

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Hautsalo, K. & Nummela, E. (2018) Yhteinen Keittiö -hankkeen kuulumisia. TAMK-blogi, 4.4.2018.

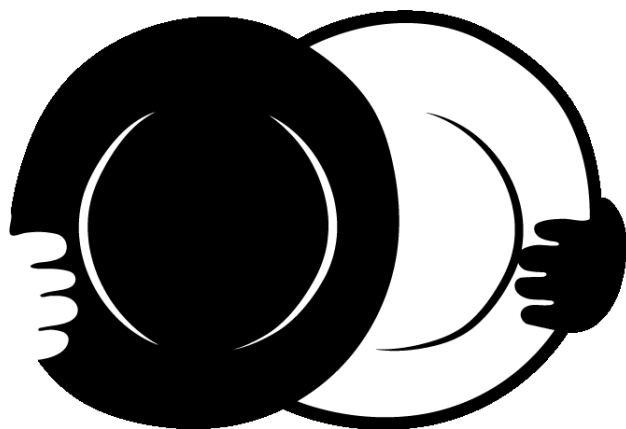
URL: <http://tamk-blogi.tamk.fi/yhteinen-keittio-hankkeen-kuulumisia/>

Yhteinen Keittiö -hankkeen kuulumisia

On 4 huhti | '2018

Kirjoittajat: Katja Hautsalo, TAMKin hoitotyön lehtori ja Emma Nummela, TAMKin sairaanhoitajaopiskelija

Kuvat: Satu Laine, Katja Hautsalo ja Elena Laitinen



Yhteinen keittiö

Ruoka yhdistää ihmisiä, jokainen syö monta kertaa päivässä. Keittiö on kodinkin sydän ja sinne kokoonnutaan saman pöydän äärelle tankkaamaan, juttelemaan ja hengähtämään. Näistä lähtökohdista on syntynyt Yhteinen Keittiö – hallituksen kärkihanke vuosille 2017–2018.



Yhdessä – ei yksin

Tampere on yksi Yhteinen keittiö -hankkeen pilottipaikkakunnista. Valtakunnallinen hanke on Suomen evankelis-luteriaisen kirkon koordinoima ja Tampereella hankkeessa mukana ovat Tampereen kaupunki, Tampereen ammattikorkeakoulu, Tays sekä useat muut yhteistyökumppanit. Hankkeen aikana luodaan matalan kynnyksen toimintoja ja palveluita, joissa paikalliset toimijat toimivat yhdessä vapaaehtoisten ja alueen asukkaiden kanssa.

Hankkeen tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä erilaisten ihmisten yhteisen toiminnan lisääminen. Tampereella pilottikeittiöitä on Pispan palvelukeskuksessa, Peipontuvan korttelikerholla, Pohjolan palvelukeskuksella sekä Koilliskeskuksella. Yhteisen Keittiön toiminnot suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä osallistujien kanssa – mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset, -taustaiset ja eri elämäntilanteissa olevat ihmiset.

Monialaisen hankkeen eri toimintoihin osallistui vuoden 2017 aikana yhteensä yli 200 opiskelijaa restonomi-, sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, kättilö-, ensihoitaja- ja YAMK-koulutuksista. Opiskelijat ovat osallistuneet erilaisien tilaisuuksien ja tapahtumien järjestämiseen. Tapahtumien aiheita on suunniteltu yhdessä osallistujien kanssa – teemat ovat liittyneet terveyteen, hyvinvointiin ja ruokaan. Lisäksi opiskelijat ovat tehneet taustakartoituksia ja selvityksiä kehittämistehtävänä sekä toteuttaneet opinnäytetöitä hankkeessa.

Esimerkkejä hankkeen toiminnoista syksyllä 2017 Peltolammilla

Kaksin aina kaunihimpi -ryhmä



Karvakaveritkin vierailivat ryhmässä.

Ryhmä kokoontui syksyn 2017 aikana Peipontuvalla. Ryhmä oli suunnattu uusia tuttavuuksia ja seuraa toivoville eläkeikäisille. Opiskelijat avustivat liikuntarajoitteisia ihmisiä, hakien heidät Peipontuvalle ja vieden takaisin kotiin.

Ryhmä kokoontui kahden viikon välein ja sisältö suunniteltiin ensimmäisellä tapaamiskerralla yhdessä ryhmäläisten kanssa. Toiveita tuli paljon ja tapahtumissa olikin muistelua, tietovisailua, musiikkiohjelmia, tuolijumppaa ja pelaamista – tärkeintä ryhmässä on ollut yhdessäolo. Ryhmän vetäjinä toimivat Tampereen ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat ja hankkeen työntekijät.

Sairaanhoidaja **Emma Nummela** teki hankeopintoja Kaksin aina kaunihimpi -ryhmässä ja hän kuvaa omaa oppimistaan seuraavasti: Hoitotyön opiskelijana Yhteinen keittiö -hankkeeseen osallistuminen opetti minua kohtaamaan ikäihmisiä yksilöinä sekä ymmärtämään yleisiä ikääntymiseen liittyviä, elämään vaikuttavia asioita.



Yhteinen keittiö -hanke on tuonut ihmisiä yhteen.

Oli rohkaisevaa huomata osallistujien saavan iloa ja onnistumisia arkisista asioista, kuten leipomisesta, pelaamisesta ja keskustelusta, joita itse pitää helposti itsestäänselvyytenä. Erästä ryhmäläistä piti houkuttaa mukaan puhelimitse joka kerta, mutta lopulta hän aina osallistui. Tämäkin kertoo mielestäni hyvin yksilöllisen tuen tarpeesta ja toisaalta siitä, kuinka mieleistä yhdessä oleminen ja tekeminen lopulta olivat hänelle.

Yhteinen keittiö päiväsaikaan Peipontuvalla



”No täytyy kai sitä kokeilla kerran elämässä leipomista...”

Peipontuvalla on ollut monia mukavia hetkiä syksyn 2017 aikana. On pelattu, leivottu ja ulkoiltu. Välillä päiväkotilapset ovat kyläilleet ja heidän kanssaan on touhuttu ja pelailtu erilaisia pelejä. Osa tapahtumista on keskittynyt hyvinvoinnin ympärille: tietoisukujen avulla on perehdytty esimerkiksi kaatumisriskiin ja tasapainoon, verenpaineeseen ja verensokeritasapainoon sekä musiikin positiivisiin terveysvaikutuksiin. Kiinnostavia keskusteluita, kokemusten vaihtoa ja mukavaa yhdessä tekemistä on riittänyt!

Keväällä 2018 tapahtuu

Yhteisen keittiön toiminta jatkuu toisena vuotena erilaisilla tapahtumilla ja uutena on startannut Avoin kahvila -toiminta Pisan palvelukeskuksessa ja Peipontuvan korttelikerhossa. Pisan avoin kahvila kokoontuu päiväkeskuksen tiloissa keskiviikkoisin klo 15–17, osoitteessa Simolankatu 4. Kaikki ovat tervetulleita kahvilaan tapaamaan muita, juttelemaan ja osallistumaan omien taitojensa ja kiinnostuksensa mukaan yhdessä tekemiseen. Peltolammin korttelikerhossa on käynnistynyt Avoin vohvelikahvila helmikuussa. Kahvila on auki kerran kuukaudessa lauantaisin klo 13–15. Tämäkin kahvila on avoin kaikille – tervetuloa mukaan!

Muista kevään tapahtumista esimerkkinä lauantaina 19.5. järjestettävä Peltolammin hyvinvointipäivä, jossa Yhteinen keittiö -hanke on osaltaan mukana toteuttamassa hyvinvointimittauksia ja -ohjausta.

Lisää hankkeesta:

- [Peltolammi 2/2017, sivu 12. Peltolammiseuran tiedotuslehti](#)
- [Yhteinen keittiö –hankkeen web-sivusto](#)