

## Seniorikeskuksien kulttuuriohjaajien palaute:

- *Asukkaat, jotka osallistuivat hankkeeseen, olivat erittäin tyytyväisiä toimintaan. Hoitajat antoivat myös positiivista palautetta toiminnasta. Vierailut istuivat arkeen erittäin hyvin. Ajat sovittiin yhdessä osaston sekä kulttuuriohjaajan kanssa, jotta se toimisi kokonaisuutena mahdollisimman hyvin.*
- *Yksi asukas vapautui selvästi tanssin suhteen ja innostui tanssista myös muissakin tilanteissa kuin tanssikaverin kanssa vietetyissä hetkissä.*
- *Kahdenkeskiset kohtaamiset olivat erittäin toimivia seniorikeskukseen, sillä monille asukkaille ei ole mahdollisuutta tarjota yksilökohtaisia niin paljon kuin he tarvitsisivat, joten tanssikaveri -toiminta täydensi arkea ja asukkaiden tarpeita todella hyvin. - seniorikeskuksen kulttuuriohjaaja*
- *Tanssikaveri-koulutus vapaaehtoisille oli todella hienosti toteutettu. Näin monta hienoa ja liikuttavaa sekä riemukasta kohtaamista. Iloa tanssista ja musiikista ja myös mustasukkaisuutta :)*
- *Tanssikaverin ja asukkaan kohtaamisia ja yhteyttä oli ilo seurata.*
- *Toivoisin hankkeen juurtuvan ja leviävän hoivakodeissa!*
- *Kivelässä padille oli haastava löytää sellaista paikkaa, mikä olisi kaikille vapaaehtoisille aina saatavilla ja samaan aikaan valvottuna.*
- *Roihuvuoressa tanssikaverit toimivat pääasiallisesti muistikodissa. Hetkellistä iloa ja keskittymistä näissä hetkissä oli paljon. Muutama asiakas muisti myös tanssikaverit ja jotkin liikkeet kuten "Kotkan siivet". Se, että joku antaa henkilökohtaisesti aikaa asukkaalle on todella arvokasta ja kaikki liike tukee asukkaiden toimintakykyä.*
- *Osalle padin kautta katsominen oli liian haasteellista, ja "peilinä" työskentely toimi paremmin. Pääsääntöisesti seniorikeskusten asukkaat ovat jo pitkälle edenneen muistisairausten kanssa eläviä. Toiminta voisi sopia myös päivätoiminnan asiakkaille tms, joiden toimintakyky korkeampi.*
- *Vapaaehtoisten kanssa aikataulujen sopiminen ja toiminnan jatkuvuus haastavaa ja aikaa vievää.*
- *Silloin, jos saimme sovittua säännölliset ajat, jolloin tanssikaverituokion pystyi laittamaan kuukausiohjelmaan, asia oli paremmin tiedossa ryhmäkodin hlökunnalla. Tiedottamista toiminnasta osastolle tarvitaan, jotta hoitohlökunta tietää mitä tanssikaverit ovat ja mitä tekevät.*
- *Hanke sujui kaiken kaikkiaan hienosti. Itse toivon löytäväni aikaa tukea tarpeeksi vapaaehtoisia tanssikavereita, koska paitsi että tanssikaverius on monelle antoisa kokemus, se voi olla myös vapaaehtoiselle kuormittavaa ja herättää voimakkaitakin emotionaalisia kokemuksia eli tarvitsevat työnohjauksellista otetta.*

## Vapaaehtoisten Tanssikavereiden ja video-oppaan senioritanssijoiden palautteet:

- *Hanke onnistunut - prosessinhallinta hyvä*
- *Sekä alun ammattilaiseten että vapareiden kanssa hienoja kohtaamisia jo varsinkin hauraassa kunnossa olevien ikäihmisten kanssa. Pienin keinoin liikkumista ja yhteisiä hetkiä ja myös uuden välineen kautta.*
- *Loistava toteutus. Valmiit videot. Hyvä koulutus ja työhön tutustuminen mukana ollen. Vera Nevanlinna. Kiitos! positiivisesta Eevi Tolvasesta joka innoitti vapaaehtoistyöskentelyynkin*

