



Turun Seudun Vanhustuki ry

Toimintasuunnitelma 2023

Elämään iloa ja ystävältä tukea

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

Lounatuulet Yhteisöotalo

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

044 5367 741

www.vanhustuki.fi

info@vanhustuki.fi

facebook.com/Turun-Seudun-Vanhustuki-ry

instagram.com/turunseudunvanhustuki/

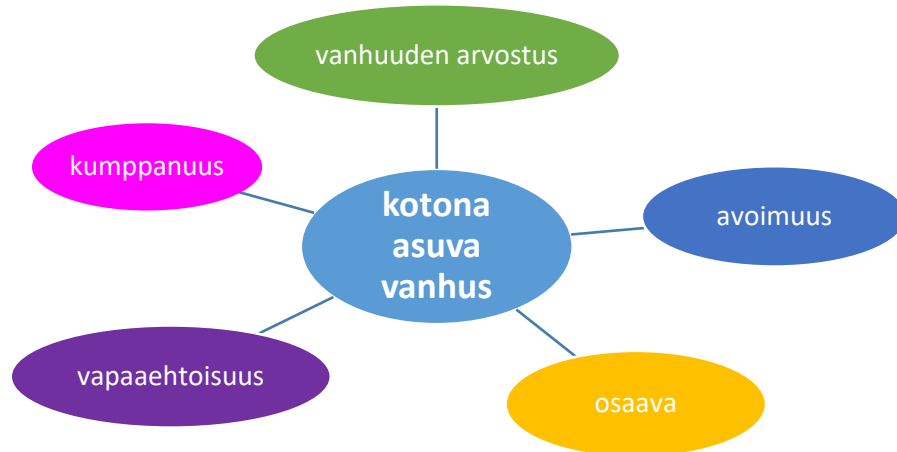
SISÄLLYSLUETTELO

Yhdistyksen visio ja toiminta-ajatus <i>Elämään iloa ja ystävältä tukea</i>	3
Toimintamme vuonna 2023	4
Jäsenyys	5
Hallinto	5
Henkilöstö.....	6
Yhdistyksen talous.....	6
Vapaaehtoistoiminta	7
Avoin toiminta	7
Ryhmätoiminta	7
Virkistystilaisuudet	8
Tietoiskut ja luennot.....	8
Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) avusteinen toiminta	9
Tukiystävätoiminta	9
Kuntoilukummitoiminta	9
Yksinäisten vertaisryhmätoiminta.....	10
Keikka-auttajat	10
Työryhmät	11
Edunvalvontatyöryhmä	11
Ohjelmatyöryhmä.....	11
Tiedotustyöryhmä	12
Viestintä.....	12
Yhteistyö.....	12
Asiakasohjaus ja tiedottaminen	12
Verkostoyhteistyö.....	13
Oppilaitosyhteistyö.....	13
Muu yhteistyö.....	13
Toiminnan seuranta ja arviointi.....	13

Turun Seudun Vanhustuki ry:n perustava kokous pidettiin Turussa 17.12.2002. Patentti- ja rekisterihallituksen 7.5.2003 päätöksellä yhdistyksemme hyväksyttiin merkittäväksi yhdistysrekisteriin.

YHDISTYKSEN VISIO JA TOIMINTA-AJATUS *Elämään iloa ja ystävältä tukea*

Yhdistyksen arvot



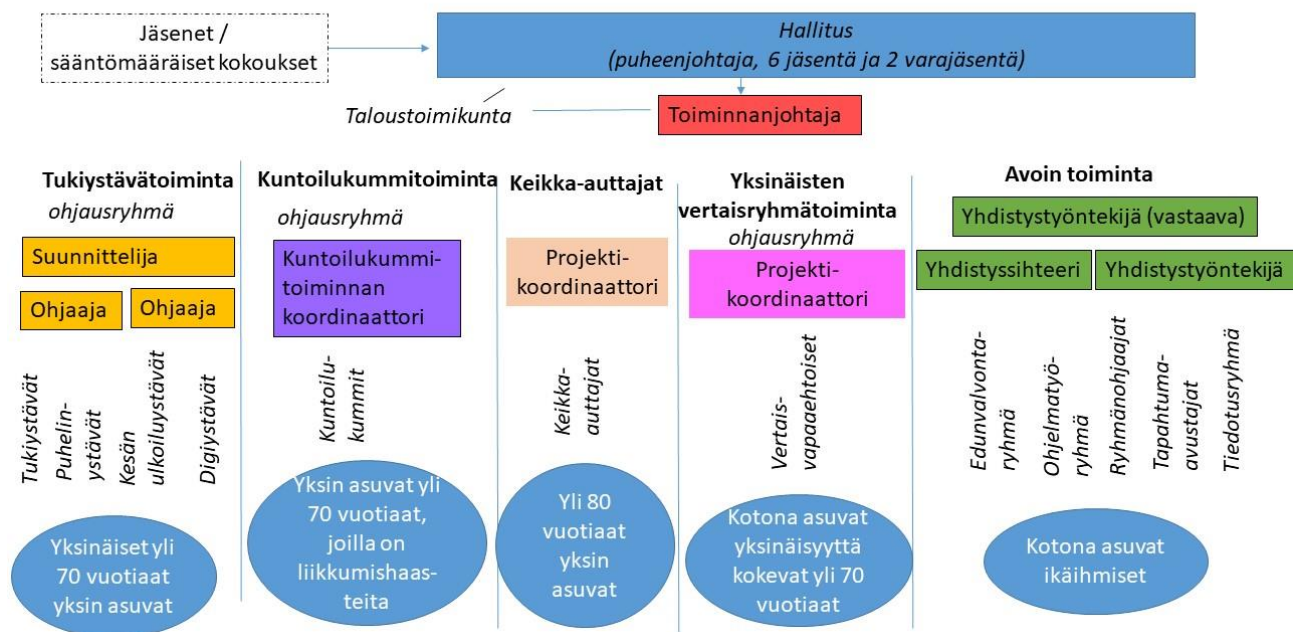
Tehtävämme on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen, etujen ja oikeuksien valvonta sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen.

Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

Yhdistyksen kotipaikkana on Turku ja toiminnan kohderyhmänä ovat kotona asuvat vanhuksset.

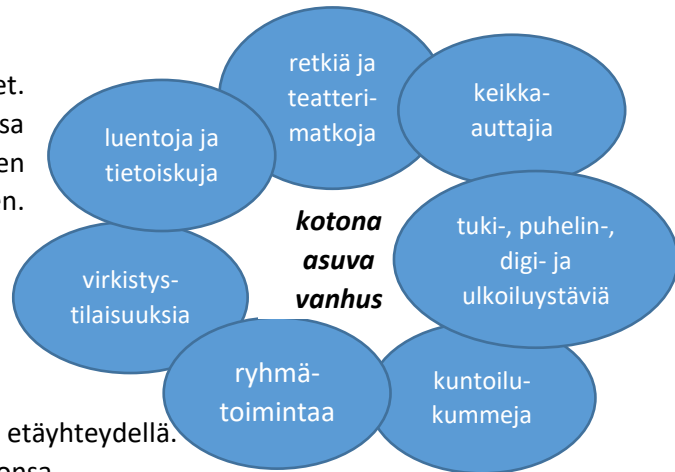
Toiminnastamme hyötyvät vanhuksset, vapaaehtoiset ja yhteiskunta.

Turun Seudun Vanhustuki ry 2023



TOIMINTAMME VUONNA 2023

Yhdistyksen toiminnan keskiössä ovat kotona asuvat vanukset. Teemme työtä heidän hyvinvointinsa ja osallisuutensa tukemiseksi sekä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi toimintaympäristön muutokset huomioiden. Kannustamme erityisesti yksinäisiä tai yksin jääneitä vanhuksia aktiiviseen elämäntapaan kutsumalla heitä mukaan toimintaamme. Tiedotamme toiminnastamme monikanavaisesti ja avoimesti sekä järjestämme monipuolista, kaikille avointa ja maksutonta toimintaa eri puolella Turkuu esteettömissä tiloissa, vanhusten kotona sekä etäyhteydellä. Panostamme siihen, että jokainen toiminnassamme tuntee olonsa tervetulleeksi ja kuulluksi.



Vuonna 2023 teemme entistä tiiviimmin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa erityisesti virkistystilaisuuksien ja luentojen järjestämisessä, mutta myös ns. hiljaisten signaalien kuulemisessa ja viestimisessä. Toimintamme täydentyy Keikka-auttajilla, jotta pystymme paremmin tukemaan erityisesti yksin kotona asuvia vanhuksia arkipäivässään. Toiminnassamme huomioimme kestäväen kehityksen. Käytössämme on ilmastolaskuri, jonka avulla seuraamme ja tunnistamme hiilijalanjälkemme sekä osaamme paremmin tehdä kestäväen kehitykseen liittyviä vaikuttavia toimenpiteitä.

Toimintamme on yhteisöllistä ja synnyttää uusia ystävyysuhteita sekä uusia sosiaalisia verkostoja. Toimijoita ovat eri tilaisuuksiin osallistuvat ja tuettavat vanukset, vapaaehtoiset, yhdistyksen jäsenet ja työntekijät mukaan lukien tukityöllistetyt, työkokeelijat ja harjoittelijat. Yhteisöllisyys syntyy vuorovaikutussuhteista osallistuttaessa ryhmätoimintaan, tapahtumiin ja viihdetilaisuuksiin sekä tukiystävä- ja kuntoilukummi- sekä keikka-auttajat-toimintaan. Toimintakulttuurimme painottaa yhdenvertaisuutta ja toisen ihmisen arvostusta.

Edistämme tasa-arvoa ohjaamalla ja rohkaisemalla ikäihmisiä käyttämään tarvitsemiaan palveluja sekä opastamalla tietokoneiden, tietoverkon ja sähköisten palvelujen käytössä. Jaamme tietoa vanhusasioista sosiaalisessa mediassa, mutta mahdollistamme elinikäisen oppimisen, vaikuttamisen ja osallisuuden myös nettiä käyttämättömille esimerkiksi järjestämällä luentoja ja tietoiskuja, sekä mm. kannustamalla ja mahdollistamalla vanhuksia vastaamaan heidän elämänsä koskeviin kyselyihin. Kiinnitämme huomiota toimintatapaamme niin, että kukaan ei kokisi asenteellista kynnystä palvelujen vastaanottamiselle. Näin tuemme vanhuksia huolehtimaan ja ottamaan vastuuta itsestään sekä edistämme vanhusten hyvinvointia.

Jotta voimme edistää vanhusten palvelujen saatavuutta otamme itse selvää eri toimijoiden palveluista, toimimme verkostoissa ja viestimme palveluista. Huomioimme myös heidät, joita digitalisaatio ei saavuta. Yhdistyksen edunvalvontaryhmä seuraa kotona asuvien yli 70-vuotiaiden hyvinvointia ja toimintaympäristössä tapahtuvia muutoksia ja pitää niitä esillä. Kysymme toimintaan osallistuvilta sekä sidosryhmiltä palautetta, arvioimme toimintaamme ja uudistamme tapojamme, jotta voimme tarjota vaikuttavaa toimintaa. Olemme luotettava kumppani, jonka kaiken toiminnan keskiössä on hyvinvoiva vanhus.

JÄSENYYS

Jäsenyys on kannanotto vanhusten puolesta. Tavoitteena on, että vuoden lopussa meillä on 600 jäsentä.

Kalenterivuoden 2023 jäsenmaksu on 20 € henkilöjäseneltä ja 50 € kannatusjäseneltä. Kunniajäseniltä emme peri jäsenmaksua.

Yhdistyksen jäseneksi ovat tervetulleita yksityiset henkilöt sekä oikeuskelpoiset organisaatiot, jotka haluavat tukea yhdistyksemme toiminnan ja tavoitteiden toteutumista. Keräämme jäsenmaksua koko vuoden, sillä ne ovat tärkeä toiminnan rahoituslähde.

Kutsumme uusia jäseniä mukaan toimintaamme ja toivotamme heidät tervetulleiksi Tervetuloa -kirjein. Järjestämme heille myös Info -tilaisuuksia, missä kerromme yhdistyksestä, tapahtumistamme ja vapaaehtoistoiminnastamme. Infoja järjestetään kahdeksan kertaa vuodessa ja niihin voi osallistua myös etäyhteydellä.

Yhdistyksen henkilöjäsenillä on äänioikeus sääntömääräisissä kokouksissa. Kokoukset ovat paikkoja, joissa jäsen pääsee vaikuttamaan muun muassa siihen, ketä valitaan hallitukseen ja millaista toimintaa yhdistyksessä on. Kevätkokous järjestetään toukokuun ja syyskokous marraskuun loppuun mennessä. Kokouskutsu julkaistaan jäsenlehdessä sekä yhdistyksen kotisivuilla. Näihin yhdistyksen sääntömääräisiin kokouksiin on mahdollista osallistua myös etäyhteydellä. Sääntömääräisten asioiden lisäksi syyskokouksessa hallitus palkitsee yhdistyksen vapaaehtoisia. Palkitsemismuotoja ovat kunniajäsenyys sekä vuoden vanhusteko.

Jäsenetuina jäsenet saavat Vanhustuen Viesti -jäsenlehden postitse neljästi vuodessa ja he pääsevät yhdistyksen teatterimatkoille ja retkille sekä ohjelmallisiin varainhankintatilaisuuksiin jäsenhintaan. Lisäksi jäsenet saavat jäsenkorttia näyttämällä jäsenetuja yhteistyökumppaneiltamme, joita on noin 20. Tiedotamme eduista yhdistyksen nettisivuilla ja Vanhustuen Viestissä.

HALLINTO

Hallitus on yhdistyslain määräämä toimielin, ja sen tehtävänä on jäsenistön valtuuttamina ajaa jäsenistön etua ja toteuttaa sääntöjen määräämää yhdistyksen tarkoitusta. Keskeinen vuosittainen tehtävä hallituksella on toteuttaa syyskokouksen hyväksymää toimintasuunnitelmaa ja talousarviota sekä muita yhdistyksen kokouksen päätöksiä. Lisäksi puheenjohtajalla esimiesvastuu, sillä hän toimii toiminnanjohtajan esimiehenä.

Hallituksessa toimii puheenjohtaja, kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Jäsenet valitsevat syyskokouksessa hallituksen puheenjohtajan ja erovuorolaisten (4) tilalle uudet jäsenet. Puheenjohtajan toimikausi on vuosi ja jäsenten kaksi vuotta.

Hallitus pitää järjestäytymiskokouksen ja uusien jäsenten tehtävään perehdytyksen tammikuussa. Tällöin he nimeävät taloustoimikunnan sekä keskuudestaan vastuhenkilöt edunvalvonta-, ohjelma-, tiedotustyöryhmiin sekä tukiystävä-, kuntoilukummi- ja yksinäisten vertaisryhmätoiminnan ohjausryhmiin. Taloustoimikunta toimii hallituksen ja toiminnanjohtajan tukena talouden suunnittelussa ja seurannassa sekä kevät- ja syyskokouksen valmistelussa. Ryhmässä toimii toiminnanjohtajan lisäksi hallituksen jäsenistä valittu tositteiden tarkastaja sekä yhdistyksen jäsen, jolla on taloushallinnon osaamista. Vastuuhenkilöiden tehtävänä on perehdyttää uudet vapaaehtoiset työryhmien toimintaan, ohjata se toimintaa toimintasuunnitelman mukaisesti sekä tuoda keskeiset asiat hallituksen kokoukseen. Ohjausryhmissä vastuuhenkilöt perehtyvät hankkeiden toimintaan sekä osallistuvat ohjausryhmien kokouksiin ja toiminnan

kehittämiseen.

Hallitus kokoontuu säännöllisesti 8–10 kertaa vuodessa. Toiminnanjohtaja osallistuu hallituksen kokouksiin ulkopuolisena jäsenenä ja toimii niiden sihteerinä.

HENKILÖSTÖ

Tarjoamme työntekijöille moniammatillisen työyhteisön, jossa pääsee tekemään merkityksellistä työtä vanhusten hyvinvoinnin ja arvokkaan vanhuuden edistämiseksi.

Työyhteisössä työskentelee 10 ammattilaista. Tukiystävätoiminnan kaksi ohjaajaa vastaavat päivittäisestä asiakastyöstä ja suunnittelija toiminnan viestinnästä, seurannasta, kehittämisestä ja raportoinnista. Kuntoilukummitoiminnan, Yksinäisten vertaisryhmätoiminnan sekä Keikka-auttajattoiminnan koordinaattorit vastaavat projektiensa asiakastyöstä, viestinnästä, seurannasta, kehittämisestä ja raportoinnista. Avoimen toiminnan tapahtumien organisoijana ja avustajina, viestinnän toteutuksessa, vapaaehtoisten ohjaajana sekä jäsenoiminnan toteutuksessa toimii vastaava yhdistystyöntekijä yhdessä kahden osa-aikaisen tukityöllistetyn kanssa. Yhdistyksen operatiivisesta toiminnasta ja viestinnästä, henkilöstö- ja taloushallinnosta sekä yleishallinnosta vastaa toiminnanjohtaja.

Vuonna 2023 ylläpidetään työyhteisön hyviä käytänteitä. Kannustava ja avoin yhdessä tekemisen ilmapiiri, osaamisen jakaminen ja kehittäminen sekä henkilökunnan tyky-tilaisuudet ja itse järjestetyt hyvinvointihetket tukevat työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista. Tarpeen mukaan mahdollistetaan myös työnohjaus. Kehityskeskustelut toteutetaan kerran vuodessa joko henkilökohtaisesti tai ryhmäkeskusteluna. Avoimen vuorovaikutuksen ja työn kehittämisen foorumina toimivat viikkopalaverit sekä avoimen-, tukiystävä-, kuntoilukummi-, keikka-auttajat- ja yksinäisten vertaisryhmätoiminnan kuukausipalaverit. Osaamista siirretään koko työyhteisöön sisäisin koulutuksin sekä päivittäistä työtä yhdessä tehden. Lisäksi ammatillista osaamista tuetaan tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua koulutuksiin sekä alan tapahtumiin ja seminaareihin. Tehtäväkohtaisen osaamisen työkaluna käytetään osaamismatriiseja, jotka auttavat havaitsemaan työntekijöiden tuen ja ohjauksen tarpeita.

Tavoitteena on turvallinen työyhteisö ja nolla tapaturmaa. Vakinaiselle henkilöstölle kuuluu lakisääteinen työterveyshuolto vapaaehtoisilla määräaikaistarkastuksilla täydennettynä, alle 50-vuotiaiden työntekijöiden osalta viiden ja yli 50-vuotiaiden osalta kolme vuoden välein. Työyhteisölle on työterveyshuollon toimintasuunnitelman lisäksi laadittu varhaisen puuttumisen ohjeistus. Koska toimimme riskiryhmän parissa, työntekijöille tarjotaan kausirokotteet ja vuosittain kerrataan käytännön ensiaputaitoja. Työsuojelusta ja –turvallisuudesta huolehdimme ennakoinnilla ja vuosittaisella riskien arvioinnilla niin työpaikalla kuin etätyössä. Noudatamme omia työturvallisuusohjeitamme sekä Lounatuulet Yhteisötilan pelastussuunnitelmaa ja teemme vuosittain turvallisuuskävelyn. Yhteistyökumppaneiden tiloissa järjestettävissä tilaisuuksissa siellä toimiva työntekijä tutustuu pelastus- ja ensiapu käytäntöihin sekä opastaa vapaaehtoisia ohjeiden noudattamisessa.

YHDISTYKSEN TALOUS

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla ja aktiivisesti eri toimin kokonaiskulut pyritään pitämään kohtuullisena. Yhdistyksemme toiminta perustuu palkattomaan vapaaehtoistoimintaan, mutta toiminnan toteutus edellyttää henkilöstö -kohdassa esitettyjen työntekijöiden panosta. Lisäksi tarvitaan ulkoa ostettuja palveluita seuraavasti: kirjanpito ja palkanlaskenta (Tilihalme Oy), tilintarkastus (Aurum Audit Oy), ATK-tuki

(Onedata) ja siivous (Leni kotipalvelut). Olemme Jorma Niemisen vuokralaisina Lounatuulet Yhteisötalossa. Toimitilamme käsittää ryhmätilan, aulan ja työhuoneita. Yhteisötalossa toimivana vuokralaisina maksamme Lounatuulet Yhteisötalo ry:lle jäsen-, netti- ja palvelumaksuja sekä käytön mukaan muiden tiloista erillistä vuokraa.

Toiminnan toteuttaminen, toimitilakustannukset ja henkilöstökulut rahoitetaan seuraavasti:

- Yhdistyksen avoin toiminta: Turun kaupungin toiminta-avustuksin, jäsenmaksuin, varainhankintatilaisuuksin, muiden tahojen avustuksin, Opintokeskus Siviksen tuella, vapaaehtoisella osallistumismaksulla, käsityökerhon tuotteita myymällä, arpajaistuotoilla sekä lahjoituksin ja työllistämistuilla.
- Tukiystävä-, kuntoilukummi-, keikka-auttaja- sekä yksinäisten vertaisryhmätoiminta: STEAn hanke- ja projektirahoituksin.

Toimintaa sopeutetaan vuoden aikana myönnettyjen avustusten ja muun varainhankinnan tuottojen mukaan.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta nähdään yhdistyksessämme kansalaisyhteisönä ja se on toimintamme perusta. Varmistamme toimintaedellytykset heille, joilla on aikaa, tahtoa ja halua auttaa ikäihmisiä ja vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Vapaaehtoiset kokevat tehtävänsä yhdistyksessä merkityksellisenä ja arvokkaana, motivoituvat toimintaan ja kokevat olevansa osa yhteisöämme.

Vapaaehtoistoimintamme on aktiivista. Viestimme useassa eri kanavassa toimintamahdollisuuksista ja kerromme selkeästi, miten eri toimintoihin pääsee mukaan. Rohkaisemme kiinnostuneita aloittamaan toiminnan ja otamme vapaaehtoisia vastaan koko vuoden. Vuonna 2023 mukana onkin noin 200 eri-ikäistä toimijaa työryhmissämme, tukiystävätoiminnassa, kuntoilukummeina, tapahtuma-avustajina, keikka-auttajina, ohjaajina avoimen toiminnan sekä yksinäisten vertaisryhmissä. Toiminnassa noudatamme vapaaehtoistoiminnan periaatteita.

Vapaaehtoiset saavat toimintansa tueksi riittävästi tietoa, tukea ja kiitosta sekä vaikuttamismahdollisuuksia. Järjestämme kaikille vapaaehtoisille viisi yhteistä tapaamista ja koulutusta. Vapaaehtoisten toimiessa riskiryhmän parissa toimiessa näemme erityisen tärkeäksi kerrata vuosittain mm. ensiaputaitoja. Vapaaehtoisia rohkaistaan myös osallistumaan yhdistyksen järjestämään toimintaan, kuten luennoille. Lisäksi vapaaehtoisryhmät kokoontuvat omina ryhminään. Näissä tilaisuuksissa kerromme muun muassa osallistujapalautteista, kysymme ja kuuntelemme vapaaehtoisten palautetta ja yhdessä vapaaehtoisten kanssa parannamme toimintakäytäntöitä.

AVOIN TOIMINTA

Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnassa keskeisenä tavoitteena on tarjota vanhuksille mielekästä tekemistä, sosiaalisen kanssakäymisen ja tutustumisen paikkoja yhdessä vertaisten kanssa hyväksyvässä ilmapiirissä. Vanhus kokee itsensä tervetulleeksi toimintaan, aktivoituu osallistumaan, oppii uutta ja löytää ystäviä.

Järjestämme keskimäärin kuusi ryhmätilaisuutta viikoittain, lähes 270 ryhmäkertaa vuodessa ja toimimme myös kesäaikaan. Näin tavoitamme vähintään 2000 osallistujaa. Osallistuminen mahdollistetaan osin myös

etäyhteydellä. Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta, jotta kynnyksellä osallistua on matala. Ryhmiin osallistujilta kerätään palautetta niin suullisesti kuin kyselyllä.

Huomioimme vanhusten yksilöllisyyden ja siksi järjestämme mahdollisimman monipuolista toimintaa. Ryhmiämme ovat esimerkiksi tuolijumppa, pelikerho, elämäkertapiiri, Ikivireät-keskusteluryhmä, käsityökerho ja bingo. Jatkamme kuukausittaisia syntymäpäiväkahvitilaisuuksia, joiden tarkoituksena on mahdollistaa merkkipäivän juhliminen myös niille vanhuksille, joilla ei ole läheisiä tai ystäviä, joiden kanssa kahvitella. Myös Yksinäisten vertaisryhmätoiminnan avoimet, etä ja suljetut ryhmät jatkuvat.

Käsityökerhomme tekee yhdistyksen materiaaleista tuotteita paitsi myyntiin yhdistyksen hyväksi, myös lahjoitettavaksi. Käsitöitä lahjoitetaan niitä tarvitseville vauvasta vaariin.

Ryhmänohjaajina avoimen toiminnan ryhmissä toimivat pääsääntöisesti vapaaehtoiset, ja tarvittaessa myös opiskelijat ja tukityöllistetyt.

Virkistystilaisuudet

Virkistystilaisuuksien tavoitteena on tuottaa vapaaehtoisvoimin vanhuksille tilaisuuksia irrottautua arjesta. Osallistuminen virkistää ja tuottaa hyvää mieltä. Virkistystilaisuudet suunnittelee ja toteuttaa ohjelmatyöryhmä ja niiden ohjelma toteutetaan vapaaehtoisvoimin. Tilaisuuksissa toimii ohjelmatyöryhmän lisäksi tapahtuma-avustajia muun muassa toivottamassa osallistujat jo ovella tervetulleeksi sekä avustamassa tarvittaessa osallistujia pöytiin. Ohjelmatyöryhmän vapaaehtoiset sekä tapahtuma-avustajat ovat tärkeitä virkistystilaisuuksien mahdollistajia.

Järjestämme pääsymaksuttomia Vanhustuen iltapäiviä (8) eri teemoin yhteistyössä kumppaniemme kanssa. Toteutamme tilaisuudet eri puolille Turkuu huomioiden kaupungin pormestariohjelmassa esiin nostamat kaupunginosat. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia sekä pääsymaksuttomia. Jotta osallistuminen myös teatterimatkoillemme (3) ja retkille (2) olisi mahdollisimman monille mahdollista, ne ovat omakustannehintoisia. Virkistystilaisuuksiimme osallistuu vuoden aikana noin 1000 henkilöä.

Tietoiskut ja luennot

Luennoilla vanukset saavat tietoa ja tietoiskuissa he voivat lisäksi jakaa ajatuksiaan itseään tai elinympäristöään koskevista asioista. Tavoitteena on, että ajankohtaisten asioiden kuuleminen ja vertaiskeskustelut auttavat vanhuksia löytämään tarvitsemiaan palveluita ja kannustavat itsestä huolehtimiseen. Tilaisuuksissa siis opitaan myös uusia asioita.

Yhdistyksen toimistolla joka toinen viikko järjestettäviin tietoiskuihin (19) kutsutaan asiantuntijoita alustamaan ja johdattelemaan keskustelua eri teemoista. Yhteistyössä Turun kaupunginkirjaston ja hyvinvointitoimialan kanssa jatkamme Virkeä Vanhuus -luentosarjaa kirjaston Studioissa (10 luento). Tietoiskuihin ja luentoihin voi osallistua myös etäyhteydellä, lisäksi Virkeä Vanhuus -luennot ovat kahden viikon ajan katsottavissa tallenteina Omakirjastossa. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, ja tavoitamme noin 1000 kuulijaa.

SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN AVUSTUSKESKUS (STEA) AVUSTEINEN TOIMINTA

STEA avusteisista toiminnoista on laadittu erilliset tarkennetut avustushakemukset talousarvoineen.

Tukiystävätoiminta

Organisoimme vapaaehtoisia ystäviä kotona yksin asuville yksinäisille yli 70-vuotiaille vanhuksille. Toiminnan vaikutuksesta vanhusten yksinäisyys vähenee ja he tulevat kohdatuksi sekä, ystävätoiminnan muodosta riippuen, pääsevät ulkoilemaan, asioimaan tai osallistumaan kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin sekä aktivoivat tekemään arjen askareita.

Kuukausitasolla ystäväsuhteita toimii noin 110, ja vuoden aikana tavoitamme noin 160 yksinäistä vanhusta. Ystäväsuhteet voivat olla joko toistaiseksi voimassa olevia tai määräaikaisia. Ystävätoiminnan muotoja ovat:

- Tukiystävyyys, jossa vapaaehtoinen vierailee tuettavan luona ja toimii juttuseurana sekä ulkoilu- ja asiointiapuna joka toinen viikko.
- Puhelinystävyys; jossa vapaaehtoinen soittaa sovitusti tuettavalle noin 30 minuutin puhelun 2–4 kertaa kuukaudessa.
- Digiystävyyys, jolloin vanhus ja vapaaehtoinen tapaavat verkon välityksellä joka toinen viikko.
- Ulkoiluystävyys, jossa vapaaehtoinen käy kesä-elokuussa joka toinen viikko ulkoilemassa vanhuksen kanssa.

Vapaaehtoiset perehdytetään toimintaan Ystävän peruskurssilla (3 h) tai henkilökohtaisesti perehdyttämällä. Aloittaessaan toiminnan he allekirjoittavat liittymissopimuksen ja samalla sitoutuvat vaitioloon. Vapaaehtoisia tuetaan järjestämällä vertaistapaamisia (5) ja he käyvät vuosittain keskustelun ohjaajan kanssa. Suljetun Facebook-ryhmän ja muun viestinnän kautta he saavat tietoa ja materiaaleja ystävätoiminnan tueksi.

Yhteistyötä tehdään myös vanhusten läheisten kanssa. Toiminnan käynnistyttyä vanhuksen ilmoittamalle yhteyshenkilölle soitetaan ja kerrotaan sekä lähetetään kirjallista materiaalia toiminnasta. Omaisille järjestetään kerran vuodessa omaisten ilta, johon voi osallistua myös etäyhteydellä. Viestinnän ja tapaamisten tarkoituksena on antaa tukea ja tietoa vanhusten palveluista omaisille sekä madaltaa kynnystä pyytää apua.

Ohjaaja on vanhuksen ja vapaaehtoisien tukena seuraten ja arvioiden ystäväsuhdetta soitoin, vuosikeskusteluihin ja seurantakäynneihin. Toimintaa seurataan myös käynti-/soitto-/tapaamismääriä tilastoimalla. Tukiystävätoiminnan ohjausryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa seuraamaan toiminnan etenemistä ja antaa asiantuntemuksensa toiminnan kehittämiseksi. Ryhmässä on edustajat Turun kaupungin konsernihallinnon hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:stä ja yhdistyksen hallituksesta. Lisäksi ryhmään kuuluu tukiystävätoiminnan suunnittelija ja toiminnanjohtaja. Yhteistyötä tehdään yhteistyökumppaneiden ja sidosryhmien kanssa asiakasohjauksessa sekä palveluketjun kehittämisessä.

Kuntoilukummitoiminta

Organisoimme vapaaehtoisia kuntoilukummeja yksin asuvien yli 70-vuotiaiden turkulaisten fyysisen kunnon ylläpitämisen sekä omatoimisen harjoittelun tukemiseen. Kohderyhmänämme on henkilöt, joilla on liikkumisen haasteita ja ovat palveluketjussa väliinputoajia. Tavoitteena on harjoittelua tukemalla parantaa vanhuksen liikkumisvarmuutta ja arjen toimintakykyä sekä tukea kotona asumista ja motivoida ylläpitämään toimintakykyään.

Kummit käyvät neljän kuukauden ajan joka toinen viikko vanhuksen luona harjoittelemassa koordinaattorin laatin yksilöllisin ohjein, jonka jälkeen koordinaattori tekee loppuarvion toiminnan vaikuttavuudesta ja sopii jatkotoimenpiteistä yhdessä vanhuksen kanssa vapaaehtoista kuullen. Vuoden aikana jaksoja toteutuu 70.

Vapaaehtoiset perehdytetään toimintaan kuntoilukummikurssilla (3h) tai henkilökohtaisesti perehdyttämällä. Aloittaessaan toiminnan he allekirjoittavat liittymissopimuksen ja samalla sitoutuvat vaitioloon. Vapaaehtoisia tuetaan järjestämällä vertaistapaamisia (5). Suljetun Facebook-ryhmän ja muun viestinnän kautta he saavat tietoa ja materiaaleja toiminnan tueksi.

Koordinaattori on vanhuksen ja vapaaehtoisen tukena seuraten ja arvioiden kummisuhdetta soitoin, palauteskusteluihin ja seurantakäynnein. Toimintaa seurataan myös käynti- ja harjoittelumääriä tilastoimalla. Toiminnan vaikuttavuutta mitataan muun muassa fyysisen toimintakyvyn mittauksin ja kyselyin. Kuntoilukummitoiminnan ohjausryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa seuraamaan toiminnan etenemistä ja antaa asiantuntemuksensa toiminnan kehittämiseksi. Ryhmässä on edustajat Turun kaupungin vapaa-aikatoimialalta, konsernihallinnon hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, TULE-tietokeskuksesta sekä yhdistyksen hallituksesta. Lisäksi ryhmään kuuluu kuntoilukummitoiminnan koordinaattori ja toiminnanjohtaja.

Yksinäisten vertaisryhmätoiminta

Yksinäisten vertaisryhmä on STEAn rahoittama kolmen vuoden projekti, missä kehitetään kustannustehokas malli jatkuvasta ryhmämuotoisesta toiminnasta yli 70-vuotiaiden yksinäisyyttä kokevien voimavaroja vahvistamiseen antamalla keinoja yksinäisyyden käsittelyyn ja ymmärtämiseen. Toiminta täydentää muuta toimintaympäristössä tarjolla olevaa toimintaa, joka kohdentuu akuutin kriisin hoitoon, tarjoaa seuraa tai tekemistä ja on usein lyhytkestoista tai määräaikaista. Toiminta käynnistyi syksyllä 2021.

Järjestämme yli 70-vuotiaille yksinäisyyttä kokeville kotona asuville turkulaisille maksuttomia 10 kokoontumiskerran vertaisryhmiä. Ryhmiä toteutetaan suljettuna, etänä ja avoimena. Yksinäinen voi osallistua ryhmiin yhä uudestaan, oman tarpeensa mukaan. Ryhmät kokoontuvat joka toinen viikko, lähitapaamisissa kahden ja etänä yhden tunnin ajan. Luottamuksellisissa ryhmissä käsitellään yksinäisyyttä eri teemojen parissa. Toiminta on maksutonta ja avointa eli osallistujien ei tarvitse olla yhdistyksen jäseniä. Ryhmätoimintaan osallistuu viikoittain 5–10 yksinäistä, ja tavoitteena on, he saavat pitkäkestoista apua yksinäisyyteensä. Vuoden aikana toiminta tavoittaa 20–40 yksinäistä. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset. Heille tarjotaan perehdytyksen lisäksi säännöllistä tukea ja ohjausta työntekijältä, joka toimii aluksi myös ryhmien ohjauksessa vapaaehtoisen työparina.

Työntekijä koordinoi, viestii ja markkinoi toimintaa yhdessä osallistujien, vapaaehtoisten sekä ohjausryhmän kanssa. Ohjausryhmä seuraa toiminnan etenemistä ja arvioi sitä sekä toimii työntekijän tukena toiminnan kehittämisessä. Ryhmässä on edustajat Turun kaupungin konsernihallinnon hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, Tukenasi ry:stä, Turun Seudun Omaishoitajat ry:stä sekä HelsinkiMissiosta. Lisäksi ryhmään kuuluu projektikoordinaattori ja toiminnanjohtaja. Ohjausryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa.

Keikka-auttajat

Käynnistämme kolmen vuoden projektin, missä organisoimme vapaaehtoistoimintaa yksin asuvien yli 80-vuotiaiden kotona asumisen tukemiseksi vapaaehtoisten keikka-auttajien avulla. Vapaaehtoiset auttavat vanhuksia arjen askareissa tai ovat apuna kodin ulkopuolella liikkumisessa, kuten käyvät vanhuksen kanssa kaupassa, tapahtumassa tai kirjastossa, ovat apuna palveluihin pääsemisessä, avustavat ja ohjaavat

tietokoneen tai kännykänkäytössä, voivat vaihtaa lampun tai tehdä muita pienimuotoisia kodintöitä, joista vanhus ei itsenäisesti selviydy. Vapaaehtoiset eivät siivoa tai tee hoitotoimenpiteitä, vaan toimivat kaveriapuna tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Konkreettisen yhdessä tekemisen tavoitteena on luoda vanhukselle turvaa, vahvistaa arjessa selviytymistä ja edistää osallisuutta.

Keikka-apu on kertaluontoista turvallista apua vanhukselle, joka tukee vanhuksen kotona asumisen turvallisuuden tunnetta, arjessa selviytymistä ja osallisuutta sekä itsemääräämisoikeuden toteutumista ja aktiivisten elinvuosien lisäämistä. Keikka-apua koordinoidaan ensimmäisen toimintavuoden 2023 aikana 250 kertaa.

Työntekijä koordinoi, viestii ja markkinoi toimintaa, perehdyttää sekä tukee vapaaehtoisia toiminnassa. Vastaavaa toimintaa pääkaupunkiseudulla koordinoivan HelsinkiMission kanssa on tehtynä yhteistyösopimus konsultoivasta tuesta hankkeen ajaksi.

TYÖRYHMÄT

Työryhmissä toimii hallituksen nimeämä vastuhenkilö ja yhdistyksen jäseniä yhdessä kokoussihteerinä toimivan työntekijän kanssa.

Edunvalvontatyöryhmä

Edunvalvontaryhmä toimii yhdistyksen vanhusasioiden asiantuntijaroolissa ja ikäihmisten etujen valvojana pyrkien vaikuttamaan päätöksentekoon. Ryhmän tehtävänä on ennen kaikkea kuulla ikäihmisiä, mutta myös eri intressiryhmiä, seurata päätöksentekoa vanhusasioissa, vanhustutkimustietoa ja julkista keskustelua vanhuksista. Näiden pohjalta edunvalvontaryhmä tekee esityksiä ja lausuntoja palvelujen kehittämiseksi ja puutteiden korjaamiseksi sekä tuo tarvittaessa nostaa asioita julkiseen keskusteluun median välityksellä.

Vuonna 2023 edunvalvontaryhmä

- järjestää neljä Vanhusten ääni -tilaisuutta: ikäihmisiä kutsutaan yhteiseen keskustelutilaisuuteen 1) tuomaan esiin arkea ja hyvinvointia nakertavia asioita ja 2) kysymään asioista, joihin heidän on hankala löytää itse tietoa. Edunvalvontaryhmä viestii eri tahoille, kuten Vanhusneuvostoille, näistä ns. hiljaisista signaaleista ja myös yhdistyksen toiminnassa esiin tuodut asiat huomioidaan.
- seuraa kotona asuvien yli 70-vuotiaiden hyvinvointia ja toimintaympäristössä tapahtuvia muutoksia ja pitää niitä esillä.
- tekee yhdistyksen jäsenlehteen kirjoituksia havaitsemistaan asioista.
- järjestää eduskuntavaaleihin liittyvän paneelikeskustelun.

Ryhmä kokoontuu vuoden aikana yhdeksän kertaa.

Ohjelmatyöryhmä

Ohjelmatyöryhmä vastaa virkistystilaisuuksien, yhdistyksen järjestämien retkien ja matkojen sekä varainhankintatilaisuuksien (4) suunnittelusta ja toteutuksesta. Ryhmä hankkii tilaisuuksiin myös esiintyjät, jotka pääasiassa toimivat vapaaehtois pohjalta maksutta. Varainhankintatilaisuuksia järjestetään kaksi keväällä ja kaksi syksyllä.

Ohjelmatyöryhmän toiminnasta on kerrottu tarkemmin kohdassa Virkistystilaisuudet. Ryhmä kokoontuu suunnittelemaan tilaisuuksia vuoden aikana neljä kertaa.

Tiedotustyöryhmä

Tiedotusryhmä tuottaa yhdistyksen jäsenille vuoden aikana neljä paperista jäsenlehteä. Lehti ilmestyy maaliskuussa, toukokuussa, elokuussa ja joulukuussa. Ryhmä kirjoittaa muun muassa tiivistelmiä ja haastatteluja sekä ottaa kuvia lehteen ja arvioi lehden sisältöä vanhusnäkökulmasta. Lehden taitosta, painatuksesta ja postituksesta huolehtivat työntekijät. Tiedotusryhmä tiedottaa yhdistyksen toiminnasta myös jakamalla yhdistyksen esitteitä ja tapahtumakalentereita sekä jäsenlehtien näytenumeroita eri puolille Turku.

Luentotiivistelmien sekä yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista tiedottamisen lisäksi lehdessä tiedotetaan vanhusten palveluista. Jokaisessa lehdessä on myös aivoja aktivoivia tehtäviä, esimerkiksi pulmia, anagrammeja ja ristikko. Tavoitteena on, että vanhuksat saavat tietoa oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja sisällön myös toivotaan aktivoivan heitä.

Ryhmä kokoontuu vuoden aikana neljä kertaa.

VIESTINTÄ

Aktiivisella ja monipuolisella ulkoisella viestinnällä tavoitamme erityisesti vanhuksat ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet, mutta myös ammattilaiset ja yleisön. Tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta yhdistyksen toiminnasta, rohkaista heitä osallistumaan toimintaan ja myös jäseniksi. Viestimme aktiivisesti myös vanhusasioista, mm. vanhuspalveluista, jotta tieto saavuttaisi avun tarpeessa olevat. Näkyvä ja puhutteleva esilläolomme madaltaa kynnystä tulla toimintaan mukaan tai lähestyä meitä avun saamiseksi.

Viestintää toteutamme

- Yhdistyksen kotisivuilla
- Jakamalla kuukausittain tapahtumakalentereita mm. toimistolla, kaikissa tilaisuuksissamme sekä yhteistyötahoille sähköpostin välityksellä.
- Turun Sanomien yhdistys- ja Minne tänään -palstalla
- Menovinkit senioreille – esitteessä
- Terveysasemien aula-tv:ssä
- Sosiaalisessa mediassa
- Kaupungin nettisivuilla
- Yhteistyöryhmien kokouksissa ja tilaisuuksissa sekä henkilökohtaisissa tapaamisissa
- Paikallislehdissä
- Jäsenlehdessä
- vapaaehtoistyö.fi -sivustolla.

YHTEISTYÖ

Resursseja yhdistämällä mahdollistuu monimuotoinen toiminta ja yhteistyötä tekemällä vältytään päällekkäisyyksiltä sekä kaikkien resurssit käytetään tehokkaasti. Tässä osiossa kerromme, mitä yhteistyötä teemme sekä keskeisimmistä tahoista, joita emme ole maininneet aiemmin tässä toimintasuunnitelmassa.

Asiakasohjaus ja tiedottaminen

- Turun lähimmäispalveluyhdistys ry, Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Varsinais-Suomen mielen-terveysomaiset FinFami ry, Tukenasi ry, Fingerroos säätiö ja Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry.
- V-S hyvinvointialue: kotihoito, kuntoutustiimit sekä avogeriatria ja palveluohjaus.
- Liikkuva resurssikeskus.

- Luentoverkosto: Turun TULE-tietokeskus, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun seudun Reumayhdistys ry, Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry, Turun Seudun Selkäyhdistys ry, Turun Seudun Luustoyhdistys ry ja Lounatuulet Yhteisöotalo ry
- Yksityiset kotipalvelu- ja ystävätoimintayritykset

Verkostoyhteistyö

- Nice, Valikkoverkosto, 60+ mielenterveystyöryhmä, Vapaaehtoisen vanhustyön kehittämissyhmä.
- Turun Vanhustyön neuvottelukunta.
- Varsinais-Suomen liitto: MYR-työryhmätyö
- Turun Vanhusneuvosto.
- Opintokeskus Sivis: toiminnanjohtajien verkosto.

Oppilaitosyhteistyö

- Toimimme harjoittelupaikkana eri oppilaitosten opiskelijoille, kuten Turun AMK, Turun yliopisto ja No-
via yrkeshögskola.
- Tarjoamme aiheita opinnäytetöihin ja tuemme opiskelijoita niiden teossa.

Muu yhteistyö

- Turun kaupunki: Voimaa vanhuuteen-yhteistyö.
- Kaupunkilähetys ja Turun kaupunki: Tykkää turkulaisesta / Turussa ei yhtään yksinäistä vuonna 2030.
- Lounatuulet Yhteisöotalo ry: yhdistyksen edustaja toimii hallituksen jäsenenä.
- TE-palvelujen ja ammatillista kuntoutusta organisoivien tahot: Tarjoamme pitkäaikaistyöttömille määrä-
aikaista työkokeilu- ja palkkatukityötä ja teemme yhteistyötä työllistämässä.

TOIMINNAN SEURANTA JA ARVIOINTI

Haluamme toimintamme olevan vetovoimaista ja tarpeellista. Seuraamme viikoittain toimintalukuja ja keräämme palautetta osallistujilta. Seuranta- ja arviointiprosessit mittaavat toiminnan laatua, muutostarpeita ja onnistumista.

Arvioimme toimintaamme, paitsi työntekijöiden keskinäisissä sekä hallituksen ja työryhmien kokouksissa, myös yhdistyksen hallituksen, työryhmien vastuhenkilöiden ja työntekijöiden yhteisessä arviointi- ja kehittämispäivässä. Toiminnan arvioinnista on erillinen arviointisuunnitelma.

Jotta toimintamme on ajassa pysyvää, seuraamme toimintaympäristön muutoksia, kuten V-S hyvinvointialueen toiminnan ensi askeleita, sekä tutkimustietoa aktiivisesti ja uudistamme toimintaa niiden suuntaisesti. Seuraamme rahoittajien linjauksia ja mittaamme toimintaamme myös heidän tarpeensa huomioiden.

LIITE: Talousarvio.