



*Pohjois-Savon Kylät ry / Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön*

## Maaseudun kylien virkistyspäivissä kohdataan ja saadaan eväitä arkeen



### Miksi

Virkistyspäivillä luodaan elämään lisää merkityksellisyyttä ja edistetään hyvinvointia, kun ikäihmisten osallisuus vahvistuu ja sosiaalisten kontaktien luominen ja ylläpitäminen mahdollistuvat. Osallistuminen vahvistaa omaan kyläyhteisöön kuulumista ja madaltaa avun pyytämisen ja tarjoamisen kynnyksiä. Virkistyspäivät vilkastuttavat kylätoimintaa, innostavat osallistumaan ja saavat mahdollisesti myös uusia vapaaehtoistoimijoita mukaan toimintaan.

### Kenelle

Kotona asuville harvaanasutun maaseudun ikäihmisille. Sovellettavissa myös muille kohderyhmille.

### Miten

- Päivien sisältö suunnitellaan yhdessä ikäihmisten ja vapaaehtoisten kanssa tarve- ja palautekyselyjä hyödyntäen. Osallistujamäärä voi vaihdella toteutuspaikan tilan mukaan.
- Tapahtumasta tehdään mainos ja sitä markkinoidaan paikallislehdessä, kylän ilmoitustaululla, postilaatikkopakettina, somessa sekä "puskaradiossa".
- Virkistyspäivä alkaa aamupäivän tieto-osuudella, joka edistää monipuolisesti hyvinvointia sekä arjen turvallisuutta (esimerkiksi kodin korjausneuvonta, digi- ja palveluohjaus, edunvalvonta, Kela, toimintakyky, mielen hyvinvointi, muisti, ravitsemus, uni).
- Asiaosuutta seuraa ruokailu tai kahvitus, jonka mahdollinen maksu kannattaa pitää pienenä (3–5 €).
- Virkistyspäivän lopuksi iltapäivällä on tarjolla viihteellisempää ohjelmaa (esimerkiksi yhteislaulu, jumppa, taiteilijavierailut).

### Mitä

Virkistyspäivät on suunniteltu harvaanasutun maaseudun ikäihmisille, joille tarjotut palvelut ja toiminnot ovat yleensä pääosin kuntakeskuksissa.

Noin kolme tuntia kestävä virkistyspäivä järjestetään kylän yhteisissä kokoontumistiloissa kerran kuukaudessa. Virkistyspäivä sisältää tieto-osuuden, yhteisöllisen ruokailun sekä mieltä ja kehoa virkistävää ohjelmaa.

### Kenen kanssa

Virkistyspäivät toteutetaan yhdessä kylän eri toimijoiden kanssa (kyläyhdistys ja muut paikalliset yhdistykset). Kylätoimijat voivat myös hoitaa ruokailun ja/tai kahvituksen. Ohjelmaa voi toteuttaa esimerkiksi muiden järjestöjen, yrittäjien, muusikoiden, opiskelijoiden, kylien, muiden hankkeiden, viranomaisten, ohjelmatarjoajien, taiteilijoiden, kunnan palveluohjauksen / liikunnanohjaajien kanssa, koulujen ja seurakuntien kanssa.

### Millä resursseilla

- Toimiva ja turvallinen tila, jossa huomioitu esteettömyys, paloturvallisuus ja ensiapuvälineistö.
- Sisällöistä riippuen nettiyhteys, tietokone, videotykki, valkokangas ja tarvittaessa äänentoistolaitteet.

Paikallinen järjestävä taho koordinoi tapahtuman:

- 1–2 henkilöä ja 2–6 vapaaehtoista osallistujamäärästä riippuen.
- Ennakovalmistelut hyvissä ajoin (kk aiemmin) noin 6–7 tuntia (valmistelut, markkinointi, mainos, ilmoittautumisten vastaanotto).
- Tapahtumapäivänä paikan päällä noin 5–7 tuntia. Jälkitöihin noin 1–2 tuntia (muistio, esiintyjien palkkiot ja mahdolliset Teosto-maksut).

  
**Ikäihmiset**  
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN