



Kuvassa Parkanon Seudun Hengitysyhdistyksen aktiivit. Etualalla vasemmalta lähtien Riitta Raiskio, Anna-Liisa Lepistö, Liisa Aaltonen, Marjatta Rintala. Taka-alalla vasemmalta alkaen Marjatta Uusitalo, Erkki Välimäki, Pirjo Mikkonen

TEKSTI: HANNA SALMINEN

KUVAT: HANNA SALMINEN & PIXABAY

Iltatummenee ja kadut käyvät pienemmiksi. Parkanon Seudun Hengitysyhdistys on ottanut tavaksi vaihdella kokouspaikkaansa. Tällä kertaa on vuorossa Kihniön keskustasta lainattu kokoustila. Yhdistys on onnistunut monta vuotta hankkimaan uusia jäseniä tuplasti sen verran kuin yhdistyksestä lähtee jäseniä luonnollisista syistä pois. Lähdin ottamaan selvää, mitä vinkkejä yhdistyksen aktiivit voisivat muille jakaa.

Puheenjohtaja **Marjatta Rintala** on valmiina vastamaan kaikkiin kysymyksiin. Sellaista asiaa ei taida olla, mitä joku ei olisi häneltä joskus kysynyt. Tämä tehopakkaus on luotsannut pitkään lähes 350-henkistä yhdistystä eikä vauhdin hiljentymistä ole näköpiirissä. Heti kätellessä Rintala kertoo, että viime vuonna uusia jäseniä liittyi 43. Se on paljon!

Mutta parhaankin naisen takana on aina joukko muita innostuneita. Kysytäänpä hallituksen jäseniltä: mikä motivoi yhdistystoimintaan ja aktiiviseen jäsenhankintaan?

– Sen jälkeen kun jäimme eläkkeelle, meille jäi aikaa toteuttaa itseämme, vastaa **Erkki Välimäki** omasta ja vähän muidenkin hallitusten jäsenten puolesta.

– Tässä hommassa saa olla yhdessä muiden kanssa. Tekemisestä syntyvä yhteishenki vie mennessään, Riitta Raiskio, **Anna-Liisa Lepistö** ja Erkki Välimäki kiittelevät.

– Meidän aktiivisten ydinjoukko on kuitenkin aika pieni, kun vertaa siihen kaikkeen, mitä vuoden aikana yhdistyksessä tapahtuu.

– Kaikki paikalliset taitavat tuntea meidät, Anna-Liisa Lepistö sanoo hymyillen. Ollaan ulospäinsuuntautuneita ihmisiä, joilla juttua riittää. Meiltä on helppo tulla luontevasti kysymään, jos toiminta kiinnostaa!

– Tietoa meiltä saattaa saada jopa enemmän kuin lääkäriltä, Välimäki kertoo saamastaan palautteesta. Lääkärin puheesta voi jäädä mieleen pelkkä kehoitus laihduttaa, Välimäki naurahtaa.

Aktiivista toimintaa vuoden ympäri
Toimintasuunnitelmassa oleva lista on hengästyttävän pitkä. On kaikkea perinteistä kuten kuntosalia ja jumppaa, lisäksi on joo-gaa. Koulutusten arvostus näkyy, sillä joka vuosi yhdistyksestä osallistutaan sekä hallituskoulutukseen että vertaisohjaaja- ja kokemustoimijakoulutuksiin.

Kehittämis- ja neuvottelupäiville ja muille vertaispäiville osallistutaan aktiivisesti. On tärkeää olla mukana kuulemassa ja keskustelemassa siitä missä mennään ja mitä kannattaa kokeilla.

Sokerina pohjalla on tietysti virkistystoiminta kunnonkohennuslomista teatterimatkoihin. On yhteistyönä järjestettävää Hyvän hengityksen olohuone -kohtaamispaikkatoimintaa ja korttipelituokioita. Varoja kerätään useissa myyjäisissä ja arpajaisissa sekä adressien myynnillä. Järjestöihmiset ovat hyviä leipomaan ja tekemään käsitöitä. Sen huomaa palkintojenjaossa ja tapahtumissa, niissä on aina maittavat tarjoilut.

Hallituksen jäsenet ovat tottuneita kysymään paikallisilta yrityksiltä yhteistyökumppanuuksia ja kannatusjäsenyyden mahdollisuutta. Hyvin meidät otetaan vastaan, kun emme liian usein ole kysymässä, tuumaavat Riitta Raiskio ja Erkki Lepistö. Kaikki tuntevat meidät ja meidän asiamme näillä paikkakunnilla, olemme työuramme täällä tehneet.

Tapahtumat ovat olleet suosittuja. Jos yhdistys lähtee retkelle, tarvitaan monesti yhden sijasta kaksi bussia, jotta kaikki halukkaat pääsevät mukaan. Isossa porukassa tunnelma kohoaa, se tiedetään. Siksi täällä tehdään paljon yhteistyötä muiden paikallisten yhdistysten ja kaupungin kanssa. Samallahan oma toiminta tulee mahdollisille uusille jäsenille tutuksi kuin huomaamatta. Eikä ole korkea kynnyks kysyä vieruskaverilta: ”Tuletkos sinäkin mukaan seuraavan kerran, kun on menoa? Laitat vain liiton sivuilla jäsenanomuksen menemään.” Kun laadukas toiminta on samalla edullista osallistujallekin, ei miettimistä tarvita paljoa.

