

Soten ja kuvan yhteinen avustushaku iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi 1.2.-26.2.2021

Avustushaun Questback-lomakkeen kysymykset

Hakija	ONNELLINEN VANHUUS RY
Hanke	Musiikkia ja muistelua -ulkoilut
€	35000

3. Hankkeen esittely lyhyesti

(Teksti voidaan julkaista ja sitä voidaan käyttää esittelytekstinä päätöstekstin yhteydessä)

125 yksin asuvaa helsinkiläistä senioria saa 4 kahden tunnin ulkoilua, eli kerran viikossa kuukauden ajan säännöllisen, kiireettömän, läsnäolevan ulkoiluhetken luotettavan, vertaistuellisen, koulutetun ja aina saman ulkoiluseuralaisen merkeissä.

Tavoitteena on kävellä vanhuksen lempireitti kodin lähellä, iloisen muistelun ja musiikin siivittämänä. Jokaiselle tapaamiskerralle on oma musiikkiteemansa, Helsinkiin ja sen alueisiin liittyen. Lisäksi aikaa on kiireettömälle jutustelulle, muistelulle, merkityksellisyyden tuottamiselle.

Kahden tunnin aikana myös pysähdytään hengähtämään tai tuolijumppaamaan seniorin kunnon mukaan. Musiikki tuo muistisairaallekin seniorille muistoja ja laulujen sanat tulevat mieleen ja tuovat iloa ja merkityksellisyyttä osaamisesta.

Pyörätuolissa istuvat vanhukset viedään tutuille kävelyreiteille, nautitaan ulkoilmasta, turvallisesta seurasta ja heilutellaan musiikin tahdissa käsiä ja jalkoja liikkumiskyvyn mukaan.

Neljän kerran aikana mittaamme kävelyjen tuomaan hyötyä niin toimintakyvylle kuin mielialalle.

(Vastaa joko kysymykseen 4 tai 5 sen perusteella, kummalta toimialalta haet avustusta. Hankkeen tulee edistää yhtä tai useampaa painopistettä.)

4. Jos haet sosiaali- ja terveystoimialan avustusta, mihin seuraavista painopisteistä hanke vastaa?

X4.1 lähiympäristön ja alueellisten liikkumismahdollisuuksien kehittäminen

4.2 digitaalisten ja etänä toteutettavien liikkumiseen aktivoivien ratkaisujen kehittäminen

4.3 vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

6. Miksi hanketta tarvitaan? (Mihin näyttöön ja/tai kokemukseen tarve perustuu? Esim. kohderyhmä, toimintamalli, hankkeen toteuttaminen esim. tietyssä kaupunginosassa)

Seurana Oy toteutti kesäkuussa 2020 tutkimuksen koronaeristäytyneisyyden vaikutuksesta toimintakykyyn, mielialaan ja puhekykyyn. 38% vastasi toimintakyvyn heikentyneen huomattavasti, 35% mielialan heikentyneen huomattavasti. 25% puolestaan puhekyvyn heikentyneen huomattavasti. Heikoimmassa asemassa ovat yksin kotona asuvat, jotka eivät uskalla lähteä yksin ulos ja liikkumaan.

Säännöllisellä, iloisella, hyvää mieltä tuovalla kävelyllä kiireettä luotettavan auttajan kanssa on todella merkityksensä. Ennaltaehkäistään masennusta ja toimintakyvyn laskua ja myös laitostumista.

Merkityksellisyyttä tuo kiireettömyys, aito läsnäolo ja kiinnostus vanhusta kohtaan. Omasta kotiseudusta puhuminen, tärkeiden paikkojen näyttäminen, muistelu tuovat toimintakyvyn parantumisen lisäksi myös henkistä hyvää paljon. Askel nousee aina kevyemmin.

Soten ja kuvan yhteinen avustushaku iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi 1.2.-26.2.2021

Avustushaun Questback-lomakkeen kysymykset

7. Hankkeen tavoite

Tuottaa 125 helsinkiläiselle seniorille parempi toimintakyky ja mieliala neljän viikon säännöllisten ulkoilujen merkeissä. Mittaamme toteutumista yksinkertaisilla kyselyillä ja raportoimme tulokset Helsingin kaupungille.

8. Hankkeen toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi

Markkinoimme mediassa (aluelehdet) sekä esitteiden ja sosiaalisen median avulla palvelun kaikkien saataville. Varmistamme, että tieto leviää niin vanhuksille itselleen kuin heidän läheisilleen.

Ilmoittautua voi puhelimitse tai nettilomakkeella (etenkin omaiset voivat hyödyntää tämän lomakkeen).

Ostamme ulkoiluseuralaiset Seurana Oy:n koulutetuilta, eläkeikäisiltä helsinkiläisiltä Seuralaisilta. Näin työllistämme 30-50 helsinkiläistä eläkeläistä eli ylläpidämme heidänkin mielialaa ja merkityksellisyyttä samalla, kerrannaisvaikutusten ollessa iso.

Tutkimme ja raportoimme vaikutukset Helsingin kaupungille projektin jälkeen. Uskomme, että kaupunki saa tästä loistavaa lisätietoa senioreiden hyvinvoinnista.

9. Hankkeen toteutusaikataulu ja toimenpiteiden vaiheistus

Toteutamme tämän kesäkuukausina toukokuu-elokuu välissä, aloitamme heti kun ensimmäiset seniorit ilmoittautuvat palveluun.

