

Seniorit



MOONA MANTTVAARA

Alli Urtela (vas.) on käynyt Ikäinstituutin Talotsemppari-valmennuksen ja toimii Vieremässä Hyvän mielen kerhon vetäjänä. Helena Kumpulainen ja Tuula Salonen olivat mukana vuoden ensimmäisessä tapaamisessa.



Kerholaiset saavat käytännössä itse suunnitella, mitä tahtovat kerhokerralla tehdä. Talvisin käsityöt ja neulepiiriin pitäminen ovat olleet suosittuja.

Vanhusten Hyvän mielen kerhot kokoontuvat Forssassa

Vieremässä ja Pekolankadulla toimivat Hyvän mielen kerhot ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja vanhuksille.

Oona Tepponen



Vanhusten yksinäisyys on kasvava ongelma, ja yhä useampi ikäihminen kappaa matalan kynnyksen mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin ja solmia uusia ihmisuhteita.

Tätä tarvetta varten Forssassa perustettiin viime vuonna Hyvän mielen kerhoja. Vieremässä kerho on kokoontunut koulun tiloissa pian jo vuoden ajan, ja Pekolankadulla Olonurkassa toiminta paikastiin käynnin syksyllä. Kokemukset ovat kaikkiin puolin positiivisia.

– Kerholaiset ovat tietysti tämän aiheen asiantuntijoita, mutta kyseessä on kyllä huikea malli. Vieremässä on syntynyt kerhon myötä jopa sellaista vanhan ajan ”autetaan naapurita”-henkeä. Tiedetään, että on olemassa paljon yksinäisiä ikäihmisiä, jolle sosiaaliset kontaktit ovat todella tärkeitä, Forssan kaupungin liikunta-

päällikkö **Pauliina Jolanki** kertoo.

Kerhot järjestetään osana Ikäinstituutin Yhdessä Kotikulmilla-toimintaa. Toiminta jakautuu kahteen osaan: ryhmäkokoon-tu-misiin sekä Hyvän mielen kävelyihin. Toiminnan keskiössä on ajatus tarjota iäkkäille tekemistä ja sosiaalisia kontakteja oman kodin läheisyydessä.

Yhdessä Kotikulmilla-toiminnan koordinoimista vastaa Forssassa kaupungin liikuntapalvelut ja Forssa liikkeelle -hanke. Hyvän mielen kerhoissa ei kuitenkaan painoteta liikuntaa. Jolanki selventää.

– Hyvän mielen kerhot ovat erittäin matalan kynnyksen toimintaa, jota suunnitellaan yhdessä alueiden asukkaiden kanssa. Kerholaiset saavat käyttämässä isse päättää, mitä haluavat yhdessä tehdä, mutta on kiva, että tuohjumpsia ja kävelylenkkejä on tehty.

Kerhon tai kävelyiden vetäjille

Ikäinstituutti tarjoaa koulutuksen. Vapaehtoisuudesta innostuneet voivat käydä Talotsemppari-valmennuksen tai KävelyTsemppari-perheohjelman.

– Mielellämme koulutamme lisääkin vapaaehtoisia, jos joku kokee, että tällaisen toiminnan vetäminen voisi olla oma juttu. Jolanki sanoo.

Vieremässä kerhonvetäjänä toimivalle **Alli Urtelalle** pyyntö lähtöä mukaan Hyvän mielen kerhoon tuli ”aivan pysyvästiästä”. Hän on kuitenkin ollut tyytyväinen, että kävi koulutuksen ja ryhtyi vetämään kerhoa.

Vieremässä Hyvän mielen kerho kokoontuu pääsääntöisesti torstai-iltaisin. Käsitöet, askartelu ja lautapöydän pelaaminen ovat olleet Vieremän koulun kerhotoiltoihin so-pivia aktiviteetteja. Kesäisin kerholaiset ovat jätevälineet myös kävelyretkiä, joiden aikana porukalla on esimerkiksi siivottu lähimpinäristiä roskista.

Kerhossa syntyneet kontaktit ovat kantaneet hedelmää, sillä sen jäsenet ovat aktivoituneet olemaan yhteydessä toisiinsa myös kerhon ulkopuolella.

– Meillä on yhteinen puhelinrinki, jonka kautta soittelimme toisillemme. Siinä on noin neljäkymmentä henkeä. Urtela kertoo.

– Kaupungilla on paljon erilaisia toimintaryhmiä. Meikin käynnimme kimppekyydeillä kuntosalilla kolme kertaa viikossa. Tai jos lähtee vaikka kauppaan asioille tai tarvitsee apua jossain, niin voi soittaa kaverialle.

Urtelan mukaan moni kaipaa kerhoissa syntyvää yhteisöllisyyttä. Kun oma työura on jo takana ja jälkikasvu maailmalla, voi seurata löytää naapureista ja muista oman lähialueen asukkaista. Jutteleminen ja kuulumisten vaihto

”

Vieremässä on syntynyt kerhon myötä vanhan ajan ”autetaan naapurita”-henkeä.

Pauliina Jolanki

MITÄ?

Forssan kaupungin toimintaa ikäihmisille

- Hyvän mielen kerho Vieremän koululla torstaisin kello 18–20.
- Hyvän mielen kerho Olonurkassa Pekolankadulla 13.1. alkaen joka kolmas viikko tiistaisin kello 14–16.
- Ikääntyneiden kohtaamiskerho Hyvinvointitalolla tiistaisin kello 9–12.
- Hyvän mielen kävely Korkeava-hassa tiistaisin kello 10, lähtö Vasikkahaan vanhan päiväkodin pihalta.
- Hyvän mielen kävely Viksbergissä keskiviikkoisin kello 10, lähtö urheilutalo Feeniksin edustalta.

koetaan tärkeänä osana Hyvän mielen kerhoa.

– Meistäkin moni asuu samassa rivitalossa, niin on kiva tavata ja rivilassa pyytää naapurilta apua. Ihmiset ovat kuitenkin kamalan arkoja tutustumaan. Kuinka moni meistä ei tunne omaa naapuriaan? Urtela päivittelee.

Vaikka Vieremän kerhon ensimmäinen vuosi on sujunut hyvin, mukaan mahtuisi enemmänkin väkeä. Urtela arvelee, että ihmisiä on vaikea saada liikkeelle juuri arkuuden takia.

– Olemme esimerkiksi puhuneet kerhossa karaoken laulamisesta. Moni kuitenkin sanoi, että ei halua itse laulaa, mutta voi tulla kuuntelemaan. Joskus lähteminen mukaan tällaiseen on kauhun väikeä. Urtela kuvailee.

Kerho on jäsenilleen tärkeä viikoittainen kohtaamispaikka. Kesällä kerholaisen määrää on ollut selkeästi suurempi, mutta talvella on ollut hiljaisempaa.

– Meillä on puhelinringissä 40 henkilöä, mutta olemme tyytyväisiä, jos kerhoon tulee edes 20. Reilut kyymmenen meitä on yleensä ollut. Tämä on kuitenkin hämmästyttävien kanssa aina tällaista, että mukaan ei uskalleta heti lähteä. Urtela pohjaa.