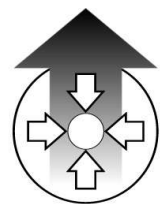


JÄRJESTÖPOSTI

1/2011



Oulun seudun vammais- ja
kansanterveystyön järjestöt ry



VAMJAKA

JÄRJESTÖPOSTI 1/2011

Maaliskuu

Julkaisija

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry

Kannen kuva

Päivi Mäkinen

Toimituskunta

Katja Kuusela, Marja-Leena Kuusimäki, Sakari Murtovaara, Juhani Pukki ja Taina Rajanen

Jakelu

Jäsenyhdistykset, sidosryhmät, yhteistyökumppanit, Oulun kaupungin kirjasto - maakuntakirjasto/lehtisalit

Painos

500 kpl

Paino

Multiprint Oy

Sisällysluettelo

Puheenjohtajan terveiset	3
Jäsenyhdistykset	4
Haastejuttu	5
- Aurinkoluokassa nelimaalia Sari Koskenkari	
"Vapaaehtoisena vaikutat"	7
- Vapaaehtoistoiminnan juhlavuosi Lea Tasala	
On vaikuttamisen aika	9
- Sote-järjestöjen vaaliteemoja Pirjo Tiippana	
Diagnoosi-, järjestö- ja sektorirajat ylittävä ryhmätoiminta on nyt IN	11
Helena Liimatainen	
Toiminnallista vertaistoimintaa pitkäaikaissairaille	13
Taina Rajanen	
Kirjavinkki	15
- Jane Austen, Kasvattityön tarina Raisa Kuusela	
Pieni ele –vaalikeräys	16
Uusi järjestö SOSTE	
Suomen sosiaali ja terveys ry	17

Seuraava JP -lehti ilmestyy

Lokakuussa 2011

Ilmoitukset, artikkelit ja muu materiaali

30.9.2011 mennessä
tiedotus(at)vamjaka.net

OULUN SEUDUN VAMMAIS- JA KANSAN- TERVEYSTYÖN JÄRJESTÖT RY

Järjestön jäseneksi hyväksytään vammais- ja kansanterveystyötä tekevät yhdistykset/järjestöt. Kannatusjäseniksi hyväksytään yhteisöt/yhdistykset, jotka haluavat edistää järjestön tarkoitusta.

Jäsenyyttä haetaan vapaamuotoisella hakemuksella Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:n hallitukselta. Hakemukseen liitetään lyhyt kuvaus jäsenyyttä hakevan yhdistyksen toiminnasta. Hakemuksessa tulee olla myös jäsenyyttä hakevan yhdistyksen täydelliset yhteystiedot.

Jäsenmaksu on 20€/vuosi.

Jäsen- ja kannatusjäsenhakemukset toimitetaan osoitteeseen:

Isokatu 47, 90100 OULU

TOIMISTO

Kumppanuuskeskus

Isokatu 47, 4. krs 90100 OULU

040 5617377

toimisto(at)vamjaka.net

HALLITUS 2011

Puheenjohtaja *Juhani Pukki*

Puh. 0400 367 646

puheenjohtaja(at)vamjaka.net

Varapuheenjohtaja *Marja-Leena Kuusimäki*

varapuheenjohtaja(at)vamjaka.net

Helena Hiivala VJ Katja Soudunsaari
Reijo Hakala VJ Marja-Leena Huoviala
Marja-Liisa Junes VJ Virpi Varis
Marja-Leena Kuusimäki VJ Elsa Sipilä
Anna-Maija Lahdenperä VJ Aura Alasalmi
Sakari Murtovaara VJ Jouko Juvani
Raili Vuorjoki VJ Jorma Kangas
Lasse Virtanen VJ Aino Rasinkangas
Ritva Piispanen VJ Leena Rasilo
Lauri Louhivirta VJ Miia Hirsikangas
Kimmo Rundström VJ Kalevi Stenbacka
Timo Huusko VJ Katja Kuusela
Seppo Turunen VJ Aimo Tikkanen
Tuovi Kiviniemi VJ Väinö Pulkkinen
Heini Kemola VJ —

Seuraavat kevään 2011 kokoukset:

15.3. ja 24.5.

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hyvä yhdistysväki

Syyskokous valitsi minut jatkamaan puheenjohtajana, kiitän saamastani luottamuksesta. Kuluva vuosi on kolmas vuoteni puheenjohtajana ja koen, että tähän on hyvä lopettaa. Järjestö tarvitsisi nyt uusia idearikkaita tuulia toiminnan aktivoimiseksi. Millainen muoto toiminnalla sitten tulisi olla, siitä pitäisi käydä syvälinen keskustelu jäsenyhdistysten kesken.

Viime vuonna näytti siltä, ettei Järjestöpostilehteä saada julkaistua tänä vuonna. Pelko oli kuitenkin aiheeton. Koskaan aiemmin lehden tekemiseen ei ole osallistunut näin aktiivisesti niin moni lehtitoimikunnan jäsen kuin nyt. Suuri kiitos siitä kaikille. Lehtihän toimitetaan vapaaehtoisvoimin!

Tänä vuonna on Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi teemalla ”vapaaehtoisena vaikuttajat”. Tarkoituksena on tuoda yhdessä esiin vapaaehtoistoiminnan suurta merkitystä yhteiskunnassa. Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 avaa 10.3.2011 Tuntitili-palvelun, jossa vapaaehtoiset pääsevät näkemään mitä vapaaehtoisena voi tehdä. Tililtä voi valita itseään eniten kiinnostavat kohteet ja arvioida kuinka monta tuntia on valmis

toimimaan vapaaehtoisena vuonna 2011. Tuntitilin lähettiläinä toimivat mm. Aira Samulin ja sketsihahmo Munamies. Nettisivulta www.tuntitili.fi voi lukea, mitä lähettiläät ovat omalta osaltaan luvanneet.

Tänä keväänä 17.4. on eduskuntavaalit, joissa seuraavaksi neljäksi vuodeksi valitaan yhteisten asioiden päättäjät. Vaalien jälkeisissä hallitusohjelmaneuvoittelussa linjataan sitä, miten Suomen asioita hoidetaan tulevina vuosina. Ennakkokaavailujen mukaan luvassa on niukuuden jakamista. Valtio velkaantuu kovaa vauhtia, eikä rahat riitä kaikkeen. Olisi hyvä, että mahdollisimman moni vammais- ja kansanterveystyötä tekevän yhdistyksen edustaja osallistuisi paikallisiin vaalipaneeleihin, joissa voi tentata ehdokkaiden näkemyksiä sosiaali- ja terveyspoliittisista kysymyksistä. Oulussakin tilaisuuksia järjestetään useampia. Tämän lehden sivulla 9 on Pirjo Tiippanan artikkeli, jossa järjestöjen vaaliteemoja käsitellään laajemmin.

Toivotan kaikille lehden lukijoille hyvää kevään jatkoa

Juhani Pukki

KEVÄTKOKOUS

**Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:n
kevätkokous järjestetään**

ke 13.4.2011, Kumppanuuskeskuksen Monitoimialissa

Kokouskutsut lähetetään jäsenyhdistyksille.

Tervetuloa!

