



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Toimintasuunnitelma 2023



SISÄLLYSLUETTELO

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY	3
2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO	5
2.1 Hallinto	5
2.2 Henkilöstö.....	5
2.3 Toimitilat.....	6
3. YHDISTYKSEN TOIMINTA.....	6
3.1 Helmi-toiminta	6
3.2 Vapaaehtoistoiminta	8
3.3 Tukihenkilötoiminta	8
3.4 Kokemusasiantuntijat.....	10
3.5 Palveluohjaus.....	10
3.6 Keittiötoiminta.....	12
4. VIESTINTÄ.....	13
5. VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN	15
6. TOIMINNAN ARVIOINTI	16
7. YHDISTYKSEN TALOUS.....	17
LIITTEET.....	18

LISÄTIETOA:

Toimintasuunnitelmaa 2023 hallitus on käsitellyt ja hyväksynyt sen 22.9.2022 kokouksessa. Päivitettyä toimintasuunnitelmaa on hallitus käsitellyt ja hyväksynyt 16.2.2023 kokouksessa.

Toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen, 044 5578036, heidi.saukkonen@mielenterveysthelmi.fi
Puheenjohtaja Päivi Seila, paivi.seila@mielenterveysthelmi.fi

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Mielenterveysyhdistys Helmi ry

Olemme toimintayhteisö, jossa vertaisuus ja yhteisöllisyys ovat kantava voima. Matalan kynnyksen toimintaamme voi tulla mukaan kuka tahansa. Jokainen kohdataan omana itsenään ja erilaisuus hyväksytään.

Helmi on mielenterveystoipujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka tarjoaa monipuolista toimintaa sekä mahdollisuuden viettää aikaa vertaisten kanssa. Helmin toiminta koostuu ryhmistä, retkistä ja tapahtumista, vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminnasta sekä yksilö- ja ryhmämuotoisesta palveluohjauksesta. Lisäksi Helmissä on edullinen lounasruoka päivittäin tarjolla.

Vaikutamme yhteiskunnallisiin asenteisiin ja mielenterveyden ongelmiin liittyvän stigman poistamiseen yhteistyössä muiden mielenterveystoimijoiden kanssa.

Kohderyhmä

Toiminnan kohderyhmä ovat täysi-ikäiset pitkäaikaissairaat ja työelämän ulkopuolella olevat sekä osatyökykyiset mielenterveystoipujat. Kaikki Helmin toiminnasta kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita osallistumaan toimintaan.

Tarve

Mielenterveystoipuja tarvitsee päiviin rakennetta ja sisältöä, jotta arjenhallinnan valmiudet ja toimintakyky pysyvät yllä ja vahvistuvat. Yksinäisyyden kokemuksen väheneminen ja sosiaalisten kontaktien lisääntyminen aktivoivat toipujaa ja ehkäisevät syrjäytymistä. Itsenäisen toimijuuden tukeminen ja onnistumisen kokemusten tarjoaminen lisäävät toipujan voimavaroja.

Matalan kynnyksen toiminnan myötä mielenterveystoipuja saa kokemuksen yhteisöllisyydestä, kuulluksi tulemisesta, osallisuudesta ja vertaisuudesta. Tarjoamme paikan, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja osallistua toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Helmi tukee mielenterveystoipujia oman näköisen hyvän elämän luomisessa.

Tavoitteet

Tarjoamme mielenterveyttä tukevaa ja aktivoivaa toimintaa, jonka myötä osallisuuden kokemus kasvaa, yksinäisyys vähenee ja arjenhallinnan sekä itsenäisen toimijuuden edellytykset kasvavat.

Tavoitteenamme on, että mielenterveystoipujan:

1. Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu
2. Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu
3. Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee

Toimintasuunnitelma 2023

Arvomme

Arvomme ovat osa yhteisön arkea. Näitä periaatteita sovellamme kaikessa toiminnassamme sekä verkosto- ja vaikuttamisyhteistyössä. Arvomme ohjaavat meitä myös työyhteisönä ja toimivat suunnannäyttäjänä hallinnollisessa kehittämistyössä.

