



# ELÄMÄNOTE

## *-tarinat*

Kohtaamisia hanketyön arjessa  
ympäri Suomen



# Sisällysluettelo

<b>”Ihan ku ois heränny eloon!”</b> .....4	<b>Luo luottamusta – älä ohita ikääntyneen kaltoinkohtelua</b> .....26
Kaiku-hanke, TampereMissio ry	Kotiväki-hanke, Oulun Seudun Mäntykoti ry
<b>Yhteistä kylää rakentamassa</b> .....6	<b>Museoympäristöstä ja taiteesta voimaa elämään</b> .....28
Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä, Kotipirtti ry	Kulttuuria minulle, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
<b>Porinaporukassa oikeat ihmiset syrjäyttävät televisiohahmot</b> .....8	<b>Äijäporukassa yhdessä oppien</b> .....30
Parempaa Elämää Lähi-toiminnalla, Suomen Asumisen Apu ry	Virkeät Ikämiehet, Nääsville ry
<b>”Tietoo – Ruokoo – Viihettä” -kolmiomalli auttaa Pohjois-Savon maaseudun ikäihmisiä voimaan paremmin</b> .....10	<b>Meidän Lutakko!</b> .....32
Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön, Pohjois-Savon Kylät ry	Eloa Elokotiin, Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry
<b>Osallisuuden monet muodot Puutilassa</b> .....12	<b>Kulttuurisilla kohtaamisilla elämänlaatua ja uusia ystäviä</b> .....34
KANTO-hanke, Omakotisäätiö	Kortteleihin kulttuuria, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
<b>Virkeesti keittiössä</b> .....10	<b>OMApolulta oivalluksia, toivoa ja ilon pilkahduksia</b> .....36
Virkee – Vireästi Karjalassa, Pohjois-Karjalan Martat ry	Verkosta voimaa ja vertaistukea, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter
<b>Virkkuisin mielin ikäihmisten yksinäisyyttä vastaan</b> .....16	<b>Hoksauta minut!</b> .....38
Ehtoovirkku-hanke, ViaDia Joensuu ry	IkäArvokas, Kirkkopalvelut ry ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö
<b>Jokaisessa asuu rohkeus – sosiokulttuurisen innostamisen kautta oman kipinän ja vahvuuksien löytämiseen</b> .....18	<b>Mummonmarkka on mummon markka</b> .....40
SIPPE-hyvinvointikutsut, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry	Mummonmarkan vartijat, Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry
<b>Tarinaryhmä rytmittää iäkkäiden arkea</b> .....20	<b>Siltoja muistiperheiden ja ammattilaisten välille</b> .....42
Laajempi löytävä vanhustyö Varsinais-Suomessa, Fingerroosin säätiö	Lupa puhua -hanke, Suomen muistiasiantuntijat ry
<b>Perustoimintaa vahvistamalla ja etsivällä työllä kohti parempia tuloksia</b> .....22	<b>Kudotaan yhdessä Elämänote-verkko</b> .....44
Kohdataan kylillä ja keskuksissa, Suomen Punainen Risti	Koordinaatiohanke, Ikäinstituutti ja VALLI ry
<b>Kohtaamisia, joita odottaa</b> .....24	
KOKEVA – Kohtaamisia Keravan asuinalueiden ikääntyneille, Siskot ja Simot ry	

# Hyppää mukaan Elämänote-reissuun!

On ollut ilo vieraillla 20 Elämänote-ohjelman hankkeen luona ja nähdä miten moninaisin keinoin eri puolilla Suomea toimivissa hankkeissa tuetaan ikäihmisten kotona asumista. Tehdään etsivää työtä, toimitaan verkostoissa, järjestetään matalan kynnyksen ryhmätoimintoja ja neuvontaa. Kiinnitetään huomiota terveellisiin elämäntapoihin, mielen hyvinvointiin ja yhteisöllisyyden tukemiseen. Todennetaan taiteen ja kulttuurin merkitys ihmisen hyvinvoinnille sekä tehdään työtä turvallisen vanhuuden puolesta.

Ohjelman suunnittelijat Ulla Pohjanmaa ja Heli Väisänen kirjoittivat Elämänote-tarinat touko-joulukuussa 2019. Viestinnästä vastaava Vesa Kuittinen viimeisteli tarinat julkaistaviksi. Tarinoiden ja niissä kuvattujen kohtaamisten avulla avataan sitä päivittäistä työtä, jota eri aloja edustavat järjestöammattilaiset tekevät.

Tarinoiden jakaminen antaa voimaa ja yhdistää ihmisiä. Tarinoita kertomalla tulemme nähdyiksi ja vahvistamme olemassaoloamme. Miten olen tähän päätenyt, ja mihin olen tästä menossa? Tarinoiden kertomisen nälkä näkyy ja kuuluu myös hanketyön arjessa. Kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen kantaa sekä hyvinä että heikompina hetkinä. Siksi haluamme tarjota teille nämä tarinat.

Tervetuloa uppoutumaan Elämänotteen ytimeen!

*Lea Stenberg*

Elämänote-ohjelman koordinaattori

P.S. Kansikuva on Elämänote-ohjelman hankkeissa työskentelevien yhteinen näkemys kohtaamisesta ja hyvästä arjesta.  
Tästä lisää tarinassa 21.



## ”Ihan ku ois heränny eloon!”

Kaupunkilehti Tamperelaisessa oli muutama vuosi sitten artikkeli, jossa luokiteltiin kaupungin eri alueita. ”Nämä alueet tunnetaan eläväisestä maineestaan ja soveltuvat siksi parhaiten sosiaalisille ja enakkoluulottomille ihmisille. Sellaisille, jotka arvostavat elämää ympärillään eivätkä anna pienten häiriöiden vaivata.” Tähän luokkaan asettui mm. 1960-luvulla rakennettu Kaukajärvi, Tampereen ensimmäinen lähiö, johon on hiljattain noussut myös uusia moderneja asuintaloja. Täällä yhden vanhemman talon kivijalassa on Kerhohuone-kytillä varustettu ovi ja siitä ovesta käymme sisään.

Eteisessä on tungosta, sillä osa Korttelikerhon osallistujista on tapaamisen aluksi lähdössä yhteiselle kävelylenkille Kimmo-ohjaajan kanssa. Eteisen penkillä on jaossa paikallisen kauppiaan lahjoittamaa leipää.

Peremmällä keittiössä toinen ohjaaja Heljä laittelee kahveja valmiiksi. Osa kerholaisista on jo asettunut yhteiseen olohuoneeseen vaihtamaan kuulumisia. Yläikkunoista siivilöityy valoa puna-valko-vihreiden verhojen takaa. Tuuli ujeltaa ikkunan takana, mutta kerhohuoneessa on lämmin tunnelma. Ulkoilijoiden palattua lenkiltä Kimmo käy rauhallisella äänellään läpi tulevan kuukauden tapahtumia lähialueella. ”30 vuotta olen Kaukajärvellä asunut, mutta en oo tuolla vapaa-ajankeskuksessa ikinä käynyt. Mistä sinne mennään sisälle?“, kysyy yksi osallistujista.

### **MUKAAN VAIKKA REINOT JALASSA**

Kerhoon on tänään kokoontunut taloyhtiöstä 11 henkilöä, joista enemmistö on naisia, mutta on joukkoon pari miestäkin uskaltanut. Yksi osallistujista saapuu paikalle kyynärsauvojen tukemana. Joku

kerholaisista on toivonut päivän ohjelmaksi yhteistä pohdintaa siitä, mitä alkuvuodesta asti kokoontunut kerho itse kullekin merkitsee. Ohjaajilla on mukanaan nippu erilaisia ovia kuvaavia postikortteja. Kun kortit on levitetty pöydälle, Kimmo ohjeistaa osallistujia valitsemaan korteista sellaisen ulko-oven, joka kuvaa kerhoa. Heljä rohkaisee osallistujia tarttumaan toimeen ja ottamaan lisää kahvia. Ihastelun ja valinnan vaikeuden jälkeen kaikki ovat löytäneet korttinsa ja pääsevät sen vuorollaan rauhassa esittelemään.

”Tästä on mukava ja helppo mennä sisään.”

”Tämä ovi kuvaa kerhoa, kun on lempeän kotoisa ja iloinen, ei mikään ökyovi.”

”Musta on kivaa ja kodikasta tulla tänne. Ei meinaa malttaa lähteä kotionsa kattomaan Lemmen viemää.”

”Tuli kodinomainen lämmin tunne, kun ekan kerran tänne tuli. Ei tarvi vaihtaa vaatteita tai pestä tukkaa.”

Tähän kerhoon on helppo tulla crocsit tai reinot jalassa ja tupakkatauollakin voi piipahtaa selittelemättä. Helppous ei poista kerhon tärkeyttä osallistujilleen. ”Jatkuvuutta ja pysyvyyttä, perjantaina tuun tänne.” ”Tää on meidän porukka.”

Kerhon merkityksen pohtiminen nostaa selvästi tunteet pintaan. Jollain ääni värisee ja toisella silmäkulma kostuu pysähtyessä miettimään, miten elämä on muuttunut kerhon myötä. Yhdessä pohdiskellaan vakavana, miten mukaan saataisiin niitä yksi-

näisiä naapurista, jotka eivät vielä kerhoon ole uskaltaneet. Mutta kyllä välillä naujetaankin yhteen ääneen, kun joku kertoo valinneensa ovikortin siinä olleen kissan perusteella, mutta huomanneensa myöhemmin kissan olleenkin lapio.

Kun tapaaminen on ohi, lähtevät Heljä ja Kimmo hankkeen toimistolle viereiseen kortteliin. Toimistolla Arja on suunnittelemassa tulevan yleisöseminaarin sisältöä sekä Kaukajärven alueella toteutettavaa vapaaehtoisten yhteisövalmennusta. Kimmo ja Heljä tekevät yhteenvedon viikon ryhmätapaamisten osallistujista ja tarkentavat lähiviikkojen työnjaon kaikkiin Kaukajärven 12 korttelikerhoon liittyen. Toisella silmällä työntekijät katsovat jo tulevaisuuteen ja Korttelikerho-toiminnan aloittamiseen uudella alueella.



## INFO

TampereMission Kaiku-hankkeen tarkoitus on tavoittaa Kaukajärven alueella 60+ -vuotiaita asukkaita ja tukea heitä löytämään keinoja arjessa pärjäämiseen erilaisissa elämäntilanteissa (esim. puolison kuolema, sairastuminen, mielenterveysongelmat, taloudelliset vaikeudet, yksinäisyys sekä peli- ja alkoholi riippuvuus). Hankkeessa perustetaan Kaukajärven alueelle asukkaiden toiveista ja tarpeista lähtevää korttelikerhotoimintaa, joka vahvistaa lähiyhteisöön kuulumista.

**Tutustu hankkeeseen tarkemmin:**  
[tamperemissio.fi](http://tamperemissio.fi)

TAMPERE  
MISSIO



## Yhteistä kylää rakentamassa

Tampereen Tesomassa luonto on lähellä, metsä alkaa heti pienkerrostalojen takaa. Tähän on suunnitteilla alue, jossa pihagrilli lämpenee talvellakin ja pihapenkit kutsuvat vaihtamaan kuulumisia naapurin kanssa. Käräjätörmässä naapuri voi olla yksin asuva, perheellinen, opiskelija, iäkäs, maahanmuuttaja tai muistisairautta sairastava. Eri elämänvaiheissa olevat tamperelaiset tulevat asumaan alueella, jossa ohjaavina arvoina ovat yhteisöllisyys, turvallisuus, helppous, viihtyisyys ja vastuullisuus.

Hyvän asumisen työpajan alkaessa on Tesoman hyvinvointikeskuksen monitoimitilan tuoleille asettunut kolmisenkymmentä henkilöä kuulolle. Iäkkään yleisön joukossa on muutamia nuoremman ikäpolven edustajia. Riitta yhteisökyläkehittäjänä aloittaa tilaisuuden käymällä läpi tätä iltaa edeltävien työpajojen antia. Kol-

lega Tuula jatkaa esitellen yleisölle inspiraation lähteeksi erilaisia kiinnostavia rakennuskohteita ja niiden yksityiskohtia. Valokuvat vaihtuvat seinällä diskopallon välkehtiessä hillitysti katossa. Hollannin avarat lasiaulat, Jätkäsaaren vihreistä vihreihin talo ja sukupolvien kortteli avautuvat eteemme. Myös läheltä Tesomalta löytyvä Fingerpori-seinämaalaus ja Salon muistiyhdistyksen keltaiset Taukopaikka-penkit esitellään. "Mutta meillä pitää sitten olla eri väriset penkit kuin Salossa!", joku huudahtaa spontaanisti. Osallistujat kuuntelevat tarkkaavaisen kiinnostuneina, kun arkkitehti esittelee lopuksi lyhyesti yhteisötalon alustavat piirustukset.

### "ESTEETTISTÄ SEN OLLA PITÄÄ"

Pohjustusten jälkeen porukka jaetaan viiteen ryhmään, jotka hajautuvat eri tiloihin keskustelemaan saamastaan aiheesta. Kai-

kilta ryhmiltä toivotaan kommentteja yhteistiloihin, mutta muuten jokainen ryhmä saa käsiteltäväkseen yhden oman teeman: keittiö, säilytystilat, ovet ja ikkunat, parvekkeet tai sisäänkäynnit. Kaikki ryhmät saavat keskustelun ja kommentoinnin pohjaksi arkkitehdin tekemät alustavat pohjapiirustukset. Sisäänkäyntejä käsittelevässä ryhmässä osallistujat ovat selvästi sitoutuneita suunnitteluun ja haluavat tuoda sekä omia että aiemmissa työpajoissa tuotettuja yhteisiä näkemyksiä esille. Arkkitehti kiertää ryhmissä kuuntelemaan kommentteja kiinnostuneena ja tuollokuvia mm. eri värisistä ovista keskustelua ruokkimaan. Yhteisen keskustelun päätteeksi ajatukset kirjataan fläppipapereille.

Työpajojen kommentit tuodaan alustustilaan kaikkien nähtäville ja ne käydään yhdessä isolla porukalla läpi. Ryhmistä nousee esille konkreettisia toiveita: "Kenkiä on kertynyt enemmän kuin yhdet tai kahdet. Niille pitää olla hyvin säilytystilaa." Myös matalalla olevat ikkunat sekä tilaa säästävät ja kulkua helpottavat liukuovet saa-

vat kannatusta. Kaikkien ryhmien yhteinen näkemys on se, että mitä tehdäänkin, niin "esteettistä sen olla pitää". Tilaisuuden päätyttyä ihmiset jäävät vielä vaihtamaan ajatuksiaan hanketyöntekijöiden kanssa ja lähtevät sitten kukin tahoilleen.

Pitkän illan jälkeen Riitta ja Tuula jatkavat monitahoista työtään seuraavana aamuna. Edessä on matka Helsinkiin keskustelemaan rakennusurakan rahoittajan ARAn kanssa hankkeen etenemisestä sekä hanketyössä huomioitavista seikoista rakentamiseen ja asukaskriteereihin liittyen. Työlistalla on myös hankkeen ohjausryhmän tapaamisen valmistelut. Seuraavalla viikolla mittaamattoman määrän tietoa, kokemusta, osaamista ja verkostoja omaava ohjausryhmä kokoontuu puolestaan yhteisen pöydän äärelle antamaan tukea ja jakamaan monipuolista osaamistaan hanketyöntekijöille.



