

TAMPERE MISSIO



1/2019

Jarkko Ahola Operaatio Joulukassin kummina:
"Meillä on suuri vastuu toisistamme!" TAKASIVU

Yksinäisyyden poistaminen Tampereelta on mahdollista!

"Yksinäisyys tuntuu siltä, että jos katoaisi maailmasta kukaan ei huomaisi. Yksinäisenä tuntee itsensä näkymättömäksi ja tarpeettomaksi."

Yksinäisyys on yhteiskunnassa kasvava ja vakava ongelma. TampereMissio haluaa poistaa yksinäisyyden Tampereelta. Valtaisia tehtäviä, tarvitsisimme Sinut mukaan!

Sivu 7

Mikko
Kuustonen
tukee
TampereMission
työtä
yksinäisyyden
poistamiseksi

Sivu 3



Kuva: Marek Sabogal

Olemme nyt TampereMissio ry

Kuluneen 138 vuoden ajan olemme olleet tärkeässä roolissa tamperelaisten elämässä ja auttaneet kulloisessakin historian vaiheessa apua tarvitsevia. Ensi vuoden alussa Tampereen Kaupunkilähetys ry:n nimi muuttuu TampereMissio ry:ksi. Yhdistyksen palveluliiketoimintaa hoitaa TampereMissio Palvelut Oy.

Sivu 2

Rongankoti tarjoaa kehitysvammaisille turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä

Rongankoti on suurin yksityinen kehitysvammaisten palveluiden tuottaja Tampereella. "Menemme, elämme ja olemme monessa mukana", kertoo johtaja Minna Toivola. Keskiäukeamalla esillä myös muut TampereMission palvelut.

Keskiäukeama

Kuva: Sarianna Ratilainen



Minna Putkisaari (vas.) ja Tuulikki Koivisto

Tule mukaan vapaaehtoistyöhön!

Jokaisella on kykyjä ja taitoja, joita voi käyttää paitisi omaksi iloksi myös hyödyksi muille. Tarjoamme erilaisia mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena. Voit olla nuoren, aikuisen tai vanhuksen tukena ja ilona itsellesi sopivalla tavalla ja silloin kun se sinulle sopii.

Sivu 3

Jaa maailmasi, et jää yksin!

Meiltä löydät monenlaisia mahdollisuuksia osallistumiseen. Voit tulla yksin, perheesi, ystäväsi tai puolisoasi kanssa, miten vain. Tule sellaisena kuin olet! Pääasia on, että et jää yksin. Monipuoliset tapahtumamme ja ryhmämme ovat avoimia ja maksuttomia eri puolilla Tamperetta.

Sivu 6

Merkityksellisyys läsnä joka päivä

Kuva: Sonja Meskanen



● Tampereen Kaupunkilähetys ry perustettiin Tampereella 1907. Toiminta oli käynnistynyt jo vuonna 1881 vähävaraisten auttamisena, pyhäkoulu- ja diakoniatyönä. Tänäkin päivänä autamme yksinäisiä ihmisiä, jotka kaipaavat apua ja yhteisön tukea. Työelämän valinnoissa merkityksellisyys on noussut tärkeäksi tekijäksi. Meidän töissämme merkityksellisyys on kirkkaana läsnä joka päivä. Kuluneen 138 vuoden ajan olemme olleet tärkeässä roolissa tamperelaisien elämässä ja auttaaneet kulloisessakin historian vaiheessa apua tarvitsevia.

Vuoden 2020 alussa toteutuu suurin muutos viimeisen 110 toimintavuotemme aikana. Maaailma ympärillämme muuttuu ja olemme muutoksessa mukana. Lisäämme läpinäkyvyyttä ja selkiytämme yleishyödyllisen ja liiketoimintamme eroa sidosryhmiemme toiveista. Liiketoimintamme yhtiötetään TampereMissio Palvelut Oy:öön, joka on saanut Suomalaisen Työn Liiton yhteiskunnallisen yrityksen merkin osoituksena liiketoiminnallisten ja yhteiskunnallisten tavoitteiden onnistuneesta yhdistämisestä. Yhdistys jatkaa nimensä mukaisesti tärkeän missionsa toteuttamista tuottaen yhteiskunnallista hyvää uudella nimellä TampereMissio ry.

Muutos on meille organisaationa suuri, joten olemme käyneet arvokeskusteluita koko organisaation voimin kuluneen vuoden aikana. Vastuullisesti toimimalla vahvistamme keskinäistä luottamusta ja pidämme myös sidosryhmillämme antamamme lupaukset. Yhteiskunnallisena yrityksenä velvollisuutemme on kehittää toimintaamme muuttuviin tarpeisiin huomioiden sen ekologiset ja sosiaaliset vaikutukset. Toimintamme ydin on kautta historian ollut se, että pidämme huolta lähimmäisistämme ja toimimme yhdessä ihmisten kanssa. Vahva arvopohja luo jatkuvuutta ja sen turvin aiomme toimia seuraavatkin 100 vuotta.

Tämän lehden sivuilla kerromme toiminnoistamme ja palveluistamme, kaikista siitä mihin voit osallistua. Seuraa sydäntäsi ja tule mukaan!

Tarja Eho
toiminnanjohtaja

Tampere-Missio - aina heikomman puolella

● TampereMission ja sen edeltäjän Tampereen Kaupunkilähetysten hallituksen puheenjohtajana toimii varatuomari **Heikki Lehtinen**, joka on antanut aikaansa järjestön hyväksi yli 20 vuoden ajan.

Järjestötyö on kulkenut Lehtisen suvussa jo lähes verenperintönä, sillä sekä hänen isänsä **Antti** että isoisi **Juho-Niilo** ovat vuosien saatossa toimineet näkyvissä tehtävissä Kaupunkilähetysten hallinnossa.

- Itse sain jo aivan lapsena kärpäsen pureman Kaupunkilähetysten toimintaa kohtaan, kun kävimme perheen kanssa vuosittain yhdistyksen joululounaalla.

Lehtinen sanoo aina kokeneensa yhdistyksen toiminnan olevan lähellä hänen omaa ajattelutapaansa.

- Saan siitä itselleni enemmän, kuin mitä yhdistykselle luovutan.

TampereMissio on ottanut Lehtisen hallituspestin aikana merkittäviä kehitysharppauksia toiminnan eri osa-alueilla, mutta mitään yksittäisiä onnistumisia puheenjohtaja ei halua nostaa muiden yläpuolelle.

- Kiitos kuuluu kaikille, niin raskaassa hoivatyössä kuin hallinnossakin työskenteleville.

Yksinäisyyden lievittämisen Tampereella hän näkee yhdeksi tärkeäksi TampereMission painopistealueeksi lähivuosien aikana.

- TampereMission arvoihin kuuluu keskeisesti lähimmäisestä välittäminen. Vapaaehtoistyöllä on tässä suuri merkitys, koska vakituisella työntekijäjoukolla ei riitä lähimmäistyöhön aikaa tai voimia siinä määrin kuin tarveta on.

Lehtisen mukaan kaikenlaisen hoivatyön tarve kasvaa koko ajan, eikä yhteiskunnalla ole taloudellisia tai muitakaan mahdollisuuksia vaikuttaa kaikkiin tärkeisiin asioihin.

Tuo on hänen mukaansa yksi tärkeä syy, miksi vapaaehtoisia tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän.

- Ilman vapaaehtoista auttamista yhteiskunnan rakenteet vähitellen rapautuvat ja jopa raadollistuvat, kun raha näyttää yhä enemmän ratkaisevan asioita tälläkin suunnalla.

