



Kotipirtin Olkkari

Ikääntyneen välittävä
verkosto



PALVELUTALO
Kotipirtti ry

Yhessä nääs -projekti
Tammikuussa 2016



Laatijat

Sari Brand
projektivastaava
Kotipirtti ry
Yhressä nääs 2012-2016 -projekti

Anu Kuikka (koonnut mallin)
suunnittelija
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry
Etsivä mieli 2012-2016 -projekti

Yhressä nääs -projektin ja mallin hallinnoija

Kotipirtti ry
Käräjätörmä 12
33310 Tampere
puh. (03) 3153 31

Kehittämistyössä mukana:

Yhressä nääs -projektin ohjausryhmä

Kaija Kallinen, toiminnanjohtaja Kotipirtti ry
Mervi Heinonen, johtaja Koivupirtin säätiö
Tuula Pihlajamaa, Eläkkeensaajien Tampereen Yhdistys Ry/Kotipirtti ry
hallitus
9/2015 alkaen Tanja Koivumäki, projektipäällikkö OmaTesoma -hanke
Tiina Hallamäki, toiminnanohjaaja Amurin Teon tupa ry
Minna Leponiemi, yksikön johtaja Wihreä puu, Setlementti Naapuri ry
Maija Lehtonen, vanhustyön ohjaaja Harjun Seurakunta
Anu Kuikka, suunnittelija Valli ry:n Etsivä mieli -projekti

Tesomalaiset vapaaehtoiset ja järjestöt

Rahoittaja



Raha-automaattiyhdistys

Sisälllys

1 Esipuhe.....	4
2 Kotipirtin Olkkarin lähtökohdat	5
3 Kotipirtin Olkkarin malli.....	7
4 Välittävä verkosto etsii ja osallistaa ikääntyneitä.....	9
Tesoman yläasteen 7 -luokkalaiset ja ikääntyneet yhdessä.....	12
Ikääntyneiden hyvä arki Olkkarissa.....	15
Vaikutus ikääntyneiden hyvinvointiin	15
Alueelliset vaikutukset.....	16
Olkkarissa koulutetaan, opitaan uutta ja muistellaan vanhoja asioita	17
Olkkarin taloudellisten vaikutusten arviointia	18
Liitteet.....	20
Liite 1. Kotipirtin Olkkari – Ikääntyneen välittävä verkosto.....	20
Liite 2. Ikääntyneen tarpeen mukainen verkosto ja sen toiminnan vaikutukset.....	21
Liite 3. Toiminnan käynnistämisessä ja suunnittelussa huomioitavia asioita	22
Liite 4. Esimerkki siitä, millaista aktiivista toimintaa Olkkareissa voidaan toteuttaa	24

1 Esipuhe

Kädessäsi on kuvaus Tampereen Tesomalla kehitetyn Kotipirtin Olkkari -mallista. Malli syntyi Kotipirtti ry:n hallinnoimassa Yhressä nääs -projektissa vuosien 2012-2016 aikana. Kehittämistyön tuotoksena malli kuvaa ikääntyneille suunnatun matalan kynnyksen paikan toiminnan Tesoman alueella. Kehittämistyötä rahoitti Raha-automaattiyhdistys.

Kotipirtti ry:n tavoitteena on sen perustamisesta (1998) lähtien ollut lisätä tamperelaisten ikääntyneiden hyvinvointia omalla alueellaan. Sitä on toteutettu vuonna 2001 avatussa Kotipirtin Palvelutalossa, sen monipuolisessa toiminnassa, aikaisemmissa kehittämishankkeissa ja nyt tässä hankkeessa. Yhressä nääs -projektin tarkoituksena oli kehittää ikääntyneen välittävä verkosto ja suomalainen toteutustapa saksalaisesta Bielefeldin –mallista, jossa lähiyhteisö huolehtii kaupunkikorttelien apua tarvitsevista kansalaisistaan. Kotipirtin Olkkari käynnistettiin vuoden 2013 alussa, hyvän paikan löydyttyä. Tesoman Käsityökeskukselta vapautui tila, joten oli luonnollista lähteä kehittämään Olkkaria näihin tiloihin. Toinen syy paikan valinnaksi oli se, ettei Tesomalla ollut ikääntyneiden kohtaamispaikkaa. Kolmas syy oli, että alueen ikääntyneillä ei ole paikkaan pitkää matkaa. Olkkari on lähellä ikääntyneitä.

Kotipirtin Olkkarin toiminta käynnistyi vauhdilla, mukaan saatiin samassa talossa asuvia – ja lähialueella asuvia ikääntyneitä, niin vapaaehtoiseksi kuin erilaisten ryhmien jäseneksi. Ensimmäinen toimintavuosi koettiin niin tarpeelliseksi ja vaikuttavaksi, että Kotipirtti ry:n Yhressä nääs -projekti valittiin Tampereen positiivisimmaksi 2013 (Tammerkosken Nuorkauppakamari ja Positiivarit Oy). Aloituvuoden

jälkeen Kotipirtin Olkkari vakiinnutti toimintaansa Tesomalla. Samaan aikaan kävijät muokkasivat Olkkarista omannäköisensä paikan.

Tärkeintä Olkkarin toiminnassa ovat olleet koko sen toiminnan ajan ikääntyneet, heidän tarpeensa, ikääntyneiden hyvinvoinnin kehittyminen ja ylipäättään heidän viihtyminen Olkkarissa. Tätä ovat olleet toteuttamassa ja tukemassa alueen yritykset, Tampereen kaupunki, alueen - ja valtakunnalliset järjestöt, oppilaitokset, vapaaehtoiset kansalaiset sekä monet yksityiset henkilöt. Ilman heitä tätä mallia ei olisi saatu valmiiksi ja jaettavaksi. Olkkarin toiminta on koonnut alueen ikääntyneet yhteen ja toimimaan. Sukupolvien välistä yhteistyötä ei myöskään voi unohtaa. Olkkari sopii kaikille.

Kotipirtin Olkkarin toimintaan ja sen kehittämiseen osallistuneet ihmiset ovat ison kiitoksen ansainneet. Erityiskiitoksensa ansaitsee kehittämistyön etenemisessä tiiviisti mukana ollut ohjausryhmä. Heidän asiantuntemuksensa ohjasi mainiosti työtä ja tämän mallin syntymistä. Kiitos kaikille. Kotipirtin Olkkari -malli on kehittäjien, vapaaehtoisten, yhteistyöverkoston ja ikääntyneiden itsensä aikaansaannosta ja sen jakaminen muille on kunnia-asia. Toivomme mallista olevan hyötyä mahdollisimman laajasti ja leviävän käytäntöön eri alueille.

Kotipirtti ry:n ja projektin puolesta

Toiminnanjohtaja
Kaija Kallinen

2 Kotipirtin Olkkarin lähtökohdat

Kotipirtin Olkkarin lähtökohtana oli ikääntyneille suunnatun ehkäisevän ja avoimen toiminnan tarpeet. Tesomalla asuu noin 3 661 eläkkeellä olevaa henkilöä. Heistä noin 1 708 on yli 65 -vuotiaita, 933 yli 75 -vuotiaita ja 193 yli 85-vuotiaita (Tampere alueittain 2013.)

