

Lintulammen asukasyhdistys ry

Latokartanontie 1

90150 Oulu

puh: (08) 336 223

**Huomioitavaa! Laadittua toimintasuunnitelmaa vuodelle 2022 tarkennetaan ja uudelleen arvioidaan johtuen koronapandemian seurauksena tulevista toimintarajoituksista.**

# Toimintasuunnitelma 2022



**HÖYHTYÄN VÄLKE**  
VÄLITTÄMISEN KESKUS

Aluetoimikunnan käsittely: 24.02.2022

Hyväksytty Vuosikokous: 02.03.2022

## Sisällysluettelo

1. Asukasyhdistys asukkaiden kohtaamispaikkana ja vaikutuskanavana	2
2. Höyhtyän Välke-välittämisen keskus	3
2.1 Hyvinvointipiste Höyhtyän Välkkeellä	4
2.2 Välkkeen toiminta	4
2.3 Lounaskahvila	6
3. Ikäihmisten toiminta	6
3.1. Tradekan rahoitus viriketoimintaan	7
4. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden toiminta	8
5. Markkinointi ja viestintä	8
6. Vapaaehtoistoiminta	9
7. Hankkeet	9
7.1.Lähellä sinua –hanke	9
7.2 Lintulammen koulun iltapäiväkerho	11
7.3 Luovasti liikkuen! -hanke	12
7.4 Lapsiperheiden liikunnan kehittäminen	13
8. Kuntouttava työtoiminta	13
8.1. Hyvinvointia Lintulammelta	14
8.2. Kehittävä kuntouttava	14
8.3. Luovasti Lintulammella	15
8.4. Aktiivisesti yhdessä	15

# 1. Asukasyhdistys asukkaiden kohtaamispaikkana ja 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 ikäihmisille sekä toimii asukkaiden tukena kansalaisvaikuttamisessa ja vieden kehitettäviä asioita päätöksentekoon.

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 ovat 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 yli 10 000 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. Toimenpideohjelma lapsiperheiden alueellisten matalan kynnyksen palvelujen kehittämiseksi on laadittu kolmannen sektorin näkökulmasta ja toiminnan kautta tukemaan lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Toiminta on ennaltaehkäisevää ja se täydentää julkisen sektorin toimintaa. Lisäämme myös perheille suunnattua monipuolista toimintaa osallistamalla perheet mukaan toiminnan suunnitteluun.

Asukasyhdistyksen maksuttomat, hyvinvointia tukevat lasten liikunta- ja harrastetoiminnat jatkuvat. Kaupungin tasolla 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 asukasiltoja. Ratamo on yksi kaupungin perustamista monialaisista, viranhaltijoista ja eri toimijoista koostuva alueellinen verkosto, jonka tehtävänä on elämänkaariajatteluun pohjautuva, alueen väestön osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Lintulammen asukasyhdistys on ollut suunnittelemassa harrastamisen Suomen mallia, nykyistä Harrastusten aarrearkkia Lintulammen koululle. Yhdistyksen työntekijät jalkautuvat Lintulammen koululle ja iltapäiväkerhoihin kyselemään lasten ideoita ja toiveita harrastekerhoista. Annetun palautteen pohjalta kehitetään kerhotoimintaa perusteella.

Aluetoimikunnan alaisuuteen on perustettu yhteistyökumppaneiden kanssa Ikävoimainen Höyhtyä - työryhmä Oulun ikääntymispoliittisen ohjelman jalkauttamiseksi asuinalueella. Tavoitteena on laaja vuorovaikutus alueen ikäihmisten kanssa toimenpideohjelman toteuttamiseksi.

Höyhtyän Välke/Lintulammen asukastupa toimii Oulun kaupungin yhtenä 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 2021 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 työllisyyspalvelujen, TE- toimiston, oppilaitosten ja eri kurssien järjestäjien kanssa.

Kesällä 2022 asukasyhdistys työllistää noin 30 - 40 nuorta kesätyösetelillä erilaisiin tehtäviin mm. vanhusten ulkoiluttamiseen, ympäristötaideprojektien toteuttajiksi, Välkkeen keittiöapulaisiksi ja lasten päiväleirin apuohjaajiksi.

Marraskuussa 2021 toteutettiin koko henkilöstölle, työkokeilijoille ja kuntouttavassa työtoiminnassa oleville työtyytyväisyyskysely. Esiitettyjen kehittämistoimenpiteiden toteutumista seurataan ja tehdyt muutokset kirjataan. Toimintaa ja työn organisointia kehitetään parantamaan henkilöstön työssä jaksamista.

## **2. Höyhtyän Välke-välittämisen keskus**

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, STEA tukee Lintulammen asukasyhdistyksen matalankynnyksen toimintaa kohdennetulla toiminta-avustuksella. Vuodelle 2022 avustuksen määrä on 105 000 €. Tuettavan toiminnan painopisteet ovat yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentäminen sekä kohtaamisen, osallisuuden ja toimijuuden lisääminen. Kohderyhminä ovat ikääntyneet, työttömät, eri tavoin syrjäytymisuhassa olevat sekä lapsiperheet yhdistyksen toiminta-alueella.

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

Työttömien asukkaiden osallisuuden ja toimijuuden tukeminen asukasyhteisössä on toinen tärkeä tavoite. Toimintakauden tavoitteena on kohdata 300 työelämän ulkopuolella olevaa työtöntä tarjoamalla monipuolista osallisuustoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa sekä monipuolisia työllistymisen mahdollisuuksia.

Kolmantena tavoitteena alueen lasten, nuorten ja lapsiperheiden osalta on mahdollistaa osallistuminen omassa lähiympäristössä toteutuvaan vapaa-ajan toimintaan tasa-arvoisesti.

Määrällisenä tavoitteena on tavoittaa 1000 Höyhtyän- ja Kaukovainion suuralueen lasta ja nuorta sekä heidän perhettään.

Toiminta ja tuotokset Toiminta luo kaikille alueen lapsille, nuorille ja heidän perheilleen yhdenvertaiset mahdollisuudet maksuttomasti osallistua omalla alueella tapahtuvaan toimintaan.

Ajatuksena on myös, että eri toiminnassa toteutuisi eri ikäpolvien kohtaamisia järjestämällä kaikille avoimia tapahtumia.

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 jatketaan alennetun lounaan tarjoamista maanantaisin ja perjantaisin. 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 Välkkeen henkilöstö.

## **2.1 Hyvinvointipiste Höyhtyän Välkkeellä**

Oulun kaupungin hyvinvointipistetoiminta tukee Lintulammen asukasyhdistyksen, Höyhtyän Välkkeen matalankynnyksen toimintaa. Välittämisen keskus Välkkeelle 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. Hyvinvointipiste on ollut suljettuna koko korona-ajan, mutta käynnistyy seniorineuvolatoiminta maaliskuussa 2022, jonka kohderyhmänä on vuonna 1952 syntyneet. Yhteistyötä tehdään hyvinvointilähetepilotissa sekä ikävoimainen Höyhtyä toimenpideohjelman toteuttamisessa.

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

## **2.2 Välkkeen toiminta**

Höyhtyän Välke on avoinna arkisin klo 9–15. Lounasta tarjoillaan ma-pe klo 11-13 välisenä aikana. Aukioloaikana kävijöillä on mahdollisuus lounaan ja kahvilapalveluiden ohella maksuttomaan palveluun ja toimintaan. Asiakas voi 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, bingo, tietovisa sekä uutena levyraati.

Lisäksi tarjolla on luentoja/esittelyjä sekä erilaisia avoimia yhteisöllisiä tapahtumia. 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 monipuolista maksutonta, sosiaalisen taustan ja tulotason ylittävää, yhteisöllistä toimintaa.

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 asiointissa. 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.

2021 käynnistettyjä alueen turvallisuus- ja viihtyvyyskävelyjä jatketaan. Tavoitteena on tehdä niistä pysyvä käytäntö alueelle. Kootaan laajempi verkosto asukkaista, sivistys- ja kulttuuripalveluista, poliisista, kolmannesta sektorista jne. Kävelyjen tarkoituksena on löytää mahdollisia turvallisuuteen ja viihtyvyyteen liittyviä kehittämiskohtia, joita pyritään parantamaan yhdessä kaupungin ja muiden toimijoiden kanssa.

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

#### **Tapahtumat alustavassa toimintakalenterissa:**

- Tammikuu: Luodaan lumesta 7.1. alkaen
- Helmikuu: Saamenpolku 6.2. Lintulammella, Ystävänpäivä 14.2.
- Maaliskuu: Laskiaistapahtuma 1.3., Lasten päiväleiri 7.–11.3., Hiihtokisat 15.3., Hyvinvointiviikko vk 12 21.–25.3.
- Huhtikuu: Pääsiäispolku
- Toukokuu: Äitienpäivälaulut 8.5., Jaettava tiedote 25.5.
- Kesäkuu: Kesäpäiväleirit 6.6.–1.7., Seniorifestarit & kesäjuhla 7.6.
- Heinäkuu: Retki Hailuotoon
- Elokuu: Kesäpäiväleiri 1.–9.8., Turvaa koulutie 10.8., Tour De Kids 10.8., Elotori 16.8., Lintulampikisat 18.8.
- mukana 26.–27.8. Ostarifestareilla (järjestäjänä Höyhtyän kulttuuriyhdistys ry)
- Syyskuu: Suunnistustapahtuma 20.9., Vie vanhus ulos -kampanja 7.9.–7.10., luontoretki
- Lokakuu: läkkäiden ulkoilupäivä Lintulammella 6.10., Siivouspäivä 10.–12.10., Lasten syysleiri 24.–28.10.
- Marraskuu: Jaettava tiedote 4.11., Välke 25 vuotta! 7.11., Hyvinvointiviikko 45, Lumofestarit ostarilla 18.11. ja Lintulammella 19.11., ostarin jouluavajaiset, Välittämisen päivä
- Joulukuu: Kauneimmat joululaulut 10.12., Yksinäisten ja vähävaraisten jouluateria 17.12., Lapsiperheiden joulujuhla 18.12., Puurojuhla 19.12., Vähävaraisten lapsiperheiden joulukassien jako 21.12., Välkkeen joululounas.
  - Joulujuhlat palvelutaloilla: Tuiran palvelukeskus 13.12, Keskustan palvelukeskus 14.12., Höyhtyän palvelutalo 15.12., Merikotkan palvelutalo 16.12, Hirosen joulujuhla 20.12., Caritaksen joulujuhla 21.12.

#### **”Yhteispelilauta” Höyhtyän ostarille:**

Lintulammen asukasyhdistyksen kautta organisoidaan kesäkuussa (varsinainen työskentelyaika 7.–21.6. 2022) nuorten kuvataideharrastajien toteuttamana ostoskeskuksen asfalttia kiertävä pelilautakuvio ns. pysähdyskuvineen. Ne ideoidaan ostoskeskuksen ja koko Höyhtyän suuralueen toiminnoista ja maisemista. Valmistetaan myös isokokoinen, kernillä päällystetty pehmeä noppa. Pelille laaditaan eriteemaisia, muokattavia sääntöjä.

Kuvat suunnittelevat ja maalaavat asukasyhdistyksen palkkaamat 15–17 -vuotiaat kesäsetelinuoret.

Projektiin liittyy keskeisenä ammattiopisto LUOVIn media-alan työharjoittelija, joka on jo kolmena aikaisempana kesänä työskennellyt alueyhdistyksen ympäristötaitetoteutuksissa. Hänen kanssaan suunnitellaan ”Yhteispeililaudan” kokonaisuutta, joka tukee kuvakäsikirjoituksen laadinnassa. Varsinainen kuvaustyöskentely asettuu maalausosion etenemiseen sen alusta valmiiksi peliksi.

Alustava keskustelu on jo käyty oppilaitoksen edustajien, opiskelijan ja asukasyhdistyksen tämän projektin pedagogisesta ohjauksesta vastaavan taidepedagogi Ulla Kaislarannan kanssa. Media-alan ohjaajana toimii medianomi, Hauki Median toimitusjohtaja Kati Jurkko.

Projektin päätyttyä työharjoittelija jatkaa palkattuna opiskelijakesätyöntekijänä, jolloin hän vielä täydentää ennalta sovittuja maalausosioita.

Lintulammen asukasyhdistys tulee hakemaan apurahaa ja sponsoritukea opiskelijan palkkaamisen lisäksi materiaaleihin.

## 2.3 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. Lintulammen koulun iltapäiväkerhotoimintaan osallistuville lapsille tuotetaan välipala.

## 3. Ikäihmisten toiminta

Vuonna 2022 jatketaan Höyhtyän palvelutalossa ikäihmisten käsityöpainotteista viriketoiminnan ohjausta 5 päivänä viikossa 4 tuntia päivässä. Työhön on rekrytoitu osa-aikainen viriketoiminnan ohjaaja.

Jatketaan Kotipesä-toimintaa Mäntylä-Snellmanin päiväkodin tiloissa. Kotipesä-toiminnan tavoitteena on tarjota alueen ikäihmisille mahdollisuutta tavata toisiaan olohuonetyyppisessä matalan kynnyksen vapaamuotoisessa toiminnassa, jonne on helppo tulla ja jossa osallistujat suunnittelevat toiminnan sisällön yhdessä työntekijöiden kanssa. Toiminnan keskeisin kohderyhmä ovat yli 80-vuotiaat kotona asuvat ikäihmiset, joilla on vähän sosiaalisia kontakteja ja joiden mielialaa ja toimintakykyä yksinäisyys laskee. Mäntylän ikäihmiset voisivat tulla jalkaisin ja/tai saatettuna kotipesälle, jotta kynnys lähteä toimintaan olisi mahdollisimman pieni. Kohderyhmän löytämisessä ja toiminnasta tiedottamisessa hyödynnetään ikäihmisten alueellisia verkostoja. Olohuonetoiminnan työskentelyssä korostuvat toimintakykyä tukevat toiminnalliset ja osallistujien kokemusmaailmaan linkittyvät osallistavat menetelmät eri aihealueiden käsittelyssä ja yhdessä tekemisessä. Toiminta nivotaan kiinteästi yhteen Höyhtyä Välkkeellä toteutettavaan Stea-rahoitteiseen toimintaan, jossa toteutetaan sekä sukupolvia yhdistäviä yhteisötapahtumia, että erityisesti ikääntyneille suunnattua ryhmätoimintaa, kuten ikäihmisten lauantaikerho, bingo, laulukööri, tapahtumista seniorifestarit, retket ja yhteiset kulttuuritapahtumiin osallistumiset. Toimiminen samassa kiinteistössä Mäntylä-Snellmanin

päiväkodin kanssa mahdollistaa myönteisen sukupolvien kohtaamisen ja yhdessä tekemisen arjessa ja juhlassa. Mäntylän Kotipesän ydin on, että on paikka, jossa jokainen voi olla oma itsensä ja tulee kohdatuksi arvokkaana yksilönä, jonka ääni kuuluu yhdessä tekemisessä.

Toimintaan on palkattu osa-aikainen vastuunohjaaja palkkatuella. Hän organisoii toimintaa ja ohjaa osan työajasta ikäihmisten jumppia. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät kokoontuvat Höyhtyän, Merikotkan ja Tuiran palvelukeskuksissa.

Vuonna 2022 lähikuntouttaja -oppisopimusopiskelijat ohjaavat lisäksi liikunta-/ toiminnallisia ryhmiä keskustan palvelutalolla ja Karjasillan kirkolla sekä Maikkulan monitoimitalossa.

Kuntouttavassa työtoiminnassa olevat ulkoiluttavat, käyvät kauppa-asioilla, tekevät pihatöitä alueen vanhuksille sekä ohjaavat virikeryhmiä keskustan palvelutalolla. Apu on maksutonta. Kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien palkan maksaa Oulun kaupungin työllisyyspalvelut.

Hiirosenkodilla järjestetään yhteinen, perinteinen ohjelmallinen joulujuhla kahvituksineen. Laajennetaan joulujuhlia palvelutaloille (Tuira, Keskusta, Höyhtyä, Caritas).

**Koronavirus-pandemian** seurauksena on lähinnä ikäihmisille uutena auttamisen muotona Lintulammen asukasyhdistys käynnistänyt kotiapupalvelun, jota jatketaan 2022 tarpeen mukaan.

Eu-ruokakassien jakelu 2 x vuodessa jatkuu 2022 Myös muita ruoka-apumuotoja käynnistetään tarvittaessa.

### **3.1. Rahoitus viriketoimintaan**

Haetaan rahoitusta Tradekalta alla olevassa kuvattuun viriketoimintaan ikäihmisille, vammaisille ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

#### **Hankkeen tarve:**

Kohderyhmää on jo lähtökohtaisesti vaikeaa saada ryhmämuotoisiin toimintoihin ja korona-aika on entisestään lisännyt kohderyhmän yksinäisyyttä, pelkoa ja ahdistusta osallistua viriketoimintaan. Korona-aika on keskeyttänyt kaiken sosiaalisen kanssakäymisen useimmissa palveluyksiköissä ja kohderyhmän saaminen mukaan uudestaan tai ensimmäistä kertaa on haastavaa. On tärkeää toimia moniammatillisesti, jotta tavoitamme kohderyhmäämme. Viriketoiminta on kuitenkin tärkeää kohderyhmälle toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä ikäihmisten, mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä vammaisten palveluissa. Virikkeellisen toiminnan puuttuminen aiheuttaa ongelmia näiden ryhmien toimintakyvyssä sekä osallistumisessa sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. Toiminnan maksuttomuus on tärkeää eriarvoistumisen ehkäisyn kannalta. Viriketoiminta monissa palveluyksiköissä voi olla maksullinen lisäpalvelu, jolloin heikommassa taloudellisessa asemassa olevat asiakkaat eivät pysty osallistumaan toimintakykyään edistävään ja ylläpitävään toimintaan. Ryhmiin osallistuminen ei myöskään vaatisi esimerkiksi fysioterapeutin tai psykologin lausuntoa, vaan toiminta on avointa.

#### **Hankkeen kohderyhmä:**

Hankkeen kohderyhmiä ovat oululaiset ikäihmiset, vammaiset henkilöt sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutajat Höyhtyän suuralueella.

#### **Hankkeen tavoitteet:**



Hankkeen tavoitteena on edistää osallistujien toimintakykyä ja osallisuutta, tarjota maksuttomia mahdollisuuksia osallistua virikkeelliseen toimintaan, retkiin ja tapahtumiin sekä sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen.

## 4. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden toiminta

Lapsiperheiden osalta 2019 kevään asukaskysely uusitaan keväällä 2022 ja kyselyn pohjalta kehitetään asukasyhdistyksen monipuolista toimintaa. Lasten ja perheiden musiikki- ja liikuntaharrastusten aktivoimista jatketaan erilaisten kerhojen ja tapahtumien avulla. Asukasyhdistyksen maksuttomat, hyvinvointia tukevat lasten liikunta- ja harrastetoiminnat jatkuvat.

Kaupungin tasolla lapsiperheiden hyvinvoinnin kehittämiskohteiksi ovat nousseet maksuttoman tai edullisen harrastustoiminnan saavutettavuus. Yhdistyksen toiminta tukee kehittämiskohteiksi asetettuja tavoitteita. Vuoden 2022 aikana perustetaan Perhekeskeinen Höyhtyä työryhmä ja -ohjelma.

### Toiminta alustavassa toimintakalenterissa:

- **Välkkeen hiihtolomaleiri** viikolla 10
- **Välkkeen kesäleiri** kesäkuussa
  - Ulkoilua, retkiä, mukavaa yhteistä puuhaa, leikkiä, askartelua
- **Välkkeen syyslomaleiri**
- **Nuokkari** perjantaisin Mäntylän päiväkodilla klo 17–19
- **Muskarit**
  - Välkkeellä perjantaisin klo 10–10.30 Karjasillan seurakunnan vetämänä
- **Alueelle järjestetään eri teemaisia toiminnallisia tehtäväpisteitä**
  - Esimerkiksi pakkasukot, tonttupolku, suunnistusreitti jne.
- **Perheliikuntakerhot Mäntylä-Snellman päiväkodilla ja Lintulammen koululla (kevät 2022)**
  - Maanantaisin ja torstaisin klo 17.30-19
- Esikoululaisten liikuntaa Allinpuiston ja Mäntylän päiväkodeissa
- Lapsiperheiden hyvinvointiviikko toukokuussa
- Kesäajan ohjatut perheliikuntakerhot ja perhepuistojummat Höyhtyän, Kaukovainion ja Kaakkurin alueilla

### Tapahtumat lapsille ja lapsiperheille:

- Saamenpäivän polku Lintulammella helmikuu
- Ystävänpäivän tapahtuma helmikuu
- Laskiaistapahtuma helmikuu
- Hiihtokisat maaliskuu
- Koko perheen kesäjuhla kesäkuu
- Turvaa koulutie
- Lintulampikisat elokuu
- Tour de kids elokuu
- Koko perheen suunnistustapahtuma
- Lapsiperheiden joulujuhla
- Perheille järjestetään retkiä lähialueen luontokeskuksiin ym.

## 5. Markkinointi ja viestintä

Yhdistyksen markkinointi- ja viestintätapoja ovat omat verkkosivut, Instagram, Facebook, MunOulu-

tapahtumakalenteri, erilaiset ilmoitustaulut, lehti-ilmoitukset, tapahtumat ja alueelliset tiedotteet. Vuonna 2022 tavoitteena on toiminnan näkyvyyden ja tunnettavuuden parantaminen laadukkaiden kuvien ja videoiden keinoin. Tavoitteena on myös rakentaa viestintämalli, jolla voimme kohdata asiakkaat kaikissa tilanteissa yhteisen mallin mukaisesti, jonka pohjalta jatkamme monikanavaisen markkinoinnin toteuttamista päivittäin. Päivitämme viestintäsuunnitelman keväällä 2022.

- Toteutamme asiallista, laadukasta ja ytimekästä markkinointia ja viestintää lintulampi.net - verkkosivuilla, Instagramissa ja Facebookissa viikoittain
- yhdistyksen tapahtumat lisätään myös Oulun kaupungin MunOulu-tapahtumakalenteriin
- Tiedottaminen tapahtuu pääasiassa Välkkeen ja asuinalueen Facebook-sivuilla, Instagramissa ja verkkosivuilla sekä Välkkeen ulko-ovessa ja sisätiloissa paperitiedotteina
- osallistumme mahdollisuuksien mukaan erilaisille messuille sekä tapahtumiin, joissa voimme esitellä toimintaa
- lisäämme videomateriaalia yhdistyksen YouTube kanavalle. Videomateriaalia kuvataan Lintulammen asukasyhdistyksen järjestämistä tapahtumista, viikoittaisista harrastetoiminnoista ja päivittäisestä tupatoiminnasta.

## 6. 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 2022 aikana on tarkoitus kannustaa myös kesäsetelillä työllistyviä nuoria jatkamaan vapaaehtoistyössä. Toiminta voi olla esim. avustamista vanhusten kerhoissa ja päivätoiminnoissa palvelutaloissa ja laitoksissa. Asukasyhdistyksen hallituksen, aluetoimikunnan jäsenet toimivat aktiivisesti vapaaehtoistyössä.

## 7. Hankkeet

### 7.1.Lähellä sinua –hanke

Hanke on TE-toimiston projektituella toteutettu hanke, joka käynnistyi 1.8.2020 ja jatkuu 31.7.2023 saakka. Hankkeessa pyritään auttamaan asiakkaita yksilöllisesti eteenpäin elämässä. Hankkeen pääasiallinen keino työllistymisen edistämiseksi on osaamisen kehittäminen. Työskentelyssä korostuu erityisesti yksilöllisten, kullekin asiakkaalle räätälöityjen polkujen etsiminen. Toiminnan tavoitteena on kehittää hankkeeseen osallistuvien osaamista niin, että he työllistyvät hankkeeseen osallistumisen jälkeen avoimille työmarkkinoille tai hakeutuvat jatkokoulutukseen.

