

OMA-sanomat

Joulukuu 2022



SISÄLTÖ

Matka jatkuu	4
OMA-hankkeen salaisesta reseptistä valmiiksi ateriaksi tarjottimella.....	7
Kiitos sinulle, kiitos meille kaikille.....	8
Reseptivinkit	9

TÄSSÄ NUMEROSSA

Tässä numerossa on tullut aika punoa langat yhteen OMA -hankkeen osalta. Mitä tuli tehtyä ja kenen on kiitos. Lähestyvä joulunaika saa myös mielen hartaaksi ja katseet kohti kiitollisuutta koetusta ja toisaalta myös katse hakeutuu jo kohti tulevaa. Tuttuun tapaan lehdestä voi lukea kehittäjäasiakkaan lehtijutun sekä ihastella kuvia, ja onpa mukaan mahtunut pari reseptiäkin! Lehden liitteenä lukija saa hankkeen tuloksena syntyneen Asiakasosallisuuden yhteiskehittämisen toimintamallin. Antoisia lukuhetkiä sinulle hyvä lukijamme ja kaikkea hyvää tulevaan vuoteesi 2023! ♥

Toimitus



Kuva: Pixabay

OMA
HANKE

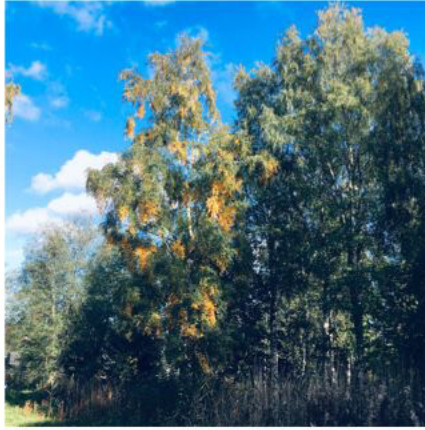
OMA-sanomat 12/2022 | Julkaisija: OMA-hanke
Päätoimittaja: Sanna-Kaisa Karvonen
Toimitus: Kehittäjäasiakasryhmä Kristalliverkko
Kuvat: Kehittäjäasiakasryhmä Kristalliverkko, kuvapankki Pixabay
Taitto: Centrian markkinointi- ja viestintäpalvelut



*Kohtapa taas on se hetki, et metsään voi
mennä ja tehdä pieni hiihtoretki.
Laittaa kenkiin villasukkaa & reppuun pakata
herkullista lämmintä kaakautta mukkaa.*

H.R.







MATKA JATKUU

TEKSTI:EIJA OLKKOLA / KUVAT: OMA-HANKE

Palaan ajatuksissani menneisiin asioihin ja tapahtumiin. Niiden mieleen palauttaminen auttaa näkemään ja tuntemaan kiitollisuutta onnistumisen kokemuksista ja voitetuista haasteista.

Yksi monista ihanista hetkistä ja kullanarvoisista muistoista on ollut yhdessä tekeminen ja ajatusten jakaminen. Ja mikä vaikutus tällä on ollut toisiimme. Olemme oppineet antamaan kaikille tunteille tilaa ja arvoa. Osaamme nauraa ja itkeä itsellemme ja toistemme kanssa.

Kolmivuotisen hankkeen alussa olimme ryhmä, nyt olemme tiimi, joka on paljon enemmän kuin ryhmä. Olemme olleet kehittäjäasiakkaita alusta alkaen, toinen toistamme tukien ja toinen toistemme erilaista osaamista hyödyntäen. Myös oman osaamisen ja vahvuuksien oivaltaminen ja tunnistaminen on omalta kohdaltani lisääntynyt, mutta arvostusta ja armollisuutta sekä itseäni, että tekemääni kohtaan joudun vielä opettelemaan. Itse koen olleeni todella onnekas saadessani mahdollisuuden kuulua Kristalliverkkoon ja osallistua OMA-hankkeen ohjausryhmän kokouksiin.

Kevät -20 ja elettiin koronan täyteistä aikaa, **Minna** ja **Sanna** eli ohjaajat eivät meitä unohtaneet. He soittivat ja meillä oli lupa soittaa, saimme heidän tekemän tehtäväpaketin poikeusoloihin.

Oli ruusupavun kylvö ja kasvatusruukun koristelu. Kun ruusupapu alkoi itämään ja kasvua näkymään niin havainnot kirjattiin ylös. Kaikki mitä tarvittiin, oli tehtäväpaketissa valmiina. Neljästä ruusupavun siemenestä kolme painui vesilasipohjalle ja yksi jäi kellumaan veden pinnalle. Vuorossa oli istutus, kastelu ja nimikylttiin

"Kolmivuotisen hankkeen alussa olimme ryhmä, nyt olemme tiimi, joka on paljon enemmän kuin ryhmä."



Räsymatto.



Toivon kuumailmapallot.



Tanabata-puut.



Osallisuusaita.



Kivikansa.

sana Luomu, kun kaksi oli kasvanut n. 10 cm korkuiseksi laitoin tukikepit. Yksi taimi oli n. 3 cm korkea ja siemen, joka jäi kelmumaan veden pinnalle, ei itänyt. Heräsi ajatus, että jokainen papu oli erilainen, aivan kuten me ihmiset ja että myös luonto valikoi näin elinkelpoiset yksilöt. Kaksi tainta tarvitsi tukikepit tuekseen, että eivät katkea. Myös ihminen tarvitsee toisen ihmisen tukea enemmän tai vähemmän, ennemmin tai myöhemmin. Yksi tehtävistä oli liikkua luonnossa havainnoiden omia tuntemuksia perusaistien avulla ja pitämällä kuvapäiväkirjaa.

Eriyksen mieleenpainuva oli vuoden 21 kesä- ja heinäkuu, kun oli yhteisötäidetahtumia. OMA-hankkeen osallisuuspolku koostui yhdeksästä eri yhteisötäideteoksesta hajautettuna eri puolille Kokkolan kaupunkia toivottaen kaikki paikalle kaikki asiasta kiinnostuneet.

ENSIMMÄISENÄ MAALASIMME

Kelan edustalle pirteän värisen räsymaton erittäin aurinkoisena hellepäivänä. Työkentelytila oli rajattu aidoilla ja työ tehtiin tarkasti ja huolellisesti hyvässä yhteishennessä kuten aina.

Toisena oli SPR:n Toivo -työpaja taiteilija Päivi Aittomäen johdolla. Teimme kuumailmapalloja etuikkunaan. Valitsin karhun tassun kuvan kuumailmapalloon tekstillä "vahva". Toivoisin omaavani sisäistä vahvuutta ja voimaa. Jumaluustarustojen mukaan karhu tarkoittaa toivoa. Siirryimme sisätiloista ulkotiloihin, jossa oli toisen porukan valmiiksi tekemät kaksi toivonpuuta. Toiseen kirjoitin sanan ilo, koska se on tärkeää meille kaikille.

KOLMANTENA OLIVUOROSSA Vasarakujan osallisuusaita, johon tuunasin kyltin mietelauseella "ole oma itsesi". Itse haluaisin saavani toteuttaa itseäni ja tehdä itselleni tärkeitä asioita omana itsenäni.

NELJÄNTENÄ TAPAHTUI siirtymisen Kauppatorille, jossa maalasimme luonnonkiviä ja näin syntyi Kivikansa. Runsaasta kivivalikoimasta valitsin kaksi kiveä. Kivikansa lisääntyi näin nallella ja ketulla.

VIIDENTENÄ OLIVUOROSSA ja näkyvimmäksi jäävä työ, aivan kuten räsy-

mattokin. Työ oli nimeltään haaveita ja horisontteja. Kysymyksessä oli Ilkantie vesitornin murali. Kuvataiteilija **Terhi Ekebon** maalasi vesitornin yläosaa henkilönosturin avulla ja me muut maatasolla alareunaa. Koska piti olla Kokkolaan liitettäviä tunnusmerkkejä, maalasin merelle purjeveneen, joka on omasta mielestäni yksi onnistuneimmista töistäni. Toinen työ oli tulenliekit.

KUUDENTENA MEITÄ ODOTTIVAT

Länsipuistossa suomen suurimman värityskirjan kanssa taiteilijat **Sanna-Mari Prittinen** ja **Liisa Hätönen**. Kuvat olivat isoja tauluja, joihin taiteilija oli maalannut ääriiviivat ja me muut saimme värittää isot kuvat haluamillamme väreillä. Kun jokainen kiinnostunut kävi vuorollaan maalamassa pienen palan maalausta, saimme lyhyessä ajassa näkyvää aikaiseksi. Fiilis oli rento, iloinen ja ystävällinen kuin hyvillä Kaustisen festareilla eväiden ja musiikin kera.

SEITSEMÄS TYÖPAJA jatkui samassa paikassa ja samojen taiteilijoiden opastamana kuin suomen suurin värityskirja.



Pujevene osana muraalia.



Suomen suurin värityskirja.



Aalto-mosaikki.

Vuorossa oli suurikokoinen Aalto-mosaikkiteos. Ensin hajotettiin posliinia, seuraavaksi rikkiinäisiä posliininpaloja sommiteltiin ja liimattiin kolmiulotteisten palojen pinnalle, joita oli useampia ja lopuksi vielä maalia pintaan. Yksi eteen tuleva työvaihe tuntui vaikealta. Tarvitsin ja sain sekä apua, että tukea.

KAUPUNGIN KIRJASTOSSA meitä odotti kahdeksas tehtävä eli elävän runotaideteoksen tekeminen. Paikalla olivat taiteilijat **Satu Suvanto** ja **Niina Aho**. Hetken mietittyäni työstin itselleni tärkeitä sanat, elossa ja elämässä. Yhdessä tehdyistä sanoista muodostettiin kirjaston ikkunaan runoteos, jota jokainen ohikulkija sai käydä muuttamassa mielensä mukaan.

VIIMEISENÄ ELIYHDEKSÄNTENÄ vuorossa oli puuveistos työpaja. Kuvataiteilija ja kuvanveistäjä **Tapani Kokko** oli odottamassa meitä kaupungin teatterin pihalla. Pihalle oli pystytetty asianmukaiset ja turvalliset työskentelyolosuhteet. Aloitimme tekemään itsellemme puunaamioita. Tapani käytti moottorisahaa ja me sirkkeliä. Yhdessä tekemisen meininki oli energistä. Oma työni näytti sekä nallelta, että possulta valmiina. Taide on katsojan silmissä. Tapanilla oli samoihin aikoihin näyttely teatterissa ja meidänkin työt pääsivät esille osana näyttelyä.

PALATAKSENI LÄHEMMÄKSI tähän hetkeen OMA-hankkeen päätösseminaari Taide&Osallisuus oli 29.11.2022 Kokkolan kulttuurikorjaamolla. Ensin oli hankkeen tulosten esittely. Minnan ollessa estynyt Sanna kävi yksin läpi osallisuuspolkua ja asiakasosallisuustyökäluu. Myös meille Kristalliverkko ryhmälle oli varattu aikaa esitellä OMA-hankkeen aikana syntyneitä töitä ja niiden aikana läpi käytyjä prosesseja. Viimeisin työ, voimaeläin työskentelyssä syntynyt pöllö, joka oli esillä päätösseminaarissa, oli minulle aluksi haastava, mutta kun aloitin uudelleen "puhtaalta pöydältä" niin työ oli lopuksi palkitseva. Näimme ja kuulumme myös duo Badwomanin uustulkinnan Ryysyrannan Joosepista, joka käsitteli köyhyyttä. Väliajalla oli tarjolla pientä suolaista ja makeaa. Päivä oli onnistunut ja unohtumaton. Hankkeemme kolmivuotinen matka on tullut päätökseen, mutta sitä ennen vietämme vielä pikkujoulua ja