Kaupunkilähetysten nimen vaihtamiseen TampereMissioksi Lehtinen sanoo suhtautuvansa avoimin mielin.

- Uskon, että uusi nimi antaa yhdistykselle uudenlaista positiivista näkyvyyttä ja saattaa tuoda toimintaan mukaan sellaisiakin ihmisiä, jotka ovat sen aiemman nimen perusteella ohittaneet. Missio-sanahan tarkoittaa tehtävää, ja sitä meille kaikille tällä saralla riittää.

Puheenjohtaja sanoo tuntevansa hyvin yhdistyksen henkilökunnan sekä hallinnon toimintatavat ja -muodot, joten hän sanoo luottavansa siihen, että yli sadan vuoden ikään ehtinyt TampereMissio elää ja hengittää vielä vähintäänkin saman rupeaman.

- TampereMissio kasvaa maltillisesti ihmisten tarpeiden sekä odotusten mukana ja jatkaa lähimmäisistä huolehtimista myös tulevaisuudessa. Ja ennen kaikkea on avoin, rehellinen ja aina heikomman puolella.



● **Heikki Lehtinen**

"Missio -sanahan merkitsee tehtävää, ja sitä meille kaikille tällä saralla riittää"

Yhteystiedot

TAMPERE MISSIO

TampereMissio ry
(31.12.2019 saakka)
Tampereen kaupunkilähetys ry)
TampereMissio Palvelut Oy

Keskustoimisto
Aleksanterinkatu 23 D
33100 Tampere

Sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@tamperemissio.fi



Toiminnanjohtaja
Tarja Eho
040 748 7470



Järjestönjohtaja
Matti Helin
040 546 6848



Taluspäällikkö
Tommi Ikävalko
0400 630 193



Palvelujohtaja
Merja Lahtinen
040 128 9088



Koskikodin johtaja
Terja Yliranta-Keränen
040 551 6704



Petäjäkodin johtaja
Inkeri Viskari
040 755 2989



Peurankallion vt. johtaja
Merja Lahtinen
040 128 9088



Rongankodin johtaja
Minna Toivola
040 192 1909



Vastaava ravintolapäällikkö
Kristiina Vidqvist
040 825 4016



Viestinnän asiantuntija / tiedottaja
Sannamari Ratilainen
040 626 2530

Ikätuki mahdollistaa rinnallakulkijan

Kun omassa kodissaan asuvan ikäihmisen elämässä tapahtuu muutostilanne, tukea uudessa tilanteessa selvittämiseen on mahdollista saada TampereMission Ikätuki-toiminnasta. Siinä koulutetut vapaaehtoiset kulkevat vuoden ajan avun tarvitsijan rinnalla.

● Senioripysäkkiin kuuluvaa Ikätuki-vapaaehtoistoimintaa koordinoi **Maarit Kurunmäki**. Hän kertoo, että kyse on ammatillisesti ohjastusta, vapaaehtoisuuteen perustuvasta yksilömuotoisesta tukitoiminnasta yli 60-vuotiaille.

- Arkisen kiireen keskellä ihmiset tarvitsevat kohtaamisia, joissa on aikaa jutella ja olla toisen kanssa.

Koulutusta ja vertaistukea

Ikätuki-toiminnasta kiinnostuneille vapaaehtoisille järjestetään koulutus, johon sisältyy viikoittaisia koontumisia kuuden viikon ajan.

Lisäksi tukihenkilöinä toimiville järjestetään kuukausittain Energia-perjantai-iltpäiviä.

- Ne pitävät sisällään lisäkoulutusta, vertaistukea, virkistystä ja porukan yhteishengen vahvistamista,



● **Ikätuki-vapaaehtoistoimintaa koordinoiva Maarit Kurunmäki (oik.)** ja tukihenkilönä toimiva **Terhi Metso-Louhivuori**.

Kurunmäki kertoo.

Hänen mukaansa pitkä koulutusjakso antaa hänelle itselleen mahdollisuuden tutustua lähemmin vapaaehtoisin ja heidän kiinnostuksen kohteisiinsa. Keskusteltuaan ensin tuettavaksi hakeutuvien kanssa hänen tehtävänään on valita kullekin tuettavaksi hakeutuvale henkilölle mahdollisimman hyvin hänen tilanteeseensa sopiva tukihenkilö.

- Jos tuettavaksi hakeutuja toi-

voo keskustelumahdollisuutta jonkin tietyn aihealueen ympäriltä, niin mietin heti, että saattuko vapaaehtoisten joukossa olemaan esimerkiksi klassisen musiikin ystävää. Siksikin on hyvä, että tukihenkilökurssille tulee erilaisista asioista kiinnostuneita vapaaehtoisia.

Kurunmäki toteaa, että siinä vaiheessa kun tukisuhteessa vuosi on tullut täyteen, prosessi päättyy.

- Mutta tuki ystävyys tukihenkilön ja tuettavan kesken usein senkin

jälkeen jatkuu.

Hän sanoo huomanneensa, kuinka ihmiset ovat tukisuhteen aikana rohkaistuneet ja ruvenneet löytämään itsestään aivan uusia entuudestaan tuntemattomia voimavaroja.

- Meille on tullut paljon palautetta siitä, että on ihana kun on sellainen ystävä, jonka kanssa voi jutella ja harrastaa kaikessa rauhassa.

Mikko Kuustonen tukee TampereMission työtä yksinäisyyden poistamiseksi

Mikko Kuustonen lupautui tukemaan TampereMission joulun alla toteutettavaa kampanjaa yksinäisyyden vähentämiseksi. Vapaaehtoisia ja työntekijöitä jalkautuu eri puolille kaupunkia kuuntelemaan tamperelaisia. Kampanjassa tavataan satoja ihmisiä pubeissa, kahviloissa ja kauppakeskusten olohuoneissa – paikoissa, joissa ihmiset haluavat puhua.

● Mikä saa kiireisen taiteilijan uhraamaan aikaansa vapaaehtoisen auttamistyön hyväksi?

Kuustonen sanoo tekevänsä suuren osan työstään keskellä varsin itsekkeistä ja ohutta populaarikulttuuria, joten hänen mukaansa on helpottavaa edes pienillä eleillä tukea arvokkaita hankkeita.

- TampereMissio on tärkeä toimija inhimillisen elämän tukemisessa ja yksinäisyyden vähentämisessä. Työsarkaa riittää, ja kumarran syvään kaikille niille, jotka jaksavat olla valon puolella ja toisten tukena.

- Mikä saa kiireisen taiteilijan uhraamaan aikaansa vapaaehtoisen auttamistyön hyväksi?

Kuustonen sanoo tekevänsä suuren osan työstään keskellä varsin itsekkeistä ja ohutta populaarikulttuuria, joten hänen mukaansa on helpottavaa edes pienillä eleillä tukea arvokkaita hankkeita.

- TampereMissio on tärkeä toimija inhimillisen elämän tukemisessa ja yksinäisyyden vähentämisessä. Työsarkaa riittää, ja kumarran syvään kaikille niille, jotka jaksavat olla valon puolella ja toisten tukena.

- Mikä saa kiireisen taiteilijan uhraamaan aikaansa vapaaehtoisen auttamistyön hyväksi?

Kuustonen sanoo tekevänsä suuren osan työstään keskellä varsin itsekkeistä ja ohutta populaarikulttuuria, joten hänen mukaansa on helpottavaa edes pienillä eleillä tukea arvokkaita hankkeita.

- TampereMissio on tärkeä toimija inhimillisen elämän tukemisessa ja yksinäisyyden vähentämisessä. Työsarkaa riittää, ja kumarran syvään kaikille niille, jotka jaksavat olla valon puolella ja toisten tukena.

