

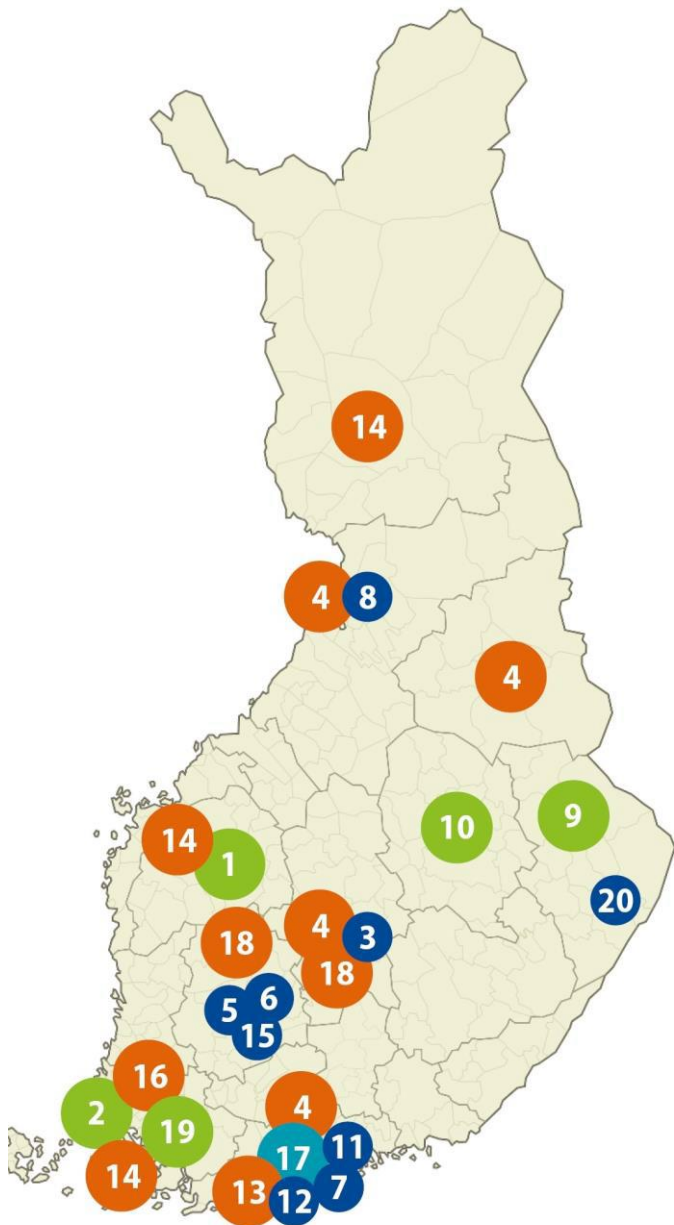


Elämänote-ohjelma (2018-2021)
*Osallisuutta, elämänhallintaa
ja hyvää arkea*



Elämänote-ohjelma

20 hanketta + koordinaatio



Elämänote-ohjelman tavoitteet

- Tukea haasteellisessa tilanteessa olevien ikäihmisten kotona asumista sekä lisätä osallisuutta.
- Löytää tuen tarpeessa olevia ihmisiä, jotka aiemmin ovat jääneet tavoittamatta.
- Kehittää ja ottaa käyttöön uusia toimintatapoja.
- Levittää hyväksi havaittuja toimintamalleja.
- Lisätä yleistä tietoisuutta ohjelman teemoista ja järjestöjen tarjoamasta tuesta iäkkäille.



Haasteellinen elämäntilanne?

Sosiaalinen eristyneisyys

Esteellinen asuinympäristö

Palveluihin liittyvät haasteet

Psykososiaaliset yksilötekijät

Heikkenevä terveys ja toimintakyky

Pienet tulot

Vahingoittavat sosiaaliset suhteet

Tutustu tarkemmin kotona asuvien iäkkäiden haasteisiin ja voimavaroihin:
[lääkkeitä arjessa - Ihmisiä Elämänotteessa](#)

Elämänote-ohjelman sisältöjä

- Kymmeniä tuhansia kohtaamisia kynnyksettömästi ja lähellä, kasvotusten, puhelimella ja virtuaalisesti.
- Ohjelmaan kuuluvissa hankkeissa on tehty etsivää työtä, toimittu verkostoissa, järjestetty matalan kynnyksen ryhmätoimintoja ja neuvontaa.
- Sisältöteemoja:
 - Asuinalueiden yhteisöllisyys
 - Kulttuurihyvinvointi
 - Kaltoinkohtelun aiheet
 - Liikunta- ja ravitsemusneuvonta
 - Digi- ja etäratkaisut



Osallisuustutkimus luotasi iäkkäiden vahvuuksia, arkea ja kotona asumisen edellytyksiä

- Laadullinen seurantatutkimus
 - Kehitettiin uusi kanssatutkimukseen pohjautuva tutkimusmenetelmä
 - Aineiston keräsivät 26 iästä valmennettua kanssatutkijaa (yht. 87 haastattelua).
- Esteettömyys ja saavutettavuus vahvistavat osallisuutta arjessa
- Elämänote-hankkeiden toiminnoissa merkityksellisiä olivat erityisesti arvostavat ja myönteiset kohtaamiset, yhdessäolo ja yhdessä tekeminen
- On tärkeää, että toimintaan voi osallistua eri tavoin; omien halujen, resurssien, elämäntilanteen ja sosiaalisten tarpeiden mukaisesti
- Tutkimusraportit: [Elämänotteen osallisuustutkimus](#)



Vaikuttamistyö

- Elämänote-ohjelman viestit päättäjille
 1. Yhteistyö järjestöjen kanssa tuottaa asukkaille hyvinvointia ja kunnille taloushyötyjä
 2. Ikäihmiset aktiivisina, osallisina toimijoina ovat yhteiskunnan voimavara
 3. Yhteisölliset kohtaamispaikat ja kuljetukset ovat välttämättömiä syrjäytymisen ehkäisemiseksi



Välittämisen päivä
26.11.2021

**Pidä huolta.
Uskalla kysyä
ja kertoa!**

Materiaaleja

Muistimatka



- Muistimatka tarjoaa sosiaali- ja terveystyöntekijöille, muistisairaille henkilöille sekä heidän läheisilleen keinoja vaikeiden asioiden puheeksi ottamisessa. Muistimatka koostuu lähes 70 erilaisesta pysäkistä, joihin muistiperhe ja muistiammatillaiset joutuvat muistimatallaan pysähtymään. Muistimatkan käytössä ei ole tarkkoja ohjeita, voit käyttää sitä juuri sinulle sopivalla tavalla.
- Muistimatkan esittelyvideo (kesto 4 min) löytyy [täältä](#).
- Muistimatkan sisältöihin voi perehtyä [www-sivuilla](#), verkkojulkaisuna (154 s.) tai painotuotteena.
- Muistimatkan käytössä voi hyödyntää myös tulostettavaa pysäkkitaulukkoa ja pelilautaa.



Mielen taitojen ja vertaistuen ryhmät ikääntyneille omaishoitajille - opas ryhmänohjaajille



- Tämä 112-sivuinen opas kuvaa tiiviissä Mielen taitojen -ryhmien keskeiset periaatteet ja kuuden ryhmätapaamisen kulun. Opas sisältää kaikki tehtävät ryhmänohjaajan käyttöön.
- Lisäksi oppaassa kuvataan ryhmä- ja verkko-ohjelman perustana toimivan hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteita ja menetelmiä.
- Opas tulostettavissa [täältä](#).



Turvataito-opas

- Selviytymisen polulla – yhdessä - opas on tarkoitettu väkivaltaa kokeneille ikääntyneille ja heidän läheisilleen, vanhustyön ammattilaisille, opiskelijoille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.
- Turvataito-opas korostaa uhrin näkökulmaa, mutta tekijäkin tarvitsee apua. Ilman ammattilaisia ja tutkimukseen perustuvaa tietoa selviytyminen ja turvataitojen kehittyminen on vaikeaa.
- Oppaassa korostuvat siihen eri tavoin osallistuneiden omat kokemukset arjesta ja konkreettiset tukimuodot.
- 18-sivuinen opas löytyy [täältä](#).



Selviytymisen polulla – yhdessä

TURVATAITO-OPAS



Taloudellisen kaltoinkohtelun ehkäisy



**MUMMON
MARKAN
VARTIJAT**

- [Turvaa rahasi - Opas ikääntyneelle ja tietokorttisarja](#)

Oppaassa (24 s.) ja tietokorttisarjassa parhaat vinkit taloudelliselta kaltoinkohtelulta ja huijauksilta suojautumiseksi. Myös apua tarjoavien tahojen yhteystiedot.

- [Ammattilaiselle: Apua taloudellisen kaltoinkohtelun tunnistamiseen](#)

Sinulle, joka kohtaat työssäsi ikääntyneitä - opas (4 s.) ammattilaiselle taloudellisen kaltoinkohtelun tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen.



