



Turun Seudun Vanhustuki ry

Toimintasuunnitelma 2022

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

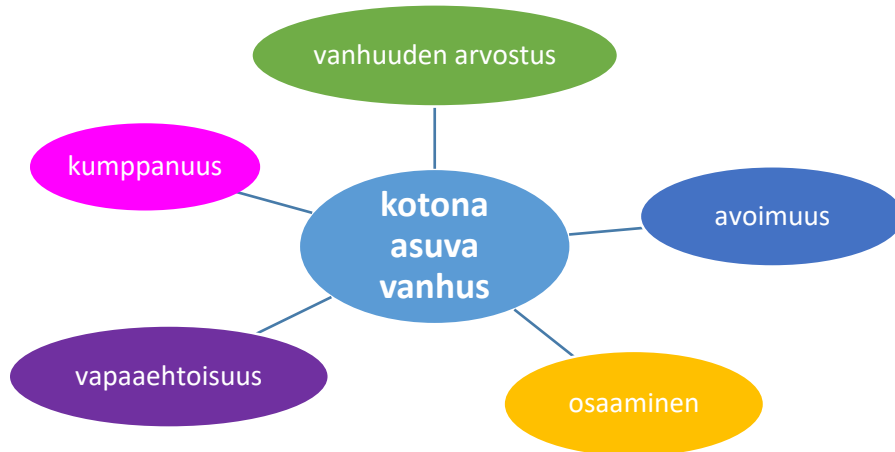
SISÄLLYSLUETTELO

Yhdistyksen visio ja toiminta-ajatus <i>Elämään iloa ja ystävältä tukea</i>	3
Toimintamme vuonna 2022	4
Jäsenyys	5
Hallinto	5
Henkilöstö.....	6
Yhdistyksen talous.....	7
Vapaaehtoistoiminta	7
Avoin toiminta	8
Ryhmätoiminta	8
Virkistystilaisuudet	8
Tietoiskut ja luennot.....	9
Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) avusteinen toiminta	9
Ystävätoiminta.....	9
Kuntoilukummitoiminta	10
Yksinäisten vertaisryhmätoiminta.....	10
Työryhmätyö.....	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



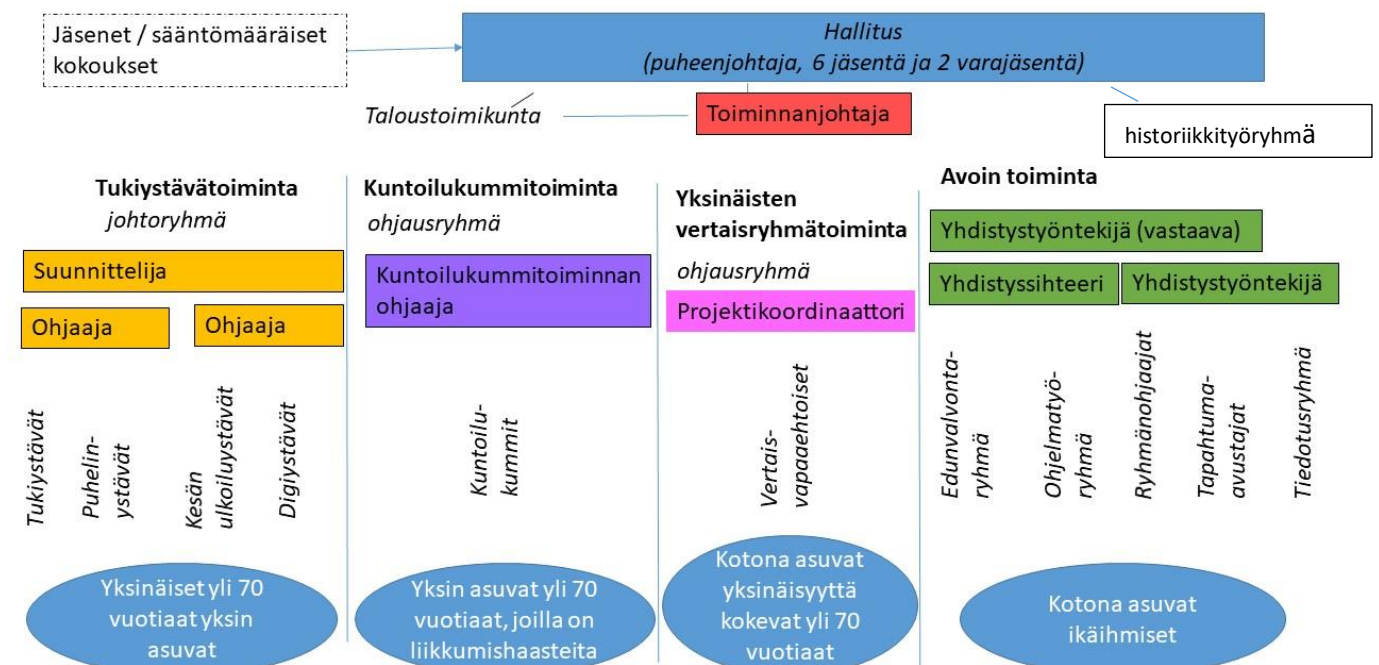
Tehtävämme on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen, etujen ja oikeuksien valvonta sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen.

Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

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

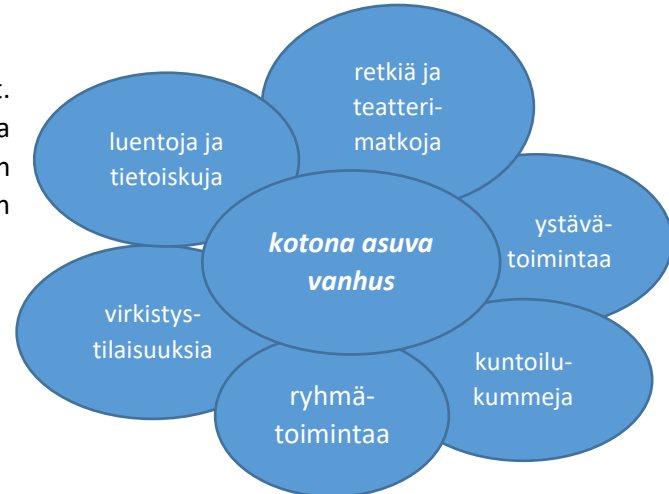
Toiminnastamme hyötyvät vanhuksat, vapaaehtoiset ja yhteiskunta.

Turun Seudun Vanhustuki ry 2022



TOIMINTAMME VUONNA 2022

Yhdistyksen toiminnan keskiössä ovat kotona asuvat vanhuksat. Teemme työtä heidän hyvinvointinsa ja osallisuutensa tukemiseksi sekä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi. 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 esteettömissä tiloissa, vanhusten kotona sekä etäyhteydellä. Panostamme siihen, jokainen tuntee olonsa tervetulleeksi ja kuulluksi.



Toimintamme on yhteisöllistä ja synnyttää uusia ystävyssuhteita sekä uusia sosiaalisia verkostoja. Toimijoita ovat eri tilaisuuksiin osallistuvat ja tuettavat vanhuksat, vapaaehtoiset, yhdistyksen jäsenet ja työntekijät mukaan lukien tukityöllistetyt, työkokeelijat ja harjoittelijat. Yhteisöllisyys syntyy vuorovaikutussuhteista osallistuttaessa ryhmätoimintaan, tapahtumiin ja viihdetilaisuuksiin sekä tukiystävätoiminnassa ja kuntoilukummitoiminnassa. 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 tietoisuuksia, 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.

Yhdistys on pyrkinyt toimimaan kestävä kehitys huomioiden useamman vuoden ajan. Sosiaalinen kestävä kehitys näkyy toiminnassamme mm. syrjäytymisen ehkäisyssä, hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa, tasa-arvon ja osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien huomioidussa, digitaitojen ohjauksessa, esteettömyydessä sekä pitkäaikaistyöttömien työllistämässä ja työntekijöiden hyvinvoinnin sekä työturvallisuuden tukemisessa. Kulttuurista kestävä kehitys edistämme esimerkiksi ylisukupolvisella perimätiedon siirtämisellä, oikeudella omaan kulttuuriin ja vanhusystävällisellä toiminnalla. Ekologisen kestävyden huomioimme vastuullisella kuluttamisella, kuten kierrättämällä, ruokahävikin minimoinnilla ja tavoittelemalla paperitonta toimintaa. Taloudellinen kestävyys läpäisee edellä mainitut osiot, ja perustuu toiminnastamme saatavaan ajantasaisella tiedolla johtamiseen. Vapaaehtoiset ovat keskeisin resurssimme, joiden kumppanina toimimme asiakaslähtöisesti ja kustannustehokkaasti.

JÄSENYYS

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

Vuoden 2022 jäsenmaksu on 20 € henkilöjäseneltä ja 50 € kannatusjäseneltä. Kunniajäsenet ovat vapautettuja jäsenmaksusta. Yhdistyksen jäseneksi ovat tervetulleita niin yksityiset henkilöt kuin yhteisöt, jotka hyväksyvät yhdistyksen toiminta-ajatuksen ja tarkoituksensa sekä toimivat sen hyväksi. Keräämme jäsenmaksua koko vuoden, 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.

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

HALLINTO

Hallitus on yhdistyslain määräämä toimielin, ja sen tehtävänä on erityisesti toimintasuunnitelman ja talouden toteutumisen seuranta. Puheenjohtaja toimii toiminnanjohtajan esimiehenä.

Hallituksessa toimii puheenjohtaja, kuusi varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Jäsenet valitsevat syyskokouksessa hallituksen puheenjohtajan ja erovuorolaisten tilalle uudet jäsenet yhdistyksen henkilöjäsenten joukosta. 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 Tukiystävätoiminnan johtoryhmään, kuntoilukummi- ja yksinäisten vertaisryhmätoiminnan ohjausryhmiin. Vastuuhenkilöiden tehtävänä on osallistua ryhmien tapaamisiin, seurata toimintalukuja ja raportoida niistä hallitukselle. 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. Ryhmä kokoontuu tarvittaessa. Hallituksen toimesta on perustettu historiikkityöryhmä, joka toimittaa kirjan yhdistyksen 20-vuotisjuhlaan.

Hallitus kokoontuu säännöllisesti 8–10 kertaa vuodessa, ja valitsee syyskokouksessa palkittavat vapaaehtoiset. Palkitsemismuotoja ovat kunniajäsenyys sekä vuoden vanhusteko.

HENKILÖSTÖ

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

Toistaiseksi voimassa olevien työsuhteiden lisäksi tarjoamme pitkäaikaistyöttömille määräaikaista työkokeilu- ja palkkatukityötä yhdistyksen avoimessa toiminnassa. Työllistämässä teemme yhteistyötä paikallisen TE-palvelujen ja ammatillista kuntoutusta organisoivien tahojen kanssa. Työ tarjoaa tukityöllisille mahdollisuuden tutustua vanhus- ja järjestötyöhön sekä vankan kokemuksen sosiaalisesta vuorovaikutuksesta yksilöiden ja ryhmien kanssa. Tukityöllistettyjä on yhtäaikaisesti töissä kahdesta kolmeen henkilöä ja erillisiä jaksoja toteutetaan 6–9. Heidät otetaan vastaan yhdenvertaisina työyhteisön jäseninä.

Vuonna 2022 ylläpidetään työyhteisön hyviä käytänteitä ja parannetaan edelleen etätyömahdollisuuksia. Olimme mukana vuonna 2021 päättyneessä Tulos-hankkeessa, jossa kartoitettiin henkilöstön osaamista organisaatitasoisesti. Vuonna 2022 jatketaan tätä työtä ja määritellään tehtäväkohtaiset osaamismatriisit. Kehityskeskustelut toteutetaan kerran vuodessa joko henkilökohtaisesti tai ryhmäkeskusteluna ja lisäksi tarjotaan mahdollisuus työnohjaukseen. Myös kannustava ja avoin yhdessä tekemisen ilmapiiri, osaamisen jakaminen ja kehittäminen sekä henkilökunnan tyky-tilaisuudet ja itse järjestetyt hyvinvointihetket tukevat työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista. Avoimen vuorovaikutuksen ja työn kehittämisen foorumina toimivat viikkopalaverit sekä avoimen-, tukiystävä-, kuntoilukummi- ja yksinäisten vertaisryhmätoiminnan kuukausipalaverit. Ammatillista osaamista tuetaan tarjoamalla mahdollisuutta osallistua koulutuksiin sekä alan tapahtumiin ja seminaareihin. Osaamista siirretään koko työyhteisöön sisäisin koulutuksin sekä päivittäistä työtä yhdessä tehden.

Tavoitteena on turvallinen työyhteisö ja nolla tapaturmaa. Työntekijöille kuuluu lakisäiteinen 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 influenssarokotteet ja työntekijöillä on työnantajan kustantamana suoritettuna vähintään hätäensiapu – kurssi. Työsuojelusta ja – turvallisuudesta huolehdimme ennakoinnilla ja vuosittaisella riskien arvioinnilla niin työpaikalla kuin etätyössä. Noudatamme omia työturvallisuusohjeitamme sekä Lounatuulet Yhteisötilan pelastussuunnitelmaa ja teemme vuosittain turvallisuuskävelyn. Hyvinvointikeskuksessa toimiva työntekijä osallistuu hyvinvointitoimialan turvallisuusinfoon ja opastaa vapaaehtoisia ohjeiden noudattamisessa.

Yhdistyksessä työskentelee moniammatillinen tiimi. Avoimen toiminnan tapahtumien organisoijana ja avustajana, viestinnän toteutuksessa, vapaaehtoisten ohjaajana sekä jäsenoiminnan toteutuksessa toimii vastaava yhdistystyöntekijä yhdessä tukityöllistettyjen kanssa. Tukiystävätoiminnassa työskentelee kaksi ohjaajaa päivittäisessä asiakastyössä sekä toiminnan seurannasta, kehittämisestä ja raportoinnista vastuussa oleva suunnittelija. Kuntoilukummitoiminnassa toimii asiakastyössä sekä toiminnan seurannasta, kehittämisestä ja raportoinnista vastuussa oleva koordinaattori. Yksinäisten vertaisryhmätoiminnan kehittämisestä ja ryhmin pilotoijana toimii projektista vastaava koordinaattori. Yhdistyksen operatiivisesta toiminnasta ja viestinnästä sekä henkilöstö- ja taloushallinnosta vastaa toiminnanjohtaja, joka toimii myös hallituksessa ulkopuolisena sihteerinä.

YHDISTYKSEN TALOUS

Turun kaupungin myöntämä toiminta-avustus on laskenut. Koronavuodet ovat vaikeuttaneet yhdistyksen varainhankintaa ja laskeneet jäsenmäärää. Yhdistys tarvitseekin vuonna 2022 suunnitelman mukaisesti toimiakseen riittävät rahalliset resurssit.

Digivalmiuksien parantamiseksi vuonna 2022 yhdistystyöntekijöille hankitaan uudet tietokoneet työn sujuvuuden varmistamiseksi, sillä nykyiset ovat käyttöikänsä päässä. Talouteen vaikuttaa myös se, että Turun yliopiston kautta harjoitteluun tuleville tai opinnäytetyön yhdistykselle tekeville suositellaan maksettavaksi vähintään Kelan työssööloehdon täyttävää vähimmäispalkkaa.

Yhdistyksemme toiminta perustuu palkattomaan vapaaehtoistoimintaan, mutta toiminnan jatkaminen monipuolisena ja yhtä laajana edellyttää henkilöstö -kohdassa esitettyjen työntekijöiden panosta. Kirjanpito ja palkanlaskenta, tilintarkastus, ATK-tuki ja siivous ovat ulkoa ostettuja palveluja. Toimitilamme käsittää ryhmätilan ja työntekijöiden työhuoneita. Olemme Jorma Niemisen vuokralaisina Lounatuulet Yhteisötalossa. Vuokratulot nousevat 3 % vuosittain. Lisäksi maksamme Lounatuulet Yhteisötalo ry:lle erikseen mm. palvelumaksuja sekä vuokria Pihlajasalin käytöstä (suurempi kokoustila).

Toiminnan toteuttaminen, toimitilakustannukset ja henkilöstökulut rahoitetaan seuraavasti:

- Yhdistyksen avoin toiminta (KP 6900): Turun kaupungin toiminta-avustuksin, jäsenmaksuin, varainkeruutilaisuuksin, erikseen anottavin avustuksin, Opintokeskus Siviksen tuella, vapaaehtoisella osallistumismaksulla, käsityökerhon tuotteita myymällä ja arpajaistuotoilla sekä mahdollisin lahjoituksin ja työllistämistuilla.
- Sääntömääräisen kokouksen päätöksellä 64 % vastaavan yhdistystyöntekijän palkkakustannuksista rahoitetaan testamenttivaroista (KP 6420) ja 36 % kaupungin avustuksella.
- Tukiystävätoiminta (KP 6410), kuntoilukummitoiminta (KP 6430) sekä yksinäisten vertaisryhmätoiminta (KP 6440): STEAn hanke- ja projektirahoituksin.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta nähdään yhdistyksessämme kansalaisoikeutena. 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 2022 mukana onkin lähes 200 eri-ikäistä toimijaa työryhmissämme, tukiystävätoiminnassa, kuntoilukummeina, tapahtuma-avustajina, ohjaajina avoimen toiminnan sekä yksinäisten vertaisryhmissä ja luennoitsijoina. Toiminnassa noudatamme vapaaehtoistoiminnan periaatteita.

Vapaaehtoiset saavat toimintansa tueksi riittävästi tietoa, tukea ja kiitosta sekä vaikuttamismahdollisuuksia. Vuoden aikana, paitsi jatkamme hyviä käytänteitä, tarkennamme erityisesti avoimen toiminnan vapaaehtoisten rooleja ja täsmennämme perehdytyspolkua. Järjestämme kaikille vapaaehtoisille yhteisiä virkistystä ja koulutuksia. 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 toimintakäytänteitämme. Tukiystävä-, kuntoilukummi- sekä yksinäisten vertaisryhmätoiminnasta kerromme lisää ko. kohdissa.

Tarpeen mukaan koulutamme vapaaehtoisia toimimaan vanhusten parissa esimerkiksi ryhmänohjaajina muistaen kuitenkin, että vapaaehtoiset toimivat tehtävissään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

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 kynnys 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, tietovisa ja bingo. Uutena toimintana aloitamme yhteistyössä paikallisten leipomoiden kanssa syntymäpäiväkahvit kuukausittain kyseisenä kuukautena syntyneille. Tilaisuuksien tarkoituksena on mahdollistaa merkkipäivän juhliminen myös niille vanhuksille, joilla ei ole läheisiä tai ystäviä, joiden kanssa kahvitella. Lisäksi yksinäisten vertaisryhmätoiminnassa aloitetaan avoin ryhmä, tästä lisää ko. kohdassa.

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 hyvinvointia lisääviä tilaisuuksia irrottautua arjesta. Osallistuminen virkistää ja tuottaa hyvää mieltä. Virkistystilaisuudet suunnittelee ja toteuttaa ohjelmatyöryhmä.

Järjestämme Vanhustuen iltapäivät (9) Ruusukorttelissa. Tilaisuuksissa esiintyvät tekevät pääosin vapaaehtoistyötä, ja tilaisuudet ovat kaikille avoimia sekä pääsymaksuttomia. Jotta osallistuminen myös teatterimatkoillemme (3) ja retkille (2) olisi mahdollisimman monille mahdollista, ne ovat omakustannehintoisia. Näihin ohjelmatyöryhmän suunnittelemiin ja toteuttamiin tapahtumiin osallistuu vuoden aikana noin 1000 henkilöä. Tilaisuuksiin osallistujilta kerätään palautetta niin suullisesti kuin kyselyllä.

Panostamme tilaisuuksissa osallistujien lämpimään vastaanottoon. Vapaaehtoiset tapahtuma-avustajamme muun muassa toivottavat osallistujat jo ovelta tervetulleeksi, avustavat tarvittaessa osallistujia pöytien

ääreen ja hoitavat tilaisuuksien kahvitukset. Tapahtuma-avustajat kokoontuvat kahdesti vuodessa. Ohjelmatyöryhmän vapaaehtoiset sekä tapahtuma-avustajat ovat tärkeitä virkistystilaisuuksien mahdollistajia.

Tietoiskut ja luennot

Luennoilla vanhuksat 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 Olohuoneen tietoiskuihin (20) kutsutaan asiantuntijoita alustamaan ja johdattamaan keskustelua eri teemoista. Yhteistyössä Turun kaupunginkirjaston ja Turun hyvinvointitoimialan kanssa jatkamme Virkeä Vanhuus -luentosarjaa kirjaston Studioissa (10 luentoa). 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. Luentojen ja tietoiskujen osallistujilta kerätään palautetta niin suullisesti kuin kyselyllä.

SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN AVUSTUSKESKUS (STEA) AVUSTEINEN TOIMINTA

Ystävätoiminta

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

Kuukausitasolla ystäväsuhteita toimii noin 100, ja vuoden aikana tavoitamme noin 150 yksinäistä vanhusta. Ystäväsuhteet voivat olla joko toistaiseksi voimassa olevia tai määräaikaaisia. Ystävätoiminnan muotoja ovat:

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

Vapaaehtoiset perehdytetään toimintaan Ystävän peruskursilla (3 h) tai henkilökohtaisesti perehdyttämällä. Aloittaessaan toiminnan he allekirjoittavat liittymissopimuksen ja samalla sitoutuvat vaitioloon. Vapaaehtoisia tuetaan järjestämällä vertaistapaamisia (7), ystävän jatkokursseja (2), työnohjauksellisia ryhmätileisuuksia (8) ja he käyvät vuosittain keskustelun ohjaajan kanssa. Suljetun Facebook-ryhmän ja Ystäväkirjeiden kautta (3) he saavat tietoa ja materiaaleja ystävätoiminnan tueksi.

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

Ohjaaja on vanhuksen ja vapaaehtoisen tukena seuraten ja arvioiden ystäväsuhdetta soitoin, vuosikeskusteluihin ja seurantakäynneihin. Toimintaa seurataan myös käynti-/soitto-/tapaamismääriä tilastoimalla. Tukiystävätoiminnan johtoryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa seuraamaan toiminnan etenemistä ja antaa asiantuntemuksensa toiminnan kehittämiseksi. Johtoryhmässä on edustajat Turun kaupungin hyvinvointitoimialalta, Turun Lähimmäispalveluyhdistyksestä (Varjosta valoon-toiminta), yhdistyksen hallituksesta sekä yksi tukiystävätoiminnan vapaaehtoinen. Lisäksi ryhmään kuuluu tukiystävätoiminnan suunnittelija ja toiminnanjohtaja. Yhteistyötä tehdään myös asiakasohjauksessa sekä palveluketjun kehittämisessä.

Kuntoilukummitoiminta

Organisoimme vapaaehtoisia kuntoilukummeja yksin asuvien yli 70-vuotiaiden turkulaisten fyysisen kunnan ylläpitämisen sekä omatoimiseen harjoittelun tukemiseen. Kohderyhmänämme on henkilöt, joilla on liikuttamisen haasteita ja ovat palveluketjussa väliinpuotoajia. 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 vapaaehtoisista kuullen. Vuoden aikana jaksoja toteutuu 75 ja tavoitamme yhteensä 50 vanhusta.

Vapaaehtoiset perehdytetään toimintaan kuntoilukummikurssilla (3h) tai henkilökohtaisesti perehdyttämällä. Aloittaessaan toiminnan he allekirjoittavat liittymissopimuksen ja samalla sitoutuvat vaitioloon. Vapaaehtoisia tuetaan järjestämällä vertaistapaamisia (6). Suljetun Facebook-ryhmän ja Kummitiedotteen kautta (3) he saavat tietoa ja materiaaleja toiminnan tueksi.

Koordinaattori on vanhuksen ja vapaaehtoisen tukena seuraten ja arvioiden kummissuhdetta soitoin, palautekeskusteluihin ja seurantakäynneihin. Toimintaa seurataan myös käynti- ja harjoittelumääriä tilastoimalla. Toiminnan vaikuttavuutta mitataan muun muassa fyysisen toimintakyvyn mittauksin ja kyselyin. Kuntoilukummitoiminnan ohjausryhmä kokoontuu kaksi-kolme kertaa vuodessa seuraamaan toiminnan etenemistä ja antaa asiantuntemuksensa toiminnan kehittämiseksi. Ryhmässä on edustajat Turun kaupungin hyvinvointi- ja vapaa-aikatoimialoilta, 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 ja tänä aikana luotiin ryhmäkertojen sisältöjä ja arviointimittarit sekä pilotoitiin kaksi suljettua ryhmää ja aloitettiin vapaaehtoisten

koulutusmateriaalin ja oppaan laatiminen.

Vuonna 2022 järjestämme yli 70-vuotiaille yksinäisyyttä kokeville kotona asuville turkulaisille neljä maksutonta 10 kokoontumiskerran vertaisryhmää. Näistä yksi toteutetaan suljettuna ja kolme avoimena, joihin yksinäinen voi osallistua yhä uudestaan, oman tarpeensa mukaan. Ryhmät kokoontuvat joka toinen viikko kahden tunnin ajan. Luottamuksellisissa ryhmissä käsitellään yksinäisyyttä 10 eri teeman 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. Vuonna 2022 aloitetaan vapaaehtoisten koulutukset vertaisohjaajiksi. Heille tarjotaan 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 hyvinvointitoimialalta, Tukenasi ry:stä sekä HelsinkiMissiosta. Lisäksi ryhmään kuuluu projektikoordinaattori ja toiminnanjohtaja. Ohjausryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa.

TYÖRYHMÄTYÖ

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

Edunvalvontatyöryhmä

Edunvalvontaryhmä toimii yhdistyksen vanhusasioiden asiantuntijaroolissa ja ikäihmisten etujen valvojana pyrkien vaikuttamaan kunnalliseen päätöksentekoon. Ryhmä kuulee eri intressiryhmiä, seuraa kunnallista päätöksentekoa, vanhustutkimustietoa ja julkista keskustelua vanhuksista, kuulee vanhusten palautetta sekä tekee Turun kaupunginhallitukselle, hallintokunnille ja virkamiesjohdolle aloitteita, esityksiä ja lausuntoja palvelujen kehittämiseksi ja puutteiden korjaamiseksi. Asioiden parantamiseksi tehdään yhteistyötä eri tahojen kanssa ja niitä tuodaan tarvittaessa julkisuuteen myös median välityksellä.

Vuonna 2022 edunvalvontaryhmä

- Järjestää kaksi vaikuttamistilaisuutta liittyen aluevaaleihin sekä järjestäytymiseen.
- Seuraa kotona asuvien yli 70-vuotiaiden hyvinvointia ja toimintaympäristössä tapahtuvia muutoksia ja pitää niitä esillä.
- Tekee yhdistyksen jäsenlehteen kirjoituksia havaitsemistaan asioista.
- Järjestää kansalaisraadin, jonka työstämiseen palkataan yliopistoharjoittelija 3 kuukauden jaksoksi.

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 jäsenlehtiä 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 vältetään päällekkäisyyksiltä sekä kaikkien resurssit käytetään tehokkaasti. Tässä osiossa kerromme, mitä yhteistyötä teemme sekä keskeisimmistä tahoista, joita emme ole maininneet aiemmin tässä toimintasuunnitelmassa.

Vuonna 2022 vahvistamme yhteistyötä Turun alueen yritysten kanssa. Yksi esimerkki tästä on se, että järjestämme vapaaehtoisinfojen lisäksi kohdennettuja vapaaehtoistoiminnan koulutuksia yritysten henkilökunnalle.

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.
- Turun kaupunki: kotihoito, terveysasemien gerocoach- ja kotiinkuntoutustiimit sekä avogeriatria ja palveluohjaus.
- Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun kaupunki: Liikkuva resurssikeskus.
- Kansalaisareena ry.

Verkostoyhteistyö

- Nice, Valikkoverkosto, 60+ mielenterveystyöryhmä, Vapaaehtoisen vanhustyön kehittämisryhmä sekä Vanhustyön neuvottelukunta: yhdistyksen edustaja ko. vanhus- ja vapaaehtoistoiminnan ryhmissä.
- Varsinais-Suomen liitto: MYR-työryhmätyö
- Turun Vanhusneuvosto: yhdistyksen edustaja on mukana Vanhusneuvostossa.
- Opintokeskus Sivis: toiminnanjohtajien verkosto.

Oppilaitosyhteistyö

- Ammattiopisto Spesia: kirjallinen sopimus työhön tutustumispaikkojen tarjoamisesta.
- Toimimme harjoittelupaikkana eri oppilaitosten opiskelijoille, kuten Turun AMK, Turun yliopisto ja Novia 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.
- Tilayhteistyösopimus Turun kaupungin hyvinvointitoimialan kanssa.
- Lounatuulet Yhteisöotalo ry: yhdistyksen edustaja toimii hallituksen jäsenenä.

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 vastuuhenkilöiden ja työntekijöiden yhteisessä arviointi- ja kehittämispäivässä. Toiminnan arvioinnista on erillinen arviointisuunnitelma.

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.

LIITE: Talousarvio.