



Vapaaehtoisuus voimana

**Vanhustenpäivä
2.10.2011**

**Vanhustenviikko
2.10.–9.10.2011**

Sisällys

Mistä voimaa vapaaehtoisuuteen?.....	3
Vapaaehtoistoiminta näkyviin vuonna 2011.....	4
Vapaaehtoistyön perinne elää vahvana suomalaisissa.....	6
Vapaaehtoisen työ on mukana kulkemista.....	12
Suomen Veteraaniurheiluliitto liikuttaa kilpaurheilijoita ja kuntoilijoita vapaaehtoisvoimin.....	14
Vapaaehtoisuus voimana.....	16
Ystäväpiiri lievittää yksinäisyyttä.....	19
Vie vanhus ulos – tartu haasteeseen.....	22
Että menee ikäväksi!.....	23
Leirimummona ja -vaarina on parasta nähdä lasten ilo.....	24



**Vanhustenpäivä
2.10.2011**

**Vanhustenviikko
2.10.–9.10.2011**

Vanhustyön keskusliitto kiittää sydämellisesti Keskinäistä Eläkevakuutusyhtiö Ilmarista taloudellisesta tuesta julkaisun painattamiseen.

Julkaisija: Vanhustyön keskusliitto

ISBN: 978-951-806-149-9
978-951-806-150-5 (pdf)

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Kansikuva: Toni Kitt

Toimitus: Leena Valkonen
leena.valkonen@vtkl.fi

Paino: Savion Kirjapaino Oy, Kerava

*Julistekuvassa Mirja Talvela (oik.),
Maria Karhu, Heikki Talvela ja
Mohamud Said.*



Vanhustyön keskusliitto
Centralförbundet för de gamlas väl ry



Mistä voimaa vapaaehtoisuuteen?

Vapaaehtoisuuteen ei voi pakottaa. Velvollisuudentunto tai ns. huono oma-tunto ei ole oikea vapaaehtoistyön motiivi. Jos niihin perustaa, ei jaksakaan pitkään. Ei itse koe hyvää mieltä ja autettavallekin voi tulla ikävä tunne epäaitoudesta.

Tänä vuonna vapaaehtoistoiminta on monin tavoin esillä. Kampanjoidaan, tehdään toimintaa tunnetuksi ja kannustetaan ihmisiä mukaan. Hyvä niin. Toivottavasti innokkuus ja julkinen tunnustus ei jää kertakuohuksi. Vapaaehtoistoiminta on kuitenkin myös kestävyyslaji. Ainakin silloin, kun sitoudutaan tukemaan hauraita ihmisiä – lapsia tai vanhuksia.

Onneksi meillä on vaihtoehtoja vapaaehtoisuudessa. Tarjolla on tehtäviä ja osallistumista – näin uskallan väittää – ihan joka lähtöön. Yksittäisestä tempauksesta vaativiin vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten auttamistehtäviin. Onneksi on ollut ja uskoakseni jatkossakin on myös ihmisiä, jotka ottavat vastuuta toiminnan organisoimisesta ja vapaaehtoisten tukemisesta.

Suomalaisella vapaaehtoistyöllä on pitkä historia. Se on ollut suuri voimavara aina. Itsestään meteliä pitämätön ja läsnäoleva. Kun maa on noussut köyhästä reunamaasta hyvinvointiyhteiskunnaksi, on vapaaehtoistyöllä ja sitä tekevillä järjestöillä ollut merkittävä rooli. On kyetty havaitsemaan ihmisten tarpeita ja toimimaan niiden mukaan. Tässä on haastetta tulevaankin: uudet sukupolvet toimivat ainakin osittain toisin tavoin. Miten turvata vapaaehtoisuuden elävyyttä!

Seuraavilla sivuilla kerrotaan monia hienoja tarinoita vapaaehtoistoiminnasta. Yksittäiset ihmiset – niin tavikset kuin julkkikset – antavat sille kasvot. Kertovat, mitä tekevät ja miksi ovat mukana. Pohtivat syitä omaan vapaaehtoisuuteensa.

Pentti Silvander kiteyttää keskeisimmät teesit: *”Vapaaehtoistyöhön täytyy tuntea aitoa halua. Samoin rehellisyys ja luottamuksellisuus on tärkeää. Jos näihin ei pysty, ei tämäntyyppisiin vapaaehtoistehtäviin kannata hakeutua.”* Yksinkertaista ja samalla vaativaa. Ja oleellisen tärkeää ihan kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä.

Vapaaehtoistyö ei sen paremmin kuin muukaan elämä ole pelkkää auvoista onnea. Vastaan tulee väsymystä ja ongelmia. Ne pitää uskaltaa kohdata ja niihin puuttua. Jos innolla alkanut vapaaehtoistyö tuntuukin liian vaikealta, on parasta pitää taukoa tai miettiä jotakin toista vaihtoehtoa. Tässä tilanteessa tarvitaan vapaaehtoisten tukemista ja ohjaamista.

Ikääntyneet ja vapaaehtoistoiminta: mitä tämä sanapari pitää sisällään? Sekä auttajia ja toimijoita että tuen tarvitsijoita. Eläkepäivien tulleen monella on vielä virtaa ja halua toimia. Antaa aikaansa ja osaamistaan ja samalla saada elämänsä ihan uusiakin ulottuvuuksia. Voi olla lipaskerääjänä, kerhon vetäjänä, ulkoiluttajana, apuna lomakkeiden täytössä ja asiointissa tai juttukaverina.

Vapaaehtoisuus antaa voimaa!

Pirkko Karjalainen
toiminnanjohtaja
Vanhustyön keskusliitto ry





*Vapaaehtoistyön teemavuoden alkustartti pidettiin Helsingissä. Näyttelijä Eija Vilpas kannustaa kaikkia vapaaehtoistyöhön.
– Etsi oma vaihtoehdosi ja ryhdy siihen heti. Voin vanna, että tulee hyvä mieli itsellekin.*

HERTTAKAISA KETTUNEN

VAPAAEHTOISTOIMINTA NÄKYVIIN VUONNA 2011

Vuosi 2011 on EU:n vapaaehtoistoiminnan vuosi, joka nostaa esiin vapaaehtoistoimijat ympäri Euroopan. Vuoden tavoitteena on tuoda esiin vapaaehtoistoiminnan merkitystä, lisätä vapaaehtoistoiminnan arvostusta sekä saada uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Vapaaehtoistoiminnan vuotta Suomessa koordinoivat Kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunta KANE ja Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi. Maaliskuussa 2011 starttanut haastekampanja kannustaa suomalaisia mukaan vapaaehtois- ja järjestötoimintaan. Esimerkiksi Tuntitili-sivulla internetissä voi kertoa, kuinka monta tuntia haluaa antaa vapaaehtoistoimintaan tänä vuonna. Samoin sivuilta löytää ideoita näiden tuntien käyttöön.

Vuoden lähettiläitä ovat mm. näyttelijä **Eija Vilpas**, tanssinopettaja **Aira Samulin** sekä kirjailija **Juha Itkonen**, jotka kannustavat kansalaisia mukaan vapaaehtoistoimintaan.

– Toivoisin, että ihmiset ajattelisivat itseään ja tekisivät sellaista, mikä antaa heille hyvää mieltä ja tarpeellisuuden tunnetta. Esimerkiksi vanhainkoteihin tarvitaan kansalaisia, jotka viipyvät hetken vierellä ja joilla ei ole kiire heti pois, toteaa Aira Samulin.

Eija Vilpas kertoo, että vapaaehtoistoinnasta tulee itselle hyvä mieli ja voi tehdä käytännön asioita.

– Eikä tarvitse voitotella siellä sohvalla, että ”voi kamala, kun on tämmöstä” ja ”voi kamala totakin kurjuutta”. Kun lähtee toimimaan, niin helpottaa sitä tilannetta. Esimerkiksi Karjala-keräyksellä, jota olen tehnyt, on moni lapsi on saanut hyvät talvikengät, luistimet ja pyörätuoleja. Näillä on suuri mer-

kitys niille ihmiselle juuri sillä hetkellä. Ei voi koko maailmaa pelastaa, mutta voi tehdä vähän yksilönä.

Juha Itkonen toteaa, että häntä pyydettiin mukaan teemavuoden lähettilääksi juuri sopivaan aikaan.

– Olin jo vuoden päivät miettinyt, että voisin tehdä enemmän. Jo ammattinikin puolesta, koska minulla on vapaus päättää ajastani.

– Nyt ajattelin mennä muutamiin paikkoihin tämän vuoden aikana ja tehdä juttuja, joita en ole aiemmin tehnyt. Tehkää te samoin, Juha Itkonen kehottaa.

Vapaaehtoistyö on taloudellisesti tuottavaa

Järjestöjen vapaaehtoistyön kansantaloudellinen vaikutus on merkittävä. Sen tehokkuusero on huomattava verrattuna julkisen sektorin palkkatyöhön, ilmenee Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin tekemästä tutkimuksesta.

Helmikuun lopussa julkistetun selvityksen mukaan neljän suuren suomalaisjärjestön vapaaehtoistyön rahallinen arvo kohoaa yli 130 miljoonaan euroon vuodessa. Tutkimus on kohdistunut seuraaviin järjestöihin: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen 4H-liitto, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö ja Suomen Punainen Risti.

Vapaaehtoistyötä tekevät ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä ja voivat paremmin, esittää puolestaan Eurofoundin eli Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiön tutkimus.

