

Likioma-projekti 2013–2016

Tampereen Kaupunkilähetys ry:n ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys Ry:n yhteinen Likioma-projekti oli osa Eloisa ikä-ohjelmaa (2012–2017). Eloisassa ikä-avustusohjelmassa luotiin edellytyksiä ikäihmisten paremmalle arjelle ja mielekkäälle tekemiselle. Vanhustyön keskusliitto koordinoi ohjelmaa ja tuki osahankkeiden kehittämis- ja juurruttamistyötä.

Likioma-projektin tavoitteena oli luoda Härmälän alueen ikäihmisten kanssa kaupunginosan sisälle yhteisöllinen toimintamalli, joka tuki ikäihmisten rohkeaa ja toivoa sisältävää vanhuutta. Toiminatamallin tavoitteet olivat:

- Rakentaa Härmälän alueen asukkaiden kanssa ikäihmisten hyvää arkea.
- Avata yhdessä alueen ikäihmisten kanssa uudenlaisia vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia.
- Tukea eri toimijoiden monimuotoista ikäihmistä palvelevaa verkostoitumista.
- Luoda yhdessä ikäihmisten kanssa uusia arjen kohtaamispaikkoja eri puolille Härmälän aluetta.
- Tuoda hyvinvointiteknologiaa lähemmäksi asukkaiden arkea.

Esittelemme lyhyesti Likioma-projektin aikana kehitettyjä toimintatapoja, jotka osaltaan rakensivat yhteisöllistä kulttuuria alueella. Ne luotiin yhdessä alueen asukkaiden ja yhteisöjen kanssa.

Kyläraati

Kyläraadin tavoite oli avata Härmälän alueen kaikille asukkaille avoin kanava, jossa keskusteltiin ja vaikutettiin ikäihmisten asioihin.

Ensimmäinen kyläraati kokoontui 22.10.2013 Härmälän koululla. Sen koollekutsujina olivat: Tampereen vanhusneuvosto, Kuuselakeskus, Petäjäkotikeskus, TAMK ja Likioma-projekti.

Kyläraati kokoontui vuosina 2013–2015 viisi kertaa. Raadin teemoja olivat mm.

- alueen hyvinvointipalvelut
- kulttuuripalvelut
- hyvinvointiteknologia
- turvallisuus
- alueen kehittäminen
- vanhusneuvoston vaikuttaminen

Syksyllä 2015 kyläraati nimi vaihdettiin kyläkokoukseen.

Kyläkokous tulee jatkossa olemaan asukkaille avoin tilaisuus. Koollekutsujina toimivat alueen yhdistykset ja yhteisöt: Härmälänrannan Asukasyhdistys, Härmälän Martat, Härmälän koulun Vanhempainyhdistys, Lähitori Kuusela ja toriraati. Kyläkokous kokoontuu jatkossa kerran vuodessa ja siellä tullaan käsittelemään laajemmin kaikenikäisten asioita.

Sen toiminta-ajatus määriteltiin yhdessä syksyllä 2016:

- Kyläkokous on asukkaiden **kanava osallistua** alueen positiiviseen kehitykseen.
- Kyläkokouksen avulla **vaikutetaan yhdessä** Härmälän alueen asioihin.
- Kyläkokouksen toiminta **edistää** asukkaiden **hyvää elämää**.
- Kyläkokouksen tehtävä on **tiedottaa** alueen ajankohtaisista asioista.
- Kyläkokouksessa **jokaisella** on mahdollisuus **osallistua ja tulla kuulluksi**.

Tapahtumatietojen keskittäminen

Tavoitteena oli keskittää alueen tapahtumatiedot yhteen paikkaan.

Vuonna 2013 Härmälässä järjestetyssä kyläraadissa todettiin, että alueella on paljon tapahtumia, mutta niistä ilmoitetaan eri paikoissa. Yhdessä asukkaiden kanssa lähdettiin kehittämään sähköistä ratkaisua, jossa alueen tapahtumat löytyvät yhdestä paikasta. Samalla toivottiin että sähköisestä "kalenterista" saataisiin tulostettua halutut tapahtumat jaettavaksi asukkaille.

Tapahtumatietojen keskitetty hallinta yhdisti nettipalvelujen kehityksen alueen asukkaiden tarpeeseen saada ajanmukaisesti tietoa alueen tapahtumista. Avoimen rajapinnan hyödyntäminen mahdollisti yhteiskehittämisen ja toimivien osa-alueiden yhdistämisen.

Nykyisessä toteutuksessa alueella on käytössä <http://harmala-tapahtumat.fi/> -sivusto. Tapahtumat sivustolle ilmoitetaan valtakunnallisen Messis.fi – palvelun kautta. Nyt palvelussa on käytössä mm. poimituista tapahtumista tulostusnäkyvä ja sähköposti muistutus halutuista tapahtumista.

Nyt kehitetty alueen oma <http://harmala-tapahtumat.fi/> -sivusto palvelee edelleen Tampereen Vanhuspalveluyhdistyksen ylläpitämänä.

Mallin kuvaus Innokylässä ositteessa: <https://www.innokyla.fi/web/malli4012686>

Kivijalkakerhotoiminta

Lähellä kotia tapahtuvan kerhotoiminnan tavoitteena oli vahvistaa ikäihmisten lähiyhteisöön kuulumista ja mahdollistaa mielekäs toiminta lähellä kotia sekä tietoisuutta alueen toiminnoista ja palveluista.

Likioma-projektin alkuvaiheessa työntekijät jalkautuivat alueen asukkaiden luokse. Tilaisuuksien, kyselyjen ja keskustelujen avulla saatiin tietoa siitä, millaista toimintaa alueen ikäihmiset kaipaavat. Tiedonkeruun perusteella ryhdyttiin avaamaan kivijalkakerhoja. Kivijalkakerhojen toiminta muotoutui matalan kynnyksen ryhmätoiminnaksi ikääntyneille lähellä kotia. Siinä hyödynnettiin olemassa olevia puitteita esim. kerrostalojen kerhohuoneita.

Toiminnan käynnistymistä tukivat alueen palvelukeskukset ja muut yhteisöt.

Toiminnan etenemisen pääkohdat:

1. Toiminnan tarve kartoitettiin monipuolisesti tietoa keräämällä
2. Toiminnan puitteiden kartoitus ja toteutus tehtiin verkostoja kanssa
3. Toiminnan suunnittelu tehtiin yhdessä osallistujien kanssa
4. Toiminnan toteutusta koordinoivat Likioman työntekijä
5. Toiminnan arviointien keräämisestä vastasi Likioman työntekijä. Arviointitietoa kerättiin arviointisuunnitelman mukaisesti ryhmäläisiltä, sidosryhmiltä, vapaaehtoisina toimivilta ja työntekijöiltä. Arviointitieto oli määrällistä sekä laadullista.
6. Edelleen kehittämistä vastasi Likioman työntekijä yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Ryhmien sisältö suunniteltiin yhdessä asukkaiden kanssa. Asukkaat toivoivat liikuntaryhmiä, harrastusryhmiä, keskusteluryhmiä ja erilaisia teemaryhmiä.

Likioma-projektin kivijalkakerhojen sisältöjä

LIIKUNTARYHMÄT Tuolijumppa <ul style="list-style-type: none">• Koivukuja• Hatanpäänhovi• Härmälänsaarenkatu Tasapainoryhmä (Kaatumisen ehkäisy-malli) Kuntosalin käytön opastus Maanantaistartti Miesten luontoryhmä	KESKUSTELURYHMÄT Keskiviikkokahvit Perkiönkadun ryhmä Eloisa iltapäivä -ryhmä
HARRASTUSRYHMÄT Neulekahvila Kesäkässäri (käsityökerho kesäisin) Kirjallisuuspiiri	TEEMARYHMÄT Apuvälineiden hypistely Tietokoneen käytön opastus PC-klinikka A-Killan -ryhmä Pönttölä (linnunpönttöjen rakennusryhmä)

Likioma-projektin aloittamista kerhoista jatkaa edelleen viisi ryhmää. Vastuun toiminnan jatkumisesta jakaantuu ryhmäkohtaisesti eri tavoin. Vastuun toiminnasta ovat ottaneet:

- asukkaat
- Tampereen kaupungin luotsit
- Lähitori Kuuselan henkilökunta

Härmälän alueella kehitetty korttelikerho -toimintamalli testataan 2017 Multisillan ja Peltolammin alueilla. Mallista julkaistaan vuoden 2017 kokemusten jälkeen opas korttelikerhotoiminnan ohjaajille.

