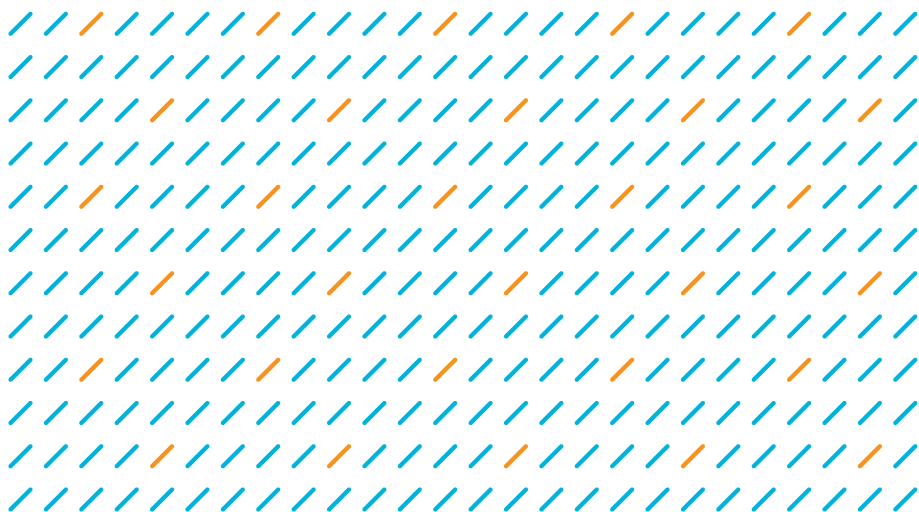


KULTTUURIA IKÄÄNTYNEILLE

Vinkkejä kuntien
vapaaehtoistyöhön



Sisällys

1.	Tueksi, turvaksi ja seuraksi	s. 4
2.	Esiintymään!	s. 6
3.	Tehdään yhdessä	s. 8
4.	Vapaaehtoiseksi museoon tai kirjastoon?	s. 10
5.	Kirjojen pariin!	s. 12
6.	Meidät on luotu liikkumaan	s. 14
7.	Tavataan!	s. 16
8.	Mummot ja vaarit, tenavat ja pillit	s. 18
9.	Museo tulee kylään	s. 20

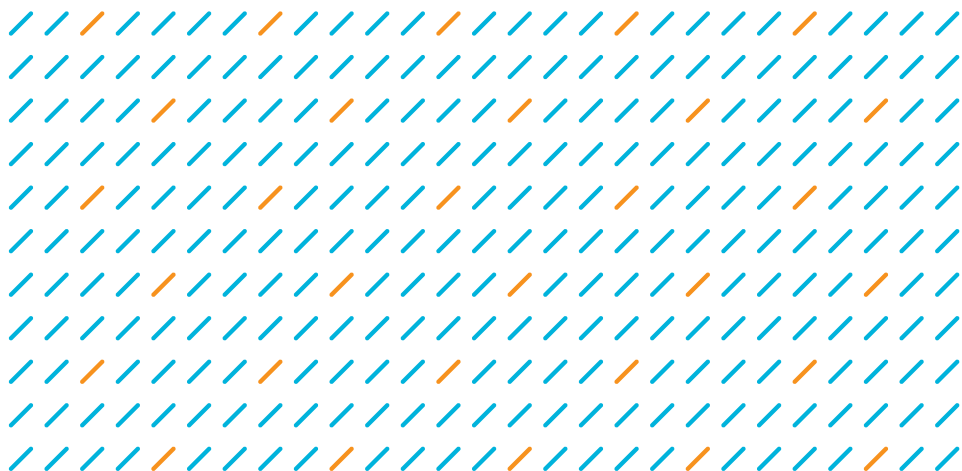
Me olemme kaikki luovia, ikään katsomatta. Luovuus ja tarve itseilmaisuuun ovat erottamaton osa identiteettiämme, meille luontaisia tapoja toimia. Elämään kuuluu taidetta, kulttuuria ja luovaa toimintaa, joko muiden esityksistä nauttien tai itse tehden. Niiden avulla voimme tulkita ja ymmärtää näkemäämme ja kokemaamme. Osa ikääntyneistä ei kuitenkaan voi osallistua kulttuurin eri muotoihin ilman apua, joten vapaaehtoisille ja hyvälle toimintamalleille on tarvetta. Toimintamalliesimerkit on tarkoitettu niille, jotka etsivät kunnalleen uusia tapoja toteuttaa ikääntyneille suunnattuja vapaaehtoisuudelle. Vapaaehtoiset voivat mahdollistaa kulttuuritoimintaan osallistumisen tai vapaaehtoiset voivat tehdä kulttuurista nauttimisen helpommaksi tuomalla kulttuurin ikääntyneiden lähelle.

