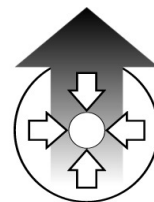


JÄRJESTÖPOSTI

1/2010



Oulun seudun vammais- ja
kansanterveystyön järjestöt ry



JÄRJESTÖPOSTI 1/2010

Maaliskuu

Julkaisija:

Oulun seudun vammais- ja kansanterveys-
työn järjestöt ry

Toimituskunta:

Marja-Leena Kuusimäki, Katja Soudunsaari
ja Taina Rajanen

Jakelu:

Jäsenyhdistykset, sidosryhmät, yhteistyö-
kumppanit, Oulun kaupungin kirjasto - maa-
kuntakirjasto/lehtisalit

Paino:

Multiprint Oy

Tässä lehdessä mm.

Maitolaitureista kohtaamispaikkoihin
Kanava haastaa keskustelemaan
Jäsenyhdistysten yhteystiedot
Välineitä viestinnän tehostamiseen

Seuraava JP -lehti ilmestyy:

Kesäkuussa 2010

Ilmoitukset, artikkelit ja muu materiaali:

21.5.2010 mennessä
tiedotus(at)vamjaka.net

OULUN SEUDUN VAMMAIS- JA KANSA- TERVEYSTYÖN JÄRJESTÖT RY

Järjestön jäseneksi hyväksytään vammais- ja
kansanterveystyötä tekevät yhdistykset /
järjestöt. Kannatusjäseniksi hyväksytään yh-
teisöt/yhdistykset, jotka haluavat edistää jär-
jestön tarkoitusta.

Jäsenyyttä haetaan vapaamuotoisella hake-
muksella Oulun seudun vammais- ja kansan-
terveystyön järjestöt ry:n hallitukselta. Hake-
mukseen liitetään lyhyt kuvaus jäsenyyttä ha-
kevan yhdistyksen toiminnasta. Hakemuk-
sessa tulee olla myös jäsenyyttä hakevan yh-
distyksen täydelliset yhteystiedot.

Jäsenmaksu on 20€/vuosi.

Jäsen- ja kannatusjäsenhakemukset toimitetaan osoitteeseen:
Isokatu 47, 90100 OULU

TOIMISTO

Kumppanuuskeskus
Isokatu 47, 4krs 90100 OULU
040 5617377
toimisto(at)vamjaka.net

HALLITUS 2010

Puheenjohtaja *Juhani Pukki*
Puh. 0400 367 646
puheenjohtaja(at)vamjaka.net

Varapuheenjohtaja *Marja-Leena Kuusimäki*
varapuheenjohtaja(at)vamjaka.net

Jäsenet:

Helena Hiivala VJ Katja Soudunsaari

Petri Hanhela VJ —

Reijo Hakala VJ Marja-Leena Huoviala

Pasi Holopainen VJ Teija Katvala

Marja-Leena Kuusimäki VJ Elsa Sipilä

Anna-Maija Lahdenperä VJ Aura Alasalmi

Saara Pajunpää VJ Marja-Leena Huovinen

Hannele Leinonen VJ Sakari Murtovaara

Raili Vuorjoki VJ Jorma Kangas

Lasse Virtanen VJ Aino Rasinkangas

Ritva Piispanen VJ Leena Rasilo

Timo Huusko VJ Katja Kuusela

Seppo Turunen VJ Aimo Tikkanen

Tuovi Kiviniemi VJ Väinö Pulkkinen

Heini Kemola VJ —

V. 2010 hallituksen kokoukset:

22.3., 21.4.(kevätkokous), 17.5., 24.8.,
22.9., 19.10., 16.11., 7.12. (syyskokous)

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hyvä yhdistysväki

Syyskokous valitsi minut yksimielisesti jatkaamaan Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry:n puheenjohtajana. Kiitän saamastani luottamuksesta ja toivon, että pystyn olemaan luottamuksen arvoinen.

Yhdistysten toimijoita askarruttaa tällä hetkellä palkkatukiasiat. Epävarmuus siitä, onko yhdistysten tulevaisuudessa mahdollista palkata työntekijöitä palkkatuella.

Edellisessä numerossa käsittelin de minimis –säännön ja ryhmäpoikkeusasetusten mukaista palkkatukien määriä. Kertauksen vuoksi mainittakoon, että de minimis -sääntö tarkoittaa enintään 200 000 €:n julkista tukea palkkakustannuksiin kolmen vuoden aikana liiketoimintaa harjoittavalle taholle ja ryhmäpoikkeusasetus 75%:n tukea palkkakustannuksiin vajaakuntoisen osalta ja 50%:n tukea pitkäaikaistyöttömän osalta.

15.2. Pohjois-Pohjanmaan välityömarkkinat 2010 -seminaarissa työministeri Anni Sinnemäki toi esille sen, että hallitus esittää palkkatukeen ryhmäpoikkeusasetuksen mukaisten rajojen käyttöönottoa. Esitys liittyy julkisesta työvoimapalvelusta annetun lain muuttamiseen. Laki tulisi voimaan näillä näkymin 1.5.2010 (HE 274/2009). Ministerin mukaan olennaista on se, mikä tulkitaan liiketoiminnaksi. Työ- ja elinkeinotoimisto tekisi esityksen mukaan päätöksen siitä, sovelletaanko palkkatuen hakijaan elinkeinotoiminnan harjoittajaa koskevia säännöksiä vai ei.

Arvioinnissaan toimistot voisivat käyttää hyödyksi verottajan tuloverolain nojalla tekemiä päätöksiä. Verottajan päätös ei kuitenkaan sitoisi, vaan työ- ja elinkeinotoimistot voisivat itsenäisesti arvioida, onko palkkatuen hakijan toiminta luonteeltaan ja laajuudeltaan sellaista, että se vääristää kilpailua. Nähtäväksi jää, mikä tulee olemaan työ- ja elinkeinotoimiston linja.

Oulun kaupunki on korottanut palkkatuella työllistävien yleishyödyllisten järjestöjen, yhdistysten ja säätiöiden kuntalisää. Uudet kuntalisät ovat 200 €/kk palkkatuen ensimmäisen vuoden osalta ja 500 €/kk toisen vuoden osalta harkintaan perustuen. Harkintaan perustuvan kuntalisän maksun edellytyksenä on se, että työnantaja ja palkkatuella työllistetty sitoutuvat palkkatuetun työn seurantalomakkeen käyttöön. Lomakkeen täyttäminen vaatii työntekijän osalta oman tilanteen kartoittamista ja jatkosuunnitelman tekemistä koulutustavoitteen ja työtavoitteen osalta. Tarkoituksena näyttää olevan palkkatuella palkatun työntekijän aktivoiminen oman tilanteen parantamiseen. Tiedotustilaisuudessa, joka pidetään 23.3. pääkirjaston Pakkalan salissa, saamme tietää asiasta lisää.

Hyvää kevään jatkoa kaikille lehden lukijoille!

Juhani Pukki

EDULLISTA ARKIAPUA OULULAISILLE

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry tarjoaa oululaisille vammaisille ja pitkäaikaissairaille edullista arkiapua. Arkiapupalvelu on arkisia kodin askareita kuten siivousta, ruoan laittoa ja leipomista, pyykin pesua ja jälkikäsittelyä sekä asiointiapua. Arkiapupalveluun ei kuulu sairaanhoidolliset toimenpiteet. Yhdistyksen työntekijät on palkattu palkkatuella ja vakioasiakkaita on tällä hetkellä noin 30.

Arkiapumaksu on 9,00 euroa tunti (vähintään kaksi tuntia kerrallaan). Arkiapusopimuksessa sovitaan palvelun pääkohdat sekä palvelupäivät kuukaudessa.

Tiedustelut:

Puh. 040 561 7377

toimisto (at) vamjaka.net

Palvelun järjestäjä:

Oulun seudun vammais- ja kansanterveystyön järjestöt ry



MAITOLAITUREISTA KOHTAAMISPAIKKOIHIN – KOHTAAMISPAIKKOJA KEHITTÄMÄSSÄ

*Teksti: Kehittämispäällikkö Anne Astikainen
Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto*



Anne Astikainen toimi tilaisuuden puheenjohtajana maanantaina.

Suomessa on satoja erilaisia kohtaamispaikkoja; mummon kammareita, olohuoneita, asukastupia, kansalaistaloja, kumppanuustaloja, kumppanuuskeskuksia, kerrostalojen kerhohuoneita. Mikä on kohtaamispaikkojen merkitys, miten niitä voisi kehittää, miten hyviä käytäntöjä voisi levittää?

