

2018
2021

Ikäihmiset
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN



VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTTAJAN KÄSIKIRJA



POHJOIS-SAVON KYLÄT RY

SISÄLTÖ

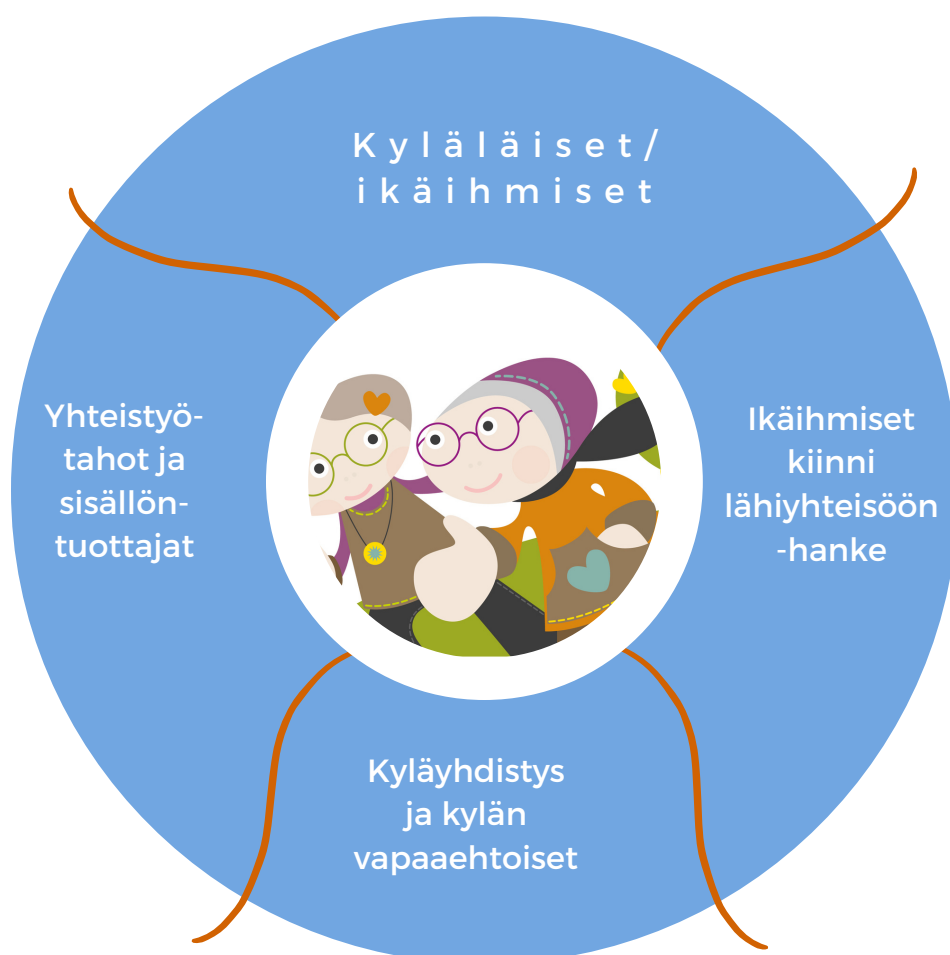
Johdanto	3
Havaintoja ja onnistumisia hankkeen ajalta	4-5
Virkistyspäivä -toimintamalli	6-7
Edellytykset päivien toteuttamiselle	8
Kaikki muu on plussaa	9
Virkistyspäivän prosessi	
• ennen virkistyspäivää	10-11
• virkistyspäivän aikana	12-13
• virkistyspäivän jälkeen	14
Virkistyspäivän rakenne	15
Tietoiskuja aamupäivään	16
Kevyttä ohjelmaa iltapäivään	17
Linkkejä sisältöön	18-21
Tarkistuslista	22
Mainosmalli virkistyspäivästä	23



JOHDANTO

Virkistyspäivän toteuttajan käsikirja on luotu Pohjois-Savon Kylät Ry:n Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeen virkistyspäivien toteuttamisen pohjalta. Käsikirjassa on kuvattu virkistyspäivien toteuttamisen prosessi: mitä tulee tehdä ennen virkistyspäivää, mitä tapahtuu virkistyspäivän aikana ja mitä päivän jälkeen. Lisäksi käsikirjasta löytyy mm. virkistyspäivän rakenne, sisältöideoita sekä tarkistuslista niistä asioista, joita on hyvä varata päivään mukaan. Käsikirja on tarkoitettu hyödyksi niille, jotka järjestävät virkistyspäiviä tai kenelle tahansa, joka haluaa tutustua virkistyspäivä-malliin. Sähköisenä Virkistyspäivän toteuttajan käsikirja löytyy Pohjois-Savon Kylät Ry:n kotisivuilta www.pohjois-savonkylat.fi sekä Innokylästä.

Y H D E S S Ä T E H D E N

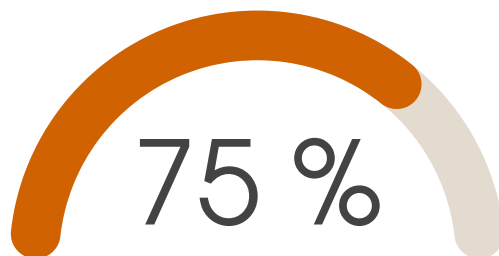


HAVAINTOJA JA ONNISTUMISIA

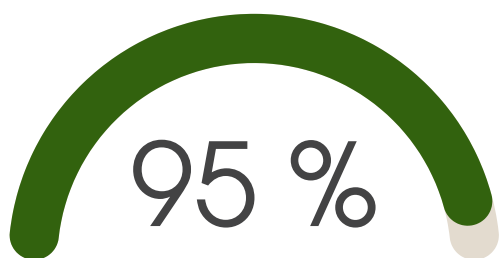
Tavoitettu parhaillaan jopa
92 % kylän yli 65-vuotiaista.

Saatu lisää toimintaa kylien
yhteisille kohtaamispaikoille.

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



ON SAANUT UUSIA YSTÄVIÄ
HANKKEEN TOIMINTOJEN
MYÖTÄ



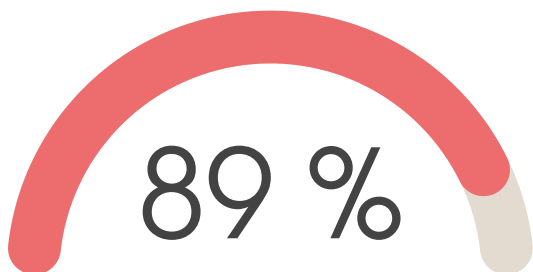
KOKEE HANKKEEN MYÖTÄ
KUULUVANSA ENEMMÄN
KYLÄYHTEISÖÖNSÄ

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.

HANKKEEN AJALTA



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" järjestäjätahoksi,
joka madalsi mukaan tulemisen
kynnystä.

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



VIRKISTYSPÄIVÄ -TOIMINTAMALLI

MAASEUDUN KYLIEN VIRKISTYSPÄIVISSÄ KOHDATAAN JA SAADAAN EVÄITÄ ARKEEN

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.



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 kynnyistä. 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, postilaatikkojakeluna, 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).



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 ensiapuvälineistö.
- Sisällöistä riippuen nettiyhteys, tietokone, videotykki, valkokangas ja tarvittaessa äänentoistolaitteet.
- Paikallinen järjestävä taho koordinoi tapahtuman: 1-2 henkilöä ja 2-6 vapaaehtoista osallistujamäärästä riippuen.
- Ennakkovalmistelut hyvissä ajoin (kk aiemmin) noin 6-7 h (valmistelut, markkinointi, mainos).
Tapahtumapäivänä paikan päällä noin 5-7 h. Jälkitöihin noin 1-2 h (muistio, esiintyjien palkkiot ja mahdolliset Teosto-maksut).



EDELLYTYKSET VIRKISTYSPÄIVIEN TOTEUTTAMISELLE



1

Kylän yhteinen kokoontumistila, jossa vessat ja juokseva vesi.

2

Vapaaehtoisia virkistyspäivän organisointiin ja toteutukseen.

3

Tiedotusta ja viestintää kylän alueella asuville ikäihmisille.

4

Sisällöntuottajia päivään, joko vapaaehtoisesti tai pientä korvausta vastaan.

KAIKKI MUU ON PLUSSAA



+5

Keittiö, jossa laittaa ruokaa.

+6

Vapaaehtoisia ruuanlaittajiksi.

+7

Yksi iso esteetön tila, jonka yhteydessä myös inva WC.

+8

Tietokone, tykki ja äänentoisto.

