

2-3 • 2013

VANHUSTENHUOLLON

Uudet Tuulet



JUHLANUMERO

Teema: kulttuuri ja hyvinvointi

Sisältö

3	Pääkirjoitus
4	Presidentin tervehdys
6	Kurkistus tulevaan
8	Suomi voisi olla loistava maa innovoida vanhuutta
10	Meillä ei ole pulaa rahasta vaan kyvystä toteuttaa arvojamme
12	Rohkeasti ikääntyvä suuntautuu tulevaisuuteen
14	Vanhusten tarpeet pitää huomioida kulttuuri- ja liikuntatarjonnassa
16	Vallin jäsenjärjestöt hyvinvointia rakentamassa
19	Ida oli Vallin ensimmäinen puheenjohtaja
20	Pelaamalla virkistystä ja toimintakykyä
22	Validaatiossa kuunnellaan vanhuksen tunteita
24	Yhteistyötä ja yhdessä oloa
26	"Ympäristö alkoi näyttää erilaiselta"
28	Kolumni
30	Laulunloihittajat tekevät omanlaisiaan lauluja
32	Keräily on antoisa harrastus
34	Uusien alkujen asiantuntija
36	Liikunta antaa elämäniloa ja energiaa!
38	Kirjat
40	Projektit
42	Ajankohtaista Vallissa
43	Ristikko
44	Esineet kertovat, osa 60
46	Jäsenjärjestöt

Vanhustenhuollon Uudet Tuulet

Julkaisija:

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry,
Hämeentie 58–60 A 52, 00500 Helsinki
puh. (09) 7745 900, fax (09) 701 5474
www.valli.fi

Päätoimittaja:

Virpi Dufva
puh. (09) 7745 9011

Toimitussihteeri:

Kari Uittomäki
puh. (09) 7745 9021

Ilmoitusmyynti:

Markkinointi Eskelinen, Tenhanniemen-
tie 115, 77600 Suonenjoki
- Marja-Leena, puh. 050-374 5513,
marja-leena.eskelinen@markkinointi.
inet.fi

- Jarmo, puh. 040-552 7631, jarmo.eske-
linen@markkinointi.inet.fi
- faksi (042) 552 7631

Jäsenjärjestöilmoitukset: Eija Uuksulai-
nen, eija.uuksulainen@valli.fi

Paino:

Painoyhtymä Oy, Porvoo
ISSN 1238-5204

Kansikuva:

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto on
nuorekas 60-vuotias!
Kuva: iStockphoto

Seuraava numero ilmestyy 31.5.2013

Lehden aikataulu 2013:

Nro	Ilm.	Teema
1	28.1.	Eettisyys
2-3	15.4.	Kulttuuri ja hyvinvointi Vallin 60-vuotisjuhla- numero
4	31.5.	Koulutus
5	6.9.	Henkilöstö
6	11.10.	Kotihoito
7	13.12.	Talous

Toimitusneuvosto

Vanhustenhuollon Uudet Tuulet -lehden
toimitusneuvosto: Pirjo Berg, Riitta
Lindbäck, Alli Rinne, Virpi Dufva, Kari
Uittomäki



Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto on
perustettu vuonna 1953. Palvelu- ja
hoitotyö on organisoitu liiton jäsenjär-
jestöissä.
Liitto on laajasti mukana vanhustyön

kehittämiprojekteissa. Liiton omia
käynnissä olevia projekteja ovat:
* Käyttäjälle kätevä teknologia-
KÄKÄTE-projekti
* Etsivä mieli
* Vanhustyön Trainee -ohjelma nuorille

Liiton toimisto

Puheenjohtaja:
Vappu Taipale

Toiminnanjohtaja:
Virpi Dufva, puh. (09) 7745 9011
Suunnittelijat:
Anu Kuikka, puh. (09) 7745 9016
Jaana Nykänen, puh. (09) 7745 9013
Anne Virkkunen, puh. (09) 7745 9014
Mari Huusko, puh. (09) 7745 9010

Projektipäällikkö:
Lea Stenberg, puh. (09) 7745 9015
Toimitussihteeri:
Kari Uittomäki, puh. (09) 7745 9021
Toimisto- ja projektiaavustaja:
Eija Uuksulainen, puh. (09) 7745 9020
Osoitteenmuutokset ja tilaukset:
Eija Uuksulainen

etunimi.sukunimi@valli.fi
www.valli.fi

Kuusi vuosikymmentä hyvän ikääntymisen puolesta

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto viettää 60-vuotisjuhlaansa 19.4.2013. Liitto perustettiin Koteja Vanhuksille ry:n nimisenä ja vuonna 1981 nimi muutettiin Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitoksi. Liiton juuret ovat aktiivisten sosiaalidemokraattisten naisyhdistysten tekemisessä työssä, ja liiton perustava kokous onkin pidetty Sosiaalidemokraattisen naisliiton liittokokouksen yhteydessä huhtikuussa 1953. VANHUSTENHUOLLO



Virpi Dufva
päätoimittaja
Vanhus- ja lähimmäispalvelun
liiton toiminnanjohtaja

Liiton toiminta on laajentunut vuosikymmenten aikana, mutta toiminnan perusajatus vanhusten elinolojen parantamiseksi on säilynyt. Liitto toimii jäsenjärjestöjensä valtakunnallisena keskus- ja edunvalvontajärjestönä, tehden työtä vanhusten elämisenlaadun kohentamiseksi sekä yleisiin asenteisiin vaikuttamiseksi ja edistämisen vanhusten asumisen edellytyksiä sekä avo- ja lähimmäispalvelu toimintaa.

Jotkut asiat ovat säilyneet läpi vuosikymmenten, mutta kyllä löytyy muuttuneita ja uusia aiheitakin. Tätä päivää ovat mm. hoivapalvelujen kilpailutuksissa tapahtuvat virheet. Monimutkaiset prosessit saavat aikaan lopputuloksia, joita eri kilpailutuksen osapuolet eivät tarkoittaneet. Näitä asioita näyttää olevan vaikeaa korjata jälkeenpäin. Kyse ei ole ainoastaan hallinnon tasosta, vaan uhkaksi on muodostunut se, että vanhukset siirretään edelleen paikasta toiseen. Ihmisarvoiseen van-

huuteen kuuluu asumisen turvaaminen paikassa, jossa se on hoidollisesti mahdollista ja jota vanhus itse toivoo. Palvelusetelin käyttö on laajentunut, mutta pystyykö asiakas aidosti itse valitsemaan tietäen mihin sitoutuu. Voi olla vaikeaa poimia tarvittava palvelu, sillä hinnalla, johon varaa on. Palvelusetelien omavastuuosuuksien nostaminen saattaa olla monelle vanhukseksi kynnys palvelujen käytön jatkuvuudelle. Työsarkaa siis riittää tulevillekin vuosikymmenille.

Vanhustyöhön tarvitaan jatkossa entistä enemmän työvoimaa, ja sen saatavuuden turvaaminen on yksi yhteiskuntamme keskeisistä haasteista. On myös muistettava nostaa

havaittujen epäkohtien rinnalle hyviä asioita, joita vanhustenhuollossa tapahtuu. Nuoret, jotka miettivät alan valintaa ja tulevaa työuraa, voisivat tällöin rohkeammin uskaltautua hakemaan hoiva-alalle.

Tänä vuonna voimaan astuu uusi vanhushuoltopalvelulaki (iäkkään henkilön sosiaali- ja terveyspalvelujen saannin turvaaminen). Toivottavasti seuraavan vuosikymmenen aikana tullaan näkemään sen positiiviset vaikutukset.

Aktiivisen ja toimivan jäsenjärjestökentän lisäksi on Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton toiminnan tukemisessa merkittävä rooli ollut vuosikymmenten ajan myös Raha-automaattiyhdistyksellä. Se on tuellaan mahdollistanut järjestötoimintaa niin valtakunnallisella, alueellisella kuin paikallisellakin tasolla. Erityisesti kehittämistoiminnan osalta on RAY:n tuella mallinnettu ja toteutettu monta hyvää ideaa tai ajatuksen aihiota käytännön vanhustyöhön. Liitto kiittää Raha-automaattiyhdistystä suomalaisen vanhustyön tukemisesta.

Kaunis kiitos teille kaikille jäsenjärjestöjen toimijoille, niin ammatihenkilöstölle, luottamushenkilöille kuin vapaaehtoisillekin, sekä kaikille yhteistyökumppaneille. Yhdessä tehty työ on tuottanut tulosta ja tähän luotamme jatkossakin. Iloista juhlaa kaikille!



*Kuvaaja Leena Louhivaara
Copyright © Presidentti Halosen toimisto*

PRESIDENTIN TERVEHDYS

Toisen maailmansodan jälkeen Suomi oli köyhä, sodan raunioittama maa. Kun UNICEF, Yhdistyneiden Kansakuntien lastenrahasto perustettiin vuonna 1947, entinen Jugoslavia ja Suomi olivat sen ensimmäiset avustuskohdeet. Varttuneimmat suomalaiset muistavat vielä elävästi, miten kiitollisina otimme tuolta järjestöltä vastaan kenkiä ja ruokaa. Nykyään unohtuu helposti se tosiseikka, että olemme itse olleet vastaanottamassa kehitysapua. Yhden ihmisen puitteissa olemme kehittyneet vauraaksi tietoyhteiskunnaksi.

Vanhat ihmiset olivat vuosikymmeniä sitten vaikeassa asemassa. Mutta Suomi oli silloinkin kansalais-toiminnan ja järjestöjen maa. Kun haluttiin muuttaa maailmaa, perustettiin järjestö. Näin alkoi myös Koteja Vanhuksille ry. muutaman päättäväisen naisen toimesta. Miina Sillanpään, Ida Aalle-Teljon ja Martta Salmela-Järvisen kaltaiset työtä ja ennakkoluulo-

ja pelkäämättömät naiset ovat hyvä esikuva meille – niin miehille kuin naisille. Yhteiskunta muuttuu, kun otamme asian omaksemme ja ryhdymme toimintaan.

Vanhat ovat suuri voimavara kaikissa yhteiskunnissa. Kauan eläneet ihmiset kantavat mukanaan historiaa ja luovat nykyisyyteen sosiaalista pääomaa. Maailma ei ole koskaan valmis, meidän tehtävämme on pitää se oikeassa kehityssuunnassa. Vielä tarvitaan vanhustyöhön lisää resursseja ja asenteiden muuttamista, jotta ihmisen arvokkuutta voitaisiin kunnioittaa käytännössäkin läpi hänen elämänsä. Tähän tarvitaan meitä kaikkia.

Onnittelten 60-vuotiaasta Vanhus- ja lähimmäispalvelun liittoa mittavasta työsarasta, ja kannustan uusiin haasteisiin.

Tarja Halonen

Kurkistus tulevaisuuteen

— sumussa huomiseen myönteisin ottein

Tulevaisuuden ennakkointi on tunnetusti vaikeaa, oli teema sitten mikä tahansa. Ekonomistit tekevät talousennusteitaan jatkuvasti, osa hyvinkin erilaisin ennustein – katsookohan kukaan myöhemmin niiden toteutumisen perään? Meteorologit kehittävät säähavainto-ohjelmiaan koko ajan tarkemmiksi, mutta viikon sään ennustaminen on edelleen epätarkkaa. On kuitenkin yksi asia tulevaisuutta koskien, jonka tiedämme tarkkaan: koko maailma ikääntyy. Ikääntyminen on megatrendien megatrendi, suunta, jonka pyssyttäminen on mahdotonta. Tällä hetkellä vanhoja ihmisiä on maailmassa noin 800 miljoonaa, pian jo miljardi. Eikä kulu kauan, kun suurin osa vanhuksista asuukin jo kehitysmaissa.

Heinäkuussa 2012 Suomessa tuli täyteen kokonainen miljoona. Väestöstämme on siis yli 65-vuotiaita miljoona. Se on iso joukko väestöstä. Suurin osa, yhdeksän kymmenestä tai vieläkin isompi osuus yli 65-vuotiaista asuu omissa oloissaan, hoitaa omat asiansa ja vaikuttaa koko yhteiskunnan elämänmenoon myönteisesti monella tavalla.

Tässä mennään nyt, mutta millainen on meidän tulevaisuus? Ennakoinnit ovat yleensä negatiivisia, kielteisiä. Nähdään vain ikäviä asioita, esimerkiksi kustannukset nousevat, työvoimapula uhkaa, hoitomahdollisuudet tulevat aina vain kalliimmiksi ja eriarvoisuus kasvaa. Tulee tunne, että pessimisti pääsee melko helpolla tällaisen asian ennustamisessa. Vai johtuuko tämä siitä, että trendin loppupään osoittaman suunnan tulkinnassa on kannustettu noudattamaan harkintaa?

Entä jos katsoisimme myönteisiä trendejä?

Vanhat ihmiset ovat yhä paremmassa kunnossa pidempään. Perheen ja parisuhteen merkitys kasvaa myönteisessä mielessä. Eri-ikäisten yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen lisääntyvät. Samoin yhteisöllisyys lisääntyy, netissä ol-

laan myös yhteisöllisesti vaikka koko korttelin yhteisessä olohuoneessa tai lähikahvilassa. Vapaaehtoistyö kokee uuden voimakkaan tulemisen – siitä tulee trendi yritysten ja yksityisten ihmisten elämässä. Vanhojen ihmisten työllisyysmahdollisuudet otetaan konkreettisesti käyttöön: keikkatyötä, tuntityötä, avustavaa työtä, mentorointia ja hiljaisen tiedon siirtämistä.

Uusi teknologia tulee vihdoin käyttäjäystävälliseksi. Kehittämistyöhön osallistuvat myös vanhukset itse. Markkinat keksivät ja löytävät nämä valtavat kuluttajajoukot; maksetaanhan meillä miljardeja euroja eläkeläisille vuosittain, jotka käyttävät nämä rahansa lähiruokaan, paikallistalouteen ja läheistensä hyväksi.

Kaikki huomaavat ikääntymisen voimavarat, kaikki valtaavat oman vanhuutensa. Mielikuva vanhenemisesta muuttuu todellisuutta myötäileväksi; teki hän International Longevity Centre, Kansainvälinen Pitkäikäisyyskeskus viime vuonna tutkimuksen, jonka mukaan ihmiset ovat onnellisimmillaan 74-vuotiaina.

Vanhuspalvelut painottuvat hyvinvointia edistävään ja vaivoja ehkäisevään suuntaan. Siis kulttuurij- ja harrastuspalveluja, kuntoutus- ja liikuntapalveluja ja sekä liikennepalveluja lisää.

Pitkäaikaishoito myötäilee ihmisten toiveita ja oma tahto toteutuu. Lempeä kuolema on meille kaikille mahdollinen.

Keskikää myös lisää – myönteiset asiat eivät tähän lopu!

Teksti:

Vappu Taipale ja Virpi Dufva

Kuva: iStockphoto

vaan

odotuksin



Ennustaminen on vaikeaa, varsinkin tulevaisuuden. Ikääntymiseen liittyen on monenlaisia trendejä.

KILPAILUTUKSEN KIRJAVA KENTTÄ – MIHIN TULISI KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?



Aika: 23.5.2013 kello 9.30–15.30

Paikka: Hakaniemen Virastotalo, Hakaniemenranta 6, 00530 Helsinki

Sisältö: Koulutuksen tavoitteena on nostaa esiin kilpailutukseen osallistuneiden palveluntuottajien kannalta keskeisiä ongelmakohtia ja löytää niihin ratkaisuja, jotka hyödyttävät tulevaisuudessa. Koulutuspäivässä käydään läpi myös sopimuksen tekoon liittyviä keskeisiä asioita. Mihin tulisi kiinnittää huomiota? Miten lukea tarjouspyyntöjä tai sopimusehtoja? Miten tunnistaa, mistä kilpailuetu muodostuu? Lisäksi lähestytään rakennuttamisen näkökulmasta palveluasumisen kilpailuttamista.

Kohderyhmä: Koulutus on kohdennettu vanhuspalveluja tuottavien yhteisöjen johdolle, taloushallinnon henkilöstölle, alan ammattilaisille sekä kaikille muille asiasta kiinnostuneille.

Hinta: Liiton jäsenjärjestöjen edustajille 150 €, muut tahot 180 €.

Ilmoittautuminen: 8.5.2013 mennessä www.valli.fi

Lisätiedot: toiminnanjohtaja Virpi Dufva, puh. (09) 7745 9011 tai virpi.dufva@valli.fi.

Ohjelma:

9.30 Tulokahvi

9.45 Avaus

Vallin puheenjohtaja, professori Vappu Taipale

10.15 EU-direktiivi ja sen muutokset

Kehittämispäällikkö Kirsi Väättä, SOSTE ry

11.15 Hankintalain ja kilpailutuksen keskeisiä

haasteita palveluntuottajalle tarjouksen

laatimisessa – miten lukea tarjouspyyntöjä?

Lakimies Liisa Lehtomäki, Hansel Oy

12.15 Lounas

13.15 Sopimusaikainen yhteistyö ja palveluntarjoaja

Juridinen asiantuntija OTT, VT Anja Karvonen-

Kälkäjä, Pro Lex Oy

14.00 Kahvi

14.15 Palveluasumisen kilpailuttaminen

rakennuttamisen näkökulmasta.

Erityisasiantuntija Saara Nyssölä Asumisen

rahoitus- ja kehittämiskeskus (Ara)

15.15 Mitä tästä eteenpäin – yhteenvedo ja tilaisuuden päättäminen

Suomi voisi olla loistava

Åbo Akademin organisaation ja johtamisen professori Alf Rehn tunnetaan terävistä mielipiteistään. Rehn on puhunut julkisuudessa paljon myös vanhuustaloudesta.

Alf Rehn on yksin ja yhdessä Risto E.J. Penttilän kanssa nostanut esille vanhuksien aseman ja kasvavan merkityksen Suomessa. Kirjassaan *Suunnaton Suomi* Rehn ja Penttilä käyttävät sanaa "vapaaikäiset". Rehnin mukaan Suomessa ei käydä kunnollista vanhukseskustelua, eikä vähäinen keskustelu ole tasokasta.

– Keskustelua ei ole, ja ne harvat kerrat kuin sen tynkä nousee taso on surkea. Vanhuudesta puhutaan kuin ongelmajätteestä – mahdollisimman vähän ja aina valittaen ongelmista ja kustannuksista. Tämä ottaa ainakin minua päähän. Kieltäydyin näkemästä yhteiskunnallisen muutoksen, kuten juuri vanhenemisen, pelkkänä ongelmana. Se on mahdollisuus, jos näemme sen sellaisena, Rehn painottaa.

Rehnin mukaan keskustelu ei ole muualla maailmassa yhtään korkeatasoisempaa. Keskustelun ongelmat ovat samanlaisia kaikkialla.

– On maita, joissa ollaan herätty mahdollisuuksiin huomattavan paljon paremmin kuin meillä. Esimerkiksi sekä Japanista että Yhdysvalloista löytyy innovatiivista otetta keskusteluun.

Alf Rehn korostaa, että vanhuus ei ala jostain tietyistä iästä. Tulevaisuudessa nähdään monen tyyppistä ikääntymistä, eikä ole mielekästä luoda liian tiukkoja kategorioita.

– Minulle ei ole lainkaan tärkeää määritellä josko joku on vanha tai ei. Puhunkin mieluummin vanhuustalouden kentästä – eli siitä kentästä, jossa ikääntyneet ovat aktiivisia toimijoita. Kaikki tässä kentässä eivät

– Juuri nyt liian suuri osa keskustelusta pyörii kustannusten ympärillä. Näemme aivan liikaa juupas-eipäs keskustelua siitä, miten esimerkiksi vanhusten huoltoa tulisi hoitaa, professori Alf Rehn toteaa.



tule näkemään itseään vanhuksina, toiset taas tulevat näkemään. Tämä on aivan OK. Tarvitsemme nyt yrityksiä, jotka tarjoavat molemmille ryhmille, ja kaikille muille, mahdollisuuden luoda oma tapansa ikääntyä.

Vanhuustalous tarjoaa paljon mahdollisuuksia

– Tulisi aina muistaa, että meillä Suomessa on aivan uskomattoman hyvä tilanne – riippumatta siitä, minkälaisia kauhuskenaarioita media haluaa luoda, Rehn korostaa.

– Jos verrataan globaaliin tilanteeseen suomalainen vanhus on ehdottomasti A-luokkaa, maailman parhain. Hän on suurimmaksi osaksi hyvin koulutettu, osaava, hyväkuntoinen, vakaan talouden omaava aktiivinen toimija, jolla lanttu leikkaa, ja joka haluaa olla mukana vaikuttamassa.

Rehn korostaa, että Suomella on myös loistavaa osaamista, hyviä designereita ja nuoria, jotka haluavat perustaa yrityksiä. Jos nämä kaikki osaset saataisiin yhdistettyä, Suomesta voisi tehdä yhteiskunnan vanhenemisen mallimaan ja laboratorion. Tätä kautta Suomeen luodaan mm. aivan uudenlaisia kasvu- ja vientiyrityksiä.

– Maailma vanhenee, ja harva maa on ottanut tämän mahdollisuutena. Me voisimme sen tehdä, ja luoda suunnattomasti arvoa myymälä osaamistamme ja tuotteitamme esimerkiksi vanhenevalle Kiinalle, Venäjälle ja muulle maailmalle.

Rehn myös korostaa, että meidän ei-vanhuksien tulisi suhtautua vanhuksiin tietenkin kunnioituksella, mutta myös mielenkiinnolla.

– Juuri nyt liian suuri osa keskus-

maa innovoida vanhuutta

telusta pyörii kustannusten ympärillä. Näemme aivan liikaa juupas-eipäs keskustelua siitä, miten esimerkiksi vanhustenhuoltoa tulisi hoitaa. Minulle on itsestäänselvyys, että vanhuutta tulisi katsoa kunnioittavalla tavalla. Mutta tämä ei saa tarkoittaa pelkästään sitä, että hyysätään ja hyssytellään. Nyt tarvitsimme liikkeen, jossa ei-vielä-niin-vanhat katsovat vanhenemista muutoksena, jonka ympärille voi luoda uutta – uusia malleja, uusia tuotteita, uusia palveluja – ennakkoluulottomasti.

Suomen tulisi luoda vanhenemisen strategia

– On aika itsestään selvää, että tulemme näkemään ”vanhuuden politiikkaa”, mutta emme tietenkään vielä tiedä, minkä näköisenä. En tiedä, uskonko eläkeläispuolueen tai -puolueiden esiinmarssiin, mutta kyllä vanhenemisesta tulee yhä suurempi poliittinen kiistakapula.

– Kiinnostavinta on kysymys siitä, josko esille nousee ”vanhuuspopulismi”, eli liike, joka yrittää lyödä kiilan eri ikäluokkien väliin. Mahdotonta tämä ei ole. Todennäköisesti tulemme näkemään, että poliitikot lupailevat eläkeläisille yhä enemmän, mutta josko löytyy uskallusta lähteä luomaan aivan uuden tyyppisiä malleja harmaamalle yhteiskunnalle, sitä en uskalla sanoa, Rehn pohtii.

Poliittisten päättäjien tulisi suhtautua vakavasti vapaikäisten kasvavaan määrään. Rehn toteaa, että ”jottain tarttis tehrä”.

– Päättäjien olisi tullut herätä tähän kysymykseen jo kymmenen vuotta sitten – vähintään – ja nyt tarvittaisiin nopeita liikkeitä. Tässä ei ole kysymys pelkästään eläkeiästä tai vanhainkotien hoitajamäärästä, vaan siitä miten yhteiskunta toimii yhä suuremman osan ollessa ”kolmannessa iässä”.

– Tätä ei selvitetä pienillä muutoksilla lakeihin. Suomen tulisi nyt, välittömästi, luoda vanhenemisen strategia. Sellainen, jossa olisi myös selkeitä toimenpiteitä mitä tulee hyvinvointiin, yrittäjyyteen, innovointiin. Me voisimme olla loistava maa innovoida vanhuutta, mutta moni edunvalvoja ja byrokraatti istuu nyt ja tukkii tätä kehitystä, Rehn toteaa.

Vanhoja ihmisiä ei vielä nähdä kuluttajina

Alf Rehn on julkisuudessa puhunut myös siitä, että vanheneva väestö tarjoaa myös liike-elämälle uusia mahdollisuuksia. Raflaavimmillaan Rehn on puhunut eläkeläisiksistä kasvavana bisnesalueena. Ihmiset ovat seksuaalisia yhä pitempään, mutta tätä ei ole vielä oivallettu. Toisaalta vanheneva väestö voi myös alkaa yrittäjiksi.

– Ei yrittäjyys ikää katso. Minä tunnen monta loistavaa yrittäjää, jotka

ovat jo ikäihmisiä, ja huippujohtajat ovat harvoin untuvikkoja. Suurin ongelma on, että me emme oikein osaa nähdä vanhempia ihmisiä kuluttajina. Tämä voi kuulostaa omituiselta, mutta uskon vakaasti siihen, että kun jokin ryhmä nähdään tärkeänä kuluttajana, moni muu asia hoiuu siinä samalla.

– Kun yritykset herää oikeasti siihen minkälainen potentiaali on vanhemmissa kuluttajissa, silloin tulemme näkemään paljon uusia tuotteita, palveluja, haluja nähdä ja keskustella. Silloin myös poliittinen keskustelu voisi kääntyä pois ongelmakeskeisyydestä ja siirtyä katsomaan mahdollisuuksia.

Teksti:

Kari Uittomäki

Kuva: Jukka Lehtinen

Alf Rehn on Åbo Akademin organisaation ja johtamisen (företagets organisation och ledning) professori. Rehn on saanut kansainvälistä tunnustusta Thinkers 50 -listalla, jonka nousevia ajattelijoina listaavassa ”gurututkassa” (guru radar) hänen sijoituksensa oli 13 vuonna 2009. Rehn sijoittui kolmanneksi Suomen Thinkers 20 -listalla Nordic Business Report -lehden valitessa Suomen suurimpia bisnesajattelijoina elokuussa 2012.

Rehn on valmistunut taloustieteiden maisteriksi vuonna 1997 ja tekniikan tohtoriksi vuonna 2002. Vuodesta 2004 hän on toiminut Åbo Akademin liiketaloustieteen professorina. Aiemmin hän toimi professorina Kuninkaallisessa teknillisessä korkeakoulussa Tukholmassa.

Viime vuonna Rehn julkaisi yhdessä **Risto E.J. Penttilän** kanssa kirjan *Suunnaton Suomi*. Rehn ja Penttilä käsittelevät kirjassaan myös ikääntyvän väestön tuomia mahdollisuuksia Suomelle.

OTE SUUNNATON SUOMI -KIRJASTA

”.. Vapaikäisillä eli yli 65-vuotiailla on aikaa ja rahaa. He ovat monipuolisesti kiinnostuneita maailman menosta. He matkustavat. He ovat mukana yhteiskunnallisessa toiminnassa. He ovat ostovoimaisia kuluttajia. Ja he voivat toimia yrittäjiä, konsultteina ja työntekijöinä siinä missä nuoremmatkin – tosin sillä erolla, että he haluavat määritellä omat työaikansa itse. Tärkeää ei ole ainoastaan tajuta, että vapaa ikä on olemassa, mutta myös ymmärtää, miten se luo aivan uuden talouden – vanhuustalouden.” (sivu 87)

Meillä ei ole pulaa rahasta arvojamme



Nykyisin eduskunta toimii 4-8 vuoden sykleissä. Nykyisen eduskunnan lisäksi tarvittaisiin tulevaisuuseduskunta, joka toimisi 10-100 vuoden tähtäimellä, Timo Järvensivu painottaa.

– Meillä ei ole pulaa rahasta vaan tahtotilasta ja kyvystä kääntää hyvät arvot käytännön toiminnaksi, Aalto-yliopiston tutkija Timo Järvensivu pohtii.

Timo Järvensivu on Aalto-yliopiston nuori tutkija, kauppateiden tohtori, joka on kiinnostunut myös vanhusten asemasta. Vanhusten asioihin ja asemaan hän tutustui verkostojohtamista käsitelleen väitöskirjansa jälkeen tutkiessaan johtamista vanhuspalveluissa.

– Vanhuksilla pitäisi olla aivan sama asema kansalaisina kuin kaikilla muillakin. Ongelma on se, että kun puhutaan politiikasta tai johtamisesta, asiat käännetään talouden kielelle. Taloustieteilijät laskevat kaikelle hinnan. Puhe vanhuksista voima-

varoina on talouskieltä. Jostakin on syntynyt uskomus, että me emme voi keskustella ja päättää vanhuksista ja vanhusten palveluista poliittisesti ilman rahaa.

Järvensivun mukaan pohjimmiltaan kaikki ihmiset haluavat hyvää, myös vanhuksille. Ongelmaksi tulee se, etteivät hyvät ajatukset ja tarkoitukset muutu teoiksi. Kyse on poliittisen tahdon ja yhteistoimintakyvyn puutteesta. Rahasta ei ole pulaa.

– Suomalaisella yhteiskunnalla olisi mahdollisuus rahoittaa ihan mitä tahansa palveluja vanhuksille. Ne palvelut pitäisi ensiksi määritellä ja sitten vain toteuttaa ne – kysymättä ensisijaisesti, että onko meillä siihen varaa. Rahan ei tule määritellä tahtotilaa, vaan tahtotilan tulee ohjata rahaa.

– Verotus on vain keino ohjata yhteiskunnallista toimintaa ja tavallaan myös keino hallita kansalaisia. Kun puhutaan, ettei meillä ole varaa "siihen ja siihen", niin se ohjaa myös ajattelua, Järvensivu toteaa.

Tahto ja politiikka kunniaan

Timo Järvensivun mukaan itsenäisyyden alkuaikoina suomalaisessa yhteiskunnassa ja eduskunnassa tahto tehdä hyvää osattiin kanavoida politiikassa hyvinvointia tukevaksi toiminnaksi. Poliitiikalla haluttiin kansalaisten parasta. Nyt tuo tahto tehdä hyvää on kadonnut – tai ei se ole kadonnut, mutta ihmiset ja poliitikot eivät oikeasti uskalla tehdä niin kuin ajattelevat. Pelätään kasvojen menetystä ja nolatuksi tulemistä.

– Nykyaikana kansalaiset elävät

vaan kyvystä toteuttaa

tiukasti rahataloudessa. Oikeasti pitäisi olla niin, että ihmisten toiminnan motivoijana pitäisi olla arvot ja tahto tehdä hyvää. Raha on toiminnan motivoijana loppujen lopuksi aika huono. Muut asiat kuin rahat ovat tutkimusten mukaan uutta luotaessa tärkeitä motivoijia, kuten mahdollisuus tehdä niitä asioita, joita oikeasti haluaa tehdä. Elämässä ovat tärkeitä aika yksinkertaiset asiat. Se, että meillä on ruokaa ja lämpöä, ja meillä on sosiaalisia suhteita.

– Hyvää tahtova ihminen pitäisi olla päällimmäinen taso, toisella tasolla pitäisi olla poliittinen ihminen, joka toteuttaa arvoja ja hyvää tahtoa. Ja vasta kolmannella ja samalla alimmalla tasolla olisi se ihminen, joka elää rahataloudessa. Nykyisin tämä asetelma on kääntynyt pälaelleen.

– Jos puhutaan vanhuksista voimavarana hyvinvoivan ihmisen näkökulmasta, niin en näe siinä mitään ongelmaa, Järvensivu painottaa.

Me olemme dialogisia ihmisiä

Järvensivu kaipaapoliitikoilta ja kansalaisilta omien ennakkoluulojen tunnistamista ja ennakkoluuloista luopumista. Samaten kyynisyydestä pitäisi luopua. Nykyisellään esimerkiksi sana "vanhus" ohjaa ajattelua siten, että heti käynnistyvät ennakkoluulot "vanha ihminen on sitä ja sitä", ja toimitaan ennakkoluulojen mukaan.

– Me olemme dialogisia ihmisiä, emme rahaihmiä. Ihmisen välinen vuorovaikutus ja keskustelu ovat kaikkein tärkeintä myös päätöksenteossa. Myös nykyisessä eduskunnassa on unohdettu dialogisuus.

– Meissä ihmisissä on kaksi puolta. Me olemme sekä yksilöitä että yhteisön jäseniä. Yksilö ei ole olemassa ilman yhteisöä ja päinvastoin. Yksilö-

keskeisyys ei myöskään saa syödä yhteisöllisyyttä. Yksilön ja yhteisön välillä on oltava tasapaino. Dialogisuus on keino löytää tämä tasapaino. Dialogi on politiikkaa. Se on yhteisen suunnanvalinnan ja toiminnan mahdollistaja.

Historiallisen ajattelun puute vaivaa

Nykyajan keskeisiä ongelmia on myös historiallisen ajattelun puute, kyky nähdä ja tehdä asioita pitkällä tähtäimellä. Yritykset elävät kvartaalitaloudessa, korkeintaan vuoden-parin perspektiivillä. Kansanedustajat ja kunnanvaltuutetut toimivat yhden tai kahden vaalikauden eli neljän tai kahdeksan vuoden tähtäimellä. Yksikään valtio, Kiinaa ehkä lukuun ottamatta, ei osaa tai halua toimia sadan vuoden tähtäimellä.

– Entisaikaan luonnosta elävässä yhteiskunnassa sukupolvet olivat enemmän läsnä. Ajateltiin sekä meneitä että tulevia sukupolvia, ja tämä teki toiminnasta pitkäjännitteistä. Toiminnan oletus oli, että koska isoisäni isä ajatteli minun hyvinvointiani, niin minun on ajateltava lastenlasteni lapsien hyvinvointia.

Lyhyen tähtäimen toiminnan hallitseva asema tekee sen, että esimerkiksi ympäristön hyvinvointiin ja ekologiseen kestävyys ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota. Järvensivun mukaan nykyisenä globalisaation aikakautena jopa hyvinvointiin tähtäävä päätöksenteko kansallisella tasolla vaikeutuu.

– Mikäli ekologiset resurssit loppuvat globaalisti, niin silloin myös kansalliset yhteiskuntasopimukset ja sosiaaliset turvaverkostot uhkaavat romahtaa. Raha ei silloinkaan lopu, sillä raha on oikeastaan velan

laskentayksikkö ja velkaa voi aina ottaa tarvittaessa lisää, mutta ekologisten resurssien loppuessa on ehkä myöhäistä tehdä mitään. Siksi ekologisista resursseista täytyy pitää huolta nyt.

Tarvittaisiin tulevaisuuseduskunta

Timo Järvensivu laventaa käsitystään ihmisen olemuksen kolmesta tasosta; hyvää tarkoittavasta ihmisestä, poliittisesta ihmisestä ja rahaihmisestä myös valtakunnan, eduskunnan tasolle. Myös eduskunnasta pitäisi löytää nämä kolme tasoa.

– Nykyinen eduskuntatalo on rakennettu ihan fyysisestikin tiettyyn lyhyttä aikaväliä korostavaan väittelyformaattiin eli oppositio-hallitus-vastakkaisasettelun, fyysisen väittelyn näkökulmasta. Dialogin näkökulmasta eduskuntatalo pitäisi rakentaa toisella tavalla. Olisi pyöreä pöytä, jonka äärellä keskusteltaisiin ja ratkottaisiin asiat vähän hitaammalla mutta samalla laadukkaammalla tempolla.

Timo Järvensivun mukaan nykyisen eduskunnan lisäksi tarvittaisiin tulevaisuuseduskunta, joka toimisi 10-100 vuoden tähtäimellä. Tulevaisuuseduskunta antaisi ekologiset ja sosiaaliset reunaehdot tavalliselle eduskunnalle. Tavallisen eduskunnan tehtävä olisi huolehtia lyhyemmän aikavälin järjestelyistä.

– Tulevaisuuseduskunta edustaisi tahtoa ja arvovalintoja. Tavallinen eduskunta vastaisi näiden reunaehtojen puitteissa käytännön järjestelyistä, kuten investoinneista ja rahoituksen järjestämisestä, Järvensivu pohtii.

*Teksti ja kuva:
Kari Uittomäki*

Sosiaaligerontologian ja sosiaalityön emiritusprofessori Simo Koskinen:

Rohkeasti ikääntyvä su



Simo Koskinen on jäänyt eläkkeelle Lapin yliopiston sosiaaligerontologian ja sosiaalityön professorin virasta, mutta hän tekee edelleen samoja töitä kuin aikaisemminkin. Simo Koskinen kokee vanhuuden hyvin myönteisenä elämänvaiheena, ja hän suorastaan pursuaa intoaa puhuessaan. Eipä ihme, että hän on myös hyvin kysytty luennoitsija.

– Hyvän vanhenemisen eväät ovat yksinkertaiset. Terveys ja toimintakyky, kognition ja fyysisen toiminnan ylläpito, ikäihmisten myönteiset subjektiiviset kokemukset hyvinvoinnista ja elämänlaadusta, aktiivinen sosiaalinen osallisuus ja hyvät sosiaaliset verkostot, esteetön ympäristö, kohtuullinen taloudellinen toimeentulo, helppo palvelujen saanti silloin, kun niitä tarvitaan, **Simo Koskinen** linjaa.

Rohkeasti ikääntyvän tulevaisuus muodostuu jo tänään

– Rohkeasti ikääntyvä suuntautuu tulevaisuuteen. Hänellä on fokus, vi-

sio ja halu ottaa riskejä, Simo Koskinen esittää.

Koskinen mukaan ihminen voi vaikuttaa mitä suurimmassa määrin omaan tulevaisuuteensa ja siihen, miten ja millaisena hän elää vanhuutensa. Tulevaisuus muodostuu jo tänään.

– Vanhenemiseen tulee varautua jo keski-ikässä. Rohkeasti ikääntyvä ottaa vastaa uusia haasteita ja katsoo elämää avoimin silmin. Rohkea ikääntyminen on onnistuneen vanhenemisen edellytys.

Koskinen painottaa, että jokainen meistä on yksilö. Niinpä ikääntyneillä on yksilöllisiä pääomia. Ihimillistä pääomaa, kuten koulutus-

– Ikääntyminen on parhaimmillaan kaikkea muuta kuin sairautta, heikkoutta ja toimintakyvyttömyyttä. Ikääntyminen on uusi mahdollisuus ihmiselle, professori Simo Koskinen korostaa.

ta, ammattitaitoa ja työkokemusta; psykofyysisistä pääomaa eli fyysistä ja psyykkistä terveyttä; sosiaalista pääomaa; persoonallista pääomaa, kuten itseluottamusta ja joustavuutta. Samalla henkilöllä voi olla näitä kaikkia pääoman lajeja.

Simo Koskinen mukaan positiiviseen ikääntymiseen on erilaisia voimavaroja. Yksilöllisten pääomien lisäksi on koko ikääntyvä väestöä koskevia yhteisiä voimavaroja. Hän on löytänyt neljä ikääntymisen voimavarojen pääluokkaa.

1) Kollektiivisiin voimavaroihin kuuluvat mm. potentiaalinen poliittinen valta, taloudelliset voimat – kuten omistaminen ja kohtuullinen tulotaso, terveys, koulutus, toimintakyky, vapaaehtoistyö ja teknologia-myönteisyys.

2) Sosiokulttuuriseen eli vanhuuteen elämänvaiheena liittyviä voimavaroja ovat mm. elämänmyönteisyys ja tyytyväisyys omaan arkipäiväänsä, terveelliset elämäntavat, harrastukset ja aktiivinen osallistuminen kulttuuri-toimintaan.

3) Kolmas ikääntymisen voimavara liittyy ympäristöön. Luontosuhde on erittäin tärkeä. Se, että on tyytyväinen asuinpaikkakuntaansa ja asuntoonsa, perheasiat ovat kunnossa, hoitaa lastenlapsia ja omaa sosiaalisia verkostoja.

4) Neljäntenä voimavarana ovat psyykkiset ja henkiset voimavarat.

13

Vanhusten tarpeet pitää ja liikuntatarjonnassa



Kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäen mukaan kynnys osallistua liikuntaan pitää olla mahdollisimman alhainen. Arhinmäki on itse innokas jalkapalloilija.

– Liikunnalla on valtavan iso merkitys fyysisen ja henkisen vireyden kannalta. Liikunta myös estää sairastumisia ja loukkaantumisia. Liikunta on myös sosiaalista, sillä usein liikuntaa harrastetaan yhdessä. Kaikenikäisillä on tarve liikkua, mutta tarpeet ovat erilaisia, kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki luonnehtii.

Paavo Arhinmäen mukaan vanhusten liikunnan tarpeet pitää huomioida esimerkiksi siten, että liikuntapaikoissa on vanhuksille sopivat välineet. Nuorille tai keski-ikäisille suunnatut välineet eivät välttämättä sovelu vanhuksille. Tarvitaan myös liikun-

nan ohjausta vanhuksille.

Arhinmäen mukaan vanhuksia pitää kannustaa liikkumaan, aivan kuten kaikkia muitakin väestöryhmiä. Kannustimena voi olla vaikkapa ilmainen sisäänpääsy kuntosaleille ja uimahalleille – näin on tapahtunut jo Espoossa ja Vantaalla. Helsingissä on avattu "kansan kuntosaleja", joissa olevia laitteita voivat kaikenikäiset käyttää.

– Siihen suuntaan pitää mennä, että kynnys osallistua liikuntaan on mahdollisimman alhainen.

– Liikunnalla on myös kansantaloudellinen merkitys. Jos lihakset ovat kohtuullisessa kunnossa, niin pääsee liikkumaan paremmin, vält-

tää liukastumisia ja kaatumisia, ja selviää monin tavoin paremmin arjessa.

Arhinmäki on myös tietoinen siitä, että veteraaniurheilun suosio on kasvanut erittäin paljon viime vuosina. Liikuntalakia ollaan parhaillaan uudistamassa, ja Arhinmäen mukaan uudistetussa liikuntalaissa tultaneen huomioimaan myös veteraaniurheilu. Se, miten huomioiminen tapahtuu, on vielä tarkentumatta.

Kulttuuri on tuotava vanhainkoteihin ja palvelutaloihin

Arhinmäki korostaa myös kulttuurin merkitystä henkisen vireyden ja hyvinvoinnin tuottajana. Hän muistuttaa, että yli 45-vuotiaat ovat kaik-

ä huomioida kulttuuri-

kein aktiivisimpia kulttuuripalveluiden käyttäjiä – he käyvät ahkerasti teatterissa ja konserteissa.

– Pitää huolehtia myös siitä, että vanhainkoteihin ja vanhusten palvelutaloihin tuodaan kulttuuria, kuten teatteriesityksiä ja konsertteja. Kulttuurista nauttiminen ei saa olla liikuntakyvystä kiinni.

Arhinmäen mukaan teattereiden valtionosuuksia jaettaessa voisi olla kriteerinä se, kuinka paljon teatterilla on kiertuetoimintaa, ja miten paljon kiertuetoiminta suuntautuu lapsiin ja kouluihin sekä vanhusten palvelutaloihin.

– On tärkeää tukea myös vanhusten kulttuurin harrastamista ja omaehtoista tekemistä. Samaten vapaa sivistystyö, kuten kansalaisopistot, ovat erittäin tärkeitä. Eläkeläiset osallistuvat erittäin aktiivisesti kansalaisopistojen kursseille, ja on tärkeää, että kansalaisopistojen tarjonta vastaa kysyntää.

Ikääntyvien määrän kasvu on huomioitava

– Suurin osa ikääntyvistä on kohtuullisen hyväkuntoista, he asuvat kotona ja pystyvät liikkumaan. Tällöin tulee eteen kulttuurin saavutet-

tavuus, kuten eläkeläisalennus pääsylväisissä ja sopivat näytäntöajat. Tarvitaan päivänäytäntöjä, muulloinkin kuin viikonloppuisin. Esimerkiksi elokuvateattereissa on paljon päivänäytöksiä, ja niissä on yleensä myös edullisemmat lippujen hinnat.

Tulevaisuudessa ikääntyvien maahanmuuttajien määrä kasvaa huomattavasti. Paavo Arhinmäki huomauttaa, että ikääntyvien maahanmuuttajien tarpeet on huomioitava myös kulttuurin ja liikunnan osalta. Maahanmuuttajilla voi olla vaikkapa uskonnollisia erityispiirteitä, jotka on huomioitava – tällaisia ovat esimerkiksi musliminaisten tarve omiin vuoroihin vaikkapa uimahallissa.

– Maahanmuuttajille, myös ikääntyville, on tärkeää järjestää kulttuuri- ja liikuntamahdollisuuksia. Jos maahanmuuttaja ei tunne suomalaista yhteiskuntakulttuuria, niin hänen on vaikea löytää toimintamalleja, hän ei löydä itselleen sopivaa harrastusta, ja hän vieraantuu. Kulttuuri ja liikunta ovat oivallisia keinoja tutustua uusiin ihmisiin. Toki terveys- ja sosiaalipalvelut ovat jo nyt maahanmuuttajien saatavilla, mutta kulttuuri- ja liikuntapalvelut ovat saattaneet

” Vanhusten liikunnan tarpeet pitää huomioida esimerkiksi siten, että liikuntapaikoissa on vanhuksille sopivat välineet. Nuorille tai keski-ikäisille suunnatut välineet eivät välttämättä sovellu vanhuksille. Tarvitaan myös liikunnan ohjausta vanhuksille.

jäää vieraammiksi.

Hallitusohjelmassa mainitaan myös kansallisen kielivarannon kehittäminen. Arhinmäki kertoo, että Suomen kolmesta saamenkielestä kaksi on uhanalaisia. Näiden uhanalaisten saamenkielten, sekä myös romanikielen, asema pyritään turvamaan tarjoamalla mahdollisuuksia opiskella ko. kieliä, esimerkiksi etäopiskelun avulla.

*Teksti ja kuva:
Kari Uittomäki*

ONNITTELEMME
VANHUS- JA LÄHIMMÄIS-
PALVELUN LIITTOA 60-VUOTISEN
TOIMINNAN JOHDOSTA.



Oulun Seudun Mäntykoti ry

Palvelukeskus Iloansalo Salossa

Asumis- ja hyvinvointipalveluita jo 10 vuoden ajan reilusti ja yleiseksi hyväksi



HYVÄ ASUA – ILO PALVELLA – KOTONA KOKO ELÄMÄ
Tutustu palveluihimme www.salva.fi tai paikan päällä.

Vallin jäsenjärjestöt hyv

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto pyysi jäsenjärjestöiltään kuvauksia niiden toiminnasta, mukanaolosta hyvinvoinnin järjestämisessä. Tässä pieni katsaus jäsenjärjestöjen toimintaan.

Caritas-Säätiö

Oululainen Caritas-Säätiö tarjoaa monipuolisia ja yksilöllisiä vanhus- ja vammaisten asumis-, kuntoutus- ja terveyspalveluja palvelutalois- samme sekä asiakkaan omaan kotiin toimitettuna. Säätiön palveluk- sessaon 270 alan ammattiosaaajaa ja toiminnassamme on mukana aktiivi- sesti noin 40 vapaaehtoistyöntekijää. Caritas sykkii elämää!

Ilmari Helanderin Vanhusten Säätiö

Säätiön tarkoituksena on tukea pää- asiassa helsinkiläisiä vanhuksia pe- rustamalla ja ylläpitämällä palvelu- taloja ja niiden yhteydessä olevia hoitoyksiköitä. Helsingissä säätiöl- lä on kolme vireästi toimivaa palvelu- taloa. Toiminnassa tärkeänä pidetään vanhusten kunnioittamista ja yksilöl- listä kohtaamista. "Kuljemme van- huksen kanssa samaa puolta katuja



Caritas-Kodin viikko-ohjelmassa on keskimäärin 30 tapahtumaa.

matkaa askeltaen, samaa tahtia, ti- lanteeseen eläytyen häntä arvosta- vasti kuunnellen."

Turun lähimmäispalveluyhdistys

Turun Lähimmäispalvelu yhdistys ry on ollut mukana hyvinvointia raken- tamassa vuodesta 1949. Työn poh- jana ovat arvot ja laatu. Vanhoil- le hyvinvointia saatu jo yli 60 vuot- ta – töitä ei ole tehty suotta. Yhdis- tys edistää ikääntyvien tasa-arvois- ta hyvinvointia tarjoamalla yksilöl- listä palveluita sekä tukemalla kansa- laistoimintaa.

SALVA ry

SALVA ry ja Palvelukeskus Ilolansalo ovat toimineet yli 10 vuotta salo- laisten ikäihmisten hyväksi. Palvelu- keskus Ilolansalo tarjoaa asumis- ja hyvinvointipalveluita ikäihmisille ja vaikeavammaisille. Palvelutarjontaan kuuluvat mm. kotihoito, päivähoito, veteraanikuntoutus, yksilöllinen kun- toutus sekä monipuolinen virkistys- toiminta. Ravintola Ilolansalo palve- lee vuoden jokaisena päivänä. Mot- tonamme on "Kotona koko elämä – Hyvä asua & Ilo palvelulla".

Vanhustenhuollon Tuki ry

Vanhustenhuollon tuki ry ylläpitää 21-paikkaista Palvelutalo Hongas- ta Porvoossa. Toiminta on aloitet- tu vuonna 1995 vanhusten palvelu- asumisen muodossa. Tehostetuksi palveluasumiseksi toiminta on muut- tunut 2000-uvun alkupuolella.

Suomen vanhusten turva- kotiyhdistys SUVANTO ry

Suvanto perustettiin vuonna 1990. Suvannon tarkoituksena on ikäänty- neiden kaltoinkohtelun, hyväksikäy- tön ja väkivallan ehkäisytyö ja ilmi- ön esille nostaminen. Yhteiselo Val- lin kanssa on ollut kasvavaa yhdistys-



Uudenvuoden tanssit Salvassa 31.12.2012, esiintyjänä Eija Kourimo.

invointia rakentamassa

tä inspiroivaa ja kannustavaa. Vallin toiminnanjohtaja **Marja-Liisa Kunas** palkittiin ikääntyneiden turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäjänä Suvannon Valontuoja-tunnustus-palkinnolla vuonna 2001.

Koivupirtti

– Varroin neljä vuotta tätä paikkaa. Maalaan, kirjoitan runoja, teen käsitöitä. Parasta täällä on hoito, se, että yölläkin on kaksi sairaanhoitajaa paikalla. Liisa, 80.

– Kaikki kukat ja puutarhat ja puut – tämä paikkakin on ibana. Rauha.

– Ruoka on täällä hyvää – voi voi, ei näihin housuihin mahdu! Helvi, 89.

– Viimemmälti olen ruvennut nukkumaan pitkään. Näitä oloja ei voita mikään. Matti, 80.

– Naura, laula, tanssi vaan! Laina, 93.

– Jos en olisi päässyt tänne, en olisi tullut toimeen. Sirkka, 90.

– Jos et syö silliä, et pysy villinä! Raili.

– Täällä on hyvät hoitajat, yhtä mittaa kurkistelemassa ovesta. Helvi, 93.

– Olen ollut sairaalassa vähän väliä. Pyyssin tohtoria pitämään minulle paikkaa Koivupirtissä. Ei missään hoitokodissa näin mukavaa ilmapiiriä ole. Yhtä mukavasti on aina otettu vastaan. Kiireesti olen pyytänyt takaisin. Ja täällä on aina naisseuraa. Vilho, 93.

Viitakodit ry

Viitakodit ry muuttuu maailman mukana! Jyväskylässä ja sen lähiympäristössä 1950 luvulla vallinnut "vanhusten huutava asuntopula" sai Sosiaalidemokraattiset naiset perustamaan vuonna 1956 Jyväskylän Vanhusten Huolto ry:n, nykyisen Viitakodit ry:n. 2000-luvulla kehitetään toimintoja yhdessä asukkaiden ja asiakkaiden kanssa! Tänäpä asukkaita on n. 80 ja päiväkeskuksessa on aktiivista toimintaa sekä talon että lähialueen asukkaille. Tulevaisuuden tavoitteena on rakentaa senioripuisto asukkaiden ja viitaniemeläisten käyttöön



Puutarhanhoitoa Viitakotien päiväpaikka Villa Verannassa.

Vanhusten Palvelutaloyhdistys

VPTY toteutti kuuden palvelutalon alueella asuville ikääntyneille ovensuukyselyn ikääntyneiden palvelu- ja toimintatarpeista joulukuussa 2012. Kyselyyn vastasi 147 ikäihmistä. Vanhusten Palvelutaloyhdistykselle on tärkeää kuulla ikääntyvien omaa ääntä, toiveita ja tarpeita, jotta heidän hyvinvointia edistävää toimintaa pystytään kehittämään. Kyselyn tulosten perusteella ikääntyvät arvostavat yksilöllisten kotiin saatavien palvelujen lisäksi asumisen turvallisuutta sekä yhteisöllistä ja mielekästä toimintaa. Tilaisuuksia vuoropuhelulle ikääntyvien kanssa tullaan toteuttamaan jatkossakin.

Tampereen naisyhdistys

Tampereen Naisyhdistyksen alkuperäisenä tarkoituksena on ollut naisten arkisen työn, sivistyksen ja lasten elämän parantamiseen tähtäävä työ.

Työikäisten naisten ja lasten elämän tukemisen lisäksi yhdistys on suunnannut tarmonsaa myös vanhus-

työhön perustamalla vuonna 1928 ensimmäisen vanhainkotinsa Tampereelle.

Lahdensivun kodissa ikäihmisten hyvää arkea tukevat säännölliset sukupolvien väliset kohtaamiset. Mm. läheisen päiväkodin kanssa toteutettava kummitoiminta rikastuttaa molempia osapuolia.

Kotipirtti ry

Kotipirtti ry tuottaa asumispalveluita ja päivätoimintaa Tampereella. Vuosien saatossa Kotipirtistä on kehittynyt eri projektien kautta alueella toimiva vireä Voimavarakeskus. Sen toimintoihin ovat kaikki ikään ja toimintakykyyn katsomatta tervetulleita. Kotipirtissä ei "mökkiinnytä" vaan asukkaiden kanssa tehdään yhdessä kaikenlaista mieltä virkistävää toimintaa. Kotipirttiläiset käyvät teattereissa, elokuvissa, ostoksilla ja jopa rokkikonserttissakin. Sisä- ja ulkotiloissa järjestetään erilaisia tekemistä moneen makuun. Monipuolisesta ohjelmariikasta kuuluu suurkiitos työntekijöillemme ja vapaaehtoistoimijoille!

Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry

Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry:n Närhintien toimipisteessä toimii asukastoimikunta, johon kuuluu kymmenkunta erittäin aikaansaavaa ja motivoitunutta koskenrinteistä. Ryhmä järjestää monenmoista aktiviteettia ja toimintaa oman talon välle useamman kerran viikossa, ja tietenkin osallistuu Koskenrinteen muiden Kotien juhlatilaisuuksien järjestelyihin, esiintyen myös itse tilaisuuksissa. Maaliskuussa 2013 nähtiin vauhdikas minimusikaali "Kalle-Tappinen".

Asukastoimikunnan panos Koskenrinteen kodin viriketoimin-

jatkuu seuraavalla sivulla->

nassa on erityisen merkittävää ottaen huomioon, että järjestäjät itsekään eivät ole aivan "eilsen teeren poikia". Toiminnan tuottama ilo niin asukkaille, omaisille kuin henkilökunnallekin auttaa asukastoimikuntaa jaksamaan ansiokasta työtään aikaa säästämättä ja iloisella mielellä.

Lempäälän Ehtookoto ry

Lempäälän Ehtookoto ry tuottaa monipuolisia asumis-, kuntoutus- ja tukipalveluja vanhuksille vammaisille ja mielenterveyskuntoutujille. Ehtookodon missiona on vahvan, hyvän ja turvallisen elämän puolesta. Asiakkaan Oman Tahdon kunnioittaminen ja osallisuuteen kannustaminen ovat toimintaperiaatteita, jotka sisältyvät kaikkeen asiakastyötime koskevaan toimintaan. Ehtookoto on kehittänyt patentoidun Oma Tahto -hoitotyön mallin.

Asukkaan itsemääräämisoikeutta ja oman elämänsä asiantuntijuutta kunnioitetaan kaikissa asiakasta koskevissa päätöksissä ja asiakkaita kan-



Lempäälän Ehtookodossa nähtiin lokakuussa 2012 Ikäsirkuksen esitys, jossa esiintyivät Ehtookodon lähihoitaja Veera Martikainen ja asukas Rauni Sipilä.

nustetaan osallistumaan Ehtookodon toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen.

Ehtookodossa kehitetään uusia vuorovaikutuksellisia hoivatyön toimintamalleja yhdessä asiakkaiden kanssa, joista yhtenä esimerkkinä on sirkustoiminta.

Tohkasäätiö

Valkeakoskelaisen Tohka Säätiön yhteyteen rakennettiin alun perin palvelukeskukset tuottamaan tuki-

palveluita myös muille kuin talojen asukkaille. Huolimatta ikäihmisten määrän kasvusta on kehitys mennyt nurin perin ja kaupungin ostopalvelusopimusten päättyessä talot täyttivät nykyisin päiväkotilasten äänistä. Vuosien varrella taloissa on aina ollut yhteisen tekemisen ja yhdessäolon meininkiä, mistä kiitos kuuluu vapaaehtoisille ryhmävetäjille.

Kokosi: Kari Uittomäki

Kuvat: SALVA ry, Caritas-Säätiö, Viitakodit ry, Lempäälän Ehtookoto

Valli – ennakkoluuloton vanhustyön kehittäjä

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto täyttää tänä vuonna 60 vuotta! Liitto panostaa yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa ihmisläheiseen, mielekkääseen ja osallistavaan toimintaan, palveluihin ja hoitoon. Ikääntyneiden arkipäivään luodaan sisältöjä, joka tukevat toimintakykyä, omatoimisuutta sekä lisää yhteisöllisyyttä ja elämäniloa.

Työkaluina muutoksessa on monipuolinen koulutus, konsultaatio- ja neuvontatoiminta sekä hanke- ja kehittämistoiminta. Liitto julkaisee vanhustyön kehittämistyötä tukevaa Vanhustenhuollon Uudet Tuulet -lehteä.

Liitolla on seuraavat projektit:

- Etsivä mieli
- Vanhustyön Trainee -ohjelma
- Käyttäjälle kätevä teknologia KÄKÄTE yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa



Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry
Hämeentie 58–60 A 52, 00500 Helsinki
Puh. (09) 7745 900, www.valli.fi



Ida oli Vallin ensimmäinen puheenjohtaja

Teen omaa pientä tutkimustyötä kahvila- ja ravintolatoimintaa harjoittaneista Työläisnaisliiton naisista. Oma työni on vielä alkuvaiheessa. Historia vie mennessään. Yksi kiinnostavimmista elämäntarinoista on **Ida Aalle-Teljolla**. Hän toimi myös Koteja Vanhuksille ry:n eli nykyisen Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton ensimmäisenä puheenjohtajana vuosina 1953-1955.

Ida Ahlstedt, joka 1906 suomeni nimensä Aalleksi, syntyi Nurmijärvellä 1875. Ida muutti isojen siskojensa perässä Helsinkiin jo 9 vuotiaana, jossa pääsi isänsä serkun kotiin lapsenlikaksi ja myöhemmin leipurin oppiin. Idan kaksi vanhempaa siskoa olivat myös perustaneet leipomon ja kouluttivat Idan Kansanvalistusseuran iltakursseilla 1897 kondiittoriksi. Ida pääsi myöhemmin osakkaaksi leipomoliikkeeseen ja hänestä käytettiin eri matrikkeleissa ammattinimikettä leipuri. Kun Ida Aalle-Teljon työllistyminen kansalaissodan ja vankilassa vietettyjen vuosien jälkeen ei onnistunut, hän hyödynsi nuorena hankkimiaan taitoja ja perusti Kotkaan 1923 oman ravintolaliikkeen, jota hän hoiti aina vuoteen 1942.

Poliittisessa toiminnassa Ida Aalle-Teljosta tuli jo nuorena työväenliikkeen puhuja, joka kulki agitaatiomatkoillaan ympäri Suomea omilla varoillaan. Kaikki Ahlstedtin sisarukset tunnettiin ahkerina opiskelijoita Koiton piireissä ja Kansan Sivistystoiminnan kursseilla. Hyvin nopeasti huomattiin, että Ida oli muita sisarusiaan taitavampi ja osaavampi sekä väittelijänä ja puhujana, mikä avasi hänelle ovia poliittisiin tehtäviin.

1800-luvun lopulla moni asia vaati muutosta ja korjausta. Työväenliikkeen poliittiset tavoitteet selkeytyivät vasta Forssan kokouksessa 1903.



Idakin puhui uransa alkuvaiheessa hyvin yleisellä tasolla, joka oli leimallista koko vanhalle työväenliikkeelle. Kun hänestä tuli Työläisnaisten Liiton ensimmäinen puheenjohtaja 1900, nousivat yksittäiset tavoitteet selkeämmin esille. Ida Aalle-Teljo teki merkittävän työn taistelussa naisten äänioikeuden ja yksikamarisen eduskunnan puolesta. Hänen itsensäkin kohdallakin taistelu äänioikeudesta päättyi menestyksellisesti, kun hänet valittiin 1907 ensimmäiseen yksikamariseen eduskuntaan 19 naiskansanedustajan joukossa. Kansanedustajana Ida toimi vuoteen 1917 asti.

Ida Aalle-Teljon edistysellinen ja aktiivinen toiminta tuli myös hänen kohtalokseen. Heti kansalaissodan jälkeen hän aavisti, että hänen tulee miehensä kanssa paeta Suomesta. Pakomatka Kotkan kautta Tallinnaan onnistui monista ongelmista huolimatta. Virossa hänet pidätettiin keväällä 1919 ja palautettiin tuomittavaksi Suomeen. Hänet tuomittiin valtionpetoksesta ja Suomen

työväen pääneuvoston jäsenyydestä valtionrikosoikeudessa 12 vuodeksi kuritushuoneeseen sekä 15 vuodeksi vaille kansalaisluottamusta. Tämä tragedia huokui Idasta koko hänen loppuelämänsä ajan.

Ida Aalle-Teljo ja hänen läheinen ystävänsä **Martta Salmela-Järvinen** kiinnostuivat itse ikääntyessään vanhusten aseman ja asuinolosuhteiden parantamisesta. Helsingin Sosialidemokraattisen Naisyhdistyksen piirissä päätettiin myös perustaa oma vanhainkoti. Vanhainkoti aloitti toimintansa vuokratiloissa jo 1940, ja sai nimekseen Anni- Koti.

Anni-Koti -hanketta onnistuneesti vetänyt **Anni Huotari** kuoli tapaturmaisesti 1943, ja yhdistyksen uutena puheenjohtaja aloitti Ida Aalle-Teljo. Suuri unelma – oma talo, Käpyrinteen vanhainkoti, valmistui vuonna 1952 Helsingin Käpylään. Käpyrinteen vanhainkoti oli mallina monen muun naisyhdistyksen talolle. Käpyrinteen vihkiäisissä 25.3.1952 esitettiin toivomus, että eri puolilla Suomen rakenteilla tai suunnitteilla olevat vanhainkodit saisivat oman valtakunnallisen keskusjärjestön. Tämä toive toteutui 20.4.1953, kun perustettiin Koteja Vanhuksille ry.



*Marja-Liisa Kunnas
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton
toiminnanjohtaja 1984-2012.*

Pelaamalla virkistys



Kaino Nummila ja käsien koordinaatiota kysyvä harjoitus. Kädet pitää asettaa kellonviisareiden osoittamaan aikaan.

Käpyrinteen Iidantuvassa on hauska tunnelma. Eläkeläiset **Esko Pitkänen** ja **Kaino Nummila** sekä Käpyrinteen Vahvaksi verkossa -projektin projektivastaava **Tatjana Hämynen** esittelevät Xbox Kinect -pelikonsolia. Minut laitetaan kylmiltään laskemaan koskea. Ruudulla näkyy vuolaasti virtaava koski, oikeastaan joki, ja sitä lasketaan alas kumiveneellä. Kumivenettä ohjataan vartalon liikkeillä. Suorituksen onnistumisen mukaan saa pisteitä.

Lisäksi saan keilata. Onneksi olen keilannut joskus, ja osaan sanoa, että pelikonsolin keilailu simuloi aika mukavasti oikeata keilaamista. Tietenkään virtuaalinen keilapallo ei paina niin paljon kuin oikea keilapallo.

Kokeilua pelikonsolilla

Pelikonsoli ja pelaaminen liittyvät Käpyrinteessä menillään olevaan Vahvaksi verkossa -projektiin (2011-2013). Projektissa etsitään uusia tapoja hyödyntää teknologiaa ja sosiaalista mediaa ikäihmisten arjessa. Viime joulukuussa alkaneessa Xbox Ki-

nect -pelikonsolikokeilussa selvitetään laitteen soveltuvuutta virkistykseen, kognitiivisten toimintojen harjoitteluun ja pelaamisen vaikutusta toimintakyvyn lisäämiseen.

Projektissa on kaksi pelitoiminnan kokeiluryhmää: virkistysryhmä ja liikuntaryhmä. Virkistysryhmään kuuluvat kotona asuvat, yli 70-vuotiaat hyväkuntoiset miehet. Pelattavia pelejä ovat mm. kilpailu- ja urheilupelit, keilailu, tikanheitto, laskettelu, koskenlasku ja aivojumppa.

– Pelaamisen virkistävä vaikutus perustuu siihen, että pelaamisen ollessa helppoa ja hauskaa, ilmapiirin ollessa rentoutunut, ryhmän osapuolten kannustaessa toisiaan, sillä on myönteinen vaikutus psyykkiseen ja sosiaalisen hyvinvointiin, Tatjana Hämynen kuvailee.

Liikuntaryhmässä pelaajat ovat yli 80-vuotiaita. Monet heistä liikkuvat rollaattorin avulla, ja iso osa heistä asuu palvelutalossa. Liikuntaryhmässä pelaamisen tavoite on fyysisen toimintakyvyn, lähinnä tasapainon, ylläpitäminen helpolla ja hauskal-

la tavalla. Pelejä ovat mm. keilailu, kiekonheitto ja koskenlasku.

Xbox Kinect -laite on yhteydessä internetiin ja sitä kautta on mahdollista pelata myös virtuaalisesti muualla olevien pelaajien kanssa. Laitetta voi käyttää mm. yhteyden-



Koskenlasku on pelaajien suosikki.



Xbox Kinectillä voi pelata hyvin monenlaisia pelejä.

tä ja toimintakykyä

pitoon ja selaimen avulla internetissä surffaamiseen. Käpyrinteessä laite on asennettu Iidantupaan. Käyttäjät ovat palvelutalon asukkaat, talon ulkopuoliset asiakkaat ja työntekijät. Internet TV:n toiminnon koikeilu ammattilaisten työvälineenä toteutetaan tänä vuonna.

Koskenlasku on suosikki

Esko Pitkänen ja Kaino Nummila ovat käyneet usean vuoden ajan Käpyrinteen erilaisissa ryhmissä. Pitkänen asuu Käpylässä ja Nummila Koskelassa. 70 vuoden molemmien puolin olevat miehet ovat hyväkuntoisia, Kaino Nummila on ahkera ja monipuolinen urheilija.

– Kotona tulee pelattua melkein päivittäin tietokoneella. Pelaaminen on ajankulua, hupia. Pelaa kuutta erilaista peliä, kuten pasianssia, Pitkänen kertoo.

Samaten Nummila kertoo pelaavansa pasianssia tietokoneella. Lisäksi hän harrastaa tietokilpailuja, kuten Käpyrinteessä pelattavaa Käpyvisaa.

Koskenlasku, englanninkieliseltä nimeltään River Rush, on Pitkäsen ja Nummilan suosikki.

– Koskenlaskussa joutuu käyttämään koko kroppaa, Kaino Nummila tiivistää.

Koskenlaskun jälkeen keilataan. Pitkänen ja Nummila osoittautuvat kokeneiksi tekijöiksi, ja keilat kaatuivat ruudulla kolisten.

Sekä Pitkänen että Nummila kertovat, että pelaaminen Käpyrinteen peliryhmässä virkistää. He myös pyrkivät tulemaan viikottain paikalle, aina kun ryhmä kokoontuu.

Ikäihmisille on vähän sopivia pelejä

– Palaute pelaamisesta on ollut hyvin positiivista, vaikka tämä on kestänyt vasta vähän aikaa. Kaikkien pelaajien mielestä pelaaminen on hauskaa

ja mukavaa. Erityisesti ryhmässä pelaaminen on mukavaa sosiaalista toimintaa, Tatjana Hämynen kuvailee.

– Vanhempien pelaajien ryhmässä on korostunut, että pelaamisesta tulee hyvä ja virkeä olo, joka säilyy parhaassa tapauksessa jopa viikon ajan. Kaikki osallistujat toivovat peliryhmän jatkumista.

