



Tukenasi ry

VUOSI 2024



Oma Koutsilta vertaistukea ja apua opiskeluhaasteisiin

*"Vapaaehtoisen ei tarvitse
kyetä ihmetekoihin. Tärkein-
tä on, että on halua auttaa
ja olla tukena. Hyvä koutsi
on empaattinen, joustava ja
pitkäjänteinen."*

(sivu 6)

Tukihenkilö merkittävänä apuna itsenäistyvälle nuorelle

*"Nuoret arvostavat vapaa-
ehtoisten tukea erityisesti
siksi, että he kokevat sen
perustuvan aitoon auttami-
seen haluun."*

(sivu 8)

Vapaaehtoistyö - hienoa vastavuoroisuutta, oppimis- ta, merkityksellisyyttä ja pöhinää

*Senioripysäkin Voimavara-
pisteen vapaaehtoiset kerto-
vat, mitä vapaaehtoistyö
merkitsee heille.*

(sivu 10)

Sisällys

Toiminnanjohtajan terveisiä:	3	Oma Koutsilta vertaistukea ja apua opiskeluhaasteisiin	6
Ihmisten halu auttaa rohkaisee ja kannustaa haasteiden äärellä		Tukihenkilö merkittävänä apuna itsenäistyvälle nuorelle	8
Vuonna 2024	4	Vapaaehtoistyö - hienoa vastavuoroisuutta, oppimista, merkityksellisyyttä ja pöhinää	10
Yhdistyksen toimintaperiaatteet	4	Tukenasi ry:n toiminta 2024	12
Yhdistyksen jäsenyys	4	Vapaaehtoistyö on toimintamme kulmakivi	14
Hallitus	4	Kumppanuus	15
Kirjanpito ja tilintarkastus	4	Tiedotus ja viestintä	15
Henkilökunta ja vapaaehtoiset	4	Tue toimintaamme	16
Toimitilat	4		
Yhteistyö Senioritalo Iso-Heikin kanssa	5		
Talous	5		

Tukenasi ry Vuosi 2024

Tukenasi ry on Turun vanhin sosiaalialan järjestö. Vuonna 2024 toimintaa olivat TUAS – Nuorten tuettu asuminen, Oma Koutsi, Senioripysäkin Voimavarapiste yli 65-vuotiaille, Lähitori Iso-Heikki, Toimijuutta tukemassa -hanke sekä kumppanuustyö. Lisäksi yhdistys vastasi Tykkää turkulaisesta! -toiminnan koordinoinnista.

Senioripysäkki-, TUAS- ja Oma Koutsi-toiminnoissa työntekijät kouluttavat ja tukevat vapaaehtoisia tukihenkilöitä ja koutseja rakentamaan nuorten ja ikääntyneiden tukiverkkoa yhdessä heidän kanssaan. Senioripysäkillä vapaaehtoiset ohjaavat lisäksi keskusteluryhmiä. Ammatillisesti ohjatut Senioripysäkki-keskusteluryhmät on tarkoitettu yli 65-vuotiaille, jotka ovat kokeneet elämässään muutoksia ja luopumisia sekä haluavat jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan saman sukupolven ihmisten kanssa.



Tukenasi ry
1880

Tukenasi ry

Y-tunnus 014227-8
puh. 040 5410 718
etunimi.sukunimi@tukenasi.fi
www.tukenasi.fi

Tukenasi ry:n toimisto

Revontulenkatu 4
20200 Turku

Järjestötyön toimipiste

Kauppiaskatu 11 C 27
20100 Turku

Toimitus: Katja Laine ja Katja Suominen

Taitto: Katja Laine

Lehden kirjoitukset: Anu Välilä (6-7) ja Katariina Mäkinen-Önsoy (8-9)

Kannen kuva: Suvi Elo

Toiminnanjohtajan terveisiä: Ihmisten halu auttaa rohkaisee ja kannustaa haasteiden äärellä

Viime vuodet ovat olleet yhdistys- ja järjestökentällä ennen näkemättömässä turbulenssis-
sa. Kuten olemme saaneet mediasta lukea ja
kuulla, on järjestörahoitusta leikattu kovemmin
kuin useisiin vuosiin. Samanaikaisesti isot orga-
nisaatiomuutokset hyvinvointialueilla, kunnissa
ja Turun alueella myös Turun ja Kaarinan seura-
kuntayhtymässä ja sen seurakunnissa, ovat
luonnollisesti vaikuttaneet Tukenasi ry:n toimin-
taan ja tulevaisuuden näkymiin.

Muutokset, vaikka tarpeellisetkin, haastavat
vakiintuneita kumppanuuksia ja niiden myötä
monenlaisia yhteistyökokonaisuuksia on pitänyt
pohtia uudelleen, kun tutut ihmiset ovat siirty-
neet toisiin tehtäviin.

Muutosten rinnalla olemme kokeneet Tukenasi
ry:n työssä hienoja onnistumisia ja kumppa-
nuuksien kautta rakentuneita uusia alkuja.
Tästä hyvänä esimerkkinä on ikääntyvien
mielenhyvinvointia tukeva, monen toimijan
yhteistyössä kehittämä Suunta-vapaaehto-
toiminta, joka siirtyi hankekauden päätyttyä
osaksi Tukenasi ry:n Senioripysäkin Voimavara-
pisteen tukitoimintaa.

Ihmisten halu auttaa ja laittaa itseään likoon
toisten hyväksi kannustaa meitä haasteiden ää-
rellä ja luo samalla toivoa valoisampiin tulevai-
suuden näkymiin. Tukenasi ry:n vapaaehtois-
työssä mukana on yli 200 vapaaehtoista, jonka
myötä olemme voineet tukea yhteensä 698
ihmistä ja mahdollistaneet vuoden aikana
14 373 kohtaamista tukea tarvitsevien kanssa.
Tämä on suuri määrä sellaista inhimillistä pää-
omaa mikä on vaikeasti rahassa mitattavissa.

***"On upea tunne kokea, että kaikista
ympärillä olevista myrskyistä ja
haasteista huolimatta, emme ole
yksin näiden kysymysten kanssa.
Saamme olla kiitollisia siitä, että mei-
tä on suuri ja monitasoinen joukko,
jotka kukin omalla erityisellä taval-
laan luovat rohkaisua siihen, että
tästä mennään yhdessä eteenpäin
seuraavatkin 145 vuotta!"***



Vapaaehtoisten antama aika tukea tarvitseville
on toimintamme perustehtävä, mutta sen rin-
nalla on myös vakaa joukko yrityksiä, yhteisöjä
ja yksittäisiä henkilöitä, jotka omalla toiminnal-
laan ovat halunneet tukea tärkeää tukityötäm-
me. Suuri kiitos teille kaikille!

On upea tunne kokea, että kaikista ympärillä
olevista myrskyistä ja haasteista huolimatta,
emme ole yksin näiden kysymysten kanssa.
Saamme olla kiitollisia siitä, että meitä on suuri
ja monitasoinen joukko, jotka kukin omalla
erityisellä tavallaan luovat rohkaisua siihen, että
tästä mennään yhdessä eteenpäin seuraavatkin
145 vuotta! ❤️

Aurinkoa päiviisi,

Katja Suominen
toiminnanjohtaja

Vuonna 2024

Yhdistyksen toimintaperiaatteet

Teemme työtä vaikeissa elämäntilanteissa olevien nuorten aikuisten ja yli 65-vuotiaiden parissa. Visiomme on "Varsinais-Suomen laadukkainta vapaaehtoistoimintaa tueksi elämän käännekohtiin".

Työntekijöiden rinnalla toimii laaja joukko koulutettuja vapaaehtoisia, joiden rooli järjestöme toiminnassa on keskeinen. Olemme asian-
tuntijaorganisaatio, jossa monipuolinen osaaminen mahdollistaa reagoinnin ja uusien toimintatapojen toteuttamisen nopealla aikataululla.

Arvostamme sitä, että jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija. Emme muuta ihmistä, vaan pyrimme tukemaan häntä hänen kysymyksissään tavalla, joka on hänelle sopiva ja mahdollinen. Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys ohjaa meitä toimimaan ihmisläheisesti, tasavertaisesti, inhimillisesti, luottamuksellisesti ja jokaisen henkilön ainutlaatuisuutta kunnioittaen. Sosiaalialan järjestönä olemme uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomia.

Yhdistyksen jäsenyys

Yhdistyksen jäsenistö on sitoutunutta, suurin osa heistä on ainaisjäseniä. Vuoden 2024 lopussa jäsenmäärä oli 78. Jäsenet tukevat ja kehittävät yhdistyksen tekemää työtä. Eri-ikäisiä ja eri elämänvaiheissa olevaa jäsenistöä toivotaan edelleen lisää. Yhdistyksen kevät- ja syyskokouksissa käsiteltiin sääntömääräiset asiat.

Hallitus

Vuonna 2024 hallituksen puheenjohtajana toimi erikoislääkäri Maaria Seppälä. Muina jäseninä toimivat yrittäjä, sijoittaja Peter Eriksson, KTM, talousneuvos Aapo Kaisti, sosiaalineuvos Leena Kulju, kehityspäällikkö Hanna Lindholm, sairaalapastori Eija Mäkinen (vpj) ja sosiaalityöntekijä Soile Ojanperä. Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä toimi toiminnanjohtaja Katja Suominen.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous valitsi 20.11.2024 hallituksen puheenjohtajiston ja jäsenet vuodelle 2025. Puheenjohtajana jatkaa erikoislääkäri Maaria Seppälä ja varapuheen-

johtajana sairaalapastori Eija Mäkinen. Muina jäseninä yrittäjä, sijoittaja Peter Eriksson, KTM, talousneuvos Aapo Kaisti, sosiaalineuvos Leena Kulju, ikäihmisten palveluohjaaja Antero Lehtonen, kehityspäällikkö Hanna Lindholm ja sosiaalityöntekijä Soile Ojanperä. Vuonna 2024 hallitus kokoontui 7 kertaa ja pöytäkirjoihin merkittiin 73 pykälää.

Kirjanpito ja tilintarkastus

Kirjanpidosta huolehtii Turun Tilikeskus Oy. Tilintarkastuksesta vastasi Aurum Audit Oy.

Henkilökunta ja vapaaehtoiset

Vuonna 2024 Tukenasi ry:ssä oli 11 toimihenkilötehtävää.

Vapaaehtoisia toiminnassa oli yli 200.

Toimitilat

Yhdistyksen järjestötyön toimipiste sijaitsee osoitteessa Kauppiaskatu 11 C 27, mutta kesäkuussa 2024 toiminta siirtyi vuodeksi väistötiloihin osoitteeseen Olavintie 2. Lisäksi toiminnanjohtajalla ja järjestökoordinaattorilla on käytössä Pikku-Heikin kiinteistössä työtila, jota käytetään myös kahdenkeskisiin asiakastapaamisiin. Pikku-Heikissä on myös tiloja, joita käytetään kokouksiin ja ryhmätoimintaan.

Toimintaa järjestettiin lisäksi Senioritalo Iso-Heikissä ja Auralan kansalaisopistolla.

Yhteistyö Senioritalo Iso-Heikin kanssa

Teemme tiivistä yhteistyötä Senioritalo Iso-Heikin kanssa. Iso-Heikki tarjoaa ikääntyneille viihtyisän ja turvallisen kodin sekä mahdollisuuden saada tarvittavia palveluita vaivattomasti.

Olennainen osa yhdistyksen toimintaa ovat vapaaehtoiset, jotka omalla panoksellaan tukevat senioritalon asukkaita ja järjestävät heille virkistävää toimintaa. Vapaaehtoiset tuovat Iso-Heikin työhön mittaamattoman arvokkaan lisän ja luovat yhteisöllisyyttä. Toiminta tapahtuu yhteistyössä senioritalon vapaa-ajantoiminnan kanssa. Vuonna 2024 vapaaehtoiset ohjasivat senioritalolla hengellistä piiriä ja visailukerhoa.

Lisäksi asukkaiden oli mahdollista osallistua vapaaehtoisten Pikku-Heikissä ohjaamaan Laulusalonki-ryhmään.

Lähitori Iso-Heikki on yhdistyksen järjestämää avointa toimintaa yli 60-vuotiaille senioritalon tiloissa. Monipuolinen maksuton toiminta on tarkoitettu erityisesti lähialueen asukkaalle, mutta myös muualla asuvat ovat luonnollisesti tervetulleita. Lähitorin kautta senioritalon ja alueen asukkaiden arkeen on tarjottu myös muuta toimintaa, kuten Turun Kuuloyhdistyksen maksutonta Kuulolähipalvelua, Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liiku lähellä-ryhmätoimintaa, Turun Seudun Vanhustuen ryhmätoimintaa yksinäisyyttä kokeville sekä kulttuuritilaisuuksia. Tiiviin yhteistyön tuloksena senioritalolla on Eschnerska Gym -kuntosali, jota Iso-Heikkilän ja Patterinhaan yli 60-vuotiaat asukkaat voivat käyttää maksutta.

Talous

Toiminnan pääasiallinen rahoittaja on STEA (496 899 €). Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha tuki nuorten tukitoimintaa 30 000 eurola (TUAS ja Oma Koutsi) sekä Järjestöinfotilaisuuksien järjestämistä 3 000 eurolla. Turun kaupunki tuki ikäihmisille suunnattua yksilö- ja ryhmämuotoista tukitoimintaa (Senioripysäkki) 10 000 eurolla.

Tykkää turkulaisesta! -toiminnan koordinaatioon saatiin 5 000 € avustus sekä Turun kaupungilta että Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymältä. Varsinais-Suomen liiton rahoittama 3-vuotinen Toimijuutta tukemassa -hanke päättyi elokuussa 2024.

