

# Ideasta konkretiaan – Avustusinfo iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi

# Sisällysluettelo

1. Helsinkiläiset ikääntyneet
2. Aktiivinen ja merkityksellinen elämä - jokainen askel kannattaa
3. Näkökohtia ikääntyneiden taide- ja kulttuuritoimintaan
4. Vapaaehtoistoiminta
5. Avustuksen painopisteet ja kriteerit
6. Hakuohjeet ja lomakkeet

# Helsinkiläiset ikääntyneet

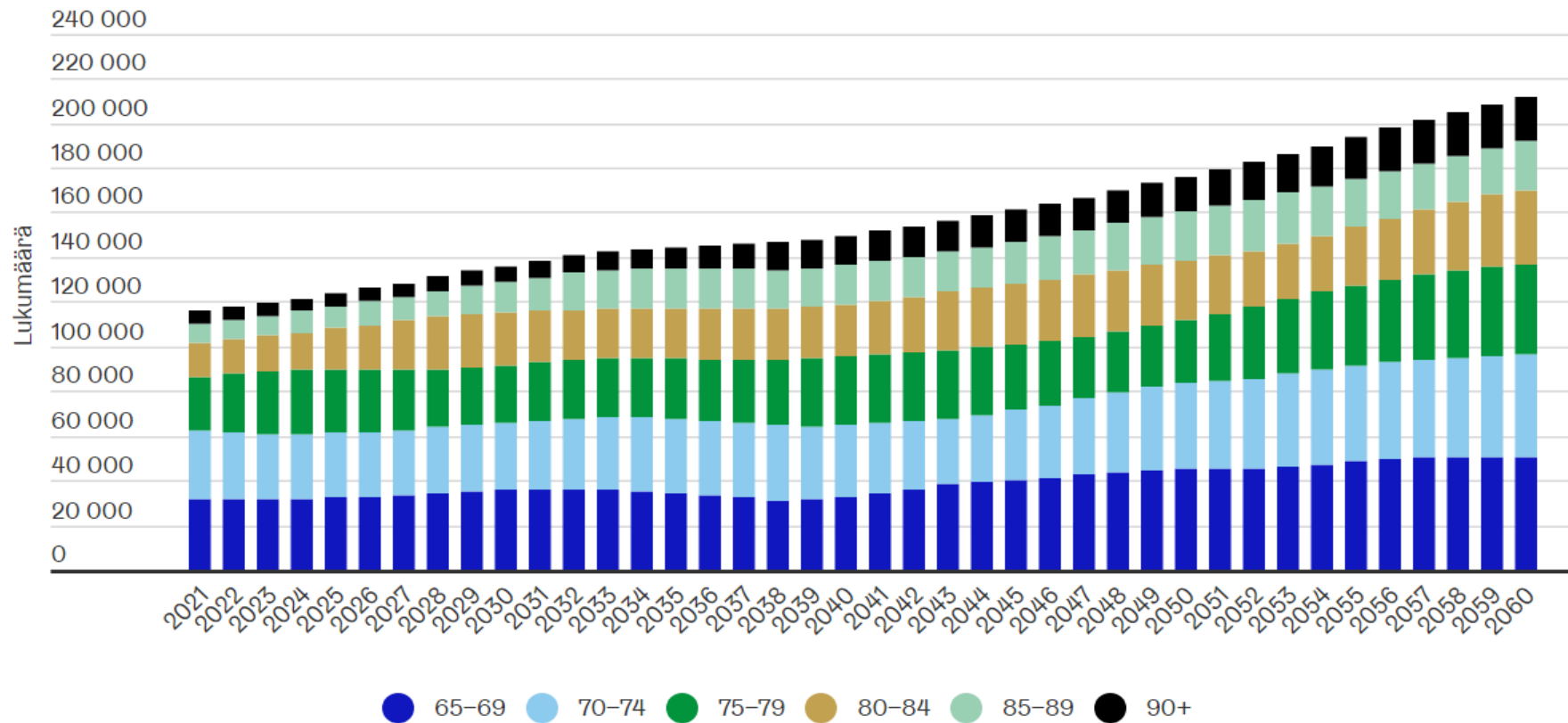
# Kuka on ikääntynyt?

- Ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää sille, kuka on ikääntynyt.
- Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita.
- Iäkäs henkilö on laissa määritelty sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.
- Ikä myös määritellään eri kulttuureissa eri tavoin. Joissakin kulttuureissa ikä määrittyy kronologisuuden sijaan toiminnallisten tekijöiden kautta.

Uutta näkemystä ikääntyneistä:

1. Strategianosto: Helsingin on aika siirtyä vastaamaan kysymyksiin, miten me vanhenemme ja minkälainen on kaupunki, jossa yhä useampi on iältään vanhempi.
2. Strategianosto: Käsitksemme vanhenemisesta on vanhentunut. Nyt eläköityy discon ja aerobicin tulon sukupolvi, joka on elänyt nuorisokulttuurin kultakauden ajan.

## Ikääntyneiden lukumäärä Helsingissä 31.12.2021 ja ennuste 31.12.2022–31.12.2060 asti. Ennuste on laadittu vuonna 2022



Lähde: Kaupunkitieto / Helsingin kaupunki. Aineistolähde: Tilastokeskus.

# Ikääntyneen väestön rakenne sekä asuminen ja asumisen palvelut Helsingissä

- Helsingiläisistä noin 117 000 eli **lähes joka viides** on yli 64-vuotias.
- Ikääntyneiden lukumäärän arvioidaan **kaksinkertaistuvan** vuoteen 2060 mennessä. Suhteellisesti eniten lisääntyy vanhimpiin ikäryhmiin kuuluvien lukumäärä.
- **Tulevaisuudessa** yhä useampi helsingiläinen ikääntynyt on **ulkomaalaistaustainen**.
- Helsingin ikääntyneistä **98 prosenttia** asuu **kotonaan**.
- Alle 75-vuotiaista **säännöllistä apua** itsenäisen asumisen tueksi saa vain **pari prosenttia**.
- **Ympäri vuorokautisen hoivan** piirissä on **neljä prosenttia** ikääntyneistä.

<https://kaupunkitieto.hel.fi/fi/ikaantyneet/ikaantynyt-vaesto/ikaantyneen-vaeston-rakenne>

<https://kaupunkitieto.hel.fi/fi/ikaantyneet/ikaantyneiden-asuminen/kotona-asuminen-ja-asumisen-palvelut>

# Ikääntyneiden elintavat ja terveys

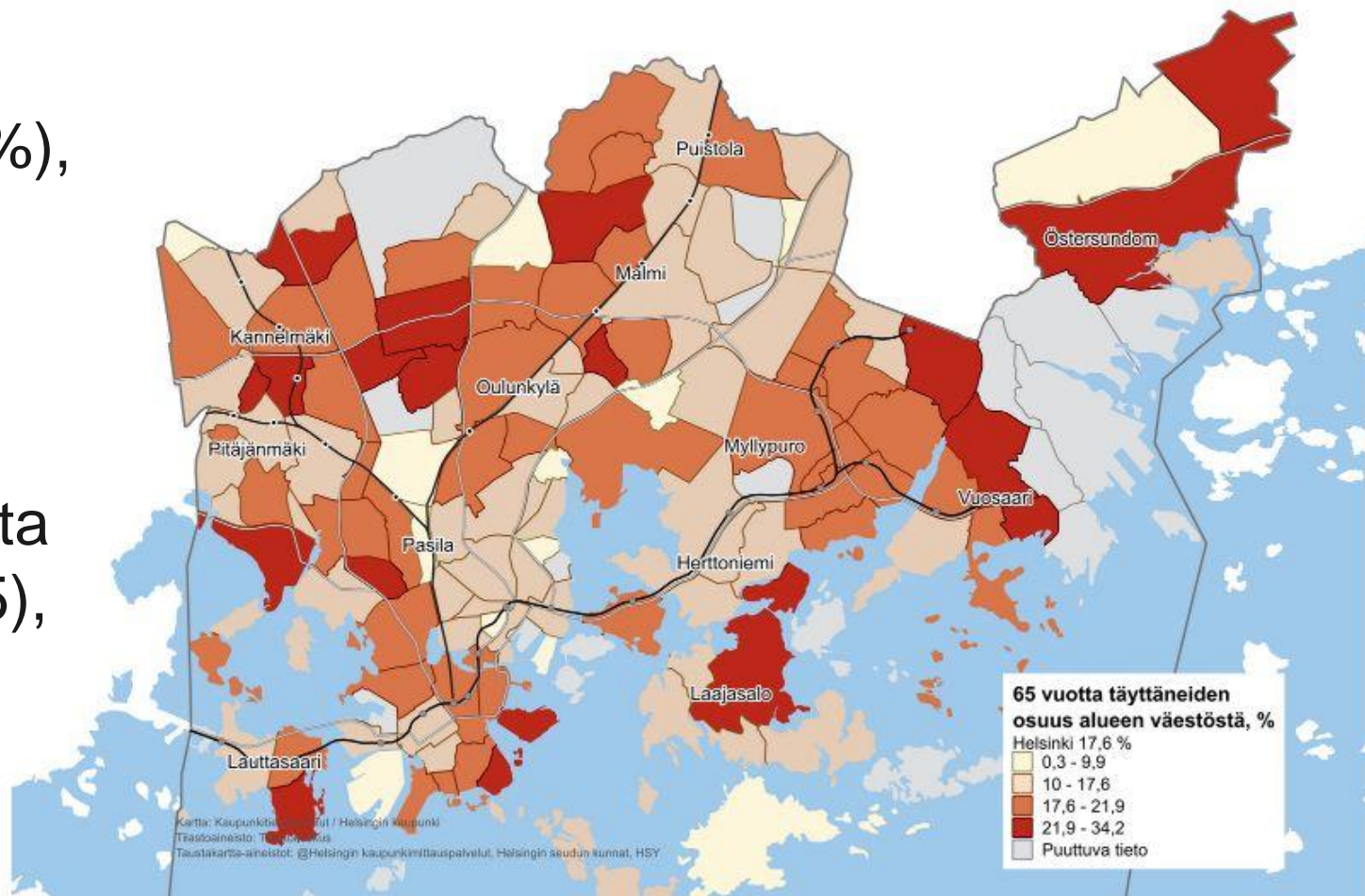
- Iäkkäiden helsinkiläisten terveyskäyttäytyminen on kaikkia suomalaisia ikäihmisiä parempaa painoindeksin ja ravitsemussuositusten noudattamisen osalta.
- Liikuntasuositukset täyttyvät yhtä suurella osalla pääkaupungin ja koko maan asukkaista, mutta **vain** noin **viidesosa** kaikista suomalaisista 75 vuotta täyttäneistä **liikkuu** terveysliikuntasuosituksen mukaan **tarpeeksi**.
- 85 vuotta täyttäneistä joka seitsemäs tai kahdeksas kokee muistinsa huonoksi, tai kokee sanomalehtitekstin lukemisen tai keskustelun kuulemisen vaikeaksi.

<https://kaupunkitieto.hel.fi/fi/ikaantyneet/ikaantyneiden-terveys/ikaantyneiden-elintavat>

# Ikääntyneet alueittain

65 vuotta täyttäneiden osuus alueen väestöstä osa-alueittain vuodenvaihteessa 2023/2024

- Suhteellisesti eniten 65 vuotta täyttäneitä on Maunulan (22,6 %), Länsi-Pakilan (22,5 %) ja Munkkiniemen peruspiireissä (21,8 %).
- Lukumääräisesti eniten 65 vuotta täyttäneitä oli Vuosaaren (7 765), Mellunkylän (7 548) ja Kampinmalmin (6 617) peruspiireissä.





**TAVOITTEENA ON, ETTÄ**

**kaikilla ikääntyneillä on  
mahdollisuus liikkua ja lähteä  
liikkeelle sekä osallistua ja  
kokea taidetta ja kulttuuria  
elämäntilanteesta, kuten iästä,  
fyysisestä kunnosta,  
taloudellisesta tilanteesta,  
asuinpaikasta riippumatta.**





# Osallistumisen esteet ratkaistava

- **Kulkeminen**
- **Kustannukset**
- **Kaveri**
- **Kannustus**
- **(kahvit)**

# Toimintakykyinen ikääntyminen

## Toimijuus

Talkoot

Vapaaehtoistoiminta

Naapuriapu

Tanssi

Harrastukset  
Kulttuuri

Yhteisöjen  
tapahtumat

Musiikki



## Arjessa

Liikunta  
Liikkuminen

Terveyspalvelut

Liikenne

Sosiaalipalvelut

Puistot

Turvallisuus

Kirjasto

Etsivä vanhustyö

## Toimintakyvyn muutoksissa

Läheisen sairastuminen

Vakavat sairastumiset

Päihde- ja mielenterveysongelmat

Toimintakyvyn romahtaminen

# Miksi ja miten ikäihmiset mukaan?

- Yksinäisyys on mittava haaste ikääntyneiden keskuudessa
- Vähäisistä sosiaalisista kontakteista seuraava yksinäisyys on tutkitusti riski ikäihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.
- Yksinäisen ikäihmisen halukkuus lähteä mukaan on usein kiinni siitä, että joku kysyy ja ottaa mukaan. Mukaan pyytäminen alentaa merkittävästi kynnystä lähteä mukaan.
- Ikäihmisiä voi tavoittaa monin eri keinoin, kuten lähiöihin jalkautumalla, digitaalisia palveluita kehittämällä, verkostoja ja kumppanuuksia hyödyntämällä ja etsivän vanhustyön keinoin.



# Tutkimuksia ja hyödyllisiä linkkejä

- <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain/ikaantymisen-tutkimukset-ja-hankkeet>
- Sisukkuus pitää ikäihmiset aktiivisina: TtM Sini Siltasen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Psychological Resources as Modifiers of the Association Between Mobility Decline and Activity in Old Age" [Väitöskirjan verkkoversio](#)
- <https://www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/>
- <https://www.gerec.fi/> GEREC on Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen vanhenemisen ja ikääntyvän yhteiskunnan tutkimuksen yhteenliittymä. Tutkimuskeskus tuottaa tietoa ikääntyvien ihmisten elämästä, terveydestä ja toimintakyvystä – tavoitteena lisätä ymmärrystä täysipainoisen elämän mahdollisuuksista eri ikävaiheissa.
- Noahin (National organization for Arts in health) [eettiset ohjeet](#)

# Aktiivinen ja merkityksellinen elämä

# Jokainen askel kannattaa

Helsinki on nostanut liikkumisen yhdeksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteeksi ja ikäihmisten liikkuminen ja liikkeelle lähteminen on tärkeä tavoite.

Liikkuminen on liikuntaa laajempi asia.

Arvostamme kaikkea liikkumista - tapahtuu se sitten kulttuurielämyksen yhteydessä, luonnossa, kotona etäjumpan parissa, pyörän satulassa, arjen asiointimatalla, kuntosalilla tai sivutuotteena ystävien näkemiselle.

Vain alle 10 prosenttia ikäihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Ikäihmiset ovat toimintakyvyltään ja elämäntilanteeltaan kaikkea muuta kuin yhtenäinen ryhmä.





# Ikäihmisten liikkumisen suositus

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Paikallaanoloa kannattaa tauottaa aina kun voi.

Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille>



## VIREYTTÄ LIKKUMALLA





# Tunnistettuja haasteita

1. Kokonaiskuva yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelu- ja olosuhdetarjonnasta puuttuu.
2. Tietoa palveluista ei löydetä.
3. Ympäristö ei ole aina ikäystävällinen ja esteetön.
4. Oma koti on osalle ainut liikkumisympäristö.
5. Vanhuusköyhyys koskettaa erityisesti kaikista iäkkäimpiä, naisia sekä yksin tai vuokralla asuvia.
6. Elinpiiri kapenee iän lisääntyessä. Lähipalvelut korostuvat.
7. Onko Suomessa ikääntymistä arvostava kulttuuri?
8. Ikäihmisten liikkumisesta ei ole riittävästi tietoa.

Lähde: Vanhusneuvoston lausunnot, ikäihmisten alatyöryhmä, Harvard-Bloomberg -innovaatio-ohjelma



# Paljonko ikäihmiset liikkuvat?

- Alle 10 prosenttia täyttää liikkumisen suosituksen eli liikkuu kestävyyskuntonsa ja lihasvoimiensa näkökulmasta riittävästi.
- Erot liikkumisaktiivisuudessa ovat suuria.
- Ikääntyneistä erityisesti yli 80-vuotiaat ovat vähentäneet päivittäistä liikkumista koronaepidemian vuoksi. Kuntoliikuntaa aktiivisesti harrastavien +75-vuotiaiden osuus on pudonnut 13,1 prosentista 4,6 prosenttiin. Kuntoliikuntaa aktiivisesti harrastavien +75-vuotiaiden osuus on pudonnut 13,1 prosentista 4,6 prosenttiin.
- Joka toisella 75 vuotta täyttäneellä ongelmia arkisissa toimissa.
- Joka kolmas ikäihminen kaatuu vuosittain.
- Ikäihmisen lihasvoima vähenee täyslevossa 25 prosentilla viikossa.

Ks. mm. ATH-tutkimus ja Finsote (THL) sekä Husu  
ym. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161012>  
Lähteet: Finsote, THL ja PKS-hyvinvointikysely, PKS-Kunnat

# Laajennetaan käsitystä liikkumisesta: puhutaan liikkumisesta, ei pelkästään liikunnasta

Jokapäiväinen liikkuminen on meille kaikille välttämätöntä. Usein liikkumisesta puhuttaessa mieleen tulee harrastaminen tai hikiliikunta. Todellisuudessa liikkuminen on mitä tahansa liikettä päivän aikana. Jokainen seisomaan nousu ja askel merkitsevät.

- Kävelyä asunnossa tai taloyhtiön pihalla
- Portaiden nousua hissien käytön sijaan
- Kotitöiden tekemistä esimerkiksi imuroimalla, pölyjä pyyhkimällä, lattiaa pesemällä
- Pihatöiden tekeminen kotipihaalla
- Puhelujen puhumista seisten tai liikuscellen
- Istumisen tauottaminen vähintään tunnin välein ja pieni jaloittelu
- Seisomaan nousemista televisio-ohjelman loppuessa tai mainoskatkoilla
- Jumppaa tai tasapainoharjoitteita esitteestä, verkosta tai YleAreenasta

# Mitkä asiat vaikuttavat liikkeelle lähtemiseen?

## Lisäävät tekijät:

### Yksilölliset tekijät:

- Korkea koulutus ja sosioekonominen asema
- Pystyvyyden tunne
- Psykologiset tekijät, kuten persoonallisuus ja mielen hyvinvointi

### Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Liikkumis- ja kävelymyönteinen ympäristö
- Läheltä löytyvät palvelut
- Sosiaaliset tukiverkostot: ystävät, perhe
- Palveluiden hinta
- Omaa kiinnostusta vastaava tarjonta

## Vähentävät tekijät:

### Yksilölliset tekijät:

- Toimintakyvyn heikentyminen, sairaus ja aistivaikeudet
- Ei ketään kenen kanssa lähteä, yksinäisyys
- Arvottomuuden kokemus: ”Miksi minä enää liikkuisin”
- Matala sosioekonominen asema
- Varhaislapsuuden liikkumiskokemukset ja motoristen taitojen oppiminen
- Elinpiirin rajoittuminen kotiin, pelko kaatumisesta
- Elämäntilanne (eläköityminen, leskeksi jääminen)