Uusi jäsen on tärkeä

Uusien jäsenien hankintaan kiinnitetään erityistä huomiota, sillä yhdistys haluaa olla tulevaisuudessakin elinvoimainen ja menestyvä. Samojen ihmisten huomiosta kilpailee myös moni muu yhdistys, joten omilla teoilla ja viesteillä on erotuttava edukseen. Parhaimmillaan jäsenyydestä kiinnostuneet ihmiset ottavat yhteyttä suoraan yhdistykseen ja sen aktiiveihin ja kysyvät, miten jäseneksi liittyminen onnistuu.



Yhdistyksen aktiivit Anna-Liisa Lepistö, Erkki Välimäki, Riitta Raiskio tutustumassa Hengitysliiton mobiilijäsenpalvelu Mopsiin.



Perinteeksi yhdistyksessä on jo muodostunut vuosittainen jäsenhankintakilpailu, jossa eniten uusia jäseniä hankkinut rivijäsen palkitaan. Palkitseminen on pieni asia yhdistyksen toiminnan näkökulmasta mutta samalla suuri juttu jäsenistölle. Palkintona on yleensä ollut paikka suosituille teatterimatkalle. Yleensä tuo palkittu henkilö on tuonut vuoden aikana 4–6 uutta jäsentä mukaan toimintaan. Hallituksen jäsenet jättävät kisan väliin, vaikka osallistuvat muuten aktiivisesti jäsenhankintaan.

Parkanossa ja Kihniössä uudet jäsenet eivät jää yksin. Liittymiskirjeen postittamisesta ei ehdi montaa päivää kuluu, kun yhdistys jo lähettää henkilökohtaiset tervetulo-paketit. Tuhdissa paketissa riittää luettavaa: on tervetulokirjeet, yhdistysaktiivien yhteystiedot ja hallituksen tiedot, yhdistyksen esite ja tulevan kuukauden toimintasuunnitelma, liiton tuottama liikuntaopas ja joskus myös valikoitu opas hengityssairaudesta ja sisäilma-asioista. Kun mukaan tulevat vielä tiedot jäseneduista ja paikalliset erikoistarjoukset, on paketti valmis.

Uusille jäsenille järjestetään myös erityinen uusien jäsenten ilta kerran vuodessa. Siellä on hyvä tutustua ja esittää mielessä pyöriviä kysymyksiä kakkukahvien lomassa. Illan aikana sitten tutustutaan muihin uusiin kasvoihin, hallituksen jäsenet esittäytyvät ja kertovat, mitä kaikkea toimintaa yhdistyksestä löytyy.

Miten kiinnostus heräsi – 3 tarinaa

Yhdistyksen jäseneksi liitytään monesta syystä. Kun hengityssairaus tulee omalle tai läheisen kohdalle, sen myötä kiinnostus tietoon ja vertaistukeen usein herää. Elämäntilanteeseen tulee suuri muutos ja sen seurauksena on aikaa harrastaa enemmän. Seura vie mennessään ja innostus tarttuu. Monella on myös ammatillista taustaa terveydenhoidon tehtävistä. Nämä ovat tyypillisimpiä syitä jäseneksi liittymiselle.

Nuoren naisen lapsella on syntymästä saakka ollut hengityssairaus. Jo sairaala-aikana nousi Hengityслиitto erilaisissa keskusteluissa esiin.

– Kun muutin tänne, huomasin paikallisen hengitysyhdistyksen toiminnan olevan todella aktiivista. Halusin heti mukaan rakentamaan perheelleni vertaisverkostoja, **Henna Nurmela** kertoo. Nyt hän on ollut mukana vuoden verran ja kiittelee erityisesti uintireissuja kylpylöihin ja liikuntapuolen tapaamisia. Eikä hän poissulje mahdollisuutta, että olisi tulevaisuudessa mukana kehittämässä uutta toimintaakin. Aika näyttää, sillä aktiivinen Nurmela on mukana monessa paikkakuntansa yhdistyksessä.

Jos on ollut ikänsä kiinnostunut terveydenhoidosta ja tehnyt sen parissa töitä, ei aiheesta pääse eroon eläkkeelläkään. **Piritta Koskiniemi** on seurannut yhdistyksen toimintaa jo liki 30 vuoden ajan rivijäsenenä, mutta eläkkeelle siirtyminen oli ratkaiseva askel aktiiviseen jäsenyyteen. Nyt hän on mukana toiminnassa sekä Kihniön tai Parkanon puolella, olivatpa ne sitten liikunnallisia tapahtumia tai luentoja.