- Vaikutti siltä, että käynnit piristivät asiakkaiden mielialoja, tapaaminen vaikutti piristykseltä.
- Minulle kohtaaminen Janinan (koreografi Janina Rajakangas luotsasi Tanssikaverit ja ohjasi video-oppaan) kanssa ollut ratkaisevan tärkeä - hän uskoi ja luotti meihin tanssijoihin.
- Tanssi/musiikki tuntui olevan erityisen mieleen kolmen asiakkaani elämässä ... tunsin tekeväni merkittävää ja elämän iloa antavaa toimintaa. Sain myös itse paljon iloa ja innolla kävin tapaamisissa.
- Asiakkaat olivat hyvinkin erilaisia, kaikkien kanssa homma kuitenkin pelasi hyvin.
- Iloinen mieli asiakkaille ja itselle.
- Kaikki on positiivista ja avuliasta .Tunnen olevani tarpeellinen ystävä monelle asukkaalle Seurustelu osastolla. Sain jatkojohdon taplettiin ,tapletti ei ollut kaapissa jossa se säilytettiin ja lataus melkein loppu
- Vastasi odotuksiani. On ollut iloisia hetkiä myös jolloin ystävä sanoi minulle: "Ei minulla ole aikaa ...Olen pois lähdössä ,Eikö sulla ole ketään muuta jonka kanssa tanssisit?" Tapaamiset ovat päättyneet usein yhteistilassa tanssimiseen ,laululaen säestäen.
- On piristynyt ja innostunut .on tanssittu kun itselleni "pakollinen suunnitelmani tanssi läsnäolo harjoitus on käyty läpi .olemme tanssineet eläimen kuvakorttien mukaan.
- Tapletti on hyvä ja toimii . Lisä musiikkia tarvitaan !Hämähämä häkistä (sormileikki ) Kettelbeyn luostarin puutarhaan olen käyttänyt
- " Olen menossa pitkälle matkalle, "Olet niinpaljon nuorempi tanssi sinä " Missä asut muutan myös sinne lähelle" "Nyt olen niin väsynyt.En jaksaa kiitos kun kysyit " viimeiset oli kyse talon Heinätansseihin . Kolmas ystäväni lähti ,ennen alkamista kolmesti halusi lähteä kotiinsa .julan aloitukset aina kestävät luonnollisesti. Siihen ehkä auttaisi musiikki.
- Tämä on tärkeää ,asiakkaille tanssikaveri produktio myös ystäväälle Kiitos Hopeatien kultohj sijaiselle Ella uppmannille iloisesta yhteistyöstä!

### **Tanssikaverit-hankeessa työskennelleiden tanssitaiteilijoiden palautteet:**

- (Tanssikaverius)Ylitti odotukset, tunnelma tapaamisissa oli mukavan rento.
- Yhden asukkaan kanssa videokirjasto ei toiminut, sillä hän toivoi näkevänsä nuorempia tanssijoita. Myös se, ettei kaikki asukkaat pystyneet katsomaan videoita oli uutta. Kaikkien näkökyky ei riittänyt, eikä välttämättä myöskään kuuloaisti. Näissä tilanteissa opin soveltamaan videokirjastoa niin, että ne toimivat joko pelkkänä äänenä tai vain virikkeenä minulle siinä, miten ohjaan tanssituokioita.
- Tanssikaverit-hanke ylitti odotukseni. Kohtaamiset menivät ihon alle ja koin, että tein todella tärkeää ja palkitsevaa työtä. Hämmästyin siitä, miten kohtaamiset olivat parhaimmillaan täysin samaa asiaa, kuin mitä ammattitanssijana harjoitan Deborah Hayn tanssijana. Täydellisessä tietämättömyyden tilassa yhdessä tanssimista, vailla tarvetta yrittää ymmärtää sitä, mitä tapahtuu. Yksi asukas kysyikin minulta kesken yhteisen tanssimme, että onkos tässä kyseessä nyt sinun vai minun tanssini? Opin myös valtavasti siitä, mite kohdata ihminen, olla läsnäoleva ja osata katsoa muistisairauden ja diagnoosien taakse. Sain harjoittaa lempeyttä, itsen ja toisen hyväksyntää ja harjoitella sitä, mistä tanssissa eniten pidän - ei-tietämisen tilassa olemista.
- Toivon sitä (että Tanssikavereiden vierailut jatkuvat) ihan oikeasti koko sydämelläni. Se ilo ja kiitollisuus, mitä kohtaamiset antavat asukkailla on aivan mielettömän ihanaa ja koskettavaa. Olen hakenut itselleni apurahaa, jotta saisin jatkaa tätä projektia. Sattaa olla, että tulen toimimaan itsekin vapaaehtoisena ennen kuin mahdollinen apuraha minulle myönnetään. Niin arvokasta ja palkitsevaa tämä työ on ollu, enkä halua jättää sitä tähän.
- Jokainen spontaani halaus. Jokainen sydämestä sanottu kiitos. Yhteiset tanssihetket, kun en tiedä, kumpi liikuttaa kumpaa. Täydellisen ihana tietämättömyyden tila. Se, miten pystyn kommunikoimaan, vaikei toinen puhuu ymmärrettävää kieltä. Se, miten minulle tarjottiin