Kohtaamispaikkojen työntekijät, vapaaehtoiset ja kehittäjät ovat viiden vuoden ajan kohdanneet valtakunnallisilla kohtaamispaikkapäivillä, viimeksi Oulussa 15-16.2.2010. Lähes joka vuosi on käyty keskustelua kohtaamisen merkityksestä, osallisuudesta, vapaaehtoisuudesta ja vertaistuesta. Useampana vuonna päiville osallistuneena pohdin, olisiko meidän kaikkien kohtaamispaikkojen kanssa työskentelevien mahdollista ottaa yksi askel eteenpäin; hyödyntää jo opittua ja ottaa hyvät käytännöt osaksi arkipäivää?

Mitä tietoa meillä jo on

Kansalaisareena pitää yllä kohtaamispaikkarekisteriä. Rekisterissä on tiedot yli 200 kohtaamispaikasta kunnittain; toimintamuodot, aukioloajat, kohderyhmät yms. Rekisteriin on helppo lisätä kohtaamispaikkoja, ja olisikin hienoa jos siitä tulisi meidän kaikkien yksi perustyökalu. Rekisteri on sivuilla <http://www.kansalaisareena.fi/Olotilat.xls>

Meillä on tutkittua tietoa kohtaamispaikoilla kävijöistä. Vuonna 2008 Kansalaisareena ja Espoon Järjestöjen Yhteisö sekä Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto toteuttivat kohtaamispaikoilla kävijäkyselyn. Kysely toteutettiin yhden viikon aikana 18 kunnan 28 kohtaamispaikassa. Yhteensä näissä paikoissa oli kyselyviikolla 1279 kävijää, joista 756 vastasi kyselyyn. Tyypillisin kävijä oli eläkkeellä oleva nainen. Muut olivat työelämässä, työttömiä, lomautettuja, opiskelijoita, omaishoitajia jne. Puolet vastaajista käy paikassa useita kertoja viikossa ja yksi neljäsosa keran viikossa. Ylivoimaisesti suurin syy kohtaamispaikalle tulemiseen oli tapahtuma, tilaisuus tai kokous sekä uusiin ihmisiin tutustuminen tai tuttavien tapaaminen. Reilu kymmenesosa haki kohtaamispaikalta apua tai tukea: vertaistukea mm. masennukseen ja muihin mielenterveysongelmiin liittyen, apua yksinäisyyteen, ruoka-apua ja asiapapereiden täyttöapua. Ihmiset siis hakevat ja saavat kohtaamispaikoista varsin monipuolista apua. Toiveitakin oli. Tietopuolista tarjontaa ja virkistystoimintaa sekä erilaisia keskusteluryhmiä voisi olla enemmän. Jyväskylässä Kumppanuustalon kävijät ovat vuonna 2005 tehdyssä kyselyssä toivoneet lisää kulttuuria. Toive nousee kulttuuritarjonnan kalleudesta ja työttömien heikoista mahdollisuuksista osallistua siihen.



Wegeilius-sali täyttyi erilaisissa kohtaamispaikoissa toimivista ihmisistä.

Oulun päivien yhdessä työpajassa käytiin läpi sitä, mikä tekee kohtaamispaikasta kohtaamispaikan. Oleellista on luonnollisesti paikan sijainti; saavutettavuus, esteettömyys, asiointimatkojen varrella. Lisäksi tärkeää on hyvä henki, käyttäjien näköisyys sekä jokaisen huomioiminen ja kunnioittaminen. Kohtaamispaikassa olisi surullista jäädä näkymättömäksi etenkin, kun siellä kävijät kokevat sen kohtalon usein muualla asioidessaan. Toisaalta kohtaamispaikassa pitää olla mahdollisuus myös pelkkään oleskeluun jos niin haluaa.

Monena vuotena on keskusteltu myös vapaaehtoisen roolista kohtaamispaikoilla. Vapaaehtoiset itse ovat kertoneet muun muassa, että osallistumisen kautta elämänlaatu paranee, vireystaso nousee ja ennen kaikkea tulee hyvä mieli. Vapaaehtoistoiminnan verkostoissa toimivat ovat kehittäneet laadukkaan vapaaehtoistoiminnan periaatteita – nämäkin kannattaa käyttää hyväksi kohtaamispaikkojen vapaaehtoistoimintaa kehitettäessä. Laadukas vapaaehtoistoiminta toteutuu, kun vapaaehtoiselle tarjotaan koulutusta, perehdytystä tehtävään paikan päällä, palautetta, ohjausta ja virkistystä. Laatua ovat myös selkeät tehtävänkuvat sekä toiminnan järjestämisen rakenteet; miten pidetään yllä vapaaehtoisten rekisteriä, millaisilla sykleillä ohjaus toimii ja kuka auttaa vapaaehtoista ongelmatilanteissa.

Turussa vuonna 2009 Marita Ruohonen kiteytti kohtaamisen ja osallisuuden hienosti: ”siinä on kyseessä aito tunne tasavertaisesta mukanaolosta, vertaisuudesta. Osallisuus on enemmän kuin osallistuminen; syntyy kokemus, että voi aidosti vaikuttaa elämäänsä ja yhteisönsä, yhteiskuntaan. Tärkeää on muistaa, että osallisuus on myös kansantalouden menestystekijä”

Mitä pitäisi nyt tehdä

Kohtaamispaikat muuttuvat siinä missä muukin yhteiskunta. RAYn osastopäällikkö Mika Pyykkö korosti Oulun päivien puheenvuorossaan sitä, että yhdistysten ja toimijoiden olisi kyettävä ennakoivaan orientaatioon sekä huolehdittava linkityksestä oman toiminta-alueen hyvinvointi- tai muuhun strategiaan. Kohtaamispaikkojen keskeinen rahoittaja toivoi meitä kumppaneikseen kehittämään

paikkoja, levittämään hyviä käytäntöjä ja kertomaan, mikä on paikkojen yhteiskunnallinen merkitys. Toisin sanoen osoittamaan, mitä kaikkea saamme RAY rahalla aikaiseksi. Kumppanuus on entistä tärkeämpää senkin takia, että RAY-avustusten määrä ei liene kasvamaan päin.

Kaikkea ei koskaan voida mitata, mutta voimme käyttää hyödyksemme mittareita joita on kehitetty mm. vertaisuuden ja osallisuuden merkityksiä tutkittaessa. Tiedämme, että osallisuuden vajeet ovat merkittävä riski hyvinvoinnille ja päinvastoin, osallisuuden kokemus lisää yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvointia.

Voimme ottaa ehkä nykyistä paremmin opiksi toisiltamme. Oulun kohtaamispaikapäivillä sekä kohtaamispaikkojen käytäntöjä, että virtuaalista ja tietoteknologista osaamista ja välineitä jaettiin innokkaasti. Useaan erityyppiseen kohtaamispaikkaan pääsi tutustumaan ja työpajoissa, jokainen toi ja sieltä vei hyvällä omalla tunnolla parhaita ideoita ja käytäntöjä sovellettavaksi omaan toimintaympäristöönsä. Voisimme myös koota kaikki hyvät kokemukset yhteen paikkaan verkkoon. Niin kauan kun hyvät käytännöt ovat hiljaista tietoa, ne eivät leviä.

Marita Ruhosta siteeraten: ”Onni tulee jos on tullakseen, se on elämän bonusta. Hyvän elämän perustana on kohtaaminen ja osallisuus”. Meidän tehtävänä on rakentaa hyvän elämän perustaa etenkin heikoimmassa asemassa oleville ihmisille, joilla on erityisen suuria ongelmia myös osallisuuden kokemisessa. Olemassa olevan tiedon ja tulevaisuuden haasteiden edessä meidän on mahdollista ottaa askel eteenpäin. Se edellyttää meiltä kaikilta yhteistyötä ja tekoja, mutta senhän me jo osaamme!



Joensuu kutsui kohtaamispaikat vuoden 2011 seminaaripäiville.

KANAVA HAASTAA KESKUSTELEMAAN

Teksti: Lassi Kangasluoma
Järjestösuunnittelija, Nuorten Ystävät ry



Mieletöntä menoa Kirkkotorin koulutuskeskuksessa, jossa keskusteltiin mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä.

Vuoden 2009 keväällä muutama järjestön ja kaupungin edustajat istuivat alas miettimään, miten olisi mahdollista lisätä kuntalaisten vaikutusmahdollisuuksia Oulussa. Toisaalta myös mietittiin sitä, miten kuntapäätäjät ja kunnan virkamiehet saisivat tukea omaan päätöksentekoonsa. Tästä mietinnästä syntyi Kanava.