Vapaaehtoistyö ei ole Suomessa mikään vähäpätöinen asia: 43 prosenttia täysi-ikäisistä suomalaisista osallistuu vapaaehtoistyöhön. Koko EU:n keskiarvo on 20 prosenttia, joissain jäsenmaissa vain 10. Tanska, Suomi ja Ruotsi ovat EU:n kärjessä. Vähintään viikoittain vapaaehtoistyötä tekee suomalaisista seitsemän prosenttia.



European Year of Volunteering 2011



Vapaaehtoisena Euroopassa

Eurooppalainen ikääntyneitä edustava kansalaisjärjestö AGE toivottaa tervetulleeksi EU:n Vapaaehtoistoiminnan vuoden, sillä se on selvä huomionosoitus EU:n tasolta siitä hyödystä jotka vapaaehtoistoimijat ja vapaaehtoisena oleminen tuovat kaikkialle yhteiskuntaan. Vanhustyön keskusliitto on yksi AGEN noin 150 jäsenestä.

Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat ikäihmiset tuovat oman, arvokkaan panoksensa yhteiskunnan hyvinvointiin sekä sukupolvien väliseen solidaarisuuteen, toteaa AGEN pääsihteeri Anne-Sophie Parent. Hän toivoo, että Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 paitsi nostaa esille ikäihmisten arvokkaan panoksen myös kannustaa enemmän ikäihmisiä mukaan vapaaehtoistointaan.

– Vapaaehtoisuus parantaa ihmisten elämänlaatua ja useiden eri alojen, kuten terveydenhuollon, koulutuspalvelujen ja henkilökohtaisen avun palveluja. Se myös estää sosiaalista eristäytymistä ja vahvistaa sukupolvien välistä kanssakäymistä. Monet iäkkäät ihmiset ovat vapaaehtoisina esimerkiksi lasten päiväkodeissa tai toimivat ystävinä vielä vanhemmille ihmisille, jotka muuten olisivat hyvinkin yksinäisiä, kertoo Parent.

AGEn toiminnassa vuosi 2011 näkyy monin tavoin. Jäseniä kannustetaan osallistumaan mm. tiedottamalla säännöllisesti vuoden aktiviteeteista kansallisilla ja EU:n tasolla. Ikäihmisten vapaaehtoistointaa pyritään nostamaan esille, samoin ikäihmisten kohtaamia haasteita vapaaehtoistoiminnassa. Lisäksi jäsenistöä kannustetaan kirjoittamaan hyvien käytäntöjen kokemuksiaan vapaaehtoistoinnasta ja vapaaehtoistoiminnan paikoista AGEN nettisivuille.

Suosituksien ikäihmisten vapaaehtoistoinnasta valmistuvat vuoden 2011 aikana. Ne nivotaan yhteen vuoden 2012 Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuoden kanssa. Lue lisää www.age-platform.eu.

Teksti ja kuva:
LEENA VALKONEN

Pääsihteeri Aaro Harju:

Vapaaehtoistyön perinne elää vahvana suomalaisissa

Me olemme vapaaehtoistyötä tekevää kansaa. Noin miljoona suomalaista tekee vapaaehtoistyötä säännöllisesti. Pitkäaikainen sitoutuminen vapaaehtoistyöhön on vähentynyt ja se asettaa haasteen vapaaehtoistyön johtamiselle, sanoo Kansalaisfoorumin pääsihteeri **Aaro Harju**.

Vapaaehtoistyö on ollut osa suomalaista jo yli 150 vuotta ja se on kansallisesti iso voimavara. Vapaaehtoisuuden pohjalta on syntynyt mm. osuustoimintaliike, työväenliike, naisasialiike ja paljon erilaista kansalaisjärjestötoimintaa.

Suomi ei olisi tällainen maa ilman sitä valtaisa ponnistusta, jota on tehty vapaaehtoistyönä. Suomi on ollut köyhä, eikä täällä olisi voitu tehdä tätä kaikkea, mitä meillä on rahalla ja palkatulla työvoimalla. Historiallisesti vapaaehtoistyön määrä maassamme on mittavaa. Vaikka nyt yhteiskunta on kehittynyt ja kansa on aiempaa vauraampaa, ei vapaaehtoistyö ole hävinnyt mihinkään. Se on tavattoman hieno asia. Kyllä meidän kansalaisjärjestöjen kannattaa olla siitä ylpeitä, koska juuri järjestöt ovat ylläpitäneet vapaaehtoistoimintaa Suomessa, Aaro Harju avaa keskustelun ja jatkaa:

– Tänä päivänä miljoona suomalaista tekee säännöllistä vapaaehtoistyötä. Paljonko on heitä, jotka tekevät sitä epäsäännöllisesti, sitä ei kukaan tiedä. Joka tapauksessa verrattuna väestöön olemme yksi johtavia vapaaehtoistyön maita koko maailmassa. Ei ihan ykkösiä, mutta kyllä me viiden joukossa olemme.

Motiivina halu tehdä hyvää toisille

Vapaaehtoistyön eetoksessa on jotain, joka edelleen puhuttelee suomalaisia. Tutkimukset kertovat, että olennaisia motiiveja tehdä vapaaehtoistyötä, ovat halu auttaa, tehdä hyviä tekoja toisille ihmisille ja omalle yhteisölle. Monille se on hyvä tapa tuoda sisältöä ja merkitystä elämään, joillekin se on tapa katkaista yksinäisyyden kierrettä. Vapaaehtoistyössä oppii uusia tietoja, taitoja, asennetta, sosiaalisuutta sekä vuorovaikutustaitoja.

Kun katsoo eri ikäryhmiä, niin vapaaehtoistyössä ei esiinny dramaattisia eroja. Vaikka sanotaan, että nuoret ovat itsekkäitä, niin nuoret tekevät valtavasti vapaaehtoistyötä. Maalla ja kaupungeissa tehdään vapaaehtoistyötä suurin piirtein saman verran, isoa eroa ei ole sukupuoltenkaan välillä.

Suurin huoli tällä hetkellä yhteiskunnassa on, että käynnissä oleva vahva polarisaatio iskee myös vapaaehtoistyöhön. Tutkimusten mukaan koulutetut ja hyvin toimeen tulevat ovat vapaaehtoistyön ydinjoukkoa. Iso kysymys on, että yhteiskunnassa on entistä enemmän vetäytyviä ihmisiä. He käyvät kyllä töissä ja taloudellinen toimeentulo on kunnossa. mutta he vetäytyvät täydelliseen yksityisyyteen, eivätkä halua osallistua yhteisöllisesti. Vapaaehtoistyö jakautui aiemmin tasaisemmin. Nyt se kasautuu entistä pienemmälle väestömäärälle, mutta toimijat ovat hyvin aktiivisia.

Vapaaehtoistyön johtamiseen panostettava

Haasteen vapaaehtoistyön johtamiselle ja organisoinnille aiheuttaa se, että ihmisiä on aiempaa vaikeampi saada mukaan ja pysymään mukana. Ennen tarvittiin vain pari puhelinsoittoa ja väkeä löytyi. Nykyisin ihmiset ovat valikoivampia ja heidän vapaa-ajastaan kilpailee muun muassa laaja viihde- ja kulttuuritarjonta.

Jotta vapaaehtoistyö säilyisi kiinnostavana, on sen johtamiseen kiinnitettävä uutta huomiota. Huomiota tulee kiinnittää rekrytointiin, kouluttamiseen, perehdyttämiseen, motivointiin, työtehtäviin ja palkitsemiseen. Tarvitaan ammattimaisia vapaaehtoistyön johtajia. Tätä ei ole vielä ajateltu, koska vapaaehtoisia on aina ollut. Mutta tilanne on muuttumassa ja tässä on miettimisen paikka kansallisesti, painottaa Aaro Harju.

Vapaaehtoistyön rahoituksesta Harju ei ole huolissaan. Raha-automaattiyhdistys ja Veikkaus ovat hyviä tukijoita. Meillä on maailman mittakaavassa ainutlaatuisen hyvät rahoitusmahdollisuudet. Kysymys on vain siitä, mihin panostetaan, hän päättää.



Jokaiselle auttamishaluiselle löytyy tekemistä Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminnassa.

Kuva SPR:n arkisto

MARJATTA KARVINEN

Seniorit aktiivisia SPR:n vapaaehtoisina

Lähimmäistä tukien, kuunnellen ja ymmärtäen voit helpottaa toisen oloa. Auttamisen palkkana on hyvä mieli, ystäviä ja yhteisö ympärilläsi. Moni seniori on löytänyt harrastuksen Punaisen Ristin vapaaehtoistyöstä.

Suomen Punaisen Ristin toiminta ulottuu kotinurkiltamme kaukomaiden katastrofialueille. Avustustyössä on mukana kaikenikäisiä ja -taustaisia toimijoita.

Hankalissa avustustilanteissa tarvitaan erikoistuneita osajia. Useimmiten ammatillaiset ja vapaaehtoiset työskentelevät yhdessä. Vapaaehtoisilla on tärkeä rooli auttamistyössä.

Ammatillinen osaaminen ja harrastuneisuus ovat toimijalle hyödyksi, mutta vapaaehtoiseksi aikovalle auttamishalu on yhtä tärkeää. Punainen Risti perehdyttää tulokkaat tehtäviinsä.

– Vain vapaaehtoisten voimin pystymme todella auttamaan heikoimpia, mikä on ydintehtävämme, kotimaanavun suunnittelija **Anita Hartikka** sanoo.

Hän on ollut kehittämässä Punaisen Ristin toimintaa ja valjastamassa kansalaisia mukaan toimintaan yli 20 vuotta.