Virkistyspäivän toteuttajan käsikirja

- Käytännön vinkkejä sisältävä käsikirja virkistyspäivän toteuttajalle maaseudulla. Suuri osa sisällöstä sovellettavissa myös muille alueille.
- 24-sivuinen käsikirja tulostettavissa [täältä](#).
- Painettu versio tilattavissa [täältä](#).

Ikäihmiset
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN



Toimintakortit

- Toimintakorteissa nähdään ikääntyneitä ihmisiä tekemässä eri asioita ja kääntöpuolella on keskusteluun / suunnitteluun johdattelua teksti.
- Aiheet sopivat toteutettavaksi ohjaajan tai vapaaehtoisten ohjaamissa ryhmissä tai itseohjautuvien ryhmien kesken. Korteja voi käyttää myös palvelutaloympäristössä ja esimerkiksi kahdenkeskisessä toiminnassa ikäihmisen kanssa.
- Pakassa on 55 kappaletta A6-kokoisia toimintakortteja. Hinta 15,00 €.

[Toimintakorttien esittelyvideo](#)

[Kortteja voi tilata](#)



- Sippe-hyvinvointikutsut toimivat samalla periaatteella kuin tavalliset kotimyyntikutsut, mutta ilman myymistä ja ostamista – näillä kutsuilla lisätään tavaran sijaan tietoa ja jaetaan mukava yhteinen kahvihetki.
- Ammattilaiset sekä korkeakouluopiskelijat ovat koonneet **tutkittuun tietoon perustuvia** paketteja hyvinvoinnin eri aiheista.
- Paketin perusteella vapaaehtoinen pystyy virittelemään keskustelua aiheesta tavallisen ihmisen taidoin.
- Kutsuilla käsiteltäviä hyvinvointiteemoja on yhteensä 12.

[Sippe-toiminnan esittelyvideoita](#)



Yhteisöllisyys & muistisairaana asumistoiveet

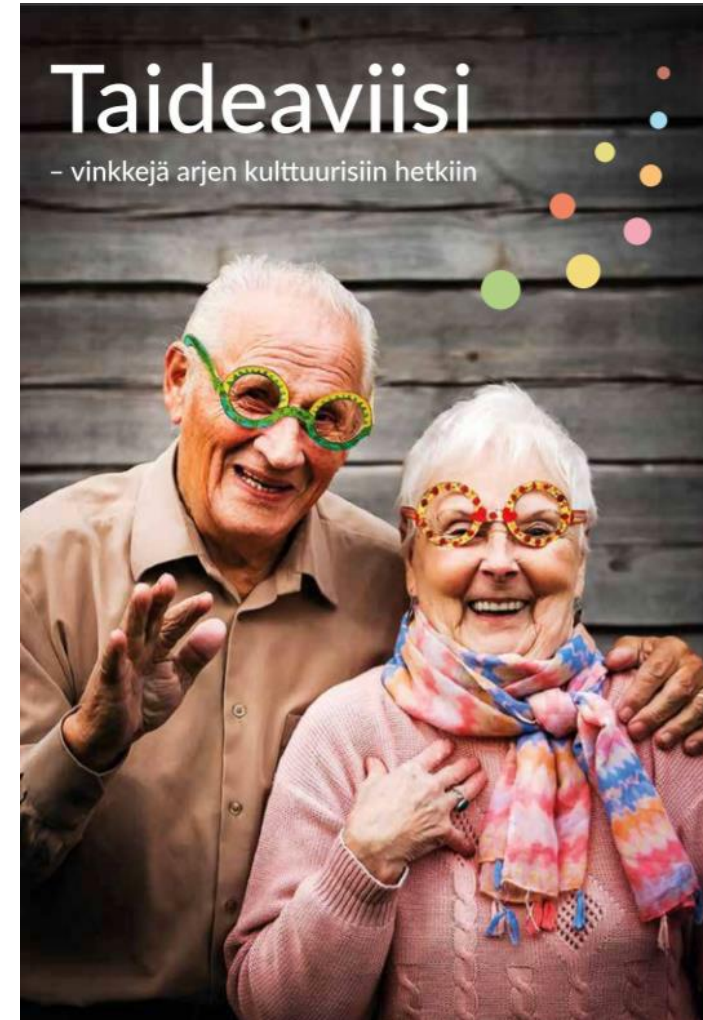
- **Pieni yhteisöllisyysopas** on suunnattu niille henkilöille, joiden tehtävänä ja/tai toiveena on kehittää jonkin ryhmän tai yhteisön yhteisöllisyyttä.
- 16-sivuinen opas löytyy [täältä](#).
- **Mitä muistisairas toivoo asumiselta?** -opas pohjautuu asumistoive-kartoitukseen, jossa selvitettiin sairastuneiden ja heidän kanssaan toimivien asumisnäkemymiä.
- 24-sivuinen opas löytyy [täältä](#).
- **Näin me olisimme sen tehneet** on asiantuntijablogien pohjalta tuotettu kooste yhteisöllisen sekä ikä- ja muistiystävällisen asuinalueen rakentajien evästykseksi.
- 24-sivuinen opas löytyy [täältä](#).



Taideaviisi



- Oman kodin taide voi olla niin arkista ja tuttua, ettei sitä aina huomaa. Taulut sulautuneet tapetteihin, kirjahyllyssä olevat kirjat muihin huonekaluihin. Välttämättä niiden ei edes ajattele olevan ”oikeaa” taidetta.
- Taideaviisissa innostetaan ja kannustetaan lukijaa tarkastelemaan oman kodin taidetta ”taidelasien” läpi viettämällä kulttuurisia tuokioita tutussa ympäristössä.
- 36-sivuinen opas löytyy sähköisenä [täältä](#).



Virkeet keittiössä – Arkiruokavinkkejä ikäihmisille

- 16-sivuinen vihko, johon on koottu yhden päivän esimerkkiateriat ja niiden reseptit.
- Aterioiksi on valittu maukkaita arkiruokia, jotka on helppo valmistaa.
- Ruokaohjeiden lisäksi vihko sisältää helppoa tietoa ikäihmisten ravitsemuksesta, muun muassa ateriarytmistä sekä riittävästä proteiinin-, kuidun- ja rasvansaannista.
- Reseptivihkon voi tulostaa [täältä](#).



Virkeiden Ikämiesten vinkkivideot



- Virkeät Ikämiehet ovat tehneet 13 kpl omia ravitsemusaiheisia vinkkivideoita vertaisilleen.
- 2-5 min kestävillä videoilla ollaan kaupan hyllyjen äärellä tekemässä järkeviä valintoja. Joukossa on myös muutama kotikeittiössä kuvattu ruuanlaittovideo.
- Virkeiden Ikämiesten vinkkivideot löytyvät [täältä](#).
- [Jogurtti- ja rahkahyllyn valinnat \(2:43\)](#)
- [Perjantaipata \(4:49\)](#)



Toimintamallit

Elämänotteen 47 toimintamallia

- Elämänote-ohjelman hankkeissa on kuvattu yhtenäisen rakenteen mukaisesti 47 toimintamallia
- Toimintamallit on jaoteltu neljään eri teemaan: Löydetyksi tuleminen, Helppo osallistua, Eväitä arkeen ja Osallistujasta tekijäksi
- Toimintamalleista järjestettiin myös neljä kaikille avointa webinaaria, jotka ovat katsottavissa YouTubessa [Elämänote-soittolistalla](https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/elamanote-ohjelmassa-tuotetut-toimintamallit/)
- <https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/elamanote-ohjelmassa-tuotetut-toimintamallit/>

LOYDETYKSI TULEMINEN

TampereMissio ry / Kaiku-hanke

Juttelukammarissa tavataan kaupassa käydessä



Mitä
Juttelukammarin avulla löydettiin kohtaamispaikka, joka toimii ruokakaupan yhteydessä. Juttelukammarin avulla on mahdollista tavata ikäihmisiä, joita on muuten vaikea tavoittaa.

Juttelukammarissa on tarjolla kahvia ja kireetöntä aikaa puhua ja/tai istuttaa kauppareissulla muuten seuran. Kahvin äärellä jutellessa löydetään tuen ja tiedon tarpeessa olevia iäkkäitä.

Miksi
Ikääntymiseen liittyy monia muutoksia, jotka nostavat kynnystä lähteä kotoa muulle kuin välttämättömille asioille. Kun sosiaalinen kanssakäyminen vähentyy, alituisu ikääntynyt negatiiviselle yksinäisyyden kokemukselle. Avon kohtauspaikka kauppareissulla mahdollistaa jutteluhetken alueen muiden asukkaiden ja ammattilaisen kanssa osana muuta arkista toimintaa. Osallistukseen ei tarvitse erikseen lähteä mihinkään.

Kenelle
Asunoluen ikäihmisille, jotka kaipaavat juttuseuraa. Aukioloajat ja tilan tunnelma kannustaa erityisesti ikääntyneitä tulemaan juttelemaan. Ketään ei käännetty pois, vaan kaikki ovat tervetulleita.

