



YHTEISÖLLISTÄ VERTAISTOIMINTAA

VINKKEJÄ TOIMINTAMUODOISTA



Setlementtiliitto
SENIORI- JA VANHUSTYÖ
Yhdessä mukana



Suomen Setlementtiliitto
Yhdessä mukana -projekti (2013–2016)
Läntinen Brahenkatu 2, 00510 Helsinki
www.setlementti.fi

Lisätietoja

Toimialajohtaja Mona Särkelä-Kukko
mona.sarkela-kukko@setlementti.fi
050 342 31258

Yhteisöllistä vertaistoimintaa Vinkkejä toimintamuodoista

Teksti (Johdannot) Ismo Pitkänen, (Toimintamuotokuvaukset) Essi Siljoranta, Jaana Kupulisola, Marjo Karila, Sanna Tuominen, Sara Lind, Satu Lintunen

Kuvitus Milla Risku / Eloisa ikä -ohjelman Herra ja Rouva Eloisa -piirroskuvat
Ulkoasu ja taitto Tuomas Karppinen

Setlementtijulkaisuja 42
ISBN 978-952-7141-11-3



YHTEISÖLLISTÄ VERTAISTOIMINTAA

VINKKEJÄ TOIMINTAMUODOISTA

SISÄLLYS

Lukijalle	6
Juuri sitä, mitä me tarvitsemme	8
lääkäiden romanien ryhmä	9
Kehitysvammaisten disko	10
Ladyt leipoo	12
Miesten juttu	13
Perinnenallekerho	14
Prätkäpatat	15
Tosi kokit, +60-miesten kokkausryhmä	16
Äijäsoppaa	17
Kehon ja mielen hyvinvointia samalla kertaa	18
Boccia	19
Happiliikkujat	19
Kiinalaista tanssia	20
Kävelevä juttukerho	21
Omatoiminen ulkoiluryhmä	22
Terveysnurkka	23
Meillä jokaisella on se joku juttu	24
Kirjallisuus- ja runopiiri	25
Lintuhavaintoja	25

Neulekahvilaideariihi	26
Nojatuolimatkat	27
Mukana digitalisoituvassa maailmassa	29
Kuvat kamerasta	30
Sähköiset Seniorit	30
ÄLY-ryhmä	31
Osallisena yhteisöissä, osana yhteiskuntaa	33
Kansalaisparlamentti	34
Nojatuolivieras	35
Nojatuolivieras	36
Sellaista se elämä oli – Parkanolaisia elämäntarinoita	37
Parkanon kylien toimintapäivät -tapahtumasarja	38
Yksinäisyys selätetään kohtaamisten kautta	40
Keskiviikkopiiri	41
Seniorien Sunnuntaiklubi, Sinkkolan Senioritiistai, Uimaharjun Senioritorstai	42
Neuvokkaan kohtaamispaikka, Lauantaikerho, Takkatuokiot	44
Seniorisummit	46

Lukijalle

Yhdessä mukana -projekti (2013–2016) oli Setlementtiliiton koordinoima Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan Eloisa ikä -ohjelmakokonaisuuteen kuulunut valtakunnallinen projekti. Projektissa kehitettiin setlementtityöhön yhteisöllisen seniori- ja vanhustyön toimintamalli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta. Keskiössä oli valtakunnallisen vertaistoiminnan koulutusmallin kehittäminen ja monipuolisen vertaistoiminnan mahdollistaminen eri puolilla Suomea. Yhdessä mukana -projektissa toimittiin yhteistyössä paikallisten setlementtien kanssa seitsemällä paikkakunnalla: Helsingissä, Hämeenlinnassa, Joensuussa, Lahdessa, Parkanossa, Rovaniemellä ja Savonlinnassa. Lisätietoja Yhdessä mukana -projektista osoitteessa: www.setlementti.fi/yhdessa-mukana.

Yhteisöllistä vertaistoimintaa – Vinkkejä toimintamuodoista - vihko on koottu vertaistoimintaa suunnittelevien, toteuttavien ja mahdollistavien tueksi. Vihkoon on koottu Yhdessä mukana -projektin aikana eri osaprojektipaikkakunnilla syntyneitä vertaistoiminnan muotoja, niin sanotusti parhaat tai mielenkiintoisimmat kokeilut suuresta toimintojen määrästä valikoiden. Eri toimintojen sisällöt on pyritty avaamaan vastaamalla tiettyihin järjestämiseen liittyviin peruskysymyksiin: mitä ja miksi, missä ja milloin, kenelle, miten ja millä resursseilla.

Vihkon on nimensä mukaisesti tarkoitus tarjota vinkkejä toimintamuodoista, joita voi lähteä kokeilemaan sellaisinaan tai soveltaen ja edelleen kehittäen. Osa toiminnoista on yleis-tettävissä ja toistettavissa helposti missä tahansa, osa taas on vahvemmin sidoksissa tiettyyn aikaan ja paikkaan. Toimintojen kirjosta voi myös saada yleistä inspiaraatiota, ideoita ja kokemuksia omien toimintojen suunnittelua, toteuttamista tai mahdollistamista ajatellen.

Keskeistä kaikissa vertaistoimintakokeiluissamme on ollut kansalaislähtöisyys sekä osanottajien osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset. Kaikki YM-projektin toiminnot on järjes-



tetty paikallisten osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti aina toimintaympäristön erityispiirteet huomioiden. Moniin vertaistoimintamuotoihin aloite tai toive sisällöstä onkin tullut suoraan ihmisiltä itseltään. Työntekijänäkökulmasta olennaisesti on painotettu ihmisiin tutustumista, toiveiden kuulemistaa, yhdessä suunnittelua ja omaehtoisen toiminnan mahdollistamista. Aidosti kuuntelemalla ja kiinnostusta osoittamalla voidaan mahdollistaa juuri sellaista toimintaa, jolle on oikeasti kysyntää. Tällöin ihmisillä on myös luonnostaan mielenkiintoa osallistumiseen, toiminnan toteuttamiseen ja ylläpitämiseen myös ammattityöntekijöiden poistuessa taka-alalle.

Vertaistoimintamuodot on jaoteltu kattoteemojen alle toimintojen vaihtelevien painopisteiden mukaisesti, joita ovat kohderyhmätoiminta, terveydellinen toiminta, harrastustoiminta, digitalisaatio, yhteiskunnallinen toiminta ja kohtaamispaikkatoiminta. Projektin aikana on pyritty mahdollistamaan monipuolisesti toimintaa, jotta mahdollisimman monenlaiset ihmiset hyötyisivät toiminnasta. Toimintojen kautta on pyritty tukemaan ihmisten osallisuuden kokemusta, yhteiskunnassa toimimista ja tietysti piristämään arkea sekä sosiaalista elämää.

Toivomme että vinkeistä on sinulle hyötyä omia vertaistoimintoja suunnitellessasi, toteuttaessasi tai mahdollistaessasi!

Juuri sitä, mitä me tarvitsemme

Yhteisöllisen vertaistoiminnan sisälle on muodostunut erilaisia kohderyhmäpainotuksia YM-projektin eri paikkakunnilla. Vertaistoimintaa on järjestetty kohdennetusti ja ryhmien erityisiin tarpeisiin ja toiveisiin keskittyen yhdessä esim. romanien, kehitysvammaisten ja yli 80-vuotiaiden kanssa. Miehillä ja naisilla on myös järjestetty omaa erillistä kohdennettua vertaistoimintaa, kuten Äijäsoppaa- ja Ladyt leipoo -ryhmät.

Iäkkäiden romanien ryhmä

Iäkkäät romanit kokevat yksinäisyyttä ja osattomuutta yhä enenevässä määrin. Yhteisöllisyys on selkeästi vähentynyt tai muuttanut muotoaan. Monen ikääntyneen lapset asuvat eri paikkakunnilla, eivätkä pysty pitämään vanhemmistaan tiiviisti huolta. Ikääntyneiden ainoana apuna saattaa olla toinen ikääntynyt, esimerkiksi nuorempi sisar tai satunnaisesti vierailevat sukulaiset. Iäkkäiden romanien ryhmän tarkoitus oli luoda ikäihmisille suunnattua ajanvietettä omanikäisten ja saman kulttuuritaustaisten seurassa sekä voimistaa yhteisöllisyyttä. Ryhmä pyrki järjestämään monipuolista tekemistä, jossa painotettiin eri kognitiivisten toimintojen vahvistamista sekä huomioitiin myös kädentaitojen ylläpidon merkitys. Tarkoitus oli tavoittaa myös niitä iäkkäitä romaneja, joilla ei ole oman ikäisiä kontakteja, perinteisen kyläilyn ja yhteisöllisen toiminnan merkittävästi vähennyttyä.

Ryhmä kokoontui kerran viikossa perjantaisin kolmen tunnin ajan Linnalan setlementin Seniorikeskuksessa, joka sopi hyvin romanien ryhmätilaksi. Ryhmäläiset tulivat itse järjestetyin kyydein, osa kuljetuspalvelun turvin, osa omalla autolla tai sukulaisen kyyditsemänä. Ryhmän koko vaihteli suuresti kokoontumiskertojen mukaan. Osa ryhmäläisistä saapui lähes aina paikalle, mutta osa vain satunnaisesti. Joillakin oli paljon kodin ulkopuolisia menoja, jotka menivät ryhmän edelle. Vahvaa ryhmään sitoutumistarvetta ei ikääntyneillä tuntunut olevan. Ryhmä oli tarkoitettu kaikille iäkkäille Savonlinnan alueen romaneille.

Ikääntyneille romaneille suunnatut ryhmät ovat vielä melko uusia toimintamuotoja. Ryhmiä on käynnistetty Helsingissä ja sen lisäksi vain Savonlinnassa, Yhdessä mukana -projektin aloittamana. Iäkkäiden romanien ryhmä toimi työntekijävetoisena (projektikoordinaattori tai/sekä opiskelija). Työntekijä myös vastasi ryhmäkertojen sisällöistä sekä hankki tarvittavat tarvikkeet ja järjesti tarjoilut. Ryhmän käynnistäminen vaatii tiivistä yhteistyötä paikallisen romaniyhdistyksen kanssa sekä perehtymistä romanikulttuuriin. Iäkkäille romaneille oma tapakulttuuri on tärkeässä roolissa ja sen tuntemus on edellytys ryhmätoimintojen suunnittelussa ja niiden onnistumisessa. Kulttuurillisten seikkojen huomioon ottaminen pohjustaa toimintojen onnistumista ja takaa paremmin niiden toimivuuden.

Kaikkia ikäryhmään kuuluvia oli haasteellista tavoittaa. Yhteydenotot ikääntyneisiin romaneihin onnistuvat kirjein, jos on tieto heidän luku- ja kirjoitustaidoistaan. Yhteystietojen turvin laitoimme kaikille ikääntyneille romaneille ryhmään kutsukirjeen, pari viikkoa ennen ensimmäistä kokoontumista. Lisäksi soitimme jokaiselle vielä pari päivää ennen ryhmän aloittamista. Yhteystietoja paikallisilla yhteyshenkilöillä ei välttämättä ole kaikista alueen romaneista tai niitä ei voida antaa. Haasteena voi myös olla sukujenvälinen väistämivelvollisuus, jolloin joidenkin sukujen edustajat eivät voi tulla kaikkien kanssa samoihin tilaisuuksiin. Haasteeksi myös muodostui kaikille sopivan kokoontumisajan- ja päivän löytäminen. Kokoontumispäivän ja ajan vaihtamisen seurauksena sovitut ajat sekoittuivat alun perin sovittuihin aikoihin. Muistiongelmia ovat haasteita kaikkien ikääntyneiden keskuudessa. Muistamisvaikeudet vaikuttivat myös ikääntyneiden romanien kanssa toimimisessa.

Ryhmän ensimmäisessä suunnittelu- ja tutustumistapaamisessa sovimme lähes kaikille sopivan ryhmätapaamispaikan, -päivän ja -ajan. Samalla kartoitimme ikäihmisten toiveita toiminnan sisällöstä. Ryhmätoimintojen järjestämisen haasteena oli suuri ikäjakauma (n. 62–84-vuotiaat) sekä miesten ja naisten kiinnostuksenkohteiden eroavuudet. Naiset toivoivat paljon erilaisiin kädentaitoihin liittyviä toimintoja, kun taas miehet eivät olleet niistä juurikaan kiinnostuneita. Miesten ja naisten yhteisiksi kiinnostuksenkohteiksi nousivat erilaiset tietovisat, pelit, arvoitukset ja aivojummat.

Savonlinna, Satu Lintunen

Kehitysvammaisten disko

Kehitysvammaiset käyvät päivittäin työ- tai päivätoiminnassa. Pieni osa kehitysvammaisista osallistuu vapaa-ajalla kokoontuviin aktiviteetteihin. Uusien tuttavuuksien luominen ja muiden kehitysvammaisten tapaaminen on usein vähäistä. Kehitimme projektissa kaikille kehitysvammaisille suunnatun diskon, jossa eri asumisyksiköissä ja päivä- tai työtoimintayksiköissä olevat pääsivät kohtaamaan toisiaan. Koimme tarpeelliseksi järjestää tapahtumia, joissa ihmisten sosiaalisia kontakteja luontevasti lisätään ja monipuolistetaan, mukavan tekemisen rinnalla. Musiikki ja tanssi ovat tärkeitä monelle kehitysvammaiselle,

ja sillä voidaan lisätä hyvinvointia ja sitä kautta myös parantaa elämänlaatua. Joillakin kehitysvammaisilla esiintyvä häiriökäyttäytyminen selkeästi vähenee, kun turhautumista pystytään estämään mielekkään tekemisen, fyysisen rasituksen ja ajanvietteen voimalla.

Järjestimme kehitysvammaisten diskoja Linnalan juhlasalissa neljä kertaa vuoden aikana. Diskoista informoitiin kaikille alueen kehitysvammaisten asumis- sekä työ- ja päivätoimintayksiköille. Olemme esittäneet toiveen eri yksiköihin, että jokaiselle asukkaalle kerrottaisiin tapahtumasta ja annettaisiin jokaisen itse tehdä valinta osallistumisestaan. Moni kehitysvammaainen on lukutaidoton, ja näin ollen kaikki informaatio kulkee työntekijöiden kautta. Monet tapahtumiin osallistumiset vaativat henkilökunnalta jonkin verran joustoa ja resurssien uudelleen organisoimista, mutta ennen kaikkea vaaditaan tahtoa raivata mahdolliset osallistumisen esteet. Pyrimme myös huomioimaan asumisyksiköiden kellonaikatoiveita, jotta tapahtumaan pääsy olisi turvattu. Lisäksi ilmoitimme diskoista myös paikallislehdessä.

Diskot on tarkoitettu kaikille alueen kehitysvammaisille. Disko oli suunnattu kaikille vammaisille, vamman tasosta riippumatta. Vaikeimmin vammaisilla oli kuitenkin avustajat tai asumisyksikön työntekijät mukanaan. Diskot olivat suosittuja tapahtumia, ne koetaan juhlaviksi ja niihin myös valmistaudutaan tarkoin. Osallistujat pukeutuvat juhla-vaatteisiin, ja osa naisista myös haluaa laittautua meikein ja kampauksin tärkeään tapahtumaan.

Diskojen järjestämisessä oli apuna kolme vapaaehtoista sekä neljä työntekijää. Lisäksi osallistujien mukana saapui avustajia ja asumisyksiköiden työntekijöitä, riippuen osallistujien avun ja tuen tarpeesta. Kehitysvammaisilta kyseltiin etukäteen musiikki- ja tarjoilutoiveita. Annoimme heille tilaisuuden olla itse päättämässä ja ideoimassa tapahtumaa, erilaisissa ryhmätapaamisissa, joissa osan osallistujista tapasimme. Otimme ennakkoon selvää musiikkitoiveista, jonka avulla saimme soittolistasta ja sitä kautta tapahtumasta mieleisen. Ohjeitimme myös tilaamaamme dj:tä musiikkitoiveiden suhteen, jotta hän osasi varautua tapahtumaan toivottujen artistien kappalein.



Työntekijät suunnittelevat tapahtuman ja varaavat tarvittavat tilat, laitteet, dj:n sekä tarjottavat. Tapahtumasta laaditaan esite, jota jaetaan mahdollisimman laajalti vammaispalvelutyöntekijöille ja kehitysvammaisten yksiköille. Vapaaehtoisten kanssa käydään läpi kunkin omat vastualueet sekä sovitaan tarkemmin illan järjestelyistä. Tarkalla etukäteissuunnittelulla on päästy kaikkien osapuolien kannalta toivottuun lopputulokseen.

Savonlinna, Satu Lintunen

Ladyt leipoo

”Ladyt leipoo” -ryhmän idea syntyi vertaistoimijan omasta mielenkiinnosta ja toiveesta. Hän halusi oppia lisää perinneleivonnasta ja päästä jakamaan omaa osaamistaan muille leivonnasta kiinnostuneille. Ryhmän tavoitteena oli tukea onnistumisen ja mielihyvän tunteita sekä ryhmään kuulumisen tunnetta. Oli tärkeää, että ryhmässä sai olla omana itsenään. Ryhmäkertojen teemat vaihtelivat, ja niissä huomioitiin juhlapyhät. Leivontaohje oli hyvä tulostaa kaikille. Tuttua ohjetta uskalsi kokeilla myöhemmin myös kotona. Näin voi ilahduttaa läheisiä, ystäviä ja naapureita sekä vahvistaa tärkeitä sosiaalisia suhteita. Ryhmän lopuksi istuttiin yhdessä kahvikupin ääreen ja nautittiin maittavista itse tehdyistä leipomuksista ja samalla ideoitiin seuraavan tapaamisen aikataulu sekä aihe.

Omatoiminen ryhmä kokoontui kerran kuussa. Ryhmä kokoontui tavallisin keittiölaittein varustellussa tilassa. Tavallinen uuni siis riitti, mutta tärkeää ryhmälle oli iso pöytä, jonka ympärille oli mukava kokoontua. Pöydän ympärillä oli helpompi käydä vastavuoroisia keskusteluja ja kohdata toisia. Ryhmään saattoi osallistua leipomalla, olemalla mukana seuraamalla muiden tekemistä tai auttamalla jotain toista ryhmäläistä. Kukin ryhmään osallistuja sai toimia omien kykyjen ja osaamisen mukaan. Vertaisohjaajalla ja ryhmään osallistuvilla ei tarvinnut olla erityisiä leipomisen taitoja. Riitti kun oli mukana. Leivonta oli ryhmän alkaessa tärkeässä roolissa. Ryhmän edetessä yhdessäolon tärkeys korostui ja syntyi luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmässä keskusteltiin ja vaihdettiin kokemuksia eri elämänvaiheista, iloja ja suruja.

Ryhmässä oli yksi päivastuullinen vertaisohjaaja, jonka rooli oli katsoa, että kaikki pääsevät tasapuolisesti osallistumaan ja

ryhmään mukaan. Hän myös kannusti kaikkia osallistumaan muihinkin ryhmän toimintoihin mm. kahvinkeittoon, pöydän kattamiseen ja tiskaamiseen.

Parkano, Marjo Karila

Miesten juttu

Miesten juttu muodosti juttusarjan teemoitetuista miehille suunnatuista keskustelun aiheista. Miesten jutun idea nousi *Miesten vuoro* -dokumenttielokuvasta, jossa saunovat miehet avautuvat ja keskustelelevat. *Miesten vuorossa* usein juroiksi ja tuppisuiksi leimatut suomalaiset miehet oli saatu puhumaan aroistakin aiheista. Miesten juttusarjan jokaisella kokoontumiskerralla oli oma teemansa, ja niitä alusti teemaan vihkiytynyt asiantuntija. Aiheista käytiin yhteisesti keskustelua vapaaehtoisien isännän johdolla.

Juttusarjan teemat olivat:

- Mies, huollatko itseäsi kuin autoasi? – keskustelua miesten terveydestä
- Vanha peli, mutta vielä kulkee! – keskustelua vanhoista autoista
- Tie kutsuu? – vierailu Moottoripyörämuseoon ja juttua vauhdin hurmasta
- Muistatko miltä intti maistui? – juttua armeijakokemuksista
- Siiville! – juttua pienkoneista ja tietysti lentämisestä
- Mies metsällä! – juttua metsästyksestä ja riistanhoidosta.

Miesten jutun tarkoitus oli kaikessa yksinkertaisuudessaan, että hupeneva luonnonvara, ikämiehet, löytäisivät toisensa ja uskaltaisivat jutella.

Juttutuokioita järjestettiin kerran kuukaudessa, milloin missäkin, tarkoitukseen sopivassa paikassa ja ympäristössä, paikallisissa settlementissa mm. tarkoitukseen soveltuneissa ryhmätiloissa. Miesten juttu oli suunnattu kaikille miehille, mutta projektin





kohderyhmästä johtuen erityisesti ikämiehille, jotka kaipaavat juttuseuraa. Juttusarjaa oli suunnattu vain miehille, jotta esimerkiksi miesten terveydestä puhuttaessa päästäisiin ihan asiaankin ja että miehet ylipäänsä pääsisivät kerrankin ääneen. Naiset kunnuttapaavat yleensä muodostaa suuren enemmistön yhdistystoimintaan osallistuvista, ja oman kokemukseni mukaan ainakin Hämeessä, ovat yleensä miehiä suulaampia.

Miesten juttusarjaa isännöi vapaaehtoinen ikämies. Hän ideoi juttutuokioiden teemat ja työntekijä avusti tarvittaessa asiantuntija-alustajien etsimisessä. Vapaaehtoinen isäntä toimi porukan kokoajana ja alustusten synnyttämien keskusteluiden vetäjänä. Vapaaehtoinen isäntä toimi ryhmässä kuin kuka tahansa osallistujista, vertaisuuden periaattein, mikä edesauttoi vasta-uuoroista jakamista miesten kesken, mies miehelle.

Lahti, Sanna Tuominen

Perinnenallekerho

Ryhmän idea lähti vertaistoimijalta, joka ohjasi ryhmän. Nallekerhossa valmistettiin alusta loppuun oma perinnenalle, jolla on nivelet. Nalle myös vaetetettiin itse, ja tämän jälkeen nalle sai nimen. Perinallejen valmistus

oli aluksi ryhmän päätarkoitus, mutta ryhmäkertojen myötä suurempaan rooliin nousi yhdessä oleminen, naisen ikääntymiseen liittyvät ilot ja haasteet sekä henkilökohtainen jakaminen

Nallekerholaiset tapasivat yhteensä noin 16 kertaa. 8 kertaa syksyllä 2015 ja 8 kertaa keväällä 2016. 8–10 tapaamiskerran aikana osallistujat valmistivat yhteensä yli 10 nallea. Osa työkentelystä tapahtui kotona ryhmäkertojen välissä. Yhteensä nalleja valmistui noin 20.

Perinnenallekerho oli suunnattu senioreille. Osallistujat olivat yli 60-vuotiaita naisia. Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksen saanut vertaisohjaaja opasti yli 60-vuotiaita menetelemään. Toimintaa koordinoi projektikoordinaattori.

Hämeenlinna, Essi Siljoranta

Prätkäpapat

Prätkäpapat löysivät saman mielenkiinnonkohteen osallistuesaan muuhun Parkanon osaprojektin toimintaan. Keskustelut ajautuivat useasti mopoihin ja prätkiin sekä matkakokemuksiin. Syntyi ajatus tavata paremmin toisiaan aiheen ympärillä. Miehet sopivat ensimmäisen tapaamiskerran ja houkuttelivat moottori-työriistä kiinnostuneita naapureita, tuttavien ja ystäviä toimintaan mukaan. Prätkäpapat-ryhmä kokoontui epäsäännöllisesti ja noin kaksi tuntia kerrallaan. Talvisin Prätkäpapat kokoontuivat Settlementikeskukseen vaihtamaan matkakokemuksia ja suunnittelemaan kevään ja kesän yhteisiä ajoretkiä. Keväällä suunnattiin yhteisille retkille lähialueen luontoa ja nähtävyyksiä ihailemaan. Tutustuttiin paikalliseen maaseutukulttuuriin ja sivukylien asukkaisiin. Tulevaisuudessa ehkä poiketaan maitolaiturille eväitä syömään ja nauttimaan yhdessä olosta.

Prätkäpapat oli miesten ryhmä, mutta mukaan olivat tervetulleita kaikki. Ryhmästä on toiminnan kehittyessä muodostunut sekaryhmä. Ryhmän kokoontumisesta ilmoitettiin paikallisen Settlementin kuukausi-ilmoituksissa ja ilmoitustauluilla.

Mopoilla ja prätkillä on suuri merkitys iäkkäiden itsenäisen liikkumisen ja riippumattomuuden tunteen vahvistajana. Yhdessä oleminen ja luonnosta nauttiminen oli myös olennainen osa matkantekoa. Prätkäpappoja yhdistikin yhteinen harrastus ja halu tutustua lähiseutuun. Yhteinen kiinnostus mopoihin on uusien ystävyksien ja tuttavuuksien syntymisessä helppo tapa päästä kohti vahvempaa yhteisöllisyyden tunnetta. Prätkäpappojen retkien mukana kulkee ”huoltoauto”, joten mukaan pääsee vaikka ei olisi-kaan mopoa tai prätkää. Yhteistä mopojen korjaustilaa ei vielä ole. Tulevaisuuden suunnitelmissa on Prätkäpappojen ”prätkäpaja”.

Setlementin työntekijäresurssia tarvittiin vertaisohjaajan tukeen ja ohjaukseen. Työntekijä osallistui ryhmän toiveiden mukaan noin 1–2 kertaa vuodessa ryhmän tapaamiseen, kuulumisia vaihtamaan. Työntekijä vahvisti vertaisohjaajan tunnetta, että hän ei ollut yksin toiminnan järjestämisen kanssa. Ryhmässä oli kaksi vertaisohjaajaa, jolloin ”vastuun” tunne ei käynyt liian raskaaksi. Vertaisohjaaja sopi settlementin työntekijän kanssa myös settlementitilan käytöstä ja tarjoiluista. Tarjoiluista oli vapaaehtoinen kahviraha, jolla katettiin tarjoilusta aiheutuneet kulut. Settlementin työntekijä hoiti tarjoilut.

Parkano, Marjo Karila

Tosi kokit, +60-miesten kokkausryhmä

Miesten ruoanlaittoryhmä on lähtenyt sekä ruoanlaiton opettelun että sosiaalisesta tarpeesta, halusta viettää aikaa oman ikäisten seurassa. Moni ikääntynyt mies kokee yksinäisyyttä ja kaipaa oman ikäistään seuraa. Savonlinnassa toimi yksi miesten kokkausryhmä, ennen projektin alulle laittamaa ryhmää, mutta ryhmässä vallitsi väenpaljous, joten tuli aiheelliseksi perustaa toinen avoin ryhmä ikääntyneille miehille.

”Tosi kokit” kokoontuu kerran viikossa 5 tunnin ajan Linnalan setlementin opetuskeittiössä. Kokoontumisen alussa ryhmäläiset jakavat tehtävät keskenään sekä keittävät ja juovat aamukahvit, yleensä jonkun ryhmäläisen tuomien kahvileipien kera. Ruokien valmistuttua miehet kattavat pöydän kauniiksi ja aterioivat keskenään sekä suunnittelevat etukäteen seuraavan ruoanlaittokerran ateriakokonaisuuden. Tarkoitus on, että kaikkien ryhmäläisten ruoanlaittoiveet toteutetaan. Yleensä ryhmä valmistaa yhden kokoontumiskerran aikana alkupalan, pääaterian ja jälkiruoan. Lisäksi ryhmä järjestää teemallisia kokkauspäiviä, kuten voileipäkakkujen tai piirakoiden valmistuspäivät.

Kokkausryhmä on tarkoitettu jokaiselle miehelle, joka kokee tarvitsevansa harjoitusta ruoanlaitossa tai tuntee olevansa yksinäinen ja kaipaa toisten miesten seuraa. Yhteisenä nimitäjänä toimintaan osallistuvilla on ollut halu oppia ruoanlaittoa ja näin monipuolistaa omaa ruokavaliota sekä samalla viettää aikaa mukavassa porukassa. Tarkoitus on, että kaikki pääsisivät tekemään ruoanlaiton eri vaiheita ja sitä kautta oppimaan monipuolisesti ruoanlaitosta. Miehet kokoontuvat ruoanlaiton merkeissä, mutta ruoanvalmistuksen ohessa keskustelua käydään muillakin elämänalueilla. Ryhmässä vallitsee mukava tekemisen ja yhdessä olon mutkaton meininki, jossa elämän moninaisia tapahtumia jaetaan ruoanlaiton lomassa. Tunnelma on hauska ja huumorin sävyttämä, mutta vaikeita puheenaiheita ei kaihdeta. Yhdessäolo ryhmässä koetaan viikon tärkeimmäksi tapahtumaksi.

Ryhmä toimii omatoimisesti yhden päivävuorokauden vertaisvetäjän voimin ilman työntekijän aktiivista osallistumista. Työntekijä toimii lähinnä taustatukena, toiminnan mahdollistajana ja huolehtii käytännönjärjestelyistä. Vertaisvetäjä toimii

tasavertaisena ryhmän jäsenenä, ja hänen roolinaan on lähinnä organisointi, kuten ruokatarvikkeiden hankkiminen ja reseptien haaliminen. Ryhmän kaikki kävijät osallistuvat ruoanlaittoon, suunnitteluun sekä jakavat vastuita tasapuolisesti.

Savonlinna, Satu Lintunen

Äijäsoppaa

”Äijäsoppaa”-ryhmässä harjoiteltiin mukavan yhdessä tekemisen kautta terveellisen elämän perusasioita. Samalla opittiin hyödyntämään kotoa ruokakaapista löytyviä raaka-aineita tai vaikka kalastusretkeltä saatua saalista. ”Äijäsoppaa” suunnitelti ja toteutti yhdessä valmistuksesta loppusiivoukseen asti helppoa, nopeaa ja edullista arkiruokaa. Ryhmässä vaihdettiin yleisesti arjen askareita koskevia vinkkejä ja kokemuksia. Tapoamisten teemoissa huomioitiin myös juhlapyhien perinteet, sekä kutsuttiin vieraita istahtamaan yhteisen ruokapöydän ääreen.

Kotikeittiön tapaan varustellussa keittiössä muutaman hengen ryhmä valmistaa vuorotellen toisiaan opastaen pääaterian jälkiruokineen. Ryhmä kokoontui 1–2 kertaa kuukaudessa ruoanlaiton merkeissä, mutta samalla keskusteltiin laajemmin yhteiskunnallisista asioista. Ryhmässä vallitsi luottamuksellinen tekemisen ja yhdessäolon tunnelma, jossa oli hyvä jakaa toisten kanssa elämän moninaisia kuulumisia.

Ryhmässä kävi säännöllisesti eri elämäntilanteissa olevia miehiä, muiden muassa leskiä.

Ryhmä toimi päävastuullisen vertaisohjaajan voimin. Vertaisohjaaja huolehti, että kaikkien työskentely oli sujuvaa ja ennen kaikkea mukavaa. Hänen roolinsa oli tukea ja olla apuna tarpeen mukaan, mutta ei valmistaa ruokaa yksin. Ryhmäläiset yhdessä pohtivat ruoanlaittovaiheiden jakamisen ja kunkin kokoontumiskerran vastuualueet. Osa ryhmäläisistä valmistaa ruokaa, osa kattaa ruokapöydän ja osa vaikka nikkaroi puupajassa. Tarkoitus on, että kaikki pääsevät osallistumaan ja sitä kautta opitaan hyvän arjen toteutumiseen tarvittavia taitoja. Tarvikkeet hankkivat joko ryhmäläiset itse tai työntekijä, ryhmäläisten laatiman kauppalistan mukaisesti. Ryhmäläiset maksavat muutaman euron kertamaksun, jolla katetaan tarvikkeista aiheutuneet kulut.

Parkano, Marjo Karila



Kehon ja mielen hyvinvointia samalla kertaa

Yhdessä mukana -projektin aikana vertaistoiminnan osallistujilta on tullut paljon toiveita terveyteen liittyvistä toiminnoista ja yhteisestä liikkumisesta. Yhteisöllisen vertaistoiminnan sisällä on kokeiltu mm. terveyteen liittyvää tietoa jakavia terveysturkkia, keppijumppaa ja sauvakävelyä. Terveydellinen ja liikunnallinen toiminta auttaa sekä fyysistä että henkistä kuntoa ja tuo samalla osallistujille uusia sosiaalisia kontakteja. Etenkin liikunnallisella puolella toiminnan yhteisöllinen puoli toimii innostajana ja auttaa ihmisiä lähtemään helpommin liikkeelle liikkumaan yhdessä muiden kanssa.

Boccia

Boccia on peli, jossa kaksi joukkuetta kilpailee, kumman joukkueen pallot ovat lähinnä maalipalloa siinä vaiheessa, kun kaikki pallot on pelattu. Normaalisti Bocciaa pelataan seisten, mutta koska tässä tapauksessa pelaajat olivat pääosin yli 80-vuotiaita ja usealla oli liikunnallisia haasteita, päätettiin peliä pelata sovelletusti istuen. Myös kentän kokoa pienennettiin ja muitakin hienosäätöjä sääntöihin tehtiin, jotta mahdollistettiin mahdollisimman monen osallistuminen. Näin isompi porukka pääsi mukaan peliin. Riitti, kun jaksoi vierittää pallon kohti maalipalloa.

Boccia oli vertaiseksi kouluttautuneen palvelutalon asukkaan idea. Bocciaa kokoonnuttiin pelaamaan joka toinen viikko. Kouluttautuneen vertaisen kaverina peliä oli pyörittämässä toinen talon aktiivinen asukas. Bocciaa aloitettaessa avustajina toimi opiskelijoita, mutta myöhemmin toiminta sujui itsenäisesti pelaajien yhteistyöllä. ”Parempijalkaiset” hakivat pallot takaisin heittämisen jälkeen. Boccia saavutti heti suuren suosion niin pelaajien kuin katsojien ominaisuudessa. Nauru raikasi, ja pieni kilpailuhenkikin syntyi kulloisenkin pelaavan joukkueen välille.

Rovaniemi, Jaana Kupulisoja

Happiliikkujat

Happiliikkujat kokoontuivat kerran viikossa viettämään virkistävää ja rauhoittavaa puolen tunnin mittaista liikunnallista tuokiota. Taukoliikuntahetkessä keskityttiin kehonhallintaan sekä lisäksi hengitystekniikkaan ja mielen rauhoittamiseen. Happiliikkujat jumppasivat tuolilla istuen ja välillä tuolin vierellä seisten, tuolista tukea ottaen. Toimintaan ei tarvittu ”jumpasalia”, vaan liikkeet saattoi suorittaa vaikka kahvipöydän ääressä. Kuulumisten vaihto kahvikupin ääressä olikin tärkeä osa Happiliikkujatuokiota.

Joogaan perustuvat liikkeet tehtiin rauhallisesti, oman hengityksen rytmittämänä, kuitenkin aina oma kunto huomioon ottaen. Tuolijumppa ylläpiti nivelten liikkuvuutta, vahvisti hengityslihaskuntoa ja vilkastutti verenkiertoa. Hetki tukikin kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin tunteen saavuttamista.