Ystäväksi opitaan

Ystävätoiminta on Punaisen Ristin merkittävin kotimainen toimintamuoto. Palvelulla tavoitetaan vuosittain noin 35 000 yksinäistä, jotka ovat vanhuksia, vammaisia, maahanmuuttajia ja vankeja. Ystävinä toimii noin 10 000 kansalaista. Esimerkiksi maahanmuuttajaperheiden kotiutumista voidaan edistää ystäväpalvelulla.

Autettavien määrä kasvaa koko ajan. Yksinäiset vanhuksat kaipaavat juttuseuraa ja tukea. Sosiaali- ja terveyspalvelujen pirstoutuminen ja avoterveydenhuollon osuuden kasvu lisää avun tarvetta. Hartikka uskoo mahdollisten auttajien määränkin lisääntyvän, kun suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle.

– Elämäntilanteen muuttuminen saa monet etsimään uutta ja hakeutumaan vapaaehtoistyöhön.

Hartikka pitää kypsiä kokeneita ihmisiä hyvinä ystäväehdokkaana. Ikääntynyt ymmärtää parhaiten toista ikääntynyttä. Samalla hän iloitsee siitä, että myös nuoria, perheettömiä opiskelijoita on alkanut ilmestyä auttajien joukkoon.

– Se on hyvä tapa rakentaa siltaa sukupolvien välille.

Ystäväksi aikovalta ei odoteta mitään erityisiä ominaisuuksia. Kuka tahansa kelpaa mukaan, kun oma elämä on raiteillaan eikä itsellä ei ole akuuttia sairautta. Tarvittavat käytännön valmiudet saa ystäväkurssilta.

– Varmistamme koulutuksella, että ihmisen tuntee SPR:n periaatteet. Hiomme vuorovaikutustaitoja ja selkeyttämme vapaaehtoisen roolia, Hartikka luettelee.

Ystävän on tärkeää ymmärtää omat rajansa, kun autettavien joukossa on yhä enemmän huonokuntoisia vanhuksia. Ammatillinen auttaminen tai hoitaminen ei kuulu ystävän tehtäviin.

– Ystävä on kanssakulkija ja ymmärtäjä, Hartikka kiteyttää.

Asiointitukea, lipaskeräystä, neulontaa...

Vielä ystäväkoulutuksen aikana ehtii miettiä, sopiiko harrastus omaan elämäntilanteeseen. Pystytkö irrottamaan tapaamisille jatkuvasti pari kolme tuntia kahdessa viikossa? Jollet halua sitoutua näin pitävästi, voit katsella kertaluontoisempia tehtäviä.

Valittavana on laaja skaala toimintaa lipaskeräjästä nutunneulojaksi. Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminta liittyy kulttuuriin, liikuntaan, harrastuksiin sekä terveyteen ja sosiaalityöhön. Lääkärissä tai asioilla käyttä-

Suomen Punainen Risti on toiminut yli 130 vuotta ja siihen kuuluu nykyisin 93 000 jäsentä. Erilaisissa vapaaehtoistoimintoissa pyörii aktiivisesti noin 45 000 kansalaista.

SPR kutsuu vapaaehtoisia:

- Lipaskerääjiksi
- Ensiapu- ja valmiustoimintaan
- Ystäväksi
- Omaishoitajan tueksi
- Tukemaan nuoria
- Monikulttuurisuustyöhön
- Avustustyöntekijäksi
- Edistämään terveyttä
- Humanitaarisen oikeuden vapaaehtoistoimintaan

minen silloin tällöin voi olla merkittävä apu ikääntyneelle yksinasujalle. Kuljetustehtäviin ei välttämättä tarvita edes autoa, monilla vanhuksilla on taksiseteli. Pelkkä mukanaolo ja opastaminen lääkäriasemilla tai kauppa-keskuksissa on arvokasta.

Punaisen Ristin seniorikerhoihin kaivataan jatkuvasti virkeitä vetäjiä, sanoo Anita Hartikka. Muun muassa omaishoitajien tukeminen voi sopia vapaaehtoistoiminnan muodoksi ikääntyneille. Myös lipaskerääjät tekevät tärkeää työtä, kun Punainen Risti kerää varoja hädänalaisille onnettomuuksien sattuessa. Suuri osa lipaskerääjistä on seniori-ikäisiä.

Hartikka suosittelee ikääntyneille ensiapukurssien käymistä. Ensiaputaitoja kysytään erilaisissa valmiustoimintoissa ja niistä voi olla suurta hyötyä omassa lähipiirissä.

Käsityöihmiset voivat tukea toimintaa vaikkapa neulomalla. Sukkia ja lapasia tarvitaan aina jossakin.

Punaisella Ristillä on koulutusta, toimipisteitä ja yhteyshenkilöitä eri puolella maata. Suurimmilla paikkakunnilla ystäväkursseja järjestetään lähes jatkuvasti, pienilläkin aika ajoin.





Kuva: Talkoorengaan arkisto

LEENA VALKONEN

TALKOORENGAS

– 20 vuotta vapaaehtoista hyvinvointityötä

Keravalla toimiva Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus viettää tänä vuonna 20-vuotisjuhlaa. Keskuksessa toimii Hyvinvointiakatemia, joka tarjoaa itsensä kehittämisen mahdollisuuksia, koulutusta ja harrastus- sekä virkistystoimintaa kaikille kansalaisille. Talkoorengas puolestaan koordinoi ja kehittää vapaaehtoistyötä ja avunvälitystä.

Tämä keravalainen malli vapaaehtoistyön organisoimiseksi ja avunvälityksen järjestämiseksi oli aikanaan varsin urauurtavaa toimintaa, toteaa Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksen yksi perustajajäsenistä, sosiaalineuvos **Sulo Aho**. Ennen

eläkkeelle jäämistään hän toimi muun muassa sosiaalijohtajana sekä sosiaalisuunnittelijana Kunnallisliitossa. Idea lähti liikkeelle Keravan seurakunnan palvelulautakunnasta, joka perusti työryhmän suunnittelemaan ikääntyvälle väestölle sopivaa vapaaehtoista toimintaa. Työryhmässä oli mukana asialle innostunut **Kirsti Helenius**, nykyinen **Aaltio**, joka lähti voimakkaasti viemään vapaaehtoisen auttamistyön ideaa eteenpäin.

Yhtenä tavoitteena oli mummon kammarin tapaisen kohtauspaikan saaminen, mutta tärkeäksi nähtiin myös aloittaa auttamistointa vanhusten ja vammaisten parissa.

Toiminnan organisoimiseksi perustettiin yhdistys Lähde ry, joka lähti keräämään varoja ja organisoimaan toimintaa. Toiminnan

tärkein rahoittaja oli alussa ja edelleenkin Raha-automaattiyhdistys.

Parissa vuosikymmenessä Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksesta on kehittynyt monipuolinen yhteisö, joka on monella tavalla mukana tukemassa kansalaisia ja tuottamassa osallistumisen mahdollisuuksia. Hyvinvointiakatemiat ja Talkoorengas toimivat entisen kirjapainon tiloissa lähellä keskustaa. Kammariperiaatteella toimiva kahvila on avoinna arkipäivisin ja toimii avoimena kohtauspaikkana kaiken ikäisille ihmisille. Lisäksi rakennuksessa on atk-luokka ja pientiloja koulutuksia ja ryhmätoimintoja varten.

Tavoitteena kansalaisten aktivointi

Hyvinvointiakatemiat järjestää paljon erilaisia koulutustilaisuuksia ja luentoja, jotka ovat osallistujille maksuttomia. Lisäksi paikalla kokoontuu monenlaisia harrastuspiirejä; on jumppia, sauvakävelyä, kuvataidetta, kirjallisuutta, kirjoittamista, kielikerhoja sekä sukututkimusta. Kaikella toiminnalla halutaan aktivoita ihmisiä etsimään mielekästä tekemistä ja edistämään siten omaa hyvinvointiaan, Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksen toiminnanjohtaja **Tarja Mattila** kertoo.

Keskeinen osa toimintaa on myös vapaaehtoisten kouluttaminen erilaisiin avustaviin tehtäviin. Henkilön ilmoittautuessa vapaaehtoistyöhön, hänelle etsitään juuri hänen toivomaansa vapaaehtoistyötä. Mahdollisuuksia on monia, Mattila jatkaa.

Avunvälityskeskus välittää vapaaehtoisia auttajia Keravan alueella. Voimme tarjota vanhuksille ja vammaisille asiointi- ja saattoapua, juttu- ja ulkoiluseuraa sekä apua pihatöihin ja pikkuremontteihin. Kotona asuville yksinäisille vanhuksille välitetään puhe- linyntäviä.

Sairaalavapaaehtoisten koulutusta tehdään yhdessä Keravan terveyskeskuksen ja Keravan seurakunnan kanssa. Sairaalavapaaehtoiset käyvät pitkäaikaishoidon osastoilla, he tarjoavat läsnäoloaan potilaille, seurustelevat, lukevat ja auttavat ruokailussa

sopimuksen mukaan. Toiminta on selkeästi organisoitua ja sairaalavapaaehtoiset toimivat yhteistyössä osastohenkilökunnan kanssa. Kirjastoystävät puolestaan välittävät kirjastosta lukemista sellaisille henkilöille, jotka eivät korkean iän tai muun syyn vuoksi pysty itse asioimaan kirjastossa.

Talkoorengas toimii 220 vapaaehtoista ja viime vuonna kirjattiin lähes 8 000 talkootyötuntia. Hyvinvointiakatemian tilaisuuksissa oli kaikkiaan 7 900 kävijää, listaa toiminnanjohtaja Tarja Mattila toiminnan lukuja.