+9

Rahoitusta:

- kylätalon ylläpitokuluihin**
- vapaaehtoisten muistamiseen**
- palkkioihin / palkkoihin / matkakulut**
- sisältöön, retkiin, ruokailuun**
- viestintään esim. lehtimainos**

Ennen virkistyspäivää

Tarve

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

1

Resurssit

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

2

Suunnitelma

Minä viikonpäivänä ja mihin aikaan virkistyspäivä toteutetaan?

Huomioidaan maaseudun vuodenkierto, kesäaika, juhlapyhät sekä vapaaehtoisten mukaan saaminen.

3

Käytännöt

Sovitaan tehtävien jaosta vapaaehtoisten kesken.

Kuka on päivän pääjärjestäjä, jos mukana useita tahoja? Huomioidaan turvallisuus.

4

Sisältö

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

5



Sisällöntuottajat

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



6

Ohjelma

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

Mainostaminen

Virkistyspäivän mainos jakoon noin 2-3 viikkoa etukäteen. Mainokset lehtien ilmaispalstoille tai maksettu mainos. Hyödynnä sosiaalinen media ja ilmoitustaulut. Tarvittaessa jakakaa mainoksia postilaatikoihin.

7

8

Ilmoittautumiset

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

Muista nämä

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

9

10

Virkistyspäivän aikana

Materiaalit

Katso tarkistuslistasta mitä tarvitset mukaan. Testaa laitteiden toimivuus. Huomioi käsidesit sekä kasvomaskit. Tulosta materiaali ja ohjelma.

Hyvissä ajoin

Ole valmiina ajoissa, koska ikäihmiset tulevat paikalle jo hyvissä ajoin. Järjestä tilat ja ota tarvikkeet ja materiaalit esille.



Juontaminen

Sovi kuka juontaa päivän, esittelee esiintyjät ja antaa ohjeistukset osallistujille.



Valmistelut

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

Vastaanotto

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

Aikataulu

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



16

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.

Dokumentointi

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

17

18

Lopuksi

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

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.

19

20

Virkistyspäivän jälkeen

Taltioi tiedot

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

21

Palautteiden koonti

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

22

Laskut ja palkkiot

Hoida sovitut matkalaskut, palkkiot ja muut päivästä syntyneet kustannukset. Sovi käytännöt matkalaskuihin sekä palkkioihin mm. verokortit ja tilinumerot.

23

Onnistumiset esille

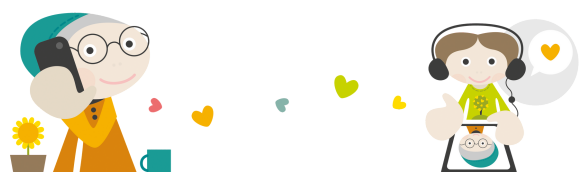
Viesti toiminnasta kunnan järjestöyhteyshenkilöille sekä vanhusneuvostolle tai muille kunnassa vanhusten asioita hoitaville tahoille. Muista mainita toiminnasta yhdistyksen toimintakertomuksessa.

24

Viesti tarpeista

Ikäihmisten tapaamisissa tarpeet nousevat helposti esille. Viesti maaseudun ikäihmisten tarpeista ja toiveista niin mediaa, päättäjiä kuin viranomaisia.

25



VIRKISTYSPÄIVÄN RAKENNE



TIETO

Aamupäivällä
virkeänä
tiedolle

10.30 - 11.30

ALOITUS

Päivän yhteinen aloitus ja tervetulo-toivotus.

TIETO-OSUUS

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

11.30 - 12.30

RUOKAILU

Tarjolla maittava ja monipuolinen lounas.

RUOKAILUN LOMASSA

Keskustelua, kohtaamisia ja toisten kylälaisten tapaamista.



RUOKA

Täydellä mahalla
jaksaa jatkaa
päivää



VIRKISTYS

Virkeyttä mielelle
ja keholle

12.30 - 14.00

VIRKISTYSTÄ

Ohjelmassa voi olla kulttuuria, musiikkia, laulua, jumppaa, kädentaitoja, mielen hyvinvointia.

KAHVIT JA LOPETTELU

Yleensä kahvitellaan ja sitten päätetään päivää ja muistutellaan seuraavasta kerrasta.