Esimerkit sopivat eri tilanteisiin ja yhden tai useamman vapaaehtoisen toteutettaviksi. Ne on helppo muokata ja sovittaa kunnan omiin tarpeisiin.

Otetaan luovuus käyttöön ikäihmisten iloksi!

1.

Tueksi, turvaksi ja seuraksi



Onko kunnassanne ikääntyneitä, joiden mieli janoaa kulttuurin pariin, mutta jotka eivät halua lähteä yksin liikkeelle uusien elämysten luokse? Jos, niin heidän tuekseen kannattaa rakentaa vapaaehtoisten verkosto.

Vapaaehtoisen voi pyytää avuksi, seuraksi tai tueksi erilaisiin kulttuuri-kohteisiin: museoihin, konsertteihin tai vaikkapa teatteriin. Vapaaehtoinen on vertaisseuraa, jonka kanssa voi tutustua turvallisesti uusiin asioihin. Tai josta saa tukea vanhan harrastuksen pariin palaamiseen.

Toiminta on palkitsevaa myös vapaaehtoiselle – kulttuurista nauttii uudella tavalla, kun mukana on uusia ihmisiä. Ja kenties näistä uusista ihmisistä tulee elinikäisiä ystäviä.

Katso lisää esimerkiksi Jyväskylässä käytössä olevasta Kulttuuriluotsi-toiminnasta. <http://www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/palvelut/kulttuuriluotsit> Kaupunki kouluttaa vapaaehtoiset, joita voi pyytää seuraksi erilaisin tapahtumiin ja kohteisiin laidasta laitaan. Luotsit eivät ole varsinaisia oppaita, vaan heitä koskevat vapaaehtoistoiminnan periaatteet.

2.

Esiintymään!



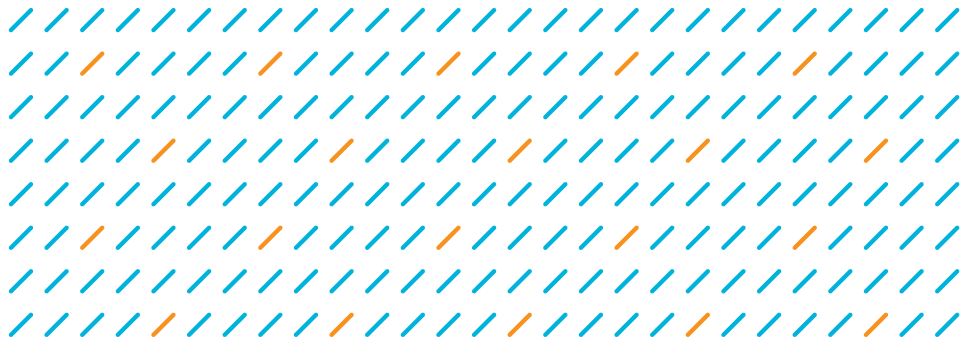
Vapaaehtoinen voi sammuttaa ikääntyneen kulttuurinjanoa myös ikääntyneen luona – aina ei tarvitse lähteä erikseen tapahtumapaikalle kulttuurista nauttiakseen. Monelle ikäihmiselle tämä vaihtoehto voi syystä tai toisesta olla käytännössä ainoa mahdollisuus päästä osalliseksi kulttuurin eri muodoista.

Vapaaehtoiset voivat esiintyä ikääntyneiden iloksi joko yksin tai ryhmässä. Yleensä esiintymässä käydään erilaisissa palveluasumisen muodoissa ja esiintyjänä on ryhmä, esimerkiksi kuoro.

