



Pohjois-Savon Kylät ry

Ikäihmiset kiinni etävirkestyspäivään – kokemuksia opastuksesta ja sisällöistä

MERJA KAIJA, KYLÄASIAMIEN


Ikäihmiset
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

**Iloa,
naurua,
liikettä,
laulua ja
mukavaa
yhteiseloä**



Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön - hanke

1.9.2018-30.6.2021

Hanketta hallinnoi ja toteuttaa
Pohjois-Savon Kylät ry.
Hanke on osa STEAn valtakunnallista
Elämänote-ohjelmaa.

Mistä lähdettiin etätoimintaan

- Virkistyspäivät kylien kohtaamispaikoilla koronan myötä peruttiin.
- Virkistyspäivät olivat olleet avointa toimintaa, yhteystietoja ei oltu kerätty.
- Kyselyjen perusteella tiedettiin, että vain puolella on laitteet.
- Etätoimintaa ei oltu testattu, ei ikäihmisten eikä kylien vapaaehtoisten kanssa.



Etävirkestyspäivien reunaehdot

- Helppo etäyhteys
- Sisältöä, jossa ollaan ”livenä ja kasvokkain”
- Kameran ja mikrit päällä
- Pystyttävä keskustelemaan
- Sisällöntuottajat myös livenä paikalla (videoita emme halunneet)
- Ryhmäkokoo rajattu
- Ilmoittautumiset etukäteen



Etätoimintaa kohti

- Ensin ymmärrys kylien vapaaehtoisille etäkokeilusta.
- Sitten testausta, kokeiluja, ohjeita ja opastusta.
- Etäyhteyden valinta, riittävän helppo.
- Ikäihmiset mukaan kylien vapaaehtoisten kautta.
- Tärkeässä roolissa olivat kylien vapaaehtoiset, he viestivät etävirkestyspäivistä ja rohkaisivat mukaan kokeiluun.
- Postitimme ja jaoimme kirjeitä ja kortteja.



Tervetuloa etävirikistyspäivään Muuruvesi 27.5 klo 10-11

Etälähetys järjestetään Zoom-
yhteyden kautta, ja sen käyttöön
opastamme etukäteen.

Onhan sinulla älypuhelin, tabletti
tai tietokone, jossa nettiyhteys.

Ilmoittaudu
puhelimitse
päiväsaikaan

050 470 2381 tai
satu.iljo@
pohjois-
savonkylat.fi



Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Oletko käynyt
virikistyspäivissä?
Mitä sinulle
kuuluu?



Pidetään yhteyttä puhelimitse.

Soita meille ja jutellaan
tiistaisin ja torstaisin klo 13-15.
Satu Iljo: 050 470 2381 tai
Merja Kaija: 045 1791070

Olisitko kiinnostunut
ryhmäpuheluista? Voimme perustaa
kyläläisten omia ryhmiä erilaisten
helppokäyttöisten menetelmien kautta.
Kysy lisää.

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN



Pohjois-Savon Kylät

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN



OLET MEILLE TÄRKEÄ

Ikäihmiset
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Yhteistyössä
Etelä-Tuusniemen kyläyhdistys ry



PIDETÄÄN YHTEYTTÄ

Soita meille ja jutellaan
tiistaisin ja torstaisin
klo 13.00-15.00
Satu Iljo 050 470 2381
Merja Kaija 045 1791070



KEVÄTTERVEHDYS



Terveyttä ja iloa elämääsi!



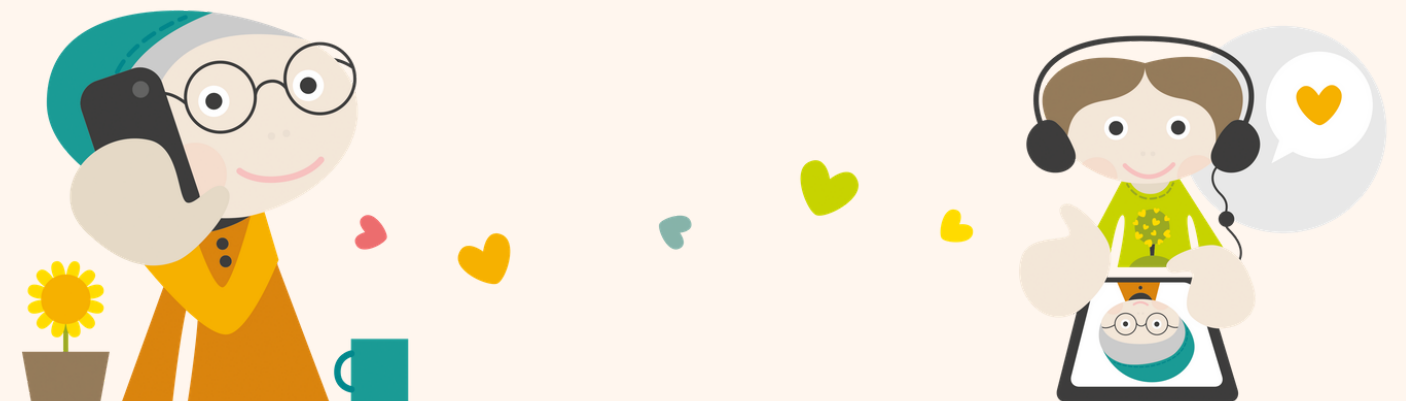
Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Pohjois-Savon Kylät

www.pohjois-savonkylat.fi

Opastusta "sokkona" puhelimessa

- Yhteydet ikäihmisiin saatiin kylien vapaaehtoisten kautta.
- Laitoimme sähköpostilla ohjeet ja aloitimme opastukset.
- Opastukset puhelimen kautta.
- Ohjeet zoomin käyttöön laitettiin sähköpostilla, osalle ohjeista oli apua, osalle ei.
- Erilaisia laitteita millä tultiin mukaan tabletilla, tietokoneella, tai älypuhelimella.
- Osan kanssa opastus sujui 5 minuutissa ja yhdessä puhelussa, osan kanssa useita puheluita ja aikaa tunteja.
- Emme nähneet mitä ikäihminen näki, mutta kokeilujen kautta saatiin osallistujat etäyhteyteen.
- Käytä samaa linkkiä, jos mahdollista.



Puhummeko edes samaa kieltä

Mene selaimeseen?

Siis mihin, mikä se on?



Ikäihmiset
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

**Näkyykö siellä kettu,
e-kirjain vai maapallo?**



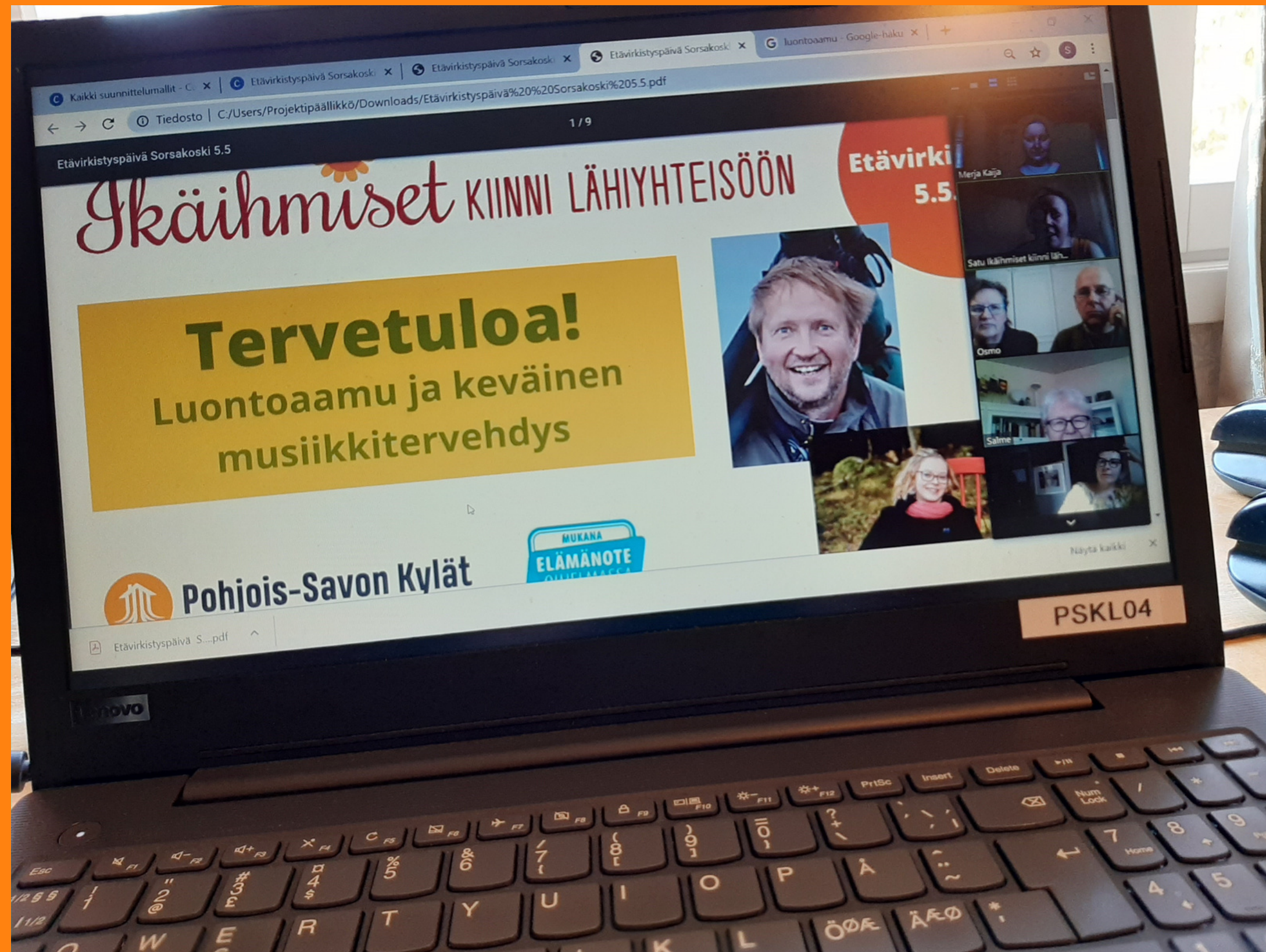
Juu näkyy.

Oliko ennen lähetystä annettu opastus riittävä?

100 % VASTASI KYLLÄ

“
Ensin ilo siitä että
sain yhteyden
toimimaan.
”

Kysyttyä ikäihmisiltä itseltään



Lue lisää Korona-ajan suunnanmuutos blogista
<https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/korona-ajan-suunnanmuutos/>

Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

29.4 Muuruvesi

Etävirkistyspäivän
ohjelmassa:

klo 10

Musiikkia

Marjaana Oliveira



Tietoisku

Uni ja lepo

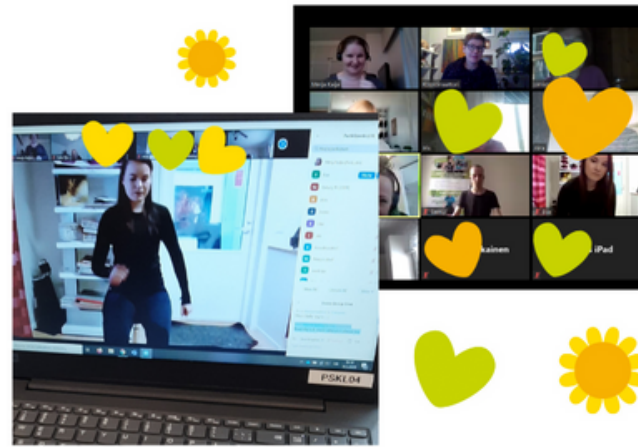


Pohjois-Savon Kylät



Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

Etäjumppaamassa!



Pohjois-Savon Kylät



Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

28.5. Haluna

Etävirkistyspäivän
ohjelmassa:

klo 10

METSO- ohjelman
mahdollisuudet - luonnon
monimuotoisuuden
säilyttämisessä

Anne GrönLund ELY -keskus

Koko kansan Spede

Antti Kempainen



Pohjois-Savon Kylät



Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

7.5. Etelä-Tuusniemi

Etävirkistyspäivän
ohjelmassa:

klo 10

Tietoisku

Lepo ja uni



Jumppa



Pohjois-Savon Kylät



Ikäinstituutti. Kuva: Siri Sipilä



Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

27.5. Muuruvesi

Etävirkistyspäivän
ohjelmassa:

klo 10

Tietoisku -
Hyvä arki

Heta Malinen ja Saija Oittinen,
Maaseudun turvaverkko - projekti

Liikettä keholle
ja mielelle

Katja Haapakoski,
tanssinopettaja



Pohjois-Savon Kylät



Ikäihmiset KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN

26.5. Etelä-Tuusniemi

Etävirkistyspäivän
ohjelmassa:

klo 10

Tietoisku

Lepo ja uni



Musiikkia

Mikko Sirola



Pohjois-Savon Kylät

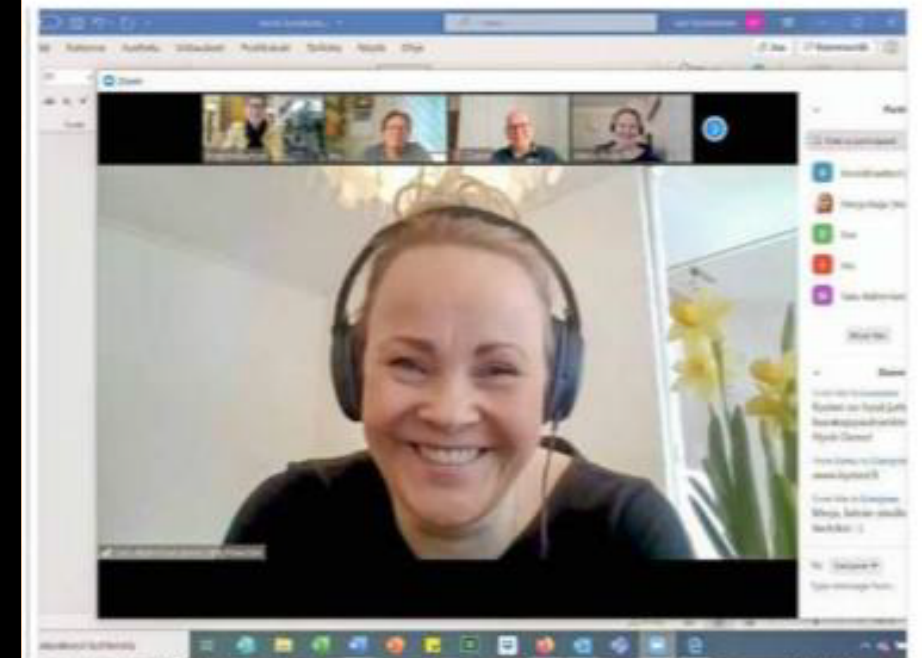


Millaista sisältöä saimme ja toteutimme

- METSO-ohjelma Anne Grönlund ELY-keskus
- Musiikkia ja laulua. Marjaana Oliveira/Kulttuurikeinu
- Unitietoisku, selviytyjättyypit, etäjumppaa, Savonia
AMK:n Viretorin opiskelijat
- Hauskaattajia mm. Koko kansan Spede, Antti
Kemppainen/Anyta Productions
- Hyvä arki Maaseudun Turvaverkkohanke/Kuopion
kriisikeskus
- Liikettä keholle ja mielelle, Katja Haapakoski,
tanssiopettaja
- Luontoaamu, Riku Lumiaro.

Etätoiminnan onnistumisia

- Saimme mukaan ikäihmisiä, jotka eivät ole koskaan aiemmin olleet etäyhteydessä.
- Onnistuimme opastamaan heidät etäyhteyteen puhelinopastuksella.
- Saimme sisältöä, joka oli "livenä" paikalla.
- Tarjosimme etäkohtaamisen ikäihmisille heti korona-ajan alkuun.
- Syntyi keskustelua ja linjoille jäätiin höpötteleämään varsinaisen etävirikistyspäivän jälkeen.
- Ikäihmisille oppia etäyhteyksien käytöstä.



Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankeen ensimmäisen etävirikistyspäivän osanottajat olivat sorsakoskelaisia, joita projektipäällikkö Satu Iijo tapasi etäyhteyden välityksellä.

Sorsakoskella oli etävirikistyspäivä

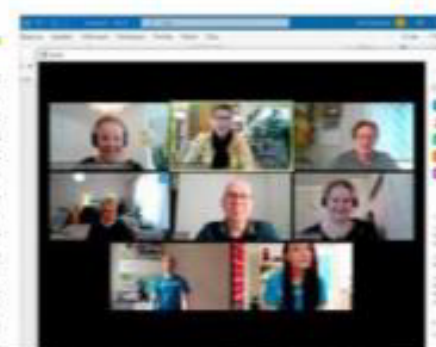
Niin vetäjät kuin osanottajat olivat itse kukin kotonaan.

Annikki Repo

Ikäihmisten ensimmäinen etävirikistyspäivä järjestettiin viime viikon tiistaina sorsakoskelaisille. Tilaisuus järjestettiin vastana Ikäihmisten kiinni lähiyhteisöön -etävirikistyspäivään Kotahänessä.

Sorsakosken etäkohtaamisen meni mukavasti, toteutti projektipäällikkö Satu Iijo. Päivän osallistujalla oli haasteita päästä linjoille, koska heidän koneet olivat varhain käyttöjärjestelmien varassa. Kyseessä oli hankkeen ensimmäinen etävirikistyspäivä.

Mukaan ilmoittautuneisiin oli otettu mukaan yhteensä viisi henkilöä, jotka alkoivat keskustella ja keskustelun aikana saivat myös ohjeita etäyhteyksien käytöstä.



Etävirikistyspäivän osanottajat näkivät ja kuulivat toisiaan raudan kautta.

Etävirikistyspäivän osanottajat voivat halutessaan osallistua keskusteluun, mutta mukana voi olla myös pelkästään kuulijana ja kokiä "Mikä on selviytyä oler". Alustuksen jälkeen keskusteltiin, millainen selviytyä itse kukin on ennen opettelijoiden ohjaamaa jumpattavakota.

Etävirikistyspäivän osanottajat voivat halutessaan osallistua keskusteluun, mutta mukana voi olla myös pelkästään kuulijana ja kokiä "Mikä on selviytyä oler". Alustuksen jälkeen keskusteltiin, millainen selviytyä itse kukin on ennen opettelijoiden ohjaamaa jumpattavakota.

etävirikistyspäivät ovat tiistaina 25. huhtikuuta ja 5. toukokuuta.

Nämä voidaan järjestää kevätkaudella kiinnostuksen mukaan, Satu Iijo lupaa. Mahdollista on myös tehdä puhelinurakkeja, jolloin samaan yhteispuheeseen voi olla useampi keskustelijoin mukana.

Viimeksi oli apuna myös niiden tavallaan kiinnostusta toimivien rikkien perustamisessa, Iijo kertoo.

Käikkillä ikäihmisillä ei ole mahdollisuutta osallistua etäpäiville, joten tarjolla on myös puhelinurakkeja tiistaiin ja torstaiin klo 11-15.

Silloin voi soittaa matkalla kynnyskella olipa mielestä koiria pieniä, Iijo sanoo. Puhelinurakkeita vastauksi Satu Iijo (050 470 2181) ja Merja Kallja (045 179 1071). Ikäihmisten kiinni lähiyhteisöön -hankkeen on Pohjois-Suomen Kiltä ry:n hallinnossa ja sen rahoittaa STEA eli Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus.

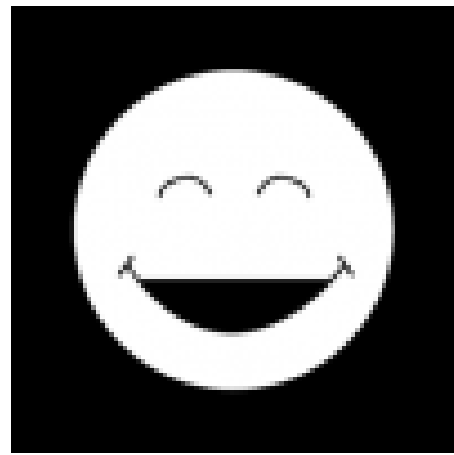
Etävirikistyspäiviä voidaan järjestää kevätkaudella kiinnostuksen mukaan.

“

Onhan kiva nähdä
muitakin, kasvoja kuin
omaansa peilistä. Ja kiva
huomata, että vanhakin
oppii, kun pääsi
yhteyksiin.

”

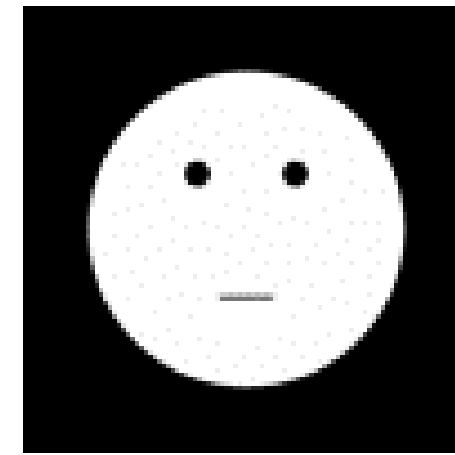
Kannattiko etävirkestyspäivään osallistuminen?



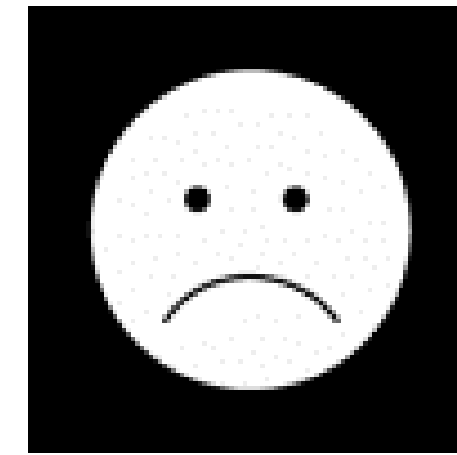
Ehdottomasti
58%



Kyllä
38%



No-jaa
4%



Ei
0%

Kysyttyä ikäihmisiltä itseltään

Etävirkestyspäivät kootusti

Kesto 1 tunti klo 10-11 välillä.

Yhteys: Zoom

**Etävirkestyspäiviä toteutettiin
eri kylillä eri määrä, lopussa myös yhteisiä.
Vapaaehtoisille pidettiin omia etäkertoja.**

Yhteensä osallistumia 149.

(ajalla 31.3.-28.5.2020)

PALAUTETTA ETÄVIRKISTYSPÄIVISTÄ

**Mikä sai sinut
osallistumaan
etävirkestyspäivään?**

**Kiinnostus ja halu osallistua.
Uudenoppiminen ja uteliaisuus.
Tuttujen tapaaminen.
Etäyhteyden oppiminen.
Ikävä tuttuja kasvoja.**

**Mikä oli
etävirkestyspäiviin
osallistujille
hyödyllisintä?**

**Kuulla muiden kuulumisia.
Olla mukana.
Saada tietoa.
Keskustella luonnosta, unesta,
metsien suojelusta jne.**

Kysyttyä ikäihmisiltä itseltään

Meidän hankkeen työntekijät

KYSY LISÄÄ JA OTA YHTEYTTÄ

MERJA KAIJA

Kyläasiamies

045 179 1070



SATU ILJO

Projektipäällikkö

050 470 2381

MIRA LEINONEN

Kyläpalveluohjaaja

050 470 2379



Somessa ollaan



TWITTER

Pohjois-Savon Kylät ry
@PSkylat



INSTAGRAM

Pohjois-Savon Kylät ry
@pskylat



FACEBOOK

Pohjois-Savon Kylät ry
@pohjoissavonkylat



Yhteystiedot

www.pohjois-savonkylat.fi

OSOITE

Isoharjantie 6,
71800 Siillinjärvi

KÄYNTIOSOITE

Innocum, Rakennus S1
Länsisiipi 1 krs.
(Isoharjantie 6, 71800 Siillinjärvi)

SÄHKÖPOSTIT

etunimi.sukunimi@pohjois-
savonkylat.fi