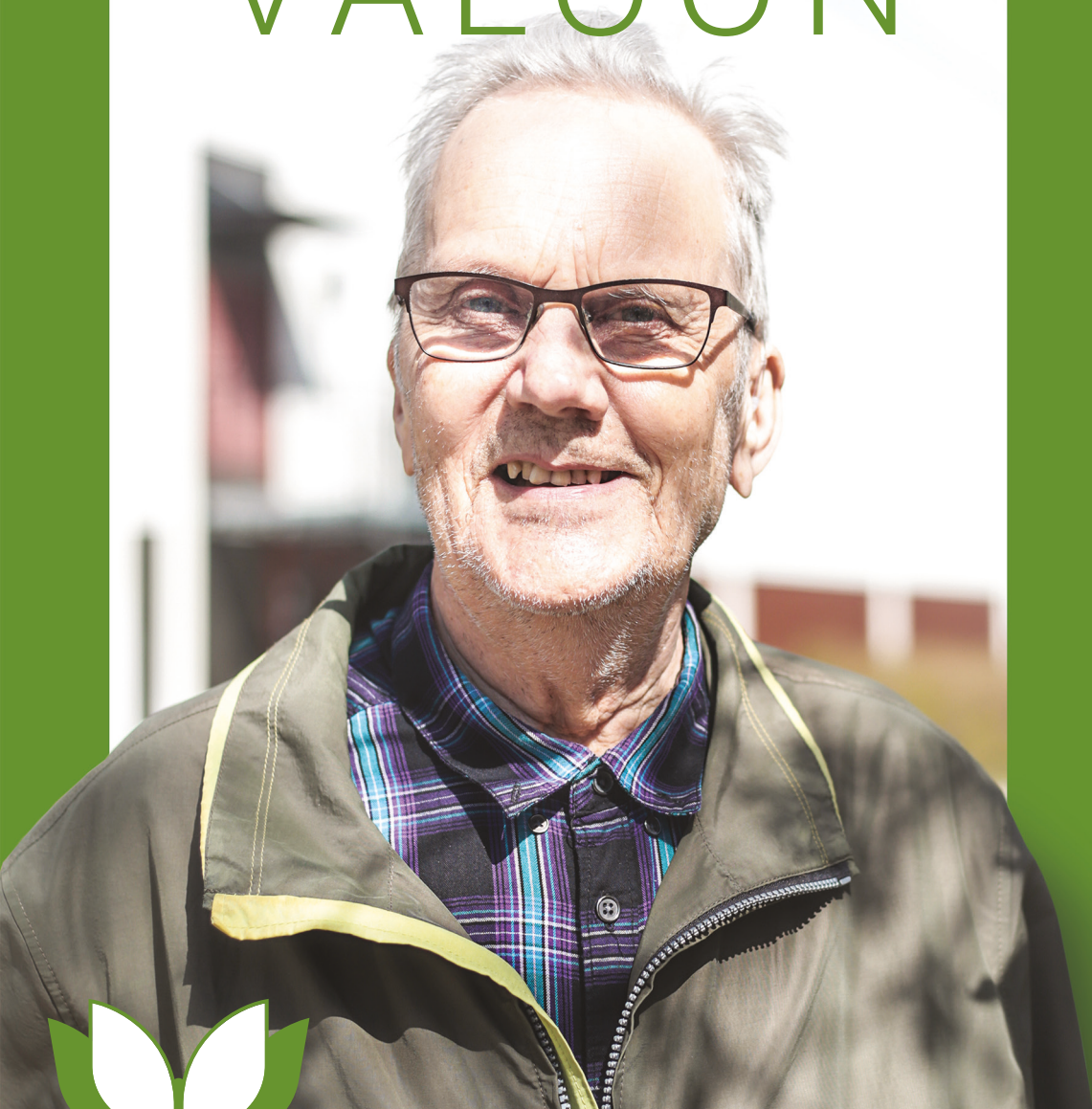


VARJOSTA VALOON



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

**LAITILAN
TERVEYSKOTI**



HERÄTTÄMÄSSÄ ELÄMÄÄ HENKIIN SIELLÄ, MISSÄ SITÄ EI OLE



Laitilan Vanhaintuki ry:n projektivastaava Paulina Iiskala (vasemmalla) ja Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n projektikoordinaattori Helena Norokallio näkevät Varjosta Valoon -toiminnan tulevaisuuden toiveikkaana.

Tämä esite on läpileikkaus ikäihmisille suunnatusta Varjosta Valoon -toiminnasta, joka toimii Turussa ja Laitilassa. Varjosta Valoon rakentaa jokaisen asiakkaan kanssa oman näköistään hyvää arkipäivää ja tuo merkityksellisyyden tunteita elämään. Ääneen pääsevät projektikoordinaattorit (kuvassa) Paulina ja Helena,

työntekijät Mira ja Tarja, vapaaehtoistoimija Hannele, Äijäkerho ja sen aktiivinen kerholainen Tenho, kotikäyntiasiakas Terttu sekä omaishoitajana toimiva Jouko. Meillä kaikilla on murheemme, mutta meillä kaikilla on myös toiveemme. Toivo on hyvä asia. Ehkä yksi parhaista. Ja parhaat asiat eivät kuole koskaan.

Helena Norokallio, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n projektikoordinaattori:

"Olen ollut samassa työpaikassa jo yli 18 vuotta ja koen työni ja työyhteisöni erittäin merkitykselliseksi. Se, että minulla ja tekemälläni työllä on merkitystä, on tärkeä voimavara omassa elämässäni. Tätä samaa merkityksellisyyden kokemusta Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja sen hanketiimi haluavat mahdollistaa ikäihmisille. Koen tiimini tavallaan toiseksi perheekseni. Varjosta Valoon -toiminta on yksi rakkaista lapsistani. Se on sellainen innostunut, rohkea, toiveikas ja peloton. Väriä se on ehdottomasti vihreä. Se kasvaa, rönsyilee, kukkii. Sen ei tarvitse olla virheetön eikä täydellinen. Siinä pitää maistua elämä.

Toiminnan viitekehys on sosiokulttuurisessa innostamisessa. Olen saanut nähdä, miten toiminta on vähentänyt yksinäisyyttä, lisännyt ikääntyneen elämän merkityksellisyyttä, auttanut sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen, lisännyt aktiivisuutta ja rohkaissut liikkumaan. Ikääntyneiden elämämpiiri on laajentunut ja toiveet ovat toteutuneet. Mielestäni tämä toiminta vaalii täysin sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita

eli herättää elämää henkiin siellä, missä sitä ei ole ja tuo esiin ikääntyneiden voimavaroja ja piilossa olevia kykyjä. Kohderyhmäämme kuuluu paljon ikääntyneitä, jotka kokevat tilanteensa toivottamaksi, merkityksettömäksi ja ovat ikään kuin jo luovuttaneet. Monesti yksinäisyys on näiden tunteiden taustalla ja se kasvaa kasvamistaan.

Ikääntyneet mielenterveyskuntoutajat ja vähavaraiset vanhukset ovat lähellä sekä omaa sydäntäni että toimintamme ydintä. Näen, että arvostava ja aito kohtaaminen on toiminnan keskiössä. Ikääntynyt ihminen tulee nähdä ja kuulla omana arvokkaana itsenään. On hienoa nähdä sekä Turussa että Laitilassa, miten yhdessä aktivoitumme ja yhteistyökumppanimme ja vapaaehtoisemme kanssa ikääntynyt vihdoin astuu Varjosta Valoon!"



Paulina Iiskala, Laitilan Vanhaintuen projektivastaava:

”Olen aloittanut yhteistyön Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen ja Laitilan Vanhaintuen välille Helenan kanssa 10 vuotta sitten ja yhteistyö on ollut saumatonta ja antoisaa. Olemme oppineet Turun työstä hankkeiden osalta paljon ja arvostan yhä enemmän sitä suuntaa, minne olemme yhteistä hankettamme viemässä. Olemme kyenneet uudistumaan ja vastaamaan ajan ja yksinäisten ihmisten tarpeisiin. Toimin hankkeessa päätyöni ohella osa-aikaisena projektivastaavana Turun ja Laitilan toiminnan välillä sekä taustalla kehittämässä toimintaa ja kartoittamassa kohderyhmämme tarpeita. Arvioin ja raportoin toimintaamme Laitilassa STEAn suuntaan yhdessä Helenan kanssa.

Hankkeen myötä toimintamme Laitilassa on muotoutunut niin yksinäisen ihmisen voimaannuttamiseen kuin ison joukon yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Olemme rakentaneet toimintamallia, jossa yksinäinen ihminen löytää itselleen mielekkyyttä arkeensa yksin tai yhdessä muiden kanssa esimerkiksi kortteliryhmissämme, joissa löytyy merkityksellistä tekemistä usealle vapaaehtoistyöntekijällekin. Kuukausittaiset avoimet tapahtumat vahvistavat yhteisöllisyyttämme keräämällä ison joukon ikäihmisiä



hauskan ympärille eri teemoin. Tervetulleita tapahtumiin ovat kaikki ikäihmiset yksin, yhdessä, avustettuna tai avustaen toista.

Aktivointityöntekijöiden oman persoonallisuuden tuoma rikkaus on toiminnalle hyvä juttu ja ryhmämuotoisissa toiminnoissa sisällön suunnittelu lähtee ryhmän toiveista. Itse olen nähnyt työntekijöiden innostuneisuuden ja luovuuden puhkeavan kukkaan toiminnassa. Vapaaehtoistyöntekijöille työ on antanut arvokasta sisältöä ja tarpeellisuuden tuntua elämään. Hyvä kiertää sanan varsinaisessa merkityksessä. Varjosta Valoon toteutuu monikerroksisesti meillä yksilöstä ryhmää ja takaisin. Sosiokulttuurinen viitekehys toteutuu Laitilassa.

Paulina Iiskala ja Helena Norokallio pitävät työtään merkityksellisenä.

Yhteistyö verkostoissa on lähentänyt ja rikastuttanut paikallisia toimijoita ja toimintaa. Yhteistyö samojenkin ihmisten ympärillä luo turvaverkkoa yksilölle ja yhdistää ihmisiä uusiksi verkoiksi. Laitilan seurakunta, Laitilan kaupunki, Laitilan Seniorit, Eläkeliitto sekä useat yhdistykset ja hyväntekeväisyystoimijat/klubit ovat mahdollistaneet hankkeen toiminnan monimuotoisuuden ja erilaisten tapahtumien onnistumisen. Työtä on tehty vuosia ja se on vielä kesken, mutta taakseen katsottuna on rakentunut jotakin, mitä aiemmin ei ollut.”



Laitilan Vanhaintuki ry:n uusi aktivointityöntekijä Sanna Sulo viihtyy ikäihmisten parissa.

MIRA MAHDOLLISTAA IKÄIHMISILLE HAAVEIDEN MUUTTUMISTA TODEKSI

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Laitilan Vanhaintukiry:n yhteisellä Varjosta Valoon-toiminnalla aktivoitaan yli kuumikymppisiä turkulaisia ja laitilalaisia monipuolisilla keinoilla. Toiminta on ollut eri nimillä ja toimintamuodoilla käynnissä jo vuodesta 2004 alkaen. **Aktivointityöntekijä Mira auttaa ihmisiä takaisin toiminnan pariin.**

Tavoitteena on osallistaa ikääntyneitä ihmisiä takaisin yhteiskuntaan positiivisin keinoin, kuten järjestämällä kerhotoimintaa ja toteuttamalla vielä toteuttamatta jääneitä unelmia.

Yhdistyksen aktivointityöntekijä Mira on työskennellyt toiminnan parissa vuodesta 2009. Niin toiminnassa kuin Miran vaihtelevissa työpäivissä tärkeitä ovat tietenkin asiakkaat itse.

- Se, että saan olla mahdollistamassa ikäihmiselle vielä niitä toteuttamista vailla olevia haaveita, on todella hieno asia.

Ikäihmisen haaveet voivat poiketa toisistaan runsaasti. Siinä, missä yhdelle iso tavoite voi olla omatoimisesti roskien vieminen tai kaupassa käyminen, voi se toiselle olla kulttuurielämysten mahdollistaminen tai sopivan liikuntamuodon löytäminen.

- Monille varsinkin sosiaalinen puoli on tärkeä. Ihminen on joskus voinut olla hyvinkin aktiivinen ja kuulua johonkin porukkaan, mutta vaivojen tai eläkkeelle jäämisen myötä hän on saattanut jämähtää helposti kotiin. Monet haluaisivat löytää vielä jonkun porukan, johon kuulua, kuten esimerkiksi meidän hankkeen korttelikerhot, jotka ovat monille tosi tärkeä juttu, Mira kertoo.



Korttelikerhojen kantavana voimana toimivat vapaaehtoiset, joiden roolit kerhon toiminnassa ovat monipuolisia. Ikäihmiselle tärkeää on se, että sama tuttu ihminen on aina ovelta vastassa tai kahvia keittämässä. Toisaalta vapaaehtoisille toimijoille on kysyntää myös kerhojen ulkopuolella. Esimerkiksi konserttiin tai jäätelöllä käynnille kaivataan seuraa.

- Vapaaehtoiset ovat meidän helmiä, eikä korttelikerhotkaan olisi mahdollisia ilman heitä, Mira kehuu. Tulevai-

suudenhaaveeksi Mira kertoo, että toiminta ja sitä kaipaavat asiakkaat löytäisivät toisensa entistä paremmin. Myös uusia tapoja mahdollistaa onnellista elämää kaivataan aina.

- Onnellisuutta pyritään luomaan erityisesti positiivisuuden ja ilon kautta. Jätetään hetkeksi sairaudet ja haasteet taka-alalle, eikä mietitä niitä. Koitetaan tuoda sellaista viikettyä ja elämäniloa siihen heidän arkeen, Mira summaa.

ÄIJÄKERHON VAPAA- EHTOISENA TOIMIVA HANNELE HALUAA ANTAA KAIKKENSA VANHUSTEN HYVÄKSI

"Olen saanut työelämässä niin paljon, että haluan antaa kaiken takaisin vanhuksille."

Pitkän linjan Äijäkerholainen Kauko ja vapaaehtoistoimija Hannele pitävät Äijäkerhon toimintaa todella tärkeänä.

Kun toinen antaa ja toinen saa, on onni tasaraha. Varjosta Valoon -toiminnassa viiden vuoden ajan kerho-ohjaajana toimineen Hannelen palo vapaaehtoistoimintaan syttyi jo ennen eläkkeelle jäämistä.

Vuosien varrella vanhustyössä toimiessaan hän koki vapaaehtoistoiminnan inspiroivaksi. Myöhemmin Hannelen toiveet toteutuivat ja hän oli itsekin mukana.

- Mä ajattelin, että näin mahtavaan porukkaan haluan itsekin kuulua. Ja kun minuun myöhemmin otettiin yhteyttä ja pyydettiin vetämään Äijäkerhoa, sanoin että totta kai.

Hannelen ohjaama kerho kokoontuu viikottain. Jokaisella kokoon-tumiskerralla on oma teemansa, joten suunnittelutyö alkaa jo hyvissä ajoin ennen kokoontu-mista. Hyvää kokemusta kertyi työ-vuosien aikana vanhusten parissa, jossa Hannele ehti työskennellä peräti kymmenen vuotta.

