Ikäihmisten Olohuone

”olokkari ku nuokkari”

Ikäihmisten Olohuone

Eloisa ikä AVUSTUSOHJELMA STEA

EKL Oulun Eläkkeensaajat ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Johdanto

Oulun Eläkkeensaajat ry:n Ikäihmisten olohuone –projekti kuuluu RAY:n, vuodesta 2017 alkaen STEA:n, rahoittamaan Eloisa ikä –avustusohjemaan. Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä –avustusohjelman tavoitteena on luoda edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle ja mielekkäälle tekemiselle. Ikäihmisten olohuonetoiminta aloitettiin Oulussa vuonna 2014, jolloin toiminta aloitettiin kahdella Ikäihmisten olohuoneella. Toiminnan tavoitteena on oululaisten ikäihmisten yksinäisyyden väheneminen, osallisuuden edistyminen ja elämänlaadun kohentuminen. Ikäihmisten olohuoneet on ikäihmisille suunnattuja avoimia kohtaamispaikkoja, joissa voi halutessaan osallistua ohjattuun toimintaan tai vain oleskella ikätovereiden kanssa.

Ikäihmisten olohuonetoiminnalla voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Toiminnan lähtökohtia ovat kokonaisvaltaisuus ja asiakaslähtöisyys. Vertaisuuden merkitys toiminnassa korostuu, sillä ikääntymiseen liittyy monia elämänmuutoksia. Tällaisia elämänmuutoksia ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, sairaudet sekä läheisistä luopuminen. Toiminta ja kohtaamispaikka mahdollistavat ikäihmisille tunteen yhteisöön kuulumisesta. Ryhmään kuulumisen tunne ja osallisuus lisäävät kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Toiminnan lähtökohtana on kävijälähtöisyys, joten ohjelmaan suunnitellessa kuullaan kävijöiden toiveita sekä huomioidaan heidän kykynsä osallistua toimintaan. Olohuoneilla on tarjolla monipuolista ohjelmaa kuten musiikkia, liikuntaa, peli-iltoja, porinapiirejä, kädentaitoiltoja, tietovisoja sekä bingo. Olohuoneilla käy myös vierailijoita esiintymässä sekä esittelemässä omaa toimintaansa.

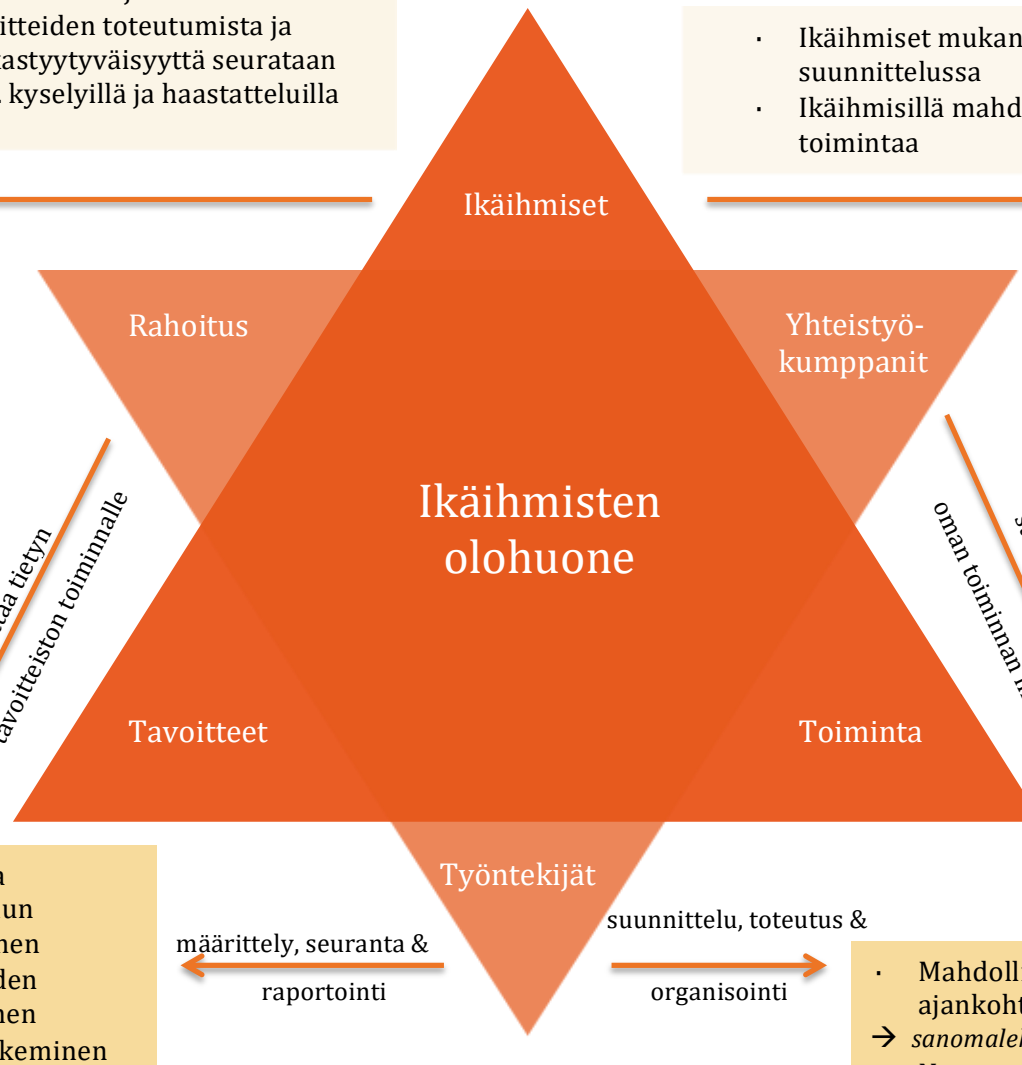
Vastaavaa kohtaamispaikkaa ei toiminnan alkaessa ollut muualla Suomessa, joten toiminnan laajentaminen muillekin paikkakunnille olisi tärkeää, sillä ikäihmisten yksinäisyys on yleistä koko maassa. Ikäihmisten olohuoneen – toimintamalli esittelee Ikäihmisten olohuone –projektia ja siinä järjestettyä toimintaa.

