



Elämää käsillä -käsikirja

Kädentaidoilla hyvinvointia
ja osallisuutta



Elämää käsillä -käsikirja

Kädentaidoilla hyvinvointia ja osallisuutta

Toimittanut Marika Sarha

Kannen kuva Maarit Kytöharju



Sisällys

1.	Elämää käsillä – kädentaidoilla hyvinvointia ja osallisuutta	4
	Marika Sarha	
2.	Vapaaehtois- ja vertaisopintoryhmätoiminta	6
	Marika Sarha	
3.	Iloa käsitöistä ja vapaaehtoisena toimimisesta	8
	Kirsi Maunula	
4.	Auttavan vapaaehtoistoiminnan luovuus	12
	Marika Sarha	
5.	Erilaisten kohderyhmien kohtaaminen	14
	Johanna Kivelä	
6.	Ryhmän perustaminen	16
	Johanna Kivelä	
7.	Jaksaminen vapaaehtoistoiminnassa	18
	Johanna Kivelä	
8.	Käsitöitä ja ystävyyttä käsityökerhossa	20
	Kirsi Maunula	
9.	Käsityö ja luovuus vertaisryhmissä	22
	Johanna Kivelä	
10.	Ikäihmisten oma lehmäparaati	24
	Maila Rajala ja Marika Sarha	

KÄSITYÖOHJEET

11.	Huovutus	26
	Marika Sarha	
12.	Sammalkranssi	30
	Johanna Kivelä ja Marika Sarha	
13.	Nahkakoru	32
	Johanna Kivelä ja Marika Sarha	
14.	Ryhmäryijy	34
	Johanna Kivelä ja Marika Sarha	
15.	Lisälukemisto	36

NÄYTTELYISSÄ
25 000
KÄVIJÄÄ



KURSSEILLA
6 500
OSALLISTUJAA

VIDEOILLA YLI
7 000
KATSELIJAA



MARIKA SARHA

1. Elämää käsillä – kädentaidoilla hyvinvointia ja osallisuutta

Elämää käsillä -projektin tavoitteena oli innostaa ikäihmisiä luovuuteen ja antaa välineitä kädentaitomenetelmien käytöstä vapaaehtois- ja vertaisopintoryhmissä. Sen toimintaan kuuluivat koulutusten lisäksi erilaiset pilotit, tapahtumat, näyttelyt ja työpajat. Tekemisen ilo, yhteisöllisyys ja luovuus olivat toiminnan avainsanoja ohjaustaitoja ja erilaisten oppijoiden kohtaamista unohtamatta.

Runsaassa toiminnassa oli nähtävissä selkeästi kaksi pääsuuntaa: koulutus ja tapahtumat. Koulutuksia oli tiedotustyyppisestä päivän kestävästä aluekoulutuksesta valtakunnalliseen nelipäiväiseen koulutukseen. Valtakunnallisen peruskoulutuksen jälkeen osallistujalla oli mahdollisuus hakeutua edelleen jatko- ja syventävään koulutukseen. Koulutukset ja kurssit antoivat välineitä ohjaamiseen, sisältöjä ja uusia näkökulmia toimintaan, vertaistukea, inspiraation lähteitä sekä motivaatiota.

Tapahtumat olivat hyvin erilaisia niin tavoitteiltaan kuin kooltaankin, pienehkösti muutaman kymmenen henkilön Aistimatka Kuusistoon -tapahtumasta suureen tuhat henkilöä koskettaneeseen Aitovieriltä-kokonaisuuteen. Niillä oli yhteisöllisen, luovan tekemisen lisäksi hyvin vahva viestinnällinen rooli. Erityisesti koko Eläkeliihtoa koskeissa kulttuurihaasteissa yhteinen luovuus pääsi esille myös suurelle yleisölle.

Lehmiä, aitoja ja nyt viimeksi metsäaihetta työstäessä käsityöryhmien jäsenien erilaiset tiedot ja taidot tukivat toisiaan. Yhteinen tavoite, tekeminen ja onnistuminen kasvattivat yhteisöllisyyttä. Käsityöhaaste vaikutti yhdistyksen sisäisen toiminnan lisäksi piiriin ja koko Eläkeliihtoon me-henkeen.

Elämää käsillä -projekti päättyi neljän toimintavuoden jälkeen. Se kosketti monia: Projektin kursseille ja tapahtumiin osallistui 6 500 ikäihmistä. Näyttelyt koki 25 000 henkilöä. Vuoden 2015 liittokokouksen yhteydessä järjestetyn kulttuurihaasteen, 500 tekijää koonneen videon lehmäparaatista katsoi eri kanavilla yhteensä 7 000 ihmistä.

Elämää käsillä pitää sisällään monta tarinaa ja monta ikäihmisen polkua toteuttaa itseään. Vaikka Elämää käsillä -projekti päättyi, tarina jatkuu. Ryhmät jatkavat alueilla entistä elinvoimaisempina. Toimintaa tukevat Elämää käsillä -oppaat, joita on saatavilla sekä Eläkeliihtoon että useiden yhteistyökumppaneiden sivuilla sähköisesti. Konkreettisesti Eläkeliihtoon uusi toiminta Kulttuuria kaiken ikää tuo tulevana vuosina monitaiteisesti yhteisöllisyyttä ja tekemisen iloa uusille paikkakunnille. ■

MARIKA SARHA

2. Vapaaehtois- ja vertaisopintoryhmätoiminta

Eläkeliiton Elämää käsillä -projekti tuki elämänlaadun kohottamista käsityön ja taiteen avulla. Projekti innosti käsin tekemiseen ja kädentaitomenetelmien käyttämiseen vapaaehtois- ja vertaisopintoryhmätoiminnassa. Merkityksellistä oli se, että kaikki – vertaiset, autettavat sekä auttajat – ovat ikäihmisiä.

Eläkeliitossa käsityökerhot toimivat useimmiten vertaisopintoryhminä. Niissä osallistujat ovat nimensä mukaisesti vertaisia: heitä yhdistää esimerkiksi ikä, samankaltainen elämäntilanne, taidot ja tiedot. Vertaisryhmässä ohjaajana toimii yleensä yksi ryhmäläinen. Joskus hänellä on työpari ja toisinaan ryhmän vetäjän rooli kiertää. Merkityksellistä on, että osallistujat jakavat omia tietojaan ja taitojaan sekä oppivat toisilta ryhmäläisiltä. Ikäihmiset innostuvat käsitöistä yhdessä. Toisten ikäihmisten tapaaminen ja keskusteleminen ovat usein yhtä tärkeitä kuin itse tekeminen.

Vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoinen tai ryhmä vapaaehtoisia ottaa selkeästi auttavan tai ohjaavan roolin. Henkilö tai ryhmä suunnittelee toimintaansa autettavan ehdoilla huomioiden hänen kiinnostuksen kohteensa, tarpeensa ja toimintakykynsä. Vapaaehtoinen soveltaa olemassa olevia tietoja ja taitojaan. Hänen ja myös ryhmän yhdessä tulee vetää rajat vapaaehtoistyön sisällölle, laajuudelle ja jaksamiselle.

Kumpikin tapa toimia – sekä vertaisuus että vapaaehtoisuus – vaatii suunnitelmallisuutta esimerkiksi siitä, mitä tehdään ja ennen kaikkea miten kädentaitoprusteinen toiminta toteutetaan. Pidemmän aikavälin toimintasuunnitelma auttaa hahmottamaan, mitä käsitöitä voisi toteuttaa tiettyinä aikoina ja milloin esimerkiksi töihin käytettäviä luonnonmateriaaleja kannattaa kerätä. Vuosikellon avulla toimintaa voi suunnitella koko vuoden mittaiseksi. Ennakointi vähentää stressiä ja huolta toiminnan sisällöstä ja tulevaisuudesta.

Kummassakin toimintatavassa ohjataan käsityön tekemistä. Ohjattavat käsityöt on kokeiltava ennen niiden opettamista toisille. Tällöin kaikki ongelmakohdat tulee itse selvitettyä, eikä ohjaustilanteessa tule yllätyksiä. Kokeileminen selkeyttää tekemistä myös itselle. Käsityön mallikappaleiden valmistaminen varmistaa myös sen, että kyseinen työ sopii suunnitellulle kohderyhmälle.

Sekä vertaisohjaamisessa että auttavassa vapaaehtoistoiminnassa ohjaajan on mietittävä omaa jaksamistaan. Mukava tekeminen vie helposti mukanaan, ja omia rajoja on toisinaan hankala vetää, varsinkin jos on lupautunut tehtävään.



