

# LIKELLÄ<sup>®</sup>

VAPAAEHTOISEN OPAS



Kustantaja: TampereMissio ry  
Teksti: Arja Anttila  
Kuvat: Sannamari Ratilainen  
Taitto: Graafisen viestinnän toimisto Vaahtera / Leena Vaahtera  
Painopaikka: Grano Oy, Helsinki  
Painovuosi: 2022

ISBN 978-952-94-6207-0 (pehmeäkantinen)  
ISBN 978-952-94-6208-7 (PDF)  
ISBN 978-952-94-6209-4 (EPUB)

Luettavissa osoitteessa:

<https://kauppa.tamperemissio.fi/tuote/likella-vapaaehtoisen-opas/>

Likellä®-kerhot on rekisteröity tavaramerkki, jonka omistaa TampereMissio ry.

Teoksen sisällön lainaaminen edellyttää lähteen mainitsemista.

Sisällön muuttaminen edellyttää tekijänoikeuksien haltijan TampereMissio ry:n lupaa.

Yhteystiedot: TampereMissio ry  
Kansalaistoiminnankeskus  
Aleksanterinkatu 31 A 1  
33100 Tampere

Opas on valmistettu STEAn tuella



TAMPERE  
MISSIO 

# LIKELLÄ<sup>®</sup>

## VAPAAEHTOISEN OPAS

ARJA ANTTILA  
2022

# SISÄLLYS

Lukijalle	5
<b>1 LIKELLÄ-KERHOJEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
1.1 Toiminnan periaatteet	8
1.2 Toiminnan tavoitteet	9
<b>2 TAUSTATYÖ ENNEN KERHOJEN ALOITUSTA</b>	<b>13</b>
2.1 Kerhojen tilat	13
2.2 Viestintä	13
<b>3 ERILAISIA KERHOJA</b>	<b>17</b>
3.1 Keskustelukerhot	17
3.2 Digikerhot	17
3.3 Liikuntakerhot	17
3.4 Harrastus- ja teemakerhot	18
3.5 Vinkkejä ohjaajalle	18
<b>4 VAPAAEHTOISENA LIKELLÄ-KERHOSSA</b>	<b>23</b>
4.1 Koordinoitua vapaaehtoistoimintaa	23
4.2 Vertaisohjaajana toimiminen	24
<b>5 VÄLINEITÄ VERTAISOHJAAJANA TOIMIMISEEN</b>	<b>29</b>
5.1 Ryhmän kehittymisen vaiheet	29
5.2 Kerhosuunnitelma	32
5.3 Ryhmän kulku	33
<b>6 TOIMINNAN JUURTUMINEN</b>	<b>37</b>
6.1 Arviointi ja kehittäminen	37
6.2 Työntekijöiden tehtävät	37
<b>7 LOPUKSI</b>	<b>41</b>
Kirjallisuutta	42



## LUKIJALLE

Tämä opas on kirjoitettu sinulle, joka harkitset ryhtyäsi Likellä-kerhon vapaaehtoiseksi tai toimit jo vapaaehtoisena. Oppaan tarkoitus on perehdyttää sinua Likellä-toiminnan lähtökohtiin ja toteutukseen.

Likellä-kerhot rakentuvat erilaisiksi riippuen siitä, missä ympäristössä toimitaan ja keiden kanssa. Vuosien varrella on kuitenkin syntynyt periaatteita ja toimintatapoja, jotka on todettu edistävän kerhojen toimintaa. Oppaassa kerrotaan taustatyöstä ennen kerhojen alkamista, kerhojen aloitusvaiheesta ja annetaan vinkkejä kerhojen toimintaan. Opas sisältää tietoa yleisesti vapaaehtoistoiminnasta ja vertaisohjaajana toimimisesta Likellä-kerhoissa.

Toivon, että tämä opas innostaa sinua rakentamaan ympärillesi hyväksyvää ja turvallista yhteisöä sitä kaipaaville. Voit Likellä-kerhon vapaaehtoisena vaikuttaa siihen, että jokainen osallistuja tuntee olevansa ainutlaatuinen ja arvokas ihminen, kykenevä oppimaan uutta ja kasvamaan ihmisenä. Tämä on arvokasta!

Arja Anttila  
TampereMissio ry  
Projektipäällikkö vuosina 2013–2021

Likellä-toimintaa koordinoi TampereMissio ry. Voit tutustua taustaorganisaation toimintaan osoitteessa:

<https://tamperemissio.fi/tietoa-yhdistyksesta/yleisesittely-ja-paatokseteko>





# 1 LIKELLÄ-KERHOJEN LÄHTÖKOHDAT

Likellä-kerhot luodaan yhdessä asukkaiden kanssa lähelle heidän kotejaan. Kerhot muotoutuvat niihin osallistuvien asukkaiden mukaan aina ainutlaatuisiksi osaksi heidän elämäänsä ja elinympäristöään. Toimintaa ei ohjailla ulkopuolelta vaan asukkaat itse määrittelevät, mihin haluavat osallistua ja mikä on heille mielekästä.

Likellä-kerhojen toimintamallin tausta-ajattelu kumpuaa sosiokulttuurisesta innostamisesta. Innostamisen keskeinen tavoite on, että ihmiset tulevat tietoiseksi omasta roolistaan yhteisössä ja yhteiskunnassa. Ihmiset huomaavat, että heidän arkinen toimintansa on yhteydessä laajempaan kokonaisuuteen, yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. Innostamiseksi voi kutsua toimintaa, joka mahdollistaa ihmisen kasvun aktiiviseksi toimijaksi omassa yhteisössään. (Ks. Kurki 2008.)

Kerhojen lähtökohta on mahdollistaa asukkaiden osallistuminen ja mielekäs tekeminen yhdessä naapuruston kanssa. Lähellä kotia tapahtuvaan toimintaan on helppo osallistua ja kerhoissa luodut suhteet kantavat kerhojen ulkopuolelle: rappukäytäviin, kauppoihin ja

kotiin kahvikupin äärelle. Kerhot mahdollistavat kuumumisen yhteisöön, jossa ikääntyneet saavat olla mukana iloineen ja suruineen, vahvuuksineen ja heikkouksineen. Päämääränä on osallistumista syvemmän osallisuuden kokemuksen syntyminen.

Asukkaiden kanssa toimintaa on käynnistämässä Likellä-koordinaattori. Yhdessä tekemisen kokemusten karttuessa ja toiminnan vakiintuessa koordinaattori jää taka-alalle ja kerholaiset ottavat vastuun kerhojen toiminnasta, kukin omia vahvuuksiaan hyödyntäen. Koordinaattori antaa tukea vapaaehtoisina toimiville kerholaisille niin kauan, että toiminta vakiintuu. Myöhemmin alueen palvelujen tuottaja, esim. lähitori, nimeää työntekijän, joka ottaa vastuun kerhojen vapaaehtoisten tukemisesta, koulutuksesta ja virkistyksestä yhdessä Likellä-koordinaattorin kanssa. Lähitorit ovat matalan kynnyksen palveluja, jotka tarjoava tietoa, tukea ja toimintaa arkeen, lisää osoitteessa:

*<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihmisten-palvelut/aktiiviseen-elamaan/lahitorit.html>*. Luettu 30.12.2021.

## **1.1 TOIMINNAN PERIAATTEET**

### **LÄHEISYYS**

Ikääntymiseen liittyy muutoksia, joihin sopeutuminen vaatii aikaa ja voimavaroja. Jokainen meistä käy vanhenemiseen liittyvän elämänvaiheen läpi omalla tavallaan. Erityisinä haasteina ovat toimintakyvyn muutokset ja sosiaalisten suhteiden muuttuminen. Elämänpiirin kaventuessa kynnys lähteä omaa kotia pidemmälle voi nousta vähitellen korkeaksi. Sen vuoksi kerhot kokoontuvat lähellä ikäihmisten kotia ja niihin tuleminen tehdään mahdollisimman helpoksi. Kutsu kerhoon voi tulla naapurilta tai ystävältä ja ilmoitus siitä löytyy oman asuintalon ilmoitustaululta. Kerhoissa tavataan alueen asukkaita, ja samalla tullaan tietoisemmaksi omasta ympäristöstä ja sen tapahtumista.