Ikäihmisten Olohuone

Ikäihmisten olohuoneen toimintamallikaavio

- Tavoitteet kävijälähtöisiä
- Tavoitteiden toteutumista ja asiakastyytyväisyyttä seurataan esim. kyselyillä ja haastatteluilla

- Ikäihmiset mukana toiminnan suunnittelussa
- Ikäihmisillä mahdollisuus ohjata toimintaa



- Hyvä arki ja elämänlaadun kohentuminen
- Yksinäisyyden vähentyminen
- Mielekäs tekeminen iltaisin, viikonloppuisin ja juhlapyhinä
- Osallisuuden, aktiivisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen

määrittely, seuranta & raportointi

suunnittelu, toteutus & organisointi

- Mahdollisuus seurata ajankohtaista informaatiota
→ *sanomalehdet, tv, internet..*
- Neuvonta ja ohjaus
→ *terveys, liikunta, muisti, päihteet..*
- Ohjattu liikunta
→ *jumppa, jooga, tanssi..*
- Seurapelit
→ *lautapelit, korttipelit, tietovisat..*
- Kulttuuri
→ *yhteislaulu, esiintyjät, teatteri..*
- Käsillä tekeminen
→ *askartelu, käsityöt, leipominen..*
- Yhdessäolo
→ *porinapiirit, ruokailu, kahvittelu..*

Toiminnan suunnittelussa huomioitava:

- tavoitteet ja niiden toteutuminen
- ikäihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen tukeminen
- yksilöllisyys ja vapaaehtoisuus
- toiminnan maksuttomuus

Ikäihmisten Olohuone

Mikä on ikäihmisten olohuone?

Ikäihmisten olohuoneet ovat kaikille yli 60-vuotiaille suunnattuja avoimia kohtaamispaikkoja.

Olohuoneet ovat auki iltaisin ja viikonloppuisin 3-4 kertaa viikossa

klo 16-19.30

Olohuoneet ovat auki myös juhlapyhinä, kuten esim. jouluaattona

Olohuoneilla järjestetään toimintaa matalan kynnyksen periaatteella eli **toiminta ei vaadi sitoutumista tai jäsenyyttä, vaan mukaan voi tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii.** Jokainen kävijä voi osallistua Olohuoneen toimintaan poliittisesta kannasta tai uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta. Kävijöiltä ei myöskään kerätä yhteystietoja, vaan he saavat kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluavat.