Lukuisat säätiöt tukivat yhdistyksen toimintaa avustuksilla. Lähitoritoimintaa tukivat avustuksilla Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet (15 000 €) ja Betania Säätiö (5 000 €). Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet ja Betania Säätiö myönsivät lisäksi kumpikin 15 000 € avustuksen uuteen Opiskelijan työhuone -toimintaan, joka käynnistyy maaliskuussa 2025.

TUAS-toiminta sai Länsi-Suomen Yleishyödylliseltä Asuntosäätiöltä 18 000 € avustuksen työntekijäkuluihin. Tunkelon säätiön 3000 € avustus kohdentui TUAS- ja Oma Koutsi -toimintoihin. Turvallisuuden Tukisäätiön avustus (30 000 €)

ja Liedon Säästöpankkisäätiön avustus (20 000 €) kohdentuivat nuorten tukitoiminnan vapaaehtoisten rekrytointiin ja viestintään sekä ylisukupolvisen toiminnan järjestämiseen. Myös Kansan Sivistysrahasto tuki nuorten tukitoiminnan vapaaehtoisten rekrytointia (500 €). Stiftelsen 7:nde Mars myönsi nuorten tukitoiminnan asiakkaiden kulttuurielämyksiin 1 500 € avustuksen.

Myös yritykset tukivat eri tavoin yhdistyksen toimintaa. TOK myönsi yhdistykselle 10 000 € joululahjoituksen. Lisäksi TOK tarjosi Senioripysäkki-toiminnalle mahdollisuuden esitellä toimintaa infopisteillä S-Market Wiklund Herkun aulassa. Louhos Digital Oy puolestaan valitsi Tukenasi ry:n yhdeksi Louhos Charity Golfin lahjoituskohteeksi. Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelun kautta yhdistys sai lahjoituksia useilta yrityksiltä.

Turun Kaupunginteatterin tarjosi yhdistyksen asiakkaille ja vapaaehtoisille yhteensä 80 lippua Once- ja Hildur-ennakonäytöksiin, joita ennen yhdistys tarjosi osallistujille buffetruokailun. Laugh My Turku puolestaan tarjosi yhdistyksen asiakkaille ja vapaaehtoisille ilmaisia lippuja kesä- ja marraskuun näytöksiinsä.

Kauppakeskus Hansa antoi keväällä videoscree-nit maksutta nuorten tukitoimintojen vapaaehtoisten rekrytointiin. Infinity Oy tuotti samaan tarkoitukseen kaksi videota, joita hyödynnettiin syksyllä somemarkkinoinnissa. UUNI-pizzeria lahjoitti yhdistyksen toimintaan 1 € jokaisesta myydystä Juhani Koskisen suunnittelemaasta pizzasta. Cloetta Oy antoi tuotelahjoituksia ja PowerPanda Oy puolestaan tarjosi maksuttoman perehdytyksen Google-hakuoptimointiin. Prelex Oy:n kanssa järjestettiin yhteistyössä asiakkaille ja vapaaehtoisille suunnattu Testamentti-ilta.

Tukenasi ry:n varsinaisen toiminnan tuotot olivat yhteensä 688 840,36 €. Sijoitus- ja rahoitustoiminnan tuotot olivat 60 054,89 €. Henkilöstökulut olivat 513 408,89 €.

Yhdistyksen omaksi pääomaksi kirjattiin 211 401,43 €. Taseen loppusummaksi jäi 426 701,61 €.

Oma Koutsilta vertaistukea ja apua opiskeluhaasteisiin

Opiskelu ja itsenäistyminen voi tuntua yksin liian haastavalta ja kuormittavalta. Yliopisto-opiskelija Maria Majamaa sai oma koutsin, jonka avulla ja tuella hän edennyt opinnoissaan ja oppinut luottamaan itseensä.

Toista maisterintutkintoa yliopistolla suorittava **Janina Saaros**, 37, tietää, mitä opiskelu on ja minkälaisia haasteita siihen voi liittyä. Opintopolkunsa aikana Saaros on miettinyt samoja kysymyksiä, joita moni muukin nuori pohtii: Mikä minusta tulee isona? Olenko valinnut oikean polun? Minkälaista opiskelu on ja miten siitä selviän?

Omat kokemukset ja halu auttaa saivat Saaroksen hakeutumaan vapaaehtoiseksi. Hän kyseli vapaaehtoistoiminnassa mukana olevan ystävänsä kokemuksia, mikä vahvisti ajatusta vapaaehtoiseksi ryhtymisestä.

- En ollut aiemmin tehnyt vapaaehtoistyötä, mutta ajattelin, että omien kokemusteni kautta minulla olisi jotakin annettavaa. Lukion jälkeen hain omaa suuntaani elämässä, kyseenalaistin valintojani ja koin epävarmuutta. Ajattelin, että osaan samastua nuorten elämään ja ammentaa omista kokemuksistani, Saaros sanoo.

Saaros haki Tukenasi ry:n vapaaehtoiseksi Oma Koutsiksi keväällä 2022. Oma Koutsit auttaa nuorta opiskelu- ja työelämäasioissa. Koutsaus-suhteen tavoitteena voi olla esimerkiksi opiskelurutiinien löytäminen, tehtävien aikatauluttaminen, opinnoissa eteneminen, opinnäytetyön työstäminen tai ensimmäisen työpaikan hakeaminen. Koutsaus on tarkoitettu 17–29-vuotiaille opiskelijoille ja työttömille.

Saaros odotti innoissaan ensimmäistä koutsattavaansa, jota hän joutui odottamaan useita kuukausia. Näin saattaa käydä, kun halutaan yhdistää juuri oikeat ihmiset siten, että vapaaehtoisen osaaminen ja persoona vastaavat sitä, mitä nuori kaipaa.

- Olin kuullut, että koutsia odottavia nuoria on paljon, ja siksi olin ihmeissäni, kun en saanut koutsattavaa heti. Sopiva koutsattava löytyi lopulta, ja se oli niin positiivinen kokemus, että halusin jatkaa toiminnassa.

"On hullua, että tilanne on mennyt sellaiseksi, ettei opiskelua enää välttämättä jaksu yksin. Nyt se on lähtökohtaisesti jo niin kuormittavaa, että kaikki tarvitsisivat apua ja tukea."

Koutsiparin kemiat kohtasivat

Janina Saaros tapasi toisen koutsattavansa **Maria Majamaan**, 25, syksyllä 2023. Historiaa Turun yliopistossa opiskelevalla Majamaalla on opintoihin ja arjen hallintaan sekä jaksamiseen liittyviä haasteita. Lisähaastetta tuovat neuropsykiatriset piirteet.

- Olen vuosien varrella kokeillut monenlaisia kuntoutustapoja. Olen ollut mukana muun muassa ryhmäkuntoutuksissa ja Kelan tukemassa terapiassa. Viime syksynä tapasin opintopsykologia muutaman kerran. Tyksin sosiaalityöntekijä ehdotti minulle oma koutsia, Majamaa kertoo.