Yhdistyksen jäsenet Piritta Koskiniemi, Henna Nurmela ja Briitta Uusi-Ristaniemi kiinnostuivat yhdistyksen toiminnasta eri syistä.

- Erityiskiitos täytyy sanoa hyvinvointilomasta, jolle osallistuin. Hyvää toimintaa täällä on, virkistäviä teatterireissuja ja paljon muuta, Piritta Koskiniemi kiittelee. Puheenjohtaja innostaa ja aktivoi, saa meidät liikkeelle. Yhdistysihminen olen tosin ollut aina - ei saa jäädä sohvaperunaksi, vaikka olisi eläkkeellä, Koskiniemi kannustaa.

Parin vuoden jäsenkokemuksella **Briitta Uusi-Ristaniemi** nyökyttää päätä. Eläkkeelle jäämisen jälkeen kalenteriin jäi ylimääräistä aikaa.

- Aktiivinen toiminta kiehtoo. Ja kun itsellä on hengityssairaus, on hyvä aina välillä kuulla missä mennään ja saada vertaistukea, Uusi-Ristaniemi sanoo.

Yhteistyö lisää mahdollisuuksia

Mitä enemmän yhteistyötä tekee, sitä enemmän tulee myös uusia yhteistyötilaisuuksia. Tämä on Parkanon Seudun Hengitysyhdistyksessä huomattu. Yhdistyksen tiedot kannattaa pitää ajan tasalla terveystieteiden kansioissa ja hengityshoitajien pidetään yhteyttä muutenkin kuin hengitysterveyden tietopäivän tiimoilta. Niinpä yhdistys on mukana paikallistoiminnassa, oli kyse sitten pujonkitkemistalkoista tai liiton oppaiden jakamisesta eri tapahtumissa. Jäsenet käyvät myös kertomassa toiminnastaan muiden järjestämässä tilaisuuksissa.

- Kannattaa tukea paikallisten ihmisten osallistumista. Siksi pidämme muun muassa liikuntaryhmämme avoimena, sinne voi kuka tahansa tulla tutustumaan ja saada kipinän liittyä jäseneksi. Unelmien liikuntapäivänä ja Lisäaika liikunnalle -päivänä järjestämme yleensä jonkin oman tempauksen, jolloin mukaantulon kynnyksensä laskee edelleen, Marjatta Rintala sanoo.

Vertaistoiminta on toiminnan ydin, jota varten ollaan olemassa. Vuoden kohokohtiin kuuluu yhteinen joulun ateria, johon viimeksi osallistui 150 jäsentä. Rahallisesti jouluaateriaan satsataan, mutta useimmiten tapahtumat saadaan järjestettyä talkoilla edullisesti niin, ettei vilkas toiminta kustanna kuin kympejä kerrallaan. Läsnäoloa ja toiminnan järjestämistä edistää yhteistyö niin Parkanon kaupungin kuin Kihniön kunnan kanssa konsertti- ja kulttuurimatkojen järjestelyissä. Seurakunnan kanssa on järjestetty virkistysleiripäiviä ja vammaisneuvoston kanssa vietetty kirkkopyhiä. Kun tähän lisätään vielä yhteistyö muiden hengitysyhdistysten kanssa Järjestö 2.0 -hankkeessa, järjestettävää riittää.



Viesti, viesti ja viesti

Jotta kiireisiä ihmisiä saadaan mukaan, tapahtumista on kerrottava hyvissä ajoin ja useammassa paikassa. Sekä jäsenet että muut kiinnostuneet löytävät nopeasti tiedon tapahtumista yhdistyksen verkkosivuilta, joita päivitetään säännöllisesti. Jäsenkirje ja ryhmätekstiviestit tavoittavat kotoa asti, mutta moni huomaa tulevat tapahtumat myös julkisilla paikoilla olevilta ilmoitustauluilta tai lehti-ilmoituksista.

Yhdistys käyttääkin isohkon summan rahaa lehti-ilmoitukseen paikallislehdessä vuosittain, mutta satsaus on ollut kannattava jäsenhankinnan tukitoimi. Puhumattakaan siitä, että avustuksia ja lipaskeräyksiä on helpompi tehdä, kun yhdistyksen muutkin viestit on huomattu.

Joulu- ja kesämyyjäiset saavat aina aikaan yleisempää kiinnostusta. Suruadressien, hengitysilman lämmittimien ja muiden tuotteiden myynti saavat nekin yhdistyksen kassan kilahtelemaan. Lahjoituksina paikallisilta yhteistyökumppaneilta saadaan niin tavaraa, rahaa kuin aikaakin: puhujapyyntöihin suhtaudutaan myönteisesti. Kun omat viestit eri tahoille päättyvät sanaan "kiitos", jää kaikille osapuolille hyvä mieli.

Viralliset tahot ovat huomanneet aktiivisesti viestivän yhdistyksen. Kun virkamiehet tarvitsevat kommentteja paikallisista sosiaali- ja terveystalouksista, he ottavat yhteyttä ja ovat kiinnostuneita jäsenistön mielipiteistä. Vaikuttamisesta tulee tehokkaampaa.