Kävijöiltä toivotaan omatoimisuutta ja riittävää toimintakykyä. Työntekijät voivat auttaa pienissä asioissa, kuten ruuan ja kahvin hakemisessa. Jos kuitenkin kokee tarvitsevansa enemmän apua ja tukea, voi paikalle saapua ystävän, avustajan tai saattajan kanssa.

Olohuoneella järjestettävä toiminta on pääasiassa maksutonta. Tällä halutaan taata se, ettei toimintaan osallistuminen perustu varallisuuteen, vaan kaikki voivat osallistua tuloista riippumatta. Tarjoiluista sekä retkistä peritään pieni maksu. Edullinen kahvitarjoilu myös houkuttelee uusia kävijöitä paikalle, sillä se on helppo tapa tulla tutustumaan toimintaan ja uusiin ihmisiin. Ikäihmisillä on ollut mahdollisuus nauttia viikonloppuisin sekä juhlapyhien aikaan edullinen päivällinen.

Ikäihmisten olohuoneen kävijät ja heidän toiveensa huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kävijöitä kannustetaan aktiivisuuteen ja heidän on mahdollista olla mukana järjestämässä toimintaa omien vahvuuksiensa ja voimavarojensa mukaan. Esiintymistaitoinen voi esiintyä toisille ikäihmisille, käsityöharrastaja voi olla mukana ohjaamassa käsitöissä ja tanssiharrastaja voi vetää esim. senioritanssia.

Ikäihmisten Olohuone

Olohuone–toiminnan järjestäminen

Olohuone-toiminta

Ikäihmisten olohuone tarjoaa kävijöilleen avoimen ja toiminnallisen kohtaamispaikan. Olohuoneella kävijät voivat viettää aikaansa seurustellen ikätovereidensa kanssa tai osallistumalla ohjattuun toimintaan. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon kävijöiden toiveet. Kävijöillä on mahdollisuus antaa sekä suullista että kirjallista palautetta toiminnasta.

Ikäihmisten Olohuone

Eloisa ikä AVUSTUSOHJELMA

Keskustan olohuoneen lokakuun info

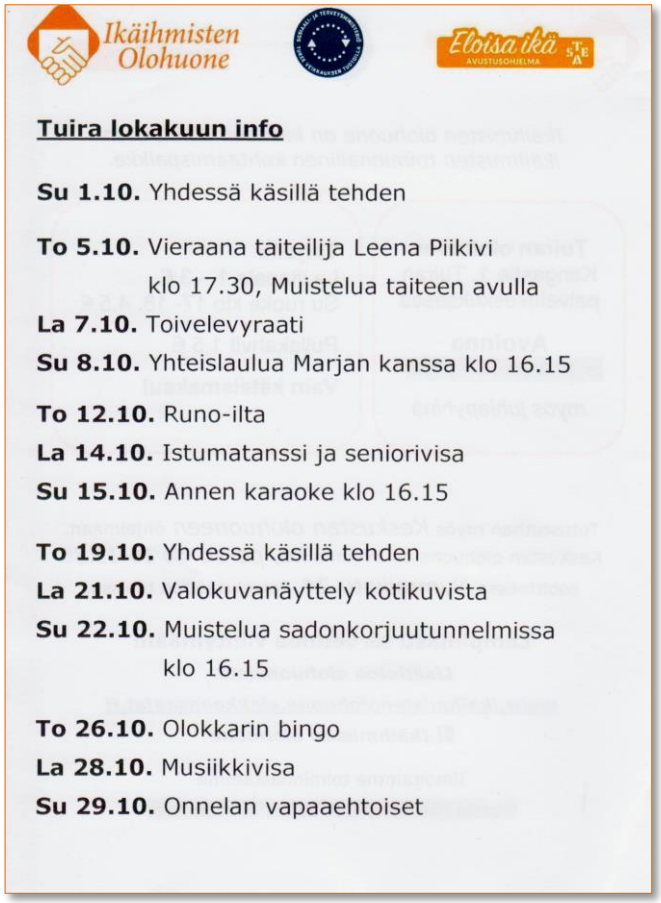
Su 1.10. Aarnon ja Railin yhteislaulu klo16

