



SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Opas kutsujen järjestämiseen
ja hallintaan



TALLINN HEALTH CARE COLLEGE



EUROOPAN UNIONI
Euroopan aluekehitysrahasto



SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Opas kutsujen järjestämiseen
ja hallintaan

SIPPE – Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties -projektin tavoitteena oli luoda ikäihmisille uusia ja innovatiivisia vapaaehtoistyön mahdollisuuksia. Ikäihmiset olivat vahvasti mukana suunnittelussa ja toteutuksessa.

Käytännössä projektin aikana suunniteltiin kuusi hyvinvointikutsujen teemapakettia, ja valmennettiin ikäihmisiä hyvinvointikutsujen vetäjiksi. Kutsuja myös mainostettiin, ja niitä tilasivat niin yksityishenkilöt kuin kerhotkin.

Hyvinvointikutsuja järjestettiin projektin aikana sekä Suomessa että Virossa. Hyvinvointikutsujen kautta pyrittiin lisäämään vapaaehtoisten vetäjien sekä osallistujien osallisuutta ja hyvinvointia.

Projektin kesto

1.9.2015- 31.8.2017

Toiminta-alue

Turku ja Tallinna

Kumppanit

Turun ammattikorkeakoulu Oy

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Tallinn Health Care College

Self-Help and Advisory Association for Senior Citizens (VENÜ)

Rahoittajat

Interreg Central Baltic 2014-2020

Varsinais-Suomen liitto

Oppaan ovat kirjoittaneet Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Tuulia Lehtinen ja Saana Peltonen.

Esipuhe	5
SIPPE-hyvinvointikutsut	6
SIPPE-kutsujen lähtökohdat ja tavoitteet	
SIPPE-hyvinvointikutsut pähkinäkuoressa	
Hyvinvointikutsujen teemapaketit	
Esittelijänsä näköiset SIPPE-hyvinvointikutsut	
Esimerkki SIPPE-kutsuista ja niiden vaikutuksista	
Järjestäjätahon tehtävät	14
Hyvinvointikutsujen hallinnointi	
Vapaaehtoistoiminnan organisointi	
Vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehtiminen	
Teemapakettien koostaminen ja uusien teemojen kehittäminen	
Kiinnostuitko?	19
Yhteystiedot	19
Kirjallisuusluettelo	19



ESIPUHE

Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen, sosiaalisen osallisuuden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ ovat ajankohtaisia teemoja kaikkialla, missä väestö ikääntyy. Uusia keinoja ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan, ja näiden keinojen tulisi olla kustannustehokkaita ja laadukkaita.

SIPPE-hyvinvointikutsut ovat tuoneet iloa ja osallisuutta jo yli tuhannen ikäihmisen arkeen SIPPE-projektin aikana 1.9.2015–31.8.2017. Hyvinvointia edistävät kutsut ovat saaneet hyvää palautetta niin kutsuille osallistuneilta ikäihmisiltä kuin myös niiltä ikääntyneiltä vapaaehtoisilta, jotka kutsuja ovat pitäneet. Projektin päätyttyä SIPPE-toiminta jatkuu aktiivisena Turussa, ja myös useammalla muulla paikkakunnalla toimintaa ollaan käynnistämässä kesälomien jälkeen. Tämän oppaan tavoitteena on antaa perustiedot SIPPE-toiminnan aloittamiseen.

SIPPE-toiminta on rakennettu niin, että se vaatii järjestäjäkseen taustaorganisaation. Tuo taustaorganisaatio voi olla yhdistys, kunta, projekti tai jokin muu toimija, joka tarjoaa puitteet SIPPE-hyvinvointikutsujen toteuttamiselle. Taustaorganisaatio rekrytoi ja kouluttaa vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät, markkinoi hyvinvointikutsuja, ottaa vastaan kutsutilauksia ja tarjoaa tukea vapaaehtoisille. Organisaatio pystyy aloittamaan toiminnan helposti ja pienillä resursseilla. Vapaaehtoisten koulutus toteutetaan pääosin itseopiskeluna, eikä kutsuja varten tarvita välttämättä sen paremmin taustaorganisaation tarjoamia tiloja kuin työntekijäresurssiakaan.

Lue tämä opas, innostu SIPPE-mallista ja aloita uudenlainen ikäihmisten hyvinvointia tukeva toiminta alueellasi!

