

RYHMISTÄ VOIMAA

Opas ryhmämuotoisista palveluista
venäjänkielisille itähelsinkiläisille vanhuksille

Susanna Johansson ja
Anne Kinnunen
Opinnäytetyö, kevät 2010
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Johansson, Susanna & Kinnunen, Anne. Ryhmistä voimaa – Opas ryhmämuotoisista palveluista venäjänkielisille itähelsinkiläisille vanhuksille Helsinki, kevät 2010, 67 sivua, 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyömme on produktio. Produktiomme tavoitteena oli saada aikaan ryhmämuotoisia palveluja kuvaava opas venäjänkielisille vanhuksille. Opinnäytetyön teoriaosuudessa avaamme teemaan liittyvät keskeiset käsitteet ja kuvaamme prosessin eri vaiheet.

Oppaan tarkoituksena on tuottaa tietoa Itä-Helsingin alueella olevista ryhmämuotoisista palveluista. Opas on myös työväline vanhusten parissa työskenteleville työntekijöille. Oppaan yhtenä tarkoituksena on voimaannuttaa ikääntyviä maahanmuuttajia ja ehkäistä heidän syrjäytymistään.

Ajatus oppaan laatimisesta syntyi EMEL-projektissa suoritettujen työharjoittelun aikana. EMEL-projektin tarkoitus on lisätä kohderyhmän hyvinvointia ja osallisuutta Suomessa ja Virossa. Opinnäytetyö sai alkunsa EMEL-projektin toiveesta luoda uusia oppaita venäjänkielisille maahanmuuttajavanhuksille, jonka johdosta saimme yhteistyökumppaniksemme Helsingin maahanmuuttoviraston.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kirjallinen opas ”Ryhmistä voimaa”, joka on suunnattu venäjänkielisille maahanmuuttajavanhuksille. Opas on saatavana tulostettavassa muodossa.

Asiasanat: ryhmät, voimaantuminen, monikulttuurisuus, syrjäytyminen, produktio

ABSTRACT

Johansson, Susanna & Kinnunen, Anne. Power from groups – leisure guide for Russian-speaking elderly people in the East Helsinki area. Helsinki, spring 2010, 67 pages, 2 attachments.

Diaconia University of Applied Sciences, Diak South, Helsinki. Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services.

Our thesis is a production. The objective of this production was to create a guide describing group services for Russian-speaking elderly people. In the theory section of the thesis, we explain central concepts related to our theme and describe the phases of the process.

The aim of the guide is to provide information regarding group services available in the East Helsinki area. The guide also serves as a tool for employees working with the elderly. Furthermore, the guide is intended for empowering aged immigrants and for preventing their social exclusion.

The idea for this guide emerged during our internship in the EMEL project. The EMEL project works for increasing the well-being and participation of the target group in Finland and Estonia. The thesis originated from EMEL's wish to create new guides for Russian-speaking elderly immigrants, due to which we were able to cooperate with the Finnish Immigration Service in Helsinki.

The end product of the thesis is the written guide titled "Ryhmistä voimaa" [Power from groups], which is aimed at Russian-speaking elderly immigrants. The guide is available in printable format.

Keywords: groups, empowerment, multiculturalism, social exclusion, production

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
1.1 EMEL-projekti	8
2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Produktion lähtökohdat	9
2.2 Produktin tavoitteena	9
2.2.1 Voimaantuminen	9
3 VENÄLÄISTEN VANHUSASIAKKAIKEN ERITYISPIIRTEET	11
3.1 Kulttuuri ja ikääntyminen	11
3.2 Venäläisyyden erityispiirteet	11
3.2.1 Uskonto	13
4 KOTOUTUMINEN	14
4.1 Kulttuuriin kotoutuminen ja sen vaiheet	14
4.2 Maahanmuuttajat Suomessa	15
4.3 Venäläiset ja Inkerinsuomalaiset	16
5 SYRJÄYTYMINEN	18
5.1 Näkökulmia syrjäytymiseen	18
5.2 syrjäytyminen ja ikääntyvät maahanmuuttajat	18
5.3 Vanhuuden tuomat haasteet syrjäytymiseen	19
5.3.1 Sosiaalinen vanheneminen	20
5.3.2 Fyysinen vanheneminen	21
5.3.3 Psykkinen vanheneminen	22
6 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA VOIMAANTUMINEN RYHMIEN AVULLA	23
6.1 Ryhmä	23
6.2 Voimaantuminen ryhmän avulla	24
6.3 Sosiokulttuurinen innostaminen	24
7 VANHUSTEN PALVELUT HELSINGISSÄ	25
7.1 Ikäihmisten hoitoa ja palveluita koskeva laatusuositus	25

7.2 Vanhusten palvelustrategia Helsingissä	25
8 OPINÄYTETYÖNPROSSESSIN KUVAUS	27
8.1 Prosessin kuvaus	27
8.2 Prosessin eteneminen	28
9 POHDINTA	31
9.1 Tutkimuksen eettisyys	31
9.2 Oma arviomme oppaasta	31
9.3 Oma ammatillinen kasvu	32
9.4 Prosessin arviointi	33
LÄHTEET	35
LIITE 1: Haastattelut, tutustumiskäynnit ja seminaarit	
LIITE 2: Palveluopas	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi produktio eli palvelu-opas. Opas on työmme toinen osio, jonka teimme käsitteitä avaavan teoriaosuuden jälkeen. Päädyimme tekemään oppaan, jonka keskeistä sisältöä ovat ryhmämuotoiset palvelut Itä-Helsingin alueella. Aluksi avaamme keskeiset käsitteet ja kuvaamme oppaan kehittämiseen liittyvän prosessin eri vaiheet.

Suomeen on muuttanut venäjänkielisiä ihmisiä 1960-luvulta lähtien, lähinnä Venäjältä ja muualta entisen Neuvostoliiton alueelta. Muuttoliike kiihtyi 1990-luvulla, jolloin presidentti Mauno Koivisto antoi oikeuden inkerinsuomalaisille sekä inkeriläiselle siirtoväelle palata Suomeen. Tämän jälkeen venäläiset ja virolaiset ovat kasvaneet Suomen suurimmaksi vähemmistöryhmäksi. Osa tämän väestöryhmän ihmisistä tulee Suomeen myös avioliittojen kautta. Suomalaiset ovat solmineet avioliittoja venäläisen tai virolaisen kanssa yhä enenevässä määrin. (Räty 2002, 83.)

Suomessa asui vuoden 2008 lopussa 143197 ulkomaan kansalaista. Venäjänkielisten määrä kasvaa Suomessa ennätysvauhtia. Venäjänkielisiä asukkaita oli vuonna 2008 kaikkiaan suomessa 48740. Vuoden 2009 loppuun mennessä määrä ylittää jo 50000 rajan. On laskettu että jos kasvu jatkuu nykyahtia, venäjänkielisten määrä ylittää sadan tuhannen rajan 2020-luvun alussa. Nykylama voi kuitenkin jarruttaa jonkin verran tulevaa kasvua. (Tilastokeskus 2009.)

Helsingissä vuonna 2006 asuneista ulkomaan kansalaisista kaksi selkeästi suurinta ryhmää olivat Venäjän ja Viron kansalaiset. Kolmanneksi suurimman ryhmän muodostivat Somalian kansalaiset. Venäläisiä oli 5424, virolaisia 5343 ja somalialaisia 2436 henkilöä. Vieraskielisten määrä on venäläisten osalta huomattavasti suurempi kuin ulkomaan kansalaisten määrä, koska viisi vuotta maassa asuneet voivat saada Suomen kansalaisuuden ja poistuvat sitä kautta ulkomaan kansalaisuutta koskevista tilastoista. Vieraskielisten asukkaiden määrä Helsingissä vuonna 2006 oli seuraava: venäjänkielisiä 11093, somalinkielisiä 5065 ja vironkielisiä 5030 henkilöä. (Metso & Peltola 2008, 12–13.)

Itä-Helsinki on Helsingin itäosien suurpiiri. Alueella asuu lähes neljännes helsinkiläisistä (133000) ja se on asuntokannaltaan uutta. Ulkomaalaiset ovat sijoittuneet asumaan ympäri Helsinkiä. Määrällisesti eniten ulkomaalaistaustaisia on kuitenkin Itäisessä suurpiirissä. Siellä asuu yli 15300 ulkomaalaistaustaista, mikä on yli neljännes kaikista Helsingin ulkomaalaistaustaisista. (Tietokeskus 2010.)

Opinnäytetyömme aihe alkoi muotoutua ollessamme Työ- työyhteisöt ja johtaminen-opintokokonaisuuden harjoittelussa EMEL-projektissa, projektista kerromme lisää luvussa 1.1.

Opinnäytetyömme tarkoitus on tehdä palveluopas, joka kartoittaa Helsingin itäisen alueen vapaa-ajan toimintoja venäjänkielisille vanhuksille. Palveluoppaan yhtenä tarkoituksena on ehkäistä venäjänkielisten vanhusten syrjäytymistä sekä voimaannuttaa heitä.

Kiinnostuksemme tähän aiheeseen heräsi työharjoittelun aikana. Tutkimme 10 viikon ajan venäjänkielisille vanhuksille tarjottuja palveluja ja saimme selville, ettei vastaavanlaista opasta ole vielä tehty, mutta että sille olisi tarvetta. Työtämme varten olemme käyneet useassa eri paikassa, kuten Mikaelin seurakunnassa ja Inkeri-keskuksessa, tapaamassa iäkkäitä venäjänkielisiä ihmisiä. Tapaamisissa kyselimme ikäihmisten toiveita oppaan sisällöstä. Olemme myös perehtyneet venäläisten kulttuuriin ja tutkineet venäläisten integroitumista suomalaiseseen yhteiskuntaan. Työharjoittelumme aikana saimme yhteistyökumppaniksemme opinnäytetyöhön Helsingin maahanmuuttoviraston.

Kirjallinen opas on tarkoitettu työvälineeksi vanhusten parissa työskenteleville ja se tulee olemaan tulostettavassa muodossa. Oppaan tavoitteena on tarjota tiivis tietopaketti alan ammattilaisille sekä kohderyhmälle arkipäivän käyttöön. Opas olisi myös jaettavissa eri toimipisteistä.

1.1 EMEL-projekti

EMEL- projektin päätavoite on lisätä venäjänkielisten vanhusten hyvinvointia ja osallisuutta Suomessa ja Virossa. Tavoitteeseen pyritään yhteiseen kehittämistyön ja voimaannuttamisen avulla. Erityistavoitteina on kuvata niitä keskeisimpiä tarpeita ja ongelmia, joita vähemmistöön kuuluvilla ikäihmisillä on Suomessa ja Virossa, sekä kehittää yhdessä voimaannuttamismalli syrjäytymisvaarassa oleville tai jo syrjäytyneille venäjänkielisille vanhuksille. EMEL-projektin kordinaattorina toimii Tallinnan pedagoginen seminaari kumppaninaan Diakonia-ammattikorkeakoulu. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, tiedote 2009.)

Emel-projektissa tehtävän tutkimuksen teoreettista tarkastelu tehdään teemoittain. Keskeisimpiä teemoja ovat: Ikääntyvien venäläisten maahanmuuttajien elämänmuutoksia sopeutumisessa uuteen kulttuuriin, Muutokset sosiaalisessa verkostossa, Ikääntyvien venäjänkielisten maahanmuuttajien kokemuksia sosi-aali- ja terveyspalvelujenkäytöstä Suomessa, Kotona asuvien venäjänkielisten iäkkäiden psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja Ikääntyvien maahanmuuttajien ravitsemukseen liittyviä muutoksia

Projektiä tehdään tiiviissä yhteistyössä mm. Vanhustyön keskusliiton IkäMamu-toimijoiden, Vanhus-ja lähimmäispalvelun liitto ry:n, Helsingin kaupungin kotihoidon ja maahanmuuttajapalveluiden, Kinaporin palvelukeskuksen ja Inkeri-keskuksen kanssa. Yhteistyössä on tarkoitus jakaa ja vaihtaa kokemuksia ja toteuttaa projektin laajaa koulutustoimintaa sekä opiskelijayhteistyötä.

Projektin toteutustapoja on useampia: mm. Viron ja Suomen kohderyhmien perustarpeiden ja ongelmien vertailuja ja niistä tehtävä kartoitus, erilaisia työpajoja, kehittämisfoorumeja, toiminnallisia ryhmiä, artikkeleita, koulutuksia, käsikirjoja, esitteitä ja opinnäytteet kuten tämä meidänkin työmmme. Projektin kesto on noin 2,5 vuotta (2009–2011) ja se on EU:n rahoittama. (EMEL- projekti 2009.)

2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT

2.1 Produktion lähtökohdat

Produktion tarkoituksena on tehdä jokin tuotos ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan. Produktio johtaa rajattuun tai kertaluontoiseen tuotokseen esimerkiksi johonkin tuotteeseen. (Gothóni, Kainulainen & Pesonen 2002, 34.)

Produktion lähtökohtana on tiedon keruu ryhmästä, ryhmäilmiöistä, syrjäytymisestä ja monikulttuurisuudesta. Produktion kohteena ovat Helsingin itäisellä alueella asuvat venäjänkieliset vanhukset ja heidän ympäristönsä. Työ aloitettiin aineiston keruulla Työ-, työyhteisöt ja johtaminen opintokokonaisuuden työharjoittelun aikana. Työharjoittelumme tapahtui EMEL-projektissa. Syksyllä 2009 oli teoriaosuus koottuna ja 2010 keväällä saimme palveluoppaan valmiiksi.

2.2 Produktin tavoitteena

2.2.1 Voimaantuminen

Yhtenä opinnäytetyömme tavoitteena on oppaan ryhmätoimintojen avulla voimaannuttaa vanhuksia ja ehkäistä heidän syrjäytymistään. Voimaantuminen voidaan jakaa kahteen eri suuntaukseen. Toisessa suuntauksessa voimaantuminen on voimaa antava prosessi, jossa voidaan antaa voimaa yksilöltä toiselle, ryhmältä toiselle yksilölle tai ryhmälle, ja toisen suuntauksen mukaan voimaantuminen on prosessi jossa voimaantuminen lähtee yksilöstä itsestään. (Siitonen 1999, 117–118.) Ikääntyneiden kohtaamisessa on tärkeintä keskittyä sekä voimavaroihin että tuen tarpeeseen ja täten huomioon otetaan seniorin elämä kokonaisuutena. (Suomi & Hakonen 2008, 117.)

Voimaantumisella (valtaistuminen, empowerment) tarkoitetaan ihmisten omien kykyjen, mahdollisuuksien ja vaikutusvallan lisääntymistä. Voimaantumisen johdosta hän kykenee asettamaan omalle elämälleen päämääriä, joiden avulla hänen itsetuntonsa paranee ja hän tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä. Voimaantuminen olisi ihannetila ihmisen omien valintojen sekä hänen sosiaalisen ympäristönsä välillä. (Siitonen 1999, 117–118.)

Voimaantuminen on suorassa yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Voimaantumisen toteutuminen riippuu pitkälti ihmisen oman toimintaympäristön olosuhteista, prosessia tukevia toimintaympäristön olosuhteita ovat salliva ja yksilöä arvostava ilmapiiri jossa hänellä on valinnanvapaus omaa toimintaansa kohtaan. Voimaantumisen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisillä erilaisena käyttäytymisenä ja taitoina. Tämän takia voimaantumisprosessi voi olla ihmisillä samassa kontekstissa hyvin erilainen saaden aikaan eritasoista vahvistumista ihmisestä itsestään riippuen. Voimaantumista ei voi saada aikaan toinen ihminen toiselle vaan se lähtee siitä että ihminen itse löytää voimaantumisen itsestään. (Siitonen 1999, 117–118.)

3 VENÄLÄISTEN VANHUSASIAKKAIDEN ERITYISPIIRTEET

3.1 Kulttuuri ja ikääntyminen

Ikääntyneen kulttuuritaustan monipuolinen tietämys antaa paremman mahdollisuuden ymmärtää hänen elämäntapaansa, arvojaan ja myös käsitystä oikeasta ja väärästä, jotka vaikuttavat ikääntyneen valintoihin. Kulttuurilla tarkoitetaan opittuja käyttäytymis- ja tulkintamalleja, normeja, arvoja ja asenteita. Yhteisöllisyys vahvistuu samaa kulttuuria edustavien kesken ja se myös edistää vuorovaikutusta ja tukee kulttuurin säilymistä. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 289–290.)

Eri kulttuureissa on erilaisia määritelmiä siitä, minkä ikäisenä ihminen on vanha. Jos ikääntynyt tulee sellaisesta kulttuurista, jonka perinteet ja tavat poikkeavat enemmistökulttuurista, hänelle saattaa tulla vaikeuksia selvittää arkipäivän asioita. Tällaiset tavat ja perinteet liittyvät usein uskontoon, perheen merkitykseen, ruokailutottumuksiin ja hygieniaan. (Aejmelaesus ym. 2007, 289–291.)

3.2 Venäläisyyden erityispiirteet

Kansanluonteen pohjana on historiallinen ja sosiaalinen tausta, yhteiskunnan jäsenten tajunnassa elää ”kulttuurinen muisti”. Venäläisten kansanluonteen tärkeimpiin erityispiirteisiin kuuluu kollektiivisuus eli tapa ratkaista ongelmia yhdessä. Venäjällä yksityiselämän kunnioittaminen on vähäistä verrattuna länsieurooppalaiseen kulttuuriin. Venäjällä ihmiset pyrkivät sijoittumaan lähelle toisiaan esimerkiksi keskusteltaessa tai jonoissa. He myös usein koskettelevat, suutelevat kaksi tai kolme kertaa tai taputtelevat toisiaan, näin he haluavat ilmaista hyväntahtoisuuttaan. Venäläiset arvostavat suuresti ystäviä ja henkilökohtaisia suhteita. (Vihavainen 2006, 114–119.) Venäläisten viranomaispelko näkyy edelleen vanhusten käyttäytymisessä, he eivät halua olla tekemisissä viranomaisten kanssa, koska Venäjän suurin ongelma on ollut kautta aikojen se että maa ei vielä ole toimiva oikeusvaltio. Oikeusvaltio ei voi toimia jos lait ja säädökset

on tehty vain näön vuoksi. ”Säännöt on olemassa, jotta ne voisi kiertää tai ohittaa lahjomalla. Eihän niitä ole luotu kaikkien parhaaksi, vaan pelkästään siksi, että valtion ja kuntien tehtävä on vaikeuttaa tavallisen kansalaisen elämää.” (Lauren 2009, 41.)

Mielestämme kulttuuritaustan monipuolinen tietämys antaa paremman mahdollisuuden ymmärtää kyseessä olevan henkilön tai henkilöiden arvoja ja heidän elämäntapaansa. Olemme käyneet kuluneen vuoden sisällä useamman kerran tutustumassa venäläisiin ihmisiin ja heidän elämäänsä. Olemme saaneet näiden käyntien perusteella aika hyvän käsityksen venäläisestä kulttuurista. Kansanluonteen erityispiirteisiin kuuluu kollektiivisuus ja he arvostavat suuresti ystäviä ja henkilökohtaisia suhteita, vieraiden saapuessa kyläilemään ei ruoasta tai juomasta ole koskaan puutetta. Venäläiset myös puhuvat paljon ja kovaan ääneen. Suomalainen voi joskus luulla venäläisten riitelevän keskenään heidän puhuessa toisilleen, mutta se on vain osa heidän tapaansa puhua. Tervehtiessä he suutelevat poskille ja usein myös halataan. Venäläiset myös koskettelevat toisiaan useammin kuin suomalaiset. Venäjällä teititellään usein, yleensä aina silloin jos ei ole kyse perheen jäsenestä. Perheenjäseniä voidaan sinutella ja käyttää jopa hellittelynimiä. Olemme todenneet, että venäläistä kulttuuria voi toki opiskella mutta parhaiten se koetaan olemalla paikan päällä.

Venäläisten ihmisten kansanpiirteitä ja erikoisuuksia ovat monet filosofit pohtineet. Yksi tärkeimmistä kansanluonteen erikoisuuksista on äärimmäisyys, maximalisti, jonka ajatellaan johtuvan maan koosta. Kuuluisa filosofi Nikolai Berdjajev, omisti kirjassaan ”Venäjän kohtalo” kokonaisen luvun sille, kuinka tila on vaikuttanut venäläisten piirteisiin. Hän kirjoittaa mm. ” Venäläinen on laaja, laaja kuten Venäjän maa, kuten venäläiset pellot. venäläisellä ihmisellä ei ole eurooppalaisen suppeutta...” Idealismi ja maximalisti luonnehtivat venäläisiä hyvin, tyypillinen asenne on ” kaikki tai ei mitään”, välimuotoja ei tunneta. Esim. rahaa halutaan paljon ja mahdollisimman nopeasti. Äärimmäisyyden kääntöpuoli on fatalismi, usko pelkkään sattumaan. Venäläisille on tyypillistä uskoa kaiken muuttuvan parempaan suuntaan. (Vihavainen 2006, 131–133.)

3.2.1 Uskonto

Venäläiset ovat olleet uskonnoltaan ortodokseja jo tuhannen vuoden ajan. Ortodoksien elämässä silmiinpistävää on ulkoisten tapojen runsaus. Ristinmerkki tehdään painamalla yhteen kolme oikean käden sormea, jotka kuvaavat Pyhää Kolminaisuutta ja muuta, jotka muistuttavat Kristuksen jumalallisesta ja inhimillisestä luonnosta. Ortodoksisessa kodissa, tärkeitä ovat ikonit, tuohukset eli kynttilät ja lampukat eli öljytuikut. Ortodoksiseen kristinuskoon kuuluu ikonien kunnioitus, ne ovat Kristuksen ja kirkon pyhinä kunnioittamien ihmisten kuvia. Kirkovuoteen kuuluu pääsiäisen lisäksi kaksitoista suurta juhlaa, joita vietetään Kristuksen kunniaksi. (Vihavainen 2006, 45–62.)

4 KOTOUTUMINEN

4.1 Kulttuuriin kotoutuminen ja sen vaiheet

John Berry määrittelee integraation akkulturaatioteorian kautta. Kyseessä on yhteiskunnan ja vähemmistön välistä suhdetta kuvaava nelikenttäteoria. Akkulturaatiolla tarkoitetaan sitä, miten vähintään kahdesta eri kulttuurista olevat autonomiset ryhmät kohtaavat ja kanssakäymisen seurauksena ryhmissä tapahtuu muutoksia. Muutosta tapahtuu molemmissa ryhmissä, mutta käytännössä vaikutteita siirtyy enemmän vahvasta ryhmästä heikompaan. Barryn nelikenttäteorian kuuluu neljä eri sopeutumismallia, jotka ovat sulautuminen (assimilaatio), eristäytyminen valtakulttuurista (separaatio), syrjäytyminen (marginalisaatio) ja kotoutuminen (integraatio). Sopeutumisen vaiheet antavat vain yleisiä suuntaviivoja maahanmuuttajien ajattelun ja käyttäytymisen ymmärtämiseksi. Maahanmuuttajat ovat kuitenkin yksilöllisiä ja heistä jokainen kokee, tuntee ja ajattelee omalla tavallaan. (Räty 2002, 125.)

Assimilaatiossa eli sulautumisessa uuteen kulttuuriin maahanmuuttaja ei halua tai hänelle ei anneta mahdollisuutta säilyttää omaa kulttuuriaan ja kulttuuri-identiteettiään. Assimilaatioon kuuluu myös sellainen käyttäytyminen jossa maahanmuuttaja hakeutuu kanssakäymiseen vain valtakulttuurin edustajien kanssa tai hänellä ei ole mahdollisuutta kanssakäymiseen oman etnisen ryhmänsä kanssa. (Liebkind, Mannila, Jasinskaja-Lahti, Jaakkola, Kyntäjä & Reuter 2004, 46.)

Separaatiossa eli valtakulttuurista eristäytymisessä on kyse siitä, että maahanmuuttaja haluaa arvostaa, säilyttää ja kehittää omaa syntyperäistä kulttuuriaan välttämällä valtakulttuuria (Liebkind ym. 2004, 50).

Syrjäytymisessä eli marginalisaatiossa on kyse siitä, ettei maahanmuuttajalla ole halua tai mahdollisuutta säilyttää omaa alkuperäistä kulttuuriaan eikä hänellä ole myöskään halua pitää yhteyttä valtakulttuurin edustajiin. Syrjäytynyt maa-

hanmuuttaja ei näin ollen saa tukea eikä hyväksyntää entiseltä etniseltä ryhmältään eikä nykyisen maansa valtakulttuurin edustajilta. (Liebkind ym. 2004, 46.)

