

Susanna Viitala

VANHUSTENVIIKKO 2016 JALASJÄRVELLÄ –
TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Vanhustyö
Geronomi AMK
2016

VANHUSTENVIIKKO 2016 JALASJÄRVELLÄ

Viitala, Susanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyö, Geronomi AMK
Lokakuu 2016
Ohjaaja: Hautala, Päivi-Maria
Sivumäärä: 29
Liitteitä: 5

Asiasanat: vanhus, elämänlaatu, toimintakyky, tapahtuma

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää Jalasjärvellä Vanhustenviikon ohjelma. Lisäksi tarkoitus oli saada ideoita ja vinkkejä seuraavien vuosien tapahtumiin Vanhustenviikon osalta. Toimeksiantaja oli JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä.

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, ja se sisältää kaksi kokonaisuutta. Ensimmäisessä kokonaisuudessa käsitellään opinnäytetyöhön liittyvä teoria, toisessa kokonaisuudessa on dokumentoitu opinnäytetyöprosessin kulku. Opinnäytetyön raportti sisältää tapahtuman esittelyn ja sen arvioinnin. Tämä toiminnallinen osuus toteutettiin lokakuussa 2016 Jalasjärvellä. Opinnäytetyön raportti kirjoitettiin keväällä ja syksyllä 2016.

Kohderymänä opinnäytetyössä oli kaikki Vanhustenviikon tapahtumiin osallistuvat vanhukset. Tarkoituksena oli järjestää Jalasjärvellä asuville ikäihmisille Vanhustenviikolla erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia. Tavoitteena oli saada ikäihmiset osallistumaan tapahtumiin. Yksi kehittämistyön tavoite oli informoida ikäihmisiä tutustumaan kotikuntansa erilaisista tapahtumista ja harrastemahdollisuuksista ja osallistaa heitä hyvinvointia lisäävään ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevään toimintaan.

Ikäihmiset osallistuivat viikon aikana järjestettyihin tapahtumiin todella aktiivisesti ja toivoivat, että vastaavia järjestettäisiin myös jatkossa. Kaiken kaikkiaan viikon tapahtumiin osallistui 248 henkeä.

Elderly Week 2016 in Jalasjärvi

Viitala, Susanna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Elder Care
October 2016
Supervisor: Hautala, Päivi-Maria
Number of pages: 29
Appendices: 5

Keywords: senior citizen, quality of life, performance, happening

The purpose of this thesis was to plan and organize program for the Elderly week in Jalasjärvi, Ostrobothnia. It was also supposed to get ideas and tips for coming years Elderly week planning. The subscriber was JIK.

This is a functional thesis, and it includes two parts. In the thesis, has been documented the thesis process and the associated theory. The practical part includes the presentation of the event and evaluation. This functional thesis was accomplished in October 2016 at Jalasjärvi. The thesis report was written in the spring and autumn of 2016.

The target group were all elderly people at Jalasjärvi who participated in the Elderly week events. The purpose of Elderly week was to organize various events and occasions for elderly people in Jalasjärvi. The aim was to get elderly people to participate in the weeks events. Elderly people have a risk to be isolated and they do not necessarily know all possibilities which Jalasjärvi has to offer.

Elderly people had left to the organized events during the week really well. They hoped more same type of events in the future. Overall, the entire week's events were attended by 248 people.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VANHUKSET-ikäihmiset	6
2.1	Vanhuksen elämänlaatu	7
2.2	Toimintakyvyn ylläpitäminen	8
3	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA LÄHTÖKOHDAT.....	10
3.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	10
3.2	JIK-Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä toimeksiantajana	12
3.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
4	VANHUSTENVIIKKO	13
4.1	Vanhustenviikkojen viettotavat muualla Suomessa.....	14
4.2	Vanhustenviikon suunnittelu	15
4.2.1	Vanhustenviikon suunnittelu Jalasjärvellä	15
4.3	Vanhustenviikosta tiedottaminen	18
4.4	Vanhustenviikon kulku	19
4.4.1	Vanhustenviikko Jalasjärvellä	20
4.4.2	Elokuvailta	20
4.4.3	Kotaretki Kärjenmäen kodalle.....	21
4.4.4	Vanhustenviikon juhla.....	22
5	PALAUTE.....	24
6	ARVIOINTI JA POHDINTA	25
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja järjestää Vanhustenviikon ohjelma Jalasjärvellä. Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä oli JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Kurikan kaupungin terveys- ja sairaanhoitopalvelut, vanhustenhuollon palvelut, ympäristöterveydenhuollon palvelut sekä sosiaalitoimen palvelut on yhteisesti tuotettu Ilmajoen kunnan kanssa, nämä palvelut tuottaa JIK -Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Liikelaitoskuntayhtymä on perustettu 1.8.2008 ja varsinaisen toimintansa se on aloittanut 1.1.2009. Palvelujen järjestämisestä vastaa Kurikan kaupungin organisaatioon kuuluva JIK-tilaajalautakunta. JIK on lyhenne Jalasjärvi, Ilmajoki ja Kurikka nimestä. (JIK-Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän www-sivut 2016.) Olen työskennellyt JIK:n alaisuudessa sen perustamisesta alkaen eli vuodesta 2009 saakka. Jalasjärvi on kotikuntani ja tunnen Jalasjärven sekä sen ikäihmiset työni kautta hyvin, joten minun oli helppo lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan Vanhustenviikkoa.

Vanhustenpäivää on vietetty Suomessa vuodesta 1954 alkaen ja se on lokakuun ensimmäinen sunnuntai. Sitä seuraava viikko on Vanhustenviikko ja sitä on vietetty vuodesta 1972 alkaen. Nykyään Vanhustenviikon aikana järjestetään eri puolella Suomea juhlia ja monipuolisesti tapahtumia, joka vuosi vaihtuvan teeman merkeissä. Tämän vuoden teemana on ”Tekee mieli oppia” (Vanhustyön Keskusliiton www-sivut 2016).

Opinnäytetyö on kehittämishanke. Sen teoreettisessa osassa käsitellään ikäihmisen hyvinvointia, elämänlaatua, toimintakykyä ja toimia, jotka edistävät näitä tekijöitä. Lisäksi käsitellään toiminnallisen opinnäytetyön teoriatietaa. Opinnäytetyössä kerrotaan myös Vanhustenviikosta eräänä tapana osallistaa ikäihmisiä sekä ennaltaehkäistä heidän yksinäisyyttään ja kuvataan vanhustenviikon viettotapoja muualla Suomessa. Vanhustenviikon tapahtumista kerättiin palautetta osallistujilta. Tarkoituksena palautekyselyillä oli saada uusia ideoita ja vinkkejä seuraavan vuoden Vanhustenviikon viettoa ajatellen. Teoria osassa käsitellään myös palautekyselyn teoria tietoa sekä tutkimuseettistä tietoa. Kyselyssä kysyttiin, mitä toiveita osallistujilla on seuraavan

vuoden tapahtumiin/tilaisuuksiin. Kyselyssä oli myös kohta ” Risut ja ruusut”, osallistuja sai tähän laittaa niin negatiivista kuin positiivistakin palautetta.

Alkuvuodesta 2016 aloin suunnitella vanhustenviikon tapahtumia ja olin yhteydessä yhteistyökumppaneihin, joita olivat Jalasjärven Elokvateatteri, Jalasjärven Eläkelitto sekä Vanhustenviikon juhlaan osallistuvat tahot. Teoriaosuuden kirjoitin opinnäytetyöhöni kesällä 2016, ennen lokakuun vanhustenviikkoa. Tapahtumien osalta kirjoitin opinnäytetyöni valmiiksi syksyllä 2016. Tässä opinnäytetyöni raporttiosuudessa kuvailen tapahtuma päivien ohjelman ja niiden kulun.

2 VANHUKSET-ikäihmiset

Jokainen meistä kokee ikääntymisen sekä vanhuuden yksilöllisesti. Toinen meistä kokee elävänsä parasta aikaansa ikääntyessään, toinen taas saattaa kokea elävänsä viimeisiään hetkiään. Itsemme lisäksi kokemukseen ikääntymisestä vaikuttavat muut ihmiset ja elämänpiirimme sekä elinympäristömme. Harva ikääntyessään kokee olevansa vanhus, tämä tuokin mukanaan haasteen, miksi ikääntyvää tulisi kutsua. Vanhuksen tilalle on keksitty muita sanoja kuten ikäihminen, seniorikansalainen sekä kolmas ja neljäs ikäkausi. (Rautava 2015, 11.)

Vanheneminen ja ikä nähdään eri yhteyksissä eri tavoin. Iällä on monia merkityksiä, sitä tulkitaan tilannekohtaisesti ja eri tavoin. Ikään ja sen merkitykseen vaikuttavat sosiaalinen vuorovaikutus, ympäristö, kulttuuri ja aikakausi. (Jyrkämä 1996, 110.)

”Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista määrittelee iäkkään olevan henkilö, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.” (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, 980/2012).

”Vanhuspalvelulaissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkettä saavia henkilöitä.” (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista, 980/2012).

Samoin eroavat myös käsitys hyvästä vanhenemisesta ja hyvästä elämästä. Aasialaisessa ja afrikkalaisessa kulttuurin mukaan ihminen on vanha, kun hän tulee isoäidiksi tai isoisäksi. Meidän länsimaisessa kulttuurissa vanhuus käsite on sidoksissa toimintakyvyn. Meillä vanhuus katsotaan alkavan siinä vaiheessa, kun ihmisen toimintakyky on heikentynyt eikä hän ole enää omatoiminen ja aktiivinen. Vanhuus määritelläänkin eri kulttuureissa monin eri perustein ja myös eri-ikäisenä. Vanhusten arvostus ja heidän asemansakin vaihtelevat. (Sarvimäki 2013, 94–95.)

Jokaisen meistä kohtaa vanhenemisen omalla laillamme, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Oppimiskyvystä on käsitys, että se häviää iän myötä, mutta todellisuudessa se kehittyy ja tulee paremmaksi, jos sitä harjoitetaan säännöllisesti ja oikealla tavalla. (Kauhanen-Simanainen 2009, 36–37.)

2.1 Vanhuksen elämänlaatu

Elämänlaatu on käsitteenä erittäin laaja, sitä voidaan tarkastella useilla eri tavoilla. Se kuinka kukin kokee hyvän elämän, kuvaa koettua elämänlaatua. Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta pidetään elämänlaadun perusulottuvuuksina. WHO:n terveyskäsitteksen mukaan terveys ei ole vain sairauden puuttumista vaan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. WHO lisäsi 1998 määritelmänsä myös ympäristön, joka vaikuttaa elämänlaatuun myös. (WHO 2002.)

Elämänlaatua on hyvin vähän tutkittu vanhusten, erityisesti huonokuntoisten vanhusten kannalta. Tänä päivänä vanhustenhoidossa suuntana on, että vanhukset asuvat kotona mahdollisimman pitkään, ja heidän muuttaessaan ympärivuorokautisen hoivan piiriin ovat he jo huonokuntoisia. Suurimmalla osalla heistä on muistisairaus. Suomessa on arviolta 193 000 ihmistä, jotka sairastavat muistisairautta. (Muistiliiton www-sivut 2016.) Muistisairaiden osallistuminen tutkimuksiin on haasteellista. Pitkäaikaishoidossa olevien ihmisten elämänlaatua on vuonna 2004 tutkineet Tester ym.

Tässä tutkimuksessa itsetunto, ihmissuhteet ja ympäristö nousivat tärkeiksi osatekijöiksi elämänlaadun kannalta. (Tester, Hubbard, Downs, Mac Donald ja Murphy 2004, 209–224.)

Elämänlaadun keskeisiä ulottuvuuksia määritellään kolme eri ulottuvuutta. Näitä ovat sosiaalinen hyvinvointi, emotionaalinen ulottuvuus sekä hyvinvoinnin tuottavat ulottuvuus. Sosiaalinen hyvinvointi pitää sisällään osallistumisen sekä eri aktiviteetit ja harrastukset myös sosiaaliset suhteet kuuluvat tähän ulottuvuuteen. Emotionaalinen ulottuvuus taas käsittää arvostuksen tunteen, hengellisyyden, nautinnon sekä luovan itseilmaisun. Hyvinvoinnin tuottavat ulottuvuus sisältää oman toiminnan ja toiminnan mielekkyyden, oppimisen ja toisten auttamisen. (Savikko, Huusko & Stranberg 2006, 24–41.)

Vanhustyön keskusliitolla on vuosina 2012–2017 ollut Raha-automaattiyhdistyksen avustusohjelma, Eloisa ikä. Tähän ohjelmaan on otettu mukaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen hankkeita, joilla kehitetään ikäihmisten toiminnallista ja hyvää arkea. Ohjelman päätavoitteena oli vahvistaa ikääntyneiden ihmisten omia voimavaroja ja osallisuutta. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys on ollut tässä ohjelmassa mukana Kulttuurista muistoja-hankkeella. Hankkeen tavoitteena on ollut tukea ikääntyvien aktiivista sosiaalista elämää tarjoamalla taide- ja kulttuuriharrastusmahdollisuuksia yhteisöllisesti ja lähipalveluna. Sekä vahvistaa ja hyödyntää osallistujien omia olemassa olevia voimavaroja. (Eloisa Ikä -ohjelman www-sivut 2016.)

2.2 Toimintakyvyn ylläpitäminen

Toimintakyky on yksi tärkeä osa ikäihmisen elämänlaatua. Toimintakyvyn heikentyessä, joutuu ihminen määrittelemään mielipiteensä elämänlaadusta uudelleen. Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia tilanteiden ja olosuhteiden vaatimalla tavalla. Toimintakyky riippuu myös ikäihmisen kokemuksista sekä elinympäristön myönteisistä tai kielteisistä vaikutuksista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21–50.)

Ikäihmisten kanssa työskentelevien on osattava tunnistaa ikäihmisten voimavaroja sekä tuettava heitä kuntouttavalla työotteella, näin heidän toimintakykynsä säilyy.

Jotta ikäihmisten toimintakykyä pystytään ylläpitämään ja heidän hyvinvointia sekä itsenäisyyttä voidaan tukea, täytyy ottaa huomioon myös heidän oma kokemuksensa heidän voimavaroistaan sekä avuntarpeistaan. (Eloranta 2009, 11.)

Toimintakyvyssä on kolme eri osa-aluetta; fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Nämä ovat keskenään vahvasti vuorovaikutuksissa toisiinsa. Akuutti sairaus tai, jokin elämänkriisi saattaa heikentää toimintakykyä. Myös psyykkiset tai sosiaaliset tekijät voivat heikentää toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–18.)

Ikäihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua parantavat sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen tuki. Viime vuosina on kovasti puhuttu aktiivisena ikääntymisen strategiasta, ja se onkin saanut paljon kannatusta. Ikäihmisten määrä on kasvussa, ja tästä syystä on herännyt huoli iäkkäiden tarvitsemien palvelujen kasvusta. Tulisikin löytää strategioita, jotka auttavat ikäihmisiä selviytymään omin avuin mahdollisimman pitkään. Ikäihmisten elämänlaatua on tästä syystä myös parannettava. (Heikkinen 2002, 28.)

Kaikki meistä kaipaavat läheisyyttä ja toisia ihmisiä, sekä yhteisöllisyyttä. Nämä tukevat toimintakykyä. Näin on myös ikäihmisellä, toimintakykyyn heillä kuten muillakin ovat yhteydessä sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 197.)

Meistä kaikki kokee joskus yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunteita on kaikenikäisillä, eivätkä ne poistu, vaan kärjistyvät ikääntyessä. Voimakkaat yksinäisyyden tunteet saattavat heikentää elämänlaatua ja aiheuttaa omakohtaista kärsimystä. Tällöin saattaa fyysisten sairauksien oireet voimistua. Ja ihmiset jotka kärsivät yksinäisyydestä saattavat käyttää paljon terveys- ja sosiaalipalveluita. (Kivelä 2009, 46–47.)

3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA LÄHTÖKOHDAT

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on toimia Vanhustenviikon tapahtumien toiminnan toteuttajana; suunnittelen, toteutan ja arvioin toimintaa. Hankkeen muut toimijat ovat Avo-palvelunohjaaja Sinikka Palojärvi ja Maria Köykkä sekä muut yhteistyökumppanit, joita ovat Jalasjärven Elokvateatteri, Jalasjärven Eläkeliitto sekä Vanhustenviikon juhlassa esiintyvät henkilöt.

Tarkoitukseni on järjestää Vanhustenviikon ohjelma Jalasjärvellä lokakuussa 2016. Viikolle on tarkoitus järjestää erilaisia tapahtumia eripuolilla Jalasjärveä. Yhteistyökumppaneita Jalasjärvellä tuohon tapahtumaan ovat Kino Jalasjärvi, joka on Mukula ry:n, suurin osin vapaaehtoisvoimin, päivittäin pyörittämä elokvateatteri, Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys, JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä sekä Palveluportti, joka on Jalasjärven vanhuspalvelujen keskus. Opinnäytetyöni aihe on työelämälähtöinen. Opinnäytetyöni on kehittämistyö eli toiminnallinen työ.

Tapahtumiin kutsutaan kaikki Jalasjärviset ikäihmiset. Kohderyhmänä on Vanhustenviikon tapahtumiin osallistuvat vanhukset. Vanhustenviikon ja -päivän ja -viikon tarkoituksena on kiinnittää huomiota vanhenemiseen, vanhuksiin ja heitä koskeviin asioihin sekä vanhusten asemaan yhteiskunnassa.

Hyödynsaajina osallistuneiden ikäihmisten lisäksi ovat Kurikan kaupungin Jalasjärven kylä sekä JIK-Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Ikääntyneiden syrjäytyneisyydessä on pohjimmiltaan kyse samoista asioista kuin muiden kansalaisten syrjäytymisessä. Tällaisia ovat esim. työelämästä jättäytymisestä ja sosiaalisten kontaktien ulkopuolelle jäämisestä. JIK:ssä panostetaan laaja-alaiseen ja suunnitelmalliseen terveyden edistämiseen vanhustyössä. Varhaisen puuttumisen malli sekä ennaltaehkäisevien palveluiden kehittämisen tarkoituksena on ylläpitää ja edistää iäkkäiden kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. (JIK-Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän www-sivut 2016.)

Olen saanut vapaat kädet suunnitteluun ja toteutukseen. Raportoin Avopalvelunohjajille säännöllisin väliajoin tilanteesta, kerran kuukaudessa palaverissa. Kehittämistyön aineiston keruun suoritan kyselytutkimuksen avulla. Vanhustenviikon aikana jaan tapahtumien jälkeen kohderyhmälle palautekyselyn, johon toivon mahdollisimman paljon rakentavaa palautetta ja uusia ideoita seuraavaa vuotta ajatellen. (Liite 1) Tavoitteena on, että Vanhustenviikon vietto jäisi meillä Jalasjärvellä elämään tämän jälkeen pysyväksi käytännöksi. Kyselytutkimus on toiminnallisen opinnäytetyöni aineiston keruuta. Kysely kuuluu laadullisen tutkimuksen perinteisiin tutkimusmenetelmiin ja noudatan näin laadullisen tutkimuksen traditiota sen eettisine periaatteineen. (Vilka & Airaksinen 2003, 62.)

