



## “Tietoo – Ruokoo – Viihettä” -kolmiomalli auttaa Pohjois-Savon maaseudun ikäihmisiä voimaan paremmin

Tie mutkittelee Pohjois-Savon kumpuilevan pelto- maiseman läpi. Haluan kylää halkovan tien varresta – noin 40 kilometrin päässä Kuopiosta ja 15 kilometrin päässä lähimmistä kaupoista – löytyä siisti pihapiiri. Heinäseipäistä tehty pisteaita reunustaa tonttia, jonka nurkassa on laavu, ulkovessat, puuvarasto ja siistissä rivissä monta mottia polttopuita. Ensimmäisenä huomio kiinnittyi kuitenkin hirsiseen kylätaloon, jonka ”200 savua” kattavan kylän asukkaat ovat talkootyönä rakentaneet neljä suvea sitten. Muutamasta portaasta huolimatta pyörätuolilla ja rollaattorillakin pääsee komeasta talosta nauttimaan, sillä portaat voi sivuuttaa ramppia pitkin.

Korkeassa tuvassa perinteet ja tämä päivä kohtaavat sulassa sovussa. Tilan keskellä lämpöä hohkaa valkoiseksi rapattu leivinuuni, seinällä on musta kivinen muistolaatta sodassa kaatuneiden kyläläisten muistolle. Sivusta vedettävä sänky ja ryijy seinällä herättävät muistoja mummolasta. Modernit kattovalaisimet ja videotykki istuvat luontevasti sisustukseen.

Tupaan on jo saapunut paikallisen muistiyhdistyksen ja kansalaistoiminnan keskuksen edustaja. Keittiön puolelta kuuluu vienoa kolinaa, siellä kyläyhdistyksen rouvat jo kokkailevat osallistujille lounasta.

### Aivojumppaa ja ukulele-sooloja

läkistä porukkaa saapuu hiljalleen paikalle. Hanke-työntekijöistä Eeva on ottamassa vieraita lämpimästi vastaan ja rahastaa tulijoilta kolmen euron lounas- maksun. Parisenkymmentä osallistujaa asettuu pöytien ääreen vaihtamaan kuulumisia. ”Ei tämän ikäiset ihmiset enää uusia ole”, joku murjaisee Eevan kysyessä, onko tällä kertaa paikalla uusia osallistujia. Pohjois-Savon Muisti ry:n henkilö kertoo konkreettisia vinkkejä aivoterveysten vaalimiseen ravinnon, levon, liikunnan ja aivojumpan avulla. ”Päiväunet se on hirmu hyvä tapa, pystyyti töistä laistamaan”, heittää yksi osallistuja levon merkityk- sestä puhuttaessa. Lopuksi tehdään yhdessä muu- tama aivojumppa-harjoitus, jossa oikea ja vasen käsi tekevät yhtä aikaa eri liikettä ja hetken päästä näitä liikkeitä vaihdetaan lennossa.

”Jäniksen ammunta” sormien liikkeillä saa erityisen hilpeän vastaanoton. Päivän toinen asiantuntijavieras kertoo Kuopion yliopistollisessa sairaalassa juuri alkaneesta vapaaehtoistoiminnasta.

Tiedon äärellä on ruokahalu ehtinyt herätä. Emäntä nostaa leivinuunista pöytään punajuuripaistosta jauhelihamurekkeen, perunoiden ja salaatin kaveriksi. Pöydissä keuhataan kilvan ruoan makua ja riittävyttä. Lounaan jälkeen toisen hanketyöntekijän Satun matkassa tupaan pöhlää Synnöve Winter, joka saapuu paikalle treenaamaan kyläläisiä hyvin oimtakeisella tyylillään Vuoden kylä -kisaan osallistumista varten. Paikalla olijat lähtevät huumorimielellä mukaan viihdyttäjän touhuksiin ja yhdessä muodostetaan vauhdikkaasti mm. kylälle yhteinen bändi. Ilmakitaratyyliseen soitantaan pääsevät kaikki osallistumaan: osa viulisteina, toiset huilisteina, muutamat rumpaleina ja pari harpunsoittajaakin porukasta värvätään. Välillä Synnöve poimii osallistujia tanssin pyörteisiin ja joku onnekas pääsee esittämään oman ukulele-soolonsa. Herjaa heitteään ja nauru raikaa. ”Tänne on mukava tulla, täällä tuntee olevansa oma ittensä”, joku miehistä sanoo, ja kertoo tulleen kimppekyydillä paikalle kymmenien kilometrien päästä.

Satu ja Eeva kertovat saaneensa toiminnalle apurahan Suomen Kulttuurirahastolta, ja kyselevät osallistujilta mahdollisia artistitoiveita. Joku ehdottaa AC/DC:tä, toinen ei ole tällaisesta yhtyeestä kuullutkaan. Satu kyselee myös kiinnostusta osallistua alueella aloittaneeseen Oppien osaajaksi –digitaitohankkeeseen. ”Ei oo olemassa koko värkkiä”, yksi kyläläisistä tokaisee digitaidoista kysyessä. Paikalla olevilta pyydetään lomakkeilla palautetta menneestä kaudesta ja kysellään toiveita tulevaisuutta ajatellen.

Porukat kiittelevät ja alkavat tehdä lähtöä arkiaskareidensa pariin, mutta ennen sitä seurustellaan vielä hetki kahvin ja marjapiirakan äärellä.

Kun paikat on saatu järjestykseen, pääsevät työntekijätkin kotiin. Seuraavana päivänä jatkuvat muilla kylillä järjestettävien virkistyspäivien valmistelut. Esimies Merja organisoii yhteisiä tapaamisia eri kylillä toimivien tahojen kanssa. Muutaman päivän päästä Satu ja Eeva tapaavat eri kylien vapaaehtoisia yhteisessä virikekoulutuksessa. Seuraavalla viikolla koko hanketiimi lähtee hakemaan uusia ajatuksia oman toiminnan kehittämiseksi Elämänote-koordinaation järjestämästä palvelumuotoilukoulutuksesta.



## INFOBOKSI

Pohjois-Savon Kylien **Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön** -hankkeessa järjestetään harvaan asutun maaseudun ikäihmisille matalan kynnyksen palvelupäiviä sekä säännöllisesti että pop up -tyyppisesti ikäihmisten tarpeiden pohjalta.

Palvelupäivillä ikäihmiset saavat tukea turvalliseen kotona asumiseen, tietoa ja ohjausta etäasioinnin ja -osallistumisen mahdollisuuksista sekä kotiin tuotavista palveluista. Tiedon lisäksi palvelupäivät tuottavat osallistujille kokonaisvaltaista hyvinvointia, sosiaalisia kontakteja, yhteisöllisyyden kokemusta ja kiinnittymistä lähiyhteisöön.

Tutustu hankkeeseen tarkemmin: [Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön](#)

**Ikäihmiset**  
KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN