

Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi

Liikunta- ja kulttuuripalvelujen yhteinen
avustusinfo

10.1.2023

Ohjelma

- Klo 13.00 Tilaisuuden avaus
- Klo 13.15 Ikiliikkujat: **Auni-Marja Vilavaara**, Vanhusneuvosto
- klo 13.30 Helsinkiläiset ikääntyneet: **Minna Kaattari**
- Klo 13.45 Ikääntyneiden liikkuminen: **Minna Paajanen**
- Klo 14.00 Vapaaehtoistoiminta: **Tiina Nurmenniemi**
- Klo 14.15 Ikääntyneiden etäpalvelut: **Mari Kauppinen**
- Klo 14.30 Tauko
- Klo 14.50 Avustuksen painopisteet ja kriteerit: **Sara Kuusi** ja **Janne Rissanen**
- Klo 15.20 Hakuohjeet ja lomakkeet: **Tiina Laukkanen**
- Klo 15.30 Kysymyksiä ja keskustelua



Ikääntyneet strategioiden keskiössä

- Ikääntyneiden hyvinvoinnin vahvistaminen on linjattu Helsingin hyvinvointisuunnitelmassa (2022–2025) sekä kaupunkistrategiassa (2021–2025).
 - Helsingin kaupungin tavoitteena on tukea mahdollisimman toimintakykyistä ikääntymistä. Kaupunki on käynnistänyt lukuisia toimenpiteitä, joilla varaudutaan väestön ikääntymiseen ja vahvistetaan ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä.
- Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi on yksi näistä strategisista toimenpiteistä.



Avustukset jakaa kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

- **Liikuntapalvelut:**
 - läkkäiden ihmisten liikkumisen edistäminen
 - Järjestöt, yhdistykset ja säätiöt
 - 700 000 €
- **Kulttuuripalvelut:**
 - läkkäiden ihmisten kulttuuritoiminnan edistäminen
 - Taide- ja kulttuurikentällä toimivat yhteisöt
 - 1 300 000 €





**lääkäiden ihmisten
liikkumisen ja
kulttuuritoiminnan
edistämiseksi
avustushaun info
10.1.2023 ja 16.1.2023
Kokemusasiantuntija
Auni-Marja Vilavaara ,
Vanhusneuvosto**

Ikiliikkuja liikkuu jaloillaan ja
aivoillaan

Helsingin iäkkäät asukkaat

N. 120 000 yli 65-vuotiasta, n. 4000 ihmistä ympärivuorokautisessa hoivassa, n. 6000 ihmistä saa kotihoitoa, sopimusperusteisen omaishoivan piirissä n.1800 ihmistä, n. 26 000 ihmisellä muistisairausdiagnoosi. Missä ne Helsingin vanhukset sitten sijaitsevat? Suurpiireissä, peruspiireissä, kaupunginosissa.

Monenlaisia liikkujia, kulttuureja, kieliä ja elämän kokemuksia vuosikymmenien ajalta. Tiedetään, että noin 3 neljästä 75-vuotiaasta hoitaa asiansa itse, 85-vuotiailla noin kaksi neljästä.

Tuntevatko palveluiden tekijät menneiden vuosikymmenten historiaa? Kun muistisairas muistaa tanssit Malmilla, mutta ei muista missä on nyt. Ja sen lämpöisen kesän ja mansikat Malmin metsissä tai Pielavedellä. Tietääkö hoitaja missä Malmi on, Pielavedestä puhumattakaan?

Sukupolvien välinen hiljaisen tiedon siirtäminen yksityiselämässä ja työelämässä. Jokainen vanhus on ollut lapsi, nuori, aikuinen ja toisin päin.

Kysykö kukaan ikääntyneiltä, onko heillä muistoja, joista haluavat kertoa? Kysykö kukaan, miten jaksoit silloin juosta tai mistä kirjoitit? Miten ihmisiä tavoitellaan, netin, puhelimen tai kotikäynnin avulla? Ilmoittamalla ilmaisjakeluissa, kirjastoissa, terveyskeskuksissa jne?

Jokaisella on oikeus päästä joka päivä liikkumaan, jokaisella on oikeus kulttuurin kokemiseen. Tarvitaan 120 000 kokemusta 365 päivänä joka vuosi. Onko teistä siihen?

Ihmisoikeudet, ne ovat kaikilla ihmisillä! Mitä ovat ihmisoikeudet elämisen arjessa?

Jos henkilö ei pääse tilaisuuteen, tulee tilaisuus tuoda henkilön luokse.



Missä liikutaan ja missä koetaan kulttuuria?

- Kaupungilla on tiloja rollaattorimatkan päässä. Urheiluhalleissa, kouluissa, kirjastoissa, teatterissa, seniorikeskuksissa; seurakunnilla, järjestöillä, kaupunginosayhdistyksillä on tiloja. Kaikki käyttöön joka kaupunginosassa. Lista tiloista verkkoon. Kirjailijat, laulajat, tanssijat liikkeelle !
- Puistot, meren rannat , kävelytiet, lähimetsät polkuineen, puistokadut ja pihapiirit. Ulos happea haukkaamaan itse polkupyörällä, kävellen, ohjatusti, rollaattorilla, pyörätuolissa. Löydetään kaupunki !
- Jumppahetki tai lauluhetki missä vain. Tanssiminen, tieteen ihmeet ja luontoretki.
- Kaikki yhteistyössä kaupungin, järjestöjen ja aktiivien vapaaehtoisten kesken. Siis yhteistyötä niin, että jokainen tavoitetaan, jokainen ihminen !
- Rahasta ja pykälistä palvelut eivät ole kiinni vaan uskalluksen puutteesta !



Kiitos kun kuuntelitte !

Ikäihminen kiittää kaikkien
Helsingin ikäihmisten
puolesta.

Helsinkiläiset ikääntyneet

Helsinki



Kuka on iäkäs henkilö?

- Ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää sille, kuka on ikääntynyt. Terveet elinvuodet ovat lisääntyneet ja sen myötä myös vanhuus on siirtynyt myöhemmäksi. Erityisesti nuoremmat eläkeläiset ovat aiempaa parempikuntoisia.
- Suomen lainsäädännössä **ikääntyneellä väestöllä** tarkoitetaan **vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita**.
- **iäkäs henkilö** on laissa määritelty puolestaan sellaiseksi, jonka **toimintakyky on heikentynyt** korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.

Kuka on iäkäs henkilö?

- Ikä määritellään eri kulttuureissa eri tavoin. Joissakin kulttuureissa ikä määrittyy kronologisuuden sijaan toiminnallisten tekijöiden kautta.
- Ihmisen kulttuuritausta vaikuttaa osaltaan siihen, kuinka hän suhtautuu omaan ikääntymiseensä tai kuinka perhe ja muu yhteisö suhtautuvat häneen. Esimerkiksi somalikulttuurissa 55-vuotias on jo iäkäs.
- Kulttuurisen taustan lisäksi iäkäs maahanmuuttaja on ihminen, jolla on yksilölliset tarpeet, toiveet ja elämäntarina, mikä tulee huomioida mm. toiminnan suunnittelussa.
- Ikääntyneet muutenkin huomattavan heterogeeninen ryhmä → suunnitteluun osallistaminen tärkeää