Integraatiosta on käytetty suomenkielistä vastinetta sopeutuminen. Maahanmuuttajalle ihannetila olisikin integraatio koska tällöin maahanmuuttaja säilyttäisi oman kulttuurinsa ja pystyisi toimimaan valtakulttuurin täysvaltaisena jäsenenä. (Räty 2002, 125.)

4.2 Maahanmuuttajat Suomessa

Suomi on aiemmin ollut pikemmin maastamuuttomaa kuin maahanmuuttomaa. Vasta 1980-luvulta lähtien maahanmuutto on ollut yleisempää kuin maastamuutto. Mainittakoon esimerkiksi että vuosina 1987–2007 Suomessa asuvien ulkomaalaisten määrä on seitsenkertaistunut sitä edeltävään aikaan verrattuna. Suomessa on silti kansainvälisesti katsottuna vielä vähän maahanmuuttajia. Vuoden 2007 lopussa Suomessa asui pysyvästi 132708 ulkomaan kansalaista, mikä on 2,5 % koko väestöstä. (Jaakkola 2009, 16.)

Maahanmuuton lisääntyessä on myös vieraskielisten osuus väestöstä kasvanut. Vuonna 2007 vierasta kieltä (muuta kuin suomea tai ruotsia) äidinkielenään puhuvia oli noin 173000. Lähes puolet (43 %) vieraskielisistä asui pääkaupunkiseudulla. Venäjä oli tuolloin kielistä yleisin, viro toiseksi, englanti kolmanneksi ja somali neljänneksi yleisin vieras kieli. Osa venäjänkielisistä kuuluu kuitenkin Suomen vanhaan venäläiseen vähemmistöön. (Jaakkola 2009, 17.)

Venäjänkielisten määrä on kasvanut Suomessa ennätysvauhtia. Vuonna 2008 venäjänkielisiä asukkaita oli kaikkiaan Suomessa 48 740. Vuoden 2009 loppuun mennessä määrä ylittää 50 000 rajan. Nykylama voi kuitenkin jarruttaa jonkin verran tulevaa kasvua. (Tilastokeskus 2009.)

4.3 Venäläiset ja Inkerinsuomalaiset

Suomeen on muuttanut 1960-luvulta lähtien venäjänkielisiä ihmisiä Venäjältä ja muualta entisen Neuvostoliiton alueelta. Muuttoliike kiihtyi entisestään 1990-luvulla, jolloin presidentti Mauno Koivisto antoi oikeuden inkerinsuomalaisille sekä inkeriläiselle siirtoväelle palata Suomeen. Venäläiset ja virolaiset ovat tämän jälkeen kasvaneet Suomen suurimmiksi vähemmistöryhmiä. Inkerinsuomalaisilla tarkoitetaan pääosin Venäjän ja Viron alueella asuvia suomalaista syntyperää omaavaa väestöä. (Räty 2002, 82.)

Paluumuutto-oikeus on myönnetty ihmisille joiden toinen vanhempi tai molemmat isovanhemmat on asiakirjoissa merkitty suomalaisiksi kansallisuudeltaan. Paluumuuttaja on myös henkilö, joka itse tai jonka jompikumpi vanhemmista on ennen ollut Suomen kansalainen. (Räty 2002, 83.)

Paluumuuttajilta ei vaadita suomen kielen hallitsemista ja monet heistä eivät sitä osaakaan. Ihmiset ovat joutuneet salailemaan suomea omaa äidinkieltään, koska heitä vaadittiin puhumaan vain venäjää. Näin on ollut varsinkin entisen Neuvostoliiton aikana. Paluumuuttajat ovat taustoiltaan hyvinkin erilaisia ja sukupolvien väliset erot ovat suuria. Vanhimmat, ennen vuotta 1930-lukua syntyneet, ovat eläneet Inkerinmaalla suomalaisessa kyläkulttuurissa ja käyneet suomalaista koulua. Heidän äidinkieltensä on ollut yleensä suomi ja venäjän he ovat joutuneet oppimaan myöhemmin pakon edessä. 1930- ja 40-luvuilla syntyneiden elämää ovat varjostaneet karkotukset Siperiaan ja Keski-Aasiaan. Perheet ovat joutuneet elämään venäjänkielisessä ympäristössä, jossa suomalaisia on halveksittu. Jotkut ovat tästä huolimatta pyrkineet vaalimaan Suomen kulttuuria ja kieltä. Kolmannen polven inkeriläiset ovat eläneet jo täysin venäläisessä tai virolaisessa ympäristössä vailla kosketusta suomalaiseen kulttuuriin. (Räty 2002, 83–84.)

Maahanmuuttajien erilaiset taustat vaikuttavat heidän kotoutumiseensa sen pohjalta osaavatko he suomea tai tuntevatko Suomen kulttuurin omakseen. (Räty 2002, 83). Inkeriläisten paluumuuttajien ikärakenne poikkeaa muista

maahanmuuttajaryhmistä siltä osin, että inkeriläisissä on keskimääräistä isompi osuus eläkeläisiä (Räty 2002,84).

5 SYRJÄYTYMINEN

5.1 Näkökulmia syrjäytymiseen

Syrjäytyminen ja sosiaalinen syrjäytyminen tarkoittavat pois jäämistä yhteiskunnan valtavirrasta, kun taas sosiaalinen osallisuus tarkoittaa osallistumista yhteiskunnan valtavirtaan. Syrjäytymisestä puhuttaessa tarkoitetaan yhteiskunnan ja yksilön siteiden heikkoutta, jota tarkastellaan yhteiskunnan kannalta. (Raunio 2006, 10–11.)

5.2 syrjäytyminen ja ikääntyvät maahanmuuttajat

Ikääntyneille maahanmuuttajille eivät aina suoraan sovellu valtaväestölle suunnatut palvelut. Suomalaisen palvelujärjestelmän heikko tuntemus ja huono kielitaito sekä tiedon puute saattavat muodostaa esteen avun hakemiselle. Ikääntynyt maahanmuuttaja on monesti riippuvainen muiden avusta ja tällöin hänen syrjäytymisvaaransa on suuri. (Etelä-Kymenlaakson maahanmuutto-ohjelma 2007–2012, 44–45.)

Maahanmuuttajavanhuksen sopeutuminen uuteen kulttuuriin johtaa hänet prosessiin, jossa hän joutuu asettamaan kyseenalaiseksi oman identiteettinsä, arvomaailmansa ja näkemyksensä. Maahanmuuttajat kokevat perheen ja sukulaiset erittäin tärkeiksi, koska heidän vaikutuksensa on merkittävä hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden kannalta. (Saarenmaa Olga 2005,16.)

Syrjäytymisriski on suurempi maahanmuuttajavanhuksilla kuin kantaväestöllä, koska heillä on usein heikko kielitaito ja vähän sosiaalisia kontakteja. Maahanmuuttajavanhuksia tulee kohdella oikeudenmukaiseksi kaikissa tilanteissa ja palveluissa. Suomi on sitoutunut muiden Euroopan maiden lailla noudattamaan ihmisoikeusnormeja ja yhteisiä arvoja, joihin kuuluvat tasavertaisuus, suvaitsevaisuus ja syrjinnän kieltäminen. (Etelä-Kymenlaakson maahanmuutto-ohjelma 2007–2012, 44.)

Vuonna 2002 Ikääntyvät maahanmuuttajat-projektin verkostotapaamisten kokemuksi on että maahanmuuttajilla on vaikeuksia lukemisessa ja kirjoittamisessa, tämä vaikeuttaa viranomaisten kanssa asiointia, jonka tähden tiedon välittäminen tiedotteiden kautta on vaikeaa. Heikko suullinen kielitaito vaikeuttaa yhteisymmärryksen syntymistä maahanmuuttajien ja viranomaisten välillä. Toimeentulon niukkuudesta seuraavien hankaluuksien takia heillä ei esimerkiksi ole rahaa liikkumiseen yleisillä kulkuneuvoilla, mikä johtaa eristyneisyyteen. (Jaakkola 2003, 3.)

Maahanmuuttajien sopeutumista on tarkasteltu Jasinskaja-Lahti & Perhonneimen toimittamassa kirjassa ja siinä olevassa sosiologisessa tutkimuksessa: Maahanmuuttajien kotoutuminen pääkaupunkiseudulla, käytettyjen syrjäytymisriskien kautta vuonna 2004. Tutkimuksessa syrjäytymisriskeiksi määriteltiin taloudellinen tilanne, ystävien puute, huono terveys sekä työttömyys. Tutkimustuloksien mukaan eniten syrjäytymistä kasaavia riskejä esiintyi venäläisillä. Tuloksista selvisi, että useammasta syrjäytymisriskistä kärsivällä maahanmuuttajalla oli muita korkeampi marginaalinasenne. Heidän asenteensa oli akkulturaatio-prosessia kohtaan välinpitämättömämpi ja passiivisempi: sosiaalisten suhteiden luominen valtaväestöön, uusien tapojen omaksuminen ja sosiaalisten suhteiden säilyttäminen omaan etniseen ryhmään olivat vähemmän tärkeitä kuin toisilla maahanmuuttajaryhmillä. Tämä ryhmä erottui myös muista huonommalla suomen kielen taidolla sekä kielteisemmillä kokemuksilla suomalaisilta saamastaan kohtelusta. (Jasinskaja-Lahti & Perhonneimi 2006, 69.)

5.3 Vanhuuden tuomat haasteet syrjäytymiseen

Vanhuksien syrjäytymisvaara on suurempi, jos he ovat köyhiä tai jos heillä on jokin fyysinen vamma, joka aiheuttaa riippuvuutta muiden avusta. Syrjäytyminen on todennäköisempää, jos molemmat tekijät osuvat samalle henkilölle. Vanhuksille pitäisi tiedottaa kaupungin tarjoamista palveluista. Ammatillisen vanhustyön päämääränä on edistää iäkkään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua sekä mahdollistaa elämänhallinnallisten elementtien syntymistä ja turvallisuustekijöi-

tä. On tärkeää luoda edellytykset mielekkäälle toiminnalle ja osallisuudelle tase-
vertaisena kansalaisena sekä korostaa vanhan ihmisen omia voimavaroja ja
omatoimisuutta. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 55.)

Hyvän vanhuuden kokemiselle on tärkeää tunne oman elämän hallinnasta.
Myös ikääntyvälle on tärkeää kokea subjektiivisesti vaikuttavansa elämänsä
kulkuun ja vanhenemiseen liittyviin elämänmuutoksiin omien voimavarojen ja
pätevyyden puitteissa. Vanhustyöllä tulee tukea ja mahdollistaa ikääntyneitten
elämänhallinnan mahdollisuuksia. Vanhan ihmisen omien ongelmanratkaisu-,
ihmissuhde- ja muiden sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ylläpitäminen van-
hustyön keinoin lisää elämänhallintaa samoin kuin muu sosiaalinen tuki. Sosi-
aalista tukea voidaan ammatillisin keinoin tuottaa mm. edistämällä vanhuuskäsi-
tyksen muotoutumista niin, että vanhuutta ja elämistä siinä ikäkaudessa arvos-
tetaan ja kunnioitetaan. Toisaalta on myös vahvistettava ikäihmisen luonnollisia
verkostoja ja annettava arvoa niiden tärkeydelle. Tukemalla vanhan ihmisen
minäkuva ja tervettä itsetuntoa rakennetaan myös sisällöllisiä arvorakenteita
vanhustyön tehtävään. (Koskinen ym. 1998, 56.)

Vanhustyön asiakkuutta voidaan purkaa pohtimalla siihen mahdollisesti liittyvää
erityisyyttä. Vanhustyössä erityisyyttä ja sitä kautta erityistoimia vaatii ihmisen
korkea ikä. Toisaalta erityisluonnetta voisi kuvata tarpeilla, joita nousee biologi-
sista, psyykkisistä ja sosiaalisista vanhenemisprosesseista ja siitä, että vanhuus
mielletään ainutkertaiseksi elämänvaiheeksi. Psykososiaalisesti nähtynä inhimil-
liseen kehitykseen kuuluu, että kullakin kehitysvaiheella on oma kehitystehtä-
vänsä ja omat kriisinsä. Noista elämänvaiheista syntyy kokonaisuus, jota van-
huudessa kukin pyrkii yksilöllisesti itselleen selittämään ja jäsentämään. Van-
huuden keskeinen tehtävä on oman eletyn elämän eheyttäminen ja oman mi-
nuuden kohtaaminen. (Koskinen ym. 1998, 57–59.)

5.3.1 Sosiaalinen vanheneminen

Henkisen hyvinvoinnin säilymiselle olisi tärkeää, että tasapaino virkistysten ja
keskushermoston kuormituksen välillä olisi riittävä. Sopiva määrä virikkeitä ja

tavoitteiden realistisuus ja niiden kohtuullinen saavuttaminen ovat myös tärkeitä edellytyksiä henkisen hyvinvoinnin säilymiselle. Riittävä taloudellinen turvallisuus, läheisten ihmisten olemassaolo ja yhteisöllisyys luovat tunnetta kuulumisesta johonkin yhteisöön ja tuovat tasapainoa elämään. (Heikkinen & Marin, 2002,31.) Sosiaalisessa vanhenemisessa otetaan huomioon koko ihmisen elämänkulku lapsuudesta vanhuuteen. Vanheneminen sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna merkitsee erilaisia elämän vaiheita, joihin liittyy saavutuksia, menetyksiä ja myös uusien voimavarojen hankkimista. (Aejmelaesus ym. 2007, 23–24.)

Ikääntyneet pystyvät sovittamaan käyttäytymisensä muiden mukaan, joten ikääntyneillä vuorovaikutussuhteet ja sosiaaliset taidot vahvistuvat, vaikka toimintakyky heikkenee fyysisesti. Toisaalta pitkä elämänkulku auttaa ymmärtämään jatkuvaa muuttumista ja sopeutumaan siihen. Ikääntymisen mukana ihmisen sosiaalinen verkosto saattaa kuitenkin harveta ja näin ollen aiheuttaa syrjäytymistä yhteiskunnasta, ystävistä ja sukulaisista. Ikääntynyt tarvitsee apua ja tukea muilta, jotta hän voisi ylläpitää sosiaalista verkostoaan ja tuntea sen voimavarakseen. (Aejmelaesus ym. 2007, 23–29.)

5.3.2 Fyysinen vanheneminen

Vanheneminen toteutuu perimän, elämäntapojen ja elinympäristön mukaan. Se on selviytymistä arkipäiväistä asioista, kuten harrastuksista ja päivittäisistä toiminnoista. Vanhenemiseen keskeisemmin liittyvät aistitoimintojen muutokset ovat mm. tuntoaisti, tasapainoaisti, kivunaistiminen, näkö, kuulo, maku ja hajuaisti. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa myös kehonrakenne ja ravitsemustila. Elämänlaatuun vaikuttavat erityisesti erilaiset sairaudet ja niistä johtuva fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen. (Aejmelaesus ym. 2007, 29–35.)

5.3.3 Psyykkinen vanheneminen

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala. Älyllisiä eli kognitiivisia toimintoja ovat ajattelu, muistelu, oppiminen ja havainnointi. Kognitiiviset kyvyt säilyvät normaaleina pitkälle vanhuuteen ja muutokset ovat usein vähäisiä. Vanhetessa yleisintä ja merkittävintä muistin ja oppimisen muutoksissa on niiden hidastuminen. Kyky kokea, ilmaista ja tulkita tunteita säilyy elämän aikana kuitenkin muuttumattomana. Vanhuusiässä tapahtuvat muutokset saattavat muuttaa ihmisen minäkuvaa kielteisemmäksi. Elämän aikana karttuneet ihmissuhteet ja yhteiskunnan tuki parantavat olennaisesti vanhuuden vaikeuksista selviytymistä. (Aejmelaeus ym. 2007, 15–22.)

6 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA VOIMAANTUMINEN RYHMIEN AVULLA

6.1 Ryhmä

Ryhmän toiminnan tarkoitus määrää sen tehtävän. Ryhmällä on kahdenlaisia tavoitteita. Ryhmä pyrkii tuloksellisuuteen (asiatavoitteet) ja säilyttämään riittävän kiinteyden (tunnetavoitteet). Molempien tavoitteiden tulisi olla tasapainossa. Turvallisuuden kokeminen ryhmässä on tärkeää, sillä turvallinen ryhmä antaa jokaiselle mahdollisuuden olla oma itsensä. Jokainen voi ryhmässä hyödyntää omia vahvuuksiaan ja parantaa heikkouksiaan. Näin yksilön oma itsetunto vahvistuu. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 1999, 36–37.)

Tavoitteita on helpompi pohtia kun ensin tiedetään, mikä on ryhmän perustehtävä, mitä varten ryhmä on olemassa. Tässä tapauksessa ryhmän tavoitteena on integroitua mahdollisimman helposti suomalaiseen yhteiskuntaan. Ryhmän kaksoistavoitteiden toteutumiseksi on huolehdittava jäsenten keskinäisistä suhteista. Kuinka voidaan pitää yllä avointa ilmapiiriä, jossa jokainen voi kokea olevansa ryhmän osa ja jossa voi turvallisesti ilmaista ajatuksiaan. Selkeä työnjako tehostaa ryhmän toimintaa. Jokainen tietää oman tehtävänsä suhteessa ryhmän tavoitteisiin ja kykenee toimimaan siinä. (Laine ym.1999, 36–38.)

Ryhmän kiinteydellä eli koheesiolla tarkoitetaan ryhmän jäsenten tuntemaa vetovoimaa ryhmään. Jäsenet sitoutuvat ja osallistuvat aktiivisesti ryhmän toimintaan, jos koheesio on voimakas. Näin yleensä ryhmään syntyy vahva yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmään syntyy voimakas koheesio silloin, kun ryhmässä tehtävät asiat ovat mielekkäitä ja kun ryhmän jäsenet pitävät toisistaan ja suhtautuvat toisiinsa ystävällisesti. Ryhmässä, jossa on voimakas koheesio, on myös hyvä ilmapiiri. Ryhmän jäsenet viihtyvät yhdessä, välittävät aidosti toisistaan, ovat avoimia, kuuntelevat toisiaan ja kertovat tunteistaan. Heikko koheesio voi tulla esiin esimerkiksi vähäisenä keskinäisenä vuorovaikutuksena, vihamielisinä tunteenilmaisuina, haluttomuutena yhteistoimintaan ja syrjään vetäy-

tymisenä. Ryhmässä tulisi erityisesti korostaa ihmissuhteita, ilmapiiriä, toiminnan kohteita ja yksilön kokemaa arvostusta. (Laine ym. 1999, 37–39.)

6.2 Voimaantuminen ryhmän avulla

Voimaantuminen ja oman voiman kasvu lisääntyvät, kun saadaan ikäihmiset osallistumaan sosiaalisia tavoitteita sisältäviin kulttuuritoimiin, esimerkiksi löytämällä ihmisestä kulttuurin keinoin uusia resursseja ja uudenlaisia keinoja niiden hyödyntämiseen (Liikanen 2007, 78–79). Ikääntyneitä voidaan merkittävästi voimaannuttaa kannustamalla heitä osallistumaan erilaisiin ryhmiin ja kerhoihin, joissa heitä esimerkiksi kannustetaan muistelemaan ja tulemaan tietoisiksi muistoistaan ja kertomaan niistä. Ikäihmiset tulee nähdä kulttuurin tuottajina, välittäjinä ja kuluttajina. (Koskinen 2004, 71.)

6.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen voidaan käsitteenä määritellä toiminnallisten ryhmien kautta. Innostaminen on sellaista sosiaalista toimintaa, jossa pyritään ihmisen sosiaalisen liikkeen aikaansaamiseen, muutoksen luomiseen ja vahvistamiseen. Innostamisen perusajatuksena on saada ihmiset herkistymään, motivoitumaan ja lähtemään liikkeelle. Innostaminen tulkitaan myös yhteisölliseksi toiminnaksi ja tietojen välittämiseksi. Innostamisen kulmakiviä ovat ryhmäidentiteetin ja ryhmään kuulumisen vahvistaminen. (Kurki 2000, 24–25.) Oman itsemääräämisoikeuden säilyminen ja aktiivisuus takaavat onnellisen vanhuuden. (Kurki 2007, 69.)

Vanhusten päiväkeskus on hyvä esimerkki innostamisen kaltaisesta sosiaalipedagogisesta toiminnasta. Keskukset tukevat kotona asuvia vanhuksia tarjoamalla heille monenlaista toimintaa. Ikäihmisille järjestetään erilaista toimintaa, kuten kerhoissa, klubeilla, yliopistoissa ja vapaaehtoistyön piirissä. Näissä kaikissa on omat pedagogiset, kulttuuriset ja sosiaaliset tavoitteensa. (Kurki 2007, 98–99.)

7 VANHUSTEN PALVELUT HELSINGISSÄ

7.1 Ikäihmisten hoitoa ja palveluita koskeva laatusuositus

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto ovat antaneet vuonna 2001 ensimmäisen laatusuosituksen koskien ikäihmisten saamaa hoitoa ja palveluja. Laatusuositusta on uudistettu tämän jälkeen useaan otteeseen, viimeksi vuonna 2008. Uudistuneessa suosituksessa on otettu huomioon hallitusohjelman uudet linjaukset, ikääntymispolitiikan valtakunnalliset tavoitteet, laatusuositusten arviointien tulokset, uusin tutkimustieto sekä toimintaympäristön muutokset. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto.)

Uuden laatusuosituksen tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä, kaventaa ikääntyneiden hyvinvointi ja terveyseroja sekä parantaa palveluiden laatua ja vaikuttavuutta. Laatusuosituksen tarkoitus on tukea kuntia ja heidän yhteistoiminta-alueita kehittämään ikäihmisten palveluja paikallisista tarpeista ja voimavaroista lähtien yhteistyössä ikäihmisten, palvelujen käyttäjien ja heidän läheisten, järjestöjen, yrittäjien ja seurakunnan kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto.)

Laatusuosituksen myötä kunnat toivovat että mahdollisimman moni heidän iäkkäistä asukkaistaan voisi elää itsenäisesti omassa kodissaan ja tutussa asuin- ja sosiaalisessa ympäristössään. Kotona asumista tuetaan lisäksi nopeasti saatavilla, ammattitaitoisilla sosiaali- ja terveyspalveluilla. Hoidon tulee olla asiakasta tukevaa ja kunnioittavaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto.)

7.2 Vanhusten palvelustrategia Helsingissä

Helsinki on kehittänyt järjestelmällisesti viimeisten kymmenen vuoden ajan vanhuspalvelujaan. Valtakunnallisen laatusuosituksen mukaisesti laitoshoidon on vähennetty ja kotona tapahtuvan hoidon osuutta lisätty. Tavoitteena tässä toi-

minnassa on mahdollistaa helsinkiläisten ikäihmisten asuminen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tavoitetta on tuettu suuntaamalla voimavaroja entistä määrätietoisemmin ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen ja vahvistamiseen sekä kuntoutustoiminnan tehostamiseen ja lisäämiseen. Kotona asumista yritetään tukea siirtämällä pitkäaikaissairaaloihin varattuja voimavaroja hoivatason palveluihin ja palveluasumista pyritään kehittämään enemmän hoitoa tarvitseville vanhuksille vähentämällä vanhainkotipaikkojen määrää. (Helsingin kaupunki palvelustrategia vanhuksille 2006.)

8 OPINÄYTETYÖNPROSSESSIN KUVAUS

8.1 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyömme aihe on vapaa-ajan palveluopas maahanmuuttajavanhuksille, Helsingin itäiselle alueelle. Opas on tarkoitettu maahanmuuttajavanhusten parissa työskenteleville työkaluksi sekä kohderyhmän käyttöön. Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2009 samaan aikaan kun suoritimme työharjoittelua EMEL-projektissa. Tavoitteenamme oli kartoittaa venäjänkielisten maahanmuuttajavanhusten pääkaupunkiseudulla jo olemassa olevia palveluita sekä kehittää uusia ideoita. Teimme oppaan yhteistyössä Helsingin kaupungin sosiaaliviraston maahanmuuttoyksikön kanssa. Yhteishenkilönämme maahanmuuttoyksikössä oli konsultti Päivi Sundell, joka työskentelee maahanmuuttajapalveluissa. Työmme aiheen perusteena oli käytännöllisen työn tekeminen toiminnallisena hankkeena.

Toiminnallisen opinnäytetyön teko sisältää kaksi eri prosessia: kirjoitetun osan produktin tekstiä ja raportin produktin suunnittelu- ja tekovaiheesta. Tekstissä on otettava huomioon sen puhuteltavuus suhteessa kohderyhmään, siinä huomioidaan ryhmän ikäjakauma, asema, tietämys aiheesta ja käyttötarkoitus. Tekstiä sisältävä produkti voi olla opas- tai ohjekirja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 129.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada aikaan uusi vapaa-ajan palveluopas helsinkiläisille venäjänkielisille maahanmuuttajavanhuksille. Toiminnallisessa opinnäytetyössämme olemme rajanneet selkeästi kohderyhmän, koska tavoitteena on venäjänkielisten vanhusten toiminnan selkeyttäminen oppaan avulla. Painotuotetta tehdessä tulee monia asioita pohdittavaksi ennen kuin lopullinen tuote on valmis. Suurin osa mietittävistä asioista liittyy siihen, minkälaisia mielikuvia tuotteen avulla halutaan viestittää kohderyhmälle. (Vilkka & Airaksinen 2003, 52.) Palveluoppaan avulla haluamme selkeyttää kohderyhmällemme tarjottujen vapaa-ajan palveluiden laajaa tarjontaa.

Meidän tuli myös pohtia tuotteen kokoa, rakennetta ja sisältöä. Pohdittavaksemme tulivat myös työn laajuus ja tuotteen kustannukset. Tähän vaikuttaa myös minkälainen paperinlaatu ja kuvat materiaaliin halutaan sekä tehdäänkö tuotteesta mustavalkoinen vai moniväripainitus. Oppaan tavoitteena on, että se erottuu edukseen vastaavanlaisista töistä. Oppaan kohdalla lähdekritiikki on erityisessä asemassa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Mietittäväksemme jäämistä tiedot oppaaseen hankitaan ja ovatko ne ajanmukaisia.

8.2 Prosessin eteneminen

Loppuvuonna 2009 aloimme tutustumiskäyntien lomassa miettiä teoriaosuuteen sopivaa lähdekirjallisuutta. Opinnäytetyön aineistonkeruuprosessi on kuvattu LIITE 1 Siinä kuvaamme lukuisat eri aineiston keruutavat, joita käytimme työtä tehdessä. Olemme tehneet lukuisia opintokäyntejä, osallistuneet koulutuksiin ja istuneet seminaareissa lisätäksemme ymmärrystämme ja osaamistamme aiheesta. Saimme käynneistämme arvosta tietoa, jota käytimme kootessamme palveluopasta sekä teoriaosuutta. Käyntiemme yhtenä tarkoituksena on myös ollut tutustua maahanmuuttajavanhuksiin ja heidän kulttuuriinsa. Tieto ryhmien tärkeydestä vanhusten elämää voimaannuttavana tekijänä tuli useasti esille tapaamisissamme. Seminaareissa puhuttiin lisäksi siitä, löytävätkö ikäihmiset heille suunnattuja palveluja, minkä vuoksi tämänkaltaiset oppaat olisivat tärkeitä. Tärkeinä pidämme myös keskusteluja muiden vanhustyötä tekevien kanssa ja heiltä saamiamme käytännön tietoja.

Saimme konkreettista tietoa eri paikoista vieraillessamme niissä. Vierailukohteemme sijaitsivat enimmäkseen Itä-Helsingin alueella. Marja Säikkä Kontulan palvelukeskuksesta kertoi maahanmuuttajille järjestettävistä ryhmistä ja kokemuksista niiden vetämisestä. Afgaani- ja somaliryhmien kanssa on vienyt paljon aikaa opettelu miten paikalle tullaan metrolla tai bussilla. Ryhmäläisiä on haettu autolla palvelukeskukseen metroasemalta tai heitä on oltu vastassa metroasemalla. Paikalle tulon opettelu pitää aloittaa aina uudestaan lyhyenkin tauon jälkeen kuten joulutauko tai muuten osa ryhmässä käyneistä jää saapumatta paikalle.

Kontulan Vanhustenkeskuksessa ollaan aloittamassa keskusteluryhmää joka on suunnattu iäkkäille inkeriläisille ja venäjää puhuville. Ryhmässä on mahdollista tavata muita ihmisiä ja tehdä yhdessä asioita jotka kiinnostavat ryhmäläisiä. Ryhmää vetävät suomen- ja venäjänkielinen ohjaaja.

Itä-Helsingin alueella sosiaali- ja lähityön yksikössä vanhuspalvelujen puolella työskentelee sosiaaliohjaajana Galina Säyppö. Hän kertoi venäjänkielisten asiakkaiden jättävän useasti kirjeen muodossa lähetettyyn haastattelupyyntöön vastaamatta. Galinan kokemuksen mukaan monet maahanmuuttajista tarvitsevat enemmän kannustusta osallistuakseen haastatteluun. Monet venäjänkieliset ovat suostuneet haastatteluun vasta Galinan heille soittaessa ja näin asiakkaille on selvinnyt että Galinan kanssa voi keskustella venäjäksi.

Seuraavaksi etsimme lähdekirjallisuutta venäläisyydestä, voimaantumisesta, syrjäytymisestä ja sen ehkäisemisestä. Haasteellisimmaksi osoittautui löytää tietoa venäläisten kulttuurista. Seuraavaksi tutustuimme kirjallisuuteen sitä lukemalla ja muistiinpanoja tekemällä.

Olemme tavanneet työelämätahomme yhteishenkilö Päivi Sundellia useamman kerran tämän prosessin aikana. Tapasimme häntä mm. useammassa seminaarissa syksyn 2009 aikana, jolloin pystyimme vaihtamaan ajatuksia tekeillä olevasta työstämme. Kävimme myös tapaamassa Päiviä 26.10.2009 Dagmarinkadulla sijaitsevassa maahanmuuttoviraston yksikössä. Tapaamisemme tarkoituksena oli sopia oppaan sisältöön liittyvistä seikoista. Tapaamisessa päätettiin, että opas rajattaisiin koskemaan Helsingin itäistä aluetta, koska muuten oppaasta tulisi liian laaja. Opas voidaan ehkä tulevaisuudessa kääntää venäjänkielille esimerkiksi jonkun projektin yhteydessä, näin suunnitteli maahanmuuttoviraston yhteishenkilömme Päivi.

Teoriakirjallisuuden löytymisen jälkeen aloitimme kirjallisen tuotoksen tekemisen. Teoriaosuuden kirjoittaminen osoittautui varsin mielenkiintoiseksi vauhtiin päästyämme. Aineiston rajaaminen osoittautui tärkeäksi, jotta teoriaosuus ei kasvaisi liian laajaksi kokonaisuudeksi.

Vuoden vaihtuessa pidimme pienen tauon kirjoittamisesta ja keräsimme uusia voimia jatkaaksemme työn tekoa alkuvuodesta. Tauon jälkeen tammikuussa 2010 jatkoimme kirjoittamista ja oppaan sisältö alkoi hahmottua päässämme. Kevään aikana olemme keränneet tietoja oppaan sisältöä varten. Keräsimme tiedot oppaaseen ryhmien vetäjiltä heille soittamalla tai sähköpostitse kyselyjä tehden. Tutustuimme itäisen Helsingin laajaan kulttuuritarjontaan myös Internetin välityksellä, josta poimimme kohderyhmällemme sopivimmat palvelut.

Koko prosessin ajan olemme olleet tiiviissä yhteydessä toisiimme puhelimitse ja sähköpostitse sekä olemme kirjoittaneet tätä työtä yhdessä useita kertoja. Yhteistyömme on sujunut hyvin ja olemme pystyneet priorisoimaan työtämme tasapuolisesti.

Yhtenäisen ja selkeän oppaan laatiminen vaatii yhtenäistä näkemystä varsinkin, kun kirjoittajia on kaksi. Oppaan ulkoasun suunnittelu alkoi maaliskuussa 2010. Oppaaseen valittiin kuvat omista valokuva-arkistoista. Oppaan kirjainkoko- ja tyyli ovat valittu vanhempaa lukijaa ajatellen.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen eettisyys

Aineiston keräämisessä on otettava huomioon anonyymiyden takaaminen, luotamuksellisuus ja aineiston tallentaminen asianmukaisesti. Toisten tekstiä ei saa plagioida eikä tuloksia yleistetä kritiikittömästi, sepitetä tai kaunistella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 27–28.) Raportointi on tehty totuudenmukaisesti eikä se ole harhaan johtava. Projektissa käytetyt menetelmät on kerrottu totuudenmukaisesti.

Eettisyyden pitää näkyä läpi työn, sen jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 122.) Työssämme eettisyys näkyy tavassa, jolla olemme suhtautuneet omaan työhömmе ja henkilöihin, joiden kanssa olemme olleet tekemisissä prosessin aikana. Tekemiemme eettisten ratkaisujen tavoitteena on ollut kunnioittaa haastattelemiamme ihmisiä sekä suhtautua tasa-arvoisesti kaikkiin työmme vaikutuspiirissä oleviin henkilöihin ja tahoihin. Tutkimuksen ja etiikan yhteys on kahtalainen. Eettiset kannat vaikuttavat tukijoiden tekemiin ratkaisuihin, kun taas tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin. Tieteen ja tutkivan ammattikäytännön etiikka on laaja ja haasteellinen alue. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 122.)

Työnantajatahon kanssa tehty sopimus velvoittaa meitä opiskelijoina suorittamaan sopimuksen mukaisesti opinnäytetyötämme. Sitoudumme vaitiolovelvollisuuteen ja käyttämään toimeksiantajalta saamiemme tietoja vain työhömmе.

9.2 Oma arviomme oppaasta

Alkuperäinen ajatuksemme oppaan ulkomuodosta oli, että opas olisi A5-kokoinen painettu esite, joka olisi visuaalisesti houkutteleva ja selkokieliseksi kirjoitettu. Toiveena oli että opasta olisi helppo lukea ja käsitellä. Työelämäkumppanimme pyynnöstä oppaasta tehdään A4-kokoinen monisteniippu, jota voi toimipisteissä tulostaa asiakkaille.

Keskustelua ja pohdintaa on herättänyt oppaan ajan tasalla pitäminen myös tulevaisuudessa. Kuka voisi tarvittaessa päivittää opasta uusien ryhmien osalta ja poistaa siitä ryhmät, jotka eivät ole enää toiminnassa.

Työnantajatahon toive oppaasta oli sen rajaaminen koskemaan Itä-Helsingin aluetta ja siellä asuvia venäjänkielisiä maahanmuuttajavanhuksia. Oppaan sisältöä koskevissa asioissa meille annettiin vapaat kädet.

Oppaan tekeminen oli erittäin kiinnostava ja antoisaa. Mielestämme oli hyvä että teoreettista puolta täydensi produktin tekeminen eli luova prosessi. Uskomme että oppaan tekeminen sai meidät ymmärtämään paremmin varsinaisesti maahanmuuttajille tarjolla olevien palvelujen laadun ja määrän.

9.3 Oma ammatillinen kasvu

Haasteena tulevaisuudessa on ikääntyneen väestön kasvu. Sen seurauksena kasvaa myös tarve kehittää uusia ja ylläpitää vanhoja menetelmiä vanhusten sosiaalisen tuen ylläpitämiseksi. Tavoitteena on tukea ja edistää toimintakykyä, omatoimisuutta ja oman elämänhallintaa. Oppaiden avulla työntekijät sekä vanhukset itse löytävät väyliä sosiaaliseen kanssakäymiseen helpommin.

Opinnäytetyö auttoi meitä kehittämään omaa ammatillista kasvuamme, se antoi monipuolisen kuvan vanhusten tämän hetkisestä palveluiden tarjonnasta sekä siitä, minkälainen vaikutus näillä palveluilla on heidän elämäänsä. Meistä oli myös tärkeää, että opinnäytetyömme kytkeytyi työelämään. Näin saimme varmistuksen siitä, että tämänkaltainen opas on tarpeellinen.

Olemme kirjoittaessamme joutuneet pohtimaan asioita jotka liittyvät vanhuuteen ja maahanmuuttajan arkeen. Oma kokemus, vanhuksien kanssa käydyt keskustelut ja uusi teoriatieto ovat vahvistaneet ammatillista kasvuamme. Tiedämme tämän työn jälkeen ymmärtävämmme helpommin maahanmuuttajavanhuksien

ongelmia ja pystyvämme työntekijöinä kohtamaan ne entistä paremmin tämän uuden sisäistetyn tiedon avulla.