### **IKÄIHMISEN TIETÄMYS**

Edellytys kerhojen toimivuudelle ja houkuttelevuudelle on, että toiminnan lähtökohtina ovat ikäihmisten omat voimavarat, vahvuudet, elämäkokemus ja näkemys omasta arjesta. Toimintaa ei voi etukäteen tarkasti suunnitella, vaan se muotoutuu kerhojen aikana. Osallistujat tietävät parhaiten, millainen toiminta rikastuttaa heidän arkeaan ja lisää sen sujumista. Aluksi voi olla vaikeaa nimetä omia toiveitaan ja tarpeitaan.

Siksi kerhoissa tulee käyttää aikaa osallistujien keskinäiseen tutustumiseen ja arjen jakamiseen.

### **KUNNIOITUS**

Ikäihmisiä motivoi mukaan toimintaan se, että heidät kohdataan oman elämänsä asiantuntijoina. Toiminta suunnitellaan osallistujien toiveiden pohjalta, jolloin siitä tulee sellaista, johon he pystyvät ja haluavat osallistua.

### **MAKSUTTOMUUS**

Kerhoissa käynti tulee olla ilmaista. Usein kerhojen kokoontumisissa juodaan kahvit. Kahvin ostoon osallistuminen on kuitenkin vapaaehtoisia. Pienikin maksu voi olla osallistujalle kynnyskysymys. Kokemusten mukaan pullaa ja kahvipaketteja tuodaan kokoontumisiin omaehtoisesti mielellään, kun toiminta on mielekäästä ja tullaan muiden kanssa tutuiksi.

### **TASA-ARVO**

Korttelikerhoissa jokaisen mielipide on tärkeä. Kokoontumiseen ovat tervetulleita kaikki ikäihmisten kanssa viihtyvät. Alusta alkaen tulee huolehtia, että tapaamisten ilmapiiri pysyy avoimena ja toiminnalle luodaan tasa-arvoa kunnioittavat periaatteet.



## 1.2 TOIMINNAN TAVOITTEET

Tavoite kertoo, mitä muutosta toiminnan avulla halutaan saada aikaiseksi. TampereMission tavoitteita kerhotoiminnalle ovat:

- Edistää asukkaiden osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja omaan ympäristöön vaikuttamista
- Vähentää ikäihmisten negatiivista yksinäisyyden kokemusta ja yksinäisyyteen liittyviä ongelmia
- Virittää asukkaiden toivoa paremmasta
- Valaa uskoa omiin ja yhteisiin mahdollisuuksiin selviytyä

Kerhoissa määritellään osallistujien kanssa kerhon omat tavoitteet/päämäärät. Niitä on kahdenlaisia. Tehtävätavoite kertoo, mitä kerhossa tehdään. Niitä voivat olla kirjojen lukeminen ja luetusta keskustelu, oppia digitaitoja tai käsitöitä tai käydä lenkillä kerran viikossa. Tunnetavoite kertoo osallistujien välisistä suhteista, kerhon kiinteydestä ja osallistujien tyytyväisyydestä. Niitä ovat mm. jokaisen oikeus sanoa mielipiteensä, arvostava kohtaaminen ja osallistujien vahvuuksien esiin nostaminen.

Tavoitteista tulee keskustella yhdessä ja linkittää ne osaksi kerhon toimintaa. Jokainen kerholainen omalta

osaltaan päättää, miten on mukana edistämässä päämäärän/tavoitteen saavuttamista.

Tavoitteiden määrittelyyn liittyviä kysymyksiä voivat olla:

- Miksi kerho kokoontuu?
- Mitä kerhossa tehdään?
- Mitkä ovat kerhon sovitut säännöt?
- Miten haluat olla mukana toiminnassa?

Kerholaisten yhteiset tavoitteet mahdollistavat ponistelun sovittuun suuntaan. Tämä ei tarkoita, että kaikkien osallistujien tulee olla samanlaisia ja samaa mieltä. Toisen erilaisuuden ymmärtäminen mahdollistaa, että jokainen voi olla viemässä yhteistä päämäärää eteenpäin omalla erityisellä tavallaan ja panoksellaan.

Kerhon yhteisen tavoitteen lisäksi jokaisella osallistujalla on oma tavoite. Niistä päästään keskustelemaan seuraavien kysymysten avulla:

- Miksi käyt kerhossa?
- Mitä odotat kerhotoiminnalta?
- Miten haluat kerhossa käyntien muuttavan elämääsi?

Esimerkkejä kerholaisen omista tavoitteista:

- Lenkkikaverin löytäminen
- Rohkaistuminen ilmaisemaan mielipiteitä rakentavasti
- Omien valintojen tekeminen
- Oman tehtävän löytäminen kerhossa
- Rohkaistuminen käyttämään alueen palveluja
- Alueen vaikuttamiskanaviin tutustuminen

Likellä-toiminnalla on myös yhteiskunnallisia tavoitteita. Ne liittyvät ikäihmisten osallisuuden, täysivaltaisen kansalaisuuden ja terveyden edistämiseen:

- Vahvistaa ikäihmisten lähiyhteisöjä ja parantaa elinympäristöä
- Vahvistaa ikäihmisten ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden toimijuutta ja osallisuutta
- Lisätä tietoisuutta palveluista ja etuuksista, mikä lisää oikea-aikaista palvelujen käyttöä sekä ehkäisee ja siirtää raskaampien palvelujen tarvetta
- Julkisen talouden kustannuskasvun hillitseminen
- Huoltosuhteen heikkenemiseen liittyvän julkisen sektorin velan hillitseminen
- Sote-palvelujen kysynnän kasvun hillitseminen
- Ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä terveyserojen kaventaminen

**OMAN KERHON PERIAATTEET /  
YHTEISESTI SOVITUT TOIMINTATAVAT**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**KERHOLAISTEN YHTEINEN TAVOITE**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**OMA TAVOITTEENI**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**KERHOLAISTEN OMIA TAVOITTEITA**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# KERHOHUONE

KORTTELIKERHO  
Keski­vii­kkoisin klo 15-16.30





## 2 TAUSTATYÖ ENNEN KERHOJEN ALOITUSTA

Likellä-kerhoja perustetaan asukkaiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Tarpeen voi nostaa esiin asukas itse, asukkaan omainen tai alueen työntekijä. Kun tarve kerhon perustamiselle on ilmaistu, Likellä-koordinaattori tutustuu alueeseen ja sen asukkaisiin. Hän kerää asukkailta tietoa heidän toiveistaan ja haasteistaan. Tiedonkeruussa koordinaattori käyttää erilaisia menetelmiä, mm. lomakekyselyä, haastattelua ja vapaa keskusteluja.

### 2.1 KERHOJEN TILAT

Likellä-koordinaattori selvittää, mistä kerhoille löytyy sopivia tiloja. Tietoa niistä saadaan alueen asukkailta, talojen isännöitsijöiltä, taloyhtiöiden asukasedustajilta, internetistä, paikallisilta yrittäjiltä ja muilta toimijoilta. Mahdollisia kerhotiloja ovat taloyhtiöiden kerhohuoneet, yhdistysten tilat, liikekiinteistöt, kirjastot, vapaa-ajan keskuksset tai muut julkiset tilat.

Likellä-kerhojen toiminnan lähtökohta on, että tiloista ei makseta vuokraa. Toinen lähtökohta on, että kerhot ovat avoimia omaa taloyhtiötä laajemmin lähialueen asukkaille. Tiloista neuvoteltaessa on hyvä ottaa esiin,

että toiminta tukee asukkaiden hyvinvointia ja lisää alueen asumisviihtyvyyttä.