ENNAKOINTI VÄHENTÄÄ STRESSIÄ

Kenelle sitten sopii vapaaehtoisuus ja kenelle vertaisopintoryhmätoiminta? Kumpikaan ei vaadi erityisiä tietoja ja taitoja, jokainen kelpaa juuri sellaisena kuin on. Ryhmän jäsenet tukevat toisiaan kummassakin tavassa. Sitoutumisen ja järjestämisen asteen voi itse valita. Mieluisan toiminnan valitsemisessa kannattaakin kuunnella itseään, omia mielenkiinnon kohteitaan ja lähteä rohkeasti mukaan. ■

KIRSI MAUNULA

3. Iloa käsitöistä ja vapaaehtoisena toimimisesta

Irma Koskenniemi ja Heli Vettenranta ovat molemmat hurahtaneet käsitöiden tekoon jo lapsina. Läpi elämän kulkenut käsityöharrastus on eläkepäivillä saanut uuden ulottuvuuden käsityöryhmien vetämisen muodossa. Idearikkaiden naisten käsityöryhmät kokoavat kerta toisensa jälkeen sysmäläiset käsitöistä innostuneet eläkeläiset yhteisen puuhan ja kivan tunnelman pariin. Eläkeliiton Sysmän yhdistyksen ryhmän lisäksi rouvat vetävät palvelutalossa vanhusten käsityöryhmää.

Miten ihmeessä energia riittää kaikkeen tähän?

- Minulle on aina ilo mennä ryhmää vetämään. Siitä saa paljon iloa ja energiaa itselleen, ja käsitöitäkin on mukavampaa tehdä porukassa kuin itsekseen kotona. Ryhmän vetäminen on myös minulle tosi antoisaa: saan uusia ideoita ja tapaan samalla ystäviä, Heli kertoo.

- Ihan samaa mieltä olen kuin Heli. Joskus ennen ryhmää tuntuu, että on väsynyt eikä millään jaksaisi mennä. Kun sitten menee ja touhuu pari tuntia, on itsekkin saanut lisää energiaa, Irma toteaa.

- Muilta ryhmäläisiltä saa myös itse ideoita, vaikka usein onkin ideoijan roolissa. Esimerkiksi kerran ehdotettiin himmelin tekoa ja mehän teimme sitten niitä, Heli lisää.

Omaa toimintaa naisille

Ajatus käsityöryhmän perustamisesta syntyi, kun Heli totesi, että yhdistyksellä ei ole mitään naisille suunnattua tapaamista Sysmässä. Syntyi idea vanhasta kunnan ompeluseurasta, ja Heli ehdotti ajatusta hallitukselle. Kaveriksi hän päätti pyytää käsityöpiireistä tutun Irman. Ja loppu onkin historiaa.

- Halusin Irman kaveriksi, koska itselläni on kyllä paljon ideoita, mutta ei ohjaajan taitoa. Irmalla taas on niitä molempia, joten hän sai kunnian toimia ohjaajana ja minä puolestaan olen aina koollekutsuja, Heli kertoo.

Vuonna 2014 käynnistyivät säännölliset käsityötapaamiset, ja pian vetäjät huomasivat kaipaavansa uusia ideoita ja pientä tukea ryhmän vetämiseen.

- Lehmirannassa järjestettiin Elämää käsillä -kursseja, ja me olemme käyneet ne kaikki kolme, Heli toteaa.



- Siellä on ideoiden lisäksi parasta vertaistuki, muiden ryhmän vetäjien tapaaminen ja heidän kokemustensa kuuleminen. Yhdessäolo, se on aina parasta niin kursseilla kuin omissa tapaamisissakin, Irma lisää.



Käsityöharrastus ilahduttaa ikään ja kuntoon katsomatta

Alkuun Irman ja Helin ryhmä kokoontui palvelutalossa, joten oli luontevaa tarjota mahdollisuutta myös talon asukkaille. Nyttemmin kerho on saanut tilat yhteiskoulun ruokasalista ja kokoontuu siellä.

- Kun muutimme uusiin tiloihin, monet palvelutalon asukkaat tuumasivat, että he eivät pääse enää osallistumaan, kun emme kokoonnu heidän tiloissaan. Siitä lähti sitten ajatus, että järjestämme heille oman käsityökerhon. Eli tavallaan tämä on nyt poikunut toisen ryhmän, ja on tosi mukavaa tarjota käsillä tekemisen mahdollisuutta myös ikääntyneemmälle porukalle, rouvat kertovat.

- Nyt on kaksi erilaista ryhmää, ja onneksi saamme palvelutalon ryhmää varten aina apukäsiä mukaan, että töiden teko onnistuu. Haemme asukkaita ihan huoneista asti kerhoon, ja joku saattaa tulla vähän vastahakoisestikin. Hetken seurailtuaan vastahakoisetkin yleensä toteavat, että "jos minä nyt sitten kuitenkin teen".

Irmaalle ja Helille käsityöharrastus on terapiaa. Se auttaa unohtamaan murheet ja ilahduttaa huonoinakin päivinä.

- Murheita ei ehdi miettiä, kun on käsityö tekeillä. Se rentouttaa ja auttaa keskittymään – mieli ei voi harhailla muualle, kun tekee jotain tarkkaa. Lisäksi on mukavaa nähdä kättensä jälki, Heli kertoo.

- Itse olen saanut käsitöiden tekemisestä myös apua kuntoutumiseen auto-onnettomuudesta. Kuusi vuotta sitten tapahtuneen onnettomuuden mukana tuli esimerkiksi hahmotusvaikeuksia, mutta niitä olen saanut huimasti kuntoutettua esimerkiksi tilkkutöitä tekemällä, Irma lisää. ■

MURHEITA EI
EHDI MIETTIÄ,
KUN ON KÄSITYÖ
TEKEILLÄ



MARIKA SARHA

4. Auttavan vapaaehtoistoiminnan luovuus

Luovuutta voi toteuttaa auttavassa vapaaehtoistoiminnassa monin eri tavoin. Menetelmät, tavasta riippumatta, vahvistavat yksilön hyvinvointia. Ne tukevat identiteettiä ja itsetuntoa, aktivoivat kanssakäymiseen ja synnyttävät elämänhallintaa vahvistavaa yhteisöllisyyttä. Luovuus on ennen kaikkea jakamista ja tekemistä, vuoropuhelua, vuorovaikutuksen väline auttajan ja autettavan välillä.

Vapaaehtoistoiminnassa auttaja soveltaa aina omia taitoja ja tietojaan. Tekeminen suunnitellaankin kohderyhmä huomioiden, sillä esimerkiksi palvelutalossa asuvien vanhusten kyky valmistaa käsitöitä vaihtelee. Autettavan toimintakyky voi olla heikentynyt monilla tavoin, henkisesti tai fyysisesti. Joku sairastaa muistisairautta, toinen kärsii näön heikentymisestä, kolmas elää iän tuoman hienomotoriikan menetyksen ja sairauksien kanssa.

Kohderyhmän huomioimiseen on monta mahdollisuutta. Käsityö voi olla niin helppo, että sen tekeminen onnistuu vapaaehtoistoiminnassa yksin tai autettuna. Elämää käsillä -projektin ryhmäryijy on eräs esimerkki näyttävästä mutta yksinkertaisesta käsityöstä. Toisaalta auttaja voi tuottaa autettavalle onnistumisen kokemuksia myös haastavimmissa tekniikoissa, mikäli esivalmistelee työn. Pohjois-Pohjanmaalla vapaaehtoiset ovat tehneet valaisimia siten, että runko on valmiiksi työstetty ja autettava viimeistelee valaisimen helpolla silkkipaperin laminointitekniikalla.

Käsityö vapaaehtoistoiminnassa voi olla paljon muutakin kuin tekemistä. Käsien tekeminen on syy kokoontua yhteen ja keskustella. Toisaalta käsityön äärellä on myös helppo olla hiljaa ja keskittyä tekemiseen tai omiin ajatuksiinsa. Onkin tavalista, että käsityöryhmän, esimerkiksi neulontapiirin, järjestäminen palvelutalossa houkuttelee mukaan myös talon asukkaita. Osa voi katsella tekemistä ja tuntea olevansa osa ryhmää. Toimintakykyisemmät voivat osallistua keskusteluun tai kerää lankaa vyyhdiltä, mikäli neulominen ei enää onnistu. Yksinkertainen tekeminen rauhoittaa. Keriminen on hyödyllistä, ja autettava voi kokea onnistumisen iloa tekemisen kautta.



LUOVUUS ON ENNEN KAIKKEA JAKAMISTA JA TEKEMISTÄ

On muistettava, että käsityö vapaaehtois-toiminnassa voi olla myös keskustelua, kertomista, aistimista: materiaalien tunnistamista, tuoksuttelemistä, niihin liittyvien äänien tai musiikin kuuntelemista. Esimerkiksi lampaanvilla on vahva muistoja herättävä materiaali. Se tuntuu pehmeältä ja tuoksuu voimakkaalta. Myös karstaamisen tai lampaiden ääntelyn kuunteleminen nauhalta saa muistoja ja ajatuksia pintaan. Mikäli autettavan puheen tuottaminen on vaikeaa, vapaaehtoinen voi kertoa aiheeseen liittyvää tarinaa. Käsityö muuttuu yhdessäoloksi ja kohtaamiseksi tuttuja asioiden äärellä.

