

## Kesäkuu

- Kumppanuusavustus sopimuksen laatiminen (PShyvinvointialue / TURVALINKKI ry)
- Yhteydenotot ja palaverien järjestäminen yhteistyön käynnistämiseksi muiden järjestötoimijoiden kanssa (HUOLTOLIITTO ry, omaishoitajien liitto)
- Sopiminen etäryhmien käynnistämisestä elokuussa 2023 jolloin HUOLTOLIITTO ry luvannut toimia yhteistyössä etäyhteyksien luomisessa sekä toiminnan markkinoimisessa

## Heinäkuu

- Etäryhmien sisällön suunnittelu ja alkavien ryhmien markkinointi / tiedotus

## Elokuu

- Päiväntasaajan etäryhmä käynnistyy (etäjumppa). Tavoitteena vähän liikkuvien kannustaminen liikunnan pariin ja hyvinvoinnin- ja terveyden edistäminen.
- Toiminnan markkinoiminen www-sivuilla sekä Facebook, Instagram ja sähköpostitse lähetettävä viikko-ohjelma.

## Syyskuu ja lokakuu

- Isompi etätoimintojen kokonaisuus käynnistyy: ”**Yhdessä etänä**”. Sisältöinä laajasti hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen teema. (Ruokarytmi, etäkokkailu, luonnon hyvät vaikutukset, liikunnan ja unen merkitys, voimavarat, harrastukset)
- Ryhmää toteutettu kahden ohjaajan voimin ja ryhmää kuvattu myös eri kohteissa
- Huoltoliitto ry mahdollistanut etäyhteyksiä mm. Siilinjärven Tapaamolla.
- Vertaisohjatun ”Martin runoryhmä” sisältöjen suunnittelu sekä vertaisohjaajan kouluttaminen etätoimintaan.
- LÄHELLÄ.FI alustan hyödyntäminen markkinoinnissa (lisäksi käytössä Hyvinvointitarjotin)

## Marraskuu

- kokeiluna erityyppinen etätoiminta jossa tarinointia, prosessikirjoittamista ja runoja elämän eri vaiheissa: ” Martin runoryhmä”. Ryhmä oli vertaisohjattu ja Päiväntasaajan ohjaaja toimi vertaisohjaajan apuna ja tukena.
- Uusien yhteistyötahojen kartoittaminen mm. neuvottelut OMA ry:n toiminnanjohtajan kanssa vuoden 2024 etätoiminnoista. (mahdollisesti oma ry voisi jakaa etäryhmien mainoksia omassa uutiskirjeessään sekä tehdä muita infoja mielenterveysomaisten ryhmätoiminnoissaan)
- Vuoden 2024 etätoimintojen markkinointi Pohjois-Savon hyvinvointialueelle > työikäisten sosiaalipalvelut > lisäksi järjestetty yhteisiä palaverieja sisältöjen suunnittelemiseksi.

## Joulukuu

- ”yhdessä etänä” ryhmätoiminta jatkuu hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen teemalla.
- 2024 etäviikko ohjelman markkinointi

**Muuta huomioitavaa:**

- Toiminta tavoittanut eri-ikäisiä henkilöitä joilla mielenterveyden haasteita sekä yksinäisyyttä
- Toiminta tavoittanut vuonna 2023 Kuopion lisäksi osallistujia kahden (2) muun kunnan alueelta (Pohjois-Savon hyvinvointialue)
- Toiminnasta pyydetty jokaisen kokonaisuuden jälkeen sähköinen palaute POKKA-järjestelmään.
- Palaute ollut erittäin positiivista ja erityisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemaista ”yhdessä etänä” toimintaa on pidetty vaikuttavana ja koettu, että toiminta vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa hyvinvointia sekä lisää tietoa terveyden edistämisen keinoista.
- Ryhmä kerroilla osallistujia on ollut 5-11 / krt. Keskiarvoksi jää 6 osallistujaa / krt.
- Etätoiminnoista on myös tullut kyselyjä muilta toimijoilta, muista kunnista voivatko he osallistua yhteisönä etätoimintoihin? Etätoimintoihimme osallistumiselle ei ole osallistujia rajaa joten vuonna 2024 toimintoja markkinoidaan myös kohderyhmään sopiville yhteisöille joilla omat resurssit ovat pienemmät ja toimintojemme kaltaisia sisältöjä ei heillä itsellään ole.
- Työikäisten sosiaalipalvelujen kanssa toteutettavia kurssimuotoisia toimintoja on kartoitettu ja osa niistä voidaan toteuttaa vuonna 2024 ns. hybridimallilla eli toimintaan voi osallistua myös etänä. (teemat mm. talous, voimavarat, uniterveys)
- Etätoiminnot ovat selkeästi osoittaneet tarpeellisuutensa ja kehitämme niitä ja laajennamme tarjontaa vuodelle 2024.

Janne Hiltunen

TURVALINKKI ry