- Mikä saa kiireisen taiteilijan uhraamaan aikaansa vapaaehtoisen auttamistyön hyväksi?

Kuustonen sanoo tekevänsä suuren osan työstään keskellä varsin itsekkeistä ja ohutta populaarikulttuuria, joten hänen mukaansa on helpottavaa edes pienillä eleillä tukea arvokkaita hankkeita.

- Yksinkertaistettuna olemalla ihminen ihmiselle.

Hän kertoo vierailleen pyhäinpäivänä hautausmaalla ja tavanneensa siellä miehen, joka lähestyi häntä kauniisti ja hieman ujona. Mies kertoi kaipaamistaan läheisistä ja syytti näiden muistoksi kynttilän.

- Sivulauseessa mies totesi jotain varsin viisasta: "On ihmeellistä, että täällä hautausmaalla kohtaan aina ihmisiä joiden kanssa voin puhua."

Kuustonen muistuttaakin, että jokainen pieni kohtaaminen voi muuttaa elämää, ja usein paremmaksi.

TampereMission työtä yksinäisyyden poistamiseksi tukeva taiteilija kertoo, että Tampereella on erityinen paikka hänen sydämensä. Mies paljastaa, että Tampereesta on vuosien saatossa tullut hänen toinen kotikaupunkinsa, vaikka hän ei ole täällä koskaan asunutkaan.

- Tein juuri Tohlopissa kolme viikkoa SuomiLOVEN seuraavaa tuotantokautta ja katselin päivittäin upeaa Tammerkosken maisemaa kiitollisena. Nuorempi tyttäreni Minka opiskeli Tampereella näyttelijäksi, ja tuo aika lähensi kaupunkia erityisesti. Ydin on tietysti ihmisissä. **Heikki Silvennoista** ei voi sivuuttaa, koska hän on Kan-

ta-Hämeen Heimokuningas, Kuustonen toteaa pilke silmäkulmassa.

Loppuvuoden toistään Kuustonen kertoo, että tällä hetkellä hän työskentelee pääosin televisiossa, mutta myös uusien laulujen kirjoittaminen on ajankohtaista.

- Toivottavasti jossain vaiheessa ehdin myös konsertoimaan. Ensimmäisestä albumistani tulee juuri kuluneeksi 40 vuotta, ja se saa pohtimaan että täytyisi myös osata rauhoittua.

Tv:ssä Kuustonen tunnetaan siitä, että hän laittaa ohjelmissa persoonansa täysillä likoon ja vitsailee usein itsestään.

Taiteilija kertoo, että hänen ystävänsä kasvatustieteiden professori **Kirsti Lonka** on todennut, että huumori on ihmisen tärkein puolustusmekanismi.

- Niinpä minullekin sarkasmi ja itselle nauraminen on selviytymiskeino. Toisinaan huomaa homman menevän överiksi ja ohitan humorilla asioita jotka tekevät aidosti kipeää. Meitä masennusdiagnoosin saaneita koomikoita on paljon, ja varmaan-kaan se ei ole sattumaa!

Sekä tuettava että tukihenkilö hyötyvät

Terhi Metso-Louhivuori suoritti tukihenkilökoulutuksen vuosi sitten, ja puolen vuoden ajan hänellä on ollut oma tuettava.

- Olin juuri opiskellut hyvinvointivalmennusta ja kävin samalla mielessäni läpi asioita, jotka voisivat lisätä omaa hyvinvointiani. Tulin siihen tulokseen, että ne voisivat olla luonnossa liikkuminen ja vapaaehtoistyö.

Niinpä Ikätuki-toiminnan piiristä Metso-Louhivuoren tuettavaksi ohjautui eläkkeellä oleva henkilö, joka myös halusi liikkua luonnossa ja jutella hyvinvointiin liittyvistä asioista.

- Olen saanut tästä kyllä itsellenikin todella paljon, ja myös oma aktiivisuuteni harrastaa on lisääntynyt tämän myötä todella paljon. Me molemmat olemme tästä hyötynneet, sekä tuettava että tukihenkilö, myös muuhun vapaaehtoistyöhön TampereMission piirissä innostunut Metso-Louhivuori toteaa.

Petri Vilkkö

**Haluatko tukihenkilöksi?
Katso TampereMissio.fi**

● **Mikko Kuustosen** mukaan osallistuminen vapaaehtoiseen auttamistyöhön lisää ihmisen onnellisuutta.



Kuva: Marek Szobogal



● Koskikodin Vintagefestarit. Kuva: Mirikka Metsäranta

Työtä tamperelaisten hyväksi jo 138 vuotta

● TampereMissio on yleishyödyllinen sosiaalialan järjestö, joka on tehnyt työtä tamperelaisten hyväksi jo 138 vuoden ajan.

Yhdistyksen palveluliiketoiminta yhtiöitettiin ensi vuoden alusta TampereMissio Palvelut Oy:lle. Se tuottaa ikäihmisten asumis- ja päivätoiminnan palveluja Koskikodissa, Petäjäkodissa ja Peurankalliossa sekä kehitysvammaisten asumisen, päivä- ja työtoiminnan sekä vapaa-ajan palveluja Rongankodin yksiköissä.

Palveluyhtiöllä on myös kolme ravintolaa, jotka tuottavat ravintolapalveluita hoivakoteihin sekä muille asiakkaille.

TampereMissio Palvelut Oy on yhteiskunnallinen yritys, jonka toiminnan tavoitteena on yhteiskunnallisen hyvän tuottaminen vastuullisesti ja kestävästi. Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt TampereMissio Palvelut Oy:lle Yhteiskunnallinen yritys -merkin käyttöoikeuden osoituksena liiketoiminnallisten ja yhteiskunnallisten tavoitteiden onnistuneesta yhdistämisestä.

– Olemme todella ylpeitä, että saimme merkin. Ensimmäisesti yhtiön tuottamaa voittoa käytetään sen toiminnan kehittämiseen. Pitkääntäminen on mahdollista pitkäjänteiselle omistajalle, sanoo TampereMissio Palvelut Oy:n toimitusjohtaja **Tarja Eho**.

– Yhteiskunnallisten yritysten liiketoiminnassa näkyy niiden ensisijainen päämäärä, sanoo markkinointipäällikkö **Niina Ollikka** Suomalaisen Työn Liitosta.

Kehitysvammatyötä suurella sydämellä 50 vuotta

Pitkistä perinteistä ponnistava TampereMission Rongankoti tarjoaa kehitysvammaisille turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevia palveluita.

● Rongankoti on tarjonnut Tamperella kehitysvammaisten palveluja jo 50 vuoden ajan. Se on suurin yksityinen kehitysvammaisten palveluiden tuottaja kaupungissa. Rongankoti tarjoaa autetun asumisen, ohjatun asumisen ja tuetun asumisen palveluita. Autetun asumisen yksiköissä henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden. Ohjatussa asumisessa ohjataan ja autetaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Lisäksi ohjaajat ovat mukana elämäntaitojen opettelussa ja ylläpitämisessä sekä tukevat myös monipuolista vapaa-ajanviettä.

Rongankodin tuetun asumisen asiakkaat asuvat omissa asunnoissaan tai ryhmäasunnoissa. Kotiin annettava tuki määrätellään yksilöllisten tarpeiden ja vahvuuksien mukaan. Tavoitteena on tukea asiakkaita mahdollisimman itsenäiseen elämään.

Monipuolista toimintaa

Asumispalveluiden lisäksi Rongankodissa on tarjolla päivä- ja työtoimintaa sekä vapaa-ajan toimintaa.

Päivä- ja työtoiminta lisää osaamista, sosiaalisuutta ja tuo eri-ikäis-

ten kehitysvammaisten arkeen mielekkyyttä edistään hyvinvointia. Rongankodista löytyy muun muassa ainutlaatuista, ikääntyville kehitysvammaisille räätälöityä päivätoimintaa, jonka avulla tutaan toimintakykyä, elämäntaitoja ja jokapäiväisestä arjesta selviytymistä.

Työtoiminnassa mukana oleville etsitään heidän toiveitaan ja vahvuksiaan vastaavia työtehtäviä sisältäviä työharjoittelu- ja työpaikkoja, joihin järjestetään riittävät ohjaus- ja tukipalvelut.

Vapaa-aikaa on mahdollista viettää kulttuurin ja oppimisen parissa sekä keskustellen mieltä askarruttavista asioista. Tarjolla on kerhoja ja ohjattuja liikuntaryhmiä vesi- ja jumppa kansantansseihin. Yhteiset matkat ja retket avartavat maailman ja leiritoimintaa tarjoaa elämyksiä niin luonnonläheisessä ympäristössä kuin kaupunkimiljöössäkkin.

Näkyvyyttä ja uskallusta

– Me täällä Rongankodissa puhumme ronkkulaisuudesta, joka kuvaa asennetta ja tapaa, jolla teemme työtämme sekä toimimme palveluntuottajana, sanoo johtaja **Minna Toivola**.

Esimerkiksi O-kirjain kertoo siitä, että Rongankodissa on hyvä ja osaava henkilöstö sekä paljon erityisosaamista, josta on etua asiakkaille.

N-kirjaimella viestitään näkyvyydestä.

– Menemme, elämme ja olemme monessa mukana. Haluamme, että meidät tunnetaan, ja että myös jokainen työntekijämme sitoutuu tammamme tehdä työtä kehitysvammaisten kanssa, sanoo Toivola.

Ronkkulaisuuden L-kirjain kertoo luottamuksesta.

– Pyrimme luomaan asukkailla ympäristön, jossa he tuntevat olonsa turvalliseksi ja pystyvät luottamaan siihen, että kotiin on aina hyvä mennä. Siihen liittyy myös arvostetuksi tuleminen tunne.

U-kirjaimet merkitsevät uskoa ja uudistumista. Toivolan mukaan Rongankodissa on vahva usko omaan osaamiseen, olemassaoloon ja mission.

– Uskomme olevamme palveluntuottajana erilainen ja ainutlaatuinen.

Uudistaminen merkitsee sitä, että Rongankoti on aktiivisesti mukana muutoksessa ja valmis kehittämään jatkuvasti palveluitaan.

Koskikodissa asumispalveluja muistisairaille

● – Koskikodin ryhmäkotien asukkailla tarjotaan mahdollisuus asua elämänsä viimeiset vuodet omien tarpeidensa ja toiveidensa mukaisesti kodinomaisessa ja yhteisöllisessä ympäristössä, sanoo johtaja **Terja Yliranta-Keränen**.

TampereMission Koskikodissa on viisi 16 hengen ryhmäkotia eli kaikkiaan 80 asuntoa. Ryhmäkodeista neljä on erityisesti muistisairaille tarkoitettuja koteja, joissa hoito perustuu muistisairaantunteet ja tarpeet huomioivaan TunteVa-toimintamalliin. Yksi ryhmäkoti suuntautuu tehostettuun palveluasumiseen.

Toimintaa ohjaavina arvoina korostuvat asiakkaiden omien valintojen kunnioittaminen, ikäihmisten tasa-arvoinen kohtaaminen ja vastuullisuus. Vastuullisuutta on esimerkiksi osaava ja hyvän palveluasenteen omaava

henkilökunta.

Omaisiet ovat kiinteästi mukana toiminnassa.

– Tarjoamme omaisille tukea ja tietoa muistisairaantunnalla elämiseen. Järjestämme TunteVa-ryhmiä myös heille.

Koskikodin yhteydessä toimii palvelukeskus, johon tehdään yli 11 000 käyntiä vuosittain. Tarjolla on harastusryhmiä, tapahtumia ja retkiä. Saatavilla on lisäksi palveluohjausta sekä fysioterapeutin ja toimintaterapeutin ohjausta ja neuvontaa.

Tehostetun palveluasumisen asiakkaila on ryhmäkodin lisäksi käytössä palvelukeskuksen palvelut, ravintola Selma, kuntosalit, sauna ja mahdollisuus vuokrata tiloja esimerkiksi merkipäivinä.

Peurankallio tarjoaa asumista ja yhteisöllisyyttä

● – Meillä Peurankalliossa korostuu lähimmäisyys. Tavoitteemme on, että jokainen meille tuleva ihminen kokee itsensä tervetulleeksi. Olen ylpeä siitä, että Peurankalliossa kohdellaan asiakkaita siten, kuin lähimmäisiä mielestäni kuuluisi kohdella, sanoo TampereMission palvelujohtaja **Merja Lahtinen**.

Peurankallio tarjoaa yhteisöllistä asumista vuokra- ja omistusasunnoissa, jotka on tarkoitettu yli 65-vuotiaille tai palvelun tarpeessa oleville. Asukkaiden on mahdollista saada Tampereen kaupungin järjestämää kotihoidtoa tai ostaa yksityistä kotihoidtoa Kotipeurasta.

Asiakaspalautteen mukaan Peurankallion henkilökunta on aidosti kuuntelevaa ja toista ihmistä arvostavaa.

– Otamme jokaisen ihmisen vastaan sellaisena kuin hän on ja kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti. Tämä koskee sekä asiakkaita että työkavereita, sanoo Lahtinen.

Peurankalliokeskuksessa toimii myös Lähtötori, joka tarjoaa runsaasti erilaisia sosiaalisia ja fyysisiä toimintakykyä lisäävää toimintaa. Harrastusryhmiä löytyy kulttuurista liikuntaan.

Lähtötori tarjoaa lisäksi yksilöllistä palveluohjausta. Saatavilla on myös sairaanhoitajan ja fysioterapeutin palveluita.

– Jos olet ikäihminen ja vaikkapa shakkipeliseuraa vailla, kannattaa tulla käymään kahden työntekijän ja yli sadan vapaaehtoisen pyörittämälle Lähtötorille, sanoo Lahtinen.

Yhteisöllisesti Petäjäkodissa

● – Me olemme pieni, 60-paikkainen yksikkö, jossa tehdään omannäköistä mukavaa kotia meillä asuville ihmisille, kuvailee Petäjäkodin johtaja **Inkeri Viskari**.

Petäjäkoti tarjoaa tehostettua palveluasumista ja lyhytaikaisia hoitajakoja esimerkiksi omaishoidon tueksi tai akuuteissa tilanteissa kuten omaisen sairastuessa. Tarjolla on myös omakustanteisia hoitajakoja.

Petäjäkoti tarjoaa myös päiväkeskustoimintaa säännöllisen kotihoidon tai kotihoidon tukipalvelujen asiakkaille. Alueen ikäihmiset ovat tervetulleita ruokailemaan Petäjäkotiin.

– Emättämme toteuttaa ruokatoiveita, joiden mukaan on maisteltu Italia-päivän menut ja erilaisia perinneruokia sekä pidetty Makumatka maailmalle -viikko, sanoo Viskari.

