

järjestöjen tukena



Estery on mukana kehittämässä esteetöntä luontomatkailua



Pilottiryhmä takana vasemmalla Eemeli Oksiala ja vieressä Juuso Korhonen. Etualalla Timo Petäjämäki, Erkki Pettinen ja Kauko Väisänen.

Kuvat Eemeli Oksiala

ESTERYN PYÖRÄTUOLILLA liikkuva pilottiryhmä osallistui erityisryhmien kalastus- ja luontomatkailun kehittämissankkeeseen, jonka toteuttaa Future Missions Oy. Retkistä vastasi kangasniemeläinen yrittäjä **Eemeli Oksiala**, Hooked Saimaan perustaja ja koulutettu kalastusopas.

Hankkeessa selvitetään ja kehitetään erilaisia kalastusmatkailuyrittäjien palveluita, jotka soveltuvat erityisryhmille. Kartoitamme kalastusmatkailupalveluiden kuntouttavia elementtejä, sekä edistämme yhdenvertaisen matkailun toteutumista Itä-Suomessa, kertoo hankkeen vetäjä **Juuso Korhonen** Future Missionsista. Puulavedellä tehtiin kaksi retkeä ja Eemeli Oksialan ohjauksessa seilattiin esteettömällä katamaraani ponttoniveneellä, josta oli turvallista kalastaa ja maastoutua ruokailemaan Heposelällä Säynätsaassa sijaitsevalle Esteryn

esteettömälle laavulle.

Esteryn yksi painopistealue on esteetön luontoliikunta ja yhdenvertaisten luontoelämysten toteuttaminen. Yhteiskehitämme niitä yrittäjien kanssa, sanoo Esteryn toiminnanjohtaja **Satu Taavitsainen**.

Iso kiitos kuuluu retken järjestäjälle Eemeli Oksialalle Hooked Saimaasta, sekä tietenkin retkille osallistuneille **Kauko Väisäselle**, **Erkki Pettiselle**, **Timo Petäjämälle** ja avustajana toimineelle **Mika Rissaselle**. Pilottiretkiltä saimme arvokasta tietoa ja kokemusta esteettömän kalastusmatkailun järjestämisestä. Yhdenvertaisuuden edistäminen kalastusmatkailualalla on tärkeä asia, jota haluamme lähteä edistämään yhdessä, sanoo Juuso Korhonen.

Korhosen mukaan erityisryhmille suunnattua kalastusmatkailua on Itä-Suomessa erittäin vähän, vaikka luonnosta nauttiminen kuuluu

kaikille. Vesiluonto, kalastus ja luonnossa liikkuminen virkistää, parantaa elämänlaatua ja antaa muitakin myönteisiä vaikutuksia yksilöille ja ryhmille taustoista riippumatta. Kalastus- ja luontomatkailua on mahdollista hyödyntää ohjattuna kuntoutus- ja virkistyspalveluna.

Pyörätuolilla liikkuvien aktiivisten Esteryn toimijoiden Timon, Erkin ja Kaukon mielestä kaksipäiväinen retki onnistui erinomaisesti.

ESTERYN PUHEENJOHTAJAN Kauko Väisäsen mukaan kaikki esteryläiset tiedostavat luonnon tärkeän vaikutuksen ihmisten hyvinvointiin – eritoten tämä kävi ilmi juuri koronatilanteessa, jolloin kansallispuistot ja luontokohteet ovat olleet suosittuja käyntikohteita. Nyt poikkeusaikoina yhä useampi suomalainen on hakenut voimaa ja mielenrauhaa luonnosta.



Rock and Lake -yritykseltä vuokrattu esteetön vene toimi erinomaisesti

Erkin vieheeseen nappasi hauen-vonkale.



Esterylle tulee yhdistysten yhteinen luontokerho, joka toteuttaa esteettömiä luontotapahtumia, esimerkiksi kalastusleirin ja Suomen luonnon päivänä esteettömän luontoliikuntatapahtuman, valottaa Väisänen.