Miten

- Ennen toiminnan aloittamista selvitetään, missä ikäihmiset arjessaan liikkuvat ja missä voisi saada tilan Juttelukammarilla.
- Hyvä paikka Juttelukammarille on liitetty iäkkäiden suoraan ruokakaupan yhteydessä. Tilan tulee olla esteetön ja hyvin valaistu. Tilan löydetään paremmin, mikäli sieltä on suora näkyvyys kauppaan ja ulos.
- Juttelukammarin voi tulla hengittämään, jättämään ajatuksia, kahville tai odottelemaan autoa. Kaikki ovat tervetulleita ja saavat osallistua keskusteluun haluamallaan tavalla omaan tahtiinsa.
- Keskeisellä paikalla sijaitsevan Juttelukammarin voi kutsua muita organisaatioita ja alueella toimivia tahjoja esittelemään toimintaansa. Näin asukkaat saavat juttuseuran ohella myös ajankohtaista tietoa eri aiheista.

Kenen kanssa
Juttelukammarissa voi esitellä oman organisaation ikäihmisille suunnattuja toimintoja. Kauppa saattaa tukea ikäihmisille suunnattua toimintaa tarjoamalla tilan käyttöön käyttö- ja kustannusten hinnalla. Järjestö- ja kaupungin ylläpitämät toiminnot voivat pitää kammarilla toimintansa esittelijä ja toimintatuokioita.

Millä resursseilla

- Paikalla on hyvä olla aina vähintään yksi työntekijä ja lisäksi vapaaehtoisia tarvittaessa. Aukioloajoista voidaan päättää esim. kuukausi kerrallaan, mikäli kyseessä on Pop Up -toiminta.
- Kustannuksia tulee kahvista ja muusta tarjonnasta sekä Juttelukammarin tiedottamiseen liittyvistä materiaaleista, mm. tilan mainosteipeistä.
- Juttelukammarissa on aina työntekijä paikalla, joten henkilökuntaresurssia tarvitaan sen aukioloaikoina. Lisäksi vierailijoiden esittelyjen järjestelyyn, vapaaehtoisten rekrytointiin, kahvitarjoiluun hankintaan ja siivoukseen tulee varata aikaa.

KAIKU-HANKE
TAMPERE
MISSIO

ELÄMÄNOTE
OHJELMASSA
2018-2021

Löydetyksi tuleminen

- Aikaa, päätä ja sydäntä – yksilötyön malli
- Hoksauta minut -yhteydenottokortti jaettavaksi ikäihmiselle
- Jalkautuva tiedottaminen osana etsivää työtä
- Jalkautuva työ ovelta ovelle
- Juttelukammarissa tavataan kaupassa käydessä
- Palvelutalosta käsin toteutettava jalkautuva etsivä vanhus-työ
- Ruokajakelussa kohdataan heitä, joita muu apu ei tavoita
- Unelmasta totta – toteutumattomat haaveet todeksi

Linkki toimintamalleihin:
[Löydetyksi tuleminen](#)



Hoksauta minut -yhteydenottokortti

- Hoksauta minut -yhteydenottokortti on etsivän ja löytävän vanhustyön menetelmä, jonka avulla tavoitetaan yksinäisiä ja palvelujen ulkopuolella olevia ikäihmisiä.
- Ikäihminen voi saada kortin esimerkiksi postin välityksellä, tapahtumissa, apteekista, taksista tai tuotuna kotiin. Itsemääräämisoikeus toteutuu, kun kortin allekirjoittaa ja lähettää ikäihminen itse.

Kirkkopalvelut ry ja Oulun Diakonissalaitoksen säätiö / IkäArvokas

Hoksauta minut -yhteydenottokortti jaettavaksi ikäihmiselle



Mitä
Hoksauta minut -yhteydenottokortti on etsivän ja löytävän vanhustyön menetelmä, jonka avulla tavoitetaan yksinäisiä ja palvelujen ulkopuolella olevia ikäihmisiä.

Ikäihminen voi saada kortin esimerkiksi postin välityksellä, tapahtumissa, apteekista, taksista tai tuotuna kotiin. Itsemääräämisoikeus toteutuu, kun kortin allekirjoittaa ja lähettää ikäihminen itse.

Miksi
Etsivän ja löytävän vanhustyön olennainen tehtävä on etsiä yksinäisiä, syrjäytymsvaarassa olevia tai jo syrjäytyneitä ikäihmisiä, joita palvelut eivät tavoita. Menetelmä tarjoaa toimijoille konkreettisen etsivän vanhustyön keinon. Hoksauta minut -kortti on ikäihmiselle helppo ja maksuton tapa ottaa yhteyttä toimijoihin.

Kenelle
Paikkakunnan etsivää vanhustyötä tekevät tahot sekä ns. arkiset toimintaympäristöt, loppukäyttäjänä yksinäiset ikäihmiset.

Miten

- Kartoitetaan etsivää vanhustyötä toteuttavat tahot ja käytössä olevat menetelmät. Tarpeen arvioinnin perusteella päätetään yhdessä korttikampanjan toteutus.
- Sovitaan yhteydenottokortin ulkonäöstä, pyydetään tarjoukset, painatetaan kortteja tai valitaan joku muu levityskeino, [katso Innokylä](#).
- Järjestetään avoin tiedotustilaisuus. Mukaan kutsutaan korttia levittävät tahot, jaetaan kortteja ja niiden saatekirjeitä.
- Taho, jonka ikäihminen on valinnut kortin vaihtoehtoista, ottaa yhteyttä kahden viikon sisällä.
- Tilastointikaavakkeelle kerätään korttien määrä sekä perustiedot kortin palauttaneista ikäihmisistä.

Kenen kanssa
Käytännön toteutus vaatii paikkakunnan toimijoiden yhteistyötä. Etsivää vanhustyötä tekevät tahot paikkakunnalla voivat muodostaa verkoston, joka suunnittelee ja toteuttaa korttikampanjan. Verkostoon kuuluvat yleensä julkisen ja kolmannen sektorin tahot sekä seurakunnan diakoniatyö. Kortin levityksessä voivat olla mukana ns. arkiset toimintaympäristöt, kuten apteekki, taksi, lähikauppa, kirjasto, terveyskeskus, Kela ja kotihoito sekä mahdolliset muut paikalliset toimijat.

Millä resursseilla
Hoksauta minut -kortin painotuote liimattavalla pinnalla (tietosuojaan ja vastauslähetyksen vuoksi) on kallein vaihtoehto, mutta helpoin toteuttaa. Valmis pohja on Suomen Uusiokuori Oy:llä. Hoksauta minut -kortista on kehitetty useita erilaisia tapoja ottaa toimintamalli käyttöön:

- Kortti painotuotteena toimijan oman viestinnän tai graafisen suunnittelijan tekemänä
- Monistettava/tulostettava kortti on tarkoitettu ladattavaksi toimijan verkkosivuille (A4)
- Leikattava kortti esimerkiksi seurakunta- tai paikallislehteen painettavaksi
- Seinälle laitettava juliste, jonka voi tulostaa toimijan verkkosivuilta
- Hoksauta minut -kampanjan mainos ja kuva someen



Helppo osallistua

- Ajatushetki/Minnestimmen -museo-opastus – taidenäyttelyyn matalalla kynnyksellä
- Keskeinen toimipaikka – Löytävän työn sydän
- Kulttuurikahvit
- Maaseudun kylien virkistyspäivissä kohdataan ja saadaan eväitä arkeen
- Matalan kynnyksen vertaiskerho ikäihmisten osallisuuden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden torjumiseksi
- Naapurikerho
- Neulegraffitien teko yhdistää sukupolvet
- Puhelinporinat – ikääntyneiden ryhmätoimintaa puhelimitse
- Puistolauluihin on helppo hivuttautua mukaan
- Virkistystä riksapyöräajelusta
- Vuosikirja madaltaa kynnystä lähteä mukaan toimintaan
- WhatsApp-viikkotehtävillä havahdutaan hyvään

Linkki toimintamalleihin:
[Helppo osallistua](#)



Neulegraffitien teko yhdistää sukupolvet

- Tehdään yhteinen taideteos päiväkodin pihaan, esim. puuhun yhteistyössä lasten ja ikääntyneiden kanssa.
- Kukin omien taitojensa mukaan virkkaa ja koristelee esim. eläinaiheisia patalappuja, jotka kiinnitetään valittuun kohteeseen.
- Neulegraffitin teko mahdollistaa iäkkäille mielekästä toimintaa kotona, mistä on iloa muillekin. Aikuiset pääsevät siirtämään tietotaitoa lapsille, samalla kun luodaan kauneutta ja virikettä ympäristöön.

 HELPPU OSALLISTUA

Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry / Eloa Elokotiin -hanke

Neulegraffitien teko yhdistää sukupolvet



Mitä
Tehdään yhteinen taideteos päiväkodin pihaan, esim. puuhun yhteistyössä lasten ja ikääntyneiden kanssa.

Kukin omien taitojensa mukaan virkkaa ja koristelee esim. eläinaiheisia patalappuja, jotka kiinnitetään valittuun kohteeseen.

Miksi
Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistava yhteisö tukee iäkkäiden toimintakykyä sekä vähentää heidän kokemaansa turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Neulegraffitin teko on kivaa yhteisöllistä toimintaa, johon niin lapset kuin aikuisetkin pääsevät osallisiksi.
Neulegraffitin teko mahdollistaa iäkkäille mielekästä toimintaa kotona, mistä on iloa muillekin. Aikuiset pääsevät siirtämään tietotaitoa lapsille, samalla kun luodaan kauneutta ja virikettä ympäristöön.

Kenelle
Iloksi päiväkodin käyttäjille, graffitin tekijöille sekä alueen ihmisille ja ohikulkijoille.

Miten

- Projektin ohjaaja valitsee yhdessä päiväkodin kanssa kohteen, johon neulegraffiti tullaan kiinnittämään.
- Sommittelun helpottamiseksi ohjaaja käy neulojen kanssa mittaamassa kohteen (esim. oksien pituudet ja paksuudet).
- Virkattavien palojen enimmäishalkaisija on hyvä sopia etukäteen (esim. 20 cm).
- Kaikki virkkaavat omaa luovuuttaan hyväksikäyttäen enimmäkseen pyöreitä "pannulappuja", joista voi syntyä esim. erilaisia eläinaiheita tai kukkia.

- Palojen virkkaaminen yhdessä lisää yhteisöllisyyden tunnetta.
- Neulegraffitin tekijöille luodaan oma WhatsApp-ryhmä, jossa jaetaan kuvia ja ihailaan valmistuneita paloja.
- Kun pannulappuja on tarpeeksi, sommitellaan ne kokonaisuudeksi ja valokuvataan muistin virkistykseksi ennen kuin palat yhdistetään isommiksi peitoksiksi.
- Lopuksi pujotetaan vielä pitkät apulangat työn läpi, noin 10 cm välein, joilla saadaan peitto kiinnitettyä puuhun tms. kohteeseen helposti.

Kenen kanssa
Yhteistyössä päiväkodin työntekijöiden ja lasten sekä alueen ikääntyneiden asukkaiden kanssa.

Millä resursseilla
Tarvitaan ohjaaja koordinoimaan kokonaisuutta, jonka kesto on noin kolme kuukautta. Suunnittelutapaamisia 1 krt/kk ryhmän kanssa & graffitin kiinnitys noin 3 h. Puhelin viestintää ja kuvausta varten. Villalankoja, virkkauskoukkuja ja kalastajalankaa, myös ns. jämälankoja osallistujien omista varastoista voi hyödyntää. Vanhojen neuleiden langat uusioikäyttöön osaksi neulegraffitiä.

 Eloa Elokotiin

Eväitä arkeen

- Arkiruokakurssilla kokeillaan yhdessä uutta
- Elämyksiä, yhteisöllisyyttä ja virkistystä ikäihmisille etäyhteydellä
- Kohtaamiset opiskelijoiden kanssa rikastuttavat elämää
- Kortteleihin kulttuuria – kulttuurisilla kohtaamisilla elämänlaatua ja uusia ystäviä
- Mielen taitojen ja vertaistuen ryhmät omaishoitajille
- Muistimatka helpottaa asioiden puheeksi ottamista ja ennakkointia
- Mummonmarkat turvaan ja ikääntyneiden taloudellinen hyväksikäyttö historiaan
- Pilke® – mielekästä tekemistä päihteiden käytön tilalle
- RajatOn-ryhmätoimintamalli
- Sippe-hyvinvointikutsut ikäihmisille
- Torstaitanssit – interaktiivinen tanssihetki etänä
- Virkeät Ikämiehet ravitsemus- ja liikuntakurssi verkossa
- Virkeät Ikämiehet ravitsemus- ja liikuntakurssi
- Virtuaalinen kahvihetki

Linkki toimintamalleihin:
[Eväitä arkeen](#)



Torstaitanssit – interaktiivinen tanssihetki etänä

- Viikoittain videosovelluksella toteutettava tunnin mittainen tapaaminen, jonka sisältö koostuu erilaisista tanssin ammattilaisen suunnittelemissa tanssi- ja liikeharjoituksista.
- Liikkuminen tapahtuu osallistujan oman kunnon ja jaksamisen mukaisesti, oma kotiympäristö huomioiden. Tapaamisen aikana myös keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia.

 EVÄITÄ ARKEEN

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry / Kulttuuria minulle

Torstaitanssit – interaktiivinen tanssihetki etänä



Mitä
Viikoittain videosovelluksella toteutettava tunnin mittainen tapaaminen, jonka sisältö koostuu erilaisista tanssin ammattilaisen suunnittelemissa tanssi- ja liikeharjoituksista.

Liikkuminen tapahtuu osallistujan oman kunnon ja jaksamisen mukaisesti, oma kotiympäristö huomioiden. Tapaamisen aikana myös keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia.

Miksi
Mahdollistetaan etäyhteyksin luovaan liikkeeseen tutustumista ja sosiaalista kohtaamista. Ohjatussa matalan kynnyksen luovan liikkeen toiminnassa jokainen kokee osaavansa ja pääsee nauttimaan liikkeeseen ilosta. Osa tansseista on sykettä kiihdyttäviä ja osa rentouttavia. Koreografian seuraaminen sekä oppiminen tukevat toimintakykyä ja muistia. Vapaa liikkuminen tukee myös omaa luovuutta ja osaamista.

Kenelle
Muistisairautta sairastaville ja muististaan huolissaan oleville henkilöille läheisineen.

Miten

- Tiedotus Torstaitansseista kohderyhmää tavoittavilla kanavilla.
- Ilmoittautumiset sähköpostitse, mukaan enintään 10 osallistujaa, jotta jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi.
- Tarvittaessa etäyhteyden testausta ja käytön opastusta ennakkoon.
- Torstaitansseilla on kaksi ohjaajaa, joista tanssitaiteilija keskittyy liikkeellisen sisällön välittämiseen sekä keskustelun ylläpitämiseen ja sote-alan ammattilainen hoitaa teknisen puolen.
- Osallistumiseen kannustetaan ottamaan mukaan huivi, vesilasi sekä avoin mieli.
- Yhdessäolon tunteen mahdollistamiseksi lähtökohta on, että kaikilla on kamera päällä.

Ohjaaja osallistaa tunnin alussa kaikkia kertomaan kuulumisia sekä näyttämään itselle mieleisen ja omaa tunteilaa kuvaavan liikkeen.

- Ohjaaja kertoo aina ensin mitä seuraavaksi tehdään ja miten se tehdään, minkä jälkeen tanssitaan yhdessä musiikin tahdissa. Musiikin kuuluvuus on testattava ennakkoon ja musiikkiluvut tulee olla kunnossa.
- Tunnin lopuksi jokainen saa mahdollisuuden kertoa tuntemuksistaan ja oloilastaan.

Kenen kanssa
Vakituisen osallistujan ja ohjaajien lisäksi mukana voi olla myös opiskelijoita ja ammattilaisia tutustumassa toimintaan.

Millä resursseilla
Torstaitanssien järjestämiseen tarvitaan kaksi ohjaajaa, joista toinen on tanssitaiteilija ja toinen sote-alan ammattilainen. Tanssiosuudesta vastaavan ohjaajan tulee varata aikaa ennakkovalmisteluille 6–8 h ja tekniikasta vastaavan ohjaajan 1–2 h yhteydenpitoon osallistujien kanssa. Tilaisuudesta tiedottaminen tapahtuu lehtien, nettisivujen ja sosiaalisen median kanavien kautta sekä yhteistyökumppaneiden avulla. Järjestäjätaholla ja osallistujilla tulee olla kameralla ja mikrofonilla varustettu tietokone internetiyhteyksin. Lisäksi jokaisella tulee olla sähköpostiosoite ja etäkoukukseen soveltuva videosovellus.





Osallistujasta tekijäksi

- Ajattelijoiden klubi
- Anna ääni ikäihmiselle – kuule, koosta ja kerro eteenpäin
- Elämä itse – elämäntarina- ja vahvistaa
- Etsivän vanhustyön kautta löydetyn polku osallisuuteen
- Haastavan asian esille tuominen valokuvanäyttelyn keinoin
- Kertaluonteista ystävätoimintaa – koulutus- ja toimintamalli
- Kuule muistisairaita – tavoita tärkeät viestit
- Sinäkin olet mummonmarkan vartija! Turvataitojen vertaiskouluttajaksi omaan yhdistykseen
- Sippe-vapaaehtoisten kouluttaminen
- Työrukkanen – alueen ikääntyneistä koottu yhteistyöryhmä
- Vapaaehtoistehtävänä yhteisöperehdyttäjä– esteettömän yhteisöllisyyden edistäjä
- Vapaaehtoisten kuukausikahveet – tietoa ja vertaistukea
- Videotyöpajassa ikäihminen rohkaistuu tekemään opastusvideoita vertaisilleen


Linkki toimintamalleihin:
[Osallistujasta tekijäksi](#)



OSALLISTUJASTA
TEKIJÄKSI


Kertaluonteista ystävätoimintaa – koulutus- ja toimintamalli

- Kertaluonteinen ystävätoiminta on vastikkeetonta, ensisijaisesti ikääntyviä palvelevaa pienimuotoista ja kertaluonteista koti- ja asiointiapua.
- Tekijöinä toimivat koulutetut, Punaisen Ristin ystävätoiminnan peruskurssin suorittaneet, vapaaehtoiset ystävätoimijat. Vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan tehtävä kerrallaan.

