

Lintulammen asukasyhdistys ry
Latokartanontie 1
90150 Oulu
puh: (08) 336 223

Huomioitavaa! Laadittua toimintasuunnitelmaa vuodelle 2020 tarkennetaan ja uudelleen arvioidaan johtuen koronapandemian seurauksena tulevista toimintarajoituksista

TOIMINTASUUNNITELMA 2020

Höyhtyän
Välke 
VÄLITTÄMISEN KESKUS

Aluetoimikunnan käsittely: 29.3.2020
Vuosikokous: 29.3.2020

Sisällysluettelo

1. Asukasyhdistys asukkaiden vaikutuskanavana	3
2. Asukkaiden olohuonetoiminta - Höyhtyän Välke.....	4
3. Hyvinvointipiste Höyhtyän Välke	5
4. Välkkeen toiminta.....	5
5. Lounaskahvila.....	6
6. Ikäihmisten toiminta.....	6
7. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden toiminta	7
8. Viestintä ja markkinointi	8
9. Vapaaehtoistoiminta	8
10. Hankkeet	9
10.1. Yhdessä yhdenvertainen -hanke 2020 1.1 -31.7.2020.....	9
10.1.1. Yhdessä Yhdenvertainen -hanke / Kuntouttava liikunta yli 65-vuotiaille kotiin	9
10.2. Lähellä sinua - hanke 2020 1.8.-31.12.2020.....	10
11. Kuntouttava työtoiminta.....	12
11.1. Hyvinvointia Lintulammelta	12
11.2. Kehittävä kuntouttava.....	12
11.3. Luovasti Lintulammella.....	13
11.4. Lasten ilo	13

Viitteet

Huomioitavaa! Toimintasuunnitelmaa tarkennetaan/uudelleen arvioidaan koronapandemian seurauksena johtuvista toimintaa koskettavista tulevista toimintarajoituksista.

1. Asukasyhdistys asukkaiden vaikutuskanavana

Lintulammen asukasyhdistyksen tavoitteena on alueen asukkaiden yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen sekä yleisen viihtyvyyden vahvistaminen yhteistyössä alueen asukkaiden ja toimijoiden kanssa. Yhdistys järjestää monipuolista toimintaa lapsiperheille, työttömille, erityisryhmille ja vanhuksille sekä laatii esityksiä myös päätöksenteon tueksi.

Matalankynnyksen kohtaamispaikkana Välkkeen toiminta ja palvelujen tarjonta mahdollistaa kaikenikäisten alueen asukkaiden kohtaamisen, sosiaalisen verkostoitumisen sekä yhteiseen tekemiseen osallistumisen, ennaltaehkäisten näin yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sen toiminnalle asetettujen tavoitteiden mukaisesti.

Hyvinvoinnin yhteinen edistämistyö eri toimijoiden kanssa muun muassa hyvinvointitiedon tuottamisessa ja jakamisessa on keskeistä asukkaiden ja asiakkaiden palvelujen järjestämisessä. Höyhtyän Välkkeen monikanavaiset viestintä- ja neuvontapalvelut ovat kehittyneet tässä keskeiseksi viestintäkanavaksi alueen asukkaiden, eri toimijoiden sekä viranhaltijoiden ja päätöksenteon välillä.

Tilastojen mukaan Karjasilta-Höyhtyän palvelukeskittymän väkiluku on 10 869 asukasta. Ikääntyneen väestön osuus alueella on korkeampi kuin kaupungissa keskimäärin. Myös vammaispalveluja tarvitsevia ja yksinasuvia on alueella paljon. Lähivuosina lasten, erityisesti 13-18 -vuotiaiden osuus toiminta-alueen väestöstä kasvaa. Alueella on myös runsaasti uudisrakentamista. Alueen erityispiirteet huomioiden yhdistyksen toiminnan tavoitteet ja painopisteet kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi kuluvalle toimikaudelle vastaavat alueen asukkaiden tarpeisiin.

Lapsiperheiden hyvinvointisuunnitelman pohjalta kehitetään alueellista toimenpideohjelmaa syksyllä perustetussa aluetoimikunnan alaisessa lapsiperheiden työryhmässä. Toimenpideohjelma lapsiperheiden alueellisten matalan kynnyksen palvelujen kehittämiseksi on laadittu kolmannen sektorin näkökulmasta ja toiminnan kautta tukemaan lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Toiminta täydentää, se ei ole tai korvaa lakisääteisiä palveluja. Lisäämme myös perheille suunnattua monipuolista toimintaa osallistamalla perheet mukaan toiminnan suunnitteluun.

Asukasyhdistys käynnistää yhteistyön alueen lasten ja nuorten osallisuusryhmä VeTo:n ja Nuorisovaltuusto - Oulun Nuorten Edustajisto ONE:n kanssa. Yhteistyön tavoitteena on mm. alueellisen etsivän nuorisotyön käynnistäminen sekä lasten, nuorten ja lapsiperheiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen alueella.

Asukasyhdistyksen maksuttomat, hyvinvointia tukevat lasten liikunta- ja harrastetoiminnat jatkuvat. Kaupungintasolla lapsiperheiden hyvinvoinnin kehittämiskohteiksi ovat nousseet maksuttoman tai edullisen harrastustoiminnan saavutettavuus. Yhdistyksen toiminta tukee kehittämiskohteiksi asetettuja tavoitteita.

Asukasyhdistys osallistuu kaupungin alueelliseen osallisuuden toimintamallin kehittämistyöhön ja on mukana järjestämässä oman palvelukeskittymä Ratamon aluefoorumeita ja asukasilloja. Ratamo on yksi kaupungin perustamista monialaisista, viranhaltijoista ja eri toimijoista koostuva alueellinen verkosto, jonka tehtävänä on elämänkaarijatteluun pohjautuva, alueen väestön osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Aluetoimikunnan alaisuuteen perustettu vanhus- ja vammaisjärjestöjen ja yhteistyökumppaneiden edustajista koostuva vanhus- ja vammaistyöryhmä aloittaa toimintansa toimintavuoden aikana.

Höyhtyän Välke/Lintulammen asukastupa toimii Oulun kaupungin vapaaehtoistoiminnan toimipisteenä. Asukasyhdistys tekee yhteistyötä muiden asukasyhdistysten, asukastupien sekä eri järjestöjen kanssa. Asukasyhdistys on myös asukkaiden edunvalvontajärjestö osallistuen paikalliseen ja valtakunnalliseen keskusteluun sekä tekemällä esityksiä järjestöjen toimintaedellytysten parantamiseksi.