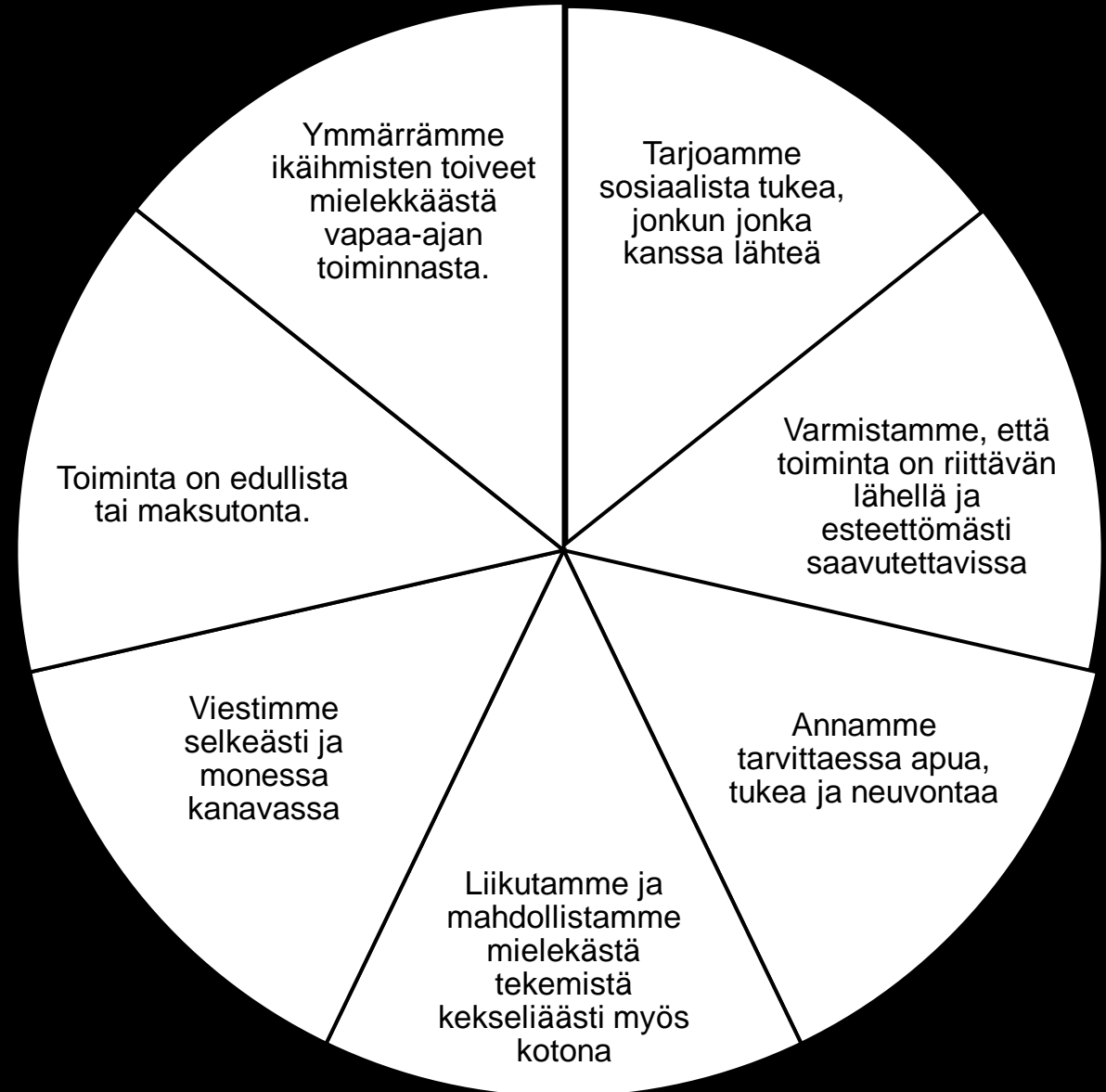
### Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Fyysisen ympäristön esteet: katujen liukkaus, levähdyspaikkojen, kaiteen tai hissien puute
- Palvelut ovat kaukana kotoa
- Tietoa palveluista ei löydy
- Ohjeiden/neuvonnan puute sopivasta liikunnasta



# Ikäihminen ei ole keskiarvo.

## Tarvitsemme erilaisia toimenpiteitä ja yhdessä tekemistä



# Näkökohtia ikääntyneiden taide- ja kulttuuritoimintaan

Helsinki





Kulttuurihyvinvointi tarkoittaa ihmisen yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä, että taide ja kulttuuri lisäävät hyvinvointia.

Kulttuurin hyvinvointia tukevat vaikutukset ulottuvat läpi koko ihmisen elämänkaaren ja ilmenevät jokaisen henkilökohtaisessa taide- ja kulttuurisuhteessa.

Kulttuurihyvinvoinnin perustana on ihmisen oma taide- ja kulttuurisuhte. Kuva artikkelista: Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf, 2019) Taikusydän

# Ikääntyneiden kulttuurioikeudet

Meidän jokaisen perusoikeuksiin kuuluu:

- oikeus osallistua taiteisiin ja kulttuuriin
- kehittää itseään ja yhteisöään niiden avulla sekä
- mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti.

Nämä oikeudet on määritelty YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa sekä Suomen perustuslaissa.

Kulttuuristen oikeuksien toteutumiseksi on kulttuurin ja taiteen oltava saatavissa, saavutettavissa ja esteetöntä. Yhtä tärkeää on, että ikääntyneet omat kulttuuriset tarpeet ja toiveet tulevat kuulluksi ja kulttuuri- ja taidetarjonnalla voidaan vastata näihin. Oikeus kulttuuriin ja taiteeseen tarkoittaa oikeutta valita millaista taidetta ja kulttuuria haluaa nauttia, kokea ja tehdä, vai haluaako ollenkaan.



# Kulttuurinen vanhustyö sekä ikäystävällinen taide ja kulttuuri

- **Kulttuurinen vanhustyö** on taiteen, taidetoiminnan, luovuuden ja kulttuurin tuomista eri tavoin osaksi vanhustyötä ja sen kehittämistä. Kulttuurisella vanhustyöllä tarkoitetaan kulttuuria ja luovuutta arvostavaa näkökulmaa, arvoja ja asennetta, jotka vaikuttavat suunnittelun, johtamisen, erilaisten käytänteiden sekä konkreettisen arjen toiminnan taustalla. Huhtinen-Hilden, L. & Puustelli-Pitkänen, A. & Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. 2017
- **Ikäystävällisellä taiteella ja kulttuurilla** tarkoitetaan ikääntyneet huomioivaa tai ikääntyneille kohdennettua kulttuuri- ja taidetoimintaa sekä –palveluja. Toiminta ja palvelut ovat saavutettavia ja esteettömiä, ja niitä viedään aktiivisesti myös heille, jotka eivät pääse perinteisten palveluiden äärelle. Ikäystävällinen taide ja kulttuuri tarjoaa mahdollisuuksia itse tekemiseen, osallistumiseen ja kokemiseen, eikä syrji mitään ikäryhmää. [www.ailverkosto.fi](http://www.ailverkosto.fi)

# Kulttuurisen vanhustyön lähtökohdat

Ei

Kyllä

Toiminta keskittyy vain ammattitaiteilijoihin

Kaikki luovia (asiakkaat, henkilökunta!)

Kulttuuri = korkeakulttuuri

Kulttuuri = laaja kulttuurin käsitys

Päämäärä tärkeä

Prosessi tärkeä

"Vain" erityinen hetki

Osa arkea

Erillinen sektori vanhustyössä

Läpäisee koko vanhustyön

# Minkälainen luovuus, kulttuuritoiminta ja taide ovat tärkeitä ikääntyneelle?

- Koettu hyvinvointi vahvistuu, kun jokainen saa toteuttaa itselleen mieluisia asioita.
- Jokaisella ihmisellä on oma suhde kulttuuriin. Erilaiset asiat ovat eri ihmisille tärkeitä.
- musiikin kuuntelu, käsitöiden tekeminen tai kirjojen lukeminen
- elokuvien katselu, rakentelu, puutöiden tekeminen
- konserteissa, keikoilla, museoissa tai teatterissa käyminen
- piirtäminen, tanssiminen, kirjoittaminen, (luonnon) valokuvaaminen kännykällä
- urheilutapahtumiin osallistuminen, ristikoiden tekeminen tai pakohuoneissa käyminen

→ Kulttuurin harrastaminen on kaikkea tätä ja muuta merkityksellistä tekemistä arjessa

(Huhtinen-Hilden 2023, Huhtinen-Hildén ym. 2020, Lilja-Viherlampi & Rosenlöf, 2019 )

## Mitä tapahtuu kun tekee, osallistuu ja kokee itselleen tärkeää kulttuuri- ja taidetoimintaa? Tai kun käyttää luovuuttaan?