 OSALLISTUJASTA TEKIJÄKSI

Suomen Punainen Risti / Kohdataan kylillä ja keskuksissa

Kertaluonteista ystävätoimintaa – koulutus- ja toimintamalli


Kuva: Joonas Brandt

Mitä
Kertaluonteinen ystävätoiminta on vastikkeetonta, ensisijaisesti ikääntyviä palvelevaa pienimuotoista ja kertaluonteista koti- ja asiointiapua.

Tekijöinä toimivat koulutetut, Punaisen Ristin ystävätoiminnan peruskurssin suorittaneet, vapaaehtoiset ystävätoimijat. Vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan tehtävä kerrallaan.

Miksi
Kertaluonteisen ystävätoiminnan kautta ikäihmiset saavat apua ja tukea esimerkiksi pienin kodin askareisiin kuten pienimuotoiset pihatyöt ja lampunvaihto sekä asiointi lääkäreissä. Kertaluonteisissa tehtävissä voidaan myös tehdä yhdessä asioita asiakkaan toimintakyvyn mukaan. Näin tuetaan asiakkaan oma-toimisuutta.

Kenelle
Kertaluonteinen ystävätoiminta on suunnattu ikäihmisille, jotka tarvitsevat apua ja tukea kodin pienissä askareissa ja asiointissa kodin ulkopuolella.

Miten


- Koulutetaan vapaaehtoiset kertaluonteisen ystävätoimintaan. Koulutuksessa käydään läpi kertaluonteisen ystävätoiminnan perusajat, toiminnan pelisäännöt ja käytännöt sekä kuullaan toiminnassa olleiden vapaaehtoisten kokemuksia.
- Välittäjien yhteystiedot löytyvät järjestön kotisivuilta.
- Kertaluonteisen avun välittäjä päivystää esimerkiksi kaksi kertaa viikossa tietynä aikana, jolloin kertaluonteista apua tarvitseva voi olla yhteydessä. Kertaluonteisen avun välittäjä etsii apua tarvitsevalle sopivan vapaaehtoisen.
- Vapaaehtoinen ja asiakas sopivat, millainen tehtävä on kyseessä. Vapaaehtoisen tehtäviin kuuluvat ne tehtävät, joista on ennakkoon sovittu. Etukäteen sovitaan myös tapaamispaikka.


Jokainen käynti kirjataan ylös. Punaisen Ristin vapaaehtoiset ovat vakuutettuja, joten on tärkeää, että kirjataan tieto siitä, milloin käynti on alkanut ja milloin päättynyt.

Toimintaa markkinoidaan aktiivisesti yhteistyökumppaneiden kautta.

Kenen kanssa
Yhteistyötä voi tehdä esimerkiksi alueen kotohoidon ja palvelutalojen kanssa.

Millä resursseilla
Kertaluonteisen ystävätoiminnan koulutus on suunnattu ystävätoiminnan peruskurssin käyneille vapaaehtoisille, jotka haluavat toimia kertaluonteisissa tehtävissä. Koulutusmateriaalista on kaksi versiota: kahden tunnin koulutus sisältää ainoastaan kertaluonteisen ystävätoiminnan asioita ja se on tarkoitettu vapaaehtoisille, jotka ovat jo perehtyneet Punaisen Ristin tarinaan. Kolmen tunnin koulutus puolestaan sisältää kertaluonteisen ystävätoiminnan lisäksi Punaisen Ristin historiaa ja periaatteita. Vapaaehtoiselle ei saa koittaa toiminnasta kuluja. Vapaaehtoiset käyttävät tunnisteena kuvallista Punaisen Ristin henkilökorttia.

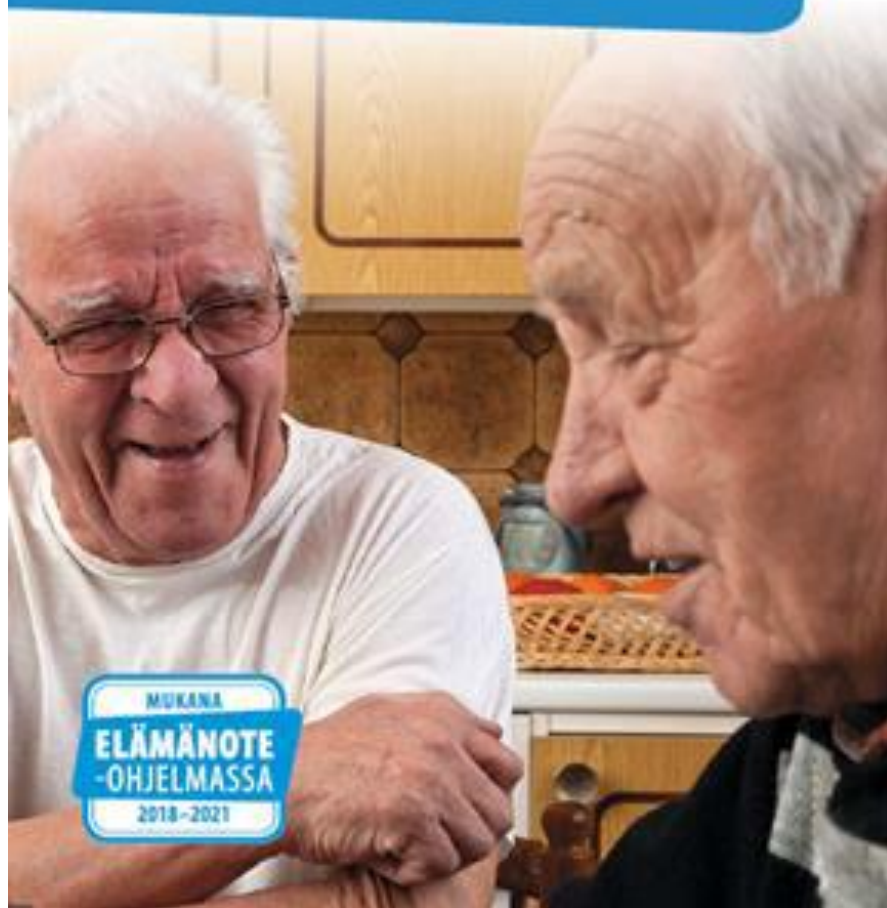

Punainen Risti



Tutustu tarkemmin

ELÄMÄNOTE-OHJELMA

OSALLISUUTTA, ELÄMÄNHALLINTAA JA HYVÄÄ ARKEA IÄKKÄILLE



Kirjan kautta avautuu lisää ovia Elämänotteeseen

- Ohjelmakauden kuvaus
 - Osallisuutta ohjelma ja -hanketyöllä
 - Tutkimus tiiviisti
 - Hankkeet pähkinänkuoressa
 - Toimintamallit
-
- Elämänote-ohjelman yhteinen matka koostettuna yksin kansiin: [Elämänote-kirja](#)

Linkkilistaa Elämänotteen materiaaleihin

Elämänotteen [YouTube-soittolistalta](#) löytyvät:

- Elämänote-ohjelman neliosainen toimintamalli-webinaarisarja tekstitettynä (á 1,5h)
 - [Löydetyksi tuleminen](#)
 - [Helppo osallistua](#)
 - [Eväitä arkeen](#)
 - [Osallistujasta tekijäksi](#)
- Iäkkäitä arjessa – Ihmisiä Elämänotteessa –kooste, jossa herätellään hankkeiden profiilihenkilöiden kautta näkemään eri puolilla Suomea elävien ikäihmisten moninaisuus sekä elämäntilanteiden että vahvuuksien kautta.
 - [Ihmisiä Elämänotteessa –video \(8:16\)](#)
 - [Ihmisiä Elämänotteessa -pdf](#)
- Osallisuus kuuluu kaikille -seminaarin tekstitetty tallenne (8.2.2021, järj. Sokra-hanke, Paikka auki –ohjelma, Arvokas-ohjelma sekä Elämänote-ohjelma)
 - [Osallisuus kuuluu kaikille -seminaarin tallenne](#)



Elämänotteessa tuotettuja muita materiaaleja

[Elämänote-ohjelman verkkosivut](#)

Sivuilta löytyy mm.