On tärkeää, että kerhotoimintaa järjestävät sopivat kasvotusten tiloja hallinnoivien henkilöiden kanssa pelisäännöt käytännöistä. Sovittavia asioita ovat mm. avainten kanssa toimiminen, tilojen siisteydestä huolehtiminen, vastuuhenkilöt ja tiedottaminen. Liian monimutkaisia järjestelyjä tulee välttää. Tiloja käytettäessä tulee muistaa kunnioittaa niihin liittyviä järjestyssääntöjä, jotka takaavat turvallisen kokoontumisen. Alusta alkaen pyritään siihen, että asukkaat osallistuvat tiloista huolehtimiseen Likellä-koordinaattorin kanssa. Tämä edesauttaa toiminnan juurtumista alueelle.

### 2.2 VIESTINTÄ

Likellä-koordinaattori tehtävä on tiedottaa kerhotoiminnasta yhteistyöverkostoille ja toiminnan rahoittajille. Erityisen tärkeää on tiedottaa toiminnasta alueen asukkaille. Likellä-koordinaattori huolehtii tiedottamisesta kerhoja aloitettaessa ja suunnittelee kerhoihin liittyvän viestinnän yhdessä asukkaiden kanssa.

Asukkailta saa tietoa siitä, missä ikäihmiset liikkuvat ja mitkä viestintäkanavat tavoittavat heidät parhaiten. Myöhemmin kerholaiset huolehtivat tiedon jakamisesta valitsemalla vastuuhenkilöt tähän tehtävään. Viestintään tulee pyrkiä saamaan mukaan alueen toimijat: kirjasto, kauppa, posti, neuvolat, palvelupisteet ym.

Nykyisin vain osa ikäihmisistä käyttää tietokonetta, joten tiedotuksessa tulee hyödyntää eri kanavia. Jos halutaan tavoittaa ikäihmiset pieneltä alueelta (naapurusto), niin perinteinen suullinen tiedottaminen ja ilmoitusten jakaminen ovat hyviä tapoja jakaa tietoa. Tiedotteiden jakamiseen ja niiden kiinnittämiseen tulee kysyä lupa tilan haltijalta. Mahdollisia paikkoja ovat:

- taloyhtiön rappukäytävät (apua jakamiseen voi pyytää isännöitsijältä ja asukkailta)
- lähialueen kaupat, apteekit
- kirjasto
- ikäihmisten palvelupisteet ja terveysasemat

Jos asukkailta on kerätty yhteystietoja:

- postin välityksellä
- sähköpostilla
- tekstiviestillä

Viestiä voi yhdestä kerhosta tai useammasta kerhosta yhdessä tai jokaisesta kerhotapaamisesta erikseen.

Kun viestitään, on hyvä muistaa:

- mitä viestitään (tilaisuuden/ryhmän tavoite)
- kenelle viestintä suunnataan (kohderyhmä)
- miten viestitään (keinot, välineet ja viestien sisällöt)
- kuka viestii (työnjako)
- aikataulu (milloin toimitaan)

Ilmoitukseen kannattaa valita malli (väri, logo, kuva) joka toistuu. Siten uusi ilmoitus on helpompi tunnistaa muiden tiedotteiden joukosta.

## **KERHOILMOITUKSEN MALLI**

### **1. Otsikko**

- isoilla kirjaimilla
- kiinnittää huomion

### **2. Perustiedot**

- kokoontumisen päivämäärä, kellonaika, paikka (osoite), toistuvuus

### **3. Pääviesti**

- miksi kerhoon kannattaa tulla

### **4. Lisätiedot**

- nettisivut
- facebook
- yhdyshenkilö

### **5. Järjestäjä**

- kuka kerhoon kutsuu
- yhteystiedot





## 3 ERILAISIA KERHOJA

Kerhojen toiminta suunnitellaan alusta alkaen yhdessä asukkaiden kanssa. Likellä-koordinaattori kutsuu asukkaat suunnittelutapaamiseen, jossa keskustellaan heidän toiveistaan ja tarpeistaan. Koordinaattori jäsentää asukkailta saadun tiedon ja laatii suunnitelman mahdollista kerhon aloitusta varten. Jos kerho päätetään perustaa, niin suunnitelma esitellään asukkaille seuraavassa tapaamisessa. Yhdessä muokataan ja hyväksytään suunnitelma. Tämä on lähtökohta, jota tarkennetaan toiminnan käynnistyessä.

Seuraavassa kuvataan kerhojen sisältöjä, jotka on koettu houkutteleviksi ja mielekkäiksi. Tapaamisten teemoilla tai toteuttamistavoilla ei ole rajoja. Tärkeintä on kuunnella osallistujien toiveita ja reagoida niihin.

### 3.1 KESKUSTELUKERHOT

Keskustelukerhoa aloitettaessa sen sisällöt päätetään yhdessä osallistujien kanssa. Osallistujien elämäntilanteet aukaisevat keskustelunaiheita. Aiheita voivat olla alueen palvelut, elämänvaiheet, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, voimavarat, paikallinen historia, ajankohtaiset uutiset tai arjen tapahtumat.

### 3.2 DIGIKERHOT

Digikerhojen tavoitteena on digilaitteisiin tutustuminen ja niiden käytön opettelu. Laitteiden laajempaan hyödyntämiseen tarvitaan innostusta ja ikäihmiset oppijana tuntevaa opastusta. Sopivan pienen ryhmäkoko mahdollistaa turvallisen ilmapiirin, tarvittavan opastuksen ja riittävän ajan harjoitteluun.

Yksi vaihtoehto on kokoontua yhdessä osallistujien konkreettisten ja arkisten kysymysten äärelle, kuten: Miten tekstiviesti poistetaan? Mikä on WhatsApp? Mistä löydän bussiaikataulut? Toinen hyvä tapa lähestyä laitteita on hauskojen harrastusteemojen kautta. Etäyhteydet mahdollistivat videon välityksellä hauskoja ryhmäkeskusteluja ja teemaryhmiä, kuten tietovisailuja. Asukkaista on koulutettu digikavereita, jotka neuvovat esim. kännykän ja tabletin käytössä henkilökohtaisesti.

### 3.3 LIIKUNTAKERHOT

Liikunnallisen toiminnan tavoitteena on kannustaa asukkaita löytämään itselleen sopiva tapa liikkua.

Yhtä tärkeää kuin liikkuminen on ryhmissä toisten tapaaminen ja yhdessä tekeminen. Liikuntatuokion ohjaamisessa voi hyödyntää valmiita videoita, alueen ulkoliikuntavälineitä ja -reittejä. Yhdessä voi kokeilla ja yhdistellä erilaisia liikuntamuotoja tanssista peleihin. Parempi jaksaminen on ollut konkreettinen tulos monen asukkaan kohdalla.

### **3.4 HARRASTUS- JA TEEMAKERHOT**

Harrastusryhmät muotoutuvat määritellyn harrastustoiminnan ympärille. Ryhmä päättää, miten yhdessä edetään. Harrastusryhmiä voivat olla mm. neulekahvila, luonto- tai kulttuurikerho.

Teemaryhmät voivat sisältää myös teeman ympärille suunniteltua ohjausta ja neuvontaa. Teemaryhmien järjestämisessä esimerkiksi opiskelijoiden ideat ja mukana oleminen voivat nostaa uudenlaisia mielenkiinnon aiheita esiin.

### **3.5 VINKKEJÄ OHJAAJALLE**

Kerhotapaamisten suunnitteluun ja toteutukseen on saatavilla runsaasti valmista materiaalia. Vapaaehtoi-

sille järjestetään ryhmänohjaajakoulutusta, jossa yhdessä opettelemme hyödyntämään niitä ja jaamme kokemuksia. Voit tutustua niihin myös itsenäisesti ja pyytää koordinaattoria tulostamaan tai tilaamaan sinulle haluamaasi materiaalia. Jos haluat osallistua muualla pidettäviin koulutuksiin, niin keskustele siitä koordinaattorisi kanssa. Alla on muutamia linkkejä, joista vapaaehtoisena saat vinkkejä kerhojen sisältöihin ja tukea omaan ohjaamiseen.