Lintulammen asukasyhdistys ry on EHYT ry:n jäsenjärjestö. Yhdistysten välinen yhteistyö jatkuu vuoden 2020 aikana esimerkiksi yhteisillä koulutustilaisuuksilla.

Asukasyhdistys pitää yhden sääntömääräisen vuosikokouksen ja aluetoimikunta kokoontuu noin joka toinen kuukausi tai tarvittaessa useammin.

Asukasyhdistys jatkaa palkkatukityöllistämistä, oppisopimuskoulutusta sekä tarjoaa mahdollisuuksia työkokeiluihin eri työtehtävissä. Sen lisäksi yhdistys tarjoaa työmahdollisuuksia harjoittelijoille, opiskelijoille, kuntouttavassa työtoiminnassa, mielenterveys- ja muille kuntoutujille sekä yhdyskuntapalvelua suorittaville. Työllistämässä tehdään yhteistyötä ELY -keskuksen, Oulun kaupungin, TE- toimiston, oppilaitosten ja eri kurssien järjestäjien kanssa.

Kesällä 2020 asukasyhdistys työllistää noin 70 nuorta kesätyösetelillä erilaisiin tehtäviin mm. vanhusten ulkoiluttamiseen, Välkkeen keittiöapulaisiksi ja lasten päiväleirin apuohjaajiksi. Kaupungin kesätyösetelin arvo on noussut, mutta osa kesätyöntekijöille tulevasta palkasta jää yhdistyksen maksettavaksi.

Joulukuussa 2019 koko henkilöstölle suunnatussa työtyytyväisyyskyselyssä esitettyjen toimenpiteiden toteuttamista seurataan ja tehdyt muutokset kirjataan. Johtoryhmän ja tiimien palavereissa sekä muissa mahdollisissa palautekeskusteluissa esille nousevat ajankohtaiset työviihtyvyyteen liittyvät asiat käsitellään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (varhaisen puuttumisen mallin mukaisesti).

2. Asukkaiden olohuonetoiminta - Höyhtyän Välke

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, STEA tukee Lintulammen asukasyhdistyksen matalankynnyksen toimintaa kohdennetulla toiminta-avustuksella. Vuodelle 2020 avustuksen määrä on 105.000€. Tuettavan toiminnan painopisteet ovat yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentäminen sekä kohtaamisen lisääminen. Kohderyhminä ovat ikääntyneet, työttömät, syrjäytyneet sekä lapsiperheet yhdistyksen toiminta-alueella.

Alkaneelle toimintakaudelle asetetut määrälliset tavoitteet vastaavat edellisen toimintakauden tavoitteita. Päättävänä on kohdata 2 000 alueen asukasta sekä yksilöllisesti kohtaamalla, tukemalla tai auttamalla 90% Höyhtyän Välkkeelle tulevista ihmisistä. Kokonaiskävijämäärätavoite on 20 000 käyntikertaa vuodessa. Ikääntyneiden yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen vähentämisen ja ennaltaehkäisy tavoitteena on kohdata 700 alueen ikäihmistä viriketoiminnan keinoin.

Pitkäaikaistyöttömyyden vaikutusten ennaltaehkäisy ja lievittäminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja passivoituneiden asukkaiden saaminen asukasyhteisön toiminnan piiriin sekä paikalliskulttuurin ja -identiteetin tukeminen ovat tärkeitä tavoitteita. Toimintakauden tavoitteena on kohdata 300 työelämän ulkopuolella olevaa työttömää tarjoamalla monipuolista viriketoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa sekä monipuolisia työllistymisen mahdollisuuksia. Kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien palkoista ja tarvittavista materiaaleista vastaa Oulun kaupungin Työllisyyspalvelut.

Yhdistyksen johdolla toimivaa Höyhtyän Välkettä kehitetään kaikkien asukkaiden olohuoneena. Tavoitteena on lisätä alueen asukkaiden hyvinvointia laaja-alaisesti ja tukea heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyään. Toiminnan ja viestinnän kautta kannustamme ja aktivoimme yksinäisiä asukkaita sosiaaliseen kanssakäymiseen, sosiaalisen verkoston luomiseen sekä mahdollisuuksien mukaan myös omaehtoiseen toimintaan.

Työttömille pyritään jatkamaan alennetun lounaan tarjoamista maanantaisin ja perjantaisin. Kustannuksiin ei käytetä STEA:n avustusta. Lounaan avulla kohtaamme työttömiä ja voimme samalla kertoa yhdistyksen tarjoamasta monipuolisesta toiminnasta ja mahdollisuuksista. Höyhtyän Välkkeen tarjoama ympäristö, palvelut ja turvalliset ihmiset auttavat kävijöitä vahvistaen heidän selviytymistään vertaistukea käyttäen.

Toiminnan tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden arviointia suoritetaan päivä- ja toimintakohtaisesti sekä määrällisin että laadullisin mittarein. Asetettujen tavoitteiden mittaaminen ja seuranta suoritetaan STEA:n määrittelemien kriteerien mukaisesti. Seuranta toteutetaan mm. sähköisten/paperisten asiakaskyselyjen sekä haastattelujen muodossa toimintaan osallistuville asukkaille, verkostolle sekä yhteistyökumppaneille. Määrällisestä tilastoinnista mm. osallistujamäärän kirjaamisen ja seurannan suorittaa Väkkeen henkilöstö.

3. Hyvinvointipiste Höyhtyän Välke

Oulun kaupungin hyvinvointipistetoiminta tukee Lintulammen asukasyhdistyksen, Höyhtyän Väkkeen matalankynnyksen toimintaa. Välittämisen keskus Väkkeelle voi Kontinkankaan hyvinvointikeskuksen ajanvarauksen kautta varata ajan maksuttomalle, sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan vastaanotolle arkipäivisin. Vastaanotolla tehdään myös työttömien ja omaishoitajien terveystarkastuksia. Toimintamallia arvioidaan säännöllisesti. Asukasyhdistys osallistuu aktiivisesti toiminnan kehittämiseen.

Tavoitteena on, että Väkkeen tupatyöntekijät haastattelevat hyvinvointipisteessä kävijöitä. Tervehtimisen yhteydessä kysytään kuulumiset, kerrotaan toiminnasta ja palveluista, kysytään asiakkaan toiveista sekä pyydetään mahdollista palautetta. Samalla markkinoidaan asukasyhdistyksen maksutonta jäsenyyttä.

