

järjestöjen tukena



Jorma Virolainen auttaa hävikkiruokailun järjestelyissä vapaaehtoisena.



Sirkka-Liisa Kilpala ja Eija Hyrkkänen pitävät hävikkiruokailun yhteisöllisestä tunnelmasta.

Ei tarvitse syödä yksin

Kuka tahansa voi tulla syömään ilmaiseksi Esteryn järjestämään yhteisölliseen hävikkiruokailuun torstai-iltapäivisin.

HERKULLINEN TUOKSU leijaillee jo Estery-talon ovelta. Sisältä kuuluu tuttavallista puheensorinaa ja astioiden kilinää.

Kello on hieman yli yksi torstai-iltapäivällä, ja meneillään on Esteryn yhteisöllinen hävikkiruokailu. Lämpimät ruuat ja lisukkeet ovat Mikkelin kouluilta haettua saman päivän lounasruokaa, joka on jäänyt kouluilta yli.

Tänä torstaina tarjolla on kasvisseosekeittoa, leipää ja leikkeleitä, ja jälkiruokaksi kahvit ja keksejä.

Sirkka-Liisa Kilpala viimeistelee lounastaan pöydän ääressä. Hän on käynyt syömässä hävikkiruokailuisa melkein joka kerta siitä lähtien, kun niitä on järjestetty vuoden 2020 syksystä

asti, koronataukoa lukuun ottamatta.

– Tulen tänne syömään ihan sen takia, ettei tulisi niin paljon hävikkiä ja ettei ruokaa heitettäisi pois, Kilpala sanoo.

– Täällä on usein paljon tuttuja, ja muidenkin kuin tuttujen kanssa tulee juteltua. Ruuat ovat olleet maukkaita ja on kiva, että ei tarvitse syödä kotona yksin, Kilpala kertoo.

PÖYTÄÄN ISTAHTAA myös Sirkka-Liisa Kilpalan tuttava **Eija Hyrkkänen**. Hyrkkänen on paikalla ensimmäistä kertaa. Hän toimii ruokailuisa vapaaehtoisena tunnelman luojana.

– Tulen, koska täällä tarvitaan juttukaveria. Tunnelma on sillä tavalla yhteisöllinen, että tuntemattomatkin

ihmiset alkavat jutella toisilleen, Hyrkkänen sanoo.

Hyrkkänen yllättyi siitä, miten paljon ihmisiä paikalla on. Ruokailijat täyttävät Estery-talon lähes jokaisen huoneen.

– Tällainen tapa syödä sopii varmasti monenlaisille ihmisille, esimerkiksi yksinäisille, vanhuksille, pariskunnille ja vaikkapa kotiäideille. Monelle ruuan laittaminen kotona voi olla hankalaa tai tylsää, Hyrkkänen pohtii.

HÄVIKKIRUOKAILUA pyörittävät pitkälti Esteryn vapaaehtoiset. Yksi heistä on **Jorma Virolainen**, joka järjestee paikkoja, pinoaa ja korjaa pöydistä astioita, siivoilee ja jutustelee osallistujien kanssa. Hän on ollut paikalla apuna jo

useamman kerran ja aikoo olla vastaisuudessakin.

– En tykkää olla jouten vaan haluan auttaa. Olen ikiliikkuja. Tulee hyvä tunne kun saa olla avuksi, Virolainen sanoo.

Jorma Virolaisen torstaita vapaaehtoistyö lohkaisee muutaman tunnin.

– Kannustan muitakin tulemaan tänne avuksi, jos auttaminen kiinnostaa, hän sanoo.

Esteryn toiminnanjohtaja **Satu Taavitsaisen** mukaan yhteisöllisessä hävikkiruokailussa on ollut paikalla noin sata syöjää joka torstai. Ilmaiseen ruokailuun saa tulla kuka vain. Ruokailut toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriöltä ja Kansan Sivistysrahastolta saatujen avustusten ansiosta. 🍴

YHTEISÖLLINEN HÄVIKKIRUOKAILU

järjestetään Estery-talolla torstaisin kello 13–15, osoitteessa Otto Mannisen katu 4, Mikkeli.



Vertaistuki edistää hoitoa

Yhdistyksissä tehtävä vertaistukitoiminta auttaa sairastuneita kuntoutumisessa monella eri tavalla.

VERTAISTUEN AVULLA voidaan sitouttaa ihmisiä paremmin omaan hoitoonsa. Parhaimmillaan se voi luoda sairastuneelle toivoa tulevasta. Tärkeintä on asioiden jakaminen ja kertominen. Vertainen tukee sairastunutta arjessa, ja häneltä voi saada myös vinkkejä kuntoutuskursseista ja siitä, mitä tukea on oikeutettu hakemaan ja saamaan.

Nämä ja monet muut vertaistuen hyödyt tiedetään hyvin erilaisissa yhdistyksissä. Yhdistysten tietoja ja taitoja pitäisi käyttää laajemminkin apuna sairaanhoidossa, sanoo projektipäällikkö **Noora Kähärä** Esterystä.

– Sairaalassa osataan hoitaa potilasta lääketieteellisesti mutta ei välttämättä tiedetä, miltä sairastuminen tuntuu ja miten toimia sairauden kanssa arjessa. Sen sijaan saman kokenut ihminen eli vertainen osaa usein kertoa sairastuneelle näitä asioita ja olla tukena paremmin, Kähärä sanoo.

VERTAISTUKI ON kokemustietoon perustuvaa tukea, omien kokemusten jakamista saman kokeneen kanssa. Sen merkitystä on tutkittu myös tieteellisesti.

Pian tutkimustietoa löytyy myös paikallisesti: Xamkillä ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskeleva **Johanna Leppäkorpi** tutkii opinäytetyössään vertaistuen

merkitystä somaattisesti sairaille. Työn tilaajana on Estery ja haastateltavat tutkimukseen löytyivät Esteryn jäsenyhdistysten kautta.

– Selvitän opinäytetyössä, millaisia kokemuksia somaattisesti sairailta on vertaistukitoiminnasta, Leppäkorpi kertoo.

Tutkimuksen haastateltavat olivat käyneet muun muassa sopeutumisvalmennuskursseja ja osallistuneet erilaisiin vertaisten ryhmiin yhdistyksissä.

He kokivat, että vertaistuki toteutuu parhaiten vuorovaiikutuksessa saman kokeneiden kanssa.

– Vertaistuki auttaa kuntoutumisessa monella eri tavalla. Vertaistuesta saa tietoa ja emotionaalista tukea ja se vaikuttaa positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin, Johanna Leppäkorpi kertoo.

Vertaiselta saatu tieto täydentää sairastuneen hoitoa. Samoja asioita kokenut voi kertoa sairaudesta ymmärrettävästi. Tiedolle on suuri tarve varsinkin sairastumisen alussa.

TUTKIMUKSEN PERUSTEELLA vertaistukitoimintaa pitäisi kehittää saavutettavammaksi.

– Sairastuneilla oli huolta siitä, että he eivät löydä vertaistoimintaa. Tällöin tärkeä osa kuntoutuksesta jää hyödyntämättä, Johanna Leppäkorpi sanoo.

– Vertaistuesta pitäisi tiedottaa enemmän. Olisi hyvä, jos sairaalassa osattaisiin ohjata sairastuneita yhdistyksiin ja vertaistuen pariin. Ohjaaminen voisi olla osana hoitosuunnitelmaa.

Leppäkorven opinäytetyön tuloksena syntyvän kehittämisehdotuksen myötä Olka-hanke ja Esteryn jäsenyhdistykset ovat kehittämässä vertaistukitoimintaansa asiakaslähtöisemmäksi. 🌱

Xamkin opiskelija Johanna Leppäkorpi tutkii opinäytetyössään somaattisesti sairaiden kokemuksia vertaistukitoiminnasta.



Anna Shukan on nauttinut työstä Eläkeliitossa. Työkokemus on tuonut itsevarmuutta työhakuun jatkossa. – Voin suositella Annaa mihin tahansa vaativaankin toimistotehtävään, Juhani Sihvonen sanoo.

Tärkeää työtä yhdistyksessä

Mikkeliäinen Anna Shukan työllistyi järjestöassistentiksi Olet mukana! -hankkeen ansiosta.

MIKKELIÄINEN Anna Shukan on työskennellyt Eläkeliiton Etelä-Savon ja Karjalan piirin toiminnanjohtajana **Juhani Sihvonen**.

Kun Sihvonen aloitti uutena toiminnanjohtajana toukokuussa, Anna Shukan oli jo ehtinyt ottaa haltuun yhdistyksen asiat ja tehdä monenlaisia toimistohommia.

SHUKANIN TOIMENKUVAAN kuuluvat kaikki tarpeelliset toimistotyöt arkistoinnista kousten ja tapahtumien järjestämiseen ja julkaisujen kordinointiin. Pesti muotoiltiin yhdessä Olet mukana! -hankkeen kanssa.

– Anna oli työhön nappi valinta. Hän osasi jo entuudestaan yhdistystoiminnan eri työt, hän osaa johtaa itseään ja tekee asiat oma-aloitteisesti. Anna on myös tuonut toimintaamme uutta: kehittänyt esimerkiksi tapahtumiin ilmoittautumisia helpommaksi, Juhani Sihvonen kertoo.

– Hän on vapauttanut minun käsiäni niin, että pystyn itse tekemään enemmän esimerkiksi kenttätöitä.

Anna Shukan sanoo, että pitkäaikaistyöttömissäkin on taitavia monen alan osaajia, joista yhdistykset hyötyisivät.

– He eivät ehkä vain ole

yhdessä 100-sivuista lehteä, sanoo Etelä-Savon ja Karjalan piirien toiminnanjohtaja **Juhani Sihvonen**.

JUHANI SIHVONEN kannustaa yhdistystoimijoita hakemaan palkkatukea ja työllistämään työttömiä. Palkkatukityöllistetty pitää ottaa tasavertaiseksi osaksi työyhteisöä.

– Palkkatukityöllistetyille on uskallettava antaa oikeita työtehtäviä, mutta hänelle ei pidä tyrkätä liikaa töitä perehdyttämättä. Jonkun pitää olla työnjohtaja, Sihvonen sanoo.

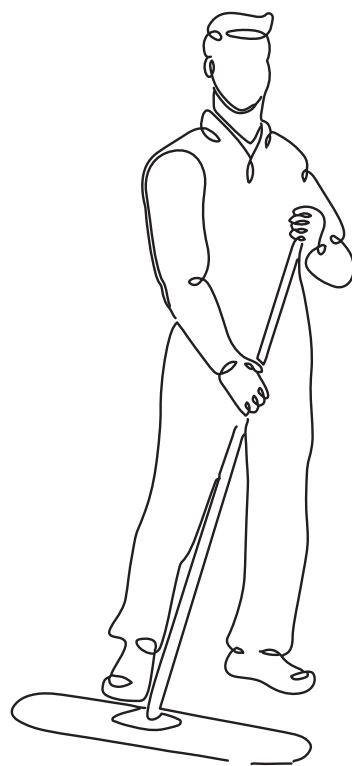
– Selkeät työn rajat pitää sopia, ettei työllistettyä oteta vain kahvinkeitäjäksi, Anna Shukan lisää.

Anna Shukanin palkkatyö päättyy joulukuun alussa. Juhani Sihvonen harmittelee vain yhtä asiaa: hän pitäisi Shukanin mieluusti töissä pidempään ja vaikka vakituisesi, mutta yhdistyksellä ei ole varaa.

– Anna jälkeen haemme todennäköisesti uuden palkkatukityöllistety. Vie kuitenkin aikaa ja vaivaa, että uusi ihminen perehdytetään työhön. 🌱



Sanna Tiihonen-Korppi (vas.) ja Ritva Valjakka työskentelevät yhdistystyöllistämisen parissa.



Ponnistus työelämään



ESTERYN JA MIKKELIN Toimintakeskuksen yhteisessä Olet mukana! -hankkeessa lisätään osatyökykyisten ja pitkäaikaistyöttömien mahdollisuuksia päästä osaksi työelämää.

Hankkeen aikana yhdistyksiin on muotoiltu 22 uutta työtehtävää, joihin on tähän mennessä työllistynyt 23 henkilöä.

YHDISTYKSET SAAVAT työttömien työllistämiseen sataprosenttisen palkkatuen.

- Hakijan työttömyyden pitää olla kestänyt vähintään kaksi vuotta, jotta yhdistykset saavat täyden palkkatuen, sanoo Mikkelin Toimintakeskus

ry:n palvelusuunnittelija **Sanna Tiihonen-Korppi**.

Palkkatukityöpaikat ovat näkyvillä Uutta Elämää -verkostojen duuni-osiossa. Kuntakokeilu, TE-palvelut ja TYP-Reitti ohjaavat hakijoita hakemaan yhdistystyöpaikkoja Toimintakeskuksen kautta.

Tarjolla on muun muassa toimistotyötä, iltapäivätoiminnan ohjaamista, henkilökohtaisen avustajan työtä, siistijän työtä ja kiinteistönhoitotehtäviä.

- Yhdistyksillä on tarjolla työtehtäviä monilta eri ammattialoilta, ja me autamme yhdistyksiä kai-

kissa työllistämiseen liittyvissä asioissa, Sanna Tiihonen-Korppi sanoo.

HANKKEEN ANTAMA APU yhdistyksille on ollut konkreettista: työtehtävien määrittelyä tarvittaessa työkyvyn mukaan, työpaikkailmoitusten tekemistä, työnhakijoiden haastattelua ja työsopimusten tekemistä.

- Luomme työtehtävät yhdessä yhdistysten kanssa, laitamme paikat hakuun, haastattemme hakijat ja ohjaamme eteenpäin haastatteluun yhdistyksiin. Yhdistykset itse päättävät työntekijän valinnasta, me

hoidamme sopimuspuolen ja työnantajavelvoitteet, kertoo Olet Mukana! -hankkeen projektityöntekijä **Ritva Valjakka**.

Työttömällä on oikeus saada sataprosenttista palkkatukea yhteensä 12 kuukautta. TE-hallinnon linjausten mukaan sitä myönnetään käytännössä yhdelle työnantajalle enimmillään kuusi kuukautta, minkä vuoksi yhdistyksiin työllistyvien työsuhteet ovat yleensä kuuden kuukauden mittaisia.

- Yhdistystyön jälkeen työttömällä on paremmat mahdollisuudet työllistyä jatkossa. Moni voi löytää kokemuksen

perusteella mielenkiintoisen uuden alan ja tien opintoihin, Ritva Valjakka sanoo.

Työsuhteiden aikana työntekijöille tarjotaan koulutus- ja työelämävalmennusta ja heitä tuetaan tarvittaessa jatkotyöllistämässä ja koulutuksiin hakeutumisessa. 

Lisätietoa yhdistystyöllistämisestä:
www.uuttaelamaa.fi/
muut-valmennuspalvelut
tai soittamalla 050 468 9545.

OLET MUKANA!

OSALLISTUMISEN, HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN
JA TYÖLLISTYMISEN TUEN -HANKKE

ROHKEASTI MUKAAN YHDISTYKSIIN

- Tutustu rohkeasti alueellasi toimiviin yhdistyksiin. Lisätietoa saat netistä, lehdistä, Estery-talolta tai menemällä mukaan yhdistyksen toimintoihin.
- Yhdistysten jäsenmaksut ovat yleensä vain 5–20 € vuodessa ja sillä pääset osallistumaan tapahtumiin, koulutuksiin, ryhmiin jne.
- Yhdessä tekeminen ja vertaisten kohtaaminen tuo iloa ja eloa elämääsi.
- Yhdistystoimijana hae tietoa alueellasi käynnissä olevista hankkeista ja tutustu erilaisiin rahoitus- ja avustusmahdollisuuksiin.
- Kerro toiminnoista myös kaverille.

Vinkit antoi Olet Mukana!-hankkeen projektipäällikkö **Jenni Tissari**.

Järjestöt auttavat sairaalan tiloissa

Oletko tavannut Mikkelin keskussairaalalla vapaaehtoisia, jotka auttavat potilaita löytämään perille vastaanottotiloihin? Entä tiesitkö, että sairaalalla sijaitsevassa OLKA-pisteessä kerrotaan potilasjärjestöistä ja opastetaan vertaistuen piiriin?

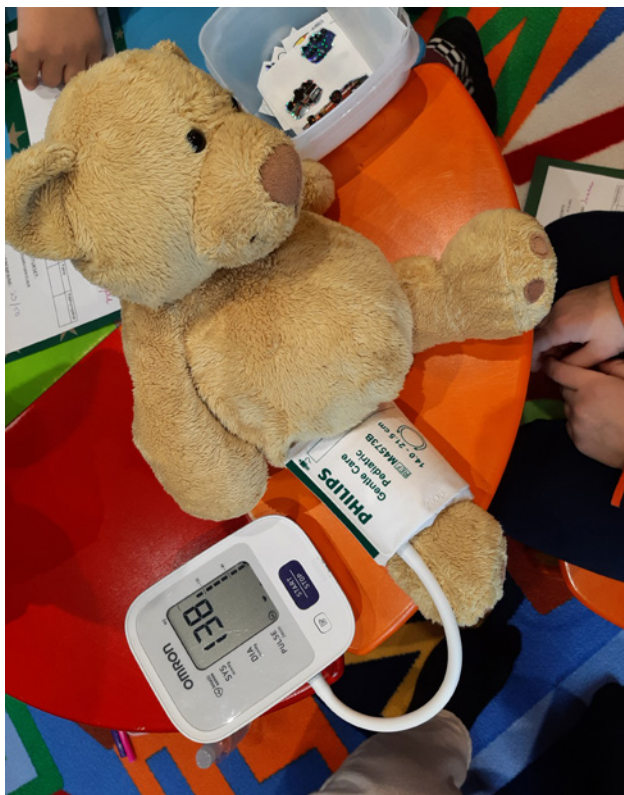
Kyseessä on sairaalan ja järjestöjen OLKA-yhteistoiminta, jossa yhdistysten koulutetut ja salassapitovelvollisuuteen sitoutuneet sairaalavapaaehtoiset ovat sairaalan tiloissa kohtaamassa ja auttamassa potilaita.

Sairaan pääaulan kupeessa sijaitseva OLKA-piste on tietopalvelu, josta saat tietoa eri potilasyhdistysten tarjoamasta vertaistuesta sekä muista

tapahtumista ja aktiviteeteista. OLKA-pisteellä järjestetään myös esimerkiksi luentoja ja yhdistysten tapahtumia.

Pisteelle voi mennä kuka tahansa, joka kaipaa ammattilaisen ja vapaaehtoisen tukea, tietoa vertaistuesta ja ohjausta sen pariin sekä tietoa potilasjärjestöjen ja sairaalan tukimuodoista. OLKA-piste on auki aina arkisin. 🍀

Mikkelin Keskussairaalan OLKA-piste sijaitsee sairaalan ala-aulassa vasemmalla pääsisäänkäynnin jälkeen.



Nallet pääsivät sairaalaan

Päiväkoti Vilttihatun lapset saivat lokakuussa pyörittää nallesairaala. Nallet saivat omat neuvolakortit, joihin kirjoitettiin nallen tiedot, ja lapset toimivat nallejen hoitajina. Leikin tarkoitus on tehdä sairauksista ja sairaalasta helpommin lähestyttävä lapsille. Nallesairaalan järjesti Esteryn Olka-hanke yhteistyössä Xamkin opiskelijoiden kanssa. 🍀



LAULUN RIEMUA KUOROSSA JA KARAOKESSA

Estery tukee yhdistysten yhdessä tekemää toimintaa. Syksyllä alkanutta uudenlaista toimintaa on Esteryn laulajat -kuoro, joka kokoontuu joka toinen keskiviikkoamupäivä Mikkelin musiikkiopistolla. Kuorossa laulaa 15 ihmistä, joista osa ei ole aiemmin laulanut kuorossa. Kuoroa vetää Mikkelin musiikkiopiston ammattilainen.

– Esteryn laulajat -kuoro on matalan kynnyksen kuoro, johon voi tulla mukaan kuka tahansa Esteryn jäsenyhdistykseen kuuluva. Vielä mahtuu mukaan, kertoo Esteryn toiminnanjohtaja **Satu Taavitsainen**.

Toisenlaista laulun riemua voi kokea Esteryn jäsenyhdistyksilleen järjestämässä karaokekerhoissa. Syksyllä alkaneita kerhoja perustettiin kerralla kolme, jotta kaikki halukkaat pääsivät mukaan. Karaokea pääsee laulamaan Laulumon tiloissa Mikkelin Kansankadulla joka toinen viikko.

– Ihmisillä on ollut todella paljon tarvetta tällaiselle yhteiselle tekemiselle. Esimerkiksi omaishoitajat ja lesket ovat sanoneet, että laulaminen tuo arkeen virkistystä, Satu Taavitsainen sanoo. 🍀

UUSI ESTERY-SALI AVAUTUI RANTAKYLÄSSÄ

Rantakylän entinen kirjasto on ollut syksystä lähtien Estery-sali, sillä Estery on vuokrannut lakkautetun kirjaston tilan.

– Estery-salissa mahdollistuu monien sellaisten ryhmien liikunta, joille ei riitä vuoroja kaupungin muista tiloista, **Satu Taavitsainen** kertoo.

Estery-salissa järjestetään muun muassa yhdistysten ohjattuja jumppia, karaokea, joogaa ja soitetaan bändissä. Vaikeavammaisten vuorolla on rullailtu pyörätuoleilla ja tulevaisuudessa pelataan pyörätuolipingistä. Eläkeläiset ovat innostuneet pelaamaan salissa kuulapeli bocciaa.

– Estery-sali täydentää Esteryn toimintaa hyvin, sillä nyt meillä on tila, jossa Esteryn jäsenyhdistykset voivat järjestää toiminnallisia ja liikunnallisia tapahtumia. Estery-talolla Mikkelin keskustassa meillä on puolestaan hyvät tilat pöydän ääressä tapahtuvien ryhmien ja kerhojen kokoontumisille, Taavitsainen iloitsee. 🍀

Mikä Estery?

- ESTERY eli Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry on olemassa paikallisia sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä, potilasyhdistyksiä, vammaisyhdistyksiä, eläkeläisyhdistyksiä ja muita hyvinvoinnin edistämisen eteen olemassa olevia yhdistyksiä varten. Estery edistää ja tukee toiminnallaan yhdistysten yhteistyötä, toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia.
- Esteryllä on yhteensä 58 jäsenyhdistystä (tilanne marraskuussa 2021). Jäsenyhdistyksissä on yhteensä noin 28 000 henkilöjäsentä.

- Toimipisteenä on Mikkelin keskustassa sijaitseva järjestöalo, Estery-talo, jossa on toimisto- ja kokoontumistiloja. Esteryn sairaalavapaaehtoistoiminnan keskus on Mikkelin keskussairaalassa sijaitseva OLKA-piste.
- Rantakylätalossa sijaitsee Estery-sali, jossa järjestetään liikunnallisia tilaisuuksia.
- Esteryn kotipaikka on Mikkeli ja sen toiminta-alueena on Mikkeli, Mikkelin seutu ja Etelä-Savon maakunta. 🍀

Järjestöjen tukena – ESTERYn julkaisu.

Tekstit: Elina Jäntti / Ellun Sanat Tmi. Kuvat: Elina Jäntti / Ellun Sanat Tmi, Noora Kähärä, Adobe Stock. Taitto Mainospihlaja Ky.