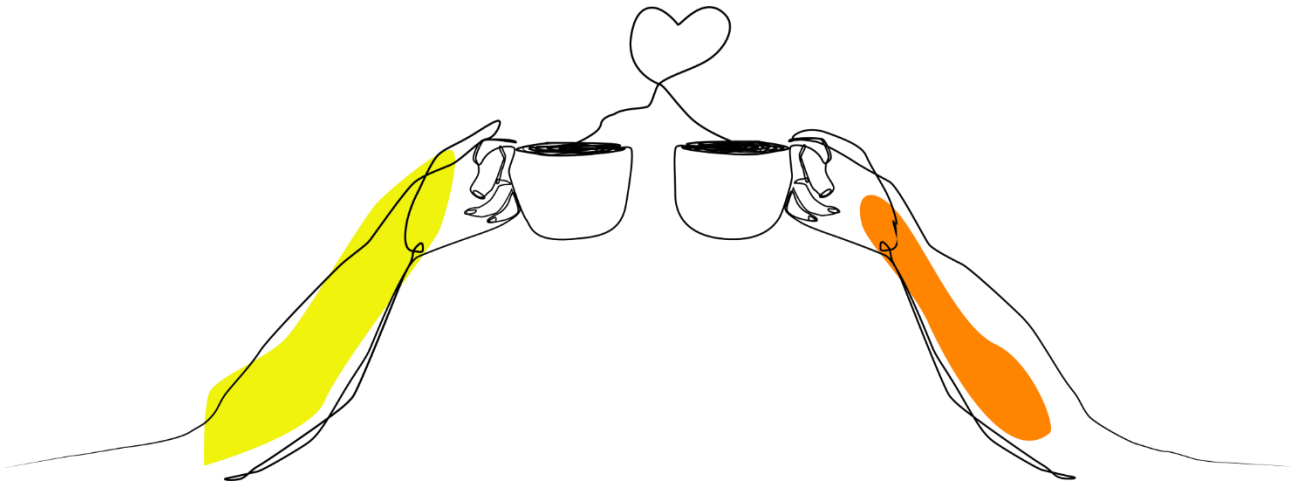


***”Toivoisin, että moni vanha ihminen  
hakeutuisi tällaiseen, ettei jäisi yksin.”***

## **SENIORIKAMU-HANKE**

**(2023–2026)**

### **LOPPURAPORTTI**



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ



**SenioriKamu**

**Harjulan  
setlementti**

# Sisällys

1. Tausta.....	1
2. SenioriKamu-hankkeen tarkoitus ja tavoitteet .....	1
3. Kohderyhmät.....	2
4. Yhteistyö .....	2
5. Toiminta.....	3
5.1. Etsivä työ ja alkutapaamiset .....	3
5.2. Ryhmämuotoinen vapaaehtoisvalmennus ja lisäkoulutukset.....	4
5.3. Kamuparien yhdistäminen ja tuki .....	6
5.4. Toivetapahtumat .....	6
6. Lähtötilanne ja asiakasymmärrys.....	7
6.1. Ikääntyneet henkilöt .....	7
6.1.1. Yksinäisyys .....	8
6.1.2. Turvattomuus .....	8
6.1.3. Osallisuus .....	9
6.2. Vapaaehtoiset.....	10
7. Tulokset .....	11
7.1. Ikääntyneet henkilöt .....	11
7.1.1. Yksinäisyys .....	11
7.1.2. Turvattomuus .....	11
7.1.3. Osallisuus .....	12
7.1.4. Muut hyödyt.....	14
7.2. Vapaaehtoiset.....	15
7.3. Kamuparit .....	16
8. Tuotokset.....	16
9. Onnistumiset ja oivallukset .....	18
10. Haasteet ja huomiot.....	19
10.1. Kamuparitoiminta.....	19
10.2. Hankkeen sisällöllinen kokonaisuus .....	21
11. Yhteenveto .....	22
12. Kiitokset.....	23

13. Lähteet.....	24
14. Liitteet.....	25

# 1. Tausta

Keväällä 2022 Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Settlementti ry:n kyselyllä selvitettiin Helsingissä ja Lahdessa asuvien ikääntyneiden henkilöiden turvattomuuden kokemuksia. Tulokset osoittivat, että yli puolet (56 %) vastanneista koki turvattomuutta kodin ulkopuolella liikkessaan. Vastaavasti yli puolet kyselyyn vastanneista (56 %) koki turvattomuutta verkkopalveluissa. Kaksi kolmesta (68 %) koki turvattomuuden lisääntyneen viimeisen vuoden aikana. Kolmannes (34 %) vastanneista ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä.

Ikääntyneiden henkilöiden turvattomuuden kokemuksen taustalla on useita tekijöitä, kuten eri elämänvaiheisiin liittyvät muutokset, ikääntyminen, yksin asuminen tai toimintakyvyn heikkenemiseen liittyvät pelot. Pahimmillaan turvattomuuden kokemukset johtavat ikääntyneen henkilön osallisuuden vähenemiseen, heikentävät hänen hyvinvointiaan ja lisäävät syrjäytymisriskiä.

Kansainvälisessä tutkimuksessa on todettu, että ikääntyneet kokevat saamansa emotionaalisen tuen riittämättömäksi. Heidän sosiaalisiin tarpeisiinsa ei vastata, eikä tarjota keskustelumahdollisuuksia tai kohdatuksi tulemisen kokemuksia. (Van Aerschot & Kröger 2022.) Näitä sosioemotionaalisen avun puutteita voidaan pitää yhtenä hoivaköyhyyden ilmentymänä: tilanteina, joissa yhteiskunnan kyky tukea ikääntyneitä henkilöitä kokonaisvaltaisesti jää vajaaksi.

## 2. SenioriKamu-hankkeen tarkoitus ja tavoitteet

SenioriKamu (2023–2026) oli Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Settlementin yhteishanke, jota Säätiö koordinoi. Miina Sillanpään Säätiö järjesti SenioriKamu-toimintaa Koillis- ja Itä-Helsingissä ja Harjulan Settlementti Lahdessa.

SenioriKamu-toiminnan tavoitteiksi asetettiin yksin kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteiden lievittyminen sekä osallisuuden kokemuksen vahvistuminen etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan keinoin. SenioriKamu-toiminnan avulla ikääntyneet henkilöt saisivat voimavaroja lähteä liikkeelle oman kotinsa ulkopuolelle ja osallistuisivat itselleen mielekkääseen toimintaan vapaaehtoisen tukemana ja/tai itsenäisesti.

Hankkeen tarkoituksena oli, että yli 60-vuotiaiden ikääntyneiden henkilöiden kokema turvattomuus ja yksinäisyys lievenevät ja osallisuuden kokemus vahvistuu. Tavoitetasona oli, että 70 prosenttia toimintaan osallistuneista ikääntyneistä kokee yksinäisyytensä ja turvattomuutensa lievittyneen ja osallisuutensa vahvistuneen.

Hankkeen tarkoituksena oli lisäksi löytää ja valmentaa yhteensä 62 vapaaehtoista toimimaan ulkoilu- ja juttuseurana ikääntyneille henkilöille. Tavoitteena oli, että SenioriKamu-vapaaehtoisvalmennukseen osallistuvien henkilöiden kohtaamistaidot ja valmiudet toimia yhdessä

ikäntyneiden henkilöiden ja toisten vapaaehtoisten kanssa kehittyvät, ja että he kokevat toiminnan merkitykselliseksi. Lisätavoitteena oli, että vapaaehtoisvalmennukseen osallistuneista henkilöistä 80 prosenttia jatkaa toiminnassa valmennuksen jälkeen.

### 3. Kohderyhmät

SenioriKamu-hankkeen kohderyhmänä olivat yli 60-vuotiaat yksin kotona asuvat ikääntyneet henkilöt Koillis- ja Itä-Helsingin sekä Lahden seudulla. Kohderyhmää olivat erityisesti huono-osaisuutta kokevat ikääntyneet, joilla on taloudellisia, sosiaalisia tai terveydellisiä hyvinvointivajeita. Toisena kohderyhmänä olivat SenioriKamu-vapaaehtoiset, jotka haluavat toimia ulkoilu- ja juttuseurana ikääntyneille henkilöille.

### 4. Yhteistyö

SenioriKamu-hankkeen yhteistyökumppaneina Helsingissä toimivat Malmin ja Mikaelin seurakunnat sekä Helsingin kaupungin Seniori-info. Lahdessa yhteistyökumppaneita olivat Lahden vanhusten asuntosäätiö ja Kiinteistö Oy Harjulakodit sekä Lahden seurakuntayhtymä. Hankkeen ohjausryhmässä oli lisäksi edustus Kansalaisareena ry:stä. Hanketta tuki Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Ikääntyneitä henkilöitä tavoitettiin moniammatillisen ja -toimijaisen yhteistyön ansiosta. Hankkeen tärkeimpiä yhteistyökumppaneita olivat etsivää vanhustyötä ja vapaaehtoistoimintaa koordinoivat tahot, sosiaali- ja terveystaluiden ammattihenkilöstö sekä Helsingin kaupungin ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen eri toimijat, järjestöt ja yhdistykset. Verkosto- ja yhteistyökumppaneiden kanssa tehtiin asiakasohjausta ja tiedonvaihtoa sekä järjestettiin muun muassa toivetapahtumia ja vapaaehtoisten lisäkoulutuksia.

Hanketyöntekijät olivat aktiivisesti mukana erilaisissa paikallisissa ja valtakunnallisissa yhteistyöverkostoissa. Helsingissä keskeisiä yhteistyöverkostoja olivat Helsingin kaupungin koordinoima etsivän vanhustyön mobiiliverkosto, Vanhus- ja lähimmäispalveluliiton koordinoimat Ikäverkostot, Vanhustyön keskusliiton koordinoima valtakunnallinen vanhustyön vapaaehtoistoiminnan osaamisverkosto sekä Helsingin kaupungin koordinoima vapaaehtoistoimintaan keskittyvä Välittäjä-verkosto. Lahdessa keskeisiä verkostoja olivat muun muassa Päijät-Hämeen vapaaehtoistyön verkosto ja Mitä sinulle kuuluu -verkosto.

SenioriKamu-hanke teki lisäksi tiivistä yhteistyötä oppilaitosten, erityisesti Metropolia ammattikorkeakoulun ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sekä koulutuskeskus Salpauksen kanssa. Opiskelijayhteistyön kautta saatiin vapaaehtoisia, järjestettiin ja kehitettiin toimintaa sekä tuotettiin materiaaleja, kuten kamupareille tarkoitetut vinkkivihkoset paikallisista toimintamahdollisuuksista. Hankkeessa toimi myös korkeakouluharjoittelijoita, ja sen teemoista ja aineistosta julkaistiin opinnäytetöitä.

## 5. Toiminta

SenioriKamu-hanke yhdisti yksin kotona asuvia ikääntyneitä henkilöitä ja vapaaehtoisia kamupareiksi. Maksuton SenioriKamu-toiminta koostui kamuparin ulkoilusta sekä muusta mielekkästä yhdessäolosta ikääntyneen henkilön asuinalueella. Toiminta tarjosi tekemistä, merkityksellisyyden kokemuksia ja hyvää mieltä sekä ikääntyneelle että vapaaehtoiselle.

SenioriKamu-hankkeen keskeiset tunnusluvut on koottu liitteeseen 1. Hanketoiminnan keskeiset vaiheet ja asiakaspolut on kuvattu liitteessä 2. SenioriKamu-hankkeen kuvaus ja SenioriKamu-toimintamalli liitteineen löytyvät [Innokylästä](#).

### 5.1. Etsivä työ ja alkutapaamiset

SenioriKamu-toiminta käynnistyi yksin kotona asuvien ikääntyneiden etsimisellä. Hanketyöntekijät jalkautuivat toiminta-alueille ja jakoivat hankkeen esitteitä paikkoihin, joissa ikääntyneiden ajateltiin liikkuvan, kuten kirjastoihin, apteekkeihin sekä palvelu- ja terveyskeskuksiin. Etsivässä työssä hyödynnettiin myös muun muassa paikallisia moniammatillisia yhteistyöverkostoja sekä sosiaalista mediaa.

SenioriKamu-hankkeessa tehokkain keino tavoittaa ikääntyneitä henkilöitä olivat kasvokkaiset kohtaamiset esimerkiksi ikääntyneille suunnatuissa tapahtumissa. Myös perinteinen media, kuten mainokset ilmaisjakelulehdissä, toimi hyvin. Suurin osa ikääntyneistä ohjautui hankkeen toimintaan oma-aloitteisesti esimerkiksi esitteen tai lehtimainoksen innoittamana.

Ikääntyneen henkilön kanssa järjestettiin kotona toteutettava alkuhaastattelu mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Haastattelussa kartoitettiin ikääntyneen elämäntilannetta ja toiveita SenioriKamu-toiminnalle sekä vapaaehtoiselle. Samalla keskusteltiin toiminnan sisällöstä ja vapaaehtoisen roolista ja tehtävistä. Alkuhaastattelusta on kerrottu tarkemmin luvussa 6.1.

Ikääntyneiden kamupareiksi etsittiin ja valmennettiin vapaaehtoisia. SenioriKamu-hankkeessa tehokkain tapa tavoittaa vapaaehtoisuudesta kiinnostuneita henkilöitä oli Facebook. Vapaaehtoiseksi haluavat ilmoittautuivat hanketyöntekijöille sähköpostitse, puhelimitse tai SurveyPal-verkkolomakkeen kautta.

Myös vapaaehtoisen kanssa järjestettiin alkutapaaminen mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Tapaaminen pidettiin kasvokkain ennen kuin vapaaehtoinen yhdistettiin kamupariksi ikääntyneen kanssa. Tapaamisessa kartoitettiin muun muassa vapaaehtoiseksi haluavan elämäntilannetta ja motivaatiota vapaaehtoistoimintaa kohtaan. Tapaamisessa käytiin lisäksi läpi SenioriKamu-toimintamalli ja allekirjoitettiin vapaaehtoistoiminnan sopimus.

Osallistuminen joko ryhmä- tai yksilömuotoiseen valmennukseen oli edellytys SenioriKamu-toimintaan osallistumiselle. Kaikille vapaaehtoisille tarjottiin ryhmämuotoinen valmennus,

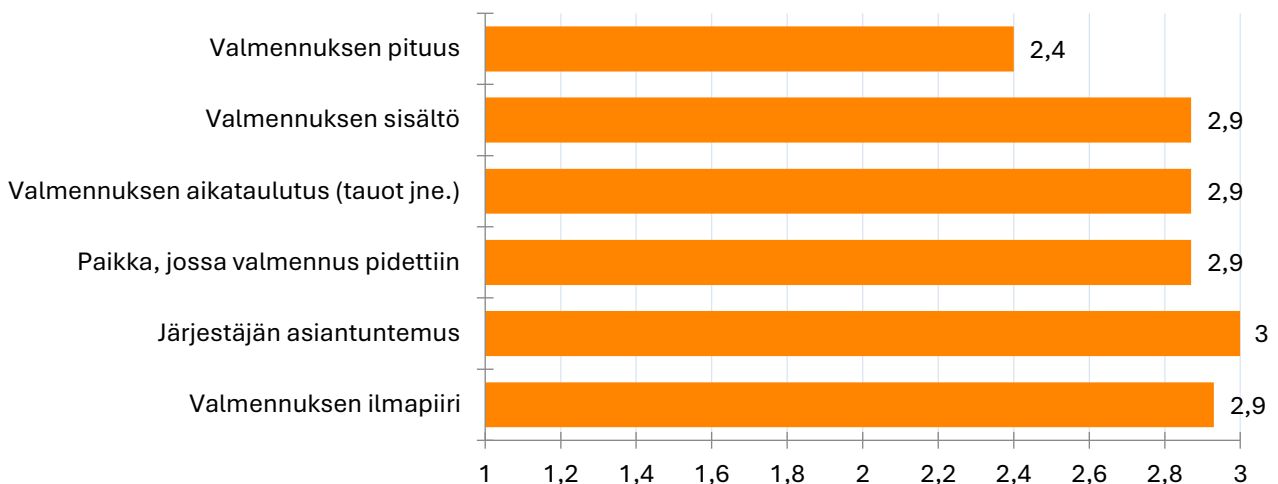
mutta yksilötapaaminen riitti valmennukseksi silloin, jos vapaaehtoiseksi haluavalla oli aiempaa kokemusta vapaaehtoisuudesta. Tällä haluttiin varmistaa mahdollisimman nopea pääsy mukaan toimintaan. Suurin osa SenioriKamu-vapaaehtoisista valmennettiin yksilöllisesti kahden kesken.

## 5.2. Ryhmämuotoinen vapaaehtoisvalmennus ja lisäkoulutukset

Ensimmäinen ryhmävalmennus oli kaksiosainen ja kesti yhteensä kuusi tuntia (2 x 3 h). Valmennukset pidettiin erikseen Helsingissä ja Lahdessa. Maaliskuun 2024 kasvokkain toteutettavat valmennuskerrat peruttiin pienen osallistujamäärän vuoksi.

Osallistujamäärän kasvattamiseksi vapaaehtoisvalmennus siirrettiin keväällä 2024 verkkoon. Samalla valmennusta lyhennettiin ja sen sisältöä tiivistettiin säilyttäen kuitenkin kaikki vapaaehtoisena toimimisen kannalta olennainen tieto. Uusi valmennus kesti 2,5 tuntia, ja se järjestettiin etävalmennuksena Teams-verkkoalustalla. Etävalmennus oli yhteinen molempien hankepaikkakuntien vapaaehtoisille. Näin saatiin lisättyä hanketoiminnan tehokkuutta ja luotiin synergiaa hankepaikkakuntien välille. Samalla pyrittiin vahvistamaan vapaaehtoisten välistä yhteisöllisyyden kokemusta. Vapaaehtoisvalmennuksen materiaalit löytyvät [Innokylästä](#) ja Harjulan Settlementti ry:n hallinnoimalta [peda.net-sivustolta](#).

SenioriKamu-hankkeen aikana järjestettiin yhteensä yhdeksän kasvokkain tai etänä toteutettua ryhmämuotoista vapaaehtoisvalmennusta. Ryhmävalmennuksissa oli yhteensä 38 osallistujaa. Valmennukseen osallistuneilta henkilöiltä pyydettiin palautetta valmennuksen sisällöstä ja toteutustavasta sekä sen hyödyllisyydestä asteikolla 1–3 (1 = heikoin, 3 = paras).



Kuva 1: Vapaaehtoisvalmennukseen osallistuneiden näkemykset SenioriKamu-valmennuksen toteutuksesta.

Valmennukseen osallistuneet pitivät erityisesti valmennuksen sisältöä, ilmapiiriä ja kouluttajien asiantuntemusta onnistuneina (Kuva 1). Tämä tuli hyvin esille myös laadullisista vastauksista:

- ”Ilmapiiri oli hyvä ja innostava, lisäsi uskallusta lähteä toimintaan mukaan.”

- ”Sain paljon uutta tietoa ja varmuutta.”
- ”Leppoisa tunnelma oli parasta. Sitähän voisi olla se vapaaehtoistyökin. Vapaaehtoisen ihmisen oman jaksamisen esille ottaminen oli myös hyvä.”

Kehitettävää löytyi lähinnä valmennuksen pituudesta, joka myös jakoi mielipiteitä:

- ”Selvä tauko. Innostaminen/rohkaisu keskustelemaan. Mahd. enemmän ryhmitöitä.”
- ”Ehkä tiivistetympi, yhden illan koulutus?”
- ”Ehkä vähän lyhentäisin tätä tai jakaisin kahdelle päivälle.”

Ryhmämuotoiseen valmennukseen osallistuneet arvioivat lisäksi kokemiaan hyötyjä asteikolla 1–5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Valmennukseen osallistuneet kokivat valmennuksen lisänneen heidän valmiuksiaan, rohkeuttaan, motivaatiotaan ja halukkuuttaan toimia vapaaehtoisena. Myös kohtaamistaidot ja verkostot olivat kehittyneet. Lähes jokainen valmennukseen osallistuneista oli sitä mieltä, että valmennus oli hyödyllinen. (Kuva 2.)

Kaikki (100 %) valmennukseen osallistuneet suosittelisivat valmennusta muille.

- ”Antaa kattavan kuvan SenioriKamu-toiminnasta ja yleisestikin vapaaehtoistoiminnasta. Jos hommaan ryhtyy, niin tästä saa hyvän pohjan sille.”
- ”Kävitte läpi keskeisiä asioita, ja rennossa vuorovaikutustilanteessa oma päätös osallistumisesta ja pystyvyyden tunteesta voivat keskustelun, jakamisen ja samaistumisen myötä vahvistua niillä, jotka tällaista vahvistamista tarvitsevat.”
- ”Toiminta tulee todemmaksi.”



Kuva 2: Vapaaehtoisvalmennukseen osallistuneiden näkemykset SenioriKamu-valmennuksen hyödyistä.

Alkuperäiseen hankesuunnitelmaan kirjattu 15 tunnin valmennuskokonaisuus arvioitiin liian kuormittavaksi sekä potentiaalisten vapaaehtoisten että hanketyöntekijöiden näkökulmasta. Tiiviimmän valmennuksen tavoitteena oli tehdä vapaaehtoiseksi ryhtymisestä sujuvaa mutta kuitenkin turvallista ja luotettavaa.

Ryhmä- ja yksilömuotoista vapaaehtoisvalmennusta täydennettiin maksuttomilla lisäkoulutuksilla. Helsingin ja Lahden vapaaehtoisille etäyhteyksin tarjottuja lisäkoulutuksia järjestettiin muistiterveydestä, arkiliikkumisesta, mielen hyvinvoinnista, keskustelutaidoista, omien rajojen tunnistamisesta sekä haastavista tilanteista. Yhteensä 33 henkilöä osallistui SenioriKamu-hankkeen järjestämiin lisäkoulutuksiin. Lisäkoulutusten materiaalit löytyvät [peda.net-sivustolta](https://peda.net-sivusto/). Lisäkoulutusta tarjottiin myös muun muassa Helsingin kaupungin koordinoiman Välittäjät-verkoston kautta.

SenioriKamu-vapaaehtoisille järjestettiin lisäksi vertaistapaamisia ja virkistäytymistä. Etänä tai kasvokkain toteutettuja vertaistapaamisia järjestettiin noin puolivuositain. Tapaamisissa kerrottiin myös hankkeen toiminnasta ja tuloksista sekä kysyttiin kehittämissideoita.

### 5.3. Kamuparien yhdistäminen ja tuki

SenioriKamu-hankkeen työntekijä yhdisti ikääntyneen henkilön ja vapaaehtoisen kamupariksi. Yhdistäminen tehtiin alkuhaastattelujen perusteella ja toteutettiin kasvokkaisessa tapaamisessa, johon osallistuivat ikääntynyt, vapaaehtoinen ja hanketyöntekijä. Tapaamisessa vaihdettiin yhteystiedot ja sovittiin kamuparin ensimmäisen kahdenkeskisen tapaamisen ajankohta. Hanketyöntekijä otti kamupariin yhteyttä 1–2 viikkoa yhdistämisen jälkeen varmistaakseen, että kamuparin tapaamiset olivat lähteneet käyntiin sovitusti.

Yhdistämisen jälkeen kamuparit jatkoivat kahdenkeskisiä tapaamisia oman aikataulunsa ja mieltymystensä mukaisesti. Tapaamiset olivat esimerkiksi yhteistä ulkoilua tai kuulumisten vaihtoa kasvokkain tai puhelimitse.

Hanketyöntekijät olivat kamuparien tukena koko hankkeen toiminta-ajan. Hanketyöntekijät pitivät yhteyttä kamuparien kanssa säännöllisesti, arvioivat toiminnan tuloksia ja järjestivät kamupareille yhteisiä toivetapahtumia.

### 5.4. Toivetapahtumat

SenioriKamu-hankkeen aikana järjestettiin yhteensä 19 toivetapahtumaa Helsingissä ja Lahdessa. Tapahtumien tavoitteena oli tarjota mielekäästä tekemistä ja mahdollisuuksia tutustua muihin SenioriKamu-toiminnassa mukana oleviin ikääntyneisiin ja vapaaehtoisiiin.

Toiveita tapahtumien teemoille ja sisällöille kysyttiin alkutapaamisissa ja muun yhteydenpidon ohessa. Toivetapahtumina järjestettiin muun muassa senioritansseja, yhteiskävely, ystävänäpäivän liikuntatapahtuma, museokäyntejä, yhteisiä aamupala- ja lounastilaisuuksia, bingoa, lautapelitapahtuma sekä osallistavia teatteri- ja musiikkiesityksiä.

Yhteisten toivetapahtumien lisäksi hankkeessa tuettiin kamuparien kahdenkeskistä toimintaa. Hankkeen rahoittajalta varmistettiin vuonna 2024, että toivetapahtumiin budjetoitua avustusta voidaan käyttää myös kamuparin kahdenkeskisen maksullisen toiminnan, kuten elokuvissa tai teatterissa käymisen, tukemiseen.

Hankkeessa muodostettiin toimintamalli, jossa vapaaehtoinen esitti kamuparin toiveen hanketyöntekijälle, hanketyöntekijä hyväksyi sen ja osti kamuparille pääsyliput etukäteen. Kamuparit kävivät hankkeen aikana muun muassa elokuvissa, kirjamessuilla, seurakunnan kesäretkellä, teatterissa ja taidenäyttelyissä. Yhteensä kahdenkeskisiä elämyksiä toteutettiin Helsingissä ja Lahdessa 23 kappaletta.

SenioriKamu-toimintaan osallistuneilta ikääntyneiltä kysyttiin, mikä saisi heidät lähtemään toivetapahtumiin tai toisaalta, mikä estää lähtemisen. Yleisimmät esille nousseet esteet tapahtumaan lähtemiselle liittyivät liikkumiseen ja vuorokaudenaikaan: Ikääntyneet halusivat osallistua tapahtumiin lähtökohtaisesti päivällä, valoisan aikaan. Tapahtuman piti myös sijaita sopivan lähellä. Erityisesti heikko näkökyky ja sosiaaliset syyt, kuten jännitys, haastoivat tapahtumiin lähtemistä. Vain pieni osa SenioriKamu-hankkeeseen osallistuneista ikääntyneistä henkilöistä käytti itsenäisesti julkisia kulkuvälineitä tai omaa autoa, minkä lisäksi osallistujien liikkumiskyky oli yleisesti heikko. Moni ikääntynyt koki, että kotoa järjestetty kuljetus ja vapaaehtoisen seura helpottaisivat osallistumista toivetapahtumaan.

## 6. Lähtötilanne ja asiakasymmärrys

### 6.1. Ikääntyneet henkilöt

SenioriKamu-hankkeessa haastateltiin vuosina 2023–2025 yhteensä 104 ikääntynyttä henkilöä. Alkuhaastattelu pidettiin mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen ikääntyneen henkilön kotona. Haastattelu oli puolistrukturoitu ja sisälsi kysymyksiä yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteista ja niitä lievittävästä tekijöistä sekä osallisuuden kokemuksesta. Samalla kartoitettiin ikääntyneen henkilön toimintakykyä sekä toiveita SenioriKamu-toiminnalle, vapaaehtoiselle ja toivetapahtumille. Alkuhaastattelulomake ja hankkeessa käytetyt mittarit löytyvät [Innokylästä](#).

Haastatelluista ikääntyneistä 85 prosenttia oli naisia ja 15 prosenttia miehiä. Iältään osallistujat olivat haastatteluhetkellä 62–96-vuotiaita (keskiarvo 80 vuotta). Noin puolet (47 %) ikääntyneistä oli kotoisin Helsingistä ja vastaavasti noin puolet (53 %) Lahdesta.

Suurin osa ikääntyneistä oli saanut tiedon SenioriKamu-toiminnasta sosiaali- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöstöltä (esimerkiksi sosiaaliohjaus, etsivä vanhustyö, kotihoito, yhteisökoordinaattori). Tieto toiminnasta oli saavuttanut osallistujat lisäksi esimerkiksi hankkeen esitteiden, tapahtumien ja ilmaisjakelulehdissä julkaistujen mainoksien kautta. Enemmistö ikääntyneistä henkilöistä otti yhteyttä hanketyöntekijöihin oma-aloitteisesti. Yhteydenottoja tuli myös ikääntyneiden läheisiltä sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöstöltä, ikääntyneiden suostumuksella.

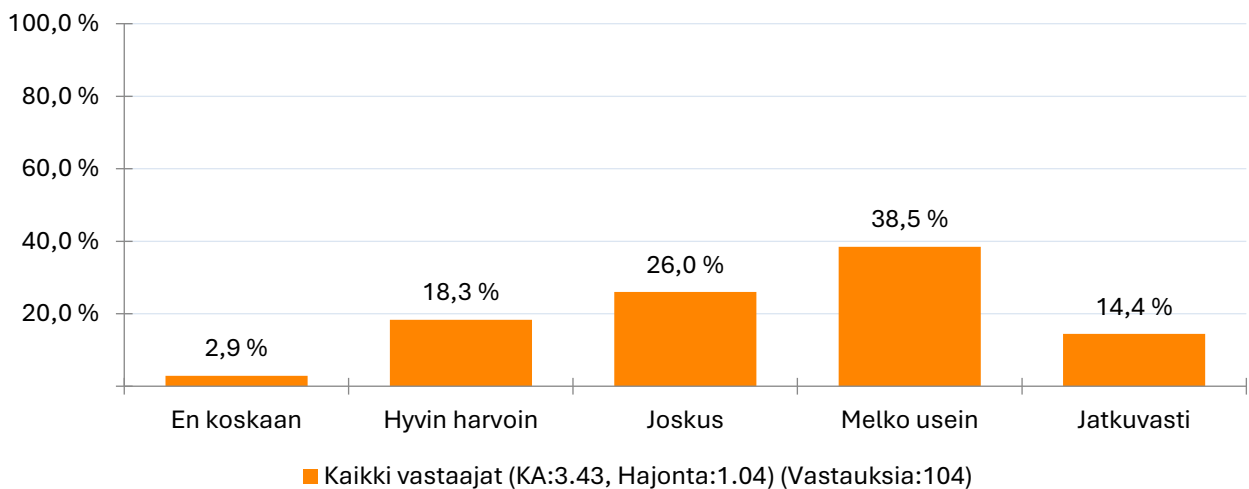
Isolla osalla haastatelluista ikääntyneistä oli käytössään liikkumisen apuväline joko sisällä (37 %) ja/tai ulkona (69 %). Noin kolmanneksella (31 %) ei ollut käytössään liikkumisen apuvälineitä. Enemmistöllä osallistujista oli toiminta- tai liikkumiskyvyn haasteita, kuten nivelrikkoa, kipuja, huimausta, näkö- ja kuuloaistien heikentymää, pitkäaikaissairauksia tai väsymystä.

Osalla osallistujista oli myös alkava muistisairaus ja/tai mielenterveydellisiä haasteita, kuten ahdistusta, masentuneisuutta tai paniikkihäiriö. Alkuhaastattelussa kävi ilmi, että useilla ikääntyneillä henkilöillä oli myös omasta tai läheisen päihteiden väärinkäytöstä tai mielenterveyden ongelmista johtuvia haasteita, kuten pelkotiiloja tai traumoja.

### 6.1.1. Yksinäisyys

SenioriKamu-toiminnan alussa yli puolet (53 %) haastatelluista ikääntyneistä koki itsensä yksinäiseksi vähintään melko usein. Vastaavasti noin neljännes (26 %) koki itsensä yksinäiseksi joskus. Useampi kuin joka kymmenes (14 %) koki itsensä jatkuvasti yksinäiseksi. Vain harva (3 %) ei kokenut itseään koskaan yksinäiseksi. (Kuva 3.) SenioriKamu-hanke tavoitti siis hyvin ensisijaisen kohderyhmänsä.

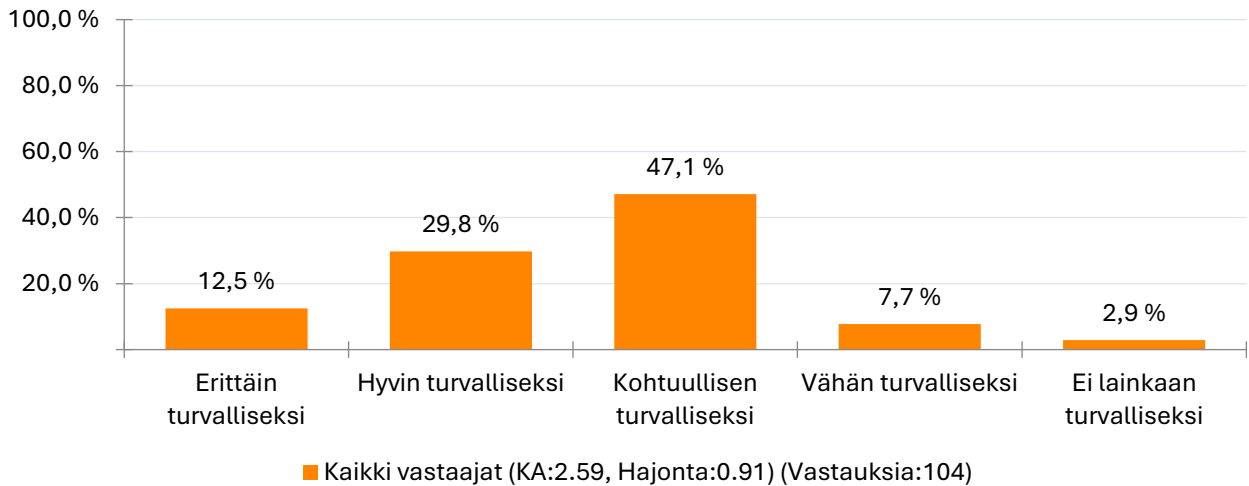
Yksinäisyyden kokeminen ei ollut kriteeri SenioriKamu-toimintaan mukaan pääsemiselle. Niinpä hankkeen toiminnassa oli mukana myös ikääntyneitä henkilöitä, jotka eivät kokeneet itseään alkuhaastattelun hetkellä yksinäiseksi. Silti osa näistäkin henkilöistä koki SenioriKamu-toiminnan lievittäneen yksinäisyyden tunteita. Tämä kertoo sekä yksinäisyyden tunteen monitasoisuudesta että yksilöllisyydestä. Ihminen voi myös kokea yksinäisyyttä jopa tiedostamattaan.



Kuva 3: Ikääntyneiden haastateltavien vastaukset väittämään "Tunnen itseni yksinäiseksi."

### 6.1.2. Turvattomuus

Lähes puolet (47 %) ikääntyneistä henkilöistä koki olonsa SenioriKamu-toiminnan alussa kohtuullisen turvalliseksi. Vastaavasti hieman alle puolet (42 %) osallistujista koki olonsa erittäin tai hyvin turvalliseksi. Noin joka kymmenes (11 %) koki olonsa vähän tai ei lainkaan turvalliseksi. (Kuva 4.) SenioriKamu-hankkeen ikääntyneet osallistujat tunsivat olonsa siis keskimäärin turvallisemmaksi kuin hanketta ennen toteutetun ja hankkeen pohjana toimineen kyselyn vastaajat.



Kuva 4: Ikääntyneiden haastateltavien vastaukset kysymykseen "Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässä?"

Monenlaiset tekijät aiheuttivat ikääntyneille henkilöille turvattomuuden tunteita: Ikääntyneet kokivat turvattomuutta esimerkiksi julkisilla liikennevälineillä kulkemiseen ja ilta-aikaan ulkona liikkumiseen liittyen. Myös terveys, taloudellinen tilanne, äkilliset hätätilanteet sekä arjessa pärjääminen aiheuttivat turvattomuuden kokemuksia. Kaiken kaikkiaan turvattomuus ilmeni SenioriKamu-hankkeen ikääntyneillä osallistujilla monipuolisena yhdistelmänä fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia tekijöitä.

### 6.1.3. Osallisuus

Osallisuuden kokemuksen arvioinnissa hyödynnettiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämää osallisuusindikaattoria. Osallisuusindikaattorissa suurempi pistemäärä tarkoittaa vahvempaa osallisuuden kokemusta (täydet pisteet = 100). Alle 50 pistettä viittaa erittäin heikkoon osallisuuden kokemukseen. (THL 2023, 44.)

