



# KELLOKAS

KOILLISMAAN JÄRJESTÖJEN PALVELU- JA ESITELEHTI

MARRASKUU 2016

## Sopivasti luovaa hulluutta

Mato Valtonen tsemppasi yhdistysväkeä Ruska-seminaarissa uusiin innovaatioihin

Uskokaa  
itseenne!



Mato Valtonen tunnetaan Sleepy Sleepers ja Leningrad Cowboys -yhtyeistä. Mies on ollut mukana monissa mahdollimattakin tuntuvissa tempauksissa. Yksi legendaarisimpia on Leningrad Cowboysin ja Puna-armeijan yhteinen konserttikiertue. – Pitää vain uskaltaa kysyä, hän rohkaisi yhdistysväkeä Rukan Ruska-seminaarissa.

– UUDEN KEHITTÄMISEEN tarvitaan luonnollisesti inspiraatiota, luovuutta ja ennen kaikkea luottamusta omaan osaamiseensa, sanoo **Mato Valtonen**.

Hän tsemppasi eri puolilta maakuntaa Rukan Ruska-seminaariin syyskuussa kokoontunutta yhdistysväkeä. Leningrad Cowboys ja Sleepy Sleepers -yhtyeiden nokkamies ja teknologiayritys Wapitin entinen toimitusjohtaja kannusti poikkeamaan ennakkoluulottomasti totutuista rutiineista ja suhtautumaan myönteisesti ajatukseen muutoksesta, joka jatkumona luo pohjaa uusille innovaatioille.

– Hullut vievät maailmaa eteenpäin, viisaat pitävät sitä pystyssä, hän kiteytti.

SEKÄ TYÖ- ETTÄ YHDISTYSELÄMÄ pyörii Valtonen mukaan samojen lainalaisuuksien mukaan.

– Tarvitaan luovuutta. Luovuus on saada jotain aikaan. Se merkitsee omien ideoiden saamista esille. Luovuus on kaikki. Se on synonyymi sanalle kehitys. Jos pidetään kiinni vain tutusta ja turvallisesta, kilpailijat menevät nopeasti ohi.

Luovuudelle on kuitenkin selkeitä esteitä, joita me itse luomme.

– Yksi yleisimmistä esteistä on kiire, jota kulttuurissamme toisaalta myös ihannoidaan. Kiireessä ei näe enää metsää puilta. On oltava aikaa pohtimiseen ja keskusteluun. Kaikkeen pyydettyyn ei pidä lähteä mukaan. Pitää pystyä sanomaan ei.

Toinen luovuuden este on pinnallisuus. Valtonen sanoo ihmettelevänsä kansakuntaa, jonka ilta kuluu tosi-tv-ohjelmien parissa.

– Pitää hakea syvällisyyttä ja pystyä pyrkimään eroon pinnallisuudesta. Meillä ei pitäisi olla aikaa ja mielenkiintoa turhille, toisarvoisille

viihdeohjelmille.

Kolmas luovuuden este on Valtonen mukaan tietotulva.

– Jokainen suomalainen näkee päivässä noin 3.000 markkinaviestiä. Edes uutisia ei enää paineta mieleen, sillä ne eivät ikinä lopu. Täytyy olla oma sensuuri, ajatella, mitkä jutut kuuluvat juuri minulle.

MYÖS ILMAPIIRI JA ASEENTEET vaikuttavat vahvasti luovuuteen.

– Luokaa yhdistyksiinne hapekas ilmapiiri, jossa kaikki voivat tuoda ajatuksiaan esiin. Perusolemuksellemme kuuluu vastustaa muutosta. Tästä turvallisuushakuisesta poteroista on päästävä ulos.

Luovuutta estää myös heikko itsetunto.

– Meillä lähdetään siitä, että olet pohjasakkaa. Kuka kuuseen kurottaa, se katajahan kapsahtaa. Se huono tulee ennemmin tai myöhemmin. Keikalla me Sliippareissa aina odoteltiin sen huonon tuleamista, mutta ei se kyllä ikinä sitten tullut.

MONET IHMISET pelkäävät epäonnistumista niin paljon, etteivät ota mitään riskejä elämässään.

Valtonen muistuttaa, että luovuus on kehitystä, joka ulottuu arkipäivään. Jos luovalle ihmiselle ei anneta mahdollisuutta käyttää luovuuttaan, hän turhautuu.

Luovuuteen kuuluu Valtonen sanoin myös oma hulluutensa.

– Olen käyttänyt tätä hulluutta elämässäni paljon hyväkseni. Järjettömyydestä on syntynyt hienoja keksintöjä.

– Kun vanhainkodissa miettii viimeistä kiikkua tehdessään, ettei tehnyt elämässään koskaan mitään räväkkää, voi vain pudota todellisuuteen. Se oli hukkaan heitetty elämä!

[koillismaanjarjestot.com](http://koillismaanjarjestot.com)

Tervetuloa Koillismaan järjestöjen tapahtumiin!

Katso kalenteri:

[www.koillismaanjarjestot.com](http://www.koillismaanjarjestot.com)

# Vapaaehtoinen antaa mutta ennen kaikkea saa

Kuusamossa vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksen saaneet ovat löytäneet mielenkiintoisen tavan toimia yhdistyksissä sekä mielekästä sisältöä elämäänsä – parasta pitkään aikaan!

**KAIKKI TIETÄVÄT**, että vapaaehtoisuus on yhdistystoiminnan elinehto. Kuusamossa koulutetut vapaaehtoiset sanovat, että järjestökentällä riittää tekemistä. Vapaaehtoinen antaa, mutta ennen kaikkea saa aivan uudenlaista sisältöä elämäänsä. – Tämä on parasta pitkään aikaan, yksi oman paikkansa järjestökentässä löytäneistä sanoo.

”Lähdin mukaan uteliaisuudesta ja halusta tehdä jotain hyödyllistä. Koulutus antoi hyvää tietoa vapaaehtoistoiminnasta ja koulutukseen liittyvä harjoittelu eri yhdistyksissä toi varmuutta ja uutta elämänasennetta. Huomasin pystyvänsä toimimaan erilaisten ihmisten parissa. Harjoittelun aloitus tosin oli suurin ponnistus – piti koppeutua.

Omaan yhdistykseeni ajauduin vahingossa. Olen tyytyväinen ja tunnen itseni tarpeelliseksi. Voin myös hyödyntää pitkäaikaista työkokemukseni. Porukan kesken vallitsee erittäin hyvä yhteishenki ja hommat tapahtuvat. Teen vapaaehtoistyötä noin

joka toinen viikko vajaan kuusi tuntia kerralla. Olen harkinnut myös toista, muutaman tunnin mittaista vapaaehtoistyötä viikossa. Jotta homma kehittyä, tarvitaan selvät pelisäännöt kulupuolen korvauksista. Seurakunta, SPR ja eri järjestöt voisivat tutkia yhteisen koulutuksen tarvetta ja siten parantaa vapaaehtoisten toimintamahdollisuuksia tarvittaessa laajemmin.”

KALLE

”Lähdin mukaan koulutukseen saadakseni tietoa vapaaehtoistyömuodoista ja mahdollisuuden tutustua niihin yhdistyksiin, missä on tarvetta vapaaehtoistyön tekijöille. Olen tutustunut uusiin ihmisiin ja huomannut, kuinka paljon kolmannen sektorin vapaaehtoistyöntekijät tekevät arvokasta työtä. Kuusamoon pitäisi saada kumppanuustalo, jossa eri yhdistykset voisivat toimia ja minne olisi helppo mennä sitoutumatta mihinkään yksittäisen yhdistyksen toimintaan.”

