös yhteiskunnallisella tasolla tärkeää, sillä muistisairaiden määrä kasvaa väestön ikääntyessä. Rekisteritietojen mukaan vuonna 2021 muistisairaita oli Suomessa noin 150 000, ja arvioinnin mukaan luku on vuonna 2040 noin 247 000, jos sairastuvuus pysyy ennallaan. Tällä hetkellä muistisairauteen sairastuu noin 23 000 henkilöä vuodessa. (Käypä hoito -suositus, Muistisairaudet 2023; THL 2024.) Muistisairauksien lukumäärän kasvaessa myös kustannukset nousevat. Vuonna 2014 Suomessa muistisairaiden keskimääräiset kustannukset yhtä muistisairasta kohden olivat noin 30 000 euroa (Linna ym. 2019, 17). Kansallisen muistiohjelman yhtenä tavoitteena oli aivoterveys edistäminen, jota tulisi tehdä läpi elämän. Näin voidaan varmistaa, että

muistisairauksiin sairastuttaisiin vähemmän ja vanhempana. (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020: Tavoitteena muistiystävällinen Suomi 2012, 9.)

Aivoterveysten edistäminen ja tukeminen on ensisijaista sekä yksittäisen ihmisen että yhteiskunnan näkökulmasta. Sitä voidaan tukea muun muassa liikunnalla ja sosiaalisilla kontakteilla (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020: Tavoitteena muistiystävällinen Suomi 2012, 9). Ylisukupolvinen toiminta parantaa tutkitusti aivojen kognitiivista toimintaa sekä sosiaalisia ja psyykkisiä ulottuvuuksia (Park 2014, 181). Tästä syystä opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää yhteinen toiminnallinen tapahtuma ikääntyneille ja lapsille. Toimeksiantajana on toiminut Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ikääntyneiden sekä kaikkien muiden osallistujien aivoterveysttä ylisukupolvisen vuorovaikutuksen ja liikunnan keinoin. Tämän lisäksi tavoitteena oli järjestää kokonaisuudessaan onnistunut tapahtuma, jossa kaikilla osallistujilla on mukavaa. Vaikka tapahtumaan osallistui sekä ikääntyneitä että lapsia, olen tarkastellut aihetta opinnäytetyössäni ikääntyneiden näkökulmasta.

2 AIVOTERVEYS JA MUISTI SEKÄ NIIDEN TUKEMINEN HANKKEISSA

2.1 Aivoterveys

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia ja sitä, kuinka hyvin ne toimivat eri osa-alueilla. Aivoterveyteen liittyvät muun muassa motoriikka, emotionaaliset toiminnot, tuntoaistiin liittyviä toimintoja, aivojen ja muun hermoston sairaudet ja häiriöt sekä kognitiivinen terveys. Motoriikalla tarkoitetaan muun muassa liikkeiden hallintaa ja emotionaalisilla toiminnoilla muun muassa tunteisiin reagoimista. Tuntoaistiin liittyy se, kuinka hyvin ihminen reagoi esimerkiksi kipuun ja lämpötiloihin. Kognitiivisen terveyden tai toimintakyvyn osa-alueita ovat esimerkiksi ajattelu, havaitseminen, toiminnanohjaus, tarkkaavuus, hahmottaminen, orientaatio, ongelmien ratkaisu, oppiminen, keskittyminen sekä kielelliset toiminnot. Nämä kognitiiviset toiminnot ovat tiedonkäsittelyyn liittyviä toimintoja, joissa tapahtuu muutoksia ikääntyessä. (Vuoksima 2019, 1075; Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2020, 3; National Institute on Aging 2020; THL 2023b.)

Ikääntymisen tuomia muutoksia kognitiivisissa toiminnoissa on erilaisia. Prosessointinopeus alkaa heikentyä ensimmäisenä, jo 30–40-vuotiaana. Keski-ikässä useampi osa-alue voi alkaa heikentymään. Näitä osa-alueita ovat muun muassa abstraktinen ja visuaalinen päättely, tarkkaavuus sekä sanojen sujuvuus. 60 vuoden ikäisenä kognitiivisten osa-alueiden heikentyminen kiihtyy. Kognitiivinen ikääntyminen on kuitenkin yksilöllistä, ja jo esimerkiksi lapsena hankittu kognitiivinen kyvykkyyks voi tuoda positiivisia tuloksia ikääntyneenä. Huomionarvoista on myös se, että kielellinen ymmärrys, joka pitää sisällään sanavaraston ja yleistiedon, päinvastoin paranee ikääntyessä. Tätä voidaan kutsua kiteytyneeksi älykkydeksi. Kun puhutaan lievästä kognitiivisesta heikentymisestä, tarkoitetaan sillä pysyvää tai mahdollisesti korjaantuvaa tilannetta, jossa ihminen suoriutuu päivittäisissä toimissaan itsenäisesti, mutta hänellä silti ilmenee kognition heikentymistä. Lievässä kognitiivisessa heikentymisessä muistisairauden määritelmä ei vielä täyty. (Vuoksima 2019; 1075–1077, 1080.)

Ihminen voi omilla elintavoillaan vaikuttaa omaan aivoterveYTEENSÄ. Aivoterveyteen vaikuttavat positiivisesti terveelliset elämäntavat, kuten liikunta, sosiaaliset

suhteet, lepo, terveellinen ruoka ja älyllinen aktiivisuus. Myös turvallisella kasvuympäristöllä, korkealla koulutustasolla sekä aivoreservillä on myönteisiä vaikutuksia aivojen toimintaan. (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020: Tavoitteena muistiystävällinen Suomi 2012, 9; Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2020, 12.) Aivoreservien yksilölliset eroavaisuudet mahdollistavat toisilla paremman selviytymisen aivopatologiasta. Ihmisillä, joilla on suurempi aivoreservi, on myös parempi muisti, ja siksi he saavat esimerkiksi muistisairausdiagnoosin myöhemmällä iällä. (Nyberg, Lövdén, Riklund, Lindenberg & Bäckman 2012.) Erilaisia riskitekijöitä aivoterveydelle voivat olla stressi, päihteet, yksinäisyys, ylipaino, korkea verenpaine, unihäiriöt, masennus ja suun infektiot. Näiden lisäksi perimällä voi olla joko myönteinen tai haitallinen vaikutus aivoterveuteen. (Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2020, 12.)

2.2 Muisti

Myös muisti kuuluu aivoterveysten kognitiiviseen terveyteen (Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2020, 3). Ihminen tarvitsee muistiaan koko identiteettinsä ylläpitämisessä. Jos ihminen menettää muistinsa, muuttuu hän yksilönä. Muistot pitävät ihmisen kiinni omassa elämässään, ja niiden kadotessa ihminen menettää vanhan minänsä. Muistilla on tärkeä rooli koskien myös henkisiä taitoja, uuden oppimista ja tiedonkäsittelyä. (Hansen 2017, 204; Juva 2021.)

Muisti voidaan erotella eri osa-alueisiin sisällön tai ajallisen keston mukaan. Keston mukaan muisti jaetaan lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin. Lyhytkestoiseen muistiin kuuluvat aisti- ja työmuisti. Aistimuistilla tarkoitetaan sitä, kun aistit tuovat aivoihin tietoa. Työmuisti on sitä, mitä muistamme juuri sillä hetkellä, kun ajatellaan. Työmuistista mieleen painettu tieto siirtyy säilömuistiin, jossa kaikki tieto, mitä tiedämme, on tallessa. Pitkäkestoinen muisti pitää sisällään tieto- eli semanttisen, taito- eli proseduraalisen, tapahtuma- eli episodisen muistin sekä asiamuistin. Pitkäkestoisessa muistissa on ihmisen kaikki, jopa läpi elämän, opitut tiedot ja taidot. Näiden erittelyjen lisäksi muisti voidaan jakaa vielä lähi- ja kaukomuistiin, jotka kuuluvat pitkäkestoiseen muistiin. (Juva 2021; Terveyskylä 2021; Muistiliitto 2023c.) Episodisessa muistissa tapahtuu muutoksia jo keski-iässä, mutta

suurempi heikentyminen alkaa noin 60-vuotiaana. Työmuisti säilyy tätä parempana pidempään, mutta alkaa myös heikentymään noin 60–70-vuotiaana. (Vuoksimaa 2019, 1076–1077.)

Aivoterveysten vaikuttavien elintapojen lisäksi myös ihmisen perimällä ja geeneillä voi olla vaikutusta alttiuteen sairastua muistisairauteen. Perimän vaikutus sairastumiseen on kuitenkin paljon pienempi kuin elintapojen. Yleensä epäily perinnöllisestä muistisairaudesta nousee, jos sairastuminen tapahtuu noin 40–50-vuotiaana. Esimerkiksi Alzheimerin taudin puhkeamiseen liittyvää yleisintä alttiusgeeniä, apolipoproteiini E ϵ 4:n alleelia, on noin kolmasosalla suomalaisista. Geeniä kantavalla ihmisellä on suunnilleen kaksin-kolminkertainen riski sairastua tautiin. Epäterveelliset elämäntavat, kuten tupakointi ja runsas alkoholin juominen, yhdistettynä alttiusgeeniin lisäävät riskiä sairastua muistisairauteen. (Ngandu & Kivipelto 2018; Terveyskylä 2023.)

2.3 Aivoterveysten tukeminen hankkeissa

Tukeakseen ihmisiä ja tiedottaakseen asioista erilaiset toimijat ja asiantuntijajärjestöt luovat hankkeita koskien aivoterveyttä. Esimerkiksi Aivoliitto ry:llä on käynnissä useampi hanke aivoterveysten edistämiseen liittyen (Aivoliitto 2024a). Esimerkiksi Kansallisen aivoterveystoimintasuunnitelman tavoitteena on inhimillisesti kestävä ja aivoterveyttä tukeva yhteiskunta. Ohjelmaan on asetettu tavoitteet, joita tarkastellaan eri ikäryhmissä. Ikääntyneiden kohdalla nostetaan esiin aivoissa tapahtuvat muutokset, ja kuinka ne voivat olla merkki alkavasta sairaudesta. (Aejmelaeus ym. 2022, 4, 28.) Muutoksissa voi siis olla kyse muistisairaudesta, mutta täytyy muistaa, että vanhetessa tapahtuu myös muistin normaalia heikentymistä, mikä näkyy esimerkiksi kertaamisen lisääntymisenä (Juva 2021). Muita Aivoliitto ry:n hankkeita ovat muun muassa Hyvinvoiva kovalevy -hanke sekä Koppi arjesta -hanke, jotka painottuvat aivoverenkiertohäiriön ennaltaehkäisyyn sekä siihen sairastuneisiin (Aivoliitto ry 2024a; Aivoliitto ry 2024b).