## INFO

Kotipirtti ry:n Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä -hanke etsii ja löytää yhteisökylän ideasta ja toiminnasta kiinnostuneita ihmisiä ja toimijoita, joiden kanssa kehitetään tulevan Kotipirtin palvelukorttelin ja kylätalon toimintaa Tampereella. Rakennustyön ja hankkeen lopputuloksena syntyy yhteisöllinen ja monisukupolvinen yhteisökylä, jossa asuu erilaisissa elämäntilanteissa olevia asukkaita sinkuista perheisiin ja vauvasta vaariin. Asumisen erilaiset teknologiset ratkaisut tukevat itsenäistä ja turvallista asumista, jolloin myös muistisairaiden asukkaiden itsenäistä asumista voidaan tukea. Hankkeen tuloksena syntyy uniikki asumisen malli.

**Tutustu hankkeeseen tarkemmin:** [karajatorma.fi](http://karajatorma.fi)





## Porinaporukassa oikeat ihmiset syrjäyttävät televisiohahmot

On aurinkoinen aamu Espoon Olarissa. Alue on aikanaan kuulunut suuren kartanon maihin, mutta 1960- ja 1970-lukujen muuttopaineessa se on rakentunut tyypilliseksi pääkaupunkiseudun tiiviisti rakennetuksi lähiöksi. Erään kerrostalon alakerrassa, entisen neuvolan tiloissa, sijaitsee Espoon mielenterveysyhdistyksen ylläpitämä kohtaamispaikka Valoemy. Siellä kokoontuu tiistaisin Suomen Asumisen Apu ry:n Parempaa Elämää Lähitoiminnalla -hankkeen ikäihmisille suunnattu Porinaporukka-ryhmä. Yhteistyökumppanina Olarin Porinaporukka-toiminnassa on Olarin seurakunnan etsivän vanhustyön projekti.

Vaikka tapaamisen virallinen alkamisai-ka on kello 10, ovi alkaa käydä tiuhaan jo puoli kymmeneltä ja eteisen naulakko täyttyy ulkovaatteista ja kengistä. Täällä saa nimittäin olla sukkasillaan ja eteisen korista voi valita varpaiden lämmikkeeksi

itselleen mieleisen väriset villasukat. Nimi Porinaporukka kuvaa osuvasti tätä porukkaa! Iloinen porina täyttää koko tilan samalla, kun osallistujat kokoontuvat pikkuhiljaa pitkän pöydän ääreen nauttimaan aamupäiväkahvit ja vaihtamaan kuuluisia. Tällä kertaa paikalla on vain naisia: 13 ikäihmistä, joista suurin osa on täyttänyt 80 vuotta ja vanhin on jo 93-vuotias. Kahvittelun lomassa puheenaiheina vilisevät muun muassa säätila, nukahtamisongelmat ja erilaiset pienet kolotukset, mutta vähitellen keskustelu muuttuu koko porukan yhteiseksi ja yhteistuumiin päätetään, että tehdään päivästä hyvä.

Hankkeessa työskentelevä Laura kyselee tunnelmia edellisviikolla pidetyistä yhteisistä juhlista. "Mehän ihan riehaannuimme silloin", toteaa eräs. "Voi, kun täällä on taas niin ihana olla. Pääsee purkamaan viikon ajan kertynyttä puheripuliaan", sanoo



toinen. Vaikka Olarin porukka on kokoon-  
tunut vasta reilun parin kuukauden ajan,  
asioita ja tuntemuksia jaetaan hyvinkin  
avoimesti. Yksi puhuu, toiset kuuntelevat  
ja sitten kommentoidaan ja keskustellaan.  
Usean osallistujan juuret ovat muualla  
ja kaipuu lapsuuden kotiseudulle on iän  
myötä voimistunut. Suurimmalla osalla  
on puoliso kuollut. Joku on muuttanut Es-  
pooseen lastensa perässä, mutta ei niillä  
lapsilla olekaan omien kiireidensä keskel-  
lä aikaa. Eräs sanoo asuneensa alueella jo  
kaksi vuotta ja tämän olevan ensimmäi-  
nen kerta, kun hän uskaltaa lähteä johon-  
kin tutustumaan alueen muihin ihmisiin.

### “TÄMÄ ON MEILLE KAMALAN TÄRKEÄÄ”

Puhutaan tietokoneista, digistä ja vähän  
eläimistäkin. Tehdään tilastoa, kenellä on  
kissa ja kenellä koira. Myös reilu vuosi sit-  
ten avattu Espoon puolen metro herät-  
tää ajatuksia. “Asemat ovat niin sokkeloi-  
sia. Sinne eksyy. Vanhat suorat bussilinjat  
on lakkautettu ja nyt ollaan ihan hukassa.”  
Yhtäkkiä joku nousee seisomaan. “Ajatte-  
lin lukea teille runoni. Näkö ei oikein pelaa.  
Katsotaan, miten tässä käy.” Olipa kaunis-  
ta, muut taputtavat. Seuraavaksi kuullaan  
erään osallistujan itsensä kirjoittama tari-  
na oravasta, joka kertoo terveisiään asu-  
nympäristönsä entiselle isäntäperheelle.  
Sitten ylös nousee rouva, joka on siihen  
saakka enimmäkseen kuunnellut muiden  
keskusteluja. Hän lausuu Einari Vuorelan  
runon Kaivotiellä, joka alkaa sanoin “Äiti,  
kuka metsässä haastaa ja puhuu, siellä niin  
kaikaa, siellä niin huutaa ja huhuu...” Kos-  
kettavaa ja elämänmakuista tulkintaa. Voi  
näiden naisten lämpöä, elämäkokemusta  
ja viisautta! Kykyä tukea ja kannatella toi-  
siaan. Ihana porukka. Jokainen Porinapo-  
rukka on omanlaisensa. Toiminta ja sisältö  
muodostuvat osallistujien näköiseksi.

“Voi kun päättäjät ymmärtäisivät, että me  
tarvitaan tällaista toimintaa. Emme me  
jaksakaan kököttää yksin kotona. Tämä on meil-  
le kamalan tärkeää.” Kaksi tuntia on hurah-  
tanut kuin siivillä. Lopuksi ehditään tehdä  
pareittain muistiharjoituksia ja tilaisuus  
päätyy yhteiseen rentoutushetkeen, jon-  
ka ohjaa eräs vuosikymmeniä joogaohjaa-  
jana toiminut porukan ikäihminen.

Miten tällainen kaikille ikäihmisille avoin  
ryhmätoiminta on mahdollistunut? Mistä  
osallistajat ovat löytäneet tiensä tänne?  
STEAn rahoittaman hankkeen työntekijöil-  
lä Millalla ja Lauralla on takanaan valtava  
määrä verkostoitumistilaisuuksia, palave-  
reita, tiedottamista, koordinoitua ja vies-  
tintää. Olarin Porinaporukan osallistajat  
ovat löytäneet paikalle muun muassa leh-  
tijuttujen, eri liikkeissä olleiden ilmoitus-  
ten, omaisen tai naapurin houkuttelun pe-  
rusteella.

### INFO

Suomen Asumisen Apu ry:n Parempaa Elämää  
Lähi-toiminnalla -hankkeen Porinaporukat ovat  
ikäihmisille suunnattua toimintaa, joka tuo yhdessä  
tekemistä ja seuraa espoolaisiin asuinyhteisöihin.  
Toimintaa kehitetään yhteistyössä asukkaiden,  
kaupungin, järjestöjen ja muiden alueen toimi-  
joiden kanssa. Hankkeen aikana selvitetään, mitä  
toiminnan onnistuminen edellyttää asuinyhteisöltä  
ja millaisia sitoumuksia toiminnan juurruttaminen  
vaatii yhteistyöverkostolta. Tarkoituksena on juur-  
ruttaa Porinaporukoita eri puolille Espoota pysyväk-  
si toiminnaksi.

**Tutustu hankkeeseen tarkemmin:**  
[porinaporukka.fi](http://porinaporukka.fi)

**AsumisenApu**  
TUKI- JA NEUVONTAPALVELU



## ”Tietoo – Ruokoo – Viihettä” -kolmiomalli auttaa Pohjois-Savon maaseudun ikäihmisiä voimaan paremmin

Tie mutkittelee Pohjois-Savon kumpuilevan peltomaiseman läpi. Halunan kylää halkovan tien varresta – noin 40 kilometrin päässä Kuopiosta ja 15 kilometrin päässä lähimmistä kaupoista – löytyy siisti piha-piiri. Heinäseipäistä tehty pisteaita reunustaa tonttia, jonka nurkassa on laavu, ulkovessat, puuvarasto ja siistissä rivissä monta mottia polttopuita. Ensimmäisenä huomio kiinnittyy kuitenkin hirsiseen kylätaloon, jonka ”200 savua” kattavan kylän asukkaat ovat talkootyönä rakentaneet neljä suvea sitten. Muutamasta portaasta huolimatta pyörätuolilla ja rollaattorillakin pääsee komeasta talosta nauttimaan, sillä portaat voi sivuuttaa ramppia pitkin.

Korkeassa tuvassa perinteet ja tämä päivä kohtaavat sulassa sovussa. Tilan keskellä lämpöä hohkaa valkoiseksi rapattu leivinuuni, seinällä on musta kivinen muistolaatta sodassa kaatuneiden kyläläisten muistoksi. Sivusta vedettävä sänky ja ryijy seinällä herättävät muistoja mummolasta.

Modernit kattovalaisimet ja videotykki istuvat luontevasti sisustukseen. Tupaan on jo saapunut paikallisen muistiyhdistyksen ja kansalaistoiminnan keskuksen edustaja. Keittiön puolelta kuuluu vienoa kolinaa, siellä kyläyhdistyksen rouvat jo kokkailevat osallistujille lounasta.

### AIVOJUMPPAA JA UKULELE-SOOLOJA

läkästä porukkaa saapuu hiljalleen paikalle. Hanketyöntekijöistä Eeva on ottamassa vieraita lämpimästi vastaan ja rahastaa tulijoilta kolmen euron lounasmaksun. Parisenkymmentä osallistujaa asettuu pöytien ääreen vaihtamaan kuulumisia. ”Ei tämän ikäiset ihmiset enää uusia ole”, joku murjaisee Eevan kysyessä, onko tällä kertaa paikalla uusia osallistujia. Pohjois-Savon Muisti ry:n henkilö kertoo konkreettisia vinkkejä aivoterveiden vaalimiseen ravinnon, levon, liikunnan ja aivojumpan avulla. ”Päiväunet se on hirmu hyvä tapa, pystyyti töistä laistamaan”, heittää yksi osallistuja levon merkityksestä puhuttaes-

sa. Lopuksi tehdään yhdessä muutama aivojumbppaharjoitus, jossa oikea ja vasen käsi tekevät yhtä aikaa eri liikettä ja hetken päästä näitä liikkeitä vaihdetaan lennossa. ”Jäniksen ammunta” sormien liikkeillä saa erityisen hilpeän vastaanoton. Päivän toinen asiantuntijavieras kertoo Kuopion yliopistollisessa sairaalassa juuri alkaneesta vapaaehtoistoiminnasta.

Tiedon äärellä on ruokahalu ehtinyt herätä. Emäntä nostaa leivinuunista pöytään punajuuripaistosta jauhelihamurekkeen, perunoiden ja salaatin kaveriksi. Pöydissä keuhataan kilvan ruoan makua ja riittävyttä. Lounaan jälkeen toisen hanketyöntekijän Satun matkassa tupaan pölähtää Synnöve Winter, joka saapuu paikalle treenaamaan kyläläisiä hyvin omintakeisella tyyllillään Vuoden kylä -kisaan osallistumista varten. Paikalla olijat lähtevät huumorimielellä mukaan viihdyttäjän touhutuksiin ja yhdessä muodostetaan vauhdikkaasti mm. kylälle yhteinen bändi. Ilmakitaratyyliseen soitantaan pääsevät kaikki osallistumaan: osa viulisteina, toiset huilisteina, muutamat rumpaleina ja pari harpunosoitajaakin porukasta värvätään. Välillä Synnöve poimii osallistujia tanssin pyörteisiin ja joku onnekas pääsee esittämään oman ukulele-soolonsa. Herjaa heitetään ja nauru raikaa. ”Tänne on mukava tulla, täällä tuntee olevansa oma ittensä”, joku miehistä sanoo, ja kertoo tullessa kimpapa-kyydillä paikalle kymmenien kilometrin päästä.

Satu ja Eeva kertovat saaneensa toiminnalle apurahan Suomen Kulttuurirahastolta, ja kyselevät osallistujilta mahdollisia artistitoiveita. Joku ehdottaa AC/DC:tä, toinen ei ole tällaisesta yhtyeestä kuullutkaan. Satu kyselee myös kiinnostusta osallistua alueella aloittaneeseen Oppien osajaksi -digitaitohankkeeseen. ”Ei oo olemassa

koko värkkiä”, yksi kyläläisistä tokaisee digitaidoista kysyttäessä. Paikalla olevilta pyydetään lomakkeilla palautetta menneestä kaudesta ja kysellään toiveita tulevaisuutta ajatellen. Porukat kiittelevät ja alkavat tehdä lähtöä arkiaskareidensa pariin, mutta ennen sitä seurustellaan vielä hetki kahvin ja marjapiirakan äärellä.

Kun paikat on saatu järjestykseen, pääsevät työntekijätkin kotiin. Seuraavana päivänä jatkuvat muilla kylillä järjestettävien virkistyspäivien valmistelut. Esimies Merja organisoii yhteisiä tapaamisia eri kylillä toimivien tahojen kanssa. Muutaman päivän päästä Satu ja Eeva tapaavat eri kylien vapaaehtoisia yhteisessä virikekoulutuksessa. Seuraavalla viikolla koko hanketimi lähtee hakemaan uusia ajatuksia oman toiminnan kehittämiseksi Elämänote-koordinaation järjestämästä palvelumuotoilukoulutuksesta.



## INFO

Pohjois-Savon Kylien Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön -hankkeessa järjestetään harvaan asutun maaseudun ikäihmisille matalan kynnyksen palvelupäiviä sekä säännöllisesti että pop up -tyyppisesti ikäihmisten tarpeiden pohjalta. Palvelupäivillä ikäihmiset saavat tukea turvalliseen kotona asumiseen, tietoa ja ohjausta etäasioinnin ja -osallistumisen mahdollisuuksista sekä kotiin tuotavista palveluista. Tiedon lisäksi palvelupäivät tuottavat osallistujille kokonaisvaltaista hyvinvointia, sosiaalisia kontakteja, yhteisöllisyyden kokemusta ja kiinnittymistä lähiyhteisöön.

### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[pohjois-savonkylat.fi](http://pohjois-savonkylat.fi)

*Ikäihmiset* KIINNI LÄHIYHTEISÖÖN



## Osallisuuden monet muodot Puotilassa

Pääkaupunkimme koostuu moninaisista asuinalueista, joista yksi on Itä-Helsingissä sijaitseva merellinen Puotila. Se on noin viiden tuhannen asukkaan vihreä ja viehättävä, ilmeeltään 50-lukulainen lähiö, joka on merkitty yleiskaavassa rakennustaiteellisesti arvokkaaksi. Puotilaan aikanaan muuttaneet asukkaat ovat viihtyneet alueella vuosikymmeniä, minkä seurauksena alueen asukkaiden keski-ikä on korkea. Ikääntyminen ja toimintakyvyn heikkeneminen on tuonut monelle hissittömässä talossa asuvalle mukanaan haasteita. Näihin haasteisiin on tarttunut ikäihmisille asumispalveluja tarjoava Omakotisäätiö. Sen yhteydessä toimiva KANTO-hanke tekee työtä Puotilan alueen kotona asuvien ikäihmisten hyväksi, sekä etsivän vanhustyön avulla että verkostoitumalla alueen eri toimijoiden kanssa. Tänäkin, kauniina aurinkoisena päivänä, pääsemme tutustumaan KANTO-hankkeen aivoimeen toiminnalliseen iltapäivään.

Omakotisäätiön suurella vihreällä pihalla on grilli jo lämmennyt ja makkarat paistumassa. KANTO-hankkeen ammattilaisten Birgitan ja Sirkun rinnalla toimivat vapaaehtoiset ovat korvaamaton apu varsinkin tapahtumien järjestämisessä. Vapaaehtoisten toimesta on pihan yhdelle seinustalle viritetty vahvistin ja kitara, pihan keskiosassa on krokettirata ja vähän kauempana liikuteltava frisbeegolf-kori. Aurinkoisimmalle sivustalle on aseteltu puutarhapenkkejä, joilla istuskellessa voi halutessaan vain seuralla pihan tapahtumia. Riksakuskitkin ovat lähteneet omalle keikalleen hakemaan kuljetusapua tarvitsevia ikäihmisiä.

### ROLLAATTORI-FRISBEEGOLFIA

Väkeä saapuu paikalle runsaasti, enemmistö naisia, mutta myös muutama mies. Jotkut ovat tulleet omin avuin, joillakin on rollaattori kaverinaan ja jotkut taas saatajan avustamana tai riksakuskin kyydil-

lä. Osa osallistuu hankkeen järjestämään toimintaan ensimmäistä kertaa. Eräskin rouva tuli mukaan ihan ex tempore käveltyään tapahtuman alkamisaikaan palvelutalon kulmilla. Monelle ryhmätoimintaan osallistuminen vaatii ensimmäisellä kerralla hiukan rohkeuttakin. Jos on tottunut istumaan neljän seinän sisällä ilman juttukaveria, voi tällainen yhteisöllinen kokoontuminen aluksi hiukan jännittää. Eräskin mies oli tullut KANTO-hankkeen toimintaan mukaan alun perin hyvin epäluolisena ja jopa vastahankaisena. Nyt hän on muutaman käymiskerran jälkeen kuin kotonaan ja käy säännöllisesti eri tapaamisissa. Tälläkin kertaa hän suuntaa suorinta tietä testaamaan frisbeegolfia eikä rollaattori hidasta hommaa millään lailla!

Makkaran syömisen lomassa monen osallistujan katse kiertää ympäri pihaa. Mihin-kähän sitä siirtyisi seuraavaksi? Aika kuluu pelatessa, istuskellessa ja jutellessa. Jokainen osallistuu oman jaksamisensa ja mielenkiintonsa mukaan. Pihakaveriksi saadaan myös suloinen koira, joka kiertää rapsuteltavana. Välillä kuullaan laulua kitaran säestyksellä. Tässä pihatapahtumassa ylitetään myös sukupolvien välisiä rajoja monella tapaa. Mukana on nuoria kesätyöntekijöitä, ihan lukioikäisestä lähtien.

Ensi kertaa mukana oleva rouva on aivan ihmeissään. "Voi, en tiennyt, että tässä naapurissani järjestetään näin ihanaa toimintaa meille ikäihmisille. Ja täälläkö voi vieraila ympäri vuoden? Onko teillä mitään kalenteria tai ohjelmaa? Tulen varmasti jatkossakin!" KANTO-hankkeen toimintaan osallistuvilta pyydetään nimi ja puhelinnumero, jos he toivovat, että toiminnasta ja sen aikatauluista kerrotaan henkilökohtaisesti myöhemminkin. Jo muutaman kuukauden aikana hankkeen järjestämät kaikille avoimet ja maksutto-

mat tilaisuudet ovat osoittaneet tarpeellisuutensa Puotilan alueen ikäihmisille. Ystäväpiiritoiminnan vaikuttavuudesta on jo selkeää seurantatietoa ja tuolijumppa on tosi suosittu. KANTO-hanke on aloittanut myös pitkäjänteisen yhteistyön Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden kanssa, mikä on kaikkia osapuolia hyödyttävää.

KANTO-hankkeessa työskentelee kokopäiväisenä hankekoordinaattori Birgitta ja puolipäiväisesti elämänotehjaaja Sirkku. He tekevät löytävää vanhustyötä alueellisenä yhteistyönä, tukevat alueen ikäihmistien elämänhallintaa ja osallisuutta ryhmätoiminnan ja neuvonnan keinoin sekä kehittävät vapaaehtoistoimintaa kotona asuvien ikäihmistien tueksi.



## INFO

Helsingin Puotilassa toimivan Omakotisäätiön KANTO-hankkeen tavoitteena on kehittää kansallisesti toimiva konsepti ikäihmistien parempaan kotona selviytymiseen. Toiminnan kulmakiviä ovat löytävä vanhustyö, vapaaehtoistoiminta sekä ikäihmistien osallistava toiminnallisuus. Hankkeessa kehitetään helposti lähestyttävä tapaamispaikka ikäihmistien itseohjautuvaan toimintaan sekä osallistumista ja liikkumista helpottavia ratkaisuja sinne pääsemiseksi.

### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[omakotisaatio.fi](http://omakotisaatio.fi)





## Virkeesti keittiössä

Nurmeksen keskustaan tultaessa epäusko valtaa mielen. On vaikea kuvitella, että missään kaupungissa järvi voisi olla niin läsnä ja lähellä kuin Nurmeksessa. Rautatiekiskotkin kulkevat rantaa myötäillen, vieden ja tuoden ihmisiä kahdesti päivässä Joensuun ja Kontiolahden suuntaan. Kapean niemen kärjessä sijaitsevan kaupungin kadut ovat 8000 asukkaasta huolimatta keskellä päivää varsin hiljaiset, vain muutamia ihmisiä ja autoja näyttää olevan liikenteessä.

Täällä kivenheiton päässä Pielisen rannasta on yli 90 vuotta sitten valmistunut kaksikerroksinen talo, jonka seinässä lukee vanhanaikaisella kirjasintyyliä Närekartano. Tunnelmallista taloa ja sen lautalattioita kuluttaa tänä päivänä työttömien yhdistys, mutta muutkin paikalliset yhdistykset saavat käyttää tiloja. Tänään Närekartanon sydämessä, keittiössä, kokoontuu sydän-

yhdistyksen ruokaryhmä. Neliön mallisen keittiön keskellä on kaksi pöytää, joille ryhmän ohjaaja Silja on levittänyt valmiiksi erilaisia ruokatarvikkeita ja reseptejä.

Paikalle saapuu vanhempia rouvia, jotka käyvät kädet pestyään hakemassa salin puolelta kertakäyttömyssyn päähänsä ja silikonihanskat käsiinsä. Kun naiset on saatu koolle keittiöön, Silja esittelee ruokakurssin viidennen, eli viimeisen, kerran reseptit ja niiden raaka-aineet. Tänään on pöydällä mm. härkistä, juureksia, fetajuustoa ja yrttejä. Nämäkin reseptit löytyvät vihkosesta, joka on jaettu kurssilaisille ensimmäisellä kerralla. Sydän- ja aivoterveysten lisäksi monipuolisissa resepteissä on kiinnitetty erityistä huomiota ikäihmisten lisääntyneeseen proteiinin tarpeeseen. Uudet kasvisproteiinin lähteet tulevat kurssilla tutuiksi ja yhdessä opetellaan tekemään proteiinipitoisia smoothie-juomia.

## RIEMUA JA RUOKAIDEOITA

Kun ainekset on käyty läpi, päätetään yhteistuumiin jättää päivän ruuista chili pois. Ennen kuin työt jaetaan ja ruuanvalmistus alkaa, opiskellaan yhdessä, miten sanomalehdestä taitellaan biojätepussi. Pussin valmistuttua etsitään porukalla keittiön kaapeista ja laatikoista mm. kuorimaveitsi, leikkuuveitsi, leikkuulauta, kulho ja sähkövatkain. Tänäkin kokkaillaan vihersmoothien lisäksi punajuuri-jauhelihakastiketta, härkispöyryköitä, peltileipää, valkosipulilevitettä, punakaali-papusalaattia ja jälkiruuaksi persikkapiirakkaa. Kuorimisen, pilkkomisen, vatkaamisen ja sekoittamisen äänet täyttävät keittiön ja niitä säestävät naisten kysymykset ja kommentit ruuanlaiton lomasta.

Hyvällä yhteistyöllä hiki pinnassa ja posket punaisina saadaan ruuat valmiiksi. Aikaansaannot katetaan esille iloisella mielellä. Vieraassa keittiössä tavaroita etsitään välillä yhteistuumiin. "Kauhian julma tuo kauha, kun en pienempää löytänä." Riemu

on suuri, jos oikean mallisia tarjoiluastioita sattuu löytymään. Jokaisen ruokalajin tekijä esittelee päivän tuotoksensa ja mahdolliset reseptiin tekemänsä muokkaukset. Sitten syödään tyytyväisinä, jutellaan arkisista asioista ja ihmetellään, kuinka piimä saadaan piilotettua smoothien sisään tai kuinka hyvin päärynä ja kaali sopivatkaan yhteen. Monta ruokaideaa rikkaampana lähdetään kotiin, kunhan ensin on jäljet siivottu ja kiiteltu Siljaa kukkasin kurssista.

Iltapäivä on vaihtunut illaksi, kun Silja pääsee pakkaamaan vetokassinsa ja lähtemään kurssin jälkeen kotiin. Seuraavina päivinä Silja käy pitämässä ravitsemusluennon SiunSoten järjestämässä tilaisuudessa ja antaa neuvoja ruokajakeluun tuleville ihmisille. Luentopyyntöjä ja tulevien ruokakurssien aikatauluja pitää suunnitella, jotta työpäivästä ei kuluisi liikaa aikaa Pohjois-Karjalan maanteillä. Miehillä kohdenetut ruokakurssit ovat työn alla ja mahdollista harjoittelijan saamista mukaan hankkeeseen on myös tarkoitus edistää.



### INFO

Pohjois-Karjalan Marttojen Virkee-hankkeen tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin ja omatoimisen arjen tukeminen ravitsemusneuvonnan ja yhteisöllisen tekemisen keinoin. Toiminnassa keskeistä on hyvän ravitsemuksen ennaltaehkäisevä vaikutus ikääntymiseen liittyvissä muutoksissa, samoin kotona asuminen valmiuksien ja arkiaktiivisuuden vahvistaminen. Tähän pyritään eri tavoin, kuten luentojen, ruoanvalmistuskurssien, yksilö- ja ryhmäohjausten sekä terveystieteen kautta.

#### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[martat.fi/pohjois-karjala/virkee/](http://martat.fi/pohjois-karjala/virkee/)

*Virkee*



## Virkkuisin mielin ikäihmisten yksinäisyyttä vastaan

Joensuun keskustasta Pielisjoen rantaa seuratessa päätyy Utran lähiöön, jossa asutus on pientalo- ja pienkerrostalovoitoista. Täältä uudempien talojen keskeltä löytyy Utran vanha puukoulu, jossa toimii mm. asukasyhdistyksen kahvila. Piha-piirissä on niin ikään vanha liiteri ja tuoreemmassa piharakennuksessa kirpputori. Rannan puiden lehdet ovat vasta hiirenkorvalla, joten puukoulun pihalta on näköyhteys läheisille ulkoilusaarille. Koulun pihalla onkin kasa talkootyönä tehtyjä polttopuita odottamassa kускаamista ulkoilusaaren kodalle, jotta innokkaat retkeilijät saisivat makkaransa paistettua.

Sisään astuessa puukoulun korkeat huoneet tekevät vaikutuksen. Rakennuksen toisessa siivessä on kokoontumistila, jon-

ka seinät ja hyllyt notkuvat tavarapaljoudesta, lähinnä käsityötarvikkeista. Valoisan huoneen seinustoilla on kahdet kangaspuut, joista toisissa on iloisen kirjava räsymatto työn alla. Tilan lämmittämiseen aikanaan käytetyt kaksi kakluunia seisovat edelleen huoneen vartijoina. Huoneessa on myös iso pöytä, jonka äärellä toistakymmentä ihmistä mahtuu hyvin askartelemaan. Sininen "Nyt on minun vuoroni olla äänessä" -viiri on jo otettu esille ryhmäläisiä varten.

Monenlaisia rouvia saapuu hiljalleen paikalle. Osa hitaammin, toiset nopeammin, jotkut puheliaampia ja jotkut hiljaisempia. Kaikki asettuvat sulassa sovussa pöydän ääreen, jolle ohjaajat Jaana ja Johanna ovat levittäneet Mielipakan luontoaihei-



sia valokuvakortteja. Jokainen saa tapamisen aluksi poimia kortin, jonka kuva puhuttelee tänään ja kertoa, mitä se tuo mieleen. Monella kuvat nostavat mieleen muistoja lapsuudenmaisemista. Kevään tulo innoittaa tarttumaan kukkia esittäviin kortteihin ja joku kertoo aikanaan istutaneensa metsämansikoita autotallin seinustalle. Kun jokainen on päässyt vuorolaan esittelemään korttinsa, on aika hakea keittiöstä kahvia ja jatkaa muihin asioihin.

### “SE ELÄMÄNI PARHAINTA AIKAA OLI NIIN...”

Ryhmäläisten hakiessa kahvia ovat luontokortit vaihtuneet ET-lehtiin, tarroihin, runokirjoihin, saksiin, liimapuikkoihin ja erivärisiin pahveihin. Nyt päästään askartelemaan oman elämän aarrekartta niistä asioista, jotka tuovat itselle voimaa. Välillä lauletaan spontaanisti: ”Se elämäni parhainta aikaa oli niin, oli niin...” Lehtiä plärätessä ja tarroja vaihdellessa keskustellaan myös tulevasta retkestä Outokummun kaivosmuseoon. ”Ketkä on lähössä sinne rokkiin?”, kyselee ohjaaja Jaana. Ilosaarrockin tarjonnan lisäksi pohditaan yhdessä Ilovaari-rockin antia. Myös seuraavan viikon seniorimuotinäytös puhuttaa. ”En mie pääse”, toteaa ryhmäläisten joukosta mukaan värvätty naismalli, mutta ohjaajat rohkaisevat kainon mallin sittenkin osallistumaan.