VIRVA

”Olen tällä hetkellä sairaalomalla ja lähdin mukaan vaihtelun vuoksi. Koulutus avasi näköalaa ja osoitti, kuinka paljon yksinäisiä ihmisiä, erityisesti ikäihmisiä, keskuudessamme on. Olen jonkin verran tehnyt vapaaehtoistyötä omaishoitajien yhdistyksessä. Toivoisin enemmän yhteydenottoja yhdistyksistä, vapaaehtoisien kynnys ottaa itse yhteyttä voi olla korkea. Jotta vapaaehtoisten voimavarat saataisiin tehokkaaseen käyttöön, pitäisi kartoittaa kuinka paljon Kuusamossa on seuraava kaipaavia yksinäisiä vanhuksia. Itse käyn ikäihmisen luona kerran viikossa.”

HILKKA

”Lähdin mukaan koulutukseen, koska se kuulosti mielenkiintoiselta jutulta ja halusin uutta sisältöä omaan arkeeni. Kaipasin tekemistä nyt kun olen työttömänä. Mitä se antoi? Sain tutustua uusiin ihmisiin ja yhdistyksiin. Kun auttaa ihan vapaaehtoisesti, saa itsensä jotain, se tuntuu hyvältä. Pitää muistaa, että vapaaehtoistyötä voi tehdä vain omat voimavarat huomioon ottaen.”

AINI

”Olen muuttanut Kuusamoon muutama vuosi sitten ja lähdin vapaaehtoistyön kurssille verkostoitumaan. Halusin elämäni uusi

kontakteja ja sosiaalisuutta. Olen leski ja mieheni omaishoitajana toimineena tunnen kentän aika hyvin. Olen nyt elänyt toistakymmentä vuotta yksin. Kuusamoon muutin luonnon ja liikuntamahdollisuuksien vuoksi.

Koulutus antoi paljon. Teoriaa oli jonkun verran, mutta selkeää käytännön tekemistä enemmän. Harjoittelusta löysin oman yhdistykseni. Nyt käyn laulattamassa ja ulkoiluttamassa vanhuksia palvelutaloissa Eläkeliiton Apuset-kerhon kanssa. Yhdistys löytyi nopeasti, kun he pyysivät mukaan.

Liikun tosi paljon, ja vapaaehtoistyö on mukavaa vaihtelua arkeen. Tuntimäärä vaihtelee viikoittain. Saatu palaute kannustaa jatkamaan. Muistisairaana vanhuksen kanssa ei alussa välttämättä tule mistään mitään, mutta sitten alkaa tulla laulua, sen jälkeen puhetta ja keväällä kerätään jo kukkasia. Se, että syntyy yhteys, on hienoa. Pienet eleet ja ilmeet palkitsevat.

Nämä asiat tulevat koko ajan myös henkilökohtaisesti ajankohtaisemmiksi, kun ikää on jo yli 70. Ei kannata ottaa vastuita, joita ei pysty täyttämään. Usein pärjää maalaisjärjellä. Yhdistykset voisivat laittaa lehteen ilmoituksen, jossa he kertovat tarpeistaan. Tiedän, että Kuusamossa on paljon ihmisiä, jotka haluavat toimia vapaaehtoisina.”

IRMA

Mielekästä sisältöä elämään - parasta pitkään aikaan!

## 26 koulutettua vapaaehtoista

Jäke-projektin toteuttamaan vapaaehtoisten koulutukseen on osallistunut Kuusamossa jo 26 henkilöä.

Kouluttautuneet sanovat, että koulutus toi tietoa kuusamolaisesta järjestökentästä ja opetti arvostamaan paikkakunnalla tehtävää vapaaehtoistyötä.

Moni koki myös saaneensa koulutuksesta uudenlaista itsetuottamusta. Vapaaehtoisten työ koetaan tärkeäksi.

Järjestöjen ja yhdistysten toiminnassa on vielä parannettavaa. Tehtävien selkeä määrittäminen, vastuiden määrittäminen ja tasapuolinen työnjako sekä mahdollinen työhajaus ovat uusien vapaaehtoisten toivelistalla.

Yhdistyksiltä toivotaan myös aktiivisempaa otetta uusia vapaaehtoisia etsittäessä.

Moni toivoo mahdollisuutta tehdä työtä useammassa yhdistyksessä.



## JÄKE-projekti KOILLISMAA

**Kesto**  
2014-2017

**Hallinnointi**  
Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry

**Rahoitus**  
Raha-automaattiyhdistys

**Yhteystiedot**  
Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry  
Keskuskatu 6, Atimotalo, 93600 Kuusamo

Mairit Toppi  
JÄKE-projektin projektivastaava  
puh. 040 653 8008  
mm.toppi@gmail.com

**Yhdistyslehti marraskuussa 2016**  
Koillismaan Uutisten liitelehti.  
Toimitus ja taitto: Wazama Media.  
Painopaikka: Suomalainen Lehtipaino, Kajaani.

## Menestyvä yhdistys on kuin timantti

JÄRJESTÖJEN kehittämisprojekti Jäkeä Kuusamossa kaksi vuotta vettänyt projektivastaava **Mairit Toppi** sanoo, että yhdistysten toimintaympäristö muuttuu koko ajan.

– Yhdistykset kilpailevat ihmisten vapaa-ajan käytöstä entistä enemmän. Siksi yhdistystoimijoiden sekä vapaaehtoisten motivaatio ja jaksaminen on nostettu keskiöön.

Menestyvä yhdistys on kuin timantti, Toppi tietää.

– Timantin tavoin yhdistys loistaa valoa, niin sen jäsenille hyvän mielen tuottajana kuin alueen asukkailla palveluiden muodossa. Yhdistystoiminnan edellytyksenä on pysyvä ydinryhmä, joka osaa jakaa vastuuta ja sitouttaa henkilöitä toiminnan kautta. Tärkeää on jäsenistön mahdollisuus vaikuttaa.

– Yhdistys vastaa jäsentensä tarpeisiin ja toimijat itse ovat tyytyväisiä kokiessaan toiminnan mielekkäiksi. Menestyvä yhdistys hallitsee tehtävänsä monipuolisesti ja sillä on kyky tulkita ympäröivää yhteiskuntaa.

– Tärkein asennetekijä on kuitenkin valmius hyväksyä muutoksia. Se, miten yhdistys vastaa toimintaympäristön muutokseen, odotuksiin ja haasteisiin, määrittää sen tulevaisuuden.

VAPAAEHTOISTYÖN MERKITYS kasvaa tulevina vuosina ja tarjoaa myös bisneksen tekemisen mahdollisuuksia yhdistyksille.

– Sote-uudistukseen on nostettu 3. sektorin kasvava rooli palvelujen järjestäjänä, Toppi muistuttaa.

Mahdollisuudet ovat moninaiset: työllistämistä, ennaltaehkäisevää työtä, virike- ja palvelutuotantoa. Hyviä esimerkkejä löytyy läheltä ja kaukaa. Pienikin yhdistys voi pyörittää merkittävää liiketoimintaa, kuten esimerkiksi oululainen Auta Lasta ry.

Kuusamossa esimerkkejä onnistumisesta ovat muun muassa Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n sekä Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:n tuottamat palvelut ja heidän toteuttamansa projektit. Jäke-projektin toimesta on Koillismaalla aloitettu yhdistysten Palvelu- ja hyvinvointitarjottimen rakentaminen. Moni yhdistys on jättänyt rahoitushakemuksen Raha-automaattiyhdistykselle.

**TOPPI SANOO, ETTÄ** Jäke-projekti on yhdistyksen työkalu. Se tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia, kuten käytännön tietoa, näkyvyyttä ja uusia toimijoita sekä edesauttaa yhdistys-

ten välistä yhteistyötä ja verkostoitumista.

– Yksi suuri haaste toiminnalle on yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan johtaminen. Ihmisten johtaminen on aina haastavaa ja sitä tapahtuu tai pitäisi tapahtua jokaisessa tilanteessa, kun toiminnalla on tavoitteita. Tänä päivänä ihmiset ovat todella kiireisiä, niin työssä kuin vapaa-aikana, ja jos vapaaehtoistoimintaa ei osata vetää, se voi tuntua kiireisistä ihmisistä turhautavalta toiminnalta, hän sanoo.