Esimerkit osoittavat, että jokainen vapaaehtoinen tekee auttamista omalla persoonallisuudellaan. Kädentaidot, vuorovaikutus ja luovuus muuntautuvat hyvinkin erilaisiksi tavoiksi toimia. Jokaisella on paikkansa. ■

5. Erilaisten kohderyhmien kohtaaminen

Kohtaamme erilaisuutta joka päivä. Kohtaamamme ihmiset käyttäytyvät toisin kuin mihin olemme tottuneet, tai heillä on erityistarpeita, jotka pitäisi huomioida vuorovaikutustilanteessa. Jo pelkkä ikäero, erilainen syntyperä tai sairauden aiheuttamat erityistarpeet voidaan kokea erilaisuutena.

Ryhmänohjaaja voi valmistautua erilaisuuden kohtaamiseen yksinkertaisesti asiaan paneutumalla. Ikääntymisen mukanaan tuomat erityistarpeet voidaan kokea erilaisuutena ja haasteena ryhmätoiminnassa. Kuulon ja näön heikkeneminen vaikuttavat vuorovaikutukseen ja saattavat huomiotta jätettynä johtaa negatiiviseen kokemukseen kohtaamisesta. Sellaiset tilanteet, jotka ovat ennen olleet mieluisia, voidaankin kokea vaikeina tai epämiellyttävinä. Ryhmänohjaaja voi omalla toiminnallaan kuitenkin huomioida näön tai kuulon heikentymisen erityisvaatimukset, jos ryhmä koostuu ikääntyneistä ihmisistä. Ryhmänohjaajana voit kuitenkin luoda tilasta ja vuorovaikutustilanteesta sellaisen, että siinä on mukava kaikkien olla.

Vuorovaikutustilanteessa huolehdi siitä, että yksi henkilö puhuu kerrallaan. Puhujan on hyvä sijoittua niin, että kuulijat näkevät myös hänen kasvonsa hyvin. Minimoi tilan taustahäly ja huolehdi hyvästä valaistuksesta. Tällöin myös sanaton viestintä, eleet ja ilmeet, tukevat viestin vastaanottoa. Esitettävä asia tulee esittää selkeästi, yksi asia kerrallaan. Toista tarvittaessa asia rauhallisesti uudelleen. Huolehdi myös, että tarvittavat apuvälineet, kuten kuulolaite ja silmälasit, ovat käytössä.

Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa pätevät samat neuvot kuin muussakin erilaisuuden kohtaamisessa. Muistisairauden eri vaiheissa toimintakyky vaihtelee paljon. Tärkeää onkin keskittyä kaikkien vaikeuksien ja haasteiden keskellä suunnitamaan huomio jäljellä oleviin voimavaroihin ja pohtia, kuinka niitä voitaisiin hyödyntää. Muistisairauden edetessä kielellinen viestintä vaikeutuu, joten eleillä, ilmeillä, tunnelmilla ja kosketuksella on entistä suurempi merkitys. Pyri esittämään kysymykset sellaisessa muodossa, että niihin voi vastata kyllä, ei tai en tiedä. Vältä monimutkaisia kysymyksiä ja vaikeita ilmaisukeinoja. Pitkät kuvailevat ilmaisut, vitsit, sanonnat ja vertauskuvat voivat olla myös vaikeita ymmärtää, joten pitäydy arkipäivään liittyvässä ja konkreettisessa puheessa. Huomioi myös sanaton viestintä keskustelussa. Äänenpainoilla ja silmiin katsomisella kerrot muistisairaalle, millaisella mielellä olet ja onko hänen seuransa haluttua. Asiat, jotka ovat aikaisemmin tuottaneet mielihyvää muistisairaalle ihmiselle, tuottaa sitä todennäköisesti edelleen. Toiminta ja aiheen käsittelytapa tulee valita toimintakyvyn mukaan. Pyri

olemaan kohtaamisessa kiireetön ja läsnä oleva, jolloin tilanteesta tulee turvallinen ja salliva.

Ihmisten kohtaamisessa empatiakyky on avainasemassa. Aina kaikki ei suju kitkatta, mutta siitä ei pidä lannistua. Kun pystymme asettumaan toisen asemaan ja miettimään, kuinka itse haluaisimme tulla kohdatuiksi, ymmärrämme paremmin erilaisia tilanteita ja ihmisiä. Ryhmän ohjaajan rooli onkin parhaimmillaan asioiden ja kokemusten mahdollistaja. Hän pyrkii omalla toiminnallaan tarjoamaan toiselle ihmiselle elä-

myksen, johon ihminen ei yksin enää kykenisi. Ohjaaja voi myös mahdollistaa erilaisen ihmisen osallisuuden täysipainoisena ryhmänjäsenenä erilaisuudesta huolimatta. Joskus se vaatii ohjaajalta suurempia esivalmisteluita, joskus taas joustavuutta ja herkkyyttä toisen kohtaamisessa. Tärkeintä kuitenkin on, että yhdessäolo tuottaa iloa! ■



JOHANNA KIVELÄ

6. Ryhmän perustaminen

Eläkeliitossa käytännön vapaaehtoistoimintaa organisoidaan yhdistyksissä. Vaikka ryhmän perustamisen kulmakiviä ovatkin omalta paikkakunnalta löytyvät innokkaat ihmiset, kannattaa odottaa ensin rauhassa yhdistyksen hallituksen päätöstä toiminnan käynnistämisestä. Ennen hallituksen päätöstä auttavaa vapaaehtoistoimintaa ei pitäisi aloittaa mm. vakuutusasioiden takia. Eläkeliiton yhdistyksissä toimivat ryhmät voivat hakea toiminta-avustusta Maaseudun Sivistysliitolta.

Olemassa oleva toiminta kannattaa kartoittaa ennen toiminnan käynnistämistä päällekkäisyyden välttämiseksi ja miettiä, millaista toimintaa omat vahvuudet tukisivat. Suunnittelun alkumetreillä tulisi pohtia myös ryhmän vetovastuun jakamista. Työparina ryhmän vetäminen on monesti hyvin hedelmällistä. Kaverin kanssa toiminnan suunnittelu ja mahdollisten haasteiden ratkominen sujuvat mukavammin, eikä yhden ihmisen harteille kasaannu liikaa taakkaa. Toisinaan taas yhteisvastuullisuus kiertävänä vastuuvuorona kaikkien ryhmän jäsenten kesken voi toimia parhaiten.

Kohderyhmä, ryhmäkoko ja ryhmän toimintatapa asettavat erityisiä vaatimuksia kokoontumistilalle. Oikeanlaisten tilojen löytäminen koetaankin monesti haasteelliseksi ryhmätoimintaa käynnistettäessä. Ilmaisia tai edullisia tiloja kannattaa tiedustella oman paikkakunnan palvelukodeista, kaupungin kulttuuritoimelta, talonyhtiön hallitukselta (kerrostalon kerhohuoneet) tai pankilta. Joskus tuttavan autotalli tai oma olohuone voi olla paras vaihtoehto pienimuotoiselle toiminnalle. Tärkeää on huomioida, että kokoontumistilat ovat saavutettavat ja esteettömät. Työskentelytilan ja käytettävien työvälineiden on oltava turvallisia sekä tilassa on oltava työskentelyn vaatima riittävä valaistus.

Ennen toiminnasta tiedottamista on hyvä pohtia, kuinka ja kuka voi osallistua toimintaan. Millainen ryhmäkoko voi olla suhteessa tiloihin, toiminnan luonteeseen tai ohjaajien määrään? Tehdäänkö yhteistyötä muiden organisaatioiden kanssa? Perustuuko ryhmän toiminta esimerkiksi laitosvierailuihin? Jos organisaatioyhteistyö kiinnostaa, kannattaa olla yhteydessä suoraan kyseiseen organisaatioon ja pohtia yhdessä toiminnan mahdollisuuksia.

Ryhmän toiminnasta tulee tiedottaa, jotta ihmiset tietävät siitä. Tiedota ryhmän olemassaolosta ja kokoontumisesta kirjeillä, ilmoitustauluilla tai yhdistysten kautta paikallislehden järjestöpalstalla – suullista tiedottamista unohtamatta. Muista myös verkkosivut, Facebook-ryhmä ja muut sähköiset kanavat, jos ne ovat käytössä. Kerro tiedotteessa, miten ryhmä toimii, missä ja milloin. Jos toimintaan pitää ilmoit-



KAVERIN KANSSA
TOIMINNAN
SUUNNITTELU JA
MAHDOLLISTEN
HAASTEIDEN
RATKOMINEN
SUJUVAT
MUKAVAMMIN

tautua etukäteen, kerro se selkeästi. Valitse tiedotustapa kohderyhmän mukaan.