Turussa 31.8.2017

Katariina Felixson
SIPPE-projektipäällikkö
Turun ammattikorkeakoulu

SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Tässä osiossa tarkastellaan SIPPE-hyvinvointikutsujen tavoitteita ja lähtökohdista sekä kutsujen sisältöä ja kohderyhmää.

SIPPE-kutsujen lähtökohdat ja tavoitteet

Kuka tahansa voi tilata SIPPE-hyvinvointikutsut joko kotiinsa tai muihin tiloihin ja näin toimia niiden emäntänä/isäntänä. Kutsuja pidetään monista eri hyvinvointiin liittyvistä teemoista, esimerkiksi liikunnasta ja luonnosta. Aiheista keskustellaan kahvittelun lomassa SIPPE-esittelijän johdolla. Eläkeikäinen, vapaaehtoinen esittelijä toimii kutsuilla ns. tavallisen ihmisen taidoin, ammentaen omasta osaamisestaan ja kokemuksistaan, kuitenkin pohjaten keskustelun näyttöön perustuvaan tietoon hyvinvoinnista.

SIPPE-hyvinvointikutsut ovat ennaltaehkäisevää toimintaa ja varhaisen vaiheen etsivää ikäihmistyötä. SIPPE-kutsujen päätavoite on ikäihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen. Ihannetilanteessa hyvinvointikutsuille osallistumisen seurauksena osallistujien hyvinvointi lisääntyy sekä lyhyt- että pitkäkestoisesti. Hyvinvointikutsujen idea lähti tarpeesta tavoittaa yksinäisiä ikäihmisiä, ja hyvinvointikutsujen avulla lisätä heidän aktiivisuuttaan ja sosiaalisia kontaktejaan. Pyrittiin myös luomaan uudenlainen, kevyempi vapaaehtoistyön muoto. Näin haluttiin vastata kentältä kuuluviin toiveisiin tehdä vähemmän sitovaa vapaaehtoistyötä, kertaluontoisemmin ja vaihtuvan ihmisryhmän parissa. Kutsuilla käsiteltävät teemat suunniteltiin siten, että ne toimisivat ennaltaehkäisevinä, hyvinvointia edistävinä sekä ikäihmisten arkea ja elämänhallintaa parantavina.

SIPPE-kutsujen pyrkimyksenä on lisätä hyvinvointia vapaaehtoistyön keinoin sekä ikääntyneen vapaaehtoisen että kutsuille osallistuvan vieraan näkökulmista. Kutsuille osallistuminen itsessään voi lisätä osallistujien hyvinvointia miellyttävän kohtaamisen ja tekemisen myötä. Pitkäkestoisena vaikutuksena voi parhaassa tapauksessa olla kutsuvieraiden välisten sosiaalisten suhteiden muodostuminen ja lujittuminen. Toiveena on myös, että kutsuvieraat saavat kutsuista kipinän aktivoitua, esimerkiksi aloittamaan uuden harrastuksen. Vapaaehtoisena toimiminen lisää puolestaan SIPPE-esittelijän hyvinvointia.



PARAGUAI BRASIL ARGENTINA
AS TRÊS FRONTEIRAS

SIPPE-hyvinvointikutsut pähkinäkuoressa

Kutsujen isäntänä tai emäntänä voi toimia kuka tahansa. Kerhot ja harrastuspiirit voivat myös tilata kutsut osaksi harrastus-/kerhohetkeään tai esimerkiksi johonkin tapahtumaan. Kutsujen isäntä/emäntä valitsee hyvinvointikutsujen teeman, tilaa kutsut, kutsuu vieraat ja tarjoaa heille kahvit.

Vieraaksi voi kutsua keitä tahansa +60-vuotiaita, ikääntyviä ihmisiä, kuten esimerkiksi naapureita, ystäviä sekä harrastuskavereita.

Tilat. Kutsut voidaan järjestää yksityiskodissa tai esimerkiksi erilaisissa kerhotiloissa tai muissa yhteistoiminnallisissa tiloissa.

Vieras määrä. Sopiva vierasmäärä on enintään kymmenen, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun.

Kesto. Vapaaehtoisen esittelyosuus kestää yleensä noin 45 minuuttia, jonka jälkeen vieraat voivat jäädä keskustelemaan keskenään tai muuten jatkamaan kahvittelua.