Tesomalaisista noin 18 % asuu yksin ja heistä suuri osa on ikääntyneitä. Vanhusten palveluiden tavoitteena on, että ikääntyneiden tulee asua mahdollisimman pitkään kotonaan, mutta heille on vähän lähellä olevaa ja kotona asumista tukevaa toimintaa. Toisena lähtökohtana oli Kotipirtti ry:n Raha-automaattiyhdistykseltä saama avustus Yhessä nääs -projektille vuosiksi 2012-2016. Tämä mahdollisti ikääntyneille suunnatun, avoimen ja yleishyödyllisen toiminnan kehittämisen Tesoman alueelle. Mallin kehittämyyhteistyötä on tehty myös Valli ry:n (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto) Etsivä mieli – ehkäisevän toiminnan kehittämisprojektin kanssa. Projektien yhteisenä tavoitteena on ollut kehittää uusia ennaltaehkäisevän ja etsivän toiminnan muotoja vanhustenhuoltoon. Projektin osatavoitteet ovat etsivän vanhustyön, ryhmä - ja vapaaehtoistoiminnan sekä verkostoyhteistyön kehittäminen.

Projektin toiminta tukee ikääntyneiden kotona asumista, osallisuutta, estää heidän syrjäytymistä, turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Kohderyhmänä ovat olleet yksinäiset ja syrjäytymisvaarassa olevat ikäihmiset. Kehittämistyön toteuttamiseen avattiin Kotipirtin Olkkari Ristimäenkadulle vanhaan liiketilaan vuonna 2013. Olkkari on matalan kynnyksen kohtaamispaikka ikääntyneille ja erilaisille verkostoille.

Tässä julkaisussa kuvataan Kotipirtin Olkkarin toimintamalli (myöhemmin tekstissä käytetään sanaa Olkkari). Olkkareiden toimintaa on kehitetty eri puolilla Suomea. Niiden toimintaperiaatteena on lisätä ikääntyneiden keskinäistä sosiaalisuutta, tuoda ystäviä sekä verkostoja heidän elämään. Tämä kuvaus tuo esiin Olkkarin toiminnan vaikutuksia kohderyhmään ja perustelee matalan kynnyksen toiminnan tarpeellisuutta ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta. Tärkeäksi mallissa koetaan se, että ikääntyneiden elinympäristössä on aktiivista toimintaa, joka tukee kotona asumista. Mallia voidaan soveltaa ikääntyneille suunnatun toiminnan kehittämiseen kaupunginosissa ja taajamissa sekä maaseudun kylillä. Mallista hyötyvät ikääntyneet, joita ei tavoiteta minkään muun sosiaali- ja terveyspalvelun avulla, joilla ei ole hoito- ja palvelusuunnitelmaa tai he ovat syrjäytymisvaarassa tai jo syrjäytyneitä. Mallista hyötyvät myös vanhuspalvelujen järjestäjät ja tuottajat. Sen avulla voidaan rakentaa monipuolista yhteistyötä ja tarjota epävirallista apua ikääntyneille virallisen avun rinnalle.

Malli on koottu siten, että Olkkarin perustoiminta kuvataan sivun vasemmanpuoleisessa osassa. Sivun oikealla puolella kerrotaan ikääntyneiden ajatuksia, toiveita ja kommentteja siitä, miten he päätyivät Olkkariin, millaisena he kokevat sen toiminnan, miten he ovat päässeet mukaan Olkkarin toimintaan, toteuttamiseen sekä miten toiminta on heihin vaikuttanut. Mallin esittelyn lomassa tuodaan esiin esimerkkejä mm. sukupolvien välisestä yhteistyöstä ja alueellisesta verkostotyöstä.

Kotipirtin OLKKARI on avattu!

Olkari on uudentyyppinen seniorystävällinen yhdessäolon paikka, joka tarjoaa ikääntyneille:

Erilaisia teemaryhmiä
Tapahtumia ja asiantuntijaluentoja
Ohjausta ja neuvontaa mm. Seniorineuvola
Asiointiapua
Vapaaehtoistoimintaa
Juttuseuraa ja paljon muuta

Avoimna arkipäivisin klo 10:00 – 15:00

Aukioloajat vaihtelevat tapahtumien mukaan.
Seuraa ilmoitteluumme Aamulehden Senioritoimintapalstalla.

Olkari on Tesomalla Ristimäenkatu 35, liikesiivessä.

Lisätietoja puh. 050 409 8470 ja

[Facebook/yhressanaasprojekti](#) tai www.kotipirttiry.fi

Tuup poikkeen!



Yhressä nääs -projekti



Olkari kutsuu osallistumaan

Ny sulla olis tilaisuutes päästä eroon vanhoista ja ylimääräisistä roippeista!

Kotipirtin Olkkari tarvitsee kaikenlaista materiaalia meidän ikääntyneiden ryhmien toimintaan. Me kyllä saadaan ne hukatuksi tai loihdimme niistä jotain uutta jos sinä et keksi materiaalille käyttöä, joten voit nyt nääs lahjoittaa esimerkiksi seuraavia tavaroita meille:

- Vanhoja kortteja
- Askartelumateriaalia
- Pelejä, pelikortteja
- Käsityöaineiksia –lankakerän loppuja, tilkkuja/kankaita, koukkuja ja puikkoja
- Pieniä esineitä ryhmien keskustelun virittämiseen esim. pienet muistoesineet, vanhat pienet lelut tms.
- Kirjoja, aikakausilehtiä jne.

Jos sulle ny tuli mieleen, mistä haluat luopua, niin ota yhteyttä arkisin klo 8-15:30 projektivastaava Sari Brandiin puh. 050 409 8470 tai sähköpostitse sari.brand@kotipirttiry.fi. Järkätään niin, että ne vaikka haetaan sulta pois.



Yhressä nääs -projekti



Olkari varustautuu toimintaan

3 Kotipirtin Olkkarin malli

Kotipirtin Olkkari on matalan kynnyksen paikka, jossa on aktiivista ja osallistavaa toimintaa tesomalaisille ikääntyneille. Siellä voivat kokoontua eri-ikäiset ja erilaisista aktiviteeteista kiinnostuneet ikääntyneet ihmiset –Yhressä nääs. Olkkari on paikka, johon on helppo tulla, siellä voi vain piipahtaa ja viihtyä ikäistensä seurassa säännöllisesti.

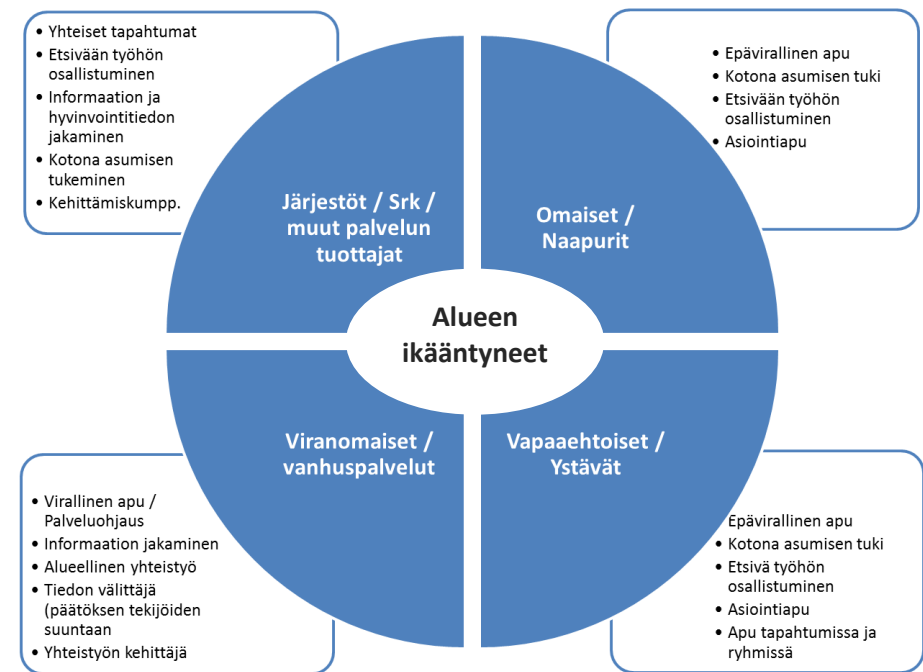
Matala kynnyks tarkoittaa Olkkarissa seuraavaa:

- Se on tarkoitettu kaikille ikääntyneille, se kutsuu mukaan
- Se on sosiaalinen verkosto niin ikääntyneille kuin muun ikäisille
- Siellä otetaan vastaan tasavertaisena
- Sen toiminta perustuu siellä käyvien ihmisten tarpeisiin
- Sen toimintaan osallistuakseen ei tarvita hoidon tarpeen mittareita tai kriteereitä eikä erillisiä päätöksiä
- Se on avoinna ihmisten tarpeiden mukaan
- Se on esteetön (apuvälineillä liikkuville sopiva)

Olkkarin toimintaperiaatteena on, että ketään ei jätetä. Olkkarin toiminnassa mukana olevat muodostavat ikääntyneen välittävän verkoston (Kuvio 1. ja Liite 1.). Verkostossa voivat olla mukana mm. erilaiset järjestöt, seurakunta, alueen palveluiden tuottajat, vapaaehtoiset, ystävät, naapurit, yrittäjät, omaiset ja virallinen palvelusektori yhdessä. Yhteistyö kohdistuu alueen ikääntyneisiin. Virallisen palvelun osuus välittävän verkoston toiminnasta voi olla noin 25 % ja se voidaan toteuttaa

mm. koordinoinnin, neuvonnan, palveluohjauksen tai kehittämis-yhteistyön muodossa. Noin 75 % toiminnasta voidaan toteuttaa ns. epävirallista apua antavien toimijoiden kanssa. Toiminta toteutetaan ikääntyneiden tarpeiden ja epävirallisen avun osaamisen mukaan.

Kuvio 1. Kotipirtin Olkkari – Ikääntyneen välittävä verkosto



Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Olkkarin toiminta suunnitellaan siten, että verkostoon kuuluvien toimijoiden osaaminen kartoitetaan. Myös ikääntyneiden tarpeet kartoitetaan. Tämän jälkeen tarpeet ja osaaminen yhdistetään, sovitaan kuka tai ketkä avun ja tuen antavat ja miten toimitaan. Toiminta voidaan toteuttaa Olkkarissa tai ikääntyneen kotona. Olkkariin koottu välittävä verkosto osallistuu myös etsivään vanhustyöhön ja erilaisten tapahtumisen järjestämiseen sekä tiedottamiseen (liite 3). Välittävän verkoston toiminnan käynnistämiseen ja verkoston koordinointiin tarvitaan työntekijä/ työntekijöitä.

Kotipirtin Olkkarin yhteistyöverkosto:

- Kotipirtti ry ja Kotipirtin Palvelutalo
- Lännen Kiinteistöpalvelut Oy
- K-Supermarket Länsitori
- Setlementti Tesoman naapuri
- Harjun Seurakunta
- Eläkkeensaajien Tampereen yhdistys (Ety)
- Tesomaseura ry
- Koivupirtin säätiö ja Trainee -projekti
- Tampereen kaupunki, vanhuspalvelut
- Tampereen vuokra-asunnot
- Tesoman koulu (ylä-aste)
- Tampereen kaupunki/OmaTesoma-hanke
- Oppilaitokset (harjoittelut, opinnäytetyöt)
- Erilaiset kehittämishankkeet

Etsivä löytää ja tiedottaa!

”Kuulin tuossa pihalla, että tänne Tesomaan tulee Olkkari meille vanhoille!”

”Joku projekti-ihminen jakoi kutsuja uuden Olkkarin toimintaan ja me siitä naapurin kanssa keskusteltiin, mentäiskö mukaan?”

”Kotihoidon ihminen sanoi käyneensä uudessa Olkkarissa, tämän talon alakerrassa, sanoi minulle, että sehän on juuri kuin sinua varten tehty. Ei tarvitse yksin täällä kotona olla. No en mä nyt tiä, onko se mulle, vastasin hänelle.”

”Naapurin Siiri oli kaupassa käydessään saanut Olkkarin esitteitä. Luettiin sitä yhdessä ja ihmeteltiin, onko meillä täällä Tesomalla keskus vanhoille?”

”Oon ollu nyt sen Väinön kuoleman jälkeen yksikseni kohta 10 vuotta. Lapset on kaukana ja ei ne jaksa täällä käydä kun on omat kiireensä niillä. Naapuri joskus käy, ei muita.”

”Ei täällä meille vanhoille ole enää mitään tekemistä. Telkkua sitä vaan katsellaan päivästä toiseen.”

”Täällähän mä vaan möllötän kotona, ei osaa enää lähteä mihinkään.”

”Palvelubussissa joku nainen sanoi, että tääl olis tämmöinen Olkkari vanhoille, siksi tuln kattoon!”

”Kirkolla kävin ja siellä sanottiin, että nyt olis kohtaamispaikka ihan lähellä, ei tarvitse kun tien yli kävellä Olkkariin. On se vaan hyvä, et tässä lähellä on, ei tarvitse pelätä kaatumisia. Kun sinne kirkolle on pitkä matka ja tuo jalka ei tahdo pitää pystyssä.”

4 Välittävä verkosto etsii ja osallistaa ikääntyneitä

Olkkariin saadaan kohderyhmän ikääntyneitä etsivän vanhustyön keinoilla. Olkkarin koordinoija ja sen toimintaan perustettu välittävä verkosto tekee jalkautuvaa työtä. Verkosto tiedottaa ja antaa vinkkiä iäkkäistä, jotka tarvitsevat mahdollisesti apua (Kuvio 2. ja Liite 2.).

Etsivää vanhustyötä toteutetaan muun muassa seuraavasti:

- Kaupoissa, Kioskeissa
- Takseissa, busseissa
- Terveysasemilla
- Apteekissa
- Kotipalvelun käynneillä
- Ehkäisevillä kotikäynneillä
- Vanhussosiaalityön kanssa
- Seurakunnan tapahtumissa
- Kirjastossa
- Nuorisotoimessa
- Kiinteistöhuoltoyhtiöiden kanssa
- Lehti-ilmoittelulla
- Tiedottamalla alueen tapahtumissa jne.

Ikääntyneiden osallisuuden tukeminen

Kun kohderyhmän ikääntynyt on löytynyt, häneen tutustutaan ja luodaan luottamuksellinen suhde. Hänen tarpeensa kartoitetaan, toiveet kuullaan ja ne otetaan huomioon Olkkarin toiminnan suunnittelussa tai niiden mukaan järjestetään apua kotiin.