**KUUSAMOON HAAVEILLAAN** yhdistysten omaa järjestöalaa. Jäke-projektin Tarvitaanko järjestöalaa Kuusamoon? -työryhmään on ilmoittautunut 15 yhdistystä.

Työryhmän ensimmäisenä tehtävänä on luoda kumppanuusmuoto yhdistysten kesken. Varsinaiset ”seinät” perustetaan yhdistysten tarvitsemien palvelutarpeiden mukaan myöhemmin.

– Järjestöalaston tavoitteena on jatkaa ja kehittää projektissa saatuja ja hyväksi havaittuja malleja. Perimmäisenä ideana on koota yhdistykset saman katon alle ja tarjota paikka vapaaehtoisille toimijoille löytää oma yhdistyksensä.

## Jäke-projektissa on luotu toimintamalleja yhdistysten menestystekijöiksi

Vuonna 2014 alkanut ja keväällä 2017 päättyvä Jäke-projekti on lisännyt yhdistysten tietoja ja taitoja kouluttamalla yhdistystoimijoita.

On pyritty edistämään toimijoiden hyvinvointia ja jaksamista.

Viestintää, tiedottamista ja näkyvyyttä on kehitetty.

On koulutettu uusia vapaaehtoisia yhdistysten toimintaan.

Kehitetty vapaaehtoisrekrytointia yhdistysten tarpeisiin.

Kehitetty myös määrätietoisesti palvelutuotantoa ja sopimuksellisuutta.

Mahdollistettu eri toimijoiden verkostoitumista ja yhteistyötä.

# Koillinen tähyää etelään ja ulkomaille

Taiteilijaseuralla vilkasta ja aivan uudenlaista näyttelytoimintaa – toiveissa pienimuotoisempaan toimintaan soveltuvat näyttelytilat

TAITEILIJASEURA KOILLISELLE kuuluu hyvää. Takana on vilkas toimintavuosi, joka on tuonut yhdistykselle myös uudenlaista näkyvyyttä.

– Toiminnan keskiössä ovat taidenäyttelyt. Maaliskuussa oli taidehuutokauppa Rukalla, joka onnistui hyvin ja toi näkyvyyttä yhdistykselle. Kesäkuussa oli seuran yhteisnäyttely Ylivieskassa ja nyt lokakuussa on yhteisnäyttely Kuusamotalon Kaamosgalleriassa. Hoivaosastonäyttely Kuusamossa jatkuvat ensi vuoden puolelle, kertoo puheenjohtaja **Lea Iso-Möttönen**.

Lisäksi taiteilijaseuran jäsenet ovat olleet mukana useissa yhteisnäyttelyissä ympäri maata. Monet jäsenistä ovat myös järjestäneet omia yksityisnäyttelyitä Koillismaan ulkopuolella.

– Tavoitteena on viedä koillismaalaista taidetta enenevässä määrin Etelä-Suomeen. Pyrimme luomaan myös uusia kansainvälisiä yhteyksiä. Yhteistyöstä saksalaisten taiteilijoiden kanssa vuosina 2012–13 saatiin hyviä kokemuksia. Sellaista työtä olisi kiva jatkaa, hän sanoo.

HOIVAOSASTOJEN näyttelyt ovat osoittaneet, että näyttelytoimintaa varten Kuusamossa tarvitaan muitakin tiloja kuin vain Kuusamotalon Kaamosgalleria. – Pienimuotoisempaa ja intiimimpää.

Myös viimeaikoina esillä ollut järjestöalo voisi palvella sekä Taiteilijaseura Koillista että sen jäseniä riippuen talon toimintaideasta.

KOILLINEN TEKEE TÄLLÄ hetkellä yhteistyötä muun muassa Kuusamon Taidetuen kanssa: huikean harrastajataiteilijoiden näyttelyt taiteilijat ovat pääasiassa Koillisen jäseniä. Kannatusjäsenyys Kuusamo-opistoon tarjoaa taiteilijaseuralle kokoontumistilat. Jäsenet ovat hyödyntäneet myös opiston kurssitarjontaa.

– Omat henkilökohtaiset jäsenyy-



**Iloiset ripustajat kesäkuussa Ylivieskassa. Näyttely on juuri saatu ripustettua ja on loppukuvan aika. Kuvassa istumassa vasemmalta oikealle Esko Törmänen, Lea Iso-Möttönen, Aini Haataja ja Anu Turunen. Takarivissä Simo Iso-Möttönen ja Hannu Korpua.**

det eri yhdistyksissä tekevät toisten yhdistysten toimintaa tutuiksi. Aina ei tarvita virallisia kanavia yhteistyön edistämiseen.

Taiteentekijöille tärkeää on näkyvyys – harva maalaa vain itselleen. Koillinen onkin lisännyt nettimainontaa ja ottanut käyttöönsä Facebook-sivuston omien kotisivujen lisäksi.

– Taidenäyttelyiden järjestämisen tavoitteena on tuoda taiteilijoita ja taidetta ihmisten tietoisuuteen. Samalla ne ovat yritys kohentaa taiteilijoiden taloudellista tilannetta myyjien tuotteiden muodossa.

ISO-MÖTTÖSEN MUKAAN yksittäiset taiteilijat ovat hyvin työllistettyjä taiteensa tekemisessä, joten ajankäyttö yhteistyön lisäämiseen muitten yhdistysten kanssa voi olla vaikeaa.

– Jäke-projekti kuitenkin on omalta osaltaan luonut tuttuutta ja yhteistyön henkeä näinkin pienellä paikkakunnalla. Projektin parasta antia ovat olleet kokoontumiset ja Rukan Ruskaseminaarit.

Myös yhdistysten yhteinen tapahtumakalenteri osoitteessa koillismaanjärjestöt.com saa kiitosta Taiteilijaseuralta.

## Taiteilijaseura Koillinen

Taiteilijaseura Koillisen tavoitteena on edistää suomalaista kuvataidetta ja taideharrastusta ja siten tukea ja helpottaa Koillismaan kuvataiteentekijöiden työtä Kuusamon, Taivalkosken, Posion ja Pudasjärven sekä Sallan alueella.

Mukana on tällä hetkellä 37 taiteentekijää.

Puheenjohtaja Lea Iso-Möttönen (puh. 040 736 0785, lea.isomottonen@gmail.com), sihteeri Raija Hietala (puh. 0400 245 660, rhietala@suomi24.fi).

www.taiteilijaseurakoillinen.fi, Facebook: Taiteilijaseura Koillinen.

## Enemmän mahdollisuuksia kuin haasteita



ENEMMÄN MAHDOLLISUUKSIA kuin haasteita, sanovat ksakkilaiset tulevasta vuodestaan.

Vuonna 2012 perustettu yhdistys tarjoaa monipuolisia, työelämäläh- töisiä valmennus- ja kuntoutuspal-

veluita Koillismaalla ja Rovaniemen seudulla. Toiminta on kasvanut ja sille on selkeä kysyntä.

– Valoa on koko ajan näkyvissä, mutta töitä saa silti tehdä nöyränä.

Viiden vuoden kuluttua ksakki-

laiset haluavat olla tunnettu toimija alueellaan sekä kehittää ja tuottaa edelleen aktiivisesti oman toimialansa palveluita.

YHDISTYSTOIMINNAN haasteista suurin on taloudellisen selustan turvaaminen.

– Se on monen toimijan jännite. Perinteisessä yhdistystoiminnassa haasteena on myös usein uusien aktiivien mukaan saaminen.

Meillä on kuitenkin enemmän mahdollisuuksia kuin haasteita, yh-

distyksen edustajat uskovat.

YHTEISTYÖ MUITTEN toimijoiden kanssa on Ksakki ry:n toiminnan perusta. Aktiivista yhteistyötä tehdään monenlaisten toimijoiden kanssa kulloisenkin tarpeen ja tilanteen mukaan.

– Alueellisesti olemme omalla toimialallamme yhdistyksenä kuitenkin aika yksin.

– Yhteistyö ei ole tavoite, se on keino ja jos tekeminen sitä edellyttää, niin sitten tehdään.