karkkia kiitokseksi. Hoitajien lämpimät kiitokset ja kehut. Musiikin ja liikkeen tuoma nauru ja innostus. Oivallukset siitä, mitä kaikkea tanssi voi olla. Ja että me osaamme tanssia. Se, kun saan toisen hymyilemään omalla tanssillani. Keskustelut sukkiensa kantapäähän kutomisesta ja siitä, miten ihanaa elämä on. Ryhmätanssit viiden asukkaan kesken kun huoneen muut asukkaat liittyivät tanssiin mukaan. Nukkuvan ihmisen tanssiva käsi, ei hän nukkunutkaan. Vaan kuunteli ja tanssi. Nauru, mikä tuli kesken tanssin. Itku, mikä tuli kesken tanssin. Huoli, mikä unohtui tanssissa. Kosketuksen parantava voima. Ja ennenkaikkea tämä lause: Miten tylsää elämä olisi ilman tällaista huitehua!

- Tärkeä oppi oli myös hankkeen pitäminen joustavana sekä jatkuva soveltaminen. Koen, että henkilökohtaisella tasolla opin melkoisen paljon hetken kuuntelusta ja sen mukaan toimimisesta, sillä jokainen työpäivä oli erilainen ja vaati erilaisia työkaluja. Jokainen palvelukeskus oli omanlaisensa ja niillä oli omanlaisensa toimintamallit ja aikataulut, jotka saattoivat muuttua joka käynnillä. Työskentelimme myös hyvin erilaisissa tiloissa: Aulatilissa, yksiköiden jaetuissa olohuoneissa, jaetuissa huoneissa ja asukkaiden omassa asunnoissa. Myös tanssittavien kunto vaihteli välillä merkittävästikin, jolloin edellisen kerran hienosti toimineet harjoitteet eivät onnistuneetkaan seuraavalla kerralla. Toisinaan piti myös vain todeta, ettei asukkaalla ole tänään voimavaroja kohtaamiseen.
- Henkilökohtaisena oppina tästä projektista otan mukaan rohkeuden kohdata. Työskentely palvelukeskuksessa ilman minkäänlaista kokemusta tai koulutusta vanhustyöstä tuntui ennen hankkeen alkua jännittävältä, jopa hiukan pelottavaltakin. Kuinka osaisin kohdata muistisairaana ja/tai toimintarajoitteisen henkilön tanssin avulla? Kuinka liikuttaa kehoja, joiden toimintakyky eroaa omastani radikaalisti? Nopeasti kuitenkin havaitsin, että uteliaisuudella ja halulla olla läsnä pääsee pitkälle. Kyse ei ollut toisen palvelemisesta, vaan oman kiinnostuksen kohteen (tanssi) tuomista lähelle toista ihmistä ja sen tutkimista yhdessä. Tanssikaverit hankkeen videopankki toimi väylänä yhteiselle tutkimiselle, tasa-arvoiselle kohtaamiselle ja ainakin hiukan häivytti rajaa ohjaajan ja osallistujan välillä - Tutkimme annettuja tehtäviä yhdessä, videon toimiessa ohjaajana. Uskoisin tämän olleen toisinaan avain asukkaiden mukaan saamiseksi: Olimme jonkin äärellä yhdessä. Näen tällaiselle tavalle kokea taidetta olevan tarvetta ja sen olevan itsessään jo arvo, jota tulisi vaalia.