Aarrekarttojen esittelyn yhteydessä selviää, että moni paikalla olevista on leski. Joku kertoo kaipaavansa miestä vielä 12 vuodenkin jälkeen hirveästi. Yksi jos toinenkin nyökyttelee empaattisen näköisenä, tunne näyttää olevan tuttu monelle muullekin. Voimaa ammennetaan vaikkapa tähtitaivaasta: ”Tähtiä aina tykkään kahtella illalla, Väinämöisen viikatetta ja Otavaa ehtin, kun ne koulussa opetettiin.” Aarrekarttojen kautta jaetaan myös koke-

muksia arkisista asioista: ”Minä löysin tähän tän ”Tyynenä”-tekstin, kun tyynenä pittää olla, vaikka eilenkin niin kiukkuisena terveyskeskuksesta lähdin, kun en apua saanut. ”Tuo ET on minulle Elämisen Taito, että oppii elämään tämänhetkistä elämää, löytää se positiivinen puoli oman sairauksienkin kanssa.”

Kaksi tuntia kuluu nopeasti ja sen päätteeksi ohjaajat keräävät tavarat talteen. Toisessa kerhossa vietetään parin päivän päästä 90-vuotisjuhlia. Juhlat vaativat Jaanalta ja opiskelijaharjoittelijalta vielä pieniä ennako-valmisteluja. Johannan työpäivä venyy iltaan emojärjestön vuosikokouksen myötä. Kotikäynneillä tähän asti tavattu ja ihmisiä on tarkoitus käydä tapaamassa uudestaan. Sekä kaupungin työntekijöiltä, diakoniatyöstä että omaisilta ja naapureilta on tullut vinkkejä uusista ikäihmisistä, joita olisi hyvä käydä tapaamassa. Näitä ihmisiä pyritään auttamaan ja saamaan mukaan hankkeen tapahtumiin ja retkille, joita on tulevaisuudessa suunnitteilla.



#### INFO

ViaDia Joensuun Ehtoovirkku -hanke aktivoi ja osallistaa ikäihmisiä matalan kynnyksen toimintaan harrastus- ja vertaisryhmien, koulutusten, tapahtumien ja retkien keinoin. Tavoitteena on mm. lisätä löytävää työtä ja lähialueen toimintamahdollisuuksia sekä vahvistaa yhteistyöverkostoa. Hankkeessa järjestetään myös kotiapua ja ystäväpalvelua vapaaehtoisresurssien mukaisesti.

#### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[viadia.fi/joensuu/ehtoovirkku/](http://viadia.fi/joensuu/ehtoovirkku/)





## Jokaisessa asuu rohkeus – sosiokulttuurisen innostamisen kautta oman kipinän ja vahvuuksien löytämiseen

Tutkimusten mukaan toisten auttaminen lisää myös vapaaehtoistyöntekijän omaa hyvinvointia, luo sosiaalista pääomaa ja tuo lisää elinvuosia. Vapaaehtoistyötä tekevät ovat myös keskimääräistä tyytyväisempiä elämäänsä.

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksessä on kehitetty uudenlainen SIPPE-hyvinvointikutsujen konsepti, jonka tarkoituksena on luoda ikäihmisille uusia mahdollisuuksia innovatiiviseen vapaaehtoistyöhön. Toiminnan pääsisältönä on vapaaehtoisten johdolla pidettävien SIPPE-hyvinvointikutsujen järjestäminen, joko jonkun kotona tai muussa mukavassa paikassa. Kolme kokenutta SIPPE-vapaaehtoistoimijaa, Leo, Dea ja Arja, ovat kokoontuneet jakamaan ajatuksiaan arvokkaasta ja merki-

tyksellisestä vapaaehtoistyöstään hyvinvointikutsujen vetäjinä.

”Me vapaaehtoiset olemme sellaisia empaattisia vertaistukijoita. Oma vapaaehtoistyöurani on kestänyt jo kuusi vuotta. Tieni tähän SIPPE-toimintaan on kulkenut monen yhdistyksen ja sattumienkin kautta. Olen käynyt myös erilaisilla vapaaehtoistyön kursseilla. Olen pitänyt SIPPE-kutsuja musiikista ja matkailusta. Kutsuillani on tehty muun muassa nojatuolimatkoja eri puolilla Eurooppaa ja Suomea. SIPPE-vapaaehtoisena toimimisessa tärkeitä ovat myös SIPPE-palaverit, joissa me vetäjät ideoimme yhdessä ja saamme tukea toisiltamme. Koen, että saan vapaaehtoisena toimimisesta enemmän kuin asiakkaani. Ja tiedättekö mistä tiedän, että SIP-

PE-kutsut on menneet hyvin? Siitä, kun kukaan ei huomaa, että me vetäjät poistumme”, Leo kertoo.

”Isäni sairastuminen Alzheimerin tautiin herätti ymmärtämään, kuinka paljon sekä ikäihmiset että koko yhteiskunta hyötyvät vapaaehtoisista. Innostuin itsekin. Aloitin vapaaehtoisena vuonna 2012, ensin tässä Kotikuntaan talon sisällä ja vähitellen SIPPE-ryhmien vetäjänä. Vapaaehtoistyössä saan pitkälti itse määritellä työmäärän ja työn sisällön. Onkin tärkeää, että vapaaehtoisille on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja. Olen pitänyt kymmeniä SIPPE-kutsuja ravitsemuksesta ja terveydestä. SIPPE-kutsujen pitäminen on tuonut uutta sisältöä elämääni ja parantanut arkeani. Vapaaehtoistyö on tosi mielekästä toimintaa myös siksi, että pidän uusista haasteista”, Dea jatkaa.

Vapaaehtoistyö on tuonut Leolle ja Dealle mukanaan myös jotain aivan yllättävää ja ihmeellistä. He ovat löytäneet toisensa vapaaehtoistoiminnan myötä ja rakastuneet!

## VAPAAEHTOISTYÖSTÄ SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN

”Jäin kaksi vuotta sitten eläkkeelle. Vapaaehtoistyöstä kiinnostuin veljeni sairauden myötä. Aluksi vähän mietin vapaaehtoistyön sisältämiä vastuita ja isoa pakettia, mutta vapaaehtoisuudessahan on ydinjuttuna juuri se, että saa itse valita tehtävänsä. Aloitin vapaaehtoistoiminnan vähitellen, ensin kahvinkeittäjänä ja nyt olen pitänyt SIPPE-hyvinvointikutsujakin”, Arja kertoo alkutaipaleestaan vapaaehtoisena.

”Minulla on aina ollut paljon liikunnallisia harrastuksia ja olen käynyt muun muassa kuntosalilaitteiden käyttökursseja. Myös Eläkeliitolla on paljon hyviä maksuttomia

kursseja vapaaehtoisille. Olen leski ja vapaaehtoistyö on tuonut paljon uutta sisältöä elämääni sekä auttanut eheytymisessä. Kyllä tämä toiminta aina kotiolot voittaa! Itselleni tulee niin hyvä mieli, kun porukka on SIPPE-kutsujen jälkeen hyvällä tuulella. On kiva jutella erilaisten ihmisten kanssa ja koen, että saan tästä niin paljon enemmän kuin annan. Ja mikä tärkeintä: tunnen olevani merkityksellinen.”

SIPPE-hyvinvointikutsujen projektisuunnittelija Anni on huomannut kutsujen koordinoijana, kuinka yleistä ikäihmisten ja varsinkin miesten yksinäisyys on. SIPPE-toimintamallissa tämäkin on otettu huomioon. Yleisimmin vapaaehtoisiksi ryhtyvät ne, joilla on muutoinkin ”hyvä elämä.” SIPPE-toiminnassa pyritään saamaan vapaaehtoisiksi myös heitä, joiden elämässä on ollut haasteita, kuten jokin sairaus, menetys tai muutto uudelle paikkakunnalle. Hyvinvointikutsujen projekti-päällikön Helenan mielestä Suomi tarvitseekin lisää innostavia ja voimaannuttavia vanhuuden villitsijöitä, jotka tuovat seniorit oman elämänsä keskiöön!



### INFO

Turun lähimmäispalveluyhdistys ry:n SIPPE-hankkeessa kehitetään uudentyyppistä vapaaehtoistoimintaa, levitetään valtakunnallisesti SIPPE-hyvinvointikutsujen mallia sekä vapaaehtoisten koulutusohjelmaa.

#### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[kotikunnas.fi/sippe-projekti/](http://kotikunnas.fi/sippe-projekti/)





## Tarinaryhmä rytmittää iäkkäiden arkea

Uudenkaupungin keskusta-alueella, pääkadun varrella, pilkottaa liikehuoneiston ikkunassa iloisen oranssi Löytävä vanhustyö -logo sekä taivaansininen Elämänote-tunnus. Täällä sijaitsee vanhustyön asiantuntijoiden Päivin ja Orvokin viihtyisiä toimisto. Ovi on auki ja ovenpielen kukka-asetelma ja infotaulu kutsuvat peremmälle avoimeen ja valoisaan tilaan.

On torstai ja kello lähenee yhtä – on Vakka-Suomen Löytävä vanhustyö -hankkeen Tarinaryhmän kokoontumisaika. Päivi on jo hyvissä ajoin kattanut kauniit vanhat posliiniset kahviastiat, kahvi on tippumassa, herkullisen näköinen kakku on siivutettu ja tarjolla on myös hedelmiä. Tapaamisen tarjottavat ostetaan aina edellisellä kerralla kertyneistä kahvirahoista, joita kukin osallistuja voi oman tuntonsa mukaan pudottaa kahvipöydällä olevaan pieneen peltirasiaan. Kaikki alkaa olla valmiina. Orvokikin tulee paikalle vapauduttuaan edellisestä työtehtävästään Pilke-ryhmän parissa.

### ”OLIN JO MELKEIN SYRJÄSSÄ”

Ryhmäläisiä alkaa saapua paikalle, monella rollaattori tai kävelysauvat tukena. Tänään ryhmään kokoontuu viisi naista ja yksi mies. Muutama vakioikävijä on lähettänyt terveisensä, että on tällä kertaa estynyt. Vähitellen istuudutaan pöydän ääreen ja kahvitellaan. ”Voi että tämä ryhmä on ihana, meillä on täällä niin mukavaa! Koko kauden olen käynyt ahkerasti. Ennen ryhmää olin ihan jämähtänyt kotiini, en käynyt missään. Olin jo melkein, miten sitä sanoaankaan... syrjässä.”

Ryhmän osallistujat ovat löytäneet paikalle muun muassa ovi-ilmoitusten, lehti-ilmoitusten ja muun tiedottamisen avulla. Vapaaehtoisvetäjänä toimivan Maija-Liisan mielestä Tarinaryhmä on tärkeää henkistä toimintaa.

Kahvittelun lomassa keskustelu käy vilkkaana. Kummastellaan muun muassa erilaisia ruokasuosituksia. ”Miksi ne suositukset muuttuvat jatkuvasti? Yksi sanoo yhtä ja toinen toista. Kaikki on myös niin kamalan tarkkaa. Eihän

tässä enää tiedä, mitä voi syödä ja mitä ei.” Puhutaan myös kotikaupunkiin liittyvistä asioista. ”Uusikaupunki on kyllä ihan hyvä paikka elää. Täällä on kaikki, mitä tarvitsee ja kaikki on lähellä. Tämä on ihanan vehreä kaupunki, paljon kauniita puita.” Seuraavaksi pohditaan, mihin omat rahat riittävät. Mitä on varaa harrastaa ja miten pitää yllä omaa toimintakykyään. ”Tarkkaan täytyy miettiä. Kansalaisopiston kurssitkin ovat kallistuneet, ei niihin oikein ole enää varaa.” ”Onneksi kaupunki tarjoaa sentään ilmaisen pääsyn kuntosalille.” ”Mutta ei sinne uskalla mennä silloin, kun isot äijät ovat vallanneet laitteet. Meille pitäisi olla oma vuoro.”

Seuraavaksi päätetään pelata peliä ”77 kivaa kysymystä ja vekkulia vastausta.” Peliin sovelletaan ryhmän omia sääntöjä. Kysymys kysytään korteista, mutta vastaukset annetaankin rehellisesti omasta elämästä. Ensimmäinen kysymys kuuluu: onko sinulla liikavarpaista? Aihe herättää paljon keskustelua, puhutaan myös vaivaisenluista, niiden leikkauksesta ja leikkauksesta toipumisesta. Yhden kysymyksen pohjalta päädytään keskustelemaan selittämättömistä kokemuksista ja ukkosesta. Seuraavaksi käsitellään nukkumista, joka on monelle vähän haastavaa. Todetaan, että peitoilla ja yöpuvuilla on nukkumisessa oma tärkeä roolinsa. ”Peitto on turva, mutta yöpaidassa saumat painavat. Siksi nukunkin alasti.” Seuraava kysymys: oletko koskaan kertonut hätävalheita? ”Kyllä! Varsinkin silloin, kun mieheni sairasti Alzheimerin tautia. Hätävalheet pelastivat monessa arkisessa tilanteessa.”

Ryhmä on jo yhden kauden jälkeen osoittanut merkityksellisyytensä ja vakiintunut osaksi hankkeen säännöllistä toimintaa. ”Tässä Tarinaryhmässä on niin kotoisa olo. Ryhmässä käyminen parantaa tosi paljon elämäntilanteeni.” ”Tarina rytmittää koko viikkoni. Joka torstai kello 13 lähdän Tarinaan ja mietin, keitähän mahtaa olla paikalla ja mitä kaikkea ehditään taas jutella ja tehdä. Ilman tarinaa en olisi tutustunut näihin ihmisiin.” ”On vielä paljon niitä, jotka pitäisi löytää, mutta ei ole löydetty.” ”Meille vanhoille tuputetaan ihan hirveästi kaikkia harrastuksia. Eivät kaikki halua harras-

taa. Tarvitaan myös enemmän apua ja toimintaa kotiin.”

Vielä ehditään suunnitella tulevaa retkeä. Vaihtoehtoja on monia ja ryhmäläiset pohtivat retkikohdetta. Päivi ja Orvokki auttavat suunnittelussa ja kuljetusten järjestämisessä. Ihana kaksituntinen on ohi tällä kertaa. ”Onneksi nähdään taas pian!”

Päivin ja Orvokin työ koostuu pitkälti yksilöllisestä asiakastyöstä, minkä lisäksi he järjestävät erilaisia ryhmätoimintoja. Uudessakaupungissa ja Laitilassa toimivat Tarinaryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä, joihin lähialueiden ikäihmiset voivat kokoontua viikoittain viettämään parituntista yhteistä toiminnallista tuokiota. Tarinaryhmien sisällöllinen ydin on olla hyvän mielen ja hyvän tuulen paikkoja. Tarina on osoittautunut jo nyt niin suosituksi, että on keskusteltu toisen ryhmän perustamisesta. Laitilassa ja Uudessakaupungissa toimivat Pilkeporukat taas ovat ammatillisesti ohjattua toimintaa päihteiden kanssa tasapainoileville ikääntyneille.