SenioriKamu-hankkeessa mukana olleiden ikääntyneiden henkilöiden osallisuusindikaattorin summapistemäärät vaihtelivat alkuhaastattelussa välillä 20–100 (keskiarvo 65,7). Osallisuusindikaattorin summapistemäärää ei käytetty sisäänottokriteerinä SenioriKamu-hankkeessa. Niinpä mukana oli osallisuusindikaattorilla mitattuna sekä heikon, kohtalaisen että vahvan osallisuuden kokemuksen omaavia ikääntyneitä henkilöitä.

Yksittäisten osallisuusindikaattorin väittämien keskiarvot vaihtelivat välillä 2,9–4,2 (keskiarvo 3,5). Matalin keskiarvo oli väittämässä *"Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön."* ja korkein puolestaan väittämässä *"Koen, että minuun luotetaan"*. Keskiarvon alle jäivät myös väittämät *"Saan myönteistä palautetta tekemisistäni."*, *"Olen tarpeellinen muille ihmisille."*, *"Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita."* sekä *"Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin."* (Kuva 5.)



Kuva 5: Ikääntyneiden haastateltavien Osallisuusindikaattoriin antamien vastauksien keskiarvot.

## 6.2. Vapaaehtoiset

SenioriKamu-hankkeessa haastateltiin vuosina 2023–2025 yhteensä 83 vapaaehtoista. Haastattelu järjestettiin mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Haastattelu järjestettiin pääasiassa kasvokkain esimerkiksi Harjulan Settlementin toimistolla, kirjastossa tai palvelukeskuksessa. Haastattelussa kartoitettiin avoimien kysymysten avulla vapaaehtoisen motivaatiotekijöitä sekä toiveita liittyen tulevaan ikääntyneeseen kamupariin, SenioriKamu-toimintaan ja toivetapahtumiin. Tapaamisen lopuksi allekirjoitettiin vapaaehtoistoiminnan sopimus. Alkutapaamislomake ja vapaaehtoistoiminnan sopimus löytyvät [Innokylästä](#).

Enemmistö (87 %) vapaaehtoisista oli naisia ja loput (13 %) miehiä. Vapaaehtoiset olivat haastatteluhetkellä iältään 19–79-vuotiaita (keskiarvo 55 vuotta). Hieman yli puolet (55 %) heistä oli Helsingistä ja vastaavasti hieman alle puolet (45 %) Lahdesta.

Suurin osa vapaaehtoisista oli saanut tiedon SenioriKamu-toiminnasta Facebookin kautta. Vapaaehtoistehtäviä julkaistiin sekä kaupunginosaryhmissä että Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Settlementin omilla Facebook-sivuilla. Avoimet vapaaehtoistehtävät Helsingissä olivat esillä myös Vapaaehtoistyö.fi-sivustolla. Tieto SenioriKamu-toiminnasta oli tavoittanut vapaaehtoiset myös esimerkiksi läheisten, seurakunnan, yhteistyökumppaneiden ja erilaisten tapahtumien avulla.

Yleisimpiä motivaatiotekijöitä vapaaehtoiseksi ryhtymiselle olivat aiemmat kokemukset ikääntyneiden henkilöiden kanssa työskentelystä sekä se, että omat isovanhemmat joko asuivat kaukana tai olivat jo menehtyneet. Useat vapaaehtoiset mainitsivat tullessa aina hyvin toimeen ikääntyneiden henkilöiden kanssa ja haluavansa löytää lisää merkityksellisyyden tunnetta sekä uutta sisältöä omaan arkeensa. Monen kohdalla päätös vapaaehtoiseksi ryhtymisestä oli kypsytynyt pitkän ajan kuluessa, kunnes esimerkiksi eläköityminen tai muu elämäntilanteen muutos mahdollisti sen.

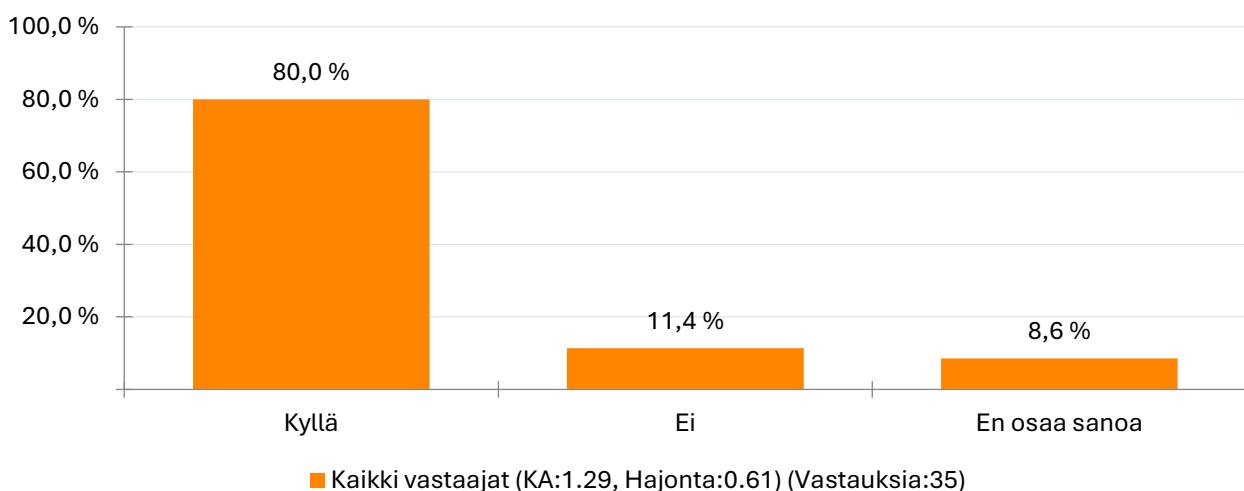
## 7. Tulokset

### 7.1. Ikääntyneet henkilöt

SenioriKamu-hankkeessa haastateltiin yhteensä 35 toiminnassa vähintään kolme kuukautta mukana ollutta ja kamuparinsa kanssa säännöllisesti tavannutta ikääntyntä henkilöä. Niin sanotut välihaastattelut pidettiin pääsääntöisesti ikääntyneiden henkilöiden kotona. Haastattelu oli puolistrukturoitu ja sisälsi alkuhaastattelun tavoin kysymyksiä yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteista sekä osallisuuden kokemuksesta ja SenioriKamu-toiminnan vaikutuksista niihin. Samalla kerättiin tietoa SenioriKamu-toiminnan onnistumisesta ja otettiin vastaan kehittämideoita. Välihaastattelulomake löytyy [Innokylästä](#).

#### 7.1.1. Yksinäisyys

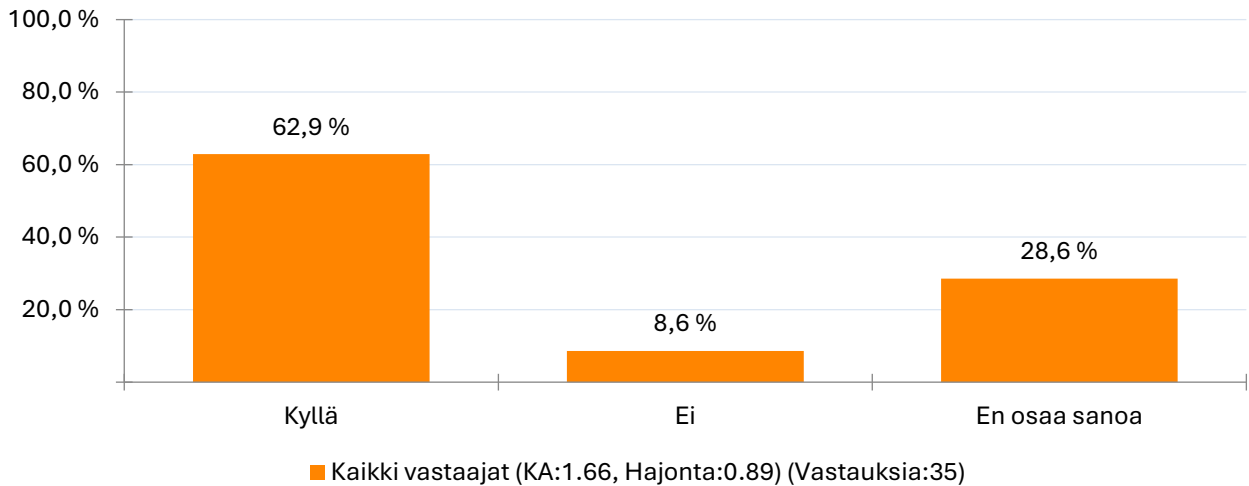
SenioriKamu-toimintaan osallistuneista ikääntyneistä henkilöistä selkeä enemmistö (80 %) koki yksinäisyyden tunteidensa lievittyneen. Noin joka kymmenes (11 %) ei kokenut toiminnalla olleen vaikutusta yksinäisyyden tunteisiin. Loput (9 %) eivät puolestaan osanneet sanoa, oliko toiminnalla ollut vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen. (Kuva 6.)



Kuva 6: Ikääntyneiden osallistujien vastaukset kysymykseen "Onko SenioriKamu-toiminta lievittänyt yksinäisyyden tunteitasi?"

#### 7.1.2. Turvattomuus

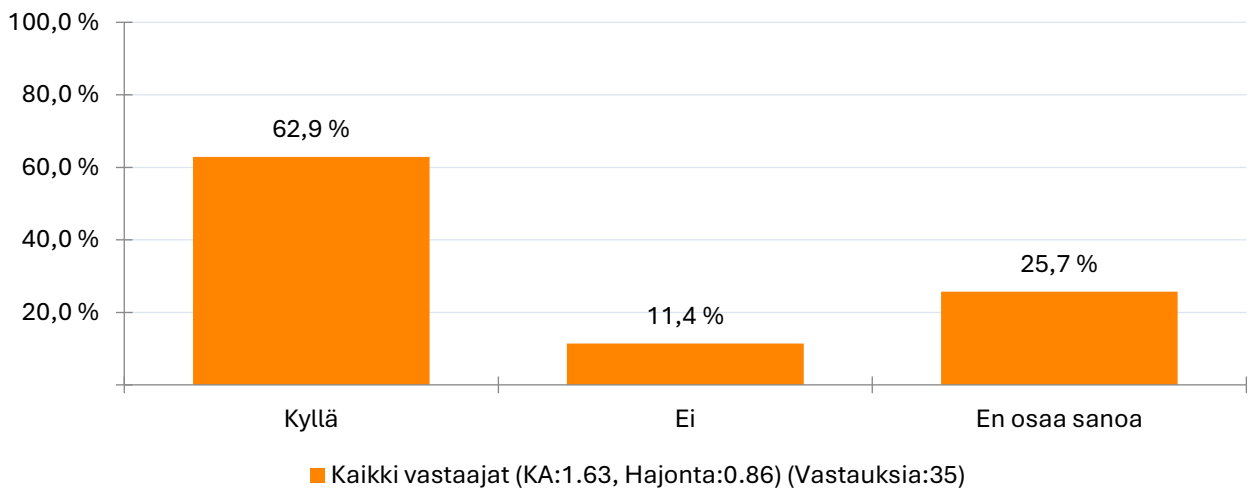
Yli puolet (63 %) ikääntyneistä henkilöistä koki turvallisuuden tunteidensa lisääntyneen. Noin joka kymmenes (9 %) ikääntynyt ei puolestaan kokenut SenioriKamu-toiminnalla olleen vaikutusta turvallisuuden tunteisiinsa. Turvallisuuden kokemuksen monitulkintaisuudesta kertoi se, että noin kolmannes (29 %) ikääntyneistä ei osannut sanoa, onko turvallisuuden tunne lisääntynyt SenioriKamu-toiminnan aikana. (Kuva 7.)



Kuva 7: Ikääntyneiden osallistujien vastaukset kysymykseen "Onko SenioriKamu-toiminta lisännyt turvallisuuden tunnettasi?"

### 7.1.3. Osallisuus

Yli puolet (63 %) ikääntyneistä koki osallisuuden kokemuksensa vahvistuneen SenioriKamu-toiminnan aikana. Noin joka kymmenes (11 %) ikääntynyt ei puolestaan kokenut osallisuutensa vahvistuneen. Reilu neljännes (26 %) vastaajista ei osannut sanoa, oliko SenioriKamu-toiminnalla ollut vaikutusta osallisuuden kokemukseen. (Kuva 8.)