- aistit aktivoituvat
- käyttää mielikuvitusta
  - kokee tunteita
- havaitsee, ajattelee ja muistaa
- on vuorovaikutuksessa muiden kanssa
  - liikkuu ja käyttää kehoa

**Vaikutukset  
ovat  
yksilöllisiä**

## Tekemällä, osallistumalla ja kokemalla voi esimerkiksi:

- vähentää yksinäisyyden tunnetta
  - parantaa mielialaa
- ehkäistä ja vähentää negatiivisia tunteita, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja surullisuutta
- auttaa luomaan uusia ystävyys- ja sosiaalisia kontakteja
  - mahdollistaa omien vahvuuksien, kykyjen ja kiinnostuksen kohteiden tutkimisen ja tunnistamisen
    - lisätä itseluottamusta ja rohkeutta
- edistää mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä eli resilienssiä
  - vähentää tarvetta lääkitykselle
  - parantaa tasapainoa ja kävelyn sujuvuutta
  - antaa syyn lähteä liikkeelle, liikkumaan ja osallistumaan
- auttaa sitoutumaan hoitoon ja kuntoutukseen



## Sosiaalinen hyvinvointi

## Terveys

## Oppiminen

## Talous

## Ympäristö

## Kulttuurinen kestävyys

- Sosiaalinen osallistuminen ja osallisuus
- Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot
- Sosiaalinen pääoma
- Syrjäytymisen ehkäisy
- Kulttuurinen ja sosiaalinen moninaisuus
- Kriittinen ajattelu
- Aktiivinen kansalaisuus
- Elin- ja asuin-ympäristöjen kehitys

- Terveyttä edistävät ja hoitavat vaikutukset
- Kansanterveys
- Koettu terveys ja elämänlaatu
- Mielen terveys ja mielen hyvinvointi
- Hoitoympäristöt ja hoidon laatu
- Lääketieteen koulutus
- Työhyvinvointi

- Älylliset kyvyt ja akateeminen suoriutuminen
- Itsetuntemus, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot
- Opetuksen ja koulutuksen tukeminen
- Elinikäinen oppiminen
- Organisaatioiden kehittyminen

- Kulttuuri toimialana ja työllistäjänä
- Kerrannais- ja läikkymisvaikutukset
- Kulttuuriturismi
- Alueiden ja kaupunkien kehitys
- Luovan talouden kehitys
- Säästöt julkisissa kustannuksissa

- Tiedon ja ymmärryksen lisääminen
- Esikuvan tarjoaminen
- Vaihtoehto kestävään kulutukseen

- Kulttuurin roolit kestävässä kehityksessä
- Kulttuuri-perintö ja kulttuuri-identiteetti
- Kulttuurien moninaisuus ja ymmärrys

Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista, Sitra

<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/>

# Mikä Lämpö?

Valtakunnallinen digipalvelu Lämpö on viiden kaupungin, kahden suomalaisen IT-yrityksen sekä ikäihmisten yhdessä kehittämä digitaalinen alusta, jossa iäkkäät voivat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Lämpö kehitettiin palvelemaan erityisesti kotona asuvia iäkkäitä, jotka eivät fyysisesti pääse kulttuuri- ja hyvinvointipalveluiden pariin.



**Kohderyhmä**

Suomen iäkkäät

**Alusta**

Lämpö.fi

**Sisällöntuottajat**

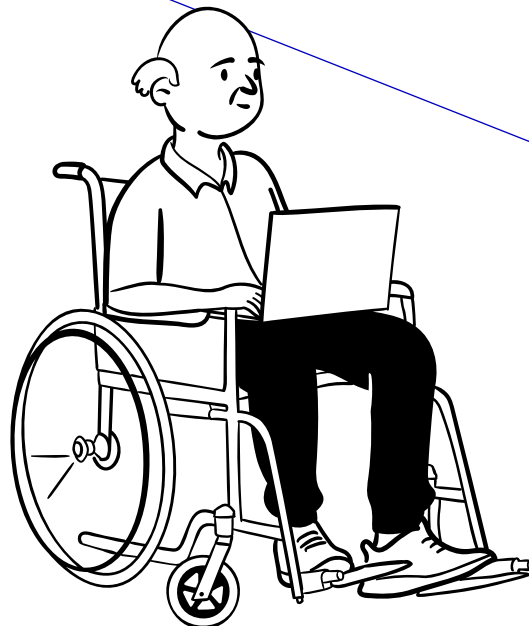
Kunnat

Hyvinvointialueet

Kulttuuritoimijat

Taiteilijat

Järjestöt, seurat



# Kulttuuri (1/2): lisää tietoa

- Ikääntyneiden kulttuuriosallisuutta ja -oikeuksia koskeneen [kansainvälisen webinaarin](#), To Infinity and Beyond, puheenvuorot: [https://www.youtube.com/channel/UCDemU7fT-HjmHUHiKqT\\_6cA](https://www.youtube.com/channel/UCDemU7fT-HjmHUHiKqT_6cA)
- Pynnönen, Katja & Mitchell, Ritva (2012) Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä. 50+-kulttuuribarometrin tuloksia. Cuporen julkaisuja 20. Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämissätiö, Helsinki.
- [Tutkimus: Taiteen harrastaminen työikäisenä tuo hyvinvointia eläkevuosiin](#). Rautiainen & Laes (2020).
- Rosenlöf, Anna-Mari (2014) Rakenteita ratkomassa. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja. Taiteen edistämiskeskus.
- THL:n nettisivu: [Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta](#)
- Huhtinen-Hildén et al. (2017): [Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Tutkimusraportti. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja.](#)
- Helsingin sosaali- ja terveystoimialan tekemät opetusvideot kulttuurisesta vanhustyöstä vanhustyön ammattilaisille:
  - [Opetusvideo 1: Mitä on kulttuurinen vanhustyö?](#)
  - [Opetusvideo 2: Kulttuurista vanhustyötä monialaisena yhteistyönä](#)
- [Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön Aili-verkosto](#)
- [Taiteen ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste Taikusydän](#)

# Kulttuuri (2/2): lisää tietoa

- [Taide- ja kulttuurivisio 2030:](#)
  - Keskeisessä roolissa kaikkien helsinkiläisten oikeus taiteeseen ja kulttuuriin – niin tekijöinä kuin kokijoina – sekä taiteen ja kulttuurin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.
  - Visio huomioi myös iäkkäät helsinkiläiset
    - Vuonna 2030 Helsingissä mm. "**Ikäihmisten kulttuuriset oikeudet toteutuvat kaikkialla kaupungissa.** Ikäihmisten määrä kasvaa ja heidän saatavillaan olevat kulttuurisen toiminnan mahdollisuudet ovat kehittyneet ja monipuolistuneet. Uudet teknologiset mahdollisuudet on otettu laajaan käyttöön. Kulttuurinen vanhustyö on tärkeä osa kaupungin palveluja."
    - Toimenpiteiksi tämän vision saavuttamiseen mainitaan
    - **Resurssien lisääminen** sekä palveluiden tarjonnan kohdentamisen ja **saavutettavuuden edistäminen** mm. teknologiaa hyödyntämällä.
    - Helsinki ottaa taiteen osaksi hoitotyötä ja sosiaali- ja terveydenhuollon hoitosuunnitelmia [WHO:n vuonna 2019 antamien suositusten pohjalta \(Taikusydämen lyhennetty suomennos\)](#)
- Cutler, Karttunen & Räsänen (toim.) 2021. Love in a cold climate: Creative ageing in Finland. The Baring Foundation, Lontoo. [https://cdn.baringfoundation.org.uk/wp-content/uploads/BF\\_Creative-ageing-Finland\\_WEB.pdf](https://cdn.baringfoundation.org.uk/wp-content/uploads/BF_Creative-ageing-Finland_WEB.pdf)