Toiminta toteutettiin yhteistyössä Parkanon Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa, jonka vertaisohjaajan opastuksella Happiliikkujat suorittivat liikkeitä toisiaan tukien ja auttaen. Osallistujat osallistuivat halutessaan toteutukseen ja ohjasivat tarvittaessa yhdessä koko Happiliikkujatuokion. Mukaan voi tulla koska vain ja osallistumalla toiminnan suunnitteluun tuokiosta tuli hyvin monipuolinen ja kaiken ikäisille sekä kuntoisille sopiva. Kaikkien mahdollisuus osallistua olikin toiminnan tärkeä lähtökohta. Happiliikkujat oli hauska vertaistapaaminen, joka piristi arkea ja kokosi uusia tuttavuuksia yhteen. Yhteisesti oli ajatus virkistää ja vetreyttää kehoa arjen touhujen keskellä. Ajatuksella, että liikkuminen on hauskaa ja kaikille sopivaa.

Parkano, Marjo Karila

Kiinalaista tanssia

Eräs kaunis päivä paikalliseen setlementtiin asteli kiinalaistautainen nainen, joka tuli oma-aloitteisesti työntekijän puheille ja kertoi haluavansa ohjata kiinalaista tanssia. Hänellä oli itsellään tanssitaustaa ja palo toteuttaa itseään asian parissa ja toisaalta palo jakaa intohimon kohteensa myös muiden kanssa. Kenties hän voisi samalla innostaa muitakin tanssin pariin samaan tapaan kuin hänet oli aikoinaan tanssista innostettu. Kiinalainen tanssi tarkoitti tässä tapauksessa ennen kaikkea rauhoittumista, henkistymistä kauniin musiikin kuljettamana. Tavoitteena ei ollut harjoitella esimerkiksi oikeaoppisia liikeratoja, vaan rentoutua ja eläytyä, nauttia. Tanssihetket koostuivat rauhallisista, siroista, tanssillisista liikkeistä, oman kehon ja kehon liikkeiden tuntemusten hakemisesta ja kokemisesta, tarkoituksena oli hakea yhteyttä kehon ja mielen välillä, kehon ja mielen harmoniaa.

Kiinalaiseen tanssiin henkistyttiin kerran kuukaudessa isossa salissa, johon oli varattu tuoleja heille, jotka eivät kyenneet tai jaksaneet seisoa. Kiinalainen tanssi oli kaikille avointa toimintaa, mutta koska projektin kohderyhmänä olivat seniorit ja ikäänntyneet, kohderyhmä huomioitiin tanssin toteutuksessa siten, että tanssiin saattoi osallistua myös tuolilla istuen. Rauhoittuminen tuntuu aika ajoin olevan vaikeaa lähes kaikille. Tällöin rauhoittumista, itseän ja omaan oloon keskittymistä

edesauttavat menetelmät, ovat avuksi monille.

Kiinalaiset tanssihetket ohjasi vapaaehtoinen vertainen, jolle toiminnan sisällön tuottaminen oli vaivatonta vankasta kokemuksesta johtuen. Tämä oli niitä tapauksia, joissa työntekijää tarvitaan vain mahdollistamaan tila, tiedottamaan toiminnasta, ja kaikki muu hoituu vapaaehtoisen toimesta.

Lahti, Sanna Tuominen

Kävelevä juttukerho

Kävelevä juttukerho jakaa kuulumisia ja tekee samalla kävelylenkkejä lähimaastossa. Kävelevän juttukerhon tarkoitus on mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden luominen ja kenties sosiaalisen kanssakäymisen myötä yksinäisyyden lievittyminen. Kävelevällä juttukerholla ei ole niinkään liikunnallisia tavoitteita, kuten fyysisen kunnon kohentaminen. Yhdessä kävely on tutustumiskeino, jotta ihmiset löytäisivät toisensa. Kävelevä juttukerho säättää kävelytahtinsa osallistujien kunnon mukaan, jotta huono kunto tai liikuntarajoitteet eivät estä osallistumista. Raittiissa ilmassa oleilu on bonus, joka tekee hyvää paitsi keholle myös mielelle.

Kävelevä juttukerho kokoontui kerran viikossa, lähti kävelylle aina samasta paikasta, käveli noin tunnin ajan ja palasi takaisin lähtöpaikkaan. Kävelyreitit sovittiin joka kerta kulloinkin kävelyille osallistuvien kesken. Kävelevä juttukerho soveltuu vertaistoimintamuotona monenlaisille kohderyhmille. Yhdessä mukana -projektissa kohderyhmänä olivat seniorit ja ikäihmiset, mutta ryhmä oli kaikille avoin. Kävelyille osallistuikin silloin tällöin myös nuorempaa väkeä. Kävelyt oli suunnattu siinä mielessä omin avuin pärjääville, että kävelyille ei ollut järjestetty avustajia. Oman avustajan kanssa osallistuminen oli toki mahdollista.

Kävelevässä juttukerhossa ei ollut ammatillista ohjaajaa, vaan kävelyille osallistui joka kerta vapaaehtoinen vertainen. Hänkään ei ollut porukassa perinteinen ohjaaja, vaan tasa-vertainen, vastavuoroinen toimintaan osallistuja siinä missä muutkin. Työntekijä käynnisti toiminnan, mutta jo muutaman kerran jälkeen työntekijä lähestyi tätä, hieman ujoa ja hyvin vaatimatonta rouvaa ja sopi hänen kanssaan yksinkertaisesti,



että hän on se osallistuja, joka on aina paikalla. Toiminnassa haluttiin välttää ammatillisuutta ja ohjauksellisuutta, tukea toiminnan omaehtoisuutta. Ammatillisten avustajien järjestäminen toiminnan yhteyteen taustaorganisaation puolesta olisi muuttanut toiminnan luonnetta.

Lahti, Sanna Tuominen

Omatoiminen ulkoiluryhmä

Ulkoilu tuottaa useimmille ihmisille iloa. Ulkona liikkumalla saa raitista ilmaa ja näkee ympäröivän alueen tapahtumia. Liikunta ja ulkoilu yhdessä väsyttävät luonnollisesti ja siten vaikuttavat positiivisesti kaikenikäisten unen laatuun. Joukolla liikkuminen edistää myös sosiaalista kanssakäymistä ja siten antaa mahdollisuuden uusiin tuttavuuksiin ja yhteiseen seurusteluun. Tämä lievittää yksinäisyyttä ja ehkäisee masennusta.

Omatoimiset ulkoilijat -ryhmä kokoontui kerran viikossa sunnuntaisin ja lähti yhdessä kävelemään. Vapaaehtoinen vertainen auttoi liikkumisessa ja mahdollisuuksien mukaan haki mukaan sellaisia, jotka eivät itsenäisesti pysty lähtemään mukaan. Vertainen tiedusteli myös haettavia kotihoidolta ja huolehti, että avustettavalla ulkoilijalla oli riittävä vaatetus. Vertaisen oli luonnollisesti tärkeää osata käyttää/avustaa turvallisesti apuvälinein, kuten pyörätuoli ja rollaattori, liikkuvia. Työntekijä opasti vertaisia tarvittaessa pyörätuolilla ja rollaattorilla liikkujan avustamiseen. Ajatus olikin, että työntekijät hoitavat tällaisen ohjauksen ja tuen vertaisille aina tarpeen mukaan.

Kävelyllä viivytettiin noin tunti viikossa, eikä toiminta vaatinut etukäteisvalmisteluja. Vertaisten toivottiin kuitenkin osallistuvan vertaistoimin-



nan kurssille, jossa käydään läpi periaatteita, kuten erilaisten ihmisten kohtaaminen. Ajatus on, että vertainen voi sisällyttää omaan ulkoiluunsa toisten auttamisen. Säännöllinen vertaisulkouhetki voi myös motivoida liikkumaan, jos muuten ei tule lähdettyä liikkeelle. Ilon tuottaminen toisille tuo iloa myös itselle.

Rovaniemi, Jaana Kupulisoja

Terveysnurkka

Senioritalolla kokeiltu ”Terveysnurkka” on ryhmämuotoista toimintaa, joka tarjoaa terveyteen liittyviä keskusteluja sairaanhoitajan alustuksen pohjalta. Kerhokerta sisältää tunnin verran keskustelua eri terveysteemoista ja sen jälkeen on mahdollisuus mittauttaa verenpaine. Osallistuminen Terveysnurkkaan antaa mahdollisuuden keskustella asiantuntijan johdolla terveyteen vaikuttavista asioista, ja samalla se tarjoaa myös säännöllisen kohtaamispaikan.

Ryhmä kokoontui joka toinen viikko 1,5 tunnin ajan sairaanhoitajan johdolla. Terveysnurkan toimintaa koordinoi työntekijä. Sairaanhoitaja suunnitteli itsenäisesti kerhokertojen sisällöt. Lisäksi vapaaehtoinen vertainen oli mukana avustajana. Hän auttoi osallistujia tarvittaessa liikkumisessa ja paikoilleen asettautumisessa ja siten mahdollisti huonompikuntoisenkin osallistumisen kerhoon. Vapaaehtoinen avustaja sai osallistua kertaluonteisesti tai säännöllisesti. Halutessaan vapaaehtoinen saattoi myös osallistua kurssille saadakseen lisäoppia esim. ihmisten kohtaamiseen ja muuhun vertaistoiminnassa tärkeisiin asioihin. Vapaaehtoinen sai ottaa esille myös itseään kiinnostavia terveysteemoja ja siten saada vastauksia mielestään askarruttaviin kysymyksiin. Terveysnurkkatoiminnan yhteydessä toteutettiin myös hakevaa toimintaa yhteistyössä kotihoidon kanssa.

Helsinki, Jaana Kupulisoja



Meillä jokaisella on se joku juttu

Monissa vertaistoimintaryhmissä paneudutaan ihmisten harrastuksiin ja erityisiin mielenkiinnon kohteisiin, joiden mukaisesti toimintoja on lähdetty luomaan ja kehittämään lopulliseen muotoonsa. Toimintaa on tarjolla muun muassa käsitöiden ja kirjallisuuden parissa. Ryhmissä osallistujat pääsevät luontevasti tapaamaan muita samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä, vaihtamaan kokemuksia ja puuhamaan yhdessä harrastustensa parissa.

Kirjallisuus- ja runopiiri

Ryhmän perustamisen idea tuli suoraan vertaistoiminnan koulutuksen käyneeltä seniorilta itseltään. Erityinen intressi on käsitellä kirjoittamista itseilmaisun välineenä. Ryhmän tarkoituksena on tuoda kirjallisuudesta kiinnostuneita ikäihmisiä yhteen. Kirjallisuus- ja runopiirin toiminta on hyvin vapaamuotoista, ja sen vuoksi sinne voi tulla mukaan missä vaiheessa haluaa. Ryhmässä keskustellaan kirjallisuudesta ja halukkaat voivat tuoda muille luettavaksi omia tuotoksiaan tai kommentoida muiden kirjoituksia. Yhdessä myös tutustutaan osallistujien lempiteoksiin ja kirjoitetaan kirjeitä itselle ja muille.

Kirjallisuus- ja runopiiri oli kerran kuukaudessa toimiva avoin ryhmä kaikille yli 60-vuotiaille kirjallisuudesta ja kirjoittamisesta kiinnostuneille senioreille. Ryhmä kokoontui paikallisen setlementin tiloissa erikseen sovittuna ajankohtana. Kirjallisuus- ja runopiiri toi mahdollisuuden vapaamuotoiseen keskusteluun ja osallistumiseen sekä ajanviettoon tuttujen ja tuntemattomien kanssa ajatuksia ja kuulumisia vaihtaen.

Vertaistoimijan vetämänä Kirjallisuus- ja runopiiri ei resurssiltaan vaadi paljoo: yksityisen tilan, jossa ryhmä voi kokoontua ja keskustella, sekä tarvittaessa tukea ja ohjausta työntekijältä. Erityisesti ryhmän käynnistymisen alkuvaiheessa vertainen voi kaivata rohkaisua ja tukea, jotta uskaltaa luoda toiminnasta omannäköistään ja kaikille siihen osallistuville mielekäästä. Työntekijän onkin tärkeää olla yhteydessä vapaaehtoiseen vertaiseen erityisesti toiminnan alkuvaiheessa ja kuulostella ajatuksia ja tuen tarvetta.