## INFO

Löytävä vanhustyö on suunnattu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille. Löytävän vanhustyön tavoitteena on ohjata ja tukea ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen ja palveluiden piiriin. Toiminta on tavoitteellista ja ammatillista. Hankkeessa levitetään ja juurrutetaan Turun alueella kehitettyä toimintakonseptia Vakka-Suomen alueelle huomioiden paikalliset toimintakulttuurit. Tässä hankkeessa painopisteenä on erityisesti mallin soveltaminen, käyttöönotto ja juurruttaminen maaseutumaisiin toimintaympäristöihin.

### Tutustu tarkemmin:

[fingerroos.net/toiminta/loytava-vanhustyo](https://fingerroos.net/toiminta/loytava-vanhustyo)





## Perustoimintaa vahvistamalla ja etsivällä työllä kohti parempia tuloksia

Määräaikaiseen hanketyöhön liittyy olennaisena osana toimintaympäristöön verkostoituminen. Hankkeessa tehtävä kehittämistyö jää varmimmin elämään, kun alusta alkaen ympärillä on tahoja ja kumppaneita, jotka näkevät tehtävän työn merkityksellisyyden. Tarvitaan myös maaperää, johon hankeaikana kehitettyjä hyviä käytäntöjä ja malleja voidaan juurruttaa. Punaisen Ristin maaperä rakentuu maailman mittakaavassa kansainvälisten verkostojen infrastruktuuriksi, joka ulottuu globaalitasolta eri maissa toimiviin paikallispiireihin ja niissä kiinteänä osana toimiviin hankkeisiin.

Eräs Suomen Punaisen Ristin tärkeimmistä pääajatuksista on vahvan yhteisöllisyyden rakentaminen sekä hyvinvoinnin ja turvallisen elämän vahvistaminen. Tähän keskittyy myös SPR:n parhaillaan meneillään oleva valtakunnallinen ystävätoiminnan kehittämishanke Kohdataan kylillä ja keskuksissa, jonka toi-

minta-alueina ovat Lapin, Turunmaan ja Länsi-Suomen piirit. Hankkeen työntekijöistä SPR:n keskustoimistossa Helsingissä työskentelevät Elisa ja Matti, Lapin piirissä Rovaniemeltä käsin Sirkka, Länsi-Suomen piirissä Seinäjoella Eija sekä Turunmaan piirissä Siw. Hankkeen viisi työntekijää muodostavat Elisan koordinoiman tiimin, joka alueellisen hanketyön, tiedottamisen sekä verkosto- ja kehittämistyön lisäksi kokoontuu kaksi kertaa vuodessa pitämään yhteisiä 1-2 päivän tiimitapaamisia.

### YHTEISÖ KANTAA VASTUUTA ASUKKAISTAAN

Tällä kertaa tiimi on kokoontunut Siwin toiminta-alueelle Turunmaan piiriin (Åbolands distrikt), jossa vierailukohteina ovat Parainen ja Nauvo. Täällä kauniissa merellisessä Varsinais-Suomen saaristossa ruotsi on suomea puhutumpi kieli ja tapa elää yhteisöllinen. Parainen kaupunki mainostaakin itseään turval-

lisena ympäristönä, jossa yhteisöllisyys ei ole vain korulause.

Paraisten kaupunkikierroksen ja päällimmäisten tiimikuulumisten jälkeen suuntana on satama ja lossimatka kohti Nauvoa. Nauvossa tutustutaan ikäihmisten asumispalveluihin Grannasin tehostetussa palveluyksikössä, jonka yhteydessä on myös ikäihmisille tarkoitettuja rivitaloasuntoja. Ympäristö on tosi kaunis. Pihapiiriin on asukkaiden iloksi istutettu paljon kukkia, hyötykasveja ja marjapensaita. Tällä viihtyisällä alueella asuu sekä ruotsin- että suomenkielisiä ikäihmisiä eri puolilta Turun saaristoa.

Seuraavaksi matka jatkuu Nauvoon ja sen keskustassa sijaitsevan SPR:n paikallisosaston toimitiloihin. Paikalla oleva vapaaehtoinen kertoo, että Nauvon alueella melkein kaikki ikäihmiset on jo löydetty. Ketään ei haluta jättää yksin. Onkohan tämä nyt sitä ruotsinkielisten pikkupaikkakuntien yhteisöllisyyttä? Koko yhteisö kantaa vastuuta asukkaistaan. Paikallisosastossa on myös aika pysähtyä perusteellisempaan tiimi-palaveriin, jonka aikana käydään läpi menneiden kuukausien tapahtumia sekä tulevia askeleita.

Eijan toimialueella Länsi-Suomen piirissä on 70 paikallisosastoa, joista monessa Eija on vierailut hankkeen alkukuukausien aikana. Hänen toimestaan alueelle on perustettu ikäihmisille tarkoitettuja matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja uusia on tulossa. Myös Sirkka kiertää laajaa Lapin piiriä saman asian äärellä. Uusia kohtaamispaikkoja on avattu jo muun muassa Sallaan ja Posiolle. Lapin välimatkat vain tuntuvat monelle eteläisemmässä Suomessa asuvalle aivan mahdollottoman pitkiltä. Miten ihmiset pääsevät kulkemaan? Miten ihmeessä ikäihmiset pääsevät osallistumaan järjestöjen ylläpitämään matalan kynnyksen toimintaan, jos kuljetus puuttuu? Samaan haasteeseen törmätään eri puolilla Suomea; monen järjestön suuren huolenaiheena onkin kuljetusten järjestäminen. Myös tähän ongelmaan syvennytään

Kohdataan kylillä ja keskuksissa -hankkeessa, minkä tuloksena jo nyt on syntynyt uusi asiakkaiden kuljettamisohje vapaaehtoisille.

Turunmaan piirin Siw keskittyy omalla toiminta-alueellaan sekä etsivään työhön että Sirkan ja Eijan tavoin luomaan entistä tiiviimpää yhteistyötä eri sidosryhmien ja yhteistyökumppaneiden, kuten kuntien kanssa. Kohdataan kylillä ja keskuksissa -hankkeen kehittämistyössä paneudutaan myös uudenlaisiin vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin. Kertavapaaehtoistyön välittämiseen tarvittavan sähköisen työkalun kehittämisestä vastaa tiimin osalta Matti. Elisan tehtävänä on tiimin koordinointi, tukeminen sekä eri materiaalien koonti ja levittäminen, käännättäminen, viestinnällinen tuki ja verkostotyön vahvistaminen. Koko hanketiimin tärkeitä yhteisiä tehtäviä ovat ikääntyneiden yksinäisyyden vähentäminen sekä osallisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Näihin teemoihin SPR:llä on järjestönä vahvaa erityisosaamista myös varautumiseen ja yhteisöjen selviytymiskykyyn liittyen.

## INFO

SPR:n Kohdataan kylillä ja keskuksissa -hankkeella on useita eri kohderyhmiä. Tärkeimpänä ovat osallisuutta ja toimintaa kaipaavat ikääntyneet henkilöt Lapin, Länsi-Suomen ja Turunmaan alueella. SPR:n vahvuusalueella vapaaehtoistoiminnassa huomioidaan sekä nykyiset että uudet vapaaehtoiset, joita koulutetaan löytävään työhön ja asioimisapuun, kohtaamispaikkojen organisointiin, kertavapaaehtoistyön välitykseen ja tukivapaaehtoisuuteen.

### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[rednet.punainenristi.fi/kohdataankylillajakeskuksissa](http://rednet.punainenristi.fi/kohdataankylillajakeskuksissa)

  
**Punainen Risti**  
Röda Korset



## Kohtaamisia, joita odottaa

”Unelmanamme on, että Ahjon, Killan ja Savion ikäihmiset kokevat osallisuutta omassa elinympäristössään ja ylisukupolviset kohtaamispaikat toimivat innostajina yhteisöllisyyden lisääntymiseen alueilla.” Tällä tiivistetyllä ajatuksella Siskot ja Simot ry:n KOKEVA-hankkeen Anita ja Emmi toteuttavat Keravan alueella tärkeää tehtäväänsä.

KOKEVA-hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen ryhmätoimintaa Keravan eri kaupunginosissa. Pääkohderyhmänä ovat ikäihmiset, mutta ovet ovat avoimia kaikille. Kokoontumispaikoiksi on saatu Keravan kaupungin omistaman Kiinteistö Oy Nikkarinkruunun talojen asukastiloja. Tänä tiistaina kokoontutaan kello 13–15 Killan asuinalueella. Kilta on vehreä, 1970-luvulla rakennettu lähiö, jossa moni ikääntynyt on asunut talojen valmistumisesta lähtien. Kohtaamisia Killassa -ryhmän vetäjänä toimii tänään hankkeen projektipäällikkö Anita. Työparin Emmin kanssa jaetaan ryhmien vetovastuita, ja toisinaan mukana on autta-

massa myös vapaaehtoinen. Myös ryhmiin osallistuvia on alusta alkaen kannustettu ottamaan vastuuta toiminnasta.

Ennen tapaamisen alkua Anita keittää kahvit hankkeen toimistolla ja pakkaa eväskoriin kahvitermarin lisäksi muut tarjottavat sekä erilaisia pelejä. Sitten lähdetäänkin jo matkaan. Vaikka perillä ollaan hyvissä ajoin, pari rouvaa on jo ovella odottamassa. Ovi auki, tavarat sisään, kahvipöydän kattaminen ja sitten alkaakin olla valmista. Väkeä saapuu tasaiseen tahtiin. Ovet kokoontumiseen ovat konkreettisesti avoimet ja osallistumisen kynnyks on tosi matala. Jokainen saa tulla ja mennä niin kuin haluaa.

Alkukahvittelun lomassa jutustellaan. Tärkeäksi aiheeksi nousee tänään muun muassa julkinen terveydenhuolto, joka saa osallistujat mietteleäiksi ja hiukan huolestuneiksikin. Terveyskeskuksen työntekijöiden kiire ja kyvyttömyys kohdata asiakasta puhuttavat.



”Minulla on ihan kauheat kivut vasemmassa jalassa, en saa nukuttua. Lääkäri ei kiinnittä vaivaani mitään huomiota. Toistelee vain, että teillähän on anemia. Jonot lääkärille ovat aivan liian pitkät ja joka kerta on eri lääkäri. Verikokeessa kun on käynyt, saa lääkärille soittoajan vasta parin viikon päähän. Jotkut lääkäreistä ovat kyllä ihan hyviä. Tähän hommaan olisi hyvä saada jokin järki.”

”Reseptejä vain annetaan. Kaikki lääkkeet hän eivät edes sovi yhteen. Onneksi apteekissa huolehtivat paremmin kuin lääkärissä, mitä lääkkeitä voi syödä.”

Tapaamisen aikana muistellaan menneen kauden tapahtumia ja suunnitellaan tulevaa. Surraan myös erästä poisnukkunutta ryhmäläistä. ”Mitähän ihmettä hänelle tapahtui? Hänestähän piti tulla yksi vapaaehtoisvetäjämme.” Tämän päivän tapaamisessa on tarjolla myös opastusta kännykkäkamerakuvaukseen, mutta aika käytetään mieluummin jutusteluun.

### LAIVA ON LASTATTU TARINOILLA

Anita johdattelee taustalla hienovaraisesti keskustelua ja pitää huolen siitä, että jokainen halukas saa vuorollaan puhua. Eräs ryhmäläinen alkaa kertoa värikkäitä lapsuusmuistojaan. ”Asuin lapsena Katajanokan vankilan lähellä, ja näimme kotitalon vintiltä vankilan pihalle. Helsinki oli niin erilainen ennen. Muistan paljon sodanaikaisia asioita, vaikka olin silloin vasta margariinipaketin kokoinen. Joku ehdotti kerran jutujani kuultuaan, että näistähän pitäisi koota muistelmat. Enpä tiedä.”

Tapaaminen lähestyy tällä kertaa loppuaan. Jutustelun ja tarinoinnin ohessa on ehditty myös pelata. Viimeiseksi valitaan kierros Laiva on lastattu -peliä. Tai hetkinen. Ei aloiteta-kaan ihan vielä, sillä joku astui juuri sisään. Odotetaan, että viimeinenkin tulija ehtii mukaan peliin. ”Kävin seurakunnan ruokajonossa, siksi pääsin vasta nyt.” Kello on vieräh-

tänyt yli kolmen, mutta kenelläkään ei ole kiire lähteä. KOKEVA-hankkeen avoimeen ja maksuttomaan matalan kynnyksen ryhmään osallistuminen saattaa olla monelle osallistujalle yksi ainoita kosketuksia kodin ulkopuoliseen maailmaan. Näissä ryhmätapaamisissa saa seurustella muiden kanssa; ympärillä on korvia, jotka kuuntelevat.

Hankkeen alkukuukausina Anitan ja Emmin työpäivät koostuivat suurelta osin toiminnasta tiedottamisesta, ympäristön muiden toimijoiden kanssa verkostoitumisesta sekä yhteistyökumppaneiden kartoittamisesta. Yhtenä tärkeänä työmuotona on alusta alkaen ollut etsivä työ, jonka avulla pyritään tavoittamaan eri tavoin haastavassa asemassa olevia ja yksinäisyyttä kokevia ikäihmisiä heidän omista kodeistaan. Tämä tarkoittaa konkreettista ovelta ovelle kiertämistä. Tällaisen sinnikkään ja suunnitelmallisen jalkautumistyön avulla onkin jo lyhyessä ajassa löytynyt useita syystä tai toisesta kotiinsa lähes erakoituneita ikäihmisiä. Sittemmin Anita on siirtynyt työskentelemään toisen työnantajan palvelukseen ja Emmin kanssa tärkeää työtä Keravalla jatkaa Mari.



### INFO

KOKEVA – Kohtaamisia Keravan asuinalueiden ikäihmisille -hanke on Siskot ja Simot ry:n hanke, jossa kehitetään kotona asuvien ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vertaisryhmätöinnin avulla.

#### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[siskotjasimot.fi/kokeva-kerava/](https://siskotjasimot.fi/kokeva-kerava/)

**KOKEVA  
KERAVA**



## Luo luottamusta – älä ohita ikääntyneen kaltoinkohtelua

Tiesitkö, että ikääntyneiden lähisuhteissa tapahtuu kaltoinkohtelua paljon enemmän kuin tiedostammekaan? Käsitteenä kaltoinkohtelu on moniulotteinen. Siihen liitetään muun muassa sanat perheväkivalta, laiminlyönti ja pahoinpitely. Ikääntyneiden kaltoinkohtelu on aihealueena edelleenkin vaikea ja vaiettu, mutta onneksi on olemassa toimijoita, jotka tekevät suurella sydämellä arvokasta työtä avoimuuden ja tietoisuuden lisäämiseksi. Oulussa tähän työhön keskittyvät Oulun Seudun Mäntykodin hoivakodin yhteydessä toimivan Kotiväki-hankkeen hankevastaavat Marjaleena ja Riitta.

Marjaleenan ja Riitan yhteisenä päätavoitteena on lisätä tietoisuutta lähisuhteissa tapahtuvasta kaltoinkohtelusta ja madaltaa kynnystä asian esille nostamiseksi. Pro-

jektin aikana kehitetään ja tuotetaan myös turvataitomateriaaleja ikäihmisten tarpeisiin. Vaikka hankkeen kotipaikka ja toimisto ovat Oulussa, tiedottamisen ja viestinnän toiminta-alueena on koko Suomi.