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry
JÄSENYHDISTYKSET HELMIKUUN 2011



Aistivammajärjestöt

Oulun Kuurojen Yhdistys ry
Oulun kuurosokeiden kerho
Oulun Seudun Kuulovammaiset ry
Oulun Seudun
Kuulovammaisten Lasten Tuki ry
Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry

Avanne- ja vastaavasti leikatut

Oulun seudun Ilco ry

Diabetes-, munuais- ja maksapotilaat

Oulun Diabetesyhdistys ry
Pohjois-Suomen Munuais- ja
Maksayhdistys ry

Hengityselinsairaat ja allergiset

Muhoksen Hengitysyhdistys ry
Oulun seudun Astma- ja allergiayhdistys ry
Oulun Seudun Hengitysyhdistys ry

Ihopotilasjärjestöt

Oulun Seudun Atopiyhdistys ry
Pohjois-Pohjanmaan Psoriasisyhdistys ry

Kehitysvammaiset

Oulun kehitysvammaisten tuki ry

Keliakiapotilaat

Oulun seudun keliakiayhdistys ry

Kilpirauhaspotilaat

Oulun Seudun Kilpirauhasyhdistys ry

Mielenterveysjärjestöt

Haukiputaan Yhdessä yhdistys ry
Hyvän mielen talo ry
Mielenvireys ry
Oulun seudun mielenterveysseura ry

Neurologiset sairaudet

Kymmenen virran MS-yhdistys ry
Oulun läänin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry
Oulun läänin lihastautiyhdistys ry
Oulun seudun ADHD-yhdistys ry
Oulun Seudun Aivovammaiyhdistys ry
Oulun Seudun CP-yhdistys ry
Oulun Seudun Muistiyhdistys ry
Oulun Seudun MS-yhdistys ry
Pohjois-Pohjanmaan Aivohalvaus- ja afasia
yhdistys ry
Pohjois-Pohjanmaan Epilepsiyhdistys ry
Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry
Suomen Migreeniyhdistys ry

Sydänpotilaat

Oulun Sydänyhdistys ry
Oulun Uusi Sydänyhdistys ry

Syöpäpotilaat

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry
Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry/Oulun
osasto

Tuki- ja liikuntaelinjärjestöt

Kynnys ry Oulun itsenäisen elämän keskus
Oulun Invalidien Yhdistys ry
Oulun Reumayhdistys ry
Oulun seudun selkäyhdistys ry
Pohjoisen Luut Lujiksi ry
Pohjois-Suomen reumalapset ja -nuoret ry

Vammais- ja kansanterveystyöhön läheisesti liittyvät

Irti huumeista ry - Oulun Seutu
Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry
Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

www.vamjaka.net

Järjestöposti -lehden haastepalstalla järjestöt voivat haastaa asiantuntijoita esittelemään erilaisia toimintamalleja, välineitä tai keinoja joilla voidaan helpottaa järjestöjen perustoimintaa. Toiveena on, että palstalla esitellään nimenomaan käytännön työkaluja. Lassi-Pekka Risteelä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:stä haastoi edellisessä numerossa Nuori Suomi -kouluttaja ja luokanopettaja Sari Koskenkari, Metsokankaan koululta, kertomaan omasta työstään.

AURINKOLUOKASSA NELIMAALIA

*Teksti: Sari Koskenkari, luokanopettaja
Metsokankaan koulu*

Aurinkoluokassa yleis- ja erityisopetuksen oppilaat opiskelevat yhdessä luokanopettajan ja erityisluokanopettajan opettaessa heitä NeliMaali-opetusmetodilla.

Kouluopetus Suomessa on suurien muutospaineiden alla. Saamme edelleen olla ylpeitä hyvistä Pisa-tuloksistamme, mutta niiden rinnalle on nostettava jatkuvasti lisääntyvä kouluviihtymättömyys, erityisopetukseen ohjautuvien lasten kasvava määrä sekä jatkuvasti lisääntyvä liikkumattomien lasten ja nuorten määrä. Suuria huolia, joihin suomalaisen koulujärjestelmän on jollain tavalla kyettävä vastaamaan. Esittelen tässä yhden mallin, jolla pyritään edellä mainittuihin haasteisiin vastaamaan.

Metsokankaan yhtenäisperuskoulu on alueellinen lähikoulu kaikille alueensa oppilaille. Syksyllä 2009 Metsokankaalla aloitti koulunsa joukko oppilaita, joista muodostui Aurinkoluokka. Edellisenä keväänä alueen erityisoppilaiden vanhemmille oli tarjottu mahdollisuus valita lapsensa koulupoluksi joko erityiskoulu tai lähikoulu. Lähikoulun valinneita erityisoppilaita opettaa erityisluokanopettaja Virpi Louhela. Kolmasosaa Metsokankaan yhtenäisperuskoulussa 2009 ensimmäisen luokkansa aloittavista oppilaista opettaa luokanopettaja Sari Koskenkari. Me opettajat halusimme ja saimme Metsokankaalla mahdollisuuden yhdistää edellä mainitut kaksi ryhmää yhteiseksi inklusiiviseksi ryhmäksi, jota opetamme kehittämällämme NeliMaali-metodilla ja jolle lapset antoivat nimen Aurinkoluokka.

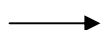
Opetamme luokanopettajan ja erityisluokanopettajan samanaikaisena opetuksena heterogeenistä ryhmää, joka koostuu yleisopetuksen ja erityisopetuksen oppilaista. Inklusioon, kaikkia meitä koskevaan tasa-arvon ja ihmisoi-keuksien ideologiaan, etsimme vastausta yhteisen opettajuuden voimavaroista ja monikanavaisesta opetuksesta. Perinteinen kouluopetuksemme on kautta aikojen suosinut ns. kynä-pulpetti-menetelmää, jossa tieto oppilaille on pyritty siirtämään pääosin kuulomuistin

kautta.

NeliMaali- metodissa paras oppimistulos saavutetaan opettajien muuttaessa opetustyyliään niin, että opetus tapahtuu monikanavaisesti, visuaalisesti, auditiivisesti, taktiillisesti ja kinesteettisesti. Näin jokaisella oppilaalla on mahdollisuus oppia opetettavat asiat omaa vahvinta aistikanavaansa käyttäen ja samalla muitakin aistikanavia vahvistaen. Kinesteettisen aistikanavan käyttö korostuu meidän työskentelytassamme. Opeteltaessa asioita ensin karkeamotorisesti ja siitä hienomotoriikkaan ja pulpettiyöskentelyyn edeten, ennaltaehkäistään oppimisen pulmia. Koko kehon käyttö työvälineenä on lapselle luontaista, kuntouttavaa ja auttaa asioiden mieleen painumista.

Luokanopettajan ja erityisopettajan yhteisopettajuudella saavutetaan monenlaisia etuja. Pienryhmän erityisoppilaiden kannalta tällä yhteistyöllä päästään irti siitä, monesti haasteellisesta tilanteesta, jossa heitä integroidaan muutamiksi tunneiksi esim. taito- ja taideaineissa osaksi yleisopetuksen ryhmää. Usein nämä ”vierailijat” eivät kunnolla sosiaalistu integraatioryhmiinsä ja vaihtuvat ryhmät saattavat tehdä oppimisesta rikkonaista. Pahimmillaan yleisopetuksen opettajat kokevat integraatiolapset ylimääräisenä lisänä ja oppilaaseen voi olla vaikea luoda läheistä suhdetta, jossa oppilaan olisi turvallista näyttää parasta osaamistaan.