Joensuu, Sara Lind

Lintuhavainnot

Lintuhavainnot koostui yhteisöllisistä esitelmätilaisuuksista ja havainnointiretkistä luontoon, joissa tutustuttiin erilaisiin lintuihin, niiden ääniin, elinympäristöihin ja niin edelleen. Yhteisöllisen lintuhavainnoinnin tarkoitus oli mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden luominen, kenties sosiaalisen kanssakäymisen myötä yksinäisyyden lievittyminen. Lintuhavainnot tehdään usein yksin, esimerkiksi pihapiirin lintulaudan elämää tarkkaillen. Lintuhavainnot tilaisuudet ja retket tarjoavat

luonnon ja eläinten tarkkailusta kiinnostuneille mahdollisuuden kokoontua yhteen, jakaa havaintoja yhteisössä, joka jakaa saman mielenkiinnon kohteen. Jaettu mielenkiinnon kohde mahdollistaa vertaisuuden kokemisen ja tarjoaa myös niin sanotun ”helpon jutun juuren”, jos kontaktin ottaminen tuntuu muuten vaikealta.

Lintuhavaintoja jaettiin satunnaisesti vapaaehtoisen lintuharrastajan vetämänä sekä sisätiloissa että ulkosalla. Lintuhavaintoja soveltuu vertaistoimintamuotona monenlaisille kohderyhmille. Yhdessä mukana -projektissa kohderyhmänä olivat seniorit ja ikäihmiset, mutta yhteisöllinen toiminta oli kaikille avointa. Lintuhavaintoja esitelmätilaisuudet tarjosivat kivan tavan kokea luontoa heillekin, joiden on vaikea esimerkiksi liikuntarajoitteiden vuoksi kulkea maastossa. Ja on hyvä muistaa, että havainnointiretket voi suunnata helppo- tai vaikeakulkuiseen maastoon osallistujien kunnon mukaan. Lintuja näkee ”asfaltti-poluillakin”.

Lintuhavaintoja-esitelmät laati ja retkiä veti vapaaehtoinen lintuharrastaja. Hänellä ei ollut aiheeseen liittyvää ammatillista taustaa, vaan intohimo ja harrastustausta asian parissa. Vapaaehtoinenkaan ei ollut porukassa perinteinen opettaja, vaan tasavertainen, vastavuoroinen toimintaan osallistuja siinä missä muutkin. Toiminnassa haluttiin välttää opetuksellisuutta ja tukea tasavertaisuutta, vastavuoroista jakamista. Osallistujien ei esimerkiksi esitelmätilaisuuksissa odotettu vain kuuntelevan, vaan heitä kannustettiin myös avaamaan suunsa, jakamaan kokemuksiaan muiden kanssa.

Lahti, Sanna Tuominen



Neulekahvilaideariihi

Neulekahvilaideariihi syntyi osallistujien halusta tavata toisia yhteisen mielenkiinnon ja harrastuksen parissa. Tavoitteena toiminnalla oli paitsi käsityötaitojen myös yleisemmin osallistujien arkea tukevien tietojen ja taitojen lisääminen, sekä omaan osaamiseen luottaminen ja sosiaalisten suhteiden vahvistuminen. Keskeistä Neulekahvilassa oli vuorovaikutus

toisten kanssa ja hekin, jotka eivät syystä tai toisesta pystyneet tekemään käsitöitä itse olivat tervetulleita joukkoon jakamaan omia kokemuksiaan.

Osallistumisen kautta syntyneiden keskustelujen ja uusien ystävyksien kautta avautui mahdollisuus vaikuttaa itse tärkeäksi katsomiinsa asioihin, osallistua monenlaiseen muuhunkin toimintaan ja olla mukana kehittämässä uutta toimintaa.

Neulekahvilaideariihitoimintaa toteutettiin yhteistyössä paikallisen opiston kanssa. Toiminnassa oli mukana opiston käsityöohjaaja. Hänen roolinsa oli kannustaa, ohjata tarpeen tullen sekä antaa käsityövinkkejä huomioiden jokaisen lähtötaso. Hän myös kannusti osallistujia kokeilemaan uutta ja olemaan luovuttamatta, vaikka aina ei onnistuisikaan. Onnistuneen käsityökokemuksen kautta vahvistettiin osallistujien itse-tuntoa ja luottamusta omiin kykyihin. Yhteistyön avulla tuotiin myös opistotoiminta lähemmäksi niille, joilla ei ollut mahdollisuutta päästä kulkemaan omatoimisesti opistotalolle asti.

Yhteinen mielenkiinnon kohde on erinomainen yhteishengen luoja. Luottamuksellinen ilmapiiri, yhdessä tekeminen ja oleminen luovat huomaamatta suotuisat edellytykset myös uuden, laajemman yhteisöllisen vertaistoiminnan kehittymiselle. Osallistujat yhdessä ohjaajan kanssa järjestivät ryhmän normaalien tapaamisten ulkopuolella omatoimisesti mm. vappupäivän Neulenäyttelyn sekä tekivät kimppekyydein retkiä lähialueen käsityökohteisiin.

Neulekahvilalaiset keräsivät ”retkikassaansa” vapaaehtoisella kahvirahalla. Kahvitarpeet osallistujat hankkivat omatoimisesti. Osallistujista muutama oli innokas leipuri ja ryhmäläiset antoivat leipojille pienen yhdessä sovitun korvauksen. Neulekahvilalaiset nauttivat siis myös mukavasta kahvitteletuksesta tapaamisten aikana ja myös monta hyväksi koettua leipomareseptiä sekä kokemusta jaettiin toisille. Neulekahvilaideariihitoiminta tuki osallisuuden kokemuksen syntymistä.

Parkano, Marjo Karila

Nojatuolimatkat

Nojatuolimatkat olivat Elämysmatkoja isolla E:llä. Vapaaehtoinen matkanjärjestäjä oli koonnut kuvaesityksiä matkoiltaan ja eläväisenä tarinankertojana lennätti nojatuolimatkaajat muille

maille aina Egyptiä myöten. Nojatuolimatkat olivat mielen matkailua kuvin ja tarinoin irti tästä hetkestä ja tästä paikasta jonnekin muualle ja muuhun aikaan. Nojatuolimatkoilla jaettiin matkakokemuksia myös yhdessä. Mielen matkailu toi ne elävästi mieleen, kuin matkalla olisi oltu ihan juuri. Toisaalta nojatuolimatkat toimivat myös matkustusvinkkeinä vielä ”oikeasti” matkustamaan kykeneville. Moni kaipaa esimerkiksi kokemustietoa vähän vieraammista kulttuureista, kuten millaiseen pukukoodiin kannattaa varautua ja miten paikallisten kanssa kannattaa menetellä. Matkailu avartaa ja on joillekin ainoa tapa päästä irti arjesta. Mahdollisuus nojatuolimatkailuun onkin upeaa, sillä matkailu virkistää myös mielessä tehtynä.

Nojatuolimatkoille lähdettiin epäsäännöllisesti, kuten matkoille yleensäkin. Satunnaisesti, silloin kun vapaaehtoinen matkanvetäjä halusi, saivat nojatuolimatkalle mukaan haluavat kerääntyä tuoleihin valkokankaan eteen. Nojatuolimatkailu oli kaikille avointa, mutta oli suunnattu erityisesti heille, joiden on vaikeaa, pelottavaa, jopa mahdotonta matkustaa itse. Heille, joilla on jonkinlaisia matkailurajoitteita, esimerkiksi terveydelisistä syistä johtuen. Nojatuolimatkat koettiin ilahduttavina ja matkakokemusten jakaminen synnytti vilkasta puheensorinaa.

Nojatuolimatkat järjesti vapaaehtoinen vertainen. Hän oli koonnut kuvaesityksiä matkoiltaan Powerpoint-esityksiksi, ja hänellä oli tietotekniikan käyttö muutoinkin hallussaan. Hän ei tarvinnut käytännössä minkäänlaista työntekijäapua. Rempseä rouva oli mukaansatempaava matkanjärjestäjä ja sai mainiosti vertaisosallistujansa kavereikseen yhteiselle matkalle.

Lahti, Sanna Tuominen

Mukana digitalisoituvassa maailmassa

Digitalisaatioon keskittyvissä vertaisryhmissä ja toiminnoissa paneudutaan tietotekniikkaan ja teknologiaan. Toiminnassa opetellaan käyttämään esim. tabletteja ja tietokoneita. Vertaispainotuksen ansiosta vähemmän asioista ennalta tietävällekin on helpompi lähteä mukaan kokeilemaan ja kysymään neuvoja. Toiminta avaa uusia mahdollisuuksia toisten tuella. Samalla kumotaan stereotypioita siitä, kuinka vanha koira ei muka opi uusia temppuja, ja kuinka ikääntyneille uuden teknologian kanssa puuhastelu olisi vierasta ja ei kiinnostavaa toimintaa. Vertaisryhmässä on helppo lähteä rohkeasti kokeilemaan ja saada opastusta omalla tasolla ja termeillä joita ymmärtää. Teknologiaan tutustuminen voi avata kokonaisen uuden elämänalueen ja tiedonhaku- sekä viestimiskanavan.

Kuvat kamerasta

Koulutetun vertaistoimijan omasta kiinnostuksesta ja ikäihmisiltä nousseesta tarpeesta suunniteltiin Kuvat kamerasta -kokonaisuus. Kurssi oli tarkoitettu ikääntyneille, joilla on kamerassa tai puhelimessa kuvia, jotka he haluavat kuviksi, kuvakirjaksi, kuvatiedostoiksi tai diaesitykseksi. Kurssilla opeteltiin tietokoneen käyttöä, sekä kuvien siirtämistä ja lajittelua. Kurssin tavoitteena oli menetelmän lisäksi kuvista nousseiden tarinoiden jakaminen ja ihmisten kohtaaminen. Menetelmää sovellettiin kuvausretkiin ja yhteisiin kuvienjakamishetkiin.

Ryhmä kokoontui kerran viikossa. Kokoontumispaikka oli Voutilakeskus Hämeenlinnassa. Ryhmä oli tarkoitettu kaikille yli 60-vuotiaille hämeenlinalaisille, jotka haluavat siirtää kuvia kamerasta tietokoneelle. Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksen saanut vertaisohjaaja opasti muita menetelmään. Toimintaa koordinoi projektikoordinaattori.

Hämeenlinna, Essi Siljoranta

Sähköiset Seniorit

Sähköiset Seniorit on tietotekniikan arkikäyttöön yhdessä tutustuva vertaisryhmä. Toiminnan tarkoituksena on, että ryhmään osallistujat oppivat/opettavat toinen toisiltaan/toisiaan, kuten nuoremman polven keskenkin on tavallista. Toiminnan tarkoitus ei ole korvata muodollista tietotekniikan opetusta, vaan täydentää sitä. Kun perustiedot on hankittu esimerkiksi tabletti-kurssilla, vapaamuotoisessa vertaisryhmässä on kenties helpompi kysyä tyhmiäkin kysymyksiä, vertaisilta saatuja neuvoja on kenties helpompi ymmärtää, kun puhutaan samaa kieltä ja vertaistuki vastaa kenties paremmin niihin yksilöllisiin haasteisiin, joita kukin arjessaan tietotekniikan käytössä kohtaa.

Sähköiset Seniorit on jokaviikkoinen avoin foorumi kokoon-tua vertaisoppimaan ja -opettamaan tietotekniikan arkikäyt-töä. Kokoontumiset mahdollistetaan paikallisen setlementin tietotekniikkaluokassa, jonka koneita osallistujat saavat vapaasti käyttää, mutta jokainen saa tuoda mukanaan myös omat tietotekniset äylaitteensa, jotka saavat siis olla muitakin kuin tietokoneita.

Sähköiset Seniorit soveltuu vertaistoimintamuotona hyvin

monenlaisille kohderyhmille, joskin nimeä kannattaa kenties joissain tapauksissa muuttaa. Yhdessä mukana -projektissa kohderyhmänä olivat seniorit ja ikäihmiset, mutta ryhmä oli kaikille avoin.