#### Hankkeen kohderyhmä

Hankkeen kohderyhmänä tässä hankkeessa ovat ikääntyneet pitkäaikaistyöttömät asiakkaat (yli 50-vuotiaat yhdenjaksoisesti yli vuoden työttömänä olleet sekä vähintään 12 kk viimeisten 16 kk: n aikana työttömänä

olleet), muut pitkäaikaistyöttömät sekä työttömät alle 30-vuotiaat nuoret, osatyökykyiset ja maahanmuuttajat.

### **Kohderyhmään kuuluvien määrä eri toimenpiteissä**

Hankkeen työllistämistoimenpiteitä ovat oppisopimuskoulutus, työkokeilu ja valmentava työkokeilu sekä palkkatukityö. Kohderyhmään kuuluvia henkilöitä on toimenpiteissä 100–127 henkilöä/vuosi. Vuositasolla oppisopimuksessa tulee olemaan 28–35 henkilöä/vuosi, ammattialoille valmentavissa työkokeiluissa tulee olemaan 30–40 henkilöä/vuosi, työelämään valmentavissa työkokeilujaksoissa 20-30 henkilöä/vuosi, muussa työkokeilussa n. 7 henkilö/vuosi ja palkkatuella n. 15 henkilöä/vuosi.

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

### **Toiminnan tavoitteet**

- 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 lähikuntouttaja- ja hoiva-avustaja-oppisopimuskoulutusta vastaamaan työelämän tarpeita ja kouluttamaan samalla henkilöitä, joilla on osaamista, jota työelämä tarvitsee jo lähitulevaisuudessa
- Ohjata ja tukea henkilöitä opiskelun sekä työjaksojen aikana
- Tarjota verkostoitumismahdollisuuksia tuleviin mahdollisiin työnantajiin

### **Kehitettävät palvelut ja toimintamallit**

Hankkeessa kehitetään lähikuntouttaja -oppisopimuskoulutusta vastaamaan työelämän tarpeita ikäihmisten kotona asumisen mahdollistamiseksi mahdollisimman pitkään, lähtökohtana ikäihmisten lisääntyvät määrät eläkeiässä ja eliniän odotteen nousu. Lähtökohtana on kotona tehtävä työ, jossa asiakkaan toimintakykyisyys on keskiössä ennalta ehkäisevästi ja/tai kuntouttavasti. Työskentelyssä hyödynnetään toiminnallisia menetelmiä asiakkaan voimavaroja hyödyntäen. Koulutuksessa hyödynnetään sekä lähihoitajan perustutkinnon osia (Kasvun ja osallisuuden edistäminen, ikääntyneen osallisuuden edistäminen sekä asiakkaan toimintakyvyn voimavarainen edistäminen) että liikuntaneuvojan ammattitutkinnon tutkinnon osaa (Aikuisten liikunnan edistäminen, ikäihmisten erityispiirteet huomioiden). 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.

Tavoitteenamme on kehittää lähikuntouttajaoppisopimuskoulutusta niin, että siinä osaaminen muodostaa laajemman kokonaisuuden kuin aikaisemmin hoiva-avustaja-koulutuksissa. Tässä koulutusmallissa vastataan kuntoutuksen osaamistarpeeseen aikuisten liikunnan edistäminen sekä asiakkaan toimintakyvyn voimavara- ja lähtökohtaisen edistämisen tutkinnon osan lisäämisellä koulutukseen. Tämän koulutuksen käyneet lähikuntouttajat voidaan laskea osaksi hoitajamitoitusta myös siinä tapauksessa, jos he sijoittuvat ikäihmisten

palveluihin valmistumisensa jälkeen. Oulun seudun ammattiopisto tukee uudenlaisen lähikuntouttaja - koulutuksen pilotointia tavanomaista suuremmalla koulutuskorvauksella.

Hankkeessa jatketaan työhön valmentavien työkokeilujen "Uusi polku" konseptin kehittämistä saatujen palautteiden perusteella. Tarkoitus on toteuttaa näitä valmentavia työkokeiluja 5–6 ryhmää vuoden 2022 aikana. Lisäksi keväällä ja syksyllä toteutetaan Hoivatyöhön valmentavat työkokeilut yhdessä OSAOn kanssa. Työmarkkinavalmiuksia ja osaamista kehitetään myös lyhytkoulutuksilla, kuten valmentavat työkokeilut, joita ovat esimerkiksi Uusi polku- valmennus ja Hoivatyöhön valmentava työkokeilu. Lisäksi hankkeessa olevien on mahdollista osallistua hygieniapassi -ja EA-koulutuksiin, mielenterveyden EA1 ja EA 2- koulutuksiin sekä mahdollisesti joihinkin muihin yksilöllisten osaamistarpeiden mukaisiin koulutuksiin kuten esimerkiksi ergonomiakorttikoulutukseen.

Uutena toimintamuotona aloitamme yhteistyön hoiva-alan yrittäjien kanssa. Tarjoamme valmentavaa työnohjausta hoiva-alan yrityksen oman työnohjauksen tueksi hoiva-avustaja-oppisopimustyöntekijöille, joita yritykset rekrytoivat meidän kauttamme. Valmennamme oppisopimustyöntekijöitä erityisesti opintoihin liittyvissä asioissa sekä tuemme yrityksen työnohjaajia mahdollisesti esille tulevilla haastavilla tilanteilla työssä tai opinnoissa. Tähän toimintaan näemme tarpeen hoiva-alan pahentuneen rekrytointiongelman vuoksi. Kohderyhminä tässä uudessa toimintamuodossa on hankkeen kohderyhmät (kts. yllä). Suunnittelemme loppukevääälle alkavaksi neljä virikeryhmää mahdollisesti yhteistyöyritystemme tiloissa oululaisille ikäihmisille, vammaisille henkilöille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille Höyhtyan suuralueella, jos saamme siihen Tradekalta haetun apurahan. Virikeryhmien vetämiseen työnohjaajien ohjauksessa rekrytoimme kohderyhmäämme kuuluvia henkilöitä työkokeiluun tai palkkatukityöhön.