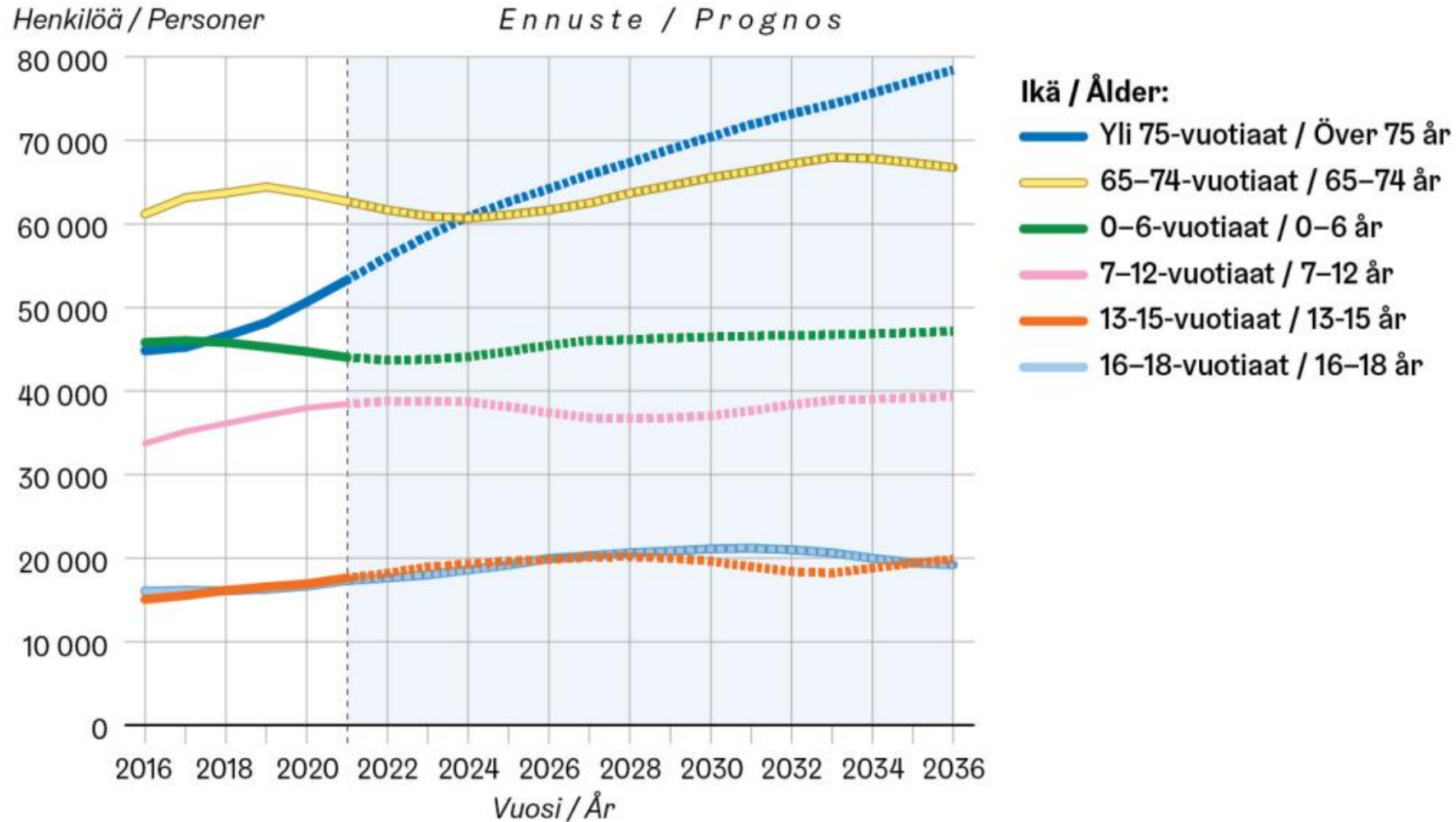
Helsinkiläiset ikääntyneet

Taulukko 2. Helsingin väestö palvelujen kannalta merkittävien ikäryhmien mukaan vuodenvaihteissa 2018/2019–2020/2021

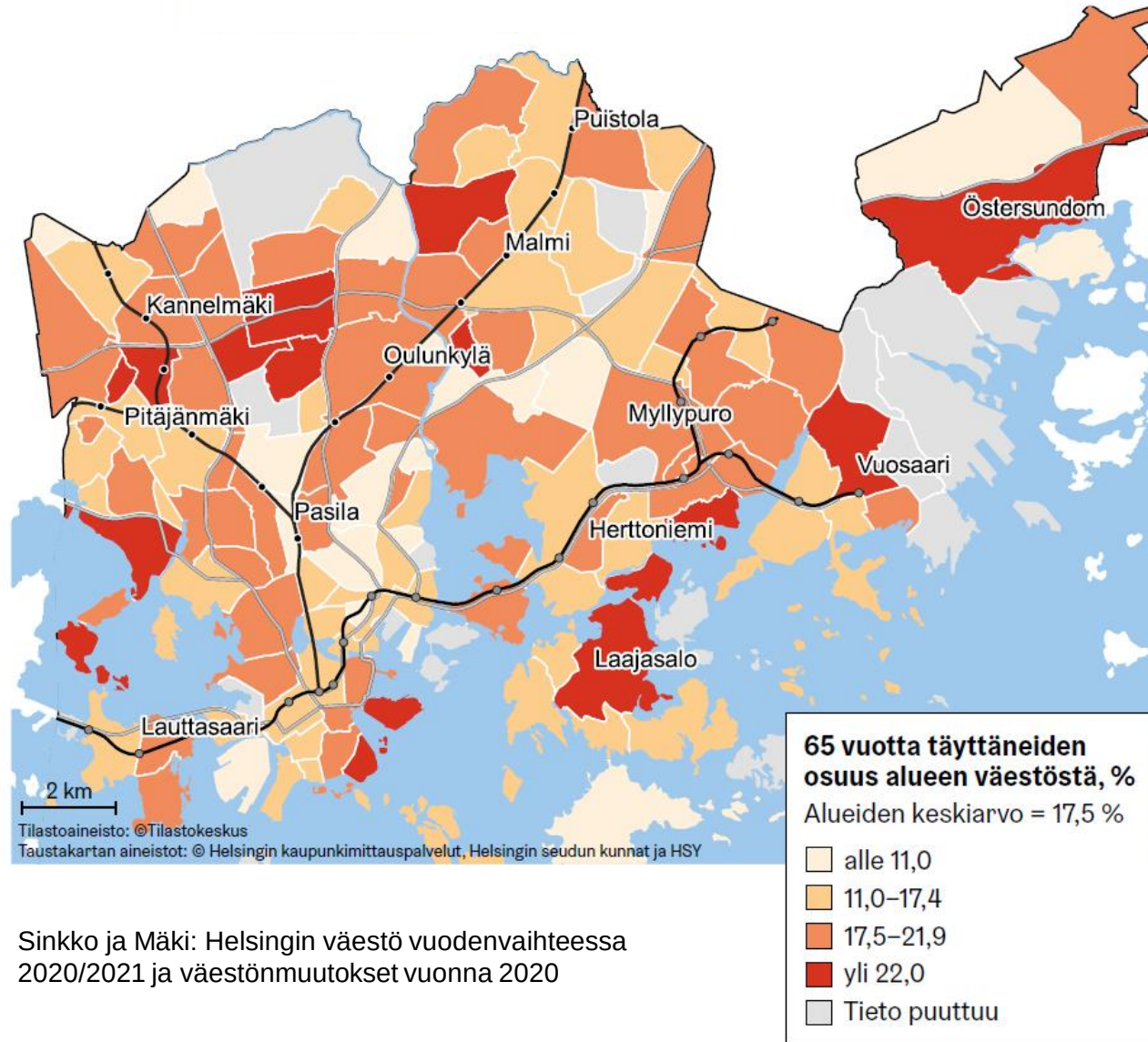
Ikäryhmä	Ikä, vuotta	2018/19	2019/20	2020/21	Muutos vuonna 2020	
					Lukumäärä	%
Alaikäiset	0–17	108 526	109 750	110 820	1 070	1,0
Päivähoitoikäiset	0–6	45 799	45 281	44 722	-559	-1,2
	0	6 297	6 295	6 499	204	3,2
	1–2	13 062	12 554	12 212	-342	-2,7
	3–5	19 972	19 805	19 443	-362	-1,8
Esikouluikäiset	6	6 468	6 627	6 568	-59	-0,9
Peruskouluikäiset	7–15	52 253	53 657	54 887	1 230	2,3
	7	6 315	6 483	6 569	86	1,3
	7–12	36 113	37 098	37 967	869	2,3
	13–15	16 140	16 559	16 920	361	2,2
Lukio-/ammatti-kouluikäiset	16–18	16 097	16 286	16 665	379	2,3
	16	5 165	5 530	5 560	30	0,5
Työikäiset	18–64	429 213	431 467	431 794	327	0,1
Eläkeläiset	65+	110 303	112 618	114 306	1 688	1,5
	75+	46 608	48 189	50 646	2 457	5,1
	85+	13 662	13 895	14 123	228	1,6
Koko väestö		648 042	653 835	656 920	3 085	0,5