## **AINEISTOJA RYHMÄNOHJAAJILLE**

Monipuolisesti vinkkejä ryhmänohjaamiseen.

Vahvike ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. Vanhustyön keskusliitto. Osoitteessa:

<https://www.vahvike.fi/fi>. Luettu 17.10.2021.

Monipuolisesti hyödyllistä materiaalia ryhmille ja ryhmänohjaajille.

RyhmäRenki. Osoitteessa:

<https://ryhmarenki.fi/>. Luettu 27.12.2021.

## **DIGITAI DOT**

Digitaitoihin kerätty lista, josta löytyy aiheeseen liittyviä toimijoita ja erilaisiin kysymyksiin vastauksia.

Eläkeliitto. Verkosta Virtaa. Osoitteessa:

<https://www.verkostavirtaa.fi/aineistoja-ja-linkkeja/>. Luettu 17.10.2021.

## **LIIKUNTA**

Liikuntakyvyn ylläpitämisen tueksi ohjeita ja videoita.

Voitas. Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti. Osoitteessa:

<https://www.voitas.fi/>. Luettu 3.2.2022.

## **TEEMARYHMÄ**

Osallistava käsikirja ryhmätoimintaan.

Niini, E. & Launiainen, H (toim.) & Suutari, S. Neuvokkaat naiset® -ryhmätoiminnan käsikirja. Miina Sillanpään Säätiön julkaisu B:43. Somero: Suomen uusiokuori Oy. Osoitteessa:

<https://www.miinasillanpaa.fi/neuvokkaat-naiset-materiaalipankki/>

<https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/neuvokkaiden-naisten-kestavat-konstit/>. Luettu 17.10.2021.

Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Ikäinstituutti. Osoitteessa:

<https://ikaopisto.fi/> → Hyvän mielen lupaus <https://ikaopisto.fi/vinkkipankki/>. Luettu 17.10.2021.

Vinkkejä käsityökerhoon.

Sarha, M. (toim.) 2019. Elämää käsillä -käsikirja. Kädentaidoilla hyvinvointia ja osallisuutta. Eläkeliitto. Eloisaikä-ohjelma. Osoitteessa:

[https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2019-02/Elakeliitto\\_Elamaa\\_kasilla\\_kasikirja\\_lowres.pdf](https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2019-02/Elakeliitto_Elamaa_kasilla_kasikirja_lowres.pdf). Luettu 17.10.2021.

Konstikopan avulla tutustutaan pieniin laitteisiin, jotka helpottavat arkea ja tekevät siitä turvallisemman. Konstikoppa® voidaan tilata kerhoon.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry. Konstikoppa® kiertävä teknologianäyttely.

<https://www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/tietopankki/konstikoppa/>. Luettu 3.2.2022.

### **OPPAAT YM. JULKAISUT**

Monipuolisesti materiaalia ja oppaita esim. Liikunta ja ulkoilu, Mielen hyvinvointi, Senioritanssi ja musiikkiliikunta: Ikäinstituutti. Materiaalit & verkkokauppa.

<https://www.ikainstituutti.fi/materiaalit-ja-verkkokauppa>. Luettu 5.11.2021.

Materiaaleja Vallin eri toiminnoista.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry. Osoitteessa:

<https://www.valli.fi/julkaisut/>. Luettu 3.2.2022.

Vahvike ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. Vahvikkeen kirjastossa on laajasti aiheeseen liittyvää kirjallisuutta mm. menetelmistä ja tutkimuksesta:

Vanhustyön keskusliitto. Kirjasto. Osoitteessa:

<https://www.vahvike.fi/fi/kirjasto>. Luettu 5.11.2021.









## 4 VAPAAEHTOISENA LIKELLÄ-KERHOSSA

Vapaaehtoistoiminta tässä yhteydessä tarkoittaa asukkaan omasta halusta lähtevää toimintaa itselle tärkeäksi koetun asian puolesta. Asukas haluaa olla mukana kerhotoiminnassa ja omalta osaltaan varmistaa sen jatkuminen edelleen. Siitä ei makseta palkkaa tai palkkiota. Vapaaehtoisena toimiminen koetaan yleensä itsessään palkitsevana. Vapaaehtoiset ovat mm. kertoneet, että toiminnasta saa hyvän mielen, merkityksellisyyden kokemuksia ja yhteisön, johon tuntee kuuluvansa.

### 4.1 KOORDINOITUA VAPAAEHTOISTOIMINTAA

Likellä-kerhoissa vapaaehtoistoiminta on koordinoitua. Koordinointi tarkoittaa, että vapaaehtoisella on taustalla organisaatio, joka vastaa toiminnan järjestämisestä ja sen puolesta on nimetty jokaiselle vapaaehtoiselle yhdyshenkilö. Likellä-kerhoja koordinoi TampereMissio ry:n Likellä-koordinaattori yhdessä alueen matalan kynnyksen palvelujen, kuten lähitorien, työntekijän kanssa.

Kerhojen perustamisvaiheessa Likellä-koordinaattorilla on aktiivinen rooli. Hän vastaa alkuvaiheen

järjestelyistä asukkaiden kanssa ja luo puitteet kerhojen käynnistymiselle. Vaikka Likellä-koordinaattori vastaa järjestelyistä, hän jakaa vastuuta kerholaisille heti alusta alkaen. Kun kerhoissa löytyy keskeisiin tehtäviin vastuunkantajat jää Likellä-koordinaattori taustalle.

Kerhon toiminnan vakiintuessa löytyy osallistujille omat tehtävät kerhossa. Erilaisia tehtäviä ovat tilojen siisteydestä huolehtiminen, ovien avaaminen, kahvin keittäminen, toiminnan ideoiminen ja toteuttaminen. Vastuu toiminnan jatkumisesta on kerholaisten yhteinen asia.

Oma tehtävä toisaalta otetaan mutta myös annetaan. Kerhoissa yhdessä päätetään osallistujien vastuut. Kukin tekee kuitenkin itse päätöksen, onko valmis ottamaan annettua tehtävää vastaan. Koordinaattorin tehtävä on selkiinnyttää tilannetta ja kannustaa tekemään kaikille sopivia ratkaisuja. On tärkeää, että huolehtiessaan yhteisiä asioita saa koordinaattorin tuen lisäksi osakseen kerholaisten kannustuksen ja tuen.

Kaikista kerhon tehtävistä ei tehdä kirjallista vapaaehtoistoiminnan sopimusta, vaan vastuista sovitaan kerholaisten ja koordinaattorin välillä. Vaikka kirjallista

sopimusta ei ole, niin aina voi olla yhteydessä koordinaattoriin, jos halutaan perehdytystä tai tukea ongelmatilanteeseen kerhossa. Järjestävän tahon edustajana koordinaattorin tulee tietää tehtävänjaosta kerhoissa. Hänen vastuullaan on huolehtia, että toimintaa käynnistettäessä tehtyjä sopimuksia tilojen haltijoiden kanssa noudatetaan esim. huolehditaan tiloista ja avaimista sekä verkostoille tiedottamisesta.

Ohjaajalla on keskeinen rooli kerhossa. Ohjaajan vapaaehtoistehtävästä laaditaan sopimus, jossa selkiinnytetään, mitä tehtävään kuuluu. Samalla käydään läpi muita käytännön asioita mm. salassapitoasiat, vapaaehtoisille voimassa olevat vakuutukset ja mahdolliset matkakorvaukset. Sopimus tehdään aina määräaikaisena ja se uusitaan edellisen loputtua, mikäli kumpikin osapuoli niin haluaa. Vapaaehtoinen määrittelee itse, miten pitkään voi ja haluaa toimintaan sitoutua. Elämäkulkuun kuuluu muutoksia, jolloin voi olla tarpeen päättää vapaaehtoisena toimiminen tai rajata tehtäviin osallistumista. Silloin otetaan yhteyttä nimettyyn yhdyshenkilöön ja sovitaan, miten jatkossa toimitaan.

