

# Vahva ote elämään!

Elämänote on ikäihmisten osallisuuden lisäämiseen tähtäävä ohjelma. Ohjelmassa mukana olevien hankkeiden yhteisenä tavoitteena on tukea haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten kotona asumista ja vahvistaa heidän elämänhallintaansa.

Ohjelmaan kuuluu 20 hanketta, joista osa toimii erittäin paikallisesti ja muutama hyvinkin laajalla alueella. Hankkeiden toiminta-alue ulottuu Korppoosta Nurmekseen ja Helsingistä Rovaniemelle.

Elämänote-ohjelmaa koordinoivat Ikäinstituutti ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry yhdessä. STEA tukee ohjelman hankkeita Veikkauksen varoin. Elämänote-ohjelma jatkuu vuoden 2021 loppuun asti.

**Etsivä työ**  
*Hyvä arki kotona*  
**Elämänhallinta**  
**Osallisuus**  
**Kohtaaminen**  
*Matalan kynnyksen toiminta*  
**Vertaistuki**      **Uutta tietoa**  
*Vapaaehtoistoiminta*  
**Voimaantuminen**

[ikainstituutti.fi/elamanote](http://ikainstituutti.fi/elamanote)



## ELÄMÄNOTE

Osallisuutta, elämänhallintaa ja hyvää arkea järjestöjen yhteistyöllä



# Elämänote-ohjelman hankkeet

## 1 ETELÄ-POHJANMAAN MUISTI-YHDISTYS RY:

### Kortteleihin kulttuuria

Hankkeessa kehitetään yhdessä ikäihmisten kanssa ryhmätoimintoja, joissa on tarjolla taide- ja kulttuurielämyksiä. Toiminta vahvistaa ikäihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja ennaltaehkäisee mm. muistisairauksia.

## 2 FINGERROOSIN SÄÄTIÖ: Laajempi Löytävä vanhustyö Varsinais-Suomessa

Hankkeen tavoitteena on löytävän vanhustyön toimintakonseptin levittäminen ja juurruttaminen Varsinais-Suomeen. Erityisesti painotetaan mallin soveltamista, käyttöönottoa ja juurruttamista maaseutumaisiin toimintaympäristöihin ja kyliin.

## 3 JYVÄSKYLÄN HOIVAPALVELUYHDISTYS RY: Eloa Elokotiin 2020

Hankkeessa kehitetään terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä mahdollistavaa sekä syrjäytymistä ennaltaehkäisevää yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa Lutakon alueen ja Elokodin ikääntyneille Jyväskylässä. Matalankynnyksen olohuoneessa voi tavata muita alueen ikääntyneitä yhteisen toiminnan merkeissä.

## 4 KIRKKOPALVELUT RY JA OULUN DIAKONISSALAITOKSEN SÄÄTIÖ:

### IkäArvokas – Etsivä ja osallistava vanhustyö (2018–2021)

Hankkeessa tuetaan syrjäytymisuhan alla elävien ikäihmisten kotona asumista ja lisätään heidän osallisuuttaan etsivää vanhustyötä hyödyntäen. ”Hoksauta minut” -korteilla voi ilmaista huolensa kohtaamistaan ikäihmisistä.

## 5 KOTIPIRTTI RY: Yhteisöllisyyden edistäminen Kärjätörmän monisukupolisessa yhteisökylässä

Kärjätörmään Tampereelle rakennetaan monisukupolvinen yhteisökylä, jonka keskuksena on Kotipirtin palvelutalon ympärille rakentuva palvelukortteli ja kylätalo. Hankkeessa kehitetään uudenlaisia asumisen ja yhteisöllisyyden toimintatapoja, jotka tukevat eri-ikäisten asumisviihtyisyyttä ja osallisuutta.

## 6 NÄÄSVILLE RY: Virkeät Ikämiehet – vireyttä elämään ruuasta ja liikunnasta digitalisaatiota hyödyntäen

Virkeät Ikämiehet -hanke kutsuu tamperelaiset eläkeikäiset miehet monipuolisen ravitsemuksen ja mielekkään liikunnan pariin. Lisäksi halukkaalle tarjotaan mahdollisuus kokeilla aktiivisuuteen kannustavia digitaalisia sovelluksia.

## 7 OMAKOTISÄÄTIÖ: KANTO-hanke

Helsingin Puotilassa toimiva KANTO-hanke ehkäisee yksinäisyyttä ja tarjoaa mahdollisuuden tutustua muihin alueen asukkaisiin sekä osallistua itseä kiinnostavaan toimintaan lähellä kotia. Toiminnan kulmakiviä ovat löytävä vanhustyö, ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden edistäminen sekä vapaaehtoistoiminta kotona asuvien ikäihmisten tueksi.

