



YLÖS, ULOS JA MUKAAN TOIMINTAAN

- ikääntyneiden vertaisohjattua kerhotoimintaa paikallisin voimin

Liisa Äijö, Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011

Oppaan kirjoittaja:

Liisa Äijö

Kuvittaja:

Tuula Autio

Tekstintoimittaja:

Maarit Huovinen



KASTE

Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011

(Palvelujen, osaamisen ja laadun kehittäminen

Kanta-Hämeessä asiakaslähtöisesti)

Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE –hanke,
2009-2011

Lisätietoja:

Marjatta Palojärvi, Humppilan kunta, p. 050 581 1420, www.ikakaste.fi

Toimintamalli liittyy seuraaviin eri hankkeiden tavoitteisiin:

Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE –hanke

Tavoite 2: Asiakaslähtöisyyden ja ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen palveluiden suunnittelussa ja niiden kohdentamisessa lisää ikääntyvien asiakkaiden vaikutusmahdollisuuksia itseään koskevissa asioissa.

Tavoite 3: Elinympäristön kehittäminen toimintakykyä ja hyvinvointia tukevaksi. Esteettömyyden ja virikkeellisuuden liittäminen osaksi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä, jossa turvataan riittävä lähipalveluverkko ja hyödynnetään hyvinvointiteknologiaa.

POLKKA-hanke

Tavoite 1: Ikäihmisten laatusuosituksen mukainen palvelurakenteen muutos

Tavoite 2: Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ja ylläpitävä elinympäristö



Sisällys

Tavoite ja miten siihen pyritään

Lähtökohdat eli vertaisohjatun kerhotuen merkitys

Toimintamallin vaiheet – toiminnan kuvaus ja toimenpiteet

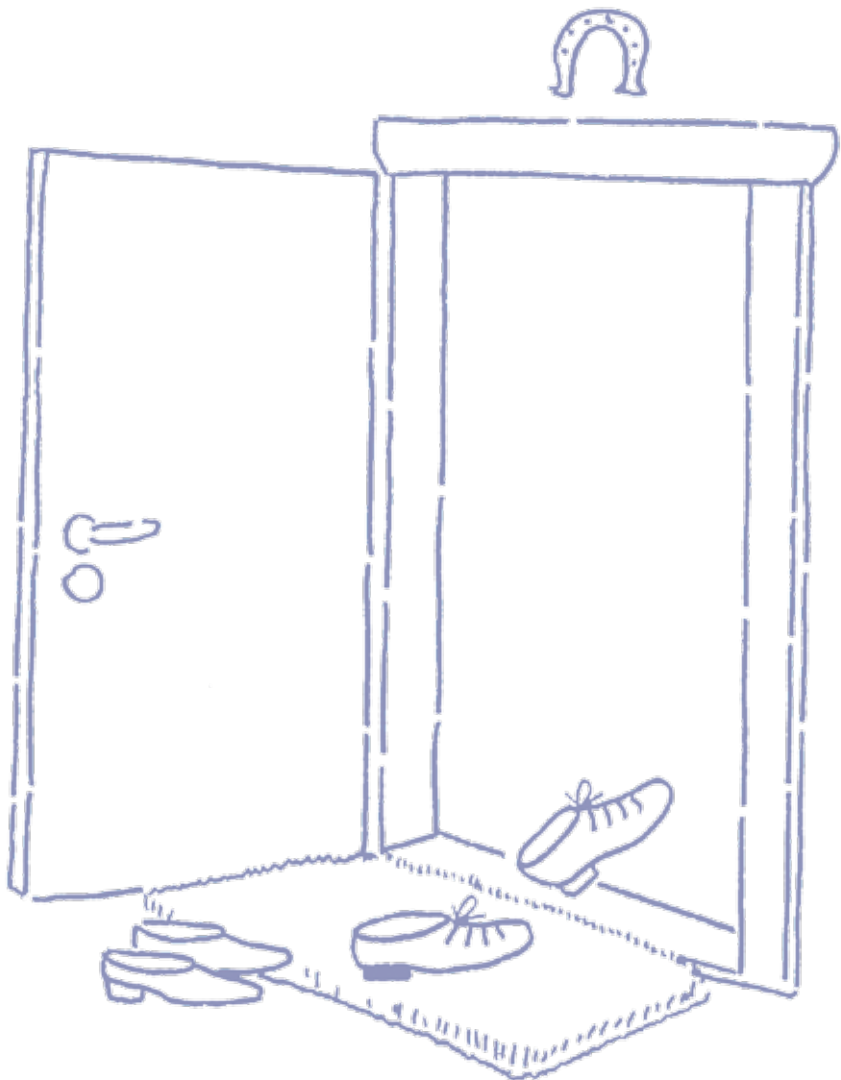
- 1. osa-alue: Toimitilan järjestäminen ja info- eli tiedotustilaisuus*
- 2. osa-alue: Kerhotoiminnan käynnistämisestä sopiminen kunnan ja vetäjien kesken*
- 3. osa-alue: Vapaaehtoisten koulutus*
- 4. osa-alue: Toiminnasta tiedottaminen*
- 5. osa-alue: Kerhotoiminta*
- 6. osa-alue: Vapaaehtoisten tukeminen*

Resurssit eli tarvittavat voimavarat, materiaalit ja aika

- Henkilöstöresurssit
- Rahoitus
- Materiaalit
- Aikataulu, erityisosaaminen

Toimintamallin toteutuessa saavutettavissa olevat hyödyt





Tavoite ja miten siihen pyritään

Tavoitteena on, että ikäihmiset saavat yksilöllisiä tarpeitaan vastaavia palveluja. Ikääntymisen mukana tuomiin haasteisiin tulee vastata riittävän ajoissa ja ikäihmisten omaehtoista terveydestä ja hyvinvoinnista tulee huolehtia ja sitä tukea.

Samoin tulisi kehittää ennaltaehkäiseviä toimintamuotoja, joilla tuetaan vanhusten kotona asumista ja ehkäistään syrjäytymistä.

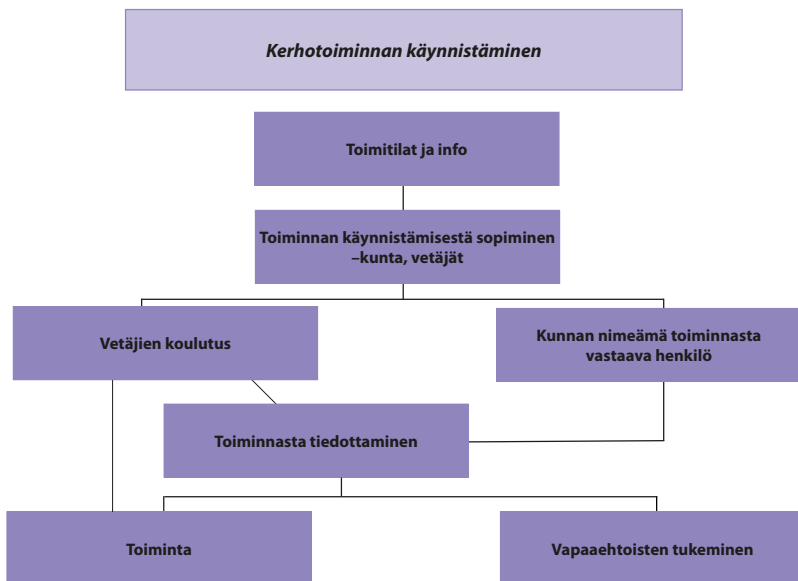
Lähtökohdat eli vertaisohjatun kerhotuen merkitys

Vertaisohjatulla kerhotoiminnalla pyritään kokoamaan yhteen kunnan ikääntyneet, joko kouluttamalla heidän joukostaan halukkaita kerhonojia tai saamalla heidät mukaan kerhoihin. Säännöllinen toiminta ja kiinnostava ohjelma houkuttelevat mukaan muuten yksinäisiäkin kuntalaisia ja tuovat heidän elämäänsä uusia virikkeitä. Leppoisa yhdessäolo merkitsee hyvää elämänlaatua ja lisää sosiaalisia suhteita. Tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä enemmän on kodin ulkopuolista toimintaa, sitä laadukkaimpia ovat ikääntymisen tuomat vuodet.



Toimintamallin kuusi vaihetta

1. Toimitilan järjestäminen ja info- eli tiedotustilaisuus
2. Kerhotoiminnan käynnistämisestä sopiminen *kunnan ja vetäjien* kesken
3. *Vapaaehtoisten* koulutus
4. Toiminnasta tiedottaminen
5. Kerhotoiminta
6. *Vapaaehtoisten* tukeminen



Toimintamallin vaiheet – toiminnan kuvaus ja toimenpiteet

1. osa-alue: Toimitilan järjestäminen ja info- eli tiedotustilaisuus

Kunnan organisoima kerhotoiminta on eläkeläisjärjestöihin sitoutumaton ja näin kaikille avointa.