Katso lisää esimerkiksi Oulun Ikäihmisten kulttuurikummeista. http://www.kulttuurivalve.fi/sivu/fi/toiminta/kulttuurin_hyvinvointipalvelut19/ikaihminen_kulttuurikummi/ Kulttuurikummi on esimerkiksi yksityishenkilö, koulu tai yhdistys, jolla on kulttuurista osaamista ja halua viedä sitä ikääntyneiden iloksi. Toiminnassa on mukana muiden muassa kuoroja ja tanssiryhmiä.

3.

Tehdään yhdessä



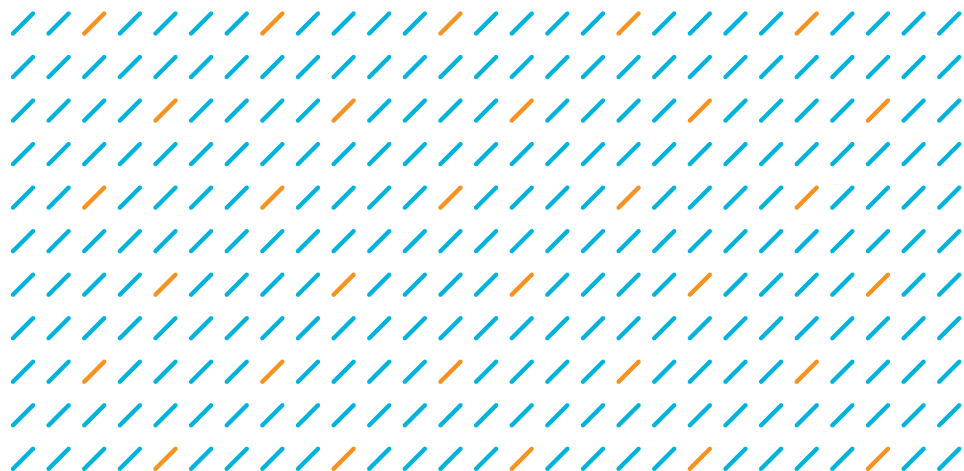
Käsillä tekeminen on meistä monelle elinehto, eikä tämä tarve katoa iän muuta. Konkreettisten asioiden tekeminen ja luominen yhdessä tuottavat merkityksellisyyttä, oli sitten kyse laulamisesta, käsitöistä tai liikkumisesta.

Vapaaehtoiset voivatkin järjestää erilaisia kulttuuriin liittyviä toimintaryhmiä palvelukeskuksissa ja -taloissa ja myös muissa paikoissa kuten alueellisissa kerhotiloissa. Ryhmän aiheena voi olla vaikkapa kuvataide, käsityöt tai musiikki.

Katso lisää esimerkiksi Vaasan Kampraatti-toiminnasta. http://vaasalaisia.info/kampraattitoimintaa_vaasassa/ Vapaaehtoinen on ”kaveriohjaaja”, joka innostaa yhdessäolon ja tekemisen pariin.

4.

Vapaaehtoiseksi museoon tai kirjastoon?



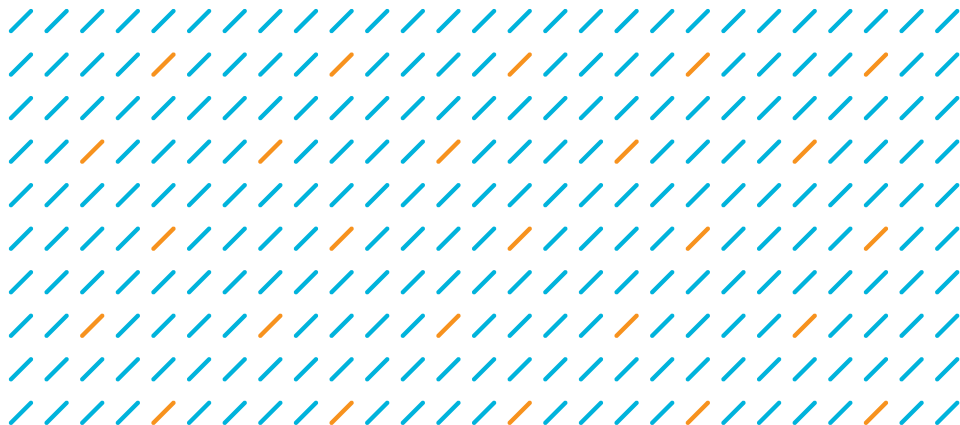
Myös seniori voi olla vapaaehtoinen. Hän voi toimia esimerkiksi kirjastossa tai museossa muiden ikääntyneiden seurana ja apuna. Erityisesti tässä toimintamallissa on monta hyötyjää – aktiivinen ja hyväkuntoinen ikääntynyt saa mielekästä ja palkitsevaa tekemistä itselleen läheisen kulttuurilajin parissa, muut ikääntyneet saavat helposti lähestyttävän oppaan tai kaverin kulttuurin pariin.