Kuva 8: Ikääntyneiden osallistujien vastaukset kysymykseen "Onko osallisuuden kokemuksesi lisääntynyt SenioriKamu-toiminnan myötä?"

Huomionarvoista on, että hanketyöntekijät tunnistivat ikääntyneiden vastauksista merkkejä osallisuuden vahvistumisesta, mutta ikääntyneiden omat arviot eivät tukeneet tätä. Tämä osoittaa eroavaisuutta ikääntyneiden kokemusten ja ammattilaisten tulkintojen välillä. Samalla se voi kertoa sekä osallisuuden kokemuksen yksilöllisyydestä että siitä, että osallisuuden käsitettä voi olla haastavaa hahmottaa.

Hanketyöntekijöiden havaintojen mukaan ikääntyneiden osallisuuden vahvistuminen näkyi esimerkiksi lisääntyneenä kiinnostuksena kodin ulkopuoliseen elämään, rohkeutena ilmaista omia mielipiteitä sekä vertaisuuden kokemuksena. Ikääntyneet tulivat ikään kuin näkyvämmiksi niin itselleen kuin vapaaehtoisille ja alkoivat kokea itsensä aktiivisiksi toimijoiksi pelkän toiminnan kohteen sijaan.

Eräs ikääntynyt osallistuja kuvasi kokemustaan näin: *”Niin, mä olin ihan näkymätön. Et josko se lasikupu tässä ympärillä, mikä on kulkenu koko elämän matkan tietoisesti välillä, -- Niin sen lasikuvun sisässä oleminen sais loppua, et mut on nähty, ja -- mut on löydetty. -- minulle on olleet minun asiakkaat ja minun perheeni näkyvä, mut tän projektin kautta minä olen itse tullut näkyväksi. Mul on ollu monta vuotta sillai et ihan sama, mä en tarvii mitään, ihan sama ja näin. Että se on muuttunut, että ei oo ihan sama.”*

### 7.1.3.1. Osallisuusindikaattori

Osallisuusindikaattorin summapistemäärät vaihtelivat välihaastatteluisissa välillä 37,5–100 (keskiarvo 70,6). Yksittäisten osallisuusindikaattorin väittämien keskiarvot vaihtelivat välillä 3,3–4,3 (keskiarvo 3,8). Matalin keskiarvo oli väittämässä *”Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.”*. Korkein keskiarvo puolestaan oli väittämässä *”Koen, että minuun luotetaan.”* (Kuva 9.) Tämän väittämän keskiarvo oli korkein myös alkuhaastatteluisissa.



Kuva 9: Ikääntyneiden haastateltavien Osallisuusindikaattoriin antamien vastauksien keskiarvot.

Osallisuusindikaattorin summapistemäärän keskiarvo nousi alku- ja välihaastattelujen välillä (65,7 → 70,6). Myös yksittäisten väittämien keskiarvoissa havaittiin lievää myönteistä muutosta (3,5 → 3,8). Yksittäisten vastausten tarkastelu osoitti kuitenkin, että osallisuuden kokemus oli osalla ikääntyneistä vahvistunut, osalla pysynyt samalla tasolla ja osalla heikentynyt SenioriKamu-toimintaan osallistumisen aikana. Näin ollen SenioriKamu-toiminnan vaikutuksesta ikääntyneiden osallisuuden kokemukseen (osallisuusindikaattorilla mitattuna) ei voida muodostaa yksiselitteisiä johtopäätöksiä.

### 7.1.3.2. Osallisuuden jälki -mittari

Osallisuusindikaattorin tuloksia täydennettiin hankkeen loppuvaiheessa kokeilemalla Opintokeskus Siviksen kehittämää Osallisuuden jälki -mittaria (Opintokeskus Sivis 2025). Vastaukset saatiin yhteensä 32 ikääntyneeltä kotona tai puhelimitse pidetyn, niin sanotun osallistavan keskustelun yhteydessä. Osallistavassa keskustelussa kartoitettiin samalla ikääntyneen näkemyksiä liittyen etsivään vanhustyöhön ja kotona asuvien ikääntyneiden tavoittamiseen, toivetahtumiin sekä kamuparitoiminnan jatkoon SenioriKamu-hankkeen jälkeen.

Kaikki (100 %) ikääntyneet vastaajat kokivat saaneensa SenioriKamu-toiminnassa ainakin yhden uuden kaverin tai ystävän. Lähes jokainen (97 %) koki SenioriKamu-toiminnalla olleen positiivinen vaikutus sosiaaliseen elämään ja ihmissuhteisiin. Vastaavasti selkeä enemmistö (88 %) koki arkensa aiempaa mielekkäämmäksi ja oli toiveikas tulevaisuutensa suhteen (78 %). Yli kaksi kolmasosaa (72 %) vastaajista koki pystyneensä vaikuttamaan johonkin itselleen tärkeään asiaan SenioriKamu-toiminnassa. Noin neljä viidestä (78 %) ikääntyneestä kertoi myös olevansa aiempaa kiinnostuneempi siitä, mitä maailmassa tapahtuu.

Kaikki (100 %) ikääntyneet kokivat SenioriKamu-toimintaan osallistumisella olleen myönteinen vaikutus heidän elämäänsä. Yli puolet (63 %) koki myönteisen vaikutuksen olleen merkittävä, kolmannes (31 %) kohtalainen ja hieman alle kymmenes (6 %) vähäinen.

### 7.1.3.3. Pienet onnistumistarinat -haastattelut

SenioriKamu-toiminnan vaikutuksia ja onnistumisia arvioitiin lisäksi laadullisilla Pienet onnistumistarinat -teemahaastatteluilla. Pienet onnistumistarinat -haastatteluissa on tärkeää, että osallistuja kykenee ilmaisemaan kokemuksensa omin sanoin (THL 2023, 54). Tämän vuoksi haastattelut toteutettiin niiden ikääntyneiden osallistujien ja vapaaehtoisten kanssa, joiden katsottiin pystyvän refleктоimaan SenioriKamu-toimintaa ja sen hyötyjä omassa arjessaan. Haastattelujen avulla selvitettiin muun muassa SenioriKamu-toiminnan koettuja hyötyjä, toiminnan merkitystä ja tapaamisten herättämiä tunteita sekä ajatuksia kamuparisuhteen tulevaisuudesta.

### 7.1.4. Muut hyödyt

Lähes kaikki (94 %) ikääntyneet kertoivat SenioriKamu-toiminnalle asettamiensa toiveiden ja tavoitteiden toteutuneen. Vastaavasti lähes jokainen (97 %) oli tyytyväinen tai erittäin tyytyväinen kamuparitoimintaan. Kaikki (100 %) toimintaan osallistuneet ikääntyneet suosittelisivat SenioriKamu-toimintaa muille. Ikääntyneet kuvasivat kokemiaan hyötyjä muun muassa näin:

- *"Vapaaehtoisen kanssa keskustelu helpottaa valtavasti, kun saan vaihtaa ajatuksia jonkun muun kanssa välillä."*
- *"Yksikseen en mielelläni lähde enää rollaattorinkaan kanssa ulos. Vapaaehtoisen kanssa uskaltaa."*
- *"Ajatus siitä, että on joku, jolle voi soittaa, tuo turvaa arkeen."*

- *"On helpottanut, kun on joku tuttava, joka osaa kysellä kuulumisiani sekä osaa kaivata minua."*
- *"Olen tullut toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen."*

## 7.2. Vapaaehtoiset

SenioriKamu-hankkeessa valmennettiin yhteensä 83 vapaaehtoista. Valmennetuista vapaaehtoisista yhteensä 62 henkilöä (75 %) jatkoi vapaaehtoistoiminnassa valmennuksen jälkeen. Jos vapaaehtoisen toiveisiin vastaavaa ikääntynyttä tai muuten sopivaa kamuparia ei löytynyt, ohjattiin hänet toisen vanhustyön toimijan, kuten Vanhustyön keskusliiton tai Lahden Lähimäispalvelun vapaaehtoistoiminnan pariin.

SenioriKamu-vapaaehtoisilta kysyttiin toiminnan hyötyjä ja kokemuksia noin kolme kuukautta säännöllisen kamuparitoiminnan alkamisen jälkeen. Vapaaehtoiset täyttivät sähköisen välikyselyn Surveyspal-sivustolla. Vastaukset saatiin yhteensä 30 vapaaehtoiselta. Välikyselylomake löytyy [Innokylästä](#).

Enemmistö (83 %) SenioriKamu-vapaaehtoisista koki kohtaamistaitojensa vahvistuneen. Noin yhdeksän kymmenestä (87 %) vapaaehtoisesta koki lisäksi vuorovaikutustaitojensa ja vapaaehtoisvalmiuksiensa vahvistuneen. Lähes jokainen (93 %) koki valmiuksien toimia ikääntyneiden ihmisten kanssa vahvistuneen ja saaneensa merkityksellisyyden kokemuksia. Neljä viidestä (80 %) koki löytäneensä lisää osallistumisen mahdollisuuksia. Yli puolet (57 %) vapaaehtoisista koki oppineensa uusia taitoja. Kaikki (100 %) vapaaehtoiset kokivat SenioriKamu-toiminnan merkityksellisenä.

Vapaaehtoisilta kysyttiin myös mahdollisista muutoksista osallisuuden kokemuksessa. Noin kaksi kolmannesta (67 %) vapaaehtoisista koki osallisuutensa vahvistuneen. Noin kolmannes (27 %) ei osannut sanoa, oliko toiminnalla ollut vaikutusta osallisuuden kokemukseen. Huomionarvoista on, että lähes vastaava osuus (26 %) ikääntyneistä ei osannut sanoa, onko SenioriKamu-toiminnalla ollut vaikutusta osallisuuden kokemukseen.

Yhdeksän kymmenestä (93 %) vapaaehtoisesta koki SenioriKamu-toiminnalle asettamiensa toiveiden ja tavoitteiden toteutuneen. Vastaavasti lähes jokainen (97 %) koki saaneensa riittävästi tukea vapaaehtoisena toimimiseen. Yhtä moni (97 %) suosittelisi SenioriKamu-vapaaehtoisuutta muille. SenioriKamu-vapaaehtoiset kuvasivat kokemiaan hyötyjä muun muassa näin:

- *"Voi tuoda jotain uutta toisen ihmisen elämään. Oli monta vuotta huono omatunto, etten tee mitään. Nyt se on helpottunut."*
- *"Musta on ollut aivan ihana tunne, miten olen pystynyt ilahduttamaan ihan vain pelkällä läsnäolollani. Se on opettanut minulle, että hyvin pienillä teoilla voi olla suuri merkitys."*
- *"Ehkä se, että on tarpeellinen jossakin, oppii tuntemaan itseään ja siten myös tulemaan toimeen itsensäkin kanssa paremmin. Ymmärtää elämää yleensä ja voi itsekkin tehdä muutoksia itseensä."*
- *"Olen saanut uuden ystävän, jolla on paljon tarinoita jaettavana."*

### 7.3. Kamuparit

SenioriKamu-hankkeen aikana yhdistettiin yhteensä 76 kamuparia. Helsingissä kamupareja yhdistettiin 45 ja Lahdessa 31 kappaletta. Yhteensä 44 kamuparia purkautui hankkeen aikana. Syitä purkautumiselle olivat esimerkiksi kamuparin yhteensopimattomuus, sitoutumisen haasteet, elämäntilanteen muutokset sekä kamuparin toisen osapuolen menehtyminen.

SenioriKamu-vapaaehtoisilta kerättiin palautetta ja tietoa kahdenkeskisistä tapaamisista. SurveyPal-kyselylinkki jaettiin kaikille vapaaehtoisille, joilla oli kamupari. Nimettömästi täytetyssä kyselyssä vapaaehtoisia pyydettiin kertomaan, milloin he tapasivat kamuparinsa kanssa (päivämäärä), mitä yhdessä tehtiin, kauanko tapaaminen kesti ja mikä oli vapaaehtoisen oma mielipide tapaamisesta asteikolla 1–5 (1 = heikoin, 5 = paras). Kyselylomakkeen täyttämisen yhteydessä pystyi lisäksi lähettämään kamuparin kanssa otettuja valokuvia.