Lähde: Tilastokeskus

Helsinkiläiset ikääntyneet



65 vuotta täyttäneiden osuus alueen väestöstä osa-alueittain vuodenvaihteessa 2020/2021



Sinkko ja Mäki: Helsingin väestö vuodenvaihteessa
2020/2021 ja väestönmuutokset vuonna 2020

Helsingiläiset ikääntyneet

- Vuoden 2021 lopussa Helsingissä asui yhteensä 115 982 65 vuotta täyttänyttä → 17,6 % koko väestöstä
- Ulkomaalaistaustaisia yli 55-vuotiaita asukkaita oli vuodenvaiheessa 2020 n. 15 500 → tuplaantuu vuoteen 2035 mennessä (n. 32 000 henkilöä)
- Kotona asuvia suurin osa (n. 96 %) kaikista yli 65 vuotta täyttäneistä, joista kotihoidon piirissä vajaa 5 % (vuonna 2021)
- Palvelukeskustoiminnalla tavoitetaan kotona asuvista normaaliaikoina n. 10–12 % koko ikäryhmästä → koronan myötä laskua, kattavuus n. 8 % vuonna 2020 (vuodelta 2021 ei ole tiedossa asiakasmääriä)



Miten ikäihmiset mukaan?

- Koronapandemia: muun muassa osallisuutta ja yhteisöllisyyden kokemuksen heikentyminen, yksinäisyyden lisääntyminen. → Toimintaan mukaan tavoittaminen ja mukaan pyytäminen sekä toiminnan suunnitteluun osallistaminen, alentaa merkittävästi kynnystä osallistua.
- Ikäihmisiä voi tavoittaa monin eri keinoin, kuten lähiöihin jalkautumalla, digitaalisia palveluita ja sosiaalista mediaa kehittämällä, verkostoja ja uudenlaisia kumppanuuksia hyödyntämällä sekä **etsivän (kulttuurisen) vanhustyön** keinoin.
 - Yhteistyön merkitys ja aidosti moninaiset kumppanuudet
 - Rohkeasti mukaan yhteistyökumppaneita eri alojen toimijoista
 - Ikääntyneiden tavoittamiseen resurssit ja työkalut, oli se sitten viestintää ja/tai etsivää työtä

Kiitos!

Kehittämisasiantuntija Minna Kaattari
ikääntyneiden kulttuuri- ja vapaa-ajan
palveluiden kehittäminen

Helsingin kaupunki
Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala &
sosiaali- ja terveystoimiala
040 569 2294
minna.kaattari@hel.fi



Liikunta ja kulttuuri liikuttavat

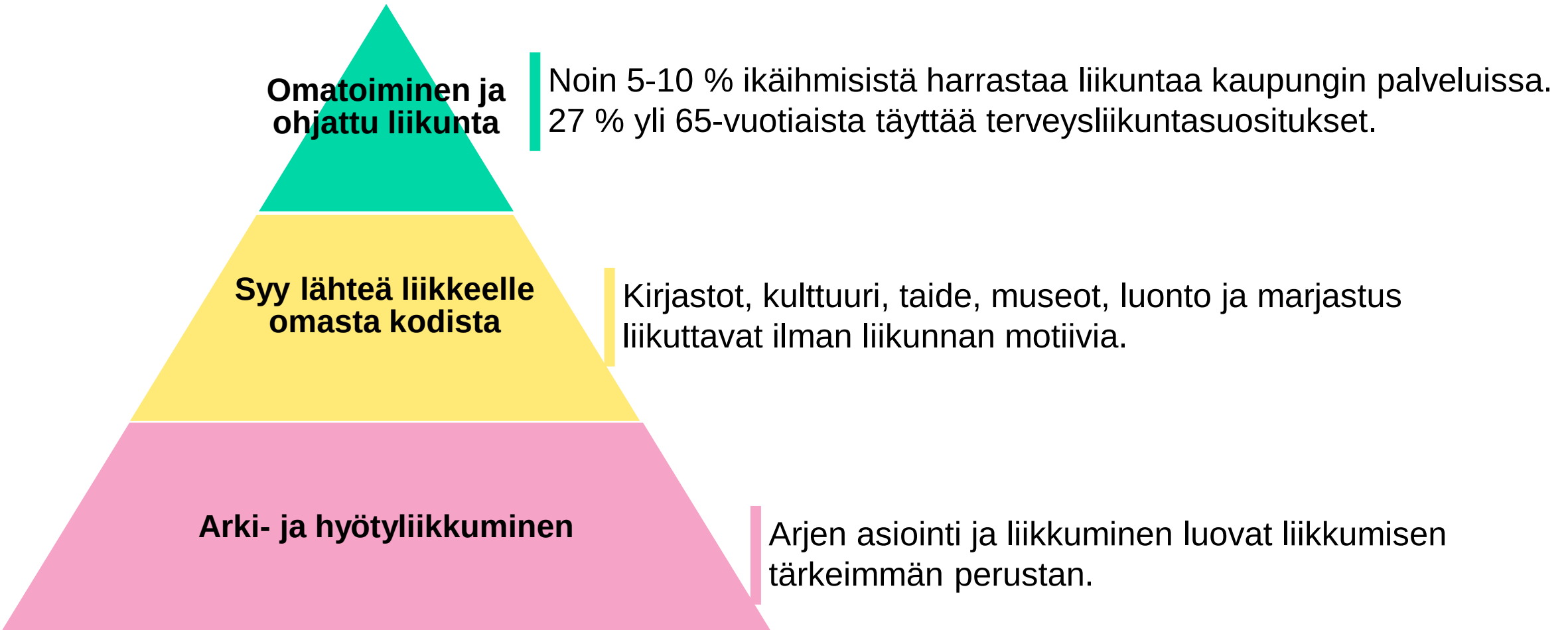
Yksikön päällikkö Minna Paajanen
Liikkumisen edistäminen -yksikkö