Kanava pyrkii olemaan ajankohtaisia asioita käsittelevä avoin väylä kaikille vaikuttamisesta kiinnostuneille. Kanava koostuu nettissä toimivista keskustelufoorumeista sekä Oulussa toteutettavasta keskustelutilaisuuksien sarjasta. Jokainen voi osallistua Kanavan kautta käytävään keskusteluun valitsemallaan tavalla.

Ensimmäisten Kanava-tilaisuuksien yleiseksi teemaksi on otettu ihmisarvo. Tilaisuuksissa keskustellaan siitä, miten erilaisissa elämäntilanteissa olevat ja erilaisia tarpeita omaavat ihmiset voisivat tuntea olevansa ihmisinä arvokkaita ja miten meistä jokainen voisi toiminnallaan edistää sitä, että jokaisen ihmisen ihmisarvo tunnustettaisiin ja tunnustettaisiin kaikissa tilanteissa.

Tilaisuuksien antia

Lokakuussa pidetyssä tilaisuudessa keskusteltiin mielenterveysasioiden hoidosta Oulussa. Mielenterveyden ongelma edelleen helposti stigmatsoi ihmisiä, vaikka usein se

on vain väliaikainen tila. Lisäksi apua voi olla vaikea saada, vaikka Oulun kaupunki onkin pyrkinyt lisäämään matalan kynnyksen palveluja. Keskustelutilaisuus sai hyvää palautetta, mutta alustajien määrää (7) pidettiin suurena, jolloin keskustelulle jäi vain vähän aikaa. Toisessa tilaisuudessa tämän vuoden alussa käsiteltiin erilaisia riippuvuuksia, puhumassa oli niin asiantuntijoita kuin riippuvuuksista kokemusta omaavia niin omalta kohdalta kuin omaisenkin näkökulmasta. Keskustelussa kävi ilmi, että riippuvuus on monimutkainen ja -puolinen käsite ja se koskettaa useita elämäntilanteita. Etenkin omaisten puheenvuorosta kävi ilmi, että ongelmaan on vaikea saada apua, apu on satunnaista ja liian suunnittelematonta. Lisäksi omaiset myös kokevat, että heidät jätetään yksin ongelmien kanssa.

Keväällä pureudutaan työttömyyteen ja asunnottomuuteen

Kanavan kolmas kohtaamis- ja keskustelutilaisuus järjestetään 6.5.2010 klo 17.30-19.00 Kirkkotorin koulutuskeskuksessa Oulussa. Teemana on "Vailla vakinaista - ratkaisuja nuorisotyöttömyyteen, asunnottomuuteen ja nuorten köyhyyteen". Etenkin Oulussa nuorisotyöttömyys koetaan suureksi ongelmaksi ja tilaisuudessa pyritään ennakkoluo- lottamaan keskusteluun syistä ja seurauksista sekä ennen kaikkea ratkaisuihin.

Kanavassa on lähdetty siitä ajatuksesta, että yhteiskunnan toimintaan ja päätöksentekoon vaikuttaminen ei tapahdu vain vaalikampanjoiden ja äänestämisen yhteydessä, vaan sen tulee olla jatkuva prosessi. Oletuksemme on, että myös päätöksentekijöitä, niin luottamushenkilöitä kuin virkamiehiäkin, kiinnostaa kuulla, mitä mieltä päätöksien kohteet, me kansalaiset, olemme elämäämme koskettavista asioista.

Tule mukaan keskustelemaan ja vaikuttamaan!

Kynnys-Galleria

Kynnys-Galleria on tarkoitettu ensisijaisesti vammaisille taiteilijoille. Näyttelyaikaa voivat varata eri vammais- ja kansanterveystyötä tekevien yhdistysten jäsenet ja muut kumppanuusverkostossa mukana toimivat taiteilijat.

Näyttelytila on maksuton, näyttelyaika on kuukausi/näyttely.

Galleriaan voi asettaa näytteille erilaisia kädentöitä esim. tauluja, piirustuksia, runoja, käsitöitä, kollaaseja, valokuvia, tilkkutöitä jne. Melkeinpä mitä tahansa, minkä voi ripustaa seinille galleriapidikkeillä. Vain mielikuviutus on rajana! Galleria-pidikkeet ovat virallisia taidenäyttelyjen pidikkeitä. Ripustus on vahva siima metallipidikkeellä, joka ripustetaan seinässä olevaan galleria kiskoon. Tauluissa tai muissa taideteoksissa tulee olla takana vaijerilenkki tai muu vastaava, johon pidikkeen voi kiinnittää.

Kynnys ry ja näytteilleasettaja tekevät aina kirjallisen sopimuksen, jossa sovitaan näyttelyperiaatteista. HUOM! Tila on Kumppanuuskeskuksen, Isokatu 47, avoimen kohtaamispaikan (palvelupiste, kahvila, myymälä) käytössä, iltaisin tilassa järjestetään kokouksia ja ryhmiä, joten pöytä- ym. näyttelytilaa ei ole.

Lisätiedot ja näyttelyajat:

Kynnys ry, aluesihtööri

Marjut Korjola

Puh. 09 6850 1130

marjut.korjola (at) kynnys.fi

Kynnys-Galleriassa

Seppo Saarikosken taidenäyttely

1.3. - 30.3.2010

Osoite Kumppanuuskeskus, Isokatu 47

Avoimna:

ma ja ke klo 9.00 - 16.00

ti, to ja pe klo 9.00 - 15.00

Järjestöposti -lehti avaa uuden palstan, jossa järjestöt voivat haastaa asiantuntijoita esittelemään erilaisia toimintamalleja, välineitä tai keinoja joilla voidaan helpottaa järjestöjen perustoimintaa. Toiveena on, että tällä palstalla esitellään nimenomaan käytännön työkaluja. Pelin - ja samalla uuden palstan - avaa Saara Pajunpää, ja hän heittää myös haasteen seuraavalle.

VÄLINEITÄ VIESTINNÄN TEHOSTAMISEEN

Teksti: Saara Pajunpää

*Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen projektipäällikkö
Viestintä- ja Vertaistoiminta Verkko -projektista*

Kun katsoo Kumppanuuskeskuksen tilojen varauskalenteria tai Aleksin kulman käyttöasteita, voi todeta että Oulussa on vilkasta järjestötoimintaa. Saamme kuitenkin sitä näkyville tai onko tiedotuksemme riittävän tehokasta, jotta saamme kaikki pienetkin tapahtumat tiedotettua jäsenistölle ja muille kiinnostuneille?

Verkkopohjaisesta viestinnästä on tullut osa järjestöjen perusviestintää. Oulussa sijaitsevalle kehittämis- ja toimintakeskukselle – Kumppanuuskeskukselle - on rakennettu pari vuotta sitten omat kotisivut. Kumppanuuskeskuksen kotisivut ovat saavuttaneet suuren suosion, sillä viime syksynä siellä vieraili 11 000 eri kävijää ja parhaina päivinä käyntejä oli jopa yli tuhat. Yhden päivän aikana talossa ei ole koskaan vierailut näin suurta kävijä määrää, eikä se olisi käytännössä mahdollistakaan. Kotisivujen kautta talo ja sen kumppanit eli koko Kumppanuusverkosto saavat laajasti näkyvyyttä.

Kumppanuuskeskuksen sivuille on rakennettu erilaisia palveluita helpottamaan Kumppanuusverkoston viestintää. Sivustosta vastaa Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry.

Tapahtumille näkyvyyttä

Isolla osalla järjestöjä kokoontuu erilaisia keskustelu- ja harrastuskerhoja säännöllisesti. Kerhoista tiedotetaan painetuin jäsenkirjein, jonka postittaminen on kallista eikä niitä voida tehdä tiheästi. Mikäli tilaisuuksista halutaan jakaa tietoa jäsenkirjeiden välillä ja myös muille kiinnostuneille, kannattaa hyödyntää Kumppanuuskeskuksen *Tapahtumakalenteria*. Kumppanuuskeskuksen etusivuja avataan päivässä satoja kertoja, joten kalenterissa näkyminen kannattaa.

Lisäksi Kumppanuuskeskuksesta lähes viikoittain lähtevän *Uutiskirjeen* loppuosa on varattu kokonaan erilaisille järjestöjen tapahtumille, jotka on ilmoitettu Kumppanuuskeskuksen *tapahtumakalenterissa*.