Koutsipari tapaa toisiaan noin kerran viikossa. Koutsaus kestää tavoitteista riippuen 3–18 kuukautta. Majamaa ja Saaros ovat tavanneet toisiaan lähes viikoittain jo reilun vuoden ajan. Yhteinen taival päättyy ensi keväänä.

- Uuden ihmisen kohtaaminen jännittää aina, mutta kemiamme kohtasivat ja nopeasti tuli olo, että Janina on minulle oikea koutsit. Toivoin avukseni ymmärtävistä, mutta jämäkkää ihmistä, joka puskee minua positiivisesti eteenpäin. Sellaisen sain. Janina on hirveän ymmärtäväinen, mutta hän auttaa saamaan asioita aikaan, Majamaa sanoo.

Saaros ja Majamaa ovat tavanneet toisiaan kahvin tai lounaan merkeissä. Tapaamisilla he ovat jutelleet opintoasioita ja Majamaan fiiliksestä, opiskelleet yhdessä ja hoitaneet Kela-asioita.



- Joskus Janina on tullut luokseni, jotta olen saanut tiskattua. Opinnoissa olen tarvinnut apua ja tukea toiminnanohjauksessa ja siinä, että saan tehtyä asioita. Kandityön tekemisessä Janina oli korvaamaton apu, Majamaa sanoo.

Kovat paineet, vähän apua

Saaros ja Majamaa ovat molemmat sitä mieltä, että nykyinen opiskelujärjestelmä vaatii nuorilta liikaa ja liian varhain. Nuoren pitää yhä varhaisemmassa vaiheessa tietää, mitä haluaa opiskella ja minkälaisen koulutus- ja työurapolun haluaa itselleen luoda.

- Vaatimukset ja paineet ovat kovat eikä opiskelussa ole samanlaista joustoa kuin aiemmin. Ei ole ihme, että nuoret voivat huonosti, Saaros sanoo.

Majamaan mukaan yliopistoon hakeminen on tehty entistä vaikeammaksi. Opinnoissa ei ole joustoa, ja nyt kun aikuiskoulutustukikin lakautettiin, suunnan muuttaminen kesken opintojen tai valmistumisen jälkeen on vaikeaa.

- Olen miettinyt, onko yliopistomaailma ollut missään vaiheessa minun juttuni. Suoritan maisterintutkintoa, mutta haluaisin tehdä jotain käytännönläheisempää. Koulutusalan ja -paikan vaihtaminen on tehty todella vaikeaksi, Majamaa sanoo.

Opiskeluun liittyvien haasteiden kasvaessa tukea on aiempaa vaikeampi saada. Terveystuella resurssit auttaa opiskelijoita ovat heikot. Moni jää ilman tarvitsemaansa apua ja tukea.

Koutsipari näkee, että nykyisessä opiskelumaailmassa jokainen opiskelija hyötyisi omasta koutsista.

- On hullua, että tilanne on mennyt sellaiseksi, ettei opiskelua enää välttämättä jaksu yksin. Nyt se on lähtökohtaisesti jo niin kuormittavaa, että kaikki tarvitsisivat apua ja tukea. Olisinpa itsekin tajunnut aikoinaan hakea koutsia, Saaros sanoo.

Uusille koutseille jatkuva tarve

Saaros ja Majamaa pitävät Oma Koutsi -toimintaa matalan kynnyksen tapana saada ja antaa apua. Omien kokemustensa kautta he suosittelevat sitä ihan kaikille.

Saaros ja Majamaa kokevat saaneensa paljon toisiltaan. Koutsisuhde on antanut vertaistukea, kohtaamisia ja uusia ihmisiä elämään.

- Olen saanut Janinalta valtavasti apua ja tukea. Ilman häntä en ole varmasti valmistunut kandidiksi viime keväänä. Olen oppinut mitä opiskelu on ja mitä minulta vaaditaan. Janinan kanssa olen voinut myös puhua opintoihin liittyvistä fiiliksistä ja jaksamisesta. Tämä myötä olen oppinut itsemyötätuntoa, Majamaa listaa.



Saaroksen mukaan vapaaehtoistoiminnan suola on se, että hyvin pienellä pystyy tekemään paljon hyvää.

- Olen löytänyt vapaaehtoistyön kautta elämäleni tarkoitusta. Se merkitsee paljon, että pystyy jeesaamaan toista ihmistä. Paras palkkio tästä onkin se, että pystyy olemaan tukena ja näkee, että siitä on apua toiselle, Saaros sanoo.

Saaros aikoo jatkaa vapaaehtoistyötä nykyisen koutsisuhteen päätyttyä.

- Tämä on sellaista vapaaehtoistyötä, minkä koen omakseni ja minulla on tähän mahdollisuus. Koen, että minulla on annettavaa, se pitää toiminnassa mukana.

Turussa toisiaan tapaa vuosittain noin 50 koutsiparia. Uusille oma koutseille on jatkuvasti tarvetta. Saaroksen mukaan vapaaehtoistyö sopii monenlaisille ihmisille eikä se vaadi liikaa.

- Vapaaehtoisen ei tarvitse kyetä ihmetekoihin. Tärkeintä on, että on halua auttaa ja olla tukena. Hyvä koutsi on varmasti empaattinen, joustava ja pitkäjänteinen. Hänen pitää olla valmis ja halukas sitoutumaan, Saaros kiteyttää.

- Ja jos pohtii avuntarvetta, silloin on jo oikea aika hakea apua. Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin, Majamaa lisää.

Teksti: Anu Vätilä

Kuvat: Suvi Elo

Tukihenkilö merkittävänä apuna itseinäistyvälle nuorelle

Tukenasi ry:ssä vapaaehtoisina tukihenkilöinä Turun seudulla toimivat Amanda Nurmi ja Joonas Tamminen muistuttavat, että pieneltäkin tuntuva tuki voi olla iso asia nuorelle.

Merkityksellisuuden tunne on yksi parhaista ja palkitsevimista asioista Tukenasi ry:n TUAS-toiminnassa tukihenkilöinä toimivien **Amanda Nurmen** ja **Joonas Tammisen** mukaan. He ovat huomanneet, että yhdistyksen prioriteettina on sekä nuorten että vapaaehtoisten hyvinvointi.

- Asiat, mitä tehdään nuoren kanssa, ovat itsellekin mielekkäitä, oli se sitten kotijuttuja, ulkoilua tai erilaisiin paikkoihin tutustumista. Yhdistys järjestää aktiviteetteja, kuten esimerkiksi tämänsykyiset tukiparien teatterikäynnit ja viimeisimpänä vapaaehtoisten pikkujoulut, pariskunta toteaa.

Tukenasi ry:n TUAS-toiminnan vapaaehtoistyön koordinaattori **Jenna Simola** kertoo, että TUAS-toiminnassa vuosittain noin 40 nuorta saa oman vapaaehtoisen tukihenkilön Turun seudulla.

- Tavoitteet asetetaan aina yksilöllisesti kunkin tukiparin kanssa yhdessä. Jokainen nuori saa myös oman nimetyn työntekijän. Työntekijän työparina työskentelee koulutettu vapaaehtoinen, joka tapaa nuorta viikoittain ja antaa nuorelle konkreettista arkeen jalkautuvaa tukea, Simola sanoo.

- Nuoret arvostavat vapaaehtoisten tukea erityisesti siksi, että he kokevat sen perustuvan aitoon auttamiseen haluun. Säännölliset tapaamiset oman vapaaehtoisen kanssa tarjoavat kannustusta ja tärkeän kokemuksen siitä, että ongelmien kanssa ei tarvitse selvitä yksin. Vapaaehtoisetkaan eivät jää yksin, vaan työntekijämme ovat päävastuullisina aina myös heidän tukena ja tapaamme säännöllisesti, jatkaa Simola.

"Asiat, mitä tehdään nuoren kanssa, ovat itsellekin mielekkäitä, oli se sitten kotijuttuja, ulkoilua tai erilaisiin paikkoihin tutustumista. Yhdistys järjestää aktiviteetteja, kuten esimerkiksi tämänsykyiset tukiparien teatterikäynnit ja viimeisimpänä vapaaehtoisten pikkujoulut."

Vapaaehtoisuuteen perustuvassa toiminnassa on varaa joustoon, mutta tukihenkilöksi aikovan tulee kuitenkin sitoutua tapaamaan nuorta viikon tai kahden välein.

- Tukisuhteet ovat keskimäärin vuoden mittaisia, tilanteesta riippuen ne voivat olla vähän lyhyempiä ja pidempiäkin. Ensin on alkuhaastattelu ja sen jälkeen koulutus, jossa kysytään myös vapaaehtoisen toiveita tuettavan nuoren suhteen. Kutsumme sitä matchingiksi, koska mietimme tarkkaan nuoren toiveiden mukaan, millainen tukihenkilö hänelle sopii, Jenna Simola Tukenasi ry:stä toteaa.

- Työntekijämme ovat koko ajan sekä tuettavan että tukihenkilön tukena. Molemmat osapuolet, niin nuori kuin tukihenkilökin, ovat mukana omasta tahdostaan, vapaaehtoisesti, joten meidän työntekijöiden tehtävänä on varmistaa, että tukisuhde toimii, Simola lisää.

"Yhteydenotto tai koulutukseen osallistuminen eivät vielä sitouta mihinkään. Voin suositella osallistumista, mikäli yhtään tuntuu siltä, että aikaa liikenisi vapaaehtoistyöhön. Kaikki kelpaavat juuri sellaisina kuin ovat.."

Tukihenkilökoulutuksen jälkeen on mahdollisuus harkita tukisuhteen aloittamista. Tukenasi ry:ssä nuorten aikuisten tukihenkilöinä toimii naisia, miehiä, ystävyksiä, perheenjäseniä ja pariskuntia, joista toinen osapuoli on tullut ensin vapaaehtoiseksi ja positiivisten kokemustensa ansiosta sitten houkutellut lähimmäisensä mukaan.

- Yhteydenotto tai koulutukseen osallistuminen eivät vielä sitouta mihinkään. Voin suositella osallistumista, mikäli yhtään tuntuu siltä, että aikaa liikenisi vapaaehtoistyöhön. Kaikki kelpaavat juuri sellaisina kuin ovat. Tuntuu, että tämä elämäntilanne mahdollistaa Tukenasi ry:n tukihenkilöksi ryhtymisen, Joonas Tamminen sanoo.

Tamminen innostui Tukenasi ry:n tukihenkilötoiminnasta puolisonsa Amanda Nurmen kautta.

- Aloitin tukihenkilönä vuonna 2019, ja näiden viiden vuoden aikana minulla on ollut kaksi tuettavaa nuorta, joista jälkimmäisen kanssa tukisuhte on parhaillaan käynnissä, Nurmi kertoo.

- Kävin syksyn koulutuksen ja nyt odotan työntekijöiden löytävän sopivan tuettavan nuoren tukisuhteen aloittamiseksi. Kiinnostuin toiminnasta, sillä kuulin siitä pelkkää hyvää, Tamminen miettii.

Teksti ja kuva: Katariina Mäkinen-Önsoy

Artikkeli julkaistiin Turun Seutusanomissa joulukuussa 2024.

Tiesitkö?

Tukenasi ry on Turun vanhin sosiaalialan järjestö, joka viettää 145-vuotistaivaltaan. Yhdistys tarjoaa maksutonta, tavoitteellista tukea eri elämänvaiheissa ja elämänmuutoksissa nuorille aikuisille (17–29 v.) sekä yli 65-vuotiaille.

TUAS –Nuorten asumisen toiminta tarjoaa nuorille tukea itsenäistymiseen ja asumiseen. Oma Koutsi -toiminta puolestaan tukee nuoria opiskelujen etenemisessä tai loppuun saattamisessa sekä työnhakuun liittyvissä haasteissa.

Yli 65-vuotiaiden asiakkaiden kohdalla tyyppillisiä vaikeita elämänmuutoksia ovat mm. leskeytyminen, yksinäisyys, muutto uudelle paikkakunnalle tai eläkkeelle siirtyminen. Näihin tukea tarjoaa Senioripysäkin Voimavarapiste yli 65-vuotiaille.



Tukenasi ry:n TUAS-toiminnan vapaaehtoistyön koordinaattori Jenna Simola juttelee tukihenkilöksi kouluttautuneiden Joonas Tammisen ja Amanda Nurmen kanssa yhdistyksen työntekijöiden ja vapaaehtoisten yhteistyöstä.

Vapaaehtoistyö - hienoa vastavuoroisuutta, oppimista, merkityksellisyyttä ja pöhinää

Senioripysäkin Voimavarapisteen vapaaehtoiset tarjoavat ainutlaatuista apua muille hyödyntämällä omaa elämäkokemustaan. Ainutlaatuista on myös, miten paljon vapaaehtoistyö parhaimmillaan antaa tekijälleen – annetaan siis tekijöiden itse kertoa!

Yhteisö tarjoaa tukea ja inspiroi

- Vapaaehtoistoiminnan merkitys minulle on ollut valtavan suuri näin kun katselen asiaa nyt taakse päin. Olin työskennellyt erittäin suljetussa työyhteisössä missä sosiaalinen kanssakäyminen ei ollut mikään kovinkaan suosittu tapa kohdella ihmisiä. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen hain jotain linjaa ja selkeyttä elämääni ja en oikein tiennyt mitä alkaisin tekemään. Minulla on aina ollut voimakas tahto tehdä asioita ja vapaaehtoisena olen saanut onnistumisia ja siitä edelleen voimia lisää tekemiseen. Vaikka omassa elämässä on ollut kriisi päällä jo vuosia, koen, että kuuluminen tähän yhteisöön on antanut minulle tukea niin paljon, että olen jaksanut ja jaksan myös jatkossa tehdä vapaaehtoistyötä täysillä ei puolivaloilla.