Yhteisöllisyys toteutuu Petäjäkodissa vahvasti: on järjestetty yhteisiä juhlia, levytansseja, hartauksia yhdessä Hämeen seurakunnan kanssa ja laulukahvilaita. Uusiakin perinteitä on synnytetty: elokussa pidettiin Petäjäkodin kolmannet Olympiadit ja marraskuussa ovat vuorossa Marrasmarkkinat.

Petäjäkodissa otettiin TunteVa-toimintamalli ensimmäisenä käyttöön vuonna 1996. Sittemmin Petäjäkoti on ollut yhteistyökumppanina Muistiliiton Pirkanmaan muistiyhdistyksen KOKEVA-hankkeessa, jossa kehitetään, testataan ja arvioidaan aktiivisia muistiharjoituksia.

– Tämä on tuonut meille uusia toimintatapoja ja materiaaleja virikkeiden tueksi, sanoo Viskari.

Muistisairas kohdataan TunteVasti

● – TunteVa-toimintamallin käyttö vaikuttaa aivan ratkaisevasti muistisairaantun ihmisen elämän laatuun, sanoo TunteVa-kouluttaja **Ulla Uurasjärvi-Nurmikolu**.

TampereMissiossa on yli 20 vuoden ajan kehitetty ja käytetty TunteVa-toimintamallia, joka on muistisairaiden kohtaamiseen luotu vuorovaikutusmenetelmä. Tavoite on, että koko hoitojenkikunnalla on koulutusta menetelmän käytöstä.

Muistisairaantun ihmisen tiedolliset kyvyt, muisti, hahmotuskyky ja aikakäsitys heikkenevät ja hänelle saattaa tulla käytöshäiriöitä. Myös looginen ajattelu ja päättelykyky heikentyvät, ja vastaavasti tunteet ja tunteiden ilmaisuun tarve korostuvat.

Uurasjärvi-Nurmikolun mukaan on oleellista kohdata muistisairas tässä hetkessä, olla hänelle läsnä ja kuulla hänen tunteensa. Tärkeätä on katsoa silmiin, koskettaa ja käyttää kohtaamisissa ystävällistä äänensävyä.

– Vaikkei muistisairas kykene kertomaan loogista tarinaa, voimme eläytyä hänen sanomaansa, kuulla sen takana olevaa tunne ja sanoittaa se. Kun muistisairas ihminen kohdataan tällä tavalla, saadaan poistettua paljon sairauteen liittyvää pelkoa, ahdistusta, turhautumista ja turvotumusta, sanoo Uurasjärvi-Nurmikolu.

TunteVan avulla saadaan myös kohennettua muistisairaantun ihmisen itsetuntoa, sillä sen avulla voidaan viestittää muistisairaantun olevan hyväksytty, arvostettu, rakastettu ja turvassa.

– Tämä on erittäin hyvä lääkekeino hoitomuoto, sanoo Uurasjärvi-Nurmikolu.

Aterioita asiakkaita kuunnellen

● – Me kilpailemme kotiruualla, sanoo vastaava ravintolapäällikkö **Kristiina Vidqvist**.

TampereMissiolla on kaksi kaikille avointa ja esteetöntä ravintolaa: kaupungin keskustassa Koskikodin alakerrassa sijaitseva Selma ja Amurissa Peurankallion yhteydessä toimiva Peurankello.

Selmassa valmistuvat lounasasiakkaiden aterioiden lisäksi lounaat ja päivälliset tehostetun palveluasumisen asiakkaille. Peurankalliossa asuvat voivat halutessaan hyödyntää ravintolaa oman ruuanlaittonsa tukena. Lisäksi Petäjäkodin yhteydessä sijaitseva keittiö tarjoaa aterioita talon asukkaille ja alueen ikäihmisille.

Ravintolat haluavat toiminnassaan kohdata asiakkaita kunnioittavasti. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tehostetussa palveluasumisessa asuville valmistetaan ruokaa, joka on paitsi ravintosisuustun mukaista, myös sellaista, mitä ikäihmiset ovat tottuneet syömään.

– Muistisairalle ihmiselle tutun ruuan maku saattaa olla viimeinen asia, jonka hän tunnistaa, sanoo Vidqvist.

Ravintola myös kuuntelee herkällä korvalla tehostetun palveluasumisen asukkaita tulevia toiveita.

Vastuullisuus näkyy ravintoloissa suomalaisen lihan käyttönä ja pyrkimyksenä vähentää ruokahävikkiä myymällä lounaasta ylijäänyttä ruokaa alennetulla hinnalla.

Ravintolat toteuttavat sosiaalisesti vastuullista toimintaa palkkaamalla avustaviin keittiöihin TampereMission Rongankodin työtoiminnassa mukana olevia kehitysvammaisia henkilöitä.

Ei mikään tavallinen palvelukeskus, vaan....

Koskikoti -entisten nuorten kohtaamis-paikka

● Keskeisellä paikalla aivan Tampereen ytimessä Stockan takana sijaitseva Koskikoti on kuin vanhan hyvän ajan seurantalo. Siellä 55+-ikäiset tamperelaiset voivat tavata toisiaan ja harrastaa melkein mitä vaan maan ja taivaan välillä. Jopa laittaa jalalla koreasti.

Palvelukeskuksen lähiesimies **Minna Putkisaari** kertoo, että talossa reilut neljä vuotta sitten käynnistetty toiminta on vuosien varrella laajentunut melkoisesti.

- Töitä on niin paljon kuin kerkiiä tekemään! Kaikki ovat tänne tervetulleita. Palvelumme sopivat erityisen hyvin eläkkeellä jo oleville tai lähiaikoina eläköityville asiakkaille.

Fysioterapeutin taustan omaava Putkisaari toteaa, että toiminnan yleisenä tavoitteena on ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja terveyden edistäminen. Toiminnalla halutaan vaikuttaa myös yksinäisyyden lievittämiseen.



● Takana palveluohjaaja Sari Seitsalo (vas.), Selma-nukke ja fysioterapeutti, lähiesimies Minna Putkisaari. Edessä toimintaterapeutti Sannaleena Kesti (vas.) ja Koskikodin aktiivisena asiakkaana puolisonsa kanssa uutta sisältöä elämänsä saanut Katri Määttä.

Asiakkaat mukana suunnittelussa

Koskikodissa asiakkaat halutaan osallistaa ottamalla heidät mukaan toiminnan suunnitteluun jo varhaisessa vaiheessa.

- Tällä hetkellä meillä on liikuntaryhmiä, keskusteluryhmiä, kulttuuriryhmiä ja luovan toiminnan ryhmiä. Eli oikeastaan kaikkea, mitä asiakkaat nyt keksiväkään toivoa.

Putkisaari jatkaa, että talossa on myös Selma-niminen lounasravintola, jonne voi tulla porukalla syömään tai juomaan kupin kahvia.

- Tai vaihtoehtoisesti täällä voi hengailaa ja viettää vaikka koko päivän.

Samanhenkisiä kavereita ja tekemistä kyllä löytyy.

Esimerkkinä asiakkaiden ideoimista toimintamuodoista Putkisaari nostaa esiin sisäntuloaulan seinälle ilmestyneen ilmoitustaulun eli kaveritaulun.

- Siihen kuka tahansa voi laittaa ilmoituksen, että haluaisi seurata johonkin tapahtumaan tai vaikkapa kahvikupilliselle johonkin kahvilaan. Eli se on vähän niin kuin trefipalsta, johon sitten kiinnostuneet voivat vastata.

Putkisaari kertoo, että retkiä, yhteislaulutilaisuuksia ja erilaisia tapahtumapäiviä palvelukeskuksen arkeen sisältyy runsaasti. Lisäksi tarjolla on osaavaa hyvinvointiin, arjen sujuvoittamiseen ja sosiaaliturvaan liittyvää neuvontaa.

