

Tervehdys Elämänote-ohjelmasta!

Valtakunnallinen Elämänote-ohjelma on toiminut vuosina 2018–2021 tavoitteenaan haasteellisessa tilanteessa olevien ikäihmisten kotona asumisen tukeminen sekä heidän osallisuutensa lisääminen. Iäkkäiden moninaisesta elämäntilanteesta ja järjestöjen mahdollisuudesta tukea iäkkäitä on ohjelmassa koottu puhutteleva [iäkkäitä arjessa – Ihmisiä Elämänotteessa -kooste](#).

Eri puolilla Suomea toimineessa 20 järjestöpohjaisessa kehittämishankkeessa on tehty etsivää ja löytävää työtä, toimittu verkostoissa, järjestetty matalan kynnyksen ryhmätoimintoja ja neuvontaa. Lisäksi on kiinnitetty huomiota terveellisiin elämäntapoihin, mielen hyvinvointiin ja yhteisöllisyyden tukemiseen. On todennettu taiteen ja kulttuurin merkitystä ihmisen hyvinvoinnille sekä tehty työtä turvallisen vanhuuden puolesta. Kehittämishankkeiden tukena on ollut Ikäinstituutin ja VALLIn koordinaatio. Lisätietoja: [Elämänote-ohjelma](#).

Osana ohjelmaa tehtiin urauurtava seurantatutkimus, jossa iäkkäät kansatutkijat keräsivät tietoa haastatteleamalla. Tutkimuksessa kartoitettiin, mitkä tekijät tukivat iäkkäiden arjessa pärjäämistä ja osallisuutta sekä millainen merkitys hankkeiden toimintaan osallistumisella heille oli. Iäkkäiden sanoituksia, tietoa menetelmästä ja tuloksista [täältä](#).

Elämänote-ohjelman hankkeissa on kuvattu 47 [toimintamallia](#), jotka tukevat haasteellisissa elämäntilanteissa olevia iäkkäitä:

1. Löydetyksi tuleminen – miten tukea tarvitsevia iäkkäitä löydetään
2. Helppo osallistua – miten toimintaan osallistuminen tehdään iäkkäille helpoksi
3. Eväitä arkeen – ryhmätoimintamalleja ja materiaaleja, joilla tuetaan hyvää arkea tietoa ja taitoa lisäämällä
4. Osallistujasta tekijäksi – tapoja, joilla iäkkäät itse tulevat toiminnan toteuttajiksi ja saavat äänensä kuuluviin

Elämänote-ohjelman hankkeet ovat tuottaneet runsaasti erilaisia oppaita ja materiaaleja iäkkäiden hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemiseksi. Osa materiaaleista on suunnattu suoraan iäkkäille, osa heidän parissaan työskenteleville ammattilaisille. Sisältöjä löytyy mm. muistiperheen tukemiseen, kaltoinkohtelun ehkäisemiseen, yhteisöllisyyden lisäämiseen, parempaan ravitsemukseen ja kulttuuriin liittyen. Katso [täältä](#) tarkemmin, millaisia painotuotteita ja sähköisiä materiaaleja hankkeet ovat tuottaneet iäkkäiden tukemiseksi.

Toivottavasti tämä tiivistelmä innosti sinut avaamaan Elämänotteen pariin vievät linkit ja lähdet tutustumaan tarkemmin ohjelman sinua hyödyttäviin tuotoksiin.

Ystävällisin terveisin,

Elämänote-koordinaatiotiimi

Yhteystiedot:

info@ikainstituutti.fi / 09 6122 160

info@valli.fi / 050 330 5884