Kysely oli auki helmikuun 2025 alusta helmikuun 2026 loppuun asti. Vastauksia saatiin yhteensä 341 kappaletta. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta toivottavaa. Osa vapaaehtoisista täytti kyselyn jokaisen tapaamisen jälkeen, osa harvemmin tai ei lainkaan.

Kyselyn mukaan kamuparit tapasivat keskimäärin kerran viikossa, ja tapaamiset kestivät keskimäärin 1,5 tuntia. Lyhimmät tapaamiset olivat muutaman minuutin mittaisia (kuulumisten vaihto puhelimitse) ja pisimmät kestivät useamman tunnin (esimerkiksi ostoksilla tai konsertissa käynti). Yleisimmät ajanviettotavat olivat kävely, kahvittelu ja keskustelu. Vapaaehtoisten yleisarvosana tapaamisille oli 4,3/5.

Kaikkien aktiivisten kamuparien kanssa käytiin etukäteen keskustelu siitä, miten he haluavat jatkaa tapaamisia SenioriKamu-hankkeen päätyttyä. Vaihtoehtoina olivat toiminnan jatkaminen ystävinä ilman ulkopuolista koordinaatiota tai uuden, ennalta sovitun yhteyshenkilön tuella. Kamuparisuhteen sai myös halutessaan päättää.

Helmikuun 2026 lopussa yhteensä 26 kamuparia jatkoi ystävinä ilman ulkopuolista koordinaatiota. Kuusi kamuparia jatkoi toimintaa uuden yhteyshenkilön tuella. Helsingissä halukkaat kamuparit ohjattiin Malmin tai Mikaelin seurakuntien toimintaan ja Lahdessa puolestaan Lahden Lähimmäispalvelu ry:n toimintaan. Yksikään aktiivinen kamupari ei halunnut purkaa kamuparisuhdetta hankkeen päättyessä.

## 8. Tuotokset

Ikääntyneiden henkilöiden ja vapaaehtoisten tavoittamisen sekä kamuparien yhdistämisen lisäksi SenioriKamu-hankkeen aikana toteutettiin seuraavat tuotokset:

- **Pieniä tekoja, isoja asioita -valokuvanäyttely:** Kamuparien tarinoita kuvien, tekstin ja äänen kautta esille tuova valokuvanäyttely korosti vapaaehtoisuuden tärkeyttä ja ihmisten välisen kohtaamisen merkitystä. Näyttely monipuolisti suomalaista ikääntymiskuvastoa ja herätti kiinnostusta vapaaehtoistoimintaa kohtaan. Näyttely oli esillä useassa

paikassa (muun muassa kirjastoissa ja palvelukeskuksissa) Helsingissä ja Lahdessa sekä tutustuttavissa sähköisenä versiona valtakunnallisesti [verkossa](#).

- **SenioriKamu-toimintamalli:** Hankkeen toiminnan ja havaintojen perusteella laadittiin toimintamalli SenioriKamu-toiminnan järjestämiseen. Toimintamalli sisältää sekä etsivän työn, ikääntyneiden ja vapaaehtoisten perehdytyksen sekä kamuparien yhdistämiseen ja tukemiseen liittyvät käytännöt. Toimintamalli liitteineen löytyy [Innokylästä](#).
- **Vapaaehtoisten valmennusmalli:** Hankkeessa kertyneiden käytännön kokemusten ja havaintojen pohjalta kehitettiin SenioriKamu-vapaaehtoisten valmennusmalli sekä kasvokkain että etäyhteyksin toteutettavaksi. Valmennusmalli on osa SenioriKamu-toimintamallia ja löytyy materiaaleineen [Innokylästä](#).
- **Vinkkivihkoset kamuparin yhteisiin hetkiin Helsingissä ja Lahdessa:** Hankkeen aikana toteutettiin oppilaitosyhteistyönä vihkoset, jotka sisälsivät vinkkejä maksuttomaan toimintaan kamuparien lähialueella. Vihkosten tarkoituksena oli kannustaa pareja yhdessä liikkumiseen ja helpottaa erityisesti vapaaehtoisen roolia yhteisen tekemisen keksimisessä. Helsingin vinkkivihkonen löytyy Miina Sillanpään Säätiön [verkkosivuilta](#) ja Lahden vinkkivihkonen Harjulan Settlementti ry:n hallinnoimalta [peda.net-sivustolta](#).
- **Sosiaalisen median viestintäkampanjat:** Hankkeen aikana toteutettiin kolme laajempaa sosiaalisen median kampanjaa. Kampanjat julkaistiin Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Settlementin somekanavissa (Facebook, Instagram). SenioriKamun ystäväkirja- ja Kamuparien kuulumiset -nimiset kampanjat nostivat esiin sekä vapaaehtoisten että ikääntyneiden kokemuksia SenioriKamu-toiminnasta ja toivat hankkeen osallistujien oman äänen kuuluviin. Kampanjoiden aineistona hyödynnettiin alku- ja välihaastatteluissa saatuja vastauksia sekä kamuparien lähettämiä yhteiskuvia. Somekampanjoiden lisäksi tuotettiin lukuisia yksittäisiä julkaisuja, joilla markkinoitiin toimintaa ja nostettiin esiin hankkeen pääteemoja ja tuloksia.
- **Opinnäytetyöt:** Hankkeessa kerätystä aineistosta toteutettiin kaksi opinnäytetyötä. Opinnäytetyöt käsittelevät [ikääntyneiden henkilöiden sosiaalisen toimintakyvyn tukemista etsivän työn ja vapaaehtoistoiminnan avulla](#) sekä ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievittävästä tekijöistä (arvioitu valmistuminen kesäkuussa 2026).
- **Uutis- ja blogitekstit sekä muu viestintä:** Hankkeen toiminnasta ja siihen liittyvistä ilmiöistä kirjoitettiin lukuisia uutis- ja blogitekstejä. Hankkeen aikana tehtiin myös SenioriKamu-toiminnasta ja kamupareista kertovia lehtijuttuja, jotka julkaistiin esimerkiksi Kon O'Star-, Koillis-Helsingin Lähtieto-, Kirkko ja kaupunki- sekä Etelä-Suomen Sanomat -lehdissä. SenioriKamu oli mukana myös SOSTE:n Onneksi on joku -videokampanjassa keväällä 2026.

## 9. Onnistumiset ja oivallukset

**Uusi toiminta tavoitti hyvin sekä ikääntyneitä henkilöitä että vapaaehtoisia hankkeen toiminta-alueilla.** Helsingissä toiminta käynnistettiin kaupunginosissa (Kontula/Malmi), joissa ei ole aiemmin ollut tarjolla vastaavaa toimintaa, mutta joissa kuitenkin on runsaasti yksin asuvia, heikompiosaisia ikääntyneitä henkilöitä ja tarvetta SenioriKamun kaltaiselle toiminnalle.

Ikääntyneitä henkilöitä ohjautui hankkeen toimintaan myös alkuperäisen toiminta-alueen ulkopuolelta sekä Helsingissä (muun muassa Pukinmäki, Pihlajisto, Tapanila, Mellunmäki, Kivikko, Kurkimäki) että Lahdessa (Nastola, Hollola). Tämä kertoo SenioriKamu-toiminnan tarpeellisuudesta ja sen sanoman onnistuneesta leviämisestä niin kohderyhmän kuin (etsivän) vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan ammattilaistenkin keskuudessa.

**Hanke tavoitti onnistuneesti sen ensisijaisen kohderyhmän,** eli yksin kotona asuvat ikääntyneet henkilöt. Kyseessä on niin sanottujen väliinpuotoajien kohderyhmä, joka jää usein palvelukatveeseen tai palveluiden ulkopuolelle. Kohderyhmä on haavoittuva ja tarvitsee tukea, jota sote-palvelujärjestelmä ei aina pysty tarjoamaan esimerkiksi palveluiden tiukkojen kriteerien vuoksi.

SenioriKamu-hankkeessa tavoitettiin erityisesti sellaisia ikääntyneitä henkilöitä, jotka kokevat vaikeuksia tai haluttomuutta lähteä ryhmätoimintaan. Näille ikääntyneille pystyttiin tarjoamaan yksilöllistä tukea ja heidän tarpeisiinsa räätälöityä toimintaa. Vapaaehtoinen tukee ikääntyneen voimavaroja omannäköisen elämän elämiseen ja mahdollistaa aktiivisemmän osallistumisen yhteiskunnan toimintaan. Hankkeen avulla saatiin myös tuotua esiin tämän varsin näkymättömän väestöosan ääntä ja henkilökohtaisia näkemyksiä esimerkiksi yksinäisyydestä, turvattomuudesta ja osallisuudesta.

**Hankkeessa kehitettiin asiakaslähtöinen palvelupolku,** jossa ikääntyneet ja vapaaehtoiset tavataan ensin kahden kesken yksilöllisten toiveiden ja tarpeiden kartoittamiseksi. Hanketyöntekijät olivat mukana kamuparien yhdistämisessä ja tukivat pareja säännöllisellä yhteydenpidolla. Sekä ikääntyneet että vapaaehtoiset kokivat SenioriKamu-toimintaan osallistumisen luotettavana, helppona ja turvallisena.

Hankkeen toimintaa kehitettiin asiakaslähtöisesti ikääntyneiltä ja vapaaehtoisilta saadun palautteen sekä hanketyöntekijöiden havaintojen perusteella. Toiveisiin ja kehitysideoihin reagoitiin nopeasti ja hankkeen toimintatapoja kehitettiin jatkuvasti palvelumuotoilun keinoja hyödyntäen. Hankekokonaisuuden hahmottamiseksi muodostettiin muun muassa asiakasprofiilit, sidosryhmäkartta sekä prosessikaavio.

**Hankkeen toimintaan saatiin mukaan sitoutuneita vapaaehtoisia.** SenioriKamu-toiminta puhutteli erityisesti ensimmäistä kertaa vapaaehtoiseksi ryhtyviä henkilöitä. Vapaaehtoiset kokivat SenioriKamun selkeänä, joustavana ja myönteisenä toimintana, johon on helppo lähteä mukaan ja jossa saa vahvan tuen. Hankkeessa kehitettiin laadukas vapaaehtoisten valmennusmalli, joka huomioi osallistujien aiemmat tiedot ja taidot sekä yksilölliset voimavarat.

Vapaaehtoisten motivaatiota tuettiin säännöllisellä yhteydenpidolla, lisäkoulutuksilla ja tapaamisilla.

Kolme neljästä vapaaehtoisesta jatkoi SenioriKamu-toiminnassa valmennuksen jälkeen. Vapaaehtoiset myös pysyivät mukana toiminnassa mahdollisista kamuparimuutoksista huolimatta: vaikka osa ikääntyneistä henkilöistä jättäytyi pois toiminnasta esimerkiksi heikentyneen terveydentilan vuoksi, vapaaehtoiset halusivat jatkaa toisen ikääntyneen kanssa. Tämä kertoo SenioriKamu-toiminnan merkityksellisyydestä ja toimintamallin sekä sitouttamisen onnistumisesta.

**SenioriKamu-toiminnan kautta on syntynyt merkityksellisiä ihmissuhteita**, jotka jatkuvat myös hankkeen jälkeen. Valtaosa aktiivisista kamupareista jatkaa ystävinä ilman ulkopuolista koordinaatiota, ja loput toisen toimijan tuella. Yksikään kamupari ei purkautunut hankkeen päättymisen vuoksi.

**SenioriKamu-hankkeen keskeisiä oivalluksia olivat:**

- **Vapaaehtoistoiminnan laadukkaan koordinoinnin tärkeys:** Vapaaehtoistoiminta edellyttää ammattilaisen koordinaatiota. Ammattilaisen rooli on keskeinen erityisesti ikääntyneiden henkilöiden ja vapaaehtoisten tavoittamisessa, kohtaamisessa ja yhteen saattamisessa. Kamuparisuhteen alkuun saattamiseen panostaminen kannattaa, sillä se luo pohjan ihmisistä itsestään lähtevälle, vastavuoroiselle toiminnalle.
- **Yksilölliset tarpeet ja toiveet toiminnan lähtökohtana:** Onnistunut etsivä vanhustyö ja vapaaehtoistoiminta perustuvat yksilöllisten tarpeiden tunnistamiseen. Yksilöllisesti räätälöity tuki vastaa erityisesti niiden henkilöiden tarpeisiin, joilla on sosio-emotionaalisen hyvinvoinnin vajeita. Yksilöllisille tukimuodoille on oltava paikka ryhmämuotoisen toiminnan rinnalla.
- **Vertaistuellisen toiminnan merkitys hoito- ja hoivaympäristöissä:** SenioriKamu-toiminnan kaltaista, vertaisuuteen perustuvaa toimintaa tarvitaan myös senioriasumisen yksiköissä, kuten senioritaloissa ja yhteisöllisessä asumisessa. Asukkaiden kokemus yksinäisyys on niissä yleistä, ja työntekijäresurssit ovat usein niukat. SenioriKamu-toiminnan käynnistäminen ei vaadi suurta taloudellista panostusta, mutta sen hyödyt voivat olla merkittäviä yksilöille ja koko yhteisölle.

