

Tukimateriaali

— Avustukset iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi

Helsinkiläiset ikääntyneet?

Kuka on ikääntynyt?

- Ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää sille, kuka on ikääntynyt.
- Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita.
- Iäkäs henkilö on laissa määritelty sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.
- Ikä myös määritellään eri kulttuureissa eri tavoin. Joissakin kulttuureissa ikä määrittyy kronologisuuden sijaan toiminnallisten tekijöiden kautta.
- Vuonna 2020 15,1% helsinkiläisistä oli 60-75 vuotiaita ja yli 75-vuotiaita oli 7,7%. Yli 75-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan vuoteen 2050 mennessä.

Toimintakykyinen ikääntyminen

Toimijuus

Talkoot

Vapaaehtoistoiminta

Naapuriapu

Tanssi

Harrastukset
Kulttuuri

Yhteisöjen
tapahtumat

Musiikki



Arjessa

Liikunta
Liikkuminen

Terveyspalvelut

Liikenne

Sosiaalipalvelut

Puistot

Turvallisuus

Kirjasto

Etsivä vanhustyö

Toimintakyvyn muutoksissa

Läheisen sairastuminen

Vakavat sairastumiset

Päihde- ja mielenterveysongelmat

Toimintakyvyn romahtaminen

Miten ikäihmiset mukaan?

- Kevään 2020 koronaepidemia ja edelleen jatkunut toinen korona-aalto on vaikeuttanut erityisesti ikäihmisten ihmissuhteiden ylläpitoa, osallisuutta ja kuulumisen kokemusta yhteisöihin sekä lisännyt yksinäisyyttä.
- Vähäisistä sosiaalisista kontakteista seuraava yksinäisyys on tutkitusti riski ikäihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.
- Yksinäisen ikäihmisen halukkuus lähteä mukaan on usein kiinni siitä, että joku kysyy ja ottaa mukaan. Mukaan pyytäminen alentaa merkittävästi kynnystä lähteä mukaan.
- Ikäihmisiä voi tavoittaa monin eri keinoin, kuten lähiöihin jalkautumalla, digitaalisia palveluita kehittämällä, verkostoja ja kumppanuuksia hyödyntämällä ja myös niin, että etsivän vanhustyön keinoin soitetaan ja mennään kotiovelle saakka.

Mukaan ottamisen hyödyt?

Ikäihmisten kuunteleminen, arvostus, mukaan ottaminen ja osallistumismahdollisuuksien parantaminen ovat iäkkään toimintakyvyn ja mielenterveyden edistämistä parhaimmillaan.

Sen avulla voidaan

harjoittaa älyllisiä toimintoja,
muuttaa tapaa tehdä päivittäisiä toimia entistä
tarkoituksenmukaisemmaksi ja
parantaa uskoa omaan kykyihin myönteisten kokemusten avulla.

Tutustu aiheeseen lisää:

Tutkimuksia ja hyödyllisiä linkkejä

- Tilastotietoa helsinkiläisistä ikääntyneistä: <https://ikaantyneethelsingissa.fi/>
- [THL:n listaus ikääntyneitä koskevista hankkeista ja tutkimuksista](#)
- [Gerecin listaus tutkimuksista koskien aktiivisena vanhenemista, elinpiiriä ja liikuntaa](#)
- [Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry \(VALLI ry\) ikäteknologiakeskuksen sivut](#)
→ sisältää tutkimuksia ja selvityksiä
- **Sisukkuus pitää ikäihmiset aktiivisina:**
TtM Sini Siltasen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirjan "Psychological Resources as Modifiers of the Association Between Mobility Decline and Activity in Old Age" tarkastettiin 11.12.2020 Jyväskylän yliopistossa. [Väitöskirjan verkkoversio](#).

Aktiivinen ja merkityksellinen elämä

- Minna Paajanen,
Liikkumisohjelman projektipäällikkö

Jokainen askel kannattaa.

Helsinki on nostanut liikkumisen lisäämisen strategiansa keskiöön.

Liikkuminen on liikuntaa laajempi asia.

Arvostamme kaikkea liikkumista - tapahtuu se sitten luonnossa, kotona etäjumpan parissa, pyörän satulassa, arjen asiointimatalla, kuntosalilla tai sivutuotteena ystävien näkemiselle.

Vain alle 10 prosenttia ikäihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Ikäihmiset ovat toimintakyvyltään ja elämäntilanteeltaan kaikkea muuta kuin yhtenäinen ryhmä.



Ikäihmisten liikkumisen suositus

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Paikallaanoloa kannattaa tauottaa aina kun voi.

Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille>



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Tunnistettuja haasteita

1. Kokonaiskuva yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelu- ja olosuhdetarjonnasta puuttuu.
2. Tietoa palveluista ei löydetä.
3. Ympäristö ei ole aina ikäystävällinen ja esteetön.
4. Oma koti on osalle ainut liikkumisympäristö.
5. Vanhuusköyhyys koskettaa erityisesti kaikista iäkkäimpiä, naisia sekä yksin tai vuokralla asuvia.
6. Elinpiiri kapenee iän lisääntyessä. Lähipalvelut korostuvat.
7. Onko Suomessa ikääntymistä arvostava kulttuuri?
8. Ikäihmisten liikkumisesta ei ole riittävästi tietoa.

Lähde: Vanhusneuvoston lausunnot, ikäihmisten alatyöryhmä, Harvard-Bloomberg –innovaatio-ohjelma



Paljonko ikäihmiset liikkuvat?

- Alle 10 prosenttia täyttää liikkumisen suosituksen eli liikkuu kestävyyskuntonsa ja lihasvoimiensa näkökulmasta riittävästi.
- Erot liikkumisaktiivisuudessa ovat suuria.
- 55-74-vuotiaista joka viides harrastaa kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa. Yli 75-vuotiaista osuus putoaa 13 prosenttiin.
- Joka toisella 75 vuotta täyttäneellä ongelmia arkisissa toimissa.
- Joka kolmas ikäihminen kaatuu vuosittain.
- Ikäihmisen lihasvoima vähenee täyslevossa 25 prosentilla viikossa.

Ks. mm. ATH-tutkimus ja Finsote (THL) ja

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161012> (Husu, ym.)

Laajennetaan käsitystä liikkumisesta: puhutaan liikkumisesta ei pelkästään liikunnasta

Koronavirus on rajoittanut poikkeuksellisella tavalla arjen ikääntyneiden elinpiirejä ja rutiineja. Poikkeustilanteesta huolimatta on jokapäiväinen liikkuminen on meille kaikille välttämätöntä.

Usein liikkumisesta puhuttaessa mieleen tulee harrastaminen tai hikiliikunta. Todellisuudessa liikkuminen on mitä tahansa liikettä päivän aikana. Jokainen seisomaan nousu ja askel merkitsevät.

- Kävelyä asunnossa tai taloyhtiön pihalla
- Portaiden nousua hissien käytön sijaan
- Kotitöiden tekemistä esimerkiksi imuroimalla, pölyjä pyyhkimällä, lattiaa pesemällä
- Pihatöiden tekeminen kotipihaalla
- Puhelujen puhumista seisten tai liikuscellen
- Istumisen tauottaminen vähintään tunnin välein ja pieni jaloittelu
- Seisomaan nousemista televisio-ohjelman loppuessa tai mainoskatkoilla
- Jumppaa tai tasapainoharjoitteita esitteestä, verkosta tai YleAreenasta

Mitkä asiat vaikuttavat liikkeelle lähtemiseen?

Lisäävät tekijät:

Yksilölliset tekijät:

- Korkea koulutus ja sosioekonominen asema
- Pystyvyyden tunne
- Psykologiset tekijät, kuten persoonallisuus ja mielen hyvinvointi

Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Liikkumis- ja kävelymyönteinen ympäristö
- Läheltä löytyvät palvelut
- Sosiaaliset tukiverkostot: ystävät, perhe
- Palveluiden hinta
- Omaa kiinnostusta vastaava tarjonta

Vähentävät tekijät:

Yksilölliset tekijät:

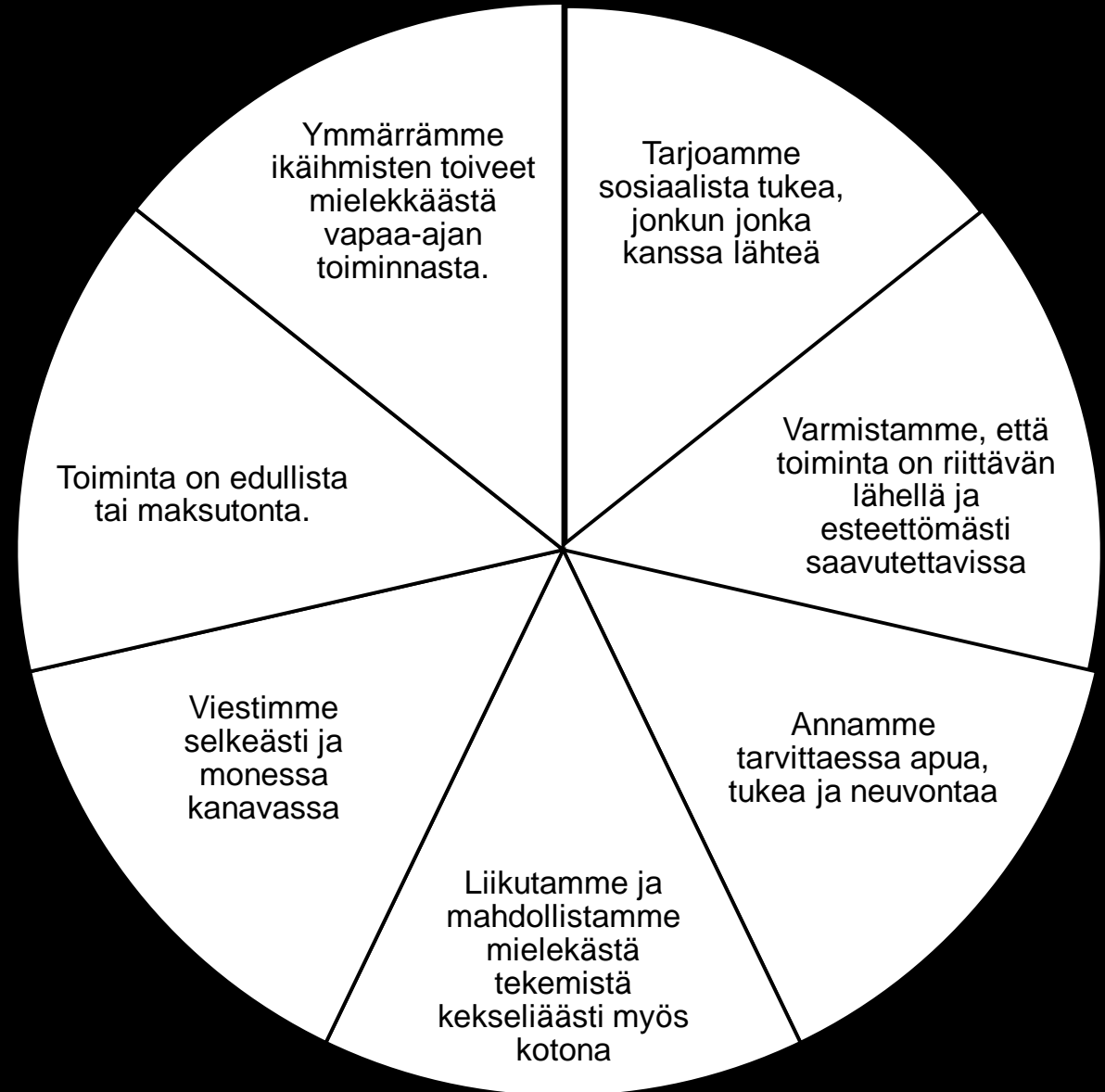
- Toimintakyvyn heikentyminen, sairaus ja aistivaikeudet
- Ei ketään kenen kanssa lähteä, yksinäisyys
- Arvottomuuden kokemus: ”Miksi minä enää liikkuisin”
- Matala sosioekonominen asema
- Varhaislapsuuden liikkumiskokemukset ja motoristen taitojen oppiminen
- Elinpiirin rajoittuminen kotiin, pelko kaatumisesta
- Elämäntilanne (eläköityminen, leskeksi jääminen)

Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Fyysisen ympäristön esteet: katujen liukkaus, levähdyspaikkojen, kaiteen tai hissien puute
- Palvelut ovat kaukana kotoa
- Tietoa palveluista ei löydy
- Ohjeiden/neuvonnan puute sopivasta liikunnasta

Ikäihminen ei ole keskiarvo.