Helsinki



**Helsinki edistää ikäihmisten
mahdollisuuksia lähteä
liikkeelle, liikkua ja
harrastaa yhdessä.**

Ikäihmisten liikkumisen kokonaisuus

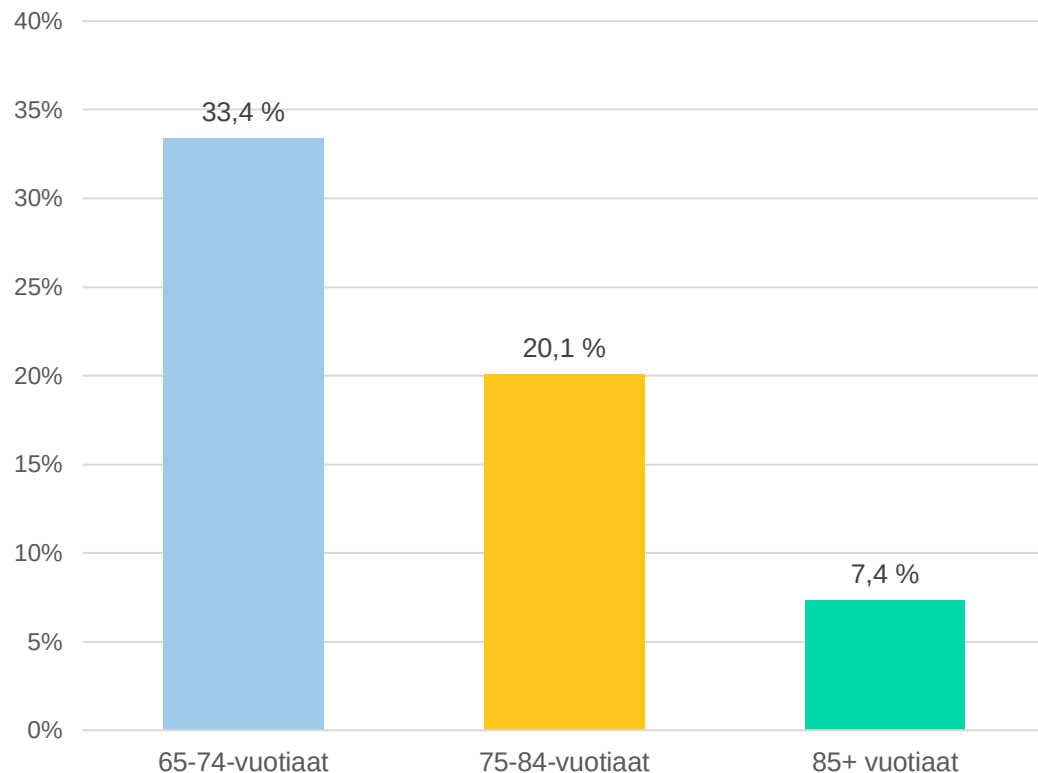


Kuinka moni ikäihminen liikkuu riittävästi?



VIREYTTÄ
LIKKUMALLA

Liikkumisen suositusten täytyminen helsinkiläisillä ikäihmisillä



Helsinki

Lähde: Pääkaupunkiseudun hyvinvointikysely 2021



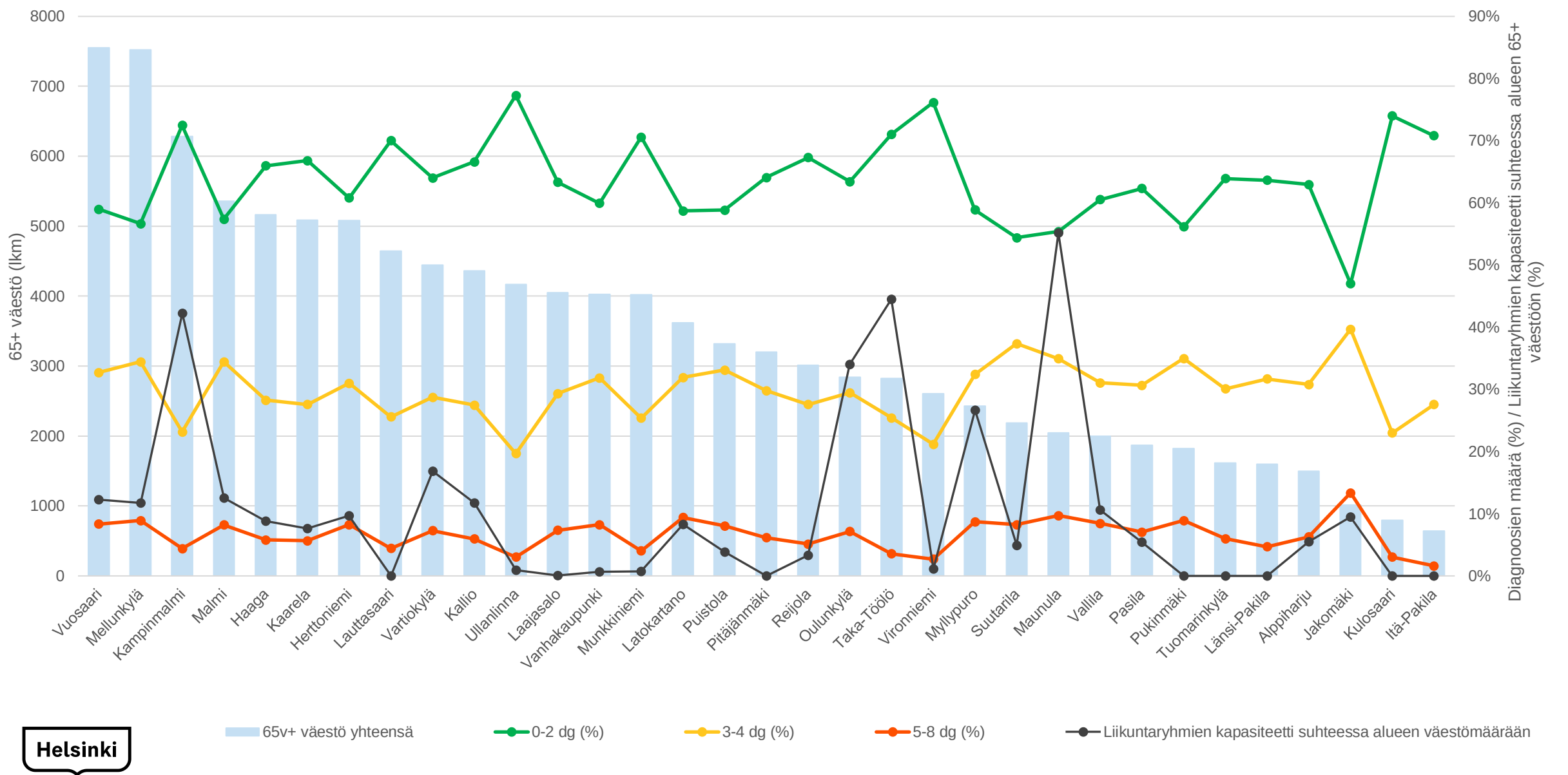
Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Tutkitusti ikäihmisten osallistumista toimintaan tukee se, että



Väestö, sairastavuus & liikuntaryhmien kapasiteetti alueittain



Tärkeitä aineistoja/tietolähteitä:

- **Helsinkiläisten ikäihmisten liikkumiseen liittyvät selvitykset ja data-analyysit löytyvät kokeilukiihdyttämön [kokeilugalleriasta](#)**
 - Yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten liikkuminen: Datapohjainen analyysi liikkumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä ([suora linkki](#) raporttiin)
 - Ikäihmisten määrä, terveys, liikkuminen ja ohjatun liikunnan tarjonta alueellisesti Helsingissä: Datapohjaisen, ikäihmisten liikkumista koskevan analyysin jatko-osa ([suora linkki](#) raporttiin)
 - Yli 65-vuotiaiden helsinkiläisten liikkumisen edistämisen viestintäkokeilu: Millä digitaalisen viestinnän keinoilla yli 65-vuotiaiden kohderyhmää tavoitetaan ja aktivoidaan liikkumaan? ([suora linkki](#) raporttiin)
- **LIPAS, avoin tietokanta Suomen julkisista liikuntapaikoista ja virkistyskohteista: <https://www.lipas.fi/etusivu>**
- **Pääkaupunkiseudun julkisten palveluiden tietokanta: <https://palvelukartta.hel.fi>**

Kiitos!



Minna Paajanen

minna.paajanen@hel.fi

Yksikön päällikkö

Liikkumisen edistäminen -yksikkö

Helsinki

Vapaaehtoistoiminta

Tiina Nurmenniemi, Kehittämisasiantuntija, Kehittämis- ja digitalisaatiopalvelut, Kuva



”One Hel of an Impact” ei ole slogan, vaan asenne, joka haastaa ajattelemaan isosti.