Tatjana Hämyksen mukaan tällä hetkellä on hyvin vähän ikäihmisille sopivia helppokäyttöisiä pelejä. On olemassa kaikille sopivia ns. perhepelejä. Peliin käyttöliittymät ovat ikäihmisille usein aika vaikeita. He eivät aina pysty pelaamaan ilman ulkopuolista apua.

– On olemassa tarvetta juuri ikäihmisille suunnitelluille peleille, Hämynen korostaa.

Helppous tarkoittaa, että pelitoimintojen on oltava helposti ymmärrettäviä ja iäkkään kannalta loogisia. Monissa peleissä navigoitavuus on hankalaa. Käyttöliittymien on oltava suomenkielisiä. Samaten pelikonsolin toimivuus tarvitsee kehittämistä. Usein sensori ei tunnista pelaajaa kunnolla. Monet tekijät, kuten aurinko tai apuvälineet, voivat häiritä



Eläkeläiset Kaino Nummila ja Esko Pitkänen käyvät viikottain pelaamassa Käpyrinteessä Tatjana Hämyksen vetämässä projektissa.

tä sensorin toimintaa.

– Pelaamisen vaikeustason on oltava erittäin helppo ja pelaamisen nopeuden on oltava ikäihmisille sopiva. Tasoa ja nopeutta pitää pystyä säättämään, kun pelaamisen taidot kasvavat. Pelaamisen jälkeen pitää jäädä onnistumisen tunne, Hämynen painottaa.

*Teksti ja kuvat:
Kari Uittomäki*

Vahvaksi verkossa -projekti

Vahvaksi verkossa -projektiin kuuluu pelaamisen lisäksi paljon muutaakin. Kuluneen kahden vuoden aikana ikäihmisille on opetettu tieto- ja viestintätekniikan perusasiat ja opastettu tärkeiden verkkopalveluiden käyttöön. Enter ry:n vapaaehtoiset jatkavat opetusta vuonna 2013.

Vuonna 2013 toteutetaan digitarinoita. Digitarina on monipuolinen väline kertoa tärkeistä asioista videon, valokuvien, äänen ja tekstin avulla.

Syksyllä 2013 kokeillaan helppokäyttöisiä videoyhteyksien ratkaisuja. Vaihtoehtona ovat tietokoneille, tableteille ja Xbox Kinectille kehitetyt videopuhelusovellukset.

Vuonna 2013 järjestetään iPadin käyttäjäkokeilut ja kerätään tietoa ikäihmisille hyödyllisistä iPad -sovelluksista.

Projektin yhteistyöjärjestöt ovat Hely ry, Helsingin Alzheimer-yhdistys ry, Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry ja Toimiva koti. Kaikkien partnerijärjestöjen yhteinen toiminta on Oppia ikä kaikki -tapahtuma ja viestintäkanava VerkostoSkuuppi.

Validaatiossa kuunnella



Satu Lamminsalo pitää toimintatuokiota neljälle asukkaalle. Lapsiaiheisen runon kirjoittamiseen osallistuvat Lempi, Hilikka, Tanja ja Helli.

Hoivakoti Atzaleassa **Satu Lamminsalo** pitää toimintatuokiota neljälle asukkaalle. Tällä kertaa päätetään kirjoittaa runo. Runon aiheeksi valitaan lapset. Kaikki neljä asukasta osallistuvat runon tekemiseen. Lamminsalo kysyy asukailta lapsista, kuuntelee heidän tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. Puheet rönkyilevät, mutta Lamminsalo pitää tilanteen hallinnassa, ja lopputuloksena syntyy seuraavanlainen runo:

Lapset ovat sydänpäpyksiä./ Ne ovat kaikkein ihanimpia./ Kelle on, kelle ei.

– Parasta tässä työssä on asukkaiden luottamus ja se, että pääsee lähelle ihmistä, Satu Lamminsalo kertoo.

– Saan rauhassa pysähtyä ihmisen viereen ja jutella hänen kanssaan, kuulen paljon tarinoita. Työ ei ole pelkkää suorittamista. Vuorovaikutus asukkaiden kanssa on palkitsevaa.

Muistisaira toiminnalla on merkitys

Vantaan Hiekkaharjussa sijaitseva, muistisairaille vanhuksille tarkoitettu

tu Hoivakoti Atzalea on toiminut vuodesta 1999. Hoivakodissa on 21 asiakaspaikkaa. Monelle asukkaalle Atzalea on ollut kotina useita vuosia; pisimpään täällä asuneella tulee pian kymmenen vuotta täyteen.

Atzalean johtaja **Tuija Uusitalo** on kiinnostunut muistisairauksista ja muistisairaiden hoidossa käytävästä validaatiosta.

– Validoiva vuorovaikutus on käytännössä hyvin perusinhimillistä. Se pohjautuu ihmisen arvostamiseen ja hyväksymiseen, siihen, että jokainen meistä on ainutkertainen yksilö. Vanhus kokee tulevaisuutensa kuulluksi ja hänen tunteitaan kuunnellaan. Vaikka muisti on heikentynyt, ja muistot voivat olla ikäviä, tai vanhus muistaa ne väärin, hänen kokemiaan tunteita pidetään aina tosina.

– Nykyisin puhutaan muistisairauksista ja muistisairaista. Sanana dementia on vanhanaikainen. Dementia tarkoittaa vapaasti suomennettuna "mieltä vailla". Muistisairaankin toiminnalla on merkitys, ja hänen

toimintansa on ihan loogista hänen omasta mielestään. On meidän tehtävämme ymmärtää hänen toimintaansa, Tuija Uusitalo korostaa.

Nykyään Atzalea järjestää validaatiokoulutusta – tai oikeammin TunteVa-koulutusta, joka on Suomessa kehitetty muoto validaatiosta. TunteVa on myös rekisteröity tavaramerkki.

– Nimi Atzalea tulee tietysti atzalea-kukasta. Se on peräisin vitsistä, missä vanha rouva on ostamassa kukkakaupasta atzaleaa ja pyytääkin alzheimeria, Uusitalo kertoo.

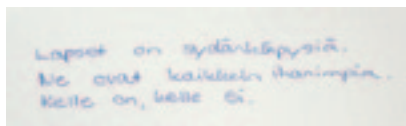
Vanhus haluaa kokea tulevaisuutensa kuulluksi

Tuija Uusitalo korostaa, että jokaiselle ihmiselle, myös muistisairaille, on tärkeää saada ilmaista tunteitaan ja tulla kuulluksi. Erilaisten tunteiden vastaanottaminen ja ymmärtäminen tuo vuorovaikutukseen myös haasteita.

– Mitä pidemmälle muistisairaus etenee, sitä vähäisimmiksi käyvät muistisairaalle keinot ilmaista itseään suoraan. Silloin hän voi ilmaista itseään käytöksellään. Hoitajan tehtävä on tunnistaa vanhuksen tunteita ja tarpeita tämän tapojen ja käytöksen perusteella.

– Jokainen meistä haluaa ilmaista inhimillisiä perustarpeita: turvallisuuden, rakastettuna olemisen ja hyödyllisyyden tarpeita. Otetaan vaikka klassinen esimerkki: Vanhus kulkee levottomasti osastolla ja on kotiin lähdössä. Kun hoitaja kysyy, mihin hän on menossa ja kuka häntä kotona odottaa, vanhus vastaa, että hän haluaa mennä kotiin, koska äiti odottaa häntä. Asiasta keskusteltaessa käy ilmi, että vanhus kokee olonsa turvattomaksi, ja hänellä on ikävä äitiään tai läheisiään. Validoiva hoitaja kohtaa vanhuksen arvostavasti ja aidosti ymmärtäen, vähättelemättä tämän tunteita tai huolia; vanhus tulee

an vanhuksen tunteita



Asukkaiden yhdessä tekemä runo.

kuulluksi tunnetasolla, jolloin myös hänen tarpeensa tulevat kuulluksi.

Hoitajan ja hoidettavan välisen vuorovaikutussuhteen tärkein elementti on luottamuksellisuus. Vanhukselle on tärkeää, että hän voi luottaa ja turvautua hoitajaan. Luottamus lisää turvallisuuden tunnetta ja se taas lisää energiaa: vanhuksen stressi vähenee ja arvokkuuden ja onnellisuuden tunteet lisääntyvät.

Kun vanhus kokee olevansa arvokas ja tärkeä, hänen omanarvontunteensa ja itseluottamuksensa vahvistuvat ja hänen elämällään on merkitys. On tärkeää, että hoitohenkilökunta tukee vanhusta voimavaroiltaan lähtöisesti ja ammentaa niistä voimavaroista, joita hänellä on.

– Vaikka vanhus saisi vain yhden paidannapin kiinni itsenäisesti, niin me kannustamme ja kiitämme, että "kylläpä teit tuon hienosti, sinulla on näppäryyttä käsissäsi". Pidämme tärkeänä vanhusten osallistamista toimintaan. Tapanamme on puhua siten, että "teemme yhdessä asioita", vaikka hoitaja tekisikin suurimman osan. Tämä vahvistaa vanhuksen tunnetta siitä, että hän selviytyy vielä asioiden tekemisestä, Uusitalo kertoo.

Myös Satu Lamminsalo korostaa validaation perustana olevaa vanhuksen omaa kokemusta tarpeellisuudesta. Jos vanhus haluaa olla puuhakas koko ajan, vaikkapa siivota, hänen annetaan tehdä ja puuhata.

– Tärkeä tekijä TunteVassa on myös se, että olemme vuorovaikutustilanteissa aikuisia, aitoja ja rehellisiä. Asukkaiden kanssa ei lähdetä kinaamaan. Jos asukas on sitä mieltä, että hänen äitinsä oli aamupäiväl-

lä täällä osastolla, niin emme kiistä sitä, vaan voimme lähteä keskustelemaan äidistä. Asukkaalla voi olla ikävä äitiä, Tuija Uusitalo painottaa.

Validoinnista voidaan ajatella olevan myös se hyöty, että hoitajat tulevat vanhuksille tutuiksi. He eivät välttämättä muista hoitajan nimeä, mutta kun hoitaja tuntuu tutulta ja turvalliselta, hän voi luottaa hoitajaan.

– Se on mielestäni valtavan tärkeää muistisairaiden hoitotyössä, Uusitalo sanoo.

– Samalla tavalla hoitomenetelmä lisää myös omaisten luottamusta hoitohenkilökuntaan ja hoivakotiin, ja yhteistyö on hedelmällistä heidän kanssaan. Validointi on ikään kuin lumipalloeefkti – sen myönteiset vaikutukset kumuloituvat.

Validaatio lisää työntekijöiden motivaatiota

Tuija Uusitalon mukaan TunteVamenetelmän käyttäminen tuo vanhuksen elämään lisää merkityksellisyyttä. TunteVan avulla vahvistetaan vanhuksen omanarvontuntoa ja parannetaan hänen itseluottamustaan. Kun vanhus luottaa itseensä, hänen toimintakykynsä myös paranee.

– Menetelmällä voidaan kohentaa vanhuksen elämänlaatua. Hänen puheen tuottaminen lisääntyy, vuorovaikutus muiden vanhusten kanssa paranee, liikuntakyky paranee, fyysisten pakotteiden käyttö vähentyy ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö vähentyy. Asukkaan elämänlaadun parantuminen keventää myös hoitajan työtä ja rikastuttaa sen sisältöä.

TunteVan käyttäminen hoitotyössä antaa työntekijälle uusia työkaluja esimerkiksi haastavasti käyttäytyvän, käytösoireisen, muistisairaana vanhuksen kohtaamiseen. Validatio lisää työntekijöiden omaa itse-tuntemusta, mikä auttaa heitä selviytymään haasteellisistakin tilan-

teista. Hoitajat kokevat oman työnsä merkitykselliseksi ja arvokkaaksi: vanhustyö on antoisaa ja tärkeää!

– Tämä työ on myös henkilökunnalle palkitsevaa, sillä palkinto tulee itse työstä ja sen sisällöstä. Työn parhaat hetket tulevat siitä, kun huomataan, että validointi on toiminut. Esimerkiksi silloin kun huomaamme, että vanhus on alkanut luottamaan meihin, Tuija Uusitalo korostaa.



Hoivakoti Atzalean johtaja Tuija Uusitalo ymmärtää asukas Saimin huolia.

Myös omaiset hyötyvät TunteVamenetelmästä. Parhaimmillaan se antaa heille voimavaroja ja ymmärrystä muistisairaana vanhuksen kohtaamiseen, esimerkiksi hyväksymään hänet sellaisena kuin hän on. Omaiset voivat löytää myös uusia tapoja vuorovaikutukseen: omainen voi tehostaa katsekontaktiaan ja kysymys- siään, tai hän voi olla "vain" vierellä ja laulaa tai hyräillä tuttua laulua. Tärkeintä on elää tässä ja nyt oman läheisen ehdoilla.

– Jokaisen ihmisen kanssa pitää toimia eri tavalla, koska jokainen ihminen, ja erityisesti vanhus, on mitä suurimassa määrin yksilö.

*Teksti ja kuvat:
Kari Uittomäki*



Solja Virran (oik.) vetämät Lauletaan yhdessä – tuokiot alkoivat tammikuussa palvelukeskus Jokisimpukassa ja Tupalassa. Raimo Numminen säestää haitarilla.

Eurajoen kulttuuritoimi työskentelee kuuden tuhannen asukkaan kunnassa eteläisessä Satakunnassa. Kulttuuritoimi järjestää vuosittain ikääntyneille suunnattuja kulttuuritapahtumia yhteistyössä sosiaalitoimen sekä kolmannen sektorin kanssa. Toiminta ikäihmisten parissa ei ole kuitenkaan vakiintunut suunnitelmalliseksi ja pitkäjänteiseksi työksi. Kulttuuritoimi työskentelee laajalla kentällä rajallisin resurssein, jolloin linjanvetoja eri painopistealueiden välillä on tehtävä. Viimeisten vuosien aikana kult-

tuuritoimi on keskittynyt paljolti lasten ja nuorten perinnekasvatuksen kehittämiseen. Perinnekasvatuksen vakiintuessa osaksi eurajokelaisen koulujen opetusohjelmaa, kulttuuritoimessa herättiin siihen toisiaan, että ikääntyneille suunnatut kulttuuripalvelut olivat jääneet muun toiminnan alle.

"Myös sivukylistä matkat kulttuurin lähteille tulisi taata"

Kulttuuritoimessa alkoi kesäkuussa 2012 kolme kuukautta kestänyt

Kaikille ikäihmisille kulttuuria -han-

Yhteist

Kaikille ikäihmisille kulttuuria -esiselvityshanke. Hankkeen tavoitteena oli selvittää ne suuntaviivat, joilla Eurajoella lähdetäisiin kehittämään ikäihmisten kulttuuripalveluja. Kuntalaisille järjestettiin aiheesta kysely ja vastaajat olivat kaikki samaa mieltä siitä, että ikäihmisille suunnattuja kulttuuritapahtumia tulee järjestää. Puolet vastaajista oli tyytyväisiä tämän hetkiseen kulttuuritarjontaan esittäen kuitenkin kritiikin tapahtumien saavutettavuuteen. Keskeisimmiksi haasteiksi ikäihmisten saavuttaa kulttuuritapahtumia nousivat tapahtumien sijainti, matka, tiedottaminen, sisältö ja kohderyhmä. Kuten eräs vastaaja kirjoitti: "Myös sivukylistä matkat kulttuurin lähteille tulisi taata".

Esiselvityshankkeen aikana korostui paikallisen yhteistyön merkitys ikäihmisten kulttuuripalveluiden kehittämisessä. Lokakuussa 2012 alkaneen puolitoista vuotta kestävä varsinaisen hankkeen aikana on mahdollisuus selvittää paikallisen yhteistyön merkitys ikäihmisten kulttuuripalvelujen tuottamisessa. Hankkeen tavoitteena on luoda Eurajoelle ikäihmisten kulttuuripalveluiden toimintamalli, joka rakentuisi kulttuuritoimen, sosiaalitoimen ja muiden paikallisten toimijoiden, kuten yhdistysten ja yhteisöjen välisestä yhteistyöverkostosta.

Ikäihmisten kulttuurivuosikello

Tammikuussa 2013 hanke otti ensimmäisen ison askeleensa julkaisemalla Ikäihmisten kulttuurivuosikello -tapahtumakalenterin. Kalenteri kokoaa yhteen ikäihmisille suunnattuja tapahtumia ja se jaetaan eurajokelaisiin talouksiin noin neljän kuu-

työtä ja yhdessä oloa



Vippaa naapuri kulttuurikytyin – kampanja muistuttaa meitä huomiomaan naapurimme ja läheisemme matkatessamme kulttuurierintoihin.

kauden välein.

Tapahtumakalenteri on yksi esimerkki paikallisen yhteistyön merkityksestä. Sen ympärille muotoutui syksyn aikana reilun parikymmenen tahon toimintaryhmä, joka säännöllisin väliajoin kokoontuu keskustelemaan ajankohtaisista hankeasioista sekä suunnittelemaan tulevia tapahtumia.

Hankkeen yhtenä keskeisimpinä toimijoina ovat kolmannen sektorin vapaaehtoiset. Esimerkiksi

Esiselvityshankkeen ja varsinaisen hankkeen rahoitus:

Maaseudun kehittämissyhistys Ravakka ry ja Satakunnan ELY-keskus.

Esiselvityshankkeen omarahointus: Eläkeläiton Eurajoen yhdistys, Eurajoen Eläkkeensaajat, Eurajoen Karjalaseura, Eurajoen Rotaryklubi ja Lions Club Eurajoki.

Varsinaisen hankkeen omarahointus: Eurajoen kotiseutuyhdistys, Eurajoen Nuorisoseura, Kuivalahden Nuorisoseura ja Eurajoen Yrittäjät. Osa hankkeen vaatimasta omarahointusosuudesta korvataan talkootyötunneilla.

Eurajoen Taide- ja kulttuuriyhdistys Voltti ry. tuo keväällä eurajokelaisiin palvelutaloihin taidenäyttelyn. Eurajoen Karjalaseuran pitkäaikaisjäsen **Matti Heine** vetää kuukausittain palvelutaloissa valokuvien katselutuokiota eli Nojatuolimatkoja ja yhdistyksen reissuihin. Musiikkipedagogiksi valmistunut **Solja Virta** on suunnitellut palvelutaloihin Lauletaan yhdessä -tuokiota, joissa kuukausittain nautitaan laulamisen ilosta ja yhteismusisoinnista.

Tapahtumakalenteri sisältää myös paikallisten kylätoimijoiden järjestämiä tapahtumia, kuten Muistot talteen, mutta miten? - luentosarjan sekä Muistojeni tupakammarin -muisteluillat, joiden aineisto on myöhemmin kaikkien hyödynnettävissä. Muisteluaineisto tullaan käyttämään myös palvelutalojen henkilökunnalle suunniteltaviin muistelu-salkkuihin syksyllä 2013. Kolmannen sektorin lisäksi hankkeen yhteistyökumppaneina ovat Eurajoen seurakunta, sosiaalitoimi, kirjasto, Eurajoen kristillinen opisto, Vuojokisäätiö ja muutama paikallinen koulu. Kirjastossa alkoi tammikuun alussa kerran kuukaudessa järjestettävä Ikäihmisten kulttuuriklubi ja Eurajoen kristillinen opisto kutsuu keväällä ikäihmiset kahvikonserttiin ja suunnittelee syksyllä toteutettavia kotikonsertteja.

"Kaikki mikä piristää arkea, on aina kotiin päin"

Eurajoella uskotaan, että yhdessä tekemällä on mahdollisuus vaikuttaa ikääntyneiden ihmisten kulttuuripalveluihin. Vaikka hankkeen aikana järjestetäänkin yksittäisiä tapahtumia ja toiminta etenee askel kerrallaan, tähtää hanke tulevaisuuteen toi-

voen jättävän jälkensä konkreettisen toimintamallin ikäihmisten kulttuuripalveluiden tuottamiseen. Tulevaisuuden visiossa Eurajoella järjestetään yhteistyöverkoston avulla kulttuuritoimintaa läpi vuoden kaikille ikäihmisille asuinpaikasta ja kunnosta riippumatta. Hankkeen aikana käynnistetty kulttuurikummitoiminta on vakiinnuttanut asemansa samoin kuin säännöllisin väliajoin julkaistava Ikäihmisten kulttuurivuositiedote -tapahtumakalenteri. Hankkeen keskeisimmän ajatuksen voi kiteyttää eurajokelaisen vapaaehtoistyöntekijän sanoihin: "Kaikki mikä piristää arkea, on aina kotiin päin".

Teksti ja kuva:

Marja Hänninen-Tolvi

Hankekoordinaattori

Eurajoen kulttuuritoimi / Kaikille ikäihmisille kulttuuria -hanke

Palvelua ihmiseltä ihmiselle.



Tarjoamme turvallisen kodin ja ammattitaitoisen ympärivuorokautisen hoidon noin 300 asukkaallemme kolmessa eri toimipisteessä Uudellamaalla: Jokelassa Lohjalla, Hopeassa Vantaalla ja Kotivallissa Sipoossa.

Betseda-säätiö
Korutie 1, 01600 Vantaa
puh. 09-563 91
www.betseda.fi

”Ympäristö alkoi n

– Vanhustyön ammattilaiset taidekuvan äärellä



"Jotain aivan uutta", ajatteli Roihuvuoren palvelukeskuksen fysioterapeutti **Kristina Sandström-Haimakainen**, kun työnantaja ehdotti taidekoulutukseen osallistumista. Miksei, vaikka koulutus poikkesikin paljon fysioterapeutin perinteisistä kursseista. Uteliaisuus ja avoin mieli olivat hyvä lähtökohta kouluttaja ja museopedagogi **Satu Itkosen** järjestämälle koulutukselle "Taidekuvan äärellä".

Satu Itkosen johdolla kuvia katsottiin, niistä etsittiin merkityksiä omaan arkeen ja opeteltiin käyttämään kuvia arjen työssä. Tavoitteena oli, että opiskelijat löytäisivät omakohtaisen ja aktiivisen suhteen kuviin. Aiempaa kuvataiteen harrastuneisuutta ei tarvinnut olla, helppojen harjoitus-

ten avulla jokainen pystyi virittymään kuvien maailmaan.

Taidekuvan äärellä -koulutuksessa tavoitteena oli saada osallistujat kosketuksiin taiteen ja taidekuvien kanssa mahdollisimman suoraan. Kurssimateriaaleina käytettiin valkokankaalle heijastettavia kuvia taide-teoksista, taidekortteja ja muita taidejäljennemateriaaleja sekä mahdollisuuksien mukaan aitoja taideteoksia mm. näyttelytiloissa. Koulutuksessa pyrittiin avaamaan koulutettavien silmiä näkemään eri ympäristöissämme jo olemassaoleva taide, ja johon olemme tavallaan sokeutuneet. Tavoitteena oli aktivoida osallistujia toimintaan, jonka lopputuloksena kuvataide olisi entistä enemmän osa vanhustyön ammattilaisen arkea

sekä lisäisi työntekijöiden omaa jakamista, tyytyväisyyttä ja työssä viihtymistä.

– Taidekuvia on helppo lähestyä, Kristina sanoo.

