

Pohjois-Savon hyvinvointialueen kumppanuusavustus 2024

Turvalinkki toteuttaa kaikille avointa matalankynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa Kuopion Päiväntasaajan toimitiloissa. Toiminnalla tuetaan kohderyhmän osallisuuden kokemusten lisääntymistä ja yksinäisyyden vähentämistä sosiaalisten kontaktien myötä. Viikko-ohjelmassa on erilaisia ryhmätoimintoja, kurssimuotoisia ryhmätoimintoja ja verkkotoimintoja.

Hyvinvointialueen avustuksella vuonna 2024 (15.000€) Turvalinkki suunnitteli ja toteutti etäviikko-ohjelmaa (kolmena päivänä viikossa), joka markkinoitiin koko Pohjois-Savon hyvinvointi alueelle.

Etäryhmiä suunniteltiin hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen näkökulmasta.

Ryhmien sisällöt mm. Uni ja unen merkitys, ravitsemus, liikunta, stressinhallinta, mielenhyvinvointi ja virkistysalueiden ja liikuntamahdollisuuksien esittelyt.

Ryhmien toteutuksessa huomioitiin osallistujien ikärakenne (30-87-vuotta), kognitio, voimavarat, tietotekninen osaaminen sekä myös toimintaan osallistujien taloudellinen tilanne.

Ryhmäkerrat koostuivat informaatiosta (ohjaus), keskusteluista (vertaistuki) sekä toiminnallisista yhdessä tehtävistä harjoitteista (osallisuus). Ryhmäkertojen välille osallistujille annettiin myös välitehtäviä jotka palauttivat ryhmäkertojen asioita mieleen sekä orientoivat ja kannustivat osallistumaan seuraaville ryhmäkerroille.

Tulokset:

- **3 ryhmää viikoittain**
- **Paussi** (käytännönläheinen liikunnallinen ryhmä mm. venyttelyt, kehonhuolto, rentoutusmenetelmät)
- **Martin runoryhmä** (vertaisohjattu mielenhyvinvointia kirjoittamalla ja keskustelemalla mm. runous ja kirjallisuus)
- **Yhdessä etänä** (Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemoilla informaatio, keskustelu ja yhdessä tekeminen)
- Ryhmiin osallistuneiden keskiarvo 6 henkilöä / ryhmäkerta (vaihteluvälillä 4-9)
- keskimäärin 550 kohtaamiskertaa vuoden 2024 aikana
- Osallistujia tavoitettu alueella Kuopio-Siilinjärvi-Iisalmi
- Kehitetty mahdollisimman helppo tapa osallistua etätoimintoihin (Zoom-alusta sekä valmiit painikkeet Turvalinkki ry:n kotisivuille joista ”klikkaamalla” pääsee suoraan etäryhmätilaan)
- Osallistujat ovat kokeneet (POKKA-vaikuttavuuskyselyt), että ryhmiin osallistuminen on edistänyt hyvinvointia- ja terveyttä sekä ryhmistä on saanut uutta tietoa jota voi hyödyntää omassa arjessa. Osallistumisen on koettu vähentävän myös yksinäisyyden tunnetta.

Avustuksen käyttö:

- avustus on pääsääntöisesti käytetty ryhmiä ohjanneiden Turvalinkki ry:n ohjaajien palkkoihin sekä palkkojen sivukuluihin. Ohjaajina toimineilla on ollut Sosionomi (AMK) tutkinto sekä muita ammattitaitoa tukevia koulutuksia mm. rentoutusohjaaja, ravitsemustieteen perusopinnot, Outdoor 2.0 retkeily ja elämyskoulutus yms.
- Avustuksella on myös katettu Zoom-meeting alustan kustannukset sekä osittain laajakaistayhteys ja virusturva.
- Palkkakulut ovat muodostuneet suunnitteluun, markkinointiin, yhteistyöhön sekä käytännön ryhmien ohjaukseen käytettyyn työaikaan.
(LIITE: tuloslaskelma, pääkirja PSHVA)