

NAURUAPUA SENIOREILLE KOTISIRKUKSESSA

TEKSTI: Sirkus Magentalaiset

SIRKUS
MAGENTA

KOTISIRKUS JA SIRKUSJUMPPA

Sirkus Magenta on helsinkiläinen sosiaalisen sirkuksen yhdistys. Sosiaalinen sirkus on matalan kynnyksen taidetta ja luovaa liikuntaa, jolla on tutkittuja hyvinvointivaikutuksia. Magentalla on vuosien kokemus työskentelystä toimintakyvyltään monimuotoisten ikääntyvien parissa. Olemme myös kouluttaneet palvelukeskusten henkilökuntaa sosiaalisen sirkuksen menetelmästä.

Vuonna 2021 aloitetussa Kotisirkus-hankkeessa viemme sirkuksen taikaa kotona asuvien ikääntyvien elämään. Järjestämme sirkustyöpajoja ja -esityksiä kodeissa ja kohtaamispaikoissa. Kumppaneitamme ovat seniorikeskukset ja kotihoito sekä yhdistykset kuten Helsingin Muistiyhdistys ja Sateenkaariseniorit. Toiminta painottuu Itä-Helsinkiin, mutta tarjoamme etäsirkusta valtakunnallisesti geriatrisen televisiokanava OnniTV:n (ennen

KotiTV), ikääntyneiden digikulttuuripalvelu Lämpiön ja etäohjauksen kautta.

Sirkusjumppa-jaksojen avulla voi liikkua kotona tai yhdessä ohjatuissa ryhmissä. ”Sitä on helppo seurata ja huumori puree meidän porukkaan”, kertovat katsojat. ”Sirkusjumppa väreineen ja innostavine hahmoineen on tehnyt jumppaamisesta hauskaa ja erilaista”, toteaa palvelukeskuksen työntekijä. Sirkusjummat löytyvät osoitteesta: youtube.com/SirkusMagenta1.

Erityisesti haluamme tavoittaa niitä, jotka eivät välttämättä muuten osallistuisi ryhmämuotoiseen kulttuuritoimintaan, kuten sateenkaarevat, vieraskieliset ja muistisairaant ikääntyvät sekä kotihoidon asiakkaat. Tuemme myös senioreita, joilla on päihde- ja mielenterveysongelmia.

Kuva: Sirkus Magenta



SIRKUS SOPII KAIKILLE

Kotisirkuksen tavoitteena on kansallisen ikäohjelman mukaisesti vahvistaa hyvinvointia ja toimintakykyä, tukea osallisuutta sekä lisätä vuorovaikutusta. Sirkus on mielekästä yhteisöllistä tekemistä, joka tuo iloa ja aktivoi. Osallistujat ovat sirkuksessa yhdenvertaisia tekijöitä ja kokijoita, ja voivat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön.

Tyypillinen sirkustunti alkaa kuulumiskierroksella, jonka jälkeen lämmitellään huivin tai muun jongleerausvälineen kanssa liikkuen. Päivän lajeina voi olla esimerkiksi silmä-käsikoordinaatiota, tasapainoharjoituksia, hulavanteen pyörittämistä, klovneriaa tai pariakrobatiaa. Hyödynämme myös tanssia, musiikkia ja ilmaisutaitoa. Harjoitukset muokataan toimintakyvyn mukaan, ja osallistua voi myös istuen – vanhin osallistuja on ollut 106-vuotias. Haastetta saa halutessaan: Magentalla on ikääntyville oma ilma-akrobatiaan keskittyvä esiintyvä ryhmä.

Sirkus liikuttaa ja parantaa kehonhallintaa kuin huomaamatta. Osallistujat yllättyvät usein siitä, mihin kaikkeen he pystyvät. “Oli hauskaa kokea se, että vielä tässäkin iässä pystyy heittämään palloja. Että pystyy kehittymään.” “Koko ajan joutuu haastamaan itsensä tekemään semmoista, mitä ei normaalisti tee ja sitten kun onnistuukin, niin sehän on kuin kultamitali! Ja jos epäonnistun niin mitäs tuosta, yritän uudestaan.”

Eräs osallistuja suhtautui sirkukseen epäillen: “Ensimmäisen kerran siellä heilutettiin hulavannetta ja ajattelin, että eihän tuo ole minua varten, koska olen aina inhonnut sitä ja ollut huono siinä.” Osallistujan terveys reistaili ja hän ajatteli, että ehkä sirkuksesta voisi saada “nauruapua” ja elämyksiä. Lopulta hän koki siitä olleen merkittävää hyötyä paitsi hänen henkiselle hyvinvoinnilleen korona-ajan eristyksen jälkeen, myös konkreettista apua sormien nivelvaivoihin.

SIRKUS KUNTOUTTAVANA TOIMINTANA

Roihuvuoren palvelukeskuksen kulttuuriohjaaja Emma Paju-Torvalds on vakuuttunut sirkuksen voimasta. Sirkusta on ollut Roihuvuoressa niin kotona asuville, suhteellisen hyväkuntoisille ihmisille, kuin myös kuntoutus- ja arviointiosaston asiakkaille, jotka tulevat osastolle usein sairaalajakson jälkeen. Heillä voi olla takanaan

esimerkiksi halvaus tai pitkälle edennyt muistisairaus. Olemme tehneet kuntoutusta sirkusohjaajan, fysioterapeutin ja toimintaterapeutin yhteistyönä.

Paju-Torvalds näkee, että fyysisen toimintakyvyn paranemisen lisäksi tärkeää on ollut vuorovaikutuksen ja minäpystyvyyden lisääntyminen. “On syntynyt turvallinen, lempeä ja hauska ilmapiiri. Se on madaltanut kynnystä ottaa kontaktia, jutella, koskettaa, olla yhdessä. Jos jollain osallistujilla on muistisairautta, he eivät välttämättä muista viikon päästä, että ovat osallistuneet, mutta se hetki on ollut tosi merkityksellinen. Monilla on aika rankka tilanne takana, niin se on ollut mielen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukemista. Että vaikka teillä on nyt tapahtunut isoja muutoksia toimintakyvyssä, niin te pystytte yhtäkkiä tekemään sirkusta!”

SIRKUS MAGENTA

Sirkus Magenta ry on Suomen johtavia sosiaalisen sirkuksen toimijoita, jonka työ on tunnustettu mm. Nuorisotyön menetelmät ja Sirkuksen lumo -palkinnoilla. 2011 perustetun yhdistyksen pohja on Sosiaalinen - ja Vaikuttava sirkus -tutkimushankkeissa (2009–14). Kotisirkusta rahoittavat Helsingin kaupunki ja Taiteen edistämiskeskus.

Seuraa meitä:
sirkusmagenta.fi
[Facebook.com/SirkusMagenta](https://www.facebook.com/SirkusMagenta)
[Instagram.com/sirkusmagenta](https://www.instagram.com/sirkusmagenta)

Tunnelmia yhdistyksen päivätoimintaryhmien sirkustyöpajoista (kuvat: Maarit Turu-Gromoff)





Tunnelmia henkilökunnan sirkustyöpajasta. (kuva: Teija Mikkilä)