## Ksakki

Ksakki ry:n tehtävänä on tuottaa ja kehittää sosiaalisen työllistämisen palveluja. Yhdistyksen tarkoituksena on aktivoida nuoria ja pitkäaikaistyöttömiä ja muita epäedullisessa asemassa olevia henkilöitä.

www.ksakki.fi, Facebookissa Ksakki ry.

# Hyvää mieltä katutasolla

Kuusamon  
Mielenterveyden Tuki

## Kitkantien uudet tilat vilkastuttaneet Kuusamon Mielenterveyden Tuen toimintaa

REILUN VUODEN UUSISSA tiloissa Kitkantien toimineen Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:n toiminta on vilkastunut ja Hyvän Mielen Palveluaseman kävijämäärä lisääntynyt.

– Viime vuosien aikana myös jäsenmäärä on kasvanut ja mukaan on tullut uusia toimijoita ja enemmän toimintaa, iloitsevat yhdistyksen puheenjohtaja **Tarmo Raatikainen** ja toiminnanjohtaja **Kaija Polo**.

AVARAT TILAT KUUSAMON ydinkeskustassa pääkadun varrella ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja mahdollistavat myös järjestötoiminnan kehittämisen.

– Tulevina vuosina meillä on toi-

vottavasti enemmän rahoitusta, jolla voimme palkata vähintään yhden vakituisen työntekijän lisää. Kun yhdistyksemme toiminta on jatkuvasti vilkastunut, on tarve vakituisille työntekijöille kasvanut. Nykyinen rahoitus riittää vain nykyiseen työntekijämäärään, Raatikainen sanoo.

PUHEENJOHTAJA TOIVOO, että uusien toimitilojen myötä matalan kynnyksen kohtaamispaikka olisi entistäkin helpommin saavutettavissa ja löydettävissä. Yhdistyksen tavoitteena on päivittäiskävijämäärän kasvattaminen vähintään viidenneksellä.

– Myös yksinäisyyden vähene-

minen, terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen sekä kokemusasiiantuntijoiden tieto-aidon hyödyntäminen julkisen sektorin tarjoamissa palveluissa ovat tärkeitä toimintatavoitteitamme, hän sanoo.

Yhdistyksen visiossa Hyvän Mielen Palveluasema toimii viiden vuoden kuluttua vertaistuen, seurustelun, lehtien lukemisen, pelien pelaamisen, tiedottamisen, vapaa-ajanvieton, oleilun, juhlien, kokoontumisten, ryhmäkuntoutuksien, kokouksien ja koulutuksien järjestämispaikkana.

– Toimimme myös yhdistyksen tukipisteenä, mielenterveys- ja päihdekuntoutujien omana yhteisönä

sekä heidän läheistensä ja vapaaehtoistyöntekijöiden kohtaamis- ja vertaistukipaikkana tarjoamalla erilaista toimintaa, ohjausta, opastusta, tiedotusta, virkistystä, harrastusta ja koulutusta. Meillä voisi olla myös jäsenten omaa ruokala-kahvilatoimintaa, joka tarjoaisi mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa – olla osallinen tässä yhteisössä, Polo ideoi.

Jotta tavoitteet toteutuisivat, tarvitaan myös yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa.

Monen yhdistyksen pullonkaulana olevat tilat ja toiminnan rahoitus ovat Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:llä juuri nyt kohtuullisen hyvässä jamassa.

Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry on vapaaehtoista mielenterveystyötä tekevä, mielenterveyden palveluja käyttävien edunvalvontayhdistys, joka tarjoaa mahdollisuuden omaehtoiseen kansalaistoimintaan. Yhdistyksen tarkoituksena on kuusamolaisien mielenterveyden edistäminen. Noin 270 jäsentä.

Puheenjohtaja  
Tarmo Raatikainen.

Toiminnanjohtaja Kaija Polo  
(puh. 040 7220 363).

www.hyvanmielentukea.fi.  
Facebookissa Kuusamon Mielenterveyden Tuki Ry.



Juhannusjuhlassa Hyvänmielen Palveluaseman takapihalla yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Tarmo Raatikainen viihdytti yleisöä elävällä musiikilla.

## Hengitysyhdistys etsii nuoria toimijoita tärkeään työhön

YHDISTYSTOIMINTA EI KEHITY, ellei mukaan saada nuoria toimijoita, sanoo Kuusamon Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja **Irene Suoraniemi**.

– Kuusamossa väki ikääntyy ja eläköityy. Yhdistystoimintaa tarvitaan yhä enemmän, mutta usein nämä toiminnassa mukana olevat eläkeläiset harrastavat myös paljon muuta.

– Kiire ja aikataulujen yhteensovittaminen vaativat jaksamista ja koettelevat voimavaroja. Siksi tarvitaan uusia toimijoita, uusia ajatuksia ja yhdistysten tiiviimpää yhteistyötä.

SUORANIEMEN MUKAAN



Hengitysyhdistyksen toiminnassa on panostettu viime vuosina liikuntaan. Tarjolla on muun muassa kuntosalivuoroja ja joogaa, jotka ovat houkuttelleet mukaan uusia jäseniä.

– Toiminnan kehittäminen on

haasteellista, mutta toivottavasti yhdistys toimii aktiivisesti myös viiden vuoden kuluttua.

Suoraniemen mielestä yhteistyön lisääminen toisten yhdistysten kanssa on asia, jota on harkittava vakavasti.

Joogaryhmät ovat tuoneet uusia jäseniä Hengitysyhdistykseen. Kuvassa Kuusamon Hengitysyhdistyksen joogaryhmä aloittaa tuntia ohjaajansa **Eeva Rasimuksen (oik.)** johdolla.

### Kuusamon Hengitysyhdistys

Yhdistyksen tehtävänä on hengitysterveyden ja hengityssairaana hyvän elämän edistäminen. Yhdistys tuo hengityssairaiden äänen kuuluviin ja valvoo heidän etujaan. Liittymällä Kuusamon Hengitysyhdistykseen pääsee osalliseksi yhdistyksen ja Hengityслиiton tarjoamista palveluista kuten retkistä ja tapahtumista, kuntosalista, joogasta, asiiantuntijoiden luennoista, lasten ilmaisesta uintiopetuksesta, erilaisista alennuksista sekä Hengityслиiton maksuttomista oppaista ja Hengityslehdestä.

Noin 300 jäsentä.

Puheenjohtaja Irene Suoraniemi. [www.hengitysyhdistys.fi/kuusamo](http://www.hengitysyhdistys.fi/kuusamo), sähköposti: [kuusamo@hengitysyhdistys.fi](mailto:kuusamo@hengitysyhdistys.fi).



Kesäisellä hankekierroksella tutustuttiin muun muassa Vasaraperän Lecaperä Actionin toimintaan.

Koillismaan Leader haluaa käyttää saamansa resurssit tehokkaasti

## Paikalliskehittämisen parhaaksi asiantuntijaksi

KOILLISMAAN LEADER on viiden vuoden kuluttua vireä paikalliskehittämisen asiantuntija, jonka vuodet näyttävät työntäyteisiltä. Kehittämistyö on jatkuvaa ja tavoitteena on käyttää yhdistyksen saamat resurssit mahdollisimman tehokkaasti.

– Olemme entistä osaavampi ja vaikuttavampi paikalliskehittämisen asiantuntijaorganisaatio, jolla on aktiivinen jäsenistö ja monipuolinen

yhteistyöverkosto, sanoo yhdistyksen sihteerin ja toiminnanjohtaja **Pirjo Jaakkonen**.

VIIME VUOSINA YHDISTYS on verkostoitunut aiempaa paremmin, myös kansainvälisesti. Se toimii alueen kehittäjänä toteuttamalla omia hankkeita, kuten käynnissä olevaa Palveluportaat -hanketta, sen lisäksi, että rahoittaa niitä muille.

– Nuoriso Leaderin avulla voimme rahoittaa myös nuorten omia, pienimuotoisia projekteja.