**Vapaaehtoistoiminta
Helsingin kaupunki**

Vapaaehtoistoiminta määriteltynä

Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten, ympäristön ja yhteisöjen hyväksi tehtyä, omaan vapaaseen tahtoon ja motivaatioon perustuvaa palkatonta toimintaa.

Vapaaehtoistoiminta edistää osallisuutta ja hyvää elämää.

Palveluja täydentävää, vapaaehtoisen omaan motivaatioon perustuvaa toimintaa, joka lisää

- Osallisuutta
- Mahdollisuuksia auttaa ja saada apua
- Hyvinvointia ja iloa
- Toimijuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia
- Erilaisten helsinkiläisten tasa-arvoista kohtaamista
- Yhteisöllisyyttä ja omistajuutta alueisiin ja kaupunkiin
- Ympäristöstä huolehtimista

Vapaaehtoistoiminta on myös ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa toimintaa, jonka avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja lievittää yksinäisyyttä sekä tuoda merkityksellisyyttä elämään.

Miksi vapaaehtoistoimintaa ikääntyneille

- Moni ikääntynyt
 - kokee yksinäisyyttä
 - haluaisi lähteä ulkoilemaan tai luontoon
 - kokea elämyksiä ikäystävällisesti
 - tavata turvallisesti muita ihmisiä (esim. kaksin tai pienissä ryhmässä)
 - ystävystyä
 - jutella ja jakaa ajatuksiaan ja mielipiteitään
 - Harrastaa tuetusti. Esim. erilaiset käsityö-, kulttuuri- ja liikuntaharrastukset ovat monelle tärkeä osa elämää
- Ikääntyneet tarvitsevat myös lisää mahdollisuuksia toimia itse vapaaehtoisina
- Ikääntyneet ovat yksilöitä monenlaisissa elämäntilanteissa ja heidän toimintakykynsä vaihtelee
- Ikäihmisiä koskevaa vapaaehtoistoimintaa ovat esimerkiksi:
 - Lukulähettiläs-toiminta
 - Puistokummitoiminta (mahdollisuus osallistua oman asuinympäristön hoitamiseen ja tehdä kaupungista viihtyisämpi)
 - Vapaaehtoistoiminta senioripalveluissa. Monipuolisista toimintaa
 - Naapuruuspiirit. Naapuruuspiireissä voi toimia osallistujana tai vetäjänä
 - Kulttuurikaverit ovat avuksi ikääntyneille, joille kulttuuritapahtumaan lähtemisen kynnys on korkea
 - Liikunnan vertaisohjaajat tai vapaaehtoisten ohjaamat erilaiset liikuntatuokiot
 - Senioripuhelimet
 - Keikka-apu

Osallistumisen vaikutus vapaaehtoisein heidän itsensä kokemana

- Auttaminen on tuo positiivisuutta ja hyvää mieltä sekä kokemuksen omasta merkityksellisyydestä
- Osallistuminen tuo omaan elämään rytmiä ja sisältöä, ja pitää aktiivisena
 - ***”Aktivoi mua itseäni verrattuna sohvaperunaelämään”***
 - ***”(Kaverina toimiminen) antaa itselle aktiviteettia ja suunnitelmallisuutta toimintaan. Tulee tehtyä asioita ja on päätettävä asioita ajoissa, saa rytmiä elämään.”***
- Tulee osallistuttua enemmän esim. kulttuuritapahtumiin ja saa täysin uudenlaisia elämyksiä tapahtumissa, joihin eivät muuten ehkä lähtisi
- Arvokasta, että toiminnassa tutustuu uusiin ja erilaisiin ihmisiin, joihin ei muuten välttämättä tulisi tutustuttua sekä kuulee erilaisia elämäntarinoita. Tämä on muuttanut ja avartanut omia näkökantoja ja ymmärrystä ihmisistä
 - ***”läkkään ihmisen elämäkokemus on todella opettavaista”***
- Eräs vapaaehtoinen kertoi, että vapaaehtoistoiminnan kautta hänellä on jotain ihan ”omaa tekemistä”, johon tulee lähdettyä ilman puolisoa. Se voimaannuttaa ja tuo itsenäisyyttä
- Avun antaminen ehkä madaltaa omaa kynnystä avunpyytämiseen sitten, kun sitä kokee tarvitsevana



Vapaaehtoistoiminta osaksi hankkeita

- Vapaaehtoistoiminta on jaettavien avustusten yhtenä painopisteenä
 - **Hae avustusta vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen**
Ideoi rohkeasti uutta. Vie toimintaa seniorin kotiin ja/tai kodin lähelle. Innovoi, kehitä uusia työtapoja ja toimintamalleja, luokaa kumppanuuksilla sektorit ja toimialat ylittäviä toimintamuotoja!
 - Viime kierrosten hankkeiden oivalluksiin pohjautuen:
 - Kiinnitä hakemuksessasi huomiota siihen, että varaat tarpeeksi resurssia vapaaehtoistoiminnan koordinointiin
 - Kiinnitä huomiota kohderyhmän tavoittamiseen
 - Pohdi ennalta myös hankkeen mahdollista juurruttamista, jos siinä on elementtejä, joiden on ajatus jatkua
 - Muista selkeä viestintä kohderyhmät silmällä pitäen
 - Muuttuvat tilanteet, suositukset ja mahdolliset rajoitukset koronan suhteen ovat edelleen mahdollisia. Huomioithan
-  tähän myös hankkeessasi mm. monimuotoisten toteutustapojen kautta.

13.1.2023



Esimerkkinä Tanssikaverit (Zodiak)

- Hankkeessa on koulutettu **tanssikavereita**, jotka vierailevat sekä hoivalaitoksissa että kotona asuvien vanhusten luona
- Kohtaamiset tanssikavereiden kanssa vastaavat ikäihmisten tarpeisiin olla vuorovaikutuksessa, liikkua fyysisesti, ja liikuttua taiteen keinoin
- Vapaaehtoisiksi tanssikavereiksi koulutetaan eri-ikäisiä tanssinharrastajia, mutta pääosin aktiivisia ikäihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vapaaehtoistyössä vertaistensa kanssa
- Tanssikavereiden työkaluna on digitaalinen video-opas, joka sisältää erilaisia tanssi- ja läsnäolo- ja kohtaamisharjoitteita sekä taiteellista sisältöä.
- Vierailut ikäihmisten luona aloitettiin maaliskuussa 2022 ja ne jalkautuvat myöhemmin osaksi Suomen Punaisen Ristin ystävätoimintaa.
- Lisätietoa ja ilmainen video-opas: www.tanssikaverit.fi

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjätiimi

Kulttuuri ja vapaa-ajan toimialan kehittämisasiantuntijat tukevat ja kehittävät vapaaehtoistointaa kaikilla toimialoilla kaupunkitasoisesti. Tämän lisäksi vapaaehtoistoiminnan tiimillä on vastuu kaupunkitasoisesta vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä sekä toiminnan strategianmukaisuuden seuranta ja raportointi.