- Siellä opin paljon! Tarjottiin ruuat, leivottiin pullat, siivottiin huusholli, hoidettiin piha ja tehtiin talkkarinhommatkin itse. Oli hartauksia, musiikkiporukoita, käsitöitä ja retkiä. Tärkeintä kuitenkin oli, että

oltiin koko ajan vanhusten kes-kellä. Olen saanut työelämässä niin paljon, että haluan antaa kaiken takaisin vanhuksille. Tää on mulle oikein sellainen tärkeä touhu!

Vapaaehtoistoiminnan parhaiksi puoliksi Hannele mainitsee sen monipuolisuuden. Sopivia työtehtä-viä löytyy jokaiselle. Vaikka Hannele itse sanoo toimivansa ihmisten keskellä mielellään, myös toisenlai-sille toimijoille on kysyntää. Jokai-sen panoksella on merkitystä ja se antaa enemmän kuin ottaa.

- Vapaaehtoistoiminta on ollut ihanaa! Minulla on vapaa-ajallani sellaisia pieniä oman kunnon kohot-tamisjuttuja, mutta muuten kes-kityn täysin tähän vapaaehtoisto-imintaan. Se on mulle nyt sellainen sydämen asia ja siihen mä heittäy-dyn, Hannele ylistää.

Kiitosta Hannele haluaa välittää myös tahoille, jotka mahdollistavat kortteliryhmien toiminnan. Yhdis-tyksen ihmisiä hän kuvailee aikaan-saaviksi ja valovoimaisiksi.

- Varjosta valoon, mikäs sen tärkeämpää. Varjokin on joskus ihan paikallaan, mutta valo on vielä tärkeämpää. Ihminen saa siitä elämänsä.

ÄIJÄKERHO ON YLI 60- VUOTIAIDEN MIESTEN ILOINEN KOHTAAMISPAIKKA

Yli 60-vuotiaille miehille suunnattu Äijäkerho on tärkeä ja merkityksellinen kohtaamispaikka. Jokainen mies voi tulla kerhoon omana itsenään ja kynnys saapumiseen on matala.

Runosmäen kirjaston edessä on hulinaa. Noin kaksikymmentä äijää hääää vaahteran ympärillä. Yksi äijistä tasapainoilee tikkailla ja kurottaa itse tehtyjä omenan mallisia koristeita ylempille oksille.

On äitienpäivää edeltävä viikko ja Äijäkerhon jokavuotinen perinne, äitienpäivän puiden koristelu, on käynnissä. Tenho on myös osana porukkaa. Hän tarkkailee omenoiden ripustamista hieman etäämmältä – ja etäämmältä hän on paikalle saapunutkin, toiselta puolen Turku. Välimatka ei kuitenkaan haittaa, kun toiminta on mieleistä ja porukka hyvä.

- Ei se haittaa mitään, kun auto liikkuu. Vaikka olen tullut toiselta puolen kaupunkia, minulle on sanottu, että tervetuloa mukaan vaan. Olen aina tuntenut kuuluvani

porukkaan, Tenho kertoo.

Varjosta Valoon -toiminnan äijäkerho on pyörinyt Runosmäessä jo vuodesta 2013. Osa äijistä on käynyt kerhossa ensimmäisistä kerroista saakka, osa tullut mukaan myöhemmässä vaiheessa. Tenho itse innostui äijäkerhosta 2015 nähtyään mainoksen lehdessä. Aikatauluunkin torstaiset tapaamiset osuivat mainiosti. Kerhovaarina toiminut Tenho lopetti vaarinhommat puoliltapäivin ja tuntia myöhemmin mies olikin jo nauttimassa toisten äijäkerholaisten rupatteluseurasta kahvikupposten äärellä.

Vaikka äitienpäivän puiden koristelu on monen äijän suosikki, mahtuu vuoteen myös muita perinteitä.