Aivoliitto ry:n lisäksi myös esimerkiksi Muistiliitto ry:llä on useampi hanke käynnissä tällä hetkellä. Muistiliikkuja-hankkeessa pyritään lisäämään muistisairaiden sekä heidän läheistensä fyysistä aktiivisuutta ja kiinnostusta aivoterveysten.

Siinä edistetään myös liikuntaneuvontaa antavien ammattilaisten valmiuksia tukea muistisairaiden fyysistä toimintakykyä. Omin sanoin -hankkeessa tavoitellaan muistisairaille soveltuvien kommunikoinnin tukemisen keinojen tunnistamista ja vahvistetaan vuorovaikutusta muistisairaiden kanssa yhteistyössä Aivo-liitto ry:n ja Kehitysvammaliitto ry:n kanssa. Muita Muistiliitto ry:n hankkeita ovat muun muassa Muistiopas- ja Muistisope-hankkeet. (Muistiliitto ry 2024a; Muistiliitto ry 2024b; Muistiliitto ry 2024c.)

Myös oppilaitoksia on ollut mukana edesauttamassa aivotervettä. Esimerkiksi Tampereen ammattikorkeakoulu Oy koordinoi vuosina 2020–2023 Kestävä aivoterveys -hanketta, joka keskittyi työntekijöiden aivoterveysteen. Sen tavoitteena oli paneutua aivokuormitukseen työelämässä sekä kehittää toimintamalleja aivoterveysteen, työhyvinvoinnin ja organisaation tuloksellisuuden parantamiseksi. (Tampereen korkeakouluyhteisö 2024.)

3 YLISUKUPOLVINEN VUOROVAIKUTUS

3.1 Ylisukupolvinen vuorovaikutus ja sen merkitys

Ylisukupolvisuus tarkoittaa yksinkertaistettuna niitä asioita, jotka periytyvät sukupolvelta toiselle. Kyse voi olla perheen sisäisistä tavoista tai yhteiskunnallisista asenteista. (Saastamoinen 2011, 2.) Kun puhutaan ylisukupolvisesta vuorovaikutuksesta, tarkoitetaan sillä eri sukupolvien välistä keskinäistä ja tavoitteellista toimintaa, jolla kehitetään yhteisöä ja sen hyvinvointia. Sen perustana on eri sukupolvien vahvuudet, ja molemmilla osapuolilla on mahdollisuus antaa toiselle esimerkiksi tietoa ja vastaanottaa sitä. Se myös kyseenalaistaa ikään perustuvaa syrjintää. Ylisukupolvista vuorovaikutusta voi tapahtua erilaisissa paikoissa, kuten kouluissa, ikääntyneiden palveluasumisessa tai etäyhteyksin. (Intergenerational Activity – How to be part of it and why 2018, 5; Linking Generations Northern Ireland 2024.)

Ylisukupolvisella toiminnalla on useita hyödyllisiä vaikutuksia ikääntyneille. He esimerkiksi pysyvät paremmin ajan hermolla, heidän hyvinvointinsa lisääntyy fyysisesti ja henkisesti sekä he tuntevat itsensä vähemmän yksinäisiksi. (Intergenerational Activity – How to be part of it and why 2018, 8.) Ukkonen-Mikkola (2011, 5) tutki väitöskirjassaan suomalaisten lasten ja ikääntyneiden yhteisen palvelukeskuksen toimintakulttuuria. Hänen tutkimuksessaan ilmeni, kuinka ikääntyneet saivat lasten kohtaamisesta vaihtelua arkeensa ja kokivat erilaisia tunteita, kuten iloa, surua ja ylpeyttä. (Ukkonen-Mikkola 2011, 5, 157.) Rutiineista poikkeaminen sekä vaihtelu haastaa ja aktivoi aivoja sekä muistia (Muistiliitto ry 2023a). Erään tutkimuskatsauksen mukaan tärkeä tekijä hyödyn saamiseen ylisukupolvisesta toiminnasta on toiminnan mielekkyys (Giraudeau & Bailly 2019).

Toinen tärkeä tekijä hyödyn saamiseen samaisen tutkimuskatsauksen mukaan liittyy osallistujilla oleviin tietoihin toisesta sukupolvesta (Giraudeau & Bailly 2019). Yleensä ihmiset viettävät vapaa-aikaa eniten ikäistensä kanssa, mikä voi aiheuttaa tietynlaisia ennakkoluuloja sekä asenteita muiden ikäluokkien edustajia kohtaan puhuttaessa heistä yleisesti. Nuoremmat saattavat esimerkiksi ajatella ikääntyneiden kangistuneen tuttuihin kaavoihin. Tällaiset näkemykset ovat yleensä kulttuurisia yleistyksiä tai median välityksellä saatuja. (Saarenheimo,

Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2014, 113.) Ylisukupolvisella toiminnalla ja vuorovaikutuksella voidaan pyrkiä vaikuttamaan erilaisiin asenteisiin ja ennakkoluuloihin yhteiskunnassa esimerkiksi kaventamalla sukupolvien välisiä kuiluja. Ikääntyneet voivat välittää ja kertoa muistojaan ja tietojaan nuoremmille sukupolville. Ylisukupolvinen toiminta myös lisää ihmisten aktiivisuutta yhteisönsään sekä parantaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ylisukupolvinen vuorovaikutus vaikuttaa siis positiivisesti myös koko yhteiskuntaan yksilön hyvinvoinnin lisäksi. (Intergenerational Activity – How to be part of it and why 2018, 9.)

Sosiaaliset kanssakäymiset ja vuorovaikutus muiden kanssa ovat tärkeitä, ja kun niihin liittyy mukana jotain toimintaa, kuten liikuntaa tai kulttuuria, piristää ja aktivoi se mieltä ja muistia (Muistiliitto ry 2023b). Sosiaaliset suhteet ovat siis vahvasti yhteydessä hyvinvointiin, ja yksinäisyys ikääntyneenä vaikuttaa negatiivisesti henkiselle, fyysiselle sekä aivojen terveydelle (Spreng & Bzdok 2021). Kansallisessa aivoterveystoiminnassa on nostettu esiin ikääntyvien osallisuuden ja merkityksellisuuden vahvistaminen, jonka edellytyksinä ovat muun muassa ikääntyneiden voimavarojen tunnistaminen entistä paremmin, elämänhallinnan tunteen lisääntyminen sekä yhteisöllisyyden jatkuminen koko elämän ajan (Aejmelaeus ym. 2022, 32).

Eräs amerikkalainen tutkimus osoittaa, että yksinäisyys lisää riskiä sairastua muistisairauteen jopa 40 prosenttia (Sutin, Stephan, Luchetti & Terracciano 2018). Tilastokeskuksen vuonna 2009 tehdyssä Ajankäyttötutkimuksessa osoitettiin, kuinka suomalaisten yksin viettämä aika oli lisääntynyt kymmenen vuoden aikana. Tämä koski kaikkia ikäryhmiä, myös ikääntyneitä. Tutkimuksen mukaan eniten aikaa viettivät yksin 65 vuotta täyttäneet naiset, jotka olivat yksin yli puolet valvellaoloajastaan. (Ajankäyttötutkimus 2009 2014, 5.) Jotkut ihmiset nauttivat yksinolosta, mutta Tilastokeskuksen mukaan 65–74-vuotiaista noin 30 % kokee yksinäisyyttä koko ajan tai suurimman osan ajasta, 75–84-vuotiaista noin 33 % ja yli 85-vuotiaista jopa noin 46 % (Tilastokeskus 2023).

3.2 Ylisukupolvinen toiminta Suomessa

Viimeisten muutaman vuosikymmenen aikana eri sukupolvien väliset aloitteet ovat lisääntyneet ympäri maailmaa. Näiden aloitteiden tavoitteena on ollut helpottaa yhteistyötä eri ikäisten välillä. (Giraudeau & Bailly 2019.) Myös Suomessa kannustetaan ylisukupolviseen toimintaan. Terhokerhot ovat maksuttomia sukupolvien kohtaamispaikkoja, jotka on toteutettu vapaaehtoistyöllä Suomen Punaisen Ristin ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhteistyönä. Kerhoissa on mahdollista leikkimisen kautta edistää eri ikäisten ihmisten kohtaamista. Niiden taustalla on Suomen Kulttuurirahaston vuosina 2014–2016 toiminut Koko Suomi leikkii -hanke, jonka yhtenä tavoitteena oli rakentaa sukupolvien välistä yhteyttä ai- van uudella tavalla. Huoli yksinäisyydestä ja sen lisääntymisestä oli hankkeen yksi taustatekijä. On olemassa ikääntyneitä, jotka mielellään viettäisivät aikaa lasten kanssa ja muutenkin haluaisivat enemmän sosiaalisia kanssakäymisiä. Voi olla, että omat lastenlapset asuvat kauempana, minkä vuoksi vuorovaikutus heidän kanssaan on vähäistä, mikä tarkoittaa, että myös sukupolvien välinen vuorovaikutus on vähäisempää. (Suomen Kulttuurirahasto 2024.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen eli STEA:n rahoittama SOS-Lapsikylän Mummun ja vaarin tupa -toiminta on kehitetty Lähellä – Sukupolvet toistensa tukena -hankkeessa, joka toimi vuosina 2018–2021. Sen tavoitteena oli edistää positiivista mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä ikääntyneiden ja lapsiperheiden ongelmia. Itse tuvan toiminnan tavoitteena taas on saada ikääntyneet ja lapsiperheet kohtaamaan niin, että molemmat osapuolet hyötyvät siitä. Toimintaan osallistuvat ikääntyneet ovat vapaaehtoisia. Vaikka SOS-Lapsikylä ry:n työ keskittyy lasten ja nuorten hyvinvointiin, Mummun ja vaarin tupa -toiminnasta hyötyvät myös ikääntyneet usealla tavalla. Toiminta muun muassa edistää heidän osallisuuttaan sekä tuo lisää merkitystä ja sisältöä heidän elämiinsä. (Mummun ja vaarin tupa – Toimintakäsikirja 2022, 4–5, 14,16.)

Muita esimerkkejä Suomessa tapahtuvasta sukupolvien kohtaamisen edistämisestä erityisesti ikääntyneiden ja lasten välillä ovat Norlandian Yhdessä -palvelukorttelit, joissa yhdistyy lasten päiväkotit ja ikääntyneiden palveluasuminen, sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kylämummi ja -vaaritoiminta (Mannerheimin

Lastensuojeluliitto 2020; Norlandia Yhdessä 2023). Vanhustyön keskusliiton Elämänkulku ja ikäpolvet -hankkeen tavoitteena oli lisätä eri sukupolvien välistä kanssakäymistä, ja jonka keskusteluissa korostui etenkin ikääntyneiden ja nuorison väliset suhteet (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2014, 4).

