

PETRA-PROJEKTI 2011-2014

Hämeenlinnan Seudun Omaishoitajat ry.
Sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen

ja

syrjäytymisen estäminen



Yhteisöllisyys voimavaraksi

naapurit tutuiksi - omaishoitajat osallisiksi

PROJEKTIN TAVOITTEET

Kehittää toimintamuotoja, joiden avulla omaishoitoperheet ja naapurit

- **tutustuvat toisiinsa**
- **kokoontuvat yhteen**
- **saavat näin vastavuoroista tukea**



PROJEKTIN TOTEUTUS

11 KESKUSTAN KERROSTALOSSA

- Vietiin toiminta lähelle: kerrostalojen yhteisiin tiloihin (kerhohuone, väestösuoja, pyykinkuivaustila, porrassaula ym.)
- Tarkoituksena oli tavoittaa mukaan kaikki halukkaat asukkaat, ei vain omaishoitoperheet.
- Kaikille tarkoitettun, avoimen toiminnan puitteissa haluttiin vahvistaa yhteisöllisyyttä ja sosiaalista osallisuutta.



Alussa /ASIAKASKYSELY

6 kerrostalon asukkaille

**”Auttaisitko tässä talossa asuvaa henkilöä,
jos hän sinulta sitä pyytäisi?”**

Vastaukset 101: 1: ei haluaisi auttaa, 20: ei osaa sanoa. 80: kyllä

- Asukkaat eivät tohdi tarjota apuaan, epäillen olevansa tungettelevia
- Omaishoitajat ottaisivat apua, mutta arastelevat pyytää sitä.

Apua siis halutaan antaa ja vastaanottaa

Taloyhtiöiden asukastoiminnan avulla voisi syntyä yhteyksiä osallistujien kesken, joissa avunantaja ja -tarvitsija kohtaisivat.

ASUKASTOIMINNAN VAIHEET

- 1) Asukkaan pyyntö toiminnan käynnistämiseen (talossa yhteinen tila)**
- 2) Lupa toimintaan isännöitsijältä tai taloyhtiön hallitukselta**
- 3) Luukkujakeluna kutsut taloyhtiön tilassa pidettävään info/kahvitilaisuuteen**
- 4) Infotilaisuudessa toiminnan esittely ja asukkaiden kuuleminen**
- 5) Heti infossa päätös + ajankohta jonkun toimintamuodon käynnistämisestä. Tiedote tästä ilmoitustauluille.**
- 6) Omaehtoinen toiminta** (Käynnistys projektin työntekijöiden avulla, mutta suuntaus asukkaiden omaehtoiseen toimintaan. Infotilaisuudessa löytyi myös henkilöitä, jotka olivat heti valmiita ottamaan vastuun).

ASUKASTOIMINNAN MUODOT

• Ryhmätoiminta

- fyysistä toimintaa ylläpitävät jumppa/venyttely- ja kävelyryhmät.
- aivoterveyttä vaalivat ”aivoille virtaa”-treenit
- tutustumista syventävät jutustelu/kahvitteluhetket
- viihdyttävät korttipeli- ja bocciaporukat
- vireyttävät kässäkerhot

• Tapahtumat (yhteislaulut, joulujuhlat, kesäjuhlat, pihaolympialaiset)

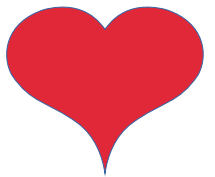
• Tietoiskut / asia-alustukset

- Eri yhdistykset ja tahot (apteekki, pelastuslaitos, kirjasto ym.)

• Retket (lähelle tai kauemmas: teatteri, museo, makkaranpaistoa rantareitillä, yleiset luennot)

ASUKKAIDEN PALAUTETTA

- ”Rappukäytävässäkkin pysähdytään rupattelemaan pitemmäksikin aikaa”
- ”Kyläily puolin ja toisin on lisääntynyt asukastoiminnan seurauksena”
- ”Ilman toimintaa istuttaisiin todennäköisesti kotona”
- ”Ryhmä on tärkeä kohtaamispaikka. Jos meidän ryhmäläinen jää ilmoittamatta pois, käydään katsomassa onko joku hätänä”
- ”Arkea jaksaa paremmin kun on muuta toimintaa”
- ”Asukastoiminnan seurauksena taloyhtiössä on aktiivisuus lisääntynyt ja ilmapiiri parantunut”
- **”Kun tutustuu ihmisiin on helpompi tarjota ja pyytää apua”**





CASE:

Senioripariskunta oli muuttanut Hämeenlinnaan vähän aikaa sitten, eikä heille ollut vielä syntynyt sosiaalista verkostoa.

Asukastoiminnan käynnistyttyä pariskunta otti osaa talon tapahtumiin ja ryhmätoimintaan.

Yllättäen toinen heistä sairastui vakavasti. Parin terve osapuoli osallistui dramaattisten elämänkäänteiden aikana edelleen taloyhtiön toimintaan.

Hän sai paljon ymmärrystä ja tukea nyt tutuksi tulleilta, toimintaan osallistuneilta asukkailta.



TALOYHTIÖTOIMINNAN MERKITYS YHTEISKUNNALLE

- Yhteisöllisyys taloyhtiöissä lisää asukkaiden turvallisuuden tunnetta, jolloin pidempään kotona asuminen mahdollistuu.
- Keskinäinen vireä toiminta, naapuriapu ja yhteiseen hyvään kannustaminen ovat merkittäviä ennaltaehkäiseviä tekijöitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.
- Omaishoitajan parempi jaksaminen yhteisössä ja yhteisön kannustamana saattavat vähentää kotihoidon palveluita ja laitokseen siirtymistä.