Ikääntyneiden odotukset Olkkarin toiminnalle:

Musiikkiin liittyvät toiveet

Laulutuokiot/Laulattaja

Liikuntaan liittyvät toiveet

*Ulkoilu ja lenkkiseura / Kimppalennit
Tuolijumppaa / Tanssit tarvittaessa /Olkkarin liikuntanurkka*

Toiveet keskustelua virittävistä ryhmistä

*Uutiset –Olisi kiva jos ”Olkkariin” tulisi Aamulehti
Aivojumppa/Tietokilpailut
Tietoiskut / Infotilaisuudet / Palveluohjaus / Neuvonta
Kinkerit / Uuden oppimista
Keskusteluryhmiä/Tarinoita*

Käsillä tekemiseen liittyvät toiveet

*Torkkupeittotalkoot / Askartelu
Päättymätön käsityö (neule tai virkkaus tms.)
Leivontatalkoot / Yhdessä leipomista*

Muuhun yhdessäoloon liittyvät toiveet

*Lemmikkieläin Olkkariin
Pelejä, bingo
Vapaaehtoisia olisi hyvä olla toiminnassa enemmän
Torstaikeittoja kevään ajan*

Henkilökohtaiseen palveluun liittyvät toiveet

*Jalkahoito / Hieronta/ Hemmottelupäivät
Tuote-esittelyt (apuvälineet)
Atk-ohjaus tai opetus, Äänikirjat*

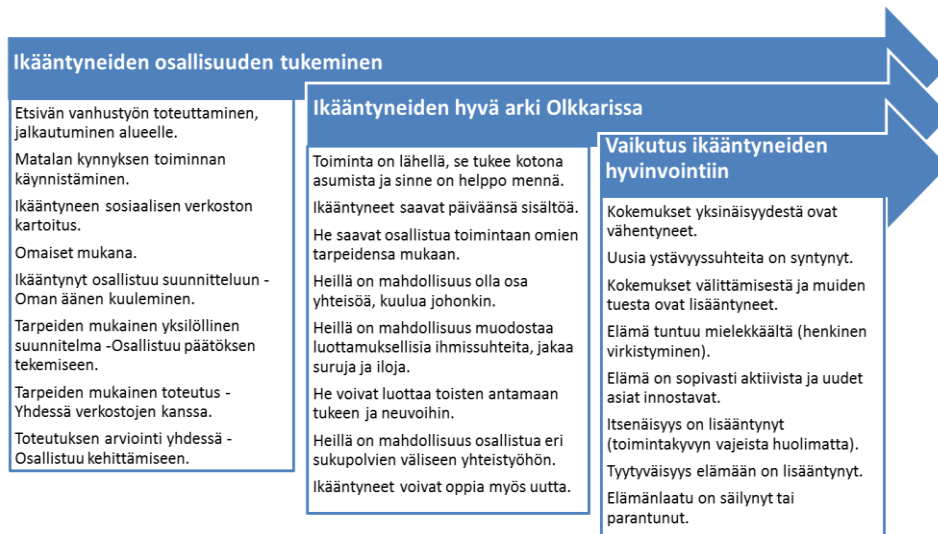
Varainkeruuseen liittyvät toiveet

*Myyjäiset / Arvontaa / Itse tehtyjä tuotteita,
jonka tulot käytettäisiin toimintaan*

Välittävä verkosto osallistuu ikääntyneiden auttamiseen, muun muassa seuraavin keinoin: kotona auttamalla, asiointiapuna, ystäväpalveluna, ulkoiluapuna tai se voi osallistua Olkkarin tapahtumien järjestelyyn sekä ryhmien vetämiseen.

Ikääntyneille sosiaalista tukea ja apua antava verkosto voidaan muodostaa omaisista, vapaaehtoisista, Olkkarin ikääntyneistä, Olkkarin muun ikäisistä kävijöistä tai palveluiden tuottajista. Se voi myös muodostua Olkkariin perustettujen ryhmien kävijöistä. Verkoston työ on tavoitteellista ja suunnitelmallista. Liitteeseen kolme (3) on koottu Olkkarin käynnistämässä ja suunnittelussa huomioon otettavia asioita.

Kuvio 2. Kotipirtin Olkkari - Ikääntyneen tarpeen mukainen verkosto ja sen toiminnan vaikutukset.



Taivaallista hierontaa ja hemmottelun hetkiä.



Liikuntakykyä yhdessä



Nuoret ja vanhat

Kokemuksia Olkkarista:

"Olen erittäin tyytyväinen ryhmään. Jäin kaipaamaan sitä."

"Ruoka maistaa paremmin, kun ei tarvitse aina syödä yksin"

"Aamulla harmitti niin vietävästi kivut ja säryt mutta kun sitkeästi lähti liikkeelle, niin nyt on paljon parempi"

"Minen lähde kulumallakaan täältä!" " Täällä saa olla oma itsensä"

"Rytmittää hyvin päivää, on syy miksi vaihtaa yöpaita päältänsä"

"Tytär on niin mielissään, kun en ole enää niin paljon omin nokkini. Leipoi tänne meille kakunkin kiitokseksi"

"Omaiset osaavat hakea minua jo täältä"

"Aatella, että vielä vanhoilla päivilläkin voi saada ystävän."

"Mahdollisuuksien rajoissa on toimintaa ja se on onnistunutta ja virkistävää."

"Lisäisin ruokailupäiviä, jos riittäisi tekijöitä."

"Vapaaehtoisena on mukava olla Olkkarissa mukana, tulee päiviin ohjelmaa."

"Olen vapaaehtoisena Olkkarissa ja kyllä Olkkari vähentää minunkin yksinäisyyttä ja ahdistusta, jopa niin, että on voitu lääkitystä vähentää."

"Olkkarissa olen oppinut uutta: Savitöitä en ollut koskaan aikaisemmin tehnyt, mutta täällä tein. Lapsetkin sitä ihmettelivät, että vähänkö hieno."

Esimerkki:

Tesoman yläasteen 7 -luokkalaiset ja ikääntyneet yhdessä.

Tavoite: Yhteistyön tavoitteena on tehdä erilaista yhdessäoloa ikääntyneiden ja nuorten välille. Tutustutetaan nuoret ikääntyneiden maailmaan ja päinvastoin ikääntyneitä nuorten maailmaan. Menetelminä käytetään draaman sekä toiminnallisuuden keinoja. Tarkoitus on selvittää, mitä syntyy kun 7. luokkalaiset kohtaavat ikäihmisiä? miten eri sukupolvien edustajat tutustuvat toisiinsa? millaisia tarinoita syntyy? ja miten moniammatillisuus toimii tällaisessa yhteistyössä? Nuoret ja vanhat tapaavat toisensa viikoittain.

Osallistujatahot: Tesoman koulun 7 FG –luokan teatteri-ilmaisun ryhmä (9), ilmaisutaidon opettaja Petri Mäkipää, Kotipirtin Olkkarin ikääntyneitä (8), Sari Brand projektivastaava ja Oma Tesoma -hanke. Lisäksi muita kehittämistyöhön liittyvien toimijoiden edustajia esim. työpajassa.

1. Tutustumiskerta

Ikääntyneet ja nuoret muodostavat pareja ja tutustuvat toisiinsa erilaisin ilmaisullisin ja toiminnallisoin keinoin. Lopetus: Millaisia kokemuksia heräsi? Miltä tuntuu?

2. Tarinoita lumesta

Pienryhmissä kerrotaan tarinoita lumesta ja kuullaan kunkin pienryhmän tarinat. Syvennetään tarinoiden eri tasoja keskustelemalla niistä. Parien kanssa liikkuminen musiikin avulla: tauko ja pysähtyminen, toisten katsominen, oma ja itsenäinen tekeminen. Lopetus: Millaisia kokemuksia heräsi? Miltä tuntuu?

3. Kuunteleminen (toisen, musiikin, rytmin avulla)

Musiikki ja liike: Yksin ja toisen kanssa. Valitaan omat parit ja tekstit (tekstit kuulumiskierroksesta koottuina). Toinen pari liittyy mukaan. Kerrotaan toiselle parille oma tekstin sisältö, jonka mukaan toinen pari sen esittää. Lopetus: Millaisia kokemuksia heräsi? Miltä tuntuu?