Ota yhteyttä:

Tiina Nurmenniemi, 09 310 37147, tiina.nurmenniemi@hel.fi

Kristiina Stenman, 09 310 46940, kristiina.stenman@hel.fi

Eliisa Saarinen, 09 310 64884, eliisa.saarinen@hel.fi

Seuraa kaupungin vapaaehtoistointaa:

[Vapaaehtoistoiminnan verkkosivuilla](#)

[Facebook-sivuilla](#)

Tukimateriaali:

[Vapaaehtoistoiminnan animaatio -video](#)

[Ole osa kaupunkia – tule vapaaehtoiseksi -video](#)



Helsingin kaupungin Vapaaehtoistoiminta



Toimintaa läpi toimialojen ja eri palveluissa



Toiminnassa mukana yli 3000 vapaaehtoista



Satoja eri vapaaehtoistoiminnan tehtäviä



Lähes 100 vastuuhenkilöä eri palveluissa lähiohjaamassa vapaaehtoisia



Sopimus vapaaehtoistoiminnasta, vakuutus



Kursseja ja koulutuksia vapaaehtoisille

Kirjallisuusvinkkejä

- **10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan** *Toim. Lari Karreinen, Maria Halonen, Meri Tennilä*
- **Volunteers, How to Get Them, How to Keep Them** *Heken Little*
- **Turn Your Organisation Into A Volunteer Magnet** *Andy Fryar, Rob Jackson, Fraser Dyer*
- **Kulttuuria vapaaehtoistyönä** *Toim. Juha Iso-Aho, Esko Juhola*
<https://www.humak.fi/julkaisut/kulttuuria-vapaaehtoistyon/>
- **Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi** <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>
- **Vapaaehtoistoiminta kehittyy** *Anne Laimio, Sari Välimäki*
http://www.kssotu.fi/versova/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-johtamiseen.pdf>
- **Kannusta ja innosta seniori vapaaehtoistoimintaan. Opas seniorivapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja organisoimiseen.**
http://www.letusbeactive.eu/sites/default/files/letusbeactive_guidelines_fin.pdf
- https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoisty_tutkimusraportti_2021.pdf Taloustutkimus.
- **Tutkimusraportti. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa.** Juha Rahkonen 2018. http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoisty_tutkimusraportti-2018.pdf
- **Kirjallisuus suositus; Irja Mikkosen ja Anja Saarisen kirjoittama Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla.**
<https://www.epressi.com/tiedotteet/kustannustoiminta/vertaistuki-sosiaali-ja-terveysalalla-on-ensimmainen-suomalainen-kattava-tietokirja-vertaistuen-merkityksesta.html>

Ikääntyneiden etäpalvelut

Ikääntyneiden liikkumisen ja kulttuuritoiminnan avustukset
Avustusinfo 10.1.2023

Mari Kauppinen

Helsinki

Etäpalveluiden tiekartta 2021-2023

2021

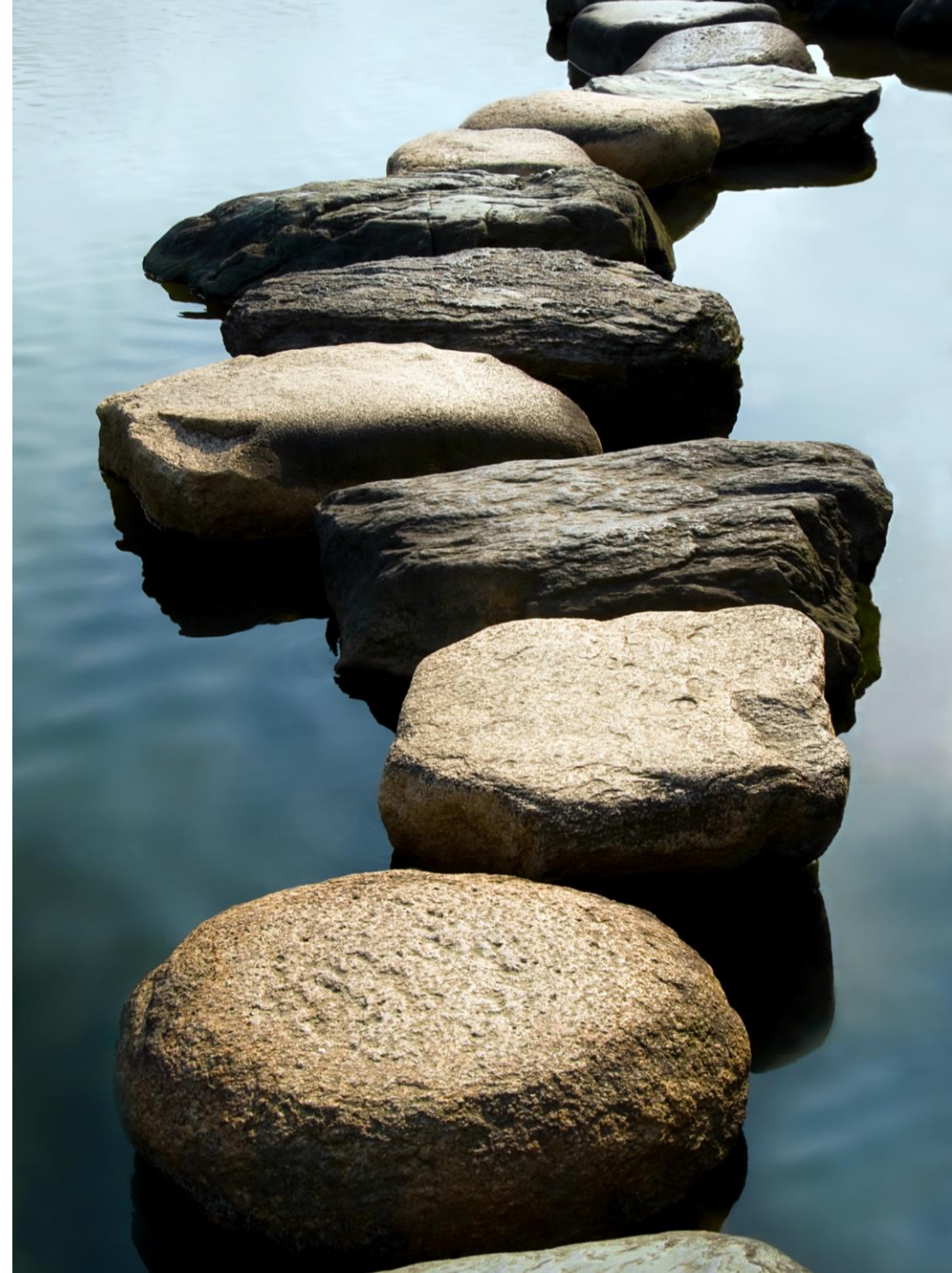
1. IKÄÄNTYNEIDEN ETÄPALVELUIDEN KAUPUNKITASOINEN SELVITYS
2. ERILAISTEN TUOTANTOTAPOJEN PILOTOINTI
3. VIESTINTÄ JA DATA

2022

1. SELVITYKSEN TULOSTEN TOIMEENPANO
2. TUOTANTOPILOTIN JATKO
3. KOHDERYHMÄSIVUSTO SEKÄ VIESTINNÄN LISÄÄMINEN

2023

1. TUOTANNON LISÄÄMINEN → ALUSTOJEN JA KOHDERYHMÄN SELKEYTTÄMINEN
2. RAKENTEEN LUOMINEN
3. KOHDERYHMÄSIVUSTON VIIMEISTELY JA VIESTINNÄN LISÄÄMINEN



Etäpalvelutuotannon ajurit

(Ikääntyneiden etäpalvelut -selvitys 2021)

Koronapandemia

- Tuotantoja ja toimintatapoja syntyi kuin sieniä sateella.
- Syksyllä 2021 vallitsee **epävarmuus siitä, miten tästä jatketaan tulevaisuudessa**. Palveluiden tuottajille ei tunnu olevan selvää, millä perusteella päätös etä- / lähituotannosta tulisi tehdä.

Digiloikka

- Koronan myötä **osaaminen kasvanut**.
- Toteutuksia on lähdetty tekemään ”ilman suunnitelmaa tai kokonaiskuvaa”. On opittu **itse kokeilemalla**.
- Haasteena on, että osa ratkaisuksista ovat **kestämättömällä pohjalla**. Etäpalveluita toteutetaan omilta laitteilta, palomuuureja kierretään ja ohjelmistoihin hankitaan omia lisenssejä.

