

Senioritoiminta pääkaupunkiseudulla

Kaikille avointa ja maksutonta toimintaa



Tavoitteena on vanhusten ja ikääntyneiden psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen.

Toimintamuodot

- ” Ryhmätoiminta
- ” Vapaaehtoistoiminta
- ” Virkistystoiminta
- ” Tiedotustoiminta

Toiminnassa kehitettyjen menetelmien pohjalta

- ” valtakunnallista koulutustoimintaa
- ” aineistoa Vahvike[®]-aineistopankkiin

Ryhmätoiminta

- ” Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti eri puolilla Helsinkiä
- ” Kolme toiminnanohjaajaa avustajina vapaaehtoisia
- ” Osa ryhmistä on jatkuvia, osa jaksomuotoisia
- ” Osa on suunnattu tietyille ryhmille kuten omaishoitajille.



Ryhmätoiminta

Ohjelmat koostuvat erilaisista teemoista, joista keskustellaan käyttäen virikkeenä mm.

- ” Kuvia
- ” Musiikkia
- ” Runoja
- ” Pelejä
- ” Visailuja
- ” Käsillä tekemistä
- ” Tuolijumppaa
- ” Tasapainojumppaa

Ryhmäläiset osallistuvat teemojen suunnitteluun ja arviointiin.



Ryhmätoiminta



"Ryhmäläiset ovat minulle henkinen tuki. Kerhon aikana kaikenlaiset kehon kivut unohtuvat."

Ryhmisiin osallistujien keski-ikä on noin 80 vuotta

Vuonna 2013 tehdyn kyselyn mukaan

- " 92 % vastaajista piti ryhmää merkittävänä tukena hyvinvoinnilleen**
- " 98 % osallistui mieluiten ohjattuun kerhoryhmään**
- " 96 % piti kerhotoiminnan jatkuvuutta erittäin merkittävänä asiana**

Virkistys- ja tiedotustoiminta



- ” Ikäihmisille
- ” Omaishoitajille
- ” Vapaaehtoisille

- ” Taideretkiä
- ” Tietoiltapäiviä
- ” Tapahtumia
- ” Tutustumiskäyntejä
- ” Bussiretkiä
- ” Juhlia
- ” Kesätoimintaa

SENIORITOIMINTA

Pääkaupunkiseudulla

Ikääntyneiden
ihmisten
postituslista

Ryhmätoiminta
ikäntyneille ihmisille
ja omaishoitajille

Vapaaehtoistoiminta

- ” Vapaaehtoisten perus- ja lisäkoulutus
- ” Tuki
- ” Virkistys

Tiedotustoiminta

Vapaaehtoisvälitys

- ” Ystävetoiminta
- ” Saattaja-apu

Virkistystoiminta

Valtakunnallinen
neuvonta- ja
koulutustoiminta

Vahvike[®]
aineistopankki
netissä