Aika asettaa uusia haasteita

Talkoorengas vahvuutena on alusta alkaen ollut pyrkimys hyvään yhteistyöhön kaupungin, seurakunnan, työvoimatoimiston sekä muiden viranomaistahojen ja järjestöjen kanssa. Tämä pyrkimys on kantanut hedelmää ja edistänyt tavoitteitamme, toteavat Sulo Aho ja Tarja Mattila

Vapaaehtoistyö on kuitenkin uusien haasteiden edessä, sillä yhteiskunta on muuttunut aina vain markkinahenkisemmäksi ja lyhytjänteisemmäksi. Pitkäjänteistä sitoutumista yhteen asiaan ei enää haluta tehdä.

Miten Talkoorengas ja vapaaehtoistyö voi kymmenen tai kahdenkymmenen vuoden päästä? miettivät Mattila ja Aho. Tarvitaanko sitä vielä? Näyttää siltä, että yhteiskuntapolitiikat ovat vasta nyt oikein huomanneetkin ne voimavarat, jotka piilevät ihmisten vapaaehtoisessa halussa toimia. Siitä kertoo sekin, että Euroopan yhteisö on nähnyt hyväksi julistaa vuoden 2011 vapaaehtoistyön vuodeksi.

Kun kansalaiset toiminnallaan edistävät omaa ja lähimmäisen elämän mielekkyyttä ja hyvinvointia, siirtyy laitoshoidon tarve ja yhteiskunta saa säästöjä. Yksinomaan tämän vuoksi yhteiskunnan kannattaa huolehtia vapaaehtoistyön jatkuvista toimintaedellytyksistä.

Lisätietoja www.talkoorengas.fi



Teksti ja kuva:
LEENA VALKONEN



VAPAAEHTOISEN TYÖ

on mukana kulkemista

Entinen nyrkkeilyvalmentaja ja ravintola-vahtimestari, keravalainen Pentti Silvander on omistautunut vapaaehtoistyölle. Hän auttaa nuoria rikossovittelussa, osallistuu parisuhdeväkivallan selvittelyyn ja on rinnallakulkija saattohoidossa.

64-vuotias Silvander kertoo saaneensa kipinän vapaaehtoistyöhön jo kodin perintönä sekä omien elämäkokemustensa kautta.

– Äitini oli innokas auttaja edesmenneen **Veikko Hurstin** tapaan. Hän keräsi esimerkiksi vaatelahjoituksia laitapuolen kulkijoille ja kutsui heitä meille aina joulun aikaan syömään. Auttamiseen tottui ja takavuosina olen toiminut tukihenkilönä alkoholistiper-

heille. Edelleen sydämeni sykkii yksinäisille alkoholisteille ja heidän auttamiseensa.

Nyrkkeilyvalmentajan urasta USA:ssa on myös muistoja. Silvander kertoo, että hän oli mukana keräämässä vähävaraisille, mutta lupaaville ammattuurheilijoille käytännön apua.

– Hankittiin keräyksin huonekaluja patjoista alkaen, jotta nuoret saisivat mahdollisuuden opiskella ja valmentautua lajiinsa.

Silvander sanoo myös saaneensa itse läheisapua silloin, kun hänen oma elämänsä on ollut vaikeuksissa.

– Elämäni on ollut katkolla useamman kerran. Ensimmäisen kerran se oli päättyä sydänlihastulehdukseen vuonna 1988. Ra-

vintolavahtimestarina olen kokenut ampu-
mavälikohtauksen ja myöhemmin oli vielä
aivoinfarkti. Koen saaneeni monta jatkoaikaa
ja itse haluan käyttää tämän saamani ajan
hyväksi auttamalla muita.

Koulutuksen kautta vapaaehtoiseksi

Vapaaehtoistehtäviinsä Pentti Silvander on
hankkinut koulutuksen. Keravalla sairaala-
vapaaehtoisten ja saattohoitovapaaehtoisten
koulutuksella on jo pitkä perinne. Koulutusta
toteuttaa vapaaehtoistyön keskus Talkooren-
gas yhteistyössä seurakunnan kanssa. Ri-
kossovitteluun ja parisuhdeväkivallan sovit-
teluun on omat kurssinsa.

Saattohoitovapaaehtoisena Silvander on
ollut mukana yhdeksän vuotta.

– Meitä saattohoitovapaaehtoisia ei ole
kovin montaa. Tulemme mukaan, kun meitä
pyydetään, minne tahansa. Saattoa tehdään
niin kodeissa kuin sairaaloissa. Saatto on
kuolevan ja hänen läheistensä rinnalla kul-
kemista, lähinnä kuuntelemista ja läsnäoloa.
Tärkeää on lähimmäisen rakkauden kokemi-
nen. Että on joku lähellä, joka välittää. Teh-
tävä on ehdottoman luottamuksellista eikä
saatettavan asioista puhuta ulkopuolisille.
Uskonnostakaan ei puhuta, ellei saatettava
halua. Ripaus huumoria tulee säilyttää lop-
puun asti, se auttaa saatettavaa.

Saattovapaaehtoisen tehtävä on vaativaa,
mutta yleensä tilanteesta saa itse enemmän,
kuin antaa, Silvander toteaa. Saattovapaa-
ehtoisen on tärkeää olla sinut oman itsensä
ja elämänsä kanssa pystyäkseen tukemaan
muita. Sairaala- ja saattovapaaehtoisille on
Keravalla järjestetty työnohjausta ja tukea.

Lukkoja avataan keskustelemalla

Parisuhdeväkivalta- ja nuorten rikosovitte-
lua Pentti Silvander on tehnyt keskisen Uu-
denmaan alueella viitisen vuotta. Sovittelija
auttaa parisuhdeväkivallan kokeneita raken-
tamalla keskusteluyhteyttä ja hakemalla so-

pua tilanteisiin. Parisuhdeväkivaltaa ilmenee
taustasta ja taloudellisesta asemasta riippu-
matta. Keskustelu ulkopuolisen kanssa on
yksi keino avata kipeää tilannetta.

Nuorille Pentti Silvander toivoo nykyistä
enemmän tukiverkkoja ja mielekkään teke-
misen mahdollisuuksia.

– Kun olisi joku, joka kuuntelee ja välit-
tää nuoresta, niin silloin välittyisi myös
isommilta tyhmyyksiltä. Pitkä tukka ja lä-
vistyksiset ovat vain ulkokuorta, niiden sisällä
voi olla vaikka kuinka fiksu ihminen. Usein
nuoria leimataan turhaan pelkän ulkomuo-
don perusteella. Nuoret huomaavat kyllä,
kun heistä välitetään aidosti. Rikossovittelu
on nuorille vapaaehtoista ja monille on iso
helpotus, kun pääsee puhumaan omasta ti-
lanteestaan ja sovittelemaan tekojaan.

Aito halu ja rehellisyys tärkeää

Vapaaehtoistyöhön täytyy tuntea aitoa halua.
Samoin rehellisyys ja luottamuksellisuus on
tärkeää. Jos näihin ei pysty, ei tämän tyyppi-
siin vapaaehtoistehtäviin kannata hakeutua,
Pentti Silvander toteaa.

Pitäisikö vapaaehtoistyöstä maksaa palk-
kaa? Silvander tuumii hetken ja sanoo, että
ei. Jos palkkaa maksettaisiin, ei vapaaeh-
toisuus olisi enää aitoa. Palkkatöissä voi
lintsatakin, mutta vapaaehtoistyössä sitä ei
voi tehdä, hän hymyilee. Vapaaehtoistyön
merkitys kiteytyy juuri siinä, että haluaa olla
aidosti mukana ja läsnä lähimmäisenä ja
lähimmäisen rakkaudella sitä tarvitsevalle.

.....
Lue lisää sairaalavapaaehtoistoiminnasta:

Anne Hartikainen:

Vapaaehtoiset vuodeosastolla,
etnografinen tutkimus vanhusten
ja vapaaehtoisten kohtaamisesta,
väitöskirja 2010.

Tilaukset www.vtkl.fi
> verkkokauppa.



SUOMEN VETERAANIU

liikuttaa kilpaurheilijoita ja kuntoilijoita vapaaehtoisvoimin

Liikunnan ja yhdessäolon iloa ei voi olla aistimatta astuessaan sisään Liikuntamylyyn Helsingin Myllypurossa. Alkamassa on jokaviikkoinen, Helsingin kaupungin liikuntatoimen järjestämä Seniorisäpinät-tapahtuma. Ohjelmassa tällä kertaa on yleisurheilua Suomen Veteraaniurheiluliiton vapaaehtoisen ohjaajien johdolla.

Liikkumaan on kokoontunut noin 100 senioria. Alkujumpan jälkeen luvassa on yleisurheilulajien kokeilua. – Täällä on kivaa ja kunto kohoaa, hihkuu Seniorisäpinöihin sen kolmivuotisen taipaleen alusta asti osallistunut **Karin Karppi**. Porukassa jokainen saa liikkua oman kuntonsa mukaan, eikä täällä arvostella, hän lisää.

– Ja ohjaajat ovat mukavia, täydentää **Mirja Ketvell** hymyssä suin.

Leikkimielellä, mutta tosissaan

Mikä sitten houkuttelee vapaaehtoistyöhön, innostamaan muita yleisurheilun pariin?

– Vapaaehtoistyö ja urheilu itsessään antaa minulle kaiken, pakottaa nousemaan ylös, sillä muuten olisi sängyn pohjalla päivät, vastaa **Kyösti Poutiainen** pilke silmäkulmassaan. Hän on Helsingin Kisaveikkojen aikuisliikuntajaoston puheenjohtaja ja ohjaa ikäihmisille viikoittain yhteislenkkejä ja kuntopiiriä.