Palveluiden saavutettavuus

- Etäpalveluilla on paljon potentiaalia palveluiden saavutettavuuden parantamiseen.
- Kuitenkin **etäpalveluiden saavutettavuus toteutuu parhaiten, kun kohderyhmä on digitaalisesti kyvykästä tai kun on kyseessä asiakkaan näkökulmasta tuttu palvelu**.

Helsinki



Ikääntyneiden kohderyhmäsivut

- Rakentaminen aloitettu keväällä 2022:
 - Asiakasymmärryksen ja -tarpeiden koonti
 - Palvelumuotoilutyöpaja
 - Käyttäjätestaukset
- Sivuston sisällöntuotanto käynnissä
- Valmista tammikuussa 2023
- Etäpalvelut ja –sisällöt kootusti yhteen paikkaan → Helpottaa mm. markkinointia ja viestintää

Ikääntyneiden kulttuuri ja vapaa-aika

Helsinki on kaupunki, joka tarjoaa paljon mahdollisuuksia ikäihmisten arkeen. Mielekäs arki on meidän jokaisen toiveena – eri ihmisille mielekkään arjen voivat luoda esimerkiksi sosiaaliset kontaktit, liikkuminen lähiympäristössä, kulttuuritoiminta tai vertaisien seura ja osalliseksi pääseminen. Uuden harrastuksen tai ystäväin voi löytää minkä ikäisenä tahansa.



Tällä sivustolla



Liikkuminen ja liikunta



Kulttuuri ja hyvinvointi



Tekemistä ja yhteisöjä



Apua arkeen



Etäpalvelut ja digituki



Mitä huomioida?

- Mille kohderyhmälle suunnataan?
- Vuorovaikutteista vai isolle yleisölle?
- Mitä alustaa käytetään?
- Mitä taitoja (digi+kognitiiviset) tulee olla?
- Kesto?
- Miten viestitään?
- Muuta: Yhteistyö, jatkuvuus ja säännöllisyys



Jäikö jokin mietityttämään?

Kaikissa kysymyksissä ja avun tarpeessa voi
olla rohkeasti yhteydessä 😊

Mari Kauppinen
Projektisuunnittelija
Kehittämisyksikkö
Helsingin kaupunki / Kulttuuri ja vapaa-aika / Kehittämis- ja
digitalisaatiopalvelut

+358 40 593 7962

+358 9 310 22899

mari.j.kauppinen@hel.fi



Avustushaun painopisteet ja kriteerit

Sara Kuusi, kulttuuripalvelut
Janne Rissanen, liikuntapalvelut

Helsinki

Avustushaku

- Avustusmäärärahojen **haku alkaa 9.1.2023**. Hakuaika päättyy **10.2.2023 klo16**.
- Kulttuuri- ja kirjastojaosto sekä liikuntajaosto päättävät rahoitettavista hankkeista huhtikuun aikana.
- Avustusten käyttöaika on **1.6.2023–31.5.2024**.
- Avustus rahoitetaan Helsingin kaupungin käyttöön tulevalla perintörahalla.
- Kaupunginhallituksen linjauksen mukaan, avustukset kohdennetaan helsinkiläisten iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaan toimintaan.
- Tavoitteena on kiinnittää huomiota **erityisesti kotona asuvien** iäkkäiden ihmisten mahdollisuuteen elää laadukasta ja kokemusrikasta elämää, jossa he ovat aktiivisia toimijoita.

Kuka voi hakea?

- **Kulttuuri:** Avustusta voivat hakea helsinkiläiset oikeustoimikelpoiset rekisteröidyt ***taide- ja kulttuurialalla toimivat yhteisöt***. Hakijayhteisön muoto voi olla yhdistys, osakeyhtiö, säätiö tai työryhmä.
- **Liikunta:** Avustusta voivat hakea helsinkiläiset oikeustoimikelpoiset rekisteröidyt ***järjestöt, yhdistykset ja säätiöt***.
- Avustuskriteereissä kannustetaan hakijoita luomaan **uudenlaisia**, sektorit ja toimialat ylittäviä **yhteistyön** muotoja. Yhteistyökumppaneina voivat toimia esimerkiksi yritykset, yhteisöt, tutkimus- ja oppilaitokset sekä kaupungin omat organisaatiot.
- Hankkeessa voi kuitenkin olla **vain yksi päähakija**, jolle avustus myönnetään. Avustuksen käytöstä ja käytön raportoinnista vastaa hakijayhteisö.

Avustushaun painopisteet

Avustettavien hankkeiden tulee edistää yhtä tai useampaa seuraavista yhteisistä tavoitteista:

1. Kulttuuri- ja liikuntatoimintaa edistävien digitaalisten tai etänä toteutettavien toimintojen kehittäminen
2. Lähipalveluiden/alueellisten kulttuuri- ja liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
3. Vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

Kulttuurihankkeet voivat edistää myös tavoitetta:

4. Taide- ja kulttuuritoimijoiden osaamisen kehittäminen ja uusien työtapojen / rakenteiden luominen

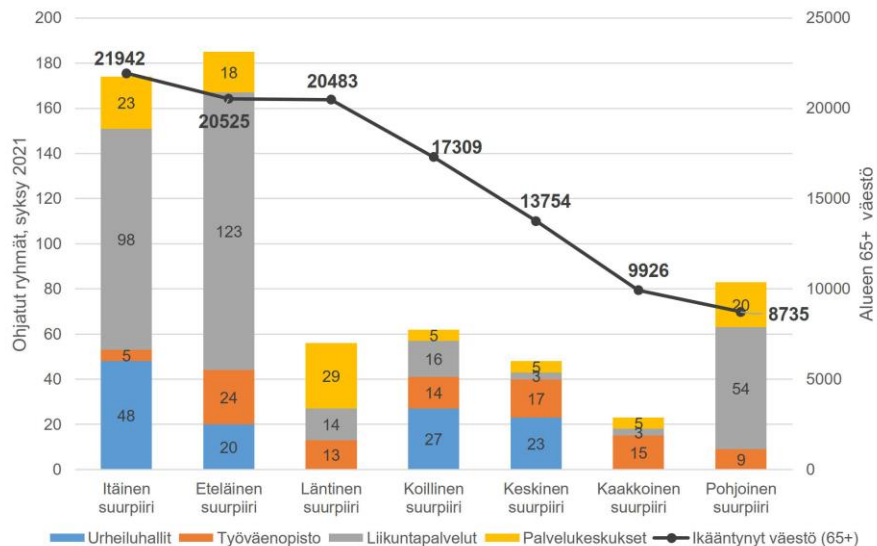
Avustushaun kriteerit

- Hakukriteereinä painotetaan toimintaa, jolla vahvistetaan iäkkään ihmisen **osallisuutta ja aktiivista toimijuutta**. Osallisuuden kokeminen vahvistaa yhteisöllisyyttä, parantaa elämänlaatua ja tukee aktiivista ikääntymistä.
- Toiminnan tulee olla saavutettavaa, kaikille avointa ja maksutonta.
- Hakijoita kannustetaan ottamaan suunnitelmissaan huomioon **moninaisuus** mukaan lukien esimerkiksi iäkkäät maahanmuuttajat. Hankkeita arvioitaessa kiinnitetään huomioita **alueellisuuteen** ja hankkeita pyritään kohdentamaan Helsingin eri kaupunginosiin.
- Lisäksi avustusten myöntämisessä noudatetaan:
 - Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan yhteiset avustusperiaatteet
 - Helsingin kaupungin avustusten yleisohjeita

Avustushaun kriteerit

- Lisäpainotuksena (liikkuminen): **Toiminnan toteuttaminen kaupungin ikääntyneiden liikuntapalveluiden ”katvealueilla”**. Kaupungin liikkumisohjelmassa 2018–2021 on tuotettu tietoa iäkkäiden ihmisten ja kohdennettujen liikuntapalvelujen kohtaannosta Helsingin perus- ja suurpiireissä.