Tesoman yläkoulun 7-luokkalaiset ja Olkkarin ikääntyneet

4. Joulukuukortista syntyvät tarinat.

Pareittain valitaan oma kortti. Miten sen kertoma kuva liittyy joulukuuhun? Millaisia mielikuvia kortti herättää yleensä? Mitä teemoja joulukuu tuo mieleen. Omat tarinat. Jaetaan tarinat ja jutellaan niistä. Lopetus: Millaisia kokemuksia heräsi kertojilla ja kuulijoilla? Miltä tuntuu?

5. Arviointityöpaja yhteistyön onnistumisesta.

Arviointikeskustelun jälkeen tehtiin mininäytelmiä pienissä ryhmissä seuraavasti: Ryhmät olivat Kettuja, yhdet olivat kukkia, toiset kissoja ja yhdet olivat nokkosia. Esitys sisälsi ryhmän suunnitteleman spontaanin kertomuksen ja sovitun tilanteen, joka näyteltiin toisille. Harjoiteltiin teitittelemään toisia.

Kokemuksia.

Nuoret oppivat paljon vanhojen tarinoista, menneistä tavoista ja koulusta sekä sodasta. Muut oppilaat koululla ovat ilmaisseet kateutta ja kyselleet, miksi he eivät ole päässeet tällaiseen mukaan. Vanhat olivat oppineet, että nuoret ovat ujoja. Ehdotettiin keskustelun lopuksi sellaista oppia, että nuoret olivat osoittaneet olevansa hyviä kuuntelemaan, he kuuntelevat mitä vanhat kertoo.

Mitä hyötyä tällaisesta kanssakäymisestä on?

Osallistujat kokivat, että nuoret ja vanhat yhdessä ryhmässä toteutui historian jakamista ja maailman muuttumisen seuraamista yhdessä. Eri sukupolvien elämän vertailua esim. miten erilaista elämä oli ennen ja nyt on helpompaa. Yhdessä toteutui maailman katselua. Yhdessäolo tuottaa paljon muistelua, näitä muistoja voidaan jatkaa ja sen myötä voidaan ymmärtää toista sukupolvea paremmin.



Draaman ja mielikuvituksen keinoin yhdessä



Tanssin hurmaa



Valokuvausprojekti



Sotamuisteloita



Opiskelijoidenkin paikka

Ikääntyneiden hyvä arki Olkkarissa

Olkkarin toimintaa voidaan perustella sillä, että se tuottaa hyvää arkea alueen ikääntyneille. Hyvää arkea ovat vahvistamassa alueen eri toimijat välittävänä verkostona. Ikääntyneiden tarpeiden ja osallisuuden näkökulmasta Olkkari toiminta on ikääntyneitä lähellä, sinne on helppo mennä ja se tuo vaihtelua arkeen. Ikääntyneet voivat olla Olkkarissa osa yhteisöä ja kuulua johonkin.

Ikääntyneillä on Olkkarissa tai välittävän verkoston avulla mahdollisuus muodostaa luottamuksellisia ihmissuhteita, jakaa suruja ja iloja. Olkkarissa he voivat luottaa toisten antamaan tukeen ja neuvoihin. Heillä on myös mahdollisuus osallistua eri sukupolvien väliseen yhteistyöhön ja he voivat oppia Olkkarissa uutta.

Vaikutus ikääntyneiden hyvinvointiin

Olkkarin ja välittävän verkoston toiminta vaikuttaa ikääntyneiden hyvinvointiin seuraavasti: Kokemukset yksinäisyydestä vähenevät, ikääntyneet voivat saada uusia ystäviä. Ikääntyneiden kokemukset välittämisestä ja muiden ihmisten tuesta lisääntyvät. He luottavat siihen, että apua voi saada tarvittaessa. Heidän henkinen vireytensä kohenee ja elämä tuntuu mielekkäältä. He kokevat olevansa tarpeellisia. He kokevat, että turvallisuus on lisääntynyt, kun tietää paikan, mistä voi mennä kysymään neuvoja ja apua sitä tarvitessaan.

Olkkarissa käymisen seurauksena ikääntyneet ovat aktiivisempia kuin aikaisemmin, jopa uudet asiat innostavat. Olkkarin ja välittävän verkoston tuella he kokevat voivansa itse päättää omasta elämästä. Tyytyväisyys yleensä elämään ja elämänlaatu säilyy tai paranee.

Vaikutuksia ikääntyneiden elämään ja hyvinvointiin:

”Elämä on vanhana sokkosilla oloa.”

”Ystävä löytyy, turva on ystävässä.”

”Uni tulee paremmin, kun päivällä on aktiivinen.”

”Tuntee kuuluvansa johonkin, on hyvä mieli täällä käynnin jälkeen, eikä pohdi niin paljon suruja.”

”Jos ei oltaisi Olkkarissa tutustuttu, niin en tietäisi kuka naapurissa asuu.”

”Rohkaistuin käyttämään palvelubussia, kun täältä neuvottiin ja nyt kauppareissut sujuvat helpommin.”

”Ajatella, että opin vielä itse maksamaan laskuni tietokoneella, ja jos meinaa unohtua, niin uskallan kyllä kysyä neuvoa.”

”Täällä Olkkarissa saa ajankohtaista tietoa kunnan palveluista ja vanhojen sairauksista.”

”Olkkarista saamani ohjauksen avulla pystyn nyt itse hoitamaan noita huonoja jalkojani.”

”Täällä Olkkarissa voi jakaa elämäkokemuksia samanlaisessa tilanteessa eläneiden kanssa. Yhteiset kokemukset auttavat ainakin minua ymmärtämään ja hyväksymäänkin eri asioita.”

”Täällä voi liikkua yhdessä, yksin ei tule lähdettyä mihinkään.”

”Olkkarissa on jaettu niin suruja kuin iloja, se auttaa eteenpäin. Yksin kotona ei huumorin kukka kasva. Täällä kasvaa.”

”Siellähän minä istuisin, kuin orpo piru yksin kotonani, ellei olisi tätä Olkkaria.”

Alueelliset vaikutukset

Olkkari vaikuttaa ikääntyneisiin ja tesomalaisiin myös siten, että he voivat muodostaa alueelleen uudenlaista yhteisöllisyyttä. Olkkari ja eri toimijoista muodostettu välittävä verkosto vahvistavat iäkkäille suunnattua epävirallista tukea. Ikääntyneiden elinympäristössä on saatavana tarpeen mukaista tukea, jolloin ikääntyneet voivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään.

Olkkarissa toteutettu eri sukupolvien välinen yhteistyö auttaa ihmisiä tutustumaan toisiinsa ja ymmärtämään paremmin eri ikäisten ihmisten elämää. Eristäytyminen omiin ryhmiin vähenee ja ihmiset voivat luottaa aikaisempaa enemmän muiden apuun. Apu on edullista ja usein maksutonta, jolloin vähävaraisellakin on mahdollisuus tukeen.

Olkkareissa voidaan tehdä yhteistyötä eri sukupolvien kesken, kuten edellä kuvattiin. Kotipirtin Olkkarissa yhteistyötä tehtiin myös ns. Kesäkahvilan muodossa. Yläasteikäiset nuoret pitivät kesäkahvilaa Olkkarissa ja opettelivat samalla työntekoa, myyntiä ja pientä yrittäjyyttä. Tällöin Olkkaria voitiin pitää avoinna koko kesäajan.