TIETOISKUJA AAMUPÄIVÄÄN

Lähiruoka- teema ja tuottajat esille.	Kelalta etänä tietoisku.	Digi - ja väestöviraston edustaja kertomaan edunvalvonta- valtuutuksesta.	Liikenneturvan luento liikenneturvalli- suudesta.	Poliisi paikan päälle.
Kunnan fysio- terapeutti kaatumisen ehkäisy.	Turvallinen metsän hoito.	Muistiyhdistys esittäytyy ja vetää aivojumppaa.	72 h koulutus sekä kotivaran esittely.	Tietoa kriisikeskuk- sen palveluista.
Apu- välineiden esittelyä esim. Respecta	Paikallisen mökkitalkkarin tai kylätalkkarin esittäytyminen.	Kuuloyhdistys tai vastaava esittely kuulon tärkeydestä ja kuulolaitteista.	Korjausneuvoja Vanhustyön- keskusliitosta.	Konstikoppa lainaan Valli ry:stä.
Pelastuslaitos ja alkusammutus harjoittelua.	Alueella toimivien hankkeiden esittelyä.	Savonetti tai vastaava opastamaan tietoteknisissä asioissa.	Kunnanjohtajan tai vanhus- neuvoston vierailu.	Jätehuolto ja kierrätys paikallinen jätehuolto.
Kunnan palveluneuvoja kertomaan vanhusten palveluista.	Sammutin- huolto ja turvavälineiden myynti.	Paikalliset yrittäjät tai palvelun- tuottajat esille.	Suuhygienisti -opiskelijat suun terveys- luento.	Terveys- luennot ja lääkärin vierailu.
Jokamiehen oikeudet.	Mielen hyvinvointi- luento.	Muisti- puiston esittely.	Sippe materiaalit.	Luento ruokavaliosta.

KEVYTTÄ OHJELMAA ILTAPÄIVÄÄN

Bingo tai tietovisa, pienet palkinnot.	Yhteislaulua, monista sanat valmiiksi.	Lähikoulun lapsiryhmä esiintymään.	Paikallisen kesäteatterin tervehdys tai esiintyminen.	Kyläkirjan esittely tai kylähistorian muistelua.
Kuntosalille tutustuminen.	Elokuva-hetki esim. Yle Areena.	Paikallisen senioritanssi-ryhmän vierailu ja senioritanssin kokeilu.	Kylän haitaristi ja musisoija esiintymään.	Kysy papilta -kerta yhdessä seurakunnan kanssa.
Jalkahoitaja, hieroja tai parturi-kampaaja.	Mikä on meidän kylällä parasta.	Retki laavulle makkaran paistoon.	Kylä- tai kotiseutumuseossa vierailu.	Teemapäivien hyödyntäminen.
Ystäväpiiri -ryhmän aloitus.	Senioriovaate myyntiä ja esittelyä.	Tehdään itse ruokaa yhdessä Marttojen kanssa.	Kylän vanhojen kuvien katselu.	Tutustuminen toisiin kyläläisiin.
Muistelu-tuokio.	Jumppaa, tuolijumppaa tai kuminauhajumppaa.	Kysy onko museolla lainattavia muistelu-salkkuja.	Retki lähikohteeseen.	Kirjastoauton vierailu tai kirjastosta laukkukirjasto.
Tanssit.	Yhteisötaide-teos.	Kanttori laulattamaan.	Radion kuuntelu.	Karaoke tai yhteislaulua.

Linkkejä sisältöön

Tietovisa, jumppaohje, ryhmän vetäminen, materiaalin tilaus, erilaiset kuvat ja kortit, hyödynnä tätä listaa sisällön suunnittelussa.

Linkit tarkistettu 13.12.2021.



Vahvike

<https://vahvike.fi/>

Vahvike on avoin, maksuton ja pysyvä aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmä- ja viriketoiminnan tukemiseen.



Ryhmärenki

www.ryhmarenki.fi

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 kaikille avoin, joten poimi parhaat päältä ja laita tulostin laulamaan.



Ikäopisto

<https://ikaopisto.fi/>

Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.



Sippe

<https://www.sippe.fi/>

Sippeily on osallistumista teemakutsuille. Voit toimia kutsujen järjestäjänä tai osallistua kutsuihin rennosti omana itsenäsi. Sippe-kutsuja virittelee aina vapaaehtoinen sippeläinen vaihtuvien teemojen ympärille. Ainoa kriteerimme sippeilyyn on, että olet yli 65-vuotias eläkeläinen. Sippe materiaaleissa on paljon valmiita aineistoja, joita voit hyödyntää.