Taidekuvat tempaisivat aistimaan, kokemaan ja keskustelemaan kuvista. Välillä taidekuvat muuttuivat opiskeluparin kanssa liikkeeksi, välillä analysoitiin kuvan sommittelua ja rakennetta.

Itkosen mukaan erilaiset yksilö-, pari- ja ryhmäharjoitteet toimivat väylänä omaan elämykseen ja kokemukseen kuvista sekä lisäävät osallistujien luottamusta omaan vahvuuteensa ja kykyynsä taiteen käyttäjinä. Harjoitteet myös innostavat ihmisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen ja jakamiseen taidekuvien kaut-

äyttää erilaiselta”

ta ja kanssa. Keskeisenä menetelmänä on ollut moniaistisuus ja -taiteisuus. Itkonen sovelsi koulutuksessa menetelmiä, joissa käytetään luovaa kirjoittamista, draamaa, liikettä ja ääntä. Paitsi aitojen teosten ääreen eri ympäristöihin, opasti Itkonen koulutettavia myös museoiden verkkosivustoille.

Yhtäkkiä Kristina huomasi katselevansa ympäristöään uusin silmin. Työmatkan varrelta löytyi tilaide-teos ja työpaikan seiniltä paljon aitoa taidetta. Kristina kertookin oman innostuksen herättäneen aistit eri tavalla auki, ympäristö alkoi näyttää erilaiselta.

Taidetta vanhuspalveluksikköihin

Kulttuurisen vanhustyön hanke Osaattori pyrkii lisäämään kulttuuri- ja taidetoimintaa vanhuspalveluksyksiköissä. Osaattori järjestää "taiteilijana vanhustyössä" -koulutusta taiteilijoille ja taidekoulutusta vanhustyön ammattilaisille. Kurssi "Taidekuvan äärellä" on ollut osa Osaattorin toimintaa. Koulutus on pidetty työntekijöiden työpäivän aikana heidän työpaikallaan, jotta osallistuminen on ollut mahdollisimman helppoa.

Osaattorissa mukana olevat kaupungit; Helsinki, Lahti, Jyväskylä ja Turku ovat huomanneet kuinka merkittäviä taidekoulutukset ovat olleet vanhustyön ammattilaisille. Taidekoulutuksen avulla on rohkaistu vanhustyön ammattilaisia hyödyntämään taidetta ja kulttuuria omassa työssään tarjoamalla työntekijöille vinkkejä ja ideoita. Osa vanhustyön ammattilaisista omaa pitkän harrastustaustan jonkin taiteen osaluon parissa, mutta monelle koulujen tarjoamat taidetunnit ovat olleet ainoita kokemuksia. Taiteen ammattilainen ei tarvitse kuitenkaan ol-

la käyttääkseen taidetta ja sen moninaisia muotoja työssään.

Mitä heikompi kuntoisia vanhukset ovat, sitä haasteellisempaa vuorovaikutus heidän kanssaan on. Luovilla menetelmillä on esimerkiksi muistisairaiden hoidossa tärkeä merkitys ja verbaalisen vuorovaikutuksen heikentyessä voidaan yhteys vanhukseen saavuttaa taiteen avulla. Taide ja kulttuuri vahvistavat vanhuksen kokemusta osallisuudesta ja mahdollisuuksista vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.

Kristinan oma työ Roihuvuoren palvelukeskuksessa keskittyy vanhuksen kunnon arviointiin ja kuntoutukseen. Osa pääsee vielä takaisin omaan kotiinsa, mutta osalle joudataan etsimään laitospaikka.

– Työpäivät saattavat sisältää paljon tunteikkaita ja hankaliakin tilanteita, onhan kyse vanhuksen elämästä ja siitä, missä he mahdollisesti tulevat viettämään loppuelämänsä, Kristina toteaa.

Taide vaikuttaa eri aisteihin ja vie tarkastelijansa yllättäviinkin tunnelmiin, muistoihin ja ajatuksiin. Näin kävi Kristinallekin hänen katsellessaan **Hugo Simbergin** kuvaa. Kristina kertoi yllättyneensä pintaan nousseista tunteistaan. Omat elämykset voivatkin toimia hyvänä motivaattorina taiteen hyödyntämisessä ja vanhuksen kanssa taidetta voi käyttää monin eri tavoin.

Taiteesta ja kulttuurista uusia välineitä vanhustyöhön?

Julkisuudessa puhutaan paljon vanhustyön kuormittavuudesta ja haasteista. Samaan aikaan kun väestömme ikääntyy, julkisia resursseja vähennetään ja vanhustyön ammattilaisten rekrytointi on yhä haasteellisempaa. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn turvaami-



nen edellyttää uudenlaista ajattelua ja toimintatapaa perinteisten sektorirajojen yli. Keskusteluun on noussut taiteen moninaiset mahdollisuudet sosiaali- ja terveysalalla. Taide tarjoaa uudenlaisen lähestymistavan työhön – taidelähtöiset menetelmät voivat toimia esimerkiksi työmenetelmien ja palveluketjujen kehittämisen välineenä tai yhteisöllisyyden lisäämi-

jatkuu seuraavalla sivulla->



senä. Taidetta voi käyttää henkilökunnan viihtyvyyden ja työympäristön parantamiseen, mutta myös koko työyhteisön ja työmenetelmien kehittämiseen.

Lukuisten tutkimusten perusteella voidaan todeta, että taide ja kulttuuri lisäävät vanhusten hyvinvointia mutta myös vanhustyön ammattilaiset hyötyvät taiteesta ja kulttuurista. Osaattorissa mukana olevat kaupungit ovat alkaneet ajatella taiteen ja kulttuuristen työmallien integroimista terveys- ja sosiaalityön nykyisiin käytäntöihin. Vanhustyö voi saada taiteesta ja kulttuurista uutta imua vanhustyöhön.

Taidelähtöiset menetelmät – ovat ne sitten teatteria, tanssia tai kuvataidetta – luovat tilan, jossa ihmiset voivat asettua eri konteksteihin sekä astua turvallisesti omalle epämukavuusalueelle ja näin analy-

soida esimerkiksi vaihtoehtoisia tapoja toimia tai nähdä itsensä työyhteisön osana aivan uudesta näkökulmasta. Ennen kaikkea taidelähtöiset menetelmät aktivoivat tekemään oivalluksia, joita tarvitsemme aina, kun haluamme vahvistaa osaamista ja asiantuntijuutta sekä luoda uusia innovaatioita.

Voivatko taidekuvat olla mukana työnteossa? Kristina miettii hetken ja kertoo, että kurssi herätti ajatuksia ennen kaikkea hänessä itsessään, ja hän sai kurssilta voimaa omaan persoonaansa. Miksei taidekuvia voisi käyttää omassa työssäänkin, hän pohtii. Kristina on jo kerännyt pöydän ääreen joukon asukkaita joiden kanssa on keskustellut korteista.

– Se tuntui yllättävän kivalta ja helpolta, joukossa oli ainoastaan yksi asukas, joka ilmoitti ettei taide kiinnostanut. Mutta hänkin kurkisteli salaa korttien kuvia.

Seuraavaksi suunnitelmissa on rakentaa vanhustenkeskukseen taidekuvista taidepolku.

– Kävelytreenit voidaan tehdä samalla kun mennään asukkaan kanssa katsomaan seuraavan kerroksen taulua.

Teksti: Sanna Juvonen

Projektipäällikkö

Osaattori

Lasipalatsin Mediakeskus Oy

Kuvat: Kari Vainio

Kuvat on otettu Turun hoitajakoulutuksesta Wäinö Aaltosen museossa (kouluttajana Satu Itkonen).

Osaattori-hanke

Osaattori on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke ja kuuluu Luovan Suomen koordinaatioverkostoon. Hanke on kulttuuri- sekä sosiaali- ja terveyssektoria yhdistävä neljän kaupungin, Helsingin, Lahden, Jyväskylän ja Turun, yhteishanke. Osaattori päättää toimintonsa vuoden 2013 lopussa. Hallinnoiva organisaatio on Lasipalatsin Mediakeskus Oy.

Satu Itkosen kirjassa *Taidekuvan äärellä* (2011) taidekuvaa ja -teoksia katsotaan taiteen käyttäjän näkökulmasta. Kouluttaja ja museopedagogi Satu Itkonen johdattaa lukijan käytännönläheisesti taideteosten ja niiden kuvien äärelle. Lukuisat tehtävät, esimerkit ja vinkit antavat ideoita moniaistiseen ja -puoliseen taiteen tarkasteluun.



Liikunnan merkitys ikäihmisille

Suomalainen ikäpolitiikka lähtee siitä, että ikäihmisen omaa toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä vahvistetaan niin, että hänellä on mahdollisuus selviytyä kotona tai kodin-omaisissa olosuhteissa mahdollisimman kauan. Liikunta ja kuntoutus kaikkine muotoineen ovat hyviä keinoja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja antavat ihmisille voimavaroja elämän hallintaan myös ikääntyessä.

Harmillista on, että näitä ensimmäisen vaiheen tukitoimia, joihin liikunnan edistäminen ja varhainen kuntoutus kuuluvat, toteutetaan Suomessa liian vähän. Miksi vain edetään sattumanvaraisesti ensimmäiseksi palvelujen kimppeun? Oma-toimisen liikkumisen ja kuntoutuksen laiminlyönti on vahva huonon

ennusteen merkki vanhuusiässä. Tiedämme, että pitkäaikainen liikumattomuus johtaa kehon hallinnan heikkenemiseen, kaatumisiin ja murtumiin. Toimintakyvyn vaikeuksien lisääntyessä, tarve huolenpitoon ja hoivaan kasvaa ja tarvitaan lisää yhteiskunnan palveluja ja muuta apua.

Tommi Sulanderin viime vuonna julkaisemassa väitöskirjassa (*Functional ability and health behaviours - Trends and associations among elderly people 1985-2003*) selvitettiin eläkeläisten toimintakyvyn ja terveyskäyttäytymisen muutoksia vuodesta 1985. Tutkimuksen mukaan miesten ja naisten toimintakyky on kohentunut eniten eläkeiän alkupäässä eli 65-69 vuotiailla. He liikkuvat enemmän, syövät terveellisemmin ja tupakoivat vähemmän kuin ikätoverit pari vuosikymmentä sitten.

Sillä, mitä liikuntaa eläkeläinen harastaa, ei ole tuon tutkimuksen mukaan niinkään merkitystä, kunhan fyysinen aktiivisuus on säännöllistä. Ikäihmisen säännöllisen kävelemisen on todettu olevan vahvasti yhteydessä ikäihmisen omaan toimintakykyyn. Kaikki säännöllisesti liikuntaa harrastavat tarvitsivat vähemmän ulkopuolista apua. On myös tutkittu, että säännöllisillä tasapainoharjoituksilla ja lihasvoiman harjoituksilla iäkäs ihminen voi asua kotonaan viisi vuotta kauemmin kuin ilman harjoituksia. Liikunta, pienikin määrä, vähentää ennen aikaista kuolleisuutta ja erityisesti sepelvaltimotaudin,

kohonneen verenpaineen, paksusuolen syövän ja aikuisiän diabeteksen esiintymistä.

Fyysinen aktiivisuus edistää myös mielenterveyttä

Liikuntaharrastus on tuonut mukanaan myös hyvää oloa ja edistää arjessa selviytymistä. Liikunnalla on myös elämänlaatua kohentava vaikutus. Stressi vähenee, mieliala koheenee ja liikunta tarjoaa usein mahdollisuuksia myös sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Terveyskäyttäytyminen alkaa ihmisestä itsestään, mutta hänelle on hyvä antaa siihen sytykkeitä, ohjausta ja neuvontaa. Lähiympäristön tuke ikäihmisen liikunnalle on tärkeää. Yllättävän pienelläkin ohjauksella ja tuella on suuri merkitys. Neuvontaan tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Esimerkiksi varoitukset voivat lisätä liikunnan turvallisuutta, mutta samalla jopa estää liikkumisen aloittamisen tapaturmien pelossa. Terveys- ja sosiaalialan työntekijöiden omaa liikuntakoulutusta tulisi lisätä, jotta he pystyvät opastamaan ja neuvomaan ikäihmisiä liikuntaharrastusten pariin.

Tarvitaan paikallisia ratkaisuja

Ikääntyneiden ohjattu terveysliikunta tulisi sisällyttää osaksi kuntien sosiaali- ja terveystoimintaa ja vanhusstrategiaa siten, että terveysliikunta sisältyy hyvinvointitekijänä koko kunnan ja myös eri sektoreiden strategiaihin.

Kuntien resurssien niukentuessa ja väestön ikärakenteen vanhetessa on kuntiin etsittävä uudenlaisia paikallisia resursseista ja tarpeista lähteviä pienimuotoisia ratkaisuja. Vastikään luin Rääkkylän Kylät kuntoon -hankkeesta, missä viidelle Rääkkylän kylälle pystytettiin ulkoliikuntapaikat ja katoksiin hyvät kuntoilulaitteet. Laitteissa voi tehdä erilaisia liikkeitä vetreyden lisäämiseksi tai lihasvoiman lisäämiseksi. Hanketta hallinnoi Nuorisoseura. Käyttäjistä suuri osa on koululaisten lisäksi eläkeläisiä.

Olen seurannut myös veteraanijärjestöjen hanketta, jossa kunto-ohjaaja videon välityksellä pitää yli kymmenen veteraanin ryhmille aamuisia voimistelutuokioita. Tuokiot täyttävät kaikki hyvän kotona asumisen elementit. Ne tarjoavat säännöllisen liikuntamahdollisuuden iäkkäälle veteraanille ja hänen puolisolleen. Ne tarjoavat sosiaalisen piristysruiskeen päivään. Samassa yhteydessä voidaan kartoittaa asukkaiden vointi ja auttaa tarvittaessa lisäavun saamiseksi.

Hyvät lukijat,

Lapsi, nuori, mummo tai vaari – toimintakykyä täynnä koko elämäkäärä!

Elli Aaltonen, YTT, dos.

Kirjoittaja on Itä-Suomen aluehallintoviraston ylijohdaja. Hän aloitti Vanhustyön keskusliiton puheenjohtajana tämän vuoden alussa.

Vanhustyötä taidolla ja sydämellä.



Kotkan kaupungissa sijaitsevat Koskenrinteen 4 eri toimipistettä tarjoavat miellyttävät ja rauhalliset puitteet eläkepäivien viettoon.

Tarjoamme mahdollisuuden täysin itsenäisestä asumisesta monipuolisiin ateria- ja hoivapalveluihin. Meillä on myös kerhohuoneistoja vuokrattavana eri tilaisuuksia varten.

Puh. 044 723 3100

www.koskenrinne.fi

Hyvän vanhuuden puolesta



Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry
Polttolinja 39, 40520 JYVÄSKYLÄ
puh. (014) 641 133, fax (014) 641 155
info@jklhoivapalvelu.com
www.jklhoivapalvelu.com

Laulunloihtijat tekevää



Kullervon päiväkeskuksen laulunloihtijatryhmäläisiä tekemässä musiikkia.

– Kuinka moni teistä on soittanut joskus jotain soitinta?, kysyy kollegani, yhteisömuusikko **Antero Mentu**. Noin kahdenkymmenen hengen ikäihmisryhmässä vilkuillaan toisia – vaikuttaa siltä, ettei kukaan ole koskaan soittanut mitään, paitsi puhelinla, kuten joku osuvasti huomauttaa. – Eikö kukaan ole edes pajupilliä soittanut?, jatkan Anteron kysymystä.

Kaikki ryhmäläiset miettivät. Onhan sitä pajupilliä tullut lapsena soitettua. Tietenkin. Yksi on pianoakin vähän kokeillut, toinen on nuoruudessaan soittanut viulua, mutta "ei mitenkään ammattimaisesti".

Suurin piirtein näin on alkanut jokainen Laulunloihtijat -kokonaisuus. Laulunloihtijat on kehittämämme yhteisösävellysmetodi, jolla pyritään hälventämään musiikin tekemiseen liittyviä pelkoja ja ennakkoluuloja sekä tarjoamaan kaikille ikään katsomatta mahdollisuus osallistua

luovaan prosessiin. Musiikkiin liittyviä pelkoja ja ennakkoluuloja monilla ikäihmisillä tuntuu olevankin, erityisesti erilaisia kammottavia muistikuvia kansakoulun laulukokeista. Kenties aiempien kokemusten vuoksi monet ikäihmiset eivät usko omiin musiikillisiin kykyihinsä ja he myös arastelevat omien mielipiteidensä ilmaisu.

Laulunloihtijat kokonaisuus koostuu 8-12 tapaamisesta, joiden aikana osallistuva ryhmä kirjoittaa sanat, miettii musiikkikappaleen rakenteen ja tyylilajin, säveltää melodian ja sovittaa sanat sekä lopuksi harjoittelee itse tekemänsä musiikkikappaleen esitystä mahdollisesti jopa levytyskuntoon. Oma laulu syntyy yhteistyössä kokeiden yhteisömuusikoiden kanssa.

Elämäkokemukset laulun rakennuspalikoina

Lauluja voi kirjoittaa mistä tahansa.

On olemassa lauluja hämähäkeistä, voittamisesta, syntymäpäivistä, banaaneista ja ties mistä. Kun aloittaa uuden laulun kirjoittamisen, on edessä kuvainnollisesti tyhjä paperi, jolle pitäisi alkaa tuottaa tekstiä.

Laulunloihtijat-metodissa laulun rakennuspalikoina toimivat muistot, mieltymykset ja elämäkokemukset. Usein ikäihmisillä on paljon kiehtovia tarinoita ja kokemuksia, joista kumpuaa mainioita tekstejä lauluihin.

Kun jää on saatu murrettua, osaaivat ryhmäläiset kertoa melko tarkkaan millaista musiikkia haluavat tehdä: tehdäänkö nopeaa vai hidasta? Iloista vai surullista? Vai kenties kaihoisaa? Tanssittavaa vai kuunneltavaa? Usein näitä kysymyksiä ei tarvitse edes kysyä, sillä näkemyksiä kylä riittää. Yhteisömuusikoiden rooliksi jääkin luovan virran ohjaaminen niin, että ryhmätyöskentely onnistuu ja tuottaa kaikkia miellyttävän loppu-

t omanlaisiaan lauluja

tuloksen.

Tähän mennessä Laulunloihittajat -kokonaisuuksissa tehdystä laulusta valtaosa on valsseja ja toisena tulevat tangot. Vaikka vanhat ja tutut musiikkityylilajit ovat suosittuja, on ikäihmisillä intoa tutustua myös uuteen: olemme tehneet yhden hip hop -kappaleenkin. Myös nykyaikaisen äänitystekniikan käyttö on herättänyt monesti kiinnostusta.

Yhteisösäveltämisen monet keinot

Sanojen lisäksi teemme laululle myös muodon, melodian, rytmin ja säestyksen. Säveltämisen uskotaan usein olevan jotain lähes yliluonnollista toimintaa, jossa musiikki ikään kuin kumpuaa taiteilijan sielun syövereistä. Musiikkia ja lauluja on kuitenkin tehty jo tuhansien vuosien ajan. Kyseessä on ihmiselle hyvin luonnollinen tapa, eikä siinä ole mistään salateiestä kyse.

Laulunloihittajat-metodissa olemme pyrkineet tekemään säveltämisen erilaiset osa-alueet mahdollisimman helposti lähestyttäviksi. Esimerkiksi rytmejä pystyy luomaan ja harjoittelemaan erilaisten sanarytmien avulla; pe-RU-NA tuottaa valssirytmien, PE-ru-na-LAA-tik-ko taas keinuvan 6/8

tahtilajissa kulkevan rytmin ja niin edelleen. Jonkinlainen melodia syntyy, kun säveliä laittaa peräkkäin. Sävelet voidaan puolestaan valita esimerkiksi arpomalla tai antamalla niille suunnan. Tärkein taito laulun tekemisessä on kuitenkin rohkeus heittäytyä kokeilemaan ja mahdollisesti epäonnistua – aina voi yrittää uudestaan.

Laulu kuuluu kauas

Syntyneet laulut ovat hyvin mielenkiintoisia, ja kertovat paljon tekijöistään ja heille merkitsevistä asioista. Tärkeintä osallistujille on monesti ollut se, että he ovat saaneet ryhmänä kokeilla jotain uutta ja jokainen ryhmän jäsen on tavalla tai toisella osallistunut valmiin laulun tekemiseen. Vaikutukset voivat olla hyvinkin kauaskantoisia: yksi Laulunloihittajat ryhmään osallistuneista on kertonut kokonaisuuden päätyttyä ryhtyneensä kokonaisen levyn tekoon lastensa ja lastenlastensa kanssa. Ensimmäisestä viidestä Laulunloihittajat ryhmässä tehdystä laulusta on koottu EP-levy *Lauluja syksystä, ystäväyydestä ja rakkaudesta* (UULU 0008).

*Teksti: Joonas Keskinen
Kulttuuriosuuskunta Uulu
Kuvat: Susanna Lyhy*

Mikä ihmeen yhteisömuusikko?

Yhteisömuusikko on käsitteenä vielä varsin tuntematon. Yhteisömuusikoksi ei voi Suomessa opiskella, ja monesti yhteisömuusikot tulevatkin mitä erilaisemmista opiskelutaustoista. **Joonas Keskinen** ja **Antero Mentu** ovat opiskelleet etnomusikologiaa Tampereen yliopistossa. Etnomusikologia on tieteenala, joka tutkii musiikin, muun inhimillisen kulttuurin ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutusta.

Yhteisömuusikolla tarkoitetaan muusikkoa, joka työskentelee yhteisön keskellä esimerkiksi kouluissa, päiväkodeissa, päiväkeskuksissa ja niin edelleen, ja vie musiikkia sinne, missä ihmiset asuvat ja elävät. Yhteisömuusikko tekee ja opettaa musiikkia ensisijaisesti sen sosiaalisten vaikutusten vuoksi. Yhteisömuusikko ei kuitenkaan ole musiikkiterapeutti, sillä hän ei pyri hoitamaan tai parantamaan – yhteisömuusikon ensisijainen tehtävä on tuoda iloa yhteisön elämään musiikin monin keinoin.

Keskinen ja Mentu työskentelevät tamperelaisessa Kulttuuriosuuskunta Uulussa, joka on toiminut vuodesta 2003 lähtien. Uulu on erikoitunut erilaisten musiikkipalveluiden tuottamiseen ja toimii läheisessä yhteistyössä Maailman musiikin keskuksen kanssa.

Lisätietoja: www.uulu.fi



Pappilanpuiston päiväkeskuksen laulunloihittajaryhmäläisiä.

Keräily on antois

Aira Heinäsen kaunis koti on varsinainen runsaudensarvi hyvässä järjestyksessä: seinät ovat täynnä tuntuisten taiteilijoiden tauluja ja veistoksia, olohuoneessa ja keittiössä on Artekin huonekaluja. Yhdessä hyllyssä on **Wilhelm Kågen** Argenta-kokoelma. **Kalevin** työhuoneessa on **Albin Kaasisen** puuveistosten kokoelma ja taidekirjoja hyllymetreittäin. Lisäksi Heinästen kodissa on kokoelma vanhoja silitysrautoja, ex libriksiä kansioissa ja vitriineissä mitaleita. Tuhannet postikortit ovat kansioissa isossa laatikostossa. Muita kuin taidekirjoja on hyllymetreittäin.