Vielä hyödyllisemmäksi tapahtumakalenteri muodostuu isompien tapahtumien tiedottamisessa. Sen lisäksi, että Kumppanuuskeskuksen tapahtumakalenterin kautta saa omalle tapahtumalle ilmaista näkyvyyttä, voi sitä hyödyntää sopivan ajankohdan määrittämiseen.

Järjestöjen toiminta näkyväksi

Uutta toimintaa käynnistettäessä on tärkeää saada se näkyväksi sekä oman jäsenistön että muiden toimijoiden keskuudessa. Toisaalta olisi mielenkiintoista lukea uutisia eri yhdistysten perustoiminnastakin. Lehtien uutiskynnyksen ylittäminen ei kuitenkaan ole helppoa, jos ei ole valmiiksi olemassa suhteita ja osaamista tältä alueelta.

Kumppanuuskeskuksen etusivulla on *Ajankohtaista* –palsta, jonka uutiskynnys on huomattavasti matalampi. Yhdessä Kumppanuuskeskuksen uutiskirjeen kanssa ne muodostavat tiedotusvälineen, jota luetaan ja välitetään eteenpäin. Uutiskirjeeseen koostetaan sosiaali- ja terveysalaa koskevia uutisia sen perusteella mitä käyttäjät sinne ilmoittavat.

Kumppanuuskeskuksen uutiskirje lähetetään viikoittain yli tuhannelle lukijalle. Osa vastaanottavista paikallisyhdistyksistä välittää sen sähköpostilla eteenpäin omille jäsenilleen. Uutiskirje julkaistaan myös Oulun kaupungin työntekijöiden sisäisessä intranetissa. Ajankohtaista –palsta ja uutiskirje ovat helppo keino saada oman järjestön viesti tiedoksi tuhansille ihmisille.

Materiaalin käsittely



Tiedottaminen tarvitsee materiaalia. Hyvistä kuvistakaan ei ole apua jos niitä ei voida tallentaa sähköiseen muotoon tai kuvia ei voida rajata tai muuten käsitellä. Sitä varten Kumppanuuskeskuksesta löytyy tietokone, jota yhdistykset voivat varata. Tietokoneessa on kuvankäsittelyohjelma, scanneri ja lukuisia muita ohjelmia viestintää helpottamaan. Tuomalla Skype -kuulokkeet mukanaan, on mahdollista pitää myös Skype kokouksia. Tietokoneen voi varata Kumppanuuskeskuksen infosta.

Tukea yhteistyöhön

Julkisten palvelujen - kuten Tapahtumakalenterin ja Uutiskirjeen - lisäksi Kumppanuuskeskuksesta löytyy oma suljettu alue myös järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyöhön. Tätä aluetta kutsutaan *Kumppanuusverkostoksi*. Kumppanuusverkoston omat tapahtumakalenterit ja ajankohtaista palstat on tarkoitettu helpottamaan järjestöjen ja julkisen sektorin keskinäistä yhteydenpitoa.

Koulutuksien järjestäjiä helpottamaan on perustettu *Kouluttajapankki*, josta löytyy erilaisten osaajien yhteystiedot. Siellä voi myös markkinoida järjestön omia osaajia. *Verkosto toimii* -sivulta löytyy tietoa alueella toimivista työryhmistä.

Järjestön toiminta myös ammattilaisten tietoisuuteen

Oulussa käynnissä olevien erilaisten sosiaali- ja terveysalan hankkeiden myötä ammattilaisia koulutetaan enenevässä määrin ohjaamaan kansalaisia hakemaan vertaistukea järjestöistä. Järjestöpankin kotisivuilta toivottavasti jo löytyy kaikkien alueella toimivien sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteystiedot sekä kuvaus heidän toiminnastaan. Järjestöpankista on myös mahdollisuus saada omat kotisivut ilmaiseksi. Mikäli yhdistyksenne sieltä vielä sieltä puuttuu, ei liittyminen ole myöhäistä.

Haaste:

Minusta olisi mielenkiintoista kuulla miten Eri-tyisliikunnan seutuhanke viimeisenä toimintavuotenaan on suunnitellut kehitettyjen mallien tukevan tulevana vuosinakin järjestöjen liikuntatoimintaa.

Tapahtumakalenteri:

www.kumppanuuskeskus.fi/tapahtumat

Tapahtumailmoitus:

www.kumppanuuskeskus.fi/tapahtumailmoitus

Uutisen ilmoitus:

www.kumppanuuskeskus.fi/uutiset/ilmoitus/

Uutiskirjeen tilaus:

www.kumppanuuskeskus.fi/uutiset/tilaus

Kumppanuusverkostosta ja sinne tunnuksien tilaamisesta löytyy:

www.kumppanuuskeskus.fi/kirjaudu/kumppanuusverkosto

Järjestöpankki:

www.jarjestopankki.fi

Järjestöpankkiin liittyminen:

www.jarjestopankki.fi ->

Lisätietoa Järjestöpankista ja sinne liittymisestä

OULUN SEUDUN VAMMAIS- JA KANSANTERVEYSTYÖN JÄRJESTÖT RY:N JÄSENYHDISTYKSET:**—Diabetes,- munuais- ja maksapotilaat**

Oulun Diabetesyhdistys ry Petri Hanhela 08 311 4033 oulu.diabetesyhdistys(at)dnainternet.net	Pohjois-Suomen Munuais- ja maksayhdistys ry pj Saara Lassila 0500 685 795 info(at)pohmus.fi
---	--

—Hengityselinsairaat ja allergiset

Muhoksen Hengitysyhdistys ry pj Aila Väisänen 0400 520 131 Mirja Karjalainen 050 327 9713/jäsenasiat,lomaosake aiva20(at)dnainternet.net	Oulun Seudun Astma- ja Allergiayhdistys ry toiminnanjohtaja Marjut Savuoja Puh/Fax: 08 370 634,044 040 4045 astmajaallergiayhdistys(at)dnainternet.net
Oulun Seudun Hengitysyhdistys ry pj Reijo Hakala 08 534 3600, 040 512 0839 oulunseudun.heli(at)dnainternet.net	

—Syöpäpotilaat

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry Toiminnanjohtaja Pertti Taimisto 010 249 1100/toimisto pertti.taimisto(at)pssy.org	Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry/Oulun osasto pj Anneli Jalonen 040 532 2944 annelijalonen(at)gmail.com
---	---

—Neurologiset sairaudet

Kymmenen virran MS-yhdistys ry pj Hannele Leinonen 050 436 0380 pj.hannele.leinonen(at)utonet.fi siht. Marja-Leena Huovinen 0500 461 757 mleena.huovinen(at)dnainternet.net	Oulun läänin lihastautiyhdistys ry pj Sirkka Karppinen 0400 682 040 puhsirkkakarppinen(at)tietoenator.com siht. Kimmo Lamminpää 08 370 102, 040 540 8424 gipe(at)iki.fi
Oulun seudun MS-yhdistys ry pj Sakari Murtovaara 050 559 4449 sakari.murtovaara(at)ouka.fi	Oulun Seudun Muistiyhdistys ry Paula Ylikulju 08 332992, 040 716 1401 paula.ylikulju(at)osdy.fi
Oulun Seudun CP-yhdistys ry pj Antero Jurvanen 08 342 177 antero.jurvanen(at)empower.fi	Oulun seudun ADHD-yhdistys ry pj Helena Pakkanen 040 833 4237 adhd(at)netti.fi
Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys ry 044 531 6773/toimisto pohjois-suomen.parkinson-yhdistys(at)dnainternet.net	Oulun läänin Autismi- ja Aspergeryhdistys ry pj Saara Pajunpää 044 330 1073 oulunautas(at)gmail.com
Pohjois-Pohjanmaan Epilepsiyhdistys ry pj Auli Kipinä 040 733 1454 pp.epilepsia(at)luukku.com	Pohjois-Pohjanmaan Aivohalvaus- ja afasiayhd ry pj Jukka Rinne jukka.rinne(at)hotmail.com
Oulun seudun Aivovammayhdistys ry pj Annamaria Marttila 044 573 3278 eila.aro(at)mail.suomi.net	Suomen Migreeniyhdistys ry toiminnanjohtaja Matleena Helojoki 040 848 1032 matleena.helojoki(at)migreeni.org