Vanhustyön keskusliitto Materiaalit

<https://vtkl.fi/tietoa/materiaalipankki>

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



Voitas.fi

www.voitas.fi

Jumppaliikkeitä, valmiita jumppaohjelmia, jumppavideoita sekä Kunnon eväät - helpot liikkeet kunnon ylläpitoon.



Jumppavideolistat Youtubessa

Helppoja liikkeitä, selkeiden videoiden kautta opastettuna.



Kunnonevää videot

Lyhyet videot vievät virtuaalimatkalta 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.



Mäntykoti Kotiväki-hanke Turvataito -opas

Selviytymisen polulla - yhdessä Turvataito -opas. Opas on tarkoitettu väkivaltaa kokeneille ikääntyneille ja heidän läheisilleen, vanhustyön ammattilaisille, opiskelijoille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Linkkejä sisältöön

-  Ikäinstituutti
<https://www.ikainstituutti.fi/materiaalit-ja-verkkokauppa/>
-  Ikäinstituutin koulutuksia
<https://www.ikainstituutti.fi/koulutus-ja-tapahtumat/koulutuskalenteri/>
-  Luontosivusto
<https://www.luontosivusto.fi/>
Tarjoaa elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa.
-  Kansallinen audiovisuaalinen instituutti
<https://elavamuisti.fi/>
Muistelemiseen vanhoja kuvia.
-  Gerontologinen ravitsemus, Gery ry
<https://www.gery.fi/>
Yhdistys edistää ikäihmisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla.
-  Miina Sillanpään säätiö
<https://www.miinasillanpaa.fi/julkaisut-ja-oppaat/>
Ryhmätoimintaan oppaita ja omaishoitoon
Tunnevaaka Tunne voimavarasi - julkaisu ja materiaalit.
-  Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri - ohjaajaksi
<https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>
Hakeudu koulutukseen ja aloita kylällä oma ryhmä.



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. Lähetyskustannuksilla noin 20 € /suunta.



Savonetti ry

<https://www.savonetti.fi/seniorilinkit/>

Seniorilinkit sivulta löytyy monia tarpeellisia sivustoja niin oppimiseen, huviksi kuin erilaisiin portaaleihin.



Seniorsurf

<https://www.seniorsurf.fi/>

SeniorSurf rohkaisee ikääntyneitä ihmisiä tarttumaan tietokoneisiin ja nettiin. Opastuspaikat löytyvät linkin takaa.



Mieli ry

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/>

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

Mielen hyvinvoinnin materiaalit ja Vahvuuskortit.



Mielenterveyden keskusliitto

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

Tarkistuslista

MITÄ MUKAAN VIRKISTYSPÄIVÄÄN?

- Käteiskassa käteismaksuja varten.
- Osallistujalista, jos tarvitsee kerätä.
- Päivän ohjelmia jakoon.
- Kylän esitteet ja tulevat tapahtumat.
- Palautelomakkeet ja kyniä.
- Seuraavan kerran esite.
- Ensiapulaukku.
- Tykki, äänentoisto ja valkokangas + jatkojohdot tarvittaessa.
- Korona-aikaan: Käsidesit, maskit, kertakäyttöhanskat, desinfiointispray, käsipyyhkeitä ja saippua.
- Lisäksi muut tarvikkeet ohjelman mukaan.

Virkistyspäivä MALLIKYLÄN kylätalolla

ke 14.3.2020 klo 10.00-14.00

Kylätie 1, 12345 Mallikylä



Ohjelmassa

Liikuntahetki kylätalon salissa sekä kaatumisen ennaltaehkäisyn luento. Yhteisruokailu
Lauletaan yhdessä – kylän hanuristi soittaa toivekappaleita.

Huolehditään yhdessä turvallisuudesta, tule paikalle vain terveenä, huolehdi turvaväleistä, käsihygieniasta ja käytä tarvittaessa kasvomaskia.

Ruokailu 5€ (käteinen)
Ilmoittautumiset ruokailuun kolme päivää aiemmin kyläyhdistykselle (puhelinnumero)

Seuraava virkistyspäivä
14.4.2020

Ikäihmiset
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN



Pohjois-Savon Kylät

Järjestävän tahon nimi sekä yhteystiedot



WWW.POHJOIS-SAVONKYLAT.FI



**POHJOIS-SAVON KYLÄT RY
@POHJOISSAVONKYLAT**



**POHJOIS-SAVON KYLÄT RY
@PSKYLAT**



**POHJOIS-SAVON KYLÄT RY
@PSKYLAT**



Pohjois-Savon Kylät