– Parasta on porukassa oleminen ja yhteenkuuluvuus, saa itsekkin hyvän olon ja pysyy terveenä. Seurat tarjoavat sosiaalisen ympäristön, jossa voi toimia, vahvistavat **Osmo Saarni** ja **Heikki Tuomi**, jotka ovat vapaaehtoisia liikunnanohjaajia Sporttiveteraaneissa.

– Suomen Veteraaniurheiluliitto on ollut meille erinomainen yhteistyökumppani Se-



niorisäpinöitä järjestettäessä, kertoo Itä-Helsingin liikuntapalvelujen päällikkö **Hannele Haverinen**.

– Iäkkäät, hyväkuntoiset vapaaehtoiset ohjaajat kannustavat tavallisia ikäihmisiä kokeilemaan uusia lajeja. Nyt iäkkäiden keskuudessa on havaittavissa yleisurheilutrendi, hän lisää.

Yhdessäoloa yksinäisen puurtamisen sijaan

Suomen Veteraaniurheiluliitto perustettiin 40 vuotta sitten pääasiassa kilpaurheilun koordinoitua varten. Liitto vastaa edelleen veteraanien kotimaisesta ja kansainvälisestä kilpaurheilutoiminnasta. Kilpailut ovat avoimia kaikille yli 30-vuotiaille, eikä tasovaatimuksia ole. Viimeisen kymmenen vuoden aikana terveysasiat ja kuntoliikunta ovat saaneet yhä enemmän jalansijaa.

– Esimerkiksi yleisurheilua voi harrastaa noin 130 jäsen seurassa. Mukana on myös kuntoryhmiä eli kilpailla ei tarvitse, jos ei halua, toteaa toiminnanjohtaja **Vesa Lappalainen**.

RHEILULIIITTO



– Toisaalta kuntoliikkujankaan kannata vieroksua kisoja, sillä kilpailutulos on itselle kunnosta huolehtimisen onnistumisen paras mittari, hän muistuttaa.

– Kilpaileminen tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, moni kilpailee ensisijaisesti itseään vastaan. Tärkeää on myös liikkumisen sosiaalisuus, kisoissa käydään tuttuja tapaamassa. Osa käy seuroissa harjoituksissa, mutta ei osallistu kilpailuihin. Heidän osuutensa on kasvanut viime vuosina, huomauttaa aikuisliikuntavastaava **Raimo Taponen**.

Enemmistö liiton toiminnassa mukana olevista on iältään 45–65-vuotiaita, tätä vanhempia on karkeasti arvioiden mukana noin 30 prosenttia. Vanhimmat aktiivurheilijat ovat 90-vuotiaita ja vanhin suomalaisedustaja tämän vuoden yleisurheilun EM-kisoissa Belgiassa oli 85-vuotias aitajuoksijarouva, Lappalainen mainitsee.

Osallistujamäärien kasvu seuratoiminnassa ja kilpailuissa kertoo, että moni on omaksunut kunnostaan huolehtimisen elämäntavakseen. Aikuisten yleisurheilukoulut ovat olleet monelle varttuneelle portti yleisurheilun pariin. Niitä järjestävät liiton jäsenseurat eri puolilla maata.

Ilman vapaaehtoisia toiminta ei onnistuisi

Ikääntyvät ovat suuri resurssi seuroille ja iloksemme vapaaehtoisuus on nyt nousussa, toteaa Vesa Lappalainen. Hän arvioi ikääntyneitä vapaaehtois-toimijoita olevan yleisurheiluseuroissa tuhansia. Seurat tukevat vapaaehtoisia kouluttamalla ja palkitsemalla. Suomen Veteraaniurheiluliitto ry:n toiminta kattaa yleisurheilun ohella hiihdon ja luistelun. Jäsenseuroja on kaikkiaan 353 eri puolilla Suomea ja niissä veteraaniurheilijoita on yhteensä yli 10 000.

Jos haluaa mukaan Suomen Veteraaniurheiluliiton toimintaan joko urheilemaan tai vapaaehtoiseksi, kannattaa ottaa yhteyttä lähimpään jäsenseuraan. Jäsenseurojen yhteystiedot sekä lisätiedot liiton toiminnasta löytyvät osoitteesta www.svu.fi.

VAPAAEHTOISUUS VOIMANA

LEENA VALKONEN



*Yhtä köyttä vetävät Mirja Talvela (oik.),
Maria Karhu, Heikki Talvela, Leena Jäntti,
Kyllikki Samila ja Mohamud Said.*

Kuva Toni Kittti

Vanhustyön keskusliiton julistekuvauksiin osallistuneilla on lähes kaikilla kokemusta vapaaehtoistyöstä. Yhtä köyttä vetäen päästään parempiin tuloksiin kuin yksin puuhatessa, he toteavat.

Tuusulassa asuva **Heikki Talvela** on aktiivisesti toiminut sotaveteraanien puolesta ja toimii edelleenkin, vaikka ikää on jo 86 vuotta. Hän on tällä hetkellä Suomen Sotaveteraaniliiton valtuuston ensimmäinen varapuheenjohtaja ja Uudenmaan Sotaveteraanipiirin puheenjohtaja.

– Toimiminen veteraanipiireissä on suora jatkoa sille asevelihengelle, jota sodan aikana korsulavereilla koettiin. Veteraaninen keski-ikä on jo 88 vuotta, mutta esimerkiksi meillä Tuusulan Sotaveteraaneissa yhteisiin tapaamisiin tulee edelleen 40–50 henkeä joka kerta. Tapaamme kaksi kertaa kuukaudessa, juodaan kahvit, vaihdetaan kuulumiset ja kuullaan esitelmiä jostain ajankohtaisesta aiheesta.

– Paikalle tulevat huonompikuntoisetkin, koska yhdessäolo on tärkeää. Jos tilaisuus alkaa klo 13, niin kyllä väkeä alkaa tulla tuntia aikaisemmin, jotta ehditään seurustella. Veteraanit alkavat jo olla hauraita, mutta jotain sellaista tässä toiminnassa täytyy olla, koska se vetää edelleen puoleensa.

Maanviljelysneuvos Heikki Talvelan yksi tärkeä harrastus on ollut veteraanitoiminnan ohella sotaperinteen keruu, niin tiedon kuin esineistön. Hänen kokoelmistaan on perustettu maanpuolustukseen liittyvä perinemuseo, joka toimii Tuusulassa entisen Suojeluskuntain Päälystökoulun sittemmin Taistelukoulun nimellä tunnetun upseerikerhon kellarissa. Talvela on kirjoittanut kirjankin sotakokemuksistaan ja käy edelleen pitämässä esitelmää ja kertomassa sotaan liittyvistä tapahtumista eri tilaisuuksissa.

– Kyllä seuraavat sukupolvet on kiinnostuneita siitä, mitä isät ja isoisät ovat rintamalla tehneet. Tämä on omanlaistaan vapaaehtoistoimintaa, hän toteaa.

Talvelan puoliso Mirja liikkuu myös aktiivisesti miehensä mukana veteraanien tapahtumissa.

– Aiemmin oli omaa naisjaostotoimintaakin, mutta nykyisin kokoonnutaan kaikki yhdessä. Yhteinen toiminta pitää virkeänä, vaikka ikää alkaa ollakin, **Mirja Talvela** hymyilee.

Heikki ja Mirja Talvela ovat kumpikin koulutukseltaan agronomeja ja he ovat olleet aikanaan hyvin aktiivisia maatalousvaikuttajia. Mirja Talvela on toiminut paikallisesti myös seurakunnallisissa ja kunnallisissa luottamustehtävissä.

Kohtaamista tarvitaan

Erilaisten kohtaamispaikkojen luominen kansalaisille ja vapaaehtoistoiminnan ylläpitäminen niissä on tärkeää, sanovat eläkkeellä olevat sairaanhoitaja **Leena Jäntti** ja johtava diakoniatyöntekijä **Kyllikki Samila**. Samila oli jo työssä ollessaan 1990-luvun alussa perustamassa Tuusulaan mummon kammari -periaatteella toimivaa Hyvän Tuulen Tupaa. Tupia on Tuusulassa toiminnassa nykyisin kolme.

Kyllikki Samila kertoo, että innostus vapaaehtoistoimintaan jäi työajalta ja nykyisin hän on yksi Hyvän Tuulen Tuvan emännistä.

– Olen nähnyt mitä vapaaehtoistyöllä voi saada aikaan ja miten yhdessä tekeminen tuntuu hyvältä. Tuvan toiminta antaa mahdollisuuksia monenlaiseen kohtaamiseen ja tekemiseen. Lisäksi koulutamme ja välitämme vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin kuten ystäviksi ja saattoavuksi lääkäriin tai muille asioille.

Samila muistuttaa myös naapuriavusta.

– Se on yksi parhaita ja luontevimpia keinoja tehdä vapaaehtoistyötä. Aina ei tarvita organisoitua tekemistä. Omassa naapurissa voi olla joku, joka ilahtuu avusta tai pienestä seurustelutuokiosta.

Leena Jäntille ovat erityisesti vanhusten asiat tuttuja jo kotikuntansa päiväsairalaitoksen käynnistämisen ja kotihoidon vetämisen ajoilta. Hän jäi eläkkeelle runsas vuosi sitten.

– Koska olen leski ja asun yksin koin, että minulla on aikaa ja halua tehdä vapaaehtoistyötä. Minulla on mm. emäntävuoro Hyvän Tuulen Tuvalilla, olen mukana veteraaniasioissa ja äiti-lapsi-olohuoneen toiminnassa. Haluan antaa aikaani sellaisille, jotka ovat todella avun tarpeessa. Voin olla esimerkiksi lapsenvahtina muutaman tunnin, jotta äiti pääsee kauppaan tai käyn saattamassa vanhuksia lääkäriin. Olen myös mummi ja hoidan lapsenlapsiani tarvittaessa.

Parasta Leena Jäntin mukaan vapaaehtoistyössä on se, että voi olla ystävä jollekin ja samalla saa itse ystäviä.

Monikulttuurista vuorovaikutusta

Mohamud Said, joka tunnetaan paremmin lempinimellään **Shiinle**, on asunut Suomessa parikymmentä vuotta. Suomeen hän joutui sattumalta joutuessaan pakenemaan Somalian sisällissotaa. Poliittinen tilanne Somaliassa on toistakymmentä vuotta jatkuneen sisällissodan ja levottomuuksien jälkeen edelleen sekava. Tästä huolimatta paluu kotimaahan on Shiinlen mielessä, mutta Suomessa syntyneet lapset juurruttavat hänet päivä päivältä entistä vahvemmin Suomeen.

Shiinlen ensimmäisen vaimon kuoltua, hän oli pitkään yksinhuoltajaisänä kolmelle lapselleen. Myöhemmin hän avioitui uudelleen, ja myös tähän liittoon syntyi kolme lasta.

Shiinle on välillä ollut töissä ja välillä työttömänä. Silti hän on koko Suomessa asutun ajan toiminut aktiivisesti vapaaehtoistyöntekijänä somaliyhteisössään. Hän on muun muassa ollut mukana käynnistämässä Vanhustyön keskusliiton IkäMAMU-toiminnan somalinkielisten ikämiesten ryhmää. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa opiskelemaan suomen kieltä ja kulttuuria. Opitunnin jälkeen miehet jäävät juttelemaan keskenään kahvi- tai teekupin ääreen.

– Autan tulkkauksessa, lomakkeiden täyttämässä, lääkärissä, sairaalassa, apteekissa, koulussa ja vapaa-ajalla erityisesti näitä ikämiehiä, joilla on vaikeaa selvittää erilaisista asioista. Autan myös kaikenikäisiä somaleja heidän asioissaan.

Suomessa asutut vuodet ovat antaneet Shiinlelle vahvat kansalaistaidot ja -tiedot. Lastensa kasvun myötä hän on luonut kontaktit lähialueensa viranomaisiin, kouluihin sekä päiväkoteihin. Hän on tuttu henkilö asuinalueellaan sekä suomalaisille että maahanmuuttajataustaisille henkilöille, jotka luontevasti tervehtivät toisiaan mitä moninaisimmissa kohtaamisissa. Shiinle osoittaa omalla esimerkillään siitä, miten hyviä etnisiä suhteita voidaan edistää tavallisten lähiöasukkaiden arjen elämän tasolla – ja vapaaehtoisesti.

Eläinten ystävä

Maria Karhu on helsinkiläinen meikkaajakampaaja, joka on kiinnostunut eläinsuojelutyöstä.

– En ole itse ollut toistaiseksi aktiivisesti mukana varsinaisessa vapaaehtoistyössä. Tätini on vapaaehtoinen eläinsuojelussa, ja olen alkanut hänen kauttaan kiinnostua enemmän tällaisesta toiminnasta, koska olen erittäin eläinrakas ihminen.

– Minusta on hienoa että ihmiset tekee vapaaehtoistyötä. Mielestäni he ovat ihmisiä jotka välittävät aidosti koko sydämellään lähimmäisistään. Vapaaehtoistyön merkitys on mielestäni Suomessa kasvanut vuosi vuodelta, johtuen muun muassa kasvavista kansainvälisistä kriiseistä.





Ystäväpiiri lievittää yksinäisyyttä

Jokkakallion palvelukeskus on osa maailmanlaajuisista setlementtiliikettä, Rovalan Setlementti ry:n toimintaa. Rovalan Setlementti ry on jo liki yhdeksänkymmenen vuoden ajan kehittänyt ja toteuttanut Lapissa yhteiskunnan tarpeista lähtevää palvelua vapaan sivistystyön ja muun koulutuksen sekä sosiaali-, vanhus- ja nuorisotyön alueilla.

– On mukava, että saadaan pullaa, mutta vielä parempaa on, että itse ihminen tulee, laukaisee 82-vuotias **Aila Pihlajamaa** odottavan tunnelman Rovaniemen Jokkakallion palvelukeskuksen Ystäväpiirissä **Elma Raution** availlessa tuomisiaan kahvipöytään.

Kahvintuoksuissa huoneessa viihtyy. Keskustelun vilkkaus vaatii silmät ja korvat yhtä aikaa joka suuntaan, mutta kaikki tulevat kuulluiksi ja jokainen saa sanoa juuri sen, mitä haluaa. Hiljaakin voidaan olla tarpeen tullen, mutta silloinkaan ei hyvä henki karkaa ulottuvilta. On kuin ystävyys olisi konkretisoitunut hienon hienoksi seitiksi läsnäolijoiden ympärille luoden me-yhteyden, johon yksinäisyydellä ei ole asiaa.

Seliina Mikkola, **Elma Rautio** ja **Kaarina Karjalainen** ovat ”vakka ja kansi ja kolmas käsi”, jotka kokoavat viikoittain palvelutalon Ystäväpiiriin keskustelemaan, laulamaan, maalaamaan, askartelemaan, jumppaamaan, ulkoilemaan tai pistäytymään taide-näyttelyssä.

– Alakuloisenakin päivänä he saavat meihin innostusta, kiteyttää mukana oleva ja toinen kysäisee ohimennen, josko Kaarinalla olisi aikaa lyhentää hänen housunlahkeitaan. – Nämä ohjaajat ovat monipuolisia ja taitavia, elämäkoulussa paljon oppineita!

Monipuolisen elämäkoulun käyneitä ovat itse ystäväpiiriläisetkin, joiden kokemukset ja terapeutit maailmaa parantava keskustelu antavat ohjaajille paljon.

– Itsekkäistä syistä minä ohjaajakoulutukseen aikoinaan etsiydyinkin, tunnustaa Seliina Mikkola.

– Nämä ihmiset ovat rakastettavan ihania. Kotiin lähtiessäni koen joka kerta saaneeni heiltä enemmän kuin mitä olen kyennyt antamaan. Ja onhan tässä vähän niin kuin jalka jo oven välissä, kun ei koskaan tiedä milloin itse tarvitsee palvelutaloa.

Rovalan Jokkakallion Ystäväpiiri on enemmän kuin kerho. Se on suljettu ikäihmisten ryhmä, joka sitouttaa enemmän kuin kerho. Se on yhdessä tekemistä ja kokemista, yksinäisyyden torjuntaa. Ryhmää ohjaavat koulutetut ryhmäohjaajat, mutta ryhmästä löydetty ystävyysuhteet toimivat yhteisten kokoontumisten ulkopuolellakin mitä erilaisimmissa muodoissa.

Lisätietoa Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toimintamallista: www.ystavapiiri.net.

LAMA SYTYTTI ROIHUN AUTTAMISTYÖHÖN ROVANIEMELLÄ

LEENA JAKKULA

Neuvokas on Rovaniemen Seudun Mielen-terveysseura ry:n hallitsema vapaaehtoistyön keskus. Sen synnytti Anneli Laine, joka sanoo kuunnelleensa yli 22 000 tarinaa noin 22 virkavuotensa aikana Rovaniemen asuntotoimen virkoja hoitaessaan. Tarinoista vaikuttuneena ja vapaaehtoistyötä arvostavana hän esitti yhteistyön käynnistämistä paikallisen mielenterveysseuran kanssa.

Jo porraskäytävässä vastaan tulvahtava tuoksu on kutsuva. Vapaaehtoistyöntekijöiden **Aino Niirasen** ja **Reima Möykyn** loihtimat kanakiusaus, köyhät ritarit ja kahvi maistuvat taivaallisen hyviltä liikunnanohjaajaopiskelijoiden vetämän jumppatuokion jälkeen.

Meneillään on ikääntyneille naisille ja miehille tarkoitettu Elvi- ja Eemeli-hetki Neuvokkaan Väärtissä Rovaniemellä. Se on yksi kymmenistä vapaaehtoistyön muodoista, joita vuonna 1995 perustettu Neuvokas ylläpitää. Keittiövuorolaiset ravintolapäällikkö Aino ja laivakokki Reima ovat itsekin eläkeläisiä ja kouluttautuneet Neuvokkaan satojen vapaaehtoistyöntekijöiden tapaan auttamistyöhön.

– Kun luonne on sosiaalinen ja energiaa paljon, haluaa antaa jotain heille, jotka eivät enää itse pysty kaikkiin suorituksiin, ja jotka ehkä ovat yksinäisiä omissa ympyröissään, he sanovat.

Tänä päivänä keskus toimii 42 yhdistyksen, järjestön ja ryhmän yhteistyöverkostona ja on vakiinnutettu Raha-automaattiyhdistyksen kohdennetun A-avustuksen piiriin. Anneli veti hanketta alkuun vapaaehtoisena virkansa ohessa, siirtyi sittemmin projektsihteeriksi ja on nyt toiminnanjohtaja. Muuta henkilöstöä on viisi vakinaista ja viidentoista vuoden toimintansa aikana Neuvokas on työllistänyt myös kolmisenkymmentä pitkäaikaisesti työtöntä.



Anneli Laine korostaa, että myös vapaaehtoistyöntekijöistä on pidettävä hyvää huolta. Huolenpitoon kuuluvat koulutustarjonnan lisäksi mm. kiitosillat, liikuntapäivät, retket ja kulttuuritapahtumat. Itse hän kerää voimia liikunnasta ja kirjoitellen tarinoita synnyinseudullaan Ounasjokivarressa.