päätäjaisiä. Tämän jälkeen jatkamme uuden kolmivuotisen YKE -hankkeen eli Yhdessä kokemuksella eteenpäin parissa työskennellen. Se on Keski-Pohjanman sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen hallinnoima hanke, jota rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. (STEA) Hanke mahdollistaa niin halutessa myös kokemusasiantuntija- sekä vertaiskoulutusta. Projektivastaavana on **Minna Kallio-Järvinen** ja projektityöntekijänä **Satu Nyqvist**.



Elävä runo.

OMA-HANKKEEN SALAISESTA RESEPTISTÄ VALMIIKSI ATERIAKSI TARJOTTIMELLA

TEKSTI: MINNA KOIVULA JA SANNA-KAISA KARVONEN / KUVAT: OMA-HANKE

OMA-hanke (Osa Minusta, osana meitä) on loppusilasta vaille valmis. Voi mitä kaikkea meidän hankkeen vaiheisiin onkaan mahtunut. Tässä makoisimpia paloja sekä loppuhuipennuksen hehketusta. Millaisia eväitä resepteistä keittyi kasaan ja mitä jäi reppuun? Mihin hankkeen hedelmät jatkossa kasvavat ja missä tuovat eloa?

OMA-hankkeen ainesosat ovat olleet osallisuus, taidelähtöiset menetelmät, pelillisuus sekä yhteiskehittäminen. Tätä hanketta on leivottu erityisesti heikoimmassa työmarkkina-asemassa oleville niin Kokkolassa kuin Kannuksessa., mutta hankkeen tuloksien toivotaan leviävän laajasti kaikkien hyödyksi.

Hankkeen tärkeänä kohotusaineena on ollut kehittäjäasiakkaat, yhteisötaide, huumori sekä yhdessä kokeileminen. Jo hankkeen alkumetreillä korona haastoi kehittämistyötä ja pelkäsimme hankesuunnitelmien painuvan kasaan kuin pannukat. Todellisuudessa korona haastoi vain meidän mielikuvituksemme sekä stressinsietokykymme ja onnistuimme selättämään haasteet. Palveluidentarjoajien ja kohderyhmän saattaminen yhteen tapahtumien avulla oli koronasta johtuen mahdotonta, joten piti keksiä olemassa olevista aineksista jotakin uutta. Se jokin uusi oli **Osallisuuspolku**. Mottomme onkin ollut *”löydämme polun tai teemme sen”*. Ja niin me lähdimme rakentamaan osallisuuden polkua yhteisötaiteen keinoin. Me teimme sen, Kokkolassa ja Kannuksessa yhdessä ihmisten kanssa, me teimme polkuja;

ME maalasimme räsymaton katuun, ME tuunasimme metalliaitaa uuteen kuosiin, ME muotoilimme kuumailmapalloja näyteikkunaan, ME loihdimme muraalin vesitornin kylkeen, ME taiteilimme kivistä Kokkolan kivikansan, ME väritimme Suomen suurinta värityskirjaa, ME liitimme palasia Aalto-mosaikkiteokseen, ME sanataiteilimme Elävän runon ja ME veistimme puusta naamiot.

Taide näytti jälleen taikansa, sen suojissa meillä oli vapaus keksiä ja ideoida, kuvitella, kokeilla ja kokea. Eri materiaalit yhdistyessään kertoivat uutta tarinaa ja erilaisten ihmisten kohdatessa elämänmakuiset tarinat rikastuttivat yhteisiä hetkiä.

Osallisuuspolkua on kudottu myös digitaaliseen muotoon ja se antaa valtakunnalliseen käyttöön mahdollisuuden tarkastella osallisuuden eri osa-alueita ja niiden tukemista. Osallisuuspolku tarjoaa myös visuaalisen kattauksen hankkeessa tuotettuja yhteisötaideteoksia. Osallisuuspolun tarkoitus on tukea taidelähtöisten menetelmien avulla sosiaalista osallisuutta niin yksilön kuin yhteisöjenkin näkökulmasta sekä ohjata polulla kulkevia osallisuutta tukevien palveluiden äärelle omalla paikkakunnallaan. Osallisuuspolku-peliä käännetään parhaillaan sekä ruotsiksi, että englanniksi, jotta se olisi kaikkien saatavilla ja saavutet-

tavissa. Kokkolan kaupungin kanssa on käyty keskustelua pelin sijoittamisesta kaupungin nettisivujen alaisuuteen.

Osallisuuspolku -peli on nyt valmiina käyttöön osoitteessa: <https://oma.centria.fi/osallisuuspolku/>

Hankkeen erityinen mauste, salainen ainesosa on ollut taide. Se on näkynyt ja kuulunut läpi hankkeen. Se on mahdollistanut turvallisen tilan osallistua, vaikuttaa, tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä väylän olla tärkeä palanen osana isompaa kokonaisuutta. Taide on ollut myös hankkeen toisen tärkeän tuotoksen katalyytti. Osallisuuspolun lisäksi hankkeessa on kehitetty **Asiakasosallisuuden yhteiskehittämisen toimintamalli**. Asiakasosallisuuden yhteiskehittämisen toimintamallin tarkoituksena on auttaa ja opastaa palveluntarjoajia yhteiskehittämisen saloihin. Toimintamalli pohjautuu tutkittuun tietoon ja hyödyntää osittain olemassa olevia, hyväksi todettuja materiaaleja. Kokonaisuutena toimintamalli kuitenkin tarjoaa innostavan ja asiakasosallisuuden eri teemat huomioon ottavan valmiin materiaalin, jonka avulla palveluntarjoajan on mukava ja helppo ottaa asiakkaat mukaan kehittämistyöhön. Yhteiskehittämiseen rohkaistaan siten, että valmis ja laaja asia on pureksittu pienempiin, ihmisen kokoisiin kokonaisuuksiin, jotka rakentavat laajan kokonaisuuden kokonaisuudeksi askel kerrallaan. Toimintamallin on tarkoitus auttaa asiakasosallisuuden ja yhteiskehittämisen ottamista osaksi palvelun toimintakulttuuria. Sinä, hyvä lukija saat tämän julkaisun yhteydessä toimintamallin käsinkosketeltavana painettuna versiona, muutoin se jää materiaaleineen elämään digitaalisesti saataville OMA-hankkeen nettisivuille sekä Innokylään. (huom.)



Asiakasosallisuuden työkalun ohjeistus löytyy vain digitaalisena ja siihen löytyy osoite käsikirjasta)

Kirsikkana hankkeen monikerroksisessa kakussa oli 29.11.2022 järjestettävä päätösseminaari, jossa esiteltiin hankkeen tuloksia sekä nähtiin vierailevan duon, Badwomanin esitys Ryysyrannan Jooseppi, joka käsittelee köyhyyttä koskettavasti ja hauskasti. Taide eli siis vahvasti vielä päätösseminaarissa. Päätösseminaarissa ääneen pääsivät myös kehittäjäasiakasyhmä Kristalliverkon jäsenet, jotka kertoivat matkastaan OMA-hankkeen matkassa eri prosessien kautta. Jokaiselle

osallistujalle tuntui jääneen matkalta paljon välineitä elämän reppuun.