### **Toiminnan arvioidut tulokset ja vaikutukset**

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

Hankkeen tuloksena on lähikuntouttajan työtä ja työelämän tarpeita vastaava koulutus, johon on kehitetty räätälöity 135 osaamispistettä sisältävä kokonaisuus, joka vastaa kotihoidon ja palveluyksiköiden henkilöstöresurssien tarpeisiin. Asiakkaan kotona toimintakykyisyyttä tuetaan toiminnallisilla menetelmillä kuntoutuksen sekä osallisuuden edistämisen keinoin.

Hankkeen tuotteena on luotu koulutuspaketti "Hoivatyöhön valmentava työkokeilu", joka antaa perusvalmiudet avustamistyöhön, lähinnä ikäihmisten kotona tehtävään hoivatyöhön. Kurssi sopii alasta kiinnostuneille, jotka haluavat tietää alan työtehtävistä ja koulutusmahdollisuuksista. Mahdollisesti muitakin uusia ideoita kehittelemme hankkeen aikana.

## **7.2 Lintulammen koulun iltapäiväkerho**

Lintulammen asukasyhdistys ry aloitti syksyllä 2021 Oulun kaupungin palveluntuottajana iltapäivätoiminnassa Lintulammen koululla. Iltapäivätoiminnan ryhmässä työskentelee työntekijöitä, oppisopimusopiskelijoita, palkkatuella palkattua henkilökuntaa sekä työkokeilijoita. Ryhmän toiminnassa on mukana 42 lasta ja ryhmä toimii kahdessa eri tilassa, Lintulammen koululla sekä Höyhtyan Välkkeellä.

Kaikki lapset otetaan mukaan suunnitteluun toiveleikkien, satujen sekä välipalatoiveiden kautta. Lisäksi viikoittain arvotaan vuorot lapsille, jolloin yksi lapsi saa toivoa esimerkiksi yhteisen ulkoleikin.

Iltapäiväkerhossa tuetaan lasten leikkejä ja kaveritaitoja. Korostamme ryhmähenkeä sekä rohkaisemme kaikkia kokeilemaan uusia asioita.

Kevään aikana askartelemme monipuolisesti erilaisia kädentaitoja hyödyntäen. Suolamaalausta, vessapaperirullista askartelua sekä ompelutyötä. Hyödynnämme erilaisia kierrätysmateriaaleja ja luonnonmateriaaleja askarteluissa. Lisäksi leivomme kuukausittain vaihtuvien teemojen mukaisesti esimerkiksi laskiaispullia.

Liikunnassa meillä on kuukausittain vaihtuvat teemat. Talvikuukausina harrastamme talviurheilulajeja kuten luistelua ja hiihtoa. Pallopelejä, kehohallintaa sekä yleisurheilua myöhemmin keväällä. Päivittäin meillä on ulkona ohjattuja ulkoleikkejä ja pelejä, jotka lapset valitsevat.

Yhteisillä hetkillä on tietovisoja, bingoa, levyraatia, musiikkijumppaa ja -maalausta sekä pikku leikkejä, jotka tukevat ryhmähenkeä. Mediataitoja harjoittelempa yhteisillä hetkillä mm. lyhyiden videopätkien avulla, joista keskustelemme ja teemme sadutuksia. Lapset saavat halutessaan toteuttaa omia esityksiään viikoittain. Satujuogaa kokeilemme keväällä sekä yhteisillä hetkillä luemme kirjoja.

Retkiä tehdään puistoihin ja lähiympäristöön, retkisuunnitelman mukaisesti. Keväällä käymme paistamassa makkaraa ja teemme laskiaisena mäenlaskuretken, eväänä itse leipomat laskiaispullat. Ryhmien kesken toteutetaan yhteisiä tapahtumia, kuten ystävänäpäivätapahtuma rusettiluistelun parissa ja vappu Disco.

Vanhempien kanssa jatketaan avointa ja vuorovaikutuksellista yhteistyötä ja heidän mielipiteitään ja toiveita huomioidaan toiminnassa. Vanhemmille tarjotaan edelleen mahdollisuutta vanhempainvartiin. Kuukausitiedote lähetetään vanhemmille kuukausittain, josta selviää tarkemmin tulevan kuukauden ohjelma. Retket sekä muut tapahtumat ilmoitetaan vanhemmille vielä erikseen tiedottamalla.

Järjestämme hiihtolomaleirin, kesäpäiväleirit kesäkuun ajan sekä syyslomaleirin, joihin halukkaat 1.–3.-luokkalaiset voivat ilmoittautua.

Elokuussa iltapäivätoiminta jatkuu todennäköisesti kahtena ryhmänä. Lintulammen koulun remontin vuoksi tulempa siirtymään väistötiloihin Oulunsuun koululle. Välkkeen ryhmä jatkaa edelleen Välkkeen tiloissa. Syksyn toiminnassa painotamme samoja asioita kuin kevään toimintasuunnitelmassa.

### **7.3 Luovasti liikkuen! -hanke**

OKM:n seuratoiminnan kehittämistuella toimiva Luovasti liikkuen! -hanke alkoi kesäkuussa 2020, joka jatkuu toukokuun loppuun 2022. Hankkeen tavoitteina on perustaa uusia perheliikuntaryhmiä, lisätä lasten iltapäivätoiminnan yhteydessä tapahtuvaa liikuntaa tukien kokonaiskoulupäivän tavoitetta sekä perustaa uusia liikuntaryhmiä. Kerhot jatkuvat normaalisti toukokuun loppuun asti. Kevään aikana aloitetaan Move!-mittaukset Lintulammen koululla, jossa verrataan tuloksia syksyllä tehtyihin mittaustuloksiin.