Ryhmän ensimmäinen kokoontumiskerta kannattaa käyttää tutustumiseen ja yhteiseen ideointiin, jolloin ryhmäläiset pääsevät vaikuttamaan toiminnan sisältöön. Tämä saa osallistujat usein sitoutumaan toimintaan paremmin. Vastuuhenkilöt voivat esimerkiksi tehdä idearungon etukäteen, jota yhdessä muokataan ryhmän tarpeita vastaavaksi.

Valmistele kukin kokoontumiskerta hyvin ja huomioi erilaiset oppijat ja erityisryhmät. Testaa itse etukäteen tehtävät, jolloin huomaat kompastuskohdat ja ajankäytön haasteet. Luovu ideastasi, jos se vaikuttaa kohderyhmälle hankalalta. Anna ryhmäläisille selkeät suulliset tai kirjalliset ohjeet ja varaudu selittämään ohjeet useaan kertaan. Joskus on parempi edetä vaihe vaiheelta yhdessä.

Anna ohjaustilanteessa positiivista mutta totuudenmukaista palautetta ryhmäläisille ja ole läsnä tilanteessa, vaikka kaikki ei aina menisikään kuten ennalta suunnitelti. Yhteiset kahvihetket rupatteluiheen työskentelyn lomassa ovat yhtä tärkeitä kuin käsityön tekeminenkin. Varaa niille myös aikaa, sillä näillä yhteisillä hetkillä tuetaan ryhmäytymistä ja hyvää henkeä. ■

7. Jaksaminen vapaaehtoistoiminnassa

Vapaaehtoistoiminnassa huomio kääntyy monesti autettavaan henkilöön ja hänen hyvinvointiinsa sekä toimintakyvyn parantamiseen. On hyvä kuitenkin muistaa, että vapaaehtoistoiminnassa auttaja itse on toiminnan tärkein työväline ja hänen hyvinvointinsa avainasemassa. Auttamisen sudenkuoppa onkin helposti se, että huomio kiinnittyy toiseen ihmiseen liikaa. Silloin ei huomaa omia tarpeita tai voimavaroja. Toimintaan kannattaa lähteä pienin askelin ja lisätä sitä sitten omien voimavarojen mukaan.

Vapaaehtoistoiminnalle tulee luoda selvät pelisäännöt ja raamit heti sitä aloittaessa. Säännölliset tapaamiskerrat sovitaan selkeästi ja niistä pidetään kiinni. Samalla sovitaan, mitä toimintoja tai tehtäviä tapaamisiin kuuluu. Silloin sekä auttaja että autettava tietävät, mitä on sovittu, eikä auttamistyö muutu huomaamatta suuremaksi tai eri tyyppiseksi kuin oli tarkoitus. Opettele myös reilusti kieltäytymään sellaisesta toiminnasta, johon et halua lähteä mukaan tai josta ei ole sovittu. Kaikkeen ei tarvitse osallistua eikä suostua. Huomioi oma jaksamisesi. Kirjaamalla tekemääsi toimintaa esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan korttiin pystyt seuraamaan toimintasi määrää ja välttämään ylikuormitusta.

Omien rajojen määrittäminen on tärkeää jaksamisen kannalta. Auttamisesta ei saa tulla koko elämän täyttävä sisältö. Sen rinnalla tulee vaalia omia ystävyy-, perhe- ja sukulaisuussuhteita sekä olla aikaa rakkaille harrastuksille. Liiku luonnossa, tee käsitöitä, leivo tai nikkaroi. Tee sellaisia asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää. Älä myöskään elä autettavasi ehdoilla, vaan ole terveellä tavalla itsekäs. Näin pidät huolta omasta jaksamisestasi ja jaksat myös paremmin vapaaehtoisena. Myöskään joutenolosta ei pidä potea huonoa omaatuntoa. Se on välillä yhtä tärkeää mielen hyvinvoinnille kuin liikunta tai muukin harrastaminen.

Uuden opetteleminen ja vanhan opin haastaminen voi tuoda uutta intoa elämään. Ihminen oppii läpi koko elämän, joten lähde rohkeasti mukaan kursseille ja opintoryhmiin. Samalla tapaat vertaisiasi ja voit vaihtaa kuulumisia heidän kanssaan ja löytää uusia ystäviä.

Vertaistuki muiden vapaaehtoisten kanssa antaa eväitä auttamistyön haasteisiin. Kun kuulee muiden kokemuksia ja jakaa omia, voi saada muilta kultaakin kalliimpia neuvoja omaan jaksamiseen ja omien rajojen määrittelyyn. Keskusteluiden kautta mieltä askarruttavat asiat voivat ratketa. Omaan toimintaan voi saada myös uusia ideoita tai vertaisten kanssa voi jakaa vapaaehtoistoimintaan liittyviä ilon ja surun tunteita.



Vapaaehtoistoiminnassa kiitoksen saaminen voi monesti unohtua. Autettavat eivät ehkä sitä muista sanoa, eivätkä muut ihmiset ymmärrä kiittää tärkeästä työstä. Auttajan on hyvin tärkeää muistaa arvostaa itseään sekä tekemäänsä auttamistyötä ja kiittää itseään. Toisinaan meidän ihmisten on myös vaikea ottaa muilta saamamme kiitosta vastaan ja vähättelemme tekemäämme työtä. Opettele ottamaan kiitokset ylpeänä vastaan ja iloitse niistä!

Ilottomuus voi olla merkki uupumisesta tai stressistä. Jos tuntuu, että on vaikea keksiä päivästä edes yhtä ilonaihetta, pitäisi hälytyskellojen soida. Joskus voi olla hyvä listata iloa tuottaneita asioita ylös. Silloin elämän pienet ilonaiheet tulevat nähdyiksi ja niihin on helppo palata huonompana päivänä. Asioiden kirjaamisen myötä huomaat, kuinka paljon ilonaiheita omassa elämässä onkaan, ja voit ammentaa niistä voimaa elämään. Huolehdi siitä, että elämässäsi on iloa ja naurua. Huumori vapauttaa ja antaa voimia.

Kaikesta huolimatta vapaaehtoinenkin voi väsyä. Ärtyminen ja maltin helposti menettäminen ovat hälyttäviä merkkejä väsymisestä. Omasta jaksamisesta huolehtiminen osoittaa vastuullisuutta sekä itseä että muita kohtaan. Saatat kokea, ettei vapaaehtoistoiminta enää tuota hyvää mieltä vaan väsyttää tai kyllästyttää. Silloin kannattaa pitää taukoa, etsiä uusia auttamiskohteita tai lopettaa vapaaehtoistoiminta kokonaan. Muista, että aina voi pyytää apua, jos tuntuu, ettei yksin selviä. Väsyminen, uupuminen ja tiedonpuute voivat olla asioita, joita on vaikea ottaa puheeksi. Oman avuntarpeen hyväksyminen on vahvuuden merkki. Apua vapaaehtoistoiminnan haasteisiin voi hakea vertaisten lisäksi oman yhdistyksen tai piirin vapaaehtoisvastaavalta, Eläkeliitosta, oman seurakunnan diakoniatyöstä tai vaikka Muistiliitolta, jos asia koskee muistisairaana ihmisen auttamista. ■

KIRSI MAUNULA

8. Käsitöitä ja ystävyyttä käsityökerhossa

Villasukkia, kahvipussikasseja, pilttipurkkipossuja, silkkipaperikukkia, kaulakoruja, puukoreja, pääsiäisnoitia – Marjatta Salosen materiaalien ja tuotosten kirjo on lähes loputon. Ideoita ja materiaaleja piisaa, kun vaan keksii katsoa ympärilleen.

- Tällä hetkellä kerään maito- ja kermatölkkien korkkeja, joista teen sitten taideteoksen mökille, kun materiaalia on riittävästi. Ystävätkin tuovat aina kyläillessään pussillisen korkkeja minulle, Marjatta Salonen kertoo tuoreimmasta käsityöprojektistaan.

Salonen on innokas käsitöiden tekijä, ja hän on toiminut myös Eläkeliiton paikallisyhdistyksen käsityöryhmän vetäjänä.

- Kävin ensin Eläkeliiton kerhoissa ja sitten minua pyydettiin käsityökerhon vetäjäksi. Olen myös käynyt Elämää käsillä -kurssit, joista viimeisin oli sellainen syventävä kurssi. Siellä opittiin paljon uutta esimerkiksi luonnonmateriaalien käytöstä ja keräämisestä, Salonen avaa.

Samalla tiellä on myös nykyään käsityökerhoa vetävä Anna Suojanen.

- Viiden vuoden sisällä olemme käyneet kaikki Elämää käsillä -kurssit ja vieneet ideoita eteenpäin omaan kerhoomme, Suojanen lisää.

Epäonnisesta sukankutojasta käsityöihmiseksi

Salosen tie käsityöharrastajaksi ei alkanut aivan mutkattomasti. Teini-ikäisen Salosen käsityötaitoihin epäilevästi suhtautunut kansakoulunopettaja sai myöhemmin pyörätä puheensa.

- Kansakoulussa en saanut edes sukkaa valmiiksi, mutta sitten innostuin kutomaan itselleni angoravillatakin. Opettajani ei meinannut uskoa, että se on minun tekemäni, ja hänen piti soittaa tutulle maatalon emännälle tarkastaakseen asian. Emäntä sitten todisti, että kyllä minä olen sen tehnyt, Marjatta muistelee.

Entäs entinen käsityöopettaja? Hän ilmestyi vanhusten palvelutalossa järjestetyille käsityökurssille saamaan oppia entiseltä oppilaaltaan.

- Kun teimme kahvipusseista joutsenia, vähän muistisairas entinen opettajani välillä tokaisi, että ”tekisit mieluummin sukkaa”, Salonen naurahtaa.

Elämäntapa ja sosiaalinen verkosto

Käsitöiden tekeminen on molemmille naisille elämäntapa mutta myös sosiaalinen tapahtuma. Paikallisessa Eläkeliiton käsityökerhossa vaihdetaan kuulumiset ja parannetaan maailmaa uusien luovien ideoiden toteuttamisen ohella.



HARRASTUSTOIMINTA ON PITÄNYT VIRKEÄNÄ, JA MIEHENI POISMENON JÄLKEEN ELÄMÄSSÄ ON OLLUT MIELEKÄSTÄ SISÄLTÖÄ

- Vaikka kerhossa ei edes tekisi aina mitään, monet tulevat sinne tapaamaan toisia ihmisiä ja saamaan juttuseuraa. Kukaan ei tunne oloaan yksinäiseksi, kun käsitöiden teon lomassa jutellaan ja kahvitellaan, Suojanen kertoo.

- Minut harrastustoiminta on pitänyt virkeänä, ja mieheni poismenon jälkeen elämässä on ollut mielekästä sisältöä ja tekemistä. Lapset ja lapsenlapset asuvat aika kaukana, ja elämä voisi olla aika yksinäistä ilman tätä harrastusta, Salonen kertoo.

- Enhän minä osaa edes televisiota katsoa, jos ei ole kudinta käsissä. Siitä vaan tulee hyvä mieli, kun näkee oman työnsä valmiina, Suojanen kiteyttää. ■

JOHANNA KIVELÄ

9. Käsityö ja luovuus vertaisryhmissä

Vertaistoiminnassa olemme aina yhtä aikaa antamassa ja saamassa. Jaamme muille ryhmän jäsenille oppiamme ja opimme uusia asioita muilta. Parhaimmillaan vertaisuus tukee mielikuvituksen, luovuuden ja kriittisen ajattelun kehittymistä. Vertaisryhmän jäsen on aina osallinen ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin. Positiiviset kokemukset lisäävät parhaimmillaan yhteenkuuluvuuden tunnetta kaltaisten joukossa ja suvaitsevaisuutta toisenlaisia kohtaan. Näin myös luovuus voi saada enemmän tilaa.

Luovuutta voi hyödyntää vertaisopintoryhmätoiminnassa monella tavalla. Käsityöryhmissä luovuuden tukeminen ja hyödyntäminen ovat luonnollinen osa toimintaa. Luova muistelu on yksi toimintatapa, jota voidaan soveltaa hyvin erilaisiin vertaisryhmiin. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi muistisairaahan henkilön identiteettiä tukevana toimintana tai ”terveilläkin” oman elämäntarinan tai itselle tärkeiden asioiden näkyväksi tekemänä menetelmänä. Luova muistelu on elämyksellistä, toiminnallista ja yhteisöllistä. Sitä tehdään aina muistelijan omilla ehdoilla. Muistisairaalla se auttaa tehokkaasti aktivoimaan jäljellä olevia voimavaroja ja saa hänet tuntemaan, ettei ole kohtaamisessa ulkopuolinen toiminnan kohde vaan aktiivinen osa omaa elämäänsä. Kertomisella ja muistamisella voi vahvistaa muistisairaahan käsitystä siitä, kuka hän on ja millaisen elämän hän on elänyt.

Muistorasia on hyvä apuväline muistelun tueksi. Muistorasia on muisteluprosessin seurauksena syntynyt konkreettinen asia, eräänlainen visuaalinen elämäkerta. Tärkeintä siinä on muisteluprosessi itsessään eikä tuotteen esteettinen arvo. Muistorasiasta voi rakentaa joko hyvin henkilökohtaisen henkilöhistoriallisen kokonaisuuden tai tiettyyn teemaan liittyvän katsauksen joltain aikakaudelta (esim. 50-luvun koulu tai lasten leikit). Materiaaleiksi käyvät kaikki kierrätysmateriaalit, pienet muistoesineet, valokuvat, lehtileikkeet yms. Muita luovan muistelun menetelmiä on mm. muistelukäsityö, jossa käsityön lähtökohtana ovat ryhmässä jaetut henkilökohdalliset muistot.

Erilaisten käsityöhaasteiden, -tempauksien ja -tapahtumien kautta voidaan innostaa ihmisiä tuomaan luovuuttaan esiin ja tekemään annetun teeman mukaisia käsitöitä esimerkiksi hyväntekeväisyyteen tai oman yhdistyksen varainhankintaa varten. Näyttävillä käsityöhaasteilla voidaan hakea myös näkyvyyttä omalle järjestölle tai esitellä paikkakunnan erityisosaamista muille ihmisille. Luovuuden tukeminen tällaisissa haasteissa saa ihmiset yleensä ylittämään itsensä ja tuottaa yhdessä tekemisen iloa. Myös se, että näkee omien kättentöiden tuottavan iloa muille, voi

LUOVUUS
VERTAISRYHMISSÄ
ON VOIMAVARA,
JOKA KANNATTELEE
HUONOMPIENKIN
PÄIVIEN YLI



osaltaan lisätä motivaatiota uusiin käsityöhaasteisiin tarttumiseen. Ryhmäläisten innostuminen yhteisestä tekemisestä sekä kokemusten ja ajatusten jakaminen lisäävät yleistä hyvinvointia ja ehkäisevät syrjäytymistä. Ja mikä parasta, se luo yhteisöllisyyden tunnetta ja antaa elämään merkityksellisyyttä.

Luovuus vertaisryhmissä on voimavara, joka kannattelee huonimpienkin päivien yli. Se antaa mahdollisuuden kokeilla ja epäonnistua, kokeilla ja onnistua sekä kokeilla ja oppia uutta. Hulluinkin idea on kokeilemisen arvoinen ja mahdollisuus johonkin uuteen. Luovuuden lisääntyminen vertaisryhmissä näyttäytyy myös vanhoista toimintatavoista luopumisena, kokeilun haluna ja sallivuutena itselle vieraita toimintatapoja ja tekniikoita kohtaan. Asioita halutaan ja uskalletaan katsoa eri näkökulmista. Luovuus näkyy uskalluksessa hullutella ja etenkin siinä, ettei pelkää epäonnistumista ja uskaltaa mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Uskaltaa jopa nauraa itselle! ■

10. Ikäihmisten oma lehmäparaati

Cow Parade eli lehmäparaati on suurin ja menestyksekkäin julkinen taidetapahtuma maailmassa. Tapahtumia on pidetty 79 kaupungissa vuodesta 1999 alkaen. Lehmiiä on valmistettu yli 5 000, taiteilijoita on ollut 10 000 ja tapahtumien lehmät ovat tulleet tutuiksi 250 miljoonalle henkilölle.

Kansainvälinen kaupallinen tapahtuma sai suomalaisen vastineensa 2.6.2015. Noin 100 lehmää tekijöineen kohtasi Seinäjoella Suomen ensimmäisessä lehmäparaatissa. Lehmät olivat kauniita, rujoja ja vereviä niin kuin elämä itse: puulehmiä, savisonneja, betonihiehoja ja räsyvasikoita.

Lehmäparaati oli osa Eläkeliiton kesän 2015 liittokokouksen kulttuurillista teemaa. Paraatin järjestivät Elämää käsillä -projekti ja Eläkeliiton Etelä-Pohjanmaan piiri.