Olkkarin toimintaa voidaan laajentaa siten, että eri kiinteistöihin / kerrostaloihin voidaan rakentaa lähiolkkareita, joissa ikääntyneet voivat kokoontua mahdollisimman lähellä kotiaan, kuten Amurin Teon tupa Olkkarin toiminnan innostamana avattiin. Tällainen on mahdollista esim. kerrostalojen kerhotiloissa. Kaikki vanhuksat eivät pääse ”uusiin keskuksiin” jos niihin liikkuminen on vaikeaa. Tällöin ns. Olkkarin satelliitit voivat toteuttaa yhteisöllisyyttä ja muodostaa välittävän verkoston. Satelliiteissa toiminta on myös ikääntyneiden tarpeista lähtevää. Toimintaa voidaan viedä myös olemassa oleviin palvelutaloihin.



Perinteitä vaalien



Yhressä nääs, kukin voimiensa mukaan

Olkkarissa koulutetaan, opitaan uutta ja muistellaan vanhoja asioita

Olkkarin toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoiseen toimintaan ja ihmisten haluun tehdä hyvää läheisilleen sekä yhteisen hyvän tuottamiseen. Olkkareiden toimintaa tukemaan on hyvä sisällyttää koulutuksen elementtejä. Kotipirtin Olkkarissa koulutus toteutettiin yhteistyössä eri ammattialojen kanssa. Muun muassa vapaaehtoisuuden valmennettiin, jossa annettiin tietoa ikääntymisestä, siihen liittyvistä taitekohdista ja ikääntymisen erityispiirteistä. Vapaaehtoisia tuettiin osallistumaan toimintaan järjestämällä myös ryhmien ohjaamisen koulutusta. Koulutusyhteistyö toteutettiin aina aihealueen ammattilaisten kanssa. Vanhustyön osaamista eri aihealueilta haetaan laajasti.

Uusia asioita voidaan kouluttaa ja toteuttaa oppilaitosten, kehittämishankkeiden ja palveluntuottajien kanssa yhdessä (esimerkki monipuolisesta toiminnasta liitteessä 4.) muun muassa seuraavasti:

- Alan opiskelijoiden opintojaksojen harjoittelu- ja opinnäytetyöt yhdessä eri oppilaitosten kanssa, kuten valokuvaprojekti, liikuntatempaukset, kehon hyvinvointia hieronnalla, hellimme hipiäämme -tapahtumalla, kulttuurin ja taiteen keinoin (savityöt ja maalaaminen) jne.
- Kehittämishankkeiden kanssa toteutettavassa yhteistyössä voidaan käsitellä muun muassa seuraavia aiheita, mielen hyvinvointi, Sun ja Mun tarina (tarinallinen ryhmämenetelmä), Seniorihyvinvointi treenit, Myönteisen muistelun – korttien käyttö, ottaa netti käyttöön ja yhdessä oloon (Avain osallisuuteen, ryhmämenetelmät osat 1. ja 2.) jne.

- Verkostoyhteistyön vahvistaminen voidaan toteuttaa yhteisillä suunnittelutapaamisilla, joiden yhteyteen kutsutaan asiantuntijoita luennoimaan. Tärkeää on muistaa myös kiittää yhteistyökumppaneita ja järjestää heille esim. hyvinvointitapaamisia (vastaavia kuin ikääntyneille). Toiminnan arviointi yhdessä on myös huomioitava. Verkostossa toimivat tuovat arvokasta tietoa toimintaympäristöstä.
- Erilaiset kampanjat ovat Olkkareiden toiminnassa tervetulleita. Kampanja-aiheet voivat liittyä vuodenajan juhliin, liikuntaan, isovanhemmuuteen, vapaaehtoisuuteen, käsillä tekemiseen, mielen hyvinvointiin, muistamiseen, alueen historiaan ja perinteeseen, sukupolvien väliseen yhteistyöhön, turvallisuuteen (112-päivä), musiikkiin, kirjallisuuteen (Ruusun ja kirjan päivä), ystävän päivään jne.
- Olkkarit antavat myös mahdollisuuden tuoda esiin eri palveluntuottajien ratkaisuja ikääntyneen kotona asumisen tueksi, tiedottamisen muodossa. Ikääntyneitä kiinnostaa erilaiset hyvinvointia tukevat ratkaisut esim. teknologian mahdollisuudet, atk -taitojen oppiminen (omien asioiden hoitamisessa), puhelimen uudet toiminnot ja asiointi ylipäätään digitalisoituvassa maailmassa.

Lähteitä:

- Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto, Hyvät käytännöt/Oppaat
- Innokylä, Menetelmiä ryhmille ja verkostotyöhön
- Vanhustyön keskusliitto, Ystävätoiminta ja Vahvike (ryhmämenetelmiä)
- Suomen Mielenveysseura, mielen hyvinvoinnin tukeminen
- Ikäinstituutti, Liikunnan edistäminen
- Eläkeliitto, vapaaehtoistoiminnan tukeminen

Olkkarin taloudellisten vaikutusten arviointia

Olkkarin ja välittävän verkoston toiminnan käynnistämässä on tärkeää miettiä, millaisin henkilöresurssein se toteutetaan ja kuinka paljon siihen satsataan. Toiminta tarvitsee koordinoijan ja aluksi sen on hyvä olla kokoaikainen. Välittävän verkoston muodostuessa työaika voidaan miettiä toteutettavaksi osa-aikaisena. Tämä edellyttää sitä, että epävirallisen avun antamisen halu saadaan ihmisissä lisääntymään sekä siirtymään ja tarttumaan ihmiseltä toiselle. Ajatuksena on lisäksi, että verkosto itse saa/tuo uusia ihmisiä ja toimijoita mukaan Olkkariin. Itseohjautuva toiminta vaatii vahvan tuen alussa. Kun toiminta on vakiintunut, tiedottamismateriaalit kunnossa ja viikko-ohjelmat pyörivät niin maksullista ohjausta voidaan vähentää.

Ikääntyneiden palveluihin toiminnalla on taloudellisia vaikutuksia siten, että niiden kustannukset kokonaisuudessaan ovat Olkkarin toimintaan osallistuvien ikääntyneiden kohdalla matalampia. Palvelukustannukset voivat siirtyä Olkkarissa kävijöiden kohdalla pidemmälle. Olkkarin ja välittävän verkoston avulla raskaampien palvelujen tarve siirtyy. Myös terveyspalveluista säästetään, kun ihmisillä on sosiaalista toimintaa, yksinäisyyden vastapainoksi. Tällöin he eivät tarvitse lääkkeitä mm. yksinäisyyteensä tai masennuksen oireisiin. He eivät tarvitse lääkäreitä niin usein, kun on välittäviä ihmisiä elämässä. Olkkarin toiminta säästää pidemmällä aikavälillä mm. erityispalveluissa.

Olkkarin ja välittävän verkoston toiminta hidastaa palvelutalojen rakentamisen kasvua. Tällöin se tuo säästöä investointeihin.

Olkkarin hyödyt ikääntyneiden taloudessa:

”On ollut hyvä kun toiminta on ollut suurimmaksi osaksi maksutonta.”

”Maksullisista toiminnoista tiedotetaan hyvissä ajoin, että voidaan kerätä ”sukan varteen” rahaa valmiiksi.”

”Yleensäkin osallistumismaksut ovat olleet inhimillisiä.”

”Tarvittaessa Olkkarista saa apua ja tiedotusta taloudellisten tukien tarkistamiseen/hakemiseen, sellainen helpottaa omaa taloudellista tilannetta.”

”Olkkarissa on kulttuuritapahtumia, joihin pääsee osallistumaan pienellä maksulla. Isoihin teattereihin ei enää tule lähdettyä. Pienellä eläkkeellä se ei vaan ole mahdollista.”