Yhteistyössämme pienryhmän oppilaat sosiaalistuvat erityisopettajansa lisäksi yhteen tuttuun, pysyvään luokanopettajaan, jolta he saavat yleisopetuksen tasoista opetusta kaikissa niissä tilanteissa missä heidän taitonsa siihen riittävät. Erityisopettaja taas pystyy tuomaan yhteiseen opetukseen tietämystä erityisopetuksen menetelmistä, koulutuksensa perusteella hän pystyy tarkemmin ennakoimaan oppimiseen liittyviä pulmia ja näin mahdollisiin ongelmiin päästään tarttumaan jo ennaltaehkäisevästi. Itsetuntoa rakentava opetus on sitä, että opeteltavat asiat automatisoidaan niin hyvin, ettei kenenkään tarvitse kokea putoavansa kelkasta.



NeliMaali-metodin mukaisessa opetuksessa jokaiselle oppilaalle tarjotaan monikanavaisen opetuksen lisäksi opettajien antamaa ”teho-opetusta”, joko ylös- tai alaspäin eriyttäen. Tällöin sekä oppilaat, joilla on oppimisvaikeuksia, että lahjakkaat lapset tulevat huomioiduiksi.

Ratkaisevaa kaikki oppilaat huomioivassa opetuksen järjestämisessä on kunnossa olevat puitteet eli johdon tuki ja yhteiskunnan halukkuus opetuksen kehittämiseen. Ennakkoluulottomat oppilaiden huoltajat ja opettajanhuoneen avoin asenne mahdollistaa kehittämissuunnitelmat ja rakennetut tilat. Yhteisopettajuus, toiminnallisten menetelmien käyttö opetuksessa ja oppimistyyliyhmissä toteutettava opetus ei ole mahdollista ilman toimintaan hyvin soveltuvia tiloja.

Opetusmenetelmiä kehittämällä on mahdollista päästä tilanteeseen, jossa oppilaiden jaottelulla yleis- tai erityisopetuksen oppilaaksi ei ole enää merkitystä. Oppilaille tarjottava opetus

on mahdollista muuntaa monikanavaiseksi, jolloin jokainen saa tarvitsemansa. Tiiviissä luokanopettajan ja erityisluokanopettajan yhteistyössä molempien ryhmien oppilaat saavat käyttöönsä kahden opettajan ammattitaidon ja opettajat toisistaan voimaannuttavan työparin.

Yhteisessä ryhmässämme, jossa erilaisuus, persoonallisuuksien kirjo on rikkautta ja rakautta, opimme suvaitsevaisuuden lisäksi vastuullista toimimista yhteiskunnan jäsenenä. Emme käy koulua vain koulua varten vaan elämää varten.

Yhteisöllisyys on vahvuutemme, yksilöllisyys lähtökohtamme!

Jatkohaaste:

Sari Koskenkari haastaa jutuntekoon Erityislasten Omaiset ELO ry:n toimeliaat toimijat.



Vihreät De Gröna

*Onni Syntyy
Oikeudenmukaisuudesta!*

Terveisin Miia

miia.hirsikangas@gmail.com
<http://miiahirsi.blogspot.com/>

Mainoksen on maksanut Miia Hirsikangas

”VAPAAEHTOISENA VAIKUTAT”

Teksti: Lea Tasala

VARES-keskus

Vapaaehtoistoiminta on yksityisten kansalaisten omaehtoista lähimmäiseen kohdistuvaa auttamista tai jonkin yhteisön tai järjestön toimesta tapahtuvaa auttamistyötä. Vapaaehtoistoiminnalla voidaan auttaa ja tukea myös yhteisöjen toimivuutta.

Vapaaehtoistoiminta on palkatonta eikä edellytä alan ammattikoulutusta, vaan vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää kansalaisten osallistumismahdollisuuksien ja omatoimisuuden edistäminen. Vapaaehtoistoiminta tukee ihmisten välistä vuorovaikutusta ja sen lähtökohtana on keskinäinen apu ja halu osallistua aktiivisesti yhteisten asioiden hoitoon. Se antaa mahdollisuuden ystävyys- ja tuttavuussuhteiden solmimiseen, uusiin kokemuksiin ja elämyksiin sekä vapaa-ajantoimintaan.

Vapaaehtoistoiminnassa voi olla mukana kuka tahansa iästä ja asuinpaikasta riippumatta kykyjensä, aikataulunsa ja voimavarojensa mukaan. Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet kohtaavat tasa-arvoisina ja vapaaehtoistoimintaa voi tehdä säännöllisesti tai kerta- luonteisesti.

VARES-hanke

VARES -hanke tulee sanoista Vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen resurssikeskus -hanke. VARES-hankkeelle on myönnetty rahoitus Raha-automaattiyhdistykseltä vuosiksi 2008 – 2011 ja sitä hallinnoi Oulun Seudun Setlementti ry. VARES-hankkeen päämääränä on luoda Oulua ja Oulun seutua palveleva pysyvä kumppanuuden hengessä toimiva vapaaehtoistoiminnan organisointimalli ja VARES-keskus. Pää tavoitteena on kehittää Oulun ja Oulun seudun vapaaehtoistoimintaa niin, että se vastaa mahdollisimman hyvin vapaaehtoistoiminnan tarpeeseen alueella.

VARES-hanke järjestää säännöllisesti vapaaehtoistoiminnan perus- ja jatkokoulutuksia. Keväällä 2011 järjestetään Oulussa ja Oulun seudulla viisi peruskoulutusta (Oulussa 3, Limingassa 1 ja Haukiputaalla 1) sekä useita jatkokoulutuksia yhteistyöverkoston kanssa. Tämän lisäksi hanke järjestää verkoston kanssa mm. info-tilaisuuksia vapaaehtoistoiminnasta, järjestää vertaisryhmätoimintaa ja virkistystapahtumia sekä osallistuu erilaisiin tapahtumiin. VARES-hanke julkaisee puolivuositain tapahtu-

makalenterin, johon on kerätty tiedot koulutuksista ja tapahtumista.



Vapaaehtoisten tuettu loma Lomakoti Onnelassa, Haukiputaalla v. 2009. (VARES-keskus)

Yksi tärkeä VARES-hankkeen toiminnoista on alun perin Oulun kaupungin kehittämä läheisauttaja- eli AVEK-toiminta. Läheisauttaja-toiminta on ihmisen auttamista ja tukemista tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, avun ja tuen tarvitsijan ehdoin pääasiassa autettavan kotona. Toiminnassa tärkeintä on yhdessä oleminen ja tekeminen. AVEK-läheisauttaja on läsnä, keskustelelee ja kuuntelee. VARES-hanke koordinoi AVEK-läheisauttajille koulutusta, työnohjauksellista vertaistukea, virkistystapahtumia sekä tuettuja lomiam. Lisätietoja AVEK-toiminnasta saa AVEK-koordinaattori Marja Heikkiseltä puh. 044 786 8882.

Eurooppalainen vapaaehtoistoiminnan teemavuosi 2011

Vuosi 2011 on EU:n vapaaehtoistoiminnan vuosi, joka toteutetaan kaikissa EU-jäsenmaissa. Teemavuodella halutaan osoittaa, että vapaaehtoistoiminta on yksi aktiivisen kansalaisuuden ja demokratian keskeisiä ulottuvuuksia.

Suuri osa järjestötoiminnasta nojaa vapaaehtoistyöhön ja yli kolmasosa suomalaisista aikuisista tekee vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 tarjoaa mahdollisuuden tuoda yhdessä esiin vapaaehtoistoiminnan suurta yhteiskunnallista merkitystä ja volyyymia.

Vuoden tavoitteena on edistää vapaaehtois- ja järjestötoiminnan toimintaedellytyksiä, lisätä vapaaehtoistoiminnan arvostusta sekä saada uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. EU on asettanut vuodelle yhteiset eurooppalaiset tavoitteet. Komissio toteuttaa teemavuonna Euroopan laajuisen viestintäkampanjan, jonka lisäksi jäsenmailla on omat, kansallisista tarpeista lähtevät.

Oulun seudulla tapahtuu

Oulussa ja Oulun seudulla järjestetään monia tapahtumia liittyen tähän vapaaehtoistoiminnan teemavuoteen. VARES-hanke järjestää vuotuisen Liikuta Minua-tapahtuman perjantaina 13.5 Oulussa ja Oulun seudulla. Lisäksi hanke osallistuu lauantaina 14.5 järjestettävään Mahdollisuuksien tori – tapahtumaan, jossa tämän vuoden teemana on myös vapaaehtoistoiminta. Näiden lisäksi VARES järjestää mm. kesäjuhlan vapaaehtoisille 23.5.2011. Viikko 37 on teemavuoden juhlaviikko, jolloin järjestetään myös tapahtumia. Lisätietoja tapahtumista paikallislehdistä sekä VARES-keskuksen kotisivuilta. Lisätietoja VARES-hankkeesta sekä koulutuksista:

www.vareskeskus.fi tai puh. (08) 555 4076.

Teemavuoden tavoitteita Suomessa:

- luoda suotuisa toimintaympäristö vapaaehtoistyölle EU:ssa
- lisätä vapaaehtoistyön järjestäjien vaikutusvaltaa vapaaehtoistyön laadun parantamisessa
- vapaaehtoistyön tunnustaminen
- vapaaehtoistyön arvon ja merkityksen tunnetuksi tekeminen

Vapaaehtoistoiminta on väylä elinikäiseen oppimiseen ja sillä on suuri yhteiskunnallinen merkitys mm. hyvinvoinnin ja demokratian edistämisen kannalta. Teemavuotta Suomessa koordinoivat Kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunta KANE ja Suomen Nuorisoyhteistyö -Allianssi. Vuoden slogan on "Vapaaehtoisena vaikutat". Teemavuoden suojelijana on tasavallan presidentti Tarja Halonen.



Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011

ON VAIKUTTAMISEN AIKA – RAKENNETAAN YHDESSÄ OIKEUDENMUKAISTA JA OSALLISUUTTA VAHVISTAVAA SUOMEA!

Teksti: Pirjo Tiippana

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto

Kuluva vuosi on suurten sosiaali- ja terveysturvaliittisten valintojen ja ratkaisujen aikaa. Suuntaa näille valinnoille annetaan eduskuntavaaleissa 17.4. Eduskuntavaalien tuloksen pohjalta rakentuva hallitusohjelma linjaa sekä suunnan että sen millaisia asioita tulevien neljän vuoden aikana otetaan käsittelyyn ja mitä niille tehdään.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry (STKL), Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ja Terveiden edistämisen keskus (Tekry) ovat yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa pohtineet niitä arjen ongelmia, joita järjestöt kohtaavat ja joihin erityisesti nyt on polttavin tarve löytää ratkaisuja. Ne toteavat kaikkien ihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimeentulon turvaamisen olevan yhteiskuntamme keskeinen tavoite. Kuitenkin tätä tavoitetta ja yhteiskuntamme perustaa murentavat eriarvoisuus, köyhyys ja syrjäytyminen.

Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi järjestöt esittävät useita toimenpide-ehdotuksia. Niitä ovat mm. ensisijaisten etuuksien tason nosto ja perusturvan parantaminen niin, että toimeentulotukeen joudutaan turvautumaan vain lyhytaikaisesti. Toimeentulotuen perusosa esitetään siirrettäväksi Kelan hoidettavaksi ja harkinnanvaraista toimeentulotukea kehitettäväksi kunnissa sosiaalityön välineenä. Lapsilisää ei oteta tulona huomioon toimeentulotukea laskettaessa. Opintotuki sidotaan indeksiin ja työmarkkinatuen tarveharkinta puolison tulojen pohjalta poistetaan.

Järjestöt haluavat, että nykyisillä kolmella rahapelimonopolilla turvataan kansalaisjärjestötoiminnan perusta ja ehkäistään rikollisuutta ja pelihaittoja. Raha-automaattiyhdistyksen toiminnan tuotot tulee käyttää jatkossa täysimääräisesti sosiaali- ja terveysjärjestöille.

Järjestöt kiinnittävät huomiota eri hallinnonalojen välisen yhteistyön tiivistämiseen ja kehittämiseen. Hyvinvoinnin ja terveyden edellytysten luominen ja päätösten vaikutukset tulee ottaa huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

Päivähoidossa ja kouluissa tulee lisätä yhteistä vastuuta lasten ja nuorten kasvusta ja tasa-arvoisesta kehityksestä. Konkreettisia kehittämiskohteita ovat oppilashuolto ja kouluterveydenhuolto, joille tulee turvata riittävät resurssit,

sekä neuvoloiden kehittäminen ehkäisevää työtä tekeviksi perhekeskuksiksi. Tärkeää on huolehtia siitä, että kukaan lapsi ja nuori ei jää perus- ja ammatillisen koulutuksen ulkopuolelle.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoa tulee järjestöjen mielestä kehittää vahvojen peruskuntien, kuntien järjestämistä vastuun ja verorahoitettavuuden varaan. Perusterveydenhuoltoa tulee vahvistaa ja sosiaali- ja terveydenhuoltoa kehittää rinnan tiiviisti toisiinsa liittyvänä kokonaisuutena.

Terveyspalveluiden kehittäminen tasa-arvoiseksi tarkoittaa mm. sitä, että työterveyshuollon ulkopuolella oleville ihmisille turvataan yhtäläiset palvelut työssä olevien kanssa. Lakisääteisen kuntoutuksen ikäraja esitetään nostettavaksi 68 vuoteen.

Tutustu, keskustele, vaikuta!

Järjestöjen tilaisuuksia ja vaalipaneeleita on eri puolilla Suomea. STKL:n, Tekryn ja YTYn yhteinen vaalipaneeli on 1.3. Helsingissä. Oulussa STKL:n, Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen ja Kumppanuusverkoston jäsenten vaalipaneeli on 24.3. Kumppanuuskeskuksessa. Mm. Invalidiliitolla on runsaasti alueparlamenttitilaisuuksia eri paikkakunnilla.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja useat muut järjestöt yhdessä Lapsiasiavaltuutetun, Kirkkohallituksen ja Valtion nuorisosiain neuvottelukunta Nuoran kanssa ovat julkaisseet lasten ja nuorten hallitusohjelman 2011-2015. Kansalaisareena ja 20 muuta tahoa esittävät vapaaehtoistoiminnan huomioimista seuraavassa hallitusohjelmassa. Ajankohtaisia vaaliteesejä oman jäsenkuntansa edunvalvojina ovat esittäneet mm. Invalidiliitto, Kuuloliitto ja Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen hallitusohjelmavoitteen "Oikeudenmukainen ja osallisuutta rakentava Suomi" on laadittu 16-sivuinen esite ja lisäksi keskeisistä osa-alueista on koottu konkreettiset ehdotukset omaksi tiivistelmäkseen. Aineiston tueksi on painettu postikortti, jota voi käyttää niin ehdokkasiin vaikuttamiseen kuin äänestämään agitoimiseen.

Lisätietoja: www.stkl.fi/vaalit2011
pirjo.tiippana (at) stkl.fi



Isokatu 47, katutaso
90100 Oulu
Puh. 08 558 44 035

Neuvontapiste

Tietoa, tukea ja toimintaa hyvinvointisi tueksi

Tietoa, neuvontaa ja ohjausta

Tukihenkilöitä talous- ja velka-asioissa

Tukihenkilöitä viranomaisasioinneille

Esitteitä, lehtiä, lomakkeita

Sanomalehtiä

Nettipäätteitä

Alustuksia ja tietoisukuja

Keskusteluryhmiä

Toiminnallisia ryhmiä



Edullinen

Kahvila Kamu

Monipuolinen

järjestöjen

tuotemyymälä

Kynnys-Gallerian

taidenäyttely

www.kumppanuuskeskus.fi/neuvontapiste

DIAGNOOSI-, JÄRJESTÖ- JA SEKTORIRAJAT YLITTÄVÄ RYHMÄTOIMINTA ON NYT IN

*Teksti: Helena Liimatainen
Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry*

Perinteinen vertaisryhmätoiminta on saanut rinnalleen laajemmalle kohderyhmälle suunnattuja diagnoosi-, järjestö- ja sektorirajat ylittäviä ryhmätoimintoja, jotka voivat helpottaa etenkin pienten järjestöjen mahdollisuuksia tarjota jäsenistölleen monipuolista ja laadukasta toimintaa. Ensimmäiset kokeilut ovat käynnissä ja uutta toimintaa syksyille viritellään parhaillaan.

Vertaisuuteen perustuva ryhmätoiminta on sosiaali- ja terveysjärjestöjen tyypillisintä toimintaa. Yhteistä niille on, että ryhmän osallistujia yhdistää jokin tekijä, vertaisuus, jonka pohjalta kokemusten jakaminen ryhmän sisällä koetaan mielekkääksi.

Kumppanuusverkostossa on jo jonkin aikaa toiminut diagnoosirajat ylittäviä ryhmiä, esimerkiksi Kynnys ry:n organisoima Nuoret eläkeläiset - avoin ryhmä kaikille alle 63-vuotiaille eläkkeellä oleville henkilöille. Kevään aikana kumppanuusverkostossa on myös kokeiltu uudenlaista vertaisryhmätoimintaa, jossa osallistujia yhdistävää tekijää ei ole rajattu johonkin tiettyyn diagnoosiin, järjestöön tai edes järjestön toimintasektoriin. Yhteistä näille ryhmille on, että niiden sisältö on suunniteltu palvelemaan useamman järjestön yhteistä kohderyhmää ja että nii-

den vetovastuu on jaettu useamman järjestön kesken.

Esimerkkejä järjestö- ja diagnoosirajat ylittävistä ryhmistä ovat mm. kaikille avoin porinaryhmä, jossa kokemusten jakaminen ja keskinäinen tuki perustuu keskustelulle, kaikille avoin mutta erityisesti työikäisille suunnattu pöljäilyklubi, jossa pyritään hyvinvoinnin tukemiseen kulttuurin keinoin sekä yli 40-vuotiaille suunnattu Mukava-ryhmä, jossa kokeillaan erilaisia liikuntalajeja osallistujien mielenkiinnon mukaan. Porinaryhmä ja Mukava-ryhmä ovat eri hankkeiden ja lukuisien sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteisiä ryhmiä. Pöljäilyklubissa on lisäksi mukana myös alueella toimivia kulttuurijärjestöjä.

Kumppanuuskeskuksen neuvontapisteen toimintaympäristössä kokeillaan keväällä alkavan Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvavayhdistyksen kolmivuotisen kehittämissuunnitelman myötä lisää diagnoosi-, järjestö- ja sektorirajat ylittäviä toiminnallisia ryhmiä. Toimintaan osallistumisesta kiinnostuneet järjestöt voivat ottaa yhteyttä neuvontapisteen henkilöstöön.

Neuvontapiste:

www.kumppanuuskeskus.fi/neuvontapiste.



Neuvontapiste

Isokatu 47

p. (08) 5584 4035

MYYJÄISET 6.4. klo 9-13

Herkullisia leivonnaisia, upeita käsitöitä...

KIRPPUTORI 4.5. klo 9-13

Kaikki enintään 2€ / kappale

TULE OSTOKSILLE!

www.kumppanuuskeskus.fi/neuvontapiste



Terveyttä ja iloa elämään mukavasti yhdessä liikkuen

Mukava on liikunnallinen ryhmä kaikille yli 40-vuotiaille. Ryhmässä etsitään liikunnan iloa ja yhdessä tehden mutta jokainen omaan tahtiin edeten.

Mukava-ryhmä kokoontuu joka viikko tiistaisin Oulun keskustassa Kumppanuuskeskuksessa. Ryhmässä käydään yhdessä kävelyretkillä, jutustellaan liikkumisen lomassa ja kokeillaan erilaisia lajeja ryhmäläisten toiveiden mukaan.

Aikaisempaa kokemusta liikunnasta ei tarvitse olla, Mukaviin olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet. Myös liikuntaa jo aiemmin jossain muodossa harrastaneet ovat tervetulleita, vaikkapa vain etsimään seuraa kävelyretkiin - liikkumisen ilo löytyy helpommin yhdessä.

Aika: tiistaisin klo 17.30 - 18.30

Paikka: Kumppanuuskeskus, Isokatu 47, 90100 Oulu

Ryhmä on maksuton, ei ennakkoilmoittautumista

www.kumppanuuskeskus.fi/mukava



Järjestäjät:

Oulun Sydänyhdistys ry

Oulun Diabetesyhdistys ry

Oulun Uusi Sydänyhdistys ry

Oulun Seudun Astma- ja allergia yhdistys ry

Pohjois-Suomen Munuais- ja maksayhdistys ry

Viestintä ja Vertaistoiminta Verkko -projekti

Nauti elämästäsi



TOIMINNALLISTA VERTAISTOIMINTAA PITKÄAIKAISSAIRAILLE

Teksti: Taina Rajanen

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry

Oulun kaupungissa on käynnissä Pisara-hankekokonaisuus, jossa yhtenä tavoitteena on kehittää järjestöjen, Oulun kaupungin ja Diapoliksen välistä yhteistyötä. Jatkossa pitkäaikaissairaat saavat jo terveysasemalla apua heille sopivan vertaisryhmän löytämiseen. Tämä on pannut myös järjestöt uuden kysymyksen äärelle: Onko meillä tarjota monipuolista vertaistoimintaa, joka tukee terveitä elämäntapoja?

Ryhmätoimintaa omahoidon tueksi

Perustettaviin toiminnallisiin ryhmiin voivat osallistua kaikki pitkäaikaissairaat mukaan lukien terveysasemien ja Diapoliksen Pisara-hankekokonaisuuteen liittyvät potilaat. Ryhmässä on osallistujia yli järjestö- ja diagnoosirajojen ja toivottavasti jatkossa vertaistoinnassa näitä rajoja rikotaan vieläkin estottomammin.