Toinen vaihtoehto ikääntyneelle on toimiminen sukupolvirajat ylittävissä ryhmissä lasten ja nuorten kanssa.

Katso lisää esimerkiksi Tampereen Museosakista Työväenmuseo Werstaassa. <http://www.werstas.fi/tule-werstaalle/tue-ja-lahjoita/> Museosakissa myös ikääntynyt voi olla mukana museon toiminnassa, esimerkiksi järjestämässä erilaisia tapahtumia – vaikkapa juuri muiden ikääntyneiden iloksi. Myös näyttelyiden järjestämiseen voi päästä mukaan. Museosakillaiset tekevät museolla oman mielenkiintonsa mukaan muutakin, kuten nykydokumentointia ja luettelointia.

5.

Kirjojen pariin!



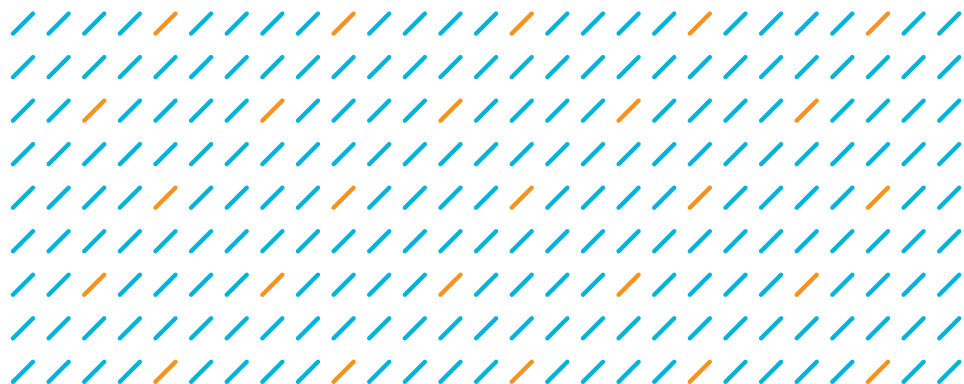
Lukeminen on monelle koko eliniän kestänyt rakas harrastus. Iän myötä mahdollisuudet lukemiseen itsenäisesti voivat syystä tai toisesta heikentyä. Tällöin vapaaehtoinen voi olla korvaamaton ilo ikääntyneelle viedessään hänet kirjojen avulla muihin toisiin maailmoihin.

Vapaaehtoinen käy siis lukemassa kirjaa ikääntyneille. Lukeminen voi tapahtua erilaisissa palveluasumisen muodoissa tai vaikkapa kirjastossa, mutta myös yksittäisen ikääntyneen luona.

Katso lisää esimerkiksi Turun lukulahetti-toiminnasta. <http://www.turku.fi/lukulahetti> Säännöllisesti laitoksissa vierailevat lukulahetit tuovat iloa, virkeyttä ja hyvää mieltä ikääntyneiden arkeen. Lukeminen voi olla vaikkapa tarinatuokio, runohetki tai päivän lehti. Tuki toiminnalle tulee Turun kaupunginkirjastolta, aikataulut ja muut käytännön asiat sovitaan kunkin laitoksen kanssa. Mukaan toimintaan on liittymässä Turun ympäristön kuntia.

6.