Hankkeen liikuntaryhmät tammi- touko:

- Liikuntaryhmä esikouluikäisille (Allinpuiston päiväkotii)
- Liikuntaryhmä esikouluikäisillä (Mäntylä-Snellman päiväkotii)
- Välituntiliikunta Lintulammen koululla
- Move it! -liikuntakerho 5.-luokkalaisille
- Move it! -liikuntakerho 6.-luokkalaisille
- Move it! -liikuntakerho 7.-luokkalaisille (alkaa elokuussa 2021)

- Perheliikuntaryhmä kaksi kertaa viikossa

## 7.4 Lapsiperheiden liikunnan kehittäminen

Olemme hakeneet OKM:n seuratoiminnan kehittämisavustusta ajalle 1.6.2022-31.05.2024. Rahoituspäätös saadaan huhtikuun aikana. Mikäli saadaan myönteinen rahoituspäätös, toiminta alkaa kesäkuussa.

Hankkeen tavoitteena on järjestetää uusia perheliikuntakerhoja, välituntiliikuntaa, eskariliikuntaa ja tuettua päiväkotiliikuntaa. Toimintaa markkinoidaan ja tiedotetaan laajasti sekä kehitetään toimintaa palautteiden perusteella ja osallistetaan perheitä suunnittelutyössä.

Hankkeessa hyödynnetään alueen sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja ja käytetään olemassa olevia liikuntavälineitä. Kerhot tapahtuvat lähialueella ja ne ovat kaikki kävelymatkan päässä. Tulevat kerhot ovat 1–8-vuotiaille, mutta kerhoja tullaan kohdentamaan eri ikäryhmille sopivaksi. Esimerkiksi 1–3-vuotiaiden perheliikunta, jossa keskitytään ikäryhmälle sopiviin liikuntamuotoihin. 4–8-vuotiaiden kerhoon suunnitellaan ikäryhmälle sopivia liikuntamuotoja, mutta myös erilaisia lajikojeiluja sekä välineenkäsittelyä.

Yhtenä tavoitteena on tarjota perheille maksuttomia matalankynnyksen kerhoja, joihin on helppo osallistua liikunnallisesta taustasta riippumatta. Kerhoissa on valmiina välineet. Perheiden ei siis tarvitse tehdä mitään investointeja osallistuakseen kerhoihin. Koulujen ja päiväkotien tiloja ja välinevarastoja hyödynnetään ohjauksissa. Oulun kaupunki on lahjoittanut joitakin liikuntavälineitä ryhmien käyttöön. Ryhmät ovat maksuttomia sekä avoimia tytöille ja pojille (sekaryhmät). Kun lapset siirtyvät 1.-luokalle, koululla on sama tuttu liikunnanohjaaja, joka on kerhojen ja välituntiliikunnan kautta tukena siirtymisessä koulumaailmaan. Perheliikuntakerhoja toteutetaan yhteistyössä varhaiskasvatuksen, koulun, neuvolan ja sosiaalitoimen kanssa.

Hankkeessa järjestetään koko perheille tarkoitettuja teemapolkuja lähimetsään ja tapahtumia lähiympäristöön. Poluilla ja tapahtumissa on toiminnallisia pisteitä, ja toimintoihin voi osallistua myös esimerkiksi rollaattorilla tai pyörätuolilla. Toimintoihin kannustetaan eri sukupolvia, joissa lapset ja ikäihmiset kohtaavat.

Kehitetään perheliikuntaneuvontaa perheliikunnan tueksi. Vanhemmat saavat arvokasta tietoa lapsen liikunnallisesta kehittämisestä ja elintavoista.

EsiMove! -mittaukset tullaan toteuttamaan 1.-luokkalaisille oppilaille, ja niiden tulosten ja lasten toiveiden pohjalta luodaan EsiMove! -kerhoja koulun oppilaille. Mittaustulokset liitetään myös osaksi koululaisten laajoja terveystarkastuksia. Tässä lapsen kehitysvaiheessa on hyvä kartoittaa myös lapsen motoriset taidot ja kehittämistarpeet liikkumisessa. EsiMove! -kerhot tulevat tukemaan lasten perusliikuntataitoja ja fyysistä aktiivisuutta.

Olemme jo toteuttaneet pienimuotoisena pilottikokeiluna Lintulammen koulun 1.-luokkalaisille EsiMove! -mittauksia, ja tavoitteena on kartoittaa, kehittää ja tukea koulun ja perheiden kanssa lasten motorisia ja perusliikuntataitoja. Tavoitteena on myös saada EsiMove! -mittaukset valtakunnallisiksi. EsiMove!-mittaustuloksia voidaan myöhemmin verrata 5.-luokalla tehtäviin Move!-mittaustuloksiin.

## 8. Kuntouttava työtoiminta

Vuonna 2015 yhdellä ryhmällä alkanutta kuntouttavaa työtoimintaa jatketaan vuonna 2022 neljällä (4) erisäältäoisellä kuntouttavan työtoiminnan ryhmällä: Hyvinvointia Lintulammelta, Kehittävä kuntouttava, Luovasti Lintulammella ja Aktiivisesti yhdessä. Kussakin ryhmässä tavoitteellinen ryhmäkoko on 8 -12

työtoimijaa.

Toimintaa järjestetään ma-pe jokaisena arkipäivänä, keskimäärin 4 tuntia/kuntoutettava/osallistumispäivä. Kaikki Lintulammen asukasyhdistyksen neljä kuntouttavan ryhmää toimivat yhteistyössä keskenään, ja mahdollisuuksien mukaan saatamme myös esim. pelata ja retkeillä porukalla. Tavoitteena on myös vuonna 2022 päästä yhteisille isommille retkille, ja viettää aikaa yhdessä myös yhteisöllisten projektien parissa. Talviaikaan ja huonon sään sattuessa meillä on mahdollisuus käyttää Oulun kaupungin tarjoamia liikuntapaikkoja liikunnalliseen toimintaan ja Välkkeen tiloja ryhmän muihin toimintoihin. Haemme normaalisti sisäliikuntavuoroa Ouluhalliin tulevalle keväälle ja syksylle Oulun kaupungin liikuntatoimen kautta. Keskiviikkoisin liikumme siellä yhdessä kaikkien kuntouttavien ryhmien kanssa, vaihtoehtoina mm. kuntosali, sähly, jalkapallo ja sulkapallo. Tulemme myös järjestämään pieniä lajikokeiluja, ja tekemään vierailuja esimerkiksi museoihin, luontokeskuksiin, sekä oppilaitoksiin. Läpi vuoden asiakkaille on tarjolla elintapaohjausta yksilö- sekä ryhmäohjauksena aiheina mm. ravitsemus, liikunta ja uni. Meillä on myös kaksi kertaa vuodessa hyvinvointiviikot, jossa tarjolla mm. luentoja, inbody- sekä verenpainemittausta.