Eläkeliiton Peräseinäjoen yhdistyksen sihteeri Maila Rajala kertoo lehmäparaatista seuraavaa:

Oli kevät 2014, kun ensi kerran kuulumme ”lehemä”-projektista. Aiheesta keskusteltiin hallituksen kesken, ja silloinen puheenjohtaja Rauni Louko innosti meitä, että tottahan me mukaan lähdetään. Pojat, nuo hallituksen miespuoliset jäsenet, keksivät, että jonkun maatilan pihalla on oikean lehmän kokoinen maskotti. Kysytään sitä lainaksi. No milläs se päällystetään? Minä se kai sanoin, että peitetään koko lehmä liukuesteverkolla ja sidotaan siihen matonkuteista leikattuja pätkiä ryijyn tapaan. Rauni heti jatkoi, että ’Joo, mulla on paljon joutavia kuteita, ne saa käyttöön’. Asiasta ei sen jälkeen paljon puhuttu, mutta minulla se oli mielessä.

Kerran eräässä kaupassa asia putkahti mieleeni ja tiedustelin kyseistä verkkoa. Totesin sen aivan liian pienireikäiseksi meidän tarpeeseen. Kotiin tultuani löysin varastostani 7 veljestä -lankakerän ja aloin siitä virkata verkkoa lehmän peitoksi. Lankaa tarvittiin vielä seitsemän kerää lisää, ennen kuin koko alue oli peitossa. Tässä vaiheessa lehmä oli jo kysytty lainaan, joten ei muuta kuin homma eteenpäin.

Aluksi tein arvion lehmän ympäröimisestä ja virkkasin noin puolen metrin kappaleen. En halunnut tehdä turhaa työtä, joten hyppäsin autoon ja ajoin lehmän luo, joka oli silloin vielä tukevasti kotipihallaan. Liian suureksi olin arvioinut ympäröisen. Suunnitelma muuttui siten, että käänsin kappaleen selän suuntaiseksi. Talon emännän kanssa sitä soviteltiin ja otettiin vähän mittoja, että olisi helpompaa saada sopiva.

Talven mittaan sitten virkkailin verkkoa, kunnes tuli aika löytää paikka, jossa lehmää voisi ”tuunailla”. Hyvä paikka löytyi Kulttuuritalo Pokilta, Siirtolaisuus-institu-



tin tiloista, jonka Tellervo Lahti meille auliisti lupasi. Eräässä kokouksessa Piiraisen Martti kysyä tokaisi: 'Minne sen lehmän voi tuoda, se on nyt mulla kotona ja pyörät alla?'.

Hyvä Martti! Sovittiin aika, koska hän tuo sen, ja menin kaveriksi siirtämään lehmää peräkärystä sisätiloihin. Nyt minunkin piti siirtyä lehmän ääreen jatkamaan virkkaamista, että osaan levittää ja kaventaa oikeissa kohdissa. Meni siinä tunti jos toinenkin yksinään istuessa. Nyt rupesivat jo hallituksen naiset kyselemään, josko saisi jo tulla lehmää peittämään, johon minä vastasin, ettei vielä, kesken on. Koko ajan ahertaessani olin huolissani, josko suunnitelma toimisi, kuten olin ajatellut.

Pääsiäisen jälkeen Rauni toi lupaamiaan matonkuteita, ja nehän olivatkin oivia tarkoitukseen. Tasalaatuista "ostokudetta". Minä edelleen vain virkkasin, kunnes Kantolan Anelma tarjoutui auttamaan. Hän solmi ensimmäiset nukat lehmän kylkeen. Olin riemuissani, kun totesimme, miten hienosti ne istuivat siihen, ja huoleni oli pois pyyhkäisty. En ollut tehnyt turhaa työtä. Viljanmaan Terttuki tuli apuun, ja lehmä alkoi saada väriä ylleen. Terttu sitten soittelikin muita apulaisia, ja Pearcen Arja, Lammisen Maire ja Korpiahon Virva olivat myöskin solmimassa. Virva toi lisää kuteita omasta varastostaan, ja hienosti lehmä rupesi valmistumaan. Minä edelleen virkkailin.

Turpa, korvat, sarvet ja häntä peittyivät ja utareetkin piti saada piiloon. Vanha alushameeni sai toimia tehtävässä muunnettuna utareiksi. Lisäksi kaksi uimapukua, kolmet pitkät kalsarit, yksi lämpökerrastopaita ja kokonainen oloasu saivat uuden tehtävän lehmän kupeilla. Silmät muodostuivat jäätelötuutin suojuksista (piti syödä kaksi jättituuttia, että sai silmät). Jalat peittyivät nailoneihin ja miesten housunlahkeisiin. Silmäripset tehtiin rautalangasta. Nyt tulikin kaikki peitetyksi eikä yhtään tiedä, minkä värinen "Lystikiksi" kastettu lehmä oli ennen muodonmuutostaan.

Kun saimme kuulla, miten pitkän matkan lehmät kulkevat Paraatissa, iski epäily, että alkuperäiset pyörät eivät ehkä kestä matkaa rikkoutumatta. Niinpä Piiraisen Martti ja Viljanmaan Paavo vaihtoivat suit' sait' sukkelaan upeat kumipyörät lehmän alle, joten sekin huoli poistui. ■

MARIKA SARHA

11. Huovutus

Villan tuntu ja tuoksu ovat vertaansa vailla. Helposti opittava perustekniikka muok-
kaantuu vertaisopintoryhmissä moniksi tuotteiksi. Valmista huopalevyä voi leikata,
ommella, kirjoa sekä yhdistää osaksi muita materiaaleja. Tasomaisesta huovasta
syntyy ommellen laukkuja, lapasia ja hattuja.

Vapaaehtoistoiminnassa auttajan tulee valmistella tila ja suunnitella yhteinen
tekeminen sellaiseksi, että heikompikuntoinenkin onnistuu. Huovuttaminen onnis-
tuu myös pyörätuolissa tai sängyssä sylissä dymolaatikossa, tarjottimella tai käsien
välissä pyöritellen. Yhdessä saman tilkun huovuttaminen on mukava tapa tehdä
käsitöitä. Huovutusta voidaan tehdä pareittain tai vaikkapa ryhmätyönä, jossa kukin
tekee pienen palan. Erilliset huovutukset yhdistetään lopuksi suuremmaksi teok-
seksi. Tasona työstytystä villasta muodostuu taideteoksia, pannunalusia, istuinalus-
toja ja pohjallisia. Viltit ja huivit vaativat jo isomman työn.

Huovutuksen perusohje

TARVIKKEET

- Mäntysuopaa tai marseillesaippuaa
- Lämmintä vettä (noin 40 astetta)
- Astia vedelle
- Villa
- Muut materiaalit:
langanpätkiä (esim. villalankaa, konekirjontalangat),
erilaisia kuituja, harsomaisia kangastilkkuja
- Sakset
- Suojamuovi tai kerni pöydälle
- Käsipyyhe 1–2 kpl

Huovutuksen perusohje

YLEISTÄ

Villaa myydään tavallisimmin karstalevynä. Karstalevyssä on useita ohuita villakerroksia päällekkäin. Villan kuidut on harjattu samaan suuntaan. Paksusta karstalevyä voi helposti irrottaa erillisiä villakerroksia repimällä.

Huovutettu työ muodostuu useasta villakerroksesta. Huovutus onnistuu paremmin, jos kuitusuunta vaihtelee eri kerroksissa. Erivärisillä kerroksilla voi leikitellä: huovutuessaan ne kuultavat toistensa läpi. Huovutettuun työhön voi lisätä pieniä määriä langanpätkiä, erikoiskuituja tai kankaanpaloja. Villa pystyy tunkeutumaan myös harsomaisen kankaan läpi. Huovutettua työtä voi esimerkiksi kirjailla jälkikäteen. Huomioi työtä suunnitellessa, että villa kutistuu huovutettaessa noin 30–40 %.