Kutsuihin liittyy kahvihetki, joko keskustelun lomassa tai sen jälkeen. Tarjottavan ei kuitenkaan tarvitse olla mitään erityistä: **Tärkeintä on innostava yhdessäolo, virkistävä keskustelu ja kokemusten jakaminen.**

Esittelijänä toimii SIPPE-valmennuksen saanut vapaaehtoinen +60-vuotias esittelijä. Esittelijä ei ole ryhmänohjaaja, vaan enemmänkin innostaja, tiedon jakaja ja keskustelun ohjaaja.

Hyvinvointikutsujen **teemoja** ovat ravitseminen, uni ja lepo, osallisuus, luonto, liikunta sekä musiikki.

Faktatiedon lisäksi kutsuja **elävöittävät** keskustelu, kokemusten ja vinkkien jakaminen sekä erilaiset toiminnalliset harjoitteet. Toiminnallisia harjoitteita ovat esimerkiksi tuolijumppa, musiikkiliikunta tai rentoutusharjoitus.

Esittelijä voi myös kertoa **menovinkkejä** mm. erilaisista harrastemahdollisuuksista, avoimista tapahtumista tai edullisista ruokapaikoista. Esittelijä rohkaisee kutsuvieraita kokeilemaan, vaikka yhdessä, näitä mahdollisuuksia.



SIPPE-hyvinvointikutsujen myönteisiä vaikutuksia vapaaehtoisten näkökulmasta:

- Kokemus siitä, että on tarpeellinen ja merkityksellinen
- Oman elämän mielekkyyden sekä onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisääntyminen
- Uusiin ihmisiin tutustuminen, yhdessäolo
- Kokemus siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön
- Sopivasti haasteita myös työelämän jälkeen
- Mahdollisuus kehittää itseään ja oppia uusia asioita
- Oman osaamisen ja kiinnostuksen kohteiden hyödyntäminen ja niiden eteenpäin vieminen vapaaehtoistyössä

SIPPE-hyvinvointikutsujen myönteisiä vaikutuksia kutsuvieraan näkökulmasta

- Ihmisten tapaaminen
- Yhdessäolo
- Väylä muihin aktiviteetteihin
- Virike ja kipinä esimerkiksi uuteen harrastukseen tai vaikkapa vapaaehtoistyön tekemiseen
- Yksittäinen, positiivinen elämys
- Arkea ja elämänhallintaa helpottavan tiedon saaminen
- Menovinkit lähialueen toimintamahdollisuuksista
- Uusien ystävyysuhteiden solmiminen
- Kun hyvinvointitietoa saa vertaiseltaan, on se helpommin omaksuttavassa ja ymmärrettävässä muodossa.

Hyvinvointikutsujen teemapaketit

Luonto

Toiveiden mukaan sisä- tai ulkotiloissa pidettävillä luontokutsuilla voidaan keskustella omista luontokokemuksista ja luonnon merkityksestä, virkistää ajatuksia luontokuvien ja -äänien avulla tai vaikkapa lähteä pienelle kävelyretkelle luontoa aistimaan.

Musiikki

Musiikkikutsuilla voidaan esittelijästä ja vieraista riippuen laulaa, liikkua musiikin tahtiin tai esimerkiksi mielikuvamatkata musiikin siivin halki Euroopan.

Liikunta

Liikunta-aiheisilla SIPPE-kutsuilla kerrotaan liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä kokeillaan esimerkiksi tuolijumppaa. Vieraat voivat saada myös tietoa lähialueensa liikuntamahdollisuuksista.

Osallisuus

Osallisuutta käsittelevillä kutsuilla avataan termin sisältöä ja kerrotaan osallisuuden hyvinvointivaikutuksista sekä annetaan käytännön vinkkejä erilaisista osallisuuden muodoista ja lähialueen menovinkeistä sekä toimintamahdollisuuksista.

Uni ja lepo

Uni ja lepo teemaan liittyen puhutaan niiden merkityksestä hyvinvointiin sekä jaetaan yhdessä kokemuksia ja vinkkejä. Kutsuilla voidaan myös esimerkiksi kokeilla jotakin rentoutusharjoitusta.

Ravitsemus

Ravitsemusteemassa keskustellaan terveellisestä ja riittävästä ravinnonsaannista, mutta ei laihduteta.