## 8 OULUN SEUDUN MÄNTYKOTI RY: Kotiväki-hanke

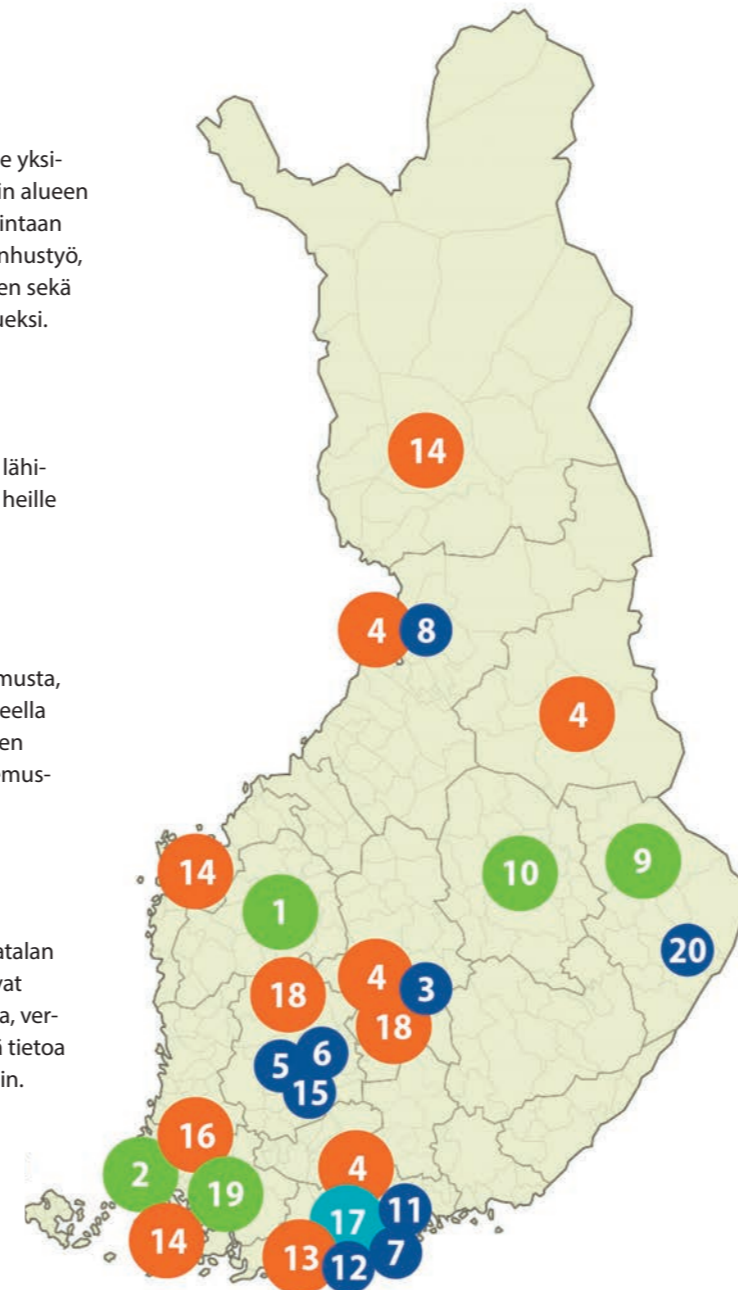
Hankkeen tavoitteena on löytää kaltoinkohtelun ja lähisuhdeväkivallan uhan alla eläviä iäkkäitä ja tuottaa heille vertaistoimintaa, tietoa sekä selviytymismalleja.

## 9 POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY: Virkee – Vireästi Karjalassa

Virkee on ikäihmisten ja heidän läheistensä ravitsemusta, toimintakykyä ja hyvinvointia tukeva hanke. Hankkeella tuetaan erityisesti uudessa elämäntilanteessa olevien ikäihmisten arkea yhteisöllisen tekemisen ja ravitsemusneuvonnan keinoin.

## 10 POHJOIS-SAVON KYLÄT RY: Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön

Hankkeessa järjestetään maaseudun ikäihmisille matalan kynnyksen palvelupäiviä. Niiden kautta iäkkäät saavat mielekästä tekemistä ja yhteisöllisyyden kokemuksia, vertaistukea, tukea turvalliseen kotona asumiseen sekä tietoa ja ohjausta etäasiointiin ja kotiin tuotaviin palveluihin.