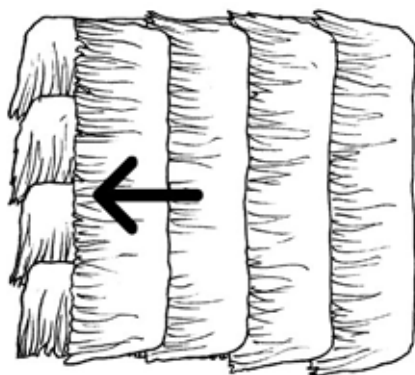


Huovutuksen työvaiheet

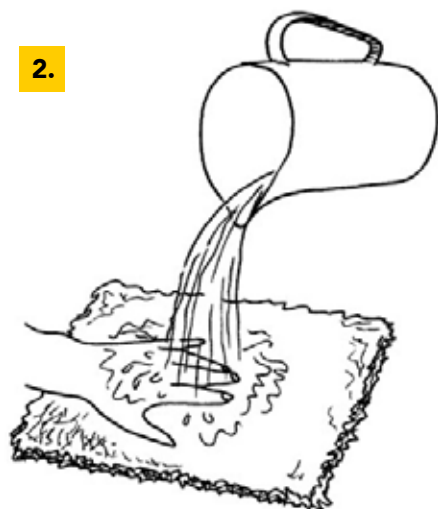
1. Asettele ohuehkot villakerrokset päällekkäin ja ristikkäin. Kerroksien määrä riippuu haluamastasi työn paksuudesta. Voit asetella muita materiaaleja villakerrosten alle ja päälle. Katso kuva 1.
2. Ripottele lämmintä mäntysuopavettä (mäntysuopaa n. 1 rkl/0,5 l vettä) työn päälle. Painele villakerroksia, jotta kaikki kerrokset kostuvat. Aloita huovutus pyöriä, kevyin liikkein. Katso kuvat 2 ja 3.
3. Käännä työtä välillä, jos mahdollista. Jatka huovutusta. Olet valmis siirtymään seuraavaan vaiheeseen, kun pinsettiotteella kokeiltaessa työstä ei enää irtoa kuituja/kuitukerroksia. Katso kuva 4.
4. Aloita vanuttaminen: vanuttaminen on kovakouraisempaa käsittelyä, jossa voit hakata työtä pöytää vasten, puristella, käänellä, väännellä... Vanutettaessa työ kutistuu ja paksuneee.
5. Pese työ vuoroin kuumalla ja kylmällä vedellä juoksevan hanan alla. Viimeistelyvaiheessa saippuavesi pestään pois. Samalla työ kutistuu ja paksuneee lisää.
6. Purista ylimääräinen vesi pois. Asettele työ muotoonsa ja anna kuivua ilmavassa tilassa.



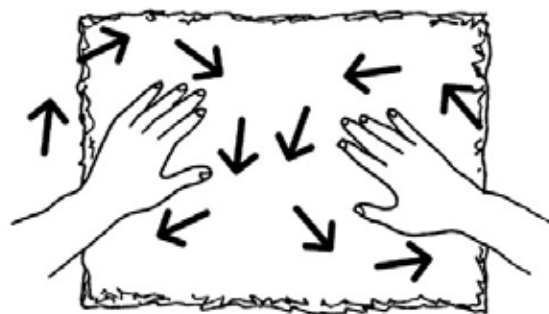
1.



2.



3.



4.



JOHANNA KIVELÄ, MARIKA SARHA

12. Sammalkranssi

Sammalkranssi on näyttävä tuote, vaikka sen materiaalikustannukset ovat pienet. Parhaimmillaan se säilyy ulkotiloissa. Säilyvyyttä sisällä voi edesauttaa suihkuttele-malla sammalta sumutepullolla.

Sammalkranssin teko onnistuu huonompikuntoiseltakin, mikäli ohjaaja valmis-telee kanaverkosta valmistettavan pohjan etukäteen. Sammaleen työntäminen verkon reikiin ei vaadi suurta tarkkuutta eikä voimaa.

Työtä suunnittelevan kannattaa muistaa, ettei sammaleen keruu kuulu jokamie-henoikeuksiin. Siihen pitää olla maanomistajan lupa. Sammal uusiutuu hitaasti, joten sitä kannattaa kerätä vain pieni määrä yhdestä kohdasta.

TARVIKKEET

- Kanaverkkoa
- Rautalankaa
- Sammalta
- Koristeeksi käpyjä, niintä, nauhaa, helmiä tms.
- Sivuleikkurit, sakset, kärkipihdit, työhanskat, suojakäsineet

OHJE

1. Leikkaa kanaverkosta n. 20 × 50 cm:n pala.
Koko riippuu siitä, kuinka suuren kranssin haluat tehdä.
2. Taivuta pitkät sivut vastakkain ja kiinnitä sauma verkon rautalankojen päitä taivutteleamalla. Lopputuloksena syntyy putkenmallinen verkko.
3. Taivuta putken suut vastakkain, jolloin saat aikaiseksi pyöreän kranssin.
Taivutusta voi auttaa jos taittelet kranssin sisäkehälle verkosta laskoksia kärkipihtien avulla. Kiinnitä putken päät yhteen.
4. Litistä hieman verkosta tehtyä kranssipohjaa painamalla sitä pöytää vasten.
5. Aloita kranssipohjan päällystäminen työntämällä sammaltupsuja kanaverkon rei'istä siten, että osa tupsusta menee verkon sisälle ja kaunis vihreä osa jää päälle. Täytä näin koko verkko. Jos kranssi tulee seinälle tai oveen, voi takaosan jättää täyttämättä.
6. Lopuksi litistä ja painele verkkoa pöytää vasten siten, että sammalet pysyvät tukevasti verkon välissä.
7. Koristele kranssi haluamallasi tavalla.



Alkuperäisohje: Vihreä Veräjä

JOHANNA KIVELÄ, MARIKA SARHA

13. Nahkakoru

Nahkakoruun käytetään kierrätysnahkaa. Mallin lehtiosat ovat helposti muunneltavissa yksinkertaiseksi yksilehtiseksi kaulakoruksi, käsikoruksi tai korvakoruiksi. Eri materiaalista, esimerkiksi huovasta, valmistettuna tyyli muuttuu täysin. Korumalli sopii parhaiten vertaisopintoryhmiin.

TARVIKKEET

- Nahkaa, myös erilaiset pinnoitetut nahkat käyvät
- Vahattua puuvilla tai nahkanauhaa tms. pyöreää ohutta nyöriä
- 12 kpl puuhelmiä
- (Suurisilmäinen neula)
- Reikäpihdit
- Kynä
- Sakset

OHJE

- Valitse haluamasi väriset nahkat. Voit käyttää nahkasta kumpaa puolta tahansa ja näin vaihdella tyyliä.
- Jos teet korusta kaksivärisen kuten kuvan koru, piirrä toiseen nahkaan nurjalle puolelle kaavan avulla 5 kpl pieniä "terälehtiä" ja toiseen nahkaan 11 kpl isompia "terälehtiä". Merkkaa samalla nurjalle puolelle reikien paikat.
- Leikkaa kaikki palat tarkasti irti ja tee reikäpihdeillä reiät.
- Valitse koruun tulevat helmet.
- Pujota nyöriin vuorotellen helmiä ja "terälehtiä". Kaksivärisessä korussa pienempi ja isompi "terälehti" asetetaan päällekkäin ja pujotetaan nyöriin samaan aikaan.
- Kun kaikki helmet ja "terälehdet" on pujotettu, pujota nyöri molemmista päistä vielä viimeisen helmen läpi uudelleen, jolloin korun osat eivät pääse enää liikkumaan nyörissä.
- Tee nyöriin säätösolmut ja leikkaa ylimääräiset nyöripäät pois.



JOHANNA KIVELÄ, MARIKA SARHA

14. Ryhmäryijy trikookuteesta

Ryijy on helppo ja nopea valmistaa. Sen tekeminen onnistuu myös useimmissa kädentaitoperusteisissa vapaaehtoistoiminnan ryhmissä. Ryijy voidaan valmistaa siten, että yhtä osaa, puurimaa tehdään aina pareittain tai pienissä ryhmissä. Vapaaehtoinen voi tarvittaessa auttaa ryijysolmun tekemisessä tai urakoi toisessa päässä puurimaa ryijysolmujen valmistumiseksi. Mikäli ryijysolmu on autettavalle liian hankala, solmu voi olla joku muukin, esimerkiksi vetosolmu. Ryijyn voit valmistaa myös muusta kierrätysmateriaalista. Vanhoista lakanoista tai verhoista revityt kangassuikaleet sopivat ryijyn tekoon hyvin. Voit myös kokeilla paperi- tai muovisuikaleiden solmimista.