# Vapaaehtoistoiminta

# Helsingin kaupungin Vapaaehtoistoiminta



Toimintaa läpi toimialojen ja eri palveluissa



Toiminnassa mukana yli 3000 vapaaehtoista



Satoja eri vapaaehtoistoiminnan tehtäviä



Lähes 100 vastuuhenkilöä eri palveluissa lähiohjaamassa vapaaehtoisia



Sopimus vapaaehtoistoiminnasta, vakuutus



Kursseja ja koulutuksia vapaaehtoisille

# Vapaaehtoistoiminta Helsingin kaupungin näkökulmasta

*Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten, ympäristön ja yhteisöjen hyväksi tehtyä, omaan vapaaseen tahtoon ja motivaatioon perustuvaa palkatonta toimintaa.*

*Vapaaehtoistoiminta edistää osallisuutta ja hyvää elämää.*

Kaupungin palveluja täydentävää, vapaaehtoisen omaan motivaatioon perustuvaa toimintaa, joka lisää

- Osallisuutta
- Mahdollisuuksia auttaa ja saada apua
- Hyvinvointia ja iloa
- Toimijuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia
- Erilaisten helsinkiläisten tasa-arvoista kohtaamista
- Yhteisöllisyyttä ja omistajuutta alueisiin ja kaupunkiin
- Ympäristöstä huolehtimista

Vapaaehtoistoiminta on myös ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa toimintaa, jonka avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja lievittää yksinäisyyttä sekä tuoda merkityksellisyyttä elämään.

# Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan verkkosivuilla (<https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/>) voi käydä tutustumassa monimuotoiseen Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan kirjoon. Sieltä löydät myös yhteystietoja.

Ikäihmisiä koskevaa vapaaehtoistoimintaa ovat esimerkiksi:

- Kirjastojen toimintaa mm. kielikahviloissa vapaaehtoiset voivat olla mukana tukemassa suomen oppimista tai vetämässä kielikahvilaa maahanmuuttajille. Lukulähteläs-toiminta ym.
- Puistokummitoiminta antaa mahdollisuuden osallistua oman asuinympäristön hoitamiseen ja tehdä kaupungista viihtyisämpi.
- Vapaaehtoistoiminta senioripalveluissa. Monipuolisista toimintaa.
- Naapuruuspiirit. Naapuruuspiireissä voi toimia osallistujana tai vetäjänä.
- Kulttuurikaverit ovat avuksi kaikille, joille kulttuuritapahtumaan lähtemisen kynnyks on korkea.

Vaikka etätoiminnalle on myös tarvetta, aitoja kohtaamisiakin tarvitaan ja kaivataan! Moni seniori kokee yksinäisyyttä, moni haluaisi lähteä ulkoilemaan, liikuntaharrastuksiin, luontoon, tavata turvallisesti muita ihmisiä esim. kaksin tai pienissä ryhmässä, ystävystyä, jutella, jakaa ajatuksiaan ja mielipiteitään. Käsityö- ja/tai erilaiset kulttuuriharrastukset ovat myös monelle tärkeä osa elämää. Ikäihmiset tarvitsevat myös lisää mahdollisuuksia toimia itse vapaaehtoisina. Vapaaehtoistoimintaa kehittäessä on hyvä pitää mielessä, että seniorit ovat yksilöitä monenlaisissa elämäntilanteissa ja heidän toimintakykynsä vaihtelee.

**Lähde hakemaan avustusta vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Ideoi myös rohkeasti uutta vieden toimintaa seniorin kotiin tai lähiympäristöön. Innovoi, kehitä uusia työtapoja ja toimintamalleja luoden kumppanuuksilla sektorit ja toimialat ylittäviä toimintamuotoja.**

# Ideoita hankkeen suunnitteluun

- Kiinnitä huomiota siihen, että varaat tarpeeksi resurssia hakemuksessasi vapaaehtoistoiminnan koordinointiin.
- Kiinnitä huomiota kohderyhmän tavoittamiseen.
- Pohdi ennalta myös hankkeen mahdollista juurruttamista jos siinä on elementtejä joiden on ajatus jatkoa.
- Muista myös selkeä viestintä mm. valmiiksi jaettavassa muodossa mainokset, vapaaehtoisten rekrytointi ilmoitukset etc. jos hanke toivoo, että tietoa jaetaan.





## Osallistumisen vaikutus vapaaehtoisein heidän itsensä kokemana

- Auttaminen on tuo positiivisuutta ja hyvää mieltä sekä kokemuksen omasta merkityksellisyydestä
- Osallistuminen tuo omaan elämään rytmiä ja sisältöä, ja pitää aktiivisena
  - **”Aktivoi mua itseäni verrattuna sohvaperunaelämään”**
  - **”(Kaverina toimiminen) antaa itselle aktiviteettia ja suunnitelmallisuutta toimintaan. Tulee tehtyä asioita ja on päätettävä asioita ajoissa, saa rytmiä elämään.”**
- Tulee osallistuttua enemmän esim. kulttuuritapahtumiin ja saa täysin uudenlaisia elämyksiä tapahtumissa, joihin eivät muuten ehkä lähtisi
- Arvokasta, että toiminnassa tutustuu uusiin ja erilaisiin ihmisiin, joihin ei muuten välttämättä tulisi tutustuttua sekä kuulee erilaisia elämäntarinoita. Tämä on muuttanut ja avartanut omia näkökantoja ja ymmärrystä ihmisistä
  - **”lökkään ihmisen elämäkokemus on todella opettavaista”**
- Eräs vapaaehtoinen kertoi, että vapaaehtoistoiminnan kautta hänellä on jotain ihan ”omaa tekemistä”, johon tulee lähdettyä ilman puolisoa. Se voimaannuttaa ja tuo itsenäisyyttä
- Avun antaminen ehkä madaltaa omaa kynnystä avunpyytämiseen sitten, kun sitä kokee tarvitsevansa



# Kirjallisuusvinkkejä

- **10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan** *Toim. Lari Karreinen, Maria Halonen, Meri Tennilä*
- **Volunteers, How to Get Them, How to Keep Them** *Heken Little*
- **Turn Your Organisation Into A Volunteer Magnet** *Andy Fryar, Rob Jackson, Fraser Dyer*
  
- **Kulttuuria vapaaehtoistyönä** *Toim. Juha Iso-Aho, Esko Juhola*  
<https://www.humak.fi/julkaisut/kulttuuria-vapaaehtoistyona/>
  
- **Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi** <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>
  
- **Tutkimusraportti. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa.** Juha Rahkonen 2021.  
[https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoistyö\\_tutkimusraportti\\_2021.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti_2021.pdf)
  
- **Kirjallisuussuositus: Irja Mikkosen ja Anja Saarisen kirjoittama *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla.***  
<https://www.epressi.com/tiedotteet/kustannustoiminta/vertaistuki-sosiaali-ja-terveysalalla-on-ensimmainen-suomalainen-kattava-tietokirja-vertaistuen-merkityksesta.html>



# Pysy kartalla vapaaehtoistoiminnasta!

**Vapaaehtoisen uutiskirje** on suunnattu kaupunkilaisille, jotka toimivat itse vapaaehtoisena tai ovat innostuneita osallistumaan toimintaan tulevaisuudessa, ja etsivät lisätietoa aiheesta. Uutiskirjeestä löytyy ajankohtaista tietoa vapaaehtoistoiminnan koulutuksista, luennoista, tapahtumista ja tehtävistä. Uutiskirje ilmestyy 4–5 kertaa vuodessa.

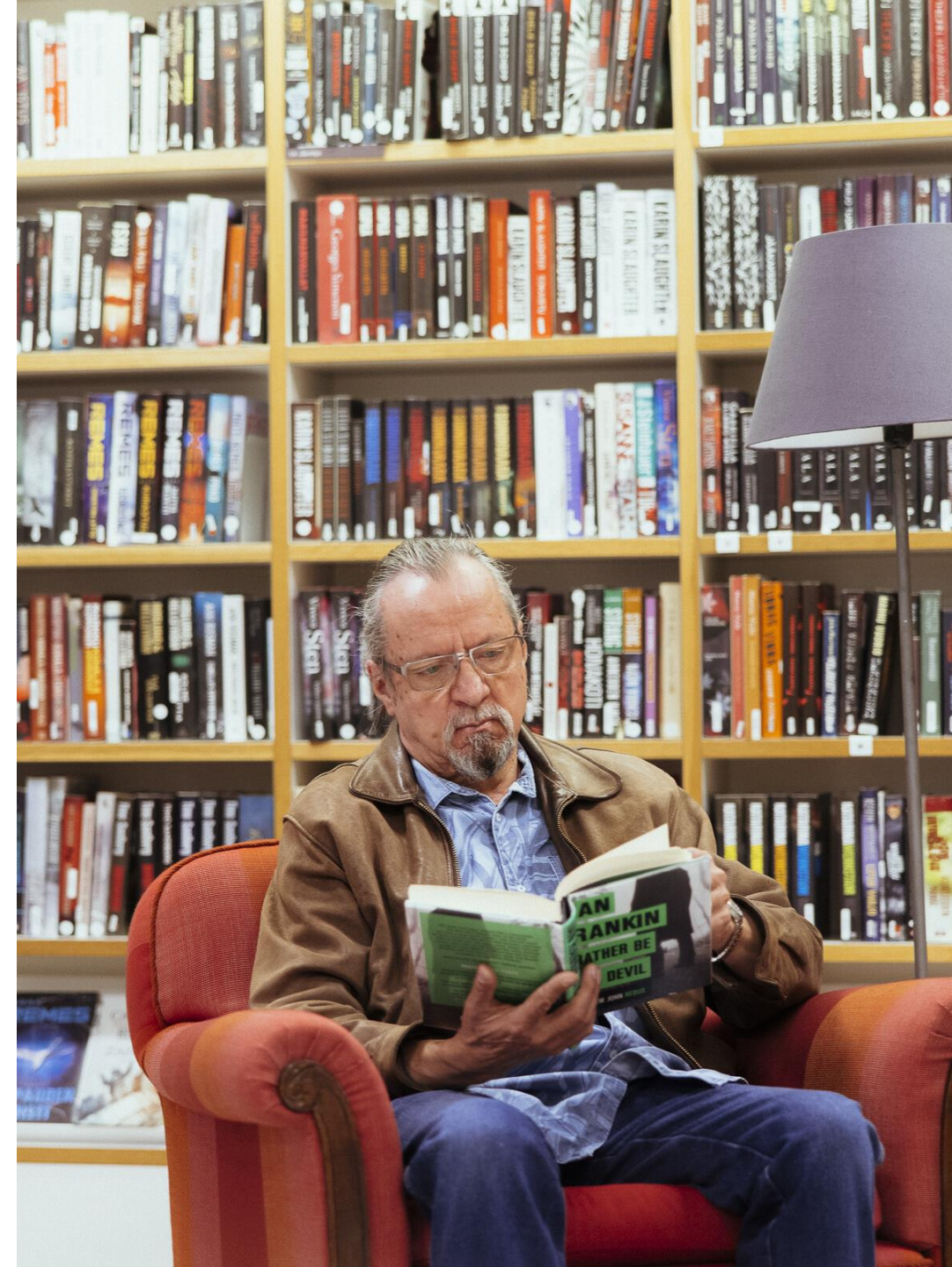
[Tilaa vapaaehtoisen uutiskirje](#)

**Vapaaehtoistoiminnan uutiskirje** on suunnattu henkilöille, jotka työskentelevät vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreina, ohjaajina tai yhteyshenkilöinä Helsingin kaupungilla, järjestöissä, yhdistyksissä tai muulla toimintaa järjestävällä taholla.

[Tilaa vapaaehtoistoiminnan uutiskirje](#)

**Kiva kun olet mukana!**

Helsinki





# Avustuksen painopisteet ja kriteerit

# Avustukset jakaa kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

- **Liikuntapalvelut:** 700 000 €
- läkkäiden ihmisten liikkumisen edistäminen
- **Kulttuuripalvelut:** 1 300 000 €
- läkkäiden ihmisten kulttuuritoiminnan edistäminen
- Avustus rahoitetaan Helsingin kaupungin käyttöön tulevalla perintörahalla.
- Kaupunginhallituksen linjauksen mukaan avustukset kohdennetaan helsinkiläisten iäkkäiden ihmisten **hyvinvointia ja toimintakykyä** tukevaan toimintaan.



# Avustushaku

- Avustusmäärärahojen haku on **auki 13.1.-7.2.2025 klo 16.00**
- Kulttuuri- ja kirjastojaosto sekä liikuntajaosto päättävät rahoitettavista hankkeista huhtikuun aikana.
- Vuonna 2025 on mahdollisuus hakea avustusta hankekaudelle 2025-2026.
- Avustukset kohdennetaan helsinkiläisten iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaan toimintaan. Tavoitteena on kiinnittää huomiota **erityisesti kotona asuvien** iäkkäiden ihmisten mahdollisuuteen elää laadukasta ja kokemusrikasta elämää, jossa he ovat aktiivisia toimijoita.

# Kuka voi hakea?

- **KULTTUURI:** Avustusta voivat hakea helsinkiläiset oikeustoimikelpoiset rekisteröidyt **taide- ja kulttuurialan yhteisöt**. Hakijayhteisön muoto voi olla yhdistys, osakeyhtiö, säätiö tai työryhmä.
- **LIIKUNTA:** Avustusta voivat hakea oikeustoimikelpoiset rekisteröidyt **järjestöt, yhdistykset ja säätiöt**.
- Molempien palvelujen avustuskriteereissä kannustetaan hakijoita luomaan **uudenlaisia**, sektorit ja toimialat ylittäviä **yhteistyön** muotoja. Yhteistyökumppaneina voivat toimia esimerkiksi yritykset, yhteisöt, tutkimus- ja oppilaitokset sekä kaupungin omat organisaatiot.
- Hankkeessa voi kuitenkin olla **vain yksi päähakija**, jolle avustus myönnetään. Avustuksen käytöstä ja käytön raportoinnista vastaa hakijayhteisö.