Petri Vilkkio



● Pirjo Humppi (vas.), Eira Sillanpää ja Maija Virta

Peurankallion lähitori avoinna kaikenikäisille

● Peurankallion lähitorilla saat kasvokkain apua arjen asioissa. Lähitorin monipuoliset tapahtumat ja ryhmät ovat kaikenikäisille ja sieltä voit löytää itseäsi kiinnostavaa vapaaehtoistoimintaa.

Peurankallion lähitori toimii Pyy-
nikillä osoitteessa Peurankallionkatu 10.

Ohjausta palveluihin, tietoa ja tukea eri elämäntilanteisiin

Peurankallion palveluohjaaja auttaa ja tukee, kun tarvitset tietoa yksityisistä ja julkisista palveluista sekä laatu- ja hintatietojen vertailua. Saat myös apua hakemusten täytössä, esimerkiksi etuusuuksien, kuntoutus ja asumisen asioissa. Palveluohjaajaan voit olla yhteydessä missä tahansa sinua askarruttavissa asioissa.

Fysioterapeutin puoleen voit

6 TampereMissio.fi

Korttelikerhoissa naapurit tutuiksi

● TampereMissio toimii myös lähiöissä. Kaukajärvelle on yhdessä asukkaiden kanssa perustettu korttelikerhoja, joissa naapureiden on helppo kohdata toisiaan. Korttelikerhot ovat osa vuonna 2018 käynnistynyttä Kaiku-hanketta, jonka tarkoituksena on tavoittaa 60-vuotia täyttäneitä asukkaita ja tukea heidän arjessa pärjäämistään erilaisissa elämäntilanteissa.

Lähiötyötä usean vuoden ajan tehnyt **Arja Anttila** muistuttaa, että kerhoihin toki voivat osallistua myös nuoremmatkin kuin 60 vuotta täyttäneet.

- Ketään ei käännytetä pois. Kaikki, jotka viihtyvät ikäihmisten kanssa, ovat tervetulleita, Anttila sanoo.

Hänen mukaansa on ratkaisevan tärkeää, että kerhot toimivat aivan asukkaiden lähiympäristössä, jolloin niiden saavutettavuus on kaikille mahdollisimman yksinkertaista.

- On hyvä, että sinne talon kerhohuoneeseen voi tulla samasta talosta vaikkapa ihan vaan tossuilla. Toinen toiminnan perusidea on se, että osallistuminen on täysin ilmaista, Anttila toteaa.

Asukkaat päättävät, mitä kerhoissa tehdään

Tällä hetkellä toiminnassa olevia kerhoja on Kaukajärvellä kymmenen.

Yksinäisyyden lievittämisen ja osallisuuden lisäämisen ohella korttelikerhojen perimmäisiä tavoitteita on myös se, että ikäihmiset pystyisivät pärjäämään omissa asunossaan mahdollisimman pitkään. Toiveissa on, että naapuripukin tutustumisen myötä lisääntyä.

Anttila sanoo, että asukkaiden



● Arja Anttila

tehtävänä on itse olla määrittelemässä sitä, mitä kussakin kerhossa tehdään ja minkälaiseksi kyseisen kerho muodostuu.

Yksi kokoontumisten kulmakivi on suomalaiskansalliseen tapaan kahvinjuonti.

- Sitä on kaikissa muissa paitsi käsityökerhossa, Anttila sanoo.

Myös jotain pientä yhteistä ohjelmaa, kuten jumppaa, tietokilpailuja, bingoa ja kuunnelmi-
en kuuntelua, on haluttu kokoon-
tumiisiin.

- Ohjelmaa on ollut laadasta laitaan. Ja jos porukkaa sanoo, että tätä me haluamme, sittenhän me yritämme mahdollistaa sen, vuodenvaihteen jälkeen korttelikerhotoimintaa myös Annalassa käynnistelevä Anttila sanoo.

Petri Vilkkio

Avoimet korttelikerhot

Kaukajärvi

Tiistai klo 10 – 12, Saarenvainionkatu 13 F kerhotila

Tiistai klo 14 – 16, Muinaishaudankatu 3 D kerhohuone

Tiistai klo 14 – 15.30 Riipuksenkatu 3 kerhohuone

Keskiviikko klo 10 – 11 Vapaa-aikatalon edestä (KÄVELYRYHMÄ)

Keskiviikko klo 10 – 12 Mummunkuja 3, asukastupa (UKKOKERHO)

Keskiviikko klo 14 – 16 (parilliset viikot) Kaukajärven kirjasto, Käätykatu 8 (KÄSITYÖKERHO)

Keskiviikko klo 15 – 16.30 Saarenvainionkatu 3 kerhohuone

Torstai klo 10 – 11.30 Keskisenkatu 12, kerhohuone

Torstai klo 11 – 12.30 Mummunkuja 3, asukastupa

Perjantai klo 13 – 15 Solkikatu 11 A-B talon kerhotila

Multisilta

Maanantai 14-16 Multiojankatu 2 kerhohuone

Keskiviikko 14-15 Multisillankatu 7 C kerhohuone (JUMPPA)

Torstai 14-15.30 (parilliset viikot) Multisillankatu 7 C kerhohuone

Perjantai 11.30-12.30 Kitiniitynkatu 2 kerhohuone

Annala

Annalassa ensimmäiset kerhot aloittavat tammi-helmikuussa 2020

Meidän kaupunkimme, meidän tehtävämme!

TampereMissio haluaa poistaa yksinäisyyden Tampereelta. Valtaisia tehtäviä, mutta emme ajattele, että voisimme tehdä sen yksin. Haluaisimme Sinut mukaan. Nojautuen niihin kykyihin, taitoihini ja kiinnostuksiin, joita Sinulla on.

● ”Yksinäisyys tuntuu siltä, että jos katoaisi maailmasta kukaan ei huomaisi. Yksinäisenä tuntee itsensä näkymättömäksi ja tarpeettomaksi.”

Sitaatti on peräisin tutkija Niina Junttilan lasten ja nuorten yksinäisyyttä koskevasta materiaalista. Se kertoo paitsi yksinäisyyden tunteen lohduttomuudesta mutta myös siitä, että yksinäisyys ei katso ikää.

Yksinäisyys onkin suomalaisessa yhteiskunnassa yhä kasvava, hyvin vakava ongelma. Juho Saaren tutkimuksista yksinäisyys on nähty juurisyyntä eli monien muiden asioiden takana oleva tekijänä, joka saa aikaan terveysongelmia, sosiaalisia pelkoja, työttömyyttä sekä velkaantumista ja selittää esimerkiksi ylipainoa, päihdeongelmaa ja masennusta.

Yksinäiseksi itsensä kokevia on 15-20 prosenttia suomalaisista, vakavin äärimuoto koskee 5 prosenttia suomalaisista. Kun prosentit muutetaan ihmisiksi, luvut hätkähdyttävät. Tampereella itsensä yksinäiseksi tuntee 33 000 – 44 000 ihmistä. Tampereella asuvista 11 000 ihmistä on vakavasti yksinäisiä.

Senioriesäkillä monet ihmissuhte-solmut aukeavat

● Senioriesäkki on TampereMission ylläpitämä sitoutumaton tukipiste ja keskustelu-paikka yli 60-vuotiaille. Senioriesäkki tarjoaa monialaisen ammattilaistiimin ohjaamaa ryhmätoimintaa sekä yksilö- ja parikeskustelua. Lisäksi palveluihin sisältyy Ikä-tuki-toiminta. Kaikki Senioriesäkin palvelut ovat luottamuksellisia ja asiakkaille ilmaisia.