## 11 SISKOT JA SIMOT RY: KOKEVA – Kohtaamisia Keravan asuinalueiden ikääntyneille

Hankkeessa kehitetään kotona asuvien ikäihmisten osallisuutta yhteisöllisen virike- ja vertaisryhmätoiminnan ja niitä tukevan vapaaehtoistoiminnan avulla. Yksin aikaansa viettävät vanhuksset ja muut asukkaat voivat tavata toisiaan matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa.

## 12 SUOMEN ASUMISEN APU RY: Parempaa Elämää Lähiötoiminnalla

Ikäihmisille suunnattu, vapaaehtoisten luotsaama Porinaporukka-toiminta tuo yhdessä tekemistä ja seuraa espoolaisiin asuinyhteisöihin. Toiminnan tarkoituksena on tukea kotona asumista, lisätä yhdessäoloa ja vähentää yksinäisyyttä.

## 13 SUOMEN MUISTIASIANTUNTJIJAT RY: Lupa puhua -mallin kehittäminen

Hankkeen tavoitteena on kotona asuvan muistisairaana ja hänen puolisonsa huolten puheeksi ottaminen ja rajoittamistomien vähentäminen räätälöidyn ja systemaattisen Lupa puhua -mallin avulla.

## 14 SUOMEN PUNAINEN RISTI: Kohdataan kylillä ja keskuksissa

Hankkeella vähennetään ikääntyneiden yksinäisyyttä, lisätään osallisuutta ja sosiaalista hyvinvointia. Kertaluonteisen ystävätoiminnan, etsivän työn, kynnyksettömien kohtaamispaikkojen ja verkostotyön avulla vahvistetaan lisäksi ikääntyneiden selviytymiskykyä arjessa ja arjen häiriötilanteissa.

## 15 TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY: Kaiku-hanke

Hankkeen tarkoitus on tavoittaa Kaukajärven alueen iäkkäitä ja tukea heitä löytämään keinoja arjessa pärjäämiseen erilaisissa elämäntilanteissa. Yhdessä alueen asukkaiden kanssa avataan korttelikerhoja, jotka mahdollistavat ikääntyneille osallisuuden ja vaikuttamisen lähellä kotia.

## 16 TURUN LÄHIMMÄISPALVELUYHDISTYS RY: SIPPE-hyvinvointikutsut

SIPPE-toiminnan tarkoituksena on luoda ikäihmisille uusia mahdollisuuksia innovatiiviseen vapaaehtoistyöhön. SIPPE-hyvinvointikutsujen teemoja ovat mm. ravitsemus, uni ja lepo, osallisuus, luonto, liikunta sekä musiikki.

## 17 TURVALLISEN VANHUUDEN PUOLESTA – SUVANTO RY:

### Mummonmarkkan vartijat

Hankkeessa lisätään tietämystä ikääntyneisiin kohdistuvan taloudellisen kaltoinkohtelun ilmenemismuodoista ja niiden torjunnasta tiedottamalla ja kouluttamalla.

## 18 TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISKESKUS GEROCENTER-SÄÄTIÖ:

### Verkosta voimia ja vertaistukea

Hankkeessa vahvistetaan Keski-Suomen ja Pirkanmaan omaishoitajien mielen hyvinvointia, osallisuutta, elämäntilainta ja digiosaamista. Osaksi omaishoitoyhdistyksien toimintaa jalkautetaan verkkopohjainen mielen hyvinvoinnin OMApolku-malli.

## 19 VARSINAIS-SUOMEN MUISTIYHDISTYS RY: Kulttuuria minulle

Hankkeen tarkoituksena on vahvistaa ikääntyvien muistiasiakkaiden osallisuutta ja hyvinvoinnin kokemusta taiteen ja kulttuurin keinoin. Hankkeessa suunnitellaan ja otetaan käyttöön palvelupolkuja, joiden avulla tavoitetaan muistiasiakkaita ja ohjataan heidät kulttuuritarjonnan pariin.

## 20 VIADIA JOENSUU RY: Ehtoovirkku-hanke

Hanke aktivoi ja osallistaa ikäihmisiä matalan kynnyksen toimintaan harrastus- ja vertaisryhmien, koulutusten, tapahtumien ja retkien avulla. Tavoitteena on edistää ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä sekä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

● PAIKALLINEN ● MAAKUNNALLINEN ● USEALLA PAIKKAKUNNALLA ● VALTAKUNNALLINEN