



# Turun Seudun Vanhustuki ry

## **TOIMINTAKERTOMUS**

### **VUOSI 2020**

*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	
Alkusanat .....	3
Sääntömääräinen toiminta.....	4
Jäsenyys.....	4
Yhdistyksen hallitus .....	5
Taloustoimikunta, tukiystävätoiminnan johtoryhmä ja kuntoilukummitoiminnan ohjausryhmä	5
Palkitsemiset	5
Viestintä.....	5
Yhteistyö.....	6
Tapahtumayhteistyö .....	6
Yhteistyöryhmät .....	6
Opiskelijayhteistyö .....	7
Muu yhteistyö .....	7
Työyhteisö .....	8
Yhdistyksen talous.....	9
Vapaaehtoistoiminta .....	10
Työryhmien toiminta.....	10
Edunvalvontatyöryhmä	10
Ohjelmatyöryhmä	11
Tiedotustyöryhmä	11
Muu avoin toiminta.....	12
Ryhmätoiminta	12
Tapahtuma-avustajat	12
Luento – toiminta	13
Ystävätoiminta	13
Kuntoilukummi -toiminta	14
Toiminnan seuranta ja arviointi.....	15

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

## ALKUSANAT

Yhdistyksen toimintaa sopeutettiin ja muutettiin vuoden 2020 aikana koronapandemiasta johtuen, kun Suomen hallitus julisti 16.3.2020 poikkeusolot Suomeen. Siitä lähtien jouduimme perumaan monia toimintasuunnitelmaan kirjattuja tilaisuuksia sekä rajaamaan fyysisten tapahtumien osallistujamääriä. Tämä näkyikin toimintaluvuissamme tavoitettujen henkilöiden laskuna.

Pandemian alussa keskityimme jäsenistömme, vapaaehtoisten ja osallistujiemme tukemiseen, tiedonjakoon ja neuvontaan arjessa selviytymiseksi. Tarjosimme kevästä alkaen toimintaa etäyhteyksin, kesällä toimintaa laajennettiin ulkona tapahtuvaksi ja syksyllä siirryttiin hybriditapahtumiin. Muutoksissa pidimme toiminnan keskiössä kotona asuvat vanhuksat ja heidän hyvinvointinsa sekä osallisuutensa tukemisen eri keinoin (kuva 1). Teimme runsaasti työtä muun muassa ikäihmisten etäyhteysohjaamisessa. Ja uuden edessä olivat myös työntekijät opetellessaan etäyhteyksiä ja siirtyessä etätyöhön.

Kaikille avoin ja pääosin maksuton toimintamme täydentyi, kun STEA myönsi täysimääräisen avustuksen kuntoilukummitoimintaamme. Toimintamuoto löysi nopeasti kohderyhmänsä ja osoittautui tarpeelliseksi ikäihmisten kotona asumisen tukimuodoksi.

Vapaaehtoiset ovat keskeinen kansalaistoimintamme voimavara ja mahdollistaja. Poikkeusvuosi osoitti vapaaehtoistemme sitoutumisen merkityksellisenä kokemaansa toimintaan ja haluun olla vanhuksen rinnalla vaikeinkin aikoina. Esimerkiksi, kun vanhusten tapaamisia rajoitettiin, ystävätoiminnan vapaaehtoiset olivat yhteydessä tuettaviinsa puhelimitse, ja pitkäaikainen jumpanohjaajamme Anneli Virta aloitti parveke- ja ulkotuolijummat ja ohjasi niitä useita kertoja viikossa aina vuoden loppuun asti. 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 aikaa 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.



Kuva 1. Vanhuksille suunnattu toimintamme 2020.

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN TOIMINTA

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

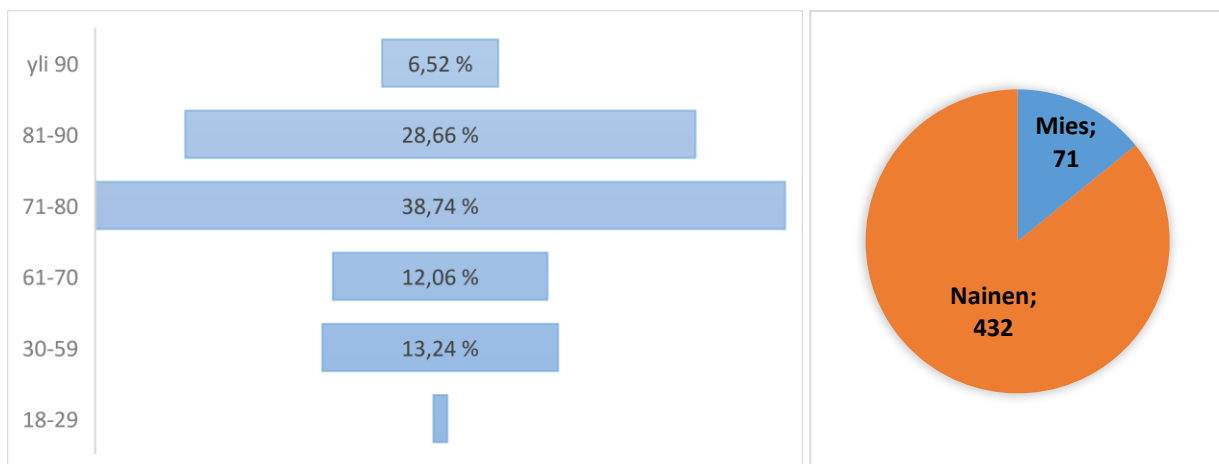
Pandemia siirsi kevätkokouksen syyskokouksen yhteyteen. Jäsenille tiedotettiin siirrosta myös sähköpostin välityksellä. Kevät- ja syyskokous järjestettiin keskiviikkona 25.11.2020 Lounatuulet yhteisötalon Pihlajasalissa. Paikalla oli 14 yhdistyksen jäsentä. Ennen varsinaista kokousta ohjaaja Iida Aulas kertoi kokousväelle yhdistyksen kuntoilukummitoiminnasta.

Kokous hyväksyi vuoden 2019 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen sekä tilintarkastajan lausunnon kuultuaan myönsi hallitukselle vastuuvapauden. Kokous päätti yhdistyksen jäsenmaksut pidettävän 2021 ennallaan ja valitsi Maarit Kulmalan jatkamaan yhdistyksen puheenjohtajana. Hallituksen jäseniksi valittiin seuraavat henkilöt: Rainer Grönlund, Seppo Grönlund, Päivi Eskola, Raili Koski, Leena Salonen, Seija Tamminen, Marja Tuohimaa sekä uutena jäsenenä Rauni Niinimäki. Kokous hyväksyi vuoden 2021 toimintasuunnitelman ja budjettiehdotuksen sekä valitsi tilintarkastajaksi HT Pekka Haaviston ja varatilintarkastajaksi HT Samuli Hakalan.

## Jäsenyys

Vuonna 2020 jäsenmaksu oli 15 € henkilöjäseneltä ja 50 € kannatusjäseneltä. Kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsenet (20 henkilöä) olivat vapautettuja jäsenmaksusta. Jäsenet saivat neljä Vanhustuen Viesti -jäsenlehteä ja 16 yritystä tarjosi jäsenetuja. Näistä tiedotimme yhdistyksen nettisivuilla ja jäsenlehdessä. Ennen pandemian alkua jäsenille järjestettiin elokuvailtapäivä. Tähän tilaisuuteen osallistui 37 henkilöä.

Vuoden 2020 tavoitteena oli 600 jäsentä. Tätä tavoitetta emme saavuttaneet, vuoden 2020 lopulla yhdistyksellä oli 506 jäsentä. Alla olevissa kaavioissa on esitetty yhdistyksen jäsenten ikä- ja sukupuolijakaumat vuonna 2020.



Kuva 2 ja 3. Yhdistyksen jäsenten ikä- ja sukupuolijakauma vuonna 2020.

Vuoden aikana yhdistykseen liittyi 55 uutta jäsentä. Heidät toivotettiin tervetulleiksi Tervetuloa -kirjeellä sekä kutsuttiin yhdistyksen Infoon tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Pandemian vuoksi kaikki suunnitellut infot eivät toteutuneet ja osa toteutettiin vain etäyhteydellä. Neljään toteutuneeseen Infoon osallistui yhteensä 8 henkilöä.

## Yhdistyksen hallitus

Puheenjohtajana toimi Maarit Kulmala, I varapuheenjohtajana Raili Koski ja II varapuheenjohtajana Marja Tuohimaa. Hallituksen muut jäsenet olivat Päivi Eskola, Tarja Kopu, Leena Salonen ja Seija Tamminen. Seppo Grönlund ja Rainer Grönlund toimiva varajäseninä. Hallituksen ulkopuolisena sihteerinä toimi yhdistyksen toiminnanjohtaja Nina Karuneva. Nimenkirjoitusoikeus oli puheenjohtajalla sekä varapuheenjohtajilla ja toiminnanjohtajalla. Raili Koski toimi kirjanpitositteiden tarkastajana.

Hallitus kokoontui arvioimaan yhdistyksen toimintaa ja taloutta kymmenen kertaa. Tammikuun järjestäytymiskokouksessa nimettiin yhdistyksen työryhmien vastuuhenkilöt, edustajat eri yhteistyöryhmiin sekä Tukiystävätoiminnan johtoryhmän ja taloustoimikunnan jäsenet. Maaliskuusta alkaen kokoukset käytiin etäyhteydellä.

Hallitus käynnisti kestävän kehityksen strategian linjauksen. Pohjatyönä tähän yhdistyssihteerinä Daniel Telén laati raportin yhdistyksen kestävän kehityksen nykytilasta ja ehdotuksia tulevaisuudesta.

### *Taloustoimikunta, tukiystävätoiminnan johtoryhmä ja kuntoilukummitoiminnan ohjausryhmä*

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 kokoontui kolme kertaa alkuvuonna ja asiat käsiteltiin myöhemmin sähköisesti. Tositetarkastus suoritettiin neljästi.

Johtoryhmä toimi hallituksen tukena seuraamalla Tukiystävätoiminnan etenemistä. Jäsenet perehtyivät mm. toimintatilastoihin, palauteyhteenvetoihin, avustushakemuksiin, vuosiselvityksiin sekä tuloksellisuus- ja vaikuttavuusraportteihin. Johtoryhmän vastaavana toimi Mirja Kautonen ja jäseninä Rainer Grönlund ja Liisa Saarinen. Ryhmä kokoontui kolme kertaa, joista yhteen osallistuivat kaikki Tukiystävätoiminnan työntekijät.

Ohjausryhmä toimi hallituksen tukena seuraamalla Kuntoilukummitoiminnan etenemistä. Ryhmä kokoontui kerran. Hallituksen edustajana ryhmässä oli Seija Tamminen, muut jäsenet olivat yhteistyökumppaneiden edustajia.

### *Palkitsemiset*

Hallitus palkitsi vapaaehtoistoiminnasta yhdistyksen ja vanhusten hyväksi. Kiitoksena pitkäaikaisesta työstä yhdistyksen hyväksi palkittiin yhdistyksen perustajajäsen Anita Sorsimo. Kunniajäsenyys myönnettiin Marja-Leena Aaltoselle, Marjatta Toijalalle ja Terttu Raitaselle, vuoden vanhusteko Laura Viikarille ja positiivisen mielen lähettäjänä palkittiin Anne Aro.

## VIESTINTÄ

Koronavuosi muutti viestinnän tapoja ja rajoitti erityisesti fyysisiä kohtaamisia. Tämän vuoksi panostimme sähköiseen sekä yhteistyökumppaneiden kautta tapahtuvaan viestintään. Ulkoisen viestinnän päämääränä on tavoittaa vanhuksat, ammattilaiset ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet. Tarkoituksena on lisätä tietoisuutta yhdistyksen toiminnasta ja mahdollisuuksista osallistua sekä saada ihmisiä mukaan toimintaan sekä yhdistyksen jäseniksi.

Uutena viestintäkanavana toimi viiden terveysaseman info TV:t, joissa oli esittelyä toiminnastamme. Lisäksi Työpiste teki meille vapaaehtoistoiminnan esittelyvideot, joita esitettiin Työväilypisteellä,

yhdistyksen facebook -sivuilla ja ovat katsottavissa yhdistyksen kotisivuilla. Saimme tiedottaa toiminnasta myös Turun kaupungin nettisivuilla ja sähköisessä Menovinkit senioreille -esitteessä.

Ennen kokoontumisrajoituksia kaksi Halikoiran kävelytreffilaisryhmää kävi tutustumassa toimintaamme. Ensimmäisessä ryhmässä osallistujia oli 60, joten uuden salin kapasiteetti tuli samalla testattua. Lisäksi järjestimme neljä avoimet ovet -tilaisuuksia kaksien myyjäisien, Miina Sillanpään ja kansalaisvaikuttamisen päivänä ja Lounakulman glögitilaisuuden yhteydessä. Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja Anni Lausvaara ja järjestöjohtaja Mailis Salmi kävivät tutustumassa toimintaamme. Kävimme esittelemässä toimintaamme Pyhän Henrikin Apteekissa ja Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkillä, missä pyrimme tavoittamaan erityisesti ikäihmisiä sekä Studio One:ssa ja Turun yliopistolla, missä kohderyhmänä oli vapaaehtoiset. Toiminnan esittelyjä tehtiin myös etäyhteydellä. Vuoden aikana tavoitimme reilu 180 toiminnastamme kiinnostunutta henkilöä.

Jatkoimme viestintää yhdistyksen kotisivuilla, tapahtumakalenterien välityksellä, facebook -sivuilla, jäsenlehdissä, Turun Sanomien yhdistys- ja Minne tänään -palstoilla, Asiakasneuvonta.fi ja vapaaehtoistoiminta.fi -sivustoilla sekä yhteistyökumppaneiden välityksellä. Blogikirjoituksia julkaisimme 11.

Yhdistys oli esillä seuraavissa artikkeleissa:

- Näin Hilikka 92 saa ajan kulumaan eristyksissä. 18.3.2020 Iltasanomat
- Etsikää lähipiiristäne apua tarvitsevia vanhuksia 19.3.2020 Yle.fi
- Ruuhkautuneet kaupat miettivät ratkaisuja. 20.3.2020 Turun Sanomat
- Kotihoito näkee päivittäin vanhusten korona-arjen. 9.4.2020 Iltasanomat
- Vapaaehtoisten ystävien tarve on nyt suuri. 24.5.2020 Turun Sanomat
- Etätoimintaa iäkkäille. 17.6.2020 Turun Sanomat
- Kuntoilukummitoimintaa kotona pärjäämisen tueksi. 19.8.2020 Turkuposti
- Puheliasuus yhdistää luontoa rakastavia tukiystävyksiä. 4.10. Turun Sanomat

## YHTEISTYÖ

### Tapahtumayhteistyö

- Virkeä vanhuus -luentosarja (seitsemän luentoa, joista viisi etäyhteydellä) Turun kaupunginkirjaston hyvinvointitoimialan kanssa
- Voimaa ja iloa ruuasta - etäluennot Gery Ry: kanssa
- Koko Turku liikkuu -kampanja yhteistyössä Turun kaupungin ja Turun yliopiston kanssa

Ryhmätoiminnan toteutuksessa teimme seuraavanlaista yhteistyötä

- Ystäväpiiri (suljettu ryhmä, toteutui 5/12) Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kanssa, ohjaajana toimi yhdistyksen vapaaehtoinen Marja Tuohimaa
- Muistijumppa (suljettu seitsemän kerran ryhmä) Varsinais-Suomen muistiyhdistyksen kanssa
- Karaokeillat (toteutui kaksi) Kehitysvammaisten Tuki ry:n kohtauspaikka Tärskyn kanssa
- SIPPE-kutsut (toteutui kolme) Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kanssa

### Yhteistyöryhmät

Olimme mukana vanhus- ja vapaaehtoistoiminnan verkostoissa (Nice, Valikko, Vapaaehtoisen vanhustyön kehittämisryhmä, 60+ -ryhmä sekä Vanhustyön neuvottelukunta). Jatkoimme yhteistyötä Lounatuulet

yhteisötalon toimijoiden ja Varsinais-Suomen liiton kanssa sekä viestintäyhteistyötä Turun yliopiston, VAPi ry:n, TULE-tietokeskuksen, TYKS:n ja Nivelyhdistyksen kanssa sekä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan kanssa.

## Opiskelijayhteistyö

Kevään opiskelijoiden harjoittelujaksot peruttiin pandemian vuoksi. Syksyllä harjoittelujaksot toteutuivat seuraavasti:

- Sonja Hjulfors, sosionomiopinnot Novia Yrkeshögskola, 10.–28.8. ja 30.11.–11.12.2020
- Dionysia Kang, MA in Gender Studies Turun yliopisto, 24.8.–21.12.2020.

Yhdistyksen kotisivuilta voi lukea opiskelijoiden kokemuksista harjoittelustaan.

Aloitimme yhteistyön Turun ammatti-instituutin Sosiaali- ja terveystieteiden yksikön monikulttuurisen opiskelijaryhmän kanssa. He kävivät alkuvuonna kolmesti tutustumassa toimintaamme ja järjestivät yhden ikäihmisen eri kulttuureissa -tilaisuuden. Muut sovitut tilaisuudet eivät pandemian vuoksi toteutuneet.

Turun ammattikorkeakoulun gerontologisen asiantuntijuus yamk-koulutuksen opiskelijat olivat helmikuussa mukana Olohuoneen tietoisuuskassa keskustelemassa ikäihmisten kanssa temasta Mietteistä vanhenemisesta.

Turun yliopisto kasvatustieteen opiskelija haastatteli keväällä asiakasryhmiämme ikäihmisten digitaalisten välineiden oppimiseen liittyvään opinnäytetyötään varten.

Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija tutustui pelikerhon toimintaan ja suunnitelluista ohjauskerroista toteutui keväällä yksi.

Vierumäen urheiluopisto / Turun Ammatti-instituutin liikuntaneuvojaopiskelijat pitivät henkilökunnalle neljä taukoliikunta – hyvinvointitietoa. Näiden toteutuksessa tehtiin yhteistyötä TULE-tietokeskuksen kanssa.

Ammattiopisto Spesian opiskelija osallistui syksyllä toimintaamme työhöntutustumispäivänään.

## Muu yhteistyö

Tarjosimme pitkäaikaistyöttömille mahdollisuuden tutustua moninaiseen järjestö- ja vanhustyöhön. Kolme henkilöä työskenteli osa-aikaisesti yhdistyksessä seitsemällä eri työkokeilu- tai palkkatukijaksolla. Heidän työllistämisesään teimme yhteistyötä paikallisen TE-palvelujen ja Työeläkeyhtiö Ilmarisen / Verven kanssa.

Kirjallinen yhteistyösopimus koskien toimintamuodoista tiedottamista ja vanhusten ohjausta tarvitsemiensa palvelujen piiriin sekä toiminnan arviointia on allekirjoitettu seuraavien vanhustyötä tekevän yhdistyksen kanssa: Auralan Setlementti ry, Turun lähimmäispalveluyhdistys ry, Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset Finfami ry, Turun Kaupunkilähetys ry, Suomen Parkinsson liitto ry, Fingerroos säätiö, ja Varsinasi-Suomen Muistiyhdistys ry.

Jatkoimme yhteistyötä myös SPR:n, Avustajakeskuksen, Turun ja Kaarinan diakoniatyön, kotihoidon lääkinnällisen kuntoutuksen ja kotiin kuntoutustiimin sekä avogeriatrian kanssa erityisesti ystävä- ja kuntoilukummitoiminnassa. Yhteistyösopimus tilaisuuksien järjestämisessä jatkui hyvinvointikeskusten ja Turun hyvinvointitoimialan kanssa, joka myöntää tilojaan käyttöön vanhuspalvelukeskuksissa. Pandemian vuoksi tapahtumia pystyttiin järjestämään vain viidesti.

Olimme kaupungin kumppanina Koko Turku liikkuu -kampanjassa mm. tiedottamalla tapahtumasta,

jakamalla osallistumiskuponkeja sekä tekemällä #kokoturkuliikkuu päivityksiä facebookiin sekä Campus sportille Instagramiin tarinoita. Kampanjan aikana järjestimme kuntoilukummi-kurssin ja pihatuolijumppia. Henkilökunta osallistui kampanjahaasteeseen liikkumalla ja merkitsemällä suorituksiaan haastesivuille.

Osallistuimme Simot ja Siskot Joulupostia ikäihmiselle -kampanjaan toimimalla yhtenä keräyspisteenä ja haastamalla ihmisiä mukaan. Kampanjassa kerättiin joulukortteja kotihoidon ja asumispalvelujen ikääntyneille asiakkaille.

Lähdimme mukaan myös loppuvuonna käynnistyneeseen Tykkää turkulaisesta -kampanjaan, sillä yksinäisyyden vähentäminen on keskeinen tavoite kaikessa toiminnassamme. Valmistauduimme keräämään lupauksia, teimme #tykkääturkulaisesta päivityksiä ja näin haastoimme mukaan kampanjaan.

## **TYÖYHTEISÖ**

Poikkeusvuosi muutti työn teon tapoja, kun keväällä siirryttiin etätöihin. Tämä vaati etätyökalujen ja -ohjelmien opettelua, jota työyhteisö teki toinen toistaan tukien. Etätö merkitsi myös uudenlaiseen ja yksinäisempään työhön totuttelua sekä joustavuutta työntekijöiltä. Koko työyhteisön kesken yhteyttä pidettiin päivittäin muun muassa etäaamukahvitapaamisin.

Operatiivisen toiminnan johtajana, talous-, henkilöstö- ja hallintoasioista vastaavana toimi toiminnanjohtaja Nina Karuneva. Vastaava yhdistystyöntekijä Nina Tila ja yhdistyssihteerinä Mari Reinikainen, Daniel Telén ja Kirsi Hyvärinen. Vastaavan yhdistystyöntekijän osa-aikainen palkkaus mahdollistui yhdistyksen 2019 saaman testamenttilahjoituksen ja sääntömääräisen kokouksen hyväksytyä hallituksen ehdotuksen kohdentaa lahjoitus työntekijän palkkukseen.

STEA:n toiminta-avustuksella Tukiystävätoiminnassa työskenteli ohjaajina Sonja Vainikka ja Vera Holm (äitiysvapaalla 27.8. alkaen) sekä Katri Korvela (sijainen alkaen 24.8.). Tukiystävätoiminnan suunnittelijana työskenteli Laura Väihkönen 14.8. asti sekä Laura Tuominen 1.9. alkaen.

Kuntoilukummitoiminnassa työskenteli tuntityöntekijänä Annukka Summanen 2.1.–31.3.2020 ja STEA-avustuksella Iida Aulas 1.6. alkaen. Kokoaikaisen työntekijän rekrytointi siirtyi koronan vuoksi.

Työntekijöiden ammatillista osaamista ja työssä jaksamista tuettiin tarjoamalla mahdollisuutta osallistua koulutuksiin sekä alan tapahtumiin ja seminaareihin. Koko työyhteisö osallistui Opintokeskus Siviksen ja Turun ammattikorkeakoulun TULOS-hankkeeseen. Työntekijöitä osallistui mm. Turun kaupungin, Ikäinstituutin, Opintokeskus Siviksen ja Vanhustyön keskusliiton järjestämiin ammatillista osaamista vahvistaviin ja ajankohtaisiin muutoksiin liittyviin, kuten saavutettavuus, yleinen tietoturva sekä Digitaalisten etätyökalujen tietoturva, koulutuksiin. Lisäksi henkilöstöä osallistui STEA:n ajankohtaisseminaareihin sekä toimintaympäristön muutoksiin liittyviin tilaisuuksiin, joita järjesti mm. SOSTE, Järjestösotehanke 113, Työ- ja elinkeinoministeriö, Te toimisto, Turun kaupunki, ELY keskus, Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen liitto.

Osaamista siirrettiin koko työyhteisöön viikkopalaverien yhteydessä, sisäisin koulutuksin sekä päivittäistä työtä yhdessä tehden. Henkilökunnan yhteisen keskustelun, hiljaisen tiedon jakamisen ja työn kehittämisen foorumina toimivat viikkopalaverit sekä Tukiystävätoiminnan ja kuntoilukummitoiminnan kuukausipalaverit. Lisäksi toiminnanjohtaja kävi kehityskeskustelun työntekijöiden kanssa. Koko henkilöstön kesken vietettiin kaksi tyky-tilaisuutta.

Tammikuussa työntekijöiden yhteisessä tilaisuudessa arvioitiin työhön liittyvä riskejä, kerrattiin työturvallisuusohjeet, varhaisen puuttumisen ohjeistus ja Lounatuulet pelastussuunnitelma sekä tehtiin



turvallisuuskävely. Ruusukorttelin tilaisuuksissa toimiva työntekijä osallistui hyvinvointitoimialan turvallisuuskävelyyh ja ohjeisti vapaaehtoisia niiden noudattamisessa. Lisäksi huolehdittiin, että työntekijöillä on käytynä vähintään hätäensiapu – kurssi. Ensiapukurssin kävi viisi työntekijää.

Työntekijöille kuuluu lakisääteinen työterveyshuolto. Uusiin tiloihin siirtymisen jälkeen työterveyshuolto teki tilakierroksen, työntekijähaastattelut ja työergonomiatarkastuksen. Näiden pohjalta työterveys laati riskikartoitusyhteenvedon ja työterveyshuollon sopimus päivitettiin. Työntekijöille tarjottiin työnohjausta, tätä mahdollisuutta käytti kaksi henkilöä. Tavoitteena oli turvallinen työyhteisö ja nolla tapaturmaa ja tämän me saavutimme.

## YHDISTYKSEN TALOUS

Yhdistyksemme toiminta perustuu palkattomaan vapaaehtoistoimintaan, jota organisoivat työntekijät. Ulkoa ostettuja palveluja olivat kirjanpito ja palkanlaskenta (Turun Finanssikirjanpito Ky), tilintarkastus (BDO HM Pekka Haavisto, varatilintarkastajana HM Samuli Hakala), ATK-tuki (ATK-apu SP-Systems Oy) ja siivous (Leni Palvelut). Yhdistys toimii vuokratiloissa Lounatuulet Yhteisötalo ry:ssä osoitteessa Läntinen Pitkätatu 33, Turku. Käytössä on toimistohuoneita ja tila ryhmätoimintaa, kokouksia ja koulutuksia varten.

Henkilöstön palkkaaminen, toimitilavuokra ja toiminnan toteuttaminen rahoitettiin seuraavasti:

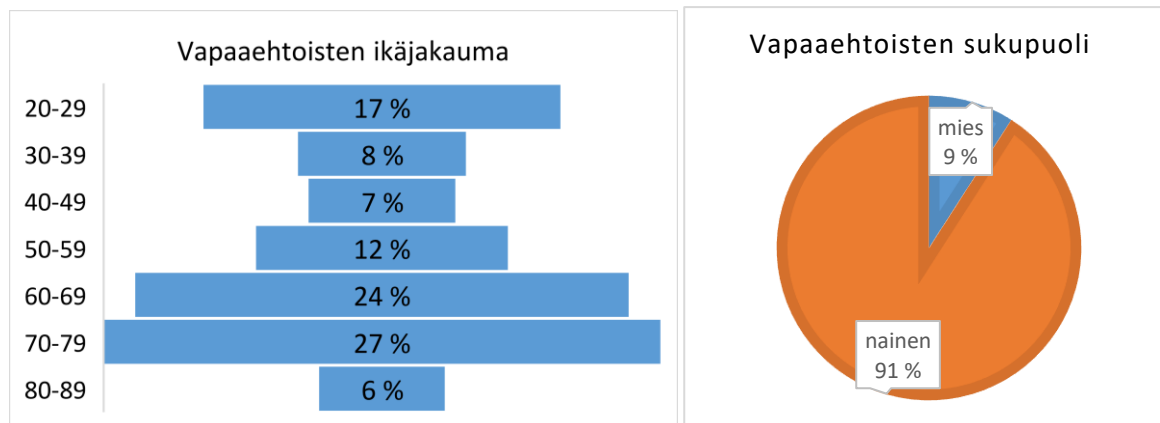
- Turun kaupungin toiminta-avustuksin
- STEAn hanke ja projektirahoituksin
- Opintokeskus Siviksen vertaisopintotuella
- Mattila Säätiön avustuksin
- lahjoituksin
- jäsenmaksuin
- vapaaehtoisin kahvimaksuin
- myymällä käsityökerhon tuotteita
- järjestämällä arpajaisia.

STEAlta saimme avustukset täysimääräisinä, mutta kaupunki ei myöntänyt hakemaamme avustusta täysimääräisesti. Haasteita taloudenhoitoon aiheutti myös maaliskuun puolivälistä alkaen poikkeustila ja erityisesti ikäihmisiä koskeva yleinen välttää tapaamisia. Koronapandemian vuoksi emme pystyneet järjestämään perinteisiä varainhankintatilaisuuksia, jouduimme rajaamaan osallistujamääriä ja perumaan kohtaamisia vaativia tilaisuuksia, kuten retket ja teatterimatkat. Näin myös kahvimaksut, käsityökerhon tuotemyynti, vertaisopintoryhmätuki sekä jäsenmaksut jäivät alle budjettiehdotuksen. Vuoden aikana saimme yhden rahalahjoituksen, kun Turun Ydinkeskustayhdistys ry:n kohdensi 2019 Tonttujuoksun -hyväntekeväisyystapahtuman tuotot 2020 yhdistystoimintamme hyväksi. LOGONET OY FINLAND lahjoitti 2000 maskia yhdistykselle. Lahjoituksesta oli suuri taloudellinen apu, jotta kohtaamisia pystyttiin toteuttamaan. Haasteista huolimatta yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla.

Ikäihmisten digineuvonta -toiminnan toteuttamiseen sekä monipuoliseen etäryhmien toteuttamiseen anoimme kaupungin avustusta. Avustuksia ei myönnetty.

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoimintamme jatkui aktiivisena. Toiminnassa mukana oli noin 180 vapaaehtoista mm. työryhmissämme, tapahtuma-avustajina, ystävätoiminnassa, kuntoilukummeina, ryhmien vetäjinä ja luennoitsijoina. Mukana oli opiskelijoita, työttömiä, työssä käyviä sekä eläkeläisiä. Mukaan tuli myös uusia vapaaehtoisia.



Kuva 3 ja 4: Vapaaehtoisten ikäjakauma; vapaaehtoisten sukupuolijakauma.

Kaikille vapaaehtoisille järjestettiin neljä koulutus-/ kiitostapahtumaa: maaliskuussa oli ensiaputaitojen kertausta, kesäkuussa vietettiin liikuntapäivä Kupittaalla, lokakuussa rentouduttiin Ruissalon kylpylässä ja joulukuussa tarjosimme glögit. Näihin tilaisuuksiin osallistui yhteensä 72 vapaaehtoista.

### Työryhmien toiminta

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

#### Edunvalvontatyöryhmä

Ryhmä jatkoi Turun kaupungin toiminnan ja päätösten seuraamista sekä vanhusten huolten kuuntelemista. Varsinais-Suomen maakunnallisen keskitetyn asiakasohjauksen kehittämispäällikkö Johanna Ritvanen kutsuttiin kuulemaan ja keskustelemaan vanhusten palveluohjauksesta. Edunvalvontaryhmän näkemys oli, että vanhuspalvelujen kokonaisuus on runsas ja monimutkainen verkosto, jossa kokonaisuutta ei tunnu hallitsevan kukaan. Asiakas jää usein yksin pitkän listan kanssa eikä kukaan varmista, onko hän saanut tarvitsemansa palvelut. Nettiä käyttämättömien ja syrjäytyneiden tavoittamiseen tulee kiinnittää huomiota.

Ryhmä antoi kohdennettua palautetta myös joukkoliikenteen järjestämisestä ja senioritalojen palvelumaksuista pandemian aikana sekä aloitti teknologianmessujen suunnittelun.

Ryhmän jäseniä osallistui seuraaviin tilaisuuksiin:

- Uusia tuulia senioriasumiseen
- VSSHP Asiakasraati

Edunvalvontaryhmän lehtikirjoitukset:

- Turun Sanomat 8.3.2020 Huutia ikälokeroinnille. Runosmäestä mallia koko Turulle.
- Turun Sanomat 24.10. Arjen realismi unohtui influenssarokotuksista.

Edunvalvontaryhmä kokoontui alkuvuonna kahdesti yhdistyksen toimistolla. Pandemian alussa ryhmän kokoontumiset olivat tauolla ja syksyllä neljä kokousta toteutettiin etäyhteydellä. Ryhmän vastuhenkilönä

toimi Maarit Kulmala ja jäseninä Sini Eloranta, Leila Häkkinen, Tarja Kopu, Pirjo Rinne, Laura Viikari sekä lokakuuhun asti Arja Järvinen, Veikko Karskela ja Maaria Lilja. Ryhmän sihteerinä toimi yhdistystyöntekijä Daniel Telén.

### *Ohjelmatyöryhmä*

Ryhmä suunnitteli, hankki esiintyjät ja vastasi vanhuslähtöisten viihdetilaisuuksien ohjelmasta, joita ovat pääsymaksuttomat ja kaikille avoimet Vanhustuen iltapäivät, yhteislaulut ja konsertit. Tilaisuuksia varten ohjelmatyöryhmäläiset kokosivat alkuvuonna 60 uutta yhteislauluviikkoa. Ohjelmatyöryhmän tilaisuuksia pystyttiin toteuttamaan vain viisi. Syksyn tilaisuudet järjestettiin rajatuin, suositusten mukaisin henkilömäärin.

- Tammikuussa ohjelmassa *Talven selkää taitetaan yhteislaulamalla* -teemaisessa iltapäivässä yhteislauluja vetivät Teijo Pöyhönen ja Katri Lahtivuori, joka myös juonsi tilaisuuden. Ohjelmassa oli myös Aijun sketsit, Ritvan tuolihumppa ja Irmelin runot.
- Helmikuussa *Sukupolvet yhdessä* -teemaisessa iltapäivässä lausui runoja Liisa Saarinen, esiintyivät Koulukadun läntisen keskustan päiväkodin Pääskyt-eskariryhmä, Teuvo Virtanen, huuliharppu ja lauluryhmä sekä Turun Naisvoimistelijat senioriryhmä. Tilaisuuden juonti Sirkku Salomaa.
- Maaliskuussa *Naistenpäivä* -teemaisessa iltapäivässä esiintyi lauluyhtye Kööri ja yllätysvieraita, tuolijumpattiin Annelin ohjauksessa. Tilaisuuden juonsi Katri Lahtivuori.
- Syyskuussa *Tervetuloa syksy* -tilaisuudessa ohjelma koostui Ulla Oksasen ruonoista, Tapio Elorannan lauluista, Annelin tuolijumpasta sekä DuoTraBandin Sirpan ja Oskarin lauluista ja yhteislaulatuksesta. Tilaisuuden juonsi Ritva Ilmanen.
- Lokakuun iltapäivässä ohjelmassa oli yhteislauluja DuoTraBandin Sirpan ja Oskarin johdolla.

Kesän aikana järjestimme neljä Ilon lähettiläiden puistokonserttia. Tapahtumat järjestettiin pelikerhon mölkyn peluun päätteeksi Asemanpuistossa ja Annelin pihatuolijumpan päätteeksi Ruusukorttelin puutarhassa sekä Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa ja Senioritalo Kuunarissa. Vuoden aikana jouduimme perumaan viisi Vanhustuen iltapäivää, omakustannehintaisten teatterimatkat ja retket sekä suunnitellut varainkeruutilaisuudet.

Ohjelmaryhmässä toimi hallituksesta Maarit Kulmala, jäseninä Seija Loponen, Ritva Ilmanen ja Sirpa Vaittinen sekä yhdistystyöntekijä Nina Tila.

### *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 vanhukset saivat tietoa oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen sekä ajankohtaisista vanhuspalveluista.

Ryhmä kokoontuu neljästi vuoden aikana. Ryhmään kuuluivat Maarit Rintala, Terttu Raitanen ja Johanna Rasi sekä toiminnanjohtaja Nina Karuneva.

## Muu avoin toiminta

### *Ryhmätoiminta*

Pandemia näkyi myös ryhmätoiminnassa. Tammikuussa käynnistyneet ryhmät jouduttiin 16.3. alkaen keskeyttämään ja ryhmiä aloitettiin vähitellen pitämään etäyhteyksin sekä WhatsApp:n ja sähköpostien välityksellä. Kesällä ryhmätoimintaa oli ulkona ja syksyllä ryhmiä järjestettiin hybridinä. Ryhmät olivat kaikille avoimia ja maksuttomia. Toiminnassa huomioitiin niin vanhusten toiveet kuin vapaaehtoisresurssit. Pandemian vuoksi myös yhdistystyöntekijät toimivat ryhmien ohjaajina.

Ryhmänohjaajina toimivat seuraavat vapaaehtoiset:

- Ikivireät keskusteluryhmä, Rainer Grönlund ja Heikki Suhonen (5 ryhmäkertaa/72 osallistujaa + WhatsApp ryhmä)
- Pelikerho, Anne Aro: (37/316)
- Tuolijumppa, Anneli Virta: (9/345 + tuolijumppaa ulkona)
- Yhteislaulut, Marja Lumio: (7/37)
- Käsityökerho, Terttu Raitanen: (12/81+sähköpostit)
- Bingo, Helena Hemsley ja Marja Lumio: (12/141)
- Elämäkertapiiri, Raili Koski: (4/19); uusi toiminta, joka käynnistyi lokakuussa.

Lisäksi harjoittelussa ollut opiskelija Dionysia Kang käynnisti syksyllä englannin kielikyllyn (16/58) ja yhdistystyöntekijät ohjasivat käsityökerhoa, leffatiistaita (2/7), tietovisaa (8/35), iltapäiväkahvit -tilaisuuksia (2/10), pelikerhon onnenpyörää ja yhteislauluja.

Tänäkin vuonna Käsityökerho teki tuotteita myös lahjoituksiin. Vastasyntyneiden teho-osaston keskosille lahjoitettiin peittoja ja junasukkia, vastasyntyneille turvalonkeroita ja sukilla ja tossuilla ilahdutettiin myös TYKS:n ortopedian osaston lonkkaleikkauspotilaita.

Kaikkiaan vuoden aikana järjestimme 114 ryhmäkertaa ja niissä osallistujia yhteensä 1121. Luvuissa ei ole huomioitu yhteistyössä eri kumppaneiden kanssa järjestettyjä toimintoja. Ryhmätoimintaan osallistuneet olivat iältään 63–93-vuotiaita. Miesten osuus osallistujista oli 21 %. Osallistujat kertovat odottavansa tilaisuuksilta muiden ihmisten tapaamista, mukavaa yhdessäoloa ja juttelua, vaihtelua arkeen, uusia ideoita ja uuden oppimista. Marraskuussa toteutettuun kyselyyn vastanneista ryhmätoimintaan osallistuneista 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 (32 %). 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 suunnittelemisissa tilaisuuksissa avustajina mm. kahvittajina, infopisteellä ja saliapulaisina. Näitä tilaisuuksia järjestettiin alkuvuonna kolme ja syksyllä kaksi. Tapahtumissa toimivat Anneli Koivikko, Soile Nurmi, Leena Koivunen, Kristina Sommerfelt, Pia Orava, Anja Herranen, Tuula Nuutinen, Hellevi Otamo ja Anneli Virta.

## *Luento – toiminta*

Luentotoimintamme oli kaikille avointa ja maksutonta. Toiminnan suunnittelijoina ja luennoitsijoiden kutsujina toimivat työntekijät.

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 elämänsä koskettavista asioista. Tietoisuutta järjestettiin yhteensä 15 ja niihin osallistui 116 kuulijaa.

Virkeä vanhuus -luentosarjassa toteutui seitsemän luentoa, joista viisi järjestettiin etäyhteydellä, jotka tallennettiin Omakirjastoon ja olivat katsottavissa siellä kahden viikon ajan. Luentoihin osallistui läsnä olevana 231 kuulijaa, etäyhteyksin osallistuneiden ja tallenteiden katsoneiden lukumäärä ei meillä ole tiedossa. Kumppaneina luentosarjan toteutuksessa olivat Turun kaupunginkirjasto ja hyvinvointitoimiala.

## *Ystävätoiminta*

STEAn avustuksella yhdistys organisoii Tukiystävätoimintaa kotona yksin asuville, yksinäisille, yli 70-vuotiaille vanhuksille. Ystäväsuhdet voivat olla toistaiseksi voimassa olevia tai määräaikaista. Ystävätoiminnan muotoja olivat:

- Tukiystävyyks: vapaaehtoinen vieraili tuettavan luona ja toimi juttuseurana sekä ulkoilu- ja asiointiajona joka toinen viikko.
- Puhelinystävyyks: vapaaehtoinen soitti sovitusti tuettavalle noin 30 min ystäväpuhuita 2–4 kertaa kuukaudessa.
- Ulkoiluystävyyks: vapaaehtoinen ulkoili kesä-elokuussa joka toinen viikko ulkoilee vanhuksen kanssa.

Vapaaehtoisia toimi vuoden aikana 153 yhteensä 164 vanhukselle. Tuettavista 21 oli miehiä ja 155 naista. Vanhuksen ja vapaaehtoisia kohtaamisia toteutui 2 545 pandemiasta huolimatta. Tiukempien tapaamisrajoitussuosituksen aikana ystäväsuhdet toimivat pitkälti puhelimitse. Voimassa olevia ystäväsuhdetta oli kuukausitasolla keskimäärin 104, joista keskimäärin 89 oli tukiyntävyyksiä ja 15 puhelinyntävyyksiä.

53 uutta vapaaehtoisia perehdytettiin toimintaan, ohjaajat tekivät 69 kartoituskäyntiä vanhusten luokse ja 36 uutta ystäväsuhdetta alkoi. Toiminnassa mukana olevien vanhusten osallisuus lisääntyi sekä ulkoilu ja asiointi mahdollistui vapaaehtoisien tukiyntävien myötä. Puhelinyntävien soittojen myötä vanhuksset tulivat kuulluiksi ja pääsivät keskustelemaan heille merkityksellisistä asioista. Ulkoiluyntävät puolestaan mahdollistivat vanhusten säännöllisen ja turvallisen ulkoilun kesän aikana. Toiminnan myötä vanhusten sosiaaliset kontaktit lisääntyivät ja moni rohkaistui osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan sekä arjen toimintoihin itsenäisemmin, jolloin myös mieliala koheni ja yksinäisyyden tunne väheni. Lisäksi ohjaajien kautta vanhuksset saivat tietoa heille suunnatuista palveluista ja etuuksista saaden tarvittaessa ohjausta soveltuvien palvelujen piiriin.

Vapaaehtoiset kokivat ystävinä toimiessaan antavansa vanhukselle iloa, apua ja kaivattua seuraa. 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. Vapaaehtoisien koulutus-, virkistys- ja ystävätapaamiset sekä vertaistukiryhmä koettiin hyviksi ja aiheiltaan mielenkiintoisiksi. Vapaaehtoiset kokivat ystävätoiminnan merkityksellisenä sekä saivat tarvitsevansa tuen ystävinä

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. Omaisiet 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 kunnon ylläpitämistä sekä motivoida omatoimiseen harjoitteluun vapaaehtoisten kuntoilukummiavun avulla. Kuntoilukummi käy 4 kk ajan vanhuksen kotona joka toinen viikko jumppaamassa tämän kanssa yhdessä ohjaajan laatimien ohjeiden mukaisesti.

Alkuvuonna toimintaa toteutettiin tuntityöntekijän koordinoimana, mukana oli seitsemän kummiparia. Saatua STEA:n myönteisen avustuspäätöksen, aloitettiin rekrytointiprosessi. Tämä keskeytyi pandemian vuoksi ja kuntoilukummitoiminnan kokoaikainen ohjaaja pääsi aloittamaan työt kesäkuussa.

Kesä-joulukuussa ohjaaja sai 46 kummipyynnöitä. Puhelimitse arvioiden kriteerit täytti 36 vanhusta ja heidän luokseen ohjaaja teki kartoituskäynnin. Osa vanhuksista ohjattiin muiden palvelujen piiriin, jotkut eivät pandemian vuoksi vielä ottaneet kummia vastaan ja näin kartoitetuista 23 vanhusta sai kuntoilukummin ja 19 aloitti toiminnan. Heistä kaksi oli miehiä ja 16 yli 80-vuotiaita.

21 vapaaehtoista perehdytettiin toimintaan 3h kurssilla tai henkilökohtaisesti. 19 aloitti toiminnan ja he tekivät yhteensä 182 kummikäyntiä. Kummikäyntien lisäksi vanhusten harjoittelua tuettiin ohjaajan soitoin. Näitä soittoja tehtiin 87.

Neljän harjoittelukuukauden jakso ehti toteutua kuuden vanhuksen osalta, ohjaaja teki heidän luokseen seurantakäynnin ja toiminnan tuloksellisuutta arvioitiin haastatteluin ja testauksin (SPPB ja hartiasitudun liikkuvuus). Kaikilla osallistujilla oli alkupisteissä alle 10 pistettä, mikä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä. Mutta jokaisen osallistujan kohdalla tapahtui myös muutosta parempaan vähintään yhdellä osa-alueella: kävelynopeus lisääntyi 67 %:lla osallistujista, tuolista nousu parani 50 %:lla, tasapaino parani 17 %:lla ja 50 %:lla osallistujista hartiasitudun liikkuvuus lisääntyi. Yksin asuvan vanhuksen omatoimisuus ja fyysinen toimintakyky pysyivät yllä tai paranivat kuntoilukummin tuella ja vanhus oli aktiivisempi ja omatoimisempi arjen askareissa: 83 % osallistujista kertoi osan arkiaskareista sujuvan helpommin: peseytyminen, pukeutuminen, ruoanlaitto, tiskaus, siivous tai petaus sujui helpommin. Eräs vanhus kertoi käsivoimien kohentuneen niin, että hän jaksoi nostaa omatoimisesti muun muassa täysinäisen maitotölkin. 83 % osallistuneista vanhuksista rohkaistui ja motivoitui omatoimiseen harjoitteluun jo jakson aikana. Kaikki toimintaan osallistuvat vanukset kertoivat jatkavansa itsenäisesti harjoittelua 4 kk jakson päätyttyä. 33 % vanhuksista kertoi alkaneensa liikkua enemmän kodin ulkopuolella. Lisäksi useat vanhuksista kokivat portaissa liikkumisen parantuneen tai kokivat tuolista ylösnousun helpottuneen.

Vapaaehtoiset kuntoilukummit kokivat saaneensa mielekästä ja merkityksellistä toimintaa, joka tuotti heille iloa ja motivoi myös heitä pitämään kunnostaan huolta. 75 % vapaaehtoisista kertoi toiminnan motivoineen heitä liikkumaan enemmän. He jumppasivat yhdessä vanhuksen kanssa, lisäksi moni ilmoitti kävelevänsä tai pyöräilevänsä vanhuksen luokse. 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.

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

## **TOIMINNAN SEURANTA JA ARVIOINTI**

Haluamme toimintamme olevan vetovoimaista ja tarpeellista. Seuraamme kuukausittain toimintalukuja ja keräämme palautetta mm. osallistujilta. Seuranta- ja arviointiprosessit mittaavat toiminnan laatua, muutostarpeita ja onnistumista. Arvioimme toimintaamme hallituksen ja työryhmien kokouksissa. Koronavuonna yhdistyksen hallituksen, työryhmien vastuhenkilöiden ja työntekijöiden yhteinen arviointi- ja kehittämispäivä ei toteutunut.

Jotta toimintamme on ajassa pysyvää, seuraamme toimintaympäristön muutoksia sekä tutkimustietoa aktiivisesti ja uudistamme toimintaa niiden suuntaisesti. Seuraamme rahoittajien linjauksia ja mittaamme toimintaamme myös heidän tarpeensa huomioiden.

Koronavuosi toi haasteita perinteiselle kokoontumiskulttuurille. Pystyimme kuitenkin ketterästi ja kustannustehokkaasti muuttamaan toimintaamme rajoitukset huomioiden: toimintaa siirrettiin etätilaisuuksiksi, ulos ja puhelimitse tapahtuvaksi. Muutos vaati niin työntekijöiltä kuin osallistujilta uuden opiskelua. Työntekijät tekivät runsaasti ohjaustyötä, jotta mahdollisimman moni pystyisi halutessaan osallistumaan etätilaisuuksiin. Toiminnan muutokset saivat niin jäsenistöltä kuin osallistujilta kiitosta, mutta kaikkia halukkaita emme pystyneet tavoittamaan. Tämä näkyi mm. jäsenmäärän laskuna, vaikka yhdistykseen liittyi uusiakin jäseniä. Saimme myös uusia vapaaehtoisia, mutta myös vapaaehtoisten tarve kasvoi. Tämä osoittaa, että tarvetta toiminnallemme on.