Hankkeessa syntyneiden tulosten toivotaan tulevan käyttöön kentällä ja hyödyttämään kohderyhmää hankkeen päättymisen jälkeenkin. Osallisuus on laaja ja moniulotteinen asia, joka ei ratkea sitä kerran käsittelemällä, vaan kulkee meidän jokaisen elämässä alati muuttavana asiana, jonka äärelle on syytä aina välillä pysähtyä. Jokaisella on oikeus olla osallinen omaan elämäänsä ja itseä koskeviin palveluihin, ympäristöön ja yhteiskuntaan ja ennen kaikkea, kaikkien osallisuutta tarvitaan!

KIITOS SINULLE, KIITOS MEILLE KAIKILLE

Sana OMA tulee sanoista Osa minusta osana meitä. Se tarkoittaa oman panoksen laittamista yhteiseen hyvään. Se on myös ikään kuin vuorovaikutuksen matemaattinen kaava. Siinä kaavassa on kyse siitä, että laitamme keskusteluun tai toimintaan osan itsestä ja vaikutamme vuoroin siinä tilanteessa, josta syntyy parhaimmillaan me, me-henki. Ilman minua ei ole meitä. Minä + sinä / te = me. Kaikki me tarvitsemme tunteen siitä, että on tärkeä osa jotakin. Se on osallisuuden ydintä.

Tästä yhtälöstä lähdimme OMA-hankkeessa liikkeelle ja halusimme rakentaa osallisuutta suurella sydämellä. Se lähtee aidosta kiinnostuksesta, innostuksesta ja yhdessä tekemisestä. OMA-hankkeen symbolina toimi timantti, joka kuvastaa sitä, miten jokainen on arvokas ja oman elämänsä säihkyvä timantti. Silloin, kun elämänpolun auringon eteen tulee harmaita pilviä, voi oma timantin kirkkaus hetkeksi hiipua ja silloin tarvitaan muita ihmisiä apuun kiillottamaan säihke esiin. Tarvitaan meitä, me-tunnetta. OMA-hanke halusi luoda siltoja yhdessä tekemiseen, kohtaamiseen ja siihen oman timantin kirkkauden löytämiseen.



Minna ja Sanna-Kaisa.

Tätä yhteistä, kolme vuotta kestävä, timantin hiomista oli matkalla tukemassa erilaiset yhteisöt ja yhteistyökumppanit. Tutustuimme erilaisiin osallisuutta tukeviin palveluihin, keskittyen Kokkolan ja Kannuksen alueisiin. Timanttiset ammattilaiset tekevät merkittävää ja arvokasta työtä erilaisten asiakkaiden parissa ja tarjoavat parasta mahdollista tukea osallisuustyön parissa. Hankkeen kyytiin hyppäsivät niin virkahenkilöt kuin taiteilijat, taidolla ja tunteella. Lämmin kiitos teille, joiden kanssa saimme tehdä yhteistyötä!

Suuren suuren kiitos hankkeessa mukana olleille kohderyhmän osallistujille. Kiitos rohkeudesta heittäytyä luovaan tekemiseen, kiitos antoisista kohtaamisista ja keskusteluista.

Erytynen kiitos Kristalliverkkoryhmäläisille, **Hannelle, Piialle, Eijalle, Marialle, Susannalle ja Camillalle**. Teillä on erityinen paikka sydämissämme. Olemme kulkeneet yhteistä matkaa jo LUmOaVA-hankkeesta, aina vuodesta 2017 lähtien. Olemme yhdessä kehittäneet ja kokeneet monenlaista. Olette todella omistautuneet kehittäjäasiakkuuteen ja yhdessä tekemiseen. Olette antaneet suuren panoksen tälle hankkeelle. Olette antaneet jokainen palan itsestänne tähän osallisuustyöhön. Olette kehittyneet ja kasvaneet jokainen tällä matkalla ja esimerkillänne innoittaneet muita. Olette olleet suurella sydämellä mukana.

Kiitos ♥

Kiitos Euroopan sosiaalirahasto, Kokkolan ja Kannuksen kaupungit halusta tukea ja mahdollistaa OMA-hanke.



RESEPTIVINKIT

Tässä juttunurkassa saat mukavia ja testattuja uusia reseptejä!

