

Esitys Annan Satumainen seniori kerhon- tukemisesta

1. Johdanto

Tämän asiakirja tarkoitus on esitellä uutta seniorikerhon suunnitelmaa ja toimia esityksenä avustuksen hakemisena. Kerho on nimeltään Annan Satumainen seniori kerho. Se on luotu korvaamaan aiemmin hyvinvointialueen pitämää ”Seijan kerhoa” joka on lopettanut toimintansa syksyllä -25. Tämän kerhon myötä moni ikäihminen on päässyt käymään kerhossa, jossa on liikuttu, oltu yhdessä ja tehty mukavia asioita yhdessä. Haastatellessa ko. kerhossa käyneitä, ovat monet olleet harmissaan kerhon loppumisesta.

Nyt tätä loppunutta kerhoa on päätetty lähteä korvaamaan kahden pienyrittäjän toimesta. Yrittäjinä ovat Anna Suomalainen - Annan Hyvinvointia sekä Satu Naukkarinen – Satumainen Kyläpuoti.

2. Tausta ja perustelut

Kunnan alueella asuu merkittävä määrä ikääntyneitä, joista moni elää yksin. Yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien vähäisyys ovat yleisiä haasteita, jotka voivat heikentää hyvinvointia ja lisätä terveysriskejä.

Monilla senioreilla on tarve löytää yhteisöllisiä ja turvallisia paikkoja, joissa voi tavata muita, jakaa kokemuksia ja osallistua mielekkääseen toimintaan. Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii sekä fyysistä että henkistä aktivointia. Kunnan alueella toimii erilaisia yhdistysten ylläpitämiä kerhoja, mutta ne eivät tarjoa säännöllistä viriketoimintaa.

Monelle ikäihmiselle on haasteellista pukeutua ulkovaatteisiin, päästä asunnosta ulos ja siirtyä kulkuvälineeseen, ja siitä kerhopaikkaan. Kerhon pitäjiä toimesta on tarkoitus tukea myös tätä vaihetta resurssien puitteissa, jotta kerhoon pääsevät kaikki halukkaat. Kerhon henkilökunta voi myös tarvitseville tarjota kyydin kerhoon.

3. Tavoitteet

- Vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä
- Tarjota viriketoimintaa, fyysistä harjoittelua sekä kognitiivista harjoittelua
- Edistää hyvinvointia ja sosiaalista kanssakäymistä
- Tukea terveellistä ravitsemusta

4. Toiminnan sisältö

- Kerho järjestetään Satumaisen Kyläpuodin tilassa.
- Ohjelma: liikunta, kulttuuri, keskustelut ja erilaiset aktivoivat pelit ja tehtävät.
- Mahdolliset yhteistyökumppanit (järjestöt, seurakunta, vapaaehtoiset)
- Kerhossa tarjotaan kevyt keittolounas, sekä kahvi ja kahvileipä.

- Kerho on kestoaltaan 4 h/kerta.

5. Kohderyhmä

- Kerho on tarkoitettu kaikille kunnan alueen senioreille ja heidän omaisilleen.
- Sopiva osallistuja määrä on 15-20 henkilöä.

6. Toteutus ja aikataulu

- Kerho alkaa 15.1.2026.
- Kokoontumiset tapahtuvat viikoittain torstaisin ja kestävät 4 tuntia/kerta
- Järjestelyistä vastaa yrittäjät itse.

7. Budjetti ja avustuksen tarve

- Kustannus arvio:
 - Tarvikkeet ja materiaalit, joita kerhon ohjelmaa varten hankitaan, ovat liikuntavälineitä kuten jumppakuminauhat ja hernepussit. Lisäksi hankitaan askartelu ja käsityövälineitä, joita teeman mukaisesti toteutetaan.
 - Osallistujille tarjotaan kevyt keittolounas, lisuke leipineen, juomineen sekä kahvit ja kahvileivät.
- Kerho maksaa asiakkaille 25 €/kerta. Maksu sisältää mahdollisen avustamisen paikalle pääsyyn, kerhoon osallistumisen ja lounaan sekä kahvin kahvileipineen.
- Avustusta toimintaan haetaan seuraavien taulukossa esitettyjen arvioiden mukaisesti.