- [Elämänote-tarinoita](#)

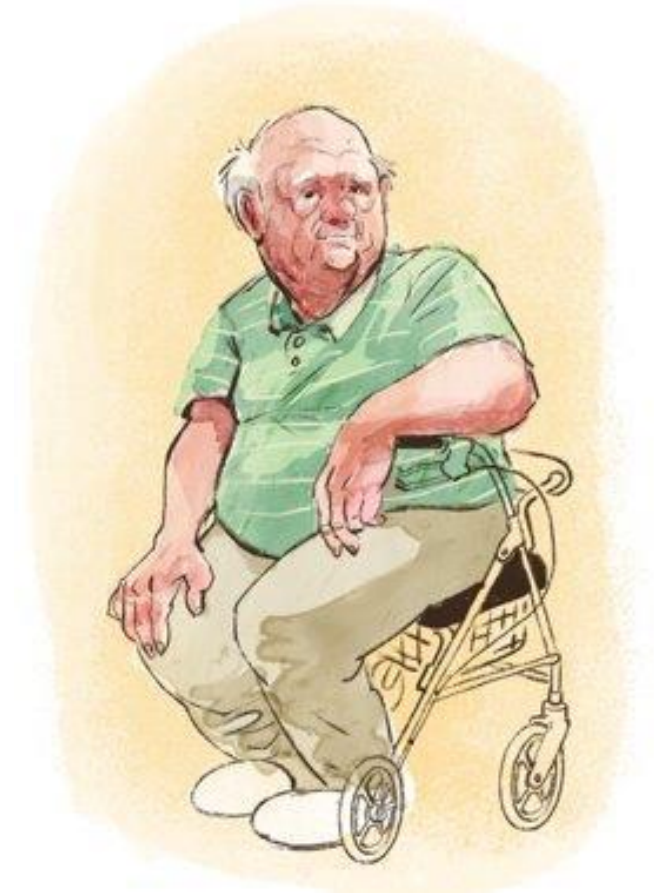
Elämänote-tarinoissa on kuvattu kohtaamisten avulla sitä arvokasta päivittäistä työtä, jota eri aloja edustavat järjestöammattilaiset tekevät osana ohjelmaa ympäri Suomen.

- [Blogi-kirjoituksia](#)

Kirjoituksia Elämänote-ohjelman keskeisistä teemoista. Kirjoittajina ovat toimineet hankkeiden työntekijät, ohjelman koordinaatiotiimi, ohjausryhmän jäsenet sekä vierailevat asiantuntijat.

- [Opinnäytetöitä](#)

Elämänote-ohjelman hankkeissa on tehty useita ohjelman teemoihin ja hankkeiden toimintaan liittyviä opinnäytetöitä.



Julkaisuja Elämänotteen tutkimuksesta

- [Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia osa 1/2](#)
- [Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia osa 2/2](#)
- [TiiTu 2/2019: Kanssatutkijat selvittämässä osallisuuden saloja](#)
- [TiiTu 3/2021: Yhdessäolo vahvistaa osallisuutta](#)

Hoppania H-K, Vilkko A & Topo P (2019)
Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita. Gerontologia 33(2), 86-91.
<https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441>





Ikäinstituutti

INNOSTAA JA RAKENTAA RATKAISUJA HYVÄÄN VANHUUTEEN

Liikkuminen
ja ulkoilu

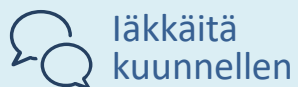
Ikäystävällinen
ympäristö



Mielen
hyvinvointi

Osallisuus ja
yhdessäolo

KEHITTÄMINEN, TUTKIMUS, KOULUTUS JA VIESTINTÄ



lääkkeitä
kuunnellen



Kumppanuudella



Asian-
tuntijuudella



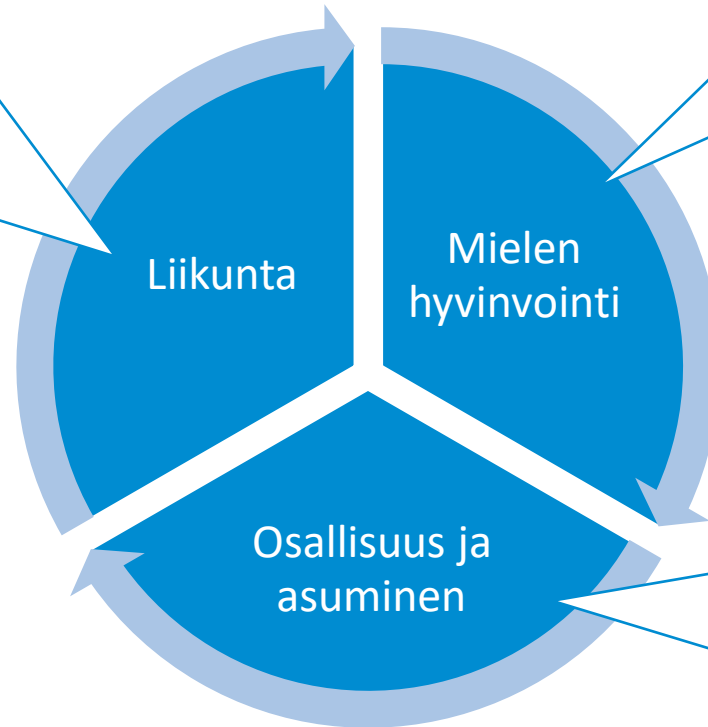
Ratkaisu-
keskeisesti



Vaikuttavasti

Ikäinstituutin toimintaa

- *Voimaa vanhuuteen*
- *Ikiliikkuja*
- *Voimaa etäjumpasta*
- *Senioritanssi*
- *Elämäni eläkevuodet – valmennus*
- *Vie vanhus ulos - kampanja*



- *Ikäopisto*
- *Mielenterveysosaamisella ratkaisuja iäkkäiden palveluihin*

- *Yhdessä kotikulmilla*
- *Elämänote-ohjelma*
- *Asumisen ennakointi ja varautuminen*

Mielen hyvinvointi

- Mielen hyvinvoinnin taitopankki: <https://ikaopisto.fi/>
 - Tietoa mielen hyvinvoinnista ja keinoja sen vahvistamiseen virtuaalisesti
 - Yhteiskehittäminen (iäkkäät, järjestöt)
 - Levitetään ja juurrutetaan alueellisesti
 - Erityinen näkökulma positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys
- Monipuolista materiaalia
 - Kohtaamiseen ja ryhmän ohjaamiseen
 - Itseopiskeluun



Liikunta

- Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun: <https://www.voitas.fi/>
- Valmiita jumppaohjelmia
- Materiaalia ohjauksen tueksi

Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu
Opas vertaisohjaajille

Tuomas Hiltunen ja Ville Jelkänen

Voimisteluohjelma iäkkäille

Ikäinstituutti Voima- ja tasapainoharjoittelu

Piristä nyt mieli, keho - huomaa aamujumpan teho!

Lantio ylös yhä ja kaks, nousun teet näin helpommaksi.
Vatsan päälle nosta jalkaa, kylki veri kiertää alkaa.
Puolelta toiselle polvet kierrä, niin ei päivällä tonkia heerrä.
Hartia ylös, kate kurkkaa, koti vastakaista nurkkaa.

Voimaa ja tasapainoa liikuntapuistosta

VERTAISOHJAAJAOPAS

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti • Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä • Tehosta ohjelman käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla • Toista ohjelmaa päivittäin

1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänostajasta tai pöydästä. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- 3 a. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapäälle edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.
5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Ikäinstituutti

Voimaa Vanhuuteen

Liikkyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla piilulla. Harjoittelu vastaa myös kunnan ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja rät lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai pimeää. Mukavaa päivää!





Kiitos!

[Ikäinstituutti](#)

innostaa ja rakentaa ratkaisuja hyvään vanhuuteen

- [Ikäinstituutin Facebook](#)
- [Ikäinstituutin Twitter](#)
- [Ikäinstituutin YouTube](#)
- [Tilaa Ikäinstituutin uutiskirjeet](#)

[Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry](#)

toimii paremman vanhuuden puolesta

- [VALLIn Facebook](#)
- [VALLIn Twitter](#)
- [VALLIn YouTube](#)
- [Tilaa VALLIn uutiskirje](#)

MINUN

ÄÄNENI



MINUN
ÄÄNENI

Arvokas vanhuus ARVA ry.

MINUN ÄÄNENI -HANKE LUO YHTEYKSIÄ MUSIIKIN AVULLA



Musiikki kuntouttaa muistisairaita ja helpottaa heidän arkeaan. Tämä musiikin miltei maaginen voima on todistettu useissa tieteellisissä tutkimuksissa. Minun ääneni -hanke innostaa ja opastaa käyttämään musiikin keinoja muistisairaiden arjessa.

MUSIIKKIMUISTO

Mieti itsellesi tärkeää musiikkikappaletta. Se voi olla laulu tai soitinkappale.

Se voi olla vaikkapa lapsena kuultu kehtolaulu, koulussa laulettu lempikappale, radiosta kuulemasi vaikuttava musiikkiteos, ensirakkauteen liittyvä sävel, konsertissa kuultu suurempi teos, musiikkityyli tai vaikkapa bändi.

Liittyykö siihen jokin muisto, tunne tai henkilö? Missä kuulit kappaleen ensimmäisen kerran? Millainen olo sinulle tulee, kun kuulet kappaleen tai laulat sitä?



MINUN
ÄÄNENI



Riemukas äänenavaus Sorsapuistossa: Kaisa Tienvieri, Anna Arola, Maija Halme

Arvokas vanhuus ARVA ry on Tampereella toimiva yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea ikäihmisten mahdollisuutta elää mielekästä, omien arvojensa mukaista elämää silloinkin, kun heidän omat edellytyksensä siihen ovat heikentyneet.