Jaakkosen mukaan yhdistyksen hanketoiminta on muuttunut aiempaa monipuolisemmiksi, kun muun muassa vesistön- ja maisemanhoidolliset hankkeet on otettu ohjelmaan mukaan.

– Kuluvalla rahoituskaudella on otettu käyttöön myös sähköinen

### Koillismaan Leader

Yhdistyksen tehtävä on kannustaa paikallisia ihmisiä, yhteisöjä ja yrityksiä omaehtoiseen kehittämistyöhön, toteuttamaan ihmisen kokoisia ideoita Kuusamon, Taivalkosken ja Posion alueella. Noin 80 jäsentä.

Puheenjohtaja Heikki Kallunki, heikki.kallunki@kuusamo.fi.  
Sihteerin ja toiminnanjohtajan Pirjo Jaakkonen, pirjo.jaakkonen@koillismaanleader.fi.

Hankevastaava Marja Tuomivaara, marja.tuomivaara@koillismaanleader.fi.  
Projektityöntekijä Tytti Taivalkoski/Palveluportaat-hanke, tytti.taivalkoski@koillismaanleader.fi.

www.koillismaanleader.fi, www.facebook.com/Koillismaanleader, twitter.com/koillismaan ja instagram.com/koillismaanleader.

asiointi tukien haussa. Olemme myös jalkautuneet toiminta-alueellemme paremmin ja tehostaneet viestintää esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

YHDISTYKSEN HAASTEET ovat tuttuja muista yhdistyksistä.

– Yhdistysten toiminta on monesti harvojen aktiivien harteilla ja vastuuhenkilöt kuormittuvat. Uusia toimijoita ja ideoita kaivataan, myös resursseista on erityisesti pienillä yhdistyksillä pula.

Koillismaan Leader tekee yhdistyksenä tiivistä yhteistyötä toiminta-alueensa yhdistysten kanssa. Muilta yhdistyksiltä saadaan toiminnanjohtaja Jaakkosen mukaan kehittämissideoita ja niiden hankkeita rahoitetaan.

JAAKKOSEN MUKAAN Koillismaan Leaderin toiminta perustuu paikallisten tarpeiden tunnistamiseen, alhaalta ylös -periaatteelle, joten yhteistyötä ei sen suhteen voi olla liikaa. Oman yhdistyksensä kohdalla Koillismaan Leader toivoisi nuorten osallistuvan enemmän toimintaan, niin rahoitusten hakijoina kuin päätöksentekijöinäkin.

KOILLISMAAN LEADERIN näkökulmasta Jäke-projekti on onnistunut kehittämään erityisesti kuusamolaisien järjestötoimijoiden yhteistyötä ja osaamista.

– Posiolaisia ja taivalkoskelaisia toimijoita ei ole ollut mukana kovin paljon, mutta muun muassa pitkät etäisyydet vaikuttavat tähän varmasti.

## Projektityön konkari

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset on kehittänyt omaishoitoa useiden erilaisten projektien avulla

HYVIÄ JA PYSYVIÄ käytänteitä omaishoitajien tukemiseen, kiteyttää Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n puheenjohtaja **Saila Käsmä-Karjalainen** Raha-automaattiyhdistyksen tuella toteutettujen projektien merkityksen.

Yhdistys on konkari RAY-hankkeissa ja saanut vuosien myötä mitattavan määrän euroja alueelle.

– Olemme kehittäneet omaishoitoa erilaisten RAY:n rahoittamien projektien kautta. Esimerkiksi erityislasten intervallihoidon ja omaishoidon lakisäätöjen vapaan -palveluseteli ovat projektien jälkiä, tarkentaa sihteerin **Mia Marsch**.

KÄSMÄ-KARJALAISEN mukaan ongelmana on pysyvän rahoituksen puuttuminen.

– Sitä ei ole saatu, joten toimintaa ei ole voinut kehittää jatkuvasti, koska yhdistystoiminta perustuu vapaaehtoisten työpanokseen. Myös hallitus toimii vapaaehtoistyön pohjalta.

JÄKE-PROJEKTIN koulutuksissa on saatu lisää virtaa yhdistystyöhön. Puheenjohtajan sanoin eteenkin

hankekoulutuksen antamat ideoinnit yhdessä toisten yhdistysten kanssa ovat kehittäneet yhdistysyhteistyötä.

Yhdistys on hakenut RAY:n rahoittamia hankkeita, joista päätökset tulevat joulukuussa 2016. Niitä lähdetään toteuttamaan toimintasuunnitelman mukaisesti yhteistyössä yhteistyökumppaneiden kanssa.

– Mikäli yhdistys ei saa hankerahastusta nyt, tehdään uudet hakemukset RAY:lle ensi vuonna.

OMAISHOITAJAT ovat kuitenkin luottavaisia rahoituksen järjestymiseen. Viiden vuoden kuluttua tilanne voisi olla sellainen, että RAY:n toiminta-avustus mahdollistaa omaishoitajien ja heidän perheiden tukemisen koko Koillismaan toiminta-alueella.

– Omaishoitajat ovat aktiivisia, uusia vapaaehtoisia on koulutettu ja he toimivat omaishoitoperheiden tukena. Omaishoitajat nähdään kunnissa tärkeänä voimavarana, joten omaishoitotyön arvostus lisääntyy, visioivat puheenjohtaja ja sihteerin yhdessä.



Omaishoitajat ja heidän läheisensä hakivat voimaa talveen Portugalin yhteiseltä loma- ja virkistysmatkalta.

Suurimmaksi tulevien vuosien haasteeksi yhdistys nimeää Sote-uudistuksen. Myös Koillismaan alueen muutokset vaikuttavat siihen, kuka kunnissa hoitaa jatkossa omaishoidon asioita.

YHDISTYSTOIMINNAN haasteiksi kaksikko nimeää sopivien yhteiskumppaneiden löytämisen. Pitäisi tavoittaa ne yhdistykset, joiden päämäärä on sama eli omaishoitoperheiden tukeminen.

– Ilman yhteistyötä meidän yhdistyksemme toiminta olisi paljon suppeampaa, koska pienellä yhdistyksellä on pienempi talous ja tarvitsemme myös toisten osaamista. Yhdessä olemme vahvempia!

### Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset

Toiminta-alueena Taivalkoski, Posio ja Kuusamo. Jäsenmäärä noin 140.

Yhdistys toimii omaishoitajien sekä heidän hoidettaviensa aseman ja elämänlaadun parantamiseksi ja tukemiseksi.

Puheenjohtaja Saila Käsmä-Karjalainen (puh. 040 065 4227, santtu.sisko@gmail.com).  
Sihteerin Mia Marsch (puh. 040 413 3670, mia.marsch@khh.fi).

JÄKE-projektin projektivastaava Mairit Toppi (puh. 040 653 8008, mm.toppi@gmail.com).

www.koillismaanomaishoitajat.com.

Yhdessä olemme vahvempia!

# Kehitysvammaisten Tuen haasteena on nuorten perheiden tavoittaminen

KEHITYSVAMMAISTEN ja heidän perheidensä etuja ajava ja jäsenistölleen virkistävyyden mahdollisuuksia tarjoava Kuusamon Kehitysvammaisten Tuki painii toimijoiden ja erityisesti nuorten perheiden tavoittamisen kanssa.

– Ellemme saa mukaan uutta väkeä, vaarana on, että toiminta näivettyy, sanovat yhdistyksen puheenjohtaja **Liisa Hokkinen** ja sihteeri **Jaana Mustonen**.

KAKSIKON MUKAAN useilla yhdistyksen toimintaan aktiivisesti osallistuvilla jäsenillä on oma kehitysvammaisuus, ja kun hänen asiansa järjestyvät tai kun hän ikääntyy tai kuolee, vanhemmat jäävät pois yhdistystoiminnasta tai jatkavat korkeintaan kannatusjäseninä.

– Emme ole onnistuneet löytämään toimivia ihmisiä niin paljon kuin tarvitsisimme. Yhdistyksiä on Kuusamossakin paljon ja moni on jäsen useammassa yhdistyksessä. Myös vapaaehtoisia on vaikea löytää.

Mustonen harmittelee erityisesti nuorten perheiden puuttumista. Hänen mukaansa heitä tarvitaan, jotta tulevien vuosien toimintaa osataan suunnitella ja toteuttaa mahdollisimman mielenkiintoisella ja koko jäsenistöä palvelevalla tavalla.

– Mielekästä ja palkitsevaa tekemistä meillä kyllä olisi, Mustonen lupaa vapaaehtoisille toimijoille.

YHDISTYKSEN TOIMINTA on ollut viime vuodet sitä mitä jäsenistö on toivonut eli tykättyä.

– On tehty yhteisiä retkiä ja pi-



Kuusamon Sydänyhdistyksen puheenjohtaja Tapio Leväniemi paistoi makkaraa Kehitysvammaisten Tuen ja Kuusamon seurakunnan järjestämässä ulkoilupäivässä liikuntakeskuksen piha-alueella.

detty jäseniltoja eri teemoilla. Kahdena vuonna on järjestetty kisat urheilukentällä.

– Teemme yhteistyötä lähikuntien Kehitysvammaisten tukiyhdistysten sekä Oulun ja Rovaniemen kanssa.

Kuusamossa yhdistyksen yhteistyökumppaneita ovat olleet muun muassa Omaishoitajat ja Läheiset, seurakunta sekä Reserviläiset.

– Kainuun Ammattiopiston Kuusamon toimipaikan opiskelijat ovat olleet apuna kun olemme järjestäneet suurempia tilaisuuksia.

He järjestävät myös itse meille tilaisuuksia.

Mustosen mukaan yhteistyötä muitten yhdistyksen kanssa voisi olla enemmänkin.

– Yhteisiä tilaisuuksia ja tapahtumia, emmehän me missään karsinassa omien asioidemme kanssa ole, hän ehdottaa.

JÄKE-PROJEKTI ON Kehitysvammaisten Tuen näkökulmasta luonut uusia yhteyksiä ja antanut uudenlaisia näkökulmia toimintaan.

## Kuusamon Kehitysvammaisten Tuki

Yhdistys toimii myös siteenä kehitysvammaisten ihmisten, heidän läheistensä ja ystäviensä sekä alan toimijoiden ja vapaaehtoisten välillä ja järjestää kehitysvammaisille ihmisille ja heidän läheisilleen leiri-, kerho- ja muuta vastaavaa toimintaa. Toiminnan tarkoituksena on valvoa ja edistää kehitysvammaisten ihmisten ja heidän perheidensä yhteiskunnallisten oikeuksien toteutumista. Jäseniä 144.

Puheenjohtaja Liisa Hokkinen (puh. 040 763 3992, liisa.hokkinen@gmail.com).

Sihteeri Jaana Mustonen (puh. 040 724 3383, jaanamustonen@live.fi).

www.kuusamonkvt.com.

## Sydänpotilailla suuri tarve vertaistuelle

Kuusamon Sydänyhdistys kokee yhteistyön muitten potilasjärjestöjen kanssa entistä tärkeämmäksi

KUUSAMON SYDÄNYHDISTYS on yksi suurimmista paikkakunnan potilasjärjestöistä noin 300 jäsenellään. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on sydän- ja verisuonitautien riskiryhmiin kuuluvien sekä sairastuneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen.

– Pyrimme edistämään terveyttä siten, että sydän- ja verisuonitaudit vähenevät. Yhdistys toimii sydänterveystien vaikuttajana ja edunvalvojana, kiteyttää puheenjohtaja **Tapio Leväniemi**.

VALITETTAVASTI sydänsairaudet ovat edelleen ylivoimaisesti suurin sairauten ryhmä, joten työskentää riittää myös tulevina vuosina.

– On onni, että uusia toimijoita

tulee mukaan. Myös vertaistuelle on suuri tarve ja sitä me pyrimme saamaan lisää.

LEVÄNIEMEN MUKAAN tulevien vuosien toiminnassa korostuu myös yhteistyö muitten potilasjärjestöjen kanssa.

– Koillismaalla on paljon pieniä yhdistyksiä, joiden jäsenmäärät pienenevät ja jäsenet vanhenevat. Tekijöitä tarvitaan paljon lisää, muuten voimavaroja on yhdistettävä eri yhdistysten kanssa.

Sydänyhdistys pyrkii tiiviiseen ja säännölliseen yhteistyöhön lähinnä muitten potilasjärjestöjen kanssa.

– Olemme järjestäneet esimerkiksi yhteisiä luentoja ja neuvontatilaisuuksia.

– Yhteistyötä pitäisi lisätä nykyisestäkin, mutta me suomalaiset tahdomme olla hieman omistushaluisia ja suojelevia omista yhdistyksistämme. Yhteistyön tiivistäminen ei välttämättä tapahdu aina kivuttomasti, mutta parempaan suuntaan ollaan menossa.

SYDÄNYHDISTYKSEN toimintaa on kehitetty viime vuosina muun muassa tehostamalla tiedottamista niin, että toiminta olisi mahdollisimman monen saavutettavissa.

– Sähköinen media on hyvä mahdollisuus mutta myös painettu lehti pysyy rinnalla, Leväniemi sanoo.

Uusien jäsenten ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi kuunnellaan herkällä korvalla.

PUHEENJOHTAJA USKOO, että Sydänyhdistyksen paikalliselle toiminnalle on kysyntää myös jatkossa. Kohtuullisen suuren yhdistyksen tulevaisuudennäkymät ovat turvatut, vaikka tekijät vaihtuvat, sillä sydänsairaudet pysyvät.

– Yhdistyksessämme on toimijoita monelta eri alalta, joten osaamista ja taitoa riittää myös yhdistystoiminnan kehittämiseen, hän sanoo.

– Useat potilasjärjestöt tekevät rajapinnoiltaan samankaltaista työtä ja siksi, jos voimavarat vähenevät, voi myös yhdistysten yhdistäminen olla jossakin vaiheessa ajankohtaista.

Yhdistyksen itsenäisyys ei saa Leväniemen mielestä olla itsestäänselvyys, jos mahdollisuuksia oleelliseen toimintaan ei enää ole.

## Kuusamon Sydänyhdistys

Yhdistys on perustettu vuonna 1974 ja sen tavoitteena on tukea alueensa kansalaisten sydän- ja verisuoniterveyttä. Jäsenmäärä noin 300.

Puheenjohtaja Tapio Leväniemi (puh. 0400 199 000, tapio.levaniemi@gmail.com). Sihteeri Sari Ervasti (puh. 040 578 8037, sarij.ervasti@kuusamo.fi).

Facebook: Kuusamon Sydänyhdistys, sydanliitto.fi/kuusamo.



Kuusamon Matkailuoppaat tekee toimintaansa tunnetuksi muun muassa Kansainvälisen oppaan päivän kaupunkikiertoajeluilla. Yhdistyksen puheenjohtaja Helena Palosaari tuntee kotikaupunkinsa historian.

## Oppaat tuntevat Koti-Kuusamonsa

”Tarvitaan lisää aktiivioppaita ja yhteistyötä eri toimijoiden kesken”

KUUSAMON MATKAILUOPPAAT TUNTEVAT kotiseutunsa ja sen historian. Pieni mutta aktiivinen yhdistys toivoo joukkoonsa lisää oppaita ja yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

– Tarvitsemme uusia, opastoinnasta kiinnostuneita aktiivioppaita sekä myös yhdistyksen vastuutehtävistä kiinnostuneita jäseniä, sanoo yhdistyksen sihteeri **Riitta Virolainen**.

Matkailuoppaiden toiminta on ollut esillä julkisuudessa viime aikoina monin tavoin. Yhdistys on kasvattanut näkyvyyttään tiedottamalla toiminnastaan muun muassa paikallislehdissä juttujen ja laajemmin internetin avulla.

– Olemme myös tarjonneet uusia opastettuja tutustumiskierroksia eri kohteissa. Tavoitteena on herättää mielenkiintoa paikallishistoriaan ja lisätä kotiseudun tuntemusta.