## 10. Haasteet ja huomiot

### 10.1. Kamuparitoiminta

**Ikääntyneiden henkilöiden heikentynyt toimintakyky** haastoi hankkeen toimintaa ja sen tulosten saavuttamista. Monet ikääntyneet osallistujat olivat fyysisesti hauraita, ja esimerkiksi terveydentila, jaksaminen ja säätila vaikuttivat heidän osallistumiseensa SenioriKamu-toimintaan. Tapaamisten muutokset ja peruutukset hankaloittivat kamuparien muodostumista ja heikensivät joidenkin vapaaehtoisten motivaatiota ja sitoutumista.

SenioriKamu-hankkeessa havaittiin, että parhaiten kamuparitoimintaan sitoutuivat ne ikään-  
tyneet, jotka hakeutuivat oma-aloitteisesti mukaan toimintaan nähtyään esimerkiksi mainok-  
sen tai lehti-ilmoituksen. Esimerkiksi kotihoidon tai diakoniatyön kautta toimintaan ohjautu-  
neiden ikääntyneiden sitoutuminen oli usein heikompaa, ja heidän motivaationsa tavata va-  
paaehtoista tai lähteä kotoa oli vähäinen. Kaikilla ohjaavilla tahoilla ei myöskään ollut riittävää  
ymmärrystä vapaaehtoistoiminnan periaatteista tai siitä, millaista toiminta- tai liikkumiskykyä  
SenioriKamu-toimintaan osallistuminen edellyttää.

**Myös vapaaehtoisten tavoittaminen ja sitouttaminen** oli ajoittain haastavaa. Etsivää van-  
hustyötä ja vapaaehtoistoimintaa koordinoivia tahoja on paljon sekä Helsingissä että Lah-  
dessa, minkä lisäksi useat asiat kilpailevat vapaaehtoisten ajasta. Osa vapaaehtoisiksi hakeu-  
tuneista henkilöistä jätti tulematta sovittuihin tapaamisiin, ja yhteydenpito jo haastatellun va-  
paaehtoisen kanssa saattoi katketa yllättäen. Kaikki valmenneet vapaaehtoiset eivät myös-  
kään soveltuneet yksilölliseen kamuparitoimintaan tai sitoutuneet siihen toivotulla tavalla.

SenioriKamu-hankkeessa havaittiin, että kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset ja erityisesti ka-  
muparien yhdistäminen hanketyöntekijän läsnä ollessa ovat vaivan arvoisia. Tapaamisten jär-  
jestäminen voi kuitenkin olla työlästä, minkä lisäksi kamuparin yhdistämisprosessi on altis  
monenlaisille muutoksille. Se, että hanketyöntekijä oli tavannut kamuparin molemmat osa-  
puolet etukäteen, lisäsi osallistujien luottamusta toimintaa kohtaan ja vähensi siihen liittyviä  
väärinkäsityksiä ja ristiriitoja.

**Kamuparien toiveet ja tarpeet eivät aina kohtaa.** Näin ollen kamupareja ei muodostu, vaikka  
ihmisiä tavoitettaisiinkin. Kamupareja myös purkautuu erilaisista syistä, joista osa on luonnol-  
lisia (terveyden heikentyminen, muutto) mutta osa voitaisiin ratkaista keskustelemalla ja kes-  
kittymällä toiminnan perusideaan: yhteiseen ajanviettoon kodin ulkopuolella. Erityisesti koh-  
tuuttomat odotukset vapaaehtoiselle tai jäykkä suhtautuminen muihin ihmisiin voivat joko es-  
tää kamuparin muodostumisen tai purkaa sen jo varhaisessa vaiheessa. Jotkut ikääntyneet  
esimerkiksi toivoivat, että vapaaehtoinen olisi käytettävissä useita kertoja viikossa ikäänty-  
neelle sopivina aikoina. Joidenkin mielestä vapaaehtoisella ei puolestaan saisi olla esimerkiksi  
työpaikkaa tai perhettä, jotka vievät aikaa tapaamisilta ja saattavat tulla ilmi kamuparin väli-  
sessä keskustelussa aiheuttaen hankalia tunteita.

Toisaalta kamuparin purkautuminenkaan ei aina ole huono asia: Välillä kamuparitoiminnalle  
asetetut yksilölliset tavoitteet saavutetaan, minkä seurauksena kamupari purkautuu luonnol-  
lisesti. SenioriKamun kaltainen toiminta voi esimerkiksi tarjota tukea haastavassa elämänti-  
lanteessa, ja tilanteen helpottuessa tuki ei välttämättä ole enää tarpeen. Oikea-aikainen, niin  
sanottu matalan kynnyksen tuki voi vastata akuuttiin hyvinvointivajeeseen, vähentää häiriöky-  
syntää ja mahdollisesti ehkäistä raskaampien palveluiden tarvetta. Kuten eräs SenioriKamu-  
hankkeen ikääntynyt osallistuja totesi: *”Potku elämään on saatu, ja se kantaa eteenpäin.”*

## 10.2. Hankkeen sisällöllinen kokonaisuus

**Toiminnan käynnistäminen vaatii runsaasti räätälöintiä.** Työntekijävetoisuus onkin SenioriKamu-toiminnan jalkauttamisen ja levittämisen keskeisin haaste. Toiminta henkilöityy heti ensitapaamisesta lähtien vahvasti työntekijään ja eroaa dynamiikaltaan esimerkiksi ryhmätöiminnan järjestämisestä.

Monilla SenioriKamu-hankkeen ikääntyneillä osallistujilla oli useita samanaikaisia haasteita, jotka he toivat avoimesti työntekijän tietoon. Tällaisia haasteita olivat esimerkiksi aiemmin koettu tai nykyinen lähisuhdeväkivalta, omat tai läheisen mielenterveyden haasteet tai päihteiden väärinkäyttö sekä rahahuolet. Hanketyö sisälsi runsaasti ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjausta sekä tiivistä yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa, jotta ikääntyneet saatiin osallistumaan ja sitoutumaan SenioriKamu-toimintaan.

Neuvontaa ja ohjausta annettiin myös henkilöille, jotka eivät esimerkiksi asuinpaikkakuntansa tai -kaupunginosansa vuoksi voineet osallistua hankkeen toimintaan. Näiden henkilöiden avulla otettiin yhteyttä esimerkiksi Seniori-infoon, muihin järjestöihin tai seurakuntaan esimerkiksi palvelutarpeenarvion tai muun akuutin asian vuoksi. Asioiden edistymistä myös seurattiin. SenioriKamu-hankkeessa tehtiin runsaasti niin sanottua näkymätöntä työtä, joka ei näy esimerkiksi hankkeen rahoittajalle tehdyissä raporteissa. Tämä oli tärkeää, sillä hanketyöntekijöillä oli koulutukseen ja kokemukseen perustuvaa osaamista edistää yhteyttä ottaneiden henkilöiden asioita. Ilman sitä henkilöt olisivat voineet jäädä ilman tarvitsemaansa apua ja palveluita.

**Ikääntyneiden osallistujien valinta** olisi voitu tehdä tarkemmin, jotta SenioriKamu-toiminnan tulokset olisivat olleet paremmin todennettavissa. Kaikki hankkeessa mukana olleet ikääntyneet henkilöt eivät esimerkiksi kokeneet itseään alun perinkään yksinäisiksi, ja myös turvallisuuden kokemus oli monella jo alun alkaen hyvällä tasolla. Tämä heijastui väistämättä hankkeen tuloksiin.

Tulosten todentamista vaikeutti myös se, etteivät kaikki osallistujat kokeneet olevansa mukana arvioitavassa, tavoitteellisessa hankkeessa tai pystyneet arvioimaan sen toiminnan vaikutuksia omaan arkeensa. Lisäksi joidenkin ikääntyneiden heikentynyt kognitio vaikeutti toiminnan arviointia. Kaikki eivät esimerkiksi aina tieneet, mistä vapaaehtoinen oli tullut heidän elämäänsä, tai tunnistaneet hanketyöntekijää.

**Hankkeen pääteemat ovat monitulkintaisia.** Hankkeen alussa olisi ollut tarpeen määritellä tarkemmin ne ilmiöt, joista ollaan kiinnostuneita ja kartoittaa esimerkiksi, millaista yksinäisyyttä (emotionaalinen, sosiaalinen, fyysinen, eksistentiaalinen) hankkeen toiminnalla pyritään lievittämään. Välikyselylomakkeisiin olisi puolestaan voitu sisällyttää myös ”Ei muutosta” -vaihtoehto, joka olisi tavoittanut ne vastaajat, joiden yksinäisyyden, turvattomuuden tai osallisuuden kokemukset olivat pysyneet alkuhaastattelua vastaavalla tasolla. Tämä olisi mahdollisesti vähentänyt ”En osaa sanoa” -vaihtoehdon valitsijoiden määrää ja antanut tarkemman kuvan SenioriKamu-toiminnan vaikutuksista.

Sekä ikääntyneiden että vapaaehtoisten oli jossain määrin hankala hahmottaa, mitä osallisuus tarkoittaa, miten se ilmenee arjessa ja onko se vahvistunut SenioriKamu-toimintaan osallistumisen myötä. Hanketyöntekijät kokivat, ettei osallisuusindikaattori sovellu SenioriKamun kaltaisen toiminnan arviointiin yksin kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden kanssa. Osallisuusindikaattorilla ei tavoitettu SenioriKamu-toiminnan pitkän aikavälin yhteyttä osallisuuden kokemukseen, vaan ennemmin päiväkohtaista vaihtelua osallisuuden kokemuksessa.

Osallisuus voi myös ilmetä eri tavoin eri ihmisillä ja näyttäytyä jopa koko elämän mittaisena ilmiönä: henkilö ei välttämättä ole koskaan kokenut itseään osalliseksi. Näin syvälle juurtuneen osattomuuden kokemuksen vahvistaminen vapaaehtoistoiminnan keinoin on haastavaa. Vastaavasti on vaikeaa arvioida, mikä osuus ikääntyneen henkilön hyvinvoinnin kohentumisesta johtuu vapaaehtoisen tarjoamasta ulkoilu- ja juttuseurasta ja mikä puolestaan muiden olosuhteiden tai tukimuotojen vaikutuksesta.

## 11. Yhteenveto

SenioriKamu-hanke yhdisti yksin kotona asuvia ikääntyneitä ja vapaaehtoisia kamupareiksi Helsingissä ja Lahdessa. Vapaaehtoisten tarjoama ulkoilu- ja juttuseura lievitti ikääntyneiden yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita sekä vahvisti heidän osallisuuden kokemustaan. Vapaaehtoisten kohtaamis- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät, minkä lisäksi he saivat muun muassa lisää osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia elämäänsä.

Yhteiskunnallinen keskustelu ikääntymisestä painottuu usein kahteen ääripäähän: säännöllistä hoivaa ja raskaampia sote-palveluja tarvitseviin ikääntyneisiin sekä aktiivisiin ikääntyneisiin, jotka eivät ole palvelujen piirissä. SenioriKamu-hanke toi näkyväksi näiden väliin jäävän ryhmän: yksin kotona asuvat ikääntyneet. Heillä on usein yksilöllisiä tuen tarpeita, joista erityisesti sosioemotionaaliset tarpeet eivät täyty nykyisissä palveluissa. Myöskään ryhmätoiminta ole kaikille sopiva vaihtoehto. Tämän vuoksi juuri heille tulisi kohdentaa etsivää vanhustyötä sekä esimerkiksi vapaaehtoisten tarjoamaa yksilöllistä tukea.