	Yksikkökustannus/kustannus per kerta	Kokonaissumma/kerta, lasketaan 15 osallistujalla
Kuljetuskustannus	5 €	75
Ruokakustannus	15 €	225
Jumppakuminauha	8 €	120
Hernepussit	3 €	45
Askartelutarvikkeet (tarvikkeet säilyvät koko kerhon ajan)	200 €	200 €
Palapeli ja palapelimatto (hankitaan 2 palapeliä ja palapelimattoa)	15 €	45
Timanttimaalaus setti (ostetaan kolme settiä tehtäväksi)	10 €	30
Tulosteet erilaisia tehtäviä varten (tämä arveltu koko kerhon ajalle)	20 €	20

Sisämölkky tarvikkeet (kertahankinta)	20 €	20
Muut tarvikkeet		200 €
Yhteensä		1000 €

Varojen käyttö dokumentoidaan erillisellä raportilla. Koe jaksona pidetään ensimmäistä jaksoa, eli viikkoja 3–9. Raportoinnissa käytetään valokuvia ja asiakkaiden antamia asiakaspalautteita.

8. Vaikutukset ja arviointi

Seniorikerhon perustaminen on tärkeää, sillä se tarjoaa konkreettisen keinon vähentää yksinäisyyttä ja luoda mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä vertaistukeen. Säännölliset kokoontumiset ja monipuolinen ohjelma – kuten kognitiivinen harjoittelu, kulttuurisisällöt ja kevyt liikunta – tukevat sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia. Kerho vahvistaa yhteisöllisyyttä luomalla tilan, jossa ikääntyneet voivat osallistua ja vaikuttaa, mikä lisää osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. Toiminta tukee kunnan ennaltaehkäisevää vanhustalveta, vähentää syrjäytymistä ja voi pitkällä aikavälillä pienentää sosiaali- ja terveyspalveluiden kustannuksia. Asukkaille kerho tarjoaa mielekästä tekemistä, mahdollisuuden solmia uusia ystävyyssuhteita sekä väylän ylläpitää toimintakykyään ja elämänlaatua.

Toiminnan arvioinnissa toimivat osallistujamäärien seuranta ja vapaaehtoiset palautekyselyt, joita osallistujia pyydetään täyttämään. Toimintaa voidaan kehittää ja parantaa palautteiden perusteella. Lisäksi toiminnasta pidetään ”vieraskirjaa”, johon osallistujat saavat kirjoittaa ajatuksiaan.

9. Yhteenveto ja pyyntö

Tällä kerhotoiminnalla pyrimme korvaamaan hyvinvointialueen lopettamaa kerhotoimintaa, joka kunnan alueen ikäihmisissä on herättänyt paljon harmistusta. Toiminta järjestetään kahden yrittäjän voimin ja sen on katettava yrittäjien kulut. Tällä toiminnalla ei pyritä tekemään yrityksille voittoa.

Aluksi toimintaa on suunniteltu viikoille 3–9. Jos kerho saa runsaasti kannustusta, suunnitellaan kerholle jatkoa.

Pyydämme kunnalta 1 000 euron avustusta tarvikkehankintoihin, jotta voimme käynnistää ja ylläpitää seniorikerhon toimintaa, joka edistää ikääntyneiden hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

10. Toiminnan runko

Valmiin rungon lisäksi varataan mukaan valinnaista ohjelmaa, jos esimerkiksi joku ei halua osallistua tiettyyn ohjelma-numeroon. Vaihtoehtoisia toimintaa voi olla esim. ison palapelin kokoaminen, timanttimaalaus tai askartelu.

Kaikki jumpat pyritään suunnittelemaan kokonaisvaltaiseksi, jossa tulee huomioitua jalkaterät, lantion pohja, niska hartiaseutu, hengitys jne.