– En minä enää kerää oikeastaan mitään muuta kuin postikortteja aiheiden mukaan. Olen myös alkanut lahjoittaa joitakin tavaroita pois, Aira Heinänen kuvailee.

Sosiaalineuvos Aira Heinänen on tullut Vanhustenhuollon Uudet Tuulet -lehden lukijoille tutuksi vuodesta 2003 jatkuneen keräilyaiheisen juttusarjansa ansiosta. Aluksi sarjan nimi oli Keräilyn salat julki, nykyisin nimi on Esineet kertovat. Kahdessa sarjassa on yhteensä 68 juttua. Esineet kertovat -sarja jatkuu.

– Juttusarjan idea on välittää tietoa erilaisista esineistä ikäihmisille. He voivat esimerkiksi miettiä, onko jollakin hallussaan olevalla esineellä arvoa, tai mitä tehdä jollekin esineelle. Samaten sarja välittää tietoa ikäihmisten kanssa työskenteleville. Juttusarjan tekemisessä viehättää erityisesti se, että saa tavata uusia ihmisiä, joilla on jokin kiinnostava ja syventymistä edellyttävä keräilykohde.

Heinänen tunnetaan laajalti keräilypiireissä, ja hän tuntee valtaisan määrän eri alojen keräilijöitä sekä kuuluu alan järjestöihin. 90-luvulla ilmestyneessä Keräilyn maailma -lehdessä hän piti säännöllisesti omaa palstaa. Aira Heinänen on myös toimittanut Museoliitolle *Museonystävien op-*

Aira Heinänen valittiin juuri valtakunnallisen postikorttiyhdistys Apollon ensimmäiseksi vuoden postikorttivai-kuttajaksi. Hänen keräilykokoelmansa pääaiheet ovat äitilapsiaihe kuvataiteessa sekä julkiset ulkosalla olevat patsaat. Kuvassa on meneillään iloinen postikorttien arkistointityö.



paan vuonna 2003 ja viime vuonna Käpyrinteen palvelutalon julkaiseman *Ikäihmisten kulttuurimuistot talteen* -oppaan.

Antoisinta on toisten keräilijöiden löytäminen

Heinänen kertoo, ettei hän aina ole ollut keräilijä, joskin historia on aina kiinnostanut häntä. Heinäsellä on maisterin tutkinto, pääaineena historia. Keräilyharrastus alkoi 70-luvulla äiti ja lapsi-aiheisista postikorteista. Aihe liittyi Heinäsen silloiseen työhön, sillä hän oli Ensi- ja turvakotien liiton toimitusjohtaja. Sitten hänen miehensä Kalevi alkoi harrastaa mitaleja ja kuvataidetta, ja siitä harras-

tus laajeni taidegallerian avaamiseen. Taiteesta tuli Kaleville ammatti.

– Ex libris -harrastus alkoi siitä, että Kalevi teetätti minulle oman ex librisen taitelijaystävällään **Alpo Jaakolalla**.



Ruotsalaisen Gustavsbergin tehtaan taiteellisen johtajan Wilhelm Kågen (1889-1960) Argenta-sarjan maljoja Heinästen kokoelmasta.

a harrastus

Vuosien varrella Heinäselle on kertynyt tuhansia äiti ja lapsi kuvataiteessa -aiheisia sekä patsas-aiheisia postikortteja kaikkialta maailmasta. Exlibriksiä on samoin tuhansia. Nyttämmin edesmenneen Kalevin silyts-rauta- ja mitalikokoelma on edelleen kunniapaikalla olohuoneessa.

– Keräilyssä yksi asiaa johtaa toiseen ja kolmanteen. Keräilyn suurin anti on se, että löytää toiset keräilijät. Keräilijät myös auttavat toisiaan, välittävät tietoa. Siinä samalla saa itselleen tietoa. Ahaa-elämyksiä tulee jatkuvasti.

– On myös hieno hetki, kun tekee löytöjä. Ostin juuri Älvsjön antiikkimessuilta nuhrusen äiti-lapsi -postikortin, joka osoittautui lähetetyksi **Mathilda Wredelle** vuonna 1909 Saksasta Helsingforsiin.

– Keräilyssä on olennaista innostus keräilyn kohdetta kohtaan. Keräilystä katoaa mielekkyys, jos sitä ajattelee taloudellisen hyödyn näkökulmasta. Samaten sekin on vinoutunutta, jos keräilijän muu perhe saa kärsiä keräilyharrastuksesta. Kuten vaikka nähdä nälkää. Keräilystä pitää saada iloa.

Kamarineuvos **Kari Rahiala** kertoo kirjassaan *Onnellinen keräilijä*, että melkein mitä tahansa voi kerätä. Rahialalle keräily on ennen kaikkea kulttuuriperinnön säilyttämistä ja siirtämistä. Kun perehtyy johonkin tavaraan, vaikka limsapullon etikettiin, niin siitä kasvaa valtaisa tiedon vyöry. Aira on samoilla linjoilla Rahialan kanssa.

– Keräilyyn liittyy se, ettei kokoelma ole koskaan valmis tai täydellinen. Jos jossain esineessä on vuosiluku tai järjestysnumero, niin ne voivat innoittaa keräämään saman sarjan esineitä.

Antiikista vintageen

Antiikin harrastus on noussut hurjasti viimeisen 30 vuoden aikana. Suo-

nessa ilmestyy nykyään useita alan lehtiä, antiikki on ollut ja on mediasa hyvin esillä, antiikkimessuja järjestetään ahkerasti jne. Aira Heinäsen mukaan antiikin harrastukseen nousuun on moniakin syitä.

– Sodan jälkeen suomalaisen designin nousu. Suomalaiset suunnittelijat menestyivät maailmalla. Suomalainen design oli myös sellaista, että tavallisetkin kansalaiset saattoivat hankkia sitä. Sitä ennen antiikkia olivat olleet jotkin tsaarinaikaiset kristallikruunut, joihin ei tavallisella ihmisellä ollut varaa.

– Toisaalta myös tietous ja varallisuus ovat kasvaneet. Ennen kelpasi seinälle mikä tahansa kaunis maalaus, mutta tietouden kasvun myötä opittiin tuntemaan taiteilijoita ja taidetta.

Viime vuosina on vintage nousut keräilykohteeksi. Vintagella tarkoitetaan viimeisten vuosikymmenten vaatteita ja esineitä.

– Siinä 50-luvun esineiden äärellä kokee itsekin olevansa vintagea eli mennyttä aikaa, Heinänen naurahtaa ja muistaa lämmöllä vuosia 1972-1982, jolloin hän toimi Koteja Vanhuksille ry:n toiminnanjohtajana oman toimensa ohella. Koteja Vanhuksille ry on nykyinen Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Aira Heinäsen lapset ja lastenlapset ovat myös alkaneet kysellä Airalta vintagesta. Hän kokeekin, että tiedonhalu on valtava nykyisillä sukupolvilla. Kasvavasta tiedonhalusta kertoo myös se, että nykyään ilmestyy valtaisesti keräilyaiheista kirjallisuutta.

– Esimerkiksi vävyäni on yhdessä tyttäreni kanssa innostunut keräämään **Tynellin** valaisimia. Ei hän nuorempana ollut yhtään kiinnostunut taiteen ja antiikin keräilystä.



Lucina Hagmanille lähetetty patsasaiheinen postikortti.



Alpo Jaakolan kookas öljymaalaus Puistonvartijat.



Teksti ja kuvat:
Kari Uittomäki

Aarne Nopsanen piirtämä Martta Salmela-Järvisen ex libris.



Ata Hautamäelle on ominaista erityisesti sosiaalityön ja luovuuden yhteys.

Ata Hautamäki on kirjailija, joka kuvaa ajalle tyypillisiä ilmiöitä ja maalaa tarkasti tarinoiden tapahtumapaikkoja.

Ata Hautamäen elämä on ollut värikästä. Herkästi pulppuavassa puheessa toistuvat tarinat hypyistä tuntemattomaan. Yhteiskunnalliseen korkeakouluun pääsyä odotellessaan Ata vietti vuoden Ruotsissa, palo nuoriso- ja sosiaalityöhön oli kova.

Sittemmin vaativassa sosiaalityössä virkoja ja työtehtäviä kuitenkin riitti, ja niissä vierähti useampi vuosikymmen.

–Kun on työkseen sosiaalialalla ja tekemisissä pääasiassa ihmisiä kohdanneiden ikävyyksien kanssa, ratkaisujen löytäminen vaatii tietotaidon lisäksi myös luovuutta. Olen usein päässyt hedelmälliseen yhteistyöhön, kun olen osannut paneutua asiakkaan tunteisiin ja tilanteeseen, Ata luonnehtii hänelle ominaista sosiaalityön ja luovuuden yhteyttä.

Ei kaavaa vaan "mitä jos"

Uusien alkujen ja muutosten kanssa eläminen on vaativaa, mutta Atan

mukaan elämän johtotähdet auttavat eteenpäin. Atalle johtotähtiä ovat olleet oman perheen lisäksi luottamus siihen, että elämä opastaa ja kannustavat kokemukset tuntemattomien polkujen raivautumisesta askeleet kannatteleviksi väyliksi. Omapäisyys ja uteliaisuus ovat olleet kannattelevia piirteitä myös kirjailijan uralla.

Ata pitää itseään ensisijaisesti ihmisten muistojen herättelijänä ja niiden kerääjänä. Haastatteleamalla erilaisia ihmisiä kutoutuu kuva sekä viireillä olevien kirjallisten ideoiden tapahtumista, henkilöistä että paikoista. Sen sijaan että loisi ennakolta kirjansa "kaavan" ja noudattaisi sitä, Ata kirjoittaa "mitä jos"-kysymys mielessään. Kirjailijana hän seuraa luomiaan henkilöitä punoen tarinaa samanaikaisesti. Tuotettua tekstiä on nautinnollista kirjailijana itsekin lukea, jälkikäteen rakentuu teokselle sisäinen loogisuus ja tarinan kaari.

"Kaduilla kulkee liikaa kuolleita ihmisiä"

Mainio esimerkki idean mukaansatempaavuudesta ja luomisen pakosta on viimeisimmän teoksen, *Kadonneet*

Uusien

muistot, lähtökohta. Ata oli kirjoittamassa jo ihan toista kirjaa, kun aivot synnyttivät lauseen "Kaduilla kulkee liikaa kuolleita ihmisiä". Lause liittyy äidin ja veljen kuolemiin, jonka jälkeen Ata näki heitä kadulla kulkevissa ihmisissä. Veljeä jopa niin paljon, että Ata oli vähällä uskoa hänen lavastaneen kuolemansa. Hautajaisia ei nimittäin koskaan pidetty.

Lauseen pomppaaminen mieleen pakotti Atan ostamaan kynän ja paperia ja istumaan Akateemiseen johdettaville portaille ja kirjoittamaan, lause oli silloin tärkein asia maailmassa.

– Luovuuteen antautuminen on muuttanut minua itsekämmäksi. Oma tekeminen vie voiton tilanteessa, jossa voi valita.

Käpylästä piti kirjoittaa, koska Ata halusi vielä kulkea sen kaduilla. Kulkeminen taas toi esiin menneisyyden arvomaailman ja yleiset käsitykset.

– Samalla tietysti kävin omaa lapsuuttani läpi. Herkkä olen ollut aina, mutta koska isä jätti perheemme minun ollessa vielä pieni ja suku oli täynnä evakko- ja sotatarinoita, suojelin itseäni aikuisten puheilta kääntymällä sisäänpäin. Kehittelin tarinoita ja uskoin niihin. Ja sain muutkin uskomaan, Ata pohtii ja kertoo saaneensa aikuisena palautetta käpyläisläisiltä leikkitovereilta.

– Luovuushan on ollut minulle pakonomaista ja pakoa todellisuudesta. Oma luovuuttani en osannut pitkään aikaan vaalia, eikä sen tärkeydestä edes puhuttu 1960-luvulla, Ata sanoo.

Paneutuminen oman itsen hoitoon alkoi pakollisesta hiljaisuudesta. Kun ei voinut puhua, oli pakko kuunnella muita entistä intensiivisemmin.

– Silloin huomasin, miten kevyitä ajatuksia ihmisillä oli. Kun ympärillä puhuttiin tyhjänpäiväisyyksiä, omat ajatukseni alkoivat vahvistua.

Ata on kuvannut teoksissaan omaa

alkujen asiantuntija

elämäänsä suuremminkin. Kirjassaan *Tie Teiskoon* hän kirjaa kokemuksiinsa kaupunkilaisen muutosta maalle, kaunistelematta idyllisen ihannekuvan piirtymistä karuksi todellisuudeksi. Muutto oli myös matka itse, oman kaupunkilaisuuden lähteille. Kirjailijayhdistys tyydytti sosiaalisia tarpeita muutoin tasaisessa ympäristössä.

Totuus ja rehellisyys ovat Atalle tärkeitä arvoja. Hänellä on vastuu lukijalleen totuudenmukaisuudesta, siksi dekkareissakin on huolellisesti kerrottu paitsi tarinan sijoittumisajankohdan ilmiöistä myös kuvattu tapahtumapaikkoja. Historioitsijaksi Ata ei kuitenkaan tunnustaudu, kirjailijan vapautta on luoda uskottavia todellisuuksia.

Liikunta vahvistaa luovuutta

Atan aikuiselämään kuuluu äänihuulten vioittuminen, joka pakotti uudenlaisen hengityksen opetteluun. Taijin avulla opettelu ohjasi liikunnan maailmaan, josta Ata ei ole sittemmin luopunut. Oivallus, että äänettömästi liikkeisiin keskittyminen teki aivoille valtavan hyvää, johdatti osaltaan havaintoon, että liikunta vaikuttaa vahvistavasti myös luovuuteen. Parhaimmillaan Atan liikuntavalikoimaan sisältyi hidasta, äänetöntä itämaista liikuntaa ja raikuvan ro-

kin tahdissa jumppaamista, israelilaisia kansantansseja ja lattareita, sekä kuntotanssia, jossa liikutaan kaikkien mahdollisten musiikkilajien mukaan. Kaikki liikuntamuodot tukevat luovuutta.

Tulevaisuus tuo tullessaan, paitisi uusia alkujä, myös lisää kirjoittamista. Missä maisemassa? Sen tietää vain kirjailija itse taipaleella käydessään. Sannikkyys ja sitkeys Hautamäen luonteenpiirteinä ovat jälleen avuksi, kun hän maaliskuussa 2013 toipuu vakavasta sairaudesta.

– Että pääsee liikkumaan, se on elinehto!

Talvinen liukkaus on ollut merkittävä haitta kuntoutumisen polulla.

– Miksi ihmisille ei ole salivuo-roja musiikin tahdissa kävelemistä varten? Toipilaat ja vanhukset voisivat kävellä jännittämättä kaatumista. Nimittäin liikunnan on oltava rentoa, jotta se vapauttaa aivojen luovan puolen.

Vihjeeksi Ata kehottaa menemään Stockmannille.

– Kulkekaa kerros kerrokselta, katselekaa ympärillä olevia ihanouksia ja ihmisiä, kävelkää portaissa. Tunti hurauttaa helposti. Sitten voikin jo istahtaa kahvilaan. Liikunta antaa luovan herkkupaloihin.

Kun kysyn haastattelun lopuksi Atalta, mikä pitää hänen luovuuten-

sa vireänä, seuraa filosofinen pohdinta, joka kelpaa ohjenuoraksi jokaiselle meistä:

– Minulla on tuhat tarinaa kertomatta, miljoona laulua laulamatta ja elämä, se on niin lyhyt! Täytyy siis elää joka hetki. Jos todellisuus on tuskaa, sen voi vaihtaa päänsä sisällä parempaan. Keskitysleiriltä selvinneet ovat kertoneet, että oli vain ajateltava muuta. Oltava muistoissa tai suunniteltava tulevaisuutta, mutta piti osata olla varuillaan. Liikunta on tulevaisuuden varalta varuillaan oloa. Me tarvitsemme kehoamme ja tunnemme elävämme, kun hallitsemme sitä. Ajatusten maailma on osaltaan vielä tuntematon. Niihin on vaikeampi itse vaikuttaa, mutta sitä voi opetella. Kirjat ovat oppaita ajatuksiin, omiin ja muiden.

Koskaan ei ole liian myöhäistä.

Teksti:

Mervi Leivo ja Ata Hautamäki

Kuva: Ata Hautamäki

Ata Hautamäki (s. 29. lokakuuta 1944 Helsinki)

Ata Hautamäki on Suomen Kirjailijaliiton ja Suomen Näytelmäkirjailijaliiton jäsen sekä Pirkkalaiskirjailijat ry:n hallituksen jäsen.

www.atahautamaki.fi

SHARP

**Pienikokoinen. Edullinen.
Sharp DX-C200.**

**A4-värimonitoimilaite, jossa
vakiona tulostus, kopiointi,
skannaus ja faksaus!
Alk 850 € alv 0%**

SHARP-MYYNTI HELSINKI | Oy Perkko
(09) 4780 5530, info@perkko.fi, www.perkko.fi

Suomen Senioriliike
onnittelee

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liittoa!

Hyvä elämä – hyvä vanhuus.

**SUOMEN
SENIORI
LIIKE RY**

85-vuotias veteraaniurheilija Senni Sopanen:

Liikunta antaa eläm



Maaliskuussa järjestetyissä veteraanien EM-halliyleisurheilukisoissa San Sebastianissa, Espanjassa, Senni Sopanen hyppäsi N85-sarjassa tuloksen 85 senttiä..Tulos on Euroopan ennätys ja kisaennätys N85-sarjassa!

– **Myllypuron liikuntahallissa voitin viisi kultamitalia! Pituu-
dessa tuli uusi hallimaailman-
ennätys, kuulassa uusi Pohjois-
maiden ennätys sekä 60 metrillä
uusi Suomen ennätys, 85-vuoti-
as veteraaniurheilija Senni So-
panen riemuitsee maaliskuun
ensimmäisen viikonlopun ai-
kana pidetyn veteraaniurhei-
lun SM-hallikilpailun tuloksista.**
Senni Sopanen pursuaa elämäniloa. Karjalaisuudet omaavan Sennin silmät tuikkivat iloisesti, nauru tulee herkästi ja puhetta tulee vuolaasti. Ulkopuolinen voisi pitää häntä enintään 60-vuotiaana. Nuorekasta ole-
musta täydentää värikkäät vaatteet ja hiuksissa oleva vauhdikas valkoi-
nen laikku.

– Liikunta antaa minulle niin paljon. Liikunnasta saan elämäniloa ja energiaa. Toisaalta urheilun vastapainoksi teen todella mielelläni kotitöitä. Siivoan itse ja laitan ruokaa jo-

ka päivä. Luen myös paljon. Vapaa-
ajan ongelmia ei ole, Senni kuvailee
iloisesti.

– Kannustan kaikkia liikkumaan, sillä liikunta antaa ruumiillisesti ja henkisesti todella paljon. Kaikkien ei tarvitse kilpailla, mutta liikkuminen olisi hyväksi jokaiselle.

Sennillä on lisäksi muitakin meno-
ja, kuten Martat, teatterissa ja ooppe-
rassa käynnit sekä kesäisin hän ajaa
maalle Ruokolahdelle uimaan, sau-
nomaan ja marjoja säilömään.

Aktiivinen veteraaniurheilu alkoi vasta vuonna 2006

Senni Sopanen on aina harrastanut liikuntaa: hiihtoa, juoksua, suunnis-
tusta, uintia, lentopalloa. Toki hän
on kilpaillutkin, mutta etupäässä työ-
paikallaan. Kuten ollessaan Lasten-
klinikalla sairaanhoitajana helsinki-
läiset sairaalat kilpailivat keskenään
suunnistuksessa, ja lentopallo-ottelu
oli joka syksy lääketieteen kandidaat-

teja vastaan 60-70 -lukuilla.

– Ehdin olla 50 vuotta työelä-
mässä. Helsingin Lastenklinikal-
la 35 vuotta, 2 vuotta Kanadassa ja
viimeiset 15 vuotta Tukholmassa.
Eläkkeelle jäin 76-vuotiaana vuon-
na 2004. Puolitoista vuotta olin ko-
tona ja ihmettelin, että mitä alkaisin
tehdä. Sitten näin toukokuussa 2006
lehdessä Helsingin Kisa-Veikkojen il-
moituksen, että se järjestää aikuisten
yleisurheilukoulun Eläintarhan ken-
tällä. Päätin mennä mukaan, ja siitä
se lähti. Innostuin tosissani urheile-
maan ja harjoittelemaan myös kil-
pailumielessä.

– Juoksu on ollut vahva lajini ol-
lessani nuori, mutta nyt olen löytä-
nyt kolmiloikan urheilutovereitteni
ansioista. Kolmiloikka on bravuuri-
ni, Senni kertoo.

Aloittamista seuraavana vuonna,
eli keväällä 2007, Senni osallistui ve-
teraanien EM-halliyleisurheilukisoi-
hin Helsingissä. Vuonna 2008 olikin

äniloa ja energiaa!

tiheään kilpailuja: helmikuussa 2008 Reykjavikissa, Islannissa, PM-hallimestaruuskilpailut. Heti perään oli maaliskuussa Ranskassa MM-hallikisat. Kesällä oli Ljubljanassa, Sloveniassa veteraanien EM-yleisurheilukisat. Ljubljanassa Senni hyppäsi kolmiloikan Euroopan ennätyksen tuloksella 505 senttiä N80-sarjassa.

– Voittamisessa minua viehättää se, että Maamme-laulu soi. En unohda koskaan Maamme-laulua Ljubljanassa. Tuntui, että se todellakin soi minulle ja Suomen veteraaniurheilun kunniaksi. Samoin on todella hienoa huomata, että muutkin ihmiset iloitsevat menestyksestäni ja ovat kannustavia. Iloitsen itsekin muiden hyvistä tuloksista.

Sopasen urheiluharrastus tuotti nopeasti tuloksia, ja hänet valittiin Vuoden naisurheilijaksi vuonna 2008. Samana vuonna hän sai kutsun tasavallan presidentin itsenäisyyspäivän juhlavastaanotolle eli linnan juhlin.

”Kallis harrastus”

Sennille on kertynyt monia ulkomaisia kilpailumatkoja. Hän itse laskee käyneensä 8 eri maassa kilpaile-



Senni Sopanen ja San Sebastianin kisat tuliaisit: kolme kultamitalia!

massa. Helmikuussa hän oli Portugalissa harjoitusleirillä. Maaliskuussa oli veteraanien EM-halliyleisurheilukisat San Sebastianissa, Espanjassa. Lokakuussa Sennin suuri unelma olisi matka Porto Alegreen, Brasiliaan, veteraanien yleisurheilun MM-kisoihin. Sennin kalenteriin on jo merkitty useita vuosien 2014 ja 2015 kilpailuja.