”Viikoittainen keittopäivä on tervetullut ja edullista ruokaa saisikin olla useammin tarjolla. Itse tehden tulee kalliiksi.”

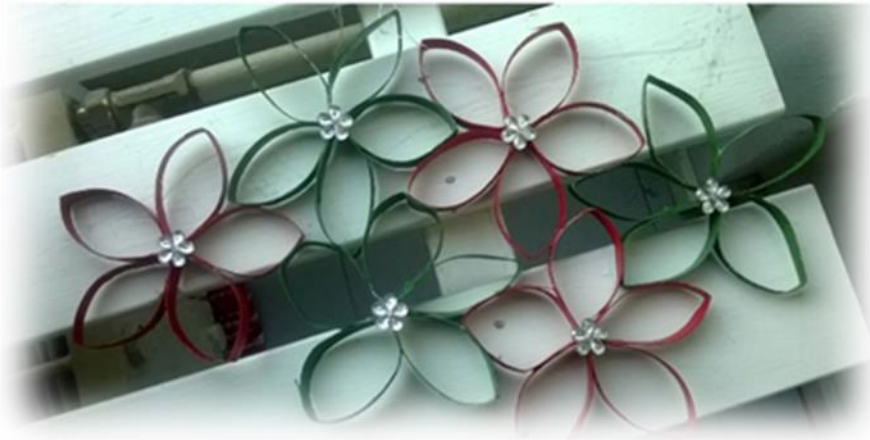
”Kyllä Olkkari on korvannut minun kohdalla kotihoidon käyntejä.”

”Olen jutellut lääkärin kanssa, etten enää käyttäisi mielialalääkkeitä niin paljon kuin aikaisemmin ja niitä ei nyt sitten ole tarvinnut ostaa niin paljon kuin aikaisemmin.”

”Kaatumisen jälkeen tiesin, että täällä voin kuntoutua, muiden kanssa yhdessä.”

”On kai siitä sauvakävelystä ollut hyötyä. Yksin en olisi lähtenyt. Ryhmässä olen nostanut kuntoani, joten en ole tarvinnut lääkäreitä.”

”Olkkarissa voin osallistua sellaiseen toimintaan, joka on tarkoitettu vanhoille, eikä se ole vielä palvelua, kuten palvelutaloissa.”



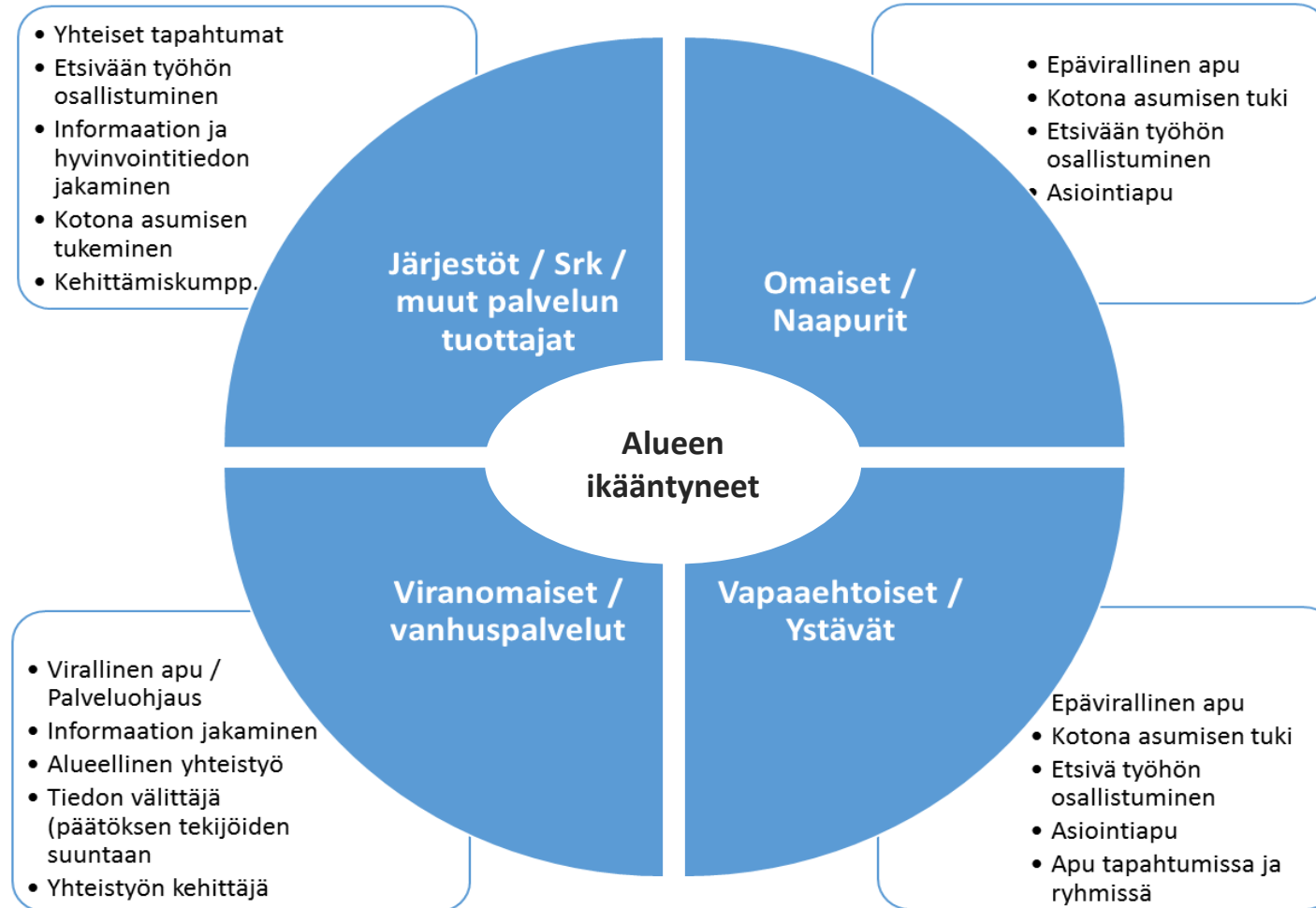
Näillä käsillä on tehty



Sukupolvien välillä löytyy yhteistä

Liitteet

Liite 1. Kotipirtin Olkkari – Ikääntyneen välittävä verkosto



Liite 2. Ikääntyneen tarpeen mukainen verkosto ja sen toiminnan vaikutukset

Ikääntyneiden osallisuuden tukeminen

Etsivän vanhustyön toteuttaminen, jalkautuminen alueelle.

Matalan kynnyksen toiminnan käynnistäminen.

Ikääntyneen sosiaalisen verkoston kartoitus.

Omaiset mukana.

Ikääntynyt osallistuu suunnitteluun - Oman äänen kuuleminen.

Tarpeiden mukainen yksilöllinen suunnitelma - Osallistuu päätöksen tekemiseen.

Tarpeiden mukainen toteutus - Yhdessä verkostojen kanssa.

Toteutuksen arviointi yhdessä - Osallistuu kehittämiseen.

Ikääntyneiden hyvä arki Olkkarissa

Toiminta on lähellä, se tukee kotona asumista ja sinne on helppo mennä.

Ikääntyneet saavat päiväänsä sisältöä.

He saavat osallistua toimintaan omien tarpeidensa mukaan.

Heillä on mahdollisuus olla osa yhteisöä, kuulua johonkin.

Heillä on mahdollisuus muodostaa luottamuksellisia ihmissuhteita, jakaa suruja ja iloja.

He voivat luottaa toisten antamaan tukeen ja neuvoihin.