## **4.2 VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN**

Kerhojen vapaaehtoinen ohjaaja on vertaisohjaaja. Tässä yhteydessä vertaisohjaaja tarkoittaa, että kerholaiset ja ohjaaja ovat tasavertaisia. Ohjaaja on mukana toiminnassa omine vahvuuksineen ja rajoituksineen. Vertaisohjaajalla ja kerholaisilla on yleensä jokin yhdistävä tekijä, kuten samakaltainen elämäntilanne, elämäkokemukset tai kiinnostuksen kohteet. Kerhoihin osallistuvat asuvat yleensä samalla alueella ja elinympäristö on yhteinen. Vertaisohjaajan tehtävä on mahdollistaa muille kerholaisille toimintaan osallistuminen ja tukea heitä toimimaan ryhmän jäseninä. Hänellä ei ole ohjaajan koulutusta, mutta hän on sitoutunut oppimaan ja kasvamaan ohjaajan tehtävässä.

Kun ryhtyy vertaisohjaajaksi, sitoutuu toimimaan kerhoissa oman lähiyhteisön parhaaksi. Omassa lähiyhteisössä toimiminen heijastuu myös kerhojen ulkopuolella tapahtuviin kohtaamisiin kerholaisien kanssa. Jo perehdytysvaiheessa tulee koordinaattorin kanssa keskustella vapaaehtoistehtävän rajoista. Vapaaehtoisena sitoudut toimimaan kerhoissa, mutta tehtävä ei sido auttamistehtävään muulloin. Vapaaehtoisen rooli ei saa tulla rasisitteeksi kerhojen ulkopuolella.

Alkuvaiheessa on hyvä keskustella koordinaattorin kanssa odotuksista, jotka liittyvät taustaorganisaatioon, koordinoivaan työntekijään tai vapaaehtoistehtävään. Näin realisoidaan osapuolten odotuksia ja voidaan tehdä tarvittavia muutoksia käytäntöihin. Keskustelujen lisäksi toimintaa organisoiva taho kerää palautetta vapaaehtoisilta vähintään kerran vuodessa ja tehtävän muuttuessa tai vapaaehtoisuuden loppuessa.

Vertaisohjaaja voi...

- päättää itse, kuinka pitkäksi aikaa sitoutuu toimintaan
- kieltäytyä tarjotusta tehtävästä

Vertaisohjaaja saa...

- perehdytystä tehtävään
- tukea ja ohjausta työntekijältä
- vertaistukea
- yhteyshenkilön, johon ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa
- koulutusta
- virkistystä
- ryhmätapaturmavakuutuksen
- antaa ja saada itse palautetta

Vertaisohjaaja sitoutuu...

- vaitiolovelvollisuuteen

- Likellä-kerhojen periaatteisiin
- pitämään kiinni sovituista asioista
- ilmoittamaan työntekijälle huolenaiheista
- tehtävän aikana päihteettömyyteen

Vertaisohjaaja kokoaa porukan, huolehtii ryhmän turvallisuudesta, toimivuudesta ja käytännön asioista yhdessä muiden kerholaisten kanssa. Hän on kerholaisten ja koordinaattorin välinen yhdyshenkilö. Tehtävää helpottaa, jos kerhojen käytännöt ovat jo alkuvaiheessa selkeästi sovittuja ja sopimukset ovat kaikkien kerholaisten tiedossa.

Hyvä toimintatapa on, että vertaisohjaajia on yhdessä kerhossa ainakin kaksi. Kun vastuu jakautuu useammalle, on helpompi varautua yllättäviin tilanteisiin. Vastuista ja toimintatavoista voidaan sopia heti sopimuksen teon yhteydessä. Tulee muistaa, että vapaaehtoisena toimiminen tulee olla mielekästä ja omaan elämäntilanteeseen sopivaa.

Usein kerhojen säännöt ovat jo muotoutuneet tai muotoutumassa, kun Likellä-koordinaattori siirtyy taustalle. Silloin vertaisohjaajan tehtävä on muistuttaa yhteisisistä sopimuksista. Jos sääntöjä halutaan yhteisestä sopimuksesta muokata, niin vertaisohjaajan tehtävä on auttaa kerholaisia tuomaan esiin ajatuksiaan,

punnita eri vaihtoehtoja ja selkiinnyttää niiden seurauksia heidän kanssaan.

Vertaisohjaajana autat määrittelemään kerholaisten yhteisiä ja osallistujan omia tavoitteita. Niistä on keskusteltu kerhon alkuvaiheessa. Tavoitteet kuitenkin konkretisoituvat ja muuttuvat ajan kuluessa. Vertaisohjaajan tulee kuunnella kerholaisten toiveita ja tarpeita herkällä korvalla. Ohjaajan tehtävä on auttaa ja tukea kutakin kerholaista saavuttamaan omat tavoitteensa. Kerholaista voi kannustaa lenkille, vaikka vähän sataakin tai antaa puheenvuoroja hiljaisimmille osallistujille.

Ohjaajan on hyvä kestää epävarmuutta. Kerhon osallistujat tekevät päätökset. Yhteisten päätösten syntyminen voi aluksi olla hankalaa. Jos tilanne ei etene, niin ohjaaja voi käyttää apuna ryhmätyömenetelmiä tai perinteistä äänestämistapaa.

Vertaisohjaajan on hyvä ymmärtää ihmisten erilaisuutta. Jokaisella kerholaisella on erilaisia kokemuksia, jotka ovat muokanneet heistä erityisiä. Opimme ymmärtämään toisiamme, kun annamme toisen kertoa omista ajatuksistaan ja kuuntelemme heitä. Ohjaaja luo omalla esimerkillään kerhoon toisia huomioon otettavaa ja kunnioittavaa toimintakulttuuria.

On eduksi, jos ohjaajalla on herkkyyttä nähdä ja kuulla kerholaisia, joiden on vaikea ilmaista asioita ja vetäytyvät mielellään taustalle. Ohjaaja ottaa huomioon kaikki kerholaiset, innostaa ja kannustaa heitä osallistumaan. Jokainen kerho opettaa ja näyttää etenevän suunnan, jos on avoin sen antamille viesteille. Jokainen kerhoon osallistuva haluaa tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi itsenään.

Kukin vertaisohjaaja on erityinen ja erilainen. Itsetuntemus auttaa tunnistamaan oman tavan toimia ohjaajana. Olemme persoonina erilaisia ja tämä on rikkaus. Omaan persoonaa tulisi käyttää, niin että kerholaiset rohkaistuvat ilmaisemaan itseään porukan jäsenenä. Ohjaajalla ei ole oikotietä ohjaustehtävään kasvamiseen. Omien tunteiden ja niiden kautta toimintatapojen tarkastelu auttaa jaksamaan tässä tehtävässä.

Vertaisohjaajan tulee muistaa huolehtia omasta jaksamisestaan. Keskustele aina koordinaattorin kanssa, kun oma jaksaminen huolestuttaa.

Ohjaajan toimiminen on jatkuvaa kasvamista myös ihmisenä. Jokaisella meillä on vahvuuksia, mutta myös asioita, joissa haluamme kehittyä.



## POHDITTAVAKSI

Mitkä ovat minun vahvuuteni vertaisohjaajana?

Vahvuuteni:

Miten hyödynnän vahvuuttani?

Vahvuuteni:

Miten hyödynnän vahvuuttani?

Vahvuuteni:

Miten hyödynnän vahvuuttani?

Missä asiassa haluaisin kehittyä vertaisohjaajana?