Senioriesäkki-toiminta alkoi Tampereella vuonna 2003. Reilut kolme vuotta sitten toimintaan yhdistettiin aiemmin omaa projektinaan ollut Parisuhdepysäkki, joka tarjoaa mahdollisuuden parisuhteen haas-



● Matti Helin

tehtävät. Tampereella itsensä yksinäiseksi tuntee 33 000 – 44 000 ihmistä. Tampereella asuvista 11 000 ihmistä on vakavasti yksinäisiä.

TampereMissio haluaa antaa oman vahvan panoksensa yksinäisyyden poistamisessa. Omalla toiminnallamme olemme vahvistamassa pirkanmaalaisia yhteisöjä ja lisäämässä täällä asuvien ihmisten arkeen läsnäoloa, iloa ja kohtaamisia.

Luomme systemaattisesti tilaa ja mahdollisuuksia yhä uusille ihmisille tulla mukaan toimintaan, joka nousee osallistujien omista kiinnostuksista ja osaamisista, ja joihin he voivat osallistua omien voimavarojensa puitteissa. Tätä tapahtuu muun muassa järjestämässämme yhteisövalmennuksissa ja korttelikerhoissa.

Järjestämme ja olemme mukana

järjestämässä tapahtumia, joihin voit tulla yksin, mutta lähteä uusien ystävien kanssa. Näin toimimme monissa kohtaamispaikoissamme eri puolilla Tampereella.

Haluamme myös tehdä laajasti yhteistyötä saman tavoitteen jakavien järjestöjen ja yritysten kanssa. On vain niin, että yhdessä olemme enemmän.

TampereMission lähestymistapa yksinäisyyden haasteeseen on kyvykkyyserustainen, se noudattaa alustatalouden logiikkaa ja nousee historiallisesti Rio de Janeiron slummeista. Melkoinen yhdistelmä siis, mutta toimiva.

Käyttämämme yhteisövalmennuksen Kaapeli-menetelmä on 2000-luvun kuluessa tuottanut runsaasti erilaisia osallistujista nousevaa yhteisöllistä toimintaa, kuten kulttuuritapahtumia, yhdistyksiä,

bändejä ja yritystoimintaa. Ihmisten oma toimijuus on vahvistunut sen sijaan, että heille tarjottaisiin jotain valmista.

Ihmisten oma toimijuus herää usein yhteisessä työskentelyssä, jonka kuluessa he tulevat paremmin tietoisiksi omista ja ryhmän jäsenten kyvyistä sekä elinympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Tämä tapahtuu avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä, dialogisessa tilassa, jossa ihmisten kokemukset otetaan vakavasti. Näin aukeaa tie elämän merkityksellisuuden löytymiseen ja sen vahvistumiseen.

Matti Helin

Kirjoittaja on TampereMission järjestöjohtaja, valt tri ja pastori.

Kaipaatko kuuntelijaa?

● Aamukorva tarjoaa ystävällisen kuuntelijan aamun varhaisina tunteina. Vastaamme puheluisi joka aamu klo 5–8, myös viikonloppuisin ja juhlapäyhinä.

Aamukorva on ensisijaisesti ikääntyneille suunnattu kuunteleva ja keskusteluapua tarjoava puhelinpalvelu. Operaattori veloittaa puhelusta liittymäsoitmuksesi mukaisen hinnan (pvm/mpm).

Puhelinpäivystystä hoitavat tehtäväänsä perehdytetyt vapaaehtoistyöntekijät. Puhelinkeskustelu lievittää ahdistusta, yksinäisyyttä ja pelkoja. Yhteys toiseen ihmiseen auttaa parantamaan turvallisuudentunnetta ja henkistä tasapainoa.

Aamukorva on ainoa Tampereen alueella toimiva kriisipuhelin, joka päivystää aikaisin aamulla. Aamukorva on monille soittajille ainoa keino löytää aamuai-
kaan joku, jolla on aikaa kuunnella ja olla läsnä.

Aamukorvan puhelinnumero ja palveluajat
Aamukorvan puhelinnumero on 03 213 3533 (joka aamu klo 5–9).



● Senioriesäkitiimi Maarit Kurunmäki (vas.) Howard Bye, Tuula Mustanoja ja Raija Valli. Kuvasta puuttuu Riitta Albers.

mielenterveysongelmiin, joita ovat esimerkiksi masennus ja ahdistus.

Ennalta ehkäisevää apua terapeuttisista keskusteluista

- Haluaisimme, että terapeuttisten keskustelujen avulla me voisimme olla vaikuttamassa siihen, että alkaviin ongelmiin saataisiin helpotusta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Senioriesäkkiohjaajien mukaan Senioriesäkin keskusteluryhmiin osallistuminen

vahvistaa usein myös asiakkaan sosiaalista verkostoa, mikä lievittää yksinäisyyttä ja ehkäisee masennusta.

- Ryhmissämme on vuosien varrella syntynyt pidemmällekin kantavia ystäväyssuhteita.

Senioriesäkin alkavista ryhmistä ilmoitetaan säännöllisesti sanomalehdissä, ja palveluiden piiriin voi hakeutua kotipaikasta riippumatta.

Petri Vilkkio

Kimpassa-perhetoiminta tukee vauvaperheiden arkea

● Kun perheeseen syntyy vauva, tuo se tullessaan aivan uudentyy haasteita perheen arkeen. Mutta isojakaan arjen mullistuksia ei äitiä tai isää jätetä kohtaamaan yksin, vaan vauvaperheiden tukena toimii TampereMission ylläpitämä Kimpassa-perhetoiminta.

Moniammatillisen tiimin tarjoman avun ja tuen ohella Kimpassa-ryhmissä tapaa muita vastaavissa tilanteissa olevia vanhempia, joiden kanssa kokemusten vaihto on mutkatonta

Lastentarhanopettaja **Sari Lehtinen** tuli ohjaajaksi Kimpassa-perhetoimintaan viisi vuotta sitten.

Hänen työparinaan keskustan toimipisteessä on sosionomi **Minna Jokela**, jolla on kokemusta myös lastensuojelun ensikotityöstä.

Ilo ja hymy tarttuvat vauvoilta

Ohjaajat keuhuvat moniammatillista työyhteisöään ja hyvää ilmapiiriä työpaikassaan.

- Meillä käy täällä keskustassa viitisenkymmentä vauvaa viikossa, joten kyllä se ilo ja hymy tuosta vauvamaailmasta väkisinkin tarttuu.

Yksi toiminnan pää tavoitteista on tukea vauvan ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta. Ryhmässä annetaan esimerkkejä siitä, mitä kaikkea vauvan ja vanhemman yhdessäolo voi parhaimmillaan sisältää.

- Jo kauan ennen kuin vauvalla ja vanhemmalla on yhteisiä sanoja, on erittäin tärkeää osoittaa välittämisen tunnetta vauvalle pitämällä häntä hyvänä, ihastella ja suukotella loputtomasti, Lehtinen muistuttaa.

Toisena Kimpassa-toiminnan tavoitteena on vanhemmuuden tukeminen.

- Kaikki tamperelaiset alle 1-vuotiaat vauvat ja heidän vanhempansa ovat tervetulleita mukaan.

Kimpassa-toimintaa on tarjolla keskustan ohella myös Kaukajärvellä, Linnainmaalla, Tesomalla ja Vuoreksessa.

Kimpassa-ryhmiin ohjaututaan pääsääntöisesti 2 kk ryhmäneuvoloiden kautta. Terveystieteiden vinkkaavat neuvolakäyntien yhteydessä tietyissä elämäntilanteissa oleville asiakkaille, että Kimpassa-toiminta voisi soveltua juuri heille.

