

## TOIMIVAT SENIORIT

**Avainsanat:** asukastoiminta, osallisuus, yhteisöllisyys, turvallisuus, jätteen synnyn ehkäisy ja kierrätys, kestävä elämäntapa, toimintavinkki, vapaaehtoistyö, järjestöt, vertaistuki

**Kenelle:** asukkaille ja järjestöille

### Tavoite

Toiminnalla on tarkoitus lisätä ikäihmisten elämänhallintaa ja tukea heidän aktiivista rooliaan yhteiskunnassa.

### Hyvä käytäntö pähkinäkuoressa

Järjestämällä päivittäistä vapaaehtoista toimintaa voidaan ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä. Toimintaa voidaan järjestää itse organisoituneen ja rekisteröityneen yhdistyksen kautta. Paikallisella tasolla toiminnan keskiössä ovat erilaiset pienryhmät, joiden perustamista yhdistykseen kuuluvat asukkaat ovat itse ehdottaneet. Jäsenet toimivat niissä itse vetäjinä tai muuten osallistuen. Lisäksi selvitetään tietoja alueella tarvittavista palveluista jäsenistön hyödynnettäväksi. Yhdistys voi myös organisoida yleisöluentoja, oppimistoimintaa ja koulutustilaisuuksia, ja lisäksi erilaiset kokeilu-, tutkimus-, tiedotus- ja julkaisu-toiminnat ovat mahdollisia toiminnan osia. Yhteistyötä voidaan tehdä muiden kansallisten ja kansainvälisten alan järjestöjen sekä vanhuuteen erikoistuneiden ammatillisten oppilaitosten kanssa. Luonnonvaroja säästetään mm. kirjastohuoneella ja muilla mahdollisilla yhteiskäyttötavaroilla.

### Toteuttaminen

Yhdistys voi toimia yhdessä taloyhtiössä tai vaihtoehtoisesti voidaan kerätä lähialueen asukkaista yhteinen toimijajoukko. Aloite toimintaan voi tulla yhdeltä tai muutamalta asukasaktiivilta, ja samat henkilöt voivat toimia vapaaehtoisina yhteyshenkilöinä toimintaa aloitettaessa. Kun halukkaat osallistujat on kerätty yhteen, yhdistyksen toiminnalle laaditaan yhteiset säännöt. Kaikessa toiminnassa pyritään noudattamaan yhdistyksen sääntöjä, tavoitteita ja periaatteita. Toiminta voi olla jokaisessa toimintapisteessä tekijöidensä näköinen, joten kerhot ja tapahtumat voidaan suunnitella sellaisiksi, kuin itse halutaan. Yhdistykselle perustetaan omat verkkosivut, joilla tiedotetaan tapahtumista ja kerrotaan toiminnasta. Yhdistys voi verkostoitua esimerkiksi liittymällä vapaaehtoisverkostoon tai vanhusneuvoston jakelulistalle. Yhteistyötä voi tehdä esimerkiksi kaupungin liikuntatoimen, vanhusten palveluiden, kulttuuriketjun, oppilaitosten, palvelutalojen, kirjastojen ja omaishoitajien kanssa. Lisäksi yhdistys voi osallistua hankkeisiin, joissa pyritään parantamaan vanhenevan väestön oloja. Pienryhmäpiireissä vetäjät ovat vapaaehtoisia, ja kaikki toimintaan osallistuvat voivat ehdottaa mieluisia aiheita piireille. Piirit voivat myös järjestää taidenäyttelyitä ja seminaareja yhteistyössä kaupungin muiden toimijoiden kanssa.



## TOIMIVAT SENIORIT

### Resurssit

Yhdistys voi hakea toiminnalleen taloudellista tukea ja ottaa vastaan avustuksia, lahjoituksia ja testamentattua perintöä. Arpajaisia ja rahankeräyksiä on mahdollista järjestää, kun yhdistys on rekisteröitynyt. Itse toiminnassa on tärkeää selvittää mahdolliset valmiit resurssit (esimerkiksi kaupungin liikuntatoimen palvelut) ja käyttää niitä hyväksi. Osallistujilta voidaan periä pieniä jäsenmaksuja, mutta kuitenkin siten, ettei osallistuminen rajoitu maksujen takia. Taloyhtiön kerhotila toimii oivana pienryhmien tapaamispaikkana, yhteiskäyttötavaroiden säilytyspaikkana ja lehtien lukutilana. Tilan järjestö voi itse kunnostaa viihtyisäksi esimerkiksi kierrätysmateriaaleilla.

### Kokemuksia

*Toimivat Seniorit ry:n* toiminta on loistava esimerkki ikäihmisten aktivoimisesta ja samalla asumisviihtyisyyden lisäämisestä. Yhdistys perustettiin Espoossa vuonna 2008 As Oy Säästökehän kerrostalossa asukkaiden toimesta. Talossa on 90 asuntoa ja niissä noin 150 asukasta, joista eläkeikäisiä (mahdollisia jäseniä) on noin 60. Tässä toimintapisteessä senioreilla on 16 harrastepiiriä, joista esimerkkinä mm. kesäisin päivittäin toimiva vesijuoksupiiri ja viikoittain rantasaunapiiri. Talvisin kerran viikossa kokoontuvat kahvi-, skype-, ystävä- ja liikuntapiirit, ja joka toinen viikko toteutuvat seurapeli-, yhteislaulu-, jooga- ja kädentaitopiirit. Kuukausittain toteutetaan vaihtelevalla teemalla hyvinvointi-, kirja-, retki-, porina- ja taidepiirit. Lisäksi silloin tällöin ja tarvittaessa kokoontuvat myös elokuva- ja omakuvapostimerkkipiirit. Yhdistys organisoii yleisöluentoja, oppimistoimintaa ja koulutustilaisuuksia jäsenilleen, esimerkiksi Viherlaakson palvelutalon ja kirjaston kanssa. Sillä on lisäksi omaa julkaisutoimintaa (mm. artikkelit, julkaisut, kotisivu ja hankkeet). Toimivat Seniorit ottaa myös työssäoppijoita ja työharjoittelijoita, joille tehdään tarkka työsuunnitelma ja -ohjelma. Lisäksi lähellä sijaitsevan ammatillisen oppilaitoksen vanhustyöhön erikoistuneet opiskelijat käyvät pitämässä näytetunteja.

### Hyödyt kestävän kehityksen kannalta

Toiminnalla lisätään yhteisöllisyyttä asukkaiden parissa tukemalla oma- ja vertaistoimintaa sekä sosiaalista verkostoitumista. Lisäksi osallistuminen ja uuden tiedon saaminen on helpompaa yhteistoiminnan kautta, niin taloudellisesti kuin sosiaalisesti. Toiminnalla edistetään myös kohderyhmän terveyttä, turvallisuutta ja elämän mukavuutta. Hyödyntämällä paikallisia palveluita toiminnan toteutuksessa tuetaan lähialueen taloudellista kestävyttä. Materiaalien ja energian käyttöön vaikutetaan suosimalla yhteiskäyttötavaroita ja kierrätettyjä materiaaleja retkien ja muun pienryhmätoiminnan toteuttamisessa.

### Yhteystiedot

Toimivat Seniorit ry