—Aistivammajärjestöt

Oulun Kuurojen Yhdistys ry ja Oulun kuurosokeiden kerho Leila Rytimaa 050 540 2526 (TEKSTIVIESTIT) leila.rytimaa(at)hotmail.com	
Oulun Seudun Kuulovammaiset ry pj Virpi Miiikki 044 552 1448 virpi.miiikki(at)suomi.net	Oulun Seudun Kuulovammaisten Lasten Tuki ry pj Sanna Loukusa 040 542 2944 sannaloukusa(at)hotmail.com
Pohjois-Pohjanmaan Näkövammaiset ry 08 311 5653 yhdistys(at)ppnry.net	Pohjois-Suomen Glaukoomapotilaat ry siht. Olavi Kylmänen 08 557 3679

OULUN SEUDUN VAMMAIS- JA KANSANTERVEYSTYÖN JÄRJESTÖT RY:N JÄSENYHDISTYKSET:**—Tuki- ja liikuntaelinjärjestöt**

Kynnys ry/Oulun itsenäisen elämän keskus aluesihtööri Marjut Korjola Puh/Fax: 08 335 120 marjut.korjola(at)kynnys.fi	Oulun Invalidien Yhdistys ry Kari Siponen 08 530 1026 kari.siponen(at)ouluninvat.inet.fi
Oulun Reumayhdistys ry pj Ritva Laine 040 567 0381 toimisto 08 311 5048 oulunreuma(at)yhdistys.suomi.net	Pohjoisen Luut Lujiksi ry Jorma Heikkinen 08 313 2284 jorma.heikkinen(at)odl.fi
Pohjois-Suomen reumalapset ja -nuoret ry Auli Suorsa 08 530 7101 auli.suorsa(at)suomi24.fi	Oulun seudun selkäyhdistys ry pj Kalevi Stenbacka 040 524 5809, 08 542 5220 kaleste(at)netti.fi

—Mielenterveysjärjestöt

Haukiputaan Yhdessä yhdistys ry 08 556 5225 toimisto(at)haukiputaanyhdessa.net	Hyvän mielen talo ry neuvonta 044 311 4160 mielenterv.neuv. 044 311 4140 info(at)hyvanmielentalo.fi
Mielenvireys ry pj Anja Kaarlela 041 548 5177/toimisto toiminnanjohtaja Aija Syväkangas 041 454 8261 aija.syvakangas(at)gmail.com	Oulun seudun mielenterveysseura ry Oulun Kriisikeskus toimisto 08 312 0611 osms(at)oulunkriisikeskus.fi

—Ihopotilasjärjestöt

Oulun Seudun Atopiyhdistys ry pj Pasi Holopainen 045 636 4450 paholopainen(at)luukku.com	Pohjois-Pohjanmaan Psoriasisryhdistys ry pj Olli Juujärvi 040 582 6537 olli.juujarvi(at)pp.nic.fi
---	--

—Keliakiapotilaat**—Avanne- ja vastaavasti leikatut**

Oulun seudun keliakiayhdistys ry pj Jarmo Viitanen 040 701 2501/yhdistys oulu.keliakia(at)luukku.com	Oulun Seudun Ilco ry Toivo Kinnunen 0400 693 061 topi.kinnunen(at)dnainternet.net siht.Marja-Leena Oikarinen marjaleena.oikarinen(at)gmail.com
---	---

—Kilpirauhaspotilaat**—Kehitysvammaiset**

Oulun Seudun Kilpirauhasyhdistys ry pj Liisa Pyrrö 045 127 1940 liisa.pyrrö(at)mail.suomi.net	Oulun kehitysvammaisten tuki ry 050 467 0572 oketuki(at)elisanet.fi
--	--

—Sydänpotilaat

Oulun Sydänyhdistys ry pj Markku Ikaheimo 08 557 1088 markku.ikaheimo(at)oulu.fi	Oulun Uusi Sydänyhdistys ry pj Jaakko Jääskeläinen 0500 606 414 varapj Raili Vuorjoki 040 575 327 ousy(at)luukku.com
---	---

—Vammais- ja kansanterveystyöhön läheisesti liittyvät

Oulun Validia palvelut vapaa-ajan ohjaaja Jouni Qveflander 040 509 6605 jouni.qveflander(at)invalidiliitto.fi	Irti Huumeista - Oulun Seutu aluevastaava Anu Nevanperä 050 442 2206 oulu(at)irtihuumeista.fi
Oulun seudun omaishoitajat ja läheiset ry siht. Heini Kemola 040 526 8105, 08 882 1690 heini.kemola(at)omaishoitajat.inet.fi	Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry pj Tuovi Kiviniemi 044 092 6400 tuovi.kiviniemi(at)dnainternet.net
Oulun seudun Yksinhuoltajat ja Yhteishuoltajat ry pj Erika Mannila 044 590 0511 osyyyhdistystt(at)gmail.com	

Muutokset yhteystietoihin: toimisto(at)vamjaka.net

MINÄ VOITIN MASENNUKSEN

Teksti: Tuula Kossi

14-vuotiaana koin jotain kauheaa. Paras ystäväni Sari kuoli oman käden kautta vapun jälkeisenä päivänä ja veljeni Jari samoin kuu-kauden päästä, koulun päättöpäivänä. Sari oli ollut ainoa lapsi perheessä. Sari oli talvella sanonut minulle, että hän tappaa vielä joskus itsensä, että saanpahan nähdä. Ei siitä osannut kenenkään kanssa keskustella, eikä sitä tullut silloin ajatelleeksi vakavammin. Sitten se vain tapahtui ja kaikki tuli vasta jälkeinpäin mieleeni. Jari taas oli elämää ajatellut jo pitemmälle. Hän olisi päässyt syksyllä ammattikouluun ja hän osti uuden moottori-pyörän kahta viikkoa ennen kuolemaansa. Kaikki näytti ulospäin ihan normaalilta. Jouduin yllättäen keskelle ikävää ketjureaktiota, jos niin voidaan sanoa. Elämäni oli kokenut kovia ja sydämeni tai sieluni särkynyt. Tunsin kokevani säälin tunteita ystäväpiirissäni ja aistin ilmapiirissä odotuksen tuntua siitä, että olenkohan minä seuraava. En käynyt silloin asioita kenenkään ammatti-ihmisen kanssa läpi, vaan asiat jäivät mieleni syövereihin, josta ne aina keväisin putkahtivat tavalla tai toisella esille.

Tapahtumista oli kulunut jo yli 20 vuotta, kun menin työterveyslääkäriin luo ja itkin hänelle vanhoja tapahtumia. Järkytyin, kun sain lähetteen mielenterveystoimistoon. Ajattelin, että enhän minä voi sinne mennä koska en ole hullu. Oli kysymys asenteesta ja olin aina ajatellut, että hullut käyttivät mielenterveys-palveluja. Ei tervejärkiset. Mutta toisin sain kokea, sillä mieleni alkoi pikkuhiljaa parantua käytyäni erikoissairaanhoidajan luona säännöllisesti ja välillä lääkärin vastaanotolla.

Olin sairastanut pitkään masennusta ja nyt se oli tullut siihen pisteeseen, että oli saatava oikeanlaista hoitoa, jotta siitä pääsisin toipumaan. En jaksanut enää keväällä käydä mielessäni kaikkia muistoja läpi. Kukkiivat tuomen kukat toivat kuoleman mieleeni voimakkaana. Olin ylittänyt rajan jaksamisen kanssa ja sairastuin vakaavaan masennukseen. Illalla oli päivän paras hetki kun sain syödä unitabletin veden kanssa. Päivällä kuljin kuin robotti, odottaen iltaa ja nukkumaan menoa. En jaksanut innostua mistään. En siis kerta kaikkiaan jaksanut elää. Minulla oli pieni koira, mutta sekään ei tuonut iloa silloin.

Olihan Sarillakin ollut aikanaan koiria eikä se häntä estänyt tekemästä sitä mitä hän itselleen teki.

Ajattelin myös vaikean masennuksen aikana, että lopetan itseni, että pääsisin pois kaikesta. Onneksi ajattelin asiaa kaksi kertaa. En minä halunnut lapsilleni ja miehelleni samoja pahoja kokemuksia kuin mitä itse olin joskus kokenut. Minulla oli kuitenkin asiat hyvin, olin terve ja minulla oli sekä perhe että työpaikka. Eikä isompia murheita. Kuitenkin mieleni oli maassa. Käytyäni muutaman kuu-kauden ajan mielenterveystoimistossa puhumassa ja sain kokeiltavaksi mielialalääkkeet, alkoi hiljalleen toipuminen. Pienin askelin aloin ottamaan elämän syrjästä kiinni. Pienistä asioista aloin nauttimaan eri tavalla kuin ennen.