MINUN
ÄÄNENI

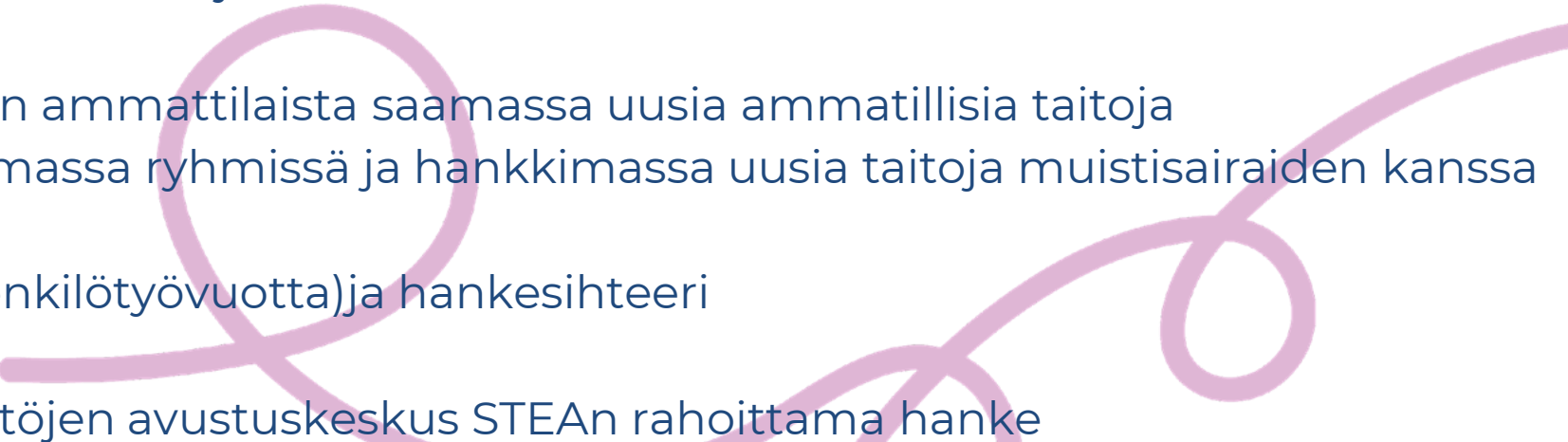
Rohkea omaperäisyys

Merkittävät haasteet vaativat luovuutta ja rohkeutta. Arvalaiset lähestyvät niitä rohkeasti, omaperäisesti ja avoimin mielin.



MINUN
ÄÄNENI

Minun ääneni -hanke pähkinänkuoressa

- 3 vuotta, 2021–2024
 - Pirkanmaan alueella, erityisesti Tampereella
 - 15–20 erilaista ryhmää
 - Ensimmäiset 4 ryhmää käynnistyneet syyskuussa 2021
 - 100 muistisairasta, 70 omaishoitajaa
 - 30 muskari-ikäistä lasta
 - 30 musiikin ja hoiva-alan ammattilaista saamassa uusia ammatillisia taitoja
 - 30 vapaaehtoista auttamassa ryhmissä ja hankkimassa uusia taitoja muistisairaiden kanssa toimimiseen
 - 3 kuoronjohtajaa (1,8 henkilötyövuotta) ja hankesihteeri
 - 13 yhteistyökumppania
 - Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEAn rahoittama hanke
- 

Positiivinen törmäily

Isot asiat ratkaistaan yhdessä. Arvalaiset vaalivat yhteisöllisyyttä, sukupolvisolidarisuutta ja saavutettavuutta.

Kannustamme eri ikäisiä positiiviseen törmäilyyn!



MINUN
ÄÄNENI

Me teemme tämän – yhdessä!

Kaisa Tienvieri, musiikin hyvinvointivaikutuksista ja musiikin kuntouttavasta voimasta kiinnostunut kuoronjohtaja, kulttuurituottaja ja entinen teatterin sekatyöläinen. Hankepääällikkö

Anna Arola, kanttori, kuoronjohtaja, seniorimusiikkipedagogiikan tekijä ja saksa-entusiasti, journalisti. Hankeasiantuntija

Maija Halme, laulaja, laulunopettaja, teatterimuusikko, kuoronjohtaja, työhyvinvointi- ja yhteisökuoroasiantuntija. Hankeasiantuntija

Heidi Sirviö, kielen ja kirjoittamisen ammattilainen, intohimoinen lukija ja maailmanparantaja, hankesihteeri

Jari Pirhonen
Arvokas vanhuus ARVA ry, toiminnanjohtaja

Yhteistyökumppaneiden yhteyshenkilöt ja Ohjausryhmä

- ✓ Pirkanmaan Muistiyhdistys
- ✓ Tampereen Kaupunki
- ✓ Tampereen srk-yhtymä
- ✓ Sointu Senioripalvelut
- ✓ TAMK
- ✓ Pirkanmaan omaishoitajat Pioni ry
- ✓ Tampereen seudun omaishoitajat ry
- ✓ Tampereen Parkinson-yhdistys ry
- ✓ Tampereen Naisyhdistys /
Elämänlanka-hanke
- ✓ Vanhustyön keskusliitto
- ✓ Oman elämän sävelet -hanke, HML
- ✓ NääsVille ry.
- ✓ Tampere Missio
- ✓ Amurin Teon tupa
- ✓ Pirkanmaan kuorokeskus

MUSIIKKI KUULUU KAIKILLE!



MINUN
ÄÄNENI

Mihin musiikki vaikuttaa

Säännöllisellä päivittäisellä aktiivisella musiikin kuuntelemisella ja harrastamisella on monien eri tutkimusten perusteella pitkäaikaisia terveydellisiä hyötyjä.

LAULAMINEN JA MUSIIKIN KUUNTELEMINEN

vaikutus muistiin

- tehostaa muistin toimintaa
- muistisairauden alkuvaiheessa tukee kielellistä muistia
- tehostaa yleistä kognitiivista suoriutumiskykyä
- parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta
- edistää toiminnanohjausta
- Alzheimerin tautia sairastavat tunnistavat laulettua tekstiä paremmin kuin puhuttua tekstiä.

Mihin musiikki vaikuttaa

vaikutus elämänlaatuun

- Musiikin harrastaminen lisää muistisairaana tyytyväisyyttä elämään.
- Musiikin harrastamisen koetaan parantavan oman muistin toimintaa.
- Muistisairaana harrastaessa musiikkia omaisten psyykkinen kuormitus vähenee.
- Mahdollisuus harrastaa yhdessä.
- Pystyvyyden ja onnistumisen kokemukset
- Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus - laulaminen voi onnistua, vaikka puhuminen olisi jo haastavaa.

vaikutus mielenterveyteen

- Musiikin kuunteleminen vähentää muistisairaana sekavuutta, ahdistuneisuutta, masennusta ja kiihtymistä.
- Yhdessä laulaminen parantaa mielenterveyttä ja mielialaa.
- Yhteenkuulumisen tunne kasvaa yhdessä laulavilla.
- Osallisuuden kokemus lisääntyy yhdessä laulaessa.
- Yhdessä laulaessa muodostuu merkityksellisiä ihmissuhteita.
- Musiikki helpottaa suremista.
- Vertaistuen mahdollisuus ryhmässä

Mihin musiikki vaikuttaa

vaikutus kehoon

- Laulaminen edistää sydämen terveyttä.
- Laulaminen parantaa hengitystä ja kehittää hengitykseen käytettäviä lihaksia.
- Yhdessä laulaessa vapautuu oksitosiinia, “kiintymyshormonia”.
- Yhdessä laulaminen laskee stressihormonitasoja ja tulehduksen välittäjäainetta.
- Musiikin kuunteleminen ja laulaminen vähentävät koetun kivun voimakkuutta.
- Aivoaallot sykronoituvat yhdessä laulaessa.

Jokaisella on oikeus musiikkiin

Miksi musiikki viedään silloin meiltä pois,
kun sitä juuri eniten tarvittaisiin?



