



# Turun Seudun Vanhustuki ry

## **TOIMINTAKERTOMUS**

### **VUOSI 2021**

*Elämään iloa ja ystävältä tukea*

---

**TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY**

Lounatuulet Yhteisötila

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

044 5367 741

vanhustuki.fi

info@vanhustuki.fi

facebook.com/Turun-Seudun-Vanhustuki-ry

---

## Sisällysluettelo

<b>ALKUSANAT</b> .....	<b>3</b>
<b>SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN TOIMINTA</b> .....	<b>4</b>
<b>JÄSENYYS</b> .....	<b>4</b>
<b>HALLINTO</b> .....	<b>4</b>
TALOUSTOIMIKUNTA.....	5
PALKITSEMISET .....	5
<b>HENKILÖSTÖ</b> .....	<b>5</b>
<b>YHDISTYKSEN TALOUS</b> .....	<b>6</b>
<b>VAPAAEHTOISTOIMINTA</b> .....	<b>7</b>
<b>TYÖRYHMIEN TOIMINTA</b> .....	<b>7</b>
EDUNVALVONTATYÖRYHMÄ.....	7
OHJELMATYÖRYHMÄ .....	8
TIEDOTUSTYÖRYHMÄ .....	8
<b>MUU AVOIN TOIMINTA</b> .....	<b>9</b>
RYHMÄTOIMINTA.....	9
TAPAHTUMA-AVUSTAJAT .....	9
LUENTO – TOIMINTA.....	10
YSTÄVÄTOIMINTA.....	10
KUNTOILUKUMMI -TOIMINTA.....	11
YKSINÄISTEN VERTAISRYHMÄ -TOIMINTA .....	12
<b>VIESTINTÄ</b> .....	<b>12</b>
<b>YHTEISTYÖ</b> .....	<b>13</b>
ASIAKASOHJAUS JA TIEDOTTAMINEN .....	13
VERKOSTOYHTEISTYÖ .....	13
TAPAHTUMAYHTEISTYÖ.....	14
OPISKELIJAYHTEISTYÖ .....	14
MUU YHTEISTYÖ .....	15
<b>TOIMINNAN SEURANTA JA ARVIOINTI</b> .....	<b>16</b>

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

## ALKUSANAT

Vuosi 2021 alkoi poikkeusoloissa koronapandemian jatkuessa. Jouduimme edelleen, paitsi perumaan monia toimintasuunnitelmaan kirjattuja tilaisuuksia, myös rajaamaan fyysisten tapahtumien osallistujamääriä. Järjestimme tapahtumia myös etäyhteydellä, ja vaikka teimme runsaasti työtä ikäihmisten etäyhteysohjauksessa, ikäihmisten tavoittaminen digitaalisesti on rajallista. Jatkoimmekin jäsensoittoja ja pyrimme näin tukemaan heitä arjessa.



Kuva 1. Vanhuksille suunnattu toimintamme 2021.

Kaikille avoin ja pääosin maksuton toimintamme täydentyi, kun STEA myönsi täysimääräisen avustuksen yksinäisten vertaisryhmätoimintaan. Vertaisryhmät aloittivat syksyllä ja toimintamuoto löysi nopeasti kohderyhmänsä. Toimintamuoto osoittautui tarpeelliseksi yksinäisyyttä kokevien ikäihmisten tukimuodoksi.

Vapaaehtoiset ovat keskeinen kansalaistoimintamme voimavara ja mahdollistaja. Poikkeusvuosi osoitti vapaaehtoistemme sitoutumisen merkityksellisenä kokemaansa toimintaan ja haluun olla vanhuksen rinnalla vaikeinakin aikoina. Esimerkiksi, kun vanhusten tapaamisia rajoitettiin, ystävätoiminnan vapaaehtoiset olivat yhteydessä tuettaviinsa puhelimitse ja pitkäaikainen jumpanohjaajamme Anneli Virta ohjasi ulkotuolijumppia useita kertoja viikossa. Lisäksi työryhmien ja hallituksen kokouksia vaihtuivat etäkokouksiksi. Haasteista huolimatta saimme toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia. Voimmekin todeta, että työmme nähdään tärkeäksi ja vanhusten hyvinvointia tukevaksi.

Yhteistyöllä saamme enemmän aikaan vanhusten hyväksi. Jatkoimme monipuolista yhteistyötä nykyisten kumppanien kanssa ja otimme vastaan myös uusia kumppaneita. Keskeistä yhteistyössä oli vanhuslähtöisyys; vanhusta arvostetaan ja hän saa oikea-aikaisesti tarvitsemaansa tekemistä, apua ja tukea. Tämän varmistamiseksi huolehdimme myös työntekijöiden ammatillisesta osaamisesta ja hyvinvoinnista.

Teimme vanhustyötä sekä vanhusten elämää tutuksi mm. tarjoamalla opiskelijoille työharjoittelupaikkoja. Otimme vastaan myös työkokeilijoita ja tukityöllistettyjä. Toiminnalla halusimme osoittaa tukemme pitkäaikaistyöttömien työllistymiseen sekä syrjäytymisen ehkäisyyn.

Pandemian aiheuttamasta poikkeustilasta huolimatta kaikessa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioimme asiakaskokemukset, vaikuttavuuden ja toiminnan laatuodotukset.

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN TOIMINTA

Yhdistyksen henkilöjäsenet olivat äänioikeutettuja yhdistyksen sääntömääräisissä kokouksissa. Kokouskutsut julkaistiin sääntöjen mukaisesti jäsenlehdessä sekä yhdistyksen kotisivuilla.

Koronapandemiasta johtuen yhdistyksen hallitus siirsi kevätkokouksen huhtikuulta toukokuulle. Huhtikuun kokoukseen ilmoittautuneille ilmoitettiin kokouspäivän muutoksesta puhelimitse. Lisäksi sähköpostiosoitteensa yhdistykselle ilmoittaneille jäsenille tiedotettiin kokouspäivän siirrosta kahdesti (24.3. ja 17.5.). Uusi kutsu julkaistiin myös yhdistyksen nettisivuilla sääntöjen edellyttämällä tavalla. 25.5. Lounatuulet yhteisötalon Pihlajasalissa pidetyssä kevätkokouksessa oli läsnä 15 jäsentä. Sääntömääräisten asioiden lisäksi kokouksessa hyväksyttiin sääntömuutos, joka mahdollistaa jäsenille sääntömääräisiin kokouksiin osallistumisen myös etäyhteydellä. PRH hyväksyntä sääntömuutoksesta saatiin 25.8.2022.

23.11. pidettyyn syyskokoukseen osallistui 26 yhdistyksen jäsentä, etäosallistumismahdollisuutta ei käytetty. Hallituksen esitys henkilöjäsenen jäsenmaksun korotuksesta 20 €:oon hyväksyttiin äänestyksen tuloksena. Kokouksessa käsiteltiin myös tilintarkastajien valinta ja uusiksi tilintarkastajiksi valittiin KHT Robert Wetterstein ja KHT Paul Vikman (varatilintarkastaja) Aurum Audit Oy:tä. Kokous valitsi Maarit Kulmalan jatkamaan yhdistyksen puheenjohtajana. Hallituksen jäseniksi valittiin seuraavat henkilöt: Rainer Grönlund, Seppo Grönlund, Raili Koski, Leena Salonen, Seija Tamminen sekä uusina jäseninä Marja Ekblom ja Daniel Telén. Virallisen syyskokouksen jälkeen oli yhdistyksen toimistolla jäsenilta, jonka aluksi projektikoordinaattori Katri Korvela kertoi syksyllä alkaneesta yksinäisten vertaisryhmätoiminnasta.

## JÄSENYYS

Vuonna 2021 jäsenmaksu oli 15 € henkilöjäseneltä ja 50 € kannatusjäseneltä. Kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsenet (22 henkilöä) olivat vapautettuja jäsenmaksusta. Jäsenet saivat neljä Vanhustuen Viesti -jäsenlehteä ja 20 yritystä tarjosi jäsenetuja. Näistä tiedotimme yhdistyksen nettisivuilla ja jäsenlehdessä. 31.12.2021 yhdistyksellä oli 482 jäsentä.

Vuoden aikana yhdistykseen liittyi 42 uutta jäsentä. Heidät toivotettiin tervetulleiksi Tervetuloa -kirjeellä sekä kutsuttiin yhdistyksen Infoon tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Suunnitellusta kahdeksasta Infosta toteutui seitsemän, joista osa toteutettiin kokoontumisrajoitusten vuoksi vain etäyhteydellä. Infoihin osallistui yhteensä 25 henkilöä. Koronarajoitusten aikana yhdistystyöntekijät myös soittivat iäkkäimmille yhdistyksen jäsenille ja keskustelivat heidän jaksamisestaan. Tarvittaessa puhelujen ohessa annettiin ohjausta palveluihin.

## HALLINTO

Hallitus on yhdistyslain määräämä toimielin, ja sen tehtävänä on erityisesti toimintasuunnitelman ja talouden toteutumisen seuranta. Hallitus kokoontui kymmenen kertaa. Kevään kokoukset pidettiin terveysturvallisuussyistä etäyhteydellä. Hallitus käynnisti keväällä yhdistyksen 20-vuotishistoriikin kirjoittamisen ja työntekijöiden kanssa pidettiin elokuussa toiminnan arviointi- ja kehittämispäivä.

Puheenjohtajana toimi Maarit Kulmala, I varapuheenjohtajana Raili Koski ja II varapuheenjohtajana Marja Tuohimaa. Hallituksen muut jäsenet olivat Päivi Eskola, Rauni Niinimäki, Leena Salonen ja Seija Tamminen. Seppo Grönlund ja Rainer Grönlund toimivat varajäseninä. Hallituksen ulkopuolisena sihteerinä toimi yhdistyksen toiminnanjohtaja Nina Karuneva. Nimenkirjoitusoikeus oli puheenjohtajalla sekä

varapuheenjohtajilla ja toiminnanjohtajalla. Raili Koski toimi kirjanpitositteiden tarkastajana.

### *Taloustoimikunta*

Taloustoimikunta toimii toiminnanjohtajan ja hallituksen tukena talouden suunnittelussa ja seurannassa sekä sääntömääräisten kokousten valmistelussa. Taloustoimikunnassa toimi toiminnanjohtajan lisäksi hallituksen jäsenistä valittu tositteiden hyväksyjä Raili Koski sekä yhdistyksen jäsen Marja Tuohimaa. Toimikunta käsiteli asioita sähköisesti.

### *Palkitsemiset*

Hallitus palkitsi kunniajäsenyydellä tukiystävätoiminnan pitkäaikaiset vapaaehtoiset Anne Harjunkosken ja Virpi Toivosen sekä yhdistyksen perustajajäsenen Tarja Kopun, joka on vuosien varrella toiminut monissa eri yhdistyksen vapaaehtoistehtävissä vanhusten hyväksi. Vuoden vanhusteko osoitettiin Raili Koskelle sekä Anneli Virralle ja Teuvo Virtaselle. Raili Koski muiden vapaaehtoistehtävien lisäksi ohjasi hybridinä Elämäkertapiiriä. Anneli Virta jatkoi myös toisen koronavuoden ulkotuolijumpan pitämistä ja Teuvo Virtanen kävi ilahduttamassa jumppaajia musiikillaan.

## **HENKILÖSTÖ**

Yhdistyksessä työskenteli moniammatillinen tiimi. Toistaiseksi voimassa olevien työsuhteiden lisäksi tarjosimme pitkäaikaistyöttömille määräaikaista työkokeilu- ja palkkatukityötä yhdistyksen avoimessa toiminnassa. Työllistämisesä teimme yhteistyötä paikallisen TE-palvelujen kanssa. Tukityöllistettyjä oli yhtäaikaisesti töissä kahdesta kolmeen henkilöä ja erillisiä jaksoja toteutettiin kahdeksan.

Avoimen toiminnan tapahtumien organisoijana ja avustajina, viestinnän toteutuksessa, vapaaehtoisten ohjaajana sekä jäsenoiminnan toteutuksessa toimi vastaava yhdistystyöntekijä yhdessä tukityöllistettyjen kanssa. Nina Tila, Erik Långstedt, Mari Reinikainen, Kirsi Hyvärinen, Noora Holmberg ja Tuula Temonen työskentelivät osa-aikaisesti. Tukiystävätoiminnassa työskenteli päivittäisessä asiakastyössä ohjaajina Sonja Vainikka ja Vera Holm sekä ohjaajan äitiys- ja hoitovapaasijaisina Katri Korvela ja Irene Virtanen sekä toiminnan seurannasta ja kehittämisestä vastuussa oleva suunnittelija Laura Tuominen. Kuntoilukummitoiminnassa asiakas- ja seurantatyöstä vastasi ohjaaja Iida Aulas. Syksyllä alkaneeseen yksinäisten vertaisryhmätoimintaan palkattiin koordinaattoriksi Katri Korvela. Yhdistyksen operatiivisesta toiminnasta, henkilöstö- ja talousasioista sekä hallinnosta vastasi toiminnanjohtaja Nina Karuneva.

Vuonna 2021 parannettiin työntekijöiden etätyömahdollisuuksia. Tämä tarkoitti muun muassa pöytäkoneiden vaihtamista kannettaviin tietokoneisiin, pilvipalveluihin siirtymistä sekä tietoturvakäytäntöjen päivittämistä. Etätöitä tehtiin erityisesti kokoontumisrajoitusten ollessa tiukimmillaan, työntekijöiden jaksamista tuettiin muun muassa yhteisillä etäaamukahveilla. Työyhteisössä ylläpidettiin hyviä käytänteitä jatkamalla avoimen vuorovaikutuksen ja työn kehittämisen foorumeita eli koko työyhteisön viikkopalavereita sekä yhdistys-, tukiystävä-, kuntoilukummi- ja yksinäisten vertaisryhmätoiminnan omia kuukausipalavereita. Työryhmäpalaverit, joihin osallistui myös toiminnanjohtaja, toimivat osin myös ryhmäkehityskeskusteluina. Henkilökohtaisia kehityskeskusteluja toiminnanjohtaja kävi neljän työntekijän kanssa ja yksi työntekijä kävi työnohjauksessa.

Ammatillista osaamista tuettiin tarjoamalla mahdollisuutta osallistua koulutuksiin sekä alan tapahtumiin ja seminaareihin. Nina Tila aloitti Lähiesimies tutkinnon ja Sonja Vainikka Järjestöjohtajan erisoisammattitutkinnon oppisopimuskoulutuksena ja heidän kanssaan toiminnanjohtaja kävi koulutukseen

liittyviä henkilökohtaisia keskusteluja. Koko työyhteisö osallistui Opintokeskus Siviksen ja Turun ammattikorkeakoulun osaamisen kehittämiseen keskittyvään TULOS-hankkeeseen. Työntekijöitä osallistui mm. STEAn, Helsinki Mission, Suvanto ry, THL, Kansalaisareena ry, Mieli ry, SOSTEn ja Vanhustyön keskusliiton Takuusäätiön Toivo-hankkeen järjestämiin ammatillista osaamista vahvistaviin ja ajankohtaisiin muutoksiin liittyviin, kuten tietosuoja, palveluohjaus, vaikuttava viestintä, ikäihmisten asuminen, yksinäisyys, koulutuksiin. Lisäksi henkilöstöä osallistui ajankohtaisseminaareihin sekä toimintaympäristön muutoksiin liittyviin tilaisuuksiin, joita järjesti mm. Valtiovarainministeriö SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, Eduskunnan kuntoutusverkosto (EKkuve), 113 Sote-järjestöjen neuvottelukunta, EK, Kuntaliitto, Varsinais-Suomen työ- ja elinkeinotoimisto, Lounais-Suomen aluehallintoviraston ja Varsinais-Suomen liitto. Kaikkiaan ammatillisen osaamisen vahvistamiseen käytettiin 426 tuntia eli keskimäärin 47 tuntia työntekijää kohden. Osaamista siirrettiin koko työyhteisöön sisäisin koulutuksin sekä päivittäistä työtä yhdessä tehden.

Työntekijöille kuului lakisääteinen työterveyshuolto ja työyhteisölle on työterveyshuollon toimintasuunnitelman lisäksi laadittu varhaisen puuttumisen ohjeistus. Turun työterveyshuolto irtisanoi työterveys sopimuksen päättymään 31.12.2021 ja työterveyshuolto kilpailutettiin loppuvuodesta. Työsuojelusta ja – turvallisuudesta huolehdimme ennakoinnilla ja työyhteisössä tehtiinkin riskien arviointi, päivitimme työturvallisuusohjeita, teimme turvallisuuskävelyn sekä tutustuimme Lounatuulet pelastussuunnitelmaan. Lisäksi yksi työntekijä osallistui Lounatuulet yhteisötalon turvallisuuskävelyyn ja yhteisötalon turvallisuusvastaavalta pyydettiin päivitetty pelastussuunnitelma. Hyvinvointikeskuksessa toimiva työntekijä osallistui hyvinvointitoimialan turvallisuusinfoon ja opasti vapaaehtoisia ohjeiden noudattamisessa. Koska toimimme riskiryhmän parissa, työntekijöille tarjottiin influenssarokotteet ja koronarokotteen sai käydä ottamassa työajalla. Yksi työntekijä osallistui hätäensiapu – kurssille.

Koko henkilöstölle tarkoitettuja tyky-tilaisuutta järjestettiin kaksi kertaa. Työyhteisössä vallitsi kannustava ja avoin yhdessä tekemisen ilmapiiri, mikä tuki työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista. Tavoitteena oli turvallinen työyhteisö ja nolla tapaturmaa ja tämän me saavutimme.

## **YHDISTYKSEN TALOUS**

Kulunut vuosi oli toiminnan kannalta poikkeuksellinen, mikä näkyy budjetin osalta muun muassa varainhankinnan tuottojen toteutumissa. STEAlta saimme avustukset täysimääräisinä, mutta Turun kaupungilta yleisavustuksena anottu summa jäi anottua pienemmäksi eikä kaupunki myöntänyt avustusta *Matalan kynnyksen digitoimintaan ikäihmisille* -hankkeelle. Toiminnassa jouduttiinkin tekemään sopeuttamisia eikä esimerkiksi digitoimintaa pystytty laaja-alaisesti toteuttamaan.

Haasteita taloudenhoitoon aiheutti myös useita kuukausia voimassa olleet kokoontumisrajoitukset. Emme pystyneet järjestämään perinteisiä varainhankintatilaisuuksia, jouduimme rajaamaan osallistujamääriä ja perumaan tilaisuuksia, kuten Vanhustuen iltapäiviä. Näin myös kahvimaksut, käsityökerhon tuotemyynti, vertaisopintoryhmätuki sekä jäsenmaksut jäivät alle talousarvion. Vuoden 2021 lopulla pystyimme kuitenkin toteamaan yhdistyksen talouden olevan vakaalla pohjalla.

Yhdistyksemme toiminta perustuu palkattomaan vapaaehtoistoimintaan, mitä koordinoivat työntekijät. Ulkoa ostettuja palveluita olivat kirjanpito ja palkanlaskenta (Tilihalme Oy), tilintarkastus (BDO HT Pekka Haavisto, varatilintarkastajana HT Samuli Hakala), ATK-tuki (ATK-apu SP-Systems Oy) ja toimitilasiivous (Leni Palvelut). Ulkoa ostetuista palveluista kilpailutettiin kirjanpito ja palkanlaskenta ja samalla siirryttiin sähköiseen järjestelmään.

Olimme Jorma Niemisen vuokralaisina Lounatuulet yhteisötalossa osoitteessa Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Käytössämme oli noin 45 m<sup>2</sup> ryhmätila, aula ja viisi työhuonetta. Lisäksi ohjaajille oli liikkuvan työn vuoksi vuokrattuna parkkipaikat. Vuokralla olevien tuli olla Lounatuulet yhteisötalon jäseniä ja Yhteisötalolle maksettiin jäsen- ja nettimaksuja sekä vuoden alusta myös palvelumaksuja.

Henkilöstön palkkaaminen, toimitilakustannukset ja toiminnan toteuttaminen rahoitettiin seuraavasti:

- Yhdistyksen avoin toiminta (KP 6900): Turun kaupungin toiminta-avustuksin, jäsenmaksuin, Mattila säätiön avustuksella, Opintokeskus Siviksen tuella, käsityökerhon tuotteita myymällä, järjestämällä varainkeruutilaisuuden, vapaaehtoisella kahvimaksulla ja arpajaistuotoilla.
- Sääntömääräisen kokouksen päätöksellä vastaavan yhdistystyöntekijän palkkakustannukset rahoitettiin testamenttivaroista (KP 6420).
- Tukiystävä- (KP 6410), kuntoilukummi- (KP 6430) ja yksinäisten vertaisryhmätoiminta (KP 6440): STEAn hanke- ja projektirahoituksin.

Vuoden lopulla yhdistys sai Mattilan säätiöltä avustuksen ohjelmatyöhön, Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet sr:lta avustuksen vapaaehtoisten virkistys- ja koulutustoimintaan sekä tablettien hankintaan vanhusten digiopastusta varten ja Turun kauppakamarilta lahjoituksen kuukausittain järjestettäviin syntymäpäiväkahvi-tilaisuuksiin. Näitä varoja käytetään kohdennetusti vuonna 2022.

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoimintamme jatkui aktiivisena ja saimme mukaan myös uusia vapaaehtoisia. Saavutimme tavoitteemme lähes 200 eri-ikäisestä vapaaehtoisesta työryhmissämme, ystävätoiminnassa, kuntoilukummeina, tapahtuma-avustajina, ryhmien ohjaajina ja luennoitsijoina. Mukana oli opiskelijoita, työttömiä, työssä käyviä sekä eläkeläisiä.

Toiminnassa noudatimme vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja he saivat toimia tehtävissään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Kaikille vapaaehtoisille järjestettiin seuraavat tilaisuudet: Tietoa muistista ja muistisairaudesta -koulutus (toteutettiin etäyhteydellä), Unelmien liikuntapäivä (golfin tutustuminen ja ruokailu), Toiminnallinen iltapäivä (toimintakykytestejä ja yhdessäoloa) ja glögi -tilaisuus (virtuaalimatka halki Suomen ja yhdessäoloa) sekä syyskuusta alkaen joka toinen viikko juoksuryhmä (6 kertaa). Näihin tilaisuuksiin osallistui 100 vapaaehtoista. Lisäksi vapaaehtoisryhmät kokoontuivat omina ryhminään, kerromme lisää ko. kohdissa.

### Työryhmien toiminta

Työryhmissä toimi hallituksen nimeämä vastuuhenkilö ja yhdistyksen jäseniä yhdessä työntekijän kanssa.

#### *Edunvalvontatyöryhmä*

Ryhmä jatkoi Turun kaupungin toiminnan ja päätösten seuraamista sekä vanhusten huolten kuuntelemista. Ryhmä mm. antoi kohdennettua palautetta 75-vuotisneuvolan toimintaan liittyen ja penkkien pois viemisestä (lehtikirjoitus 12.4.).

Ryhmä järjesti seuraavat tilaisuudet:

- vanhusten ääni -tilaisuus 23.2.
- pormestarivaalipaneeli 23.3. (etäyhteydellä, tallenne)

- marraskuulle suunnitellut hyvinvointiteknologia messut jouduttiin koronan vuoksi siirtämään keväälle 2022.

Edunvalvontaryhmä kokoontui vuoden aikana yhteensä kymmenen kertaa (etäyhteydellä). Ryhmän vastuuhenkilönä toimi Maarit Kulmala ja jäseninä Sini Eloranta, Leila Häkkinen, Pirjo Rinne, Laura Viikari, Maaria Lilja ja Daniel Telén. Ryhmän sihteerinä toimi toiminnanjohtaja.

### *Ohjelmatyöryhmä*

Ryhmä suunnitteli, hankki esiintyjät ja vastasi vanhuslähtöisien viihdetilaisuuksien ohjelmasta, joita ovat pääsymaksuttomat ja kaikille avoimet Vanhustuen iltapäivät sekä omakustannehintaisten retket ja varainhankintatilaisuudet. Kaikki keväksi suunnitellut tilaisuudet jouduttiin perumaan kokoontumisrajoitusten vuoksi.

Syys- ja lokakuun Vanhustuen iltapäivät järjestettiin Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa Ruusukorttelissa olleen remontin vuoksi.

- Syyskuun iltapäivän ohjelma: Muistojen Bulevardilla: Ilon lähettäjä Sirpa ja Oskari, Riitta Vasenkari runoineen, Pertti Keihäs ja Jarkko Salmi laulaa ja laulattaa, Tilaisuuden juonsi Sirpa Vaitinen. Yleisöä oli 105.
- Lokakuun iltapäivän ohjelma: Raija Lehmussaaren Balettikoulun oppilaiden esiintyminen, Tapio Elo-luoto lauluineen, säestäjänä Oskari Vaitinen, Ritvan tuolitanssi, Kari Kannus kitaroineen laulaa ja laulattaa. Juontajana Sirpa Vaitinen. Yleisöä 93.
- Marraskuun iltapäivän ohjelma: NMKY:n sekakuoro, Irmeli Rytönen runojen kera, Birgitta Palmusuo ja Seija Vuori senioritanssit, DuoTrabant laulattaa. Juontajana Sirpa Vaitinen. Yleisöä 113.
- Joulukuun iltapäivän ohjelma: Itsenäisyyden ja joululaulujen merkeissä. Ilonlähettäjä Sirpa ja Oskari tonttuineen. Juontajana Sirpa Vaitinen. Yleisöä oli koronatilan-teen jälleen vaikeuduttua 48.

Elokuussa tehtiin teatterimatka Rauman kesäteatteriin katsomaan näytelmää Mitä kuuluu Marja-Leena. Syyskuun retki suuntautui Louhisaaren kartanolle, missä opastetun kierroksen jälkeen syötiin seisovasta pöydästä.

Marraskuun varainhankintatilaisuudessa esiintyi Turun Rautatiehanuristit solisteineen. Juontajana Sirpa Vaitinen. Tilaisuus järjestettiin Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa isänpäiväsunnuntaina. Läsä oli 83 lipun ostanutta.

Ohjelmaryhmässä toimi hallituksesta Maarit Kulmala, jäseninä Sirpa Vaitinen, Seppo Grönlund ja Ansa Timonen sekä yhdistystyöntekijä Nina Tila elokuun loppuun asti ja loppuvuoden Erik Långstedt.

### *Tiedotustyöryhmä*

Tiedotusryhmä tuotti yhdistyksen jäsenille vuoden aikana neljä paperista jäsenlehteä. Lehti ilmestyi maaliskuussa, toukokuussa, elokuussa ja joulukuussa. Ryhmä kirjoitti ja otti kuvia lehteen sekä arvioi lehden sisältöä vanhusnäkökulmasta. Lehden taitosta, painatuksesta ja postituksesta huolehti toiminnanjohtaja.

Luentotiivistelmien sekä yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista tiedottamisen lisäksi lehdessä kerrottiin vanhusten palveluista. Näin vanhuksat saivat tietoa oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen sekä ajankohtaisista vanhuspalveluista.

Ryhmä kokoontuu neljästi vuoden aikana. Ryhmään kuuluivat Maarit Rintala ja Terttu Raitanen sekä



toiminnanjohtaja Nina Karuneva.

## Muu avoin toiminta

### *Ryhmätoiminta*

Ryhmät olivat kaikille avoimia ja maksuttomia. Toiminnassa huomioitiin niin vanhusten toiveet kuin vapaaehtoisresurssit. Pandemian vuoksi myös yhdistystyöntekijät toimivat ryhmien ohjaajina. Suunniteltuja ryhmiä siirrettiin kokoontumisrajoitukset huomioiden mahdollisuuksien mukaan etä- tai hybriditilaisuuksiksi, osallistumismääriä rajattiin ja osa tilaisuuksista jouduttiin perumaan.

Ryhmätoimintamme ja vapaaehtoiset ryhmänohjaajamme:

- Bingo, Helena Hemsley ja Marja Lumio
- Elämäkertapiiri, Raili Koski
- Ikivireät keskusteluryhmä, Rainer Grönlund
- Kielikylpy, Dionysia Kang
- Kuinkas se nyt olikaan, Anita Kostainen
- Kulkijat -käveluryhmä, Leena Koivunen, Leena Mattila, Mirja Mattila, Helena Okslahti, Hellevi Otamo
- Käsityökerho, Anja Herranen
- Levyraati, Erik Långstedt
- Mitä nyt? Rainer Grönlund
- Muistiryhmä, Anita Kostainen
- Pelikerho, Anne Aro. Pelikerho osallistui kohtaamispaikka Tärskyn järjestämään mölkkykisaan ja voitti jälleen kiertopalkinnon yhdistykselle.
- Senioritanssit, Maarit Santikko
- Tietovisa, Anita Kostainen
- Tuolijumppa ja ulkotuolijumppa, Anneli Virta
- Ystäviä ja elämää, Maarit Rintala, Liisa Saarinen ja Marja Tuohimaa

Kaikkiaan vuoden aikana järjestimme 255 ryhmäkertaa ja niissä osallistujia yhteensä 3002. Luvuissa ei ole huomioitu yhteistyössä eri kumppaneiden kanssa järjestettyjä toimintoja.

Palautekyselyn mukaan ryhmätoimintaan osallistuneet olivat iältään 63–94-vuotiaita. Miesten osuus osallistujista oli 12,5 %. Osallistujat kertovat odottavansa tilaisuuksilta muiden ihmisten tapaamista, mukavaa yhdessäoloa ja juttelua, vaihtelua arkeen, uusia ideoita ja uuden oppimista. Kyselyyn vastanneista yli 85 % kertoi tuntevansa itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyksi sekä tulleen kuulluksi. Ryhmätoiminta koettiin mielekkääksi ja siihen aiottiin osallistua uudelleen. Etäosallistujat kiittivät mahdollisuudesta olla mukana kokoontumisrajoituksista huolimatta, joskin moni mieluummin osallistuisi paikan päällä. Ryhmiin osallistui niin yhdistyksen jäseniä kuin ei-jäseniä (27 %). Ryhmätoiminnassa keskeisenä tavoitteena on tarjota vanhuksille mielekästä tekemistä ja sosiaalisen kanssakäymisen paikkoja hyväksyvässä ilmapiirissä. Kerätyn palautteen perusteella saavutimme tavoitteet.

### *Tapahtuma-avustajat*

Ryhmän jäsenet toimivat yhdistyksen ohjelmaryhmän suunnittelemissa tilaisuuksissa avustajina mm. kahvittajina, infopisteellä ja saliapulaisina. Näitä tilaisuuksia järjestettiin neljä. Tapahtumissa toimivat Hilpi Arki, Anja Herranen, Anneli Koivikko, Leena Koivunen, Soile Nurmi, Tuula Nuutinen, Helena Okslahti, Pia

Orava, Hellevi Otamo, Pirjo Saarinen, Kristina Sommerfelt, ja Anneli Virta.

### *Luento – toiminta*

Luentotoimintamme oli kaikille avointa ja maksutonta. Toiminnan suunnittelijoina ja luennoitsijoiden kutsujina toimivat työntekijät. Luentoja toteutettiin kokoontumisrajoitusten puitteissa, osin vain etäyhteydellä.

Yhdistyksen toimistolla, ja kuluneena vuonna myös etäyhteydellä, joka toinen viikko kokoontuvassa Olohuoneen tietoisuudessa vaihdettiin ajatuksia vanhusten elämään liittyvistä asioista. Tähän matalan kynnyksen tilaisuuteen kutsuttiin asiantuntijoita alustamaan ja johdattelemaan keskustelua eri teemoista. Tietoisuuden tavoitteena on antaa mahdollisuus vanhuksille saada tietoa ja jakaa ajatuksia heidän elämäänsä koskettavista asioista. Tietoisuutta järjestettiin yhteensä 23 ja niihin osallistui 145 kuulijaa.

Turun pääkirjaston ja hyvinvointitoimialan kanssa yhteistyössä järjestettiin kahdeksan Virkeä vanhuus -luentoa. Pääosin luennot toteutettiin pääosin etäyhteydellä ja ne olivat kahden viikon ajan katsottavissa Omakirjastossa. Luentoihin osallistui läsnä olevana 123 kuulijaa, etäyhteyksin osallistuneiden ja tallenteiden katsoneiden lukumäärä ei meillä ole tiedossa.

### *Ystävöiminta*

STEA:n avustuksella yhdistys organisoii tukiystävöimintaa kotona yksin asuville, yksinäisille, yli 70-vuotiaille vanhuksille. Ystäväsuhteet voivat olla toistaiseksi voimassa olevia tai määräaikaista. Ystävöiminnan muotoja olivat:

- Tukiystävyys: vapaaehtoinen vieraili tuettavan luona ja toimi juttuseurana sekä ulkoilu- ja asiointiapuna joka toinen viikko.
- Puhelinystävyys: vapaaehtoinen soitti sovittuun tuettavalle noin 30 min ystäväpuheluita 2–4 kertaa kuukaudessa.
- Ulkoiluystävyys: vapaaehtoinen ulkoili kesä-elokuussa joka toinen viikko vanhuksen kanssa.
- Digiystävöiminta: vuonna 2021 aloitettu toimintamuoto, missä vapaaehtoinen ja vanhus tapaavat joka toinen viikko etäyhteydellä.

Vapaaehtoisia toimi vuoden aikana 149 yhteensä 185 vanhukselle. Tuettavista suurin osa oli naisia. Vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisia toteutui 1883 (tukiystäväkäyntejä 1083 ja – soittoja 418, puhelinystävöimintaa 300, ulkoiluystävöimintaa 70 ja digiystävöimintaa kanssa kohtaamisia 12). Tiukempien tapaamisrajoitussuosituksen aikana ystäväsuhteet toimivat pitkälti puhelimitse. Voimassa olevia ystäväsuhteita oli kuukausitasolla keskimäärin 105, joista keskimäärin 87 oli tukiystävyksiä ja 15 puhelinystävyksiä. Kesän ulkoiluystävyksiä solmittiin 13 ja digiystävyksiä toteutui yksi.

35 uutta vapaaehtoista perehdytettiin toimintaan, ohjaajat tekivät 57 kartoituskäyntiä vanhusten luokse ja 66 uutta ystäväsuhdetta alkoi. Toiminnassa mukana olevien vanhusten osallisuus lisääntyi sekä ulkoilu ja asiointi mahdollistui vapaaehtoisten tukiystävien myötä. Puhelinystävien soittojen myötä vanhuksien tulivat kuulluiksi ja pääsivät keskustelemaan heille merkityksellisistä asioista. Ulkoiluystävöiminta puolestaan mahdollistivat vanhusten säännöllisen ja turvallisen ulkoilun kesän aikana. Toiminnan myötä vanhusten sosiaaliset kontaktit lisääntyivät ja moni koki mielialan kohentuneen ja yksinäisyyden tunteen vähentyneen. Lisäksi ohjaajien kautta vanhuksien saivat tietoa heille suunnatuista palveluista ja etuuksista saaden tarvittaessa ohjausta soveltuvien palvelujen piiriin.

Vapaaehtoiset kokivat ystävinä toimiessaan antavansa vanhukselle iloa, apua ja kaivattua seuraa – tämä

tunne korostui nyt pandemiavuonna. He saivat itse toiminnasta valtavasti hyvää mieltä ja kokivat olevansa tarpeellisia ja tärkeitä vanhuksille. Ohjaajien antama tuki ja etenkin vuosikeskustelu yhtenä tukimuotona sai vapaaehtoisilta arvostusta huolimatta siitä, että keskusteluja käytiin myös puhelimitse ja etäyhteydellä. Vapaaehtoisten koulutus-, virkistys- ja ystävätapaamiset sekä vertaistukiryhmä koettiin hyviksi ja aiheiltaan mielenkiintoisiksi. Vapaaehtoiset kokivat ystävätoiminnan merkityksellisenä sekä saivat tarvitsevansa tuen ystävänä toimimiseen.

Tukiystävätoiminta on juurruttanut hyvin paikkansa alueen vanhustyötä tekevien järjestöjen keskuudessa sekä Turun kaupungin hyvinvointitoimialalla pitkään jatkuneen toiminnan, yhteistyön ja monikanavaisen viestinnän ansiosta. Yhteistyötahoilta saadun palauteen mukaan tukiystävätoimintaa pidetään toimivana toimintamuotona vanhusten yksinäisyyden vähentämiseksi. Vanhusten omaisilta ja läheisiltä saadun palautteen perusteella Tukiystävätoiminta virkistää vanhusta. Omaiset kokevat myös saavansa turvallista ja luotettavaa lisäapua vanhuksesta huolehtimiseen. Tyytyväisten omaisten ja toimivan järjestö- ja kuntayhteistyön perusteella tukiystävätoimintaa voidaan pitää luotettavana tahona.

### *Kuntoilukummi -toiminta*

Toiminnan tarkoituksena on tukea yksin kotona asuvien yli 70-vuotiaiden fyysisen kunnan ylläpitämistä sekä motivoida omatoimiseen harjoitteluun vapaaehtoisten kuntoilukummien avulla. Kuntoilukummi käy 4 kk ajan vanhuksen kotona joka toinen viikko jumppaamassa tuettavan vanhuksen kanssa ohjaajan laatimin ohjein.

Vuoden aikana ohjaaja sai 53 kummipyyntöä. Puhelimitse arvioiden kriteerit täytti 47 vanhusta ja heidän luokseen ohjaaja teki kartoituskäynnin. Kaikkiaan 41 eri vanhusta sai kuntoilukummin ja 63 eri kummijakson käyntejä toteutui vuoden aikana. Vanhuksista kolme oli miehiä ja 35 yli 80-vuotiaita.

25 vapaaehtoista perehdytettiin toimintaan 3 h kurssilla tai henkilökohtaisesti ja heistä 21 aloitti toiminnan. Kaikkiaan kuntoilukummina toimi 33 eri vapaaehtoista ja he tekivät yhteensä 373 kummikäyntiä. Kummikäyntien lisäksi vanhusten harjoittelua tuettiin ohjaajan soitoin. Näitä soittoja tehtiin 260.

Neljän harjoittelukuukauden jakso ehti toteutua alusta loppuun 37 vanhuksen osalta. Ohjaaja teki heidän luokseen seurantakäynnin ja toiminnan tuloksellisuutta arvioitiin haastatteluin ja testauksin (SPPB ja hartiasseudun liikkuvuus). Heistä 75,6 %:lla toimintakyky parani tai pysyi ennallaan vähintään yhdellä testien osa-alueella ja 73 % koki toimintakykynsä parantuneen tai pysyneen ennallaan. Vanhukset kertoivat jakson päätteeksi esimerkiksi kävelyn varmentuneen niin, että pystyy liikkumaan itsenäisesti, itsenäisen pukeutumisen onnistuvan, jalkojen puutumisen poistuneen ja näin kävelyn helpottuneen, tuolista ylös nousun varmistuneen ja yhden kohdalla osin lisääntyneen liikunnan ansiosta diabeteksen hoitotasapaino löytyi. 74 % osallistuneista vanhuksista rohkaistui ja motivoitui omatoimiseen harjoitteluun jo jakson aikana. 74 % toimintaan osallistuvista vanhuksista kertoi myös jatkavansa itsenäisesti harjoittelua 4 kk jakson päätyttyä. 40 % vanhuksista kertoi alkaneensa liikkua enemmän kodin ulkopuolella. 52 % pareista jatkoi toisen kuntoilujakson ensimmäisen perään. Tuloksista havaitsimme, että tulokset tyypillisesti paranivat eniten ensimmäisen ja toisen kuntoilujakson jälkeen. Sitä useamman jakson jälkeen tulokset eivät tyypillisesti enää parantuneet. Tämän vuoksi kuntoilujakson rajattiin vuoden aikana kahteen peräkkäiseen/pari. Näin myös useampi vanhus pääsee mukaan toimintaan. Vanhukselle soitetaan seurantasoitto 3 kk kuntoilun päättymisen jälkeen ja halutessaan hän voi siinä vaiheessa tulla toimintaan uudelleen mukaan.

Vapaaehtoiset kuntoilukummit kokivat saaneensa mielekästä ja merkityksellistä toimintaa, joka tuotti heille iloa ja motivoi myös heitä pitämään kunnostaan huolta. Vapaaehtoiset kertoivat toiminnan motivoineen heitä liikkumaan enemmän. Useat kertoivat motivoituneensa itsestään huolehtimiseen nähdessään

toiminnassa mukana olevia vanhuksia. Yhtä lailla aktiivisesti liikkuneen yli 95-vuotiaan hyvä toimintakyky kuin hyvin huonokuntoisen alle 80-vuotiaan toimintakyvyn heikkous kannusti kummeja harjoittelemaan. Palautekeskustelussa kaikki vapaaehtoiset kertoivat kokevansa toiminnan merkitykselliseksi. He kokivat toiminnan myös parantavan vanhusten liikkumis- ja toimintakykyä sekä mahdollistavan vanhusten kotona asumista pitempään. Kaikki kokivat myös toiminnan tuottavan iloa. Vapaaehtoisille järjestettiin koulutus- ja vertaistapaamisia kevätkaudella etäyhteyksin ja syyskaudella toimistolla. Tapaamiset koettiin mielekkäiksi ja hyödyllisiksi.

Yhteistyötahoilta ja ohjausryhmältä saadun palautteen mukaan toimintaa pidetään toimivana ja vaikuttavana.

### *Yksinäisten vertaisryhmä -toiminta*

Poikkeusaika lisäsi vanhusten yksinäisyyttä ja hallitus päätti STEAn tammikuun ylimääräisessä uusien 3-vuotisten projektien haussa anoa rahoitusta uudenlaiseen yksinäisten vertaisryhmätoimintaan. Avustuspäätös saatiin keväällä ja työntekijä aloitti tehtävässä heinäkuun lopulla.

3-vuotisessa projektissa järjestetään uudenlaista vertaisryhmätoimintaa kotona asuville yli 70-vuotiaille yksinäisyyttä kokeville turkulaisille. Ryhmiä toteutetaan suljettuina, avoimina ja etäyhteydellä. Ryhmien tapaamisissa käsitellään yksinäisyyttä 10 eri teemaa parissa ja tavoitteena on ryhmätoiminnalla vahvistaa osallistujien voimavaroja ja lisätä keinoja yksinäisyyden käsittelyyn ja ymmärtämiseen. Osallistujille maksuttomaan ryhmään voi osallistua yhä uudestaan, oman tarpeensa mukaan. Tuotoksena syntyy toimiva ryhmätoimintamalli mittareineen ja vapaaehtoistoiminnan opas, joka on myös muiden vanhustoimijoiden käytettävissä yksinäisyyttä lieventävässä työssä. Projektin lähimpiä yhteistyökumppaneita ovat HelsinkiMissio, Turun kaupunki, Turun Kaupunkilähetys ry, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Omaishoitajat ry.

Syksyn aikana tuotettiin markkinointimateriaalia ja tehtiin monikanavaista tiedottamista, työstettiin ryhmäkertojen sisältöjä ja aloitettiin kaksi suljettua ryhmää sekä laadittiin vertaisohjaajan perehdytysmateriaalit (vertaisohjaajan käsikirja ja perehdytysdiasarja). Ryhmiin osallistui yhteensä 17 henkilöä. Toiminnan vaikuttavuusmittaukset tehdään vuonna 2022, sillä 10 kokoontumiskerran ryhmät jatkuvat vuoden 2022 puolelle.

## **VIESTINTÄ**

Koronan jatkuminen näkyi myös viestinnässä, joka rajoitusten vuoksi painottui sähköiseen sekä yhteistyökumppaneiden kautta tapahtuvaan viestintään. Ulkoisen viestinnän päämääränä oli erityisesti vanhuset ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet, mutta myös ammattilaiset ja yleisön. Tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuuttaan yhdistyksen toiminnasta, rohkaista heitä osallistumaan toimintaan ja myös jäseniksi. Viestimme aktiivisesti myös vanhusasioista, jotta tieto saavuttaisi avun tarpeessa olevat. Näkyvä ja puhutteleva esilläolomme madaltaa kynnystä tulla toimintaan mukaan tai lähestyä meitä avun saamiseksi.

Vuoden aikana jalkauduimme 18 kertaa esittelemään yhdistyksen toimintaa (mm. uimahalleilla, Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä, Educariumilla, kauppakeskus- ja rospuuttokävelyllä, Aarnen tallilla ja K-50-messuilla) ja näin tavoitimme reilu 600 henkilöä. Lisäksi Kotikuntoutuksen henkilökuntaa kävi tutustumassa tiloihimme ja toimintaamme.

Jatkoimme viestintää yhdistyksen kotisivuilla, tapahtumakalenterien välityksellä, facebook -sivuilla, jäsenlehdissä, Turun Sanomien yhdistys- ja Minne tänään -palstoilla, Asiakasneuvonta.fi ja vapaaehtoistoiminta.fi -sivustoilla, Turun kaupungin nettisivuilla ja sähköisessä Menovinkit senioreille -

esitteessä sekä yhteistyökumppaneiden välityksellä. Viiden terveysaseman info TV:ssä olimme esillä ajoittain – yhdistystiedot olivat tauolla pitkiä aikoja koronasta viestimisen vuoksi. Loppuvuodesta aloitimme päivitykset Instagramissa. Blogikirjoituksia julkaisimme kolmesti.

Yhdistys oli esillä seuraavissa artikkeleissa:

- Kuntoilukummeja kaivataan kipeästi, 24.2. Aamuset
- Tuolit auttaisivat ikäihmisiä selviämään asiointireissuista, 12.4. Turun Sanomat
- Korona-aika syö ikäihmisiä – he tarvitsevat tukea ja selkeää viestintää, 21.4. Turun Sanomat
- Seniori-ikäisiä kannustetaan matkustamaan bussilla, 4.6.2021 Turun Sanomat
- Kuntoilukummeja jumppaseuraksi vanhuksille, Vanhustyö -lehti 3/2021
- Onko yksinäisyys tabu?, 4.8. Aamuset
- Viikon yhdistys: Tukea ja seuraa vanhusten arkeen. 1.10. Aamuset
- Kuntoilukummi tuo lisää liikettä ikäihmisen elämään 18.11. Turku-posti
- Arkiliikunta – arjen aktiivisuus ja eri tavat liikua, 4.5. Turun kaupungin hyvinvointikirje 2/10
- Kaatumisen ehkäisy ja tasapaino, 19.5. Turun kaupungin hyvinvointikirje 5/10
- Tunteiden käsittely ja mieliala, 9.6. Turun kaupungin hyvinvointikirje 6/10
- Sisäinen puhe, 30.8.2021 Turun kaupungin hyvinvointikirje 9/10
- Ethän ohita ihmistä. Hymysi voi pelastaa yksinäisen päivän. 9.12. Turun kauppakamari jäsentiedote sekä somekanavat.
- Olimme mukana Valtioneuvoston kanslian ja järjestökentän yhteisessä Suomi välittää -kampanjassa neljällä vapaaehtoistarinalla.

Lisäksi yksinäisten vertaisryhmätoiminnan koordinaattori oli 8.12. mukana keskustelemassa yksinäisyydestä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän verkkokeskusteluserjassa "Puhetta perheestä - Katan pöytään yhden kupin - ikäänkö yksin?". Tallenne on katsottavissa [Voitavas.fi](http://Voitavas.fi) -sivustolla.

## YHTEISTYÖ

Resursseja yhdistämällä mahdollistuu monimuotoinen toiminta ja yhteistyötä tekemällä kaikkien resurssit käytetään tehokkaasti. Yhteistyön päämääränä on ensisijaisesti tavoittaa vanhukset, ammattilaiset ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet. Tarkoituksena on lisätä tietoisuutta yhdistyksen toiminnasta ja mahdollisuuksista osallistua sekä saada ihmisiä mukaan toimintaan sekä yhdistyksen jäseniksi. Olemme luotettava kumppani, jonka kaiken toiminnan keskiössä on hyvinvoiva vanhus.

### *Asiakasohjaus ja tiedottaminen*

Kirjallinen sopimus seuraavien vanhustyötä tekevän tahojen kanssa: Auralan Setlementti ry, Turun lähimmäispalveluyhdistys ry, Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset Finfami ry, Turun Kaupunkilähetys ry, Suomen Parkinson liitto ry, Fingerroos säätiö, ja Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry.

Lisäksi asiakasohjausta ja tiedottamisyhteistyötä tehtiin seuraavien tahojen kanssa: Turun kaupunki: kotihoito, terveysasemien gero couch- ja kotiin kuntoutustiimit sekä avogeriatria ja palveluohjaus. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun kaupunki: Liikkuva resurssikeskus.

### *Verkostoyhteistyö*

Yhdistyksen edustaja oli mukana seuraavissa vanhus- ja vapaaehtoistoiminnan ryhmissä

- Nice, Valikkoverkosto, 60+ mielenterveystyöryhmä, Vapaaehtoisen vanhustyön kehittämisryhmä sekä Vanhustyön neuvottelukunta

- Varsinais-Suomen liitto: MYR-työryhmätyö
- Turun Vanhusneuvosto

Tukiystävätoiminnan johtoryhmän kokoonpanoa uusittiin ja siihen kutsuttiin mukaan edustajat Turun kaupungin vanhusten avopalveluista ja Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:ltä. Johtoryhmässä toimi hallituksesta Rainer Grönlund ja vapaaehtoisten edustajana Liisa Saarinen.

Kuntoilukummitoiminnan ohjausryhmässä on edustajat Turun kaupungin vanhusten avopalveluista sekä liikuntapalveluista ja TULE-tietokeskuksesta. Hallituksen edustajana toimi Seija Tamminen.

Yksinäisten vertaisryhmätoiminnan ohjausryhmä kokoontui ensimmäisen kerran syksyllä. Ryhmässä toimii edustajat Turun kaupungin vanhusten avopalveluista, HelsinkiMissiosta ja Tukenasi ry:stä. Hallituksen edustajana toimi Rauni Niinimäki.

### *Tapahtumayhteistyö*

- Virkeä vanhuus -luentosarja (kahdeksan luentoa) Turun kaupunginkirjaston hyvinvointitoimialan kanssa
- Voimaa ja iloa ruuasta - etäluento Gery Ry: kanssa
- Keskustellaan verenpaineesta – luento Turun yliopiston lääketieteen opiskelijoiden kanssa
- Virtuaaliset liikuntatuokiot (18 kpl) Turun Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa
- Käsityökerhon neulegraffiti esillä Åbolands hantverk rf:n Knit'n'Tag Turku -tapahtumassa
- Maailman ympäristöpäivän Aurajokirannan siivoustempaus yhteistyössä Turun kaupungin kaupunkiympäristötoimialan kanssa
- Fölikummitoiminta (vapaaehtoisten tapaamiset ja kaikille avoimet fölitreffit) yhteistyössä Valonian ja Fölin kanssa
- Verkosta virtaa digikurssi (kuusi ryhmätapaamista) yhteistyössä EKL:n vapaaehtoisten vertaisohjaajien kanssa
- Muistojen sävelet haastattelut ja esitys osana Turun Euroopan kulttuuripääkaupungin 10-vuotisjuhlaa yhteistyössä Teatteripedagogi Laura Hurmen ja taideakatemian ilmaisunohjaajaopiskelijoiden kanssa
- Simot ja Siskot Joulupostia ikäihmiselle -kampanjassa toimimme yhtenä joulukorttien keräyspisteinä, haastoimme ihmisiä mukaan ja toimitimme kortteja vanhuksille
- Ikäinstituutin Elämäni eläkevuodet -valmennus peruuntui osallistujien vähyyden vuoksi ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kanssa suunnitellut Hyvinvointitekniikkamessut siirtyi keväälle 2022 koronan vuoksi.

### *Opiskelijayhteistyö*

Opiskelijoiden harjoittelujaksot toteutuivat seuraavasti:

- 18.1.–12.2. Turun AKK hoiva-avustajaopiskelija Erja Jokiaho
- 1.–30.3. Satakunnan ammattikorkeakoulu Kuntoutuksen ohjauksen opiskelija Kira Pekkinen
- 29.3.–28.5. Turun ammatti-instituutti IT-asentajaopiskelija Vili Kiviluoma
- 29.3.–28.5. Turun ammatti-instituutti IT-asentajaopiskelija Oliver Strømsvik
- 3.–21.5. Turun kristillisen opiston Aikuisten perusopetuksen opiskelija Panita Anyawongwinit-Huttunen
- 15.10.–17.12. Yrkeshögskolan Novia sosionomiopiskelija Viktor Ahlroth

Yhdistyksen kotisivuilta voi lukea opiskelijoiden kokemuksista harjoittelustaan.

Olimme yksi viidestä Turun AMK:n Master School Hackathon innovaatiotapahtuman teeman ”Tulevaisuuden teknologiat, ihmisen ja teknologian vuorovaikutus” toimeksiantokumppani.

Toimeksiantomme koski uutta digiyöstävätoimintaa, kuten ideoita käytettävästä etäyhteysohjelmasta, vanhusten käyttöopastuksesta sekä markkinoinnista. Tuotoksena syntyi 9 erilaista ehdotusta siitä, miten digiyöstävätoiminta voitaisiin järjestää.

Turun Kesäyliopiston Palvelumuotoilun opiskelijaryhmä Olli Immonen, Anniina Kajander, Maarit Keto-Seppälä, Riikka Kyläheiko ja Niina Vilppunen työstivät Vanhustuelle raportin ”Minä riitän” koskien vapaaehtoistoiminnan markkinointia.

Åbo Akademin tietojärjestelmätieteen (kauppatieteiden tiedekunta) Janne Blomqvist ja Maedeh Ghorbanian Zolbin haastattelivat seniori-ikäisiä ihmisiä ja loivat kurssin lopputyönä kuvitteellisen sähköisen palvelun, joka auttaisi senioreja erityisesti terveyteen liittyvien asioiden hoitamisessa sekä ottamaan yhteyttä muihin ihmisiin. Ison osan haastateltavista he saivat Turun Seudun Vanhustuki ry:n kautta. Janne Blomqvist jatkoi teemasta myös opinnäytetyötä, missä hän arvioi Vanhustuessa järjestetyn digikurssin vaikutuksia senioreiden kokemaan tietotekniikkaosaamisen vahvistumiseen ja haastattelee siihen kurssille osallistuneita. Työn on tarkoitus valmistua keväällä 2022.

Olimme mukana Turun AMK sosionomikoulutuksen uuden vapaaehtoistyön opintojakson suunnittelu-yhteistyöryhmässä. Opintojaksot tulevat opintosuunnitelmaan vuonna 2022.

Turun ammatti-instituutin Sosiaali- ja terveysalan lehtori suoritti järjestötyön työelämään tutustumispäivän yhdistyksessämme.

Turun AKK hoiva-avustajaopiskelijaryhmä Erja Vainionpää, Sirpa-Anne Saarinen, Riikka Hilpilä ja Anja Sundberg järjesti ”Nostalgiamatka 50–60-luvulle” tapahtuman kohderyhmällemme yhdistyksen toimistolla.

### *Muu yhteistyö*

- Turun kaupunki: Voimaa vanhuuteen yhteistyö. Saimme Turun kaupungin Vuoden voimateko -kunniamaininnan Voimaa vanhuuteen työryhmältä ansiokkaasta työstä ikäihmisten terveysliikunnan hyväksi ulkoiluystävä- ja kuntoilukummitoiminnassa.
- Kaupunkilähetys ja Turun kaupunki: Tykkää turkulaisesta -kampanja: teimme #tykkääturkulaisesta päivityksiä ja näin haastoimme ihmisiä mukaan kampanjaan sekä osallistuimme kuulumisten vaihtamisen penkki -tapahtumaan Lönnrotinpuistossa ja Mannerheimipuistossa.
- Turun kaupunki Hyvinvointitoimiala, Geriatriset ja kuntouttavat palvelut: teetimme toimistolla toimintaamme osallistuville kyselyn ikääntyneiden ajatuksista Hyvinvointitorista ja osallistuimme työpajatyökentelyyn.
- Turun yliopiston ja Turun yliopiston terveystieto -kehittämistyöpajat: osallistuimme kutsuttuna ikäihmisten ja kolmannen sektorin näkökulmien esiin tuonti työpajoissa.
- STM / STEA: tulimme valituksi ja osallistuimme mittari -pilottihankkeeseen kuntoilukummi- ja tukiyöstävätoiminnan osalta.
- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) kutsumana osallistuimme yhteiskehittämistilaisuuksiin, joissa käsiteltiin ikääntyneiden toiminnallisten järjestöjen tuloksellista kansalaisjärjestötoimintaa.
- Tilayhteistyösopimus Turun kaupungin hyvinvointitoimialan kanssa.
- Lounatuulet yhteisötoiminta ry: yhdistyksen edustaja toimii hallituksen jäsenenä.

## **TOIMINNAN SEURANTA JA ARVIOINTI**

Haluamme toimintamme olevan vetovoimaista ja tarpeellista. Seurasimme kuukausittain toimintalukuja ja keräsimme palautetta niin osallistujilta kuin vapaaehtoisilta. Seuranta- ja arviointiprosessit mittaavat toiminnan laatua, muutostarpeita ja onnistumista. Seurasimme toimintaympäristön muutoksia ja rahoittajien linjauksia sekä mittasimme toimintaamme myös heidän tarpeensa huomioiden. Arvioimme toimintaamme hallituksen ja työryhmien kokouksissa sekä hallituksen ja työntekijöiden yhteisessä arviointi- ja kehittämispäivässä.

Saimme kiitosta toiminnastamme niin jäsenistöltä osallistujilta kuin vapaaehtoisilta. Kokoontumisrajoitusten aikaiset fyysisten tapaamisten rajoitukset olivat ikäihmisille erityisen raskaita. Soitot ja mahdollisuuksien mukaan järjestetyt ulko- ja etätilaisuudet olivatkin tärkeitä. Saimme runsaasti kiitosta myös siitä, että toimintamme jatkui läpi vuoden ja varsinkin yksin asuville oli paikka tulla tapaamaan vertaisiaan.

Sitoutuneet vapaaehtoiset jatkoivat tehtävissään, yhteistyökumppanit mm. ohjasivat asiakkaita toimintaamme ja moni tuttu ikäihminen jatkoi osallistumistaan toimintaamme. Saimme toimintaan myös uusia vapaaehtoisia, löysimme uusia yhteistyökumppaneita ja toimintaamme osallistui uusia ikäihmisiä. Tämä osoittaa, että tarvetta toiminnallemme on.