Jotakin vapaaehtoistyön merkityksestä kertoo sekin, että osa vapaaehtoisistamme on ollut mukana jo hyvin pitkään:

- On hyvin tärkeää, että olen saanut säestää mukavan ryhmän yhteislaulua säännöllisesti jo yli 10 vuoden ajan Laulusalongissa. Koska itsekin olen jo 60+ ikäinen, saan itsekin paljon virkistystä tästä harrastuksesta.



Upeita kohtaamisia ja uuden oppimista

- Olen kasvanut suurperheessä ja toiminut koko työikäni ihmisten parissa. Ja eläkkeelle jäätyäni olen kaivannut edelleen ihmisten pariin. Onneksi löysin vapaaehtoiseksi Senioripysäkilä. Minua kiinnostaa ja kiehtoo kuulla ihmisten tarinoita ja kokemuksia, olla läsnä kuuntelijan roolissa. Saan voimaa ja energiaa ihmisten kohtaamisista, kuvaa eräs vapaaehtoisistamme ja jatkaa:

- Ihmettelen elämän ja ihmisten kohtaloiden valtavaa moninaisuutta. Samalla oman elämän murheet ja vastoinkäymiset asettuvat uusiin mittasuhteisiin. Kuuntelijana saan olla oppijana. Koen että minua iäkkäämmät ihmiset opettavat minulle, mitä on vanheta ja luopua monesta. Se on suurta lahjaa, jota yritän ymmärtää. Usein myös mietin, mitä toivoisin, jos itse olisin toisen paikalla; mitä olisi olla toisen tilanteessa.

Toisinaan vapaaehtoistyö rohkaisee myös vapaaehtoista itseään uusiin kokeiluihin.

- Tukihenkilönä toimiminen on tuonut elämääni uutta sisältöä mm. iloa, ystävyyttä, sitoutumista, pohdiskelua, vastuunottoa... Tunne siitä, että olen mukana jossain hyvin tärkeässä, tuo itselleni hyvää mieltä. Tukihenkilönä olen pohtinut mm. elämänasennettani, vuorovaikutustaitojani ja mielialojani. Tärkeintä kuitenkin on olla oma "hyvä" itsensä. Tuettavan kanssa olen mennyt sellaisiin tapahtumiin/paikkoihin, joihin ei olisi yksin mennyt. Tämä on ollut hyvä asia, koska olen saanut lisää rohkeutta asioihin, joita vierastan. Hienoa vastavuoroisuutta!

Kaivattua "pöhinää" ja ihmisiä

Vapaaehtoistyö on oiva mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. Lisäksi monet nostavat esille, miten tärkeää on kokea olevansa tarpeellinen ja voida auttaa muita omalla iän ja elämäkokemuksen tuomalla vertaisuudella. Vapaaehtoisena voi saada merkityksellistä sisältöä elämään.

- Olen melkein koko työelämäni tehnyt työtä hyväosaisten ihmisten, onnellisten asioiden parissa, vasta viimeiset vuodet veivät toiseen maailmaan ja ongelmiin. Ja ne vuodet vahvistivat ajatustani siitä, että ketään ei saa jättää yksin. Tukenasi toiminnassa on johtolankana juuri tuo ja siksi mukaan tulo oli äärimmäisen helppoa, kertoo eräs vapaaehtoisistamme ja jatkaa:

- Lisäksi sain takaisin eläköitymisen jälkeen kaipaamaani työelämän ”pöhinää”, ihmisiä. Vapaaehtoistoiminnan kautta olen tutustunut moneen ihmiseen, joita en olisi varmastikaan tavannut muutoin, joten toiminta yhdistää ja avartaa meitä vapaaehtoisia samalla tavoin kun antaa tukea tuettavalle. Eli kaikki voittavat ja tähän maailman aikaan tällaisesta voi olla tosi onnellinen.”

Merkityksellistä sisältöä eläkepäiviin

- Minulle eläkkeelle jääminen tarkoitti vapautta, jota olin odottanut. Elämä tuntui juhralta, jossa oli keskipisteenä. Omien asioiden kanssa pyöriskely ei pitemmän päälle tuntunut mielekkäältä, joten aloin katsella lehtien palstoja.

Näin kertoo vapaaehtoisemme, joka päätyi Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän tilaisuuteen, jossa kuuli Suunta-vapaaehtoistoiminnasta. Hankkeen päätyttyä tämä keskustelutukitoiminta siirtyi Tukenasi ry:lle:

- Kun kävin aivan ensimmäisen keskustelun, jännitin aivan mahdottomasti, miten sitä osaa toimia oikein. Vastassahan on aivan vieras ihminen, jolla on tarve purkaa ajatuksiaan kanssani. Näin jälkikäteen voi sanoa, että jännittäminen oli aivan turhaa. Meille oli luotu puitteet, jossa oli rauhallista ja miellyttävää vaihtaa ajatuksia. Toisella on ongelmia, jotka eivät meinaa ratketa omin voimin ja silloin niitä on hyvä purkaa toisen ihmisen kanssa. Vieraille on lopulta helpompaa avautua kuin tutuille ihmisille.

”Tukihenkilönä toimiminen on antanut minulle paljon. Olen saanut tutustua erilaisiin ihmisiin sekä tukihenkilönä että Tukenasi ry:n piirissä. Olen saanut tuntea itseni tarpeelliseksi ja saanut elämäni valtavasti sisältöä.”

”Mikään ei voita toista ihmistä”

- Siirtyessäni eläkkeelle olin vain väsynyt ja sairas. Kuntouduttuani aloin täyttää päiviäni käsitöillä. Näistä urakoista väsyin niin, että siirryin ahmimaan kirjoja. Ne avasivat minulle uuden perspektiivin elämään. Ne auttoivat minua ystävän kaipuussa.

Kirjat eivät kuitenkaan korvanneet oikeita ihmiskontakteja. Niitä etsiessään vapaaehtoisemme löysi Senioripysäkin Voimavarapisteen:

- Sitten löysin Tukenasi ry:n kautta olla mukana vapaaehtoisena auttamassa muita yksinäisyyttä vastaan. Olla läsnä ihmisen äärellä. Nähdä, kuulla ja kokea toisen tunteita ja ajatuksia. Kuinka mukavaa on voidella kielen kantoja puhumalla ihan mistä vain. Mikä sillä hetkellä askarruttaa tai toki myös mistä löytää ja saa iloa joka päivään elämään, hän kuvaa.

- Pienet asiat tekevät elämästä arvokkaan. On hauskaa nauraa asioille, joita vain sattuu eikä ollut ihan niin tarkoittanut. On hienoa olla keskeneräinen. On hienoa olla ihmisen ja ihmisten kanssa. Heidän keskuudessa elää parasta, täyteistä elämää. Mikään ei voita toista ihmistä.