Mallin kuvaus Innokylässä osoitteessa: <https://www.innokyla.fi/web/malli3492915>

Kaatumisen ehkäisy - malli

Tavoitteena oli luoda toimintamalli asukkaiden kaatumisen ehkäisyyn ja vertaisohjaajien kouluttamiseen.

Likioman liikuntaryhmistä saatujen oppien innoittamana fysioterapiaopiskelija Minna Nauha kokosi Kaatumisen ehkäisy - materiaalipankin Pysytääs pystyssä -ryhmien vertaisohjaajille. Tämän materiaalipankin tavoitteena oli tarjota ryhmän ohjaajana toimivalle tarvittavat tiedot ikääntyneiden liikuntaryhmän ohjaamiseen sekä kaatumisen ehkäisyyn tukemisesta.

Materiaalipankki koostettiin vertaisohjaajille joita Likioma tuella koulutettiin 11 henkilöä.

Materiaalipankista julkaistiin opas Pysytääs pystyssä -ryhmän ohjaajille. Opas on saatavana Tampereen Kaupunkilähettyksen Järjestöyönkeskuksen kautta puh. 03 3454 3157.

Apuvälinetietouden lisääminen

Tavoitteena oli lisätä asukkaiden apuvälinetietoutta.

Ongelmana oli, että arkea helpottavia apuvälineitä on tarjolla, mutta niistä kertova tieto on hajallaan. Välineiden sopivuutta tulisi päästä kokeilemaan ennen ostopäätöstä. Arjen apuvälineiden hypistelyhetket toivat apuvälineet toreille, palvelukeskuksiin, kauppojen auloihin, korttelikerhoihin eli sinne missä ihmiset liikkuvat.

Yhteistyötä tehtiin mm. Lähitori Kuuselan toimintaterapeutin kanssa.

Apuvälineet koottiin salkkuun, jossa niitä oli helppo kuljettaa esittelytilaisuuksissa. Idea salkun kokoamisen tuli Käkäte-projektilta.

Apuvälinesalkkuja koottiin kaksi kappaletta. Ne ovat Lähitori Kuuselassa ja Palvelukeskus Koskikotikeskuksessa. Niiden huollosta ja päivityksestä huolehtii toimipisteiden toimintaterapeutit. Voit kysyä salkkuja lainaan, jos haluat pitää esittelytilaisuuksia.

Mallin kuvaus Innokylässä ositteessa: <https://www.innokyla.fi/web/malli3494326>

HYTE - konstit kaikille kysymys- ja vastaussivusto

Tavoitteena oli luoda toimintamalli, jossa asukkaat ja alan ammattilaiset voivat yhdessä hakea ja tuottaa tietoa hyvinvointiteknologiasta ja arkea helpottavista apuvälineistä.

HYTE – konstit kaikille kysymys- ja vastaus-sivustolla voi esittää apuvälineisiin ja hyvinvointiteknologiaan liittyviä kysymyksiä ja vastata muiden kysymyksiin. Verkko-osoitteessa <http://hyte.fi/> toimivan sivuston idea on, että sen käyttäjistä muodostuva yhteisö rakentaa yhdessä tietopankkia esim. apuvälineistä, hyvinvointiteknologiasta, saavutettavuudesta. Pyrkimyksenä on, että ikäihmisten ja ammattilaisten kesken syntyy käytännönläheistä tietoa arjen haasteisiin.

[Hyte.fi](http://hyte.fi/) -sivustoon sisältyy myös pelillisuus. Käyttäjät saavat pisteitä aktiivisuudesta sivustolla, eli kysymällä tai vastaamalla. Kysymyksiä ja vastauksia voi myös peukuttaa ylöspäin tai

alaspäin, jolloin tämä vaikuttaa käyttäjien pistekertymään, myös peukuttaja saa pisteitä aktiivisuudesta. Pisteiden käyttö motivaattorina on yksi tapa hyödyntää ns. pelillisyyttä tiedon jalostamisessa ja jakamisessa. Pistemäärän kasvaessa käyttäjä saa myös lisää oikeuksia sivustolla.

Sivuston sisältö on lisensoitu avoimen tiedon lisenssillä (CC BY-SA 4.0), joka mahdollistaa sisällön hyödyntämisen muissa yhteyksissä, kunhan mainitsee lähteen ja julkaisee muokkaukset samalla lisenssillä.

Sivuston jatkokehittämisen haasteena oli löytää työn jatkajaa, jolla on tarvittava erityisosaaminen. Sosiaali- ja terveystieteillä on harvoin rahoitusta palkata hyvinvointiteknologian kehittämiseen henkilökuntaa, paitsi ehkä projektien avulla.

Sivuston jatkokehittämisestä vastaa Tampereen Vanhuspalveluyhdistys Ry.

Mallin kuvaus Innokylässä ositteessa: <https://www.innokyla.fi/web/malli2885518>

Vapaaehtoistyö

Tavoitteena vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä oli muodostaa vapaaehtoisista pareja, jotka yhdessä vastaavat korttelikerhoryhmien jatkamisesta projektin päätyttyä. Ihanteellisena ratkaisuna pidimme paria, joista toinen on korttelikerhoryhmässä mukana ollut ja toinen tuli toimintaa ryhmän ulkopuolelta.

Vapaaehtoisten panos oli merkittävä projektin ajan, mutta erityisesti Likioman loputtua alueella. Vapaaehtoisia on jäänyt vastaamaan korttelikerhojen toiminnasta. Toiminnan koordinoimista tulee kuitenkin jatkokehittää.

Likioma-projekti II aikana tullaan kehittämään edelleen vapaaehtoisten korttelikerho-ohjaajien tukemista ja koulutusta yhteistyössä Tampereen kaupungin luotsitoiminnan kanssa.

Koulutus

Likioma-projektin järjestämien koulutusten tavoitteena oli jakaa tietoa ja vaikuttaa ikääntymiseen liittyviin asenteisiin sekä saattaa yhteen erilaisia ihmisiä ikäihmisiä koskettavien asioiden ympärille.

Mukana koulutuksissa oli ikäihmisten asioita päättäviä, heidän kanssaan työskenteleviä, alan opiskelijoita, omaisia ja tietysti ikäihmisiä. Seminaareissa oli aina ikäihmiset itse mukana asiantuntijoina omalla puheenvuoroillaan ja/tai esityksillään.

Likioma-projektin työntekijät koulutustuivat Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyden ensiapu@1 ja 2 -kouluttajiksi. Alueella järjestettyihin MTEA -koulutuksiin osallistuivat alueen asukkaat, vapaaehtoiset, työntekijät ja opiskelijat.

Verkostotyö

Likioman tavoitteena oli omalta osaltaan tuoda ikäihmisten tarpeita ja toiveita esiin ja vastata niihin tavalla, joka tulee jatkumaan projektin päätyttyä. Asukkaiden arkea tukevan toimintamallin kehittäminen tapahtui yhdessä alueen toimijoiden ja palveluja tuottavien kanssa. Verkostot muotoutuivat aina kyseessä olevan toiminnan ja tehtävän mukaan.

Likiomalla oli tukena koko hankkeen ajan Eloisa ikä -ohjelman verkosto. Siihen kuului 31 projektia ympäri Suomea. Vanhustyön keskusliitto koordinoi eri hankkeiden yhteistyötä.

Eloisa ikä -ohjelmassa tehtiin tutkimusta toiminnan merkityksistä ikäihmisten arkeen. Likioma oli mukana tutkimusverkostossa. Sen kautta Härmälän alueen asukkaat olivat mukana ohjelman toteuttamassa alku- ja loppukyselyssä sekä tutkijat Marja Saarenheimo ja Minna Pietilä kävivät haastattelemassa asukkaita.