- Toiminnan suunnittelu alkaa siitä, kun kunnassa on löytynyt sopiva tila kerhotoiminnalle.
- Tämän jälkeen järjestetään info- eli tiedotustilaisuus yhdessä kunnan edustajien kanssa.
- Tilaisuus pidetään kerhotoimintaan kaavailuissa tiloissa.
- Tiedotustilaisuudesta kerrotaan paikallislehdessä ja paikalle kutsutaan kerhotoiminnasta kiinnostuneita ikäihmisiä.

Tiedotustilaisuudessa on hyvä kerätä nimilista osallistuneista ja pyytää merkitsemään myös mahdollinen halukkuus toimia kerhonojajana. Saatujen tietojen perusteella jatkossa on mahdollista tavoittaa halukkaita kerhonojajia ja muita tilaisuuteen osallistuneita ikäihmisiä.

Toiminnan käynnistämiseen ja kehittämiseen nimetään ainakin alkuvaiheessa joku kunnan työntekijä, joka on mukana ennakkosuunnittelussa ja joka tulee toimimaan kerhon käynnistyttyä yhteistyössä vapaaehtoisten kerhonojajien kanssa.

2. osa-alue: Kerhotoiminnan käynnistämisestä sopiminen kunnan ja vetäjien kesken

Koulutusta. Kerhon vetäjiksi ilmoittautuneet kutsutaan suunnittelukoukukseen yhdessä kunnan edustajien kanssa. Sovitaan kerhon toiminnasta esimerkiksi kerran viikossa, ja siitä että vetäjät toimivat mieluummin pareittain. Vetäjille kerrotaan koulutusiltapäivästä, jotka järjestetään heille ennen kerhotoiminnan aloittamista (tätä mallia suunniteltaessa järjestettiin kaksi koulutuspäivää).

Tukihenkilö, yhdyshenkilö. Vapaaehtoisohjajille kerrotaan kunnan nimeämän työntekijän roolista kerhotoiminnassa. Hänen tehtäviinsä



kuuluu toiminnan alussa käytännön asioiden järjestely kuten huonekalujen, astioiden ja mahdollisen materiaalin hankinta kerholaisten käyttöön. Lisäksi kunnan työntekijä vastaa toiminnan organisoimisesta yhteistyössä vapaaehtoisohjaajien kanssa.

3. osa-alue: Vapaaehtoisten koulutus

Vertaisohjaajille järjestetään kaksi iltapäivän kestävästä koulutustilaisuutta. Heille tarjotaan koulutusta kerhotoiminnan suunnittelussa: opastetaan järjestämään erilaista viriketoimintaa ja kerrotaan muun muassa liikunnan ja musiikin mahdollisuuksista. Kouluttajana toimivat aihealueeseen erikoistuneet vetäjät kuten viriketoiminnan ohjaaja, musiikkitoiminnan ohjaaja ja fysioterapeutti.

Huom! Koulutettaville on hyvä antaa konkreettisia esimerkkejä erilaisista toimintatuokioista.

4. osa-alue: Toiminnasta tiedottaminen

Kerhotoiminnan alkamisesta on hyvä kertoa kirjeitse kaikille ensimmäisessä tiedotustilaisuudessa olleille. Tämän lisäksi toiminnan alkamisesta kannattaa kertoa kunnassa joka talouteen jaettavassa tiedotuslehdessä.

Kerhotoiminnan alkaessa on hyvä järjestää jokin huomiota herättävä avajaisilaisuus, jossa kerrotaan tulevasta toiminnasta ja tarjotaan kahvit. Tätä mallia Humppilassa käytännössä kokeiltaessa esitettiin ”avajaisissa” mm. tanssimusiikkia ja laulettiin yhteislauluja.

5. osa-alue: Kerhotoiminta

Valmista kerhotoimintaa. Humppilassa kerhon vetäjäksi koulututtui kahdeksan henkilöä, jotka laativat aina kuukaudeksi eteenpäin listan toiminnoista ja siitä kuka on milloinkin kerhon ohjaajana.



Ohjaajat toimivat kerhossa pareittain, jotta heillä olisi tukea toisistaan ja sairastapauksen sattuessa ainakin toinen voisi vetää kerhokerran. Kerhossa tarjotaan joka kerran kahvit ja peritään vapaaehtoinen kahviraha. Kertyneillä rahoilla voidaan hankkia kahvitarpeita ja muuta toiminnassa tarvittavaa.

Kerhon ohjelma on hyvä julkaista kunnan tiedotussivuilla ja jos mahdollista joka kotiin jaettavassa tiedotuslehdessä. Näin osallistujat saavat tietoa siitä, millaista toimintaa on milloinkin luvassa.

6. osa-alue: Vapaaehtoisten tukeminen

On suotavaa, että kunta varaa ikäihmisten toimintaan suunnatuista varoista vuosittain muutaman sata euroa kerhotoimintaan. Koska kunnan edustaja vastaa toiminnasta, vastuuhenkilö tulee nimetä jo heti kerhotoiminnan käynnistyessä.

Humppilan mallissa yhdyshenkilön rooli väheni kerhotoiminnan ensimmäisten kuukausien jälkeen. Jatkossa kunnan edustaja onkin enimmäkseen yhdyshenkilö kuntaan päin ja auttaa asiantuntijoiden saamisessa kerhoon luennoimaan (esim. kerran kuukaudessa). Yleensä ohjaajat ja kerholaiset suunnittelevat ohjelman yhdessä.

Vetäjille kannattaa tarjota koulutusta aloitusvaiheen jälkeenkin. Samoin jokin virkistystapahtuma kerran, pari vuodessa on osoitus arvostuksesta heitä kohtaan.

Resurssit eli tarvittavat voimavarat, materiaalit ja aika

Henkilöstöresurssit

Kerhotoimintaa rakennettaessa kysymys on sopivien ihmisten – tässä tapauksessa eläkeläisten – onnistuneesta löytämisestä ja saamisesta mukaan vapaaehtoistoimintaan.



Mukaan tarvitaan mm.:

- vastuhenkilö toiminnan organisoimiseksi ja koulutusten järjestämiseksi
- koulutettavat vertaisvetäjät, kerhojen ohjaajat
- kouluttajat
- ikäihmiset, kerholaiset

Rahoitus

Vapaaehtoistoiminnan periaatteeseen ei kuulu suuret palkkiot, mutta toiminnan käynnistämiseen ja sen ylläpitämiseen tarvitaan jonkin verran varoja.

Rahaa kannata varata seuraaviin tarkoituksiin:

- ilmoitukset ja koulutusmateriaalit
- kalusteet ja tarvikkeet, jos niitä ei saada käyttöön lahjoituksina
- avajaiskahvit ja kahvit kerhossa

Materiaalit

Kerhotoiminnan käynnistämiseksi ja virikemaailman rikastuttamiseksi kannattaa hankkia erilaista materiaalia.

Se voi olla esimerkiksi:

- koulutusmateriaalia
- kerhotilojen kalustukseen tarvittavia huonekaluja tai astioita
- radio tai muita kerhotoimintaa virkistäviä välineitä
- tiedotusmateriaalia

Aikataulu, erityisosaaminen

Ohjaajien koulutus koostuu kahdesta kolme tuntia kestävästä jaksosta (2 x 3 h).

Erityisosaaminen

- toiminnan koordinointiin tarvitaan henkilö joka organisoii vapaaehtoisten ohjaajien koulutuksen; henkilö voi olla sama joka vastaa toiminnasta kunnassa; hänen tulee kyetä toimimaan yhteistyössä vapaaehtoisten ja kunnan toimijoiden kanssa



- vertaisohjaajien kouluttajan (kouluttajien) tulee olla kerhotoiminnan ammattilainen, jotta hän pystyy ohjaamaan koulutettavia toiminnan suunnittelussa; kouluttajan täytyy ymmärtää psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn merkitys kerhotoiminnassa ja tarvittaessa pystyä neuvomaan ohjaajia; tarvittaessa kouluttajaksi voidaan hankkia eri toimintamuotojen ammattilaisia
- koulutettavien ohjaajien täytyy sitoutua toimimaan kerhossa ohjaajina ja heillä täytyy olla valmiudet siihen
- on eduksi, jos ohjaajilla on jo ennestään taitoja jossakin kerhossa käytettävässä toimintamuodossa kuten liikunnassa, musiikissa, askartelussa tai ohjaamisesta
- ohjaajien on hyvä olla omatoimisia ja yhteistyökykyisiä: tarvittaessa heidän on osattava ottaa yhteys kunnan edustajaan

Toimintamallin toteutuessa saavutettavissa olevat hyödyt

- Vertaisohjaajat sitoutuvat toimintaan ja saavat osallistujat käymään kerhossa.
- Kaikki kunnan ikäihmiset voivat osallistua kerhotoimintaan iästä, kunnosta tai poliittisesta ja uskonnollisesta taustasta riippumatta
- Toiminta on suunnitelmallista, organisoitua ja ikään-tyneiden toimintakykyä tukevaa ja sitä kautta kotona asumista tukevaa.
- Vapaaehtoisten kerhonohtajien ja kunnanedustajien yhteistyö sujuu ongelmitta.
- Kunta on mukana tukemalla vertaisvetäjiä heidän tehtävässään ja saa kerhotoiminnasta merkittävän lisän oman alueensa ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä edistäviin palveluihin.





KASTE



HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa