Pohjois-Savon Kylät ry

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke

SATU ILJO, PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ

12.10.2021

MUKANA ELÄMÄNOTE -OHJELMASSA 2018–2021

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hanke

1.9.2018–31.12.2021

Hanketta hallinnoi ja toteuttaa Pohjois-Savon Kylät ry.
Hanke on osa STEAn valtakunnallista Elämänote-ohjelmaa.

20 eri hanketta ympäri Suomea

Vahva ote elämästä - tunnustus 2019 ansiokkaasta työstä iäkkäiden yksinäisyyden vähentämiseksi sekä osaamisen jakamisesta ja yhteistyöstä Elämänote verkostossa.

Pohjois-Savon Kylät

Lisätietoa ohjelmasta ja hankkeista:
www.ikainstituutti.fi/elamanote

2018
2021

VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTTAJAN KÄSIKIRJA

Ikäihmiset

KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

SISÄLTÖ

Toimintamalli
Virkistyspäivän rakenne
Virkistyspäivän prosessi:
Ennen virkistyspäivää
Ideoita sisältöön
Linkkejä sisältöihin
Mainosmalli virkistyspäivästä
Virkistyspäivän aikana
Virkistyspäivän jälkeen
Hankkeen onnistumiset
Rahoitus

Ikäihmiset
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

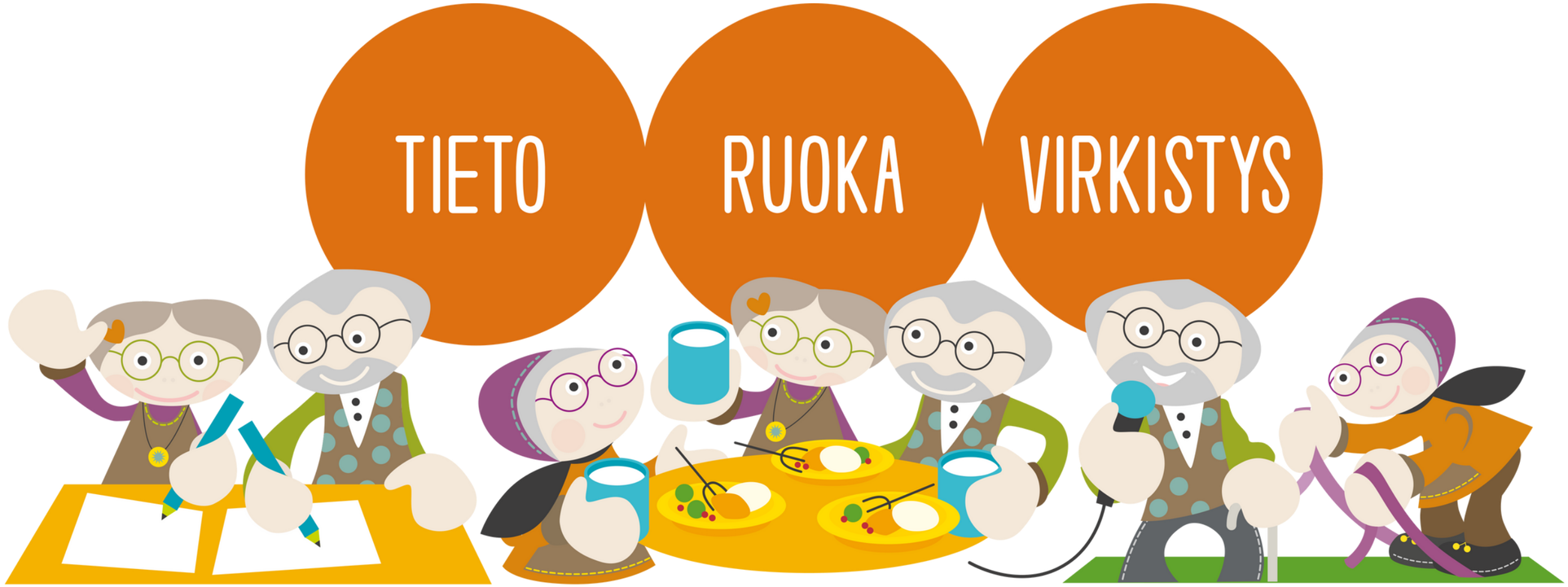
TIETO

RUOKA

VIRKISTYS

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

VIRKISTYSPÄIVÄ - TOIMINTAMALLI



Pohjois-Savon Kylät

Mitä

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

Noin kolme tuntia kestävä virkistyspäivä järjestetään kylän yhteisissä kokoontumistiloissa kerran kuukaudessa.

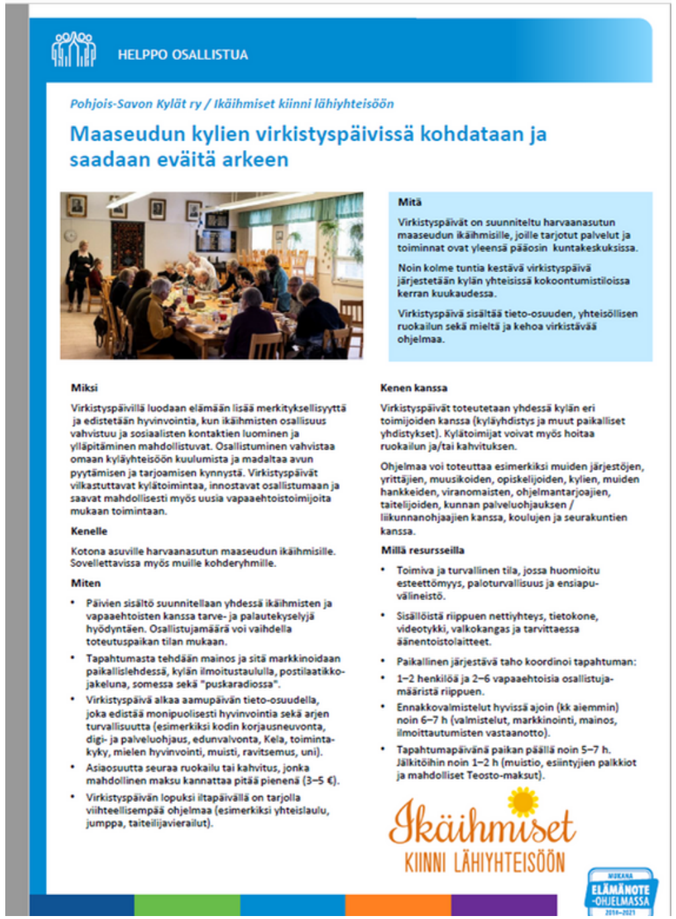
Virkistyspäivä sisältää tieto-osuuden, yhteisöllisen ruokailun sekä mieltä ja kehoa virkistävää ohjelmaa.

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 kynnystä.

Virkistyspäivät vilkastuttavat kylätoimintaa, innostavat osallistumaan ja saavat mahdollisesti myös uusia vapaaehtoistoimijoita mukaan toimintaan.



HELPPO OSALLISTUA

Pohjois-Savon Kylät ry / Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön

Maaseudun kylien virkistyspäivissä kohdataan ja saadaan eväitä arkeen

Mitä

Virkistyspäivät on suunniteltu harvaanasutun maaseudun ikäihmisille, joille tarjotut palvelut ja toiminnat 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.

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 kynnystä. 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, postilaatikko-jakeluna, somessa sekä "puskaradiossa".
- Virkistyspäivä alkaa aamupäivän tieto-osuudella, joka edistää monipuolisesti hyvinvointia sekä arjen turvallisuutta (esimerkiksi kodin korjausneuvonta, digi- ja palveluohjaus, edunvalvonta, Kela, toiminta-kyky, 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).

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, ohjelmantarjoajien, taiteilijoiden, kunnan palveluohjauksen / liikunnanohjaajien kanssa, koulujen ja seurakuntien kanssa.

Millä resursseilla

- Toimiva ja turvallinen tila, jossa huomioitu esteettömyys, paloturvallisuus ja ensiapu-välineistö.
- Sisällöistä riippuen nettiyhteys, tietokone, videotykki, valkokangas ja tarvittaessa äänentoistolaitteet.
- Paikallinen järjestävä taho koordinoi tapahtuman:
- 1–2 henkilöä ja 2–6 vapaaehtoisia osallistuja-määristä riippuen.
- Ennakkovalmistelut hyvissä ajoin (kk aiemmin) noin 6–7 h (valmistelut, markkinointi, mainos, ilmoittautumisten vastaanotto).
- Tapahtumapäivänä paikan päällä noin 5–7 h. Jälkitöihin noin 1–2 h (muistio, esiintyjien palkkiot ja mahdolliset Teosto-maksut).

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

MUKANA ELÄMÄNOTE -OHJELMASSA 2016–2021

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, postilaatikko-jakeluna, somessa sekä "puskaradiossa".

Virkistyspäivä alkaa aamupäivän tieto-osuudella, joka edistää monipuolisesti hyvinvointia sekä arjen turvallisuutta (esimerkiksi kodin korjausneuvonta, digi- ja palveluohjaus, edunvalvonta, Kela, toiminta-kyky, 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).

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, ohjelmantarjoajien, taitelijoiden, kunnan palveluohjauksen / liikunnanohjaajien kanssa, koulujen ja seurakuntien kanssa

Millä resursseilla

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

Paikallinen järjestävä taho koordinoi tapahtuman:
1–2 henkilöä ja 2–6 vapaaehtoisia osallistuja-määristä riippuen.

Ennakkovalmistelut hyvissä ajoin (kk aiemmin) noin 6–7 h (valmistelut, markkinointi, mainos, ilmoittautumisten vastaanotto).

Tapahtumapäivänä paikan päällä noin 5–7 h. Jälkitöihin noin 1–2 h (muistio, esiintyjien palkkiot ja mahdolliset Teosto-maksut).

Virkistyspäivän rakenne

10.30-11.30
Tervetulotoivotus
Tieto-osuus ja aikaa keskustelulle

TIETO

11.30-12.30
Tarjolla hyvää ruokaa
keskustelua - kohtaamisia - kyläläisten tapaamisia

RUOKA

12.30-13.30
Iltapäivissä kevyempää ohjelmaa

VIRKISTYS

13.30-14.00
Viimeisenä kahvit ja vapaata seurustelua

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

Käytännönjärjestelyt ennen virkistyspäivää

1 Tarve

Toiminta kylän ja ikäihmisten tarpeista lähtevää. Huomioi mitä muut järjestävät ikäihmisille lähialueella / kylällä. Sotkanet.fi

Onko teidän kylällänne joitakin erityispiirteitä?

Onko alueellanne Hyvinvointikertomusta ja / tai -suunnitelmaa, painotetaanko siinä joitakin teemoja erityisesti

Mitä on jo järjestetty ja kenelle, mihin aikaan, kokemukset?

Oletteko saaneet toiveita?

Olisiko alueellanne toinen toimija joka tekee samantyyppistä toimintaa, sama kohderyhmä? Voisitteko tehdä yhteistyötä? Kumppanuuspöytä koolle.

Kuvitus: Väinö Heinonen

2 Resurssit

Onko sopivaa tilaa ja vapaaehtoistoimijoita päivän järjestämiseen. Kuinka usein näillä resursseilla voidaan päiviä toteuttaa? Onko käytettävissä rahaa vai tehdäänkö täysin talkoilla?

3 Suunnitelma

Minä viikonpäivänä ja mihin aikaan virkistyspäivä toteutetaan? Huomioidaan maaseudun vuodenkierto, kesäaika, juhlapyhät sekä vapaaehtoisten mukaan saaminen.

4 Käytännöt

Sovitaan tehtävien jaosta vapaaehtoisten kesken. Kuka on päivän pääjärjestäjä, jos mukana useita tahoja. Huomioidaan turvallisuus.

Sisällöt

5 Sisällön tarvekartoitus

Kartoitetaan teemoja, joita halutaan nostaa esille: tietoa, viihdettä, kulttuuria, liikuntaa sopivassa suhteessa.

Kartoitamme Palvelu-, /Virkistyspäivien sisällön tarpeita. Laittakaa rasti ruutuun, jos olette kiinnostuneita aiheesta.

TERVEYS:

- ☐ Asiaa lääkkeistä
- ☐ Toimintakyvyn arviointia
- ☐ Terveys - aiheet, mielenhyvinvointi
- ☐ Terveysmittauksia, esim. verenpaine
- ☐ Liikuntatuokioita, tuolijumppaa, muu _____
- ☐ Aivojumppa
- ☐ Väkivalta ja alkoholi? -puheeksi hetkiä, muu aihe _____
- ☐ Ruokailun merkitys arjessa / ruoanlaittoa / leipominen

KESKUSTELUT / TURINATUOKIOT ym.:

- ☐ Kylätarinatuokioita ja kylähistorian muistelua
- ☐ Erilaiset keskustelupiirit (Mitä kuuluu? Ystäväpiiri, muistelua)
- ☐ Hengellisiä hetkiä
- ☐ Sukupolvet kohtaavat

TURVALLISUUS / TEKNIIKKA:

- ☐ Kodin turvallisuus ja tapaturmien ehkäisy
- ☐ Älypuhelin ja tabletti tutuksi, etäyhteydenpito
- ☐ Arjen hallintaa, miten pärjään, mistä lisäapua?
- ☐ Kierrätys ja jätteiden käsittely
- ☐ Apuvälineet

ASIANTUNTIJAT:

- ☐ Kela, pankki, apteekki
- ☐ Palveluntarjoajia esim. hieroja, parturi, jalkahoitaja, vaatetus
- ☐ Tuote-esittelyitä
- ☐ Luentoja, aihe _____

KULTTUURI JA TAIDE:

- ☐ Pelejä (esim. pelikortit, boccia, muistipelit, bingo)
- ☐ Perinnepäivä / Iltamat
- ☐ Lauluhetkiä /soittimet
- ☐ Tanssi ja luovaliikunta
- ☐ Taiteilijavierailut (tietoa, opetusta, esitykset)
- ☐ Teatteri-ilmaisu
- ☐ Kuvataide (esim. maalaaminen, piirtäminen)
- ☐ Sanataide / runot / kirjallisuus
- ☐ Valokuvaus (esim. voimaannuttava valokuvaus)
- ☐ Elokuvat
- ☐ Karaoke
- ☐ Liikkuva laukkukirjasto
- ☐ Retket (luonto, kaupunki)
- ☐ Lainattavat aineistot esim. museolta (muistelu matkalaukut)

MUUTA:

- ☐ Haluaisitko sinä toimia ohjaajana?
- ☐ Oletko yrittäjä tai palveluntuottaja, haluatko tuoda palveluitasi päiviin?
- ☐ Jotain muuta, mitä

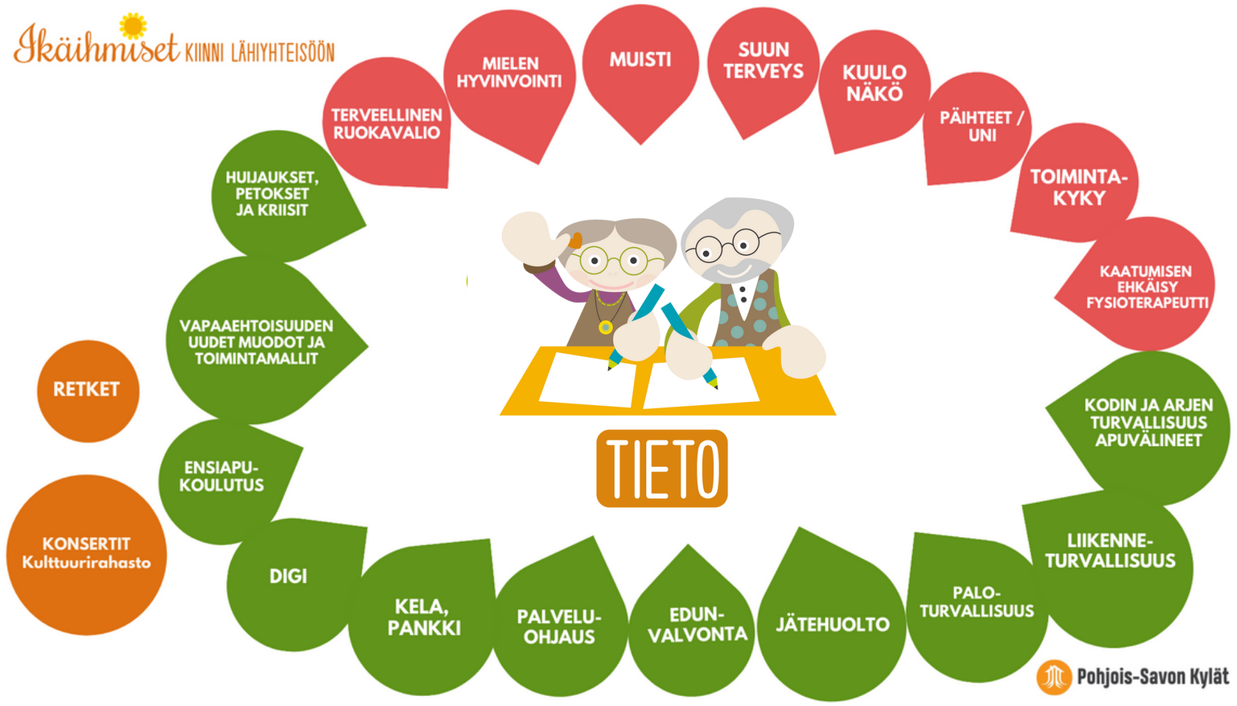
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

MUKANA ELÄMÄNOTE -OHJELMASSA 2018–2021

6 Sisällöntuottajat

Päivän toteuttaja hankkii tarvittavat sisällöntuottajat ja asiantuntijat. Selvittää kustannukset, peruutusehdot sekä lähialueen toimijat esim. paikalliset muusikot.



7 Ohjelmaa takataskuun

Aamupäivällä tietoa, iltapäivällä viihdettä. Varaa aikaa jutustelulle, yhdessä ololle ja sosiaalisten suhteiden ylläpidolle. Huomioi ohjelma-sisällöissä mahdolliset teemapäivät ja juhlapyhät.

Vahvike.fi

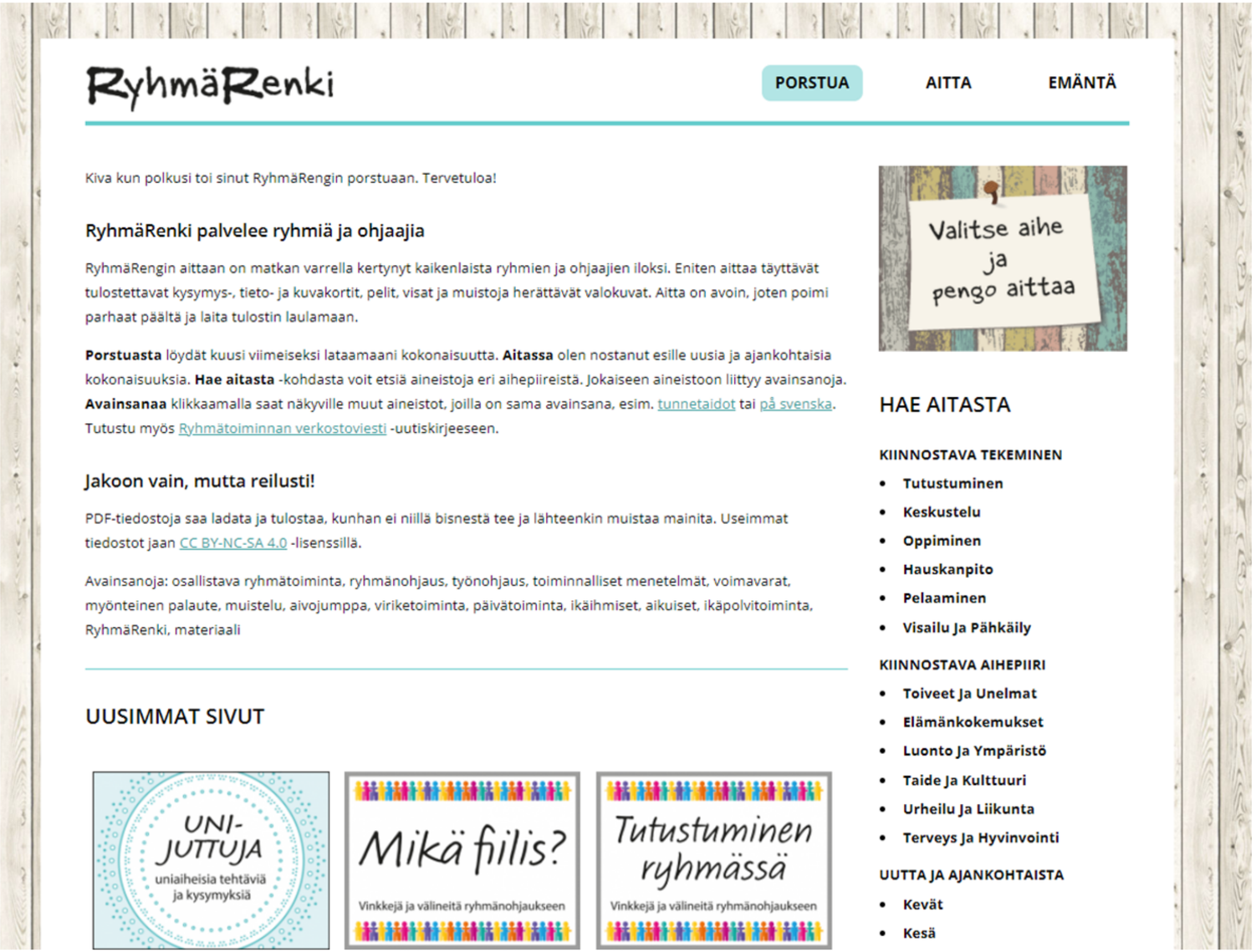
Vahvike on avoin, maksuton ja pysyvä aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmä- ja viriketoiminnan tukemiseen mm. palvelutaloissa, hoivakodeissa, erilaisissa ryhmissä ja kerhoissa sekä yksityiskodeissa. Tavoite on vahvistaa, virittää ja kehittää.

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

Ryhmärenki.fi

RyhmäRenki palvelee ryhmiä ja ohjaajia RyhmäRengin aittaan on matkan varrella kertynyt kaikenlaista ryhmien ja ohjaajien iloksi. Eniten aittaa täyttävät tulostettavat kysymys-, tieto- ja kuvakortit, pelit, visat ja muistoja herättävät valokuvat. Aitta on avoin, joten poimi parhaat päältä ja laita tulostin laulamaan.



Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

Ilmoittaudu koulutuksiin! esim.

SIPPE - hyvinvointikutsut

https://www.sippe.fi/

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri - ohjaajaksi

https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri

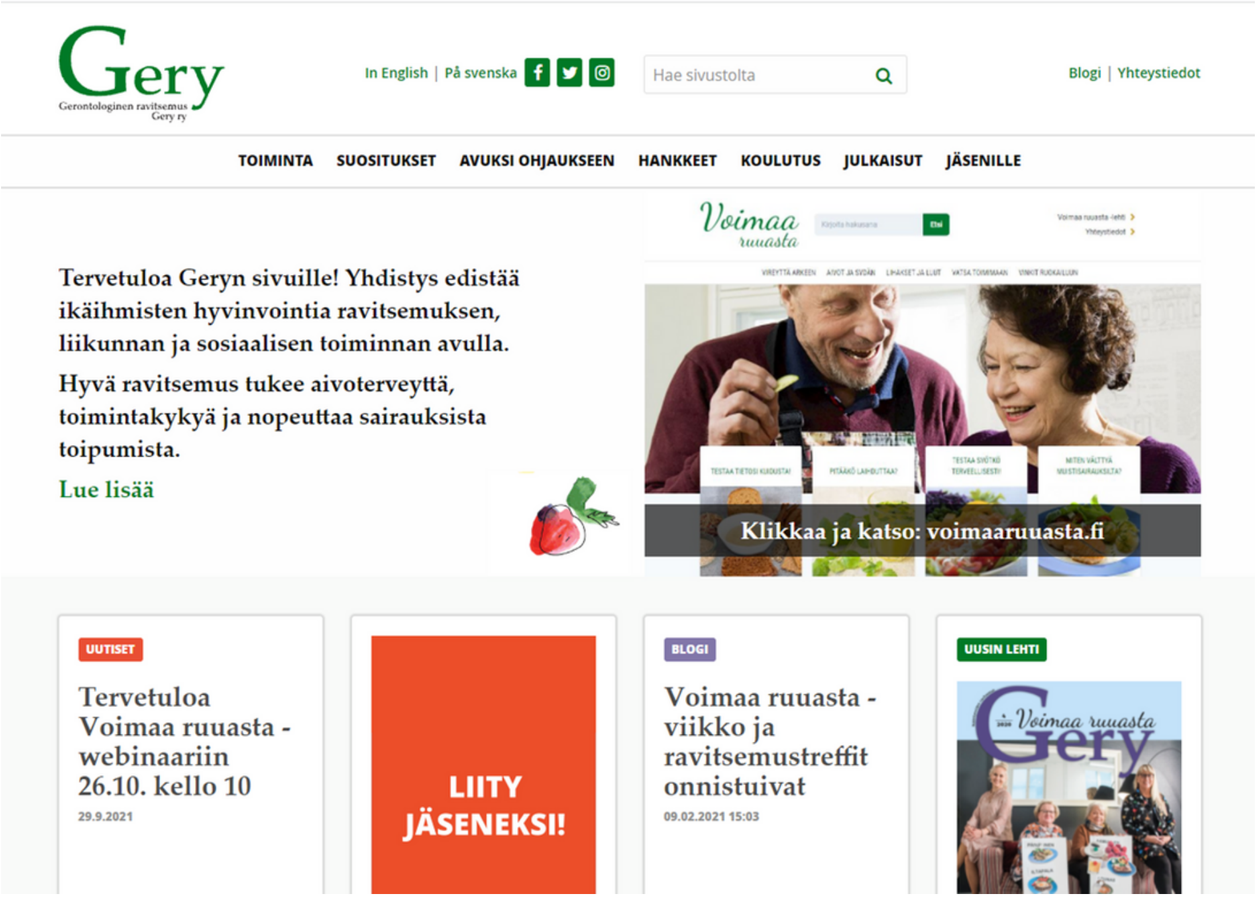
Ikäinstituutin koulutuksia

https://www.ikainstituutti.fi/koulutus-ja-tapahtumat/koulutuskalenteri/

Gerontologinen ravitsemus, Gery ry

gery.fi

Yhdistys edistää ikäihmisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla.



Luontosivusto

https://www.luontosivusto.fi/

Tarjoaa elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa.

Ikäinstituutin materiaalipankki

https://www.ikainstituutti.fi/materiaalit-ja-verkkokauppa/

Mielen hyvinvoinnin lähteitä - vinkkivihko

https://ikaopisto.fi/wp-content/uploads/2019/11/Mielen-hyvinvoinnin-l%C3%A4hteit%C3%A4-vinkkivihko.pdf

Vahvuuskortit helpottavat vahvuuksista keskustelemista ja myönteisen itsetuntemuksen lisäämistä. Kortteja voidaan käyttää yksin, ryhmässä tai parin kanssa.

https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/

Mielenterveyden keskusliitto

https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/

Ikäopisto: Tietoa ja tehtäviä

https://ikaopisto.fi/

Muistelemiseen vanhoja kuvia: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti

https://elavamuisti.fi/

Elonet on Suomen kansallisfilmografian verkkojulkaisu, josta löytyy 12-osaisen kirjasarjan ohella myös elävän kuvan esimerkkejä trailereista kokonaisiin elokuviin, valokuvia, julisteita ja tietoa arkiston uusimmista digitoinneista.

https://elonet.finna.fi/

Miina Sillanpään säätiö

https://www.miinasillanpaa.fi/julkaisut-ja-oppaat/

Voitas.fi

Voima- ja tasapainoharjoittelusta virtaa iäkkään arkeen

Voitas.fi –sivusto tarjoaa maksuttomia ideoita ammattilaisille, vertaisohjaajille ja ikäihmisille.

- Satoja voima-, tasapaino-, verryttely- ja venyttelyliikkeitä
- Yksin, pareittain ja ryhmässä tehtäviä liikkeitä
- Eri vaikeusasteita
- Harjoitteita sisälle, ulos ja kuntosalille
- Yksittäisiä liikkeitä ja valmiita ohjelmia
- Valokuvia ja videoita
- Rekisteröityneenä voit luoda ja tallentaa omia ohjelmia

Iloisia jumppahetkiä!

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

Vanhus ja lähimmäispalvelun liitto, Valli ry - Konstikoppa

https://www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/tietopankki/konstikoppa/

VALLIn Ikäteknologiakeskuksen Konstikoppa® on matkalaukun muodossa kiertävä teknologianäyttely. Sen avulla voidaan tutustua ja tutustuttaa ikäihmisiä pieniin laitteisiin, jotka voivat tehdä heidän arjestaan turvallisemman ja helpomman.

Konstikoppaan valitut laitteet ovat helppokäyttöisiä, eivätkä ne vaadi asennustöitä. Laitteet ovat helposti itse hankittavia ja kohtuuhintaisia; niiden hinnat ovat alle kymmenestä eurosta aina 250 euroon. Jokaisesta esillä olevasta laitteesta jaetaan myös tietoa niiden hankintapaikoista ja hinnoista.

Konstikopan laitteet on jaettu neljään kategoriaan: valaistus, kodin turvallisuus, kommunikaatio ja paikantaminen sekä muistin tueksi. Kategorioissa on yhteensä 17 tuotetta.

Linkit tarkistettu 7.9.2021.

Vanhustyön keskusliitto Materiaalit https://vtkl.fi/tietoa/materiaalipankki

Paljon tilattavia materiaalia mm. Ystäväpiiri, SeniorSurf sekä ladattavia oppaita ja julkaisuja.

Jumppavideolistat Youtubessa

Helppoja liikkeitä, selkeiden videoiden kautta opastettuna.

Kunnoneväät videot

Lyhyet videot vievät virtuaalimatkalle ympäri Suomen,
yksi video kuvattu Puijon huipulla.

Senioritanssi https://www.senioritanssi.fi/

Helppoja tansseja ryhmille sekä tuolitanssi liikkeitä.

Muistipuisto https://www.muistipuisto.fi/

Muistipuisto® on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Käyttäjä oppii puistossa myös aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja.

Mummonmarkan vartijat https://www.mummonmarkanvartijat.fi/materiaaleja

Linkkejä ja neuvoja kaltoinkohtelusta ja huijauksista sekä miten suojaat omat rahasi ja toimit turvallisesti.

SeniorSurf https://www.seniorsurf.fi/opastusmateriaalit/

SeniorSurf kannustaa myös eri organisaatioita toteuttamaan senioreille digiopastusta. Tukea opastustoiminnan organisointiin saa mm. materiaalien sekä konsultoinnin kautta.

8 Mainostaminen

Virkistyspäivän mainos jakoon noin 2- 3 viikkoa etukäteen.
Mainokset lehtien ilmaispalstoille tai maksettu mainos. Hyödynnä sosiaalinen media ja ilmoitustaulut. Tarvittaessa jakakaa mainoksia postilaatikoihin. "Koko kylä etsii!" Jo virkistyspäivässä käynyt osallistuja on paras markkinoija "puskaradio"

Mainos
Kutsukirjeet
Postikortit
Henkilökohtainen kutsuminen
WhatsApp - ringit
Kotisivut / Some
Paikallislehti

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

PALVELUPÄIVÄ HALUNAN KYLÄTUVALLA

Pieksänkoskentie 31

La 26.1.2019 klo 10.00-15.00

MONIPUOLINEN RUOAN VALMISTUS
JUNIOR MASTERCHEF
OTTO LESKISEN SEURASSA

Ilmoittautumiset Haluna-seuralle p. 040 571 3814 / Eila
(max. osall.määrä 15 hlö)
omavastuu 3€ (käteinen)

Kevään palvelupäivät:
19.2, 19.3, 16.4 ja 14.5

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

POHJOIS-SAVON KYLÄT ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

MUKANA ELÄMÄNOTE -OHJELMASSA 2018–2021

IKÄIHMISET KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN—HANKE (1.9.18-30.6.21), lisätietoja kyläpalveluohjaajalta p. 050 4702379 / www.pohjois-savonkylat.fi

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

PALVELUPÄIVÄ HALUNAN KYLÄTUVALLA

Ti 14.5.2019 klo 10.30-14.30
Pieksänkoskentie 31

Klo 10.30 Vaali aivojasi! Pohjois-Savon Muisti ry: Tarja Kesälahti
Klo 11.15 OLKA-toiminta; Tukipilari: Minna Mielonen
Klo 11.30 Ruokailu 3€
Klo 12.15 Elämänoteverkosto ja Ikäinstituutti; Ulla Pohjanmaa ja Lea Stenberg
Klo 12.30 Kahvit

Mukana hauskuuttamassa ammattitaiteilija!
”Kaikkien aikojen kylätreenari Synnove Winter innoittaa osallistujia
Vuoden kylä 2020-kilpailua kohti! ”

Ilmoittautumiset ruokailuun
Halunaseuralle / Eila
p. 040 571 3814
Omavastuu 3€, käteismaksu

PALVELUPÄIVÄT JATKUVAT SYKSYLLÄ: 24.9. JA 22.10.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

MUKANA ELÄMÄNOTE -OHJELMASSA 2018–2021

IKÄIHMISET KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN—HANKE (1.9.18-30.6.21), lisätietoja kyläpalveluohjaajalta p. 050 4702379 / www.pohjois-savonkylat.fi

Virkistyspäivä Huttulan navetalla Hautolahdessa
ti 15.9.2020 klo 10 - 14

Hautolahdentie 194, 72210 Tervo
Turvallisuus huomioiden päivään otetaan max.25 hlöä.

Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvoja Timo Pakkanen antaa neuvoja asuntojen remontointiin

FinFami Savon mielenterveysomaiset esittäytyy

Savonetti paikalla opastamassa tietoteknisissä asioissa ota oma tabletti, älypuhelin/kannettava mukaan!

Ruokailu 3€ (käteinen)
Ilmoittautumiset ruokailuun kolme päivää aiemmin kyläyhdistykselle 0505017379

Seuraava virkistyspäivä 16.2.2021

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Huolehditaan yhdessä turvallisuudesta.
Tule paikalle vain terveenä, huolehdi turvaväleistä ja käsihygieniasta.
Halutessasi käytä kasvosuojainta.

Seuraamme korona-tilanteen kehittymistä koko ajan, joten muutokset ovat mahdollisia

Pohjois-Savon Kylät
Hautolahden kyläyhdistys ry

Virkistyspäivä Etelä-Tuusniemi Erä-Veikkolassa
10.9.2020 klo 10 - 14

Luostaritie 3487
71280 Kosula

Tule kysymään ja kuulemaan vastauksia ajankohtaisista asioista!
Paikalla kunnanjohtaja Timo Kiviluoma ja vs.sosiaalijohtaja Lea Mustonen

Tangokuningas Erkki Räsänen & harmonikkataiteilija Mika Tarkkonen esiintyvät!

Ruokailu 5€ (käteinen)
Ilmoittautumiset ruokailuun ja kuljetuksiin kolme päivää aiemmin kyläyhdistykselle p. 040 5821957

Seuraava virkistyspäivä 8.10. 2020

Huolehditaan yhdessä turvallisuudesta.
Tule paikalle vain terveenä, huolehdi turvaväleistä ja käsihygieniasta.
Halutessasi käytä kasvosuojainta.

Pohjois-Savon Kylät

MUKANA ELÄMÄNOTE -OHJELMASSA 2018–2021

Etelä-Tuusniemen kyläyhdistys

9 Ilmoittautumiset

Jos Virkistyspäivässä on tarjoilua, ota ilmoittautumiset vastaan etukäteen. MIkäli voitte tarjota kimppakyytejä, yhteistakseja tai muuta kuljetusta selvitä osallistujan osoite ilmoittautumisen yhteydessä.

10 Muista myös nämä

Vahvista esiintyjille / asiantuntijoille ohjelma, kysy ruokailevatko ja ovatko mukana koko päivän.
Kutsu media paikalle.
Kylätoimijat viekää viestiä ikäihmisille, joita tieto muuten ei tavoita.

Virkistyspäivän aikana

11 Materiaalit

Katso tarkistuslistasta mitä tarvitset mukaan. Testaa laitteiden toimivuus. Tulosta materiaali ja ohjelma.

12 Valmistelut

Käy etukäteen läpi; onhan kaikki kyydit kunnossa, ruokaa riittävästi ja vapaaehtoisia tulossa paikalle. Jos pääset tilaan jo edellisenä päivänä helpotat seuraavan päivän valmisteluja.

13 Hyvissä ajoin

Saavu paikalle hyvissä ajoin. Järjestä tilat ja ota tarvikkeet ja materiaalit esille. Ikäihmiset ovat yleensä ajoissa eli puolituntia ennen ole valmiina osallistujien vastaanottamiseen.

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

14 Vastaanotto

Ole ikäihmisiä vastassa jo ovella, toivota tervetulleeksi.
Kerää osallistujatiedot ja -maksut. Ohjaa ikäihmiset paikoilleen.
PS. Varaa päivän lehdet luettavaksi pöydille.

15 Juontaminen

Sovi kuka juontaa päivän, esittelee esiintyjät ja antaa ohjeistukset osallistujille. Esitys tarpeeksi isolla fontilla, äänenkuuluvuus (äänentoisto), induktiosilmukka

16 Aikataulu

Juontaja pitää ohjelman aikataulussa. "Takataskussa" kannattaa olla varaohjelmaa esim. tietovisa tai bingo, jos esiintyjä peruuntuu tai ohjelman kesto muuttuu,

17 Havainnointi

Jututa osallistujia ja vapaaehtoisia, tee havaintoja miten ovat viihtyneet, onko toiveita tai tarpeita tuleviin kertoihin. Huomio myös, jos joku voi huonosti tai tarvitsee lepoa. Ensiaputaidot on hyvä olla kerrattuna.

Asuinpaikkasi/kylä:

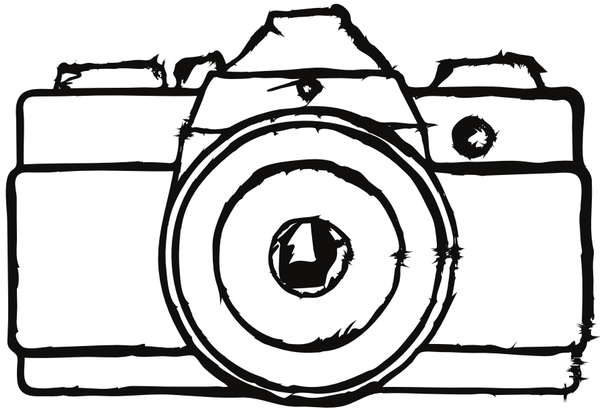
Kannattiko virkistyspäivään osallistuminen? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

ehdottomasti | kyllä | no - jaa | ei

Mikä sai sinut lähtemään virkistyspäivään?

Minulle hyödyllistä oli:

Miten kehittäisit toimintaa, mitä toiveita sinulla on?

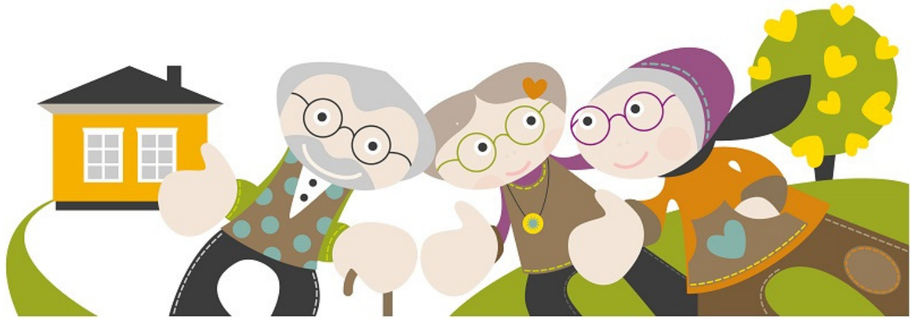


18 Dokumentointi

Taltioi virkistyspäivää kuvin / videoin. Kysy luvat osallistujilta, huomioi, jos joku ei halua kuvattavaksi. Hyödynnä kuvia somessa ja yhdistyksen kotisivuilla. Kuvat ja videot ovat osa markkinointia, jolla saadaan uusia osallistujia mukaan.

19 Lopuksi

Jaetaan osallistujille tietoa esim. jumppaohjeita, kodinturvallisuusinfoa sekä muuta ikäihmisille suunnattua materiaalia tai oppaita. Muista kiittää kaikkia päivän päätteeksi ja muistuta seuraavasta kerrasta.
Jos tarpeen kerää palautetta.



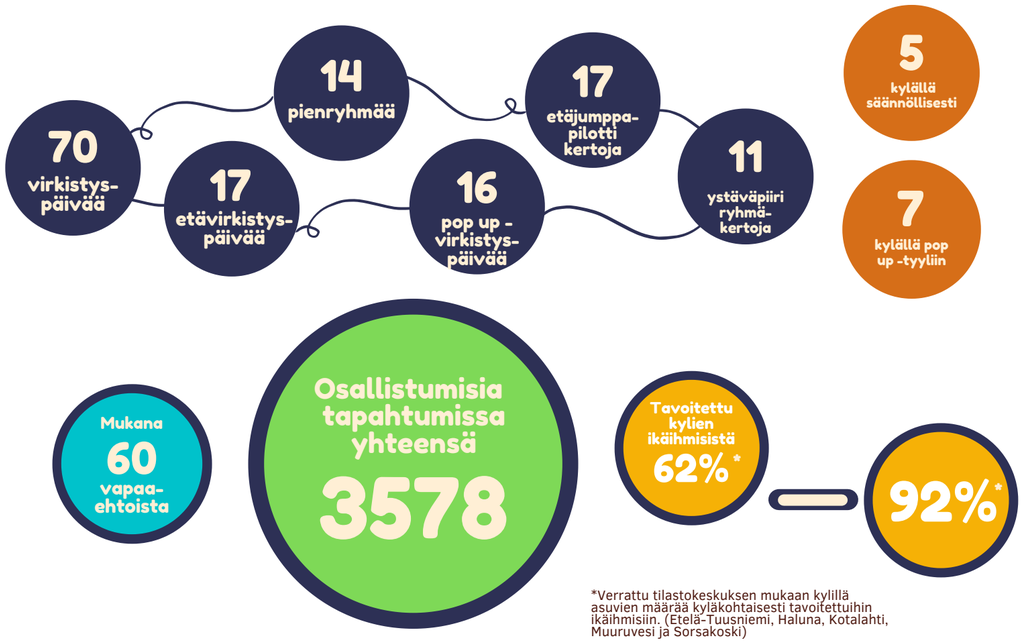
20 Paikat kuntoon

Tilojen siivous yhdessä. Ikäihmiset voivat olla mukana kasaamassa tuoleja ja pöytiä jokainen oman kuntonsa mukaan. Vapaaehtoiset muistakaa kiittää myös toisianne arvokkaasta työstä ikäihmisten hyväksi.

Virkistyspäivän jälkeen

Kohdattu ja toteutettu

Vuoden 2020 loppuun mennessä on toteutettu yhteensä 145 tapahtumaa / toimintoa hankkeen kautta.



*Verrattu tilastokeskuksen mukaan kylillä asuvien määrää kyläkohtaisesti tavoitettuihin ikäihmisiin. (Etelä-Tuusniemi, Haluna, Kotalahti, Muuruvesi ja Sorsakoski)

21 Taltioi tiedot

Kirjaa osallistujatiedot talteen. Tarvittaessa tee lista osallistuneista ja heidän yhteystiedoista seuraavien päivien tiedotusta varten.

22 Palautteiden koonti

Käykää läpi palautteet ja havainnot päivästä, mikä toimi, mikä ei. Palautetta voi viedä tiedoksi oman yhdistyksen hallitukselle sekä myös kohderyhmälle. Ja ehdottomasti vapaaehtoisille, jotka päivää ovat toteuttaneet,

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

23 Laskut ja palkkiot

Hoida sovitut palkkiot, laskut ja matkat järjestäjän toimesta. Sovi käytännöt matkalaskuihin sekä palkkioihin mm. verokortit ja tilinumerot. Teosto - ilmoitukset.

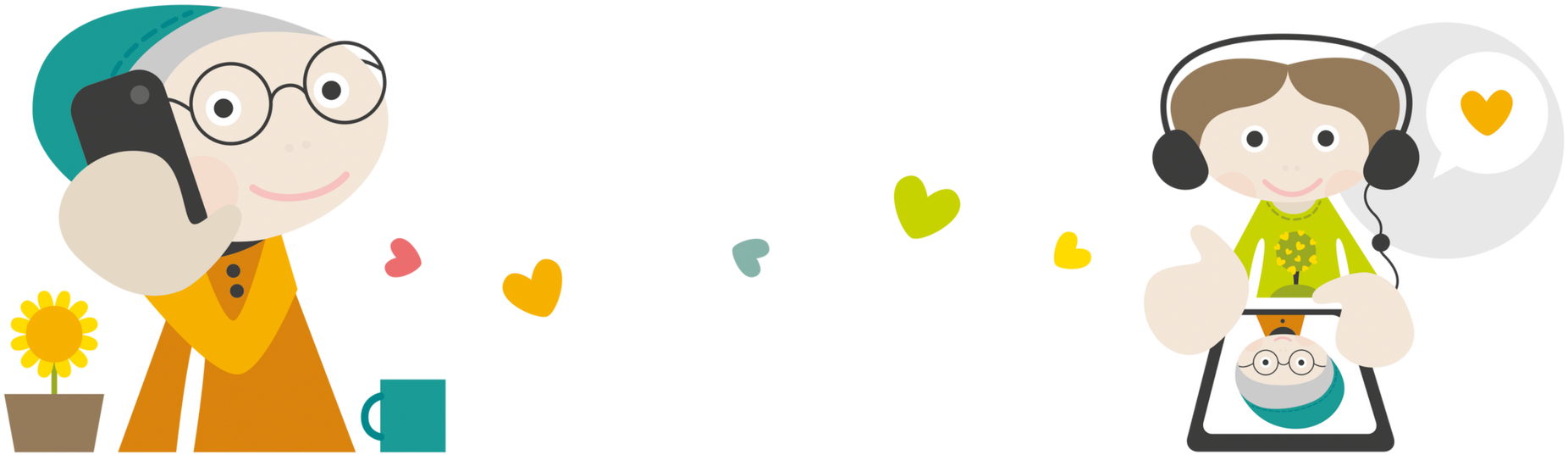
24 Viesti tarpeista

Ikäihmisten tapaamisissa tarpeet nousevat helpommin esille, koosta ne yhteen ja viesti maaseudun ikäihmisten tarpeista ja toiveista niin mediaa, päättäjiä kuin viranomaisia.

Kyläkoonnit löydät täältä: esimerkki Etelä-Tuusniemi

25 Onnistumiset esille

Viesti toiminnasta kunnan järjestöyhteyshenkilöille sekä vanhusneuvostolle tai muille kunnassa vanhusten asioita hoitaville tahoille. Muista mainita toiminnasta yhdistyksen toimintakertomuksessa.



HAVAINTOJA JA ONNISTUMISIA HANKKEEN AJALTA

Tavoitettu parhaillaan jopa 92 % kylän yli 65-vuotiaista.

Saatu lisää toimintaa kylien yhteisille kohtaamispaikoille.

Ikäihmisille on virkistyspäivien kautta mahdollistettu toisten kyläläisten tapaaminen sekä uusien ystävien saaminen.

75 %

ON SAANUT UUSIA YSTÄVIÄ HANKKEEN TOIMINTOJEN MYÖTÄ

95 %

KOKEE HANKKEEN MYÖTÄ KUULUVANSA ENEMMÄN KYLÄYHTEISÖÖNSÄ

Kylien vapaaehtoisten tekemä "löytävä työ" ikäihmisten parissa toi toimintaan mukaan uusia ikäihmisiä.

Kylän vapaaehtoiset tuntevat oman kylänsä ikäihmiset parhaiten.

Hankkeen viestintä onnistui yhdessä kylän tiedotuskanavia hyödyntäen.

89 %

KOKEE, ETTÄ HANKKEEN TOIMINNOILLA ON VAIKUTUSTA OMAAN HYVINVOINTIIN

Kylillä syntyi uutta yhteistyötä eri toimijoiden ja yhdistysten välillä.

Hankkeen myötä kylillä lähti käyntiin uusia avauksia mm. ikäihmisille jumppaa, muistikahvilaa ja etätoimintoihin osallistumista.

Kylätoiminta koettiin "neutraaliksi" järjestätahoksi, joka madalsi mukaan tulemista.

Hankkeen myötä maaseudun ikäihmisille on viety paljon monipuolista tietoa, joka vastaa heidän tarpeisiinsa.

Ikäihmisiä on osallistettu sisältöjen suunnitteluun.

Pystytty tarjoamaan edullinen ja monipuolinen ruoka, joka on monelle ikäihmisille päivän odotettu ja yhteisöllinen hetki.

Päivissä ollut sekä virkistystä, kulttuuria että toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävää toimintaa sopivassa suhteessa.

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Mikä sai sinut lähtemään mukaan virkistyspäivien vapaaehtoiseksi?

- Olen entinen kyläläinen ja ihankuin kuuluisin sinne vieläkin ja haluan antaa panokseni,että tälläista toimintaa on kylällä ja isekin virkistyn ko.toiminnasta ja seurasta.
- Kivat tapahtumat, kannatti olla mukana. Halusin myös kannttaa tämmöistä toimintaa.
- Olen toiminut pitkään kyläyhdstyksessä ja kun tarjottiin tällaista mahdollisuutta järjestää toimintaa ikäihmisille, niin pitihän lähteä mukaan. Kiinnostus vapaaehtoistyöhön
- On aikaa ja se on kivaa vaihtelua.
- On kiva auttaa ja siitä saa myös itse paljon. Ei täällä tule kukaan hakemaan kotoa, joten on itse lähdettävä jos haluaa "ihmisten ilmoille"
- Aktiivinen toiminta kyläyhteisössä sekä muissakin vapaaehtoisjärjestöissä.
- Tuoda omaa osaamistaan virkistyspäiviin. Olla kehittämässä jotain uutta. Yhdessä tekeminen.

Mitä virkistyspäivissä vapaaehtoisena toimiminen antaa sinulle?

- Mielihyvää seuraa iloa ja naurua
- Se päivä on aina erilainen kuin muut kuukauden päivät. Kiva olla apuna. Kuultavat aiheet ovat mielenkiintoisia.
- Asiantuntijaesitykset ovat antaneet uutta tietoa.
- On ollut mukava tavata kyläläisiä ja huomata, kuinka tärkeää tällainen toiminta monelle on.
- Hyvää mieltä ja iloa.
- Hyviä ihmissuhteita ja yhteistyötä.
- Kokemus kuuluvansa joukkoon ja olla avuksi.
- Hyvä mieli kun pystyy vielä tekemään jotakin

Rahoitus

RAHOITUS

- Kunnan / kaupungin avustus (kirjaa virkistyspäivä osaksi yhdistyksen toimintaa)
- Hae avustusta säätiöiltä (voit kohdentaa esim. kuljetukseen / kulttuuriin)
- Kuopion alueella Pitäjäraati -rahoitus.
- Seurakunta (osallistumassa kuluihin, työntekijä resurssia, kahvit tai ruokailu)
- Muiden hankkeiden hyödyntäminen (mitä voivat maksaa oman hankkeen kautta esim. tila, kahvit, mainos tms. joku osa)
- Muilta järjestöiltä sisältöä, mutta osallistumista kuluihin myös.
- Onko yhdistyksellä omaa rahaa?
- Vapaaehtoinen kahvi- tai ruokamaksu / ruokailu ns. oikealla hinnalla.
- Oma hanke esim. Leader, ESR tai muu hankerahoitus.
- Osallistumismaksu, millä kuluja katetaan.

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

Kysymyksiä?

Meidän hankkeen työntekijät

KYSY LISÄÄ JA OTA YHTEYTTÄ

MERJA KAIJA
Kyläasiamies
045 179 1070

SATU ILJO
Projektipäällikkö
050 470 2381

SARI VAINIKAINEN
Kyläpalveluohjaaja
050 470 2379

Somessa ollaan

TWITTER

Pohjois-Savon Kylät ry
@PSkylat

INSTAGRAM

Pohjois-Savon Kylät ry
@pskylat

FACEBOOK

Pohjois-Savon Kylät ry
@pohjoissavonkylat

Yhteystiedot

www.pohjois-savonkylat.fi

OSOITE

Isoharjantie 6,
71800 Siillinjärvi

KÄYNTIOSOITE

Innocum, (Isoharjantie 6, Siilinjärvi)
Rakennus S1
Länsisiipi 1 krs.

SÄHKÖPOSTIT

etunimi.sukunimi@pohjois-savonkylat.fi