	Ohjelma	Ruokalista
--	----------------	-------------------

Vk 3 15.1.2026	-Keskustelu, esittäytyminen, toiveita kerhosta -20 min -Tuolijumppa-30 min -Lounas 30 min -Tavupeli (vuoron perään sanotaan sanoja, joissa edellisen sanan viimeinen tavu on seuraavan alkutavu, esim. auto-tori-rima-mato...) 20 min -Kahvi 20 min -Musiikki hetki – soitetaan ja lauletaan yhdessä kerholaisten toivemusiikkeja. 30 min. -Vapaata keskustelua -Kotiin lähtö	
vk 4	-Keskustelua, esittäytyminen, kuulumisten vaihtoa 20 min -Hernepussi peli heittelemällä ja lattialla potkien, kun pussi tulee henkilölle, on hänen sanottava esim. tietyllä kirjaimella alkava eläin tms. 30 min -Lounas 30 min -Arvaa kuka peli yhdessä, jokaiselle annetaan joku julkisuuden henkilö ja muut arvuuttelevat vihjeiden perusteella. 30 min. -Kahvi 20 min -Musiikki hetki – soitetaan ja lauletaan yhdessä kerholaisten toivemusiikkeja. 30 min. -Kotiin lähtö	
vk 5	-Keskustelua, esittäytyminen, kuulumisten vaihtoa 20 min -Kuminauhajumppa istuen 30 min, huomioidaan eri tasoiset osallistujat, liikkeet voi suorittaa myös ilman kuminauhaa -Lounas 30 min -Muistellaan paikallista historiaa vanhojen valokuvien avulla 40 min, kirjastosta materiaalia -Kahvi 20 min -Musiikki hetki – soitetaan ja lauletaan yhdessä kerholaisten toivemusiikkeja. 30 min. -Vapaata keskustelua -Kotiin lähtö	
vk 6	-Keskustelu, esittäytyminen, toiveita kerhosta -20 min	

	-Erilaisia motoriikka harjoituksia, esim. paperille erilaisia käden asentoja, ja kädet tulee laittaa kuvan päälle (oikealla ja vasemmalla eri asento), paperille pitää piirtää yhtä aikaa molemmilla käsillä peilikuvana. -Lounas 30 min -Tuoli-tanssit 20 min, tehdään tanssiliikkeitä istualtaan tai jos haluaa tanssia oikeasti, mahdollistetaan myös se -Kahvi 20 min -Askarrellaan talvista askartelua 40 min -Vapaata keskustelua -Kotiin lähtö	
vk 7	-Keskustelu, esittäytyminen, toiveita kerhosta -20 min -Tasapainojumppa-30 min istuen tai seisten turvallisuus huomioiden -Lounas 30 min -Pelataan sanapelejä tai kirjainpelejä 30 min -Kahvi 20 min -Musiikki hetki – soitetaan ja lauletaan yhdessä kerholaisten toivemusiikkeja. 30 min. -Vapaata keskustelua -Kotiin lähtö	
vk 8	-Keskustelu, esittäytyminen, toiveita kerhosta -20 min -Tuolijumppa-30 min -Lounas 30 min -Pelataan sisämölkkyä. Mölkkypalikat tehdään uimapötkylästä. -Kahvi 20 min -Musiikki hetki – soitetaan ja lauletaan yhdessä kerholaisten toivemusiikkeja. 30 min. -Vapaata keskustelua -Kotiin lähtö	
vk 9	-Keskustelu, esittäytyminen, toiveita kerhosta -20 min -Hernepussi peli heittelemällä ja lattialla potkien, kun pussi tulee henkilölle, on hänen sanottava esim. tietyllä kirjaimella alkava eläin tms. 30 min -Lounas 30 min	

	-Sananlaskupeli- kerrotaan osa sananlaskusta, ja osallistujien tulee muistaa tai tietää puuttuva osa sananlaskusta (20 min) -Kahvi 20 min -Musiikki hetki – soitetaan ja lauletaan yhdessä kerholaisten toivemusiikkeja. 30 min. -Vapaata keskustelua -Kotiin lähtö	
--	--	--