TARVIKKEET

- Trikookudetta tai räsyä, mallikappaleessa 50 cm:n pätkiä
- Harjanvarsia tai muuta pyöreää puurimaa
- Sakset
- (Saha, hiekkapaperia)



OHJE

1. Suunnittele ryijyn värimaailma ja valitse trikookuteet sen mukaan.
2. Leikkaa kuteesta noin 50 cm:n pituisia pätkiä. Määrä riippuu tehtävän ryijyn koosta. Voit helpottaa työtä leikkaamalla paksusta pahvista 25 cm korkean palan ja kieputtamalla kudetta pahvin ympärille. Kun leikkaat kuteet poikki toisesta reunasta, saat kerralla useamman pätkän kudetta.
3. Jos haluat valmistaa kapeamman ryijyn, mittaa ja sahaa harjanvarresta haluamasi pituiset pätkät. Hio sahauspintojen reunat hiekkapaperilla.
4. Poraa puurimojen molempiin päihin pienet reiät puuriman läpi.
5. Aloita ryijysolmujen solmiminen ensimmäiseen puurimaan ryijysolmuilla. Taita kude kaksin kerroin ja pujota taitettu pää puuriman alle. Jos haluat tuuheamman ryijyn, käytä kaksinkertaista kudetta.
6. Ota toisella kädellä kiinni taitetusta päästä kudetta ja pujota toisella kädellä kuteen toiset päät puuriman yli ja läpi kuteen taitetun päään lenkistä. Kiristä ryijysolmu.
7. Jatka ryijysolmujen solmimista, mutta tiivistä välillä puurimassa olevaa ryijysolmurivistä vetämällä hapsuja molemmista laidoista kohti puuriman keskustaa. Näin ryijystä tulee runsaampi.
8. Kun puurima on täynnä ryijysolmuja, jatka seuraavaan rimaan.
9. Solmimisen päätyttyä järjestä puurimat haluttuun järjestykseen. Tässä kohtaa voit kokeilla, kuinka ryijyn ulkonäkö muuttuu, kun järjestät rimat eri järjestykseen.
10. Ryijyn ripustusta varten valmista kaksi kolmen säikeen palmikkoa, pituus riippuu ryijyn korkeudesta. Useimmiten palmikoiden pituudeksi riittää "sylin mitta".
11. Työnnä puurimojen päät lettien sisälle tasaisin välimatkoin. Toista sama toisella puolella puurimoja.
12. Ripusta ryijy roikkumaan palmikoiden varaan seinälle.



15. Lisälukemisto

Hohenthal-Antin, L. (2008). Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyypä, M.T. (2013). Kulttuuri pidentää ikää. Kustannus Oy Duodecim.

Hyypä, M.T. & Liikanen, H.-L. (2005). Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koskinen, M., Savolainen, A. & Väättäin, A.-M. (2006). Muistiin punottua. Atena kustannus Oy.

Kurki, L. (2008). Innostava vanhuus. Fin Lectura.

Liikanen, H.-L. (2003). Taide kohtaa elämän – Arts in Hospitals -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisen yksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki (väitöskirja, sosiaalipolitiikka).

Pöllänen, S. (2006). Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.)
Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta, 66–77.
Hamina: Akatiimi.

Eläkeliiton apunen – auttava vapaaehtoistoiminta
<http://www.apunen.net/>

Elämäni kirja – ole oma itsesi läpi koko elämän.
Suomen toimintaterapeuttiliiton julkaisema teos
http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/elamani_kirja.pdf

Engström, A. (2013). Hoitotyöntekijöiden näkemyksiä taiteesta ja kulttuurista vanhusten hoitotyössä. Pro gradu -tutkielma. Gerontologia ja kansanterveys. Jyväskylän yliopisto.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201301141038>

Handmade wellbeing handbook. Käytäntöjä ja kokemuksia ikäihmisten ohjaamisesta taide- ja käsityöpajoissa.
<http://craftwellbeing.eu/wpinst/wp-content/uploads/2017/08/handbook.pdf>

HS-artikkeli, Käsityön pitäisi olla ihmisoikeus.

<https://yle.fi/uutiset/3-6852988>

Kauno ry. (2014). TUKEVA PORRAS. Kuvataiteesta hyvinvointia -pilottihankkeen väliraportti vuodelta 2013.

http://www.tukevaporras.fi/wp-content/uploads/2014/04/Väliraportti_2013.pdf

Kohdaten. Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa

http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf

Kotkan Muistojen talo.

<http://www.muistojentalo.fi/index.php/muistojentalo>

Lehto, T. (2013). Taidetta tunteen vuoksi – Tarinoita taiteen ja vanhustyön kohtaamisista. Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy.

http://uusi.osaattori.fi/media/filer_public/2013/12/16/taidetta_tunteen_vuoksi.pdf

Leppisaari, K. (2013). Tahtoa, toimintaa ja teoriaa. Kulttuurinen vanhustyö nyt ja tulevaisuudessa. Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy.

http://uusi.osaattori.fi/media/filer_public/2013/11/25/tahtoa_toimintaa_osaattori.pdf

Liikanen, H.-L. (2011). Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti.

<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/333>

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (toim.). (2013). Voimaa taiteesta – Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto. http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf

Nieminen, K. & Sainio, E. (toim.) (2013). "Ei tarvittukaan parasetamoliala" – Kuvauksia mentoroinnista ja taidetoiminnasta hoivassa. TAIKA-hanke. Lahti: N-paino Oy.

http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Ei_tarvittukaan_parasetamoliala.pdf

Näppärät mummot -toimintatapa.

https://static.punomo.fi/uploads/2017/06/terveytta-taideesta_luovalla-kirjonnalla-hyvinvointia_maria-viita.pdf

Pöllänen, S. (2007). Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. (toim.) Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä. 91–105. Savonlinna: Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>

Routasalo, P., Toivonen, H. & Rautiainen, M. (toim.) (2013). Hyvä arki vanhukselle. Voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 154.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163547.pdf>

Taidemaalarina palvelukeskuksessa – Näkökulmia kuvataiteen olemuksesta ja taiteilijan roolista. <http://timotahkanen.blogspot.fi/>

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, loppuraportti (2015). Sosiaali- ja terveysministeriö.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70355>

TunneMieli, Tehdään yhdessä, luontoaiheinen ryhmätoimintaopas.
<http://www.tunnemieli.fi/binary/file/-/id/1/fid/216>

Tähti, T., Kaartokallio, H. & Pitkänen, M. (2014). Kulttuurikuntouttajat – Raportti hankkeesta ja pilottikoulutuksesta. Sastamalan koulutuskuntayhtymä.
http://issuu.com/heidikaartokallio/docs/kulttuurikuntouttajat_1_

Vahvike – aineistoa ryhmä- ja viriketoiminnan ohjaamiseen ja vahvistamiseen.
<https://vahvike.fi/>

Vahvike – ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankin materiaalia muistelutoimintaan.
<https://www.vahvike.fi/fi/muistelu/muisteluhetket>

Varho, J. & Lehtovirta, M. (toim.) (2010). Taidetta ikä kaikki – Selvitys ikäihmisten hoiva-yhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsingin kulttuurikeskus. <http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/d22c7180450a5794b50af5a22721278c/Taidetta+ik%C3%A4+kaikki+S%C3%A4hk%C3%B6inen+tekstiversio+Helsingin+kulttuurikeskus.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=d22c7180450a5794b50af5a22721278c>



Vihreä veräjä – hyvinvointia luonnosta -hankkeen Luonnonmateriaalien keruukalenteri.
<http://www.vihreaveraja.fi/@Bin/239745/Luonnonmateriaalien+keruukalenteri.pdf>

Vihreä veräjä – hyvinvointia luonnosta -hankkeen Luonnonmateriaalien keruuohjeet.
<http://www.vihreaveraja.fi/@Bin/239748/Luonnonmateriaalien+keruuohjeet.pdf>

Vihreä veräjä – hyvinvointia luonnosta -hankkeen Luonnonmateriaali kädentaitojen vuosikello.
<http://www.vihreaveraja.fi/tuotteet-palvelut/luonnonmateriaali-kadentaitojen-/>

Kuvat
Maarit Kytöharju ja Sanna Henttonen

Elämää käsillä -käsikirja on opas ikäihmisten omiin kulttuuriryhmiin. Käsikirjassa pohditaan ympäröivää maailmaa yhdessä tehden käsityön keinoin. Käsikirja kertoo käytännön esimerkkejä ryhmien toiminnasta ja antaa konkreettisia ohjeita vapaaehtois- ja vertaisopintoryhmätoimintaan sekä ikäihmisten kanssa työskenteleville.

Oppaan tuottaja, Eläkeliiton valtakunnallinen Elämää käsillä -projekti on osa Veikkauksen Sosiaali- ja terveysministeriön varoin rahoittamaa Eloisa ikä -ohjelmaa. Projektin yhteistyökumppaneita ovat Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry, Maaseudun Sivistysliitto ja museopedagoginen yhdistys Pedaali ry. Projektissa innostetaan käsin tekemiseen ja kädentaitojen käyttöön vapaaehtoistoiminnassa. Toiminta perustuu ikäihmisten omaan elämään, kokemuksiin, kiinnostuksen kohteisiin, luovuuteen ja taitoihin. Kohderyhminä ovat kädentaidoista innostuneet ikäihmiset, erityisesti auttavassa vapaaehtoistoiminnassa ja vertaisopintoryhmissä.

Eläkeliitto ry
Kalevankatu 61, 00180 Helsinki
Puhelin 09 7257 1100
www.elakeliitto.fi
www.elamaakasilla.fi

Elämää käsillä