Kyselyssä on tärkeää huomioida eettisyys ja siinä kolme asiaa: haastateltavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. Osa itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta on osallistumisen vapaaehtoisuus, suostumuksen antaminen ja haastateltavien informointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016.)

Kyselyssä tulee huomioida yksityisyys ja tietosuoja. Tähän kuuluu tutkimusaineiston suojaaminen, luottamuksellisuus, aineiston säilyttäminen ja hävittäminen ja tutkimusjulkaisut. Eettisyyttä saattaa vähentää pieni vastausprosentti kyselyssä, kun vastaajia on vain muutama, on heidän identiteetillään suurempi riski paljastua. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016.) Tärkeitä eettisiä periaatteita laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus ja henkilöllisyyden suojaaminen. (Janhonen & Nikkonen 2003, 39.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullinen tutkimusmenetelmä toimii hyvin tilanteessa, jossa pyritään toteuttamaan kohderyhmän ideoita. Kyselylomake on jäsennelty ja siinä kysytään kaikilta tutkittavilta samassa järjestyksessä ja muodossa avoimet kysymykset. Laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätön analysoida. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Kehittämishankkeessa aineistojen käsittelytavat ovat periaatteiltaan samat kuin tutkimustyössäkin, mutta analyysitavat eivät ole raportissa yhtä perusteellisesti esitettyjä eikä käyttö ole perusteltua, mutta raportti tulee olla selkeä ja sen on palveltava tuotosta ja arviointia. (Salonen 2013, 24.)

3.2 JIK-Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä toimeksiantajana

Vanhustenviikon ohjelman suunnittelun tarve lähti työnantajastani JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymästä. Jalasjärvellä Vanhustenviikkoa on pienimuotoisesti vietetty jo useampana vuotena, mutta osallistujia on ollut hyvin niukasti näihin tapahtumiin. Kunnassa nähdään, että olisi tärkeää aktivoida ja motivoida ikäihmiset lähtemään liikkeelle, erilaisiin järjestettyihin tapahtumiin. Ennaltaehkäisevien palveluiden yksi tärkeä tavoite on yksinäisyyden, syrjäytymisen ja raihnastumisen ehkäisy. Terveyden edistämisessä ja ennaltaehkäisevässä työssä korostuu yhteistyö eri hallintoalojen ja toimijoiden kanssa. JIK-kunnat kuuluvat Voimaa vanhuuteen-hankkeeseen, joka on valtakunnallinen ikäihmisten terveyden edistämishanke. Hankkeen yksi tavoitteista on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten selviytymistä ja lisätä elämänlaatua terveyslīikunnan avulla. (JIK-Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän www-sivut 2016.)

JIK on ollut mukana Vanhuspalvelulain pilotoinnissa, tämä on ollut yksi Väli-Suomen Ikäkaste II kuudesta osahankkeesta. Tämän hankkeen tarkoituksena on ollut tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia sekä parantaa heidän mahdollisuuttaan osallistua päätösten valmisteluun. Tavoitteena on myös parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja. JIK:ssä panostetaan laaja-alaiseen ja suunnitelmalliseen terveyden edistämiseen vanhustyössä. Myös hoivapalveluiden arvoissa ja toiminnan keskeisissä periaatteissa mainitaan asiakkaan omatoimisuuden tukeminen ja kunnioittaminen sekä tavoitteena on ottaa asiakkaan omat voimavarat käyttöön. Myös itsemääräämisoikeuden ja yksilöllisyyden kunnioittaminen kuuluvat keskeisiin periaatteisiin. (Ikäkasteen www-sivut 2016.)

3.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla opastus tai käytäntöön suunnattu ohje esim. turvallisuusohje, perehdyttämisopas, näyttely tai järjestetty tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistavoista yksi osa on selvityksen tekeminen. Lopullisena tuloksena on aina joku konkreettinen tuote esim. ohjeistus, messu- ja tai esittelyosasto tai tapahtuma. Kaikissa toiminnallisissa opinnäytetöissä on yksi yhteinen piirre: pyritään luomaan visuaalisin tai viestinnällisin keinoin kokonaisilme, josta voidaan tunnistaa päämäärät, jotka on asetettu tavoitteeksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Raportti toiminnallisesta opinnäytetyöstä on teksti, josta käy ilmi miksi, miten ja mitä on tehty, millainen prosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista tulee ilmetä, miten arvioit omaa oppimistasi sekä tapahtumaprosessia. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Käytännössä toiminnallisen opinnäytetyön puitteissa järjestetty tapahtuma tulee myös muistaa viedä päätökseen sen päättyessä. Palaute tapahtumista kerätään ja muistetaan kiittää kaikkia yhteistyökumppaneita ja tapahtumiin osallistuneita. Kirjallinen loppuraportti on hyvä myös tehdä tapahtumien jälkeen. (Muhonen & Heikkinen 2003, 125.)

Tätä opinnäytetyötä varten tarvittiin myös tutkimuslupa. Se myönnettiin keväällä 2016 ja sen ohessa hyväksyttiin myös laatimani opinnäytetyösuunnitelma.

4 VANHUSTENVIIKKO

Suomessa on vietetty valtakunnallista vanhustenpäivää vuodesta 1954 saakka. (Vanhustyön Keskusliiton www-sivut 2016.) Silloin todettiin vanhustenpäivän tarkoituksena olevan saada kaikki ne, joilla on ”elossa vanhenevia omaisia, näitä silloin muistamaan ja tuomaan ilmi koko yhteiskunnan kiitollisuus sille polvelle, joka on nyky-polven elämän rakentanut.” (Vanhustyön Keskusliiton www-sivut 2016).

Vuonna 1967 lokakuun ensimmäinen sunnuntai vakiintui vanhustenpäivän viettopäiväksi. Vanhustenpäivän pääjuhlaa alkoi Vanhustyön Keskusliitto järjestää vuoroin eri paikkakunnilla vuodesta 1959, yhteistyössä paikallisten jäsenjärjestöjensä kanssa.

Vanhustenpäivää seuraavaa viikkoa alettiin viettää valtakunnallisena vanhustenviikona vuodesta 1972 alkaen. Vanhustenpäivän ja -viikon tarkoituksena on kiinnittää huomiota vanhenemiseen, vanhuksiin ja heitä koskeviin asioihin sekä vanhusten asemaan yhteiskunnassa. Tavoitteena on ehkäistä kohderyhmään kuuluvien syrjäytymistä ja kannustaa heitä osallistumaan eri tilaisuuksiin, liikkumaan, harrastamaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Nykyään vanhustenviikon aikana järjestetään eri puolilla Suomea juhlia ja monipuolisesti tapahtumia, joka vuosi vaihtuvan teeman merkeissä. Teemaviikon tarkoituksena on kiinnittää huomiota vanhenemiseen, vanhuksiin ja heitä koskeviin asioihin sekä vanhusten asemaan yhteiskunnassa. (Vanhustyön Keskusliiton www-sivut 2016.)

Jalasjärvellä Vanhustenviikkoa on vietetty aiempina vuosina hyvin pienimuotoisesti. Asumispalveluiden työntekijät ovat itse yksiköissään järjestäneet vaihtelevasti ohjelmaa asukkaille sekä palveluportilla on vietetty ohjelmapäivän yhteydessä Vanhustenviikon juhlaa. Vuonna 2013 oli Palveluportilla Lapinlaulukonsertti ja -valokuvaesitys sekä kahvitarjoilu esityksen päätteeksi.

4.1 Vanhustenviikkojen viettotavat muualla Suomessa

Vanhustenpäivää ja -viikkoa on järjestetty Suomessa jo pitkään eri puolilla maata. Tässä avaan muutamien paikkakuntien vanhustenviikon sisällöitä esimerkkeinä. Nokialla 2015 toteutettiin viikon aikana useita ikääntyneille suunnattuja tilaisuuksia, kuten opastettuja muistelukierroksia, retkiä, kulttuuritapahtumia ja koulutusta. Suurin osa ohjelmasta on osallistujille maksutonta. Nokian kaupungin kulttuuripalvelut ovat yhdessä nokialaisten eläkeläisjärjestöjen ja muiden paikkakunnalla ikääntyneiden parissa toimivien tahojen kanssa suunnitelleet ohjelman. Vanhustenviikon kohokohta oli Nokialla ensimmäistä kertaa toteutetut Ikävinkki-messutapahtuma. (Nokian kaupungin www-sivut 2016.)

Myös Seinäjoen kaupungissa on kyseisellä viikolla järjestetty erilaista toimintaa, kuten tietoturvainfoja, luentoja, elokuvia, kiertoajelua, liikuntahetkiä ja lounastarjoituksia. Ikäihmisille oli myös avoimet ovet vanhusten viikon aikana mm. kansalaisopiston kursseille sekä osaan liikuntapalveluidenryhmistä. Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat

järjestivät viikon aikana toimintahetkiä Seinäjoen kaupungin ikäihmisten palvelukeskuksissa. Toiminnan Vanhustenviikolle Seinäjoella ovat yhteistyössä koonneet Seinäjoen kaupungin ikäneuvosto, Ikäkeskus, kulttuuripalvelut, kirjasto, liikuntapalvelut, kansalaisopisto, Seinäjoen seurakunta, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Kivipuro ry. sekä eri paikkakunnalla toimivat eläkeläisjärjestöt. (Seinäjoen kaupungin www-sivut 2016.)