Kuvat ovat kuvituskuvia. Kuvaaja: Suvi Elo



TUKENASI RY:N TOIMINTA 2024



Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 65-vuotiaille

- Kaikki ammatillisesti ohjattuun ryhmätoimintaan sekä yksilölliseen tukihenkilötoimintaan osallistuneet kokivat hyötynensä toiminnasta.
- Ammatillisesti ohjattuun ryhmätoimintaan osallistuneet kokivat mm. yksinäisyyden tunteen vähentyneen sekä saaneensa vertaistukea ja voimavaroja arkeen. Tukihenkilötoiminnan koettiin mm. antaneen uutta sisältöä elämään sekä vaikuttaneen positiivisesti mielialaan.
- Vapaaehtoisten ohjaamiin ryhmiin osallistuneista 99 % koki hyötynensä toiminnasta. Ryhmien koettiin mm. lisänneen sosiaalista vuorovaikutusta ja vaikuttaneen positiivisesti mielialaan.
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat merkityksellisyyden tunteen vahvistuneen elämässään, oppineensa uutta sekä saaneensa mielekästä sisältöä elämäänsä. 94 % vapaaehtoisista koki yhteisöllisyyden tunteensa lisääntyneen.
- Yleisarvosanaksi toiminnalle vapaaehtoiset antoivat 4,7 (asteikko 1-5).

TUAS - Nuorten tuettu asuminen

- Kaikki nuoret kokivat hyötynensä toimintaan osallistumisesta sekä itsenäistymistaitojensa parantuneen tukisuhteen aikana yhdellä tai useammalla osa-alueella. Yleisarvosanaksi TUAS-toiminnalle nuoret antoivat 4,5 (asteikko 1–5).
- Uutena mittarina toimi seurantapuhelu 6 kk tukisuhteen päättymisen jälkeen. Vastanneet nuoret kertoivat asumisen sujuneen ongelmitta tukisuhteen päätyttyä.
- 66 nuorelle tarjottiin ammatillista yksilöohjausta 1-5 kertaa (asumisvalmennusta, keskustelutukea tai palveluohjausta tarpeen mukaisesti palveluihin).
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat toiminnan merkityksellisenä sekä saaneensa riittävästi tukea työntekijöiltä vapaaehtoisena toimimiseen. Vapaaehtoisten antama yleisarvosana toiminnalle oli 4,7 (asteikko 1–5).

Oma Koutsi

- Kaikki nuoret kokivat hyötynensä koutsauksesta sekä työllistymiseen tai opiskeluun liittyvien valmiuksiensa lisääntyneen. Yleisarvosanaksi toiminnalle nuoret antoivat 3,71 (asteikko 1-4).
- Nuorista 96 %:lla työ- tai opiskelutilanne oli edennyt koutsauksen aikana. Nuorten henkilökohtaiset tavoitteet saavutettiin hyvin: 68% tavoitteista oli koutsauksen päättyessä toteutunut täysin ja 26% osittain.
- Vapaaehtoisten ohjaamiin Opintopiireihin osallistui 34 nuorta. He kokivat saaneensa toiminnasta konkreettista hyötyä opintojensa edistämiseen.
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat toimintaan osallistumisen merkityksellisenä ja hyvin organisoiduksi. Toiminnan yleisarvosanaksi vapaaehtoiset antoivat 4 (asteikko 1-4).

Lähitori Iso-Heikki, tietoa ja toimintaa yli 60-vuotiaille

- Lähitorin kävijäkäyntimäärä oli 1210. Tukenasi ry:n järjestökoordinaattorin ja muiden organisaatioiden asiantuntijoiden palveluohjauksia ja neuvontoja oli 456 kpl. Varhan palveluohjaaja oli tavattavissa 3 kerralla (13 palveluohjausta).
- Lähitorin yhteydessä kokoontui Liiku lähellä -ryhmä, josta vastasivat Turun Lähimäispalveluyhdistys ja Turun kaupunki.
- Kaikki kävijäpalautetta antaneet kokivat toiminnan hyvin tarpeelliseksi ja vastanneen odotuksiin hyvin. Kävijät kokivat myös saaneensa uutta ja hyödyllistä tietoa.

Tykkää turkulaisesta! -toiminta

- Tukenasi ry koordinoi Tykkää turkulaisesta! -toimintaa yhdessä Turun kaupungin ja Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa. Koordinaatio sisälsi mm. kuukausittaiset uutiskirjeet ja mediatiedotteet.

Toimijuutta tukemassa -hanke

- Varsinais-Suomen liiton rahoittamaa hanke päättyi 31.8.2024. Hankkeella edistettiin uusien kumppanuuksien syntymistä sekä asukkaiden toimijuutta tukevien toimintojen ja palveluiden ideointia, suunnittelua ja toteuttamista. Toimenpiteitä mm. info- ja kehittämistilaisuudet, työkalujen kehittäminen sekä työpajat ja koutsaukset eri yhdistysten oman viestinnän tai keskinäisen yhteistyön kehittämiseen.

Vapaaehtoistyö on toimintamme kulmakivi

Tukenasi ry:ssä voit toimia mielenkiintoisissa vapaaehtoistehtävissä Turussa ja lähiseudulla. Ilman upeita vapaaehtoisiamme, emme pystyisi tarjoamaan ainutlaatuista tukea nuorille ja ikääntyneille. Niinpä vapaaehtoistemme hyvinvointi ja jaksaminen ovat meille tärkein asia.

Laatulupauksemme vapaaehtoisille:

1. Meillä et ole koskaan yksin.

Vapaaehtoinen tulee aina ensin. Jos tarvitset tukea, työntekijät ovat aina saatavilla. Pyrimme siihen, että halutessasi voimme tavata jo yhteydenottoasi seuraavana päivänä. Meillä et siis ole koskaan yksin.

2. Meillä arvostetaan aidosti osaamistasi.

Vapaaehtoisilla on ainutlaatuista osaamista, jota arvostamme ja josta haluamme oppia. Vapaaehtoistoimintamme kehittyy jatkuvasti, joten halutessasi voit hyödyntää asiantuntijuuttasi meillä monella tapaa.

3. Meillä vapaaehtoinen ja työntekijä muodostavat tasavertaisen työparin.

Työskentelymme perustuu siihen, että työntekijä ja vapaaehtoinen toimivat aidosti työparina tuoden oman osaamisensa yhteiseksi hyväksi. Vapaaehtoisena toimit konkreettisesti ihmisen arjessa ja tuot siten korvaamattoman panoksesi tukityöhön.

4. Meillä sinusta huolehditaan.

Peruskoulutuksessa saat kattavan perehdytyksen vapaaehtoisena toimimiseen. Vertaisiltoja ja erilaisia jatkokoulutuksia järjestetään säännöllisesti. Voit oppia uutta ja tutustua uusiin ihmisiin.