4 AIVOTERVEYDEN TUKEMINEN LIIKUNNAN KEINOIN

4.1 Liikunnan vaikutuksia aivoihin ja sen toimintoihin

Ikääntyminen tuo muutoksia kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin ja ajatteluun, aiemmin mainitun mukaisesti. Ikääntymistä emme voi estää, mutta onneksi ongelmaan on silti löydetty ratkaisuja, joilla voimme pyrkiä siirtämään sen tuomia muutoksia vielä myöhemmälle iälle. Yksi näistä ratkaisuista on liikunta. Sen lisäksi, että liikunta edesauttaa fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita ovat muun muassa lihasvoima, kestävyys, nivelten liikkuvuus sekä kehon asentojen ja liikkeiden hallinta, vaikuttaa se positiivisesti myös aivojen toimintaan. Kognitiiviset toiminnot normaalisti heikentyvät yksilöllisesti ikääntyessä, mutta liikunnalla nämä toiminnot voivat säilyä pidempään. Hyviä liikuntamuotoja tähän tarkoitukseen ovat kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelu sekä aerobinen liikunta. (Vuoksi-
maa 2019, 1075; THL 2023b; UKK-instituutti 2024.)

Hansen (2017) on teoksessaan Aivovoimaa tuonut laajasti esiin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia aivoihin, joista osan voi huomata jo heti harjoitteen jälkeen, kun taas osa vaatii pidemmän ajanjakson, jolloin harjoitteita tehdään säännöllisesti. Liikunnan avulla stressin sietokyky ja sen käsittely parantuu. Se vahvistaa keskittymiskykyä ja muita ajatteluun liittyviä kykyjä. Liikunta myös kohentaa mielialaa vähentämällä negatiivista ajattelua, lisää luovuutta ja parantaa oppimiskykyä. (Hansen 2017, 9, 34, 72, 108, 165, 182.)

Liikunta myös vaikuttaa tällä hetkellä olevan jopa suurin tekijä muistin toimintojen kannalta. Muistia kohentaakseen sen eri osa-alueilla ihmisen täytyy olla jollain tavalla fyysisesti aktiivinen, ja liikuntamuotoja on hyödyllistä yhdistellä. Erilaisilla liikuntamuodoilla on erilaisia vaikutuksia aivojen ja muistin eri osiin. Esimerkiksi juokseminen vaikuttaa sanojen tehokkaampaan oppimiseen ja muistamiseen. Jotta liikkuminen ja sen aikaan saamien hyötyjen saavuttaminen on mahdollista, ihmisen täytyy kuitenkin voida liikkua. Voidaankin siis ajatella liikkeiden koordinaation olevan yksi aivojen tärkeimpiä tehtäviä, jotta liikkumisen hyödyt on mahdollista saavuttaa. (Winter ym. 2007; Hansen 2017, 134, 159, 217.)

Liikunta voi myös auttaa siinä vaiheessa, kun muistisairaus on jo todettu. Positiivisia tuloksia saadaan muistisairailla etenkin koskien arjen päivittäisiä toimintoja

ja fyysistä toimintakykyä. Kun on kyse kognition lievästä heikentymisestä, liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös kognitiivisiin toimintoihin, mutta taas pidemmälle edenneessä muistisairaudessa liikunnan hyöty kognitioon on joidenkin tutkimusten mukaan vielä epävarmaa. Fyysisen toimintakyvyn ylläpito on silti osa muistisairauksien kuntouttavaa työtä, jolla pyritään esimerkiksi edesauttamaan muistisairaana tasapainoa, sillä on tutkittu, että jo yksinkertaisilla alaraajaharjoituksilla voidaan vaikuttaa lupaavasti muistisairaiden kaatumisriskiin. (Atula 2022; López-García & Sánchez-Ruiz 2022; Strandberg 2023.)

Liikunta kehittää aivojen erilaisia toimintoja, mutta samalla se voi tehdä myös fyysisiä muutoksia aivoihin. Hippokampus on aivojemme muistikeskus, joka pienenee ihmisen vanhetessa (Hansen 2017, 135). On kuitenkin tutkittu, että liikunta voi esimerkiksi kasvattaa hippokampusta jopa 2 prosenttia, mikä taas parantaa muistin toimintoja. Tämä tutkimustulos saatiin vuoden kestäväällä tutkimuksella, jossa toinen testiryhmä harrasti säännöllisesti aerobista liikuntaa. Testiryhmä aloitti tutkimuksen kävelemällä kymmenen minuuttia viikossa, ja lisäsivät sitten aikaan joka viikko viisi minuuttia. Viikosta seitsemän eteenpäin osallistujat kävelivät 40 minuuttia joka kerralla. Kyseisen testiryhmän kävellessä toinen testiryhmä venytteli. Venyttelyryhmällä hippokampuksen koko pieneni tutkimuksen aikana. (Erickson ym. 2011.)

4.2 Liikkumisen suositus sekä fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus

Liikkumisen ei siis tarvitse olla erityisen raskasta, että sillä saadaan positiivisia vaikutuksia aikaan elimistössä: viikoittaisella 40 minuutin kävelylenkillä voi saada hippokampuksen kasvamaan ja edesauttaa muistia (Erickson ym. 2011). Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksissa korostetaan enemmän tasapainoa ja lihasvoimaa, mutta muistin kannalta kestävyysliikunta on myös tärkeää. Hyvä tapa olisi-kin harjoittaa näitä liikunnanmuotoja vuorotellen. Liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista ja säännöllistä. Liikkujan tulee ottaa myös huomioon oma toimintakykynsä. Liian raskasta tai omat kyvyt ylittäviä harjoitteita ei saa tehdä, jotta liikkuminen on turvallista. (Hansen 2017, 161; UKK-instituutti 2023.)

Fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus voivat ehkäistä erilaisia muistisairauksia etenkin, kun ne liitetään yhteen. Nämä molemmat yhdistyvät liikuntaryhmissä, joissa

sosiaaliset kontaktit ovat mieluisa lisä fyysiseen aktiviteettiin. Fyysisen toimintakyvyn ylläpito edesauttaa myös muuta sosiaalista elämää, kuten vierailua ystävien luona ja erilaisiin tapahtumiin osallistumista. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015; Käypä hoito -suositus, Muistisairaudet 2023; Muistiliitto ry 2023b). Eräässä brittiläisessä tutkimuksessa todettiin muun muassa, kuinka fyysinen aktiivisuus yhdistettynä henkiseen aktiivisuuteen, joka tapahtuu usein perheen tai ystävien kesken, linkittyvät pienentyneeseen riskiin sairastua muistisairauteen. Tutkimukseen osallistui noin puoli miljoonaa brittiä, ja heitä seurattiin noin 11 vuoden ajan tutkimusta varten. (Zhu ym. 2022.) Kun liikunnan hyödyt yhdistetään vielä muihinkin monipuolisesti terveellisiin elämäntapoihin, kuten terveelliseen ruokavalioon, ikääntyneiden kognitiivisten toimintojen sekä muistin kohentuminen on mahdollista. Tämä todistettiin ensimmäisenä maailmassa suomalaisella FINGER-tutkimuksella. Tutkimuksen menetelmät vaikuttivat yhtä hyvin myös ihmisillä, joilla on perinnöllinen alttius sairastua muistisairauteen. (THL 2023a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää yhteinen toiminnallinen tapahtuma ikääntyneille ja lapsille. Toimeksiantajana opinnäytetyössä on toiminut Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ikääntyneiden sekä kaikkien muiden osallistujien aivoterveyttä ylisukupolvisen vuorovaikutuksen ja liikunnan keinoin. Tämän lisäksi tavoitteena oli järjestää kokonaisuudessaan onnistunut tapahtuma, jossa kaikilla osallistujilla on mukavaa.

Muistiyhdistykset ympäri Suomea tukevat ja antavat tietoa muistisairaille, heidän omaisilleen sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita aivoterveudesta. Ne myös järjestävät erilaisia tapahtumia, mitkä lisäävät osallisuutta. (Muistiliitto ry 2023d.) Tämän vuoksi pyysin Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry:tä opinnäytetyöni toimeksiantajaksi. Opinnäytetyönä järjestämäni tapahtuma myös näytti toimeksiantajalle, onko vastaavanlaisille tapahtumille, joissa ikääntyneet ja lapset kohtaavat, jatkossakin kysyntää. Kaikilla ei välttämättä ole sukulaisten kesken mahdollisuutta olla vuorovaikutuksessa eri sukupolvea olevan henkilön kanssa. Tästä syystä on erittäin tärkeää, että järjestetään erilaisia matalan kynnyksen tapahtumia, joissa tämä on mahdollista.

6 YLISUKUPOLVISEN TAPAHTUMAN TOTEUTUS

6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön konstruktivistinen malli

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistoimintaa, jonka lopuksi syntyy valmis tuote tai tapahtuma. Siinä toiminta on suunniteltua ja vaiheistettua sekä sen tulokset pyrkivät olemaan hyödyllisiä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan hyödyntää aiempia tutkimustuloksia, havainnointia, kyselyitä sekä haastatteluja, joiden avulla luodaan kattava tietopohja kehittämistyöhön. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 34–35.)

Käytin opinnäytetyössäni kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia, jossa epävarmuuden sietäminen, muiden näkemysten kunnioittaminen sekä joustava päätöksenteko läpi projektin ovat olennaisia asioita (Salonen ym. 2017, 53). Kun lähtee suunnittelemaan tapahtumaa, on tiedostettava erilaisia muuttujia, ja että suunnitelma saattaa hieman muuttua työn edetessä. Opinnäytetyössäni vaihtuva muuttuja oli esimerkiksi osallistujien määrä. En ennalta tiennyt, kuinka monta ikääntynyttä saapuu lopulta paikalle. Kävin kertomassa tapahtumasta ja kutsu-massa ikääntyneitä osallistujia 21.8.2023 Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry:n muistikahvilassa, jonne on kaikilla vapaa pääsy. Toimitin toimeksiantajalle myös esitteen tapahtumasta (liite 1), jonka hän toimitti seuraavaan muistikahvilan tapaa-miseen. Paikalle siis saattoi tulla muitakin ikääntyneitä kuin vain ne, jotka olivat silloin muistikahvilassa, kun kävin kertomassa opinnäytetyöstäni. Lapsiryhmän kutsuin paikalle erään ala-asteen rehtorin kautta.

Sää oli toinen epävarmuutta aiheuttava tekijä, sillä tapahtuma oli tarkoitus järjestää ulkona Kemin Senioripuistossa 14.9.2023. Tämän vuoksi oli pohdittava vaihtoehtoja mahdollisen vesisateen vuoksi. Olin varautunut siihen, että ajankohta täytyisi muuttaa toiselle päivälle huonon sään vuoksi, mahdollisesti seuraavalle viikolle sääennusteiden mukaan. Ajatuksenani oli, ettei pieni tiikusade haittaisi tapahtuman pitämistä. Päivänä, jolloin tapahtuma oli tarkoitus pitää, paistoi aurinko, joten sitä ei täytynyt siirtää. Jos näin olisi kuitenkin täytynyt toimia, olisin ilmoittanut uuden ajankohdan luokanopettajalle puhelimitse sekä toimeksiantajalleni, joka olisi toimittanut tiedon seuraavaan muistikahvilaan ikääntyneille.