4.2 Vanhustenviikon suunnittelu

Yleisötapahtumia on hyvin erilaisia ja niiden järjestämisessä on paljon huomioonotettavaa. Yleisötapahtumaa suunniteltaessa ja toteuttaessa kannattaisi noudattaa alusta alkaen projektityöskentelyn periaatteita, näin tapahtuma olisi järjestelmällisesti toteutettu. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 23.) Hyvin suunniteltu tapahtuma on joustava, ja tarpeen vaatiessa voidaan reagoida yllättäviinkin tekijöihin. Tärkeä osa suunnittelua on myös tapahtumapaikan valinta. Ulkotapahtumissa tulee huomioida sää, huonon sään varalta tulee olla varasuunnitelma.

Onnistuneen tapahtuman pohjalla on huolellinen etukäteissuunnitelma, eikä sitä voi ylikorostaa. Suunniteltaessa tapahtumaa kannattaa kysellä muidenkin mielipiteitä asioista. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 48.) Erilaisia tapahtumia ikäihmisille järjestäviä yhdistyksiä ja järjestöjä kannattaa kuunnella, ja ottaa heidän kokemuksiaan huomioon, tapahtumien järjestämisestä.

Kun asiat on hyvin suunniteltu ja aikataulutettu, ne vaikuttavat tapahtuman laatuun sekä sujuvuuteen. Tapahtuman onnistuminen vaatii hyvää yhteistyötä eri tahojen kesken. (Vallo & Häyrinen 2012, 162–163.)

4.2.1 Vanhustenviikon suunnittelu Jalasjärvellä

Jalasjärvi on hyvin vireä ja palveluiltaan monipuolinen entinen maaseutukunta Etelä-Pohjanmaalla. Jalasjärvi liitettiin Kurikkaan vuoden 2016 alussa ja Kurikka on kunta-liitoksen seurauksena väkiluvultaan, Etelä-Pohjanmaan toiseksi suurin kaupunki. Ja-

lasjärven väestöstä noin 25% on yli 64-vuotiaita. Ennen kuntaliitosta Jalasjärven asukasluku oli lähes 8 000. Tavoitteena on saada mahdollisimman monelle ikäihmisille tietoa Vanhustenviikosta ja sen ohjelmasta. Tapahtumista tiedotin Kotihoidon työntekijöitä ja he tiedottivat asiakkailleen. Kauppojen ilmoitustauluille vein ilmoituksia, Palveluportissa asiasta tiedotettiin jo pari viikkoa ennen tapahtumia. Paikallislehdessä tapahtumista oli myös kahteen eri kertaan ilmoitukset.

Opinnäytetyön aiheen sain esimieheltäni, hän ehdotti minulle vanhustenviikon järjestämistä. Kiinnostuin aiheesta ja aloin suunnitella vanhustenviikon ohjelmaa tammi-kuussa 2016. Kuntaliitos oli juuri tapahtunut ja päätin rajata opinnäytetyöni vain Jalasjärven ikäihmisiä koskevaksi. Olen työskennellyt Jalasjärven ikäihmisten parissa parikymmentä vuotta ja asunut Jalasjärvellä lähes koko ikäni, joten minun oli helppo lähteä asiaa toteuttamaan opinnäytetyötäni paikkakunnan tuttuuden vuoksi.

Suunnittelun aloitin miettimällä, mitkä tahot olisivat valmiita lähtemään kanssani järjestämään ohjelmaa Vanhustenviikolle. Olin yhteydessä Jalasjärven kirjastoon, Jalasjärven Kappeliseurakuntaan, Eläkeliiton Jalasjärven yhdistykseen sekä Jalasjärven elokuvateatteriin. Myös työnantajani JIK:n kanssa keskustelin Palveluportin osallistumisesta Vanhustenviikon ohjelman järjestämiseen. Palveluportti on Jalasjärven vanhushpalvelujen keskus, tarkoitettu kaikille eläkeläisille ja se on auki vuoden jokaisena päivänä. Kaikki yhteistyötahot olivat tässä vaiheessa valmiita lähtemään suunnittelemaan vanhustenviikon ohjelman kulkua. Tavoitteena oli järjestää viikon jokaiselle päivälle kiinnostava, houkutteleva ohjelma.

Elokuvateatterin henkilökunnan kanssa suunnittelimme eläkeläisille elokuvailtaa. Elokuvateatteri on Jalasjärvellä herätetty hiljaiselosta uudelleen käyntiin yhdistysten Mukula ry:n sekä Jalasjärven Kinon kannatusyhdistyksen voimalla. Elokuvateatteria pyöritetään päivittäin Jalasjärvellä suurin osin vapaaehtoisvoimin. Hankkeen puuhamiehenä on toiminut Mikko Jokipii. Hän on koostanut Jalasjärveltä löytyneitä kaitafilmejä sekä muita sekalaisia nauhoja reilun tunnin kokonaisuudeksi, jossa päästään sukeltaamaan Jalasjärven arkeen 50-luvulta nykypäivään. Päätimme, että tämä filmi olisi Jalasjärvisille ikäihmisille sopiva ja hauska sukellus myös menneeseen aikaan. Mikko Jokipii lupasi tämän toteuttaa täysin talkoovoimin ja ikäihmiset saisivat tulla elokuvailtaan ilman pääsymaksua.

Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys on tällä hetkellä Suomen suurin Eläkeliiton yhdistys, sen jäsenmäärä on yli 1300. ”Eläkeliitto on Suomen suurin puolueisiin sitoutumaton eläkeläisjärjestö. Eläkeliiton tarkoituksena on eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen valvominen sekä heidän asemassaan ilmenevien epäkohtien korjaaminen.” (Etelä-Pohjanmaan Eläkeliiton www-sivut 2016). Jalasjärven Eläkeliitto on hyvin aktiivinen yhdistys ja se järjestää joka kuukausi erilaisia tapahtumia ja kerhoja esimerkiksi karaokekerho, boccian pelausta, sauvakävelyä sekä erilaisia retkiä.

Eläkeliiton Jalasjärven yhdistyksen puheenjohtajan Aulis Ruotsalaisen kanssa keskustelimme kotarekkestä. Jalasjärvellä on ulkoilureitistöjä sekä erilaisia laavu- ja kotapaikkoja runsaasti. Kärjenmäen kota sijaitsee noin 4 km etäisyydellä keskustasta. Kodassa sekä sen pihapiirissä on grillauspaikka, alueella on myös puulato, puusee ja iso parkkipaikka. Kodan ympäristössä on myös luontopolku ja hyvät marja- ja sienimaastot. Päätimme, että tämä kota ja sen ympäristö ovat sopivia kotarekkellemme. Työnantajani lupautui maksamaan linja-autokuljetuksen Palveluportilta kodalle ja takaisin. Myös makkarat ja mehut ikäihmisille lupauduttiin kustantamaan JIK:n puolesta. Kodalle halusimme myös jotain ohjelmaa. Sanna Kujala sekä Minna Kuoppamäki, jotka työskentelevät hoitoalalla, laulavat ja soittavat yhdessä pienissä tilaisuuksissa, lupautuivat kotarekelle laulamaan.

Palveluportti on vanhuspalvelujen keskus ja sen totesin soveltuvan erinomaisesti Vanhustenviikon juhlien pitopaikaksi. Olin yhteydessä entisen Jalasjärven kunnanvaltuuston puheenjohtajaan, joka on nykyään Kurikan kaupunginvaltuuston I varapuheenjohtaja, hän lupasi tulla pitämään juhlapuheen juhlassa. Palveluportin vieressä sijaitsee Tenavatien päiväkotit, jossa on päivähoitossa lapsia kolmessa eri ryhmässä. Päiväkodin johtajan kanssa olin yhteydessä ja keskustelimme lasten mahdollisuuksista esiintyä juhlassa. Palveluportissa toimii erilaisia ohjattuja vesi-, sali- ja kuntosaliliikuntaryhmiä, niiden ohjaajana toimii kuntahoitaja Maarit Kalliomäki. Hänen kanssaan keskustelimme ja hän lupautui tulemaan juhlaan kertomaan ikääntyvien liikunnasta ja ravitsemuksesta.

Jalasjärvi on pitkään ollut monipuolisen musiikinpitäjän maineessa, kunnassa toimii kymmenkunta kuoroa, aktiivinen soittokunta ja monipuolinen musiikkioppilaitos. Veteraanikööri, joka käy esiintymässä erilaisissa tilaisuuksissa, on myös tehnyt cd-levyn lauluistaan, on yksi näistä kuoroista. Veteraanikööri on toiminut jo yli 20 vuotta ja siihen kuuluu 20 jäsentä, joista yksi säestää kuoroa ja yleisöäkin harmonikalla. Vielä on mukana kaksi veteraanitunnuksen omaavaa, sodan käynnyttä, laulajaa. Veteraanikuoron johtaja Matti Kohtamäen kanssa olin yhteydessä ja he lupautuivat tulemaan esiintymään Vanhustenviikon juhlaan.

Lions-toiminta on Lions-klubin muodostamassa yhteistyössä tehtävää vapaaehtoistyötä omalla paikkakunnalla ja yhdessä muiden Lions-klubien kanssa kotimaassa ja koko maailmassa. Suurin osa Lions-klubien palvelutyöstä tapahtuu omalla paikkakunnalla, omassa lähiyhteisössä. Tyypillisiä aktiviteetteja ovat nuorten harrastusten tukeminen, vanhusten auttaminen, veteraanien tukeminen, konserttien ja muiden yleisötapahtumien järjestäminen. (Lions Club Jalasjärven www-sivut 2016.) LC Liisat lupautuivat ostamaan paikallisesta leipomosta pullat, keittämään kahvit ja tarjoilemaan sen juhlassa. Jalasjärven LC Liisat on perustettu vuonna 2000.

4.3 Vanhustenviikosta tiedottaminen

Tapahtumaa mainostaessa tulee miettiä tarkkaan, mistä lehdestä tapahtuman kohdeyhmä saisi parhaiten tietoa. Tavallisimmat mainostavat ovat sanomalehdet ja aikakausi-lehdet. Kannattaa miettiä tarkkaan, koska mainos julkaistaan. Henkilökohtaisesti voi tehdä myös myyntityötä kasvotusten asiakkaan kanssa ja kannustaan heitä suostuttelemalla tapahtumiin. (Wagon & White 2010, 93–95.) Sosiaalinen media on tänä päivänä myös oiva tapa mainostaa tapahtumaa. Tänä päivänä myös eläkeläisistä monet ovat sosiaalisessa mediassa muun muassa Facebookissa.

Toteutuksen kannalta tärkeää on suunnitella syksyn Vanhustenpäivän ja -viikon ohjelma, sekä sopia yhteistyökumppaneiden kanssa tarkat päivämäärät ja kellonajat. Vanhustenviikon ohjelmien toteuttamiseen tarvitsemme asianmukaisia tiloja ja mahdollisia tarjoiluja. Jalasjärvellä on hyvin saatavilla erilaisia tiloja, sekä tarjoilutkin saamme hoidettua organisaatiomme kautta. Markkinoinnissa käytän paikallislehteä,

joka ilmestyy kaksi kertaa viikossa sekä kauppojen ilmoitustauluja. Myös henkilökohtainen markkinointi on yksi keino saada tietoa tapahtumista kulkemaan eteenpäin. Yhteistyökumppaneiden kanssa yhteydenpito tapahtuu palaverieita pitämällä, puhelimitse sekä sähköpostin välityksellä.

Tiedotan viikon tapahtumista paikallislehdessä. Olen ollut yhteydessä paikallislehden toimittajaan ja hän on lupautunut tulla viikolla järjestettäviin tapahtumiin ja kirjoittaa niistä myös lehteen. (Liite 5) Lehden välityksellä saan myös välitettyä kiitokset eri yhteistyökumppaneille avusta viikon järjestämisestä, toki myös henkilökohtainen kontakti viikon jälkeen on tärkeää. Vanhustyön Keskusliitosta olen tilannut Vanhustenviikon materiaalia, julisteita ja lehtisiä. Niitä laitan kauppojen ilmoitustauluille. Kotihoito vie sanaa suullisesti ja lisäksi ohjelman Vanhustenviikon tapahtumista asiakkailleen.

4.4 Vanhustenviikon kulku

Kesän aikana jäi yhteistyökumppaneista kirjasto pois, lähinnä kuntaliitoksen mukanaan tuomien järjestelyjen vuoksi. Kappeliseurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa olimme sopineet Kotarekkestä ja hänen tulostaan sinne, se valitettavasti jäi pois yhteensattumien vuoksi viime hetkellä.

Viikkoa ennen vanhustenviikkoa vietiin ruokakauppojen ilmoitustauluille, apteekkiin sekä palveluporttiin ilmoitukset tapahtumista (Liite 2). Paikallislehdessä käytiin viemässä tiedot ja he tekivät ilmoituksen lehteensä, (Liite 3) he laittoivat myös viikon alkaessa vielä toisen tiedotteen tapahtumista (Liite 4).

4.4.1 Vanhustenviikko Jalasjärvellä



Tiistai 4.10

Elokuvailta Kinolla klo 18.00, eläkeläiset ilmaiseksi. Näytöksessä Arkistohelmiä Jalasjärveltä – eli elämää Jalasjärvellä 50-luvun alusta lähes nykypäivään asti.

Keskiviikko 5.10

Kotaretki eläkeläisille Kärjenmäen kodalla. Kodalla makkaranpaistoa ja hetki yhdessä. Kuljetus lähtee Palveluportin pihasta klo 13.30. Retki eläkeläisille maksuton.

Torstai 6.10

Vanhustenviikon juhla Palveluportilla klo 13. Kahvi ohjelman jälkeen.

4.4.2 Elokuvailta

Kaiken kaikkiaan elokuvanäytöksessä oli 80 osallistujaa. Väki oli lähtenyt mukavasti liikkeelle, vaikka kyseessä oli kuitenkin iltanäytös. Dokumentti oli koottu Jalasjärveltä löytyneistä kaitafilmeistä sekä muista sekalaisista nauhoista, jotka on koostettu reilun tunnin mittaiseksi kokonaisuudeksi 50-luvulta nykypäivään.

Dokumentista saimme seurata, kuinka Jalasjärven katukuva on vuosien saatossa muuttunut ja tuttujakin ihmisiä monet katsojista löysivät joukosta. Penkkiriveistä kuului pientä puheen sorinaa dokumenttia katsoessamme, kuka näki jonkun tutun, kuka muisteli vanhaa katukuvaa. Mukana elokuvaillassa oli myös asumispalveluiden asukkaita sekä kotihoidon asiakkaita, saattajinaan työntekijöitä. Osa mukana olleista oli ensimmäistä kertaa elokuvissa, heille kokemus tuntui olevan todella mieluinen. Varsinkin, kun saivat seurata tuttuja maisemia, jotka selvästi nostivat muistoja mieleen ja joku näki jopa itsensä filmiltä. Tämän kruunasi vielä elokuvateatterilta ostetut popcornit, jotka olivat osalle aivan uusi tuttavuus. Elokuvan jälkeen elokuvateatterista lähti kotimatkalle iloisen näköisiä ihmisiä, kovasti keskenään keskustellen. Itse saattelin asu-

mispalvelu sekä kotihoidon henkilöstön kanssa heidän asukkaitaan/asiakkaitaan koitiin. Väki oli todella iloisella mielellä ja keskustelua virisi nähdyistä maisemista ja ihmisistä.

4.4.3 Kotaretki Kärjenmäen kodalle

Kärjenmäen kota sijaitsee noin 4 km etäisyydellä Jalasjärven keskustasta. Kodan ympäristössä on luontopolku ja hyvät marja- ja sienimaastot. Kota itsessään on 6-kulmainen suuri hirsikota. Kodassa ja sen pihapiirissä on grillauspaikka, alueella sijaitsee myös puulato, puusee ja iso parkkipaikka.

Kotaretkelle osallistui 60 ikäihmistä. Kukin tuli paikalle voimiensa mukaan, osa tuli patikoiden, osa polkupyörillä ja osa linja-auton kyydissä. Osa osallistujista oli vielä fyysisesti hyvässä kunnossa ja jaksoi patikoida tai pyöräillä matkan kodalle ja takaisin, osa osallistujista tarvitsi saattajaa ja he tulivat linja-autolla. Linja-auto oli tilattu lähtemään klo 13.30 Palveluportilta, Eläkeliiton jäseniä tuli samalla kyydillä ja he olivat lupautuneet tarvittaessa avustamaan ikäihmisiä. Mukana retkellä oli ikäihmisiä, jotka eivät yleensä osallistu tällaisiin retkiin myös pyörätuolilla avustettavia oli mukana.

Vastasin tarjottavien hankinnasta ja huolehdin myös kodan lämmityksestä ennen tapahtumaa. Eläkeliiton jäsenet olivat lupautuneet avustamaan grillauksessa sekä tarjoilussa. Sää oli retkelle suosiollinen, ihana aurinkoinen syysilma, joka mahdollisti myös ulkona olon.

Minna Kuoppamäki ja Sanna Kujala ovat Jalasjärven vanhuspalveluiden työntekijöitä. He ovat yhdessä esiintyneet pienissä tilaisuuksissa ja lupautuivat tulemaan kodalle laulamaan sekä soittamaan. Tytöt lauloivat vanhoja lauluja, joita retkeilijät saivat toivoa ja laulaa yhdessä heidän kanssaan. Iloinen puheensorina sekä reipas laulanta täyttivät kodan ympäristöineen. Väki nautti makkaroista ja mukavasta yhdessäolosta, kodalta lähti pois joukko iloisesti puhuvia ja tyytyväisiä ikäihmisiä.

4.4.4 Vanhustenviikon juhla

Vanhustenviikon juhla vietettiin Palveluportilla. Palveluportti on Jalasjärven vanhuspalvelujen keskus, se on auki vuoden jokaisena päivänä. Palveluportilla sijaitsee lounasravintola, joka on avoinna viikon jokaisena päivänä. Keittiöltä kuljetetaan myös aterioita, kotona asuville asiakkaille. Palveluportilla kokoontuu myös ikäihmisten päivätoimintaryhmät maanantaista torstaihin. Palveluportilla ikäihmiset voivat osallistua erilaisiin virkistys- ja harrastustoimintoihin. Palveluportin tiloja käyttävät myös eri järjestöt järjestämällä virkistystoimintaa ikäihmisille.

Keittiö oli valmistanut Vanhustenviikon juhlan kunniaksi klimppisoppaa, joka on 1800-luvulta peräisin oleva eteläpohjalainen ja satakuntalainen perinneruoka. Juhla alkoi klo 13 ja ruokailu kestää 12.30 saakka, joten juhliin osallistuvat ehtivät syömäänkin talolla.

Vanhustenviikon juhlaan osallistui 108 henkeä, mikä oli suuri osallistujien määrä pienessä pitäjässämme. Osa juhlaan osallistujista oli osallistunut muihinkin viikon tapahtumiin.

Juhlan alkaessa kerroin muutamalla sanalla, kuka olen, ja miksi olen järjestänyt tämän viikon ohjelman. Kerroin myös Vanhustenviikon taustaa ja sen merkitystä. Anna-Maija Koskela piti juhlapuheen, missä hän kutsui juhlaväen kahdenkeskiseen valmistelupalaveriin inhimillisistä perusoikeuksista tässä muuttuvassa maailmanpyörässä. Hän jatkoi julkilausumaansa seuraavilla artikloilla: ”*Sinulla on oikeus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Sinulla on oikeus hyväksytyksi tulemiseen, hellyyteen ja lämpimiin ihmissuhteisiin. Sinulla on oikeus omaan uskonnolliseen, eettiseen ja yhteiskunnalliseen vakaumukseen sekä julkiseen toimintaan niiden puolesta. Sinulla on oikeus väsymiseen, epäonnistumiseen, sairastumiseen ja lepoon. Sinulla on myös oikeus tulla hoidetuksi vaikeina hetkinäsi. Sinulla on oikeus saada tietoa kaikista itseäsi koskevista asioista sekä osallistua niistä päättämiseen. Sinulla on oikeus saada asiantuntevaa ohjausta ja neuvoja. Sinulla ja sinun lastesi lastenlapsillakin on oikeus inhimilliseen tulevaisuuteen ja toivoon.*” Hän toivotti kaupunkimme kaikille varttuneille oikein hyvää syksyn jatkoa.

Juhlassa esiintyi myös Tenavatien Päiväkodin lapset. Kymmenen 5-vuotiasta lasta oli tullut juhlaan kahden hoitajansa kanssa esiintymään. He esittivät kolme erilaista lauleluekkaa. Juhlavieraiden keskuudessa nämä herättivät kovasti ihastusta.

Maarit Kalliomäki toimii Palveluportissa kuntahoitajana ja hän kertoi ikäihmisten liikunnasta ja ravitsemuksesta. Hänen puheessaan nousi esiin liikuntaharjoittelun laaja-alaiset ja myönteiset vaikutukset ikäihmisten terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Liikunta vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin toimintakykyyn. Liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä ja edistää siten ikäihmisten omatoimisen elämän edellytyksiä sekä mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan tarjoamiin toimintoihin. Liikunnan voidaankin ajatella olevan hyvin keskeinen, terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia parantava tekijä ikääntyessä.

Maaritin puheessa nousi myös esiin, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat toimintakyvyn perusta, mutta ikäihmisten kunnan säilyminen ja kohentuminen edellyttävät myös täysipainoista ravitsemusta. Hyvä ravitsemus tukee ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä sekä nopeuttaa toipumista sairastuttaessa. Hyvä ravitsemustila mahdollistaa liikuntaharjoittelun. Voimaa vanhuuteen saadaan siis myös ruoasta. Liikunta tuottaa ikäihmisille iloa ja mielen hyvinvointia. Se lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita sekä ehkäisee muistihäiriöitä. Maarit kertoi myös, että moni ikäihminen kärsii yksinäisyydestä, jolloin esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla voidaan lisätä sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmältä voi saada vertaistukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hän muistutti myös, että liikunnan ohella ruoalla ja ruokailulla on tärkeä psykososiaalinen merkitys. Maistuva, mieluinen ruoka läheisten kanssa yhdessä nautittuna tuottaa mielihyvää kaiken ikäisille.

Lopuksi Jalasjärven Veteraanikööri esitti juhlaväelle kolme komeaa laulua. Veteraanikööri on toiminut jo yli 20 vuotta ja siihen kuuluu 20 jäsentä, joista yksi säestää harmonikalla. Vielä on mukana kaksi veteraanitunnuksen omaavaa laulajaa. Heidän laulunsa eivät jätä ketään kylmäksi. Osa juhlaväestä liikuttui silminnähden ja yleisö antoi raikuvat aplodit esitysten jälkeen.

LC Liisat olivat järjestäneet juhlan jälkeen kahvituksen, josta osallistujat saivat nauttia. Kahvitilaisuuden täytti tasainen puheensorina, ikäihmiset tapasivat tuttujaan ja saivat keskustella heidän kanssaan. Tämä aktiivinen sosiaalinen hetki oli todella tärkeä monelle ikäihmiselle, varsinkin heille jotka asuvat yksin ja harvoin, mihinkään kotiaan pääsevät.

5 PALAUTE

Suunnittelin palautelomakkeen itse (Liite 1). Tarkoituksena palautekyselyillä oli saada uusia ideoita ja vinkkejä seuraavan vuoden Vanhustenviikon viettoa ajatellen. Kyselyssä kysyttiin, mitä toiveita osallistujilla on seuraavan vuoden tapahtumiin/tilaisuuksiin. Kyselyssä oli myös kohta ”Risut ja ruusut”, osallistuja sai tähän laittaa niin negatiivista kuin positiivistakin palautetta. Viimeisenä kohtana kyselyssä oli ”palaute tästä tilaisuudesta”, tähän osallistuja sai laittaa, mitä hän oli pitänyt tilaisuudesta, mihinkä oli osallistunut.

Palautelomakkeita sain käsiteltäväkseni yhteensä 38. Koko viikon ohjelmiin osallistui kaikkiaan 248 osallistujaa. Saamani palautekyselyt kertoivat vanhustenviikon osallistujien tyytyväisyydestä tämän vuoden tapahtumiin. Samoin tapahtumiin osallistuneiden kanssa keskusteluissa nousi esiin tyytyväisyys tapahtumiin ja ylipäättään siihen, että jotain järjestetään ikäihmisille.

” Olihan se erikoosta tämän normaalin arjen keskellä ja mukavaa, kun on ohjelmaa ja hyvää seuraa” (V13).

” Hyvä, kun vanhuksille järjestetään tapahtumia” (V17).

” Tämän vuoden ohjelmat olivat hyviä. Tämmöisiä jatkossakin. Kiitos” (V31).

” Viikko erittäin mielenkiintoinen, kiitos järjestäjille” (V32).

” Viikon tapahtumat tosi hyviä, sopivasti informaatiota” (V37).

Seuraavien vuosien tapahtumia ajatellen palautekyselyistä nousi hyvin ideoita ja vinkkejä esille. Yhteisiä lauluhetkiä/yhteislauluiltoja toivottiin monessa palautteessa, tämä

olisi helppo toteuttaa muulloinkin, kuin Vanhustenviikolla. Toinen asia, mikä palautteista nousi selvästi esiin, oli näytelmä/teatteri retket samoin päiväretket naapuri kuntiin tai paikallisiin yrityksiin vierailut. Muutamasta palautteesta tuli marja- ja sieniretkiä, näihin täytyy osallistuvien olla kuitenkin hyväkuntoisia, Vanhustenviikon tapahtumiin joka päivä osallistui ihmisiä, jotka olivat pyörätuolissa, heidän kanssaan marja- ja sieniretket eivät onnistuisi. Muutamat toivoivat kotakirkkoa ja hartaampia lauluja. Joitakin kommentteja tuli, joita on hyvä miettiä seuraavana vuotena.

” Paikka liian ahdas väkimäärälle ja kylmä oli ” (V18).

” Sivukylien vanhukset jäävät helposti unholaan ” (V21).

” Elokuviissa olisi kiva nähdä sumujen silta ” (V23).

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää Jalasjärvisille ikäihmisille ohjelmaa, eri tapahtumia ja tilaisuuksia Vanhustenviikolla. Tavoitteena on saada ideoita ja vinkkejä seuraavien vuosien Vanhustenviikkojen tapahtumiin. Tavoitteena oli saada ikäihmiset osallistumaan tapahtumiin. Ikäihmisillä on riski syrjäytyä, eivätkä he välttämättä tiedä kotikuntamme erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Vanhustenviikkoa on Jalasjärvellä pienimuotoisesti vietetty jo useampana vuotena, mutta osallistujia on ollut hyvin niukasti näihin tapahtumiin. Kunnassa nähdään, että olisi tärkeää saada aktivoitua ja motivoitua ikäihmiset lähtemään liikkeelle erilaisiin järjestettyihin tapahtumiin.

Ikääntyneiden syrjäytyneisyydessä on pohjimmiltaan kyse samoista asioista kuin muiden kansalaisten syrjäytymisessä, kuten esimerkiksi työelämästä jättäytymisestä ja sosiaalisten kontaktien ulkopuolelle jäämisestä. Ikäihmiset olivat lähteneet viikon aikana järjestettyihin tapahtumiin todella hyvin mukaan ja toivoivat lisää saman tyyppisiä tapahtumia jatkossakin.

Kaiken kaikkiaan koko viikon tapahtumiin osallistui 248 henkeä, joukossa oli kaikkiin tapahtumiin osallistuneita. Varhaisen puuttumisen malli sekä ennaltaehkäise-

vien palveluiden kehittämisen tarkoituksena on ylläpitää ja edistää iäkkäiden kunta-laisten terveyttä ja hyvinvointia. JIK:ssä varhaisen puuttumisen tavoitteita toteutetaan mm. palveluohjauksen 75-hyvinvointipäivien, neuvontapalveluiden ja liikuntaryhmien keinoilla. Mukana viikon tapahtumissa oli eläkeikäisiä todella laajalla ikäskaalalla, mikä on hyvä ajatellen varhaista puuttumista. Palautekyselyssä ei kysytty osallistujien ikää, mutta se olisi ollut hyvä olla mukana kyselyssä.

Palaute toimintapäivistä oli positiivista, joka kertoi mielestäni sen, että olimme onnistuneet työssämme hyvin. Palautteissa tuli myös joitakin kehitettäviä ideoita esiin. Kotaretkellä käytettiin Kärjenmäen kotaa, se jäi pieneksi kotaretkelle osallistuneille. Jalasjärvellä on useampia kota ja laavu paikkoja, joita on mahdollisuus käyttää. Keski-kylässä noin 10 km keskustassa sijaitsee Riistan metsästysmajan kota, joka on ulkoilijoiden vapaassa käytössä. Se voisi olla tiloiltaan sopivampi paikka. Siellä on järjestettykin jossain vaiheessa seurakunnan kanssa kotakirkkoja, joka oli palautteissa tulleissa ehdotuksissa.

Palautteissa tuli myös esiin, että sivukylien vanhukset jäävät helposti unholaan, ja se on totta. Jalasjärvi on pinta-alaltaan todella laaja, sivukylissä asuvat vanhukset ovat siellä todella ”hajallaan”, tapahtumien järjestäminen sinne on todella haastavaa. Kuljetuksen järjestäminen sivukylien vanhuksille esimerkiksi Vanhustenviikon juhlaan voisi olla asia, mitä kannattaisi miettiä. Todennäköisesti kuljetuksesta tulisi tällöin maksaa omavastuu, joten se ei enää olisi täysin maksuton. Nämä ovat asioita, jotka olisi hyvä huomioida seuraavana vuotena. Mukaan Vanhustenviikon järjestelyihin voisi ottaa myös kuljetusyrittäjät Jalasjärveltä.

Palautteissa sekä tapahtumissa esiin nousseissa keskusteluissa toivottiin jatkuvuutta Vanhustenviikon vietolle. Minulta kysyttiin, järjestäkö ensi vuonnakin ohjelmaa. Toivon, että Vanhustenviikon vietto jatkuu Jalasjärvellä tämänkin jälkeen, jos ei minun järjestämänä niin jonkun toisen. Olen raportoinut kehittämistyön tuloksista avopalvelunohjaajille ja tästä työstä menee kopio opinnäytetyön luvan myöntäjälle JIK Ky:lle sekä avopalvelunohjaajille.

Opinnäytetyön ja toiminnallisen osuuden tekeminen oli haastavaa jo ajankäytönkin vuoksi, mutta samalla antoisaa. Keväällä kaikki tuntui sujuvan vaivattomasti. Mutta

matkanvarrella ilmeni esimerkiksi kirjaston ja seurakunnan pois jääminen yhteistyöstä. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli järjestää viikon jokaiselle päivälle ohjelmaa, mutta jouduin tiivistämään ohjelman kolmelle päivälle. Minulle toiminnallisen osuuden järjestäminen oli helppo paikkakunnan tuttuuden vuoksi, myös yhteistyökumppaneita oli helppo lähestyä pienellä paikkakunnalla, missä asukkaat tuntevat toisensa. Raportin kirjoittaminen olikin sitten paljon haastavampaa. Kirjoittaessani koin vaikeaksi toiminnan jäsentämisen loogiseen järjestykseen. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen oli niin ammatillisesti kuin ihmisenäkin kasvattava kokemus.

LÄHTEET

- Eloranta, S. 2009. Supporting older people's independent living at home through social and health care collaboration. *Annales Universitatis Turkuensis D 869*. Turku. Turun yliopisto.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. *Vireään vanhuuteen*. Keuruu. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hautala, E. 2012. *Senioriopas. Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville*. Helsinki. Aplodi Konsultti- ja ohjelmapalvelut.
- Heikkinen, E. 2002. *Sairauksista toimintakykyyn*. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden Voimavarat*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Juva. Bookwell.
- Jyrkämä, J. 1996. *Kuka on vanha, kuka on vanhus? Näkymiä vanhenemisen ja vanhuuden kokemiseen*. Teoksessa T. Aittola, L. Alanen & P. Rantamaa (toim.) *Minkä ikäinen oletakaan, rouva?* Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Kauhanen-Simanainen, A. 2009. *Valmentaudu vanhuuteen viisaasti*. Helsinki. CIM kustannus.
- Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. *Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus*. Vantaa. WSOY.
- Kivelä, S-L. *Depressiosta tasapainoon*. 2009. Helsinki. Kirjapaja.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. *Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana*. Helsinki. Edita Prima.
- Muhonen, R. & Heikkinen, L. 2003. *Kohtaamisia kasvokkain. Tapahtumamarkkinoinnin voima*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ojanen, S. *Tiedota tehokkaasti, opas mediasuhteisiin*. 2003. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. Tampere. Juvens Print Oy.
- Sarajärvi, A & Tuomi, J. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. Tammi.
- Sarvimäki, A. 2013. *Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä*. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki. Duodecim.

Savikko, N., Huusko, T., & Stranberg, T. 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Tester, S., Hubbard, G., Downs, M., Mac Donald, C. & Murphy, J. 2004. Frailty and institutional life. Berkshire: Open University press.

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki. Tietosanoma Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Wagon, L. & White, L. 2010. Events Management. Pearson Australia. French Forest.

WHO. Towards a common language for functioning. Disability and health (ICF) World Health Organisation, Geneva. 2002. Viitattu 3.10.2016. <http://www3.who.int/icf/beginners/bg.pdf>

Eloisa ikä -ohjelman www-sivut. 2016. Viitattu 24.10.2016. <http://www.eloisaika.fi/>

Etelä-Pohjanmaan Eläkeliiton www-sivut. 2016. Viitattu 9.4.2016. <http://etela-pohjanmaa.elakeliitto.fi/yhdistykset/jalasjarvi/etusivu/>

Ikäkaste-hankkeen www-sivut. 2016. Viitattu 2.4.2016. <http://pikassos.fi/ikakaste-aldre-kaste>

JIK-Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän www-sivut. 2016. Viitattu 2.4.2016. <http://www.jikky.fi/>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Viitattu 3.4.2016. www.finlex.fi

Lions Club Jalasjärven www-sivut. 2016. Viitattu 10.10.2016. <http://www.e-club-house.org/sites/jalasjarvil/>

Muistiliiton www-sivut. 2016. Viitattu 1.11.2016. <http://www.muistiliitto.fi>

Nokian kaupungin www-sivut. 2016. Viitattu 7.4.2016. <http://www.nokiankaupunki.fi/>

Rautava, M. ”Unelmani on kuolla saappaat jalassa.” fenomenografinen analyysi eläkeläisten ikääntymiseen liittyvistä käsityksistä. Pro gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Viitattu 6.4.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97237/GRADU-1433237311.pdf?sequence=1>

Seinäjoen kaupungin www-sivut. 2016. Viitattu 7.4.2016. <https://www.seinajoki.fi/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016. Viitattu 31.8.2016. <http://www.tenk.fi/fi>

Vanhustyön Keskusliiton www-sivut. 2016. Viitattu 2.4.2016. <http://www.vtkl.fi/fin/>

Hyvä Vanhustenviikon tapahtumaan osallistuja.

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun vanhustyön koulutusohjelman opiskelija ja suoritan geronomin ammattikorkeakoulututkintoa. Opinnäytetyönäni järjestän Jalasjärvellä Vanhustenviikon ohjelman. Kokoan tapahtumiin osallistuneilta kokemuksia ja kehitysehdotuksia tulevien vuosien Vanhustenviikon ohjelmia varten. Kokemukset ja kehitysehdotukset kerätään palautelomakkeella.

Palautelomakkeet käsittelee vain tutkimukseen osallistuva opinnäytetyöntekijä. Antamanne tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyytenne tule esille missään vaiheessa. Vastaukset käsitellään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen luottamuksellisesti. Tulokset julkaistaan opinnäytetyössäni. Palautelomakkeen täyttäminen on teille vapaaehtoista.

Opinnäytetyötäni ohjaa opettaja, FT Päivi-Maria Hautala Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyöni tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Osallistumisesi ja kokemuksesi ovat tärkeitä. Kiitos vaivannäöstänne!

Jalasjärvellä 2.10.2016

Ystävällisin terveisin

Susanna Viitala

Mihinkä Vanhustenviikon tapahtumaan olette osallistunut?

- Elokuva ilta
- Kotaretki
- Vanhustenviikon Juhla

Minkälaisia tapahtumia/tilaisuuksia odottaisit seuraavana vuonna Vanhustenviikolla?

Risut ja Ruusut.

Palaute tästä tilaisuudesta.

Tekee mieli oppia!
Lust att lära sig!

VANHUSTENVIIKON OHJELMA JALASJÄRVELLÄ
Valtakunnallista vanhustenviikkoa vietetään 3-7.10.2016 teemalla
"Tekee mieli oppia."

Tiistai 4.10
Elokuva ilta Kinolla klo 18.00, **eläkeläiset ilmaiseksi**. Näytöksessä Arkistohelmiä Jalasjärveltä – eli elämää Jalasjärvellä 50-luvun alusta lähes nykypäivään asti.

Keskiviikko 5.10
Kotaretki eläkeläisille Kärjenmäen kodalle. Kodalla makkaranaista ja hetki yhdessä. Kuljetus lähtee Palveluportin pihasta klo 13.30. **Retki eläkeläisille maksuton.**

Torstai 6.10
Vanhustenviikon juhla Palveluportilla klo 13. Kahvi ohjelman jälkeen.
Ohjelman järjestää Geronomi opiskelija Susanna Viitala, Kino Jalasjärvi, Etäkelitön Jalasjärven yhdistys, LC
Lisät, JJK-peruspalvelulielaitoskuntayhtymä sekä Jalasjärven Kappeliseurakunnan diakoniatyö.