Haluan kehittyä:

Miten harjoittelen asiaa?

Haluan kehittyä:

Miten harjoittelen asiaa?

Haluan kehittyä:

Miten harjoittelen asiaa?





## 5 VÄLINEITÄ VERTAISOHJAAJANA TOIMIMISEEN

Likellä-koordinaattorin tehtävä on perehdyttää vertaisohjaaja tehtävään ja mahdollistaa tehtävässä kehittyminen koulutuksen ja tuen avulla. Seuraavaan on koottu muutamia ohjaamisen perusasioita.

Toiminnan tavoitteena on yhteisön syntyminen, jossa jokainen on arvokas juuri sellaisena kuin on. Jokaisella on mahdollisuus kuulua johonkin ja hänestä välitetään. Tämä vaatii tietoista ilon ja rakkauden viljelyä. Leena Kurki (2016) on sanonut, että rakkaus on kovaa työtä. Rakkauden kautta työn tekeminen on palkitsevaa, mutta vaatii sitoutumista ja omien arvovalintojen pohdintaa. Kohtaamisessa on oltava avoin sekä tunteiltaan että ajatuksiltaan.

### 5.1 RYHMÄN KEHITTÄMISEN VAIHEET

Likellä-kerho on ryhmä. Ryhmän on lyhyesti määriteltynä joukko ihmisiä, jotka tunnistavat toisensa ja tuntevat kuuluvansa ryhmään. Ryhmällä on yhteinen tavoite/päämäärä, jonka vuoksi ollaan yhdessä ja sillä on yhteiset säännöt ja normit.

Ryhmä kehittyy erilaisten vaiheiden kautta. Vertaisohjaajan on hyvä tietää ja oppia tunnistamaan ryhmän kehitysvaiheita. Ne opettavat ymmärtämään ryhmän vuorovaikutuksessa tapahtuvia muutoksia. Vuorovaikutus muuttuu ryhmäprosessin edetessä, jolloin kyse on yhdessä oppimisesta ja kasvamisesta. On hyvä tiedostaa, että ohjaajaan kohdistuvat odotukset ja vaatimukset ovat osa ryhmän kehittymisen prosessia. Eri-laisissa tilanteissa kaivataan erilaista ohjausta. Joskus kerhossa saa ilon ja onnistumisen kokemuksia, mutta vastaavasti välillä sen ongelmat voivat turhauttaa.

Likellä-kerhot ovat avoimia ryhmiä eli osallistujat vaihtuvat. Samoin kerhojen loppua ei ole määritelty, vaan lopetus voi tapahtua yhteisestä sopimuksesta muutama kerran jälkeen tai vasta vuosien kuluttua. Kerhon muotoutumisen vaiheita on vaikea määrittellä tarkasti ja kehittyminen tapahtuu harvoin suoraviivaisesti. Likellä-koordinaattorin mukanaolo toiminnan alkuvaiheessa ja myöhemmin taustalle jääminen vaikuttaa ryhmään ja kerho muotoutuu uudelleen.

Ryhmien etenemisen ja kehittymisen ymmärtämistä auttaa Tuckmanin (1965) teoria ryhmäprosessin

vaiheista. Se sisältää viisi vaihetta, jotka ovat ryhmän muotoutuminen, kuohuntavaihe, yhteistoiminnan syntyminen, kypsän toiminnan vaihe hajoamisen vaihe. Seuraavassa on lisätty jokaiseen vaiheeseen Likellä-toimintaan liittyviä huomioita.

**MUOTOUTUMISVAIHEESSA** ohjaajan osuus korostuu. Likellä-kerhoissa koordinaattori on yleensä alkuvaiheessa ohjaaja, joka kantaa vastuun toiminnan käynnistymisestä. Hän mahdollistaa toiminnan alkamisen huolehtimalla tiloista, tiedotuksesta ja muista käytännön järjestelyistä. Kerhon alussa osallistujat eivät vielä tunne toisiaan tai tapaavat uudessa tilanteessa. Tunnelma on usein varautunut, puheliaat ja ulospäinsuuntautuneet osallistujat ottavat enemmän tilaa. Ohjaajan tehtävä on luoda turvallinen ja avoin ilmapiiri. Kaikkien tasapuolinen kuunteleminen, yhteisten sääntöjen ja periaatteiden luominen yhdessä osallistujien kanssa kuuluvat alkuvaiheessa ohjaajan tehtäviin. Kerhon periaatteista keskustelun pohjaksi voi ottaa Likellä-kerhojen viisi periaatetta: läheisyys, ikäihmisen tietämys, kunnioitus, maksuttomuus ja tasa-arvo. Yhdessä pohditaan, mitä periaatteet tarkoittavat omassa kerhossa. Alkuvaiheen tärkeä tavoite on lisätä osallistujien sitoutumista toimintaan.

Luottamuksen ilmapiirin syntyminen ryhmässä on ehto avoimelle ja rakentavalle vuorovaikutukselle.

Luottamuksen syntymistä edistää:

- sovituista asioista kiinni pitäminen
- avoimuus
- tilan antaminen jokaiselle ryhmäläiselle
- kunnioittava kohtaaminen
- erilaisuuden hyväksyminen
- yhdessä vietetty aika ja yhteiset kokemukset

**KUOHUNTAVAIHEESSA** yhteisten kokemusten lisääntyessä osallistujien rohkeus ilmaista omia mielipiteitään kasvaa. He hakevat omaa paikkaansa ryhmässä. Selkeä tehtävien ja vastuiden määrittely yhdessä ja niistä kiinni pitäminen luovat turvallisuutta.

Ryhmä palaa usein takaisin kuohuntavaiheeseen, kun Likellä-koordinaattori jää taustalle. Kuohuntavaiheessa kyseenalaistetaan toimintatapoja ja reagoidaan valtasuhteisiin. Myös ohjaajaa voidaan kritisoida. Rakentava ja kehittävä palaute on aina paikallaan. Jos palaute on epämääräistä tai liian henkilökohtaista, niin asiasta voi keskustella palautteen antajan kanssa kahden. Myös ohjaajan erityislaatu

tulee kunnioittaa. Ohjaajan tulee pitää kiinni annetusta asemastaan ja yhdessä sovituista periaatteista.

Esiin saattavat nousta naapurustossa vuosia vaikuttaneet ongelmat ja ihmissuhteet. Jos ne heijastuvat ryhmän toimintaan häiritsevästi, niistä on hyvä keskustella. Ohjaajan tehtävä on rajata ryhmästä pois asiat, joita siellä ei voida ratkaista. Hän ohjaa kerholaisia keskustelemaan vaikeista asioista esim. isännöitsijän kanssa tai asianosaisten kanssa pienemmissä ryhmissä kerhon ulkopuolella. Kerholaiset voi ottaa mukaan päättämään, mitkä asiat käsitellään kerhossa ja mitkä sen ulkopuolella.

Asukkaiden viestejä tulee kuunnella herkällä korvalla ja pysytellä puolueettomana ristiriitatilanteissa. Yhteinen päämäärä alkaa rakentua, kun kuunnellaan ja kunnioitetaan eri osapuolia samalla tavalla.

Kuohuntavaiheessa ohjaaja antaa tilaa kerholaisille, mutta samalla varmistaa, että sovituista periaatteista pidetään kiinni. Jos kuohuntavaihe kuormittaa vertaisohjaajaa, niin taakkaa tulee jakaa koordinaattorin kanssa. Usein koordinaattori kutsuu kerhon ohjaajia tapaamiseen, jossa keskustellaan huolenaiheesta, jäsenennetään tapahtunutta ja kannustetaan

heitä tukemaan toisiaan ja viemään yhdessä asioita eteenpäin.

Jos kerhoon tulee uusi ohjaaja sen ulkopuolelta, niin hänet tulee hyvissä ajoin perehdyttää tehtävään ennen koordinaattorin siirtymistä taustalle. Siten uusi ohjaaja tulee tietoiseksi vakiintuneista periaatteista ja toimintatavoista. Samalla kerholaiset tuntevat muutoksen tapahtuvan turvallisesti. Jos uuden ohjaajan perehdytys ei ole mahdollista, niin vaarana on, että toiminta muuttuu niin paljon, että kerholaiset jäävät pois toiminnasta.

Ryhmän kehityksen jatkuessa **NORMIUTUMISEN** vaiheeseen ristiriitoja halutaan välttää, koska yhteinen toiminta on tärkeää. Jos ristiriitoja syntyy, niin niistä tulee pyrkiä puhumaan suoraan. Kerholaisten riippuvuus toisistaan kasvaa. He löytävä ryhmässä oman paikkansa ja tehtävän, joka liittävät heidät yhteiseen tavoitteeseen. Syntyvät ristiriidat tulee käsitellä olemassa olevia periaatteita kunnioittaen. Ohjaajan tulee luottaa ryhmän kykyyn pitää kiinni heille tärkeistä tavoitteista.

**TEHTÄVÄN SUORITTAMISEN** vaiheessa kerholaiset ovat sisäistäneet yhteiset toimintatavat, etenevät

yhteisesti sovitun tavoitteen suuntaan ja kuuntelevat toisiaan. Ilmapiiri on avoin ja toisia kunnioittava. Ryhmä tarvitsee tässäkin vaiheessa ohjausta. Ohjaaja huolehtii, että sovituista asioista pidetään kiinni ja että ryhmä pysyy avoimena. Avoimuus on tärkeää, jotta uusien osallistujia mukaan tuleminen on mahdollista. Koordinaattorin rooli on olla taka-alalle ja kannustaa sekä tukea vertaisohjaajia.

Jos kerholaiset päättävät lopettaa kerhon, niin päätös tehdään yhdessä. **KERHO PÄÄTETÄÄN** selkeästi. Lopettaminen konkretisoidaan pitämällä juhlat, jossa muistellaan kulunutta aikaa ja jaetaan haikeitakin tunteita. Tässä vaiheessa esiin voi nousta käsittelemättömiä erimielisyyksiä, jotka tulee saattaa loppuun tässä vaiheessa. Kuluneesta ajasta tulee kiittää.

## 5.2 KERHOSUUNNITELMA

Kerhosuunnitelman tekeminen on avuksi aloittelevalle ohjaajalle. Alla on malli, jota voi hyödyntää soveltuvin osin. Sen voi tehdä ensimmäisen kerran koordinaattorin kanssa yhdessä.

**Ketkä toimintaan osallistuvat?**

**Miksi kerho kokoontuu (= toiminnan tavoite)?**

**Toiminnan sisältö**

- aika
- paikka
- ryhmän kokoontuminen (jatkuva/ määräaikainen)
- resurssit (mm. tila, kahvit, muut tarvikkeet, ohjaaja)

**Tilat ja ympäristö**

- tutustutaan etukäteen
- esteettömyys
- WC tilat
- vastuut avaimista, siivouksesta ym.
- tilan pelastussuunnitelmaan tutustuminen
- riskien arviointi

**Toiminnan markkinointi**

- kenelle
- miten
- koska
- kuka hoitaa

**Toimintaan motivointi**

- ennen kerhoa
- kerhon aikana



### Toiminnan toteutus

- tilojen järjestely
- välineiden hankinta
- kokoontumisen kulun suunnittelu

### Toiminnan tilastointi

- mitä tilastoidaan
- kuka tilastoi

Mitä muuta erityistä tulisi ottaa huomioon?

## 5.3 RYHMÄN KULKU

Kerhotapaamisissa voi käyttää seuraavaa mallia:

### LÄMMITTELY

Lämmittelyn aikana annetaan puheenvuoro kaikille paikalla oleville. Kahvin juonti ja päällimmäisten kuulumisten vaihto ovat suosittuja tapoja aloittaa kerho.

### TOIMINTA

Toiminta voi olla jo edellisellä tapaamisella sovitun teeman mukaista tai joka kerralla sovittava yhteinen aihe. Lämmittelyn jälkeen sovittu ohjaaja tai muu kerholainen ottaa puheenvuoron ja käy läpi aiheen, rajaa ajan ja sopii toimintatavan.

### PÄÄTTÄMINEN

Kokoontumisen päätökseksi kukin kertoo päällimmäisen ajatuksen. Ennen poislähtöä käydään läpi seuraavan kerran tapaamisaika ja -paikka sekä mahdollinen teema ja tehtävien jako (kahvin keittovuoro, ovien avaaminen yms.), sekä ilmoitetaan ajankohtaiset asiat.

### ESIMERKKI KERHON SISÄLLÖN MUOTOUTUMISESTA

Eloisasti rupertellen -kerho on esimerkki asukkaiden kanssa ideoidusta ryhmästä. Lähtökohtana kerholle oli, että asukkaat halusivat perustaa arkeen piristystä tuovan keskusteluryhmän.

1. Ensimmäisen tapaamisen aikana asukkaat tutustuivat toisiinsa. Päällimmäisinä puheenaiheina olivat elämän koettelemukset ja niistä selviäminen. Yhdessä päätettiin, että jatkossa kerhossa puhutaan enemmän ikääntymisen hyvistä puolista.

2. Seuraavalla kerralla tehtiin listan ikääntymisen hyvistä puolista:

- Kokemusten karttuessa selviäminen on tuonut vahvuutta
- Asiat on laitettu tärkeysjärjestykseen

- On vapaus määritellä oma aikataulu ja antaa aikaa itselle
- Kiitollisuuden tunne
- On kertynyt monenlaista osaamista
- On löytynyt omat rajat, jolloin ei vaadi itseltään niin paljon
- On löytynyt itselle mieluinen harrastus
- Kantaa vastuuta muista oman jaksamisen rajoissa
- Turvallisuutta tuovat oma koti, kaunis ympäristö ja ystävät
- Voi valita elämäänsä itselle tärkeitä asioita (läheiset, luonto, liikunta) ja jättää pois energiaa kuluttavia asioita

3. Kolmannella tapaamisella kävimme läpi listaa ikäänymisen hyvistä puolista ja tarkensimme, mitä kukin kohta tarkoittaa.

4. Neljännellä kerralla teimme suunnitelman, miten jatkamme aihetta hyvästä ikäänymisestä. Ohjaajan ehdotuksesta aiheet jaettiin kymmenelle seuraavalle tapaamiselle.

## **KERHON SISÄLTÖJÄ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## KERHOSUUNNITELMA

Kerhoon osallistuvat

**Kokoontuminen**

Aika:

Toistuvuus:

Paikka:

**Tehtävät**

Ohjaaja:

Tiedotus:

Ovien aukaisu:

Tilan siisteys:

Tilan järjestely:

Kahvin keitto / muu tarjoilu:

Tarvikkeiden hankinta:

Muut tehtävät:

Toiminnan tavoite?

**Kokoontumisen kulku**

Aloitus:

Toiminta:

Lopetus:

**Toteutus**

Ohjaaja/ohjaajat:

**Tilastointi**



## 6 TOIMINNAN JUURTUMINEN

Likellä-kerhojen toiminta suunnitellaan alusta alkaen jatkumaan pidemmäksi ajaksi eteenpäin. Toiminnan juurtumista edistää, kun Likellä-koordinaattori ottaa ympäristössä olevat toimijat mukaan kerhojen suunnitteluun ja toteutukseen sekä tiedottaa heille toiminnan etenemisestä aktiivisesti. Koordinaattorin jäädessä taustalle on verkostoyhteistyön ja tiedottamisen vastuut selkiinnyttävä. Myös arvioinnille tulee luoda selkeät ja mahdollisimman vaivattomat käytännöt.