800 vapaaehtoisen rengas

Neuvokkaan toiminta-ajatuksena on alusta asti ollut tukea ihmisistä itsestään lähtevää auttamishalua ja välittää sitä kaiken ikäisille vauvasta vaariin. Neuvokas syntyi laman seurauksena alueen tarpeista kantavana teemanaan toisista ihmisistä välittäminen. Vapaaehtoistyöntekijöitä on koko sen toiminta-aikana liittynyt renkaaseen lähes kahdeksansataa.

Vapaaehtoisiksi liittyneet kurssitetaan erilaisilla opetusjaksoilla tukihenkilöiksi mielenterveyskuntoutujien, eri vammaisryhmien sekä elämänkriiseissä olevien tueksi. Koulutusta on myös juttu-, ulkoilu- ja asiointiavustajille, kohtaamispaikkojen vastuuhenkilöille ja ohjelmarenkaaseen. Myös nuoria koulutetaan tekemään vapaaehtoistyötä esimerkiksi vanhusten palvelutaloissa.

Liikunnanohjaajaksi kouluttautuva Suvituuli Pieskä ohjaa Neuvokkaan Väärtissä ikääntyvien jumppahetkeä. Venytyksiä suorittamassa Elli Kiviranta (vas.), Aino Jääskö ja Kyllikki Silander.

Vapaaehtoistyöntekijöiden tehtävät ovat moninaiset: yksilötukisuhteessa käydään tuettavan luona, asiointirenkaassa ollaan tukena lääkärissä, kuntoutuksessa, kaupassa ja muilla asioilla. Kohtaamispaikkoja laajan kaupungin eri alueilla on yhdeksän, niiden ylläpito on vapaaehtoisten harteilla. Ohjelmarengas vie ohjelma- ja virkistysketkiä eri palveluyksiköiden asiakkaille. Kokemuskouluuttajat vievät oppilaitoksien opiskelijoille kokemuseräistä tietoa omasta sairastumisestaan ja siitä selviytymisestä. Varainhankintaan osallistuvat tekevät käsitöitä ja muita tuotteita ja asiantuntijavapaaehtoiset ovat ohjaustehtävissä.



Reima Möyky ja Aino Niiranen loihdivat ikäihmisille vapaaehtoisina maukkaita lounaita, joiden reseptien saloja kilvan kyselään.

Anneli Laineen unelma on, että Suomessa lukioiden, ammatillisten oppilaitosten ja yliopistojen opintosuunnitelmiin sisällytettäisiin koko opiskelujan noin kaksi tuntia viikossa vapaaehtoistyötä. Kohtaamispaikkatoimintaa pyritään kehittämään kerrostalojen kerho-

huoneisiin, kylätaloihin, asukasyhdistyksiin ja järjestöjen toimipisteisiin. Omaa tietoutta Anneli haluaa myös siirtää seuraajilleen valmistautuessaan runsaan kolmen vuoden päästä tapahtuvaan eläkkeelle siirtymiseen.

Neuvokkaaseen mukaan tulleiden ihmisten auttamishalu on pysynyt aitona ja laadukkaana. Sitoutuminen on ollut ensiluokkaista.

– Pyrimme kaikin tavoin pitämään huolta vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisesta, annamme täydennyskoulutusta ja virkistystapahtumia. Itse halaan kaikki vapaaehtoistyöntekijät kohdatessani ja varaan heille yhden päivän kuukaudessa kahdenkeskisiä keskusteluja varten. Haluan perustyössänini pitää esillä, arvostaa ja kiittää vapaaehtoistyötä ja sen tekijöitä, summaa Anneli Laine elämäntehtävänsä.

Kuvat Leena Jakkula ja Paavo Laine



VIE VANHUS ULOS – tartu haasteeseen

Ulkona liikkuminen vaikeutuu monella 75–80 vuoden iässä. Syinä voivat olla heikentynyt lihasvoima ja tasapaino sekä ympäristön haasteet. Moni pelkää kaatumista. Kävelykaverin puute jättää iäkkään ihmisen kotinsa vangiksi. Yksin ei uskalla lähteä ulos. Asia on ratkaistavissa helposti, sinäkin voit tarjota ikäihmiselle turvallista ulkoiluseuraa.

Ikäinstituutin käynnistämällä **Vie vanhus ulos -kampanjalla** edistetään toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten säännöllistä ja turvallista ulkoilua. Kampanja avattiin 19. huhtikuuta 2011 ja se huipentuu valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään 6. lokakuuta 2011. **Osallistu kampanjaan yksityishenkilönä tai yhteisönä ja haasta kaikki tuttusi mukaan!**

Lue lisää: www.vievanhusulos.fi



ANNELI SUNDBERG

ETTÄ MENE IKÄVÄKSI!

Ikäni olen vältellyt ikäviä töitä ja totuuk-
sia, tai ainakin tarmokkaasti yrittänyt,
yksityiselämässäni siis. Joskus onnistun,
useimmiten en.

Kiitos kasvatuksen! Minkä huolettoman
ja onnellisen hällävälä-tyypin maailma mi-
nussa menettikään, kun satuin syntymään
1940-luvun Suomeen, jossa kireähermoiset
ja huolestuneet vanhemmat tekivät kaikkensa,
että lapsistakin tulisi huolestuneita kireä-
hermoisia.

Töitä piti oppia tekemään ja kaikkein ikä-
vimmät työt piti tehdä heti.

Sitten ne on tehty, sanoivat vanhemmat.
Palkkiota oli turha odottaa. Hyvin tehty työ
muka palkitsi itse itsensä. (Niin muuten
ajattelivat monet työnantajatkin ja ajattelevat
varmaan vieläkin, vaikkeivät tunnusta.)

Mitä siinä lapsi voi. Vängätä vastaan?
Minähän vänkäsin.

Minusta kehittyi oikea enkä-lapsi.

Enkä mene ulos!

Enkä syö makaronivelliä!

Enkä ota villahousuja!

Välillä lipsahdin. Kieltäydyin vahingossa
jostain mukavastakin. Kuten kaikki tai
melkein kaikki ikäiseni tietävät, vikurointi ei
loppujen loppuksi auttanut mitään: ulos oli
mentävä, makaronivelli syötävä ja villahou-
sut puettava. Lapsen tahto on äidin taskussa,
sanoi äiti, ja sillä siisti.

Minulle jäi enkä-vaihe päälle. Suhtau-
dun epäluuloisesti kaikenlaisiin ehdotuksiin.
Vaikka aikoisin vastata myöntävästi, aloitan
sanomalla: ”Kuule, en minä nyt taida....”

Siksi kai minua ei ole koskaan nähty va-
paaehtoistöissä.

Epäilen aina, että ehdottajalla on taka-
ajatus – hän yrittää saada minut tekemään
jotain tylsää ja ikävää sillä varjolla, että työ
on kiinnostavaa tai palkitsevaa tai suorastaan
hauskaa.

En tarkoita, ettenkö lämpimästi ja kai-
kesta sydämestäni kannattaisi ja arvostaisi
vapaaehtoistyötä (muiden tekemää).

Tuttavistani löytyisi monta kannustavaa
esimerkkiä, jos päästäisin irti lapsenomai-
sesta asenteestani.

Yksi käy ilahduttamassa yksinäisiä van-
huksia, vie heille wienerleipiä, keittelee
kahvia ja seurustelee tuntikaupalla. Toinen
matkustaa satoja kilometrejä auttaakseen
kuolemansairasta etäistä tuttavaa. Kolmas
soittelee haitaria kotiseutumuseon tempaus-
päivillä.

Heihin verrattuna olen yhtä empaattinen
kuin Helsingin kauppatorin kalalokit – vaika
mistäpä minä kalalokin empatiakyvvyt tiedän!

Viime aikoina olen alkanut huolestua.

Entä jos ja kun itse tarvitsisin hoitoa ja
apua? Tuttavani vanhenevat samaa vauhtia
kuin minäkin. Riittääkö edes heille vapaa-
ehtoisia avustajia – minusta nyt puhumatta-
kaan?

Enemmän kuin kuolemaa mummoni
(s. 1885) pelkäsi ”vaivaistaloon” joutumista,
vaikkei se häntä missään vaiheessa uhan-
nut.

Minä kuvittelin sinisilmäisesti (ikäviä to-
tuuksia välttelevä kun olen), että Suomen
valtio ja kunnat osoittavat minulle mukavan
ja kohtuuhintaisen palveluasunnon, kun en
enää pärjää omillani.

Enpä kuvittele enää. Pöyrityneenä olen
seurannut yksityisen hoitobisneksen hintoja.
Jösses sentään, minulla ei ole varaa edes sii-
vouskomeron vuokraan jossakin yksityisessä
”hoitoyksikössä”.

Laitoshoitoa kammoksun yhtä paljon
kuin mummoni. Enpä olisi uskonut, että
hyvinvointivaltion ns. rakentajana päädyn
tähän: omaksi hysteeriseksi mummokseni!

Teksti: Marika Nordlund
Kuvat: Parasta Lapsille ry:n kuvapankki



**Leirimummona ja -vaarina
on parasta nähdä lasten ilo**

Parasta Lapsille ry järjestää kesäleirejä ja viikonloppuleirejä lapsille ja nuorille sekä lapsiperheille. Vapaaehtoiset leirimummot ja -vaarit ovat elämäkokemuksensa ansiosta korvaamaton apu.