PERINTEINEN UUNIRIISIPUURO

(Kahdelle hengelle)

Tarvikkeet:

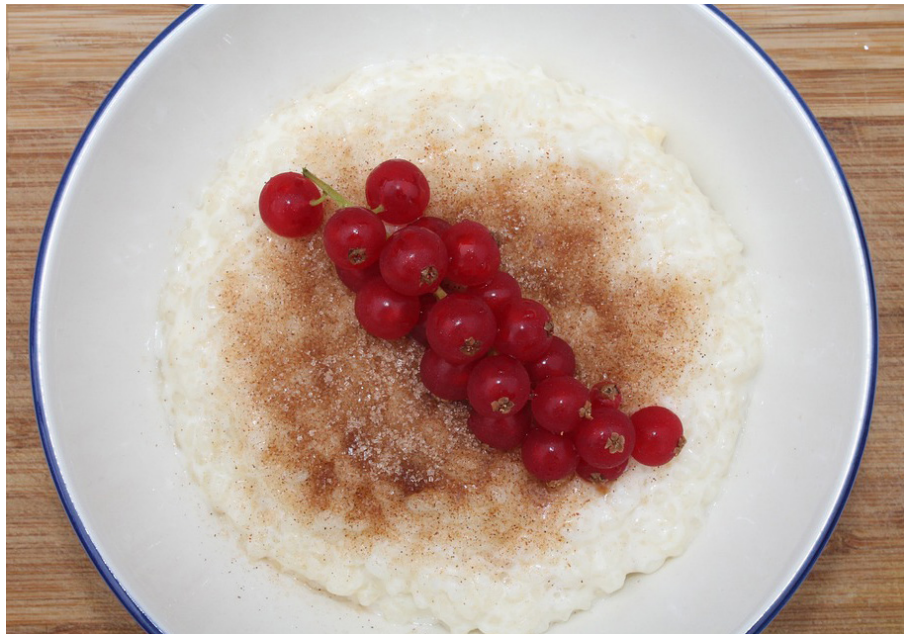
- 2 dl puuroriisiä
- 1 l maitoa
- ½ tl suolaa
- nokare margariinia tai voita

Tee näin:

1. Laita uuni lämpiämään 175 asteeseen
2. Voitele uunivuoka margariinilla tai voilla
3. Mittaa aineet vuokaan
4. Kypsennä 175 asteessa reilu tunti

Tarjoa riisipuuro lämpimänä kanelin, sokerin ja maidon tai marjakeiton kanssa.

Tämän reseptin kanssanne jakoi nimimerkki S.M.



Kuva: Pixabay

HERKKU/HELPPO JÄLKKÄRI RESEPTI

Ainekset:

- 2 dl kermaa
- sokeria maun mukaan
- 2 dl maitorahkaa
- n. 1 dl pieneksi murskattua Turkinpippuri karkkia

Ohje:

1. Sekoita 2 dl kermaa vaahdoksi ja lisää sokeri
1. Lisää joukkoon maitorahka ja sekoita
1. Lisää lopuksi murskatut turkinpippurit ja sekoita
1. Laita hetkeksi jääkaappiin seisomaan ennen tarjoilua, sitten vain herkuttelemaan!

P.S. Voit halutessasi lisätä annoksien päälle vielä vähän jäänyttä karkki mursketta, NAM!

Tämän reseptin halusi kanssanne jakaa kirjoittaja H.R.



Niin hyvää, että koirankin oli pakko saada maistaa

projektipäällikkö Minna Koivula
p. 044 725 0771
minna.koivula@centria.fi
Centria-ammattikorkeakoulu

projektityöntekijä Sanna-Kaisa Karvonen
p. 040 357 7845
sanna-kaisa.karvonen@centria.fi
Centria-ammattikorkeakoulu

www.centria.fi/OMA

OMA
HANKE

Osa Minusta, osanA meitä