Näitä ovat mm. hiljattain paikakunnalle muuttaneet nuoret perheet, joiden ystävyys- ja tukiverkos-

tot ovat jääneet muuton vuoksi entiselle kotipaikkakunnalle.

- Äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajat ovatkin tärkeimpiä yhteistyökumppaneitamme, ohjaajat toteavat.

Toimintaan voi ilmoittautua myös suoraan puhelimitse tai netin kautta.

Tampereen kaupunki tärkeä yhteistyökumppani

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on vakiintunutta ja saumatonta. Lehtinen toteaa, että on erittäin iso asia, että Tampereen kaupunki on tuke-
massa Kimpassa-toimintaa.

- On hienoa, kun kaupunki näkee toimintamme tärkeänä. Tällöin toimintamme näyttää merkitykselliseltä myös päärahoittajan STEAn suuntaan, mikä mahdollistaa toiminnan pysymisen asiakkaillemme maksuttomana.

Viikoittain kokoontuvat vauva-ryhmät ovat suljettuja ryhmiä, joissa on mukana kahdeksan perhettä. Samat perheet ovat ryhmässä koko vuoden.

Ohjaajat kertovat, että tärkeintä heidän työssään on saada aikaan mahdollisimman hyvä ilmapiiri ryh-



● Kimpassa-tiimi Minna Jokela (vas.), Sari Lehtinen, Petra Aalto ja Maarit Revonta.

män kokoontumisiin.

- Teemme täällä kaikkemme sen eteen, että tämä koettaisiin turvallisenä, kivana ja rentona paikkana, johon on väsynyt ja uupuneenakin helppo tulla, Lehtinen sanoo.

- Tai virkeänä ja innostuneena, mikä tarttuu helposti toisiin, Jokela täydentää.

Ryhmässä annettavan tuen ohel-

la tärkeä rooli toiminnassa on ryhmäläisten toisilleen tarjoamalla vertaistuellla.

- Sille varaammekin paljon aikaa, että äidit saavat ryhmäytyä ja sitoa ystävyyssuhteita, Jokela sanoo.

Petri Vilkkio

Operaatio Joulukassi

Lahjoita läsnäoloa, iloa ja kohtaamisia!

● Tamperelainen kolmen oktaavin tenori **Jarkko Ahola** toimii tämän vuoden Operaatio Joulukassi -keräyksen kummina.

Tänä jouluna pyydämme Sinua täyttämään Joulukassin lahjoituksilla, joilla voisimme lisätä läsnäoloa, iloa ja kohtaamisia yksinäisille tamperelaisille jouluna ja pitkin vuotta. Näin olet osaltasi poistamassa yksinäisyyttä Tampereelta.

Operaatio Joulukassi on toiminut Tampereella kahdeksan vuotta. Sadat yksityishenkilöt ja yritykset ovat halunneet tuottaa hyvää joulumieltä ja saada antamisen iloa näiden vuosien aikana.

Operaatio Joulukassin keräystuotto käytetään kokonaisuudessaan lapsiperheiden ja vanhusien hyväksi osana TampereMission työtä.

Jarkko Ahola: Meillä on suuri vastuu toisistamme!

● **Jarkko Ahola, yhtyeesi Teräsbetoni julkaisi vuonna 2010 äänitteen Maailma tarvitsee sankareita. Millaisia sankareita Suomi tänään tarvitsee?**

- Uskon, että tämän päivän sankareita yhdistää rohkeus. Rohkeus sanoa ääneen asioita, mitä muut eivät ehkä halua kuulla. Rohkeus uida vastavirtaan, rohkeus olla oma itsensä ja rohkeus laittaa itsensä likoon. Myös päättäjillämme on vaikeat ajat edessä. Kenellä on rohkeus tehdä vaikeita, mutta viisaita päätöksiä, koska tulevaisuuteen ei voi nähdä ja lopulta jonkun päätöksen takana on seistävä.

Millaisena näet musiikin merkityksen yksinäisyyden tunteen lieventäjänä?

- Musiikki on todella voimakas asia. Se voi lievittää yksinäisyyden tunnetta, mutta se voi hyvin myös vahvistaa sitä. Musiikki on hyvä väline vahvistaa niitä fiiliksiä, mitä sisältään löytää.

Yksi myydyimmistä levyistäsi on Suojelusenkeli. On sanottu, että me ihmiset voisimme olla enkeleitä toisillemme. Miten voisimme tuoda iloa ja läsnäoloa lähellä oleville ihmisille?

- Muiden hyväksyminen, huomiointi ja ulkokuorien mukaan tuomitsemisesta luopuminen olisi hyvä alku. Meidän on vaikea luo-

pua tavoistamme, jotka ovat ehkä osin sisäsyntyisiä. Ja onhan meissä eroja, toiset ovat vain luonnostaan parempia näkemään muut.

- Meillä ihmisillä on suuri vastuu toisistamme. Olen yksinäisyyteen vetäytyvää sorttia ja tiedän, kuinka ihminen ajan myötä kääntyy sisäänpäin ja on vaikeaa saada edes sanaa suustaan muiden ihmisten aikana, jolloin itsensä kömpelöksi kokeminenkin voi vain syventää kuilua muihin. Toivon, että jokaisen kohdalle sattuu muutama sellainen tyyppi, joka avaa mielen ja herättelee.

Mitä sinun mielestäsi on lähimmäisyys?

- Lähimmäiset ovat niitä, joiden kanssa aikamme vietämme ja joiden kanssa koemme yhteyttä, ystävyyttä ja vastuuta. Sanan suurem-
massa merkityksessä kaikki ihmiset ovat toistensa lähimmäisiä ja siinä koen kyllä avuttomuutta. Se on ajatuksena kaunis, se ei sulje ketään ulkopuolelle. Käytännössä kuitenkin suljemme ihmisiä koko ajan ulkopuolellemme. On ystäviä ja ei-ystäviä. On perhe, ja ei-perhe. Uskon, että voisimme kuitenkin kokea lähimmäisyyttä hetkittäin melkein missä vain, ja jos niin tapahtuisi, se olisi omiaan vähentämään yksinäisyyden tunnetta.

Marraskuun lopulla käynnistyy tämän vuoden joulukiertueesi, jossa esiinnyt kirkossa eri puo-



Kuva: Marek Sabogal

lilla Suomea. Kiertueesi huipentuu Tampereen Tuomio-kirkkoon la 21.12. klo 19. Millaisilla ajatuksilla olet tätä kiertuetta suunnitellut?

- Joulukiertuetta suunnitellessa mukana on paljon intuitiota, joka on kehittynyt vuosien varrella. Meillä on ollut hyvin pitkään melkein sama kokoonpano, ja täten myös tuntuma konsertteihin on hyvä. Olemme fiilistelleet muun muassa miten aloitamme joulukonsertin,

koska sitä emme ole muuttaneet vuosiin, ihan siksi että se ON hyvä. Tällä kertaa meillä saat-
taa olla vielä parempi idea. Ihmiset tulevat kuuntelemaan tuttuja kappaleita, joten biisilistaa ei sovi liikaa muuttella.

Millainen on Jarkko Aholan joulu? Lue Aholan haastattelu kokonaisuudessaan: www.TampereMissio.fi

Operaatio Joulukassi • Lahjoita läsnäoloa, iloa ja kohtaamisia!

Näin olet poistamassa yksinäisyyttä Tampereelta • Lahjoita: TampereMissio.fi • **MobilePay 16023**

TAMPERE
MISSIO