10. Hankkeen hallinnointi ja organisointi

Hankkeen hallinnoi ja organisoii Onnellinen vanhuus ry. Ostamme luotettavat, 5 tähden palautetta saavien eläkeikäisten ulkoiluseuralaisten palvelut Seurana Oy:ltä. Markkinoinnin, tuotteistuksen, laadunvalvonnan ja raportoinnin tuotamme itse.

11. Nimeä keskeisimmät yhteistyökumppanit ja kuvaa yhteistyön muotoja ja rooleja

Seurana Oy: helsinkiläinen, luotettava vanhuseurapalvelu. Ostamme koulutetut ulkoiluseuralaiset tästä palvelusta.

12. Hankkeen kohderyhmä(t)

Kotona ja palvelutalossa asuvat, yksinäisyyttä kokevat helsinkiläiset vanhuksat. Hyvää saa myös eläkeikäiset ulkoiluseuralaiset, keski-ikästään 67 vuotta.

**Soten ja kuvan yhteinen avustushaku iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi
1.2.-26.2.2021**

Avustushaun Questback-lomakkeen kysymykset

13. Miten kyseiset kohderyhmät aiotaan tavoittaa?

Mediayhteistyö: lehtijutut paikallislehdet
Sosiaalinen media: kaupunginosaryhmät, omaisensa, jotka välittävät tiedon seniorille
Esitejaot
Puskaradio
Helsingin kaupungin senioritoiminnan kautta tiedottaminen

14. Mitä osaamista kyseisen kohderyhmän kanssa työskentelystä hanketoimijoilla jo on?

Ostamme palvelun 4 vuotta toimineelta Seurana Oy:ltä, heidän kokeneet ja koulutetut, aina samat ja tutut ulkoiluseuralaiset ovat tehneet jo 4 vuotta alueella merkityksellistä, 5 tähden palautetta saanutta vanhusseuratyötä.

Onnellinen vanhuus ry tuottaa senioreille kokemuksella merkityksellisyyttä ja toimintakykyä parantavia toimintoja niin kulttuurin kuin liikkumisen merkeissä.

15. Miten kohderyhmä osallistuu hankkeen toteutukseen? (suunnittelu, toteutus jne.)

Kohderyhmä kontaktoidaan heti ilmoittautumisensa jälkeen. Sovitaan käyntiajat ja puhelimesta tutustumisen jälkeen mietitään paras mahdollinen avunantaja hänelle, kiinnostusten, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan.

Seniори tutustuu omaan avunantajaansa kiireettä 4 käyntikerran aikana, luottamus syntyy takuulla. Musiikin ja muistelun varjolla dialogi syntyy nopeasti.

16. Millä postinumeroalueella tai -alueilla Helsingissä hanke toteutetaan?

Koko Helsinki alueena

17. Miksi juuri kyseinen alue tai alueet on valittu?

Tiedostamme, että joka alueella tarvitaan toimintakyvyn ja mielialan parannusta yksinäisyyttä kokeville vanhuksille.

18. Miten hankkeessa toteutetaan seurantaa ja arviointia?

Määrälliset tavoitteet:
- kaikki 125 avointa paikkaa täytetään varmasti

Laadulliset tavoitteet
- seuraamme toimintakyvyn ja mielialan vaikutusta koko 4 viikon ajan
- jos vanhuksen on ilmoittanut mukaan omaisensa, kysymme havaitsemansa vaikutuksen myös häneltä.

Soten ja kuvan yhteinen avustushaku iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi 1.2.-26.2.2021

Avustushaun Questback-lomakkeen kysymykset

19. Mitkä ovat hankkeen toteuttamisen näkökulmasta keskeisimmät riskit?

Riskiä emme niinkään havaitse, koska tiedostamme tarpeen ja tiedostamme kokemuksesta, että laadukkaalla, hyvällä työllä ja koulutetulla ulkoiluseuralaisella saamme laadukkaan toiminnan aikaan.

Seniorit ovat tässä vaiheessa jo suurin osin rokotettuja, eli turvallista ulkoilua hyvän hygienian ja maskin käytön merkeissä.

Sateen sattuessa etsimme seuraavan hyvän sään päivän, jos ei korona salli musiikkia ja muistelua tuolijumppahetkeä kotona sisätiloissa.

20. Miten koronatilanteen mahdollinen pitkittyminen on huomioitu hankkeessa?

Musiikkia ja muistelua -kävelyt tapahtuvat ulkona, ulkoiluavustajamme on toki hygienia- ja maskisuositusten mukaan varustettuna. Sekä vanhukset että avustajat ovat jo suurin osin rokotettu kesään mennessä.

Hankkeen budjetin voit ilmoittaa täyttämällä tuloja ja menoja koskevat taulukot (ensisijainen tapa). Jos taulukko ei sovi hankkeen budjettirakenteelle, voit lähettää sen erillisenä liitteenä tämä lomakkeen yhteydessä. Hankkeen budjetti, tulot ja Hankkeen budjetti, menot –kohtia ei tarvitse täyttää, mikäli lähetät budjetin erillisenä liitteenä.

21. Hankkeen tulot

Vastaa kokonaislukuina. Jos rivin tuloja/kuluja ei ole, laita kohtaan 0 (nolla)

21.1 Tätä hanketta varten haetut avustukset	35000
21.2 Oma rahoitus tälle hankkeelle	5000
21.3 Muut tulot	0
21.4 Myönnetyt avustukset koronakauden vaikutuksiin	0
21.5 Tulot yhteensä	40000

22. Hankkeen menot

22.1 Henkilöstökulut	30000
22.2 Toimintakulut	5000
22.3 Kiinteistö- ja vuokratulot	0
22.4 Muut kulut	5000
22.5 Kulut yhteensä	40000