

Mitä voin tehdä?

Neljän polven treffit -haastekampanjan erityisinä teemoina vuonna 2012 olivat ruoka ja perinteet, liikunta ja kulttuuri. Teemojen yhteinen viesti oli, että ne yhdistävät ihmisiä ikään katsomatta ja niiden ympärillä voi tehdä yhdessä mukavia asioita.

Tälle sivulle on listattu näiden kolmen teeman mukaan esimerkkejä siitä, mitä eri-ikäiset ihmiset voisivat yhdessä tehdä.

Kampanjavuoden aikana toteutetusta Neljän polven toiminnasta löytyy lisää tietoa [täältä](#).

Ruoka ja perinteet

Eri toimijat voivat järjestää esimerkiksi ikäpolvien yhteisiä...

- marja- ja sieniretkiä metsään
- leivonta-, ruuanlaitto- ja säilömistyöpajoja
- perinneruokapäiviä, jossa ruokia maistellaan ja ikäihmiset kertovat lapsuutensa ruokailutavoista ja ruoan valmistuksesta
- viljelypalstoja ja -laareja
- siivous-, kohennus- ja korjaamistapahtumia
- talkoopäiviä, joissa lapset auttavat ikäihmisiä pihatöissä tai ulkoilussa, käyvät kaupassa tai pitävät muuten seuraa

Yhteistyötä voivat tehdä esimerkiksi: Järjestöt, kylä-, kaupunginosa- ja asukasyhdistykset, päiväkodit, koulut, palvelutalot, kunnan senioritoiminta ja yritykset

Liikunta

Eri toimijat voivat järjestää esimerkiksi ikäpolvien yhteisiä...

- liikuntatapahtumia: joukkuekisoja, turnauksia, teemapäiviä
- erilaisia joukkueviestejä
- Ikäpolvet yhdessä –kuntokortteja ja liikunnan haastekampanjoita
- kävely-, pyörä- ja hiihtoretkiä luontoon ja muuallekin
- ulkoilua ja pihaleikkejä
- mölkky-, petankki- ja bocciakisoja
- osallistumista suunnistukseen
- uintireissuja

Yhteistyötä voivat tehdä esimerkiksi: Järjestöt, kylä-, kaupunginosa- ja asukasyhdistykset, päiväkodit, koulut, palvelutalot, kunnan senioritoiminta ja yritykset.

Kulttuuri

Eri toimijat voivat järjestää esimerkiksi ikäpolvien yhteisiä...

- toimintatuokioita: musiikkia, maalausta ja liikuntaa
- retkiä kirjastoon, museoihin, teatteriin tai konsertteihin
- opastuksia eri-ikäisiä kiinnostaviin taide- ja perinneyhteyksiin
- erilaisia taide- ja perinnetapahtumia sekä teemapäiviä
- taide- ja perinneyhteyksiä sekä -kursseja
- omia taidenäyttelyitä, konsertteja ja pienoisenäytelmiä
- vanhojen valokuvien ja/tai esineiden näyttelyitä
- kirjallisuutta (esimerkiksi eri vuosikymmenten lastenkirjat)
- ”lainauksia” Elävästä kirjastosta (www.keks.fi/elavakirjasto)
- satutuokioita, lukupiirejä, sanataideryhmiä, tarinapajoja (aiheet vaikka lähiympäristöstä)
- haastatteluita ikäihmisten historiasta, perinteistä ja omasta elämästä
- kylä- ja kaupunginosajuhlia
- vanhustyön kummiyksiköitä, joissa lapset voivat järjestää erilaisia tapahtumia ja tutustua paremmin yksittäisiin ikäihmisiin
- tuokioita nykypäivän tekniikan parissa (kännyköitä, ipodeja, tietokoneita, digikameroita)

Yhteistyötä voivat tehdä esimerkiksi: Järjestöt, taide- ja perinnetalot, kirjastot, päiväkodit, koulut, taideoppilaitokset, palvelutalot, kunnan senioritoiminta, kaupunginosa- ja asukasjärjestöt ja yritykset

Muuta toimintaa

[Kylämummi- ja -vaari –toiminta](#)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kylämummi- ja -vaari –toiminnassa vapaaehtoiset aikuiset antavat aikaansa lapsille esimerkiksi päiväkodeissa sekä MLL:n perhekahviloissa ja kerhoissa. Toiminnalla halutaan tukea hyvää lapsuutta vahvistamalla sukupolvien ketjua, lisätä sukupolvien välistä myönteistä vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, siirtää kulttuuriperintöä, luoda aktiivisille suurille ikäluokille mahdollisuus tehdä antoisaa vapaaehtoistyötä sekä lisätä alueellista yhteisöllisyyttä ja yhteisvastuuta lapsista.

[Varamummi- ja -vaari –toiminta](#)

Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus Talkoorenkaassa Keravalla aloitettiin vuonna 2007 Varamummi- ja -vaari –toiminta, jonka tavoitteena on toimia siltana eri sukupolvien välillä, siirtää kulttuuriperintöä sekä tukea lapsiperheitä arjessa. Ajatuksena on tarjota perheille mahdollisuus kohdata iäkkäämpiä ihmisiä, jos omia isovanhempia ei ole tai he asuvat kaukana.

Mummila

Pienperheyhdistyksen Mummila on kolmen polven toimintakeskus Helsingin Vuosaarella. Mummilassa tarjotaan mahdollisuus kolmen sukupolven yhdessäoloon, koulutetaan kummimummeja ja -vaareja ystäviksi jäsenperheiden lapsille, joilla ei ole suhdetta omiin isovanhempiinsa sekä järjestetään monenlaista toimintaa ja teemaryhmiä mummeille ja vaareille.

Leirimummot ja -vaarit

Parasta Lapsille ry:n [leirimummona tai -vaarina](#) voi toimia joko lasten leireillä tai monikulttuurisilla perheleireillä. Mummoilta ja vaareilta ei odoteta pallon perässä juoksemista vaan heidän toivotaan olevan ylimääräinen syli lapsille, jotka sitä kaipaavat. Mummojen ja vaarien toivotaan tuovan leirielämään omia lapsuuden taitojaan eli asioita, jotka saattavat olla jopa vieraita tämän päivän lapsille kuten metsäretket, saunan lämmitys, soutaminen, onkiminen tai vaikka kukkaseppeleiden tekeminen. Mummot ja vaarit voivat lukea satuja tai vaikka vain jutella lasten kanssa.

Kouluvaarit

Turussa toimivan Kouluvaarit ry:n kouluvaarit ovat joukko vapaaehtoisia yli 55-vuotiaita miehiä, jotka haluavat olla alakoulun oppilaiden ja opettajien apuna. Vaarin kanssa oppilaat voivat tehdä tehtäviä, keskustella ja kuulla tarinoita. Kouluvaarit ovat omalta osaltaan tukemassa kasvatustoimintaa sekä kehittämässä hyvää ja turvallista kouluympäristöä. He tuovat oppimiseen lisäarvoa omalla erikoisosaamisellaan ja elämäkokemuksellaan.

Aikuisystävätoiminta

Mannerheimin lastensuojeluliiton Keski-Suomen piirin Aikuisystävätoiminnassa toteutetaan ehkäisevän lastensuojelun vapaaehtoistoimintaa perustuen Sukupolvet verkoksi- ja Välittävät sukupolvet –hankkeiden (2002–7) aikana kehitettyyn sukupolvien välisen mentoroinnin malliin. Aikuisystävätoiminnassa vapaaehtoiset aikuiset toimivat lasten ja nuorten kanssa yhdessä muun muassa harrastusten, läksyjen ja retkien parissa.

Sukupolvet verkoksi –hanke (2002–2004)

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen Sukupolvet verkoksi –hankkeen päämääränä oli turvata lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia kehittämällä sukupolvien välisen vuorovaikutuksen, mentoroinnin, malli riittävien aikuiskontaktien mahdollistamiseksi.

Välittävät sukupolvet –hanke (2005–2007)

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen Välittävät sukupolvet –hankkeen tavoitteena oli lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja lapsiperheiden tukeminen kehittämällä mentorointia ehkäisevän lastensuojelun ja yhteistyön välineeksi. Hankkeessa sovellettiin Sukupolvet verkoksi -hankkeessa luodun sukupolvien välisen mentoroinnin menetelmää uusilla alueilla, uusissa yhteisöissä ja laajojen yhteistyöverkostojen toteuttamana.

[Isosisko-toiminta \(Storasystemverksamhet\)](#)

Folkhälsanilla on [kouluvaari](#)- ja [varamummo](#)-toiminnan lisäksi isosisko-toimintaa (storasystemverksamhet), jossa nuoret aikuiset naiset toimivat "isosiskoina" nuoremmille tytöille. Isosiskon kanssa voi käydä vaikka kahvilla tai kävelyllä, ja saada samalla aikuisen tukea.

[ADD LIFE / Sukupolvet ylittävän opiskelun opintomoduuli](#)

Jyväskylän kesäyliopisto osallistui vuonna 2007 kuuden eurooppalaisen yliopiston yhteistyöhankkeeseen sukupolvet ylittävästä oppimisesta korkeakouluympäristössä (ADDing quality to LIFE through inter-generational learning via universities). ADD LIFE -hankkeessa Jyväskylän kesäyliopisto suunnitteli sukupolvet ylittävän, kulttuuriaiheisen opiskelun opintomoduulin. Taidehistoria taiteen tulkkina -kurssin opiskelijoiden ikähaitari oli 21–76 vuotta.

[Junnut Jeesaa!](#)

Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen organisoiman Junnut Jeesaa! -projektin tarkoituksena on, että nuoret auttavat senioreita arkisissa askareissa kuten kauppa-asioiden hoitamisessa. Kauppareissujen lisäksi nuoret ovat käyneet mm. palvelukeskuksissa avustamassa senioreita kännyköiden ja tietokoneiden käytössä. Ajatuksena on ollut myös eri sukupolvien välinen kohtaaminen.

[LäksyHelppi](#)

LäksyHelppi on Suomen Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piirin ja HOK-Elannon yhteishanke, joka tarjoaa apua kotitehtävien teossa. Punaisen Ristin paikallisosastot vapaaehtoisineen pääkaupunkiseudulla ja Keski-Uudellamaalla perustavat läksykerhoja. Läksyjen lomassa jutellaan, pelataan ja vietetään aikaa yhdessä. LäksyHelppi on kohdennettu erityisesti Suomeen muuttaneille, mutta kaikki taustaan katsomatta ovat tervetulleita. Hankkeella parannetaan motivaatiota koulunkäyntiin ja ehkäistään syrjäytymistä.

[Linkkejä](#)-sivulle on koottu lisätietoa ja oppaita ikäpolvitoiminnasta suomeksi ja englanniksi