9.4 Prosessin arviointi

Tahdomme tulevaisuudessa työskennellä vanhusten parissa, joten oli luontevaa valita opinnäytetyön kohderyhmäksi vanhukset. Olemme molemmat myös kiinnostuneet työskentelemään monikulttuurisessa ilmapiirissä ja siksi työssämme näkyy myös tämä näkökulma.

Valitsimme oppaan näkökulmaksi ryhmätoiminnot ja valintaa vahvasti syksyn 2009 aineiston keruun eri vaiheissa syntynyt näkemys oppaan tarpeesta.

Työskentely tässä projektissa oli mielenkiintoista ja haastavaa. Keskeinen työnjakomme toimi saumattomasti ja osasimme priorisoida työmme tasapuolisesti. Ajankäytön suunnitteleminen ja sen hallinta siten, että kaikki sovittu tuli tehtyä, oli myös palkitsevaa.

Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan oli mielekästä ja antoisaa. Yhdessä tekeminen antaa tukea kirjoittamiseen, ja jos tuli tunne epävarmuudesta jotain kirjoittamaansa kohtaan, pystyi varmistamaan toiselta hänen mielipiteensä. Kykymme antaa ja ottaa vastaan palautetta kasvoi työskentelymme aikana. Meille oli etuna se, että tunnemme toisemme entuudestaan: toisen työtapojen ja taitojen tunteminen ja hyväksyminen oli helpompaa.

Olemme törmänneet useaan haasteeseen joita monikulttuurisuus saattaa aiheuttaa venäläisille vanhuksille. Ensinnäkin kielitaidon puute vaikeuttaa kaikkea kanssa käymistä ihmisten kesken, jos ei osaa puhua suomen kieltä on kaikki kommunikointi paljon vaikeampaa. Suomea osaavien paluumuuttajien ongelma saattaa olla se, etteivät he ymmärrä viranomaisten sanoman sisältöä esim. nykysuomen uudet käsitteet saattavat olla hankalia ja koko suomalaisen yhteiskunnan outous ja erilaisuus. Ongelmia saattaa myös tulla erilaisten hakemuksien täytössä ja viranomaispäätösten ymmärtämisessä

Olemme pystyneet omalta osaltamme kehittämään maahanmuuttajavanhuksille suunnattujen palveluiden kartoittamista tätä opasta tekemällä. Vanhuksien kanssa käydyistä keskusteluista saatuja tietoja ja toiveita olemme pyrkineet viemään eteenpäin erinäisille tahoille, kuten esimerkiksi vanhusten parissa työtä tekeville.

EMEL-projekti antoi oivallisen mahdollisuuden harjoitella sekä itsensä johtamista projektissa että tiimityöskentelyssä. Se oli meille uusi ja erilainen oppimisen tapa. Tiimityöskentelyn etuna oli se, että saatoimme pohtia esiin nousseita kysymyksiä työskentelyn aikana ja yhteisestä keskustelusta nousi aina uusia oivalluksia.

LÄHTEET

- Aejmelaesus, Riitta; Kan, Suvi; Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007, Erikoistu vanhustyöhön, osaamista hyvään arkeen. Helsinki: Wsoy
- Diakonia-ammattikorkeakoulun EMEL-projektin tiedote 2009.
- Emel projekti 2009. emelproject.eu/soome-fi Viitattu 20.2.2010.
- www.emelproject.eu
- Etelä-Kymenlaakson maahanmuutto-ohjelma 2007–2012, Viitattu 4.9.2009. www.hamina.fi/files/Tiedostot/Ekymi_maahanmuutto-ohjelma.
- Gothóni, Raili, Kainulainen, Sakari & Pesonen, Marja 2002. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä: opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi
- Helsingin kaupunki palvelustrategia vanhuksille 2006. Viitattu 20.1.2010.
- http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/fde4e0804a176e199433fc3d8d1d4668/sosv_palvelustrategia_nettiin.pdf?MOD=AJPERES
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2000. Tutki ja kirjoita. Tammi.
- Jaakkola, Eila 2003. Vanhuus vieraalla maalla. Ikääntyvät maahanmuuttajat - projekti vuonna 2002. Vanhustyön keskusliiton raportti nro 1/2003
- Jaakkola, Magdalena 2009. Maahanmuuttajat suomalaisten näkökulmasta. Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Jasinskaja-Lahti, Inga & Perhoniemi, Riku 2006. Maahanmuuttajien kotoutuminen pääkaupunkiseudulla. Helsingin kaupungin tietokeskus tutkimuksia 2006/2.
- Koskinen, S; Aalto, L; Hakonen, S & Päiväranta, E 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto.
- Koskinen, Simo. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Tulevaisuuselonteon raportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33. Helsinki: Edita, 24–90.
- Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino

- Kurki, Leena 2007. innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura
- Laine, Anne, Ruishalme, Outi, Salervo, Pirjo, Siven, Tuula & Välimäki, Päivi, 1999. Opi ja Ohjaa sosiaali- ja terveysalalla: Helsinki: Wsoy
- Lauren, Anna-Leena 2009. "Hulluja nuo venäläiset" Tuokiokuvia Venäjältä. : Jyväskylä :Teos
- Liebkind, Karmela; Mannila, Simo; Jasinskaja-Lahti, Inga; Jaakkola, Magdalena; Kyntäjä, Eve & Reuter, Anni. 2004. Venäläinen, virolainen, suomalainen. Kolmen maahanmuuttajaryhmän kotoutuminen Suomeen. Tampere.Gaudeamus
- Liikanen Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metso, Laura & Peltola, Ulla 2008. Maahanmuuttajien kuntoutumisen ja työllistymisen tukeminen Helsingissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 79/2008. Helsinki.Kuntoutussäätiö
- Raunio, Kyösti 2006, Syrjäytyminen : sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Helsinki
- Räty, Minttu 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana, Helsinki. Tammi
- Saarenmaa Olga 2005. Venäläisten vanhusten käsityksiä ja kokemuksia venäläisyydestä, surutyöstä ja käytetyistä selviytymiskeinoista. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin yksikkö opinnäytetyö .
- Siitonen, Juha 1999.Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja Oulu:Oulun yliopisto: kasvatustieteiden tiedekunta
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. Terveyspalvelut.Viitattu 2.2.2010.<http://www.stakes.fi/FI/Kehittaminen/valineet/laatusuositukset/sia/ikaihmistenhoitojapalvelut/index.htm>
- Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka 2008. Kuluerästä voimavaraksi: sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä
- Tietokeskus 2010. Kaupunkitilastot, Helsingin kaupunki. Viitattu 22.3.2010. <http://www.hel2.fi/tietokeskus/kaupunkitilastot/index.html>
- Tilastokeskus, 2009. Suomessa jo 50 000 venäjänkielistä.Viitattu 29.10.2009. http://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2009/art_2009-09-08_005.html

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi

Vihavainen, Timo 2006. Opas Venäläisyyteen. Helsinki: Otava.-

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki:

Tammi

LIITE 1

Tutustumiskäynnit & haastattelut

2.10.2009

Kävimme haastattelemassa Galina Säyppöä, joka toimii sosiaaliohjaajana Helsingin itäisen alueen sosiaali- ja lähityön yksikössä vanhuspalvelujen puolella. Galina kertoi meille tekevänsä etsivää työtä iäkkäiden ihmisten parissa, tästä on esimerkkinä työn alla oleva projekti jonka tarkoituksena on haastatella alueen 75- vuotta täyttäneistä asukkaista ne joilla ei ole olemassa kontaktia alueella järjestettäviin sosiaali- ja terveystalviin. Galinan mielestä tulevalle oppaalle me olisi tilausta ja hän voisi sitä työssään käyttää ja jakaa asiakkailleen.

6.10.2009

Kävimme haastattelemassa, sosiaaliohjaaja Marja Säikkää Kontulan vanhuskeskuksessa. Keskuksessa toimii kaksi maahanmuuttajille suunnattua ryhmää, toinen on tarkoitettu afgaaneille ja toinen somaleille. Lähitulevaisuuden suunnitelmiin kuului ryhmän perustaminen venäjänkielisille asiakkaille.

6.10.2009

Mikaelin seurakunnassa haastattelimme pastori Anna Lewingiä. Seurakunnassa järjestetään erilaisia ryhmiä maahanmuuttajille ja yksi ryhmistä on venäjänkielisten keskustelu ryhmä. Seurakunnan järjestämää toimintaa ovat myös messut, seurakunta, teeilta, raamattupiiri ja aikuisriippikoulu.

7.10.2009

Helenan Vanhainkoti, tutustumiskäynti. Se on venäjänkielisille vanhuksille tarkoitettu vanhainkoti, joka on perustettu vuonna 1913 lastenkodiksi. Tällä hetkellä talossa on 83 asukaspaikkaa ja heistä vain muutama on tullut yksityisesti,

suurin osa asuu Helsingin kaupungin ostamilla paikoilla. Muutamat asukkaista ovat täysin venäjänkielisiä. Taustatietona saimme kuulla, että ortodoksit ovat etusijalla jonottaessaan paikkoja tähän yksikköön.

Tiedustelimme, näkyykö venäläisen väestönosan kasvu maassamme heidän toiminnassaan. Vastauksena kuulimme, että se tuntuu eniten työpaikkojen etsimisenä, ei niinkään vanhusten kohdalla. Työntekijät edustavat useaa eri kulttuuria, mutta työkielenä on suomi.

16.10.09

Asukastalo Symppis, Kontula. Olemme tutustumiskäynnillä Asukastalo Symppikseen. Tapasimme Symppiksessä kaksi venäjänkielistä rouvaa joiden kanssa kävimme mielenkiintoisia keskusteluja.

22.10.2009

Saunabaari, Maunula. Kävimme tutustumassa Saunabaariin, talon katon alta löytyi monenlaista toimintaa ja kahvila, mistä sai edullista ja hyvää ruokaa. Työväenopisto järjestää siellä kielikursseja, lisäksi siellä oli mahdollisuus kankaan-kudontaan tai tansseihin osallistumiseen sekä muihin harrastuspiireihin.

4.11.0.

Kävimme tutustumassa Hämeentiellä sijaitsevaan Inkeri-keskukseen ja osallistuimme Mummon kammarin tapaamiseen. Ikäihmisiä kannustettiin myönteiseen vuoropuheluun meidän ja ryhmän ohjaajien kesken. Tämä tarkoitti avointa, luotamuksellista ja tasavertaista vuoropuhelua.

Halusimme keskustella venäjänkielisten ikäihmisten kanssa koska halusimme kartoittaa tietoa liittyen opinnäytetyöhömmme. Tässä ryhmässä ikääntyneet halusivat tuoda esille omat epäkohdat liittyen Inkeri-keskuksen toimintaan, kyse oli lähinnä rahojen puutteesta. Kyselimme heiltä mitä he toivoisivat vapaa-ajan op-

paaseen tulevan. He kertoivat rahojen olevan tiukassa ja että ne eivät riitä mihinkään ylimääräiseen. Sen takia haluttiin tietää erityisesti ilmaispalveluista. Esille tulleita toiveita olivat mm: kulttuuri, kuten ilmaiset museo- käynnit, retket, liikuntaryhmät, omaishoito, siihen liittyvät lakipykälät ja rahoitusasiat, maahanmuuttajan oikeudet ja raha - asiat, palvelutaloihin muuttaminen, palvelukeskusten toiminta, liikuntaviraston tarjonta ym.

11.11.2009

Keskiviikkona lähdimme kohti Tallinnaa tarkoituksena tutustua Venü-keskukseen. Venü on seniori ikäisille tarkoitettu oma-apu ja neuvontakeskus, joka sijaitsee Tallinnassa Kadriorgin viehättävällä alueella joka on tunnettu vanhoista puutalo asunnoista. Tällä tutumiskäynnillä halusimme saada konkreettista tuntumaa Tallinalaisesta palvelukeskuksesta.

Keskuksessa on jäseniä n.500, josta miesten osuus on n.50. Päivittäin keskuksessa vierailee lähes sata kävijää ja keskus on auki joka päivä (myös pyhäpäivinä) klo 10–18. Keskuksessa toimii 40 kappaletta erilaisia harrasteryhmiä joiden vetäjät ovat vapaaehtoisia. Keskus toimii täysin vapaaehtoisten voimin ja sen mottona onkin ”auttamalla muita autat myös itseäsi”.