– Sanon aina, että suunnittelen läh-

teväni. Eihän sitä koskaan tiedä, mitä tapahtuu. Onneksi olen ollut terve, eikä minulla koskaan ole ollut mitään vakavia sairauksia.

Sennillä ei ole sponsoreita, vaan hän joutuu itse maksamaan kaikki kilpailu- ja harjoittelumatkansa, hotellit, ruoan ja vaatteet, kuten kaikki veteraaniurheilijat joutuvat tekemään. Siksi moni hyväkin veteraaniurheilija joutuu laskemaan tarkoin, voiko lähteä mukaan.

– Tämä on kallis harrastus, mutta tämä myös antaa paljon. Aion harrastaa niin kauan kuin rahat ja terveys riittävät, Senni toteaa nauraen.

– Toisaalta olen tehnyt 50 vuotta töitä, joten nyt voin nauttia matkustamisesta. Veteraaniurheilussa viehättää myös se, että tapaan paljon uusia ihmisiä ja vanhoja urheilu-kavereita.

Sennillä ei ole varsinaista valmentajaa, mutta Suomen Urheiluliiton eläkkeellä oleva valmennusjohtaja **Into Turvanen** ohjaa Senniä ja on tärkeä tuki muutenkin. Urheilussa ei useinkaan raaka voima ole tärkeätä. Esimerkiksi kuulantähtäminen on aika pitkälle tekniikkalaji.

Veteraaniurheilu on viime vuosina kasvattanut kovasti suosiotaan. Esimerkiksi Espanjassa oli kilpailemassa noin 80 suomalaista veteraaniurheilijaa. Kilpailijoita oli kaikkiaan noin 2400. Samaten syksyllä Brasiliaan on lähdössä satakunta suomalaista veteraaniurheilijaa. Veteraaniurheilijan ikä alkaa 30 vuodesta ja yläikärajaa ei ole. Jopa 100 vuotiaita on ollut mukana.

*Teksti: Kari Uttomäki
Kuvat: Senni Sopanen ja
Kari Uttomäki*

Senni Sopanen on ehtinyt kilpailla sarjoissa N75 ja N80, nykyään hän kilpailee sarjassa N85. Hänellä on useissa eri sarjoissa maailman, Euroopan, Pohjoismaiden ja Suomen mestaruuksia ja ennätyksiä. Sennin kaikkien saavutusten yhteen kokoaminen veisi paljon tilaa.

Senni Sopasen tulokset veteraanien EM-halliyleisurheilukisoissa San Sebastianissa maaliskuussa:

N85 korkeushyppy 85 cm, Euroopan ennätys ja kisaennätys N85-sarjassa

N85 pituushyppy 185 cm, Euroopan ennätys

N85 kolmiloikka 400 cm

Tammikuussa 2013 Senni Sopanen hyppäsi Salossa veteraanien kansallisessa kilpailussa N85-sarjassa kolmiloikan maailmanennätyksen 417 cm.



Käpyrinteen muotinäytöksessä malleina toimivat mm. Inkeri Kallioniemi ja Anneli Eskola.

Vaatteet tekevät naisen

– Olin elämäni ensimmäistä kertaa mallina, 94 vuotta täyttävä Käpyrinteen asukas **Inkeri Kallioniemi** nauraa iloisesti. Käpyrinteessä on juuri päättynyt muotinäytös, jossa malleina toimivat Käpyrinteen asukkaat.

Pirteä Inkeri Kallioniemi toteaa, että iästä riippumatta vaatteet ovat tärkeitä.

– Jos pyydetään sellaiseen mukaan, mikä tuottaa iloa, niin pitää suostua. Samalla saa itsekin nauttia.

Käpyrinteen muotinäytöksen ideoija ja primus motor **Anneli Eskola** on kiinnostunut vaatteista. Yhteistyökumppaniksi tuli Sataneule Oy, joka tekee mittatilaustyönä vaatteita. Ikääntyneet ja erityisesti ikääntyneet naiset ovat yrityksen suu-

rin asiakasryhmä. Sataneuleen **Eija Pöysti** suunnittelee vaatteita, ja yrityksessä on erikseen henkilökuntaa, joka ompelee vaatteet.

– Vaatteet tekevät naisen. Kauniit ja värikkäät vaatteet tekevät iloisen mielen. Voi pukeutua ihan mielialan mukaan. Muotinäytöksen idea oli myös tuottaa iloa ja vaihtelua asukkaille, Anneli Eskola kertoo.

Eija Pöysti kertoo, että iäkkäät ovat aliarvostettu asiakasryhmä. Hän on huomannut, että 80-90 -vuotiaatkin naiset haluavat olla kauniita tullessaan vaateostoksille.

– Eräs unohtumaton kokemus oli, kun 100 vuotta täyttävälle naiselle tehtiin puku parhaasta silkistä.

Eija Pöysti kiittelee Käpyrinteen kaikkia malleja, erityisesti Anneli Eskolaa ja Inkeri Kallioniemestä onnistuneesta muotinäytöksestä.

– Suomessa ei ole varmaan koskaan ennen nähty 94-vuotiaasta mallia. Ja kuinka luontevasti hän liikkui, Pöysti kiittelee.

*Teksti ja kuva:
Kari Uittomäki*



Marja Saarenheimo: Muistamisen vimma
Vastapaino 2012

Muistamisen vimma on kirja muistista, muistamisesta ja unohtamisen välistä suhteesta tarkasteltuna kuuden kaunokirjallisen teoksen kautta.

Teoksen kirjoittaja **Marja Saarenheimo** tarkastelee **Milan Kunderran** *Naurun ja unohtuksen kirjaa*, **Marcel Proustin** *Kadonnutta aikaa etsimässä* -sarjaa, **Siri Hustvedtin** *Vapiseva nainen – Hermostojen tarina & Amerikkalainen elegia* -kirjoja, **W.G. Sebaldin** *Austerlitzia*, **Bernhard Schlinkin** *Lukijaa* sekä **Lisa Genovan** *Edelleen Alice* -kirjoja. Kirjat käsittelevät eri tavalla muistia, ja Saarenheimo osoittaa, kuinka olennainen osa ihmisen ja kokonaisen kansan identiteettiä muisti ja muistaminen on. Se, joka hallitsee muistia, hallitsee menneisyyttä. Muistia hallitsemalla ihminen voi yrittää häivyttää, muuttaa, rakentaa tai koota menneisyytensä. Oikeammin: ihminen ei hallitse omaa muistiaan tai muistijälkiään itsestään, mutta hän voi yrittää.

Muisti on myös valikoiva, ja ihmisen muistot muuttuvat ajan ja uusien tapahtumien myötä. Se, että ihminen ei muista kaikkea, on myös



KOTIKUNNAS

**Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry-
Turvaa vanhuksille vuodesta 1949**

Laadukasta hoitoa, hoivaa ja palveluasumista sekä fysioterapiapalveluita ikäihmisille luotettavasti, eettisesti ja kodikkaasti

Kerromme mielellämme lisää. Ota yhteyttä!

Kotikunnas, Luolavuorentie 4, 20810 Turku
www.kotikunnas.fi, puhelin (02) 2820 282

hänen pelastuksensa. Jos ihminen muistaisi kaiken, mitä hänen elämänsä aikana on tapahtunut, hän ei voisi toimia. Ihmisen muisti ja muistot eivät ole arkisto, jossa kaikki on hyvässä järjestyksessä, vaan pikemmin-kin jatkuvassa liikkeessä ja muutoksessa oleva verkosto. Muistikuvat ovat eräänlaisia hybridejä, joissa sekoittuvat omakohtaiset kokemukset, mielikuvitus ja kollektiiviset tarinat. Menneisyys on altis muuttumaan ja mukautumaan nykyhetken vaatimuksiin.

Kari Uittomäki



Hanna Kuusela & Matti Ylönen: Konsulttidemokratia Miten valtiosta tehdään tyhmä ja tehoton
Gaudeamus 2013

Hanna Kuuselan ja Matti Ylösen kirja *Konsulttidemokratia* on tärkeä kirja aikamme ilmiöstä, konsulteista. Kuusela ja Ylönen ovat selvittäneet konsulttien eli ulkopuolisten asiantuntijoiden käyttöä suomalaisessa julkishallinnossa; historiaa ja konsulttien käytön vaikutusta päätöksenteolle ja demokratialle.

Kirja avaa hätkähdyttäviäkin näkökulmia aiheeseen. Konsulttien käytön seurauksena päätöksenteon ja demokratian rajat hämärtyvät – kenellä on vastuu, jos julkishallinto tekee päätöksiä konsulttien ehdotusten perusteella? Konsulttien käytöstä seuraa kierre: konsultit tekevät julkishallinnon riippuvaisiksi konsulteista.

Konsulttien pitäisi olla asiantuntijoita, mutta useinkaan niin ei ole. Julkishallinto ei toimi yhtään tehokkaammin konsulttien käytön ansiosta, ja kansalaisten ääni on vaarassa kadota.

Valtion tuottavuusohjelman ansiosta henkilöstön määrä on vähentynyt, mutta konsulttien palveluihin käytettävä raha on kasvanut huimasti. Hallinnon läpinäkyvyys, legitimeetti ja vastuullisuus ovat kärsineet. Hiljainen tieto on vaarassa kadota. Työntekijöiden motivaatio ja työn laatu kärsivät, johtuen motivaation puutteesta, liian kireistä aikatauluista ja työvoimapulasta. Työntekijät eivät ole enää ylpeitä omasta osaamisestaan.

Kuusela ja Ylönen esittävät myös ideoita, miten konsulttidemokratiasta päästään ulos. Tarvitaan rohkea valtio, jonka päättäjät ja virkamiehet luottavat työntekijöihinsä. Valtion ei tarvitse ulkoistaa ajatteluaan, demokratiaa eikä hyvää hallintoa. Myös tuottavuusajatteluun tarvitaan täyskäännös.

Kari Uittomäki



Ata Hautamäki: Kadonneet muistot
Myllylahti 2012

Rakkaudesta, kaipuusta ja paluusta menneisyyden lähteille kertoo **Ata Hautamäen** uusin teos *Kadonneet muistot*. Hautamäki on tullut tutuksi Käpylä-dekkaritrilogiastaan, jossa liikutaan 1950-60-lukujen Helsingissä. Erityisen ansiokasta trilogiassa on paitsi ajan ilmiöiden kuvaus, myös

käpyläläisen tunnelman ja maiseman kirjallinen tallennus. Sama, kirjailijalle tunnusomainen tyyli löytyy myös Kadonneet muistot -teoksesta, kuusikymmenlukua pohjoismaisesti sävytettynä tässä päivässä eläen.

Tarina kertoo kellosepästä, jonka sattumanvarainen kohtaaminen helsinkiläisessä kahvilassa johdattaa muistojen ja oman menneisyyden äärelle. Menneisyyden, mikä sisältää paitsi paljon syyllisyyttä, myös kipeitä muistoja, käsistä luisunutta rakkautta ja luopumisen kokemuksia. Kelloseppä, Jouni nimeltään, ajautuu etsimään kiihkeästi vastauksia oman henkilöhistoriansa pimeisiin kysymyksiin.

Hautamäki aloittaa jokaisen luvun lainauksella, joka on sikermä tai ote laulusta. Lainaukset johdattelevat aikakauteen tai teemaan. Erityisen hyvin kirjan tematiikkaan ja tyyliin sopivat **Airi Antolta** peräisin olevat lainaukset, kuten "Kun ihminen särkyi, kuka hänet korjaa?" ja "Kysyt, mitä on elämä?" Vastasin: "Tunteista." Sisälle rakennettua kirjallista salaperäisyyttä.

Teos on rikas ja monipuolinen, mutta yksityiskohtien runsaus hämää toisinaan tarinan seuraamista. Haasteena on pysyä kirjan sivuilla, kun lukijan mieli karkaa ehtymättömään visuaaliseen materiaaliin.

Mervi Leivo

Käpyrinne ry

**Luotettavasti
kokemuksella ja osaamisella
turvaa vanhuuteen**

Käpyrinteen Hyvinvointi- ja
palvelutalo,
Ilmattarentie 2, 00610 Helsinki
p. (09) 728 8800

www.kapyrinne.fi

Teknologiarenki töihin!

KÄKÄTE-projekti on koostamassa julkaisua teknologian hyvään käyttöönottoon liittyen. Nyt etsimme onnistumisen avaimia ja hyviä esimerkkejä. Erityisesti meitä kiinnostaa kotiympäristöön soveltuvan teknologian käyttöönotto, mutta toki koti voi olla myös asunto palvelutalossa. Kerro meille, jos sinulla hyvä esimerkki mielessäsi!

Millaisen pelin haluaisit?

KÄKÄTE:n verkkosivuilla kerätään parhaillaan ikäihmisten mielipiteitä pelaamisesta. Millaisia pelejä ikäihmiset esimerkiksi verkossa pelaavat ja millaiset pelit heitä kiinnostaisi. Tänne kannattaa käydä kertomassa mielipiteensä, sillä tulokset välitetään kehittäjille ja yrityksille. Tavoitteena on innostaa kehittämään paremmin ikäihmisten mieltymyksiin sopivia pelejä.

KÄKÄTE-käyttäjäpaneelit kosketusnäyttöpuhelimista

Mitä mieltä ikäihmiset ovat kosketusnäyttöpuhelimista ja älykännyköistä? Onnistuuko sellaisella soittaminen ja tekstiviestin lähettäminen? Entä muistutuksen asettaminen? KÄKÄTE järjesti kahtena maaliskuun



KÄKÄTE-käyttäjäpaneelissa tutustuttiin kosketusnäyttöpuhelimiin.

kuun päivänä neljän erilaisen kosketusnäytöllä varustetun puhelimen käyttäjäpaneelin. Rohkeasti ja ennakoluulottomasti 19 panelistia tarttuivat puhelimiin. Mielipiteet jakaantuivat jonkin verran sen suhteen, minä puhelimen käyttämisestä kukin eniten piti. Kaikissa puhelimissa oli paljon isompia ja pienempiä haasteita ja puutteitakin. Näistä KÄKÄTE vie tiedot eteenpäin yrityksille tavoitteena, että puhelimista tulee luotettavammin ja helpommin käytettäviä.

Hyvien kokemusten innoittamina käyttäjäpaneelija järjestetään tulevaisuudessakin.

Ikäihminen kohtaa teknologian -DVD saatavana

Senioriteatteri Kutkutuksen *Ikäihminen kohtaa teknologian* -näytelmä herättää ikäihmisiä tai heidän kanssaan työskenteleviä keskustelemaan teknologian käytöstä, sen mahdollisuuksista ja haasteista. DVD:tä voi tilata KÄKÄTE projektilta ja sen mukana seuraa oheismateriaali, jonka keskustelukysymyksiä voi käyttää ryhmäkeskustelun tukena. KÄKÄTEläiset tulevat myös kevään kuluessa kiertämään keskusteluttamassa ikäihmisiä.

Lea Stenberg

Kuva: Kari Uittomäki



Itä-Helsingin
lähimmäistyö
HELY

**PALVELUASUMINEN ja
YMPÄRIVUOROKAUTINEN PALVELUASUMINEN**

Kontulan Helykoti os. Porttikuja 8, 00940 Hki ja
Myllypuron Helykoti os. Kivensilmänkuja 7, 00920 Hki
Ympäri vuorokautiseen palveluasumiseen mahdollisuus
hakea palveluseteliä.

Lisätietoja ja hakemuslomakkeet asumisesta sekä kotien
ruokalistat: www.helyry.com, puh *09-3424 700.



34600 Ruovesi

www.palvelutalohonkala.fi

ETSIVÄ MIELI – Ennalta-ehkäisevän ja etsivän toiminnan kehittämisprojekti

Etsivä mieli -projektin kehittämissytöä viedään eteenpäin yhteistyössä Suomen mielenterveysseuran Mirakle -hanke, Eläkkeensaajien keskusliiton Elinvoimaa-hanke ja Eläkeliiton Tunne mieli-hankkeen yhteistyönä. Kehittämistyön tavoitteena on tiedottaa mielen hyvinvointiin liittyvistä ajankohtaisista ja yhteisistä asioista, kehittää uusia toimintamuotoja ja järjestää koulutusta mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä.

Etsivä mieli -, Etsiväpiirit - ja Yhressä nääs -projektien alueelliseen yhteistyönä kehitetään erilaisia ryhmätoiminnan muotoja ja toteutetaan etsivätyötä yksinäisten ikääntyneiden saamiseksi toimintaan mukaan. Tampereen Tesomalla vuoden

alussa avattu Kotipirtin Olkkari kookaa niin vapaaehtoiset kuin ikääntyneet mukaan erilaiseen aktiiviseen toimintaan. Etsivä mieli -projekti ja pääkaupunkiseudun alueen Etsiväpiirit -projekti taas kehittävät yhdessä Mirakle -hankkeen kanssa Hyvinvointitreenejä ikääntyneiden ryhmälle Vantaalla. Tuloksia treenien onnistumisesta kootaan syksyn 2013 aikana.

Projektissa alkuvuonna ilmestynyt julkaisu *Avain osallisuuteen - Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin* on saanut hyvän vastaanoton. Menetelmistä järjestetään koulutusta ja niistä tiedotetaan Vallin projektien yhteisissä seminaareissa Joensuussa sekä Turussa. Etsivä mieli -projekti on

mukana Terve-Sos messuilla (Turussa), Kuntamarkkinoilla (Helsingissä).

Loppuvuosi vie kehittämistyötä yhä enemmän etsivän toiminnan suuntaan sekä verkostoyhteistyön kehittämiseen. Tavoitteena on vahvistaa alueellista (Hki ja Tre) yhteistyöverkostoa kutsumalla yhteistyöhön mukaan vanhustyöjärjestöjä, eläkeläisyhdistyksiä ja muita paikallisia toimijoita (seurakunta, kaupunginosayhdistys, viranomaiset, vanhuspalvelut, liikuntapalvelut sekä koulutusyhteisöt jne.). Myös uusia toiminnallisia ryhmiä perustetaan ikääntyneille.

Anu Kuikka

Vanhustyön Trainee-ohjelma nuorille

Vallissa on alkamassa uusi hanke; Vanhustyön Trainee -ohjelma nuorille. Hankkeen rahoittaa Uudenmaan ELY -keskus. Vanhustyön Trainee -ohjelman tavoitteena on tarjota nuorille muun muassa tietoa vanhustyön ammatillisista mahdollisuuksista ja tarjota työkokemusta vanhustyön parissa. Lisäksi hankkeen tavoit-

teenä on työllistää pitkään työttömänä olleita vanhustyöhön.

Vanhustyön Trainee -ohjelmassa korostuu yhteiskunnallinen vastuun kantaminen ja ajan hermoilla oleminen. Vanhustyön Trainee -ohjelma nuorille suunnittelijana aloittaa YTM **Mari Huusko** huhtikuun alussa. Mari kertoo hankkeesta pe-

rusteellisemmin seuraavassa Vanhustenhuollon Uudet Tuulet lehden numerossa.

*Tarja Taimisto
Sosionomi (AMK) opiskelija
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Harjoittelijaksolla
11.3.–26.4.2013 Vallissa*

**HUOLENPITOA JA TURVALLISTA
PALVELUASUMISTA
SEKÄ
KOTIHOITOPALVELUJA
JOENSUUSSA**

Joensuun Hoiva- ja Palveluyhdistys ry

Ruoritie 1, 80160 Joensuu
Puh. (013) 264 120
Faksi (013) 264 1290
www.jhoiva.fi



Sertifiointi koskee vanhustenhuollon palveluja

**VANHUSTEN
KOTIAPUSÄÄTIÖ**

HAVUKOSKEN PALVELUKESKUS

Eteläinen Rastitie 12, 01360 Vantaa,
puh. (09) 874 141, fax (09) 8741 4555
www.vanhustenkotiapu.fi

Vuokra- ja omistusasunnot vanhuksille, kotihoitoa, siivous- ja ateriapalvelua, vanhainkoti, ryhmäkoti sekä mielenterveysyhteisöt Havurasti ja Myyrasti

Ristikko 1/2013 oikea ratkaisu.



Suomen lasimuseon intendentti Kaisa Koivisto ja pieni osa Kaj Franckin laajasta tuotannosta.

Viime vuotta vietettiin muotoilun eli designin juhlovuotena. Esiin nousi keskeisesti suomalainen lasitaide tunnettujen taiteilijoiden ylistyksenä. Eritoten valotettiin professori **Kaj Franckin** (1912-1989) monitahoisia saavutuksia. Hänen 100-vuotissyntymäpäivänsä merkeissä esiteltiin laavasti hänen elämäntyötään näyttelyin, filmein ja Suomen Lasimuseon *Lasin taide – Kaj Franck 100 vuotta* -kirjan kautta.

Heti sodan jälkeen

Hämmästyttävän nopeasti Suomessa selviydettiin jälleenrakentamiseen ja uuden kehittämiseen. Niin myös taiteessa oltiin innokkaassa valmiudessa. Pohjoismaiseen designiyhteistyöhön päästiin lasitaiteenkin alueella näyttävästi mukaan: tun-

netuiksi tulivat **Alvar Aallon**, **Arttu Brummerin** ja **Tapio Wirkkalan** ohella **Timo Sarpaneva**, **Kaj Franck** ja naisista **Helena Tynell** ja **Nanny Still**. Milanon perinteisissä triennaleissa 1951, 1954, 1957 ja 1960 maamme edustajat kohosivat kansainvälisiksi tähdiksi.



Kaj Franckin Lehtokurppa vuodelta 1953. Nuutajärven lasitehdas.

Kaj Franckin pyrkimykset

Suomen lasimuseon intendentti **Kaisa Koivisto** pitää vuotta 1953 tärkeänä. Muuten sivumennen mainittakoon, että tätä lehteä julkaiseva Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto viettää myös tuona vuonna tapahtuneen perustamisensa 60-vuotisjuhlaa! Kaj Franck korosti, että kehitettäessä lasisten käyttöesineiden kelpoisuutta ja muotopuhtautta on otettava huomioon myös esteettiset eli kauneusnäkökohdat huomioon. Tällä alueella hänen suorituksensa ja saavutuksensa olivatkin huippuluokkaa.

Itse kullekin meistä on kertynyt lasiesineitä, joiden taustatiedot kiinnostavat ja kenties myös käypä arvo. Koivisto tutkii, esitelmöi ja kirjoittaa, tunnistaa ja arvioi taidelasia. Hinta-arvioita museoiden asiantun-

sitaitteen valiot

tijat eivät anna. Hintoihin vaikuttavat monet seikat: ikä, kunto ja erityisesti harvinaisuus.

Koivisto korostaa esineiden hyvää huoltoa, oli sitten kyseessä arkinen käyttötavara tai uniikkitaidelasi! Astianpesukone ei ole niitä varten. Lasitavarat ovat kuin luodut ihailtaviksi, esillä oloon. Siksi on myös hyvä, jos omistaja on tietoinen niiden taustoista, mm. tekijästä ja tehtaasta. Koivisto korostaa lasiesineiden kulttuurihistoriallista ja perintöarvoa, ei niinkään alleviivaa rahallista arvoa.