Heillä on mahdollisuus osallistua eri sukupolvien väliseen yhteistyöhön.

Ikääntyneet voivat oppia myös uutta.

Vaikutus ikääntyneiden hyvinvointiin

Kokemukset yksinäisyydestä ovat vähentyneet.

Uusia ystävyysuhteita on syntynyt.

Kokemukset välittämisestä ja muiden tuesta ovat lisääntyneet.

Elämä tuntuu mielekkäältä (henkinen virkistyminen).

Elämä on sopivasti aktiivista ja uudet asiat innostavat.

Itsenäisyys on lisääntynyt (toimintakyvyn vajeista huolimatta).

Tyytyväisyys elämään on lisääntynyt.

Elämänlaatu on säilynyt tai parantunut.

Liite 3. Toiminnan käynnistämisessä ja suunnittelussa huomioitavia asioita.

Tavoitteena "Olkari" toimimaan	Aikataulu	Vastuu
Perustajaporukan kokoaminen		
Rahoituksen haku, jos halutaan palkallinen ohjaus		
Toimintasuunnitelmista sopiminen ja kirjaaminen		
Yhteistyökumppaneiden haku		
Suunnitteluiltapäivä (t), (ikäihmiset ja yhteistyökumppanit)		
Tiedottamismateriaalin kokoaminen		
Toimintasuunnitelmien laatiminen		
Vastuista sopiminen		
Ikääntyneiden etsiminen (Etsivä vanhustyön toteuttaminen)		
Ikääntyneiden haastattelu tulevasta toiminnasta, toiveista, odotuksista ja muusta.		
Tilojen kalustaminen (lahjoitukset)		
Tilojen järjestäminen toimintojen mukaan		
Muun toiminnassa tarvittavan materiaalin hankkiminen		
Ryhmätoiminnan suunnittelu ja aikatauluttaminen, kumppanien haku		
Viikko-ohjelmien suunnittelu, kuka toteuttaa eri aiheet		
Vapaaehtoisten jatkuva hankinta		
Toimitaan yhdessä		
Käytännön toiminnan seuranta ja yllätyksiin reagoiminen		

Muuta huomioitavaa

Tulot Vuokraan ja henkilöstökuluihin

Menot Henkilöstömenot, mikäli palkataan ohjaaja (t)

Muut menot

Tilan vuokra

Sähkö

Siivous

Vakuutukset

ATK –laitteet (mahdollisesti videotykki, siirrettävä valkokangas, kaiuttimet -> tietokoneeseen liitettävä)

ATK –liitäntöjen maksu (langaton vai verkko), niiden korjaus ja huolto

Puhelinkulut

Tiedotuskulut (esitteen suunnittelu ja painaminen), ilmoituskulut

Kalustus ja sisustustarvikkeet

Siivoustarvikkeet ja aineet

Kokouskulut (kahvi ja tarjottava)

Kopiointikulut

Mahdolliset asiantuntijapalkkiot

Muut kustannukset, avainten teettäminen jne.

Liite 4. Esimerkki siitä, millaista aktiivista toimintaa Olkkareissa voidaan toteuttaa

Päivä	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamu-päivä	<ul style="list-style-type: none"> Sauvakävely starttaa Netti tutuksi yhdessä, Avain osallisuuteen - Ryhmä kiertää maailmaa netissä. Vapaata seurustelua toiminnan rinnalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Jumppapiiri Olkkarin laitteilla ja liikuntapisteillä. Kartanokierros, tutustutaan Suomalaisiin kartanoihin ja keskustellaan niiden elämästä (netissä). Vapaata seurustelua toiminnan rinnalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Helppo tuolijumppa. Tarinallinen tapaaminen, miten oli ennen? miten nyt? eri aiheista esim. koulu, työ, harrastukset, perhe jne. Valokuvakerho. Vapaata seurustelua toiminnan rinnalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Asiaa vanhuudesta, asiantuntija-luennot. Muisti, diabetes, jalkahoito, sydänterveys, hampaidenhoito, palveluohjaus jne. Selkokirjapiiri. Runoraati, Tämän runon haluaisin lausua. Vapaata seurustelua toiminnan rinnalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Musiikkia, uusia ja vanhoja tansseja tai levyraatia. Tietokilpailua netissä. Kuukauden tietäjä palkitaan. Vapaata seurustelua toiminnan rinnalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Viikon uutiset – Hyvät ja pahat uutiset. Sauvakävely starttaa (kävelymittari ja teema kävellään Ainolaan). Vapaata seurustelua toiminnan rinnalla. 	<ul style="list-style-type: none"> Pelien maailmaan, ystävien kesken. Mitä mieleen tulee. Vapaata seurustelua toiminnan rinnalla.
klo11-12 (edellyttää keittiötiloja)	<ul style="list-style-type: none"> Lounas, helposti ja edullisesti kotiruokaa (Puurot terveyden peruskivenä) 	<ul style="list-style-type: none"> Lounas, helposti ja edullisesti kotiruokaa (Saiturin soppaa) 	<ul style="list-style-type: none"> Lounas, helposti ja edullisesti kotiruokaa (Soppatykki laulaa) 	<ul style="list-style-type: none"> Lounas, helposti ja edullisesti kotiruokaa (Rokkaa ja pannaria) 	<ul style="list-style-type: none"> Lounas, helposti ja edullisesti kotiruokaa (Soittajalle soppaa ja leipää) 	<ul style="list-style-type: none"> Ei soppaa 	<ul style="list-style-type: none"> Ei soppaa
Ilta-päivä (tai ilta)	<ul style="list-style-type: none"> Näillä käsillä on tehty ja tehdään, käden taidot ryhmä. Uutta oppimassa, vanhoilta nuorille, nuorilta vanhoille, draamaa ja tragediia. 	<ul style="list-style-type: none"> Mielen hyvinvointia, myönteisen muistelun ryhmä. Mitä on olla mies? miesten jutut ryhmä. Seniorit surffaa omilla laitteillaan. 	<ul style="list-style-type: none"> Taidekerho, tutustutaan eri taiteen lajeihin ja maalataan. Luonto lähellä ja kaukana, mitä se saa aikaan? Pelien maailma, lautapelit. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiedekerho, keksinnöt ja ideat, jotka paransivat maailmaa (mahd. luennot) Ammatit tutuksi, esittelyjä (ennen ja nyt) 	<ul style="list-style-type: none"> Nuoret vanhoille kahvila. Tätä ilman ei voi elää, hyvinvoinnin pienet ja tärkeät jutut (esim. oppilaitos-yhteistyö) Harrastukset tutuksi, lajien esittely (harrastusseurat) 	<ul style="list-style-type: none"> Nuoret vanhoille kahvila. Viikon elokuva. 	<ul style="list-style-type: none"> Vapaalla.

Olkkarin toiminta muodostetaan ikääntyneiden mielenkiinnon, elämänkaaren sekä tarpeiden mukaan. Yhteistyö kannattaa rakentaa alueen harrastusjärjestöjen, erilaisten yhdistysten, oppilaitosten, ammattialojen edustajien ja vapaaehtoisten kanssa. Viikko-ohjelmassa hyödynnetään vuodenaikojen juhlapäivät ja teemat sekä tempaukset. Viikko-ohjelmia voidaan elävöittää erilaisin alustuksin, esittelyin ja uusien menetelmien/harrastuksien opettamalla. Viikot on hyvä rakentaa vaihteleviksi, jotka pitävät ikääntyneiden mielenkiintoa yllä. Hyvä muistisääntö on - Kaikille ei sovi sama.