”Kutsuilla esittelijänä toimimisessa parasta on se, että osallistujilta oppii itsekin aina jotain uutta”

Esittelijänsä näköiset SIPPE-hyvinvointikutsut

Koska SIPPE-hyvinvointikutsujen yhtenä tausta-ajatuksena on se, että vapaaehtoinen esittelijä saa mahdollisuuden hyödyntää omaa osaamistaan, kutsuja on mahdollista muokata oman näköisekseen faktatiedon puitteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kutsuja elävöittämään voi valita itselleen mieluisia toiminnallisia harjoitteita tai kehittää ja luoda uusia. Tämä lisää vapaaehtoistyön mielekkyyttä tuoden toimintavapautta sekä mahdollisuuksia itsensä ja työskentelynsä kehittämiseen.

Hyvä esimerkki SIPPE-hyvinvointikutsujen rajoissa pysyvistä variaatiosta ovat kolmen eri SIPPE-esittelijän vetämät musiikkiaiheiset kutsut. Yhden kutsut koostuvat musiikkiliikunnasta, toisen pitämässä kutsuissa lauletaan yhteislauluja, kun taas kolmansissa tehdään musiikkimatka Euroopan ympäri kuunnel- len aiheeseen liittyviä kappaleita muistellen ja jakaen matkakokemuksia. Vapaaehtoiset ovat itse ideoineet oman mielenkiintonsa pohjalta nämä edellä mainitut kutsujen sisällöt. Kaikilla on kuitenkin sama tutkimustietoon pohjautuva lähdemateriaali musiikin hyvinvointivaikutuksista.

”Innostuin uni ja lepo teemasta niin paljon, että olen kirjoittanut tietopaketin oheen muistiinpanoja esimerkiksi lehdistä sekä kutsujen osallistujien kokemuksista aiheeseen liittyen”

Esimerkki SIPPE-kutsuista ja niiden vaikutuksista

Hertta, 72 vuotta, on tilannut uni ja lepo-aiheiset SIPPE-hyvinvointikutsut kotiinsa. Vieraakseen hän on pyytänyt saman taloyhtiön ikääntyneitä asukkaita, joita tulee vain satunnaisesti nähtyä matkalla kauppaan tai roskista viemään. Monesti hän on miettinyt kuinka mukavaa olisi tutustua heihin paremmin, kun lapset ja lapsenlapsetkin pääsevät kovin harvoin kyläilemään ja seniorikerhokin kokoontuu vain kerran viikossa. Hertta on keittänyt vieraille kahvit ja hakenut lähikaupasta paketin keksejä. Kaikki vieraat, jotka Hertta on kutsunut, saapuvat paikalla. Heitä on yhteensä kahdeksan.

Vapaaehtoinen SIPPE-esittelijä saapuu paikalla suuri kassi mukanaan. Hän tervehtii vieraita kätellen ja kaikki asettuvat mukavasti istumaan. Tunnelma on rento ja ihmiset juttelevat toisilleen. SIPPE-esittelijä aloittaa johdattelun teemaan: ”Miten olette nukkuneet viime yönä?” Vieraat vastaavat kysymykseen kukin vuorollaan ja aiheesta viriää paljon keskustelua. Jaetaan myös vinkkejä paremman yön saamiseen. SIPPE-esittelijä kertoo, että liikuntakin parantaa unen laatua. Sylvi, eräs vieraista, kertookin käyvänsä läheisellä seurakuntatalolla järjestettävässä tuolijumpassa. Martti ja Liisa, jotka asuvat Sylvin seinänaapureina, ovatkin yllättyneitä, etteivät tienneet tästä harrastusmahdollisuudesta. He päättävät mennä kokeilemaan tuolijumpaa heti ensi maanantaina.

Keskustelun jälkeen SIPPE-esittelijä ohjaa vieraille rentoutusharjoituksen, joka tehdään istuen, koska muutamat vieraista ovat pyörätuolissa. Kahvittelun lopuksi SIPPE-esittelijä kiittää vieraita aktiivisesta osallistumisesta ja kertoo itsekin taas oppineensa uusia asioita. Hänen poistuttuaan vieraat jäävät vielä keskustelemaan: Osa keskustelee uneen ja lepoon liittyvistä asioista, kun taas toiset ovat ajautuneet jo täysin muihin aiheisiin. Tyyne, joka muuten on ollut kovin hiljainen, kertoo, miten mukavaa on ollut tavata muita talon asukkaita ja kutsuu Hertan seuraavana päivänä luokseen kahville. Martti ja Liisa innostuvat tuolijumpasta ja päättävät tilata kotiinsa liikunta-aiheiset SIPPE-kutsut. Niihin osallistuu osa talon ikäihmisistä sekä muutamia seurakunnan seniorikerhosta tuttuja ihmisiä.