Tarvitsemme erilaisia toimenpiteitä ja yhdessä tekemistä



Tutustu aiheeseen lisää:

Liikkuvat-verkosto

- Syksyllä 2017 toimintansa aloittanut Liikkuvat-verkosto kokoaa yhteen ammattilaiset ja jo olemassa olevat verkostot helsinkiläisten iäkkäiden liikunnan, kulttuurin ja vapaaehtoistoiminnan kentiltä.
- Verkoston tavoitteena on parantaa ikääntyneiden palveluiden laatua, saavutettavuutta ja monipuolisuutta uudenlaisen verkostoitumisen ja yhdessä tekemisen kautta.
- Liikkuvat-verkosto järjestää Opitaan yhdessä -tilaisuuksia. Tilaisuuksien tavoitteena vahvistaa verkostoitumista, yhdessä oppimista ja uuden yhteisen tiedon luomista.
- Liikkuvat-verkoston nettisivuilta pääset tutustumaan järjestettyjen Opitaan yhdessä –tilaisuuksien teemoihin ja materiaaleihin: <https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/tietoa-meista/liikkuvat-verkosto/>
- Liikkuvat-verkoston nettisivuilta pääset lukemaan myös aiheeseen liittyviä selvityksiä:
 - Verkostoa varten tehtiin keväällä 2017 kartoitus, jossa selvitettiin millaista liikunta-, kulttuuri- ja vapaaehtoistoimintaa ikääntyneille on tarjolla kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan sekä kasvatuksen ja koulutuksen toimialoilla. [Liikkuvat-verkoston alkukartoitus](#) (pdf) 2017 (Huom! Sisältää esimerkkejä kaupungin tuottamista palveluista)
 - Vuonna 2018 tehtiin jatkokartoitus, jossa selvitettiin sosiaali- ja terveystoimialan alaisten palvelukeskusten liikunta-, kulttuuri- ja vapaaehtoistoimintaa. [Palvelukeskukset vapaa-ajan paikkoina](#)(pdf) 2018 (Huom! Sisältää esimerkkejä palvelukeskusten tuottamista palveluista)

Liikkuminen:

- Huhtikuussa 2020 kirjoitettu uutinen ikäihmisten liikkumiskyvyn turvaamisesta Helsingiliikkuu-sivuilla: <https://helsingiliikkuu.fi/liikkumiskyky-on-mahdollista-turvata-myos-koronan-rajoittamassa-arjessa/>
- Syksyllä 2019 kirjoitettu uutinen innovaatio-ohjelmasta ikäihmisten liikkumattomuuteen Helsingiliikkuu-sivuilla: <https://helsingiliikkuu.fi/helsingin-kaupunki-teki-yhdeksan-kuukauden-opintomatkan-ikaihminen-liikkumiseen-harvardin-johdolla/>
- Gerontologisen tutkimuskeskuksen ikäihmisten liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä tutkimuksia ja kirjoituksia: <https://www.gerec.fi/?s=liikkuminen&category=Tiedeuutiset>
- Jyväskylän yliopisto: Terveys- ja hyvinvointiteknologian sovelluksia ikääntyneiden terveyden edistämiseksi ja kustannusvaikuttavien palvelujen kehittämisessä: https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/terveys_ ja_hyvinvointiteknologian_mahdollisuudet_verkkoversio.pdf

Kulttuuri (1/2)

- Ikääntyneiden kulttuuriosallisuutta ja -oikeuksia koskeneen [kansainvälisen webinaarin](#), To Infinity and Beyond, puheenvuorot: https://www.youtube.com/channel/UCDemU7fT-HjmHUUHiKqT_6cA
- Pynnönen, Katja & Mitchell, Ritva (2012) Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä. 50+-kulttuuribarometrin tuloksia. Cuporen julkaisuja 20. Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämissätiö, Helsinki.
- [Tutkimus: Taiteen harrastaminen työikäisenä tuo hyvinvointia eläkevuosiin](#). Rautiainen & Laes (2020).
- Rosenlöf, Anna-Mari (2014) Rakenteita ratkomassa. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja. Taiteen edistämiskeskus.
- THL:n nettisivu: [Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta](#)
- Huhtinen-Hildén et al. (2017): [Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Tutkimusraportti. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja.](#)
- Helsingin sosaali- ja terveystoimialan tekemät opetusvideot kulttuurisesta vanhustyöstä vanhustyön ammattilaisille:
 - [Opetusvideo 1: Mitä on kulttuurinen vanhustyö?](#)
 - [Opetusvideo 2: Kulttuurista vanhustyötä monialaisena yhteistyönä](#)
- [Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön Aili-verkosto](#)
- [Taiteen ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste Taikusydän](#)

