



Tuettu vapaaehtoistoiminta senioritaloissa | Ilona Antila-
Dagnaud ja Piia Tulasalo

Määsville ry
— Tehdään yhdessä! —

Tuutorin tuella -
toimintakykyä,
hyvää elämää ja
yhteisöllisyyttä
senioritaloihin
2022-2024



Tuettu vapaaehtoistoiminta senioritaloissa

Tuutorin tuella
-toimintamalli, jossa
ammattilaisen rooli
on kuvattuna
oranssilla ja
vapaaehtoisen rooli
vaalean vihreällä.

Toiminnan käynnistäminen

1

Yhteistyötahojen kontaktointi

Vapaaehtoisten rekrytointi

2

Asukastilaisuus

Vapaaehtoisten koulutus

3

Ryhmätoiminnan aloitus

Aivotreenit

4

Toiminnan koordinointi

Mielenhyvinvoinnin ryhmät

Ammattilaisten tietoisuus

Liikuntaryhmät

Vapaaehtoisten jaksamisesta
huolehtiminen

Digitoiminta





Toimintaan tarvitaan mukaan senioritaloja ja vapaaehtoisia

Senioriasuinyhteisöjen kontaktointi

- Yhteisöllisten tilojen kartoitus
- Viestinnästä ja aikatauluista sopiminen yhteyshenkilöiden kanssa

Vapaaehtoisten rekrytointi

- Paikalliset tapahtumat
- Sähköiset alustat esim. vapaaehtoistyö.fi, lahella.fi
- Verkkosivut
- Some-kanavat
- Lehti-ilmoitukset
- Oppilaitosyhteistyö

Verkostoituminen keinona löytää vapaaehtoisia

Oppilaitosyhteistyöstä sopiminen

- Opiskelijoiden osallistuminen vapaaehtoistoimintaan opintojaksoon sisältyvän vapaaehtoistyön kokonaisuuden puitteissa
- Opiskelijoiden mahdollisuus suorittaa vapaavalintaisia opintoja osallistumalla vapaaehtoistoimintaan

Yhteistyö paikallisten vapaaehtoistoimintaa tarjoavien järjestötoimijoiden kanssa

- Yhteiset toiminnan esittelytapahtumat oppilaitoksissa, kauppakeskuksissa, messuilla, hyvinvointikeskuksissa, lähitoureilla, kunnan järjestämissä eläkeläistilaisuuksissa, järjestöjen tai seurakuntien kohtaamispaikoissa
- Kansalaisareenan alueellinen Valikko-ryhmä



Toiminnan aloitus senioritalossa



Kuva: THL

Asukastilaisuus ja toimintakykymittaus

- Tietoa asukkaille toimintakykyä edistävästä ryhmätoiminnasta sekä taustalla olevan FINGER-toimintamallin teemoihin liittyvän ryhmätoiminnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta
- Toimintakykymittauspäivä: fyysisen toimintakyvyn testit

Kuntokorttiopastus

- Senioritalojen asukkaille tuotettu materiaali: 10 tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta harjoittavaa liikettä toimintakyvyn ylläpysymiseksi
- Lisänä aivojumppatehtäviä
- Kortit esille talon yhteisiin tiloihin ja Kuntoa korteilla -kirja asukkaalle

Kuntokortit

Senioritalojen asukkaille tuotetut kuntokortit harjoittavat jalkojen lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

- Opastus kuntokorttien liikkeisiin
- Ohjevideot YouTubeissa
- Mukana aivojumppa
- Kuntokorttikirja asukkaille, tervetuliaislahjaksi uudelle asukkaalle
- Kuntokortit esillä talojen yhteisissä tiloissa A3 -kokoisina julisteina



3. Varpaille nousu ja kurkotus

Isäntä:
Nosta vuoatellen kantapäätä ja varpaita irti lattiansta. Voit kurkottaa toisella kädellä ylös, kun viet painon varpaille. Sennaa katsoella käsiä. Kuvittele, että kurkotat maastopurkkia hyilyttä.

Sivänt:
Nouse varpaille ja laukaudu hitaasti alas. Vie paino kantapäälle ja nosta varpaat irti lattiansta. Jalka vuoatellen. Voit kurkottaa toisella kädellä ylös, kun nouse varpaille. Sennaa katsoella käsiä. Jos tarvitset, voit pitää toisella kädellä tukea. Kuvittele, että kurkotat maastopurkkia hyilyttä.

Aivojumppa: Sano ääneen maasteen nimi, jota kurkotat.

Tekst:
10x
Jumppa

Katso ohje videona
YouTubea
hyötyliikillä:
youtu.be/1kxmk0j
tai QR-koodilla:



SELKO

tuutorin tuella

Näköville ry
Terveystieteiden tutkimuskeskus



Vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät



Vapaaehtoisten ohjaajien perehdytys

Uudet vapaaehtoiset

- Haastattelu
- Perehdytys NääsVille ry:n tarjoamiin vapaaehtoisrooleihin senioritaloissa
- Mietitään yhdessä sopiva vapaaehtoisrooli

Koulutus vapaaehtoisuuden periaatteista

Teemakoulutukset

- Liikuntaryhmien vapaaehtoisten ohjaajien koulutus
- Aivotreenien vapaaehtoisten ohjaajien koulutus
- Mielen hyvinvoinnin vapaaehtoisten ohjaajien koulutus

Tarvittaessa opastetaan henkilökohtaisesti



Liikuntaryhmät

Vapaaehtoiset ohjaavat voima- ja tasapainosisältöisiä liikuntaryhmiä senioritalojen yhteisissä tiloissa valmiin materiaalin avulla.





Liikuntaryhmien ohjaamisen tueksi

Koulutus vapaaehtoiselle

- Tietoa ikääntyville sopivasta liikuntaharjoittelusta, ryhmän ohjauksesta sekä voima- ja tasapainoharjoittelun perusteista
- Valmiit 20 liikkeen liikuntaohjelmat ja ohjevideo

Valmiit liikuntaohjelmat

- Istuen ja seisten tehtävät vaihtoehdot liikkeille
- Sisältää 5 alkuverryttely-, 5 tasapaino-, 5 lihaskunto- ja 5 loppuverryttelyharjoitusta
- Kuusi erilaista ohjelmaa, joissa haaste kasvaa porrastetusti



Aivotreenit

Vapaaehtoiset ohjaavat muistin eri osa-alueita harjoittavia aivotreenejä valmiin materiaalin avulla.



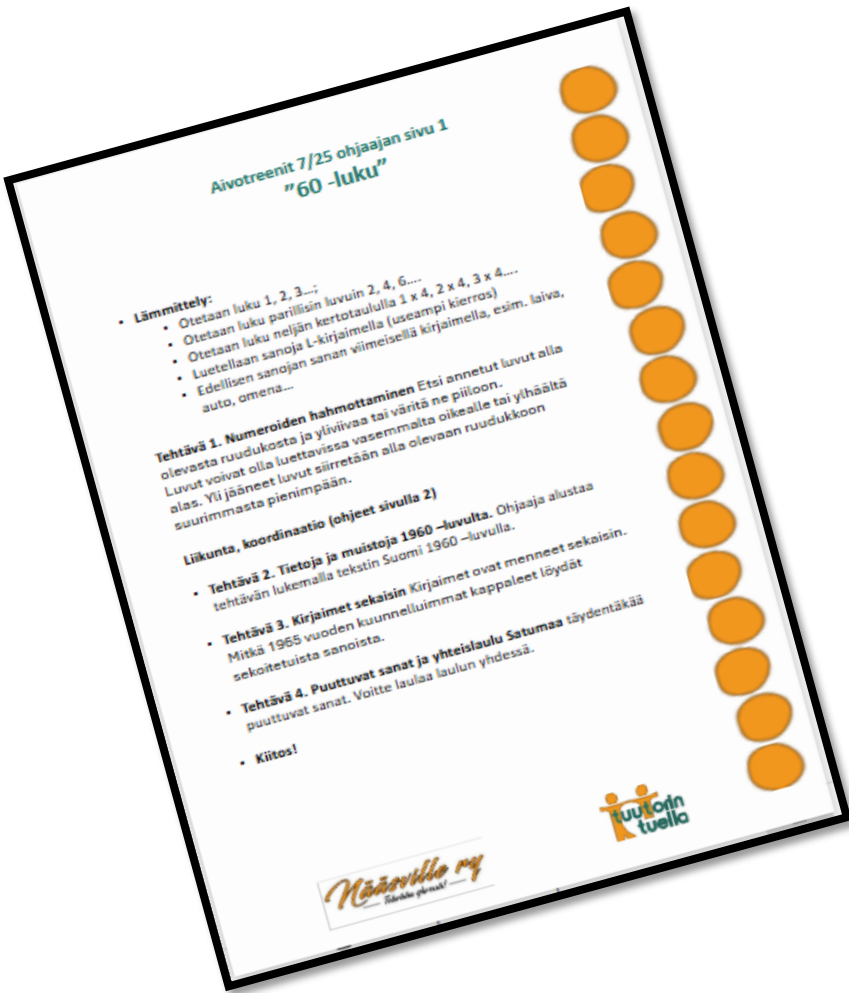
Aivotreenien ohjaamisen tueksi

Koulutus vapaaehtoiselle

- Tietoa aivoterveydestä ja aivoja aktivoivista harjoituksista
- Valmiit aivotreeniohjelmat

Aivotreenimateriaali

- Viikoittain vaihtuva
- Ohjaajan sivuilla on opastettu harjoitukset sekä vastaukset on valmiina ohjaajaa varten
- Harjoittavat muistin eri osa-alueita: lähimuistia, tietomuistia, tunnemuistia, liikemuistia, matemaattisia ja kielellisiä taitoja
- Mukana pieni liikuntaosio



Mielen hyvinvoinnin ryhmät

Vapaaehtoiset ohjaavat keskustelua mielen hyvinvoinnin ympärille keskittyvistä teemoista.



Mielen hyvinvoinnin ryhmien ohjaamisen tueksi



Koulutus vapaaehtoiselle

- Tietoa mielen hyvinvoinnista ja keskustelun johdattelusta mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen ympärillä
- Valmis käsikirjoitus ryhmäsisällöksi kuuden kerran tapaamisiin sekä harjoitteet ja materiaalit

Valmis materiaali

- Teemat keskustelulle
- Keskustelua virittävät kortit
- Ohjeistus kotitehtäviin ja niiden läpi käymiseksi seuraavalla tapaamiskerralla



Digitoiminta

Nääsville ry:n fysioterapeuttien ohjaama etäjumppa

- Aasukkaat osallistuvat mukaan ryhmänä kokoontuen jumppaamaan yhteisiin tiloihin.
- Nääsville ry:n web-sivuilta löytyy linkki jumppaan, josta pääsee helposti liittymään mukaan.

Etätietoiskut

- Useampi talo voi osallistua yhtäaikaisesti.
- Etätietoiskun yhteyteen voidaan järjestää työpajoja vapaaehtoisten avulla esim. ravintotietoisku + välipalatyöpaja.



Ammattilaisen rooli

Tietoiskut senioritaloissa

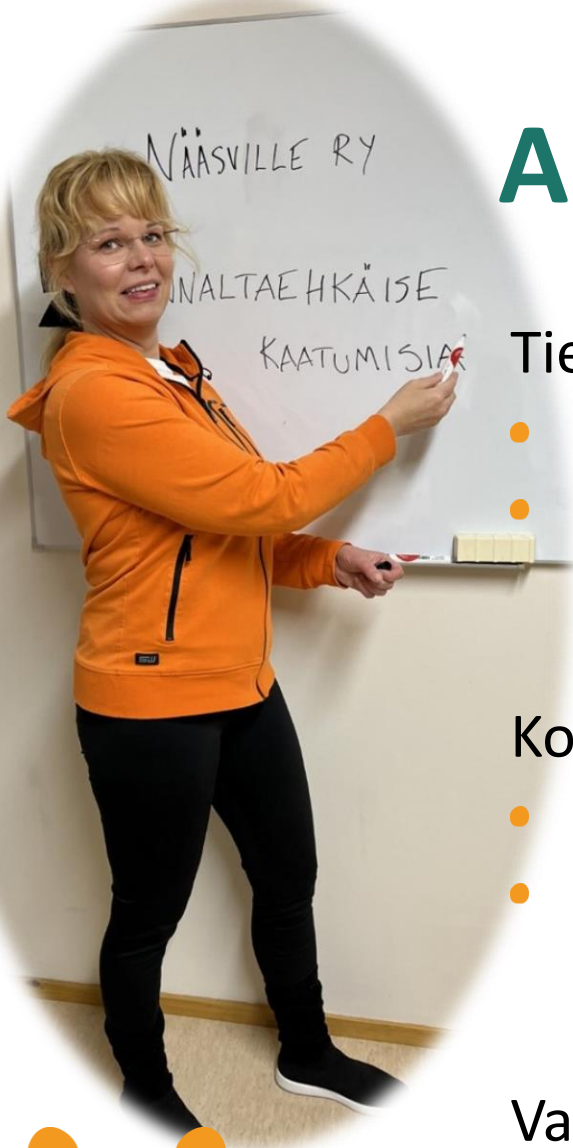
- Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista
- Ammatillaiset kannustavat samalla asukkaita osallistumaan vapaaehtoisten ohjaamaan ryhmätoimintaan.

Koordinointi

- Tiedottaminen ja aikataulujen sopiminen
- Yhteydenpito vapaaehtoiisiin ja senioritalojen yhteyshenkilöihin

Vapaaehtoisten jaksamisen tukeminen

- Vapaaehtoisverkoston toiminta
- Ongelmatilanteiden ratkominen yhdessä
- Palkitseminen ja kiittäminen





Tuloksia



Lukuina vuositasolla/2024

16 senioritaloa

440 senioritalon asukasta

790 ryhmätapaamista

7700 kohtaamista

45 vapaaehtoista



Tulokset

Palautekyselyjen mukaan (12/2024) vapaaehtoisten ohjaamien ryhmien osallistujista (**n=290**)

- 96 % on oppinut uusia asioita
- 94 % kokee ryhmätoiminnan lisänneen myönteistä ilmapiiriä senioritalossa
- 83 % kokee ryhmätoiminnan lisänneen mielen virkeyttä
- 81 % on saanut uusia tuttavuuksia
- 74 % on lisännyt muutakin liikkumistaan





Vapaaehtoiset



Tuettu vapaaehtoistoiminta tukee eläkeikäisen onnistunutta ikääntymistä

Lisää merkityksellisyyttä elämään

Mahdollistaa henkilökohtaista kasvua

Edistää liikkumiskyvyn säilymistä

Edistää kognitiivista aktiivisuutta

Lisäksi: Mahdollistaa elinikäistä oppimista
Edistää sosiaalista pääomaa
Vaikuttaa positiivisesti mielen
hyvinvointiin





Tuutoreiden kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoiset tuutorit (n=7) kertoivat haastatteluissa vapaaehtoisuuden myötä

- Liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin lisääntyneen
- Oppineensa uusia tietoja ja taitoja
- Saaneensa merkityksellistä tekemistä sekä yhteisöllisyyttä ja vaikuttamisen mahdollisuuksia elämäänsä.



Näkökulmia tulevaan

Ammattilaisten ja vapaaehtoisten yhteistyöllä saadaan aikaan enemmän terveyttä ja hyvinvointia edistävää ryhmätoimintaa.

- Senioriasuinympäristöissä toteutuva toiminta on saavutettavaa.
- Osallisuuden ja yhteisöllisyyden mahdollisuudet lisääntyvät.

Samaa toimintamallia voisi soveltaa myös avoimissa toimintaympäristöissä, joissa eläkeikäiset kohtaavat toisiaan.

- Lähitorit, hyvinvointikeskukset
- Järjestöjen, eläkeläisseurojen ja seurakuntien kohtaamispaikat



Tuetun vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet

Ikääntyneet ihmiset ovat tärkeä voimavara yhteiskunnassa ja myös vapaaehtoistoiminnassa.

- Toiminnan kohteen lisäksi heidät tulee nähdä myös aktiivisina toimijoina.
- Vapaaehtoisrooleja tulee räätälöidä sopiviksi, mikä mahdollistaa osallistumista, vaikka toimintakyvyssä olisikin jo alkavia merkkejä sen heikentymisestä.

Tuettu vapaaehtoistoiminta tukee laaja-alaisesti eläkeikäisen vapaaehtoisen onnistunutta ikääntymistä.

- Vapaaehtoistoimintaan kannustaminen ja sen mahdollistaminen on yksi potentiaalinen terveyden edistämisen keino.



Lisää aiheesta ja lähteet

<https://vtkl.fi/vanhustyo-lehti-tuettu-vapaaehtoistoiminta-mahdollistamassa-onnistunutta-ikaantymista>

Tulasalo P. 2024. Tuettu terveyttä ja hyvinvointia edistävä vapaaehtoistoiminta mahdollistamassa onnistunutta ikääntymistä. YAMK-opinnäytetyö.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202501201729>

Kuvat: NääsVille ry





Ota yhteyttä:

piia.tulasalo@naasville.fi

050 3399 016