Konstruktivistisen mallin eri vaiheita ovat tarpeiden tunnistaminen, ideointi, suunnittelu, toteutus, valmis tuotos, tuotoksen arvioiminen ja projektin päättäminen. Usein vaiheissa sekoittuvat lineaarinen ja syklinen malli. Tällöin työ ei etene suoraviivaisesti vaihe vaiheelta, vaan vaiheet voivat kulkea myös limittäin. (Salonen ym. 2017, 52.) Aivoterveiden edistäminen on tärkeää kaiken ikäisillä (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020: Tavoitteena muistiystävällinen Suomi 2012, 9), eikä tällaista tapahtumaa ole aiemmin järjestetty Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry:n toimesta. Näistä syistä tarve tällaisen tapahtuman järjestämiseen oli olemassa.

6.2 Ideointi- ja suunnitteluvaihe

Ideointi- ja suunnitteluvaihe kulkivat työssäni niin sanotusti limittäin. Alkuperäinen idea opinnäytetyöhöni syntyi kuitenkin jo aiemmin erään toisen koulutehtäväni parissa. Kyseisessä tehtävässä pohdin, millainen tapahtuma olisi mukava järjestää ikääntyneille. Mietin myös, mikä olisi sellainen tapahtuma, jota ei ole järjestetty tällä alueella ainakaan kovin usein. Mieleepä tuli idea ikääntyneiden ja lasten yhteisestä päivästä, jossa liikunta olisi suuressa roolissa. Tätä ideaa lähdin suunnittelemaan ja kehittelemään opinnäytetyöaiheekseni.

Ideointivaihe on luovaa työskentelyä, ja suunnitteluvaiheessa ideat tarkentuvat ja laaditaan selkeä suunnitelma. Vaiheessa myös etsitään taustatietoa työlle erilaisista tutkimuksista, joiden avulla kehittämistoiminta perustellaan. (Salonen ym. 2017, 58–60.) Päätettyäni opinnäytetyöni aiheen jatkoin työskentelyäni tutustumalla erilaisiin lähdemateriaaleihin koskien aivoterveyttä, ylisukupolvista vuoro-vaikutusta ja liikunnan vaikutuksia aivoihin. Näitä lähdemateriaaleja olen avannut ja käynyt läpi kappaleissa 2, 3 ja 4. Suunnitteluvaiheessa dialoginen keskustelu on myös tärkeä työkalu, jotta saavutetaan toimeksiantajan kanssa yhteinen ymmärrys siitä, millainen olisi toimivin kokonaisuus tapahtuman onnistumiseksi (Salonen ym. 2017, 61). Keskustelimme toimeksiantajan kanssa puhelimitse erilaisista vaihtoehdoista koskien muun muassa tapahtumapaikkaa sekä sisältöä. Lopullisen päätöksen näistä asioista tein kuitenkin itse.

Projektityössä ajanhallinta on ensisijaista, missä hyvänä apuna toimii muun muassa Gantt-kaavio, joka tukee aikatauluttamista graafisesti. Siitä nähdään, milloin tiettyjä tehtäviä tulee hoitaa, ja missä järjestyksessä. (Salonen ym. 2017, 61.)

Päädyin opinnäytetyössäni käyttämään kaaviota aikataulun suunnittelussa. Selkeyden vuoksi tein vuosille 2023 (liite 2) ja 2024 (liite 3) omat Gantt-kaaviot. Yksi sarake kaaviossani kuvasti yhtä viikkoa. Kaavioihin olen merkinnyt projektin eri vaiheet sekä suunnitellun ja toteutuneen aikataulun. Kaikki muut kohdat tässä kirjoitusvaiheessa on merkitty tehdyiksi paitsi opinnäytetyön raportin palauttaminen.

Keväällä 2023 suunnittelin tapahtuman aikataulun ja sisällön. Päädyin ratkaisun, että tapahtuma tulee kestämään yksi ja puoli tuntia, klo 11.30–13.00. Aloitukseen ja alkulämmittelyyn varasin aikaa 15 minuuttia. Aktiviteetteja oli tarkoitus tehdä tunnin ajan, joten venyttelylle ja lopetukselle jäi aikaa 15 minuuttia. Ajattelin osallistujien suorittavan aktiviteetit pareittain tai pienissä ryhmissä riippuen osallistujien määrästä. Jaetut parit ja pienryhmät tulisin jakamaan vielä kahteen isompaan ryhmään.

Aikataulun suunnittelun jälkeen suunnittelin tapahtuman liikunnalliset aktiviteetit. Päädyin pantomiimin esittämiseen, tuoilta ylösnousuun, tasapainon harjoittamiseen sekä pallon kopitteluun ja syöttelyyn. Ostin kaupasta kolme tennispalloa kopittelua ja syöttelyä varten. Seuraavaksi mietin, millaiset niin sanotusti aivotehtävät sopisivat kyseisiin aktiviteetteihin. Pantomiimin esittäminen oli helppo ratkaisu, sillä siinä osallistujat esittäisivät erilaisia urheilulajeja. Ajattelin erilaisten sanaleikkien olevan mukavia. Sanaleikeissä, joihin päädyin täytyi jatkaa tarinaa sopivalla sanalla, keksiä toisen sanoman sanan viimeisellä kirjaimella tai tavulla alkava sana sekä sanoa tietyn aihepiirin sanoja vuorotellen.

Näiden aktiviteettien lisäksi halusin vielä jonkin isommassa ryhmässä toteutettavan aktiviteetin. Päädyin leikkiin Maa, meri, laiva, joka leikittäisiin vuorollaan puolikkaan osallistujaryhmän kanssa. Mietin jo suunnitteluvaiheessa valmiiksi järjestyksen, miten tulisin paikkoja huutamaan ohjaajana. Suunnittelin myös erilaisia liikkumistapoja, miten osallistujien tulisi liikkua esimerkiksi maasta laivaan. Näitä tapoja olivat muun muassa kävellen, pomppien ja hiipien. Leikkiä varten ostin kaksi maahan laitettavaa kartiota merkitsemään kahta leikin paikkaa.

Koska muissa suunnittelemissani aktiviteeteissa keskustelua määritteli pitkälti tehtävänanto, halusin, että osallistujilla olisi mahdollisuus myös vapaampaan keskusteluun. Tässä kuitenkin täytyi ottaa huomioon se, ettei kaikilla välttämättä

lähde keskustelu luontevasti liikkeelle, tai etteivät osallistujat keksi, mistä puhua. Keskustelun tueksi laadin keskustelunaiheita, joita olivat unelmat, harrastukset, oma liikkuminen, lapsuuden lempileikit, lempiruokat, koulunkäynti ennen ja nyt, ajatuksia syksystä sekä mitä tein viime kesänä.

6.3 Tarvittavat luvat ja osallistujien oikeudet

Lapsia pyysin osallistumaan ottamalla yhteyttä erään ala-asteen rehtoriin. Minun tuli laatia kirjallinen ja vapaamuotoinen tutkimuslupahakemus Kemin kaupungille, sillä opinnäytetyöhöni osallistui alaikäisiä lapsia. Sain hakemukseeni myönteisen päätöksen, joten pystyin alkaa toteuttamaan opinnäytetyöni tapahtumaa suunnitelman mukaisesti. Tämän lisäksi lasten vanhemmilta tuli kysyä lupaa lasten osallistumisesta tapahtumaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisiä periaatteita noudattaen, joiden mukaan alle 15-vuotiaiden alaikäisten huoltajilta tulee kysyä lupa lapsen osallistumisesta tutkimukseen. Alaikäisellä on kuitenkin myös itsellään oikeus kieltäytyä osallistumasta, vaikka huoltaja olisi antanut suostumuksensa. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019, 9–10.) Laadin vanhemmille viestin (liite 4), jonka luokanopettaja lähetti lasten huoltajille Wilma-järjestelmän kautta. Viestissä kerroin opinnäytetyöstäni sekä suunnittelemastani tapahtumasta. Jos huoltaja ei ollut halukas antamaan suostumustaan lapsensa osallistumisesta tapahtumaan, tuli hänen ilmoittaa asia luokanopettajalle. Olimme luokanopettajan kanssa sopineet, että jos lapsi tai huoltaja ei anna suostumustaan osallistumiseen, luokanopettaja keksii lapselle muuta tekemistä koululla.

Opinnäytetyössäni tuli siis ottaa huomioon osallistujien oikeudet. Osallistumisen tällaiseen tapahtumaan tulee perustua vapaaehtoisuuteen, joten siksi kieltäytyminen, keskeyttäminen sekä peruuttaminen on sallittua missä tahansa vaiheessa. Osallistujilla on myös oikeus saada tietoa tapahtumasta. Yksityisyyden suoja täytyy turvata kaikille osallistujille, eli tästä kirjoittamastani raportista ei saa tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019, 8–13.) Opinnäytetyössäni en siis ole käsitellyt yksilöiviä henkilötietoja, vaan esimerkiksi osallistujien antaman suullisen palautteen olen kirjannut ylös anonyymisti. Palautteet erittelin kuitenkin niin, että mitkä ovat ikääntyneiden, ja mitkä lasten antamia.

6.4 Toteutusvaihe

6.4.1 Tapahtuman aloitus

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryin toteutusvaiheeseen, jossa edettiin laaditun ja hyväksytyyn suunnitelman mukaisesti. Tapahtuma pidettiin 14.9.2023 klo 11.30–13.00 Kemin Senioripuistossa, Leppäkadulla. Ikääntyneet siirtyivät tapahtumapaikalle itsenäisesti, ja lapset opettajien johdolla kävelen. Ikääntyneitä oli tapahtuman alkaessa 32, mutta osa heistä lähti ennen virallista lopetusta. Lopussa heitä oli jäljellä 24. Syitä ikääntyneiden poistumiseen olivat muun muassa aika-tilausasiat sekä kokemus, ettei oma fyysinen toimintakyky riitä tapahtumaan osallistumiseen. Ikähaarukka ikääntyneiden kesken oli vajaasta 60 ikävuodesta yli 90 ikävuoteen. Lapsia oli paikalla kaksikymmentä. Lasten kanssa paikalle tuli kaksi heidän opettajaansa. Paikalla oli yksi muistiasiantuntija Lapin Muistiyhdistys ry:ltä, joka myös osallistui aktiviteetteihin. Hän oli myös apuna, kun osallistujat piti saada kokoontumaan yhteen. Yhteensä paikalle siis saapui 54 henkilöä.

Aloitin tapahtuman ohjaamalla osallistujat ympyrään. Ensimmäisenä esittelin itseni sekä opinnäytetyöni idean. Tämän jälkeen lämmittelimme. Lämmittelyssä jokainen teki vuorollaan jonkin lämmittelyliikkeen, jonka kaikki toistivat. Jos ei keksinyt omaa liikettä, sai käyttää jo aiemmin tehtyä liikettä, mutta toiveenani oli, ettei käytä samaa liikettä kuin edellinen osallistuja. Aloitukseen ja lämmittelyyn meni aikaa 20 minuuttia. Lämmittelykierroksen jälkeen oli aika jakaa osallistujat pareihin ja pieniin ryhmiin, jossa jokaisessa oli vähintään yksi lapsi tai ikääntynyt. Tämän jälkeen koko iso ryhmä jaettiin puoliksi suorittamaan aktiviteetteja. Kaikkien osallistujien toimintakyky otettiin huomioon, eli jos jotain aktiviteettia ei pystynyt tekemään, ei sitä tarvinnut tehdä.

6.4.2 Aktiviteetit

Toisen isomman ryhmän ohjasin ensimmäisenä Senioripuiston laitteeseen, jossa oli mahdollisuus tehdä erilaisia aktiviteetteja, jotka harjoittivat muun muassa tasapainoa ja sorminäppäryyttä. Laitteen eri puolille olin teipannut suunnitteluvaiheessa laatimani keskustelunaiheet, joista osallistujat saivat yhdessä jutella har-

joitteiden teon ohella. Tässä hyödynsin myös puistossa olevaa keinua, johon laitoin yhden keskustelunaiheen. Sallittua oli puhua muistakin asioista, mutta keskustelunaiheet olivat vuorovaikutuksen tueksi, jos osallistujat eivät keksineet itse puheenaiheita. Keskustelunaiheet olin tulostanut papereille, jotka suojasin kontaktimuoveilla.

Sillä aikaa, kun toinen puolikas ryhmästä meni laitteeseen ja keskustelemaan, toisen puolikkaan kanssa leikimme ensin leikkiä Maa, meri, laiva. Leikissä osallistujat ottivat omaa pariaan tai pienryhmäläisiään kädestä kiinni ja siirtyivät mahdollisimman nopeasti, oman tiimiläisten toimintakyvyt huomioon ottaen, siihen paikkaan näistä kolmesta, jonka minä ohjaajana huusin. Maan ja meren sekä meren ja laivan välimatkat olivat noin kymmenen metriä. Olin ensin suunnitellut, että kertoisin osallistujille myös liikkumistavan, mutta luovuin tästä ajatuksesta aikataulusyistä aloituksen venyessä viisi minuuttia. Leikin jälkeen esittelin heille neljä muuta aktiviteettia, jotka olin kehitellyt suunnitteluvaiheessa. Jokaisessa pisteessä oli tehtävänanto kirjoitettuna ylös paperille, joten osallistujien ei tarvinnut yrittää muistaa ulkoa, mitä pisteessä tuli tehdä. Nämä aktiviteetit osallistujat suorittivat pareittain tai pienryhmissään.

Yksi aktiviteeteista oli urheilulajien esittäminen pantomiimina. Osallistujat esittivät toisilleen erilaisia urheilulajeja, jonka parin tai ryhmäläisten tuli arvata. Senioripuiston penkkiä hyödynnettiin tuolilta ylösnousussa. Heidän tehtävänä oli samalla jokaisella nousullaan luetella vapaavalintaisen aihepiirin sanoja, esimerkiksi eläimiä. Tasapainoa osallistujat pääsivät harjoittamaan maahan asetetun narun avulla sekä yhdellä jalalla seisoessa. Samaan aikaan tehtävänä oli sanoa parin sanoman sanan viimeisellä kirjaimella alkava sana, esimerkkinä kissa, aurinko, oksa jne. Haastetta pystyi lisäämään vaihtamalla kirjaimen viimeiseen tavuun, esimerkkinä talo, loma, mato jne. Sitten oli luvassa vielä pallon kopittelua ja syöttelyä. Heitellessään ja syöttäessään toisilleen palloa parit tai pienryhmät loivat tarinan sana kerrallaan. Kun pallo heitettiin toiselle, tehtävänä oli sanoa yksi sana, joka sopii edellisen sanomaan sanaan niin, että pikkuhiljaa syntyi tarina.

Tarkoituksena oli, että puolet osallistujista olisivat puoli tuntia joko laitteessa tai tekemässä muita aktiviteetteja. He olivat kuitenkin sen verran nopeita, että vaihdoin ryhmien osia, kun aikaa oli kulunut 25 minuuttia. Tässä vaiheessa osa oli

kuitenkin ehtinyt jo ennen virallista osien vaihtamista siirtyä joko laitteeseen tai muihin aktiviteetteihin riippuen kummassa he olivat ensin olleet. Nämä osallistujat saivat sitten tehdä uudestaan joitain aktiviteetteja tai keskustella vapaasti.

6.4.3 Tapahtuman lopetus

Kun tapahtumaa oli jäljellä 20 minuuttia, pyysin kaikkia osallistujia kokoontumaan uudestaan yhteen ja asettumaan puoliympyrään. Olin suunnitellut lopetuksen kestävän 15 minuuttia, mutta koska osallistujat näyttivät olevan valmiita aktiviteettien suhteen, aikaistin lopetuksen aikataulua. Teimme muutaman venytysliikkeen yhdessä koko ryhmän kanssa. Venyttelimme monipuolisesti koko vartaloa huomioiden hauikset, ojentajat, kyljet, pohkeet ja reidet. Venytysliikkeiden jälkeen ravistelimme vielä koko kehojamme.

Tämän jälkeen pyysin osallistujilta palautetta sekä toiminnallisesti että suullisesti. Olin ajatellut suorittaa palautteenannon niin, että osallistujat astuvat janalla siihen ennalta määritellyyn kohtaan, joka heidän mielestään vastaa kysymääni kysymykseen. Koska osallistujia oli sen verran paljon, hylkäsin janalle asettumisen. Osallistujat vastasivat kysymyksiini nostamalla käden ylös, jos vastasivat kysymykseeni myönteisesti. Palautteenannon jälkeen hengitimme vielä muutaman kerran syvään henkeä, jotta vauhdikas tapahtuma saisi rauhallisen päätöksen. Lopuksi kiitin osallistujia paikalle saapumisesta sekä heittäytymisestä. Tapahtuma päättyi noin kello 13.00.

6.5 Toteutuksen saama palaute

6.5.1 Osallistujien palaute

Palautetta kysyessäni halusin ensimmäisenä tietää, kuinka moni osallistuisi uudestaan vastaavanlaiseen tapahtumaan. Tähän kaikki osallistujat mukaan lukien lasten opettajat sekä Lapin Muistiyhdistys ry:n muistiasiantuntija vastasivat ”kyllä” nostamalla kätensä ylös. Seuraavaksi halusin tietää, mitä mieltä he olivat aikataulutuksesta. Oliko ajankohta hyvä ja tapahtumalle varattu aika riittävä? Kaikki paikalla olijat nostivat kätensä. Eräs ikääntynyt kuitenkin mainitsi, että tapahtuma

olisi saanut alkaa myöhemmin. Kolmanneksi halusin vielä tietää, olisiko aktiviteetteja voinut olla enemmän. Seitsemän lasta nosti kätensä ylös. Kun tiedustelin, mitä nämä aktiviteetit olisivat voineet olla, yksi lapsista vastasi, että ”puuhun kiipeilyä”.

Sitten annoin vielä mahdollisuuden antaa suullista palautetta. Yksi lapsista kertoi tapahtuman olleen hauska. Yhden ikääntyneen mielestä tapahtumassa oli kivasti yhdistetty toimintaa lapsille ja ikääntyneille. Yksi ikääntynyt mainitsi, että tapahtuma sai hänet muistelemaan, ”miten joskus on mennyt”, eli kuinka ketterästi on aiemmin pystynyt liikkumaan. Ikääntyneiden mielestä oli myös mukava nähdä tuttuja paikalla. Eräs ikääntynyt totesi tiivistetysti tapahtuman olleen ”tosi kiva idea”. Paikalla ollut Lapin Muistiyhdistys ry:n muistiasiantuntija kiinnitti huomiota äänen kuuluvuuteen. Ohjaajana pyrin puhumaan mahdollisimman kovaan ääneen, mutta kun olimme ulkona, ääneni hieman katosi verrattuna siihen, mitä se olisi ollut sisätiloissa. Ikääntyneillä voi olla heikentynyt kuulo, minkä vuoksi tähän seikkaan olisi jatkossa hyvä kiinnittää huomiota esimerkiksi megafonia hyödyntämällä tapahtumissa etenkin, jos ne järjestetään ulkona.

6.5.2 Toimeksiantajan palaute

Kysyin palautetta myös toimeksiantajaltani, Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry:n hallituksen puheenjohtajalta, joka ei itse päässyt paikalle tapahtumaan. Hän oli ehtinyt keskustella asiasta paikalla olleen Lapin Muistiyhdistys ry:n muistiasiantuntijan kanssa, joten hän oli hyvin tietoinen tapahtuman kulusta. Sain positiivista palautetta siitä, että päädyin järjestämään tällaisen tapahtuman opinnäytetyönäni, sillä tapahtumien järjestäminen on joka kerta haasteellista, ja työ vaatii järjestäjältään monia asioita, joita tulee ottaa huomioon.

Toimeksiantajani rakentavana palautteena oli, että ohjaajia olisi voinut olla enemmän, sillä kaikki ikääntyneet eivät olleet osanneet lähestyä lapsia juuri lainkaan. Tästä syystä he olivat jääneet etäisiksi yhdessä tekemisen ajatuksesta. Tällainen ylisukupolvinen tekeminen voi joillekin osallistujille olla haastavaa, ehkä jopa ahdistavaakin, jolloin suhtautuminen toisiin ja tapahtumien kulku ei välttämättä toimi niin kuin järjestäjä on suunnitellut. Toisille yhdessä tekeminen on luontaista ja toisille vierasta. Näin ollen osallistujien persoona vaikuttaa mukana olemiseen.

Nostona palautteessa oli kuitenkin maininta, että on positiivista, että ihmiset saapuivat paikalle. Sain silti hyvää palautetta, että olin selvinnyt roolistani ohjaajana, ja että ”ohjelma oli räätälöity viimeisen päälle”.