- Joulujuhla on joka vuosi. Kaikki tapaamiset ovat aina mukavia, kun joka torstai on uusi teema. Monenlaista viihdeohjelmaa on tarjolla: juhlia, tietokilpailuja, musiikinsoittajia... Ja sitten on esittelyitä, kuten apteekkiesittely ja kirjastoesittely, Tenho listaa.



Parasta äijäkerhossa on yhteishenki. Maailmaa parannetaan, mutta politiikasta puhuminen on kielletty.

- Vaarit on hyviä ja olen tullut heidän kanssaan hyvin toimeen. Naisia

tänne ei muuten otetakaan, mutta on hyvä piristys, kun vetäjäksi on valittu mukavia ja iloisia naisia. Äijäkerho on ollut oikein antoisa ja mielenkiintoinen. Meikäläinen viihtyy täällä niin kauan kuin jalka nousee.



Tenho viihtyy Äijäkerhon tapaamisissa.

ÄIJÄKERHOLAISTEN MIETTEITÄ

"Tulin kerhoon mukaan uteliaisuuttani ja haluan käydä jatkossakin. Halusin kohdata uusia ihmisiä ja kerho on ajanut asian."

"Olen vihdoinkin saanut ankkuroitua itseni johonkin ulkopuoliseen toimintaan. Kun minulla on yleensä ollut taipumusta erakoitumiseen. Loppujen lopuksi jokainen ihminen on sosiaalinen olento."

"Minä kun olen tämmöinen yksineläjä ja eristäytyvä ihminen, niin se tiimalasin hiekka vaan valuu ja aika kuluu. On tarve keskustella ja olla muiden seurassa ja siinä kerho on hyväksi."

"Mä olen sellainen tyyppi, joka ei tykkää pitää jalkoja maassa. Menneet ovat menneitä. Se on hyvä kun on tavoitteita ja unelmia, joissa lennellä. Ryhmä tuo hyvän hengen ja helpottaa unelmointia, koska elämää ei pidä ottaa liian vakavasti."

Rauno on saanut Äijäkerhosta monta ystävää.

TARJA NAUTTII TYÖSTÄÄN: "ON UPEAA NÄHDÄ, KUN IHMINEN ALKAA LOISTAA"



Tarja on tukena ihmisten matkalla varjosta valoon. Jo 18 vuotta Turun Lähimmäispalveluyhdistyksessä erilaisissa työtehtävissä ollut Tarja on pidetty ja ammattitaitoinen tekijä. Muiden auttamisesta syntyy merkityksellisyyttä omaankin elämään.

Varjosta Valoon -toiminnassa Tarja on ollut vuodesta 2017 lähtien ja työn kautta perspektiiviä elämään on tullut paljon.

- Elämä on niin arvaamatonta. Vaikea elämäntilanne voi koskettaa ihan ketä tahansa meistä, Tarja kertoo.

Tarja nauttii, kun työ on monipuolista, vaihtelevaa ja myös varsin vapaata. Työaikoja on mahdollisuus säädellä, ja asioita voi soveltaa. Rutiininomaisten kirjaamistöiden lisäksi päivät ovat hyvin erilaisia.

- Tykkään kovasti tästä työstä ja tämä on merkityksellistä. Kaikkein parasta on se, kun ihminen löytää tiensä kirjaimellisesti varjosta valoon ja oikein näkee, kun hän alkaa loistaa ja rupeaa toimimaan. Juuri sen takia tätä työtä jaksaa tehdä. Ja tätä on ilo tehdä!

Tarjan silmissä on onnellinen palo hänen kuvaillaan erilaisia tapa-

uksia, joissa ihminen on löytänyt uutta, positiivista suuntaa elämälleen. Tällaisia tapahtuu jatkuvasti ja siitä saa valtavasti sisältöä myös omaan elämään.