SenioriKamu-hanke tuotti tärkeää tietoa osallisuudesta, vertaisuudesta ja niiden merkityksestä niin ikääntyneille kuin vapaaehtoisille. Samalla kerättiin tietoa etsivän vanhustyön ja vapaaehtoistoiminnan nykytilasta, mahdollisuuksista ja haasteista. Teemat ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä ja ajankohtaisia, koska ikääntyneiden määrä kasvaa lähivuosina voimakkaasti ja kotona asumista tukeville yksilöllisille ratkaisuille on yhä suurempi tarve. Vapaaehtoistoiminta ei ainoastaan tue ikääntyneiden henkilöiden hyvää ja aktiivista vanhenemista, vaan tarjoaa myös vapaaehtoisille mahdollisuuden osallistua ja kiinnittyä yhteiskuntaan esimerkiksi työelämästä poistumisen jälkeen.

SenioriKamu-hanke lisäsi myös ymmärrystä yksin kotona asuvien ikääntyneiden arjesta, toimintakyvystä, palvelutarpeista ja voimavaroista. Hanke antoi äänen sekä ikääntyneille että vapaaehtoisille ja kuvasi hankkeen keskiössä olleita ilmiöitä heidän aitojen kokemustensa

kautta. Hankkeen toiminta ja tuotokset toivat myönteisellä tavalla esiin vapaaehtoisuuden ja arjen kohtaamisten merkityksen monipuolistaen samalla suomalaista ikääntymisen kuvastoa.

SenioriKamun kaltaisesta maksuttomasta toiminnasta hyötyvät erityisesti ne ikääntyneet, joilla on esimerkiksi taloudellisia tai sosiaalisia hyvinvointivajeita. Kaikilla ikääntyneillä ei ole perheen tai läheisten tarjoamaa turvaa tai muita sosiaalisia verkostoja, joihin tukeutua. Heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky nostaa syrjäytymisriskiä entisestään. Ulkopuolisen tahon järjestämä, yksilöllinen ja koordinoitu toiminta voi auttaa solmimaan merkityksellisiä ihmisuhteita korkeassakin iässä. On todennäköistä, etteivät kamuparit olisi löytäneet toisiaan ilman SenioriKamu-hanketta.

SenioriKamu-hanke on konkreettinen esimerkki sosiaali- ja terveysjärjestöjen tärkeästä perustoiminnasta. Järjestöjen arvoihin pohjautuva, yhteiskuntavastuullinen toiminta tuo ihmisiä yhteen ja tarjoaa tukea erityisesti yhteiskunnan heikoimmassa asemassa oleville henkilöille. SenioriKamu-hankkeen toiminta ja tulokset osoittavat, että järjestölähtöisellä työllä voidaan saavuttaa merkittäviä vaikutuksia yksilöiden ja yhteisöjen elämään. Samalla ne korostavat järjestötoiminnan tukemisen tärkeyttä.

## 12. Kiitokset

Kiitos kaikille SenioriKamu-hankkeessa mukana olleille ikääntyneille henkilöille ja vapaaehtoisille. Kiitos myös hankkeen yhteistyökumppaneille, joiden kanssa pääsimme järjestämään arjen elämyksiä ja mahdollistamaan mieleenpainuvia hetkiä.

Kiitos SenioriKamu-hankkeen ohjausryhmän jäsenille sekä Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Settlementin työyhteisöille avusta hankkeen kehittämistyössä. Kiitos Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lle hankeavustuksesta.

## 13. Lähteet

Opintokeskus Siviis. 2025. [Osallisuuden jälki -mittari](#).

THL. 2023. [Osallisuuden edistäjän opas](#). Ohjaus 10/2023.

Van Aerschot & Kröger. 2022. [Hoivaköyhyys kasvattaa vanhuusiän eriarvoisuutta](#). Poliitikasta.

## 14. Liitteet

Liite 1. SenioriKamu-hankkeen toiminta lukuina vuosina 2023–2026 (28.2.2026 asti).

<b>Tunnusluku</b>	<b>Helsinki</b>	<b>Lahti</b>	<b>Yhteensä</b>
Haastatellut ikääntyneet henkilöt	49	55	<b>104</b>
Toiminnasta pois jääneet ikääntyneet henkilöt	38	38	<b>76</b>
Muualle ohjatut ikääntyneet henkilöt	32	36	<b>68</b>
Valmennetut vapaaehtoiset	46	37	<b>83</b>
Jatkaneet vapaaehtoiset	36	26	<b>62</b>
Ei-jatkaneet vapaaehtoiset	10	11	<b>21</b>
Ei-haastatellut vapaaehtoiset	59	5	<b>64</b>
Muualle ohjatut vapaaehtoiset	8	5	<b>13</b>
Ikääntyneet ilman paria hanketoiminnan päättyessä	0	5	<b>5</b>
Vapaaehtoiset ilman paria hanketoiminnan päättyessä	0	2	<b>2</b>
Muodostuneet kamuparit	45	31	<b>76</b>
Purkautuneet kamuparit	27	17	<b>44</b>
Aktiiviset kamuparit hanketoiminnan päättyessä	18	14	<b>32</b>
Toivetapahtumat	8	11	<b>19</b>
Toivetapahtumien osallistujat	296	166	<b>462</b>
Kamupareille kustannetut kahdenkeskiset elämykset	13	10	<b>23</b>
Vapaaehtoisvalmennukset (ryhmämuotoinen)	–	–	<b>9</b>
Vapaaehtoisvalmennusten osallistujat	23	15	<b>38</b>
Vapaaehtoisten lisäkoulutukset (hankkeen omat)	–	–	<b>6</b>
Lisäkoulutusten osallistujat	19	14	<b>33</b>
Uutistekstit	24	3	<b>27</b>
Lehti-ilmoitukset	24	0	<b>24</b>
Sosiaalisen median julkaisut	155	95	<b>250</b>
Jaetut esitteet			<b>3350</b>

Liite 2. SenioriKamu-hankkeen keskeiset vaiheet ja asiakaspolut.

Aikajana	Ikääntynyt henkilö	Vapaaehtoinen
<b>Ennen ensimmäistä kontaktia.</b>	Etsivä työ: jalkautumiset, esitteiden jako, markkinointi, verkostoyhteistyö	
<b>Ensimmäinen yhteydenotto.</b>	Yhteydenotto hanketyöntekijään omatoimisesti tai esim. ammattilaisen tai läheisen ohjaamana.	Ilmoittautuminen vapaaehtoiseksi Surveypal-verkkolomakkeella kautta, puhelimitse/sähköpostitse tai kasvotusten.
<b>Mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen.</b>	Alkuhaastattelusta tai -tapaamisesta sopiminen puhelimitse/sähköpostitse.	
	Alkuhaastattelu hanketyöntekijän kanssa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasvokkain ikääntyneen kotona tai neutraalissa paikassa.</li> <li>• Kesto n. 60–90 min.</li> <li>• Perekdytys SK-toimintaan, toiveet toiminnalle, vapaaehtoiselle ja toivetapahtumiin. Yksinäisyyden, turvattomuuden ja osallisuuden teemat sekä elämäntilanteen kartoittaminen.</li> <li>• Hanketyöntekijä havainnoi samalla mm. asuinympäristöä ja liikkumista.</li> <li>• Tarvittaessa palveluohjaus ja -neuvonta.</li> <li>• Henkilötietojen ja kuvien käyttöluvan allekirjoittaminen.</li> </ul>	Alkutapaaminen hanketyöntekijän kanssa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasvokkain tai tarvittaessa etänä. Neutraalissa paikassa, esimerkiksi kirjastolla.</li> <li>• Kesto n. 30–60 min.</li> <li>• Perekdytys SK-toimintaan, toiveet toiminnalle, ikääntyneelle ja toivetapahtumiin. Elämäntilanteen ja motivaatiotekijöiden kartoittaminen.</li> <li>• Henkilötietojen ja kuvien käyttöluvan sekä vapaaehtoistoiminnan sopimuksen allekirjoittaminen.</li> </ul>
<b>Odotusvaihe.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopivan vapaaehtoisen etsiminen.</li> <li>• Mahdollinen puhelinkontakti(t) ennen vapaaehtoisen löytymistä, jos pitkittyy.</li> </ul>	Mahdollinen ryhmävalmennus vapaaehtoistoimintaan ja SK-toimintamalliin. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkossa tai kasvokkain.</li> <li>• Kesto 2,5 h (etä) tai 2x3 h (live).</li> </ul>
<b>Sopivan kamuparin löydyttyä.</b>	Yhdistäminen vapaaehtoisen/ikäntyneen kanssa, hanketyöntekijä mukana. <ul style="list-style-type: none"> <li>• SK-toimintamallin läpikäynti, yhteystietojen vaihtaminen, ensimmäisestä kahdenkeskisestä tapaamisesta sopiminen.</li> <li>• Maininta, että kamuparia voi myös tarvittaessa vaihtaa, jos yhteistä säveltä ei löydy.</li> </ul>	
<b>Kamuparin yhdistämisen jälkeen.</b>	Kamuparin kahdenkeskiset tapaamiset.	
	Kuulumissoitto hanketyöntekijältä 1–2 viikkoa yhdistämisen jälkeen.	
	Yhteiset toivetapahtumat ja/tai kamuparin kahdenkeskiset elämykset.	
	Yhteydenpito hanketyöntekijän kanssa tarvittaessa.	

<p><b>Noin 3 kk kamupari-toiminnan käynnistymisestä.</b></p>	<p>Välihaastattelu hanketyöntekijän kanssa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasvokkain tai puhelimitse.</li> <li>• Kesto n. 60 min.</li> <li>• Muutokset yksinäisyyden, turvattomuuden ja osallisuuden kokemuksissa. Muut koetut hyödyt ja SK-toiminnan onnistuminen.</li> <li>• Mahdolliset muutokset kamuparitoimintaan ja kehittämisideat/toiveet esim. toivetahtumiin.</li> </ul>	<p>Välikysely tai -tapaaminen hanketyöntekijän kanssa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Täyttämällä verkkolomake Surveypassissa tai kasvokkain.</li> <li>• Kasvokkain kesto n. 30–45 min.</li> <li>• Koetut hyödyt ja SK-toiminnan onnistuminen.</li> <li>• Mahdolliset muutokset kamuparitoimintaan ja kehittämisideat/toiveet esim. toivetahtumiin.</li> <li>• Myös lisäkoulutukset ja vertaistapaamiset muiden vapaaehtoisten kanssa (noin 1 krt/6 kk).</li> </ul>
<p><b>Noin 4–6 kk:n kohdalla.</b></p>	<p>Pienet onnistumistarinat -haastattelu osalle ikääntyneistä osallistujista ja vapaaehtoisista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koetut hyödyt, toiminnan merkitys ja kamuparitoiminnan herättämät tunteet, muutokset arjessa, ajatukset kamuparisuhteen tulevaisuudesta.</li> </ul>	
<p><b>Hanketoiminnan päättyessä.</b></p>	<p>”Osallistava keskustelu” hanketyöntekijän kanssa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasvokkain ikääntyneen kotona tai neutraalissa paikassa.</li> <li>• Kesto n. 60 min.</li> <li>• Etsivään vanhustyöhön ja toivetahtumiin liittyvät huomiot.</li> <li>• Kamuparitoiminnan jatkosta sopiminen.</li> <li>• Hankkeen toiminnan päättymisestä tiedottaminen.</li> </ul>	<p>Yhteydenotto hanketyöntekijältä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puhelimitse/sähköpostitse tai tapaaminen kasvokkain.</li> <li>• Kesto n. 30 min.</li> <li>• Kamuparitoiminnan jatkosta sopiminen.</li> <li>• Hankkeen toiminnan päättymisestä tiedottaminen.</li> </ul>
<p>Kahdenkeskisen kamuparitoiminnan jatkaminen itsenäisesti ilman ulkopuolista koordinaatiota tai yhteistyökumppanin (Malmin/Mikaelin seurakunta, Lahden Lähimmäispalvelu ry) tuella.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ”Saattaen vaihto” kasvokkain kamuparin ja koordinaatiosta vastaavan yhteistyökumppanin edustajan kanssa.</li> </ul>		

SK=SenioriKamu