Asenteeni mielenterveystoimistoa ja sen henkilökuntaa kohtaan oli muuttunut. Enää sinne mennessäni ei tarvinnut katsoa olkansa yli, että näkeeköhän kukaan tuttu minun menevän sinne. Siellä odotushuoneessa törmäsin jopa kahteen tuttuun ihmiseen. Toinen oli ollut autokolarissa ja oli ollut kävelmässä suojatien yli, kun auto oli ajanut hänen ylitseen. Jalka oli mennyt poikki ja samalla mieli maahan. Hän kävi säännöllisesti puhumassa asioista mielenterveystoimistossa ja kertoi saaneensa sieltä apua. Toinen tuttavani oli siellä sen takia, että oli tullut töissä ongelmia ja hän ei päässyt niiden yli ja haki tukea mielenterveystoimistosta. Huomasin, että siellä voi asiakkaana olla kuka tahansa kanssakulkija ja asia voi olla mikä tahansa, mikä mieltä painoi. Enää ei minukaan hävettänyt istua siellä odottamassa. Aikaa olin toki tarvinnut, mutta olin sieltä saanut avun henkisiin tuskiini. He auttoivat minut taas jaloilleni. He jaksoivat kuunnella ja kannustaa minua elämään eteenpäin.

Toinen hyvä terapiamuoto minulle oli kirjoittaminen. Kirjoitin kokemuksistani paperille. Olinhan kokenut muutakin kuin kauheita asioita nuoruudessa ja aikuisenakin. Elämäntarinoitani julkaistiin myös aikakauslehdissä, olin ylpeä ja näytin niitä myös äidilleni. Hänenkin kanssa oli ollut aikanaan vaikea puhua asioista, mutta nyt oli helpompi näyttää tarinani lehdestä.

Tänä päivänä pahat kokemukseni ovat kuin mustan verhon takana. Ne eivät kummittele keväisin mielessäni vaan voin itse ajatella kokemuksiani milloin haluan, ilman että muistot mullistaisivat elämäni millään lailla. Syön masennuslääkkeitä edelleen ja en varmaan koskaan luovu niistä, koska minulla on henkisesti niin paljon parempi olo, kuin silloin aikaisemmin ennen hoitojani. Mikäli tänään tunnen masennusta, tiedän mistä haen apua.



Tuulan elämässä tärkeitä asioita ovat lapsenlapset, perhe ja kirjoittaminen. Vapaa-aikanaan hän ulkoilee paljon pienen koiransa kanssa, harrastaa vesiliikuntaa ja kiertelee kirpputoreja.

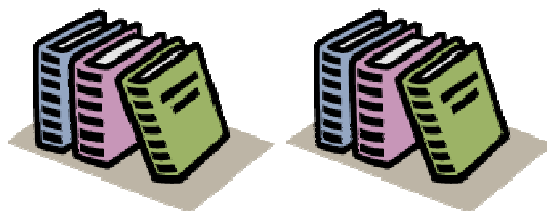
KIRJAVINKKI

Teksti: Raisa Kuusela

Anu Rohima Mylläri: Adoptoitu

Anu Rohima Mylläri adoptoitiin Bangladeshista Suomeen kaksivuotiaana. Hänen uusi kotinsa sijaitsi Etelä-Pohjanmaalla, Alavuden Taipaleenkylässä, pienessä maalaisperheessä. Kirja on omaelämäkerrallinen, ja se kertoo adoptoidun kasvusta aikuiseksi iloineen ja suruineen. Jo pienestä pitäen Mylläri osasi puhua suomea ilman aksenttia. Hän piti itseään täytenä suomen kansalaisena, ja molemmat asiat aiheuttivat hänelle noloja tilanteita. Häntä luultiin aasialaiseksi, ja palvelukieli oli automaattisesti englantia. Mylläri tietenkin vastasi omalla äidinkielellään, suomella.

Anu Rohima Myllärin lapsuus ei ollut helppo, vaikka lukiessani kirjasta välittyikin rauhallinen maalaistunnelma. Sitähän se olikin, ainakin jonkin aikaa. Mylläri menetti äitinsä ollessaan kahdeksanvuotias. Hän jäi elämään isänsä kanssa, joka kuitenkin alkoi sairastella. Myöhemmin ilmeni myös, että Anulla oli ollut äidin kuoleman jälkeisinä aikoina masennusta. Anu menetti isänsä ollessaan 18-vuotias. Hän muutti Helsinkiin ja opiskeli liikunnanohjaajaksi. Jonkin ajan päästä hän hakeutui armeijaan, ja oli Suomen ensimmäinen tummaihoisen nainen, joka suoritti asepalveluksen. Armeija-ajan Mylläri kuvasi hyvänä, eikä juurikaan kertonut ongelmista.



Kirja oli hyvä. Se käsitteli rasismia ja hylkäämiseksi tuloa juuri oikealta kantilta - siltä, joka asiasta oikeasti tietää. Silmäni aukenivat monille asioille, joita adoptio-asiaa miettiessä ei ole tullut ajatelleeksi, tai ei ole halunnut ajatella. Kirjassa nousi esiin adoption moraaliset kysymykset. Onko adoptio oikein lasta kohtaan? Onko oikein tempaista hänet vieraaseen kulttuuriin omasta maastaan?

Näihin kysymyksiin Mylläri ei osannut vastata, pohtia vain.



Raisa on 15-vuotias yleisurheilua, lukemista ja kirjoittamista harrastava Oulun Normaalkoulun oppilas. Innokas kirjoittaja aloitti helmikuun alussa Näkövammaisten kulttuuri-palvelun ja OK-opintokeskuksen järjestämän lehtikirjoittamisen peruskurssin. Koko kevään kestävä kurssi toteutetaan Näkövammaisten Keskus-liiton tiedonhallintapalvelun verkossa. Järjestöpostiin Raisa kirjoittaa lukemiensa kirjojen kirja-arvosteluja.

KARVAISET YSTÄVÄT VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

Teksti: Taina Rajanen

Kuvat: Markku Rajanen

Kaverikoiratoiminta on vapaaehtois-toimintaa, jonka tavoitteena on ilahduttaa ja piristää ihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta oman koiran pitoon. Kaverikoiraryhmät tekevät vierailuja pääasiassa oman alueensa vanhainkoteihin, kehitysvammaisten toimintakeskuksiin, kouluihin ja päiväkoteihin.

Suomen Kennelliitto on kouluttanut kaverikoiria yli kymmenellä kurssilla ja koiria on toiminnassa mukana jo lähes 500. Toiminta on levinnyt eri puolille maata ja tällä hetkellä kaverikoiria on Oulun ja Raahen seudun lisäksi ainakin Keski-Suomessa, Varsinais-Suomessa ja pääkaupunkiseudulla. Kaverikoiratoiminta leviää sitä mukaa, kun koulutuksia pystytään järjestämään eri puolilla Suomea. Koulutuksissa koirien soveltuvuus kaverikoiriksi testataan, ja ohjaajat saavat tietoa vierailujen järjestämisestä sekä vierailukohteissa tavattavien ihmisten kohtaamisesta. Kennelliiton kaverikoirien työasuna on oranssin värinen huivi, josta heidät tunnistaa. Koiranomistajat käyttävät samanvärisestä rintanappia vieraillessaan kohteissa.

Oulun kaverikoirat

Ensimmäinen kaverikoirakoulutus Oulussa järjestettiin syksyllä 2003, joten toiminta alueella on jo vakiintunutta. Yhteensä Oulun seudulla toimii lähes 30 kaverikoirakkoa.

Toimintaryhmät etsivät itse uusia vierailukohteita ja sopivat vierailukutsuja esittäneiden paikkojen kanssa vierailuiden aika-tiloista ja tiheydestä. Koirien osalta ollaan kuitenkin tarkkoja siitä, että liian tiheillä käynneillä ei tuotettaisi koiralle stressiä. Koirakon käyntitiheys onkin korkeintaan yksi käynti viikossa. Kokeneemmat kaverikoirat saattavat lisäksi käydä tapaamassa yksittäistä asiakasta ohjaajansa kanssa esimerkiksi yhteisen kävelylenkin tai juttutuokion merkeissä asiakkaan kotona. Kaverikoirat eivät ole terapiakoiria eivätkä ne ole mukana hoitotilanteissa. Koirien ohjaajat eivät ole sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia.