JÄRJESTÄJÄTAHON TEHTÄVÄT

Tässä osiossa keskitytään siihen, mitä hyvinvointikutsujen järjestäminen vaatii järjestäjätaholta. Resursseja tarvitaan hyvinvointikutsujen mainostamiseen ja markkinointiin, kutsujen välittämiseen ja menovinkkien koostamiseen. Vapaaehtoisten esittelijöiden hyvinvointi on kutsujen osatavoite, joten vapaaehtoisten rekrytointiin, valmennukseen ja työn-ohjaukseen on hyvä kiinnittää huomiota.

Järjestäjätahon tehtävät:

- Hyvinvointikutsujen mainostus ja markkinointi
- Hyvinvointikutsujen välittäminen
- Menovinkkien koostaminen lähialueen harrastusmahdollisuuksista ja aktiviteeteista
- Vapaaehtoisten rekrytointi
- Vapaaehtoisten valmennus
- Vapaaehtoisten työnohjaus

Hyvinvointikutsujen hallinnointi

Hyvinvointikutsujen markkinointi ja mainonta ovat tärkeitä, jotta tieto mahdollisuudesta tilata hyvinvointikutsut saavuttaa asiakaskunnan. Mainonnassa kannattaa ottaa huomioon hyvinvointikutsujen käsitteen vieraus ja avata kutsujen ideaa lyhyesti. Kutsujen tilaamisen helpottamiseksi, mainosten on hyvä sisältää puhelinnumero, josta saa lisätietoja ja johon soittamalla kutsut voi tilata.

Kutsujen tilaajalta on hyvä kysyä perustiedot: kutsujen pitoaika, ja -paikka, kutsujen teema, varapäivät, jos ehdotettu aika ei sovi vapaaehtoisille, ryhmän koko ja tilaajan yhteystiedot. Jos tilaajalla ei ole valmista toivetta kutsujen teemasta, käydään vaihtoehdot läpi. Lisäksi voi olla hedelmällistä kysyä häneltä, mistä hän on saanut tiedon kutsuista. Kun kutsutilaus on saatu, selvitetään, onko vapaaehtoisilla resursseja ottaa vastaan tilausta. Koska SIPPE-hyvinvointikutsujen tavoitteena on lisätä myös vapaaehtoisina toimivien hyvinvointia, kutsujen vastaanottaminen menee vapaaehtoisten esittelijöiden ehdoilla. Jos vapaaehtoinen voi ottaa kutsutilauksen vastaan, vahvistetaan asia tilaajan kanssa.

Vapaaehtoistoiminnan organisointi

Vapaaehtoistoinnasta

SIPPE-hyvinvointikutsut edustavat kevyempää vapaaehtoistyön mallia. Vapaaehtoisena toiminen voi parhaimmillaan lisätä vapaaehtoisen merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia sekä oman elämän mielekkyyttä, onnellisuutta ja hyvinvointia. Vapaaehtoisena toimimisen kautta voi oppia uusia asioita ja taitoja sekä saada uusia ystäviä. Vapaaehtoisena toimiminen voi myös osaltaan ylläpitää toimintakykyä. Usein tärkeäksi tekijäksi nousee itse vapaaehtoistyön lisäksi sen mukana tuleva yhteisö. Tämä voi olla merkittävää eläkeikäiselle vapaaehtoiselle. Työyhteisö on jäänyt ja mahdollisesti muitakin yhteisöjä on vähemmän kuin aiemmin. Vapaaehtoisena toimiminen antaa sisältöä päivään.

Monesti vapaaehtoistyö sitouttaa kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi sitoutuminen useasti samankaltaisena toistuvaan toimintaan tai samoihin asiakkaisiin, saattaa vähentää halua lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. SIPPE-hyvinvointikutsut tarjoavatkin mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön, jossa kohtaa vaihtuvasti erilaisia ihmisiä ja joka ei sitouta viikoittaiseen toimintaan. Tässä vapaaehtoistyön muodossa on mahdollista hyödyntää omaa osaamistaan ja harrastuneisuuttaan, itseään kehittäen, toimien kuitenkin tavallisen ihmisen taidoilla. Vapautta tuo myös se, että SIPPE-hyvinvointikutsuja vetävällä vapaaehtoisella on aina oikeus kieltäytyä kutsutarjouksesta.

