

## **Toimintayksiköissämme ja asiakkaiden kodeissa vapaaehtoistoiminta voi olla esimerkiksi:**

- Asiointiapua / saattoapua
- Ystävätoimintaa, keskusteluapua
- Lemmikkieläinten vierailuja
- Lasten vierailuja – esiintymisiä
- Opiskelijavierailuja – ”tempauksia”
- Ulkoilua yhdessä tai ryhmässä
- Jumpat ja kuntoilu
- Tanssiminen tai tanssiesitysten katselu
- Juhlatapahtumat / tilaisuudet / erilaiset kerhot
- Esitykset
- Pihatyöt yhdessä tehden, kukkien istutus, saunavastojen teko
- Hemmotteluhetket
- Elokuvien katselu, teatterissa käynti
- Bingo, pelit
- Retket
- Leipominen
- Askartelu
- Lukeminen, tarinatuokiot
- Laulutuokiot
- Muisteluhetket
- Hengellisten tilaisuuksien järjestämistä tai niissä yhdessä käyntiä

### Vinkkejä omaiselle:

- Tiesitkö, että vierailusi on yksinäiselle vanhukselle usein viikon kohokohta? Vaikka vanhus ei sitä enää osaisi kertoa, hän tuntee läheisyyden ja läsnäolon. Pidä kädestä kiinni, silitä hiuksia, lue tai laula. Hoitaja ei pysty koskaan korvaamaan sitä, mitä läheinen ihminen voi ikääntyvälle tuoda.
- Auta syöttämisessä, pukemisessa ja arjen toimissa. Myös heikkokuntoisen ikääntyvän voi hyvin puettuna viedä ulos hengittämään raitista ilmaa.
- Hemmottele läheistäsi. Jalkahoidot, käsihoidot, hiustenvärjäys ja hieronta tuovat ikääntyvälle hyvää mieltä ja ovat loistava lahjaidea. Myös kauniit vaatteet, kukat, hartiahuivit ja villatakit piristävät ja lämmittävät ikääntyvän arkea.
- Ota omaisesi kotiin kylään. Kotiruoka, lastenlapset, juhlatraditiot ja tavalliset arjen touhut ovat usein vanhoille ihmisille merkityksellisiä. Käykää katsomassa ja muistelemassa vanhuksen kotiseutua ja tärkeitä paikkoja. Myös hyvin muistamaton vanhus saattaa aktivoitua hetkeksi tähän päivään koettuaan jotain tuttua elämänsä varrelta.
- Keskustelkaa hyvissä ajoin vanhenevan läheisesi toiveista ja ajatuksista vanhuuden hoidon ja asumisen suhteen. Vanhuksen toiveita tulee kunnioittaa ja ikääntyvää kannattaa kannustaa käyttämään kertyneitä säästöjä oman hyvinvointinsa eteen.
- Kysy hoitajilta rohkeasti, miten voisit auttaa. Mikäpä estää sinua myös piristämästä muiden hoivayksikön ikääntyvien elämää. Lasten ja lemmikkieläinten vierailut ja spontaanit yllätykset ovat aina toivottuja.

### Vinkkejä kouluille ja oppilaitoksille:

- Joissakin kouluissa on kokeiltu liittää vanhustyön vapaaehtoistoimintaa opetussuunnitelmaan hyvin tuloksin. Olisiko se mahdollista myös teidän koulussa?
- Ottakaa vanhustyön kummiyksikkö, jonne koululaiset voivat järjestää erilaisia tempauksia ja tapahtumia, tutustua paremmin yksittäisiin vanhuksiin ja toimia puolin ja toisin ”kulttuurivaihdossa” eri sukupolvien välillä.
- Ikääntyvät ovat ”eläviä historiankirjoja”, joita voisi kutsua kouluille kertomaan oikeita tapahtumia ja tarinoita sota-ajoista ja Suomen itsenäisyyden alkutaipaleilta.
- Nuorille voisi antaa tehtäväksi käydä haastattelemassa kotona asuvia vanhuksia erilaisista historiaan ja perinteisiin liittyvistä asioista.
- Eri aineopintoihin voisi liittää vanhustyön osuuksia eri yksiköissä. Esimerkiksi äidinkielen opintoihin voisi liittää kirjallisuuden lukemista vanhuksille, liikuntaan ikäihmisten liikuttamista ulkona, käsitöihin tai kuvaamataitton yhteistä askartelua vanhusten kanssa, biologiaan ihmisen vanhenemiseen liittyviä muutoksia tai musiikkiin vaikkapa yhteiskuorohetkiä ikääntyvien kanssa.
- Nuoret voisivat opettaa ikäihmisille asioita esimerkiksi nykypäivän tekniikasta. Monessa hoivayksikössä on ikääntyville suunnattu tietokone, jonne voisi tulla opettamaan ikäihmisille esimerkiksi skypen, facebookin ja sähköpostin käyttöä, mitkä ovat nuorille arkea, mutta useimmille ikäihmisille vieraita.

### Vinkkejä järjestöille ja yhteisöille

- Vanhuspalveluissa on paljon kunnan tiloja, joita yhteisöt voivat hyödyntää erilaiseen toimintaan
- Illat ja viikonloput ovat vanhusten asumisyksiköissä usein hiljaisia ja silloin ikääntyvät kaipaavat tekemistä. Erilaiset ryhmätoiminnot piristäisivät kovasti ikääntyviä.
- Kuoroharjoitukset, pianonsoittotunnit ja muut musiikkiin liittyvät harrastukset toisivat laitoksiin ääntä ja elämää.

Vapaaehtoistoiminnan ei tarvitse aina olla pitkäkestoista ja sitovaa. Myös yksittäiset toimintapäivät ovat yhtä arvokkaita. Urheiluseurat voisivat järjestää ikääntyvien ”liikutuspäiviä”, kotitalousseurat ruokaperinnepäiviä, metsästysseurat luontoretkiä, lapsi- ja nuorisjärjestöt yhteisiä seikkailupäiviä, seurakunnat hengellisiä