Taavitsaisen mukaan Puulalla Säynätsaassa sijaitsevan esteettömän laavun hallinnointi siirtyi viime kesänä Mikkelin Seudun Invalideilta Esterylle. Mikkelin kaupunki omistaa maan ja Estery kehittää paikkaa niin, että veden äärellä oleminen, veneily ja kalastaminen ja upeasta järvi- luonnosta nauttiminen mahdollistuisivat kaikille. Haemme parhaillaan yhteistyökumppaneita tähän kehittämistyöhön.

Miellämme luontokohteiden esteettömyyden peruspalveluksi, joka tukee erityisryhmien, kuten liikuntarajoitteisten, heikkonäköisten, kehitysvammaisten ja vanhusten hyvää elämää

ja hyvinvointia. Näin ehkäisemme raskaampien palveluiden tarvetta, muistuttaa Taavitsainen.

Samaa mieltä on Esteryn varapuheenjohtaja **Marketta Evola**, joka johtaa myös Mikkelin Seudun Muistiyhdistystä. Muistisairaiden ja heidän omaistensa mahdollisuuksia nauttia järviluonnosta on lisääntävä. Se, että saa turvallisesti olla luonnossa, kokea järviluontoa eri aistien kautta ja muistella nuoruuden huipuhetkiä kalastuksen tai metsäsavotan parissa antaa voimaa ihmisille.

Luonto ja sen läsnäolo ovat tärkeitä sekä psyykkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille, kiteyttää Marketta Evola.



OLKA auttaa asiakkaita ja ammattilaisia

OLKA-TOIMINTA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Toiminta alkoi Mikkelissä vuonna 2019, kun Estery sai sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lta rahoituksen OLKA-kehittämishankkeelle. Toivomme, että projektin päätyttyä vuoden 2021 lopussa saamme OLKA-toiminnan vakiintumaan. Tähän haemme ensi vuonna pidempikestoista rahoitusta STEA:lta, kertoo Esteryn puheenjohtaja **Kauko Väisänen**.

OLKA-piste sijaitsee Mikkelin keskussairaalan ala-aulessa pääovista katsottuna vasemmalla.

Noora Kähärä ja Teea Lång työskentelevät Esteryn OLKA-pisteellä Mikkelin keskussairaala.



KIIREETÖNTÄ KOHTAAMISTA

OLKAN projektipäällikkö **Teea Lång** kertoo, että OLKA tarjoaa potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa, antaa vapaaehtoisille mahdollisuuden auttaa, luo uusia ystävyyssuhteita ja hyvän tekemisen mahdollisuuden myötä hyvinvointia myös vapaaehtoisille.

–Osallistujat ovat kokeneet toimintaamme osallistumisen voimaannuttavaksi ja tulevaisuuden uskoa vahvistavaksi. Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus ovat tärkeitä sairastuneen kuntoutumisessa ja osana palvelupolkua. Vertaistuki auttaa sopeutumaan sairauteen. On potilaan edun mukaista, kun ammattilaiset

tunnustavat sen kiinteänä osana sairastuneen elämää. Yhteistyö Essoten kanssa on meille ensiarvoisen tärkeää, korostaa Lång.

ANNAMME TIETOA

–OLKA antaa sairaalan työntekijöille ja potilaille tietoa paikallisista sote-yhdistyksistä, niiden toiminnasta ja vertaistuesta. OLKA:ssa palveluohjaus on keskeisessä roolissa, kertoo Lång.

–Haluamme kehittää sairaalavapaaehtoistoimintaa ja lisätä vertaistukea. Tavoittelemme yhdistysten ja julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyötä ja edistämme hyviä käytäntöjä.

Långin mukaan vertaistukiryhmätapaamisten myötä mahdollistetaan vertaisuuteen

pohjautuva tuki ja neuvonta ihmisten kesken ja annetaan tilaa myös vapaamuotoiselle yhdessä olemiselle ja keskustelulle.

–Yhdistysten toimintaan osallistuvat ihmiset saavat vinkkejä terveellisiin elintapoihin ja arjessa pärjäämiseen. Tapaamiset tuovat vaihtelua tavanomaiseen arkeen, ja rohkaisevat sairastuneita kodin ulkopuoliseen toimintaan ja sitouttavat sairastuneita omahoitoon.



TOIVO- JA ILONA-KOULUTUKSET

OLKAN projektityöntekijä **Noora Kähärä** kannustaa ihmisiä tulemaan mukaan sairaalavapaaehtoiseksi tai muutoin yhdistysten toimintaan. Vapaaehtoisena voi toimia ilman omaa kokemusta sairastumisesta tai vammautumisesta. OLKA-sairaalavapaaehtoistoiminnan ansiosta sairaalassa asioivat saavat positiivisen asiointikokemuksen.

–Koulutamme vapaaehtoisia ILONA-koulutuksessa, joka antaa valmiudet toimia erilaisissa vapaaehtoistehtävissä sairaalassa, kuten aula-avustajana, juttukaverina osastolla, tai vaikkapa tarjoten iloa ja kokemuksia musisoinnin ja laulun avulla joko yksin tai yhdessä potilaiden kanssa. TOIVO-koulutusta annamme heille, jotka haluavat olla vertaistukijoina ja

heillä on omakohtainen kokemus sairaudesta tai vammasta, kertoo Kähärä.

–OLKA-toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset toimivat potilaan seurana ja tukena puuttumatta kuitenkaan potilaan hoitoon. Vapaaehtoiset eivät korvaa henkilökunnan työtä, vaan tuovat iloa, tukea ja toivoa sairastuneen arkeen. Sairaalavapaaehtoistoiminnan ytimessä on kiireetön kohtaaminen, jota toteuttavat tehtävään valmennetut ja vaitioloon sitoutuneet vapaaehtoiset, valaisee Kähärä.

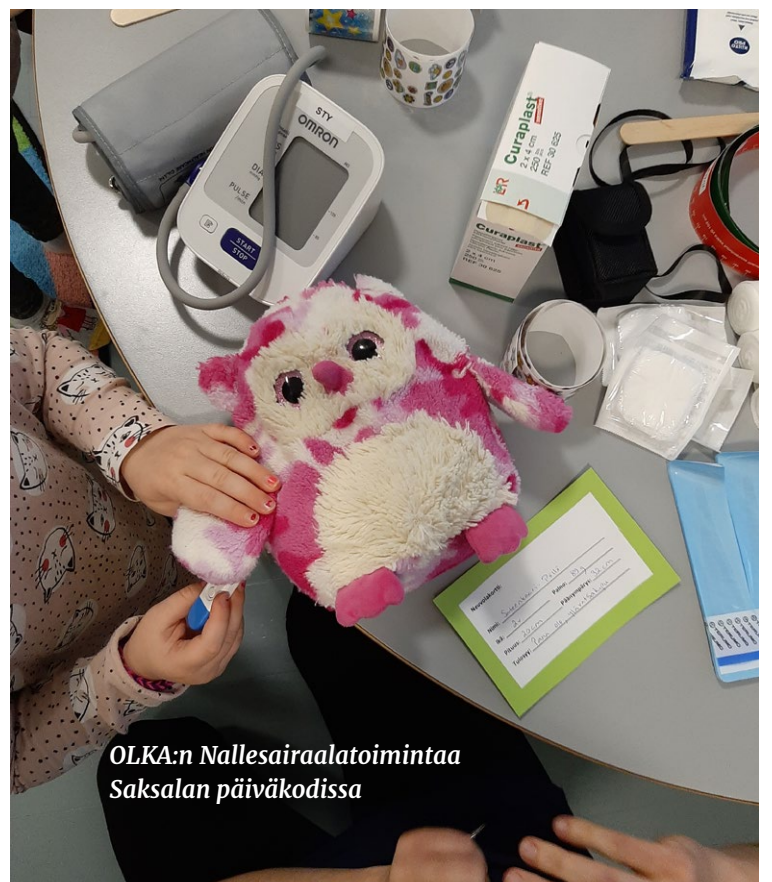
–Esteryn nettisivuilta voi tilata sairaalavapaaehtoisen luokseen vaikkapa osastolle. Hän voi lukea lehteä tai kirjaa tai muuten vaan rupatella, vinkkaa Kähärä.

NALLESAIRAALA

Teea Långin mukaan oppilaitosyhteistyö on tärkeää. Jo alan opiskeluvaiheessa on hyvä tiedostaa vertaistuen ja järjestöjen toiminnan yhteys ihmisten hyvään hoitoon.

–Kävimme lokakuussa XAMK:n terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa pitämässä Saksalan päiväkodissa Nallesairaala. Nallet kävivät ensiksi terveydenhoitajan luona ja tämän jälkeen nalleihin erikoistuneella lääkäriillä, Lång kuvaa.

Lång ja Kähärä toivovat tulevaisuudelta sitä, että yhteistyö Essoten henkilöstön, vapaaehtoisten ja yhdistysten välillä on luontevaa ja että ihmiset kokevat OLKA-toiminnan hyödylliseksi. Sote-uudistukselta odotamme, että vertaistukitoiminta kytketään osaksi potilaan palvelukokemusta.



OLKA:n Nallesairaالاتoimintaa Saksalan päiväkodissa

www.estery.fi/olka

Projektipäällikkö
Teea Lång
p. 050 476 2301
teea@estery.fi

Projektityöntekijä
Noora Kähärä
p. 050 570 0551
noora@estery.fi

Vapaaehtoiset
aula-avustajat
p. 050 306 9874

Yhdessä hyvä tulee!



KUTEN KORONAKRIISI on osoittanut, niin Suomessa tapahtuu aika-ajoin sen kaltaisia asioita, joita hyväkään perusturva ei kata. Tällaisia viime vuosikymmeninä tapahtuneita tilanteita ovat olleet 1990-luvun lama, 2008 taloustaantumaa, 2016–2017 toimeentulotuen siirtymisestä kunnilta Kelaan aiheutuneet perusturvan maksuviiveet ja nyt koronavirusepidemia. Kaikissa näissä kansalaisjärjestöjen toiminta on ollut korvaamatonta ja tuonut apua ihmisille. Järjestöt ovat Suomessa yhä merkittävä voimavara edistämällä yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta.

ESTERY SYNTYI vuonna 2007 paikallisten sote-yhdistysten

toimintaedellytysten vahvistamiseksi ja tukemiseksi. Jäsenmäärämme toiminnan alkaessa oli 10 sosiaali- ja terveysalan yhdistystä. Nimeksi tuli tuolloin Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry – ESTERY. Nyt olemme muuttaneet nimeämme niin, että olemme myös muulla hyvinvointialalla toimivien yhdistysten tukijärjestö: ESTERY – Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry. Viimeisin mukaan liittynyt jäsenyhdistyksemme on Mikkelin Kirjoittajat ry. Ota yhteys allekirjoittaneeseen, jos haluat oman yhdistyksesi Esteryyn mukaan.

ESTERYLLÄ ON tällä hetkellä 58 jäsenyhdistystä, joiden yhteistyötä, toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia ESTERY toiminnallaan edistää

ja tukee. Henkilöjäseniä jäsenyhdistyksissämme on yhteensä noin 28 000. Toimipisteitämme on Mikkelin keskustassa sijaitseva järjestöalo, ESTERY-talo, jossa on toimisto- ja kokoontumistiloja ja Mikkelin keskussairaalassa OLKA-piste, joka on sairaalavapaaehtois-toimintamme keskus.

ESTERYN TOIMINTA on 13 vuoden aikana kohonnut todella merkitykselliseksi paikallisen yhdistystoiminnan kannalta. Sen lisäksi, että jäsenyhdistykset saavat kokoontua Estery-talolla maksutta, on toiminnan keskipisteenä ihmisten terveyden edistäminen, vapaaehtoisten ja yhdistysaktiivien kouluttaminen, sairaalavapaaehtoistoiminnan kehittäminen, ihmisten työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen,

osallisuuden, toimijuuden ja arjenhallinnan tukeminen. Olemme työllistäneet lukuisia työttömiä ja osallistuneet näin, emme pelkästään yhdistysten arjen helpottamiseen, vaan myös työllisyyden hoitoon.

VASTUULLISUUS on iso osa kansalaisjärjestöjen toiminnan ydintä. Sen vuoksi ESTERY aloitti elokuussa 2020 yhteisöllisen hävikkiruokailun ESTERY-talolla. Syömme perjantaisin Mikkelin kaupungin kouluilta ylijäänyttä ruokaa. Ruokailu on maksuton ja avoin kaikille. Ruokahävikki on jo vuosia ollut yhteiskunnallisesti iso huolenaihe ja olemme todella tyytyväisiä osallistumisesta sen pienentämiseen. Ruokahävikin vähentämisen lisäksi haluamme edistää ihmisten mahdollisuuksia syödä

yhdessä. Moni tuntee itsensä yksinäiseksi ja alakuloiseksi, jolloin ruokakaan ei maistu. Taloudellisen tilanteen takia osalle riittävän ruuan saanti ei ole itsestäänselvyys. Näihin signaaleihin reagoimme ja toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleeksi maksuttomalle hävikkiruokalounaalle.

KIITÄN SYDÄMELLISESTI kaikkia Esteryn ja meidän jäsenyhdistysten toimijoita – vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Olette jaksaneet hienosti läpi vaikean vuoden 2020. Hyvä tulee, kun yhdessä tehdään! 🍀

Satu Taavitsainen
Toiminnanjohtaja
ESTERY – Etelä-Savon
hyvinvointijärjestöjen tuki ry

ESTERY-TALOLLA TAPAHTUU!

MAANANTAISIN

- **Kävelykerho** klo 10, lähtö Estery-talon sisäpihalta
- **Lautapelikerho** klo 12–15
- **Reumakerho** kuun 1. ma klo 13–15
- **Savon mielenterveysomaiset** – FinFami ry:n omaisten ryhmä 17:30

TIISTAISIN

- **Käsityökerho** ystävät yhdessä klo 12–15
- **Karaokekerho** parillisen viikon ti klo 15–17
- **Shakkikerho** parillisen viikon ti klo 13–15
- **Luustokerho** kuun 2. ti klo 16–18

KESKIVIikkoISIN

- **Epilepsiaryhmä** kuun 1. ke klo 18–21
- **Psoriasisryhmä** kuun 2. ke klo 18–20
- **Kuurojen kerho** kuun 2. ke klo 17–20
- **Lihastautikerho** 9.12. klo 13–16
- **Savon mielenterveysomaiset** – FinFami ry:n omaisten ryhmä klo 17–19
- **Toiminnantarkastajien koulutus** 25.11. klo 11–14

TORSTAISIN

- **Neurokerho** kuukauden 3. to klo 16–17.30
- **Parkinsonkerho** 26.11. klo 12–14
- **Aivoverenkiertohäiriöisten ryhmä** kuun 1. to klo 14–15.30
- **Aivovammutuneiden keskusteluryhmä** kuun viim. to klo 16–18

PERJANTAISIN

- **Maksuton hävikkiruokalounas** klo 12.30–14

KYSY LISÄÄ Esteryn henkilöstöltä niin kerromme sinulle aktiivisesta kansalais-toiminnasta ja ohjaamme sinut yhdistysten toimintojen pariin. On keskustelevia ryhmiä ja paljon liikunnallisia ja toiminnallisia ryhmiä. Jokaiselle varmasti löytyy mieluista!

www.estery.fi
toimisto@estery.fi
toimiston p. 045 665 8340



Estery-talo on keskeisellä, historiallisella paikalla Mikkelin keskustassa

Järjestötalo, eli tuttavallisemmin ESTERY-talo sijaitsee Otto Mannisen katu 4:ssä historiallisessa ympäristössä. Korttelin vanhimmat rakennukset ja pihapiiri ovat Mikkelin Kuoromykkäinkoulun ensimmäiset rakennukset. Viittomakielinen ja viittomakieliset yhteisöt syntyivät Suomeen 1840-luvulla kansainvälisen kehityksen myötä. Kaupunki lahjoitti vuonna 1894 koulun rakennuspaikaksi neljä tonttia Raatihuoneenkadun ja Runeberginkadun, nykyisten Puistokadun ja Otto Mannisenkadun kulmasta. Koulu käsitti seitsemän rakennusta: johtajan asunnon Otto Mannisen kadun varrella, koulurakennuksen ja asuntolarakennuksen Puistokadun varrella, pesutupa- ja saunarakennuksen Lönnrotinkadun varrella sekä korttelin keskellä kellarin, varasto-ulkohuonerakennuksen sekä sikolätin.

Teksti: Mikkelin Seuran kotisivuilta Pia Puntasen pitämästä esitelmästä 23.1.2007 Mikkelin yliopistokeskuksen korttelin historiasta.

Kuva: Ritva Valjakka



Estery-talon työntekijöitä ennen vanhaan.

OLET MUKANA!

KUMPPANUUS-TAPAAMINEN ILOSSA

OLET MUKANA! kutsuu kaikkia paikallisia yhdistys- ja asukasaktiiveja ideoimaan uutta toimintaa kumppanuustapaamiseen teatterivintola Iloon 3.12.2020 klo 17. (Hallituskatu 7, Mikkel)

–Asuitpa sitten Saksalassa, Tuppuralassa, Rantakylässä, Otavassa tai Ristiinassa, olet lämpimästi tervetullut, rohkaisee Jenni Tissari.

–Riittää, että olet kiinnostunut oman asuinalueesi tai oman yhdistyksesi tulevaisuudesta ja kehittämisestä. Haluamme kuulla juuri sinun äänesi!

–Luvassa on ideointia, avointa keskustelua, ohjelmaa ja herkullinen illallinen, lupaa Tissari.

Ilmoittaudu 20.11.2020 klo 22 mennessä p. 050 337 5041 tai sähköpostilla jenni@estery.fi.

Mikkeli miussa!

ESTERY-TALOLLA on parhaillaan käynnissä ”Mikkeli miussa” -valokuvanäyttely. Esillä on vanhoja valokuvia, postikortteja, lehtiä ja tauluja Mikkelistä. Tervetuloa katsomaan ja kahvittelemaan! Järjestämme samalla myös Mikkelin miussa-valokuvakilpailun. Näyttelyssä on nähtävillä myös kisakuvat, joita äänestämällä voi voittaa paikallisten yritysten tuotekorin. Valokuvanäyttelyn ja valokuvakilpailun käytännön toteutuksesta vastaa Esteryn projektipäällikkö Jenni Tissari, jonka vetovastuulla on Esteryn, Mikkelin toimintakeskuksen ja Mikkelin kaupungin yhteinen OLET MUKANA! - osallistumisen, hyvinvoinnin edistämisen ja työllistymisen tuen -hanke.

Tissari painottaa, että järjestöjen ja vapaaehtoisuuden merkitys on tärkeä ihmisten osallisuuden lisäämisessä.

Paikallisissa yhdistyksissä tehdään äärettömän arvokasta toimintaa. OLET MUKANA! tukee kansalaistoimintaa ja rakentaa kumppanuuksia.

–Punaisena lankana on yhdessä kehittäminen ja tekeminen, Tissari korostaa.

Näyttely on auki marraskuun loppuun saakka seuraavina aikoina:

ke 11.11. klo 14–17,
to 12.11. klo 10–14,
ke 18.11. klo 14–17,
to 19.11. klo 10–12,
ti 24.11. klo 10–12.

Näyttely on maksuton ja avoin kaikille.

Jenni Tissari, Hannu Forsblom ja Jorma Virolainen tutkimassa vanhoja valokuvia Mikkelistä.