Kotiväki-hankkeeseen liittyy tärkeänä osana asiakastyö, jossa etsitään ja löydetään kaltoinkohtelun ja lähisuuhdeväkivallan uhan alla eläviä ja perustetaan heille matalan kynnyksen vertaisryhmiä. Tällaista voimaannuttavaa vertaistoimintaa toteutetaan käytännön tasolla muun muassa valokuvaterapeutisiin menetelmiin pohjautuvissa RajatON-ryhmissä. Ryhmätöinnin konsepti sisältää yhteensä seitsemän kokoontumiskertaa, ja viimeisellä kerralla keskustellaan ryhmään osallistumisen vaikutuksista.

Yksi RajatON-ryhmistä on kokoontunut viimeiseen yhteiseen tapaamiseensa viihtyisään ravintolaan, joka sijaitsee kauniissa vanhassa puutalossa Oulun Heinäpäässä. Kokoontumistilaksi on varattu ravintolan kabinetti, joka on sopivan rauhallinen ympäristö luottamukselliseen keskusteluun. Tapaamisen aikana on tarkoitus käydä läpi vertaistapaamisten antia ja merkitystä. Keskusteluun on saapunut paikalle kolme ryhmäläistä, naisia kaikki. He asuvat eri puolilla Pohjois-Pohjanmaata, mikä kertoo hankkeen toiminta-alueen laajuudesta ja tarpeellisuudesta. Ryhmäläiset eivät ennestään tunteneet toisiaan, mutta keskustelevat nyt kuin vanhat ystävät. Vertaisuus kipeän aiheen äärellä on yhdistänyt.

**”Vihdoin olen voinut puhua tästä jossain ääneen.”**

**”Olen aivan liian kauan joutunut pitämään kaikkea sisälläni.”**

**”Olen saanut täältä niin paljon apua asian käsittelyyn.”**

## **KALTOINKOHTELUSTA PUHUMINEN VAATII ROHKEUTTA**

Lounaalle osallistuu myös terapeutti Ritva, joka on auttanut ryhmäläisiä käymään läpi vaikeita kokemuksiaan. Ritva nostaa esiin erityisesti naisten rohkeuden. Vaikeista asioista puhuminen ja niiden työstäminen vaatii uskallusta ja ryhmätapaamiset ovat olleet tilanteita, joissa kipeitä asioita on voinut avata avoimesti ja rehellisesti siten, että ympärillä olevat ymmärtävät, mistä on kyse. Valokuvaterapeutit keinojen työstämisessä ovat avanneet solmuja. Osallistujista jokainen sanoo tuntevansa kiitollisuutta ryhmään osallistumisesta, ja saaneensa uudenlaista toivoa elämäänsä. Kynnys tulla ryhmään on ollut suuri, mutta se on kannattanut. Kaltoinkohtelun aiheuttama tuska ja häpeä on helpottanut.

Hankkeen Marjaleena ja Riitta tiivistävät kokemuksensa ammattilaisina: ”On ollut ilo huomata, että ikääntyvät kyllä puhuvat kaltoinkohtelusta ja lähisuhdeväkivallasta, jos siitä uskalletaan heitä kysyä. Hanketyöllämme on merkitystä tabujen ja puhumattomuuden hälventämisessä – sen on saanut kokea ihan konkreettisesti. Kaltoinkohtelusta ja lähisuhdeväkivallasta irrottautuminen on pitkälinen prosessi, joka vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja pitkäjännitteisyyttä niin autettavalta kuin auttajaltakin.”

Asiakastyön lisäksi Riitta ja Marjaleena ovat verkostoituneet ja tiedottaneet toiminnastaan hyvin aktiivisesti. Kotiväki-hanke vieraillee eri yhdistysten tapaamisissa ja ikääntyneiden kerhoissa puhumassa ikääntyneisiin kohdistuvasta kaltoinkohtelusta, lähisuhdeväkivallasta ja auttamisen keinoista. Perusteilla on myös ryhmä erityisesti omaishoitajamiehille, joiden kohtaama kaltoinkohtelu lähisuhteessa on erityisen sensitiivinen asia. Kaikessa Kotiväki-hankkeen toiminnassa huomioidaan monipuolisesti ikäihmisten moninaisuus ja nostetaan esiin myös muun muassa saateenkaarisenioreiden asiaa.

Tärkeä työ jatkuu!



### **INFO**

Oulun Seudun Mäntykodin Kotiväki-hankkeen työn tavoitteena on kaltoinkohtelun ja lähisuhdeväkivallan uhan alla elävien ikäihmisten löytäminen, ikääntyneiden vertaistoiminnan kehittäminen, selviytymismallien ja turvataitojen vahvistaminen osallisuuden keinoin.

**Tutustu hankkeeseen tarkemmin:**

[www.mantykoti.fi/kotivaki/](http://www.mantykoti.fi/kotivaki/)





## Museoympäristöstä ja taiteesta voimaa elämään

Yhteiskunnan rakenteita kuvattaessa puhutaan usein eri sektoreista ja toimialoista sekä niiden välisistä yhdyspinnoista, mutta myös raja-aidoista. Raja-aitoja muodostuu jo pelkkien rakenteiden ja erilaisten toimintatapojen vuoksi, mutta ovatko ne oikeasti yhteistä päämäärää estäviä vai voiko kyse olla myös eri ammattialojen turvallisuushakuisesta ja hiukan kapeakatseisesta ajattelutavasta?

Ennakkoluulotonta yhteistyötä kohti yhteistä päämäärää toteutetaan esimerkiksi sote- ja kulttuurialojen toimijoiden kesken. Äkkiseltään tulee mieleen, että kyseessä on melko erikoinen yhdistelmä. Rakenteellisesti ja ammatillisesti kyllä, mutta jos asiaa tarkastelee asiakaslähtöisesti, saa ahaa-elämyksen suht nopeasti. Molemmilla toimialoilla on yhteinen päämäärä yksilön kohdalla: hyvinvointi ja terveys. Asioita, jotka kietoutuvat tiiviisti toisiinsa

ja joiden eteen tehdään töitä molemmilla sektoreilla.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen Kulttuurin minulle -hankkeeseen on saatu työpariksi kaksi taitavaa ammattilaista, sote-alalta Mirva (sosiaali- ja terveysalan YAMK) sekä kulttuurin ja taiteen parista teatteri-ilmaisun ohjaaja, musiikkipedagogi Helena. Mirvan ja Helenan yhteisen työn tarkoituksena on vahvistaa ikääntyvien muistiasiakkaiden osallisuutta ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Hankkeen toimisto sijaitsee Turussa Eerikinkadulla, mutta Mirva ja Helena matkustavat työnsä puolesta eri puolilla Varsinais-Suomea. Tänään Turusta lähdetään reilun 50 kilometrin ajomatkalle kohti Kemiötä ja Sagalundin museota. Siellä kokoontuu kello 13 alkaen ryhmä, johon osallistuu paikallisia muististaan huolissaan olevia ikäihmiä.

Vehreällä puistoalueella sijaitseva Sagalundin kaunis museoalue on useiden eri rakennusten kokonaisuus täynnä kulttuuria ja historiaa. Alue onkin perustajansa Nils Oskar Janssonin sanojen mukaan ”palanen todeksi tullutta runoutta.” Osallistujia alkaa saapua eri kyydeillä. Mirva ja Helena toivottavat kaikki tulijat lämpimästi tervetulleiksi ja johdattelevat jokaisen yksitellen Falla-nimiseen maalaistaloon, jonka kauniit huoneet on sisustettu eri aikakausien mukaan.

Aluksi istahdetaan 1930-luvun tyyliin sisustettuun tilavaan tupakeittiöön. Kaikki mahtuvat pitkän pirttipöydän ympärille ja jokainen osallistuja valitsee pöydälle levitetyistä kuvakorteista mieleisensä, mikä jälkeen sanoitetaan kuvista nousevia ajatuksia. Pääasiassa keskustelua käydään ruotsiksi, mutta mukana on myös suomea puhuvia. Välillä lauletaan ukulelen säestyksellä. Seuraavaksi pöytää kiertää vanhanaikainen kahvimylly, jolla jauhetaan kahvinkeittoon tarvittavat pavut. Monelle jauhaminen on tuttua kaukaa lapsuudesta, esiin nousee muistoja ja jopa tuoksujia.

### MUSIIKKI RAUHOITTAJAA JA VIRKISTÄÄ

Kun kahvi on valmis, siirrytään sisustuksessa 1890-luvulle ja senaikaiseen kauniiseen saliin, johon on katettu ruusukuvioiset suloiset kahviastiat ja vaaleanpunaiset aleksanterinleivokset. Mirva ja Helena huolehtivat ja huomioivat osallistujia monin eri tavoin. Jokaisella on hiukan erilaisia tarpeita. Eräs vanha rouva on ollut hiukan pahantuulinen, mutta musiikkia kuullessaan innostuu laulamaan kauniilla heleällä äänellään.

Musiikki tulee vanhasta rahisevasta gramofonista. Musiikin kuuntelu rauhoittaa tunnelmaa ja kahvit saadaan juotua. Tämän päivän musiikkipainotteisen koontumisen aikana ehditään myös jutustella. Kaikki eivät jutusteluun osallistu

– joku vain nauttii olostaan, joku hiukan torkahtaakin. Lopuksi päätetään vielä laulaa yhdessä Helenan säestyksen kera. ”Nuska vi sjunga Man ska leva för varandra”, ehdottaa joku. Kappale on ruotsalaisen Trio me’ Bumban ikivihreä hitti vuodelta 1968. Kaikki osaavat sen, ja upean laulun myötä ryhmäläiset heräävät muistelemaan kyseisen aikakauden tapahtumia, perheitään, sukulaisiaan, työtehtäviään ja sitäkin, mitä tuolloin syötiin. Musiikilla ja laulamisella on ihmeellinen vaikutus. Musiikki selvästi virkistää muistia ja kohentaa mielialaa.

Tähän lauluun on hyvä päättää tämän päivän ihana tapaaminen. Kyydit odottavat jo piha-alueella. Nähdään taas!



### INFO

Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen Kulttuuria minulle -hankkeessa suunnitellaan ja otetaan käyttöön palvelupolkuja, joiden avulla tavoitetaan muistiasiakkaita ja ohjataan heidät kulttuuritarjonnan pariin. Toiminta suunnitellaan yhdessä muistiasiakkaiden sekä yhteistyötahojen kanssa. Toiminnassa hyödynnetään olemassa olevia ja hyväksi havaittuja käytänteitä sekä kehitetään uusia toimintamuotoja. Tavoitteena on lisätä aktiivisuutta ja toimijuutta muistiasiakkaiden arkeen lisääntyvin sosiaalisin kontaktein sekä omaisia ja läheisiä osallistamalla.

### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[muistiturku.fi/hankkeet/kulttuuria-minulle/](https://muistiturku.fi/hankkeet/kulttuuria-minulle/)





## Äijäporukassa yhdessä oppien

Kun Tampereen keskustasta suuntaa viisi kilometriä länteen, päätyy Hyhkyn kaupunginosaan. Vanhojen puutalojen ja uusien pientalojen jälkeen alkaa ylämäki, jonka huipulla on palvelulinjan pääte-pysäkki ja Pispän palvelukeskus. Vihreältä pihalta lehtipuiden lomasta voi nähdä vilauksia alhaalla siintävästä Pyhäjärvestä. Täällä on monen iäkkään tamperelaisen koti, mutta muutkin lähialueen ikäihmiset ovat tervetulleita palvelukeskukseen harrastamaan, syömään ja tapaamaan ikätovereitaan.

Siistissä ja valoisassa salissa kokoontuu tänään yhdeksän iästä miestä jo 11. kerran. Yksi miehistä saapuu paikalle päällään Virkeiden ikämiesten logolla varustettu t-paita, mutta käy vaihtamassa ”pyhäpaidan” treenipaitaan ennen ryhmän alkua.

Kahdella tulijalla on turvanaan keppi, toisella tasapainon tueksi ja toisella näkörajoitteiden takia. Harmaahapsiset herrat asettuvat istumaan käsivarret ja jalat ristissä puoliympyrän muotoon asetetuille tuoleille. Ravitsemusterapeutti Heli, ryhmän toinen ohjaaja, on jo avannut valkokankaalle esityksen ravitsemuksesta.

Heli on käynyt miesten pitämiä ruokapäiväkirjoja läpi ja palauttaa niitä kommentteilla höystettyinä. Aiemmillä kerroilla tehdyistä ruuista on koostettu reseptimöniste, johon on lisätty kuvia ryhmäläisistä keittiötouhuissa. Alkuvalmisteluissa on mukana myös toinen ohjaaja, fysioterapeutti Irina. Irina jakaa miehille taulukoitteita, joissa on maksimisuorituksen pohjalta laskettuja toistomääriä kuntosalitreenejä varten. Pian paikalle saapuu palvelukes-

kuksen ohjaaja kertomaan ryhmäläisille, mitä kaikkea talossa voi harrastaa. ”Täällä on keskiviikkoisin äijäjumppa, jossa on fysioterapeutti mukana”, tietää joku miehistä kertoa muille.

Tänään tapaamisen pääteemoina ovat suola, kuidut ja tasapaino. Heli esittelee värikkäillä ruokakuvilla höystettyjä dioja, jotka sisältävät käytännön esimerkkejä siitä, miten ruokavalioon huomaamatta kertyy liikaa suolaa ja miten sitä voisi saada vähennettyä. ”Mitä suolaa sää suosittelet, kun niitä on niin montaa sorttia?”, yksi miehistä kysyy. Suolan vähentämisestä jatketaan kuitujen lisäämiseen. Aihe kiinnostaa ja herättää paljon kysymyksiä: ”Onkohan niissä grahamsämpylöissä oikeasti paljonkaan grahamjauhoa?” ”Mitäs siinä talkkunassa oikein on, kun sitä käytän paljon viilissä?” ”Mitenkä sienet, onko niissä kuituja?” Miehet käyvät yhdessä tutustumassa salin pöydälle tuotuihin erilaisiin ruokapakkauksiin, joihin on keltaisilla lapuilla merkitty tuotteen suola- ja kuitupitoisuus. Aiempien kertojen oppien pohjalta moni miehistä osaa jo hakea pakkauksista Sy-dänmerkkiä.

## JUMPPAHARJOITUKSET TEHDÄÄN TUNNOLLISESTI

Ravitsemusasioiden jälkeen nouseaan seisomaan ja päästään yhdessä jumppaamaan. Jalkapohjilla haetaan tuntumaa, herätellään lantionpohjaa ja lähdetään kävelemään nostaen samalla päätä ylös ja alas. Kyykkäyksiä tehdään, lonkkia avataan ja viivakävelyä kokeillaan. Kaikki tekevät harjoitukset tunnollisesti, oli jalassa sitten lenkkarit tai sandaalit. Tapaamiskerran loppuksi ohjaajat muistuttavat seuraavan viikon kevätkuuhlistista, ja herättelevät miehiä miettimään yhteisten tapaamisten jatkamista omin voimin tulevaisuudessa. Myös muiden tahojen miehille tarkoitetusta toi-

minnasta kerrotaan. Harjoittelun ja tiedon saamisen lisäksi muiden tapaaminen on tärkeä syy osallistua ryhmään. Kotiinläh-dön koittaessa eräs miehistä kertoo: ”40 vuotta olen tällä seudulla asunut, mutta vähänpä olen täältä ihmisiä tuntenut.”