Meidät on luotu liikkumaan



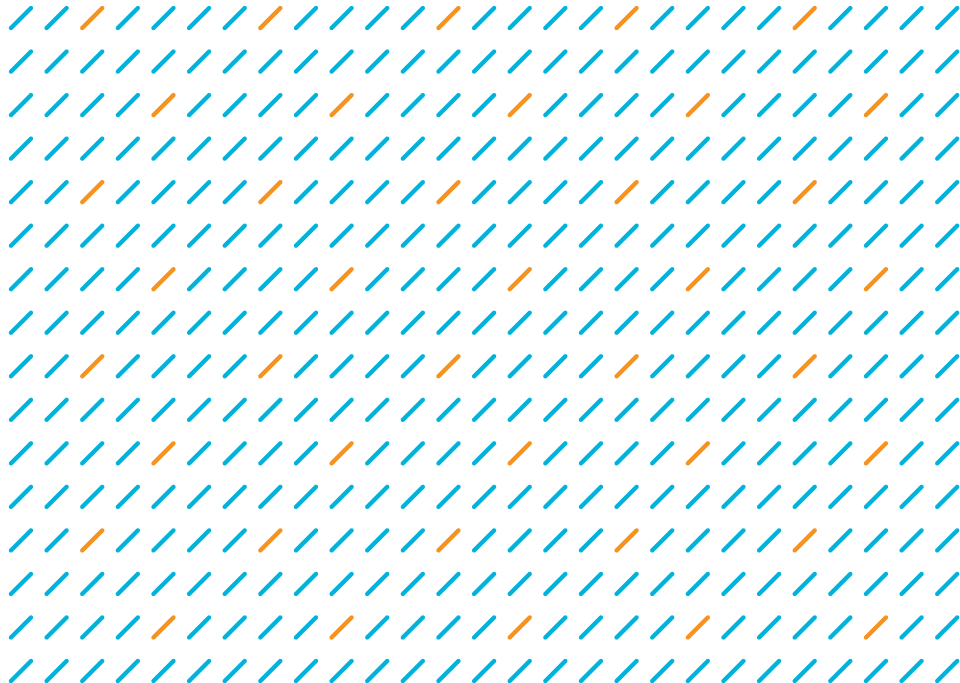
Liikunnan harrastamisesta on lukemattomia hyötyjä, tiedämme kaikki tämän. Liikkumisen ei kuitenkaan tarvitse olla hiki otsalla huhkimista – kävelylenkit hyvässä seurassa lähialueiden kulttuuripaikoille virkistävät mieltä ja ruumista.

Monen liikkuminen käy kuitenkin iän myötä vaikeammaksi. Lähteminen liikkeelle yksin asuinpaikan ulkopuolelle voi olla käytännössä joko mahdotonta tai tuntua turvattomalta. Liikkuminen olisi kuitenkin tärkeää, ja sen voi yhdistää myös kulttuurista nauttimiseen.

Katso lisää esimerkiksi Tampereen Kulttuuriraittikävelyistä. <http://www.tampere.fi/kulttuuripalvelut/julkaisut/kulttuuriraitit.html> Tampereen Kulttuuriraitteja ei ole suunniteltu erityisesti ikääntyneille, mutta yhdistämällä niihin kaupungin vapaaehtoisten toteuttaman Luotsitoiminnan, kohtaavat ikääntyneet ja vapaaehtoiset yhdessä luontevasti kulttuurin ja liikkumisen.

7.

Tavataan!



Alueellisissa tapaamispaikoissa kuten kerhotiloissa.

Eri asuinalueiden yhteiset tilat kannattaa ottaa myös ikääntyneiden käyttöön. Vapaaehtoiset voivat järjestää erilaisia tilaisuuksia ja toimintaa paikoissa, joihin on helppo tulla ja joissa on matala osallistumiskynnys. Erilaiset teemat houkuttelevat laajemmin osallistujia – mielikuvitus käyttöön, jotta mahdollisimman moni haluaa tulla mukaan!

