

## Reisjärven ruoka- ja kädentaidot -ryhmä – kuin perhe yhdessä tekemässä



Reisjärven kunnan kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja järjesti Yhteisötila Vakassa ruoka- ja kädentaidot ryhmän viime vuoden toukokuusta joulukuuhun. Ruokaryhmässä valmistettiin helppoa ja edullista kotiruokaa. Ryhmässä vallitsi todella hyvä yhteishenki.

Reisjärven kunnan kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja järjesti Yhteisötila Vakassa ruoka- ja kädentaidot ryhmän. Ruokaryhmä järjestettiin toukokuusta joulukuun puoleen väliin asti. Kaverina ryhmän ohjaajina oli SPR:n vapaaehtoisia. Kädentaidot ryhmä järjestettiin lokakuun lopusta marraskuun loppuun yhteensä viisi kertaa. Kaverina oli eri yhdistysten vapaaehtoinen, joka suunnitteli ryhmän toiminnan. Ryhmiin oli tervetulleita työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat työikäiset reisjärviset.

Ruokaryhmässä valmistettiin helppoa ja edullista kotiruokaa. Jokainen sai osallistua itselleen parhaaksi sopivalla tavalla; osallistua ruoanlaittoon, pöydän kattamiseen tai vain seurata ja jutella. Jokainen sai valita, mitä tekee ja kenen kanssa haluaa tehdä. Ruoanlaiton lomassa juteltiin niitä näitä ja naurettiin paljon. Ryhmässä vallitsi todella hyvä yhteishenki. Ruoan valmistuttua, istuuduttiin kaikki yhdessä saman pöydän äärelle syömään ja jatkamaan juttelua. Samalla suunniteltiin, mitä seuraavalla kerralla tehdään. Yksi asiakas totesi: "Olemme kuin iso perhe olisi syömässä." Kaikki olivat samaa mieltä tämän ajatuksen kanssa. Koskaan ei jaksettu syödä kaikkea, joten asiakkaat saivat ottaa lopun ruoan mukaansa. Heille se oli taloudellinen helpotus, kun seuraavan päivän ruoka oli valmiina.



Kädentaidot ryhmässä tehtiin sytykkeitä, heijastimia ja joulukortteja, laitettiin pipariaineet purkkiin itselle tai lahjaksi annettavaksi, opeteltiin parsimaan sukkaa ja korjaamaan vaatteita. Tekemisen lomassa juteltiin ja kahviteltiin. Toiminta tapahtui ison pöydän ääressä, joten juttelu oli sujuvaa ja mukavaa. Jokainen tsemppasi, auttoi ja ideoi toisten kanssa. Asiakkaat saivat onnistumisen kokemuksia ja huomasivat osaavansa uudenlaisia asioita esim. askarrella kortteja. Tunnelma oli kotoinen ja yhteishenki hyvä.

Ryhmätoiminnan ansiosta asiakkaiden itsetunto parani, sosiaalisen yhteisöllisyyden tunne syveni ja arjen hallinnan valmiudet paranivat. Osa koki myös fyysisen kunnon parantuneen. Asiakkaat sitoutuivat käymään ryhmässä, joten voidaan todeta myös sosiaalisen syrjäytymisen pienentyneen.

Vapaaehtoiset kokivat toiminnan tuoneen heidän arkeensa erilaista sisältöä. Heidän sosiaalinen kanssakäyminen kehittyi uusien ihmisten kanssa toimiessa. Heidän kaikkien mielipide ryhmässä toimimisessa oli, että olipa mukavaa.

## **Kirjoittaja:**

Kirjoittaja on yksi Pohteen Oulun eteläinen B alueen kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja, joka on kiinnostunut asiakkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen

hyvinvoinnin edistämisestä.