Sähköiset käynnistettiin työntekijän ohjauksella, kuitenkin niin, että ajatuksena oli vetäytyä toiminnasta vähitellen, kunhan osallistujat pääsevät vauhtiin, koska toiminnalla haluttiin tukea kansalaisten omaa aktiivisuutta ja omatoimisuutta. Työntekijä pyrki alusta saakka tekemään itsensä tarpeettomaksi sähköisiin osallistujille. Osallistujien joukosta ei löytynyt selkeitä johtohahmoja, esimerkiksi tietotekniikkaa keskimääräistä paremmin taitavia, joten tietyn ajan jälkeen, kun toiminta oli päässyt vauhtiin, ryhmä jatkoi kokoontumisia omaehtoisena vertais-toimintana, eli periaatteella, että kaikki ovat tervetulleita paitsi oppimaan uutta myös opettamaan muille mitä osaavat. Sähköisten senioreiden kokoontumisia varten varataan vain tietty tila, tiettyä aikaa ja mainostetaan omaehtoista kokoontumismahdollisuutta. Välillä työntekijä on käynyt kuulostelemassa, miten osallistujilla menee.

Lahti, Sanna Tuominen



ÄLY-ryhmä

Kuuden ryhmäkerran aikana opeteltiin älypuhelimien käyttöä pienryhmissä perusteista alkaen. Jokainen osallistuja täytti aluksi lähtötasokyselyn, jolla kartoitettiin osaamista ja toiveita. Vertaisopastajat suunnittelivat ryhmäkertojen sisällöt yhdessä työntekijän kanssa. Ryhmäkerrat etenivät osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Työskentely tapahtui pienryhmissä. Ihanteellinen ryhmäkoko oli neljä osallistujaa ja vertaisopastajaa.

Ajatuksena oli, että kaikki jakavat osaamistaan ja vaihtavat kokemuksia älypuhelimesta. Toiminnan tavoitteena oli älypuhelimien haltuunoton avulla lisätä osallistujien turvallisuuden tunnetta arjessa. Puhelimen käytön lisääntyminen ja erilaisten sovellusten hallinta pitävät eläkkeelle jääneet kiinni yhteiskunnan ja palvelujen kehityksessä. Hyviä esimerkkejä tästä ovat

nettipankin käyttö ja viestien lähettäminen.

Ryhmä kokoontui kuuden kerran kursseina. Ryhmä oli tarkoitettu kaikille yli 60-vuotiaille hämeenlinnalaisille, jotka haluavat oppia älypuhelimien käyttöä. Yhteisöllisen vertaistoinnin koulutuksen saaneet vertaisohjaajat opastivat muita pienryhmissä. Toimintaa koordinoi projektikoordinaattori.

Hämeenlinna, Essi Siljoranta

Osallisena yhteisöissä, osana yhteiskuntaa

Yhteiskunnalliseen toimintaan keskittyvät vertaistoimintaryhmät tarjoavat osallistujille yhteisen paikan keskustella heitä itseään mietityttävistä yhteiskunnallisista asioista. Yhteiskunnallisten asioiden puiminen korostaa ikääntyneiden asemaa aktiivisina toimijoina ja ajankohtaisista asioista kiinnostuneina kansalaisina, joilla on merkittäviä ajan ilmiöitä koskevia mielipiteitä ja vaikuttamismahdollisuuksia.

Kansalaisparlamentti

Kansalaisparlamentti oli kaikille avoin keskustelufoorumi liit-
tyen ajankohtaisiin asioihin paikallisella ja valtakunnan tasolla.
Paikallisesti puhututtivat muun muassa kaupungin raken-
nusprojektit – miltä näyttää uusi keskusta-alue, ikäihmisten
palvelut Lahdessa – mikä toimii, mikä ei? Valtakunnallisina ai-
heina puhututtivat mm. pääministerivaihdos ja puoluejohtajat,
eurodustajain vaalit - Suomi Euroopan Unionissa ja tasa-arvoi-
nen avioliittolaki. Kansalaisparlamentin tarkoituksena oli, että
valveutuneet voisivat jakaa tietoa, mielipiteitä ja huolia, oppia
uutta toinen toisiltaan ja nähdä avarakatseisesti. Että kokiessaan
tarvetta, kansalaiset voisivat tarttua itselle tärkeisiin asioihin ja
koettaa vaikuttaa niihin.

Kansalaisparlamentti-keskustelufoorumi kokoontui joka
toinen viikko lehtien lukua varten varatussa tilassa, niin sano-
tusti ajankohtaisen tiedon äärellä. Kansalaisparlamentti oli
suunnattu kaikille yhteiskunnallisista asioista kiinnostuneille,
aikaansa seuraaville kansalaisille, jotka haluavat jakaa ajatuksia
maailmanmenosta ja jotka haluavat kenties yrittää vaikuttaa
asioihin muun muassa omilla kannanotoillaan.

Projektin kohderyhmäpainotuksen mukaisesti toimintaa
markkinoitiin erityisesti ikääntyneille. Vaikka settlementit ovat



poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumattomia, ikääntyneet kokevat tärkeäksi, että politiikasta ja uskonnosta voi kuitenkin puhua. Erityisesti miehet tuntuivat kokevan politiikasta puhumisen mielekkääksi, suorastaan jonkinlaiseksi huviksi.

Kansalaisparlamentti-keskustelufoorumi kokoontui vapaaehtoisen vertaisen johdolla, ja hän katsoi joka kerralle valmiiksi muutaman ajankohtaisen uutisen keskustelun virittelyksi. Vertainen kyseli silmään osuneita uutisia myös muilta foorumiin osallistuneilta vastavuoroisuuden periaattein.

Lahti, Sanna Tuominen

Nojatuolivieras

Nojatuolivierailut edistävät paikkakuntalaisten mahdollisuutta vaikuttaa ja osallistua elinympäristönsä asioihin, tavata toisia ja tutustua uusiin paikkakuntalaisiin, ajankohtaisiin asioihin rennon keskustelun lomassa. Yhdessä osallistujien ja vertaistojen kanssa ideoitii nojatuolivieraiksi kutsuttavat henkilöt jotka kertoivat työstään, elämästään tai vaihtoivat osallistujien kanssa arjen kuulumisia.

Yhdessä ideoidulle nojatuolivieraalle kutsun välitti vertainen tai työntekijä. Tilaisuuden alkaessa kutsuja esitteli ja toivotti vieraan tervetulleeksi sekä lopussa kiitti kaikkia osallistumisesta. Tarvittaessa kutsuja ”jakoi” puheenvuorot ja ohjasi keskustelun pysymään ”neutraaleissa” asioissa. Osallistujien kanssa sovittiin seuraava nojatuolivieras, sekä kuka toimii vieraan kutsujana.

Avoimessa keskustelutilaisuudessa keskusteltiin nojatuolivieraan tarinoinnin ja osallistujilta esiin nousseiden ajatusten/kysymysten pohjalta. Rennossa ilmapiirissä ja tilassa oli helpompi osallistua ja tuoda mielipiteitään esiin. Osallistavan toiminnan kautta pystyy helpommin vaikuttamaan omaan arjen hyvinvointiin ja paikkakunnan asioihin. Esimerkiksi nojatuolivierailun kautta kuntasektorin työntekijöiden ja paikkakuntalaisten oli helpompi lähestyä toisiaan.

Esimerkki toiminnasta: tammikuussa 2014 nojatuolivieraana oli kaupungin uusi kaupunginjohtaja. Tapaamisessa tutustuttiin, vaihdettiin kuulumisia sekä keskusteltiin ajankohtaisista asioista. Keskustelussa nousi esiin Setlementtikeskuksen invaluisikan puuttuminen, jonka vuoksi kaikilla ei ollut yhtäläis-

tä mahdollisuutta osallistua Setlementtikeskus Parkanopirtin matalan kynnyksen toimintaan. Puute katsastettiin nojatuolivierailun aikana yhdessä osallistujien kanssa, ja myöhemmin Parkanon kaupunki asensi invaluisikan. Esteetön kulku saatiin toteutumaan Nojatuolivieras-toiminnan avulla.

Parkano, Marjo Karila

Nojatuolivieras

Nojatuolivierailut edistävät paikkakuntalaisten mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua elinympäristönsä asioihin, tavata toisia ja tutustua uusiin paikkakuntalaisiin rennon keskustelun lomassa. Hämeen Setlementissä osaprojekti laati oman sovelluksensa Nojatuolivieras-toiminnasta Parkanon kokeilun pohjalta. Nojatuolivieraiksi kutsuttavat henkilöt ideoitiin yhdessä osallistujien ja vertaistoimijoiden kanssa. Nojatuolivieraat saapuivat kertomaan työstään ja elämästään. Vieraita sai ehdottaa kuka tahansa. Myös haastattelukysymyksiä kerättiin etukäteen kaupunkilaisilta.

Vieraita olivat Kaupunginjohtaja Timo Kenakkala, teatterinjohtaja Kirsi-Kaisa Sinisalo, sanoittaja Vexi Salmi ja kirjailija Tapani Bagge. Illat pidettiin Hämeenlinnan Kumppanuustalolla kerran kuussa syksyllä 2015. Tilaisuudet aloitettiin avoimella kahvitilaisuudella (noin tunti), tämän jälkeen oli vuorossa haastattelijan alustus haastattelukysymyksineen (n. 10–20 minuuttia), lopuksi oli aikaa vielä yleisön kysymyksille (n. 40 minuuttia). Tilaisuudet olivat avoimia kaikille kaupunkilaisille. Yleisö oli pääosin eläkeläisiä. Yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuksen saaneet vertaistoimijat järjestivät tilaisuudet työntekijän tuella.

Hämeenlinna, Essi Siljoranta



Sellaista se elämä oli – Parkanolaisia elämäntarinoita

”Sellaista se elämä oli – Parkanolaisia elämäntarinoita ryhmä” oli avoin, omatoiminen ryhmä, joka kokosi kävijöitä arjen keskelele tapaamaan ja tutustumaan toisiinsa. Rennon kahittelun lomassa keskusteltiin entisajan tapahtumista, paikkakunnan historiasta ja elämäntarinoista. Vertaisohjaaja etsi aineistoa tapaamiskerroille, alusti aina jonkin yhteisesti luetuksi sovitun tarinan ja ohjasi aiheesta syntynyttä keskustelua. Alusta alkaen yhdessä suunnitellut tapaamiset olivat osallistujille hyvin monipuolisia ja mieluisia. Vaihdettiin omia tärkeitä muistoja, niitä aitoja kokemuksia entisajan elämästä. Lukukokemusten jakaminen ryhmässä tuotti uusia näkökulmia ja rikasti lukijoiden arkea. Ryhmän kautta oli helppo ja mukava tutustua omaan asuinympäristöön ja paikkakuntalaisiin. Vertaisryhmään sai tulla mukaan kun se itselle sopi ja osallistua keskusteluun oman ”filiksen” mukaan.

Ryhmä kokoontui säännöllisesti kerran viikossa tunnin ajan. Osallistujia oli paljon, mutta suuri ryhmäkoko ei haitannut tapaamisia, sitä runsaampi mielipiteiden sekä kokemusten vaihto oli. Tarvittaessa täytyi kuitenkin jakaa puheenvuoroja. Tämä hoidettiin pienen ja kauniin ”puheenjohtajan nuijan” turvin. Tarvittaessa kopautettiin pöytään, jolloin puheenvuoro siirtyi vertaisohjaajalle.

Vertaisohjaaja mahdollisti vastavuoroisten ja toisia kunnioittavien keskustelujen syntymisen ryhmäläisten kesken. Ryhmässä oli ystävällinen ja kunnioittava ilmapiiri, jonka avulla syntyi uusia ystävyys-suhteita. Ryhmä oli erittäin mieluinen tehtävä myös vetäjälle. Vertaisen mukaan hän on oppinut paljon uutta. Saanut mahdollisuuden olla aktiivinen tai passiivinen, miltä nyt sillä hetkellä parhaimmalta tuntui. Rooli vertaisohjaajana ei siis käynyt osallistuvassa ryhmässä liian raskaaksi. Jokainen pystyi ottamaan luontevasti vertaisen roolin.