7 TULOKSET

Opinnäytetyöni tuloksena syntyi yhteinen toiminnallinen tapahtuma ikääntyneille ja lapsille, jossa pyrittiin tukemaan erilaisten aktiviteettien avulla osallistujien aivoterveyttä. Aktiviteetit olivat sisällöltään monipuolisia, ja ne koostuivat sosiaalisista ja fyysisistä tehtävistä. Opinnäytetyön kehittämistyön voidaan sanoa olevan onnistunut, kun asetetut tavoitteet ja tulokset on saavutettu (Salonen ym. 2017, 66). Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ikääntyneiden sekä kaikkien muiden osallistujien aivoterveyttä ylisukupolvisen vuorovaikutuksen ja liikunnan keinoin. Tämän lisäksi tavoitteena oli järjestää kokonaisuudessaan onnistunut tapahtuma, jossa kaikilla osallistujilla on mukavaa. Ylisukupolvista vuorovaikutusta syntyi tapahtumassa havaintojeni perusteella, ja osallistujat osallistuivat ja heittäytyivät mukaan liikunnallisiin aktiviteetteihin omien toimintakykyjen mukaan. Lopussa saadun palautteen mukaan kaikki paikalla olleet osallistuisivat jatkossakin tämän kaltaisiin tapahtumiin, joten voidaan olettaa osallistujilla olleen myös mukavaa.

Voidaan siis todeta, että saavutin asettamani tavoitteeni. Tämän lisäksi sain olla omalta osaltani mukana kehittämässä ylisukupolvisen yhteistyön kehittämistä Kemissä, mikä ei ollut suoranainen tavoitteeni suunnitellessani opinnäytetyötäni. Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry nosti palautteissaan esiin sen, että tällaisia tapahtumia sekä yhteistyötä tulisi olla enemmän koulujen ja eri ikääntyneiden yhdistysten välillä. Myös osallistujien palautteissa nousi esiin, että he osallistuisivat jatkossakin tällaisiin ylisukupolvisiin toimintoihin. Ylisukupolvista vuorovaikutusta saisi siis olla enemmän, mutta resurssit eivät aina anna siihen mahdollisuutta. Tästä syystä olen iloinen, että päätin olla osana tällaisen yhteistyön kehittämistä.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten pohdintaa

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ikääntyneiden sekä kaikkien muiden osallistujien aivoterveyttä ylisukupolvisen vuorovaikutuksen ja liikunnan keinoin. Tämän lisäksi tavoitteena oli järjestää kokonaisuudessaan onnistunut tapahtuma, jossa kaikilla osallistujilla on mukavaa. Opinnäytetyöni päätuloksena syntyi yhteinen toiminnallinen tapahtuma ikääntyneille ja lapsille, jossa pyrittiin tukemaan erilaisten fyysisten ja sosiaalisten aktiviteettien avulla osallistujien aivoterveyttä. Osallistujat suorittivat fyysisiä aktiviteetteja oman toimintakyvyn mukaan, ja havainnoin ylisukupolvista vuorovaikutusta myös olevan.

Tapahtuman lopuksi pyysin osallistujilta palautetta. Saadun palautteen mukaan kaikki tapahtuman lopussa paikalla olleet osallistuisivat jatkossakin tämän kaltaisiin tapahtumiin, vaikka toimeksiantajan palautteessa tuli ilmi, että osa ikääntyneistä oli jäänyt etäiseksi yhdessä tekemisen ajatuksesta. Olin tyytyväinen muutenkin saamaani palautteeseen aktiviteeteista, ja että osallistujat palautteen mukaan pitivät yhteisestä toiminnasta ikääntyneille ja lapsille. Olisikin mahtavaa, jos ylisukupolvista toimintaa kehitettäisiin alueella esimerkiksi juuri yhdistysten ja koulujen yhteistyönä. Kappaleessa 3 olen nostanut esiin ylisukupolvisen toiminnan hyötyjä, joita on esimerkiksi ennakoluulojen vähentyminen sukupolvien välisen kuilun kaventuessa (Intergenerational Activity – How to be part of it and why 2018, 9). Tämäkin usein mielestäni vaatii sen, että oikeasti viettää aikaa toista sukupolvea edustavan ihmisen kanssa.

8.2 Vahvuudet

Lähtiessäni suunnittelemaan opinnäytetyötäni olin uuden edessä. En ollut aiemmin toteuttanut tai ohjannut tämän tyyppistä tapahtumaa, mutta olin valmis kokeilemaan uutta rohkeasti ja avoimin mielin. Tapahtumaa järjestäessä sekä muissakin projektitoissa ajanhallinta on tärkeää, jotta asiat tulevat ajoissa hoidetuksi. Opinnäytetyötä tehdessä Gantt-kaavio ja sen avulla aikataulun visualisointi auttoi hahmottamaan prosessin etenemistä. Ulkona järjestettävä tapahtuma vaati myös mahdollisen vesisateen vuoksi varasuunnitelman, jonka olin laatinut.

Mielestäni olennaisin asia opinnäytetyössäni ja sen tavoitteiden saavuttamisessa oli toteutuksen sisältö, jonka halusin olevan tarpeeksi monipuolinen. Sisältöä suunnitellessani pohdin, millaiset aktiviteetit olisivat sopivia sekä ikääntyneille että lapsille. Oli myös tärkeää, että ne sisälsivät liikuntaa sekä keskustelua osallistujien välillä eli ylisukupolvista vuorovaikutusta. Tästä syystä valitsin liikunnalliseksi aktiviteeteiksi tuoliilta ylösnousun, tasapainoharjoituksen ja pallon syöttelyn ja kopittelun. Näihin harjoitteisiin liitin erilaisia sanaleikkejä, joiden suunnitteluun hyödynsin omaa lapsuuttani muistelemalla, millaisia sanaleikkejä olin itse lapsena ystäväieni kanssa leikkinyt. Näiden aktiviteettien lisäksi otin urheilulajien esittämisen pantomiimina yhdeksi tehtäväksi, jossa valmiiksi yhdistyi liikunta ja vuorovaikutus arvailun muodossa.

Toteutuksen tapahtumapaikaksi olin valinnut Kemin Senioripuiston, koska se on vapaasti ja ilmaiseksi käytettävissä kaikille. Pidin myös siitä, että Senioripuistossa on keinu sekä laite, jonka avulla voi harjoittaa muun muassa sorminäppäryyttä ja tasapainoa, ja joita pystyin hyödyntämään toteutuksen sisällössä. Koska laite ja keinu aktivoivat kehoa liikkumaan, minun täytyi enää miettiä, miten liittää vuorovaikutus tähän. Olin jo suunnitellut edellä mainitut aktiviteetit, joissa vuorovaikutus oli aika lailla rajoitettu tehtävänannon mukaiseksi. Halusin, että osallistujilla olisi myös vapaampaa keskustelua, mutta totesin, että joillekin voi olla haastavaa aloittaa keskustelua tuntemattoman ja eri sukupolvea edustavan henkilön kanssa. Tästä syystä päätin keksiä erilaisia puheenaiheita, joita osallistujat pystyivät halutessaan hyödyntämään kiertäessään Senioripuiston laitetta. Ajattelin laatimieni aiheiden olevan sellaisia, joista olisi mielenkiintoista keskustella eri sukupolvea edustavan henkilön kanssa. Millaisia unelmia ikääntyneellä ja lapsella on, ja miten ne eroavat? Millaista koulunkäynti on tänä päivänä verrattuna vuosikymmenien taakse? Mielestäni onnistuin aktiviteettien suunnittelussa ja valinnassa, minkä voidaan ajatella olleen merkittävä tekijä itse tapahtuman onnistumisessa.

8.3 Oman oppimisen pohdinta

Monien eläkkeelle jääneiden elämä voi olla hyvinkin rutiinien täyttämää, joten päivät voivat toistaa toisiaan. Siksi erilaiset tapahtumat ja muiden ihmisten kohtaaminen on tärkeää, jotta tuttu kaava välillä rikkoutuu. Myönteiset ihmissuhteet ja -

kontaktit tukevat mieltä ja tätä kautta myös aivoja. Nykyisin voi olla yleisempää kuin ennen, että isovanhemmat asuvat kauempana lapsenlapsistaan. Ylisukupolvinen vuorovaikutus perhepiirissä ja muutenkin voi siis olla vähäistä. Vieraampi asia voi aiheuttaa ihmisissä ennakkoluuloja esimerkiksi toista sukupolvea kohtaan. Tämä voi aiheuttaa sen, ettei kiinnostusta ylisukupolviseen toimintaan ole. Siksi on tärkeää, että yhteiskunta auttaa asiassa tukemalla ylisukupolvista toimintaa ja vuorovaikutusta.

Olin ensimmäistä kertaa vastuussa tapahtuman järjestämisestä, mikä oli jo itsessään omanlainen oppimiskokemus. Suunnittelun aikana täytyi ottaa useita asioita huomioon, kuten tarvittavat luvat ja muuttuvat tekijät. Epävarmuuden sietokyky myös parani juuri näiden muuttuvien ja epävarmojen tekijöiden vuoksi. Tapahtuman järjestämisen lisäksi olen oppinut paljon aivoterveystä sekä ylisukupolvisesta vuorovaikutuksesta ja toiminnasta, mikä oli minulle vieras käsite ennen opinnäytetyöni aloittamista. Myös liikunnan vaikutukset ihmisen terveyteen ovat tulleet entistä tutummaksi prosessin aikana. Teoriatietoa etsiessäni olen pohtinut paljon myös omia elintapoja, ja miten voisin edistää omaa aivoterveyttäni. Ilman aivoja ihminen ei voi elää, ja siksi aivojen suojeleminen eri tavoin on yksi elinehdostamme. Jokainen meistä on vastuussa omasta aivoterveystämme ja sen edistämisestä, koska viime kädessä me itse päättämme, noudatammeko vallitsevia suosituksia.

8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössäni olen noudattanut Tutkimuseettinen neuvottelukunnan laatimia ohjeistuksia hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jonka perusperiaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvässä tieteellisessä käytännössä ei tule esimerkiksi harjoittaa vilpillisyyttä eikä piittaamattomuutta. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 11, 16.) Itse olen esimerkiksi pitänyt huolta opinnäytetyötä tehdessäni viittaus- sekä lähdemerkinnöistä aiempiin tietolähteisiin viitatessa. Olen pyytänyt tarvittavat tutkimusluvut kaupungilta ja lasten vanhemmilta. Olen myös kunnioittanut osallistujien yksityisyyden suojaa, jonka heille lupasin.

Olen opinnäytetyössäni tuonut esiin useita seikkoja, jotka puoltavat käsitystä, että ylisukupolvisesta vuorovaikutuksesta on hyötyä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. On kuitenkin huomionarvoista nostaa esiin myös näkökulma, jossa pohditaan, kuinka kauan todellisuudessa kestää, että ihmiset saavat nämä hyödyt. Voidaan nimittäin katsoa, että kärsivällisyys ja riittävä aika ovat myös merkittävä osa hyötyjen saavuttamisessa. Kun on kyse muusta kuin perhesuhteesta, luottamuksen saaminen kestää aikaa. Toisiin tutustuminen on myös yksi sukupolvien välisten ohjelmien vaatimuksista, mikä tukee ajatusta, jonka mukaan näiden ohjelmien perustaminen vie aikaa, ja osallistujat saavat siitä vähitellen hyötyjä. (Park 2014, 181; Giraudeau & Bailly 2019.)