MINUN
ÄÄNENI

*Meillä on lupa ja mahdollisuus olla
muistisairaana kanssa läsnä toisin
kuin olemme arjessa
terveiden ja pystyvien ihmisten kanssa.*



MINUN
ÄÄNENI

MUSIIKKI

- ON KEINO LISÄTÄ ARJEN SUJUVUUTTA
 - AUTTAA LÄSNÄOLOSSA
 - TUKEE KOGNITIOTA
- LISÄÄ MUISTISAIRAAN MERKITYKSELLISYYDEN TUNNETTA SUHTEESSA ITSEENSÄ JA YHTEISÖÖNSÄ



MINUN
ÄÄNENI

- VOI PALAUTTAA OSAN MINUUTTA
 - MAHDOLLISTAA MERKITYKSELLISIÄ HETKIÄ YHDESSÄ
 - AUTTAA OLEMAAN YHTEYDESSÄ JA SAA AIKAAN MOLEMMINPUOLISEN, JAETUN YHTEYDEN KOKEMUKSEN

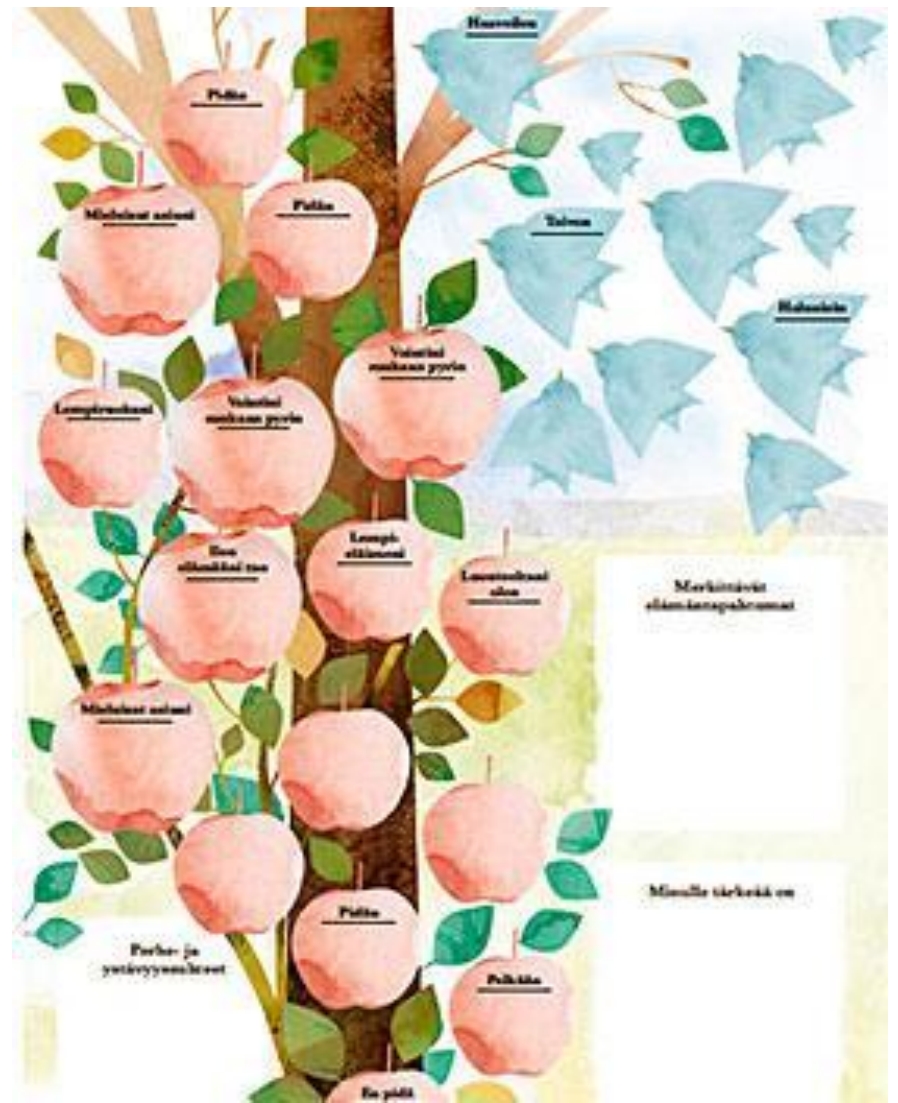


MUSIIKKITAHTO

Musiikkitahtodossa kerrotaan millaista musiikkia ja milloin haluan kuunnella silloinkin, kun en voi ilmaista tuota tahtoa itse selkeästi. Siellä kerrotaan, milloin haluan hiljaisuutta ja milloin toivon musiikkia. Siellä kerrotaan myös, millaisesta musiikista en pidä ja milloin en halua kuunnella musiikkia.



MINUN
ÄÄNENI



Pöytä

Meheläiset

Pöytä

Haukko

Välillä

Meheläiset

Välillä

Lampas

Välillä

Välillä

Ei mitään

Lampas

Lampas

Meheläiset

Ei mitään

Pöytä

Pöytä

Ei piitä

Merkittävät eläintarapöytä

Minulle tärkeä on

Yhdessä olemme
enemmän!

[Enemmän on enemmän.]



MINUN
ÄÄNENI

KEINOJA?

Pohditaan yhdessä.
Miten sinä voisit käyttää musiikkia omassa työssäsi?
Oletko käyttänyt? Kerro kokemuksistasi!



MINUN
ÄÄNENI

Hankkeen tavoitteita

Kuntouttaa musiikin avulla, kohentaa muistisairaiden elämänlaatua.

Saada muistisairaiden oma ääni kuuluville!

Nostetaan muistisairaatt ja heidän elämänsä positiivisessa valossa esiin.

Luoda merkityksellisiä kohtaamisia muistisairaille ja heidän läheisilleen.

Innostaa ja kannustaa, vinkata ja ohjata muistisairaiden läheisiä ja heidän lähellään toimivia ihmisiä **käyttämään musiikkia kuntouttavana, jokapäiväisenä toimintana.**

Hankkeen visio

Viiden vuoden kuluttua
musiikin keinoja käytetään
kuntouttavana osana
muistisaira-an arkea
tämän kotona
säännöllisenä,
henkilökohtaisena toimintana.

Koti on myös hoivakoti.

Kaukaharjun
lähitorin
Minun ääneni
-ryhmä
jouluisissa
äänenavaus-
tunnelmissa.



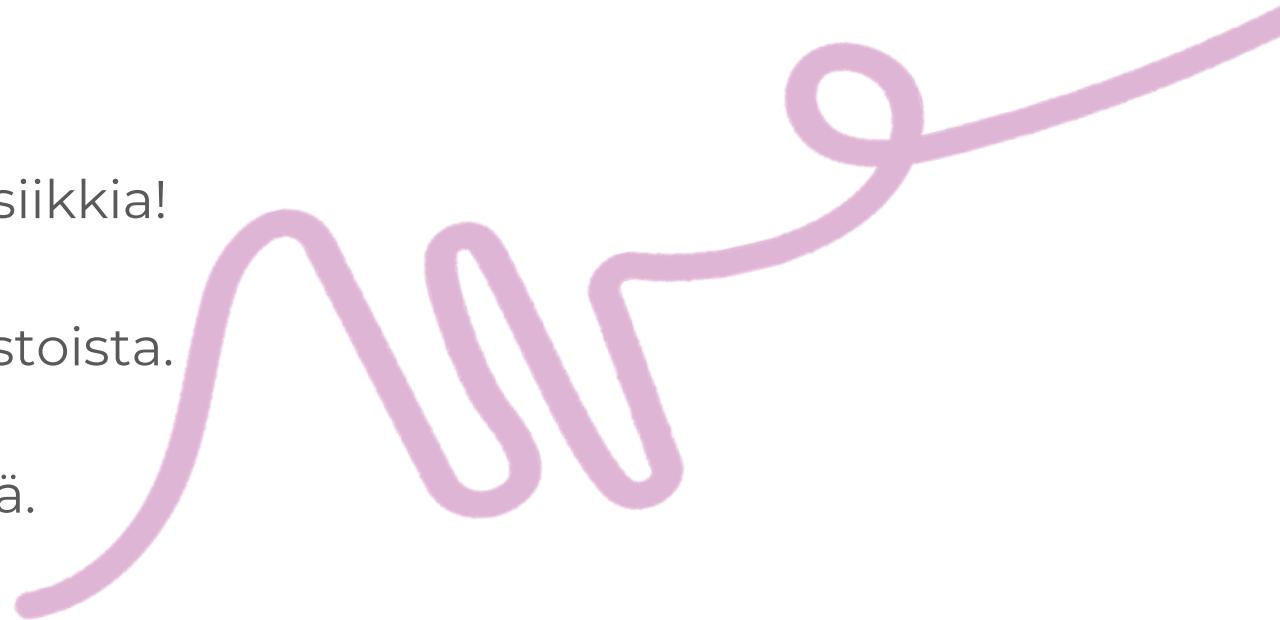
Musiikki toimii siltana omaan itseeseen ja omiin muistoihin silloinkin, kun tuttua persoona on sairauden myötä enää vaikea tavoittaa. Musiikki auttaa kurottautumaan yli kommunikaatiokuilun, jonka puheen puuttuminen tai vaikeutuminen sairauden myötä saa aikaan.



Kiitos.

P.S.

- Auta muistisairasta kuuntelemaan musiikkia!
- Kuuntele musiikkia.
- Puhu ja kysy musiikista ja musiikkimuistoista.
- Taputa reisiin ja laula autossa.
- Kerro omista kokemuksistasi lähipiirissä.
- Laula.
- Leiki.
- Tee ja auta tekemään musiikkitahto!
- Vinkkaa meille uusia tehtäviä!
- Kerro, mistä kenkä puristaa!
- Kysy ja kommentoi!



minunaaneni.fi

FB minunaaneni

Kaisa Tienvieri p. 050 5321 803

kaisa.tienvieri@arvary.fi