- Ne kiitokset ja palautteet, mitä välillä saan ihmisiltä itseltään ja heidän omaisiltaan. Se on se palkitsevuus tässä työssä.

Tarjalle on tuttua, että jokainen tapaus on erilainen ja jokaisen ihmisen kohdalla lähdetään rauhassa miettimään kunkin ihmisen kohdalta, miten häntä voisi parhaiten auttaa ja mitkä ovat hänen mielenkiinnon kohteensa.

- Hiljalleen lähdetään rakentamaan asioita. Olen lähtenyt esimerkiksi karaokeen erään herran kanssa. Olen ollut myös kaverina laittamassa kirjeenvaihtoilmoitusta. Myöhemmin sain viestin, että hei nyt näyttää hyvältä ja hän on muuten Raisiosta, Tarja kertoo hymyillen.

- Työn ohessa vietän paljon aikaa ihanien lapsenlapsieni kanssa. Haa-veenani on, että saisin elää mahdollisimman terveenä fyysisestä ja psyykkisestä.

AKTIVOINTIKÄYNNIN KOTIASIAKAS TERTULLA RIITTÄÄ TARINOITA JA TULEVAISUUDEN HAAVEITA



Sinne vaan päin tulta, että pääskolisee! Naantalista lähtöisin oleva sanavalmis Terttu on Varjosta Valoon -toiminnan akti-

vointikäynnin kotiasiakas, joka asuu nykyään Turussa. Hän haaveilee vielä matkasta Suomi-neidon ääripäähän.

Aiemminkin jo kertaalleen Turussa asunut Terttu on sitkeä nainen, joka ei enää vähästä hätkähdä. Kysyttäessä nykyisiä fiiliksiä asteikolla neljästä kymppiin tulee vastaus nopeasti.

- Mä sanoisin, että nolla! Mutta kyllä se voi katsos mennä tuonne -25 asteeseen, että sieltä on tultu nyt nollaan, tokaisee Terttu.

Maskussa asuessaan Terttu jatkoi myös maalausharrastustaan, jonka hän oli aloittanut jo asuessaan ensimmäistä kertaa Turussa. Tertun nykyisessäkin kodissa on useita hänen maalauksiaan. Muun muassa olohuoneen seinältä löytyy Tertun perheen vanhaa punaista kotitorppaa kuvastava maalaus, ja maalaustelineessä lepää kaunis teos auringonkukasta.

Aktivointityöntekijä käy viikoittain innostamassa, motivoimassa sekä kuuntelemassa Tertun toiveita ja ajatuksia. Yhdessä edetään kohti toiveikkaampaa arkipäivää. Tässä onkin yhteistuumin jo edistytty pienin, mutta merkittävin askelin! Ja Tertulta eivät tarinat ihan heti loppu!

- Oli ainutlaatuista, kun kävin tuolla pihaparlamentissa liian heppoisilla

vaatteilla, ja sitten rupesi tuulemaan ja palelemaan. Silloin minä flikka lähdin kotiin sieltä rollaattorin kanssa oikein saakutinmoista vauhtia. Niin kovaa, että unohtui kaupassakin käydä.

Rakkaan maalauspöytänsä ympärillä istuessa Terttu kertoo, että hänen psykiatrinnsa havaintojen mukaan hän on ollut viime aikoina aiempaa iloisemmalla tuulella. Sama iloisuus ja toiveikkuus on havaittavissa myös hänen haaveistaan keskusteltaessa.

- Kilpisjärvelle minä haluaisin matkustaa. Silloin kun olin vielä töissä, niin ajattelin, että sitten kun jään eläkkeelle, niin mä lähden sinne. Ajattelin, että laitan auton tankin bensaa täyteen ja huristan niin pitkälle kuin bensa riittää. Ja jos sattuu bensa-asema olemaan, niin otetaan lisää bensaa ja jatketaan matkaa.