Näiden tietojen pohjalta voidaan olettaa, että suurin hyöty ylisukupolvisesta vuorovaikutuksesta saadaan pidemmän aikaa kestävässä ohjelmassa, joissa ikäänntyneet ja lapset tutustuvat ja oppivat luottamaan toisiinsa. Opinnäytetyönäni järjestämä tapahtuma oli vain yhden kerran järjestettävä, joten tämän näkökulman mukaan hyödyt eivät olleet niin suuria, mitä ne voisivat parhaimmillaan olla, jos tapahtuma järjestettäisiin useammin samalle ryhmälle. Tapahtuman lopussa kuitenkin selvisi, että kysyntää ylisukupolvisille tapahtumille olisi enemmän. Pohdittavaksi jääkin, olisiko jollain toimijalla resursseja aloittaa säännöllisesti kokoontuva ylisukupolvinen ryhmä, jotta toiminnasta saataisiin kaikki mahdollinen hyöty.

8.5 Kehittämideoita

Suunnittelin ja ohjasin tapahtuman yksin, mutta jo tapahtuman aikana huomasin, että työparista olisi ollut hyötyä muun muassa ihmisten kokoamisesta yhteen tapahtumaa aloittaessa ja lopettaessa sekä ylisukupolvisen vuorovaikutuksen tukemisessa heidän osaltaan, joille se ei ollut luontevaa. Samaa mieltä oli myös toimeksiantajani, kuten kappaleessa 6.5.2 tuli ilmi toimeksiantajani palautteessa. Paikalla oli kyllä Lapin Muistiyhdistys ry:n muistiasiantuntija sekä lasten kaksi opettajaa, mutta minä yksin olin vastuussa tapahtuman kulusta ja vetämisestä. En ollut tapahtumaa suunnitelllessani osannut ajatella, että ison ryhmän ohjaamiseen olisi hyvä olla useampi henkilö etenkin, kun aiempaa kokemusta ryhmänvetämisestä ei ole. Olin myös yllättynyt, että paikalle saapui niin moni ikäänntynyt,

joita aluksi oli 32 ja lopulta 24. Mielessäni olin varautunut maksimissaan noin pariin kymmeneen, mikä oli aliarvioitu määrä. Yllätys oli kuitenkin positiivinen, ja olen tyytyväinen, että järjestämäni tapahtuma oli herättänyt mielenkiintoa.

Toinen kehittämistä vaativa seikka tapahtuman järjestämisessä liittyy siihen, että osa ikääntyneistä lähti tapahtumasta ennen sen loppumista, koska kokivat, ettei oma fyysinen toimintakyky riitä tapahtumaan osallistumiseen. Tapahtumaa suunniteltaessa pyrin ottamaan huomioon erilaiset tasot osallistujien fyysisessä toimintakyvyssä kehittämällä erilaisia aktiviteetteja. Esimerkiksi Senioripuiston laitteen jotkut tehtävät ja keskustelunaiheet sopivat myös sellaisille, joiden fyysinen toimintakyky oli heikentynyt. Sitä, minkä kuntoisia ikääntyneitä paikalle saapui, oli vaikea ennustaa etukäteen, koska ikääntyneiden yksilöllinen toimintakyky voi vaihdella hyvin paljon. Jatkossa tällaisia tapahtumia kehitellessä olisi kuitenkin hyvä ottaa entistä paremmin huomioon ne, joiden fyysinen toimintakyky on alentunut. Tässä voisi auttaa myös se, että paikalla olisi useampi ohjaaja. Tällöin yksi ohjaajista voisi keskittyä esimerkiksi enemmän keskustelemaan osallistujien kanssa. Opinnäytetyöni toteutuksessa minulla oli harmittavan vähän aikaa tällaiseen keskusteluun osallistujien kanssa. Onneksi kuitenkin osa, jotka eivät enää osallistuneet aktiviteetteihin, jäivät kuitenkin paikan päälle juttelemaan muiden kanssa.

Minulla oli tapahtuman aikana välillä jännittynyt tunne, miten osallistujat kokevat tällaisen ylisukupolvisen toiminnan. Jos lähtisin uudelleen järjestämään vastaavanlaista tapahtumaa, kysyisin aluksi, onko osallistujilla kokemusta ylisukupolvisesta toiminnasta perhepiirissä tai sen ulkopuolella. Nyt en sitä kysynyt, mutta pohtiessani asiaa se olisi mielenkiintoista tietää. Tätä tietoa voisi esimerkiksi hyödyntää tapahtuman aikana niin, että kävisi jo tapahtuman aikana tai juuri sen loputtua juttelemassa erityisesti niiden ihmisten kanssa, joille ylisukupolvinen toiminta on vieraampaa, että miten he olivat kokeneet tapahtuman. Myös tämä vaatisi useamman ohjaajan tapahtumaan. Erityisesti näihin asioihin kiinnittäisin huomiota seuraavan kerran tapahtumaa järjestäessä.

LÄHTEET

Aejmelaeus, R., Hartikainen, K., Kaila, K., Keltto, T., Korkeila, J., Larivaara, M., Lisko, I., Lähteenkorva, S., Ojanen, V., Pyykkö, M., Ristikari, T., Sajaniemi, N. & Unkila K. 2022. Kansallinen aivoterveysohjelma. Inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta. Aivoliitto ry. Viitattu 9.4.2023
https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/21257/inhimillisesti_kestava-_aivoterveytta_tukeva_yhteiskunta-_edit_2023.pdf.

Aivoliitto ry 2024a. Aivoliiton hankkeet. Viitattu 15.3.2024
<https://www.aivoliitto.fi/aivoliitto-ry/hankkeet/>.

Aivoliitto ry 2024b. Hyvinvoiva kovalevy. Viitattu 15.3.2024
<https://www.aivoliitto.fi/aivoliitto-ry/hankkeet/hyvinvoiva-kovalevy/>.

Ajankäyttötutkimus 2009 2014. Tilastokeskus. Viitattu 2.3.2024
https://www.tilastokeskus.fi/til/akay/2009/06/akay_2009_06_2014-02-06_fi.pdf.

Atula, S. 2022. Muistisairaudet ja kuntouttava työ. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 3.3.2024
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00860>.

Elämää muistisairauden kanssa 2019. Muistiliitto ry. Viitattu 17.4.2023
https://www.muistiliitto.fi/application/files/8215/8088/7370/Elamaa_muistisairauden_kanssa_saavutettava_verkko.pdf.

Erickson, K., Voss, M., Prakash, R., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J., Heo, S., Alves, H., White, S., Wojcicki, T., Mailey, E., Vieira, V., Martin, S., Pence, B., Woods, J., McAuley, E. & Kramer, A. 2011. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, Vol 108 Nro 7 (2011), 3017–3022. Viitattu 9.4.2023
<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1015950108#sec-3>.

Giraudeau, C. & Bailly, N. 2019. Intergenerational programs: What can school-age children and older people expect from them? A systematic review. *European Journal of Ageing*, Vol 16 Nro 3 (2019), 363–376. Viitattu 15.3.2024
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6728408/>.

Hansen, A. 2017. Aivovoimaa – Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. 1. painos. Jyväskylä: Atena.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 1.5.2023
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 1.5.2023
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Intergenerational Activity – How to be part of it and why 2018. St Monica Trust. Viitattu 1.5.2023

<https://generationsworkingtogether.org/downloads/5bebf57b90d25-Intergenerational-Activity-Guide-2018-St-Monica-Trust.pdf>.

Juva, K. 2021. Muistihäiriöt ja dementia. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 10.4.2023

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00706>.

Kansallinen muistiohjelma 2012–2020: Tavoitteena muistiystävällinen Suomi 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. Viitattu 11.3.2023

https://www.muistiliitto.fi/application/files/6314/8666/3685/Kansallinen_muistiohjelma_2012-2020.pdf.

Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2020.

Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.2.2024 <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>.

Käypä hoito -suositus, Muistisairaudet 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 15.4.2023

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#s7>.

Linking Generations Northern Ireland 2024. Intergenerational Practice Explained. Viitattu 2.3.2024

https://www.linkinggenerationsni.com/intergenerational-practice-explained/#Section_1.

Linna, M., Silander, K., Hörhammer, I., Koivuranta, P., Mikkola, T., Virta, L. & Mikkola, H. 2019. Iäkkäiden muistisairaiden sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö ja kustannukset. Ikääntyneen väestön palvelut: käyttö, kustannukset, vaikuttavuus ja rahoitus. Projektin julkaisu nro 11. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

López-García, A. & Sánchez-Ruiz, M. 2022. Feasible Intervention through Simple Exercise for Risk of Falls in Dementia Patients: A Pilot Study.

International Journal of Environmental Research and Public Health, Vol 19 Nro 19 (2022). Viitattu 3.3.2024

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9565761/>.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020. Kylämummit ja -vaarit. Viitattu 7.3.2023

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/kylamummit-ja-vaarit/>.

Muistiliitto ry 2023a. Aktivoi ja lepuuta. Viitattu 15.4.2023

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/aktivoi-ja-lepuuta>.

Muistiliitto ry 2023b. Hyvä mieli, parempi muisti. Viitattu 15.4.2023

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-mieli-parempi-muisti>.

- Muistiliitto ry 2023c. Muistin toiminta. Viitattu 10.4.2023
<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/muistin-toiminta>.
- Muistiliitto ry 2023d. Muistiyhdistys lähelläsi. Viitattu 27.5.2023
<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/muistiyhdistys-lahellasi>.
- Muistiliitto ry 2024a. Kehittämistoiminta. Viitattu 15.3.2024
<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/toiminta/kehittamistoiminta>.
- Muistiliitto ry 2024b. Muistiliikkuja-hanke. Viitattu 15.3.2024
<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/toiminta/kehittamistoiminta/muistiliikkuja-hanke>.
- Muistiliitto ry 2024c. Omin sanoin -hanke. Viitattu 15.3.2024
<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/toiminta/kehittamistoiminta/omin-sanoin-hanke>.
- Mummun ja vaarin tupa – Toimintakäsikirja 2022. SOS-Lapsikylä ry. Viitattu 2.3.2024
https://www.sos-lapsikyla.fi/wp-content/uploads/2022/06/Mummon-ja-vaarin-tupa-kasikirja-2022-valmis_KORJATTU0522.pdf.
- National Institute on Aging 2020. Cognitive Health and Older Adults. Viitattu 27.2.2024
<https://www.nia.nih.gov/health/brain-health/cognitive-health-and-older-adults>.
- Ngandu, T. & Kivipelto, M. 2018. Monimuotoiset elintapainterventiot muistisairausedepidemian ehkäisyssä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, Vol 134 Nro 24 (2018), 2547–2553. Viitattu 2.3.2024
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14669>.
- Norlandia Yhdessä 2023. Sukupolvet yhdessä. Viitattu 7.3.2023
<https://norlandiayhdessa.fi/fi/sukupolvet-yhdessa/>.
- Nyberg, L., Lövdén, M., Riklund, K., Lindenberger, U. & Bäckman, L. 2012. Memory aging and brain maintenance. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol 16 Nro 5 (2012), 292–305. Viitattu 19.3.2024
[https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(12\)00083-6?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1364661312000836%3Fshowall%3Dtrue](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(12)00083-6?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1364661312000836%3Fshowall%3Dtrue).
- Park, A-L. 2014. Do Intergenerational Activities do any Good for Older Adults' Well-Being? A Brief Review. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, Vol 3 Nro 5 (2014), 181–183. Viitattu 1.5.2023
https://eprints.lse.ac.uk/61016/1/__lse.ac.uk_storage_LIBRARY_Secondary_libfile_shared_repository_Content_Park%2C%20A_Intergenerational%20activities_Park_Intergenerational%20activities%20_2015.pdf.
- Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. 2014. Ikäpolvien taju – Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 15.4.2023
https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/lkapolvien_taju.pdf.

Saastamoinen, M. 2011. Sosiaalinen ongelma veren perintö vai tarttuva tauti? Lapin yliopisto. Viitattu 10.4.2023 <https://www.luc.fi/loader.aspx?id=027d4397-9d8d-4e3c-a26e-5e8e81a389cf>.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.4.2023 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg, T. 2015. Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, Vol 131 Nro 18 (2015), 1719–1725. Viitattu 3.3.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12448>.

Spreng, R. & Bzdok, D. 2021. Loneliness and Neurocognitive Aging. *Advances in Geriatric Medicine and Research: Vol 3 Nro 2 (2021)*. Viitattu 27.2.2024 https://agmr.hapres.com/htmls/AGMR_1378_Detail.html.

Strandberg, T. 2023. Liikunta muistisairauksien hoidossa. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 3.3.2024 <https://www.kaypahoito.fi/nak08845>.

Suomen Kulttuurirahasto 2024. Koko Suomi leikkii. Viitattu 2.3.2024 <https://skr.fi/hankkeet/paattyneita-hankkeita/keskusrahaston-paattyneita-hankkeita/koko-suomi-leikkii>.

Sutin, A., Stephan, Y., Luchetti, M. & Terracciano, A. 2018. Loneliness and Risk of Dementia. *Journals of Gerontology: Series B, Vol 75 Nro 7 (2020)*, 1414–1422. Viitattu 10.4.2023 <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/75/7/1414/5133324>.

Tampereen korkeakouluyhteisö 2024. Kestävä aivoterveys – Esittely. Viitattu 15.3.2024 <https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/esittely/>.

Terveyskylä 2021. Erilaiset muistitoiminnot. Viitattu 27.2.2024 <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/muisti/tietoa-muistista/erilaiset-muistitoiminnot>.

Terveyskylä 2023. Muistisairauksien perinnöllisyys. Viitattu 2.3.2024 <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/muistisairaudet/muistisairaude-n-riskit-ja-niihin-vaikuttaminen/muistisairauden-perinn%C3%B6llisyys>.

Tilastokeskus 2023. Yksinäisyyttä koki 29,7 % 16 vuotta täyttäneistä henkilöistä vuonna 2022. Tilastokeskus, elinolotilasto 2022. Viitattu 3.3.2024 <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8>.

THL 2023a. FINGER-tutkimushanke. Viitattu 9.4.2023 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>.

THL 2023b. Mitä toimintakyky on? Viitattu 3.3.2024 <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

THL 2024. Muistisairauksien yleisyys. Viitattu 16.3.2024 <https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>.

UKK-instituutti 2023. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 7.3.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>.

UKK-instituutti 2024. Liikunta ja ikääntyminen. Viitattu 3.3.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>.

Ukkonen-Mikkola, T. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Väitöskirja, Tampereen yliopisto. Viitattu 10.4.2023 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66723/978-951-44-8382-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Vuoksimaa, E. 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset – mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, Vol 135 Nro 11 (2019), 1075–1084. Viitattu 3.3.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14952.pdf>.

Winter, B., Breitenstein, C., Mooren, F., Voelker, K., Fobker, M., Lechtermann, A., Krueger, K., Fromme, A., Korsukewitz, C., Floel, A. & Knecht, S. 2007. High impact running improves learning. *Neurobiology of Learning and Memory*, Vol 87 Nro 4 (2007), 597–609. Viitattu 3.3.2024 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1074742706001596?via%3Dihub>.

Zhu, J., Ge, F., Zeng, Y., Qu, Y., Chen, W., Yang, H., Yang, L., Fang, F. & Song, H. 2022. Physical and Mental Activity, Disease Susceptibility, and Risk of Dementia. *Neurology*, Vol 99 Nro 8 (2022), 799–813. Viitattu 21.3.2024 <https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.0000000000200701>.

WHO 2023. Brain health. Viitattu 8.3.2023 https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1.

LIITTEET

- Liite 1. Esite opinnäytetyöstäni muistikahvilaan
- Liite 2. Gantt-kaavio 2023
- Liite 3. Gantt-kaavio 2024
- Liite 4. Viesti lasten vanhemmille opinnäytetyöhön osallistumisesta

Liite 1. Esite opinnäytetyöstäni muistikahvilaan

**Tervetuloa
edistämään aivoterveyttä
liikunnan ja ylisukupolvisen
vuorovaikutuksen
keinoin!**

**Paikka: Kemin senioripuisto,
Leppäkadulla**

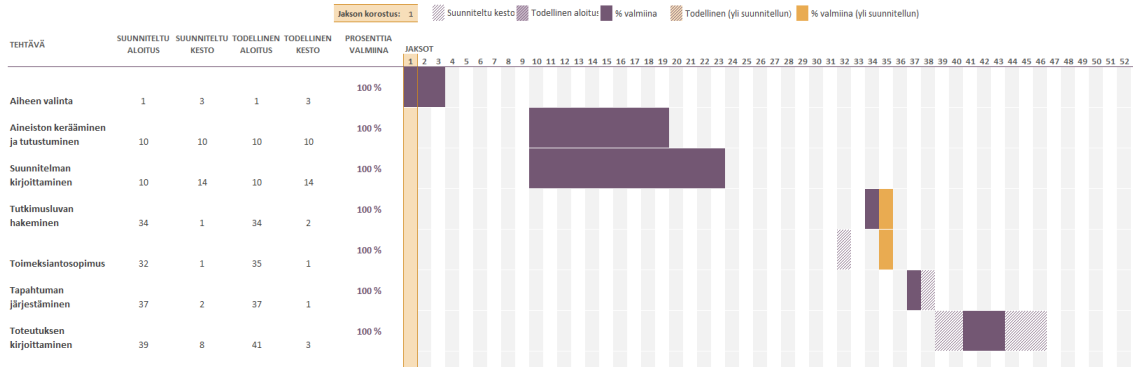
**Aika: Torstaina 14.9.2023, kello
11.30–13.00**

**Tiedossa on liikunnallisia aktiviteetteja yhdistettynä
aivojumppaan. Paikalle tulee osallistumaan myös
ala-asteikäisiä lapsia. Jos kyseisenä päivänä on
rankkasade, ilmoitetaan uusi ajankohta 18.9.
muistikahvilassa.**

**Liikuntailtapäivän on järjestänyt Lapin AMK:n
geronomiopiskelija Marjut Ylimäinen osana
opinnäytetyötään "Aivoterveyttä liikunnalla sekä
ylisukupolvisella vuorovaikutuksella".**

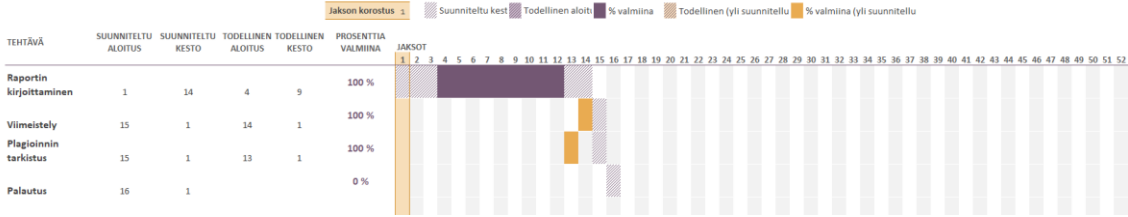
Liite 2. Gantt-kaavio 2023

Opinnäytetyö - Gantt 2023



Liite 3. Gantt-kaavio 2024

Opinnäytetyö - Gantt 2024



Liite 4. Viesti lasten vanhemmille opinnäytetyöhön osallistumisesta

Hei!

Nimeni on Marjut Ylimäinen ja opiskelen Lapin AMK:ssa, Kemin kampuksella, geronomiksi. Olen tekemässä opinnäytetyötäni ”Aivoterveyttä liikunnalla ja ylisukupolvisella vuorovaikutuksella”. Tähän haluan pyytää teidän luokkanne oppilaita osallistumaan.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on järjestää toiminnallinen tapahtuma ikääntyneille ja lapsille. Toimeksiantajana opinnäytetyössäni toimii Länsi-Pohjan muistiyhdistys. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea ikääntyneiden sekä kaikkien muiden osallistujien aivoterveyttä ylisukupolvisen vuorovaikutuksen ja liikunnan keinoin. Tapahtuma järjestetään 14.9.2023 Kemin senioripuistossa, Leppäkadulla. Jos kyseisenä päivänä on hyvin huono sää, tapahtuma siirretään mahdollisuuksien mukaan seuraavalle viikolle. Tapahtuman on tarkoitus kestää 1,5 tuntia, klo 11.30–13.00. Tuona aikana on tiedossa liikunnallisia aktiviteetteja ja sukupolvien välistä vuorovaikutusta, jotka molemmat tutkitusti edistävät hyvinvointia. Oppilaat saapuvat paikalle opettajan johdolla pyörällä tai kävellen.

Ikääntyneet, jotka osallistuvat tapahtumaan, ovat muistiyhdistyksen jäseniä. Mukana voi olla muistisairausdiagnoosin saaneita, heidän läheisiään tai muuten vain aivoterveystä kiinnostuneita. Ohjaajana tapahtumassa olen minä, ja mukana on myös muistiyhdistyksen työntekijöitä. En tule käsittelemään tai keräämään opinnäytetyössäni henkilötietoja, joten osallistujien henkilöllisyys pysyy anonyymina.

Tapahtumaan osallistuminen on vapaaehtoista. Jos ette halua, että lapsenne osallistuu tapahtumaan, ilmoittakaa asia luokkanne opettajalle.

Toivottavasti mahdollisimman moni on kuitenkin halukas osallistumaan liikunnalliseen iltapäivään! 😊

Ystävällisin terveisin

Marjut Ylimäinen