# Avustushaun painopisteet

Liikunta- sekä kulttuuri- ja kirjastojaosto ovat päättäneet kokouksissaan 3.12.2024 avustusten hakemisesta ja kriteereistä.

Avustettavien hankkeiden tulee edistää yhtä tai useampaa seuraavista yhteisistä tavoitteista:

1. Kulttuuri- ja liikuntatoimintaa edistävien digitaalisten tai etänä toteutettavien toimintojen kehittäminen
2. Lähipalveluiden/alueellisten kulttuuri- ja liikkumismahdollisuuksien kehittäminen
3. Vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittäminen

*Kulttuurihankkeet voivat edistää myös tavoitetta:*

4. Taide- ja kulttuuritoimijoiden osaamisen kehittäminen ja uusien työtapojen/rakenteiden luominen



# Avustushaun kriteerit

- 1) Hakukriteereinä painotetaan erityisesti saavutettavuutta ja toimintaa, jolla vahvistetaan iäkkään ihmisen **osallisuutta ja toimijuutta**.
- 2) Erityisenä painotuksena ovat **kotona asuvat** iäkkäät ihmiset ja heidän mahdollisuutensa elää laadukasta ja kokemusrikasta elämää.
- 3) Molempien toimialojen avustuskriteereissä kannustetaan hakijoita luomaan **uudenlaisia**, sektorit ja toimialat ylittäviä **yhteistyön** muotoja.

Lisäksi avustusten myöntämisessä noudatetaan:

- Toimialojen omia avustusperiaatteita
- Helsingin kaupungin avustusten yleisohjeita

# Mihin avustusta voi hakea?

- Avustusta haetaan selkeästi hankkeelle ja siitä johtuviin kuluihin, jotka **eivät ole toimijan suoranaisia perustoiminnan kuluja**. Hakijan on laadittava erillinen budjetti hanketoiminnalle.
- Hakijana voi olla kaupungin toiminta-avustuksen piirissä oleva yhteisö tai järjestö. Hakijan on osoitettava, **miten suunniteltu hanke poikkeaa / täydentää / kehittää perustoimintaa**.
- Hakijan tulee perustella **mihin tarpeeseen hanke vastaa**.



# Mistä löydetään kumppaneita ja ketkä voivat olla kumppaneita?

- Avustuskriteereissä kannustetaan hakijoita luomaan **uudenlaisia**, sektorit ja toimialat ylittäviä **yhteistyön** muotoja.
- **Seniори-infon kanssa on sovittu, että se on automaattisesti kaikkien valtionperintörahasankkeiden kumppani. Hakijoiden edellytetään hankkivan myös muita kumppaneita osallistujien tavoittamiseksi.**
- Yhteistyökumppaneina voivat toimia esimerkiksi **yritykset, yhteisöt, tutkimus- ja oppilaitokset sekä kaupungin omat organisaatiot.**
- Mihin halutaan vaikuttaa?
- Minkälaista kohderyhmää halutaan tavoittaa?
- Minkä alueen ikääntyneitä halutaan tavoittaa?

# Hakuohjeet ja - lomakkeet

# Hakuohjeet ja -lomakkeet, yksivuotinen

- Hakuilmoitus, ohjeet hakemuksen laatimiseen ja yhteystiedot:
  - kulttuuri: [Erillishaku: Kulttuurin avustukset iäkkäiden ihmisten kulttuuritoiminnan edistämiseksi | Helsingin kaupunki](#)
  - liikunta: [Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen edistämiseksi | Helsingin kaupunki](#)
- Avustusta haetaan sähköisellä hakulomakkeella
  - Lomake löytyy ”Kulttuuri ja vapaa-aika” –kategoriasta
  - Tutustu ohjeisiin ja hakukriteereihin ennen hakemuksen täyttämistä
  - Liitä hakemukseen tarvittavat liitteet
- Lomake on täytettävissä 13.1.-7.2.2025



# Hakuohjeet ja -lomakkeet, kaksivuotinen

- Avustusta haetaan sähköisellä hakulomakkeella
  - Lomake haetaan ”Kulttuuri ja vapaa-aika” –kategoriasta
  - Valitaan: haetaan ”2024 myönnetyn kaksivuotisen avustuksen 2. osaa”
    - Valintana jatkohakemus avaa väliraporttilomakkeen
  - Lomakkeelle täydennetään tarkennettu budjetti, joka vastaa vuoden 2024 ennakkopäätöksen ehdollista myöntösummaa
  - Hakemukseen liitetään kustannuspaikkaraportti ajalta 1.6.-31.12.2024
- Lomake on täytettävissä 13.1.-7.2.2025

# Avustushakemuksen laatiminen sähköisessä avustusasioinnissa

- Sähköinen hakulomake on avoinna **7.2.2025 klo 16.00** saakka.
- Palvelun käyttöohjeet löytyvät täältä: [Palvelun käyttöohjeet | Avustusasiointi \(hel.fi\)](#)
  - Avustuksen hakijalla tulee olla valtuutus asiointiin kunnossa ennen avustusasiointiin kirjautumista - yksityishenkilö ei voi hakea avustusta yhteisön nimissä ilman valtuutusta
  - Ongelmia sähköisessä asiointissa? Helsingin kaupungin sähköisen asiointin käytön tuki, avoinna ma-pe klo 8-18, puh. **09 310 88800**.
  - Lisätietoa: [Sähköisen asiointin tuki](#)

# Avustushakemuksen mukaan liitettävät pakolliset liitteet

- Hakija toimittaa hakijaorganisaatiota ao. koskevat liitteet. Mikäli liitteet on toimitettu jo aiemmin jonkin muun avustushaun yhteydessä, samoja liitteitä ei tarvitse toimittaa uudelleen.
- Yhteisön säännöt
- Pankin ilmoitus tilinomistajasta tai tiliotekopio (hakijalla tulee olla oma suomalainen pankkitili, jolle avustus maksetaan)
- Ote yhdistys- /säätioirekisteristä (vain liikunta)
- Vuoden 2023 tilinpäätös ja toimintakertomus
- Vuoden 2025 toimintasuunnitelma ja budjetti
- Väliraportointiin liittyvä kustannuspaikkaraportti (kaksivuotiset)

# Muistilista

- 1) Tutustu huolellisesti hakuohjeisiin ja hanki tarvittavat taustatiedot sekä liitteet hakemuksen jättämistä varten.
- 2) Hae avustuksia Helsingin kaupungin Sähköinen asiointi –palvelussa (**asiointi.hel.fi**). Hanki ajoissa Suomi.fi tunnukset.
- 3) **Yksi- ja kaksivuotisia haetaan samalla lomakkeella. Lomake eriytyy sen mukaan, vastataanko yksi- vai kaksivuotisen hankkeen kysymyksiin.**
- 4) Lisätietoa avustuksista löytyy **palvelujen verkkosivuilta**. Sivulla on hakuohjeita sekä linkkejä ikäihmisten liikkumiseen ja kulttuuritoimintaan liittyviin selvityksiin. Kannattaa tutustua taustamateriaaleihin hankkeen toimintoja ja yhteistyökumppanuuksia suunniteltaessa.