Likioman tavoitteena oli vahvistaa eri toimijoiden yhteistä alueellista vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyön VALU – verkosto yhdenmukaisti käytäntöjä, mm. lomakkeita (haastattelu, palaute) ja tilastointia. Valu-verkosto jatkaa yhteistyötä edelleen mm. järjestämällä yhteisiä koulutuksia vapaaehtoisille.

Likioman tavoitteena oli edesauttaa palveluihin ja toimintoihin vaikeasti mukaan saatavien ikäihmisten tilannetta perustamalla alueelle etsivän työn verkosto. Se kokoontui 3 kertaa. Mukana verkostossa oli sosiaali- ja terveyspalveluiden työntekijöitä, seurakunnan työntekijöitä sekä ikäihmisten palveluja tuottavia yhdistysten työntekijöitä. Kokoonantumisten teemoja olivat:

- Mitä etsivä työ on?
- Miten etsivä työ toteutuu omassa työssäsi?
- Miten toteutetaan hyvää etsivää työtä alueella?
- Swot-analyysi etsivästä vanhustyöstä alueella?

8.9.2014 järjestettiin miniseminaari aiheena: Etsivä löytää – Etsivä vanhustyö Härmälän alueella. Seminaarissa pohdittiin Learning cafe -menetelmällä teemoja:

- Etsivä vanhustyö Härmälän alueella
- Vapaaehtoiset mukana etsivässä työssä
- Miten työntekijää tukee etsivässä työssä

Etsivän työn verkostokokoonnutukset vahvistivat käsitystä verkostojen välisen tiedottamisen tärkeydestä ja Likioman toteuttaman korttelikerhotoiminnan kehittämisen tärkeydestä.

Etsivään työhön liittyen teimme yhteistyötä Suomen Mielenterveysseuran Mirakle – hankkeen kanssa. *Jalkautuva kriisityö - kotiin vietävää apua vaikeissa elämäntilanteissa* – toimintamallia pilotoitiin Härmälän alueella.

Mallin kuvaus Innokylässä ositteessa: <https://www.innokyla.fi/web/malli2984896>

Likioma on ollut mukana Tampereen kaupungin kulttuuri- ja hyvinvointipalvelujen Korttelikerhot käyttöön -työryhmässä. Uudessa hankkeessa 2017 aikana tullaan tiivistämään yhteistyötä korttelikerholuotsien koulutuksen ja tuen osalta.

Näiden lisäksi Likiomalla oli edustus mm. hyvinvointiteknologiaan liittyvissä verkostoissa, toriraadissa (raati, joka antaa palvelujen käyttäjille mahdollisuuden olla kehittämässä ja ideoimassa alueen palveluja) sekä alueen seurakunnan verkostoissa.

Lämmin kiitos antoisasta yhteistyöstä!

Likioma-projektin työntekijät

Arja Anttila, Maarit Kurunmäki ja Marko Suvila

Likioma-projekti II

Likioma-projekti sai jatkorahoituksen vuodeksi 2017. Rahoituksella testataan ja tarvittaessa muokataan Likioma-projektin (2013–2016) Härmälän alueella kehittämää korttelikerho-toimintamallia Tampereella Peltolammin ja Multisillan kaupunginosiin.

Toimintamallissa avataan kotona asuville ikääntyneille kohtaamispaikkoja lähelle kotia. Niissä järjestetään ryhmätoimintaa, joka lujittaa osallistujien asumisyhteisöön kuulumista ja tukee heidän hyvinvointiaan. Toimintojen juurruttamiseksi koulutetaan vapaaehtoisia kerhojen vertaisohjaajiksi.

Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat: Tampereen kaupungin palvelut, VTS-kodit, alueiden yhdistykset ja yhteisöt sekä yrittäjät.

Yhteystiedot 31.12.2017 saakka:

Arja Anttila

Projektipäällikkö

Tampereen Kaupunkilähetys ry

Likioma-projekti II

Multiojankatu 4 A 15

33850 Tampere

0400 172 528

arja.anttila@likioma.fi