Järjestöiltä saa tällä hetkellä monipuolista neuvontapalvelua pitkäaikaissairauksiin sekä terveisiin elämäntapoihin liittyen. Tämän lisäksi pitkäaikaissairaat tarvitsevat toiminnallisia ryhmiä, jotka tukevat ja monipuolistavat omahoitoa sekä kohentavat fyysistä ja psyykkistä kuntoa.

Viestintä ja Vertaistoiminta Verkko -projekti (VVV) kehittää Pisara-hankkeen rinnakkaisprojektina vertaistoimintaa pitkäaikaissairaille.

Liikkua voi myös mukavasti

VVV -projektin alkuun auttava ensimmäinen järjestö- ja diagnoosirajat ylittävä toiminnallinen liikuntaan painottuva ryhmä käynnistyi helmikuussa 2011. Pisarajärjestöjen vapaaehtoiset ovat olleet ryhmän suunnittelussa mukana jo ihan alusta asti ja ovat myös sitoutuneet ottamaan vastuun ryhmän toiminnan jatkumisesta. Tarkoitushan on, että projektin aikanaan päättyessä ryhmä jää elämään.

Työryhmän ajatus oli, että liikunta voi olla mukavaa, niinpä toiminnallisen ryhmän työnimeksi päätettiin antaa "Mukava".

Mukava on liikunnallinen ryhmä kaikille yli 40-vuotiaille. Mukava-ryhmä kokoontuu aina tiistaisin Oulun keskustassa Kumppanuuskeskuksessa. Illan aluksi käydään pienellä kävelyllä, jonka jälkeen on toiminnallinen osuus sisätiloissa. Toiminnallinen osuus voi olla kevyttä lihas-

kuntoharjoitusta, venyttelyä tai rentoutusta - unohtamatta tietenkään mukavaa jutustelua liikkumisen lomassa.

Suunnitelmissa on myös, että ryhmäläiset kokeilevat erilaisia liikuntalajeja osallistujien toiveiden mukaan. Ryhmä on maksuton eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.

Ryhmien kehittymistä voi seurata Viestintä ja Vertaistoiminta Verkko -projektin kotisivuilta.

Pisarasta puroiksi

Pisara-hankekokonaisuuden tarkoituksena on parantaa pitkäaikaissairauksien hoitoa ja seuranta sekä tarjota kuntalaisille mahdollisuus saada vertaistukea muilta saman terveysongelman omaavilta. Alkuvaiheessa kehitetään tyyppin 2 (aikuistyyppin) diabeetikoiden hoidon järjestämistä. Saatuja kokemuksia sovelletaan hankkeen toisessa vaiheessa muiden pitkäaikaissairauksien, kuten astman sekä sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon. Toimintamallia kehittävät Oulun kaupunki, Diapolis Oy, Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys, Oulun Diabetesyhdistys, Oulun yliopisto ja Pro-Wellness Oy.

Projektin Pisarajärjestöt:

Oulun Diabetesyhdistys ry

Oulun Sydänyhdistys ry

Oulun Uusi Sydänyhdistys ry

Pohjois-Suomen Munuais- ja maksayhdistys ry

Oulun Seudun Astma- ja allergiayhdistys ry

Viestintä ja Vertaistoiminta Verkko -projekti:
www.kumppanuuskeskus.fi/vvv/pilotit/pisara

Pisara:

www.ouka.fi/pisara/

Lisätietoa Mukava-ryhmästä:

Taina Rajanen

050 313 9308

Saara Pajunpää

050 331 1184

KYNNYS-kahavila

- itsenäistä elämää kaikille - -



KYNNYS-kahavila on kaikille avoin kokemusten ja tiedonjaon paikka. Kahavilaporukka kokoontuu Oulun Kumppanuuskeskuksen kokoushuone Isosepässä, 3. krs (os. Isokatu 47). Tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille! Kaffetarjoilu - Tervetuloa!

Kevään 2011 KYNNYS-kahavilan aikataulut:

- | | |
|----------------------------|--|
| ma 21.3. klo 14.00 – 16.00 | Marja Koukkari, YTT, KM, Oamk
”Kuntoutujan ääni – kuuluuko kuntoutujan ääni palvelusuunnitelmassa?” |
| ma 18.4. klo 14.00 – 16.00 | Armi Parviainen, opinnäytetyö (2011) Oamk,
”Työelämään paluu vaikean sairastumisen jälkeen” |
| ma 16.5. klo 14.00 – 16.00 | Anita Autio, Oulun seudun työ- ja elinkeinotoimisto, ammatillinen kuntoutus
”Ammatillisen kuntoutuksen mahdollisuudet, työn teko eläkkeellä ja työllistyminen palkkatuella” |

Lisätiedot: Tanja Roth, aluesihteeri vs./kuntoutuksen ohjaaja, (09) 6850 1130 tai 045 - 7732 4108, tanja.roth (at) kynnys.fi www.kynnys.fi

Kynnys ry **Kynnys ry** **Kynnys ry** **Kynnys ry** **Kynnys ry** **Kynnys ry** **Kynnys ry** **Kynnys ry**

Sanoista voimaa -illat

ke 27.4. klo 18.00 - 20.00
ohjaajana kirjoittajaohjaaja Pirkko Böhm-Sallamo.
Isokatu 47, Monitoimisali, 0-krs

ke 25.5. klo 18.00 - 20.00
ohjaajana kirjoittajaohjaaja Pirkko Böhm-Sallamo.
Isokatu 47, Monitoimisali, 0-krs

Sanoissa on voimaa, niillä voi vaikuttaa - niiden avulla tulee kuulluksi!

Tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille
Tila on esteetön ja paikalla on yleisavustaja.

Lisätiedot: katja.kuusela(at) gmail.com 040 594 5172

KIRJAVINKKI*Teksti: Raisa Kuusela***Jane Austen, Kasvattityön tarina**

Koskettava tarina Fanny Pricestä, joka tempaistiin 10-vuotiaana pois kotoaan, etenkin rakkaan veljensä luota. Hänet vietiin tätinsä luo Mandsfieldiin. Ainoa tukipilari Mandsfieldissä ujolle ja aralle Fannylle oli Edmund-serkku, joka puolusti Fannya ja jolle Fanny saattoi purkaa ikävänsä.

Fanny kasvoi tottelevaiseksi nuoreksi naiseksi, joka ei halunnut kellekään mitään pahaa. Kuitenkin aina joku löysi hänestä sanomista. Fannyn serkut, Maria ja Julia, olivat kauniita ja näennäisesti fiksuja. Heillä ei kuitenkaan ollut samanlaista herkkyyttä kuin Fannylla, vaan he olivat itsekeskeisiä ja itserakkaita. He laiminlöivät Fannya kaiken aikaa, ja tekivät tarpeettoman usein selväksi, että Fanny oli vain kasvattityttö.

Kasvattityön osa ei ollut helppo. Fannyn terveys oli keuhko, mutta häntä juoksetettiin silti ympäriinsä hoitelemassa tätiensä asioita. Etenkin rouva Norris sai tyydytystä pompottaessaan Fannya. Tästä huolimatta ratsastus ja maalaisilmapiiri kohensivat Fannyn terveyttä siitä, mitä se oli kotona Portsmouthissa. Myös Edmundin seuralla oli osansa terveyden parantamisessa.