Rekrytointi ja valmennus

Kätevintä on kysyä ensimmäisiksi SIPPE-esittelijöiksi organisaation nykyisiä vapaaehtoisia. Jos vapaaehtoistoiminnan aloittaa täysin uutena, kannattaa koota pieni perusryhmä, jonka valmentaa rauhassa vapaaehtoisuuden etiikkaan ja periaatteisiin SIPPE-esittelijyyden lisäksi. Myöhemmin vapaaehtoisten määrää voi tarpeen mukaan lisätä. Kiinnostus ryhtyä SIPPE-kutsujen esittelijäksi voi syntyä esimerkiksi kutsukokemuksen myötä tai kutsupakettien aiheen innostamana. SIPPE-esittelijänä vapaaehtoinen voikin hyödyntää omaa harrastuneisuuttaan tai mielenkiinnon kohteitaan.

SIPPE-vapaaehtoisena toimiminen on vapaampaa, koska se ei sitouta viikoittaiseen toimintaan tai samoihin asiakkaisiin. SIPPE-vapaaehtoinen tarvitsee kuitenkin rohkeutta ja itsenäisyyttä, viehän työ vieraiden ihmisten koteihin ja vetämään useamman ihmisen välistä keskustelua. Rekrytoinnissa on hyvä varmistaa, että vapaaehtoisella on tähän tarvittavat taidot. Lisäksi pitää varmistaa, että vapaaehtoinen on ymmärtänyt vapaaehtoistoiminnan etiikan ja periaatteet.

Käytännössä vapaaehtoisuudesta kiinnostunutta on hyvä ensin haastatella, kartoittaa edellä mainittuja asioita sekä vapaaehtoiselle sopivaa ja mielekästä kutsupakettia. Jos vapaaehtoinen vaikuttaa sopivalta SIPPE-

esittelijäksi, hänelle annetaan materiaalipaketti tutustuttavaksi. Materiaalina toimii SIPPE-projektin julkaisema Hyvinvointia kotikutsuilta-työkirja vapaaehtoistoimintaan, joka on suunnattu nimenomaan esittelijöille. Se on saatavilla pdf:nä osoitteesta <http://sippe.turkuamk.fi> sekä painettuna. On suositeltavaa, että vapaaehtoinen on käynyt vapaaehtoistoiminnan peruskurssin ennen toiminnan aloittamista tai että hän käy sen mahdollisimman pian.

Kun vapaaehtoinen on tutustunut materiaalipakettiin, kannattaa hänen mahdollisuuksien mukaan osallistua toisen esittelijän pitämille kutsuille. Näin hän saa esimerkin yhdenlaisesta tavasta toimia esittelijänä. Kun vapaaehtoinen on valmistautunut kutsujen pitoon, pitää hän näytekutsut, jotka organisaation edustaja, vapaaehtoisten ja organisaation välinen yhteyshenkilö, ottaa vastaan. Onnistuneiden näytekutsujen jälkeen vapaaehtoinen saa SIPPE-todistuksen. Todistusohjan saa ottamalla yhteyttä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnaaseen.

SIPPE-esittelijän valmennus haluttiin tehdä vahvasti itseopiskelupainotteiseksi, jotta valmennuksen järjestäminen ei kuormittaisi järjestöjä tai muita toimijoita liikaa, ja jotta se olisi realistista myös projektin päätyttyä.

SIPPE-esittelijän valmennus on lyhyt, mutta sitä voi tarpeen mukaan täydentää erilaisilla täydennyskoulutuksilla toiveiden ja tarpeiden sekä organisaation mahdollisuuksien mukaan. Tarkoitus ei kuitenkaan ole, että vapaaehtoisista koulutettaisiin täysipainoisia ryhmänohjaajia: ideana on, että SIPPE-esittelijä toimii tavallisen ihmisen taidoilla kohdaten hyvinvointikutsujen vieraat vertaisena, ei ammattilaisena.