### 6.1 ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN

Toimintaa tulee arvioida ja kehittää. Likellä-koordinaattorin tehtävä on perehdyttää vapaaehtoiset tarvittavan tiedon keräämiseen. Kerhoista tulee järjestävälle taholle kerätä tietoa kerhojen kokoontumiskerroista, osallistujien määrästä ja joskus tilastoidaan myös kävijöiden ikä ja sukupuoli. Kerätyn tiedon avulla voidaan pidemmällä aikavälillä seurata tapahtuneita muutoksia ja mm. kohdentaa henkilökuntaresursseja tarpeen mukaisesti.

Määristä kertovan tiedon lisäksi tarvitaan tietoa osallistujien kokemuksista. Kokemusten pohjalta voidaan

toiminnan sisältöä kehittää palvelemaan entistä paremmin alueen asukkaita. Tietoa voidaan kerätä mm. kyselylomakkeilla tai keskustelemassa.

Myös vapaaehtoisilta pyydetään palautetta. Palaute ohjaa osaltaan kehittämään toimintaa. On tärkeää, että vapaaehtoistoimintaan liittyvät kehittämisehdotukset tulevat osaksi käytäntöä ja vapaaehtoinen saa oikeanlaista tukea tehtävään. Vapaaehtoistehtävistä on hyvä pitää kirjaa. Siten tehtävien määrää voi helpommin arvioida ja pitää ne kohtuullisina.

### 6.2 TYÖNTEKIJÖIDEN TEHTÄVÄT

TampereMission Likellä -kerhojen toimintamalli on kehittynyt vuosien varrella. Toiminnan laajeneminen on mahdollista, kun eri toimijat tekevät yhteistyötä. Tavoitteena on luoda kohtaamispaikkoja, joissa asukkaat kokevat yhteenkuuluvuutta, saavat sisältöä arkeen sekä lisää tietoa ja taitoja arjessa pärjäämiseen. Alla on suuntaa antavasti määritelty työntekijöiden tehtävät Likellä-kerhotoiminnassa.

## **LIKELLÄ-KOORDINAATTORIN TEHTÄVÄT**

### **Kerhoja aloitettaessa**

- Kerhojen avaus asukkaiden kanssa
- Vapaaehtoisten alkuhaastattelut
- Sopimukset vapaaehtoisten kanssa
- Vapaaehtoisten perehdytys tehtäviin
- Lähitorien työntekijöiden perehdytys

### **Toiminnan vakiintuessa**

Likellä-koordinaattori ja matalan kynnyksen palvelujen (lähitori) työntekijät yhdessä järjestävät vapaaehtoilta tukea, koulutusta ja virkistystä sekä sopivat vastuista arvioinnin, kehittämisen ja tiedottamisen osalta.

- Vapaaehtoisten koulutus
- Palautteen kerääminen toiminnasta ja kehittäminen, tiedottaminen
- Vapaaehtoisten tuen järjestäminen (vertaistuki, työnohjaus, ryhmä- tai yksilötapaamiset)
- Virkistys vapaaehtoisille

### **Toiminnan juurtuessa**

- Likellä-koordinaattori ja matalan kynnyksen palvelujen (lähitori) työntekijät koordinoivat toimintaa yhteistyönä koko kaupungin alueella.
- Toiminnan eteneminen, resurssit ja vastuunjako suunnitellaan vuosittain ja hyväksytetään palvelujen tilaajalla ja tuottajalla.
- Vapaaehtoiset osallistuvat suunnitelman laadintaan.



**YHTEYSTIETOJA**

Oma koordinaattori: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

Nimi: .....  
Puhelin: .....  
Sähköposti: .....

**MUISTIINPANOJA**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## 7 LOPUKSI

TampereMission tavoite on saada mahdollisimman monen ikäihmisen kodin lähelle kerho, johon hän on tervetullut ja kokee olevansa siellä osa porukkaa. Olet vapaaehtoisena omalta osaltasi toteuttamassa tätä tavoitetta.

Kun vapaaehtoinen hyvän tekeminen kohdistuu ryhmään tai yhteisöihin, sen vaikutus on moninkertainen. Vapaaehtoisuus on voima, joka mahdollistaa yhteisön syntyminen ja yhdessä kasvamisen. Yhdessä tekeminen ja tekeminen luo puitteet uudenlaisen tietoisuuden kasvamiseen ja muutokseen pyrkimiseen. Likellä-kerhon vapaaehtoisena teet tärkeää työtä lähi-alueesi asukkaiden arjen rikastuttamiseksi. Varmistat, että kukin koemme olevamme arvokkaita ja merkityksellisiä toisillemme.

Tämän oppaan tarkoitus on innostaa sinua toimimaan vapaaehtoisena, ottamaan tulevat haasteet vastaan ja kasvamaan askel kerrallaan tehtäväsi mukana. Myötä-tuulta tehtävääsi!

Likellä-kerhot toimintamallia on kehitetty kolmessa hankkeessa:

**2013–2016** Tampereen Kaupunkilähetys ry:n ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys Ry:n Likioma-projektissa. Työryhmä: Arja Anttila, Maarit Kurunmäki ja Marko Suvila

**2017** Tampereen Kaupunkilähetys ry:n Likioma II -projektissa (2017). Työryhmä: Arja Anttila, Maarit Kurunmäki ja Jyri Blomqvist

Likioma-projektit olivat osa Eloisa ikä -avustusohjelmaa (2012–2017), joka oli Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen (STEA) ohjelma ja loi edellytyksiä ikäihmisten paremmalle arjelle ja mielekkäälle tekemiselle.

**2018–2021** TampereMissio ry:n Kaiku-hankkeessa. Työryhmä: Arja Anttila, Heljä Tuomi, Kimmo Hurmila, Eija Jyllilä ja Pirjo Saloranta

Kaiku-hanke oli osa STEAn Elämänote -avustusohjelmaa, joka oli ikäihmisten osallisuutta ja elämänhallintaa edistävä ohjelma.

## KIRJALLISUUTTA

Hoppania, H-K. & Vilkkö, A. 2020. ”Jos mä sit kerran tulen” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1 / 2. Ikäinstituutti. Elämänote-ohjelma. Helsinki: Trinket Oy. Osoitteessa:  
[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/12/Elamanote-1\\_172x245\\_kevyt.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/12/Elamanote-1_172x245_kevyt.pdf). Luettu 17.10.2021.

Hoppania, H-K. & Vilkkö, A. & Topo, P. ”Se on mukavampi yhdessä tehdä” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 2 / 2. Ikäinstituutti. Elämänote-ohjelma. Osoitteessa:  
[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/09/Elamanote-2\\_172x245\\_7\\_VALMIS.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/09/Elamanote-2_172x245_7_VALMIS.pdf). Luettu 17.10.2021.

Kansalaisareena. 2021. Vapaaehtoistyön määritelmä. Osoitteessa:  
<https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>. Luettu 27.12.2021.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kurki, L. 2006. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Nivala, E. & Rynänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14 s. 9–41 Osoitteessa:  
[https://www.academia.edu/11188409/Kohti\\_sosiaalipedagogista\\_osallisuuden\\_ideaalia](https://www.academia.edu/11188409/Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia). Luettu 17.10.2021.

Saarenheimo, M. & Petilä, M. 2017. ILMEIKÄS ARKI Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Eloisa ikä -ohjelma. Vanhustyön keskusliitto. Osoitteessa:  
[https://issuu.com/eloisaiika/docs/ilmeik\\_\\_s\\_arki](https://issuu.com/eloisaiika/docs/ilmeik__s_arki). Luettu 17.10.2021.

Tuckman, B. W. 1965. Developmental Sequence in Small Groups. Psychological Bulletin 63 (6) 384–399.

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Osoitteessa:

<https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>. Luettu 17.10.2021.

## **LINKKEJÄ JA KIRJALLISUUTTA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



<https://kauppa.tamperemissio.fi/tuote/likella-vapaaehtoisen-opas/>



ISBN 978-952-94-6207-0



9 789529 462070