Asukasyhdistyksellä on Lintulammella teemapolkuja ja tapahtumia vuoden ympäri alueen asukkaille; esimerkkinä joulupolku, lumotapahtuma, erilaiset lasten urheilukisat ja kesäjuhlat. Voimme osallistua kuntouttavien kanssa teemapolkujen tekoon ja luoda yhdessä sisältöä mielenkiintomme mukaan.

2021 marraskuussa alkoi Prikka kierto -hankkeen kanssa yhteistyö, joka jatkuu vuonna 2022. Saamme kaksi kertaa viikossa hävikki- ja ylijäämäruokaa jaettavaksi työtoimijoille.

## 8.1. Hyvinvointia Lintulammelta

**Hyvinvointia Lintulammelta** -ryhmän osallistujat avustavat ohjaajansa johdolla alueen ikäihmisiä talvisin lumitöissä ja kesäisin pihanhoidossa, kauppa- ja apteekkiasioissa, lounaan kotipakettien toimittamisessa sekä ulkoiluttavat alueella asuvia yksinäisiä ja Höyhtyän palvelukeskuksen vanhuksia. Kuntoutettavat osallistuvat myös työtoimintapaikalla, Höyhtyän Välkkeellä, pienimuotoisiin avustustehtäviin, mm. siivoukseen.

Keväällä aloitamme taas roskien keräilyn meidän alueiltamme (Höyhty, Etu- ja Taka-Nokela, Lintula, Mäntylä, Karjasilta ja Kaukovainio).

## 8.2. Kehittävä kuntouttava

**Kehittävä kuntouttava** -ryhmän toiminta jatkuu edelleen luonto- ja arkiliikuntaryhmänä. Asiakkaat ovat mukana kukin 1-4 päivänä viikossa. Toiminnan tavoitteena on luonto- ja arkiliikunnan ohjaamisella ehkäistä osallistujien työttömyyden kielteisiä vaikutuksia toimintakykyyn, ja kehittää osallistujien kokemuksia sekä sosiaalista toimintakykyä. Osallistujat pääsevät tuntemaan oman lähialueensa liikkumisen 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, ravitsemus ja unirytm. Tärkeää on myös liikunnallisen elämäntavan tukeminen, ja yhdessä omaohjaajien kanssa tapahtuva auttaminen työllistymiseen tähtäävän jatkopulun suunnittelussa. Toiminta tarjoaa riittävästi aikaa osallistujien kuulemiseen ja rakentamaan yhdessä kullekin tavoitteen mukaisen, terveyttä ja työkykyä edistävän aktivointisuunnitelman.

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

Opettelemme retkillä erätaitoja ryhmän kanssa, ja sitä miten luontoretki suunnitellaan ja toteutetaan turvallisesti. Osallistumme myös Birdlife:n tunnista 100 lintulajia vuodessa -haasteeseen. Ulkona harrastamme myös eri liikuntalajeja kuten jalkapalloa, lippupalloa, ultimatea, frisbeegolfia ja pihapelejä.

### **8.3. Luovasti Lintulammella**

**Luovasti Lintulammella** -ryhmässä herätellään osallistujien luovuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Osallistajat toteuttavat erilaisia kädentaidon tehtäviä kestävän kehityksen hengessä omat mielenkiinnon kohteet huomioon ottaen. Teemme perinteisiä käsitöitä, mutta opetlemme myös uusia työtapoja kuten mm. kirjansidonta, kalligrafia, makramee. Toimintaa järjestetään viitenä päivänä viikossa neljä tuntia per päivä. Toimintapaikkana on Höyhtyän Palvelukeskuksen käsityötila osoitteessa Hanhitie 15.

### **8.4. Aktiivisesti yhdessä**

**Aktiivisesti yhdessä** -ryhmän toiminta painottuu liikuntaan ja aktiviteettien ohjaamiseen yhdessä kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan kanssa. Ryhmässä tutustutaan eri liikuntalajeihin kokeilujen kautta, sekä oman mielenkiinnon ja kunnon mukaan. Liikunta on matalan kynnyksen toimintaa niin itse tehdessä kuin ohjatessa. Ohjauksen kohderyhmät voivat olla lapsia tai ikäihmisiä.

Ryhmä voi myös osallistua muiden ryhmien toimintaan esimerkiksi ikäihmisten avustamisessa tai luonnossa toimimiseen. Lintulammen asukasyhdistys järjestää myös tapahtumia alueella, joihin ryhmä osallistuu mukana suunnittelun ja toteutuksen osalta. Jokaiselle ryhmäläiselle mietitään sopivia työtehtäviä. Lapsille sekä ikäihmisille ohjatun toiminnan, tapahtumien ja projektien suunnittelusta sekä toteutuksesta vastuussa on aina työtoiminnan ohjaaja.

Ryhmän toiminnan ideana on oman fyysisen hyvinvoinnin parantaminen, arkirytmien tukeminen, sekä yhdessä tekeminen. Ryhmän kautta voi myös löytää itselle uusia harrastuksia ja aktiviteetteja. Ryhmän ohjaaja tukee sekä vastaa työtoimijoiden ohjauksesta, ja auttaa suunnittelemaan mahdollisia jatkopolkuja opiskeluun tai työelämään yhdessä omaohjaajan kanssa. Ryhmän toiminnasta vastaava ohjaaja haastattelee ryhmän toiminnasta kiinnostuneet ja räätälöi jokaiselle yksilölliset avustavat tehtävät.