Vanhustenviikko 2.-9.10.2016 – De gamlas vecka 2.-9.10.2016
Vanhustenviikko 2.-9.10.2016 – De gamlas vecka 2.-9.10.2016

 **Vanhuskeskusliitto**
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

 **RAY**
RAY YHTIÖ

Ilmoitus JP Kunnallissanomissa torstaina 29. syyskuuta 2016

VANHUSTENVIIKKO

Jalasjärvellä

Valtakunnallista vanhustenviikkoa vietetään 3.-7.10.2016 teemalla

”Tekee mieli oppia.”

Tiistai 4.10.

Elokuva ilta Kinolla klo 18.00, eläkeläiset ilmaiseksi. Näytöksessä Arkistohelmiä Jalasjärveltä – eli elämää Jalasjärvellä 50-luvun alusta lähes nykypäivään asti.

Keskiviikko 5.10.

Kotaretki eläkeläisille Kärjenmäen kodalle. Kodalla makkaranpaistoa ja hetki yhdessä. Kuljetus lähtee Palveluportin pihasta klo 13.30. **Retki eläkeläisille maksuton.**

Torstai 6.10.

Vanhustenviikon juhla Palveluportilla klo 13. Kahvi ohjelman jälkeen.

Ohjelman järjestää Geronomi opiskelija Susanna Viitala, Kino Jalasjärvi, Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys, LC Liisat, JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä sekä Jalasjärven Kappeli-seurakunnan diakoniatyö.

Jalasjärvi

BINGO

JP Kunnallissanomien oma laittama ilmoitus maanantaina 3. lokakuuta 2016

...neet viime viikon...
 JP Kunnallissanomat paikallislehteä. Syynä on se, että Kalakosken alueen lehtinippu oli kadonnut Postisä.
 Lehti jäi saamatta 114 asiakkaalta. Puuttuva lehti jaetaan myöhemmin, jos kadonnut lehtinippu löytyy.
 Posti pahoittelee tapahtunutta.



Uusi maksutapa!
First Stop -erämaksu
 0500-560 949
 www.autorengas.fi
 Tervetuloa kauppoille!

**JALASJÄRVEN
 AUTORENGAS**
 Oikokie 2, Jalasjärvi puh. 06-4561225

Linja- ja tilausliikenne
**Kuljetus-
 J. HAANPÄÄ OY**
 040-512 1394 / 0400-561 463
 www.kuljetushaanpaa.fi

Vanhustenviikkoa vietetään Jalasjärvellä

KATJA KORKIAKOSKI

Suomessa vietetään kuluvalle viikolla vanhusten viikkoa teemalla "Tekee mieli oppia". Teemaviikon kunniaksi Jalasjärvellä on tarjolla ikäihmisille tarkoitettua ohjelmaa.

Huomenna tiistaina vietetään Jalasjärven Kinolla elokuvailtaa, joka on eläkeläisille maksuton. Näytöksessä esitetään Arkistohelmiä Jalasjärveltä, eli tarjolla on kaitafilmejä Jalasjärven elämänmenosta 50-luvun alusta lähes nyky päivään saakka.

Keskiviikkona on vuorossa eläkeläisten kotaretki Kärjenmäen kodalle, jossa vietetään yhteistä hetkeä makkaranpaimen lomassa. Eläkeläisille maksuttomalle retkelle on yhteiskyyti Palveluportin pihasta.

Torstai-iltapäivällä on vuorossa vanhustenviikon juhla Palveluportissa, minkä jälkeen on vuorossa kahvittelua.

Vanhustenviikon ohjelman järjestävät yhteistyössä geronomiopiskelija Susanna Viitala, Kino Jalasjärvi, Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys, LC Llisat, JIK ky sekä Jalasjärven kapeliseurakunta.

...antielle

JP Kunnallissanomissa kirjoitus Vanhustenviikon juhlasta torstaina 13. lokakuuta 2016

Vanhustenviikon juhlassa toistasataa ikäihmistä

Myös eläkeläisten oma elokuvailta ja kotaretki houkuttelivat hyvin väkeä

KATJA KORKIAKOSKI

Viime viikolla vietetty valtakunnallinen Vanhustenviikko tarjosi jalasjärveläisille ikäihmisille monipuolista ohjelmaa. Teemaviikon huipensi torstaina Vanhustenviikon juhla, joka keräsi Palveluporttiin toistasataa ikäihmistä.

Palveluportin kuntotohtori Maarit Kalliomäki toteaa ikääntymisen tuovan muutoksia jokaiselle vaihtellen ja yksilöllisessä tahdissa.

– Kaikki ikääntyvät hyötyvät liikunnasta. Jokaiselle löytyy omalle kuntotasolle sopiva liikkumisen muoto, Kalliomäki painottaa.

Hän puhuu liikkumisen puolesta, sillä iän karttuessa tasapainon hallinta heikkenee. Kun myös lihassama heikkenee ja reaktionopeus hidastuu, kaatumiset yleistyvät. Yli 65-vuotiaista joka kolmas kaatuu vähintään kerran vuodessa. Kaatumiset voivat aiheuttaa esimerkiksi lonkkamurtumia.

Liikunta auttaa

Tasapaino pysyy paremmasa kunnossa liikunnalla.

– Säännöllisesti liikuntaa harrastavilla ikääntyvillä on parempi kyky tasapainon korjaamiseen. Kaatumisherkkyyteen vaikuttaa myös lihasvoima, jota voi

”Kaikki ikääntyvät hyötyvät liikunnasta. Jokaiselle löytyy omalle kuntatasolle sopiva liikkumisen muoto.”

treenata.

Terveys- ja kuntoliikunta soveltuvat Kalliomäen mukaan iästä riippumatta jokaiselle. Muuttuneen terveystilanteen huomioiminen on kuitenkin viisasta. Malti kannattaa muistaa, jos säännöllisestä liikunnasta on ollut pidempi tauko.

– Jos edellisestä harjoituskerrasta ikää on tullut lisää 20 vuotta ja painoa yhtä monta kiloa, lempit tavoitteet ovat paikallaan.

Terveysliikunta tepsii, kunhan se on säännöllistä, jatkuvaa ja kohtuullisesti kuormittavaa.

– Kohtuullinen kuormitus tarkoittaa mitä tahansa fyysisistä toimelaisuuksista tai liikuntaa, jonka aikana hengästyt jonkin verran, mutta pystyt puhumaan. Esimerkiksi reipas kävely on hyvä liikuntamuoto.

Myöskään terveellisen



Vanhustenviikon juhla houkutteli Palveluportin täyteen ikäihmiä. Ohjelma ja yhteinen tapaaminen saivat iloiselle mielelle.

ja monipuolisen ravinnon merkitystä ei pidä unohtaa, sillä se on liikunnan ohessa hyvinvoinnin a ja o.

Kurikan kaupungin tervehdyksen toi kaupunginvaltuuston I varapuheenjohtaja Anna-Maija Koskela, joka muistutti juhlayleisöä jokaisen inhimillisistä perusoikeuksista muuttuvan maailmanpyörän syövässä.

– Oikeuksista ensimmäisen on oikeus olla ihminen,

joka saa olla vahva ja heikko. Meistä jokaisella on oikeus kasvamme vaatimaan tilaan, mutta myös perustasullinen oikeus siihen, että joku on lähellä, Koskela toteaa.

Kotaretki ja elokuvia

Vanhustenviikon ohjelmaan kuului Jalasjärvelä kaksi muutakin tapahtumaa. Tiistai-iltana elokuvateatteri Kinolla järjestettiin eläkeläisille maksuton näy-

tös Arkistohelmiä Jalasjärveltä, joka kuvaa paikallista elämänmenoä 1950-luvulta lähes nykypäivään. Tapahtumaan osallistui noin 80 ikäihmistä.

Keskiviikkona iltapäivällä oli vuorossa retki Kärjämaen kodalle, jonne järjestettiin yhteiskuljetus. Kodalla retkeläiset kuuntelivat makkarapaiston lomasana Sanna Kujan ja Minna Kuoppamäen esittämää musiikkiohjelmaa. Yhteis-

työssä Eläkeläisten Jalasjärven yhdistyksen kanssa järjestetyille retkelle osallistui lähes 60 henkilöä.

Vanhustenviikon ohjelman järjesti jalasjärveläinen ikäihmisten parissa työskentelevä Susanna Viitala, joka opiskelee parhaillaan vanhustyön gerontologian tutkimusta Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Ohjelman järjestäminen kuului hänen opin- näytetyöhönsä.

TERHI RINTALA

Viime viikolla Jyväskylässä järjestetyillä Koneagria messuilla julistettiin Maaseudun tulevaisuuden taikija -kilpailun voittaja. Voiton pötkäsi pihtiputaan suoramyntäpaivien, ka yhdistää kuluttajat ja hiruon tuottajat. Viiden parhaan joukkoon sijoittui Kyliän.fi-kyliän kaluverkosto, jossa Peräjä jokikin on mukana. Kyliän.fi perustettiin p

Opistopalsta

Monipuolis

Kahden viikon kuluttua sekä lauantain ja sunnaisa Kansalaisopiston opistola kevätlukukaudella.

Materiaaleina ovat Kalliomäen, merinovilla ja valmiit. Voit valmistaa töitä on helppo ja kevyt tauluja ja neulahuopaita. Voit myös koristella koriste-esineitä, vaikka Neulahuuvutus on silloin laamista".

Tutustumme myös villalevyn valmistamiseen mm. kauniita hahmojuovutuksessa liitä pa pitsejä ja tulokset Kurssilla aiheena on tustoihin ja apuna tu valmistamisessa.

Voit myös valita kokoinen painon nollan, lämpimät lapaset. Tuo mukana ne kokinainen painon nollan, lämpimät lapaset. Tuo mukana ne kokinainen painon nollan, lämpimät lapaset. Muistathan ennakkoilmoituksen. Lämpimin syys-