4. Väkkeen toiminta

Höyhtyän Välke on avoinna arkisin ma-to klo. 8-16 ja pe klo. 8-15. Lounasta tarjoillaan ma-to klo. 11-14 ja pe 11-13 välisenä aikana. Aukioloaikana kävijöillä on mahdollisuus lounaan ja kahvilapalveluiden ohella maksuttomaan palveluun ja toimintaan kuten lukea päivän lehdet, käyttää tietokonetta, saada opastusta ja neuvontaa laitteiden käytössä tai hakemusten täyttämässä, lainata kirjoja sekä osallistua päivän aikana järjestettyihin tilaisuuksiin/viriketoimintaan esim. laulukööri, tietovisa, luennot/esittelyt sekä erilaiset avoimet yhteisölliset tapahtumat. Olennainen osa matalan kynnyksen toimintaa on tarjota myös avoin ilmapiiri ystävien ja uusien ihmisten tapaamiseen, vertaistukeen sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

Lintulammen asukasyhdistyksen viriketoiminnan tavoitteena on aktivoida alueen kaikenikäisiä asukkaita tarjoamalla monimuotoista viriketoimintaa mm. viikoittain toteutettavat bingo, (yhteis-)laulukööri ja erilaiset keskustelu-, kirjoitus-, näytelmä-, kädentaito-, jooga- ja liikuntakerhot sekä tietovisa kaksi krt/kk. Viikoittaiseen viriketoimintaan osallistuvat ovat lähes poikkeuksetta ikäihmisiä. Herra Arkiston tietovisa on kaikkien ikäryhmien sekä sosiaalisen taustan ja tulotason ylittävää, yhteisöllistä toimintaa.

Uusina toimintoina keväällä 2019 aloitetut karaoke- ja levytanssit toteutetaan vuoden 2020 aikana satunnaisesti sopivien tilaisuuksien/teemojen yhteydessä.

Uutena toimintana 2020 alussa laajemmin käynnistyneet Teematiistait on toimintaa askartelun, eri aihepiireistä koostuvien asiantuntijaluentojen ja keskustelutilaisuuksien, hemmottelun sekä mm. lautapelienvä. Uutta toimintaa on myös torstain radioteatterin (kuunnelman tuottaminen) käynnistäminen. Toimintaa toteutetaan mm. Väkkeen, Karjasillan kirjaston, seurakunnan tiloissa.

Opastusta netin, älypuhelimien tai tabletin käytöstä sitä tarvitseville asiakkaille jatketaan sekä päivittäisessä toiminnassa että eri tapahtumien yhteydessä. Toiminnan tavoitteena on rohkaista asiakkaita käyttämään tietotekniikkaa päivittäisessä asioinnissa. Kävijöiden käytössä on myös kaksi verkkoyhteyksillä varustettua asiakastietokonetta sekä tulostin. Koneiden käyttö on asiakkaille maksutonta. Asiakaskoneet palvelevat erityisesti työttömiä, vähävaraisia sekä ikäihmisiä. Opastajina toimivat osaavat asukastuvan työntekijät.

Asukasyhdistys järjestää jo perinteisiksi muodostuneet vuosittaiset tapahtumat, jotka toteutetaan yhdessä vapaaehtoistoimijoiden sekä osin yhteistyökumppaneiden kanssa.

Tapahtumat alustavassa toimintakalenterissa:

- Helmikuu: Saamenpäivän juhla, Ystävänpäivän karaoketanssit, Laskiaisrieha, Teatteriretki.
- Maaliskuu: EU-ruokakassien jakelu vko 13.
- Toukokuu: Villiyrtti-luento, Unelmien liikuntapäivä, Henkilökunnan virkistyspäivä, Siivouspäivä.
- Kesäkuu: Lintulammen kesäjuhlat ja Seniorifestarit.
- Heinäkuu: Retki Hailuotoon, Arjesta Lammelaan -kehitysvammaisten leiri.
- Elokuu: Koko perheen retki JukuPark/kesäteatteri, Turvaa lasten koulutie, Elotori, Lintulampikisat.
- Syyskuu: Luontoretki.
- Lokakuu: Vie vanhus ulos -päivä, Vanhusten viikolla vko 43
- Marraskuu: Hyvinvointiviikko, vko. 48 Välittämisen viikko, Retki Joulumaahan.
- Joulukuu: Vammaisasiakkaiden pikkujoulu, Puurojuhla, Hiirosten joulujuhla, Kauneimmat joululaulut, Yksinäisten ja vähävaraisten jouluateria, Lapsiperheiden joulujuhla, Välkkeen joululounas.

5. Lounaskahvila

Asukasyhdistys ylläpitää Höyhtyän Välkkeen matalan kynnyksen toimintaa tukevaa lounaskahvilaa ja tarjoaa arkipäivisin (ma-pe) mahdollisuuden syödä terveellistä ja monipuolista kotiruokaa. Työttömille työnhakijoille tarjotaan lounas alennettuun hintaan maanantaisin ja perjantaisin. Avoimeen iltapäiväkerho-toimintaan osallistuville lapsille tarjotaan joko lämmin ateria tai välipala alennettuun hintaan.

6. Ikäihmisten toiminta

Ikäihmisten Lauantaikerhon toiminta jatkuu Välkkeellä. Kaikille avoin kerho kokoontuu kahvittelun ja viriketoiminnan merkeissä alustavasti joka toinen lauantai. Toiminnan sisältö laaditaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Asiakastytyväisyyttä ja toiminnan sisältöä kehitetään mm. kyselyjen avulla. Viriketoimintaa ohjaavat asukasyhdistyksen työntekijät sekä vapaaehtoiset.

Höyhtyän Välkkeen jo usean vuoden ajan järjestettyyn viikoittaiseen viriketoimintaan bingo, laulukööri ja erilaisiin keskustelu-, kirjoitus-, näytelmä- ja kädentaitokerhoihin osallistuvat ovat arviolta 90 -prosenttisesti eläkkeellä olevia ikäihmisiä.

Alkuvuodesta 2020 liikuntaneuvoja-oppisopimusopiskelijat ohjaavat yhteensä kahdeksaa (8) erilaista liikuntaryhmää eri ikäisille ihmisille. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät kokoontuvat Höyhtyän ja Merikotkan palvelukeskuksissa, Tuiran Caritas palvelukoti Matriitissa, Maikkulan monitoimitalossa sekä Palolaitoksen liikuntasalissa.

