



# Turun Seudun Vanhustuki ry Toimintasuunnitelma 2024

*Elämään iloa ja ystävältä tukea*

---

**TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY**

Lounatuulet Yhteisöotalo

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

044 5367 741

[www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

[info@vanhustuki.fi](mailto:info@vanhustuki.fi)

[facebook.com/Turun-Seudun-Vanhustuki-ry](https://facebook.com/Turun-Seudun-Vanhustuki-ry)

[instagram.com/turunseudunvanhustuki/](https://instagram.com/turunseudunvanhustuki/)

---

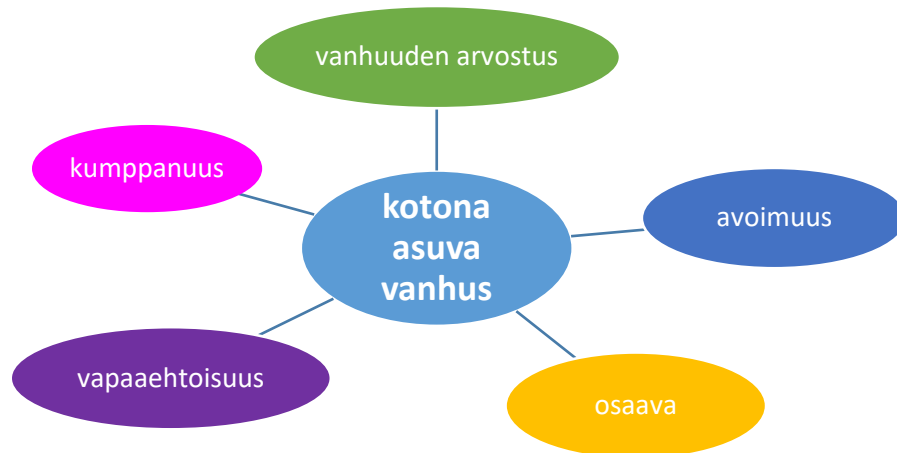
## SISÄLLYSLUETTELO

Yhdistyksen visio ja toiminta-ajatus <i>Elämään iloa ja ystävältä tukea</i> .....	3
Toimintamme vuonna 2024 .....	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 .....	10
Tukiystävätoiminta .....	10
Kuntoilukummitoiminta .....	11
Yksinäisten vertaisryhmätoiminta .....	11
Keikka-auttajat .....	12
Työryhmät .....	12
Edunvalvontaryhmä.....	12
Ohjelmatyöryhmä.....	13
Tiedotusryhmä.....	13
Viestintä.....	13
Yhteistyö .....	14
Asiakasohjaus ja tiedottaminen .....	14
Verkostoyhteistyö.....	14
Oppilaitosyhteistyö.....	14
Muu yhteistyö.....	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.

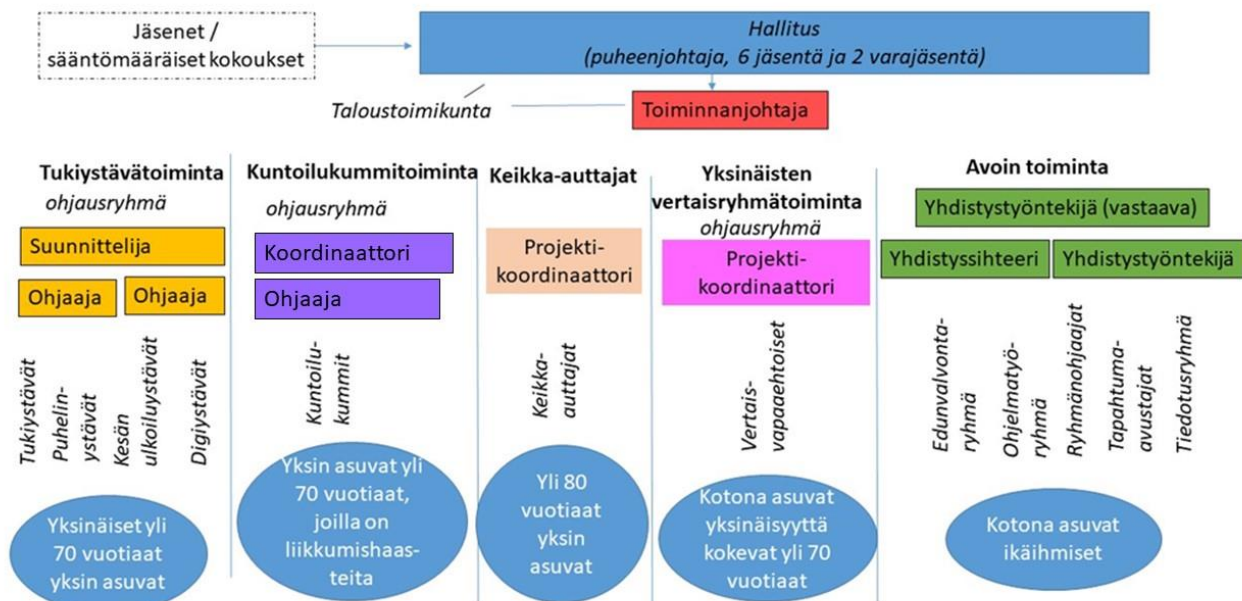
## YHDISTYKSEN VISIO JA TOIMINTA-AJATUS *Elämään iloa ja ystävältä tukea*

Yhdistyksen arvot



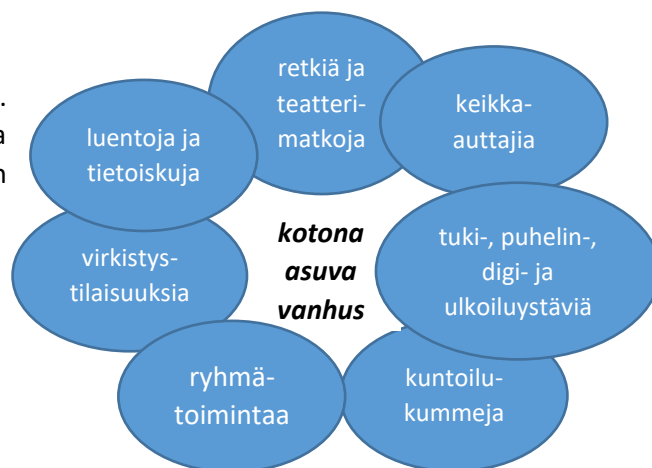
Tehtävämme on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen, etujen ja oikeuksien valvonta sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. Yhdistyksen kotipaikkana on Turku ja toiminnan kohderyhmänä ovat kotona asuvat vanhukset. Toiminnastamme hyötyvät vanhukset, vapaaehtoiset ja yhteiskunta.

## Turun Seudun Vanhustuki ry 2024



## TOIMINTAMME VUONNA 2024

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



Vuonna 2024 teemme entistä tiiviimmin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, jotta toimintamme tavoittaisi vieläkin paremmin kotona asuvat vanhukset ja heille löytyisi toiminnastamme oikea muoto lähteä mukaan. Pyrimme siihen, että toimintamme on monipuolista ja jokainen löytäisi itselleen mielekästä tekemistä toiminnastamme. Laaja vapaaehtoisten joukko tukiystävä-, kuntoilukummi- ja keikka-auttaja-toiminnassa mahdollistaa yksinäisyyden vähentymisen, osallisuuden lisääntymisen ja toimintakyvyn edistämisen myös niille, jotka eivät muuten pääsisi osallistumaan kodin ulkopuolella järjestettävään toimintaan. Kuntoilukummitoiminnan lisäresurssin myötä pystymme mahdollistamaan entistä useammalle liikkumishaasteista kärsivälle vanhukselle oman kuntoilukummin, jonka kanssa parantaa fyysistä toimintakykyä ja sitä kautta osallistumismahdollisuuksia.

Yhteisöllinen toimintamme mahdollistaa uusien ystävyssuhteiden sekä uusien sosiaalisten verkostojen syntymisen. Toimijoita ovat eri tilaisuuksiin osallistuvat ja tuettavat vanhukset, vapaaehtoiset, yhdistyksen jäsenet ja työntekijät mukaan lukien tukityöllistetyt, työkokeilijat ja harjoittelijat. Yhteisöllisyys syntyy vuorovaikutussuhteista osallistuttaessa ryhmätoimintaan, tapahtumiin ja viihdetilaisuuksiin sekä tukiystävä-, kuntoilukummi- ja keikka-auttaja-toimintaan. Toimintakulttuurimme painottaa yhdenvertaisuutta ja toisen ihmisen arvostusta.

Edistämme tasa-arvoa ohjaamalla ja rohkaisemalla ikäihmisiä käyttämään tarvitsemiaan palveluja sekä opastamalla tietokoneiden, älylaitteiden ja sähköisten palvelujen käytössä. Jaamme tietoa vanhuksiin liittyvistä asioista sosiaalisessa mediassa ja mahdollistamme elinikäisen oppimisen, vaikuttamisen ja osallisuuden myös niille, jotka eivät käytä internetiä esimerkiksi järjestämällä luentoja ja tietoisuuksia, sekä mm. kannustamalla ja mahdollistamalla vanhuksia vastaamaan heidän elämäänsä koskeviin kyselyihin. Kiinnitämme huomiota toimintatapoihimme niin, että kukaan ei kokisi asenteellista kynnystä palvelujen vastaanottamiselle. Näin tuemme vanhuksia huolehtimaan ja ottamaan vastuuta itsestään sekä edistämme heidän hyvinvointiaan.

Jotta voimme edistää vanhusten palvelujen saatavuutta, otamme itse selvää eri toimijoiden palveluista, toimimme verkostoissa ja viestimme palveluista. Huomioimme myös heidät, joita digitalisaatio ei saavuta. 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, kotona asuva vanhus.

## JÄSENYYS

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

Kalenterivuoden 2024 jäsenmaksu on 22 € henkilöjäseneltä ja 50 € kannatusjäseneltä. Kunniajäseniltä emme peri jäsenmaksua.

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

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

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

Jäsenetuina jäsenet saavat Vanhustuen Viesti-jäsenlehden neljästi vuodessa ja he pääsevät yhdistyksen teatterimatkoille ja retkille sekä ohjelmallisiin varainhankintatilaisuuksiin jäsenhintaan. Jäsenlehti toimitetaan jäsenen oman valinnan mukaan joko postitse kotiin tai sähköisenä digilehtenä. Lehden voi myös halutessaan noutaa yhdistyksen toimistolta. Lisäksi jäsenet saavat jäsenkorttia näyttämällä jäsenetuja yhteistyökumppaneiltamme, joita on noin 20. Tiedotamme eduista yhdistyksen nettisivuilla ja Vanhustuen Viestissä.

## HALLINTO

Hallitus on yhdistyslain määräämä toimielin, ja sen tehtävänä on jäsenistön valtuuttamana ajaa jäsenistön etua ja toteuttaa sääntöjen määräämää yhdistyksen tarkoitusta. Hallituksen toiminnassa on keskeistä toteuttaa syyskokouksen hyväksymää toimintasuunnitelmaa ja talousarviota sekä muita yhdistyksen kokouksen päätöksiä. Lisäksi hallituksen puheenjohtajalla on esimiesvastuu, sillä hän toimii toiminnanjohtajan esihenkilönä.

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

Hallitus pitää järjestäytymiskokouksen ja uusien jäsenten tehtävään perehdytyksen tammikuussa. Tällöin he nimeävät taloustoimikunnan sekä keskuudestaan vastuuhenkilöt edunvalvonta-, ohjelma-, tiedotustyöryhmiin sekä tukiystävä-, kuntoilukummi- ja yksinäisten vertaisryhmätoiminnan ohjausryhmiin. Taloustoimikunta toimii hallituksen ja toiminnanjohtajan tukena talouden suunnittelussa ja seurannassa sekä kevät- ja syyskokouksen valmistelussa. Ryhmässä toimii toiminnanjohtajan lisäksi hallituksen jäsenistä valittu

tositteidentarkastaja sekä yhdistyksen jäsen, jolla on taloushallinnon osaamista. Työryhmien vastuuhenkilöiden tehtävänä on perehdyttää uudet vapaaehtoiset työryhmien toimintaan, ohjata ryhmän toimintaa toimintasuunnitelman mukaisesti sekä tuoda keskeiset asiat hallituksen kokoukseen. Hankkeiden ohjausryhmien vastuuhenkilöt perehtyvät hankkeiden toimintaan sekä osallistuvat ohjausryhmien kokouksiin ja toiminnan kehittämiseen.

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

## HENKILÖSTÖ

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

Työyhteisössä työskentelee 11 ammattilaista. Tukiystävätoiminnan kaksi ohjaajaa vastaavat päivittäisestä asiakastyöstä ja suunnittelija toiminnan viestinnästä, seurannasta, kehittämisestä ja raportoinnista. Kuntoilukummitoiminnan koordinaattori vastaa toiminnan viestinnästä, seurannasta, kehittämisestä ja raportoinnista ja ohjaaja päivittäisestä asiakastyöstä. Yksinäisten vertaisryhmätoiminnan ja keikka-  
auttajatoiminnan koordinaattorit vastaavat omien projektiansa asiakastyöstä, viestinnästä, seurannasta, kehittämisestä ja raportoinnista. Avoimen toiminnan tapahtumien organisoijana ja avustajina, viestinnän toteutuksessa, vapaaehtoisten ohjaajana sekä jäsenoiminnan toteutuksessa toimii vastaava yhdistystyöntekijä yhdessä Paikka auki-työntekijän ja osa-aikaisen tukityöllistetyn kanssa. Yhdistyksen operatiivisesta toiminnasta ja viestinnästä, henkilöstö- ja taloushallinnosta sekä yleishallinnosta vastaa toiminnanjohtaja.

Vuonna 2024 kehitetään edelleen työyhteisössä jo käytössä olevia hyviä käytänteitä. Kannustava ja avoin yhdessä tekemisen ilmapiiri, osaamisen jakaminen ja kehittäminen sekä henkilökunnan tyky-tilaisuudet ja hyvinvointihetket tukevat työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamista. Tarpeen mukaan mahdollistetaan myös työnohjaus. Avoimen vuorovaikutuksen ja työn kehittämisen foorumina toimivat koko työyhteisön yhteiset viikkopalaverit sekä yhdistystyöntekijöiden, tukiystävätoiminnan, kuntoilukummitoiminnan, keikka-  
auttajatoiminnan ja yksinäisten vertaisryhmätoiminnan omat kuukausipalaverit. Osaamista siirretään koko työyhteisöön sisäisin koulutuksin sekä päivittäistä työtä yhdessä tehden. Lisäksi ammatillista osaamista tuetaan tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua koulutuksiin sekä alan tapahtumiin ja seminaareihin. Tehtäväkohtaisen osaamisen arvioinnin työkaluna käytetään osaamismatriiseja, jotka auttavat havaitsemaan työntekijöiden tuen ja ohjauksen tarpeita. Kehityskeskustelut toteutetaan kerran vuodessa henkilökohtaisina keskusteluina ja niissä työkaluna käytetään osaamismatriiseja. Kehityskeskustelumallia kehitetään vuoden 2024 aikana ja keskustelun yhteyteen lisätään tehtävänkuvauslomake, jonka avulla arvioidaan työtehtävän vaatavuutta yhdessä työntekijän kanssa.

Tavoitteena on turvallinen työyhteisö ja nolla tapaturmaa. Vakinaiselle henkilöstölle kuuluu lakisääteinen työterveyshuolto vapaaehtoisilla määräaikaistarkastuksilla täydennettynä, alle 50-vuotiaiden työntekijöiden osalta viiden ja yli 50-vuotiaiden osalta kolmen vuoden välein. Työyhteisölle on työterveyshuollon toimintasuunnitelman lisäksi laadittu varhaisen puuttumisen ohjeistus. Koska toimimme riskiryhmän parissa, työntekijöille tarjotaan kausirokotteet ja vuosittain kerrataan käytännön ensiaputaitoja. Työsuojelusta ja –  
turvallisuudesta huolehdimme ennakoinnilla ja vuosittaisella riskien arvioinnilla niin työpaikalla kuin etätöyssä. Noudatamme omia työturvallisuusohjeitamme sekä Lounatuulet Yhteisötalon pelastussuunnitelmaa ja teemme vuosittain turvallisuuskävelyn. Yhteistyökumppaneiden tiloissa

järjestettävissä tilaisuuksissa siellä toimiva työntekijä tutustuu pelastus- ja ensiapukäytäntöihin sekä opastaa vapaaehtoisia ohjeiden noudattamisessa.

## YHDISTYKSEN TALOUS

Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla ja kokonaiskulut pyritään pitämään eri toimin kohtuullisina. Yhdistyksemme toiminta perustuu palkattomaan vapaaehtoistoimintaan, mutta toiminnan toteutus edellyttää edellisessä luvussa esitettyjen työntekijöiden panosta. Lisäksi tarvitaan ulkoa ostettuja palveluita seuraavasti: kirjanpito ja palkanlaskenta (Tilihalme Oy), tilintarkastus (Aurum Audit Oy), IT-tuki (Onedata) ja siivous (Leni kotipalvelut). Olemme Jorma Niemisen vuokralaisina Lounatuulet Yhteisötalossa. Toimitilamme käsittää ryhmätilan, aulan ja työhuoneita. Yhteisötalossa toimivana vuokralaisina maksamme Lounatuulet Yhteisötalo ry:lle jäsen-, netti- ja palvelumaksuja sekä käytön mukaan muista tiloista erillistä vuokraa.

Toiminnan toteuttaminen, toimitilakustannukset ja henkilöstökulut rahoitetaan seuraavasti:

- Yhdistyksen avoin toiminta: Turun kaupungin yleishyödyllisen yhdistyksen toiminta-avustus, Turun kaupungin kuolinpesien säästörahaston ja sosiaalirahaston tuotoista jaettu avustus, STEA:n Paikka auki-avustus, jäsenmaksut, varainhankintatilaisuudet, muiden tahojen avustukset, Opintokeskus Siviksen tuki, vapaaehtoiset osallistumismaksut, käsityökerhon tuotemyynti, keräys- ja arpajaistuotot sekä lahjoitukset ja työllistämistuet.
- Tukiystävätoiminta: STEA:n kohdennettu toiminta-avustus
- Kuntoilukummitoiminta: STEA:n kohdennettu toiminta-avustus
- Keikka-auttajatoiminta: STEA:n projektiavustus (2023–2025)
- Yksinäisten vertaisryhmätoiminta: STEA:n projektiavustus (2021–2024)

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

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

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

Vapaaehtoistoimintamme on aktiivista. Viestimme useissa eri kanavassa toimintamahdollisuuksista ja kerromme selkeästi, miten eri toimintoihin pääsee mukaan. Rohkaisemme kiinnostuneita aloittamaan toiminnan ja otamme vapaaehtoisia vastaan koko vuoden. Vuonna 2024 mukana onkin yli 200 eri-ikäistä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevaa toimijaa työryhmien jäsenenä, tukiystävätoiminnassa tuki-, puhelin-, kesäajan ulkoilu- ja digiystävinä, kuntoilukummeina, tapahtuma-avustajina, keikka-auttajina ja ohjaajina avoimen toiminnan ryhmissä sekä yksinäisten vertaisryhmissä. Toiminnassa noudatamme vapaaehtoistoiminnan periaatteita.

Vapaaehtoiset saavat toimintansa tueksi riittävästi tietoa, tukea ja kiitosta sekä vaikuttamismahdollisuuksia. Järjestämme kaikille vapaaehtoisille vuoden 2024 aikana yhteensä viisi yhteistä tapaamista ja lisäkoulutusta. Vapaaehtoisten toimiessa riskiryhmän parissa näemme erityisen tärkeäksi kerrata vuosittain mm. ensiaputaitoja. Vapaaehtoisia rohkaistetaan myös osallistumaan yhdistyksen järjestämään toimintaan, kuten luennoille. Lisäksi vapaaehtoisryhmät kokoontuvat omina ryhminään saamaan vertaistukea ja lisäkoulutusta

juuri omaan vapaaehtoistehtäväänsä. Kerromme vapaaehtoisille myös saamistamme osallistujapalautteista, kysymme ja kuuntelemme heidän palautettaan ja yhdessä heidän kanssaan parannamme toimintakäytänteitämme.

## **AVOIN TOIMINTA**

### **Ryhmätoiminta**

Ryhmätoiminnassa keskeisinä tavoitteina on tarjota vanhuksille mielekästä tekemistä, mahdollistaa sosiaalinen kanssakäyminen sekä edistää osallisuutta ja aktiivista arkea. Vanhus kokee itsensä tervetulleeksi toimintaan, aktivoituu osallistumaan, oppii uutta ja löytää mielekästä sisältöä arkeensa.

Ryhmätoimintamme on kaikille avointa ja maksutonta, jotta kynnyksellä osallistua on matala. Järjestämme keskimäärin kuusi ryhmäkertaa viikoittain ja yhteensä lähes 270 ryhmäkertaa vuodessa. Näin tavoitamme yli 2000 osallistujaa. Toimimme myös kesäaikaan, kun moni muu toimija on kesätauolla. Osallistuminen ryhmiin mahdollistetaan osittain myös etäyhteydellä. Ryhmiin osallistujilta kerätään palautetta ryhmien yhteydessä suullisesti sekä kerran vuodessa kirjallisesti toteutettavan kyselyn avulla. Toimintaa kehitetään palautteen mukaan.

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

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

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

### **Virkistystilaisuudet**

Virkistystilaisuuksien tavoitteena on tuottaa vapaaehtoisvoimin vanhuksille tilaisuuksia, jotka poikkeavat tavallisesta arjesta. Osallistuminen virkistää ja tuottaa hyvää mieltä. Virkistystilaisuudet suunnittelee ja toteuttaa ohjelmatyöryhmä ja niiden ohjelma toteutetaan vapaaehtoisvoimin. Tilaisuuksissa toimii ohjelmatyöryhmän lisäksi tapahtuma-avustajia, joiden tehtävänä toivottaa osallistujat jo ovelta tervetulleeksi ja avustaa tarvittaessa osallistujia pöytien ääreen istumaan. Ohjelmatyöryhmän vapaaehtoiset sekä vapaaehtoiset tapahtuma-avustajat ovat tärkeitä virkistystilaisuuksien mahdollistajia.

Järjestämme pääsymaksuttomia Vanhustuen iltapäiviä (8) eri teemoin yhteistyössä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kanssa. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia sekä pääsymaksuttomia. Jotta osallistuminen myös teatterimatkoille ja retkille (yhteensä 5) olisi mahdollisimman monelle mahdollista, ne ovat omakustannehintoisia. Lisäksi järjestämme vuoden aikana neljä kausijuhlaa toimistolla, joiden tarkoituksena on mahdollistaa juhlapäivän vietto myös niille vanhuksille, joilla ei ole läheisiä tai ystäviä, joiden kanssa viettää. Virkistystilaisuuksiimme osallistuu vuoden aikana noin 1000 henkilöä.



Turun kaupungin kuolinpesien säästörahaston ja sosiaalirahaston tuotoista jaetulla avustuksella järjestämme vuoden 2024 aikana kahdet maksuttomat päivätanssit. Tanssit järjestetään eri puolilla kaupunkia, toiset keväällä Unelmien liikuntapäivän aikaan ja toiset syksyllä Vanhustenviikon aikaan. Tapahtumaa ennen keräämme tarinoita ja kappale-ehdotuksia sekä muistoja liittyen näihin kappaleisiin asiakkailtamme. Tapahtumassa luetaan näitä kerättyjä tarinoita, tanssitaan ja kahvitellaan. Tapahtumassa huomioidaan myös apuvälineiden käyttäjät. Molemmille kerroille osallistuu yhteensä 160 henkilöä.

### Tietoiskut ja luennot

Luennoilla vanhukset saavat tietoa ja tietoiskuissa he voivat lisäksi jakaa ajatuksiaan itseään tai elinympäristöään koskevista asioista. Tavoitteena on, että luentojen ja tietoiskujen aiheet opettavat uutta ja antavat motivaatiota huolehtia itsestään ja omasta toimintakyvystään.

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

## SOSIAALI- JA TERVEYSJÄRJESTÖJEN AVUSTUSKESKUS (STEA) AVUSTEINEN TOIMINTA

STEA-avusteisista toiminnoista on laadittu erilliset tarkennetut avustushakemukset talousarvoineen.

### Tukiystävätoiminta

Organisoimme vapaaehtoisia ystäviä kotona yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille vanhuksille Turun Seudulla. Toiminnan myötä vanhusten yksinäisyys vähenee sekä osallisuus ja voimavarat vahvistuvat, kun sosiaaliset suhteet lisääntyvät, he pääsevät ulkoilemaan, asioimaan tai osallistumaan kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin. Toiminnan tavoitteena on myös tavoittaa riittävä määrä vapaaehtoisia, antaa heille valmiudet toimia vapaaehtoisena tukiystävätoiminnassa sekä tarjota merkityksellinen ja myönteinen kokemus toiminnasta.

Kuukausitasolla ystäväsuhteita toimii noin 110, ja vuoden aikana tavoitamme noin 150 yksinäistä vanhusta. Ystäväsuhteet voivat olla joko toistaiseksi voimassa olevia tai määräaikaista. Ystävätoiminnan muotoja ovat:

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

Vapaaehtoiset perehdytetään toimintaan Ystävän peruskurssilla (3 h) tai henkilökohtaisesti perehdyttämällä. Lisäksi uutena toimintamuotona on mahdollisuus osallistua puhelin- ja digiystävän etäkurssille, kaksi kertaa vuodessa. Aloittaessaan toiminnan vapaaehtoiset allekirjoittavat liittymissopimuksen ja vatiolositoumuksen. Vapaaehtoisia tuetaan järjestämällä vertaistapaamisia (5) ja he käyvät vuosittain keskustelun ohjaajan kanssa. Suljetun Facebook-ryhmän ja muun viestinnän kautta he saavat tietoa ja materiaaleja ystävätoiminnan tueksi.

Yhteistyötä tehdään myös vanhusten yhteyshenkilöiden kanssa. Toiminnan käynnistyttyä vanhuksen ilmoittamalle yhteyshenkilölle soimitaan ja kerrotaan toiminnasta sekä lähetetään kirjallista materiaalia. Yhteydenoton ja viestinnän tarkoituksena on antaa tietoa, tarjota tukea sekä madalta kynnystä pyytää apua. Yhä useammin yhteyshenkilönä on joku muu kuin omainen, jonka vuoksi olemme päättäneet luopua omaiskirjeestä sekä omaistenillasta.

Ohjaaja on vapaaehtoisen ja vanhuksen tukena tukiystävyyden aikana seuraten ystäväyden sujuvuutta soitoin, vuosikeskusteluin ja seurantakäynnein. Suunnittelija seuraa toimintalukuja mm. käynti-/soitto-/tapaamismääriä tilastoimalla. Tukiystävätoiminnan ohjausryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa seuraamaan toiminnan etenemistä ja antaa asiantuntemuksensa toiminnan kehittämiseksi. Ryhmässä on edustajat Turun kaupungin konsernihallinnon hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimialalta, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:stä, Avustajakeskuksesta ja yhdistyksen hallituksesta. Lisäksi ryhmään kuuluu tukiystävätoiminnan suunnittelija ja toiminnanjohtaja. Yhteistyötä tehdään yhteistyökumppaneiden ja sidosryhmien kanssa asiakasohjauksessa sekä palveluketjun kehittämisessä.

## Kuntoilukummitoiminta

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

Kummit käyvät neljän kuukauden ajan joka toinen viikko vanhuksen luona harjoittelemassa koordinaattorin tai ohjaajan laatimin yksilöllisin ohjein, jonka jälkeen koordinaattori tai ohjaaja tekee loppuarvion toiminnan vaikuttavuudesta ja sopii jatkotoimenpiteistä yhdessä vanhuksen kanssa vapaaehtoista kuullen. Vuoden aikana jaksoja toteutuu noin 100.

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

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

## Yksinäisten vertaisryhmätoiminta

Yksinäisten vertaisryhmä on STEA:n 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 päättyy tällaisenaan vuoden 2024 lopussa. Yhteistyökumppaneille järjestetään loppuseminaari syksyllä 2024. Toimintaan on tarkoitus hakea kohdennettua toiminta-avustusta keväällä 2024.

Yksinäisten vertaisryhmiä järjestetään yli 70-vuotiaille yksinäisyyttä kokeville kotona asuville turkulaisille. 10 kokoontumiskerran ryhmiä toteutetaan suljettuna, etänä ja avoimena kahden viikon välein. Toimintaa viedään eri puolille kaupunkia toimistolla tapahtuvien tapaamisten lisäksi. Toiminta on maksutonta ja avointa, eikä osallistumiseen vaadita yhdistyksen jäsenyyttä. Luottamuksellisissa ryhmissä käsitellään yksinäisyyttä eri teemojen parissa. Työntekijällä on mahdollisuus tarjota osallistujille yksilölyhytterapiaa haasteellisimpiin ongelmiin. Yksinäinen voi osallistua ryhmiin yhä uudestaan, oman tarpeensa mukaan. Ryhmätoimintaan osallistuu viikoittain 10–20 yksinäistä, tavoitteena saada pitkäkestoista apua yksinäisyyden tunteeseen. Vuoden aikana toiminta tavoittaa 20–40 eri osallistujaa. Ryhmiä ohjaavat perehdytetyt vapaaehtoiset vertaisohjaajat sekä työntekijä. Vertaisohjaajille tarjotaan perehdytyksen lisäksi työnohjauksellisia ryhmätapaamisia (5) vertaisohjaajien kanssa. Vapaaehtoisia perehdytetään vertaisohjaajiksi ryhmiä ohjaamaan. Ohjaamassa oleville vertaisohjaajille tarjotaan työnohjauksellista tukea haastaviin tilanteisiin.

Työntekijä koordinoi, viestii ja markkinoi toimintaa yhdessä osallistujien, vapaaehtoisten sekä ohjausryhmän kanssa. Yksinäisyyden tunteen helpottamista mitataan UCLA – yksinäisyysmittarilla sekä KYKY-mittarin Mieliosiolla. Ohjausryhmä seuraa toiminnan etenemistä ja arvioi sitä sekä toimii työntekijän tukena toiminnan kehittämisessä. Ryhmässä on edustajat Varhailta, Tukenasi ry:ltä, Turun Seudun Omaishoitajat ry:ltä sekä Helsinki Missiolta. Lisäksi ryhmään kuuluu projektikoordinaattori ja toiminnanjohtaja. Ohjausryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa.

### Keikka-auttajat

Keikka-auttajatoiminta on STEA:n rahoittama kolmen vuoden projekti, jossa koordinoimme vapaaehtoistoimintaa yksin asuvien yli 80-vuotiaiden kotona asumisen tukemiseksi vapaaehtoisten keikka-auttajien avulla. Keikka-aputoiminta käynnistyi kesällä 2023, ja sen tavoitteena on täydentää yhdistyksen muuta toimintaa tarjoamalla säännöllisten toimintamuotojen lisäksi satunnaisempaa, kohdennettua apua. Vuoden 2024 aikana keikka-apua koordinoidaan 250 kertaa.

Keikka-apu on kertaluontoista turvallista apua vanhukselle, joka konkreettisen yhdessä tekemisen avulla tukee vanhuksen kotona asumisen turvallisuuden tunnetta, arjessa selviytymistä ja osallisuutta sekä itsemääräämisoikeuden toteutumista ja aktiivisten elinvuosien lisäämistä. Vapaaehtoiset auttavat vanhuksia arjen askareissa tai ovat apuna kodin ulkopuolella liikkumisessa, kuten käyvät vanhuksen kanssa kaupassa, tapahtumassa tai kirjastossa, ovat apuna palveluihin pääsemisessä, avustavat ja ohjaavat tietokoneen tai kännykänkäytössä, voivat vaihtaa lampun tai tehdä muita pienimuotoisia kodintöitä, joista vanhus ei itsenäisesti selviydy. Vapaaehtoiset eivät siivoa tai tee hoitotoimenpiteitä, vaan toimivat kaveriapuna tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

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

## TYÖRYHMÄT

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

### Edunvalvontaryhmä

Edunvalvontaryhmä toimii yhdistyksessä vanhusten asioiden asiantuntijaroolissa ja vanhusten etujen valvojana pyrkien vaikuttamaan päätöksentekoon. Ryhmän tehtävänä on ennen kaikkea kuulla vanhuksia, mutta myös eri intressiryhmiä, seurata päätöksentekoa vanhuksiin liittyvissä asioissa, vanhuksiin liittyvää tutkimustietoa ja julkista keskustelua vanhuksista. Näiden pohjalta edunvalvontaryhmä tekee esityksiä ja lausuntoja palvelujen kehittämiseksi ja puutteiden korjaamiseksi sekä tarvittaessa nostaa asioita julkiseen keskusteluun median välityksellä.

Vuonna 2024 edunvalvontaryhmä

- järjestää neljä Vanhusten ääni -tilaisuutta: ikäihmisiä kutsutaan yhteiseen keskustelutilaisuuteen 1) tuomaan esiin arkea ja hyvinvointia haittaavia asioita ja 2) kysymään asioista, joihin heidän on hankala löytää itse tietoa. Edunvalvontaryhmä viestii eri tahoille, kuten Vanhusneuvostoille, näistä ns. hiljaisista signaaleista ja myös yhdistyksen toiminnassa esiin tuodut asiat huomioidaan.

- seuraa kotona asuvien yli 70-vuotiaiden hyvinvointia ja toimintaympäristössä tapahtuvia muutoksia, pitää niitä esillä ja tekee kannanoton ikäihmisten yhteiskunnallisesta asemasta
- tekee yhdistyksen jäsenlehteen kirjoituksia havaitsemistaan asioista
- kutsuu yhteistyötahot tutustumaan yhdistyksen toimintaan
- järjestää messut aiheena ikäihmisten ravitsemus

Ryhmä kokoontuu vuoden aikana yhdeksän kertaa.

### Ohjelmatyöryhmä

Ohjelmatyöryhmä vastaa virkistystilaisuuksien, yhdistyksen järjestämien retkien sekä varainhankintatilaisuuksien 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.

### Tiedotusryhmä

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

Luentotiivistelmien, haastattelujen sekä yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista tiedottamisen lisäksi lehdessä tiedotetaan vanhusten palveluista ja muista vanhuksiin liittyvistä asioista. Jokaisessa lehdessä on myös aivoja aktivoivia tehtäviä, esimerkiksi pulmia, anagrammeja ja ristikko. Tavoitteena on, että vanhukset saavat lehden välityksellä tietoa, joka auttaa heidän oman kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa ylläpitämisessä.

Ryhmä kokoontuu vuoden aikana neljä kertaa.

### VIESTINTÄ

Aktiivisella ja monipuolisella ulkoisella viestinnällä tavoitamme sekä vanhukset ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet, että myös ammattilaiset ja muut toiminnasta kiinnostuneet. Tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta yhdistyksen toiminnasta, rohkaista heitä osallistumaan toimintaan ja myös liittymään jäseniksi. Viestimme aktiivisesti myös vanhuksiin liittyvistä asioista, kuten esimerkiksi vanhuspalveluista, jotta tieto saavuttaisi avun tarpeessa olevat. Näkyvä viestintämme madaltaa kynnystä tulla toimintaan mukaan tai lähestyä meitä avun saamiseksi.

Viestintää toteutamme

- Yhdistyksen kotisivuilla
- Jakamalla kuukausittain tapahtumakalentereita mm. toimistolla, kaikissa tilaisuuksissamme sekä yhteistyötahoille ja muille kiinnostuneille sähköpostin välityksellä.

- Turun Sanomien yhdistys- ja Minne tänään -palstalla
- Menovinkit senioreille – esitteessä
- Sosiaalisessa mediassa
- Yhteistyöryhmien kokouksissa ja tilaisuuksissa sekä henkilökohtaisissa tapaamisissa
- Paikallislehdissä
- Jäsenlehdessä
- vapaaehtoistyö.fi -sivustolla.

## YHTEISTYÖ

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

### Asiakasohjaus ja tiedottaminen

- Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Turun Seudun Omaishoitajat ry, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry, Tukenasi ry, Fingerroosin säätiö ja Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
- Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha: kotihoito, kuntoutus, terveyskeskusten asiakasvastaavat sekä avogeriatria ja palveluohjaus
- Turun kaupunki: liikuntapalvelut
- Liikkuva resurssikeskus
- Luentoverkosto: Turun TULE-tietokeskus, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun seudun Reumayhdistys ry, Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry, Turun Seudun Selkäyhdistys ry, Turun Seudun Luustoyhdistys ry ja Lounatuulet Yhteisötalo ry
- Yksityiset kotipalvelu- ja ystävötoimintayritykset

### Verkostoyhteistyö

- Ammatillisen seniorityön toimijat, Valikkoverkosto, 60+ mielenterveystyöryhmä, Vapaaehtoisen vanhustyön kehittämisryhmä, Etsivän vanhustyön rukkanen
- Turun Vanhustyön neuvottelukunta
- Varsinais-Suomen liitto: MYR-työryhmätyö
- Turun kaupungin vanhusneuvosto
- Opintokeskus Sivis: toiminnanjohtajien verkosto

### Oppilaitosyhteistyö

- Toimimme harjoittelupaikkana eri oppilaitosten opiskelijoille, kuten Turun ammattikorkeakoulu, Turun yliopisto ja Novia Yrkeshögskola.
- Tarjoamme aiheita opinnäytetöihin ja tuemme opiskelijoita niiden teossa.
- Vapaaehtoistyön opintojakso: Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat

### Muu yhteistyö

- Turun kaupunki: Voimaa vanhuuteen-yhteistyö
- Tukenasi ry ja Turun kaupunki: Tykkää turkulaisesta / Turussa ei yhtään yksinäistä vuonna 2030
- Lounatuulet Yhteisötalo ry

- TE-palvelujen ja ammatillista kuntoutusta organisoivat tahot: Tarjoamme pitkäaikaistyöttömille määräaikaista työkokeilu- ja palkkatukityötä ja teemme yhteistyötä työllistämässä

## **TOIMINNAN SEURANTA JA ARVIOINTI**

Haluamme toimintamme olevan vetovoimaista ja tarpeellista. Seuraamme viikoittain toimintalukuja ja keräämme palautetta osallistujilta niin suullisesti kuin kirjallisesti. Vuosittain järjestämme sidosryhmäkyselyn yhteistyökumppaneille. Seuranta- ja arviointiprosessit mittaavat toiminnan laatua, muutostarpeita ja onnistumista.

Arvioimme toimintaamme, paitsi työntekijöiden keskinäisissä sekä hallituksen ja työryhmien kokouksissa, myös yhdistyksen hallituksen ja työntekijöiden yhteisessä arviointi- ja kehittämispäivässä. Toiminnan arvioinnista tehdään vuoden 2024 aikana erillinen arviointisuunnitelma.

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

LIITE: Talousarvio.