

HANKESUUNNITELMA / Savon Kansantaide ry

MUSIIKIN JA LIIKUNNAN VAKIINNUTTAMINEN PALVELUYKSIKÖIHIN

Tausta

Savon Kansantaide ry ja Pohjois-Savon hyvinvointialue solmivat yhteistyösopimuksen 20.9.2023, jossa sovittiin musiikki- ja liikuntatuokioiden toteuttamisesta kuudella paikkakunnalla Pohjois-Savon hyvinvointialueen asumis- ja päivätoimintayksiköissä. Sopimus päättyi 30.9.2024.

Kohteita oli yli 50 lisalmi - Varkaus akselilla. Jokaisesta yksiköstä on kerätty kirjallinen palaute. Tavoitteet ja toteutus täsmentyivät saatujen palautteiden pohjalta. Kirjasimme asiakkaiden, omaisten ja henkilökunnan osallistujamäärät, joka oli yhteensä yli tuhat. Ohjaus niputettiin niin, että samalla paikkakunnalla oli päivän aikana useampia kohteita ja kimpapakyydin ansiosta matkakulut olivat minimissään pitkistä välimatkoista huolimatta.

Säännöllinen toiminta on koettu tarpeelliseksi. Tämän hakemuksen tavoitteena on valita toteutuneista kohteista noin 1/3, joissa seurataan musiikki- ja liikuntatuokioiden vaikutusta asiakkaiden ja henkilökunnan hyvinvointiin ennalta suunnitellulla mittarilla.

Pitkän aikavälin tavoitteena olisi ohjata musiikista/liikunnasta kiinnostuneita hoitohenkilökunnan vapaaehtoisia koulutukseen ja valmistaa digimateriaalia heidän käyttöönsä. Tämä olisi uusi mahdollisuus sekä asiakkaille että hoitohenkilökunnalle. Vuoden 2027 jatkosuunnitelmana on juurruttaa musiikin ja liikunnan toimintatapoja

osaksi palveluyksiköiden arkea, saada mukaan aktiivisia toimijoita ja laajentaa hankkeen aluetta koskemaan koko Pohjois-Savoa.

Yhdistyksessä on toimintaa toteuttamassa musiikin, liikunnan ja erityisliikunnan sekä tanssin ja varhaiskasvatuksen ammattilaisia.

Toiminnan tavoitteet:

Ikäihmiset:

- tukea kehon ja mielen hyvinvointia
- säilyttää toimintakyky ja kannustaa omatoimisuuteen arjen toimissa
- tuoda laitoshoidossa olevien arkeen yhdessä tekemistä
- tarjota ilon ja onnistumisen kokemuksia
- ehkäistä apaattisuutta, passiivisuutta ja yksinäisyyttä

Sisällöt:

1. Liikuntatuokiot, joissa on sisältönä tuolijumppa ja tanssi

- liikuntatuokiot eriytetään yksilöllinen liikkumiskyky huomioiden, korostaen omassa tahdissa tekemistä
- jumppaan kuuluu lämmittelyä, tasapainoharjoitteita, lihaskuntoa ja venyttelyä
- tanssia toteutetaan lähinnä istuen yhdistelemällä jalkojen, käsien ja kehon rytmejä liikesarjoiksi
- lähtökohtana ovat vanhat työliikkeet ja mielikuvat nuoruuden toimista yhdistettynä tarkoin valittuun musiikkiin, joka tukee liikkeen suorittamista
- osallistujien ilmaisemat mielikuvat liitetään joustavasti ohjelmaan
- ryhmäliikunnan dynaamisuus innostaa osallistumaan ja tilannehuumori on läsnä

2. Musiikkituokiot, jotka sisältävät pääosin osallistavaa toimintaa

- vuodenaikoihin liittyvät laulut ja hengelliset laulut
- vanhat kansakoululaulut

- musiikkia eri vuosikymmeniltä
- laulujen muistelu ja omien toiveiden ilmaisu
- musiikissa on voimaa, se lohduttaa, tuo iloa ja vaikuttaa kognitiiviseen toimintakykyyn
- vuoteessa oleville, huonokuntoisille asiakkaille omia rauhallisia musiikkihetkiä
- laulumuisto voi aktivoida huonokuntoisen tuottamaan sanoja
- henkilökuntaa ohjataan käyttämään musiikkia päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa

Vammaispalveluyksiköt

Sisällöt:

1. Liikuntatuokiot

- tutustutaan kehon- ja liikkeenhahmottamista kehittäviin harjoitteisiin sekä luoviin tanssiharjoituksiin
- vahvistetaan lihaskuntaa, kestävyyttä, nivelliikkuvuutta ja tasapainoa
- parannetaan koordinaatiota rytmiharjoitteilla ja niiden yhdistelmillä
- tanssin perusaskelikkoja opetellaan yksin ja ryhmässä, istuen tai seisten
- olosuhteita hyödynnetään tuomalla uusia liikuntalajeja esim. kuntosali, liikuntaleikit ja -pelit
- liike ja luovuus sekä musiikki auttavat kommunikaatiossa

2. Musiikkituokiot

- lauletaan tämän päivän iskelmiä ja hittimusiikkia
- rakennetaan yhdessä soittimia esim. kierrätysmateriaaleista
- muodostetaan bändi, jossa jokaisella on oma soitin ja valmistetaan asiakkaiden toivoma ohjelmisto
- leikitään yhteisöllisyyttä vahvistavia toiminta- ja laululeikkejä

Liikunta- ja musiikkituokiot ovat avoimia kaikille asiakkaille, henkilökunnalle ja omaisille. Niihin osallistutaan omien kykyjen ja jaksamisen mukaan. Mukana voi olla myös seuraamassa ilman suoritusvelvoitetta.

Kohderyhmät määräytyvät tarveharkinnan ja kiinnostuksen mukaan yhteistyössä ikääntyvien ja vammaispalveluyksiköiden ammattilaisten kanssa. Yhteydet ja verkostot ovat jo olemassa.

Toiminnan suunnittelusta ja aikataulutuksesta vastaavat Savon Kansantaide ry:n nimeämät henkilöt yhdessä paikallisen toimijan kanssa. Tällä toiminnalla on merkitystä koska hoitohenkilökunnasta on puute, he keskittyvät työssään perushoittoon ja työrytmi on kiireinen. Ammattitaitoisesti toteutetut tuokiot tuovat merkittävän lisän hoito- ja palveluyksiköiden arkeen.

Toteutus ja aikataulu

Jokaisessa valitussa kohteessa olisi kahden kuukauden aikana 6 musiikki tai 6 liikuntatuokiota. Ensimmäinen jakso, yhteensä 12 kohdetta maaliskoukokuussa, yhteensä 72 toimintakertaa. Toinen jakso eri kohteissa (12)syys-marraskuussa, yhteensä 72 toimintakertaa.

Jakson aikana arvioidaan ohjelman vaikutusta fyysiseen, psyykkis-sosiaaliseen ja motoriseen toimintakykyyn sekä tunneilmaisuun, mielialaan ja oma-aloitteisuuteen.