Aktivointikäyntien ohessa Tertun arki rullaa kotosalla ollessa. Televisiosta tulee katseltua sarjoja ja seurasipa Terttu taannoin myös jalkapallon naisten MM-kisoja aktiivisesti. Valoa pilkahtelee elämässä – ja hyvä niin.

OMAISHOITAJANA TOIMIVA JOUKO HUOLEHTII VAI- MOSTAAN JA SAA VOIMAA ARKEEN LUONNOSTA

Laitilalainen Jouko on yksi niistä monista suomalaisista, jotka tekevät mittaamattoman arvokasta työtä omaishoitajana. Jouko on ollut vaimonsa omaishoitajana kolmisen vuotta.

Joukolla ei mene kauaa miettiä vastausta kysymykseen "miksi?"

- Ei ole vaihtoehtoja.

Haaveena on hyvä ja kodikas hoitopaikka vaimolle, mutta vielä ei ole sen aika. Kotona olisi tärkeää asua yhdessä vaimon kanssa niin kauan kuin se vaan on mahdollista.

Joukon elämä muuttui kertaheitolla elokuussa 2016 vaimon sairastuttua. Siitä saakka he ovat olleet tiiviisti yhdessä. Jos Jouko ulkoilee, silloin ulkoilee myös vaimo. Parisunnan kymmenet reissut Enontekiön Hetaan ovat jääneet olosuhteiden pakosta unholaan, mutta tunteita ja keväthankia Jouko

muistelee yhä lämmöllä. Mene ja tiedä, vaikka Jouko vielä joku päivä pohjoisessa nähtäisiin. Vaikka lapinhulluksi itseään nimittävän Joukon elämä pyöriikin nykyisin enimmäkseen kotipaikkansa pihamaalla, on hän löytänyt elämänsä uutta sisältöä Varjosta Valoon -toiminnan kautta.

- Kyllä se on minulle sellainen henkireikä, Jouko sanoo.

Varjosta Valoon -toiminnan puitteissa kokoontuvan ja VTKL:n mallintaman omaishoitajien Ystäväpiirin Jouko kokee myös tärkeäksi. Kun on ympäri vuorokauden ranskassa omaishoitajan työssä, on välillä välttämätöntä saada aikaa omallekin hyvinvoinnille.



- Se on todella tärkeää, että myös omaishoitajat saavat vapaa-aikaa. Muuten palaa loppuun.

Vaikka Hetan hiihtoladut ovat tällä hetkellä vain rakkaita muistoja Joukon ja vaimon mielissä, on luonto säilyttänyt merkittävän paikkansa Joukon sydämessä. Laitilassa sijaitsevan omakotitalon pihapiiriä hoidetaan rakkaudella ja omasta pienestä metsätilkusta

kaadetaan polttopuut, jotta Joukon ja vaimon koti pysyy lämpimänä talven pakkasillakin. Jouko ei tiedä, milloin vaimon on muutettava palvelutaloon. Vaikka omaishoitajan työ on rankkaa, sitä jaksaa, kun arkea tasapainottaa Ystäväpiiri ja pienet viikoittaiset hetket omaa aikaa.

- Niin kauan kuin on mahdollista, me olemme kyllä kotona.



"Olen yksinäinen, sen tähden tulen tänne."

"En ole koskaan uskonut, että enkeleitä on.
Mutta nyt tiedän, että enkeleitä on olemassa,
vaikka niillä ei ole siipiä."

"Suuren surun rinnalla on nyt kauniitakin
asioita."

"Ryhmästä saa voimaa ja mielenvirkeyttä."

"Tulee tutustuttua ihmisiin, saa uusia ystäviä."

VARJOSTA VALOON

Mira Berg

Aktivointityöntekijä
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
Luolavuorentie 4, 20810 Turku
mira.berg@kotikunnas.fi
044 082 0256

Sanna Sulo

Aktivointityöntekijä
Laitilan Vanhaintuki ry
Sairaalantie 8, 23800 Laitila
sanna.sulo@terveyskoti.fi
045 616 4488