Seuraavana päivänä Heli ja Irina täsmentävät viimeisten ryhmäkertojen sisältösuunnitelmia ja miettivät jo, miten seuraavan kauden kurssit kannattaisi rakentaa. Kurssikokonaisuuksiin liittyvät henkilökohtaiset haastattelut ovat tärkeä etappi sekä kurssilaisille että ohjaajille. Silloin nähdään, mitä on saavutettavissa ja miten alulle pantu siemen ravitsemus- ja liikunta-asioissa saadaan itämään jatkossa. Tekemistä riittää myös seuraavalla viikolla pidettävissä kaikkien ryhmien yhteisissä kauden päätösjuhlissa, joihin odotetaan saapuvan noin 50 virkeää ikämiestä.

### INFO

Nääs villen Virkeät Ikämiehet -hanke kutsuu eläkeikäiset miehet monipuolisen ravitsemuksen ja mielekkään liikunnan pariin eri puolilla Tamperetta. Lisäksi hanke tarjoaa halukaille mahdollisuuden päästä kokeilemaan digitaalisia sovelluksia, jotka kannustavat liikkumiseen ja hyvään ravitsemukseen.

**Tutustu hankkeeseen tarkemmin:**  
[naasville.fi/virkeat\\_ikamiehet](https://naasville.fi/virkeat_ikamiehet)





## Meidän Lutakko!

Kun lähtee Jyväskylän rautatieasemalta "väärään suuntaan", löytää itsensä pian Jyväsjärven rannasta Lutakosta. Junanrata ja valtatie erottavat Lutakon alueen omaksi saarekkeekseen. Uusien kerrostalojen sekä toimisto- ja kulttuuritilojen lomasta löytyy vanhoja punatiilisiä rakennuksia muistoina menneiltä ajoilta. Alueen maa-merkkinä toimii vanhasta vaneritehtaasta säästetty korkea savupiippu. Savupiipun juurella sijaitsee Lutakon lähipalvelutalo, jonka yhteydessä asuu ympärivuorokautista hoivaa tarvitsevia. Saman pihapiirin aidatulla alueella pilkkottavat keinut ja hiekkalaatikko, jotka odottavat päiväkodin lapsia ulkoilemaan.

Tänään lähipalvelutalon edessä on myös riksapyörä kuskeineen, sillä pian on alkamassa kaupungin vapaaehtoisten kulttuuriluotsien opastama kulttuurikerros

alueelle. Kaikki lähialueen asukkaat pääsevät halutessaan mukaan, sillä heikkojalmaisemmilla on mahdollisuus istua riksapyörän kyytiin ja pyörätuolilla liikkuville on järjestetty saattajia mukaan. Lähipalvelutalon ruokasaliin alkaakin hiljalleen kerääntyä iäkästä väkeä. Joku saapuu paikalle kävelysauvojen kanssa, toinen rollaattorin tuella, kolmas haetaan paikalle pyörätuolissa. Ohjaajat Piia, Kaija ja Sirpa käyvät tervehtimässä kaikkia paikalle saapuvia henkilökohtaisesti ja lämpimin ottein.

### HISTORIAA JA HEVOSVOIMIA

Kun porukka on asettunut pöytien ääreen kuulolle, kertovat kulttuuriluotsit lyhyesti Lutakon alueen vaiheista 1900-luvun alun laidunmaasta vaneritehtaan kauden loppuun vuonna 1995. Erityisesti kulttuuriluotseja ilahduttaa se, että kierrokselle on osallistumassa herra, joka on asunut



alueella jo 67 vuotta. Pienen historiakat-  
sauksen jälkeen ryhmä siirtyy ulos kiven-  
heiton päähän vaneritehtaan perustajan  
Wilhelm Schaumanin patsaalle. Tässä koh-  
taa noin 30-henkinen ulkoilusta ja alueen  
historiasta kiinnostunut joukkio jakaantuu  
nopeajalkaisten ja hitaampien etenijöiden  
porukoihin.

Matkan varrella pysähdytään ulkotaidete-  
osten äärelle. Rantanurmen Auringonpal-  
vojat-patsas, Kuokkalan sillan alla keinu-  
va Keinuja, valoa kajastava graniittikuutio  
Kajo, värikäs mosaiikkilicateos Paratiisi ja  
korkeuksiin kohoava Linnun tuoli – moni  
näistä on jäänyt asukkailta aiemmin huo-  
maamatta. Eniten taitaa kuitenkin kävely-  
porukan miehiä kiinnostaa uisteluveneen  
laskuoperaatio, joka osuu kohdalle sata-  
maa kierrettäessä: ”Montako hevosvoimaa  
mahtaa olla?” Yhdessä jaetaan matkan var-  
rella mieleen nousseita muistoja: ”Tässä oli  
Mäki-Matin kauppa, josta käytiin ostamas-  
sa äidin kanssa iso limppu.” Satamassa Sa-  
tu-aluksen kohdalla useampi ulkoilija ker-  
too kulkeneensa sillä lähilavalle tansseihin.

Kävelyretken lopussa päästään vielä tutus-  
tumaan rallimestareiden kunniaksi istutet-  
tuihin puihin. Vatanen, Toivonen, Kankku-  
nen, Grönholm, Alén, Salonen, Mäkinen,  
Mikkola... Rallimaailma on täällä läsnä ja  
lähellä. Moottorien pärinältä ei voi Luta-  
kossa välttyä, sillä varikko asettuu torille  
elokuun aluksi. Mestareiden puistossa py-  
sähdytään porukalla ihmettelemään har-  
vinaista Taalainkoivua ja samalla viriää  
keskustelu siitä, kuka ottaa saunaan mu-  
kaansa vastan kuka taasen vihdan. ”Jos jää  
muutamaksi päiväksi kotiin, niin heti tun-  
tuu jaloissa”, toteaa hiljaisen oloinen mut-  
ta tyytyväisen näköinen rouva kierroksen  
päätteksi. Tuulisen kävelyretken jälkeen  
päästään vielä hetkeksi juttelemaan ja läm-  
mittelemään päiväkahvin äärellä lähipal-  
velutalossa. ”Kiitos seurasta. Huomenna

sitten pelataan bocciaa!”, muistuttaa Piia ja  
saattelee punaposkisia retkeilijöitä ovelle.

Seuraavana päivänä jatkuvat tulevien toi-  
mintojen suunnittelut. Lutakon puisto-  
alueet tarjoavat hyviä mahdollisuuksia  
yhdessä olemiseen ulkona. Asahin ja pe-  
lituokioiden lisäksi suunnitellaan järviris-  
teilyä porukalla. Tulevaisuudessa on myös  
tarkoitus aloittaa oma ryhmä tiiviimpää  
psykososiaalista tukea tarvitseville. Toi-  
mintaterapeuttiopiskelija on lopettele-  
massa pitkää harjoitteluaan hankkeessa  
ja muukin yhteistyö on tiivistä naapuris-  
sa toimivan Jyväskylän ammattikorkea-  
koulun kanssa. Hankkeen toiminnan in-  
noittamana alueen asukasyhdistyksen on  
heräämässä henkiin muutaman vuoden  
hiljaiselon jälkeen. Hanketyöntekijät an-  
tavat kaiken tukensa yhteistyön virittämi-  
seksi ja asukasyhdistyksen aktivoimiseksi,  
jotta Lutakko olisi entistäkin yhteisöllisem-  
pi asuinalue tulevana vuosina.

## INFO

Jyväskylän Hoivapalveluyhdistyksen Eloa Elokotiin-  
hankkeessa kehitetään terveyttä, hyvinvointia ja toi-  
mintakykyä mahdollistavaa sekä syrjäytymistä ennalta-  
ehkäisevää yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa Lutakon  
alueen ja Elokodin ikääntyneille Jyväskylässä. Alueen  
yhteisöllisyyttä edistävä hanke mahdollistaa ikäänty-  
neille yhteisen matalankynnyksen olohuoneen. Ryhmä-  
toimintaa toteutetaan ylisukupolvisuuden periaatteella  
yhteistyössä alueen päiväkodin kanssa.

### **Tutustu hankkeeseen tarkemmin:**

[jyvaskylanhoivapalvelut.fi/projektit/eloa-elokotiin/](http://jyvaskylanhoivapalvelut.fi/projektit/eloa-elokotiin/)





## Kulttuurisilla kohtaamisilla elämänlaatua ja uusia ystäviä

Etelä-Pohjanmaan lakeuksilla viedään kuumia kortteihin kulttuuria ja huhujen mukaan vieläpä taidelähtöisesti! Mitähän se oikein tarkoittaa? Katsotaanpa.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen hallinnoiman Kortteihin kulttuuria -hankkeen taustalla on Kulttuurista muistojä -kehittämishanke, jonka aikana kehitettiin kylille kulttuuria -toimintamalli. Kortteihin kulttuuria -hankkeessa levitetään kylille kulttuuria -toimintaa kyliltä taajamiin. Pääajatuksena on aktivoida kotona asuvia ikäihmisiä sosiaaliseen kanssakäymiseen lähellä omaa kotia. Toiminnassa hyödynnetään kulttuurin ja taiteen positiivisia vaikutuksia terveyden edistämiseksi ja mm. muistisairauksien ennaltaehkäisyssä. Tutkimusten mukaan taide toimii parhaimmillaan tärkeänä väylänä tunteiden ilmaisulle

ja muistojen heräämiselle sekä identiteetin tukemiselle.

Kortteihin kulttuuria -hankkeen toimisto on Seinäjoella, mutta toimintaa on ehditty Seinäjoen lisäksi levittää jo muun muassa Kauhajoen, Kauhavan, Alajärven ja Alavuden kortteihin. Hankkeessa työskentelevillä Katjalla ja Kaisalla on hallussaan laaja kirjo erilaisia ammatillisia osaamisalueita. Hankevastaava Katja on kulttuurialan moniammatillainen, käsikirjoittaja ja teatteri-ilmaisun ohjaaja. Hanketyöntekijä Kaisa on puolestaan sekä sairaanhoitaja, terveydenhoitaja että musiikkipedagogi. Tällainen ammatillinen miksaus on ihanteellinen kivi-jalka hanketyölle.

Seinäjoen keskustassa sijaitsevassa taloyhtiössä kokoontuu Katjan ja Kaisan yhdessä

ohjaama Kanteleryhmä, johon talon asukkaista on kokoontunut kahvittelemaan ja nauttimaan mukavasta yhdessäolosta. Tilana toimii saunan pukuhuone, johon mahtuva tämän päivän osallistujat, kuusi ikärouvaa, kun vähän tiivistetään. Puitteet eivät ole mitään luksusta, mutta Katjan ja Kaisan lämmin vastaanotto korvaa tilan vaatimattomuuden. Alkukahvittelun lomassa vaihdetaan kuulumisia. Eläkkeen pienuus huolettaa, myös lääkäriin pääsy ja se, että kun vihdoin pääsee lääkäriin, ei asiaansa saakaan kuuluville. Ei oteta tosissaan. Keskustelu on kääntymässä aika vakavaksi.

”Minua tämä vanhuusaika pelottaa. Tunnen oloni aika lailla turvattomaksi.”  
”Samaa ajattelen, aivan liian huonokuntoisena joutuu asumaan yksin kotona.”  
”Mietin usein yön pimeinä hetkinä, että mitä minä täällä enää teen. Kukaan ei kaipaa minua. Kivutkin vain lisääntyvät. Kyllä eutanasiasta pitäisi voida edes keskustella.”

### MIELIALA NOUSEE KOHISTEN

Kaisa nostaa kassista pöydälle monenlaisia tavaraa: ensinnäkin kolme rasiaa, joista yhdessä on pyöreää riisiä, toisessa pitkä riisiä ja olisikohan viimeisessä ohraa. Lisäksi kasa suklaamunien muovisia yllätyskuoria tyhjinä. Ja myös värikyniä. ”Me tarvitsemme tänään rytmimunat, joten tehdään sellaiset itse”, sanoo Kaisa. Pienen alkukankeuden jälkeen alkaa vauhdikas hyörintä ja tekemisen meininki. Ei kulu montakaan minuuttia, kun kaikilla on kauniit koristellut rytmimunat. Homma jatkuu. Rytmimunilla tehdään erilaisia harjoituksia, rytmitetään puhetta ja säestetään lauluja. ”Keitä te ootte te nuoret pojijat, kun emmä tunne teitä? Piupali paupali, piupali paupali, kun emmä tunne teitä... Ootteko tulleet, ootteko tulleet kenkiänne hakemaan? Piupali paupali piupali paupali...” Suutarin emännän kehutaulua taitaa olla tuo.

Tunnelma on jo ihan erilainen kuin vähän aikaa sitten, murheet ovat unohtuneet ja hymy huulilla jatketaan. Tehdään mielikuvaharjoituksia, muodostetaan erilaisia äänimaailmoja. Silmät kiinni oleminen saa osallistujat rentoutumaan ja uskaltamaan. Seuraavaksi ollaan maaseudulla. Muistellaan onnellista lapsuutta, kesälomamatkoja, lehmien nimiä ja kutsuhuutoja. ”Pruit Mustikki, pruit Mansikki. Hoi, lehmikarja. Hoi, pikkulauma. Hoi, tänne, tänne, hoi! Hoi, tänne, tänne, hoi!”

Aika vakuuttavaa! Jos tällaisella matalan kynnyksen taidelähtöisellä toiminnalla saadaan parissa tunnissa aikaan näin uskottomia hyvinvointivaikutuksia, tällaiseen kannattaa satsata. Kulttuuri ja taide tuotuna arjen keskelle ei tarkoita elämää suurempaa. Ammattilaisten kyky käyttää taiteen keinoja työkaluina tuo kohdatun osallistujan arkeen ja olemiseen pitkäaikaisia hyvinvointivaikutuksia. Tämänkin Kanteleryhmän osallistujat tekivät yhdessä ja osallisina tapaamisestaan voimaannuttavan tuokion, jonka voimin jaksaa taas pitkään. Tunnelma ja jutunaiheet ovat ihan eri maailmasta kuin pari tuntia sitten!

### INFO

Aktiivinen harrastaminen mukavassa ryhmässä piristää mieltä. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n Kortteleihin kulttuuria –hankkeessa kehitetään yhdessä ikäihmisten kanssa kaupunkien ja kuntien keskuksiin ryhmätoimintoja, joissa on tarjolla taide- ja kulttuurielämyksiä.

**Tutustu hankkeeseen tarkemmin:**  
[muistiyhdistys.fi/kortteleihin-kulttuuria](http://muistiyhdistys.fi/kortteleihin-kulttuuria)





## OMApolulta oivalluksia, toivoa ja ilon pilkahduksia

Jyväskylän Kortepohjassa on kortteli, jossa asuu sekä omatoimisia että apua tarvitsevia senioreita. Isot ikkunat päästävät valoa katutason viihtyisään kerhohuoneeseen, jonka pöydän ääressä on kuusi tuolia. Tämän pöydän ääreen on kolmen viikon välein kokoontunut pieni omaishoitajien vertaistukiryhmä ja heidän ohjaajansa. Tänäkin paikalla on sekä miehiä että naisia. Yhden puolisololla on ollut pitkään Parkinsonin tauti, toisen rinnalla 55 vuotta kulkenut kumppani on saanut hiljattain aivoverenvuodon, kolmas on muistisairaana ystävättären tärkein tukihenkilö. Jonkun puoliso on siirtynyt jo hoivakotiin, mutta omaishoitajan identiteetti elää vahvana ja kumppania käydään edelleen säännöllisesti tapaamassa ja auttamassa.

Ryhmä kokoontuu nyt ohjattuna viimeistä kertaa, päivän teemanaan myötätunto.

Kahvittelujen jälkeen ohjaaja Merja vetää ryhmälle hengitysharjoituksen. Silmät kiinni keskitytään toivottamaan rakkaalle ihmiselle kaikkea hyvää ja hyväksyvää ymmärrystä niin "kaupan kassaa" kuin itseäkin kohtaan. Tunnelma on rauhallinen ja tuntuu siltä, että kaikki huoneessa olijat ovat saaneet tervetulleeseen pysähtymisen arkensa keskelle. Huone huokuu hyvää tahtoa, kun ohjaaja kehottaa valitsemaan ympäristöstä yhden kohteen ja tarkastelemaan sitä kuin näkisi sen ensimmäistä kertaa. Tietoisien läsnäolon harjoitus tehdään vielä pari kertaa uudestaan vaihtamalla aina tarkasteltavaa asiaa.

"Alkulämmittelyn" jälkeen Merja kysyy, ovatko osallistujat tehneet harjoituksia. Tapaamisten välillä ryhmän tukena on OMA-polku-verkko-ohjelma, jonka aiheet kulkevat käsi kädessä tapaamisten sisältöjen

kanssa. Edellisen kerran aiheena on ollut hyväksyntä ja verkossa on teemaan virittelevää johdantotekstiä sekä pieniä tarkkailu- ja tuumailutehtäviä. OMApolulla on mahdollista kirjoittaa omaa päiväkirjaa sekä keskustella myös verkossa muiden ryhmäläisten kanssa. Yhdessä jutellaan vielä verkossa olleesta Rikkinäinen automaatti-harjoituksesta, joka on osallistujien mielestä varsin osuva. On parempi hyväksyä tilanne ja jatkaa matkaa kuin jäädä potkimaan rahan niellyttä rikkinäistä juoma-automaattia. "Pienet ilot on otettava irti tästä päivästä", toteaa yksi ryhmäläinen muiden nyökytellessä.

### ÄLÄ JÄÄ YKSIN

Iltapäivää jatketaan ryhmää varten tuottajien korttien avulla. Jokainen saa valita muutaman aiheen, joista haluaa tänään parin kanssa keskustella. Juttutuokion jälkeen asetetaan parin kanssa vastakkain silmät kiinni keskittyen ensin aisteihin, sitten tunteisiin ja lopulta ajatuksiin. Ajatuksesta herätellään esiin myötätuntoa toista kohtaan. Harjoituksen jälkeen ohjaaja kysyy tunnelmia: "Tuli sellainen mielikuva, että meidän omaiset menevät alamäkeen ja me taas mennään jyrkkään ylämäkeen rinnettä ylöspäin." "Kyllä tässä tulee sellainen yhteenkuuluvuuden tunne, että samassa veneessä ollaan."

Tapaamisen loppuksi Merja pyytää osallistujia kirjaamaan ryhmästä saadut matkaveikot paperille piirrettyyn yhteiseen puuhun. Myös muille omaishoitajille osoitettuja terveisiä toivotaan. Kiitollisuus ryhmästä huokuu osallistujista, yhdessä liimaillaan puuhun lehtiä, joissa lukee mm.:

"Jakaminen ryhmässä on ollut virkistävää.

"Ryhmään tuleminen on vaatinut rohkeutta. Tässä on joutunut itsensä

laittamaan likoon."

"Muista pitää itsestäsi huolta."

"Älä jää yksin."

Ryhmäläiset kiittelevät ohjaajaa ja toivottavat toisilleen hyvää jatkoa, mutta ennen sitä kaikki lupaavat tulla parin kuukauden päästä järjestettävään isompaan tapaamiseen muiden OMApolku-ryhmiin osallistuneiden ja tulevien ryhmäläisten kanssa.

Ryhmien päättyessä hankkeesta vastaavat Inka ja Päivi pohjustavat jo seuraavan kauden ryhmiä ja tekevät toimintaa tutuksi sekä Keski-Suomen että Pirkanmaan alueella. Yhteyksiä rakennetaan kaupunkien ja omaishoitoyhdistyksien suuntaan uusien ryhmäläisten löytämiseksi. Yhteisiä ponnistuksia muiden alueilla toimivien Elämänote-ohjelman hankkeiden kanssa valmistellaan. Myös tulevaa ryhmäläisten isompaa yhteistapahtumaa suunnitellaan jo hyvissä ajoin etukäteen.

### INFO

GeroCenterin Verkosta voimaa ja vertaistukea -hankkeessa jalkautetaan omaishoitajien tukemiseksi suunniteltu mielen hyvinvoinnin malli OMApolku, joka sisältää verkossa tapahtuvan työskentelyn lisäksi ohjattuja kasvokkain tapahtuvia vertaisryhmätapaamisia Pirkanmaalla ja Keski-Suomessa. Hankkeessa lisätään yleistä tietoisuutta omaishoitajien mielen hyvinvoinnin tukemisen tärkeydestä sekä luodaan materiaalia mallin kanssa työskentelevien tueksi ja toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi.

#### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[gerocenter.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/omaishoitajien-psykkisen-hyvinvoinnin-edistaminen/](http://gerocenter.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/omaishoitajien-psykkisen-hyvinvoinnin-edistaminen/)





## Hoksauta minut!

Moni ikäihminen kokee olonsa tosi yksinäiseksi. Syynä voi olla esimerkiksi leskeytyminen, oman toimintakyvyn heikkeneminen tai muu elämänmuutos. Yksinäisyys heikentää elämänlaatua, altistaa erilaisille sairauksille ja lisää itsemurhan riskiä. Moni iäkäs on myös kasvanut ja elänyt pärjäämisen kulttuurin ilmapiiressä, mikä saattaa olla esteenä avun pyytämiseksi. Tämä onkin herättänyt eri tahoja kehittämään uudenlaisia ratkaisuja tilanteen helpottamiseksi. Avun tarjoaminen onnistuu parhaiten yhteistyössä eri toimijoiden kesken.

Kirkkopalvelut ry:n ja Oulun Diakonissalaitoksen säätiön yhteisellä IkäArvokas-hankkeella on käytössään Hoksauta minut -kortti, jonka avulla kuka tahansa voi ilmaista huolensa kohtaamastaan ikäihmisestä. Kortin ideana on madaltaa ikäihmisen omaa kynnystä pyytää apua. Malli kehitettiin muutama vuosi sitten ja meneillään olevan hankkeen avulla sitä levitetään uusille paikkakunnille ja pysyvään käyttöön.

Hankkeen työntekijöistä Piian toimisto sijaitsee ODL:n tiloissa Oulussa ja toiminta-alueina ovat Pohjois-Pohjanmaa ja

Kainuu. Projektipäällikkö Jaana Kirkkopalveluista työskentelee Järvenpäästä käsin alueenaan eteläisempi Suomi. Piia matkustaa tänään junalla Oulusta Kajaaniin päivän mittaiselle työreissulle osallistavan vanhustyön verkostotapaamiseen. Reilun parin tunnin mittainen junamatkan kuluu töitä tehden. Välillä tulee vilkuiltua ikkunasta upeita maisemia. Kainuun häikäisevän kaunis luonto on vertaansa vailla! Maakunnan väestökehitys vain on laskusuunnassa ja palvelut tuntuvat karkaavan. Tarvitaan verkostoja ja yhteistyötä, jotta alueen ikäihmiset pärjäävät. Siihen myös Piian ja Jaanan IkäArvokas-hanke antaa oman panoksensa.

Kajaanin Linnantauksen seurakuntakeskuksessa järjestettävä verkostotapaaminen on suunniteltu yhdessä eri toimijoiden kesken. Paikalla on ammattilaisia mm. Kajaanin, Paltamon ja Ristijärven seurakunnista, Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry:stä sekä Kainuun Muistiyhdistyksestä. Tilaisuuteen on saapunut myös suuri joukko ikäihmisiä. Alun pieneen tervetuloilaisuuden jälkeen jatketaan yhteisellä kahvittelulla, jonka lomas-

sa paikalla olijat tutustuvat eri toimijoiden esittelypöytiin ja palveluihin. Pöytien ääressä kiertävät kainuulaiset ikäihmiset ovat ihania ja välittömiä. Heillä on myös realistinen käsitys yhteiskunnassa tapahtuneista muutoksista.

”Ennen kyläiltiin ja poikettiin toistemme luona. Nykyisin ovet täytyy pitää lukossa, eikä kylään enää uskalla mennä kutumat- ta”, toteaa 84-vuotias ikämies.

Eräs rouva taas kertoo: ”Mieheni kuoli, kun odotin toista lastamme. Asuimme maaseudulla ja elämä oli tosi rankkaa. Kaikesta on selvitty ja olen niin onnellinen, kun lapseni pärjäävät hyvin! Toivottavasti meistä vanhoistakin huolehditaan ja saamme tarvitsemamme avun.”

## MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA TARVITAAN

Ammattilaiset nostavat esiin huolensa julkisen sektorin vähenevistä järjestöavustuksista. ”Ymmärtävätköhän budjettien laatijat, mitä kaikkea me järjestötoimijat saamme aikaan pienillä avustuksillamme? Meitä kaikkia toimijoita tarvitaan. Järjestöissä nähdään ja kuullaan ruohonjuuritasolta Kainuun asukkaiden tarpeita ja niihin vastataan muun muassa järjestämällä matalan kynnyksen toimintoja.”

Päivän viralliseen ohjelmaan kuuluu myös Piian esitys Hoksauta minut -kortista. Korttikampanja on käynnistymässä eri puolilla Kainuuta. Kortin voi täällä napata mukaansa esimerkiksi apteekista tai seurakunnan toimipisteestä. Kortin antajana voi olla myös vaikkapa taksikuski. Jos ikäihminen saa kortin ja haluaa tulla hoksautetuksi, hän kirjoittaa korttiin yhteystietonsa ja lähettää sen valmiiksi maksetussa kirjekuorissa takaisin, minkä jälkeen häneen ollaan yhteydessä. Hoksauta minut -kortin avulla pyritään löytämään erityisesti yksinai-

siä, syrjäytyneitä ja palvelujen ulkopuolella olevia ikäihmisiä. Kortti on myös tärkeä työkalu yksinäisyyden teeman ja välittämisen kulttuurin esille nostamisessa.

Kajaanin tilaisuus on kaikinensa erittäin onnistunut. Väkeä on riittänyt ja tieto eri toimijoiden tarjoamista palveluista leviää tämänkin tilaisuuden kautta. Myös kainuulaisten etsivän vanhustyön yhteistyöverkosto on tiivistymässä. Kainuussa osataan tehdä yhteistyötä! Täällä harvaan asutulla seudulla ymmärretään jokaisen toimijan tärkeys ja se, että yhdessä saadaan enemmän aikaan.

On aika hypätä Oulun junaan. Paluumatkan aikana Piia purkaa päivän aikana ker- tyneitä sähköpostejaan ja nostaa kiireisimpänä Yle Kainuun juttupyynnön. Kello on jo paljon ja päivä on ollut pitkä, mutta työn merkityksellinen sisältö antaa voimia hoitaa vielä tämä kiireellinen tehtävä.



### INFO

Kirkkopalvelut ry:n ja Oulun Diakonissalaitoksen säätiön IkäArvokas-hankkeessa tuetaan syrjäytymisuhan alla elävien ikäihmisten kotona asumista ja lisätään heidän osallisuuttaan etsivää vanhustyötä hyödyntäen. Työkaluna käytetään mm. Hoksauta minut -korttia. Työmuotoina hankkeessa ovat monialainen verkostoyhteistyö, koulutus- ja seminaaritalaisuudet hyvien käytäntöjen jakamiseksi, uusien menetelmien kehittäminen ja kokeilu yksinäisten ikäihmisten löytämiseksi sekä erilaiset koulutuskonaisuudet vapaaehtois- ja vertaistoimintaan.

#### Tutustu hankkeeseen tarkemmin:

[www.kirkkopalvelut.fi/hyvinvointi/ikaarvokas/](http://www.kirkkopalvelut.fi/hyvinvointi/ikaarvokas/)





## Mummonmarkka on mummon markka

Helsingissä junaradan varrella Malmilla on toimistorakennus, jossa muiden järjestöjen ohella majaa pitää Vanhustyön Keskusliitto. Kerran kuukaudessa Vanhustyön Keskusliitto kutsuu senioritoimintaansa osallistuvat ikäihmiset toimistolle kuulemaan eri alojen asiantuntijoiden tarjoamaa hyödyllistä tietoa. Eri puolilla Helsinkiä asuvat rouvat ovat uhmanneet sadetta ja saapuneet yhteen viikon päätteeksi. Kun sateenvarjat ja takit on jätetty narikkaan, siirrytään kuulumisia vaihdellen luentosalin puolelle. Kahvin ja pullan evästäminen naiset asettuvat tuoleihinsa valmiiksi vastaanottamaan päivän teeman.

Valkokankaalla on jo valmiina Mummonmarkkan vartijat -tunnus, joka toistuu myös päivän esiintyjän Pirjon keltaisen edustusjakun selkäpuolella. Pirjo kertoo kuulijoille, että hankkeen tarkoitus on lisä-

tä tietämystä ikääntyneisiin kohdistuvas- ta taloudellisesta kaltoinkohtelusta mm. kouluttamalla talouslähetteläitä. Hiljaiseksi vetää taulukko, josta nähdään eläkeikäisiin kohdistuvien törkeiden petosyritysten määrän kasvaneen vuosikymmenen alusta 777%. Pirjon leppoisa olemus ja lempeä ääni kuitenkin tasapainottavat vakavaa ja pelottavaltakin tuntuva aihetta.

Pirjo kertoo häpeästä, jota ihmiset usein kokevat tullessaan ulkopuolisten huijajamiksi tai läheisten hyväksikäyttämiksi. "Olenko muita tyhmempi, kun lankesin ansaan?" "Itse olen lapseni huonosti kasvattanut, kun hän kohtelee minua näin." Yleisö kuuntelee hiirenhiljaa, kun Pirjo kertoo helposti samastuttavia esimerkkejä siitä, kuinka varkain taloudellinen kaltoinkohtelu voi alkaa lähipiirissä. Hyväntah- toinen naapuri ryhtyykin kauppa-apunsa

