Lukiessaan kirjaa asettui helposti Fannyn osaan. Häntä kyllä rakastettiin, mutta sen ilmaisemista varottiin visusti. Varsinkin rouva Bertram käänsi rakkautensa kielteiseksi asiaksi, vedoten siihen, ettei selviäisi ilman Fannya, kun tällä olisi ollut mahdollisuus lähteä jonnekin muiden nuorten kanssa.

Alun ”sekavuuden” vuoksi kirja ei heti siepannut mukaansa. Vertasin sitä alinomaa Ylpeyteen ja ennakkoluuloon ja valittelin, kuinka paljon huonompi *Kasvattityön tarina* oli. Lopujen lopuksi pidin tästä kirjasta valtavasti, ja päädyin lukemaan alun uudelleen. Loppu oli onnellinen, Jane Austenin tuntien.



Oulun Seudun Kilpirauhasyhdistys ry

Vapaaehtoistyö on aina toista varten

Toivomme mukaan lisää vapaaehtoisia ja erityisesti nuoria. Voit tukea toimintaamme toisinkin, liittymällä jäseneksi tai antamalla raha tai tavaralahjoituksia. Jäsenilloissa kilpirauhasairauksien hoidosta, kuntoutuksesta sekä vertaistuesta luennoivat alan asiantuntijat Aleksinkulmassa kuukausittain. Tule jäseniltoihin mukaan ja tuo ystäväsi. Teemme kuntoutus- ja virkistysretkiä vuosittain. Tapahtumista ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla. Yhteystietomme löytyvät kotisivuiltamme www.oulunseudunkilpirauhasyhdistys.fi

Tervetuloa mukaan! Iloista kevättalvea kaikille tämän Järjestöpostin lukijoille.

Hallitus

PIENI ELE -KERÄYS



103-vuotiaan Vaalikeräyksen uusi nimi on Pieni ele. Uusi nimi kuvastaa paremmin keräyksen tarkoitusta sekä järjestöjen yhteistyötä kotimaan vammais- ja terveystyön hyväksi. Nimen vaihtoon päädyttiin, koska TNS Gallupin tekemästä tutkimuksesta kävi ilmi, että ihmisten mielestä keräyksen entinen nimi oli harhaanjohtava. Keräykselle nimen uudistus on historiallinen.

Auttaminen alkaa läheltä

Pieni ele -keräys tukee lähellämme olevia. Pienikin raha keräyslippaaseen saa aikaan paljon, kun moni on mukana hyvän asian puolesta. On lukemattomia "pieniä eleitä", joilla voimme tukea toisiamme. Mukana on 18 vammais- ja terveysjärjestöä, joten pienistä puroista muodostuu suuri virta. Tuttujen järjestöjen kautta apu menee sinne, missä sitä tarvitaan. Keräyskampanjan tunnuslause on "Auttaminen alkaa läheltä".

Uusi ilme

Uudistuksien taustalla on ihmisten antama palaute. Tavoitteena on piristää keräyksen ilmettä, kannustaa nuorempiakin lahjoittajiksi ja liipasvahdeiksi sekä parantaa keräyksen tunnettuutta. Keräyksen nettisivut uudistuivat ja Pieni ele on mukana myös Facebookissa. Keräyspiste on jatkossa näkyvämpi ja pirteämpi.

Perustoiminta säilyy entisellään eli keräys on jatkossakin tuttuun tapaan äänestyspaikoilla. Järjestelyihin osallistuvat edelleen tuhannet vapaaehtoiset, joiden ansiota keräyksen käytännön toteutus on.

Keräyksen lahjoitukset jäävät kotimaahan. Puolet tuotosta jää vammais- ja terveystyöhön paikkakunnalle, jossa lahjoitus on tehty. Toinen puoli menee järjestöjen valtakunnalliseen työhön.

Seuraava Pieni ele -keräys on huhtikuussa 2011.

Lähde: www.vaalikerays.fi

Migreeniyhdistys pitää sinut ajan hermolla

Yhdistyksestä saat tuoretta ja luotettavaa tietoa päänsärkysairauksista. Yhdistyksen lehti kertoo uudet tiede-uutiset, taustoittaa ja kertoo, mitä muille päänsärkyjä sairastaville kuuluu. Voit internetissä tehdä testejä, käyttää päiväkirjaa ja osallistua kyselyihin. Voit ongelmatilanteissa ottaa yhteyttä yhdistyksen neuvontapuhelimeen tai kysyä neuvoa sähköpostilla.

Jos et jo ole jäsen, liity yhdistykseen!

Suomen Migreeniyhdistys ry
migreeni@migreeni.org, puh. 050 544 5232

Neuvonta
neuvonta@migreeni.org
keskiviikkoisin puh. 050 400 8787

www.migreeni.org



SOSTE SUOMEN SOSIAALI JA TERVEYS RY uusi valtakunnallinen järjestö kokoaa kentän

Sosiaali- ja terveysturvayhdistys YTY ry, Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry (STKL) ja Terveyden edistämisen keskus ry (Tekry) perustivat 24.1.2011 uuden valtakunnallisen keskusjärjestön SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n. Perustajajärjestöt ovat merkittäviä alansa vaikuttajia. Niillä on jäseninä yhteensä yli viisisataa valtakunnallista ja alueellista järjestöä, yhteisöä ja kuntaa. STKL, Tekry ja YTY siirtävät omat toimintansa 1.1.2012 SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:lle.

SOSTE kokoaa sosiaali- ja terveysturvan vaikuttamistoimintaa ja asiantuntemusta yhteen. Se pystyy nykyistä paremmin ja laajalaisemmin toimimaan sosiaali- ja terveysturvan poliittisena vaikuttajana ja asiantuntijana, vahvistamaan sosiaali- ja terveysturvajärjestöjen toimintaedellytyksiä, tukemaan kansalaistoiminnan kehittymistä sekä järjestöjen ja muiden tahojen yhteistyötä.

Uuden järjestön keskeisiä tehtäviä ovat yhteiskunnallisen tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden toteuttaminen sekä ihmisten osallistumismahdollisuuksien parantaminen päätöksenteossa.

SOSTE edistää sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä sekä vahvistaa sosiaali- ja terveysturvajärjestöjen mahdollisuuksia toimia ihmisten parhaaksi.

SOSTEn tavoitteena on olla kansallisesti ja alueellisesti vahva toimija järjestöjen, valtion, kuntien ja elinkeinoelämän laajoissa verkostoissa. Sillä on myös kansainvälistä toimintaa.

Järjestöt ovat merkittävä voimavara ja yhteisöllisyyden rakentaja yhteiskunnassa. Suomessa toimii lähes 9 000 sosiaali- ja terveysturvajärjestöä, työntekijöitä niissä on noin 36 000 ja lähes miljoona ihmistä on mukana vapaaehtoisina, vertaistomijoina ja järjestöaktiiveina. Sosiaali- ja terveysturvajärjestöissä toimivien vapaaehtoisten työpanos vastaa 21 000 henkilötyövuotta.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n puheenjohtajaksi valittiin Suomen Sydänliiton pääsihteeri Tor Jungman ja varapuheenjohtajaksi Suomen Syöpäpotilaat ry:n toiminnanjohtaja Leena Rosenberg-Ryhänen.