- Kohtaamani ikäihmiset olivat poikkeuksetta kiitollisia heidän kanssaan vietetystä ajasta, keskustelusta ja yhdessä tekemisestä. Jokainen tuntui kaipaavan nähdyksi tulemistä ja läsnäoloa, eikä tanssiminen ollut kaikille yhteisen hetken tärkein anti, vaikka se olikin minun näkökulmastani väylä läsnäolon ja kohtaamisen äärelle.
- Säännöllisesti vierailemalla moniin jo syvästikin muistisairaisiin asukkaisiin tuntui löytyvän yhteys ja he tunnistivat minut yhä useammin. Eräs yli 90-vuotias asukas esimerkiksi muisti minut ja yhteiset tanssihetkemme vaikkei enää kyennyt hahmottamaan, missä hän oli. Myös jotkin [tanssikaverit.fi](http://tanssikaverit.fi) -sivuston videot ja erityisesti niillä esiintyvät senioritanssijat muodostuivat monelle jonkinlaisiksi muistijäljiksi tai ankkureiksi kohtaamisissamme.
- Keskeistä oli mielestäni havainto siitä, miten liikkeen kautta voidaan saavuttaa jokin yhteinen läsnäolo samassa hetkessä myös sellaisten henkilöiden kanssa, jotka eivät muutoin elä enää nykyhetkessä vaan muistisairautensa vuoksi ovat muissa maailmoissa. Tanssin ja liikkeen tekemisen, kokemisen tai katsomisen kautta voidaan vapautua nykyhetken ja sen tapahtumien määrittelystä sanoin ja vain keskittyä kohtaamaan kehollisesti. Samalla ikään kuin sivutuotteena pidetään yllä ihmisen fyysisistä toimintakykyä, joka on monen palvelutalon asukkaan yleisen hyvinvoinnin kannalta todella merkittävä asia.
- Tanssikaverit ei aliarvioi osallistujien kykyä haastaa ajatteluaan ja kokea uutta. Asioiden toisin ajattelemisen ja kohtaaminen tanssi avulla tuntui avaan monessa uusissa näkemisen, kokemisen ja toimimisen tapoja. Monissa kohtaamisissa oli elähdyttäviä oivaltamisen hetkiä: Kohtaamisissa tanssimme pelkällä kielellä, matkimme ikkunan takana huojuvien puiden liikettä, analysoimme videolla näkemiämme kohtauksia kuin tanssikriitikot ja loimme kokonaisen koreografian pohjautuen muistoihin asukkaan lempimetsästä.

- *"En koskaan tule unohtamaan tätä hetkeä" on monella tapaa raastava palaute syvästi muistisairaana ihmisen suusta, mutta se kiteyttää jotakin hankkeestamme: Vaikka yhteinen tanssihetki haihtuisi mielestä jo vartin kuluttua, on kehoon ehkä jäänyt jonkinlainen mielihyvän tunne, joka voi tuoda mielenrauhaa ja lohtua kun, olo on muuten sekava ja ympäröivä tuntuu vieraalta.*
- *Vapaaehtoiset pitivät kohtaamisia asukkaiden kanssa merkityksellisinä ja koskettavina, mutta myös haastavina. Monet sanoivat kohtaamisten olleen helpompia kuin he alunperin olivat ajatelleet ja videoiden toimineen helppona väylänä kohtaamisten aloittamiseksi. Tanssikaverit-sivuston videot olivat hyvä keskustelunavaus ja niiden kautta konkreettiseen tekemiseen pääsi melko vaivatta käsiksi.*