Suurin osa ryhmäläisistä on yli 65-vuotiaita. Höyhtyän palvelukeskuksen, Maikkulan ja Palolaitoksen ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Palvelukotien Matriiti ja Merikotka, ryhmät kokoontuvat kaksi kertaa viikossa. Kaikki ryhmät kokoontuvat tunnin kerrallaan, paitsi Palolaitos 1,5 tuntia. Pyrimme siihen, että suurin osa ryhmistä jatkuvat keskeytyksettä koko vuoden.

Liikuntaryhmien kustannuksiin olemme hakeneet Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuksiavustusta. Päätöstä hakemukseemme emme ole vielä saaneet.

Kuntouttavassa työtoiminnassa olevat ulkoiluttavat, käyvät kauppa-asioilla sekä tekevät pihatöitä alueen vanhuksille. Apu on maksutonta. Kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien palkan maksaa Oulun kaupungin työllisyyspalvelut. Tavoitteena on auttaa noin 50-60 alueen vanhusta, joista kertyy noin 1 200 avustamiskertaa.

Hirosen palvelukodilla järjestetään Hirosenkodin sekä palvelukoti Merikotkan asukkaille yhteinen, perinteinen ohjelmallinen joulujuhla kahvituksineen.

Koronavirus-pandemian seurauksena on lähinnä ikäihmisille uutena auttamisen muotona Lintulammen asukasyhdistys käynnistänyt kotiapupalvelun. Toiminta kattaa turvallisen kauppa- ja apteekkiasioinnin asiakkaan puolesta kotiinkuljetuksineen. Kotiapupalvelusta on tiedotettu alueen asukkaille kotitalouksiin, taloyhtiöiden ym. ilmoitustauluille jaetuilla ilmoituksilla sekä sähköisesti Väkkeen nettisivujen, somen ja verkostojen kautta. Palveluntarvitsijat soittavat Väkkeen palvelunumeroon, kertovat tilanteestaan ja siitä mitä tarvitsevat. Elintarvikkeet ja asiakkaan reseptilääkkeet toimitetaan keskitetysti sopimukset tehneiden kauppiaiden ja apteekkarin kanssa kuukausilaskutusperusteisesti. Väkkeellä ei käsitellä asiakkaan rahaa.

Asukkaille on toimitettu mm. ylijäämäruokaa sekä Väkkeellä vapaaehtoisten pakkaamia EU-ruokakasseja. Ruokakasseja on jaettu yhteistyössä myös seurakunnan diakoniatyön kanssa. Ylijäämäruoan jakamisen, ohjeistusten sekä logistiikan osalta yhteistyötahona on ollut myös Oulun kaupunki.

Asukasyhdistyksen ohjaama välittämisen keskus Väkkeen omaa toimintaa on soittorinkipalvelu, jossa annettuun, Väkkeen numeroon alueen asukkaat, lähinnä vanhuksat, voivat soittaa keskustellakseen heitä koskettavista asioista tai kaivatessaan juttukaveria.

7. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden toiminta

Lapsiperheiden osalta toiminnan painopisteenä on 2019 kevään asukaskyselyn pohjalta noussut arjen tukeminen asukasyhdistyksen monipuolisen toiminnan kautta. Lasten ja perheiden musiikki- ja liikuntaharrastusten aktivoimista jatketaan erilaisten kerhojen ja tapahtumien avulla.

Toiminta alustavassa toimintakalenterissa:

- Lapsiparkkitoiminta yhtenä iltana viikossa Väkkeellä.
- Muskari 0-3-vuotiaille lapsille Väkkeellä, Karjasillan kirjastolla ja kaksi ryhmää Kaukovainion kirjastolla.
- Ohjattua perhekahvilatoimintaa Väkkeellä perjantaiamuisin.
- Lasten ilo iltapäiväkerhotoiminta 2.- 3. -luokkalaisille ma-pe Väkkeellä.
- Ohjattu lasten taidekerho 7-11 -vuotiaille lapsille Väkkeellä.
- Taidepainotteinen perhekerho 4-7 -vuotiaille lapsille vanhempineen ti Mäntylä-Snellmanin päiväkodilla.
- Koululaisten päiväleirit Väkkeellä kesäkuussa sekä hiihto- ja syyslomaviikoilla.
- Ohjatut perheliikuntaryhmät, Mäntylä-Snellmanin päiväkodilla ja Lintulammen koululla.
- Lasten ja nuorten ”Höntsäliikuntakerhot” alueen alakouluikäisille Lintulammen ja Kaukovainion koulujen oppilaille.
- Kesäajan ohjatut perheliikunta, perhepuistojumput Sorsapuistossa sekä lajikokeilut Mäntylän ja Karjasillan urheilukentillä (viikoilla 23 – 32).
- Saamenpäivän juhla Mäntylä-Snellmanin päiväkodilla 6.2.
- Koko perheen liikunnallinen Laskiaisrieha 25.2.20 Lintulan urheilukentällä.
- Tour de Kids -Lintulammen ympäriajot 23.5. Yhdistys osallistuu järjestämiseen perinteiseen tapaan.
- Koko perheen retki JukuPark:iin elokuussa.
- Perinteiset Lintulampikisat Lintulan urheilukeskuksessa 18.8.
- Lapsiperheiden joulujuhla Väkkeellä.

8. Viestintä ja markkinointi

Vuonna 2020 tavoitteena on Lintulammen asukasyhdistyksen toiminnan näkyvyyden edistäminen kuvien ja videoiden keinoin. Teimme vuonna 2019 laajan markkinointisuunnitelman sekä markkinointiohjeistuksen, jonka pohjalta jatkamme monikanavaisen markkinoinnin toteuttamista päivittäin.

- Kokeillaan alueellista Facebook-mainontaa. Facebook tavoittaa Höyhtyän Välkkeen sivulla parhaiten 35-70v. Lokakuun 2019 jälkeen tehdyissä asiakaskyselyissä 70% kertoi tulleensa Välkkeen toimintaan mukaan ensimmäistä kertaa ja sama määrä ilmoitti saaneensa tiedon netistä. FB- mainonta on edullista, kohdennettavissa alueelle sekä tietyille ikäryhmälle ja sen vaikuttavuus on todennettavissa tilastollisesti. Markkinoitavia kohteita: harrastustoiminnot, viriketoiminta, lounas, asukastuvan käyttömahdollisuus.
Tämän toimenpiteen avulla saavutamme henkilöitä, jotka eivät vielä seuraa sivuamme ja saamme lisää seuraajia FB-sivuille, joka osaltaan tehostaa maksuttoman mainonnan saavutettavuutta.
- Höyhtyän Välkkeen roll-up. Hankitaan aikaa ja käyttöä kestävä rollup, jota on tarkoitus käyttää messuilla, esittelytilaisuuksissa ja tapahtumissa huomion herättäjänä sekä Höyhtyän Välke-brändin tehostajana.
- Suunnitellaan ja hankitaan aikaa kestävä, yksinkertainen ja ytimekäs yleisesite Välkkeen toiminnasta, jossa käy ilmi toiminnan mahdollisuudet asiakkaalle ja joka ohjaa asiakkaan lisätiedon äärelle (lounas, tilankäyttömahdollisuus, harrastustoiminnot, kahvila, kerhotoiminta).
Esitettä voi jakaa tapahtumissa, messuilla ja muissa tilaisuuksissa ja se on hyvä antaa tuvalle sekä harrastustoimintaan tuleville uusille asiakkaille.
- Vuonna 2020 aloitetaan kuukausittainen blogi- , jossa käsitellään toimintaa sekä tuodaan esille Välkkeen arvomaailmaa. Blogin kautta saamme toiminnalle lisää läpinäkyvyyttä ja se toimii myös dokumentaationa toiminnan monipuolisuudesta.
- Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan erilaisille messuille sekä tapahtumiin, joissa voimme esitellä toimintaa.
- Elävöitämme toiminnan näkyvyyttä Youtube-kanavalle julkaistavien videoiden avulla. Videomateriaalia kuvataan Lintulammen asukasyhdistyksen järjestämistä tapahtumista, viikoittaisista harrastetoiminnoista ja päivittäisestä tupatoiminnasta.
- Julkaistaan Lintulammen Sanomat -aluelehti kesän 2020 aikana. Lehti jaetaan asukasyhdistyksen perustoimialueen talouksien lisäksi Karjasillan, Kaukovainion ja Hiironen talouksiin. Lehti jaetaan myös kirjastoihin ja soveltuviin Oulun kaupungin palvelupisteisiin. Lehti on luettavissa myös verkkoversiona.
- Sanomalehti Kalevan päivittäin julkaistavan tapahtumat-sivuston tapahtumat/tilaisuudet tiedottamista jatketaan myös vuonna 2020.

9. Vapaaehtoistoiminta

Höyhtyän Välke toimii vapaaehtoistoiminnan alueellisena toimipisteenä. Välke toimii kohtaamispaikkana, jonne sekä avuntarvitsijat ja apua tarjoavat voivat ilmoittautua. Uusia ja vanhoja vapaaehtoisia pyydetään avuksi Välkkeen toimintaan. Välkkeen vapaaehtoistyö on osa asukasyhdistyksen ”arkityötä”, joka osaltaan mahdollistaa Välkkeen monipuolisen palvelun tarjonnan sekä tapahtumia ja retkiä alueen asukkaille.

Vuoden 2020 aikana on tarkoitus kannustaa myös kesäsetelillä työllistettäviä nuoria jatkamaan vapaaehtoistyössä. Toiminta voi olla esim. avustamista vanhusten kerhoissa ja päivätoiminnoissa palvelutaloissa ja laitoksissa.

Asukasyhdistyksen hallituksen, aluetoimikunnan jäsenet toimivat aktiivisesti vapaaehtoistyössä.

10. Hankkeet

10.1. Yhdessä yhdenvertainen -hanke 2020 1.1 -31.7.2020

Hanke on TE-toimiston työvoimapolitiisella projektituella toteutettu hanke, joka käynnistyi 1.9.2017. Hankkeen kohderyhmänä ovat pitkäaikaistyöttömät ja alle 25-vuotiaat henkilöt.

Koulutamme hankkeen aikana henkilöt oppisopimuksella joko henkilökohtaisen avustajan ammattitutkintoon, lähihoitajan perustutkintoon, liikunnanohjauksen ammattitutkintoon, Avustamistyön ja liikkumisen perusteet- kurssilla, valmennuksella tai lyhytkoulutuksilla. Koulutuksen ulkopuolelle jää häviävän pieni osa hankkeeseen tulevia henkilöitä. Heitä voivat olla jo esimerkiksi lähihoitajan koulutuksen saaneet henkilöt, jotka ovat syystä tai toisesta jääneet työttömiksi. Mahdollista on myös päivittää korttikoulutuksia tai hankkia koulutusta ja työkokemusta työpaikkaohjaajana ja/tai näyttöjen arvioijana toimimiseen. Hankkeessa luodaan mahdollisimman laajat verkostot julkisen-, yksityisen ja kolmannen sektorin työllistäviin tahoihin ja annetaan hankkeessa oleville tietoa työllistymismahdollisuuksista työnantajamallilla toimivien vammaisten avustajiksi. Kaikki hankkeeseen osallistuvat saavat työkokemusta hankkeen aikana ja yksilöllistä ohjausta jatkotyö - tai koulutuspaikan etsimisessä.

Myös siinä tapauksessa, että osallistuminen hankkeen toimenpiteeseen keskeytyisi tai asiakas jakson aikana tulisi siihen tulokseen, että tämä ei ole hänen oma ala, tai hän ei ole vielä valmis opiskelemaan eikä työelämään, ohjaamme hänet aina seuraavaan "kontaktipisteeseen". Jos asiakas haluaa, hankkeen työntekijä lähtee mukaan käynnille. Kontaktipisteitä voi olla Byströmin palvelut, muut erilaiset terveyden- tai sosiaalihuollon palvelut, työllistämispalvelut esim. Oulun kaupungin työllistämispalvelut, jokin muu työllistämisen- ja/tai koulutushanke, oppilaitoksiin hakeutuminen, järjestöt, yhdistykset tai yritykset. Viimeksi mainittuihin voidaan pyrkiä yhdessä saamaan työkokeilu-, palkkatuki- tai työpaikkaa. Konkreettisena esimerkkinä hankkeen toimenpidejakson keskeytymisen syistä voidaan mainita päihdeongelmat, traumat/kriisit tai muut mielenterveyden ongelmat sekä somaattiset sairaudet, jolloin yhdessä asiakkaan kanssa mietimme, mihin juuri hänen tapauksessaan on syytä olla yhteydessä. Hankkeen työskentelyssä korostuu erityisesti yksilöllisten, kullekin asiakkaalle räätälöityjen polkujen etsiminen. Teemme työtä tiiviissä yhteistyössä oppilaitoksen henkilökohtaistamisen toimenpiteiden ja opinto-ohjauksen kanssa.

Hankkeen toimenpiteissä olevien työtehtävät ovat olleet vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain ja erityishuoltolain mukaista palvelua saavien vanhusten, vanhusten, mielenterveys- ja päihdekuntoutujien avustamista päivittäisissä toiminnoissa, asioinnissa kodin ulkopuolella ja avustamista harrastuksissa ja vapaa-ajan toiminnoissa.

Määrällisenä tavoitteena on, että hankkeessa on vuoden 2020 (7 kk:tta) aikana työllistämistoimenpiteissä 74-90 asiakasta, 59-73 henkilöä keskimäärin kerrallaan. Tavoitteena on, että 100 % oppisopimuskoulutetuista sijoittuu työhön avoimille työmarkkinoille tai lähtee jatkokoulutukseen 6 kuukauden sisällä valmistumisesta. Työkokeilussa tai palkkatukityössä olevista tavoitteena on, että 80% työllistyy tai lähtee opiskelemaan 6 kuukauden sisällä jakson päättymisestä.

10.1.1. Yhdessä Yhdenvertainen -hanke / Kuntouttava liikunta yli 65-vuotiaille kotiin

Hankkeessa jatkamme toukokuun 2019 alusta kotiin annettava kuntouttava liikunta ikäihmisille 31.7.2020 asti Oulun kaupungin kanssa tehdyn sopimuksen mukaan. Yhteistyö perustuu kumppanuuteen Oulun kaupungin vanhustyön sekä Tuiran ja Kontinkankaan hyvinvointikeskusten kanssa. Asiakkaiksi ohjautuvat pääsääntöisesti yli 65-vuotiaat ilman säännöllistä kotipalvelua olevat. Heille tehdään ehkäisevä kotikäynti yhteistyössä kaupungin vanhustyön sosiaalityöntekijän kanssa. Vanhuksille myönnetään kotiin annettavaa kuntouttavaa liikuntaa. Kuntouttava liikunta voi olla myös jatkoa kotikuntoutukselle. Ohjaajina toimivat 14

liikuntaneuvojan oppisopimuskoulutuksessa olevaa, jotka suorittavat työssäoppimisensa ikäihmisten kotiin annettavassa kuntouttavassa liikunnassa sekä matalan kynnyksen alueellisissa liikuntaryhmissä.

10.2. Lähellä sinua - hanke 2020 1.8.-31.12.2020

Hankkeen kohderyhmä

Hankkeen kohderyhmänä tässä hankkeessa ovat kääntyneet pitkäaikaistyöttömät asiakkaat (yli 50-vuotiaat yhdenjaksoisesti yli vuoden työttömänä olleet sekä vähintään 12 kk viimeisten 16 kk :n aikana työttömänä olleet) sekä työttömät alle 30-vuotiaat nuoret, osatyökykyiset ja maahanmuuttajat

Kohderyhmään kuuluvien määrä eri toimenpiteissä

Hankkeen työllistämistoimenpiteitä ovat oppisopimuskoulutus, työkokeilu, palkkatukityö, työkeiluna järjestetään myös lähiavustajan, lähihoitajan ja liikuntaneuvojan oppisopimukseen valmentava kurssi ja avustamisen perusteet-kurssi, muita lyhytkoulutuksia esim. korttikoulutukset ja yksilön tarpeiden mukaan sovellettua työhönvalmennusta.

Kohderyhmään kuuluvia henkilöitä on alla olevissa toimenpiteissä 124-143 henkilöä/vuosi

Vuositasolla oppisopimuksessa tulee olemaan 64-73 henkilöä/vuosi, ammattialoille valmentavissa avustamisen ja liikunnan perusteet kursseilla tulee olemaan 40-50 henkilöä/vuosi, muussa työkokeilussa n. 10 henkilöä/vuosi ja palkkatuella n. 10 henkilöä/vuosi

Toiminnan tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on kehittää hankkeeseen osallistuvien osaamista niin, että he työllistyvät hankkeeseen osallistumisen jälkeen avoimille työmarkkinoille tai hakeutuvat jatkokoulutukseen.

- Turvata ammatilliseen koulutukseen pääsy ikääntyneille pitkäaikaistyöttömille, muille pitkäaikaistyöttömille, alle 30 –vuotiaille nuorille ja maahanmuuttajille ja osatyökykyisille sekä näin katkaista työttömyys ja luoda mahdollisuudet pysyviin työsuhteisiin oppisopimuskoulutuksen, lyhytkoulutusten ja palkkatukijaksojen ja työkokeilujaksojen aikaisen työhönvalmennuksen avulla
- Tarjota ammatilliseen tutkintoon johtava koulutus oppisopimuksella sellaiselle alalle, jossa työllistymisnäkymät ovat erinomaiset
- Kehittää lähiavustaja- ja liikuntaneuvojakoulutusta vastaamaan työelämän tarpeita ja kouluttamaan samalla henkilöitä, joilla on osaamista, jota työelämä tarvitsee
- Ohjata ja tukea henkilöitä opiskelun sekä työjaksojen aikana.
- Tarjota verkostoitumismahdollisuuksia tuleviin mahdollisiin työnantajiin
- Auttaa hankkeeseen osallistuneita työ- tai jatkokoulutuspaikan etsimisessä.
- Pilotoida ikäihmisten kotikuntoutuksen mallia ja kehittää yhdessä Oulun seudun ammattiopiston kanssa liikuntaneuvojan ammattitutkintoa vastaamaan ikäihmisten kotikuntoutuksen tarpeita.