OPASPALVELUILLA ON KYSYNTÄÄ. Tulevina vuosina yhdistyksen tavoitteena on, että matkailuoppaiden asiantuntemusta hyödynnetään turistiopastusten lisäksi nykyistä enemmän myös paikallisesti ja toiminta saa taustatukea eri tahoilta.

– Jäke-projektin myötä yhteistyö on jonkin verran lisääntynyt yhdistysten kanssa. Tärkeää on ollut myös se, että paikallisen yhdistys- ja järjestötoiminnan laajuus on tullut tutuksi ja tuonut myös meille uusia toimintamahdollisuuksia. Yhdistykset järjestävät vierailleen opastettuja kierroksia, käyntikohteita ja retkipäiviä. Tämä on mahdollisuus myös meille, Virolainen sanoo.

YHDISTYKSENSÄ SIHTEERINÄ RIITTA VIROLAINEN TOIVOO, että Matkailuoppaiden toiminta tulee Kuusamossa näkyvämmäksi muutenkin kuin yhdistyksen nimenä.

– Yhteistyö on yksi keino, se on voimaa eri toimijoiden kesken. Toisilta saa oppia ja apua. Yhteistyötä voisi olla enemmänkin: voimien yhdistämistä vaikka tapahtumien järjestelyissä.

YHTENÄ YHTEISTYÖN VÄLINEENÄ toimisivat myös yhteiset kokous- ja kokoontumistilat. – Sopivista tiloista Kuusamossa on puute. Kokoontumistilojen käyttökustannukset pitäisi kuitenkin saada sellaisiksi, että pienilläkin yhdistyksillä olisi taloudellisesti mahdollisuus käyttää niitä, hän korostaa.

### Kuusamon Matkailuoppaat

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on kehittää matkailupalveluun liittyvää opastointia ja edistää kotiseudun tuntemusta. Yhdistyksessä on tällä hetkellä 11 jäsentä

Puheenjohtaja Helena Palosaari (puh. 040 527 8164).  
Sihteeri Riitta Virolainen (puh. 040 567 6308).

www.kuusamonmatkailuoppaat.fi.  
kuusamonmatkailuoppaat@gmail.com.

# Seniorit tanssivat nyt myötätuulella

Yhdistyksen toiminta on saanut lisää näkyvyyttä ja runsaasti uusia tanssijoita – sopivien tilojen puute on haaste niin harjoituksille kuin Atimo-tapahtumalle

– OLEMME SAANEET lisää lukuisia tanssinharrastajia ja senioritanssiopettajia on koulutettu muun muassa vanhustyksiköihin. Näkyvyytemme ja harrastuksemme arvostus paikkakunnalla on kasvanut. Atimo-tapahtuma on vakiinnuttanut paikkansa Kuusamon keväässä ja tapahtuma järjestetään nyt niin suurena kuin tilat Kuusamossa sen sallivat. Tapahtumaan on viime vuosina osallistunut reilut 400 senioritanssijaa eri puolilta Suomea, kertoo Kuusamon Senioritanssijoiden puheenjohtaja **Pentti Kurvinen**.

Myötätuulta toimintaan ovat tuoneet määrätietoinen tiedottaminen sekä näkyminen sosiaalisessa mediassa. Myös avoimet ovet ja muut yleisötilaisuudet ovat kiinnostaneet kuusamolaisia.

– Esimerkiksi tämän syksyn Avoimet ovet -tilaisuus houkutteli uusiin harjoitustiloihimme Kirkkokedon koululle syyskuussa lähes 80 senioritanssista kiinnostunutta kuusamolaisista.

Uutta virtaa toimintaa on tuonut myös yhteistyö vanhustyksiköiden kanssa: muun muassa yhdistyksen 15-vuotisjuhla vietettiin keväällä tanssittamalla vanhuksia palvelukohteissa.

KURVINEN SANOO, että senioritanssi on vakiinnuttanut paikkansa Kuusamossa ja sille on selvä tarve.

– Toiminta jatkuu viikottaisten harjoitusten sekä vuodenvierailuksiin kuuluvien tapahtumien ympärillä. Uusia vapaaehtoisia ohjaajia tarvitaan ja heitä koulutetaan tarpeen mukaan.

Viiden vuoden kuluttua Kuusamon Senioritanssijat on puheenjohtajansa mukaan yhdistys, joka tarjoaa mahdollisuutta hauskaan ja iloiseen yhdessäoloon ja kuntoa kohottavaan liikuntaharrastukseen kaikille kuusamolaisille ikäihmisille.

– Teemme tiivistä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Myös nuoremmat ovat innostuneet lajista ja olemme kouluttaneet heitä ohjaajiksi, Kurvinen visioi.

SUURI HAASTE TOIMINNALLE ovat rajalliset tilat. Kurvinen sanoo, että toimitiloista on puute. – Olisi hienoa, jos Kuusamoon saataisiin sellainen talo, missä yhdistykset voisivat toimia ja esimerkiksi me harjoitella ja jossa olisi mahdollisuus kokoontumiseen. Yhteisen tilan pitäisi olla riittävän suuri ja sijaita keskeisellä paikalla. Senioritanssijoiden toisena haasteena on vastata kasvavaan kysyntään. – Tarvitaan lisää ohjaajia.

YHTEISTYÖ TOISTEN yhdistyksen kanssa edesauttaa kaikkien toimintaa. Kurvinen sanoo, että yhteistyötä tarvitaan, jotta kaikki voivat keskittyä ydintekemiseensä.

– Yhteistyö on kuitenkin väline, ei itsetarkoitus. Yhdistysten voimavarat ovat rajalliset ja esimerkiksi suuremmissa tapahtumissa voisimme auttaa toisiamme nykyistä enemmän.

Senioritanssijoiden kosketuspinta paikkakunnan muihin järjestöihin on laaja. Yhteistyötä tehdään muun muassa Atimoiden onnistumiseksi.

– Ostamme esimerkiksi kahvilapalvelut Martoilta tai Maa- ja kotitalousnaisilta ja tarjoamme yhdistyksille mahdollisuutta esitellä toimintaansa Atimoreput Pullolleen -myyjäisissä sekä keväisin Toritapahtumissamme.

### Kuusamon Senioritanssijat

Kuusamon Senioritanssijat ry:n tehtävänä on tarjota jäsenilleen ohjattua senioritanssitoimintaa ja edistää liikuntaharrastusta Kuusamossa siten, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus harrastaa senioritanssia edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Merkittävin vuosittainen ponnistus on toukokuussa järjestettävä Senioritanssijat Atimoissa -tapahtuma. Ensi vuonna Atimot järjestetään jo 17. kerran.

Yhdistys on mukana Suomi 100 -juhlavuoden järjestelyissä teemalla Senioritanssijat 100-vuotiaalle Suomelle.

Noin 100 jäsentä.

Puheenjohtaja Pentti Kurvinen, (puh. 0400 202 121, pentti@ayskari.fi).

Varapuheenjohtaja Arto Veteläinen (puh. 040 745 7779, vetelainen.arto@gmail.com).

Aluekouluttaja Erja Paakkari, (puh. 040 860 0090, erja.paakkari@kuusamo.fi).

www.senioritanssijat.fi, www.facebook.com/senioritanssijat.



Senioritanssiharrastus on muutakin kuin tanssia. Tässä talkoillaan rieskoja jokakeväiseen toritapahtumaan.

# Vilkas toiminta kasvattanut jäsenmäärää jo viidenneksellä

Koillismaan Allergia- ja Astmayhdistys näkee edessään valoisan tulevaisuuden

KUN ON AKTIIVISIA TOIMIJOITA, saadaan paljon aikaan. Koillismaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ydinporukan työ kantaa hedelmää: yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut viime vuosina jo viidenneksellä.

– Olemme olleet näkyvillä aiempaa enemmän ja tehneet töitä, jotta saisimme yhdistyksen jäsenet mukaan toimintaan, kertoo puheenjohtaja **Tuula Nevala**.