Katso lisää esimerkiksi Tampereen Kerhuhuoneluotseista
https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2017/02/07022017_1.html

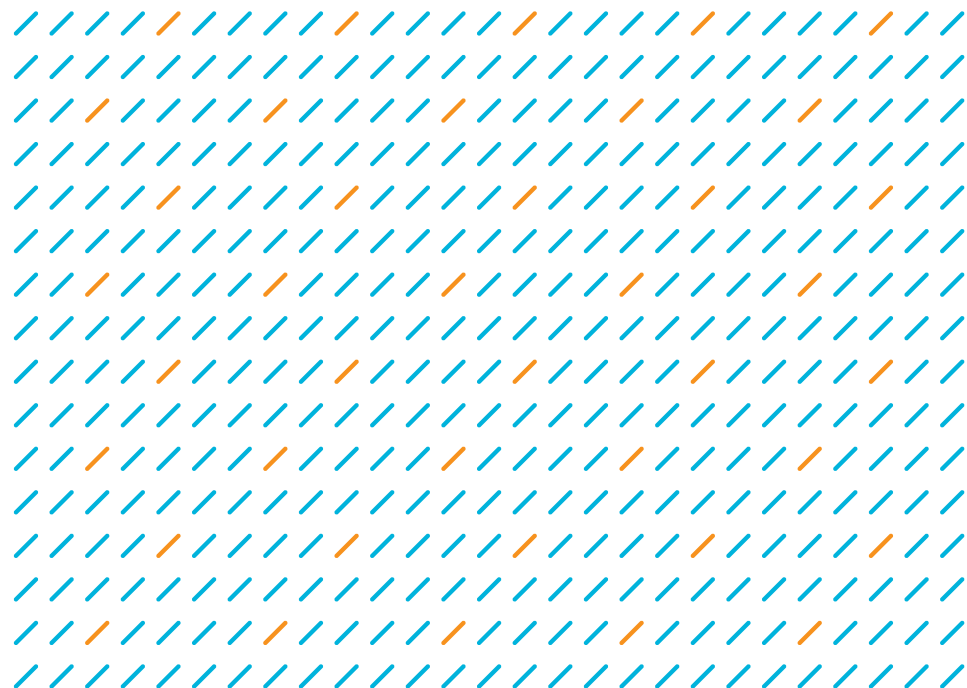
Kulttuurilaitoksissa järjestettävissä tilaisuuksissa.

Tanssit tai pikatreffit museossa? Kulttuurilaitoksissa – vaikkapa juuri museoissa – voidaan järjestää myös sellaista ohjelmaa, joka ei ole suoraan sidottu laitoksen toimintakenttään. Toisaalta yhdessä perehtyminen vaikkapa museoiden kokoelmiin voi olla monelle mieluisaa tekemistä.

Katso lisää esimerkiksi Helsingin kaupunginmuseon Iltapäivätrefeistä
<http://www.helsinginkaupunginmuseo.fi/tapahtumat/iltapaivatreffit-rinkelytosta-appelsiininsiemenen-esimerkkeja-vanhemmasta-helsinki-kaunokirjallisuudesta/>

8.

Mummot ja vaarit, tenavat ja piltit



Vapaaehtoinen voi toimia kirjaston henkilökunnan apuna. Kuten edellä mainittiin, vapaaehtoiset voivat olla kirjastoissa ikääntyneiden apuna, joko lukemassa heille tai avustamassa lainaamisessa. Toisaalta hyväkuntoinen seniori voi olla itsekin vapaaehtoisena muiden ikääntyneiden seurana ja apuna – tai lukemassa lapsille.

Katso lisää esimerkiksi Vantaan kirjastovaareista ja kirjastomummoista. www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/132915_vapaaehtoistoiminnan_esite.pdf Mummot ja vaarit ovat olleet kirjastoissa vapaaehtoisina järjestämässä lapsille hauskaa tekemistä, lukemisen lisäksi on myös askarreltu, pelattu pelejä ja autettu läksyissä.

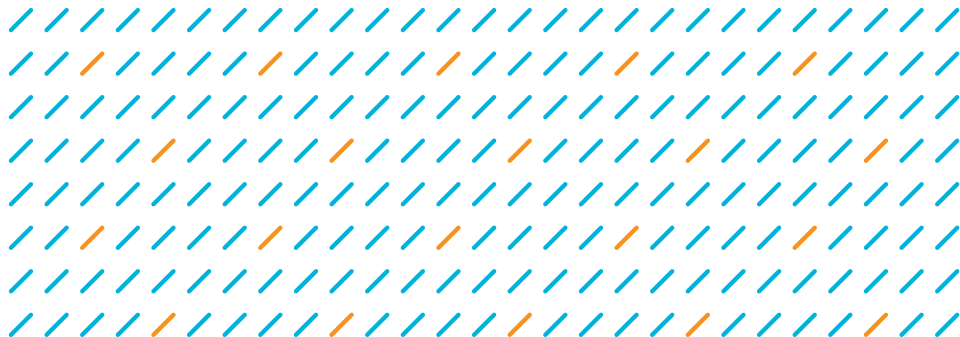
Ylisukupolvinen toiminta, joihin osallistuu ikääntyneiden ohella esimerkiksi lapsiperheitä.