Kehitettävät palvelut ja toimintamallit

Hankkeessa kehitetään lähiavustajakoulutusta ja liikuntaneuvojakoulutusta vastaamaan työelämän tarpeita. Lähiavustajakoulutukseen suunnitellaan räätälöity paikallinen tutkinnon osa. Tutkinnon suunnittelussa on yrityskumppaneina ainakin Attendo Oy ja Vetrea Oy. Tutkinnonosaan suunnitellaan yhdessä ammattitaito-

vaatimukset ja kriteerit yrityskumppaneiden, oppilaitoksen (OSAO) ja Lähellä sinua- hankkeen yhteistyönä. Kysymme myös Diakoniaopistolta, olisiko heillä kiinnostusta lähteä mukaan tähän yhteistyöhön. Samoin pyrimme saamaan mukaan vielä 1-2 muuta yrityskumppania. Lähtökohtana on kotona tehtävä työ, jossa asiakkaan toimintakykyisyys on keskiössä. Pitkän aikavälin tavoitteena on, että tutkinnon osa hyväksytään opetushallitukselle sisällytettäväksi sosiaali- ja terveysalan tutkinnon perusteisiin. Tarkoituksena on myös kehittää koulutuksen toteuttamista niin, että työpaikkaohjaajat ovat mukana lähiopetuspäivissä. Tämä lisää työpaikan ja oppilaitoksen yhteistyötä ja näin voidaan toteuttaa osaamisen vaihtamista ja kehittämistä puolin ja toisin.

Jatkamme tässä hankkeessa kesällä 2019 yhdessä yhdenvertainen-hankkeessa käynnistetyn ikäihmisten kotikuntoutuksen mallin pilotointia ja kehitämme yhdessä Oulun seudun ammattiopiston kanssa liikuntaneuvojan ammattitutkintoa vastaamaan ikäihmisten kotikuntoutuksen tarpeita. Tarkoituksena on luoda kotihoidon ja fysioterapeuttien rinnalle uusi ammattiryhmä ikäihmisten kotona kuntouttamiseen. Aiemmissa hankkeissa toteutettuja Avustamistyön perusteet- kurseja edelleen kehitetään niin, että ne tulevat valmentamaan myös liikunnan alan koulutukseen ja sillä alalla toimimiseen. Kurssien nimeksi tullenee ”Avustamistyön ja liikkumisen perusteet”.

Hankkeen työskentelyssä korostuu erityisesti yksilöllisten, kullekin asiakkaalle räätälöityjen polkujen etsiminen. Hanke parantaa asiakkaiden työmarkkinavalmiuksia ja kehittää heidän osaamistaan kouluttamalla heitä oppisopimuksella ammatteihin, joissa työllisyysnäkyvät ovat hyvät. Työmarkkinavalmiuksia ja osaamista kehitetään myös lyhytkoulutuksilla, kuten alalle suuntaava valmennus, avustamistyön ja liikunnan perusteet-kurssi, hygieniapassikoulutukset, EA-koulutukset, mielenterveyden EA1 ja EA 2 sekä mahdollisesti jotain muita yksilöllisten osaamistarpeiden mukaisia koulutuksia esimerkiksi ergonomiakorttikoulutus.

Kuva 1.



Palveluketjut voivat toteutua esimerkiksi yllä olevan (kuva 1.) havainnollistavassa kuvassa esitetyllä tavalla; asiakas voi tulla tilanteensa tarpeen mukaiseen ja hänelle sopivaan palveluun. Teemme yhteistyötä yhdistyksemme kuntouttavan työtoiminnan ryhmien kanssa. Sieltä voi sopivassa vaiheessa siirtyä hankkeen palveluihin työkokeiluun, palkkatukityöhön tai oppisopimukseen. Myös työkokeilusta tai palkkatukityöstä voi tietysti ohjautua myös suoraan avoimille työmarkkinoille, jos se on asiakkaan tilanteessa mahdollista.

Toiminnan arvioidut tulokset ja vaikutukset

Arvioimme, että 90% oppisopimuskoulutuksessa olleista ammattiin valmistuneista, 80% palkkatuella olleista, 80% työkokeilussa olleista työllistyy tai jatkaa koulutukseen kolmen kuukauden kuluttua hankkeesta poistumisen jälkeen.

Hankkeen tuloksena on lähiavustajan työtä ja työelämän tarpeita vastaava koulutus, johon on kehitetty räätälöity tutkinnon osa kotona tehtävään työhön, jossa asiakkaan toimintakykyisyyttä tuetaan toiminnallisilla menetelmillä.

Olemme kehittäneet yhdessä Oulun seudun ammattiopiston kanssa liikuntaneuvojan ammattitutkinnon vastaamaan ikäihmisten kotikuntoutuksen tarpeita. Kotihoidon ja fysioterapeuttien rinnalle on tuotu uusi ammattiryhmä ikäihmisten kotona kuntouttamiseen. Hankkeen tuotteena on luotu koulutuspaketti ”Avustamisen ja liikkumisen perusteet”-kurssi, joka antaa perusvalmiudet avustamistyöhön ja antaa työvälineitä liikkumisen ja liikuttamisen käytöstä asiakastyössä. Kurssi sopii alasta kiinnostuneille, jotka haluavat tietää alan työtehtävistä ja koulutusmahdollisuuksista.

11. Kuntouttava työtoiminta

Vuonna 2015 yhdellä ryhmällä alkanutta kuntouttavaa työtoimintaa jatketaan vuonna 2020 neljällä (4) erisäältäoisellä kuntouttavan työtoiminnan ryhmällä: Hyvinvointia Lintulammelta, Kehittävä kuntouttava, Luovasti Lintulammella ja Lasten ilo. Kussakin ryhmässä tavoitteellinen ryhmäkoko on 8 -12 kuntoutettavaa. Toimintaa järjestetään ma-pe jokaisena arkipäivänä, keskimäärin 4 tuntia/kuntoutettava/osallistumispäivä.

11.1. Hyvinvointia Lintulammelta

Hyvinvointia Lintulammelta -ryhmän osallistujat avustavat ohjaajansa johdolla alueen vanhuksia talvisin lumitöissä ja kesäisin pihanhoidossa, kauppa- ja apteekkiasioissa, ulkoiluttavat alueella asuvia yksinäisiä ja Höyhtyän palvelukeskuksen vanhuksia sekä käyvät vanhusten kodeissa juttelemassa heidän kanssaan. Kuntoutettavat osallistuvat myös työtoimintapaikalla, Höyhtyän Välkkeellä, pienimuotoisiin avustustehtäviin, mm. siivoukseen, keittiöapuun, silitykseen, jne.