Ke 4.10. Yhdessä ilman ikärajaa. Vieraana MLL:n Perhepesän lapsiperheitä. Laulamme vanhoja koululauluja Lauri-Kalle Kallungin johdolla. Senioritanssi klo 17, vetäjänä Kaisa Niemi.
Pe 6.10. Seniorivisa ja käsijumppa
La 7.10. Olokkarin bingo
Su 8.10. Musiikki-iltamat

Ke 11.10. Asahi ja kännykkäapu
Pe 13.10. Pizzaperjantai (omakustanne) ja italialaista iskelmää
La 14.10. Annen karaoke klo 16-19
Su 15.10. Lausuntaa, Aira Saarinen ja avoin runopiiri

Ke 18.10. Senioritanssi klo 17, vetäjänä Kaisa Niemi
Pe 20.10. EKL:n kuoro
La 21.10. Lettukestit
Su 22.10. Pulmapeli-ilta

Ke 25.10. Yhdessä käsillä tehden
Pe 27.10. Elokuvailta
La 28.10. Musiikki-iltamat
Su 29.10. Porinapiiri



Ikäihmisten Olohuone

Eloisa ikä AVUSTUSOHJELMA

Tuira lokakuun info

Su 1.10. Yhdessä käsillä tehden

To 5.10. Vieraana taiteilija Leena Piikivi klo 17.30, Muistelua taiteen avulla
La 7.10. Toivelevyraati
Su 8.10. Yhteislaulua Marjan kanssa klo 16.15

To 12.10. Runo-ilta
La 14.10. Istumatanssi ja seniorivisa
Su 15.10. Annen karaoke klo 16.15

To 19.10. Yhdessä käsillä tehden
La 21.10. Valokuvanäyttely kotikuvista
Su 22.10. Muistelua sadonkorjuutunnelmissa klo 16.15

To 26.10. Olokkarin bingo
La 28.10. Musiikkivisa
Su 29.10. Onnelan vapaaehtoiset

Kuukausittain vaihtuvien ohjelmien infot ovat olleet jaossa sekä Ikäihmisten olohuoneen-kotisivuilla että olohuoneilla.

Ikäihmisten Olohuone

Toiminta tarvitsee henkilökuntaa

- Ohjaajat sekä avustavat ohjaajat
- Suunnittelevat sekä toteuttavat ohjelmaa yhdessä kävijöiden ja vapaaehtoisten kanssa.
- Ohjaavat ja tukevat kävijöitä sekä seurustelevat ikäihmisten kanssa
- Ovat vapaaehtoisten tukena
- Vastaavat tarjoiluista
- Vastaavat kävijöiden turvallisuudesta
- Vastaavat järjestelyistä ja siisteydestä

Toiminnasta tiedottaminen

- Postikorttina jaettava esite
- Infot
- Kotisivut www.elakkeensaajat.fi
- Facebook
- Verkosto
- Ilmaisjakelulehden seuratoiminta palsta

Toiminnan tavoitteet

- Ikäihmisten elämänlaadun koheneminen
- Kokemukset hyvästä arjesta
- Mielekäs tekeminen
- Yksinäisyyden ja sen aiheuttamien ongelmien väheneminen
- Parhaimmillaan toiminta tukee ikäihmisten mahdollisuutta asua kotona mahdollisimman pitkään

Ikäihmisten Olohuone

Toiminta vaatii tarkoituksenmukaiset tilat

- Oulun Ikäihmisten olohuoneet toimivat vuokralla Oulun Palvelusäätiön palvelukeskuksissa Keskustassa ja Tuirassa
- Palvelukeskusten tilat sopivia olohuonetoiminnan järjestämiseen, sillä ne ovat esteettömiä ja tarpeeksi tilavia
- Tiloissa on myös induktiosilmukka
- Palvelukeskusten keittiötilat mahdollistavat kahvi- ja ruokatarjoilun järjestämisen

Yhteistyöverkosto mukana toiminnassa

- Oulun Palvelusäätiö
- Oulun kaupunki
- Eloisa ikä - avustusohjelma
- Lomakoti Onnela ry
- Oulun Seudun Mäntykoti ry, Ilonpisara-hanke
- Vapaaehtoistyöverkosto VARES
- Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
- ODL keikka-apu
- SPR Senioriyhteistyöryhmä
- Oululaiset yhdistykset, järjestöt
- Oppilaitokset

© OAMK 2017
J. Haataja
J-N. Jalkanen
H. Juntunen

Ikäihmisten Olohuone