Yhdistyksen edustajat ovat osallistuneet liiton koulutuksiin ja teemapäiviin ja tehneet yhteistyötä apteekkien kanssa Kuusamossa ja Posiolla puhallustestien ja ihonkosteusmittausten merkeissä.

– Olemme myös järjestäneet arpa- ja osallistuneet Pieni Ele -keräykseen, aloittaneet joogan ja jumpan, oltu mukana Ikämessuilla ja tehty yhdistyksen teatterimatka eli olemme lisänneet toimintaamme moneen suuntaan. Jäke-projektin puitteissa toivomme pääsevämme yhteistyöhön muun muassa Omaishoitajayhdistyksen ja Sydänyhdistyksen kanssa.

MYÖS TULEVAT VUODET näyt-

tävät valoisilta. Allergialiitto korostaa uusimman tiedon jakamista allergia- ja astmasairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

– Se on hyvä tausta paikalliselle toiminnalle. Esimerkiksi [www.allergia.fi/live](http://www.allergia.fi/live) -sivustolla on eri allergia- ja astmasairauksiin liittyviä live-lähetyksiä.

ALLERGIA- JA ASTMALIITTO yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa on tunnettu, vetovoimainen ja rohkea yhteiskunnallinen vaikuttaja ja asian tuntija. Samanlaisiksi paikalliseksi vaikuttajaksi Nevala haluaa myös Koillismaan yhdistyksen.

– Tällä hetkellä toimimme muutamien eläkkeellä olevan avainhenkilön voimin. Toiminta-alueemme on laaja emmekä resurssipulan takia kykene vastaamaan jäsenistömme tarpeisiin riittävällä panostuksella. Olemmekin hakeneet Raha-automaattiyhdistykseltä tukea kolmen vuoden mittaiselle hankkeelle, jonka avulla voisimme kehittää toiminta-alueemme kuntiin toimivan ja pysyvän vertaistuen sekä tukipalveluiden toimintamallin yhdessä sidosryhmiemme kanssa.



KOILLISMAALLA yhdistystoiminnan haasteena on laaja alue.

– Yhdistystämme perustettaessa tuskin on ajateltu, miten jäsenet saadaan sitoutettua yhdistykseen. Meidän yhdistyksessämme pitkät matkat ovat esteenä kiinteään, säännölliseen koostumiseen. Siksi jokaiseen Koillismaan kuntaan pitäisi saada sitoutunut ydinryhmä, joka toimii yhdessä hallituksen kanssa, visioi Nevala.

Hän tietää, että eläkeläiset ovat innokkaita toimimaan yhdistyksissä, ainakin naiset. Myös nuorempaa aktiiviväestöä olisi hyvä saada mukaan, mutta ajanpuute on esteenä monella.

– Yhdistyksen valinta voi olla vaikeaa, koska monen yhdistyksen toiminta sivuaa omaa senhetkistä elämäntilannetta. Yhdistyshenkisyys kyllä on myönteistä, mutta yksittäisten henkilöiden aktivoimiseen pitää keksiä uusia porkkanoita. Yhteistä hyvää ollaan ajamassa.

Toiminnan kehittämistä on Nevalan mukaan myös se, että hallituksissa pidetään huolta, ettei yksille kerry liian suuri työtaakka.

– Tehtävät tulee jakaa hallituksen jäsenten välillä ja koulutustilaisuuksiin aina mukaan uusia jäseniä, hän neuvoo.

## Koillismaan Allergia- ja Astmayhdistys

Tehtävänä on tehdä toimi-alueellaan työtä allergia- ja astmasairauksien ennaltaehkäisemiseksi, niiden aiheuttamien haittavaikutusten vähentämiseksi, valvoa allergiaa ja astmaa sairastavien yhteiskunnallisia etuja sekä toimia heidän yhdyselimenään. Noin 80 jäsentä.

Puheenjohtaja Tuula Nevala (puh. 040 567 0929, [tnevala@gmail.com](mailto:tnevala@gmail.com)). Sihteeri Tuula Männikkö (puh. 050 382 1964).

[www.koillismaa.allergia.fi](http://www.koillismaa.allergia.fi)

PUHUTTUA YHTEISTYÖTÄ Allergia- ja Astmayhdistyksellä ja muilla yhdistyksillä on ja ei ole, Nevala sanoo.

– Yhdistyksemme hallitus on tehnyt kyselyjä toisilta yhdistyksiltä ja monelta yhdistykseltä on saatu jo myönteistä palautetta, mutta vielä puuttuvat keinot, millaista yhteistyö voisi olla ja miten sitä hyödynnetään jatkossa. Ensimmäiseksi pidämme tietysti huolta omista jäsenistämme, mutta yhteistyö hyödyntäisi varmasti kaikkia. Esimerkiksi yhteiset retket, ulkoilu- ja virkistyspäivät olisivat sellaisia. Taloudellisesti olisi etu ainakin pienille yhdistyksille järjestää yhdessä myös erilaisia luentoja.

## Vertaistukea ja diabetestietoa Koillismaalla 40 vuoden ajan

TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄMME ovat vertaistuen antaminen, virkistystapahtumien järjestäminen sekä tiedottaminen koulutuksista ja teemapäivistä, kiteyttää Koillismaan Diabetesyhdistyksen puheenjohtaja **Ulla Koskenkorva**.

Koillismaan Diabetesyhdistys on yksi Suomen Diabetesliiton 106 paikallisesta yhdistyksestä. Kaikki henkilöjäsenet ovat Diabetesliiton jäseniä yhdistysten kautta.

– Kuluva vuosi 2016 on yhdistyksemme 40-vuotisjuhlavuosi. Juhlistimme toimintaamme tekemällä päiväretken Ranuan eläinpuistoon. Nautimme lounaan, tutustuimme eläinpuistoon ja herkuttelimme täytekakkukahvilla sekä muistelimme mitä kaikkea olemme tehneet ja kokeneet, kertoo puheenjohtaja.

KUUSAMOSSA TOIMINNAN keskiössä on kerran kuukaudessa Atimotalolla kokoontuva kerho. Sen lisäksi Diabetesyhdistyksen jäsenet tapaavat toisiaan yhteisissä pilkki- ja ulkoilupäivissä huhtikuussa. Kesäisin kulttuuriretkeillään lähikuntien kesäteatteriesityksiin tai lähikaupunkien. Diabetesyhdistys on myös tuttu näky Ikämessuilla ja muissa järjestöjen yhteisissä tapahtumissa.

– Yhdistyksellä on omat nettisivut, mutta jäsenistä suuri osa on seniori-ikäisiä, joita emme tavoita sähköisesti, vaan jäsenkirje ja diabeteshoi-



Koillismaan Diabetesyhdistyksen kuluva vuoden kohokohta oli 40-vuotisjuhlaretki Ranuan eläinpuistoon.

tajan ilmoitustaulun ilmoittelu ovat edelleen paikallaan, puheenjohtaja pohdiskelee.

Diabeetikot voivat olla joko yksö- tai kakkostyyppisiä. Ykköstyyppi edustaa yleensä nuorisostaasteen diabetesta ja kakkostyyppiin sairastutaan aikuisiällä.

Koskenkorvan mukaan suuri haas-

te on saada lapset ja nuoret mukaan toimintaan, sillä vertaistuki on erityisen tärkeää heille.

Diabetes haastaa yleensä koko perheen ja siksi Koskenkorvan haaveissa olisi perhekerho, jossa tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia.

– Seniorit puolestaan kaipaavat lenkkikavereita, hän vihjaa.

## Koillismaan Diabetesyhdistys

Toimii Kuusamossa ja Taivalkoskella on alaosasto. Noin 220 jäsentä.

Puheenjohtaja Ulla Koskenkorva (puh. 040 732 4442, [ulla.koskenkorva@kao.fi](mailto:ulla.koskenkorva@kao.fi)). Sihteeri Sirkka Kokko (puh. 0400 641 081).

[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)