11.2. Kehittävä kuntouttava

Kehittävä kuntouttava -ryhmän toiminta alkoi syyskuussa 2018, jatkuen tavoitesuunnitelman mukaisesti kolmena päivänä viikossa keväällä 2019. Syksyllä 2019 mukaan tuli neljäs toimintapäivä, joka on edelleen mukana vuonna 2020. Toiminnan tavoitteena on luonto- ja elämysliikunnan ohjaamisella ehkäistä osallistujien työttömyyden kielteisiä vaikutuksia toimintakykyyn, ja kehittää osallistujien luonto- ja elämysliikunnan kokemuksia sekä sosiaalista toimintakykyä. Osallistujat pääsevät tuntemaan oman lähialueensa luonto- ja elämysliikunnan mahdollisuudet, ja saavat sitä kautta helposti koostetun säännöllisen liikuntarytmin. Tavoitteena on kuntoutusjakson aikana saada kannustavan ohjauksen avulla vakiinnutettua osallistujien elämän- ja arjenhallintaa, johon kuuluvat liikunta, ravintoasiat ja unirytm. Tärkeää on myös liikunnallisen elämäntavan tukeminen, ja yhdessä sosiaaliohjaajien kanssa tapahtuva auttaminen työllistymiseen tähtäävän jatkopolun suunnittelussa. Toiminta tarjoaa riittävästi aikaa osallistujien kuulemiseen ja rakentaa yhdessä kullekin tavoitteen mukaisen, terveyttä ja työkykyä edistävä aktivointisuunnitelman.

Ryhmän käytännön toiminta sisältää paljon luonnossa liikkumista, sekä luonnon vuodenaikojen tuomien muutosten ihastelua. Retkeilemme luontopoluilla, jossa opimme tunnistamaan kasveja, lintuja sekä eläimiä ja saatamme pysähtyä nuotiolle nauttimaan kahvia/teetä ja syömään omia eväitämme. Otamme vuonna

2020 yhdeksi tavoitteeksi opetella erätaitoja ryhmän kanssa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi nuotion sytyttäminen itse kerätyillä sytykkeillä ja tuluksilla, pienen puron ylittäminen puiden tai köysien avulla, ja loukkaantuneen kuljettaminen pois metsästä. Retkeilyn lomassa otamme joskus myös matkapuhelimilla kuvia luonnon hienouksista, ja syksyllä 2019 teimme hyvällä menestyksellä ensimmäisen valokuvakirjan, joka käsitteli syksyn vaihtumista talveksi. Jatkamme 2020 kuvien keräämistä ja kokoamista yhteen jollain tietyllä teemalla. Ryhmäläisillä on myös mahdollisuus kokeilla järjestelmäkameraa ohjaajan studiossa, ja tutustua ammattimaisen ympäristön tarjoamaan kuvausmahdollisuuksiin sekä esimerkiksi suunnitella ja ottaa itsestään CV-valokuva.

Talviaikaan ja huonon sään sattuessa meillä on mahdollisuus käyttää Oulun kaupungin tarjoamia liikuntapaikkoja liikunnalliseen toimintaan ja hyvinvointipiste Välkkeen tiloja ryhmän muihin toimintoihin. Kehittävä kuntouttava haki syyskaudelle 2019 sekä tulevalle keväälle 2020 Oulun kaupungin liikuntatoimen kautta sisäliikuntavuoroa Ouluhallista, jota käytetään yhdessä muiden kuntouttavien ryhmien kanssa. Teemme myös alkuvuodesta hakemuksen jo tulevalle kaudelle syksystä eteenpäin. Aika myönnettiin keskiviikoiksi klo 10-12 välille. Ouluhallilla on mahdollisuus valita toimintaa mm. sählyn, jalkapallon, kuntosalin ja sulkapallon välillä.

Pakkasilla olemme myös tänä vuonna aloittaneet linnunpönttöjen teon. Pöntöt viedään hyvissä ajoin keväällä lähiympäristöön eli esimerkiksi Lintulammelle sekä Hietasaareen. Seuraamme myös pönttöjen menekkiä tulevana keväänä, ja tulevien sukupolven menestystä. Jokainen ryhmäläinen tekee itse ainakin yhden pöntön, ja kaikki auttavat toisiaan tarvittavissa toimenpiteissä sekä siivoamisessa.

Tulemme myös järjestämään pieniä lajikokeiluita, ja järjestämään vierailuja esimerkiksi museoihin, luontokeskuksiin, sekä oppilaitoksiin sekä yrityksiin.

Kaikki Lintulammen asukasyhdistyksen kolme kuntouttavan ryhmää toimivat Ouluhallin liikuntapäivän lisäksi välillä yhteistyössä keskenään. Kerran viikossa ryhmiin osallistujat valmistavat yhdessä terveellisen ja maittavan aamupalan opetellen samalla terveellisen ravitsemuksen perusteita sekä sosiaalista yhdessäoloa. Kaikissa ryhmissä on mahdollisuus saada myös opastusta sähköisten palvelujen käytössä. Tulevina tapahtumina meillä on sovittu jo esimerkiksi luento Mielenvireydeltä, kaupungin liikuntapalveluilta, sekä luento Liikunnasta ja ravitsemuksesta alkuvuodesta.

Haemme kaikkien Lintulammen asukasyhdistyksen neljän kuntouttavan ryhmän kanssa mahdollisuutta yhteen isompaan vierailuun keväällä 2020, ns. virkistyspäivään. Ryhmissä on tullut kovasti toiveita tällaisesta retkestä, ja se voisi toteutua esimerkiksi Ranuan eläinpuistoon, Kuusamon suurpetokeskukseen tai Rokualle. Päivässä yhdistyisi kuitenkin luonto, liikkuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen kaikkien ryhmien kesken sekä yhdessäolo eri tilanteissa.

Ryhmäläiset ovat kertoneet, että muuten heillä ei ole tällaiseen toimintaan mahdollisuutta.

11.3. Luovasti Lintulammella

Luovasti Lintulammella -ryhmässä herätellään osallistujien luovuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Osallistujat toteuttavat erilaisia kädentaidon tehtäviä kestävän kehityksen hengessä. Toimintaa järjestetään viikon jokaisena päivänä aamupäiväpainotteisesti neljä tuntia per päivä. Toimintapaikkana on pääsääntöisesti Höyhtyän Välke Höyhtyän ostoskeskuksessa.

11.4. Lasten Ilo

Lasten Ilo -kuntouttavan ryhmä jatkaa Välkkeellä avoimessa kerhossa samalla tavalla kuin syksyllä aloitettiin. Tavoitteena on kuntoutettavien asiakkaiden määrän kasvattaminen ainakin kuuteen (6) asiakkaaseen. Tällä hetkellä kuntoutettavia on kolme. Kuntoutettavan asiakkaat osallistuvat myös kesällä järjestettävään lasten päiväleiriin kuntouttavan ohjaajan johdolla.