



# TÄTIEN KANSSA – PROJEKTI

2012 – 2014

Projektityöntekijä Riitta Kivimäki

15.1.2015

## **1. JOHDANTO**

Torniossa oli toteutettu vuodesta 2007 vapaaehtoisvoimin ja osallistujien itse kustantamana 50 - 70 v. ikäisille henkilöille tanssi- ja kulttuuritoimintaa lähes ”ammattimaisesti”. Pieni joukko naisia lähti terveydellisistä syistä harrastamaan tanssia ja erityisesti ryhmätansseja, joilla rikastutettiin paikallisia tapahtumia. Myös miehiä saatiin mukaan toimintaan. Syntyi yhdistys Tanssii Tätien Kanssa ry. Tulokset määrätietoisesta harjoittelusta olivat osallistujien terveyttä ja voimaantumista edistäviä ja liikuntaan ja yhteisöllisyyteen kannustavia. Tapahtui ”lumipalloefekti”, osallistujia tuli vuosi vuodelta enemmän ja he ilahduttivat esityksillään koko yhteisöä ja saivat yleisöä liikkeelle järjestämiinsä tapahtumiin. Mukaan tulivat hankkeen yhteistyökumppaneiksi Tornion kulttuuritoimisto ja Kemi-Tornio ammattikorkeakoulu, jossa on vanhustyön koulutusohjelma. Valmistuville geronomeille tarvittiin innostavia malleja ja harjoittelupaikkoja. Päätettiin hakea RAY:ltä rahoitusta, jolla toimintaa voitaisiin kehittää ja laajentaa ikääntyvien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli kohderyhmän laajentaminen yksinäisiin, syrjäytymisuhan alla oleviin ja laitoksissa asuviin ikääntyneisiin. Lähtökohtana oli liikunnan ja kulttuurin lisääminen ”matalan kynnyksen toimintana” myös maahanmuuttajille. Projekti mahdollistaisi osallistujien mukaantulon varallisuudesta riippumatta.

## **2. PROJEKTIN TAVOITTEET**

Projektin tavoitteena oli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen järjestämällä ikäihmisille ja erityisryhmille asiakaslähtöistä mukaansatempaavaa, säännöllistä ja tavoitteellista tanssi-kehohallintaa ja kulttuuritoimintaa. Ajatuksena oli harrastamattomien ihmisten mukaan saaminen madaltamalla osallistumisen kynnyksestä ja saada kustannussäästöjä sosiaali- ja terveystaloudissa sekä tutkia ja seurata toiminnan vaikutuksia hyvinvointiin. Tavoitteena oli myös rakentaa mallinnettava toimintatapa, joka voidaan jakaa ja viedä muualle. Projektin avulla pyrittiin vahvistamaan kulttuurin näkökulmaa ja sen merkitystä seniorityössä vanhustyön koulutusohjelmassa.

## **3. KOHDERYHMÄ**

Tätien kanssa projektin kohderyhmänä olivat 50 + naiset ja miehet. Suurin osa projektin toimintoihin osallistujista oli iältään 60 +. Kohderyhmä muotoutui projektin kuluessa käsittämään monta erityisryhmää kuten aistivammaiset, tuki ja liikuntaelin vaivoista kärsivät, pyörätuolia apunaan käyttävät ja maahanmuuttajat. Näissä ryhmissä oli ikääntyvien lisäksi muutama nuorehko henkilö.

#### **4. HANKKEEN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET**

Hanketta lähdettiin toteuttamaan ripeällä aikataululla keväällä 2012. Koska tavoitteena oli kulttuurin, vanhustyön osaamispuolen ja tanssiliikunnan yhdistäminen, aloitettiin toiminta laajalla rintamalla. Jo huhtikuussa 2012 koulutettiin senioritanssin ohjaajia. Toukokuussa Tätien kanssa projektilla oli Tornion perustamisen vuosiviikolla monenlaista ohjelmaa. Sama jatkui syksyllä uusien kuvioin vanhustenviikolla kun geronomiopiskelijat toivat uutta ajankohtaista tietoa ja virikettä projektiin. Koko projektin ajan on oltu esiintymässä ja erilaisilla teemoilla sekä syksyisin vanhustenviikon, että keväällä Tornioviikon tapahtumissa. Myös muuta yhteistyötä on ollut kulttuuritoimen kanssa, kuten yhteisiä teatterimatkoja ja konsertteja. Kulttuurin näkökulma on ollut vahvana punaisena lankana projektissa sekä itse tuotettuna, että kulttuurin kuluttajana. Ryhmässä on rohjennut arempikin lähteä uusiin tilanteisiin kuten runotapahtumiin, kahvilakonsertteihin ja kaupungin järjestämiin kulttuuritilaisuuksiin ja juhliin. Myös muiden osaajien kouluttaminen aloitettiin keväällä 2012. Projektin aikana päteväytyi muutama senioritanssin ohjaaja, ravinto- ja hyvinvointivalmentaja, pyörätuolitanssinohjaaja, pystytanssijoita ja virikeohjaajia laitoksiin.