Tästä huolimatta vapaaehtoiset voivat hyötyä täydennyskoulutuksista, joissa käsitellään esimerkiksi ryhmänohjaustaitoja tai erilaisia toiminnallisia menetelmiä kutsujen pidon tueksi. Erilaiset vinkit ja virikkeet edistävät sitä, että vapaaehtoisuuteen säilyy mielenkiinto, mutta ne antavat myös työkaluja mahdollisiin hankaliin tilanteisiin.

Vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehtiminen

Vapaaehtoistyön organisointi ja hallinta vaativat panostusta myös järjestäjätaholta rekrytoinnin ja valmennuksen lisäksi. Vapaaehtoisten ja organisaation välillä on välttämätöntä olla yhteyshenkilö, johon vapaaehtoiset voivat olla helposti ja matalalla kynnyksellä yhteydessä, ja joka huolehtii vapaaehtoisten eduista ja hyvinvoinnista.

Käytännössä vapaaehtoisten hyvinvoinnista voi huolehtia työohjauksen ja virkistystoiminnan kautta. Työohjauksen voi järjestää esimerkiksi niin, että vapaaehtoinen voi aina halutessaan tulla keskustelemaan yhteyshenkilön kanssa. Jos haluaa vahvistaa vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden keskinäistä yhteyttä ja rohkaista heitä jakamaan kokemuksia keskenään, voidaan lisäksi järjestää joko säännöllisiä vapaaehtoisten välisiä kokoontumisia, tai vastaavia, joihin myös yhteyshenkilö osallistuu. Ne tarjoaisivat mahdollisuuden kokemuksista kertomiseen, mahdollisten vaikeiden tilanteiden purkamiseen ja hyväksi havaittujen neuvojen jakamiseen. Toki erilaisten tarpeiden ja tilanteiden huomioiminen on tärkeää, koska ne vaihtelevat vapaaehtoiskohtaisesti.

Työohjauksen lisäksi virkistystoiminta tukee vapaaehtoisia sekä tiivistää vapaaehtoisten ja organisaation muodostamaa yhteisöä. Valmennus, työohjaus, virkistystoiminta sekä taustayhteisö sitouttavat toimintaan. Näiden lisäksi on tärkeää huomioida vapaaehtoisten voimavarat. Heille on hyvä tähdentää, ettei kutsutarjousta ole pakko ottaa vastaan ja, että kutsujen pitämisestä voi tarvittaessa myös pitää taukoa. Samoin tulee huomioida organisaation voimavarat: Vapaaehtoisia ei voi olla enempää kuin mihin organisaation tukiresurssit riittävät.

Vapaaehtoistoiminnan periaatteena on, että vapaaehtoinen ei saa rahallista tuottoa toiminnasta, mutta hänelle ei saa syntyä myöskään siitä kuluja. Tämän takia vapaaehtoistoimintaa organisoivan tahon olisi hyvä huolehtia vapaaehtoisten matkakorvauksista.

Teemapakettien koostaminen ja uusien teemojen kehittäminen

Yhtenä järjestäjätahon vastuuna on koota hyvinvointikutsuilla tarvittavat tarvikkeet. Selkeintä on, jos jokaiselle teemapaketille luodaan oma kassi, jossa on kyseiseen teemaan liittyvät tekstimateriaalit sekä muita esittelijän hyödynnettävissä olevia tarvikkeita, esimerkiksi kuvakortteja ja cd-levyjä. Esittelijä voi noutaa tämän kassin ennen kutsuja ja palauttaa sen kutsujen jälkeen. Kutsujen kehittyessä kasseja voi täydentää ja monipuolistaa.

Tärkeä kutsujen materiaali sekä työkalu on listaus lähialueen harrastuksista, tapahtumista ja muista aktiviteeteista. Listausta hyödyntäen SIPPE-esittelijä antaa vinkkejä kutsuilla teeman mukaisista toimintamahdollisuuksista, kuten avoimista tapahtumista ja ryhmistä. Turussa työvälineenä on ollut kahdesti vuodessa ilmestyvä Menovinkit senioreille-lehtinen, jota julkaisee Liikkuva resurssikeskus-hanke.

Mahdollisia tarvikkeita ja materiaaleja:

Luonto

Luontokuvia, luontoääniä cd:llä tai muulla formaatilla, cd-soitin, kasveja tai muita luonnonmateriaaleja (esim. sammalta, oksia, lehtiä) menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit

Musiikki

Yhteislaulu-cd, Mielikuvamatka halki Euroopan-ohjeistus, kappaleet ja kappalelista, musiikkimuistelu & musiikit muusta aiheesta, laulun sanoja, soittimia, menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit

Liikunta

Kuvakortteja, menovinkit-listaus, tuolijumppa-ohjeet ja tekstimateriaalit

Osallisuus

Kuvakortteja, menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit

Uni ja lepo

Rentoutusharjoitus, cd-soitin, musiikkia, kuvakortteja menovinkit-listaus ja teksti materiaalit

Ravitsemus

Kuvakortteja, ruokakuvia, menovinkit-listaus ja tekstimateriaalit

Uuden toimijan on mahdollista luoda uusia SIPPE-teemapaketteja. Uusia hyvinvointiteemoja suunnitellessa tulisi kuitenkin huomioida SIPPE-kutsujen perimmäiset tavoitteet. Hyvinvoinnin lisääminen positiivisessa ilmapiirissä sekä näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuvat materiaalit ovat tällöin lähtökohtana. Esimerkiksi vaikeat, arvolatautuneet aiheet, kuten politiikkaan ja uskuntoon liittyvät teemat, eivät ole SIPPE-kutsuille sopivia teemoja. Mikäli kehitätte uudenlaisia materiaalipaketteja, voitte jakaa ideanne muille SIPPE-toimijoille olemalla yhteydessä Kotikunnaaseen!

KIINNOSTUITKO?

Jos kiinnostuit ja haluat lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä Turussa SIPPE-hyvinvointikutsuja organisoivaan Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Kotikunnaaseen. Kotikunnas kuulee myös mielellään uusista kutsupaketeista voidakseen levittää niitä eteenpäin muille toimijoille!

YHTEYSTIEDOT

<http://www.kotikunnas.fi/>
<http://sippe.turkuamk.fi/>

KIRJALLISUUSLUETTELO

Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla. Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä. Kehittyvät vanhushpalvelut julkaisu 1 /2015
http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Etsiva_vanhustyo-raportti_2015.pdf

Koivula, A-K. 2013. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. Licensiaattityö. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry 2013. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä Kehittyvät vanhushpalvelut julkaisu 3/2012

Kuuluvainen, S. 2015.Vapaaehtoistyön johtaminen. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.



Kädessäsi on opas SIPPE-hyvinvointikutsujen organisointiin. Tiivistetysti SIPPE-hyvinvointikutsut ovat uudenlainen vapaaehtoistyön malli, jonka tavoitteena on osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen ikäihmisten kodeissa järjestettävien hyvinvointikutsujen muodossa.

SIPPE-kutsujen tavoitteena on lisätä sekä kutsuille osallistuvien vieraiden että SIPPE-esittelijöinä toimivien vapaaehtoisten osallisuutta ja hyvinvointia. Taustalla on ajatus ennaltaehkäisemisestä ja hyvinvoinnin edistämisestä kustannustehokkailla tavoilla.

SIPPE-projekti on päättynyt, mutta toiveena on, että projektin aikana kehitetty hyvinvointikutsujen malli leviäisi ympäri Suomen. Hyvinvointikutsuja voivat organisoida kaikki asiasta kiinnostuneet yhdistykset, kunnat ja muut toimijat, jotka pystyvät tarjoamaan säännöllistä tukea vapaaehtoisille. SIPPE-kutsut sopivat hyvin toimijoille, jotka tarjoavat tai haluavat tarjota mahdollisuuksia ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaan. Tarkemmat tiedot löydät tämän oppaan sivuilta. Jos kiinnostuit, lisätietoa saat myös kutsuja Turussa hallinnoivalta Kotikunnaalta.

Opas jakautuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään hyvinvointikutsuja: niiden taustaideoita, tavoitteita, kohderyhmiä ja käytännön puolta. Toisessa osassa keskitytään järjestäjätahon tehtäviin ja siihen, mitä kaikkea hyvinvointikutsujen organisointiin kuuluu.

Oppaan teksti perustuu SIPPE-hanketyöntekijöiden ja SIPPE-vapaaehtoisten haastatteluihin sekä kirjallisuuslähteisiin, joiden luettelon löydät oppaan lopusta.



TALLINN HEALTH CARE COLLEGE



EUROOPAN UNIONI
Euroopan aluekehitysrahasto