Kaverikoiriksi sopivat sosiaaliset, hyvähermoiset ja luonteeltaan rauhalliset aikuiset koirat. Kaverikoirien tulisi olla iältään vähintään kaksivuotiaita. Toiminta vaatii myös koiran ohjaajalta sitoutumista sekä kykyä kohdata erilaisia ihmisiä. Kaverikoira vierailut ovat vapaaehtoisuutta, joten niistä ei peritä maksua. Koiran ja sen ohjaajan sopivuudesta ryhmään päättävät ryhmän jäsenet ja he myös testaavat uudet koirat ennen kuin ne hyväksytään ryhmään.

Vierailukohteet

Vierailu onnistuu parhaiten, kun vierailukohteessa on yhdessä tilassa 5-15 ihmistä. Jos ihmisiä on enemmän, kannattaa heidät jakaa pienempiin ryhmiin. Vierailukohteeksi voi olla sisällä tai ulkona. Oulun seudun kaverikoirien vierailukohteina on ollut muun muassa kouluja ja päiväkoteja kuten esimerkiksi Vesalan- ja Merikartanon koulu sekä Merikosken päiväkoti. Tämän lisäksi säännöllisiä vierailukohteita ovat erilaiset palvelukodit kuten Tahkokankaan palvelukeskus, Rata-monttien ryhmäkoti, Hiirosenkoti, Palvelukoti Saarela, Lyydia Koti, Caritas-Koti ja Kairos-Koti.



Irja Tuokko iloitsi kaverikoirien vierailusta ja Elli sai paljon hellyyttä ja rapsutuksia.

Kairos-Koti

Palvelukoti Kairos-Koti on 24-paikkainen muistisairaiden vanhusten asumispalveluyksikkö Oulun Kaukovainiolla. Talossa on kolme pienyksikköä ja yhdellä osastolla noin kahdeksan asukasta. Kairos-Koti kuuluu Oulun seudun kaverikoirien säännöllisiin vierailukohteisiin.

Elli, Nita ja Lilli ovat Oulun seudun kaverikoiria ja Kaukovainion palvelukodin asukkaat ovat jo heille tuttuja. Lillin ohjaaja **Vuokko Mettovaara** kertoo, että he vierailevat Kairos-Kodissa noin kerran kuukaudessa ja ryhmässä on 3 - 5 koiraa ohjaajineen.

”Kierrämme koirien kanssa ryhmänä osastolta toiselle ja kullakin osastolla on noin kahdeksan asukasta, joten kaikki halukkaat ehtivät vuorollaan rapsuttaa ja hoivata koiria”, jatkaa Vuokko. Koirat ovat koko ajan kytkettyinä hihnaan, joten niitä arastelevat voivat halutessaan katsella niitä vähän kauempaa ja tutustua vieraisiin pikku hiljaa. Koirien omistajat voivat antaa neuvoja koiran lähestymisessä ja käsittelyssä.

Jutun kirjoittaja sai omin silmin todeta, kuinka tyhjä oleskelutila alkoi täyttyä välittömästi koirien saavuttua sinne. Iloista puheensorinaa kuului oleskeluhuoneesta ja monet muistelivat lapsuus- ja nuoruusajan lemmikkiään. Melkein jokaisella oli jossakin elämänvaiheessa ollut jokin kotieläin ja niistä riitti kerrottavaa. Joku muisteli lämmöllä lehmiään ja joku tunnustautui kissaihmisiksi. Monella oli ollut koira lemmikkinään ja niiden nimiä kaiveltiin muistien kätköistä. Kairos-Kodin asukas Irja Torkko totesikin osuvasti, että lemmikki vie koko sydämen kerralla eikä vain pikku palaa. Karvainen kolmikkomme sulatti kaikkien sydämet rauhallisella ja ystävällisellä käyttäytymisellään. Yleinen mielipide oli, että on mukavaa kun koirat käyvät heitä ilahduttamassa ja sohvilla asukkaiden välistä löytyi aina koiran mentävä kolo.

Henkilökunta piti koirien vierailua tärkeänä ja ovat ilahduneena huomanneet, kuinka



Kaarlo Hämäläinen ja Lilli tutustuivat varovaisesti toisiinsa.

asukkaiden katse kirkastuu koiran nähdessään. Kaverikoirien vierailupäivä oli kaikille mieluinen, sekä asukkaille että henkilökunnalle. Henkilökunta kertoi myös asukkaasta, joka ei omatoimisesti juurikaan liiku tai juttele mutta koiravierailujen aikana hän kävelee rollaattorin avulla ja puhelee iloinen hymy kasvoillaan.

”Usein sanotaan, että koira on ihmisen paras ystävä ja varsinkin kun vanhuus ja yksinäisyys astuvat kuvioihin, voi lemmikin läsnäolo tuntua korvaamattomalta”, toteaa Kairos-Kodin johtava ohjaaja **Maria Aarinen**. On suuri ilo nähdä miten koirien ja vanhusten tapaamisissa katseet, ilmeet ja eleet kertovat kaiken, eikä edes puhetta välttämättä tarvita. ”Koirat tuovat virikkeitä asiakkaidemme elämään ja iloa arkeen”, jatkaa Maria Aarinen. Vastaavasti koirat saavat asukkailtamme lämpöä ja rakkautta ja joskus jopa herkkupaloja. Aarisen mielestä kaverikoirien kanssa tehtävä yhteistyö on todella arvokasta.

Lähteet:

<http://kotisivu.suomi.net/kaverikoirat/index.html>

<http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/kaverikoira/etusivu.htm>

Oulun seudun kaverikoirat / yhteystiedot

Kaverikoira toiminnasta kiinnostuneet:
Minja Lappalainen minja.lappalainen(at)hotmail.com

Uudet vierailukohteet:
Pauliina Ojala pauliina10(at)elisanet.fi



KUMPPANUUS keskus

Isokatu 47
90100 Oulu
p. (08) 5584 4035

Info: ma ja ke klo 9 - 16, ti, to ja pe klo 9 - 15

- Esitteitä, lehtiä, sanomalehtiä ja nettipäätteet
- Tietokone yhdistysten käyttöön
- Kynnys-Gallerian maksuton taidenäyttely
- Järjestöjen myymälä: Kirjoja, kortteja, paitoja, käsitöitä...

Kahvila Kamu: ma - to klo 9 - 15, pe klo 9 - 13

- Ammattiopisto Luovin harjoitteluympäristö
- Makeita ja suolaisia leivonnaisia jokaiseen makuun!

Sonja-neuvonta: ma klo 9 - 16, ke klo 9 - 15, pe klo 9 - 13

- Sosiaalialan neuvontaa ja tietoa järjestötoiminnasta
- Tukihenkilöitä virastokäynneille

Aino-neuvonta: ma klo 9 - 15, ke klo 9 - 16

- Hyvinvointipalvelujen neuvontaa ikäihmisille

Muistineuvonta: to klo 9 - 15



www.kumppanuuskeskus.fi

KUMPPANUUSKESKUS JUHLI ROTUAARILLA

Teksti: Taina Rajanen

Kuvat: Markku ja Taina Rajanen

Kumppanuuskeskuksen 10-vuotisjuhlaa vietettiin iloisissa tunnelmissa Rotuaarilla 13.11. Tapahtuman teema ”elämä on epäoikeudenmukaista - siksi me olemme täällä toisiamme varten” muistutti meitä kaikkia Kumppanuuskeskuksen yhteisistä arvoista, joita ovat inhimillisuus ja ihmisen kunnioittaminen, kansalaislähtöisyys ja edelläkävijäisyys sekä kumppanuus ja tasavertaisuus.

Tilaisuuden avasivat Oulun kaupungin palvelupäällikkö Leena Karvo yhdessä Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton kehittämispäällikkö Anne Mustakangas-Mäkelän kanssa. Päälavalla nähtiin mm. kabareeta, runonlausuntaa, musiikkia, tanssin opetusta sekä kuultiin Kumppanuuskeskuksen historian havinaa ja tulevaisuuden suunnitelmia. Lapsia Rotuaarilla ilahduttivat Ronsu ja Siiri-hiiri sekä Korvatunturilta varaslähdön ottanut Joulupukki, jotka jakoivat ilmapalloja kaupunkilaisille. Joulupukki taisi lämpimykseen tanssittaa joitakin naispuolisia syntymäpäivävieraita Neula-poikien musiikin tahtiin.

Oululaiset osallistuivat sankoin joukoin synttäreille vaikka olikin perjantai ja 13. päivä. Syntymäpäiväjuhlat herättävät mukavasti huomiota ja kirpakasta säästä huolimatta Rotuaarilla riitti kuhinaa. Joidenkin arvioiden mukaan siellä vieraili lähes tuhat kävijää.

Toiminnallisissa teltoissa oli tarjolla monenlaista puuhaa, aistielämyksiä ja yllätyksiä kaikenikäisille. Samalla sieltä sai tietoa 10-vuotiaasta Kumppanuuskeskuksesta, joka on yllättävän monelle oululaiselle jäänyt vieraaksi.

Autismi- ja Aspergerliiton Pohjois-Suomen aluesihteerin Aslak Rantakokko juonsi tilaisuuden ja hän muistutti kaikille, että asiakkaan ei tarvitse olla minkään järjestön jäsen tullakseen palveluksi. Keskuksessa voi poiketa kuka tahansa ja ovet ovat avoinna kaikille. Kumppanuuskeskus tarjoaa paljon hyödyllistä tietoa ja vieläpä ilmaiseksi.

Yksi juhlien tarkoitus oli tehdä Kumppanuuskeskusta tutuksi kaupunkilaisille ja se tavoite saavutettiin.



Ammattiopisto Luovin hernekeitto lämmitti mukavasti ja soppatykillä riitti jonottajia.

JÄRJESTÖPOSTI -lehteen

myydään ilmoituksia ja mainoksia painatuskustannusten peittämiseksi.

HINNAT JÄSENYHDISTYKSILLE:

(yrityksille ja julkiselle sektorille eri hinnasto)

Mainos sisäsivulla A4	17 euroa
Mainos sisäsivulla A5	8 euroa
Pieni mainos (neljännes-sivu)	5 euroa

JÄRJESTÖPOSTI 2/2010 ilmestyy kesäkuun alussa ja siihen tuleva materiaali tulee olla lehden toimituskunnalla 21.5.2010 mennessä. Tiedostomuodot doc, rtf, txt, jpg.

Lisätietoja:
Taina Rajanen
050 367 6446
tiedotus(at)vamjaka.net

PALVELUPISTEITÄ JA PISTEPALVELUITA

Teksti: Katja Kuusela

Aamun ensimmäinen Pendolino Oulusta Helsinkiin lähtee matkaan jo varttia vaille kuusi. Kopistelen valkoisen keppini kanssa ykköslaiturille ja mietin kummassahan suunnassa vaununi sijaitsee. Päätän, että eteläisessä päässä.

Joulukuussa voimaantullut rautatievastuuasetus toi vammaisille ja liikuntarajoitteisille junamatkustajille 37 palvelupistettä rautatieasemille ympäri maan. Näihin asti avustajaopaspalvelua on saanut varmasti vain Helsingin asemalla.

Uudistus on merkittävä edistysaskel vammaisten ja liikuntarajoitteisten itsenäisen matkustamisen kannalta, koska avustajapalveluun sisältyy junaan avustaminen, junasta toiseen vaihtaminen ja toki myös junasta pois hakeminen. Muutamia kritiikin paikkoja systeemissä kuitenkin on.

Asiakkaiden tulee tilata palvelu vähintään 48 tuntia ennen junan lähtöä. Tämä on kohutonta paljon matkustavalle ja nopeasti matkasuunnitelmia muuttavalle. Itselläni on

usein tilanteita, jolloin ehdin Helsingistä kotiin päin aikaisempaan junaan. Rautatieasemien ulkopuolelle sijoitetuille palvelupisteille tulee saapua puolta tuntia ennen junan lähtöä. Miksi ihmeessä nämä pisteet ovat ulkosalla ja ainakin Oulussa ja Kajaanissa ilman katos-ta. Kyllähän siinä ehtii kylmä tulla monta kertaa, kun avustajahenkilöä odotellaan saapuvaksi.

Lisäksi palvelua tilattaessa vammaisen on annettava itsestään henkilökohtaisia tietoja. Olisi mielenkiintoista tietää, mitä näille tiedoille palvelutilanteen jälkeen tapahtuu, kyse-hän on salassa pidettävistä asiakastiedoista.

Aamuhämärissä oikeaa vaunua ei löydy, mutta onneksi eräs kanssamatkustaja opas-taa minut oikeaan vaunuun, omalle paikalle asti. Kiireen tohelluksessa en ehdi edes penkkien pistemerkintöjä hypistellä.

Oulun lipunmyynnissä minulle sanottiin, ettei näin aikaiselle junalle ole mahdollista saada avustajaa. Entä se rautatievastuuase-tus, kysyn vaan!

Oulun Seudun Kuulovammaiset ry:n paristonmyynti

Kumppanuuskeskuksen neuvonnassa

ma - to klo 9 - 16 ja pe 9 - 15

Ostaessasi kuulokojeperistot, kuulokojeletkut ja kortit meiltä tuet kuuloyhdistyksemme toimintaa. Muulloin kuulokojeen paristoja ostettavissa Helena Hiivalalta.

Kuulokojeen paristokiekko / 6 kpl paristoja. Yhdistyksen jäsenille 6€ ja ei -jäsenille 7,5€.

Paristojen koot ovat 675 (iso), 013 (yleisin), 312 ja 010 (pienin).

Kuulokojeletku maksaa 1e / 10 cm.

Jäsenyyden voi todistaa Kuuloliiton jäsenkortilla. Jäseneksi voi liittyä täyttämällä jäseneksi liittymiskortin ja lähettämällä sen Kuuloliittoon tai yhdistyksen sivuilla

www.oulunseudunkuulovammaiset.net

www.kuuloliitto.fi

Yhdistyksemme auttaa ja neuvoo mielellään myös muissa kuuloasioissa kuten kojeenkäytössä tilaisuuksissamme tai puhelimitse tai sähköpostilla. Adresseja voi ostaa Helenalta.

Puheenjohtaja Virpi Miikki 044 / 5521448 [virpi.miikki\(at\)suomi.net](mailto:virpi.miikki(at)suomi.net)

Varapuheenjohtaja Helena Hiivala 08 / 343 691 tai jätä viesti (kotivastaaja)



KYNNYS-kahavila

- itsenäistä elämää kaikille -

KYNNYS-kahavila on kaikille avoin.
Kokoonnumme Oulun
Kumppanuuskeskuksen
monitoimisalissa, 0-kras
os. Isokatu 47



pe 14.5. klo 14.00 – 16.00

www.2010againstopoverty.eu

Toukokuisena teemana köyhyys.
Vieraana Euroopan köyhyyden ja
sosiaalisen syrjäytymisen vastaisen
teemavuoden lähettiläs Kalle Könkkölä.



Vammaiset ovat pääasiassa työelämän ulkopuolella. Se syrjäyttää, toteaa Kynnys ry:n toiminnanjohtaja, poliitikko Kalle Könkkölä. Eryteisesti pelkän kansaneläkkeen varassa olevat vammaiset ovat vaikeassa tilanteessa. Tilanne on entistä vaikeampi, jos lisäksi kärsii sairauksista. Niistä syntyy aina kuluja
Lähde: www.europalehti.fi

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan väsymättömän, vammaisten ihmisoikeuksien puolestapuhujan kanssa tämän päivän haasteista ja saavutuksista!

Tilaisuus on maksuton. Kahvitarjoilu!

Järjestäjä:
Kynnys ry:n Oulun Itsenäisen Elämän Keskus
<http://www.kynnys.fi/kynnys/aluesivut/oulu.html>

Kynnys ry

YHDESSÄ LIIKKUEN TERVEEMMÄKSI - ERITYISLIIKUNNAN SEUTUHANKE

Haukipudas, Kempele, Kiiminki, Liminka, Muhos, Oulunsalo, Oulu/Ylikiiminki ja Tyrnävä

Hankkeen 2008 - 2010 viimeinen vuosi käynnistyi. Käy hankkeen sivuilla:

http://www.ouka.fi/liikunta/hankkeet/erilii_keh/index.html

Saat tietoa tapahtumista, koulutuksista ja kuntien erityisliikunnan kalentereista. Ohjaajahaku on uusi asia, jonka kautta toivomme kuntiin erityisliikunnan osaajia eri toimijoiden kautta liikuntaryhmien ohjaajiksi. Kuluvan vuoden tavoitteena on mm. lasten liikunnan edistäminen.

Hankekunnissa on liikuntatoimen kautta saatavilla erityisliikunnan kalenterit ja linkki hankkeen sivuille kuntien liikuntasivuilta.

suunnittelija Virpi Rajala

virpi.r.rajala(at)ouka.fi, puh. 044 703 8042