

# Kotalahti

Kyläkohtainen koonti  
ajalta 10/2018 - 12/2020

## Tavoitettu:

62 eri osallistujaa

313 osallistumista

eli



kylän yli 65-vuotiaista\*

\*Tilastokeskuksen mukaan Kotalahden alueella asuu 85 yli 65-vuotiasta ikäihmistä. Alueella asuvien ikäihmisten määrää on verrattu hankkeen tavoittamiin ikäihmisiin.

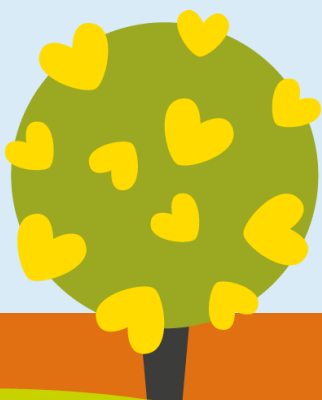
### Yhteensä

15 Virkistyspäivää

3 Etävirikistyspäivää

4 Pienryhmää

1 Etäjumpan pilottiryhmä



# Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Olemme hankkeena tuoneet toimintaa kylille ja ikäihmisille virkistyspäivien ja etätoiminnan muodossa. Toiminnan sisältöä olemme suunnitelleet yhdessä ikäihmisten, kylätoimijoiden, vapaaehtoisten, hanketyöntekijöiden ja yhteistyöverkoston kanssa ikäihmisten tarpeita ja toiveita kuunnellen.

Hankkeemme on turvannut maaseutualueilla ja kylillä asuvien ikäihmisten yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia, kohtaamisia toisten ikäihmisten ja kylätoimijoiden kanssa sekä asumista turvallisesti omissa kodeissaan.

Toiminnan kautta kiinnitämme ikäihmiset osaksi paikallisyhteisöä ja lisäämme kylän yhteisöllisyyttä. Ihmiset tulevat tutummiksi, turvallisuuden tunne kasvaa, naapuriapua on voinut pyytää ja kylähenki on saatu pysymään voimissaan. Samalla ikäihmisten kynnys on osallistua muihin kylän toimintoihin on madaltunut.

## Hankkeen tavoitteiden mukaisesti on:

- Toteutettu matalan kynnyksen virkistyspäiviä kylillä
- Mahdollistettu ikäihmisten kohtaamisia maaseudulla
- Tuotu lähelle toimintakykyä tukevaa toimintaa
- Rohkaistu netin käyttöön ja digitaitojen opetteluun
- Tuotu mielekästä tekemistä ja hyvinvointia arkeen
- Tuettu turvallista kotona asumista
- Lievennetty yksinäisyyttä

Iloa, naurua,  
liikettä, laulua  
ja mukavaa  
yhteiseloä



## Koko hankkeessa

**3578**

**OSALLISTUMISTA  
AIKAVÄLILLÄ  
10/2018–12/2020**



**YHTEENSÄ**

**807**

**ERI  
OSALLISTUJAA  
JA**



**60**

**VAPAAEHTOISTA**



# Lähellä - omalla kylällä Kotalahdella

Kotalahdella hankkeen toimintoja on toteutettu Kotalahden kyläyhdistyksen kanssa. Toimintatilana on toiminut Kotalahti -talo.

"Kyläluuta Hulda ja kyläkaverikirja" on kiertänyt lähes jokaisen kotona. Kyläkirjan kautta on saatu hyvä syyn kyläilyihin. Kirjaan on saanut kirjoitella tarinoita nykyisestä tai menneistä ajoista, runoja ja piirrellä kuvia.

## Virkistyspäivien tietosisältöjä

- Muistitietoutta
- Toimintakykyyn liittyviä asioita (kaatumisen ennaltaehkäisyä, jumppaa)
- Kodinturvallisuutta
- Mielenhyvinvointia
- Kunnan palveluohjaus
- Terveellinen ravitsemus
- Digi-opastusta
- Edunvalvonta
- Kela

Virtuaalisesti voimaa etäjumppasta -hankkeessa mukana oleminen, vapaaehtoinen ohjannut etäjumppaa kylän ikäihmisille.

Naapuriapu kylällä on lisääntynyt, kylä on saanut uusia vapaaehtoisia!



## Muita toiveita ja tarpeita kylän ikäihmisiltä:

- Kyläavustaja
- Kuljetuksia
- Apua ulkotöihin
- Mahdollisuuksia retkeilyyn
- Jumpparyhmiä
- Digtietoa
- Palveluohjausta
- Muistihoitaja

osallistujista toivoo, että virkistyspäivä toiminta jatkuu omalla kylällä.



# Lukuja Kotalahdella

## KOHDATTUJA IKÄIHMISIÄ

Osallistumisia yhteensä

**313**

Tavoitetut ikäihmiset (eri ikäihmiset)

**62**

Vapaaehtoisia

**9**

Naisia

**46**

Miehiä

**12**

## IKÄJAKAUMA

10/2018–12/2020

**62**

ERI OSALLISTUJAA, JOISTA

ALLE 30 V.

**0**

30–62 V.

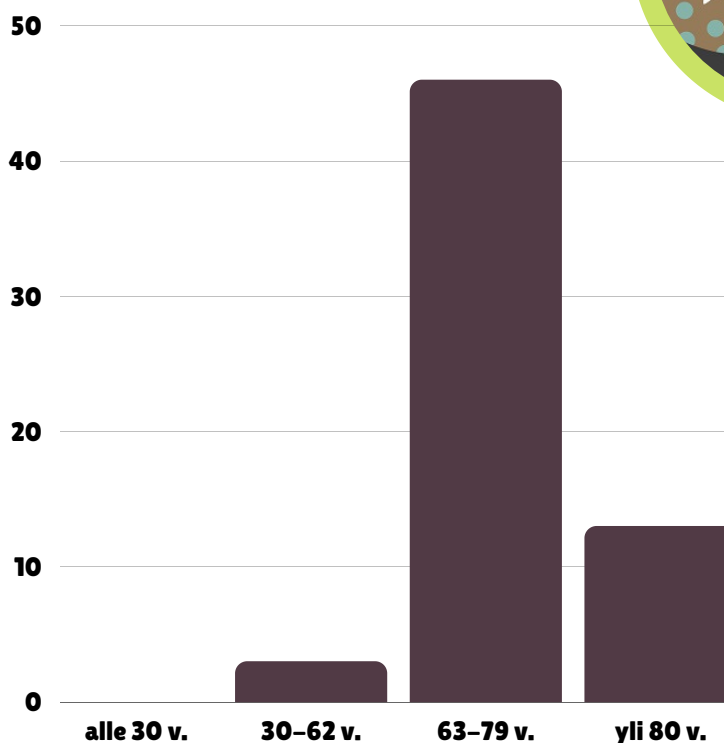
**3**

63–79 V.

**46**

YLI 80 V.

**13**



# Tuloksia ja palautetta

86 %

ikäihmisistä on saanut uusia ystäviä hankkeen toimintojen myötä.

100 %

ikäihmisistä kokee hankkeen myötä kuuluvansa enemmän kyläyhteisönsä.

87 %

ikäihmisistä kokee, että hankkeen toiminta on lisännyt heidän hyvinvointiaan.



## Suoria lainauksia ikäihmisiltä

"Tutustuin paremmin muihin kyläläisiin."

"Hyviä luentoja ja motivoi hoitamaan terveyttä"

"Virkistystä, piristystä, toisten ihmisten kohtaamista, myötäelämistä, vertaistukea vaivoihin"



# Onnistumisia ja nostoja

## Mikä sai sinut lähtemään virkistyspäivään?

- ” Tilaisuudet ovat ilahduttaneet tunnelmallaan. ”
- ” Seura, ruoka ja kivat ohjaajat. ”
- ” Halu saada tietoa uusista asioista ja tavata ihmisiä. ”
- ” Saa aina iloisen mielen. ”



## Kannattiko virkistyspäivään osallistuminen?

\*66 VASTAAJAA



ehdottomasti

74%



kyllä

36%



no-jaa

0%



ei

0%

# VIRKISTYSPÄIVÄN RAKENNE

## TIETO

Aamupäivällä  
virkeänä  
tiedolle

**10.00 - 11.30**

### ALOITUS

Päivän yhteinen aloitus ja tervetulo-  
toivotus

### TIETO-OSUUS

Tieto-osuuden alustaja, joka on yleensä  
ulkopuolinen vetää osuuden ja jättää  
keskusteluille aikaa oman osuuden  
loppuun.

**11.30 - 12.30**

### RUOKAILU

Tarjolla maittava ja monipuolinen  
lounas.

### RUOKAILUN LOMASSA

Keskustelua, kohtaamisia ja toisten  
kyläläisten tapaamista.

## RUOKA

Täydellä  
mahalla jaksaa  
jatkaa päivää

## VIRKISTYS

Virkeyttä mielelle  
ja keholle

**12.30 - 14.00**

### VIRKISTYSTÄ

Ohjelmassa voi olla kulttuuria,  
musiikkia, laulua, jumppaa,  
kädentaitoa, mielenhyvinvointia...

### KAHVIT JA LOPETTELU

Yleensä kahvitellaan ja sitten  
päätetään päivää ja muistutellaan  
seuraavasta kerrasta



## Yhteistyössä:

### Pohjois-Savon Kylät ry

#### Satu Iljo

projektipäällikkö

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke

050 470 2381

satu.iljo@

pohjois-savonkylat.fi

#### Sari Vainikainen

kyläpalveluohjaaja

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke

050 470 2379

sari.vainikainen@

pohjois-savonkylat.fi

#### Merja Kaija

kyläasiamies

045 179 1070

merja.kaija@

pohjois-savonkylat.fi

### Kotalahden Kyläyhdistys ry

#### Aune Toivanen

puheenjohtaja

0400 738 291

aune.toivanen2

@gmail.com

#### Terttu Herranen

sihteeri, rahastonhoitaja

0400 438 318

kotalahti.kylayhdistys

@gmail.com

#### Kotalahti-talo

Laitilanniementie 10

79140 Kotalahti

<http://kotiseudut.fi/kotalahti>

Hanketta hallinnoi Pohjois-Savon Kylät ry. Hankkeen toteutuksessa ovat mukana hankekylien vapaaehtoiset.



**Pohjois-Savon Kylät**

Hanke on osa STEA:n  
valtakunnallista  
Elämänote-ohjelmaa.



Lue lisää:

<https://www.pohjois-savonkylat.fi/tutustu-hankkeisiimme/ikaihmiset-kiinni-lahiyhteisoon/>

[www.pohjois-savonkylat.fi](http://www.pohjois-savonkylat.fi)



Pohjois-Savon Kylät ry  
@pohjoissavonkylat



Pohjois-Savon Kylät ry  
@pskylat



Pohjois-Savon Kylät ry  
@PSKylat