Seminaarit

13.10.2009

Senior Poveri - projekti järjestää toimintaa ikäihmisille eri puolilla Helsinkiä. Projektin lähtökohtana on ikäihmisten aktivoiminen monipuoliseen virikkeelliseen toimintaan. Tavoitteena on henkisen, fyysisen ja sosiaalisen vireyden ylläpitäminen sekä turvallisuuden lisääminen. Tärkeänä pidetään myös omien voimavarojen esilletuontia sekä syrjäytymisen ehkäisemistä. Projektin toimintaa ovat mm. Mummon kammari, klubi 60+ jne.

Osallistuimme Inkeri-keskuksen järjestämään seminaariin. Aiheena oli ”Haluatko olla tukemassa Seniori Poveri -hanketta ja inkeriläisiä ikäihmisiä”. Mukana

seminaarissa oli paljon inkeriläisiä ikäihmisiä sekä kantaväestöön kuuluvia, lähinnä työnsä puolesta paikalle saapuneita.

Seminaarissa esille tulleita asioita ovat:

Haasteet: kieli, terveys, taloudellinen tilanne, tietämättömyys palveluista, sosiaalisen verkoston puute, kotimaan kaipuu, yksinäisyys ja ennakkoluulot.

Yksilölliset tekijät jotka vaikuttavat sopeutumisprosessiin:

Uskonto, koulutus, perhesiteet, sosiaaliluokka, kieli, ikä, sosiaalinen ja taloudellinen tuki, sukupuoli, etninen tausta, terveys, vammat ja elämänkaari.

Ryhmätoiminnan vaikutus ikäihmisiin:

fyysinen kunto ja mieliala paranevat, kotoutuminen helpottuu, kieli ja taustat yhdistävät ja tarjolla on henkilökohtaista apua.

Seminaarissa puhuttiin lisäksi myös siitä löytävätkö ikäihmiset palveluita. Keskustelua herätti se, kuinka tärkeää yhteinen tekeminen ja turvallisuuden, sekä rauhallisuuden tunne on ikäihmisille.

21.10.09

Ikääntyvien maahanmuuttajien palvelutarpeet – seminaari Järjestäjänä oli Vanhustyön keskusliitto. Siellä oli pääpuhujana professori Juha Siltala, ja saimme paljon tietoa työmarkkinoiden kehittymisen historiasta ja tulevaisuudesta.. Mielenkiintoisinta oli kuitenkin somalimiesten puheenvuoro. Paljon erilaisia hankkeita on kehitteillä ja menossa, mutta paljon on tarvettakin.

28.10.2009

Omaishoitajaliiton Omaishoitajat ja monikulttuurisuus – seminaari. Seminaari oli mielenkiintoinen varsinkin siltä osin, mitä maahanmuuttajat itse kertoivat. Erityisesti somalialaisen miehen kertoma oli tärkeää, koska hän selvitti siinä muun muassa maansa poliittista historiaa. Myös Suomen romaneista kertova osuus

oli mielenkiintoinen, vaikkakin vähän liian tiivis koska asiaa tuntui riittävän loputtomiin. Lakiosuus antoi vastauksen moniin kysymyksiin.

19.11.2009

Teemailtapäivä: Etsivä työ -ikääntyvät venäjänkieliset maahanmuuttajat Järjestimme työharjoitteluaikana yhdessä kahden työharjoittelukaverimme kanssa teemailtapäivän. Varsinaista päivän teemaa käsiteltiin pienryhmissä, joille jaettiin seuraavat kysymykset: Mitä etsivä työ on?, Käytännön vinkkejä toimintaan?, Venäjänkielisten ikä-ihmisten erityispiirteitä?, Miten tiedotetaan?

Loppupuheenvuoroissa tuli ilmi, että tämäntapaiset seminaarit ovat tärkeitä ja yhteistyötä eri instanssien välillä tulisi kehittää edelleen. Seminaarista saatiin myös paljon uusia ideoita ja tärkeää tietoa liittyen opinnäytetyöhömmme.

6.11.2009

Tärkeä tapahtuma oli EMEL-projektin Workshop Kinaporissa. Oli mielenkiintoista kuulla sairaanhoitajaryhmän tutkielmista. Lisäksi virolaiset vieraat ja meidän oma opettajakuntamme olivat paikalla, joten seminaari oli antoisa ja ajatuksia herättävä. Cafe Learning tuotti uusia ideoita.

VAPAA-AJAN OPAS VENÄJÄNKIELISILLE VANHUKSILLE



Susanna Johansson & Anne Kinnunen Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010

LUKIJALLE

Tämän vapaa-ajan oppaan tarkoituksena on kertoa erilaisista vapaa-ajan toiminnoista Itä-Helsingin alueella. Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa ikääntyvää maahanmuuttajaa kotoutumaan suomalaiseen yhteiskuntaan. Oppaan avulla on helpompi löytää erilaisia venäjän- ja suomenkielisiä ryhmiä.

Opas on tarkoitettu venäjänkielisille ikäihmisille ja heidän omaisilleen. Opasta voivat hyödyntää myös työntekijät, jotka työssään kohtaavat ikääntyviä maahanmuuttajia.

SISÄLLYSLUETTELO

<u>LUKIJALLE</u>	2
<u>INKERIKESKUS</u>	5
<u>PÄIVÄTOIMINTA</u>	6
 <u>VANHUSTEN PALVELU- JA VIRKISTYSKESKUKSET</u>	
• KONTULAN PALVELUKESKUS	7
• ROIHUVUOREN PALVELUKESKUS	8
• PALVELUTALO CECILIA	8
❖ TOIMINTARYHMÄT	9
❖ KESKUSTELURYHMÄT	10
❖ KIRJALLISUUSRYHMÄT	11
 PALVELU-JA TOIMINTAKESKUS IIRIS	12
 <u>VAPAAEHTOISTYÖ</u>	13
 <u>RYHMÄT</u>	
• RYHMÄTOIMINTAA IKÄIHMISSILLLE	14
 <u>OMAISHOIDON TOIMINTAKESKUS</u>	15
 <u>LIIKUNTAKERHOT</u>	16
 <u>UIMAHALLIT</u>	17

<u>MYLLYPURON LÄHIÖASEMA</u>	18
<u>KIRKKOT</u>	
• KIRKKOJEN RYHMÄT	19
• MIKAELIN KIRKKO	20
<u>TYÖVÄENOPISTO</u>	21
<u>MAAHANMUUTTAJIEN NEUVONTAPISTE</u>	22
<u>HELY RY</u>	22
<u>PÄIVÄTOIMINTAKESKUKSET</u>	
• KONTULAN SYMPPIIS	23
• ITIKSEN AURINKO	23

INKERIKESKUS RY

Hämeentie 103A,
00550 Helsinki

Seniori- Poveri -projekti
puh 050 432 8543
Eila Klykova
Nadezda Shorokhova

Inkeri-keskuksen Klubi 60+
kokoontuu perjantaisin klo 11-14

Kontulan lähiöasemalla,
Keinulaudankuja 4 C, 2-kerros.

Ryhmä on tarkoitettu yli 60-vuotiaille paluumuuttajille. Tarjolla on virikkeellistä toimintaa, tietoa arkipäivän asioista, luentoja/keskustelua hyvinvoinnista, piristävää yhdessäoloa ja lounas. Ryhmässä puhutaan venäjän- ja suomen kieltä.



PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on tarkoitettu lähinnä kotona asuvalle omaishoidettavalle tai muistisairaalle ikäihmiselle. Toiminnalla halutaan tukea psyykkistä ja fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Päivätoiminta on maksullista.

Itäisen alueen vanhusten päivätoiminnan koordinaattori p. (09) 310 46237



VANHUSTEN PALVELU- JA VIRKISTYSKESKUKSET

Itä-Helsingin alueella sijaitsee kaksi palvelukeskusta, joiden toiminta on tarkoitettu eläkeikäisille sekä työttömille helsinkiläisille.

Kontulan palvelukeskus,
Kontukuja 5,
p. (09) 310 61800.

Tarjolla on paljon erilaista toimintaa ja ryhmiä. Kahvila sekä lounasravintola on auki arki- iltapäivisin sekä viikonloppuisin. Sosiaaliohjaajilta saa myös neuvontaa sosiaali- ja terveyspalveluista.

Palvelukeskuksesta saa maksuttoman kortin, joka oikeuttaa käyttämään keskuksen palveluita. Voit halutessasi osallistua kuntoutumppaan, tuolivoimisteluun, tanssiryhmiin, kuntosaliharjoitteluun, punttijumppaan, kehonhallinta- ja kiinteytysjumppaan.

Monikulttuurinen keskiviikko niminen ryhmä kokoontuu:

keskiviikkoisin klo 12.00

Ryhmässä on ohjelmaa: klo 12.00–13.00

ja Ohjattu kuntosali klo 13.00–14.00

Ryhmä on tarkoitettu Helsingissä asuville maahanmuuttajille, iäkkäille naisille ja miehille, jotka haluavat saada mukavaa tekemistä, tavata muita ihmisiä sekä oppia suomea keskustelun avulla. Ryhmässä on tarjolla kahvia ja teetä.

Keskusteluryhmä iäkkäille inkeriläisille ja venäjää puhuville:

tiistaisin klo 10-11.30

Ohjaajana toimii Marja Säikkä puh. 040 334 7190 tai 09-310 46505 ja Tamara Paasonen 040 1626777

Roihuvuoren Palvelukeskus,
Punahilkantie 16
p. 310 46022, 31046925

Palvelukeskus järjestää ohjattua toimintaa ikäihmisille ja tarjoaa myös mahdollisuuden ruokailuun. Palvelukeskus järjestää mm. keskustelu ja liikuntaryhmiä. Helsingin kaupunginkirjaston sivupiste ja tietokoneita on asiakkaiden käytössä.

Palvelutalo Cecilia
Siltamäentie 2
lisätiedustelut, Teija Saarinen
p.(09)252822731 tai 0503237651

keskuksessa toimii seniorisalonki, jonka tarkoituksena on tarjota kaikille seniori-ikäisille mielekästä yhdessäoloa. Toiminta on maksutonta lukuun ottamatta kuntosali- ja uintimaksua sekä mahdollisia tarvikemaksuja

Liikuntaa : tuolijumppaa, kävelyä, uintia & voimistelua

Yhdessä kävelyä harrastetaan maanantaisin klo 10.00 rauhalliseen tahtiin kahden tai kolmen ohjaajan seurassa. Lähtö tapahtuu Cecilian aulasta.

Tuolijumppaan on mahdollisuus osallistua Cecilian talvipuutarhassa. Ryhmä kokoontuu joka keskiviikko. Asiakkaat voivat valita kahdesta tuolijumpparyhmästä mieluisimman : 1. tuolijumppa klo 10.00 ja 2. tuolijumppa klo 10.45.

Uimaan lähdetään porukalla joka torstai Vuosaaren uimahalliin. Tapaaminen Cecilian ala-aulassa klo 15.00. Uintimaksu uimahallille.

Voimisteluryhmä: torstaisin, klo: 16.30 Cecilian talvipuutarhassa. Osallistua voit joko istuen tai seisten.

Kuntosali avoinna 8.00- 20.00 (käyntimaksu niille, jotka eivät asu Ceciliassa, Luciassa tai Oliviassa, on 2 €, maksu toimistoon). Kuntosali on pieni ja viihtyisä; laitteet ovat uudet ja helppokäyttöiset.

Toimintaa: pelejä, taidetta & keskustelua

Bridgeä pelataan torstaisin klo 10.00 – 14.00 Cecilian talvipuutarhassa. Tule oppimaan mielenkiintoisen pelin salat!

Puuhapaja eli helppoja käsitöitä ja askartelua tiistaisin klo 12.30–14.30 Cecilian ryhmätilassa.

Tietovisassa : tietokilpailuja tiistaisin klo 15.00 Cecilian ryhmätilassa.

Bocciaa pelataan Cecilian talvipuutarhassa perjantaisin klo 16.00 - 18.00.

Tietokoneryhmät: Digipajassa on mahdollisuus henkilökohtaiseen opastukseen tietokoneen, kännykän tai digi-tv:n käytössä tiistaisin klo 10 Palvelutalo Ceciliassa. Ilmoittautumiset Cecilian ATK-pisteessä sijaitseviin varauslistoihin tai vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille puh. (09) 2528 2731.

Taideryhmä: Keskusteleva taideryhmä kokoontuu perjantaisin klo 10–12 Cecilian ryhmätilassa.

Keskustelua

Keskustelu ryhmä : kokoontuu muistelemaan ja keskustelemaan erilaisista aiheista aina kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18 Cecilian ryhmätila 2:ssa.

Me pohdiskelijat: keskustelee ja pohtii ajankohtaisia aiheita kokoontuen joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15 Cecilian ryhmätila 2:ssa.

Yhdessä oloa : bingo, levyraati, rentoutusta & seuraleikkejä

Torstai tupa : kokoontuu joka torstai klo 15.00 Olivian kerhohuoneessa. Ohjelmassa on, mm. bingo, levyraati, keskustelua ja mielenkiintoisia esitelmiä.

Rentoutusryhmä: kehon ja mielen hyvinvointia varten! Kokoontuu parittomien viikkojen perjantaisin, klo 13.30 Cecilian ryhmätiloissa.

Laiva on lastattu -ryhmä . Ryhmässä on seuraleikkejä, arvoituksia ja puheen porinaa. Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen perjantaisin klo 13.30 Cecilian ryhmätiloissa.

Kirjallisuutta

Kirjallisuuspiiri: kokoontuu Cecilian ryhmätilassa klo 13- 15.00 joka kuun viimeisenä sunnuntaina Mm. kirjallisuusvieraita.



PALVELU- JA TOIMINTAKESKUS IIRIS

Käyntiosoite Marjaniementie 74
00930 Helsinki

Senioripalvelupäällikkö, Kristiina Miettinen
p. (09) 3960 4665, 050 596 5020

Keskuksessa järjestetään erilaista toimintaa heikkonäköisille vanhuksille



VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoistyö voi tuoda elämääsi uutta sisältöä. Vapaaehtoisena toimimiseen riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot.

Tietoa vapaaehtoistyöstä saat Itäisen alueen vapaaehtoistoiminnan pisteestä:

Vanhustyön Keskusliiton vapaaehtoistoiminta
(saattaja- apua, ystävätoimintaa, ulkoiluseuraa)
Toiminnanohjaajat p. 3508 6046 tai 3508 6044.
Välityspäivystys ti klo 9-12 ja to klo 12-15.

SPR:n vapaaehtoisvälitys
Herttoniemen osasto
p.31056621.

Punaisen Ristin maahanmuuttajien ystävävälitys
Itäinen sosiaalikeskus
Vapaaehtoistyö/ Eeva Linna
Puh. 09 3106 0241
Päivystysajat: ma - to klo 9.00 - 16.00, pe klo 9.00 – 14.00

Maahanmuuttajien ystävävälitys ja neuvonta
Helsingissä Betania - talo
Perämiehenkatu 13, 00120 Helsinki
Puhelin: (09) 3104 4635

RYHMÄTOIMINTAA IKÄIHMISILLE

Järjestöt ja yhdistykset tarjoavat ryhmätoimintaa ikäihmisille.
Toiminnasta saat lisätietoa:

Vanhustyön Keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmät alueella
p. (09) 310 64903 ja (09) 310 46818

Vanhustyön Keskusliitto ry,
Senioritoiminta järjestää maksutonta ikäihmisten kerhotoimintaa
eripuolilla Helsinkiä
p. (09) 350 86025

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
p. (09) 4542 750

Helsinki Missio
p. (09) 7740 5411
Järjestää ryhmätoimintaa ikäihmisille. Toimintamuotoina ovat
mm. seniorisalonki ja ryhmät

Polli ry, Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
p. (09) 756 2690 ja 040 533 2710

Seniори-info
p. (09) 310 44556

OMAISHOIDON TOIMINTAKESKUS

Tallinnanaukio 4 B, 5 krs, 00930 Helsinki
Puh. 09 3107 3995, 050 3633 290

Toimintakeskus palvelee ja tukee kaikkia omaishoitoperheitä.
Toimintakeskus järjestää omaishoitajille palveluohjausta, neuvontaa, virkistyspäiviä sekä juhlia.



LIIKUNTAKERHOT

Monikulttuurinen liikuntakerho: kokoontuu Kontulassa Kuntokellarissa, osoitteessa Ostostie 4, Helsinki. Paikka sijaitsee 400metrin päässä Kontulan metroasemalta.

Maanantaisin klo jumppa klo 9.00 - 10.00, sekä
Voimaharjoittelu kuntosalissa klo : 10:00-11:00
Tiedustelut Eva Rönkkö puh. 040 501 3599,
sähköposti: eva.ronkko@elakelaiset.fi

Miesten liikuntakerho: kokoontuu Liikuntamyllyssä,
osoitteessa Myllypurontie 1.
Maanantaisin klo 13.00–15.00.
Tiedustelut Eva Rönkkö puh. 040 501 3599,
Ohjaaja Päivi Dufvelin 040 750 2477

ohjattu tai itsenäinen kuntosaliharjoittelu,
vesijumppa, seniorijumppa, niska-selkäjumppa,
venyttely jumppa:
Vuosaaren urheilutalo,
Vuosaarentie 5
p. 020 742 5700

jumppa, kuntosaliharjoittelu:
Kontulan Kuntokellari,
Ostostie 4
Liikunnanohjaajat: 310 87453

Seniorisäpinät Myllypurossa:
Seniorisäpinät, Liikuntamyllyssä
Myllypurontie 1

Seniorisäpinöissä mm. jumpataan, kuntosaliharjoittelua, pelataan ja tasapainoillaan. Säpinöiden tarkoituksena on aktivoida ikään-tyneitä säännölliseen liikuntaan, tutustuttaa uusiin liikuntamuotoihin sekä lisätä terveysliikunnan tietoutta. Seniorit pääsevät

nauttimaan monipuolisesta liikuntatarjonnasta 1,5 euron sisään-
pääsymaksulla. Ei ennakkoilmoittautumista, mukaan sisäliikunta-
vaatteet ja -kengät.

Lisätiedot: 310 87509 tai 310 87932 tai 310 87513

liikuntaneuvontaa: keskiviikkoisin klo 9-11

Herttoniemen terveysasemalla,

Kettutie 8

Lisätiedot: 310 87509 tai 310 87932

UIMAHALLIT

Itäkeskuksen uimahalli,

Olavinlinnantie 6

jumpa, kuntosaliharjoittelu, vesijumppa

Liikunnanohjaajat: 310 87205

Kontulan uimahalli,

Ostostie 4

ohjatut senioriliikuntakurssit, vesijumppa p.3488 6352

Kontulan Uimahalli

Ostostie 4, 00940 Helsinki

Puh (09) 3488 6350 tai Puh (09) 3488 6352

Liikuntaesteiset on huomioitu hyvin, sillä pesuhuonetasolta pää-
see hissillä allastilaan, jossa on allashissi.

Vuosaaren Urheilutalo/uimahalli

Vuosaarentie 5

MYLLYPURON LÄHIÖASEMA

Kivensilmänkuja 2
00920 Helsinki PL 7350
Puh. 3108 5092
Avoinna klo 9-19

Myllypuron lähiöasemalla on käytössä kolme tietokonetta nettiyhteyksineen sekä kopiointipalvelu. Lähiöaseman yhteydessä on kirjaston lehtisali.



KIRKKOJEN RYHMÄT

Vuosaaren kirkko:
Satamasaarentie 7,
00980 Helsinki

Iltarusko -raamattupiiri

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 13 Albatrossissa.
Ryhmä on tarkoitettu vanhemmalle väelle.
Ryhmässä on lähinnä paluumuuttajia, mutta se on avoin kaikille.
Ryhmän ohjaajat: Eduard Langinen, p. 041 533 0715, Nita Laine.

Suomenkielen opinto- ja keskustelupiiri Albatrossissa:

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 14–15.30.
Opetuskielinä ovat suomi ja venäjä.
Ryhmän ohjaaja: Galina Tumakova, p. 041 502 8655.

Venäjänkielinen raamattupiiri:

Maanantaisin 11.1. alkaen klo 18 Albatrossissa.
Ryhmän ohjaaja: Olga Russkih, p. 050 556 2367.

Mikaelin kirkko/
Mikaelin seurakunta
09 2340 4820
Emännänpolku 1 00940 Helsinki

Venäjänkielinen työ toimii Mellunkylän seurakunnasta käsin palvelleen koko Helsinkiä. Työtä johtaa nuorisotyön pastori Anna Lewing. Hänen työtovereinaan toimivat Pastori Vladimir Blaginin ja Olga Russkih.

Mikaelin kirkolla järjestetään venäjänkielisiä messuja joka toinen sunnuntai klo 15.

Mikaelin kirkolla on joka kuukauden toinen sunnuntai on venäjänkieliset seurakuntat (keskustelua, jakamista, veisaamista ja yhdessä rukouksemista).

Venäjänkielinen miesten raamattupiiri: tiistaisin klo17.30.

Venäjänkielinen aikuisten keskustelupiiri: joka toinen keskiviikko klo 17 (ajankohtaiset ja elämänläheiset aiheet, teetarjoilu ja iloisen yhdessäolo).

Mikaelin seurakunta on myös mukana naisten kansainvälisessä kahvilassa: joka kokoontuu Kontulan Lähiöasemalla joka tiistai klo10-12. Siellä voi vaihtaa omia kokemuksia ja keskustella ajankohtaisista asioista. Kahvila on tarkoitettu kaikenikäisille naisille kaikista kansalaisuuksista.

Venäjän kielellä:saa infoa: Vladimir Blaginin, puh. (09) 2340 4839, Anna Lewing, puh. 050 380 1175, Olga Russkih, puh. 050 556 2367



HELSINGIN KAUPUNGIN SUOMENKIELINEN TYÖVÄ- ENOPISTO

Työväenopistolla on tarjolla aikuisille yleissivistävää koulutusta ja harrastusmahdollisuuksia. Opistossa voivat opiskella kaikki yli 16-vuotiaat asuinpaikastaan riippumatta. Suomen kielen kursseja järjestetään alkeiskursseista pitkälle edenneiden opiskelijoiden kursseihin. Eritasoisia kursseja on kymmeniä eri puolella Helsinkiä. Maahanmuuttajille suunniteltuja kursseja on myös seuraavissa aineissa: tietotekniikka, kotitalous, käsityöt, kuvataiteet, musiikki ja vieraat kielet. Lisäksi opistossa on englannin- ja venäjänkielisiä luentoja Suomen kulttuurista, yhteiskunnasta ja historiasta.

Päätoimipiste: Helsinginkatu 26, 00530 Helsinki
Puh. asiakaspalvelu (09) 310 88610



MAAHANMUUTTAJIEN NEUVONTAPISTE

Neuvoo ja opastaa maahanmuuttajia venäjän kielellä erilaisissa elämäntilanteissa.

Neuvontapalvelua saatavana arkisin klo 9-15
Tallinnanaukio 1 A, 4. krs, 00930 Helsinki
PL 7440, 00099 Helsingin kaupunki
Puh. 3106 2674

ITÄ-HELSINGIN LÄHIMMÄISTYÖ HELY RY

Toiminnanjohtaja
Pirjo Lampsijärvi (09) 3424 7070
Porttikuja 8, 00940 Helsinki

Itä-Helsingin Lähimmäistyö Hely ry on vuonna 1981 perustettu, sitoutumaton, avo- ja asumispalveluita tuottava yhdistys. Yhdistys on Vanhus- ja lähimmäispalveluliiton sekä Vanhustyön Keskusliiton jäsen. Yhdistyksen toimintaan kuuluu vanhustyön kehittäminen mm. projektitoiminnan avulla.



PÄIVÄTOIMINTAKESKUKSET

KONTULAN SYMPPIIS

Kontulan ostoskeskus
puh. 09 -3104 6892

ITIKSEN AURINKO

Turunlinnantie 14, Itäkeskus
Puh. 040 334 0685
Projektityöntekijä Keijo Välijeesiö

Tarjolla on aamupuuro leipineen ja kahveineen. Siellä on suihkumahdollisuus, sekä vaate-huolto asunnottomille ja heikoissa asumisolosuhteissa asuville.

Toimintana on erilaisia kerhoja, kuten kulttuurikerho, ruokaryhmä, teatterikerho, elokuvakerho ja erilaisia pelejä, päivän lehdet ja televisio.

Toimintaa on myös tilojen ulkopuolella. Tarjolla on esim. erilaisia retkiä sieni- ja kalastusretket, elokuvissa, teattereissa käynnit ja matkat eri kaupunkeihin.

