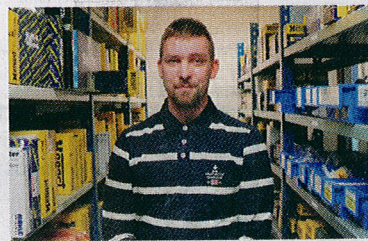


**Sijoittaminen**  
Olli Kokkonen:  
Varovaisella  
haastava  
tilanne. >>9



**Varikkosuora**  
Kristian  
Kanervan tie  
korjaamoalan  
yrittäjäksi. >>10

# Kuuhmolain

PERJANTAI 21. LOKAKUUTA 2016

NRO 84

PERUSTETTU 1959 | WWW.KUHMOLA

Jarno Hiltunen



Tässä on menossa kuuden minuutin kävely, joka on kehitetty Cooperin testistä. Kävelemässä Paula Kähkönen ja ohjaaja Kati Pääkkönen.

## Terveyttä arkeen

**Hyvinvointia** Kehitysvammaisille suunnattu kuntoutus on jättänyt jäljen arkeen muuttuneina elintapoina. >> 18

# 18 ELÄMÄNMENO

## Kehitysvammaisten työpanosta ei hyödynnetä täysin

Kehitysvammaisten työkykyä ylläpitävä kuntoutus kantanut hyvää hedelmää

**Jarno Hiltunen**  
jarno.hiltunen@slpmedia.fi

– Teimme jalkajumppaa, kyykistyksiä ja selkäjumppaa tasapainotyynillä, kuvailee **Outi Lillqvist**.  
Sitä ennen oli ainakin pelattu ruokapeliä osana ravitsemusneuvontaa.  
Lillqvistiä oli ohjaamassa projektikoordinaattori **Annika Slunga** Miina Sillanpään Säätiöstä. Hän oli Lillqvistin luona yksilökäynnillä osana kehitysvammaisille suunnattua työkykyisyyttä edistävää Keko-kuntoutusta.  
Tasapainotyynyn avulla saattoi tehdä erilaisia tasapainoharjoituksia, ja Lillqvist totesikin harjoitusten panneen lihakset mukavasti liikkeelle.

**Suhtaaminen** kehitysvammaisten työssäkäyntiin on muuttunut myönteisempään suuntaan, mutta silti siinä on Annika Slungan mukaan yhä kehittämisen varaa.

– Varmasti kehitysvammaisissa olisi potentiaalia enemmän, mitä tällä hetkellä on käytössä. Paljon on töitä, joita he pystyvät ja haluavat tehdä. Useilla on tosi hyvä työmotivaatio, Slunga sanoo.  
Outi Lillqvist on työskennellyt Kuhmon työkeskuksella. Siellä hän on muun muassa kutonut ja tehnyt muita käsitöitä. Lisäksi hän on työskennellyt keittiössä, jossa on pesty astioita ja leiponut.

Työnteko on Lillqvistille tärkeää.  
– Se tekee hyvän mielen ja auttaa hyvin myös itsetuntoa. On hyvä, että saan olla töissä, sillä on paljon sellaisia ihmisiä, jotka eivät pääse töihin.

Slunga kertoo, että osa ryhmäläisistä työskentelee työkeskuksella ja ainakin yksi on avotöissä kaupassa.  
Lillqvistin mukaan jotkut työpajat suhtautuvat myönteisesti kehitysvammaisiin työntekijöinä, mutta eivät kaikki.

– Ajatellaan, että he ovat erilaisia kuin muut ihmiset. Jotkut ajattelevat että he eivät osaa mitään. Työkeskuksessa suhtaudutaan kuitenkin hyvin työntekijöihin.

**Kolmipäiväisessä** kuntoutuksessa käsiteltiin hyvinvointia parantavia asioita monipuolisesti.

– Käymme läpi liikuntaan, ravitsemukseen ja itsestä huolehtimiseen liittyviä teemoja teorian ja käytännön kautta, tiivistää Slunga.

Kuntoutusjakso ryhmän kanssa alkoi maanantaina.  
Kuntoutuksen aikana muun mu-



Outi Lillqvist kokeilee tasapainotyynyä Annika Slungan opastuksella.

assa tutustuttiin erilaisiin liikuntalajeihin, kuten frisbeegolfiin ja tehtiin testejä, esimerkiksi mitattiin puristusvoimaa.

Ruokavaliota käytiin läpi lautasmallin perusteella ja pohdittiin muun muassa hyviä ja huonoja valintoja ruokailussa. Lisäksi ryhmäläiset kävivät hammashoidossa, jolloin saatiin tietoa suunterveydestä.

Tarkoituksena on, että kuntoutuksessa esille nostetut teemat jäisivät elämään ihmisten arkeen. Slungan mukaan ryhmä on ollutkin aktiivinen ja sen jäsenet ovat tavanneet toisiaan myös muulloin. Ensimmäinen tapaaminen ryhmällä oli ollut Helsingissä keväällä.

– Tässä ryhmässä yksi lopetti tupakanpolton, ja Outilla on hieno esimerkki sokerin vähentämisestä. Hän on jättänyt limukkaa tosi paljon vähemmälle, kertoo Slunga esimerkkejä.

Kuntoutukselta on tullut eväitä omaan arkeen myös Outi Lillqvistin mielestä, ja hän pitääkin sen järjestämistä tarpeellisena.

– Tämä on ollut tosi kehittävä ja hyväksi kunnolle.

Lillqvist on muutaman ihmisen kanssa aloittanut myös säännöllisen kuntoharjoittelun kuntosalilla.

**Tämä on ollut tosi kehittävä ja hyväksi kunnolle.**

Outi Lillqvist

### FAKTA

#### Keko-kuntoutus

- Aikuisille kehitysvammaisille suunnattua työkykyisyyttä edistävää kuntoutusta.
- Pääteemat fyysinen aktiivisuus, ravitsemus ja itsestä huolehtiminen.
- Yksi tämän vuoden ryhmistä on Kuhmosta Mäntykankaalta.
- Projektikoordinaattori Annika Slunga Miina Sillanpään Säätiöstä ohjasi kuntoutuksen toista intensiivijaksoa eli seurantajaksoa 17.–19.10.
- Ensimmäinen tapaaminen oli Helsingissä keväällä.



te-palvelut.fi

Kainuun työ- ja elinkeinotoimisto järjestää työvoimakoulutuksena

#### CAD:N JA CAD-SUUNNITTELUN TÄYDENNYSKOULUTUS TOIMIHENKILÖILLE (668977)

Koulutusaika 28.11.2016 – 21.4.2017  
Hakuaika päättyy 13.11.2016  
Koulutuspaikka Kajaani, pääosin verkko-opintoja

#### HOTELLI-, RAVINTOLA- JA CATERINGALAN KOULUTUS

Kajaani (668671), Kuhmo (668675), Sotkamo (668674), Suomussalmi (668673)

Koulutusaika 11.1.2017 – henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaan max. 280 pv.  
Hakuaika päättyy 30.11.2016  
Koulutuspaikka Kajaani

#### RAKENNUSALAN MONIOSAAJA, REMONTTIIN PAINOTTUVA TÄYDENNYSKOULUTUS (665885)

Koulutusaika 12.12.2016 – 5.5.2017  
Hakuaika päättyy 13.11.2016  
Koulutuspaikka Kajaani

#### PIENTALOJEN ULKOPUOLISIIN KORJAUSTÖIHIN PAINOTTUVA TÄYDENNYSKOULUTUS (665298)

Koulutusaika 9.1. – 7.7.2017  
Hakuaika päättyy 3.12.2016  
Koulutuspaikka Kuhmo

#### NUORI, NÄYTÄ OSAAMISESI –KOULUTUS (668994)

Koulutusaika 9.1. – 24.3.2017  
Hakuaika päättyy 9.12.2016  
Koulutuspaikka Kajaani

#### KOTITYÖ- JA PUHDISTUSPALVELUJEN KOULUTUS

Kajaani (668679) Sotkamo (668677) Kuhmo (668676) Suomussalmi (668678)  
Koulutusaika 11.1.2017 – henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaan max. 280 pv.  
Hakuaika päättyy 10.12.2016  
Koulutuspaikka Kajaani

#### MUURAUSSALAN TÄYDENNYSKOULUTUS RAKENNUSALALLA TOIMINEILLE (667038)

Koulutusaika 6.2. – 28.7.2017  
Hakuaika päättyy 9.1.2017  
Koulutuspaikka Kajaani

#### RAKENNUSPELTISEPÄN KOULUTUS (667802)

Koulutusaika 13.2. – 8.9.2017  
Hakuaika päättyy 16.1.2017  
Koulutuspaikka Kajaani

#### RAKENNUSALAN KOULUTUS

Kajaani (668948), Sotkamo (668950) Kuhmo (668949)  
Koulutusaika 13.3.2017 – henkilökohtaisen opetussuunnitelma mukaan max. 280 pv  
Hakuaika päättyy 13.2.2017  
Koulutuspaikat Kajaani, Sotkamo ja Kuhmo

#### METALLIALAN MONIOSAAJA (668971)

Koulutusaika 27.2. – 17.11.2017  
Hakuaika päättyy 30.1.2017  
Koulutuspaikka Kajaani

#### RAKENNUSAPUMIEHEN KOULUTUS MAAHANMUUTTAJILLE (667039)

Koulutusaika 20.3. – 11.8.2017  
Hakuaika päättyy 20.2.2017  
Koulutuspaikka Kajaani

#### KONE- JA METALLIALAN KOULUTUS, LEVY- JA HITSAUSTYÖ (668951)

Koulutusaika 20.3. – 16.5.2017  
Hakuaika päättyy 20.2.2017  
Koulutuspaikka Kajaani

#### HITSAAJAN TÄYDENNYSKOULUTUS (668952)

Koulutusaika 27.3. – 10.5.2017  
Hakuaika päättyy 27.2.2017  
Koulutuspaikka Kajaani

Lisätietoja: Koulutusneuvonnasta puh. 0295 020 702 tai facebook.com/koulutusneuvonta.

Koulutuksiin hakeudutaan sähköisellä lomakkeella osoitteessa [www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi).

Työvoimakoulutus