Työntekijän on hyvä olla mukana ensimmäisillä tapaamiskerroilla vertaisen tukena ja turvana. Tärkeää on kuitenkin muistaa pysyä sivussa ja antaa ryhmäläisille tilaa omannäköisen toiminnan luomiseen. Ammattilainen saattaa huomaamattaan ruveta ohjaamaan ryhmää, ja tällöin saattaa kadota myös ryhmän omatoimisuus. Omatoiminen ryhmä ei sido työntekijäresurssia.

Parkano, Marjo Karila

Parkanon kylien toimintapäivät -tapahtumasarja

Kylien toimintapäivä -tapahtumasarja antaa haja-asutusalueella asuville parkanolaisille mahdollisuuden kohdata ja toimia yhdessä. Kylien toimintapäivien toiminnan sydämenä ovat ihmiset ja yhdessä tekeminen, kyliltä löytyvän osaamisen esille tuominen ja siitä yhdessä nauttiminen. 1) Päivän pituinen kyläretki, 2) 4 kylien toimintapäivää ja 3) pääjuhla ovat toiminnallisia tilaisuuksia, joihin kyläläiset itse ideoivat ohjelman ja ovat järjestämistä vastuussa alusta loppuun saakka. Ajatuksena oli herätellä kyläläisten omaa aktiivisuutta ja luottamusta omaan osaamiseen. Toimintapäivillä vahvistettiin yhteisöllisen kylän syntymistä, jossa naapurit tunnetaan ja heistä pidetään huolta. Tarkoituksena oli avata kylärajoja laajemmalle paikallisyhteisöjen yhteistyölle.

Kaikkien tapahtumien ja palveluiden ei tarvitse aina olla keskustassa. Toimintapäivien avulla toiminta tuotiin lähelle kaikkia paikkakuntalaisia. Näin haastavienkin kulkuyhteyksien takana asuville tarjoutui yhtäläinen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa oman elinympäristönsä asioihin. ”Ajatus toteuttaa kylien toimintapäivät syntyi halusta järjestää yhteistä toimintaa kyläläisten kesken. Meillä on kauniita kylätaloja, jotka ovat ison osan ajasta tyhjillään. Toimintapäivillä niihin tuodaan lisää toimintaa, ja myös naapurikyläläiset pääsevät tutustumaan taloihin ja uusiin ihmisiin” – kyläläinen

Toimintapäivien suunnittelu aloitetaan keväällä yhteistoimintapalaverissa. Yhdessä mukana -projekti kutsui Parkanon kaupungin ja Parkanon Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa tapaamiseen kyläyhdistykset, Parkanon seurakunnan sekä muut paikkakunnan toimijoiden yhteyshenkilöt.

Ensimmäisessä tapaamisessa suunniteltiin toimintapäivää pohjustava 1) kyläretki. Päivän kyläretkellä tutustutaan paikallisten kylien asiantuntijoiden opastuksella parkanolaisiin kylätaloihin, kylien historiaan sekä paikkakunnan nähtävyyksiin. Vastuun retken opastuksesta ottivat vuorotellen kyläläiset, omilla kylärajoillaan. Kuka voisikaan paremmin kertoa kylien historiasta kuin paikalliset, kylänsä historiaan ja luontoon perehtyneet asukkaat.

Retkelle osallistuminen maksoi muutaman euron, jolla katettiin kuljetuksesta aiheutuneet kulut. Paikallinen setle-



mentti oli mukana järjestämässä kuljetusta ja otti vastaan ilmoittautumiset sekä retkimaksut. Ilmoitukset retkestä olivat kaupungin, kyläläisten sekä projektin verkkosivuilla. Päivän aikana oli mahdollisuus ruokailla ja kahvitella kyläläisten pitämässä buffeteissa. Retkellä oli useita pysähdyksiä ja retkeläisistä huolehtimiseen sovittiin ennakoon kaksi vastuuhenkilöä. Retken kautta mahdollistuivat vierailut vanhoille kotikulmille myös niille, joilla ei muuten sitä mahdollisuutta olisi.

"Bussikiertos on siitäkkin hyvä, että minulla ei ole enää ajokorttia. Tuttuihin paikkoihin liittyviä muistoja on mukava jakaa toisten kanssa" – 88

v Martta

Toisessa tapaamisessa 2) kylien tapahtumasarjan suunnitelmat, ohjelmasisällöt ja aikataulut käytiin läpi yhdessä. Yhdistettiin voimavaroja, tuettiin, kannustettiin ja autettiin tarvittaessa toisiaan järjestelyissä. Kaupunki osallistui tapahtumasarjan ilmoituskuluihin. Pääjuhla oli hyvin lämminhenkinen ja sydämellinen. Tapahtuma järjestettiin Parkanon kaupungintalolla. Kaupunki hoiti tilan kalustamisen sekä äänentoiston. Kaksi keskustan asukasyhdistystä oli juhlan järjestämisestä päävastuussa. He kutsuivat kyläläiset kolmanteen tapaamiseen, jossa 3) pääjuhlan ohjelma koostettiin yhdessä kaikkien neljän kylätapahtuman ohjelman sisällöistä. Vastuukylät hoitivat mm. juhlatilojen varauksen, juonnon, tervetuloitotukset sekä buffetin pitämisen.

Parkano, Marjo Karila

Yksinäisyys selätetään kohtaamisten kautta

Ihmisten kohtaamiseen keskittyvissä vertaistoiminnoissa olennaista on muiden osallistujien kanssa seurustelu ja ajan viettäminen keskustellen. Toimintojen kautta ihmiset voivat matalalla kynnyksellä ilman erityistä syytä tai tavoitetta kohdata uusia ihmisiä ja vanhoja tuttujaan. Toiminnan myötä osallistujat saavat arkeensa rutiinia ja sosiaalisuutta, pääsevät vaihtamaan kuulumisia ja jakamaan mielen päällä olevia asioitaan. Toiminnan myötä on helppo tutustua uusiin tuttavuuksiin, joita voidaan tavata myös toiminnan ulkopuolella.

Keskiviikkopiiri

Keskiviikkopiiri on senioritalon asukkaille järjestettyä toimintaa heidän toiveidensa mukaisesti. Kukin kerhokerta on oma kokonaisuutensa. Jokaisella kerralla on jokin teema, jonka ympärille toiminta keskittyy. Toiminnassa painottuu mukava yhdessäolo ja keskustelut. Keskiviikkopiirin toiminta tukee senioritalon asukkaiden virkistäytymistä, toimintakyvyn ylläpitämistä ja tutustumista talon asukkaisiin. Tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen, säännöllisen toiminnan ja osallistumisen mahdollistaminen. Mahdollisuuksien mukaan järjestetään hakevaa toimintaa, jotta myös talon huonompikuntoiset asukkaat pääsevät osallistumaan. Toiminta tarjoaa matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuden kaikille talon asukkaille.

Keskiviikkopiiri kokoontuu kerran viikossa 1,5 tunnin ajan senioritalon kerhuhuoneessa.

Keskiviikkopiirissä vapaaehtoinen vertainen voi toimia ryhmän ohjaajana tai avustaa hakevassa toiminnassa. Ryhmän-ohjaaja suunnittelee kerhokerran ohjelman ja hankkii tarvittavat välineet ja muut materiaalit. Tavoitteena on, että kaksi tai kolme vapaaehtoista yhdessä suunnittelee ja toteuttaa kerhon toimintaa omaa osaamistaan ja vahvuusalueitaan hyödyntäen. Suunnittelussa ja materiaalihankinnoissa apuna on työntekijä. Hakevan toiminnan toteutuksessa oleellista on ollut kotihoitolta saatava tieto haettavista senioritalon asukkaista. Työntekijä on ollut yhteydessä kotihoitoon ja yhdessä on suunniteltu haettavat sekä käyty läpi jokaisen haettavan tilanne toiminnan turvallisuuden varmistamiseksi. Työntekijä on myös ohjeistanut ja opastanut vapaaehtoisia hakevaan toimintaan. Apuvälineiden käyttö on tarvittaessa käyty läpi ja harjoiteltu yhdessä.

Vapaaehtoinen pystyy kerhonohjaajana toteuttamaan omaa osaamistaan ja saa osaamisen sekä onnistumisen kokemuksia. Hänellä on myös mahdollisuus oppia uusia asioita esim. työntekijän tuella. Haettavat asukkaat ovat kiitollisia päästessään mukaan toimintaan. Avustaja saa iloa heidän ilostaan.

Helsinki, Jaana Kupulisoja



Seniorien Sunnuntaiklubi, Sinkkolan Senioritiistai, Uimaharjun Senioritorstai

Seniorien Sunnuntaiklubi, Uimaharjun Senioritorstai ja Sinkkolan Senioritiistai ovat Joensuun alueelle vietyjä avoimia kohtaamispaikkatoimintoja. Kohtaamispaikkatoiminnot kokoavat ikäihmisiä yhteen. Niihin voi tulla kahvittelemaan, pelaamaan pelejä, vaihtamaan kuulumisia, vetämään itse ohjelmaa, kuuntelemaan asiantuntijoiden alustuksia tai vain oleskelemaan. Jokainen määrittää itse, miten haluaa olla mukana. Kohtaamispaikkojen ohjelma rakentuu kävijöiden ideoista, tarpeista ja toiveista käsin. Sisältö voi olla avointa (ei varsinaista ohjelmaa), se voi olla vertaisohjaajan suunnittelemaa toimintaa (esim. liikuntaa, kokkailua, askartelua, matkavalokuvien ja tarinoiden jakamista), keskustelemaa asiantuntijan alustuksen pohjalta (esim. omaishoitajuudesta, ravinnosta, ikääntyvän terveydestä, ikäihmistien palvelut) tai muuta yhdessä tekemistä.

Seniorien Sunnuntaiklubi toimii Joensuun ydinkeskustassa, kaupungin palvelujen välittömässä läheisyydessä. Sinkkolan Senioritiistai toimii Sinkkolan kotieläinpihan tiloissa idyllisessä maalaismiljöössä, 5 km keskustasta. Uimaharjun Senioritorstai on Joensuun kantakaupungista 50 km päässä pienessä liitoskunnassa kirjasto-nuorisotilassa. Kaikki kohtaamispaikkatoiminnot toimivat kerran viikossa, päiväsaikaan, kolme tuntia kerrallaan.

Seniorien Sunnuntaiklubi, Uimaharjun Senioritorstai ja Sinkkolan Senioritiistai ovat perusajatukseltaan samalla konseptilla toimivia, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja yli 60-vuotiaille. Tavoitteena on mahdollistaa alueilla ikäihmistien kohtaaminen, tutustuminen saman alueen ihmisiin, itsensä toteuttaminen, osallistua kävijöitä ja mahdollistaa tunne ryhmään kuulumisesta ja vaikuttavuudesta. Pyrkimyksenä on saada kävijöille tunne paikasta jonne on mukava mennä juuri sellaisena kuin on, että toimintoihin voi osallistua omien voimavarojen, intressien sekä mahdollisuuksien mukaan. On tärkeää saada luotua ilmapiiri, jossa välittyy tunne, että on yhtä arvokasta olla toiminnassa sekä osallistujan roolissa että aktiivisemmin esimerkiksi sisällön tuottajan, vertaisohjaajan roolissa. Osallistujat kohdataan ihmisinä, joilla on paljon elämäkoke-

musta, tietoa ja taitoa, sekä potentiaalia jakaa omaa osaamistaan myös muille.

Tämän kaltaiset kohtaamispaikkatoiminnot eivät loppujen lopuksi vaadi resursseiltaan paljoa: tavallinen olohuoneytyypinen paikka, jossa voi kokoontua, sekä kahvittelutarpeet ja toimintojen käynnistämisvaiheessa työntekijän läsnäolo. Usein, erityisesti toimintojen alkuvaiheessa ideat ja tarpeet ryhmäkertojen sisällöiksi nousevat esiin kävijöiden keskinäisessä keskustelussa. On tärkeää, että työntekijä huomaa ne ja osaa nostaa ne esille.

Työntekijä ei ole ryhmissä ohjaajan tai ohjelman vetäjän roolissa. Pikemminkin työntekijä on yksi osallistujista, ideoiden mahdollistaja, joka kannustaa ja osallistaa, mutta ei tuputa. Työntekijä käynnistää toimintaa alueille, tekee toiminnan idean kävijöille tutuksi, luo turvallisen ympäristön ja saattaa toiminnan käyntiin. Työntekijä pyrkii osallistamaan ja nostamaan ihmisistä heidän vahvuuksiaan esiin ja tarjoaa mahdollisuutta aktiivisempaan osallisuuteen ja itsensä toteuttamiseen esimerkiksi vertaisohjaajana toimimisen muodossa. Kohtaamispaikkatoimintojen tarkoituksena on myös, että toiminnot pyörivät niin sanotusti itsenäisesti vertaisohjaajien avulla työntekijän koordinoimissa toimintaa, mutta ei ohjatessa. Työntekijän on ikään kuin tehtävä itsensä ajan kuluessa tarpeettomaksi, ja siinä vaiheessa kun toiminnot näyttävät pyörivän jo osallistujien kesken, työntekijä voi jättäytyä pois ja antaa toiminnalle mahdollisuuden itsenäistymiseen. Näin toiminta saadaan myös ihan uudelle tasolle.

Haasteena itsenäistymiselle on toimintojen profiloituminen työntekijän ympärille, sekä vertaisohjaajana tai vastuuhenkilönä toimimisen sitoutumisen pelottavuus. Tämän vuoksi työntekijän on hyvä tuoda alusta alkaen toiminnan ideaa esiin osallistujille, jotta itsenäistymisen vaihe sujuisi luontevasti. Useille vertaistoimijana tai vapaaehtoistoimijana oleminen säikäyttää sitoutumisen pelossa. Kohtaamispaikkatoiminnoissa on se etu, että kävijät voivat olla vertaisohjaajia yksittäisillä kerroilla, jolloin tulee tunne vaikuttamisesta, omien vahvuusalueiden esiin tuomisesta, merkityksellisyydestä sekä toimen tärkeydestä. Sitä ei koeta kuitenkaan niin raskaana, koska lähtökohtaisesti henkilö sitoutuu vain yhden kerran sisällön tuottajaksi, tukena aina työntekijä.

Joensuu, Sara Lind

Neuvokkaan kohtaamispaikka, Lauantaikerho, Takkatuokiot

Neuvokkaan kohtaamispaikka, Lauantaikerho ja Takkatuokiot olivat kohtaamispaikkakokeiluja Rovaniemellä. Vuokratalossa, jossa asui paljon ikäihmisiä, oli aiemmin ollut yhteistä toimintaa kerhohuoneessa, mutta asukkaiden kunnan huonontuessa se oli loppunut. Yksi talon asukas, joka kouluttautui vertaistojaksi, tuli kysymään koordinaattorilta apua, miten toimintaa saataisiin uudelleen käynnistettyä. Koordinaattori otti yhteyttä Vapaaehtoistyön keskus Neuvokkaaseen, ja yhdessä toiveen esittäneen asukkaan kanssa suunniteltiin toiminnan aloitusta. Toimintamalliksi muotoutui yhteistyö, jossa perustettiin paikallisen vapaaehtoistoiminnan keskuksen Neuvokkaan kohtaamispaikka ja Neuvokkaan kautta saatiin toimintaan vetäjät. Koulutettu vertainen huolehti yhdessä talon toisen asukkaan kanssa kerhohuoneen oven avauksen ja muutenkin tilojen järjestelyt. Tämä on hyvä osoitus siitä, että toimintoja suunniteltaessa on hyvä huomioida, mitä muita tahoja paikkakunnalla on mahdollisiksi yhteistyökumppaneiksi. Aika usein riittää, että projektista ollaan mukana saattamassa yhteen toimijatahoja ja yhdessä mukana aloittamassa toimintaa. Jatko hoituu kumppaneiden kesken.



Lauantaikerho kokoontui palvelutalossa joka toinen lauantai ja toi vaihtelua viikonloppuihin, jolloin muut ryhmätoiminnot ovat yleensä vähäisiä. Kerhokerta sisälsi yleensä pienen liikunnallisen tuokion (sormi-/tuolijumppa), laulua, runoja, keskustelua ajankohtaisista asioista, tms. Joskus myös askarreltiin. Tavoitteena oli saada ihmiset liikkeelle kodeistaan ja viettämään aikaa yhdessä toisten kanssa. Vertaiset hakivat talon asukkaita kodeistaan mukaan toimintaan. Näin myös huonomuistiset ja sellaiset, joille lähteminen on vaikeaa, pääsevät mukaan sosiaaliseen yhteisöön. Ryhmään sai tulla myös itsenäisesti. Yksinäisyyden lievittäminen ja sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen mahdollistaminen olivat toiminnan taustamotiiveja.

Vapaaehtoiset vertaiset järjestivät toimintaa toisille ikääntyneille, yhdessä toinen toistaan tukien ohjelmakokonaisuudet suunnitellen. He jakoivat tehtäviä siten, että jokaisella kerralla useampi vertainen oli vastuussa jostakin ohjelmallisesta osiosta. Näin kenellekään ei tule liian paljon tehtävää. Ohjelmatuokioissa hyödynnettiin vertaisten omia osaamisalueita. He saivat halutessaan osallistua vertaistoiminnan kurssille. Lisäksi he saivat ohjausta työntekijältä sekä toisilta vertaisilta. Tarvittavia materiaaleja järjestettiin yhdessä työntekijän kanssa. Vertaiselle tuotti iloa, kun sai käyttää omaa osaamistaan ja nähdä kuinka se tuottaa iloa toisille. Toiminnan aikana oppi myös uusia asioita. Vertaiset olivat hyvin odotettuja vieraita.

Ikääntyneille tarkoitettun vuokratalon asukkaat kokoontuvat kerran kuussa kahvittelemaan ja viettämään aikaa toistensa kanssa talon takkahuoneessa. Yhdessä lauletaan, kerrotaan tarinoita, heitetään tarratikkaa tms. Kuukausittaiset takkatuokiot koetaan tärkeiksi, jotta asukkaat pääsevät helposti tutustumaan toisiin asukkaisiin. Erityisesti tämä on tärkeää uusien asukkaiden kohdalla. Tapaamisissa myös keskustellaan asumiseen liittyvistä hyvistä ja kehittämistä vaativista asioista. Asukkaat tuovat esille kehittäviä ideoita asumisviihtyvyyden parantamiseksi. Näin saadaan asioita myös talon toiminnasta vastaavien tietoon. Takkatuokioiden tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja tuoda säännöllinen tapahtuma muuten ehkä tyhjäänkin kalenteriin. Työntekijä suunnitteli takkatuokioiden sisällön ja huolehti kahvitukset. Asukkaat toimivat apuna kahvituksen järjestämisessä. Toisinaan mukana oli myös vapaaehtoinen vertainen.

Rovaniemi, Jaana Kupulisoja

Seniorisummit

Seniorisummit on matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Sumpeilla keitellään kahvit, nautitaan keksejä ja jutellaan milloin mistäkin, mikä osallistujia kulloinkin puhututtaa. Sumpeilla ei ole tämän kummallisempaa ohjelmaa, teemoja tai sisältöjä, elleivät osallistajat sellaisia itse halua sumpeille tuottaa tai järjestää. Seniorisumppien tarkoitus on mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden luominen, kenties sosiaalisen kanssakäymisen myötä yksinäisyyden lievittyminen. Yhdessä kahvittelu on tutustumiskeino, jotta ihmiset löytäisivät toisensa. Seniorisummit-kohtaamispaikkatila oli pienehkö, kotoisa, olohuonemainen ryhmätila, jossa oli pieni keittonurkka. Tila oli rauhallinen ja sen keskiössä oli pitkä pöytä, jonka ääreen kaikki saivat tulla osaksi yhteisöä. Seniorisummit kokoontui kerran viikossa, joka viikko samaan aikaan.

Seniorisummit soveltuu vertaistoimintamuotona monenlaisille kohderyhmille. Yhdessä mukana -projektissa kohderyhmänä olivat seniorit ja ikäihmiset, mutta kohtaamispaikka oli kaikille avoin. Sumpeille osallistuikin silloin tällöin myös nuorempaa väkeä. Pienehkössä, rauhallisessa tilassa, jossa on pakkokin kokoontua ainoan yhteisen pöydän ääreen, ihmiset asettuivat jo fyysisesti sellaiseen asetelmaan, joka edesauttaa uusiin ihmisiin tutustumista. Tämä oli hyvä juttu, koska tutustumisen alkuun pääsemisen vaikeus tuntuu yleistyvän mitä vanhemmaksi elämme. Suljettu tila puolestaan loi turvallisuutta ja rohkaisi avoimeen keskusteluun, mikä edesauttaa vertaisuuden kokemista.

Seniorisummit käynnistettiin työntekijän ohjauksella, mutta tarkoituksena oli alusta saakka vetäytyä toiminnasta, kun osallistajat pääsevät vauhtiin. Toiminnalla haluttiin tukea kansalaisten omaa aktiivisuutta ja omaehtoisuutta. Tästä syystä työntekijä pyrki alusta saakka tekemään itsensä tarpeettomaksi osallistujille. Vähitellen osallistujien joukosta erottui aktiivisempia kävijöitä, jotka työntekijän pyynnöstä alkoivat emännöidä sumppeja, eli keittää kahvit ja huolehtia tarjottavien täydentämisestä. Vapaaehtoiset emännät ovat sumpeilla vertaisosallistujina siinä missä muutkin, tasavertaisina muiden kanssa.

Kohtaamispaikkatoiminta haluttiin saada toimimaan pienellä budjetilla, eli käytössä oli vapaaehtoinen kahvimaksu 1 € / kerta, jotta tarjottavien täydennys hoituisi kahvikassavoilla. Toiminnan pyörittämisestä haluttiin myös tehdä helppoa

omaehtoista tekemistä ajatellen, minkä vuoksi kahvit ja keksit nautittiin kertakäyttöastioista. Jo alussa jatkon helppoutta ajatellen työntekijä päätti myös olla järjestämättä sumpeille erityistä ohjelmasisältöä. Muutoinhan ohjelmallisuutta olisi saatettu odottaa työntekijän taholta myös jatkossa. Nyt, mikäli osallistujat päätyvät itse tuottamaan ohjelmallista sisältöä, tekeminen lähtee alusta saakka osallistujista itsestään. Vaikuttaisi tosin, että ”ohjelmaton” vapaamuotoinen keskustelu saattaa sekin nykymenosta päätellen riittää varsin pitkälle. Kenties, kun osallistujissa on yksinäisiä, jotka haluavat todella tutustua uusiin ihmisiin, ohjelma saattaa joskus olla jopa tutustumisen tiellä.

Lahti, Sanna Tuominen



YHTEISÖLLISTÄ VERTAISTOIMINTAA –Vinkejä toimintamuodoista -vihko on koottu vertaistoimintaa suunnittelevien, toteuttavien ja mahdollistavien tueksi. Vihkoon on koottu Yhdessä mukana -projektin aikana eri osaprojektipaikkakunnilla syntyneitä vertaistoiminnan muotoja, niin sanotusti parhaat tai mielenkiintoisimmat kokeilut suuresta toimintojen määrästä valikoiden.

YHDESSÄ MUKANA -projekti (2013–2016) oli Setlementtiliiton koordinoima Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan ja Vanhustyön keskusliiton koordinoimaan Eloisa ikä -ohjelmakokonaisuuteen kuulunut valtakunnallinen projekti. Projektissa kehitettiin setlementtityöhön yhteisöllisen seniori- ja vanhustyön toimintamalli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta. Keskiössä oli valtakunnallisen vertaistoiminnan koulutusmallin kehittäminen ja monipuolisen vertaistoiminnan mahdollistaminen eri puolilla Suomea.