Lasten leirit ovat pääsääntöisesti kesäleirejä. Leireillä ulkoillaan luonnossa, pelataan pallopelejä, askarrellaan sekä tietenkin uidaan ja saunotaan. Ohjelmassa on siis perinteistä suomalaista kesänviettoa maalla, joka on monille lapsille aivan uutta. Moni pieni leiriläinen on ollut ensimmäisenä päivänä ihmeissään, kun ulkona voi juosta vapaasti – vieläpä luvan kanssa. Leireillä niin televisio, kännykät kuin tietokoneet pysyvät suljettuina. Niiden sijaan keskistytään kokonaan muihin asioihin, opetellaan esimerkiksi uusia hyödyllisiä taitoja.

– Lasten mielestä on jännittävää, kun opetamme heille, miten mato laitetaan ongenkoukkuun. Lapset taas opettavat meille nykyajan pelejä ja leikkejä, kertoo leirimummo **Marjukka Hartikainen**.

Monikulttuurisilla perheleireillä tutustutaan suomalaiseen kulttuuriin sekä leiriläisten kotikulttuureihin. Leiripäivien aikana eri maiden laulut ja leikit tulevat tutuiksi. Perheleireillä vietetään aikaa koko perheen voimin ja tehdään kaikkea hauskaa.

– Maahanmuuttajaisät ovat olleet erityisen innostuneita soutamisesta ja kalastamisesta. Heille onkin opetettu vesillä liikkumisen taitoja. Eräällä perheleirillä pidettiin



soutukurssi, jonka suorittamisesta kaikki osallistujat saivat todistuksen. Todistuksista oltiin hyvin ylpeitä, iloitsee vapaaehtoistoiminnan kehittäjä **Taru Heinonen**.

Äkkilähtö vapaaehtoistyöhön

Marjukka Hartikainen ryhtyi leirimummoksi noin vuosi sitten. Parhaillaan on menossa neljäs leiri, jolla hän on mukana. Vuorossa on pienten tyttöjen viikonlopputoiminnan ryhmä, joka kokoontuu neljänä viikonloppuna leirikeskus Pukkilassa Hämeessä. Leirillä on 15 tyttöä ja viisi ohjaajaa.

– Pari vuotta sitten mietin, mitä tekemistä keksisin, kun eläkeikä lähestyy. Tykkään lapsista ja aloin etsiä netistä tietoa vapaaehtoistyöstä. Tämä löytyi ja otin heti yhteyttä Taruun. Jo muutama päivä kuluttua istuin koulutuksessa, Marjukka kertoo nauraen.

Kaikki vapaaehtoistyöhön hakevat haastatellaan, ja valituille järjestetään viikonloppu mittainen koulutus. Mummoja ja vaareja kaivataan lisää, sillä tällä hetkellä heitä on aktiivisesti toiminnassa mukana vain kymmenkunta.

Mummot ja vaarit ovat leireillä kaikessa mukana, mutta kukin omien voimavarojensa rajoissa. Kukaan ei katso pahalla, jos välillä vetäytyy päivälevolle. Mummot ja vaarit mm. lämmitävät saunaa, toimivat ”rantavahtei-



na”, lukevat lapsille kirjoja ja yksinkertaisesti ovat läsnä lapsia varten. Pääsipä Marjukka pelaamaan jalkapalloakin viime kesänä – ensi kertaa elämässään – ja hauskaa oli! Leirimummoja ja vaareja ei lasketa mukaan leirien ohjaajavahvuuteen. Näin ollen he voivat jakaa erityishuomiota esimerkiksi vilkkaimmille lapsille ja lähteä näiden kanssa kaksin vaikkapa kalastamaan tai kävelyille. Rauhallisina hetkinä lapset saavat tilaisuuden jutella mummoille ja vaareille huolistaan.

Parasta on nähdä lasten ilo

Leirimummona olemisessa on Marjukan mukaan monia hyviä ja palkitsevia puolia:

– Iloisten ja onnellisten lasten näkeminen antaa hyvän mielen. Onnen tunteen tuo, kun kuulee lasten naurun vaikkapa pulkkamäessä. Silloin tietää, että lapsella on hyvä olla. Leireille tulevat lapset ovat usein hyvin tarvitsevia ja kaipaavat aikuisen huomiota. Lapsilta saa myös suoraa palautetta siitä, tuliko heidän mielestään toimittua oikein vai ei.

– Haastavaa on leirin jälkeen miettiä, mitä voisi jatkossa tehdä enemmän tai miten osaisi toimia oikein niin, että se olisi lapsille hyväksi, Marjukka pohtii.

Leireiltä kertyy paljon koskettavia muistoja. Marjukka kannustaa kaikkia lapsista pitäviä, varttuneempia ihmisiä hakeutumaan antoisaan tehtävään. Mieleen on erityisesti

jäänyt sattumus, kun hän auttoi erästä pelokasta pikkupoikaa pääsemään mukaan toisten leikkeihin. Poika oli haavoittunut sodassa kotimaassaan ja hän oli sen vuoksi arka. Poika oli Marjukan avusta niin mielissään, että halusi tämän kanssa valokuvaan.

– Myöhemmin lähetin pojalle kutomani villasukat. Haikeaa on, kun ei välttämättä enää tapaa näitä lapsia ja perheitä uudelleen, mutta on ollut hienoa voida kulkea heidän kanssaan vähän matkaa yhdessä, Marjukka toteaa.



Miten haen leirimummoksi tai vaariksi?

Leirimummoksi tai -vaariksi voi hakea ottamalla yhteyttä Parasta Lapsille ry:n toimistoon joko puhelimitse, sähköpostitse tai internet-sivuilla olevalla lomakkeella. Vapaaehtoinen sitoutuu vain siihen, mitä sovitaan. Ikärajoja ei ole, vaan toimintaan voi hakeutua, kun kokee olevansa sopivan ikäinen ja lapsirakas. Järjestö tarjoaa vapaaehtoisille tukea ja ohjausta tehtävään sekä vuosittaisen kiitosjuhlan. Vapaaehtoisille korvataan kaikki toiminnasta aiheutuvat kulut.

Yhteystiedot:

Parasta Lapsille ry
Vilppulantie 2, 00700 Helsinki
puh. 09 350 8630
pl@parastalapsille.fi
www.parastalapsille.fi

Parasta Lapsille ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton ehkäisevää lastensuojelutyötä tekevä valtakunnallinen järjestö. Sen järjestämille lasten ja nuorten leireille osallistuu vuosittain noin 850 lasta, perheleireillä osallistujia on noin 450.

Vanhustyön keskusliitto

VAIKUTTAVAA VANHUSTYÖTÄ!

Vanhustyön keskusliitto on aktiivinen mielipidejohtaja, joka edistää monipuolisesti ikäihmisten hyvinvointia ja toimii vanhustyön järjestöjen edunvalvojana.

JÄSENISTÖ

• Runsaat 340 jäsenyhteisöä, jotka ylläpitävät palvelutaloja, vanhainkoteja ja dementia-koteja ja tarjoavat koti- ja tukipalveluita sekä kuntoutusta. Lisäksi yhteisöt järjestävät monipuolista vapaa-ajan toimintaa ikääntyneille ja ohjaavat vapaaehtoistyötä.

VAIKUTTAMINEN JA EDUNVALVONTA

• Keskusliitto edistää ja tukee jäsenyhteisöjensä toimintaa, vaikuttaa yhteiskuntapolitiikkaan ja pitää yhteyttä viranomaisiin sekä muihin järjestöihin.

KEHITTÄMISTOIMINTA

• Tutkimus- ja kehittämistoimintaa mm. Elämänkulku ja ikäpolvet hanke, muistisairaiden liikunnallinen kuntoutus, Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen ryhmätoiminta, KÄKÄTE-projekti (Käyttäjälle kätevä teknologia)

MUU TOIMINTA

• Korjausneuvontaa veteraaneille ja muille ikäihmisille
• IkäMAMU-toimintaa ikääntyville maahanmuuttajille
• Senioritoiminnan kerhoja ja vapaaehtoistoimintaa pääkaupunkiseudulla

VANHUSTYÖ-LEHTI

• Alansa vahva asiantuntija – ilmestyy seitsemän kertaa vuodessa teemanumeroina. Lehti kertoo vanhustyön hyvistä käytännöistä ja ajankohtaisista teemoista.

VANHUSTEKO 2011 – ILMARINEN PALKINTO

Vanhustyön keskusliitto ja Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen hakevat ehdokkaita Vuoden vanhusteko palkinnon saajiksi. Palkinnon suuruus on 5 000 euroa ja se myönnetään hyvälle vanhustyön teolle tai hankkeelle. Tule mukaan ja ilmoita ideasi 31.6.2011 mennessä. Palkinto jaetaan **vanhustenpäivän valtakunnallisessa pääjuhlassa, joka pidetään Joensuussa 2.10.2011**. Lisätietoja www.vtkl.fi.

Tapaat meidät mm. **Kuntamarkkinoilla Helsingissä 14.–15.9., Apuväline, Hyvinvointi & Koti 2011** -messuilla Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa 10.–12.11.

Tampereen messujen aikana järjestämme seminaarin **Nurkat kuntoon – ajankohtaista tietoa korjausrakentamisesta.**



Vanhustyön keskusliitto
Centralförbundet för de gamla väl ry

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
Puhelin (09) 350 8600
Faksi (09) 350 86010
info@vtkl.fi
www.vtkl.fi



Ilmarinen on yhtä lähellä kuin lähin



Ilmarinen on siitä poikkeuksellinen työeläkeyhtiö, että se palvelee siellä missä yrittäjät yrittävät. Laajan maamme kaikissa kolkissa. Lähimmän Ilmarisen palvelupisteen löydät näppärästi osoitteesta ilmarinen.fi

Isona meistä kaikista tulee eläkeläisiä.

 **ILMARINEN**