5. Meillä on kivaa yhdessä.

Meille olet aina tervetullut. Järjestämme säännöllisesti vapaaehtoisten virkistyskiä, joissa pääset viettämään aikaa kaltaistesi ihanien ihmisten kanssa. Olet osa mahtavaa Tukenasi-yhteisöämme.

TUAS – Nuorten tuettu asuminen

TUAS – Nuorten tuetun asumisen vapaaehtoiset **tukihenkilöt** tukevat 18–25 -vuotiaita itsenäistymisvaiheessa olevia sekä yksin asumista ja elämistä opettelevia nuoria arjessa. Itsenäistymisvaihe on muutosten aikaa, jolloin nuori on yleensä joko muuttamassa tai hiljattain muuttanut ensimmäistä kertaa omaan asuntoon.

Tukihenkilö on luotettava aikuinen, jonka antama apu voi olla konkreettista yhdessä tekemistä, taitojen harjoittelua tai keskustelua arjen asioista. Jokainen nuori määrittelee itse, mihin asioihin hän tukea kaipaa.

Oma Kouts

Oma Koutsin vapaaehtoiset **koutsit** auttavat 17–29 -vuotiaita nuoria aikuisia opiskelu- ja työelämäasioissa. Jokaisen nuoren kanssa asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet, joiden saavuttamisessa vapaaehtoinen auttaa harjoittelun työelämässä ja opinnoissa tarvittavia taitoja, nostamalla esiin nuoren osaamista sekä vahvistamalla luottamusta tulevaisuuteen.

Koutsin tarjoama tuki on konkreettista yhdessä tekemistä, uusien asioiden oppimista, luotettavan aikuisen tukea, tsemppausta ja uskoa nuoren osaamiseen. Lisäksi vapaaehtoiset ohjaavat nuorille viikoittain kokoon-tuvaa **Opintopiiriä**.

Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 65-vuotiaille

Tukihenkilötoiminnalla tuetaan kotona asuvien yli 65-vuotiaiden arjessa selviytymistä, voimavaroja ja toimintakykyä vaikeassa elämänmuutoksessa. Tukihenkilö on rinnalla kulkija, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, rohkaistua kotoa lähtemiseen, konkreettista yhdessä tekemistä tai tutustumista uusiin harrastuksiin.

Vapaaehtoisten ohjaamalla **keskusteluryhmillä** edistetään kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia sekä uusien sosiaalisten kontaktien syntymistä. Vapaaehtoiset voivat hyödyntää elämäkokemustaan ja selviytymiskeinojaan toimimalla myös esim. **vertaistukijoina**.

Kumppanuus

Tukenasi ry:n toiminta perustuu laajaan yhteistyöhön. Vuonna 2024 kumppaneita olivat mm.

STEA

Turun kaupunki

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä

Hyvinvointialue Varha

Varsinais-Suomen Liitto

Betania Säätiö

Kansan Sivistysrahasto

Liedon Säästöpankkisäätiö

Länsi-Suomen Yleishyödyllinen Asuntosäätiö

Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet

Stiftelsen 7:nde Mars

Tunkelon säätiö

Turvallisuuden Tukisäätiö

Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelu

BNI Kulmahuone

Infinity Oy

Kauppakeskus Hansa

Louhos Digital Oy

Senioritalo Iso-Heikki

TOK

Turun Kaupunginteatteri

TVT Asunnot Oy

Viihdy Oy

Turun ammatti-instituutti

Turun yliopisto

Lukuisat nuorten ja ikääntyneiden parissa työtä tekevät järjestöt ja muut organisaatiot

Tiedotus ja viestintä

Tukenasi ry:n toimintaa esiteltiin vuoden aikana lukuisissa erilaisissa asiakkaille ja ammattilaisille suunnatuissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa, Hyvä Olo Expo- ja SenioriExpo-messuilla sekä 1000 Hyvää tekoa -tapahtumassa. Somekanavista aktiivisessa käytössä olivat Facebook, Instagram ja LinkedIn.

Mediaosumia oli yhteensä 54 kpl. Yhdistyksen toiminnasta julkaistiin lukuisia mielipidekirjoituksia, artikkeleita ja uutisia. Yhdistys oli esillä paikallisissa medioissa, kuten Turun Sanomissa ja TS Seniorit -liitteessä, Aamusetissä, Turun Seutusanomissa, Turun Tienoossa ja TOK:n asiakaslehdessä.

Tykkää turkulaisesta! -toiminta sai säännöllistä näkyvyyttä Turun kaupungin nettisivuilla. Toimijuutta tukemassa -hankkeen tilaisuudet sekä Järjestöinfotilaisuudet olivat säännöllisesti esillä Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varhan nettisivuilla ja sisäisissä kanavissa.

Viestinnällistä yhteistyötä tehtiin lisäksi yritysten, kuten Infinity Oy:n, TOK:n ja Kauppakeskus Hansan kanssa uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja asiakashankinnassa. Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelu tarjosi yhdistyksen toiminnalle näkyvyyttä yritysyhteistyön ja lahjoittamisen näkökulmasta.



Kukaan ei pärjää yksin – Lahjoita lähelle!

Tukenasi ry:ssä tuemme nuorten aikuisten itsenäisen elämän aloittamista ja edistämme yli 65-vuotiaiden ihmisten hyvinvointia. Maksuton toimintamme tukee heitä, jotka eri syistä jäävät palveluiden ulkopuolelle.

Haluaisitko Sinä olla mukana mahdollistamassa työtämme kertalahjoituksella, merkki-päivämuistamisella tai kuukausilahjoittajana? Vai etsiikö yrityksesi vaikuttavaa yhteistyökumppania vastuullisuustyöhön?

Lahjoituksesi toiminnallemme voit antaa mm.

- MobilePayssä lahjoitusnumerolla 75557
- yhdistyksemme keräystilille Oma Säästöpankki FI59 4309 0010 2736 05

Lahjoittajana saat määritellä, mihin toimintaamme haluat lahjoituksesi kohdistuvan. Lisätietoa löydät nettisivuiltamme tukenasi.fi/lahjoita.

Valtakunnallinen rahankeräyslupa: RA/2020/778, voimassa 31.8.2020 alkaen toistaiseksi.

Testamenttilahjoitus

Monelle vaikeassa elämäntilanteessa olevalle ihmiselle tarjoamamme tuki on voitu toteuttaa testamenttilahjoituksena saaduilla varoilla. Testamentin antajana voit itse määritellä, miten haluat varoja käytettävän. Me toimimme toiveesi mukaisesti.

Jos haluat antaa testamenttilahjoituksen, kannattaa testamentti laatia asiantuntijan kanssa. Yleishyödylliselle järjestölle suunnattu testamenttilahjoitus on verovapaa.

Lisätietoja:

toiminnanjohtaja Katja Suominen, p. 040 5410 718



Tukenasi ry
1880