Moni asuu nykyään kaukana biologisista sukulaisistaan. Lapset ja lapsenlapset saattavat asua toisella puolella maata, ja kasvokkain näkeminen voi olla harvinaista herkkua. Eri sukupolvien yhteiset hetket tuottavat iloa kaikille osapuolille – ja pitävät taatusti ikääntyneet virkeinä! Järjestäjänä voi olla myös jokin järjestö, jonka kautta vapaaehtoiset tulevat mukana toimintaan.

Katso lisää esimerkiksi Vaasan Terhokerhosta. https://vaasa.mll.fi/perhekeskuksen_kuukausiohjelma/ Siellä mukana on MLL eli Mannerheimin Lastensuojeluliitto, joka koordinoi ikääntyneiden ja perheiden toimintaa.

9.

Museo tulee kylään



Muistojen matkalaukussa tai Muistelulaukussa pala museota tulee vapaaehtoisien mukana ikääntyneen luo esimerkiksi palvelutaloon. Käytössä voi olla myös kevyempi malli, jolloin vapaaehtoinen voi mennä myös yksittäisen ikääntyneen kotiin. Vanhat esineet, kuvat, lehtileikkeet – näiden kanssa on hyvä muistella menneitä vuosikymmeniä.

Katso lisää esimerkiksi Kuopion Muistelulaukuista. <http://kulttuurihistoriallinenmuseo.kuopio.fi/lainattavat-materiaalit> Muistelulaukku voi olla moniaistinen, jolloin taakse jääneen aikakauden tunnelmiin on helppo siirtyä. Vapaaehtoinen voi hakea haluamansa muistelulaukun ja mennä sen kanssa esimerkiksi palvelutaloon.

Vinkkejä vapaaehtoisten rekrytointiin ja kiittämiseen
voit lukea esimerkiksi näistä teoksista:

10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan

Toim. Lari Karreinen, Maria Halonen, Meri Tennilä

Volunteers, How to Get Them, How to Keep Them

Heken Little

The New Breed: Understanding and Equipping the 21st Century Volunteer

Jonathan R Mckee

Turn Your Organisation Into A Volunteer Magnet

Andy Fryar, Rob Jackson, Fraser Dyer

Lisää tietoa vapaaehtoisista saat näistä linkeistä:

Kulttuuria vapaaehtoistyönä

Toim. Juha Iso-Aho, Esko Juhola

<https://www.humak.fi/julkaisut/kulttuuria-vapaaehtoistyoana/>

Vapaaehtoistoiminta kehittyy

Anne Laimio, Sari Välimäki

http://www.kssotu.fi/versoava/media/Vapehttoim_KEHITTY.pdf

Onnistunut vapaaehtoistoiminta

Kierrätyskeskuksen Vety-hanke, toim. Katja Kaila

https://www.kierratyskeskus.fi/files/8928/Onnistunut_vapaaehtoistoiminta_opas_VETY_0514web.pdf

Sinun täytyy astua johtoon. Opas vapaaehtoisten johtamiseen

Eliisa Alatalo

<http://www.osakoweb.fi/wp-content/uploads/2014/12/Opas-vapaaehtoisten-joh-tamiseen.pdf>

Kannusta ja innosta seniori vapaaehtoistoimintaan.

Opas seniorivapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja organisoimiseen.

http://www.letusbeactive.eu/sites/default/files/letusbeactive_guidelines_fin.pdf





KULTTUURITOIMINTAAN
LIITTYVÄ VAPAAEHTOIS-
TOIMINTA VANHUSTYÖSSÄ.