Varsinaisena kulttuurin lähettiläänä Projektissa on toiminut ryhmä Senjoorat, (12 henkilöä) joka on tuottanut ohjelmia laitoksien asukkaille erityisesti vanhainkoteihin. Ryhmä on esiintynyt erilaisissa tilaisuuksissa ja palvelutaloissa, kyläjuhlissa ja runoilloissa kaikkiaan 35 kertaa. Senjoorien esiintymialueena ovat olleet kaikki alueen kunnat, Kolari, Pello, Ylitornio, Kemi, Keminmaa ja Tornio Ryhmän toiminta-ajatuksena on, että yleisö osallistetaan mukaan lauluun, leikkiin, tanssiin ja keskusteluihin.

Tätien kanssa-projektin avulla voitiin aloittaa tanssitoiminta pyörätuolia apunaan käyttäville miehille ja naisille koko seutukunnan alueella. Pyörätuolitanssia on mahdollisuus harrastaa Suomessa vain muutamassa etelän kunnassa. Olemme pohjoisessa edelläkävijöitä sillä pyörätuolitanssijoita on ollut tilaisuuksissamme jopa 27 henkilöä. Tätien kanssa projektin osallistajat ovat olleet vastuullisia toimijoita ja olemme saaneet pystytanssijoita, mikä asia ei ole helppo missään.

Hankeen tuotoksina nähtiin tärkeänä fyysisen kunnon ylläpitäminen tanssin ja kehonhallinnan keinoin. Aistivammalaisille on ollut erityispilatesta, ikääntyville syvävenyttelyä, painonhallintaa, senioritanssia ja itämaista tanssia.

#### **5. HANKKEEN KESKEISET TULOKSET JA MITEN NIITÄ ON MITATTU**

Ensimmäinen konkreettinen asia tuloksista on Tätien tanssikoulu, oma kokoontumistila, jonka rahoitus mahdollisti. Tanssikoulussa on käynyt kolmen vuoden aikana yli 400 ihmistä. Vakituksia kävijöitä on ollut keskimäärin 250. Yksittäisiä käyntikertoja on ollut yli 8 000.

Tätien tanssikoulu on tarjonnut harjoittelumahdollisuuden kolmelle Lapin AMK:n geronomiopiskelijälle. Yksi heistä teki harjoitustyönä tutkimuksen toimintamme vaikutuksista osallistujiin. Toiminta on ollut osallistujien terveyttä edistävää; mitattavia tuloksia on saatu

painonhallinnassa, lihaskunnossa, ryhdissä, virtsaamisvaivojen hallinnassa, reuman oireiden hallinnassa, sokeriarvojen parautumisessa. Koettua hyvinvoinnin lisäystä on ollut innostus ja elämänilon löytyminen. Laitosohjelmaa suorittaneet vapaaehtoiset ovat kokeneet elämänsä merkitykselliseksi ja itsensä tarpeelliseksi. Pyörätuolitanssijoiden elämä on muuttunut iloisemmaksi ja sosiaalisemmaksi. Kulttuurielämykset koettiin merkityksellisiksi ja niiden koettiin laajentaneen maailmankuvaa. (Geronomiopisk. tutkimus)

## 6. HANKKEEN KESKEISET VAIKUTUKSET

Palautteet ovat osallistujien ja vapaaehtoisten näkökulmasta ja kokemana.

Kaikessa toiminnassa on ollut keskeisenä antina hyvä mieli ja elämänilon vahvistaminen. Toiminta on estänyt syrjäytymistä, antanut uusia ystäviä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. On ollut turvallinen paikka, johon tulla. Kulttuuritilaisuudet ovat nostaneet ajatukset ”arjen yläpuolelle”. Osallistujat ovat saaneet antaa toisille iloa, vanhuksille, suurelle yleisölle ja saaneet iloa uuden oppimisesta. On voinut käyttää omia lahjojaan kulttuuri-toiminnassa kuten teatteri- ilmaisua, lausuntaa, laulua, musiikkia ja toimintaa, joka on voimaannuttanut koko yhteisöä. Oppiminen näkyy varmuutena/ rohkeutena mielen valoisuutena, itsekurina, madaltanut kynnystä uusien asioiden kohtaamiseen. On saanut mielenterveyttä onnistumisen kokemuksista.

Terveydelliset, mitatut tulokset, ovat olleet painonhallinta, painonpudotus ja ravitsemustietoisuus, Iskias vaivat ovat kadonneet, liikunta on tullut osaksi arkea ja tasapaino on vahvistunut. Erityisilateksessa on ollut näkövammaisia, astmaatikoita ja selkäkuntoutujia. Palautteissa iloitaan, että kehonhallinta ja tasapaino ovat parantuneet, on oppinut hengittämään oikein, osaa huomioida erityisesti keskivartalolihakset, lantionpohjan lihakset, pään oikea asento (sokealla joko ylöspäin tai liian eteen – vaikuttaa ryhtiin), saanut liikkuvuutta nivelille ja liikelaajuudet ovat lisääntyneet.

Pyörätuolitanssijoiden ja vapaaehtoisten pysty tanssijoiden palaute:

”Uusi juttu”! Ihana harrastus!, mukavaa, viihtyisää, ”joutuu töihin”, kuntouttava, kuntouttaa paremmin kuin ”virallinen” kuntoutus, ryhti paranee, lihakset joutuvat töihin, selkä, vatsa, kädet, lantionsiirto, pään asento, antaa liikkumisen iloa, sosiaalista kanssakäymistä uusien ihmisten kanssa, on mitä odottaa, musiikki innostaa, yhteen pelaamista, vaikuttanut tervehdyttävästi, koordinaatitietoa.

Tuolitanssi on hyvä kuntoutusmuoto, joka vaatii istujalta opettelua ja lihasten käyttöä  
**mieltä virkistävä, sielu, sydän, aivot – kokonaisvaltainen kokemus**

Pystytanssijoiden palaute

Ymmärtää paremmin erityisryhmiä, omat pikkuvaivat unohtuvat.

Torniolaiset vielä hyviä ihmisiä, olemme saaneet hyvin pystytanssijoita.

Pystytanssijat saavat tanssista myös itse.

Pystytanssijat korostavat, että pyörätuolia apunaan käyttävät ovat normaaleja ihmisiä ja  
**”normaaleilla” ihmisillä on paljon oppimista näiltä.**

## **7. HANKKEEN KESKEINEN ANTIJA MITEN SE NÄKY Y JÄRJESTÖNNE TOIMINNASSA TULEVAISUUDESSA?**

Tätien tanssikoulu on juurtunut paikkakunnalle ja toimii kulttuurielämän ja tanssiliikunnan elävöittämiseksi koko seutukunnassa. Tanssii Tätien kanssa ry jatkaa yhteistyötä Tornion kulttuuritoimen ja ikäihmisten järjestöjen kanssa vanhustenviikon, Tornioviikon ja muissa paikallisissa tapahtumissa. Yhdistys edistää osallistavaa kulttuuria laitoksissa ja tapahtumissa.

julkaistu 9.12.2014 06:47

# Tanssivat tädit ovat juurtuneet maakuntaan

Kuva: Nina Susi  
Sari Pelttari-Heikka



Senjoorat. Seija Kyrö ja Merja Simoska sekä taustalla tanssivat Sinikka Lappeteläinen ja Maarit Juusola.





Kahdeksassa vuodessa Aidan kummiosastosta on kasvanut kansanliike. Yhdessä huolehditaan tanssijoiden kunnosta ja tarjotaan virkistystä seutukunnan ihmisille.

### **Sari Pelttari-Heikka**

#### **Tornio**

Alussa oli kuusi tanssista innostunutta aikuista naista. Tanssiin kiinnostuneita naisia tuli mukaan lisää ja viimeisten kolmen vuoden aikana Tanssii tätien kanssa eri ryhmissä on ollut noin 400 osallistujaa.

–Tanssimaan lähdettiin puhtaasti terveydellisistä syistä. Omaa kuntoa kohottamaan. Idea tanssikilpailuista lähti yhteistyöstä Aidan tanssijoiden kanssa. Tädit olivat kilpatanssijoiden pareina. Tädit toimivat Aidan kummiosastona, taloudellisen tuen kanavoijana ja apuna tanssikilpaseuran tunnetuksi tekemisessä, kuvaa **Riitta Kivimäki** Tanssii Tätien Kanssa yhdistyksen alkutaivalta.

#### **Toiminta-ajatus**

on muuttanut vuosien mittaan järjestystä. Ensimmäiselle sijalle tanssivien tätien maailmassa on tullut oman kunnon ylläpitäminen ja toiseksi on siirtynyt Aidan rahoittaminen.

–Tämä on erikoinen yhdistys, jolla on alusta lähtien ollut palvelutuotantoa. Tässä yhdistyksessä on naisenergiaa. Osallistujat kustantavat ja samalla tuottavat monenlaista toimintaa. Olemme ikääntyviä naisia vapaaehtoistyössä. Palvelutuotanto vaatii Kivimäen mukaan laatuajattelua. Tanssin opiskelua kursseilla ja leireillä hyvien ohjaajien kanssa. **Helvi Seppälä** ohjasi tätejä viisi vuotta.

### **Neljä vuotta**

sitten Tornion kulttuuritoimiston ehdotuksesta haettiin Raha-automaattiyhdistyksen rahoitusta toiminnan laajentamiseen. Yhteistyökumppaniksi tuli Lapin AMK:n (ent. Kemi-Tornio AMK) vanhustyön koulutusohjelmasta geronomiopiskelijoita.

–Tädit vetivät salit täyteen yleisöä. Toimintamme tukee ikääntyvien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se näkyy tädeissä ja voimaannuttaa koko yhteisöä.

–Projektin myötä porukkaa on käynyt talossa yli 400 henkilöä eli yli 8 000 käyntikertaa. Saimme vuokratuksi oman tila, Tätien tanssikoulun. On luotu kokonaan uutta toimintaa: pyörätuolitanssia, laitosohjelmiin ryhmiä ja tuotteita, painonhallintaa, pilatesta, syvävenyttelyä, itämainen tanssia, senioritanssia sekä maahanmuuttajien ryhmä.

### **Riitta Kivimäen**

mukaan tätien toiminta on ollut monelle osallistujalle elinehto.

–Tanssista on suuri apu fyysisen sekä henkisen terveyden ja toiminnan ylläpitämisessä. Esimerkiksi pyörätuolitanssi ei nouse pystyyn monessakaan paikassa, kun ei saada pystytanssijoita. Täällä on ollut vapaaehtoisia hyvin. Erityisen iloisia olemme olleet myös Meri-Lapin Heikki & Helmi –tapahtumasta, joka on saanut katsomot täyteen tanssin ystäviä ja silmäätekeviä miehiä parketille.

### **Tanssivat tädit**

ovat saaneet aikaan lumipalloeefektin. Osallistujia tuli vuosi vuodelta enemmän.

Valmistuville geronomeille tarvittiin innostavia malleja ja harjoittelupaikkoja.

Tavoitteena oli kohderyhmän laajentaminen yksinäisiin, syrjäytymisuhan alla oleviin ja laitoksissa asuviin ikääntyneisiin.

Lähtökohtana oli liikunnan ja kulttuurin lisääminen ”matalan kynnyksen toimintana” myös maahanmuuttajille. Projekti mahdollistaisi osallistujien mukaantulon varallisuudesta riippumatta.

Tavoite oli rakentaa mallinnettava toimintatapa, joka voidaan jakaa. Kulttuurin merkitystä vahvistetaan seniorityössä vanhustyön koulutusohjelmassa.

Katso video Tanssii Tätien Kanssa yhdistyksen esityksestä Kauppakeskus Rajalla:

**Senjoroissa on saanut antaa toisille iloa, niin vanhuksille kuin suurelle yleisöllekin.**

Itämaisessa tanssissa saa hyvää mieltä oppimisesta, jota ei muualta saa.