Kulttuuri (2/2)

Taide- ja kulttuurivisio 2030:

- Keskeisessä roolissa kaikkien helsinkiläisten oikeus taiteeseen ja kulttuuriin – niin tekijöinä kuin kokijoina – sekä taiteen ja kulttuurin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.
- Visio huomioi myös iäkkäät helsinkiläiset
 - Vuonna 2030 Helsingissä mm. **"Ikäihmisten kulttuuriset oikeudet toteutuvat kaikkialla kaupungissa.** Ikäihmisten määrä kasvaa ja heidän saatavillaan olevat kulttuurisen toiminnan mahdollisuudet ovat kehittyneet ja monipuolistuneet. Uudet teknologiset mahdollisuudet on otettu laajaan käyttöön. Kulttuurinen vanhustyö on tärkeä osa kaupungin palveluja."
- Toimenpiteiksi tämän vision saavuttamiseen mainitaan
 - **Resurssien lisääminen** sekä palveluiden tarjonnan kohdentamisen ja **saavutettavuuden edistäminen** mm. teknologiaa hyödyntämällä.
 - Helsinki ottaa taiteen osaksi hoitotyötä ja sosiaali- ja terveydenhuollon hoitosuunnitelmia [WHO:n vuonna 2019 antamien suositusten pohjalta](#)

VAPAAEHTOISTOIMINTA



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

Facebook: <https://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki>

Verkkosivut: www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi

@: vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Animaatio: <https://drive.google.com/file/d/1172vqoOal2j-Qooy0g6hipqCDKrfOcxS/view>

Video: <https://youtu.be/bD2EUqo0tjQ>

Helsinki

Vapaaehtoistoiminta Helsingin kaupungin näkökulmasta

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

Kaupungin 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.

Helsingin kaupungin Vapaaehtoistoiminta

Helsingin kaupungilla on jo pitkä historia vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoisia on normaaliaikana mukana toiminnassa, erilaisissa tehtävissä, reilu 3000 ja heitä ohjaamassa kymmeniä työntekijöitä, lukuisissa toimipisteissä. Vapaaehtoiset ovat toimineet keskimäärin hyvinkin säännöllisesti, yli puolet osallistuvat 1-2 krt viikossa, n. 2-4h per krt.

Vapaaehtoistoiminnan verkkosivuilla (www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi) voi käydä tutustumassa monimuotoiseen Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan kirjoon. Ikäihmisiä koskettavaa vapaaehtoistoimintaa ovat mm.

- Vapaaehtoistoiminta senioripalveluissa. Seniorikeskusten, palvelukeskusten ja palvelutalojen asukkaat tarvitsevat vapaaehtoisten apua mm. aktiviteettien järjestämisessä ja neuvonnassa, esimerkiksi retkillä, digiopastuksessa, ulkoilussa, kirjaston käytössä. Isäksi myös mm. juttuseurana ja apuna lehtien sekä kirjojen lukemisessa, musisoimassa, askartelemassa ym.
- Naapuruuspiirit. Naapuruuspiireissä voi toimia osallistujana tai vetäjänä. Ne ovat kaikenikäisille suunnattua ryhmätoimintaa, joka toteutuu iäkkäimpien osallistujien ehdoilla. Vapaaehtoiset ohjaavat Naapuruuspiirejä omin tiedoin ja taidoin yhteystyöntekijä tukenaan. Piirit kokoontuvat viikoittain lähellä kotia olevissa maksuttomissa tiloissa.
- Kulttuurikaverit ovat avuksi kaikille, joille kulttuuritapahtumaan lähtemisen kynnyks on korkea, joita yksin lähteminen ei houkuttele tai joille se on vaikeaa. Vapaaehtoiset kulttuurikaverit lähtevät seuraksi kulttuuritapahtumaan, varaavat liput ja tarvittaessa avustavat tai opastavat tapahtumapaikalle ja takaisin kotiin. Kulttuurikaverin voi saada kuka tahansa helsinkiläinen, joka tarvitsee seuraa tai apua kulttuuritapahtumiin lähteäkseen.
- Puistokummitoiminta antaa mahdollisuuden osallistua oman asuinympäristön hoitamiseen ja tehdä kaupungista viihtyisämpi. Samalla pääsee hyötiliikkumaan ja ulkoilemaan, ja tapaamaan uusia ihmisiä! Toiminta osallistaa kaupunkilaisia pitämään huolta yhteisestä ympäristöstä.
- Kielikahviloissa vapaaehtoiset voivat olla mukana tukemassa suomen oppimista tai vetämässä kielikahvilaa maahanmuuttajille. Vaatimuksena on hyvä suomen kieli, hyvät vuorovaikutustaidot ja halu kuunnella ja ymmärtää eri tavoin puhuttua suomea. Kielikahviloissa on mukana kirjaston työntekijöitä ryhmien vetäjinä.
- **Korona pandemiasta johtuen osa vapaaehtoisista ja osa toiminnoista on tauolla. Toiminta on myös muuttanut muotoaan ja mukautunut tilanteeseen. Uudenlaisille vapaaehtoistoiminnan muodoille on tarvetta.**

Innovoi rohkeasti ja hyödynnä kumppanuuksia

Korona pandemiasta johtuen osa vapaaehtoisista ja osa toiminnoista on tauolla, niin Helsingin kaupungilla kuin muillakin toimijoilla. Toiminta on myös muuttanut muotoaan ja mukautunut tilanteeseen. Uudenlaisille vapaaehtoistoiminnan muodoille ja yhteistyölle perinteisemmissäkin/jo tutuissa vapaaehtoistoiminnan muodoissa on tarvetta muutoinkin ja Korona aika toki myös haastaa tilannetta ja luo kehittämistarvetta.

Vaikka etätoiminnalle on myös tarvetta, aitoja kohtaamisia ei korvaa mikään. Moni seniori kokee yksinäisyyttä, moni haluaisi lähteä ulkoilemaan, liikuntaharrastuksiin, luontoon, tavata turvallisesti muita ihmisiä, jutella, jakaa ajatuksiaan ja mielipiteitään. Käsityö- tai kulttuuriharrastukset ovat myös monelle tärkeä osa elämää. Vapaaehtoisia tarvitaan tueksi ja ystäviksi ikäihmisille, ja myös ikäihmiset tarvitsevat lisää mahdollisuuksia toimia itse vapaaehtoisina.

Ikäihmiset ovat yksilöitä, ja monenlaisissa elämäntilanteissa ja heidän toimintakykynsä vaihtelee. Vapaaehtoistoiminnan kehittämistä miettiessä, on hyvä muistaa, että meillä on myös eri kulttuuri- ja kielitaustaisia ikäihmisiä sekä myös vammaisia senioreita.

Luonnossa liikkuminen ja ympäristöstä huolehtiminen kiinnostavat. Kulttuuriin ja liikuntaan liittyvät vapaaehtoistehtävät ovat suosittuja (kulttuuri- ja liikuntakaveri tyyppisille vapaaehtoistoiminnan muodoille on tarvetta), ja myös tarpeen senioreiden auttamiseksi ja aktivoimiseksi itse toimimaan vapaaehtoisena.

Lähde siis hakemaan avustusta vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Innovoi rohkeasti, kehitä uusia työtapoja ja toimintamalleja (tai jalosta olemassa olevia) luoden kumppanuuksilla sektorit ja toimialat ylittäviä toimintamuotoja!

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-vapaaehtoistyona/>

- **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/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-johtamiseen.pdf>

- **Kannusta ja innosta seniori vapaaehtoistoimintaan. Opas seniorivapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja organisoimiseen.**
http://www.letusbeactive.eu/sites/default/files/letusbeactive_guidelines_fin.pdf

- **Taloustutkimus. Tutkimusraportti. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Juha Rahkonen 2018.** http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoisty_o_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>