



## Mukula-toiminnan ohjeistus ammattilaisille ja vapaaehtoisille

Miten Mukula-toiminta rakennetaan?

### 1. Toiminnan suunnittelu ja vetäjän nimeäminen

Mukula-toiminta tarvitsee vetäjän, joka vastaa toiminnan kokonaisuudesta: ryhmän kokoamisesta, viestinnästä ja yhteistyöstä eri tahojen kanssa. Vetäjänä voi toimia ammattilainen, vapaaehtoinen tai ryhmänohjaaja. Ilman koordinoijaa Mukula-projektin eri osien yhteensovittaminen on vaikeaa.

### 2. Ryhmän muodostaminen

Välitä tietoa Mukula-toimintamallista ryhmille tai yhteisöille, jotka voisivat kiinnostua yhteistyöstä ja virkkaamisesta. Voit myös perustaa uuden ryhmän omalla toimialueellasi. Mahdollisuuksien mukaan voit yhdistää kantaväestön ja vieraskielisten ikääntyneiden osallistujat, mutta se ei ole edellytys. Ryhmä voi olla esimerkiksi käsityöpaja, kielikahvila, muistikerho tai osa hoivayksikön arkea. Mukula-toiminta voi myös tavoittaa yksinäisiä ikääntyviä, jotka haluaisivat osallistua ja tehdä jotakin hyödyllistä, mutta eivät ole löytäneet siihen aiemmin sopivaa tapaa.

### 3. Virkkaustiedon jakaminen ja tukeminen

Jaa osallistujille selkeät virkkausohjeet. Voit ohjata virkkaamista itse tai kutsua mukaan henkilön, jolla on kokemusta virkkaamisesta. On tärkeää, että ohjeet ovat helposti saatavilla ja virkkaamisen aloittaminen tuntuu mahdolliselta kaikille – myös niille, joille käsityöt eivät ole entuudestaan tuttuja.

### 4. Mukuloiden käyttö ja jakelu

Valmiit Mukulat voidaan jakaa tai käyttää monella eri tavalla. Ne voi lahjoittaa hoivakoteihin tai yksittäisille senioreille, käyttää ryhmätoiminnan tukena esimerkiksi muistelussa ja keskustelussa, tai myydä tapahtumissa hyväntekeväisyys tarkoituksessa.

Myynnistä saaduilla tuotoilla voidaan ostaa lisää materiaaleja, kuten lankaa. Mukuloiden myyntitulot voi toimia myös pohjana Mukula Ruokapiirin järjestämiselle, jossa yhdistetään ikääntyvien eri taustat, tavat, tarinat ja yhteinen ruokailuhetki. (→ Lue lisää Mukula Ruokapiiristä)

## **5. Yhteisöllisyyden rakentaminen**

Mukula rakentaa yhteyttä eri taustoista tulevien ikääntyvien välillä. Se ei vaadi yhteistä kieltä, vaan mahdollistaa kohtaamisen tunteen ja jaetun kokemuksen. Toimintaa voi kehittää yhteistyössä esimerkiksi kirjastojen, yhdistysten, palvelukeskusten tai hoivayhteisöjen kanssa. Tärkeintä on, että jokainen kokee olevansa mukana – omalla tavallaan.

## **6. Mallin soveltaminen paikallisesti**

Mukula-toiminta voi näyttää erilaiselta eri paikoissa. Suomessa ovat Mukulat ovat löytäneet paikansa mm muistisairaiden kaverina, heidän nappisilmat ja naama ilahduttavat. Esimerkiksi Virossa lahjoitetaan niitä hoivakoteihin. Hollannissa Mukula tukee muistisairautta sairastavien kognitiivisia toimintoja. Mukula-malli mukautuu sen mukaan, keitä osallistujat ovat ja millaisia tarpeita yhteisössä on.

Lisätiedot ja materiaalit:

[www.mukes.fi/mukula](http://www.mukes.fi/mukula)

[Mukulan virkkausohje \(PDF\)](#)

[Mukula Meeri – lomamatka YouTubessa](#)