Lahjaesineiksi taidelasin on aina arveltu sopivan. Mm. valtioiden päämiehet arvostavat niitä keskinäisinä lahjoina. Tekijöinä ovat suunnitelleen taiteilijan ohella lasiteollisuuden taitajat puhaltajista lähtien. Suomalaista lasia kannattaa ostaa, toteaa intendentti Koivisto. Lasiesineitä voi hankkia taideteollisuusliikkeistä, antiikkimarkkinoilta, huutokaupoista ja kirpputoreilta.

Lasikauppaa vaihtelevin hinnoin

Vanhan tavaran kauppiaas, Vääksys-sä toimivan "Vanhojen Unelmien" omistaja **Tuulikki Juusela** pitää

suomalaista lasituotantoa laadullisesti korkeatasoisena, mutta tietää myös varoittaa lisääntyvistä väärennöksistä eritoten kirpputoreilla. Jäljet johtavat usein maamme rajojen ulkopuolellekin. Kannattaa siis harkiten ostaa ja tarkistaa alkuperä.

Suomen Lasimuseo toimii Tapio Wirkkalan museoksi suunnittelemassa lasitehtaassa, jonka lasipuhaltamossa eli hytissä pääsee tutustumaan lasin ja muotoilun historiaan.

Aira Heinänen

Kaisa Koiviston kuva:

Kari Uittomäki

Muut kuvat:

Riihimäen lasimuseo

Lisätietoja:

Kaisa Koivisto, Hannele Viilomaa:

Lasin taide

The Art of Glass

Kaj Franck 100 vuotta - 100 years

Suomen lasimuseo 2011

Suomen lasimuseo Tehtaankatu 23, Riihimäki, puh. 019 758 4108, avoinna ti-su klo 10-18
glass.museum@riihimaki.fi



Kaj Franckin ja Tapio Wirkkalan tuotantoa. Yllä Kaj Franckin Kremlit kellot vuodelta 1954. Nuutajärven lasitehdas.

Vasemmalla Kaj Franckin puristelasia, mm. juomalasi 5023, joka on suunniteltu vuonna 1954. Nuutajärven lasitehdas.

Alla Tapio Wirkkalan Ultima thule vuodelta 1968. Iittalan lasitehdas.



Ainala ry

Nallentie 4, 34800 VIRRAT
puh. (03) 485 1550, fax (03) 485 1556
ainala@ainala.fi, www.ainala.fi

Apuomena ry

Suurlohjankatu 21-23, 08100 LOHJA
puh. (019) 369 5651, fax (019) 369 5650
ulla-riitta.vikstedt@apuomena.fi
www.apuomena.fi

Apuva ry

Urheilukentäntie 3, 45700 KUUSANKOSKI
puh. (05) 3745215
am.toikka@kymp.net
http://users.kymp.net/etappi/toimisto.html

Betesda-säätiö

Korutie 1, 01600 VANTAA
puh. (09) 56 391, fax (09) 530 2739
betesda.saatio@betesda.fi, www.betesda.fi

Caritas-Säätiö

Kapellimestarinkatu 2, 009140 OULU
puh. (08) 522500, fax (08) 522 5132
info@caritas-saatio.fi, www.caritas-saatio.fi

Elimäen Puustelli ry

Meijeritie 1, 47200 ELIMÄKI
puh. (05) 744 4120, fax (05) 744 4122
etunimi.sukunimi@elimaenpuustelli.com
www.elimaenpuustelli.com

Enon Vanhusten Tuki ry

Välskärintie 9, 81200 ENO
puh. (013) 784 1200, fax (013) 784 1208
seija.turunen@telemail.fi
www.kotiranta.suntuubi.com

Espoon Lähimmäispalveluyhdistys ry

Palvelutalo Merikartano
Tyrskyvuori 6, 02320 ESPOO
puh. (09) 2606 4200, fax (09) 2606 4211
kaija.viitakoski@elpy.fi, www.elpy.fi

**Finlands svenska söndagsskolförbund rf/
Bertahemmet**

Matkamiehentie 2 D, 00320 HELSINKI
puh. (09) 477 4720, fax (09) 241 1608
carola.hultin@bertahemmet.com
www.bertahemmet.com

GeriVia ry

Mäkituvantie 1, 90650 OULU
tommi.ruokonen@villametsola.fi
www.metsolakodit.fi

Haukiputaan Kotiapuyhdistys ry

Kirkkotie 4 A 8, 90830 HAUKIPUDAS
puh. (08) 547 5619
info@haukiputaankotiapu.com

Hollolan palvelutaloyhdistys HUILI ry

Palvelutalo Huili
Terveystie 25, 15870 HOLLOLA
jussi.wajakoski@huili.fi, puh. 040-744 0510
www.huili.fi

Honkalakoti ry

Honkalantie 7, 34600 RUOVESI
puh. (03) 472 4400, fax (03) 472 4423
palvelutalo.honkala@ruovesi.fi
www.palvelutalohonkala.fi

Hyvinkään veteraanitalosäätiö

Asemankatu 43 A, 05900 HYVINKÄÄ
puh. 020 7751 410, fax 020 7751 411
veteraanitalo@veteraanitalo.fi
www.veteraanitalo.fi

Jäsen- järjestöt

Ilmari Helanderin Vanhusten Säätiö

Mäkipellontie 22 D, 00320 HELSINKI
puh. (09) 4770 3050, fax (09) 4770 3052
www.ilmarihelanderinvanhustensaatio.fi

Etelä-Haagan Helander-Koti

Mäkipellontie 22 D, 00320 HELSINKI
puh. (09) 4770 3020, fax (09) 4770 3021

Maunulan Helander-Koti

Suursuontie 29, 00630 HELSINKI
puh. (09) 724 2944, fax (09) 8775 0830

Vuosaaren Helander-Koti

Koukkusaarentie 18, 00980 HELSINKI
puh. (09) 341 1495, fax (09) 3285 3522

Inkilänhovi ry

Inkiläntie 2, 11100 RIIHIMÄKI
puh. (019) 830 5567, fax (019) 830 5530
inkilanhovi@inkilanhovi.fi
www.hyrinet.fi/Hyrinet/Yhdistykset/Inkilanhovi/

Itä-Helsingin Lähimmäistyö Hely ry

Porttikuja 8, 00940 HELSINKI
puh. (09) 342 4700, fax (09) 3424 7060
helykoti.lampsijarvi@helyry.com, www.helyry.com

Joensuun Hoiva- ja Palveluyhdistys ry

Ruoritie 1, 80160 JOENSUU
puh. (013) 264 120, fax (013) 264 1290
aino.rahunen@jhoiva.fi, www.jhoiva.fi

Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry

Polttolinja 39, 40520 JYVÄSKYLÄ
puh. (014) 641 133, fax (014) 64 1155
info@jklhoivapalvelu.com
www.jklhoivapalvelu.com

Jyväskylän Mathilda-koti ry

Kyllöläntie 3, 40600 JYVÄSKYLÄ
puh. (014) 241 222, fax (014) 24 1222
eva-liisa.nikkanen@elisanet.fi
www.elisanet.fi/mathilda_koti

Kanervakoti-Kanervahemmet ry

Ankkurisaarentie 4-6, 02160 ESPOO
puh. 0400 521 041, fax (09) 412 502
toiminnanjohtaja@kanervakoti.fi
www.kanervakoti.fi

Kangasalan Palvelutalosaatiö

Finnentie 11, 36200 KANGASALA
puh. (03) 3136 0201, fax (03) 3136 0205
mirja.jussila@kangasalanpalvelutalosaatio.fi

Kantti ry

Humalistonkatu 4, 00250 HELSINKI
puh. (09) 4342 4833, fax (09) 4342 4866
kantti@kantti.fi, www.kantti.fi

Keravan Palvelutalosaatiö

Timontie 4, 04200 KERAVALA
puh. (09) 274 3540, fax (09) 2745 5445
www.keravanpalvelutalosaatio.fi

Kivipuiston Palvelukotisäätiö

Sorronrinne 9, 04410 JÄRVENPÄÄ
puh. (09) 292 941, fax (09) 2929 4320
johtaja@kivipuisto.fi, www.kivipuisto.fi

Koillis-Helsingin Lähimmäistyö MILJA ry

Latokartanontie 9, 00700 HELSINKI
puh. (09) 7251 5100, fax (09) 7251 5180
marie.anttila@milja.net, www.milja.net

Koivupirtin säätiö

Mutkakatu 48 A, 33500 TAMPERE
puh. (03) 254 2700, fax (03) 254 2711
mervi.heinonen@koivupirtti.fi
www.koivupirtti.fi

Kotipirtti ry Kotipirtin Palvelutalo

Kärjäätörmä 12, 33310 TAMPERE
puh. (03) 315 331, fax (03) 3153 3623
kaija.kallinen@kotipirttiry.fi, www.kotipirttiry.fi

Kouvolan Korttelikotiyhdistys ry

Jukolantie 6 B, 45200 KOUVOLA
puh. 040 7562 082 Katja Valkeinen

Kymijoen Hoiva ry

Valtatie 10, 46900 INKEROINEN
puh. (05) 211 5500, fax (05) 211 5548
toimisto@kymijoenhoiva.fi
www.kymijoenhoiva.fi

Käpyrinne ry

Ilmattarentie 2, 00610 HELSINKI
puh. (09) 728 8800, fax (09) 728 88040
paivi.tiittula@kapyrinne.fi, www.kapyrinne.fi

Kössi-säätiö

Parolantie 22, 13130 HÄMEENLINNA
puh. (03) 617 9041, fax (03) 617 9044
anne.ulma-jokikunnas@kossisaatio.fi

Lahden Lähimmäispalvelu ry

Hirsimetsäntie 64, 15200 LAHTI
puh. (03) 875 590, fax (03) 875 5950
llp@phnet.fi, arja.etuaho@phnet.fi
www.lahdenlahimmaispalvelu.fi

Lauttasaaren Vanhustentalosaatiö

Pohjoiskaari 1-3, 00200 HELSINKI
puh. (09) 6829 0722
info@lauttasaarenvanhustentalo.fi
www.lauttasaarenvanhustentalo.fi

Lempäälän Ehtookoto ry

Katepalintie 9, 37500 LEMPÄÄLÄ
puh. (03) 374 4801, fax (03) 374 4835
jaana.holm@ehtookoto.fi, www.ehtookoto.fi

Leppäengas ry

Savonkatu 30, 79100 LEPPÄVIRTA
puh. 0400 219 521
mervi.nissinen@leppaengas.fi
www.leppaengas.fi

Loviisan seudun palvelutalosaatiö

Kuningattarenkatu 7, 07900 LOVIISA
puh. (019) 517 1519, fax (019) 517 1521
nieminen.esplanad@kolumbus.fi

Lähimmäispirtti ry

Pyhjärvenkatu 1 A, 33200 TAMPERE
puh. (03) 253 5310, fax (03) 253 5800
tiina.hallamaki@lahimmaispirtti.fi
www.lahimmaispirtti.fi

Lämmin Koti ry

Jalavatie 11 A
01360 VANTAA

Länsi-Helsingin Lähimmäispalvelu**Leevi ry**

Klaneettitie 10, 00420 HELSINKI
puh. (09) 2539 1100, fax (09) 2539 1101
toimisto@leeviry.net, www.leeviry.net

Mäntsälän palvelukotiyhdistys ry
Kivistöntien palvelutalo

Kivistöntie 13, 04600 MÄNTSÄLÄ
puh. (019) 743 400
sanna.korhonen@pp.inet.fi
www.kivistontienpalvelutalo.fi

Naantalin Aurinkosäätiö

Myllynkiventie 5, 21100 NAANTALI
puh. (02) 5334 334, fax (02) 4358 808
pirjo.maja@aurinkosaatio.fi
www.aurinkosaatio.fi

**Nokian vammaisten ja vanhusten
ystävät ry**

Vihnuskatu 7, 37150 NOKIA
puh. (03) 342 2668

Oulun Seudun Mäntykoti ry

Kangastie 11, 90500 OULU
puh. 044 550 4801, fax (08) 550 4810
marja-leena.timonen@mantykoti.fi
www.mantykoti.fi

Palvelutaloyhdistys KOSKENRINNE ry

Närhintie 2 A, 48230 KOTKA
puh. 044 723 3100
sirpa.kotola@koskenrinne.net
www.koskenrinne.net

Koskenrinteen Koti

Närhintie 2 A, 48230 KOTKA
puh. 044 723 3050

Kotka-Koti

Itäkatu 8, 48100 KOTKA
puh. 044 723 3060

Karhula-Koti

Sudenkatu 6, 48600 KARHULA
puh. 044 723 3120

Karhunkulman kohtaamispaikka

Karhunkatu 2, 48600 KOTKA
puh. 044 723 3070

Sapokan Helmi

Gutzeitintie 17-19, 48100 KOTKA
puh. 044 723 3110

Palveluyhdistys Rateva ry

Keskustie 5 A, 49700 MIEHIKKÄLÄ
puh. (05) 7490 401, fax (05) 7490 408
rateva@kymp.net, www.rateva.fi

Parhaat Vuodet ry

Tehtaankatu 14, 08100 LOHJA
puh. 0440 456135
hongistoky@luukku.com

Porin Vanhustenkotiyhdistys ry

Juhana Herttuankatu 17, 28100 PORI
puh. (02) 621 6692, fax (02) 621 6690
viikkarinvalkama@pori.fi

Pyhtään Vanhustenhautuoyhdistys ry

Palvelutalo Mäntyrinne
Siltakyläntie 273 D, 49220 SILTAKYLÄ
puh. 040 848 1852
pyhtaan.vhy@kymp.net
www.palvelutalomantyrinne.fi

Ruissalo Säätiö

marjut.aalto@ruissalosaatio.fi
www.ruissalosaatio.fi

Saga-Seniorikeskus Kaskenpuisto

Vähäheikkiläntie 2, 20720 TURKU
puh. (02) 445 3500, fax (02) 445 3100
kaskenpuisto@ruissalosaatio.fi

Saga-Seniorikeskus Kaskenniitty

Vähäheikkiläntie 1, 20720 TURKU
puh. (02) 4445 4500, fax (02) 4445 4100
kaskenniitty@ruissalosaatio.fi

Saga-Seniorikeskus Munkkiniemi

Dosentintie 12, 00330 HELSINKI
puh. (09) 458 560, fax (09) 4585 6565
munkkiniemi@ruissalosaatio.fi

Saga-Seniorikeskus Kanalinranta

Aittakarinkatu 19, 26100 RAUMA
puh. (02) 833 990, fax (02) 8339 9565
kanalinranta@ruissalosaatio.fi

Sinisaaren ryhmäkodit

Siikapolku 3 B, 26100 RAUMA
puh. (02) 533 5553, fax (02) 822 4775

Ruskatalojen Palveluyhdistys ry

Peräsimentie 5, 28190 PORI
puh. (02) 627 5000, fax (02) 627 5198
hanna-leena.ojalainen@ruskatalot.fi
www.ruskatalot.fi

Palvelutalo Ruskakoti

Peräsimentie 5, 28190 PORI
puh. (02) 627 5000

Palvelutalo Ruskala

Asemamestarinkatu 6, 28100 PORI
puh. (02) 641 5400

Palvelutalo Ruskahovi

Peräsimentie 3, 28190 PORI
puh. (02) 627 5300

Palvelutalo Ruskalinna

Kouvonraitti 12 ja 14, 28370 PORI
puh. (02) 627 5600

SALVA ry Palvelukeskus Ilolansalo

Ilolankatu 6, 24240 SALO
puh. (02) 721 3350, gsm 044 721 3350
anne.juntti@salva.fi, www.salva.fi

Seutulanharjun Hoivakoti

Seutulankuja 33, 96800 ROVANIEMI
puh. (016) 379 7071
seutulanharjun.hoivakoti@gmail.com
www.seutulanharjunhoivakoti.com

Sodankylän vanhustenkotiyhdistys ry

PL 60, 99601 SODANKYLÄ
inga.mukku@sodankyla.fi

Someron seudun kuntokotiyhdistys ry

Jänistie 1, 31400 SOMERO
puh. (02) 22990, fax (02) 229 940
neuvonta@lamminniemi.fi, www.lamminniemi.fi

Suomen vanhusten**turvakotiyhdistys SUVANTO ry**

Hämeentie 15 B 64, 00500 HELSINKI
puh. (09) 726 2422
info@suvantory.fi, www.suvantory.fi

Tampereen ensi- ja turvakoti ry

Petsamokadun päiväkeskus, Mutkakatu 38b,
33500 TAMPERE
puh. (03) 3143 4800
maria.lansio@tetuko.fi, www.tetuko.fi

Tampereen Naisyhdistys

Jaakonmäenkatu 5, 33560 TAMPERE
puh. (03) 253 8100, fax (03) 253 8125
irmeli.salonen@tampereennaisyhdistys.fi
www.lahdensivunkoti.fi

Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry

Kauppakatu 9 D, 33200 TAMPERE
puh. 010 400 9000, fax 010 400 9206
jorma.lehtisaari@tvpy.fi
www.pirkanmaansenioripalvelut.fi/tvpy/

Kuuselan palvelukoti

Nuolialantie 46, 33900 TAMPERE
puh. 010 400 9216

Taatalan palvelukoti

Sulkavuorenkatu 6, 33820 TAMPERE
puh. 010 400 9312

Kaukaharjun palvelukoti

Keskisenkatu 13-15, 33710 TAMPERE
puh. 010 400 9511
Keinupuiston palvelukoti
Orivedenkatu 28, 33720 TAMPERE
puh. 010 400 9711

Tohka Säätiö

Pastellintie 1, 37600 VALKEAKOSKI
puh. 020 7850 740, fax (03) 576 6477
tohkatalo@tohkasaatio.fi
www.tohkasaatio.fi

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Luolavuorentie 4, 20810 TURKU
puh. (02) 282 0200, fax (02) 282 0201
kotikunnas@kotikunnas.fi, www.kotikunnas.fi

Uvilan Vanhustenhautuoyhdistys ry

Pappilanlammen palvelukeskus
Pappilantie 3, 28450 VANHA-ULVILA
puh. ja fax (02) 538 9838
hanna.lehto@ulvila.fi
www.pappilanlampi.fi

**Uudenmaan Vanhustenhautuon
Kannatusyhdistys ry**

Jääskentie 22, 02140 ESPOO
puh. (09) 540 4860, fax (09) 5404 8629
toiminnanjohtaja@mantyranta.fi
www.mantyranta.fi

Vanhusten Kotiapusäätiö

Eteläinen Rastitie 12, 01360 VANTAA
puh. (09) 874 141, fax (09) 8741 4555
marja.orenus@vanhustenkotiapu.fi
www.vanhustenkotiapu.fi

Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry

Leppäsuonkatu 4 A, 00100 HELSINKI
fax 010 8505 329
satu.aalto@vpty.fi, www.vpty.fi

Palvelukeskus Martinpuisto

Raappavuorenpolku 1, 01620 VANTAA
fax 010 8505 369

Palvelukeskus Merikaari

Pohjoiskaari 9 a, 00200 HELSINKI
puh. 010 8505 340, fax 010 8505 359

Palvelukeskus Meriportti

Laivalahdenportti 5, 00810 HELSINKI
puh. 010 8505 330 fax 010 8505 339

Palvelutalo Domus

Leppäsuonkatu 4 A, 00100 HELSINKI
puh. 010 8505 300, fax 010 8505 329

Palvelutalo Liesitori

Vaskivuorentie 12, 01600 VANTAA
fax 010 8505 378

Palvelutalo Omenatarha

Nelikokuja 3, 02230 ESPOO
fax. 010 8505 390

Vanhustenhautuon tuki ry

Staffaksentie 30, 06200 PORVOO
puh. (019) 5602204
hongas.vht@co.inet.fi

Varkauden Vanhaintukisäätiö

Vattuvuorenkatu 68, 78210 VARKAUS
puh. (017) 555 2152, pirjo.lind@vvts.fi

Viitakodit ry

Viitaniementie 24 A, 40720 JYVÄSKYLÄ
puh. 010 4206 220, fax 010 4206 229
satu.vaisanen@viitakodit.fi, www.viitakodit.fi

Yrjö ja Hanna-säätiö

Asemapäällikönkatu 12 B, 00520 HELSINKI
puh. 020 7429 888, fax 020 7429 889
kirsi.ala-jaakkola@yrjohanna.fi
www.yrjohanna.fi

Laatua ja tehokkuutta hoivatyöhön

DomaCare - Asiakastietojärjestelmä on sosiaalialalle kehitetty työkalu, jonka avulla teet hoitotyön kirjaukset, laskutat asiakkaita, raportoit hoitoilmoitukset ja käyttöasteet, jaat asiakaskäynnit työntekijöille mobiilisovelluksiin ja seuraat työpäivän kulkua karttanäkymästä.

DomaCaressa on liitynyt mm. IMS-laaturajustelmään ja yli 10 eri talousjärjestelmään.

Pyydä ohjelmiston esittely ja tarjous! Etäesitykset vaivattomasti ja nopeasti.



Asiakastietojen hallinta

Hoito- ja palvelusuunnitelmat, hoitotyön kirjaaminen, lääkitystiedot. Mahdollisuus käyttää omia lomakepohjia.



Laskutus

Kerää laskutusaineisto vaivattomasti ja muodosta laskut yhdellä napin painalluksella. Liitynyt taloushallintoon.



Mobiilijärjestelmä

Reaaliaikainen työtehtävien suunnittelu ja seuranta. Mahdollisuus automatisoida laskutus käytetyn ajan perusteella.



Tilastot ja raportointi

Käyttöasteet, hoitajaksot- ja ilmoitukset, lääkepoikkeamat ja muut tarvittavat raportit.

Asiakkaidemme kommentteja

Olemme viimeksi kuluneen vuoden aikana tutustuneet useaan asiakastietojärjestelmään ja loppusuoralla oli kolme järjestelmää, jotka kaikki ovat erikoistuneet sosiaalialalle. DomaCare erottui hyvän käytettävyyden ansiosta muista järjestelmistä. Haimme kokonaisvaltaista ohjelmistoa ja DomaCare vakuutti meidät myös muilla ominaisuuksillaan. Olemme erittäin tyytyväisiä valintaamme ja alkavaan yhteistyöhön Invian Oy:n kanssa.

- Jouni Riihimäki, Kuurojen Palvelusäätiö

Mainio Vire valitsi DomaCaren kymmenen järjestelmän joukosta. Käyttäjien mielestä DomaCare nousi selvästi yli muiden käyttömukavuutensa ansiosta.

- Johanna Paavolainen, Mainio Vire Oy

Aikaisemmin asiakas- ja kuntalaskutus vei monin verroin enemmän aikaa.

- Jari Lepistö, Palvelukeskus Päivälehto Oy

Tehdyt työt siirtyvät DomaCaresta suoraan Visma Nova -taloushallinnan laskutusohjelmaan. Tällä vähennämme monta työvaihetta kuin myös minimoimme virheet.

- Terhi Tuominen, Salva ry

Olemme erittäin tyytyväisiä DomaCaren ja Invianin henkilökuntaan.

- Harri Siitonen, Rastin kannatusyhdistys ry