Ohjattujen liikuntaryhmien määrä suurpiireissä



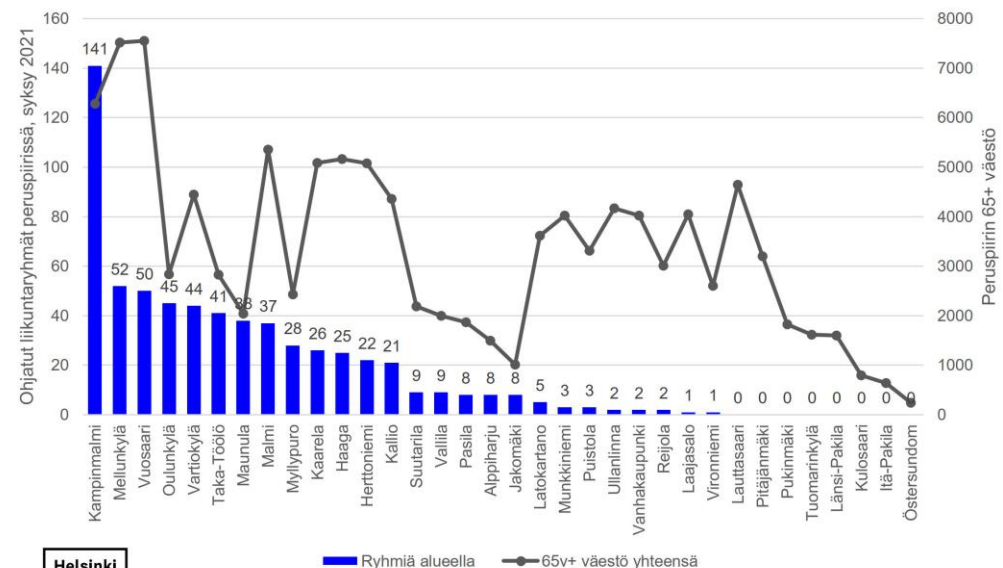
Havainnot:

Suurpiiritasolla pohjoisessa, eteläisessä ja itäisessä suurpiirissä järjestetään eniten ryhmiä suhteessa alueen 65+ väestöön.

Heikoin tilanne on läntisessä ja kaakkoisessa suurpiirissä.

Palveluaukkoja on myös keskisen ja koillisen alueilla.

Ohjattujen liikuntaryhmien määrä peruspiireissä



Havainnot:

Peruspiiritasolla Kampinmalmilla järjestetään selvästi eniten ryhmiä kaupungissa.

Kaupungissa on useita peruspiirejä, joissa ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä järjestetään vain yksittäisiä tai ei lainkaan.

Etenkin liikuntapaikkojen fyysiset sijainnit selittävät alueellisia eroja.

Mihin avustusta voi hakea?

- Avustusta haetaan selkeästi hankkeelle ja siitä johtuviin kuluihin, jotka **eivät ole toimijan suoranaisia perustoiminnan kuluja**. Kyse on siis erillisestä kehittämishankkeesta, jolle hakijan on laadittava toimintasuunnitelma, aikataulu ja hankebudjetti.
- Hakijana voi olla kaupungin toiminta-avustuksen piirissä oleva yhteisö tai järjestö.
- Hakijan tulee perustella **mihin tarpeeseen hanke vastaa**.



Hakuohjeet ja - lomakkeet

Tiina Laukkanen, suunnittelija, kulttuuripalvelut, Kuva

Hakuohjeet ja -lomakkeet

- Hakuilmoitus, ohjeet hakemuksen laatimiseen ja yhteystiedot:
 - kulttuuri: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/avustukset/kulttuurin-avustukset/avustus-iakkaiden-kulttuuritoiminnan-edistamiseksi-vuonna-2023>
 - liikunta: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/avustukset/liikunnan-avustukset/liikunnan-avustusinfot>
- Avustusta haetaan sähköisellä hakulomakkeella:
 - <https://asiointi.hel.fi/wps/myportal/lomakkeet/avustus/kuvaHarrastus/?new=1>
 - lomakkeella kysytään organisaatioon liittyviä tietoja
 - kulttuurin edistämisen avustushakemukset: avustuslajiksi valitaan **projektiavustus**
 - liikkumisen edistämisen avustushakemukset: avustuslajiksi valitaan **muu**
- Sähköisen hakulomakkeen lisäksi täytetään questback –lomake
 - lomakkeella kysytään hankkeeseen liittyviä tietoja
 - linkit lomakkeisiin löytyvät hakulomakkeen viimeiseltä sivulta
 - lomakkeiden esikatselut ovat nähtävillä em. hakuilmoitusivuilla verkossa

Avustushakemuksen laatiminen sähköisessä asiointissa - asiointi.hel.fi

- Sähköinen hakulomake ja questback –lomake ovat avoinna **10.2.2023 klo 16:00** saakka.
- Yritys- ja yhteisöasiakkaat tunnistautuvat Helsingin sähköiseen asiointiin vain suomi.fi-valtuuksilla. Mikäli et ole yrityksenä tai yhteisönä vielä ottanut käyttöön Suomi.fi-valtuuksia, kannattaa asia hoitaa kuntoon pikaisesti. Ohjeet valtuuksien saamiseen:
<https://www.suomi.fi/ohjeet-ja-tuki/tietoa-valtuuksista/yrityksen-tai-yhteison-puolesta-asiointi>
- Ongelmia sähköisessä asiointissa: Helsingin kaupungin sähköisen asiointin käytön tuki, avoinna ma-pe klo 8-18, puh. **09 310 88800**. Lisätietoa:
<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/verkkoasiointi/>

Avustushakemuksen tekeminen sähköisessä asiointinnissa - asiointi.hel.fi

- Kohdasta HAETTAVA AVUSTUS valitaan kummasta palvelusta avustusta haetaan:
 - Muu = liikunta
 - Projektiavustus = kulttuuri

LOMAKKEEN SIVUT

- 1 Perustiedot
- 2 Toiminta
- 3 Avustukset ja etuisuudet

3 / 4 HAETTAVA AVUSTUS

Pakolliset kentät on merkitty tähdellä (*).

Avustuslaji *

- Valitse
- Valitse
- Muu
- Projektiavustus

Avustushakemuksen mukaan liitettävät pakolliset liitteet

Päähakija toimittaa hakijaorganisaatiota ao. koskevat liitteet. Mikäli liitteet on toimitettu jo aiemmin jonkin muun avustushaun yhteydessä, samoja liitteitä ei tarvitse toimittaa uudelleen.

- Yhteisön säännöt
- Pankin ilmoitus tilinomistajasta tai tiliotekopio (hakijalla tulee olla oma suomalainen pankkitili, jolle avustus maksetaan)
- Ote yhdistys- /säätiörekisteristä (vain liikunta)
- Vuoden 2021 tilinpäätös ja toimintakertomus
- Vuoden 2023 toimintasuunnitelma ja budjetti
- Questback –lomake

Kysymyksiä & Keskustelua

Kiitokset tilaisuuteen osallistuneille!

Lisätietoa avustuksista ja hakuohjeita löytyy toimialojen verkkosivuilta. Sivuille on päivitetty hakuohjeita sekä linkkejä ikäihmisten liikkumiseen ja kulttuuritoimintaan liittyviin selvityksiin. Kannattaa tutustua taustamateriaaleihin hankkeen toimintoja ja yhteistyökumppanuuksia suunniteltaessa.

Lisätiedot:

Kulttuuri: **Sara Kuusi**, sara.kuusi@hel.fi, puh. (09) 310 32204
Tiina Laukkanen, tiina.laukkanen@hel.fi, puh. 040 176 9173

Liikunta: **Janne Rissanen**, janne.rissanen@hel.fi, puh. (09) 310 37159