Lisätietoja: www.stkl.fi

Tule ja vaikuta – Eduskuntavaalit 2011

Vaalikeskustelutilaisuus cocktailpalojen ääressä

24.3.2011 klo 15.30-18.00

Kumppanuuskeskuksen katutaso

Isokatu 47, 90100 Oulu

Tilaisuus on tarkoitettu kansanedustajaehdokkailla ja sosiaali- ja terveysturvan järjestötoimijoille. Tilaisuus juonnetaan. Lisäksi on mahdollisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin. Tilaisuuteen on ilmoittautuminen.

Olemme kiinnostuneita kuulemaan:

Millaisia kestäviä ratkaisuja puolueiden ehdokkailla on tarjolla

- tasa-arvoisiin sosiaali- ja terveysturvapalveluihin,
- köyhyys- ja syrjäytymiskierteiden katkaisuun,
- eriarvoisuuden nujertamiseen ja
- ihmisten osallisuuden vahvistamiseen?

Tilaisuuden järjestävät: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto (STKL), Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys sekä Kumppanuusverkoston jäsenet
KATSO: <http://www.kumppanuuskeskus.fi/tapahtumat/vaalit/>

*Järjestöt luovat
hyvinvointia ja
yhteiskunnan
vakautta*

*Eriarvoisuus ja
köyhyys
murentavat
yhteiskunnan
perustaa*

*Hyvinvoinnin ja
terveyden
edistäminen
on inhimillistä ja
kannattavaa*

*Sosiaali- ja
terveys-
palvelujen
yhden-vertainen
saatavuus
on vaarassa*

Terapia Toivontila
www.terapiatoivontila.com

Elämä voi joskus tuoda mukanaan asioita, joista selviäminen on raskasta, eivätkä omat keinot aina riitä niistä ylipääsemiseen. Näitä vaikeita elämäntilanteita voivat olla esim. oma tai läheisen sairaus, parisuhteeseen tai työhön liittyvät ongelmat, yksinäisyys, erilaiset pelot tai mikä tahansa nykyinen tai mennyt elämäntilanne, joka rasittaa liiaksi ja heikentää omia voimavaroja.

Tällöin voit saada apua terapiasta, jossa tarinasi tulee kuulluksi ja saat tukea kartoittaessasi keinoja, joiden avulla pääset parhaiten eteenpäin. Sekä yksilö- että pariterapian työmuotoina käytetään pääsääntöisesti voimavara- ja ratkaisukeistä terapiaa sekä kognitiivisen terapian työtapoja. Nämä molemmat edellä mainitut terapiat ovat ns. lyhytterapiamuotoja. Käyntikertoja onkin yleensä vain n. 5-20 kertaa, asiakkaan toiveista ja tarpeista riippuen.

Halutessasi saat ajan hyvinkin pikaisesti, eli mahdollisesti jo saman päivän aikana tai viimeistään 3-5 vuorokauden kuluttua yhteydenotostasi.

Ota yhteyttä!



Terapia Toivontila, Ulla Henriksson
Pakkahuoneenkatu 30 A 9, Oulu
p. 050 4027635
terapiatoivontila(at)gmail.com
www.terapiatoivontila.com

Joskus on parempi sytyttää kynttilä, vaikka pienikin, kuin kirota pimeyttä.

SOVELTAVAN LIIKUNNAN TALVIPÄIVÄ

Lapsille
aikuisille
perheille



NALLIKARI

Holstinsalmentie 29
La 2.4.2011 klo 12-16

- Soveltavan liikunnan talvinen toimintapäivä, jossa voit kokeilla hiihtoa, lumikenkäilyä, luistelua, mäen laskua, jääkelkkailua ja pilkkimistä
- Opastettuun pilkkitapahtumaan on moottorikelkkakuljetus
- Voit myös tuoda omat sukset ja luistimet. Alueella on latu ja aurattu jääalue
- Talvipäivän tapahtumassa myös: ponikäräjäjelua klo 13-15 koiravaljakkoajelua moottorikelkkailua
- Lisäksi Nallikarin alueella: Talvikylä (osa toiminnoista maksullista)
 - Makkaraa ja mehua
 Holiday Club Oulun Eden
 - Kylpyläpaketti
 - Buffetti
 Lisätietoja kylpyläpaketistä
Minna Aartkoski, puh. 050 5962 299

LISÄTIETOJA:

Kimmo Rundström
puh. 044 2903 753
kimmo.rundstrom@
gmail.com

Virpi Rajala
puh. 044 7038 042
virpi.r.rajala@ouka.fi

Tapahtumassa mukana: • Holiday Club Oulun Eden • Kuurojen Liitto ry • Oulun Invalidiin Yhdistys ry • Oulun kaupunki
• Oulun kehitysvammaisten Tuki ry • Oulun Moottorikelkkailijat ry • Oulun Parkinson-kerho • Oulun Seudun Sovelto ry
• Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry • Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry • Pohjois-Pohjanmaan Vapaa-ajankalastajapiiri
• Punainen Risti • Suomen CP-Liitto ry • Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

TIETOPALVELUSTA KESKUSTELUAPUA JA NEUVONTAA

Tule juttelemaan luottamuksella ja ilman ajanvarausta mieltäsi painavista tai askarruttavista asioista.

Tietopalvelusta löytyy tietoa vertaistukiryhmistä, mielen hyvinvoinnin edistämisestä, perusturva-
asioista, sosiaalisesta lomatoiminnasta sekä Hyvän mielen talon monipuolisista toiminnoista, tiloista ja
palveluista. Tietopalvelussa työskentelevät Hyvän mielen talon neuvontapalvelujen työntekijät.

Tietopalvelu avoinna:

ma ja ke klo 13-17.30
ti ja to klo 10-14

p. 044 311 4140 e-mail: tietopalvelu@hyvanmielentalo.fi

Hyvän mielen talo avoinna:

ma ja ke klo 9-17.30
ti ja pe klo 9-14
sekä to klo 9-16

Hyvän mielen talo, Puusepänkatu 4, Oulu p. 041 463 5712

HYVÄN MIELEN VIIKOLLA TAPAHTUU 26.-29.4.2011 KIERRÄTÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Klo 9.00–13.00
Klo 18.00–19.30

TIISTAI 26.4.

Rusettibussi kiertää ympäri kaupunkia
Luento: "Hyvää mieltä millä keinoin tahansa?",
Hannu Lauerma
(Oulun kaupunginkirjasto, Pakkalan sali)

Klo 12.00–15.00
Klo 15.00–17.00

KESKIVIIKKO 27.4.

Torimyyjäiset ja vaihtotori
Tutustuminen perhonsidontaan

Klo 11.00–13.30
Klo 14.00–16.30
Klo 16.30–20.30

TORSTAI 28.4.

"Vaihda elämää, kierrätä tarinaa" -työpaja*
"Vaihda elämää, kierrätä tarinaa" -työpaja*
"Hilman päivät" - teemapäivä naisten vaihdevuosista

Klo 10.00–12.00
Klo 12.00–14.00

PERJANTAI 29.4.

Lapsiperhetapahtuma*
Löydä Helmi

*) - merkittyihin tapahtumiin on ennakoilmoittautuminen, niistä voi tiedustella Hyvän mielen talon
Neuvonnasta p. 041 463 5712. Muutokset ovat vielä mahdollisia. Voit tarkistaa muutokset ja saat
lisätietoa myöhemmin nettisivuiltamme www.hyvanmielentalo.fi/hyvanmielenviikko



HYVÄN MIELEN TALO