- 1. Yhdenvertaisuus.** Kohtaamme toisemme arvostaen ja tasavertaisesti, kuunnellen ja erilaisuutta kunnioittaen.
- 2. Yhteisöllisyys.** Ketään ei jätetä yksin ja jokaiselle löytyy oma sijansa. Toimimme yhdessä avoimesti, yksilöä kunnioittaen ja yhteisömme parhaaksi.
- 3. Luottamus.** Luotamme toisiimme ja tulevaisuuteen. Näemme mahdollisuudet myös haastavissa tilanteissa.

Strategiset pääpainopisteet

Toimintaan osallistuvien tukeminen

Olemme arjen aktiivisuutta tukeva yhteisö, josta löytyvä apu ja tuki koostuvat ammatillisuudesta, vertaisuudesta ja hyvästä yhdessäolosta. Otamme kopin meille ohjautuvista mielenterveystoipujista. Olemme aidosti kiinnostuneita toimintaan osallistujien haasteista ja mahdollisuuksista.

- o Tuemme elämän ja arjen hallintaa
- o Tuemme toimintakyvyn vahvistumista
- o Tarjoamme palveluohjausta ja -neuvontaa
- o Edistämme tukiverkoston muodostumista ja vahvistumista

Yhteisöllisyyden kehittäminen

Tuemme jokaista löytämään oman merkityksellisen paikkansa yhteisön jäsenenä ja aktiivisena toimijana, ei olemaan pelkästään toiminnan kohteena. Lisäämme Helmin sosiaalista pääomaa vastavuoroisen ja tasavertaisen toiminnan, luottamuksen sekä yhteisten arvojen kautta. Muiden hyväksi toimiminen ja mahdollisuus vaikuttaa antavat osallistujille kokemuksen yhteisöllisyydestä.

- o Luomme ja vahvistamme yhteenkuuluvuuden tunnetta
- o Vaalimme keskinäistä arvostusta ja tasavertaisuutta
- o Lisäämme vastavuoroisuutta ja halua toimia toistemme hyväksi
- o Vähennämme yksinäisyyden kokemusta

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen

Helmissä jokaisella on mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan omien voimavarojen mukaan. Haluamme tarjota ja kehittää mielekästä ja entistä monimuotoisempaa vapaaehtoistoimintaa. Yhdessä tekeminen ja vastuun ottaminen yhteisössä lisäävät itsenäistä toimijuutta ja antavat kokemuksen osallisuudesta.

- o Panostamme vuorovaikutuksen vahvistamiseen ja osallistamiseen
- o Tarjoamme monimuotoista, osallistujien tarpeet ja toiveet huomioivaa vapaaehtoistoimintaa
- o Kasvatamme vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden roolia toiminnassamme
- o Tuemme osaamisen vahvistumista ja varmuutta toimia itsenäisesti

Saavutettavuuden edistäminen

Toimintasuunnitelma 2023

Helmiin on helppo löytää, tulla ja osallistua. Laadukas matalan kynnyksen toimintamme on kaikille avointa ja saavutettavaa.

- o Varmistamme, että Helmi-talo ja Helmin toiminta on helposti saavutettavissa
- o Takaamme yhdenvertaisen, esteettömän ja yhtäläisen mahdollisuuden osallistua
- o Tarjoamme laadukasta, kohderyhmälle sopivaa toimintaa
- o Huolehdimme asiakasohjauksesta sidosryhmistä meille ja meiltä sidosryhmille

Vaikuttavan viestinnän toteuttaminen

Eri viestintäkanavia hyödyntäen pyrimme tavoittamaan kohderyhmäämme nykyistä laajemmin, jotta yhä suurempi joukko tuen tarvitsijoita löytää toimintamme piiriin.

- o Lisäämme Helmin näkyvyyttä ja tunnettavuutta
- o Vahvistamme viestintään käytettäviä resursseja
- o Hyödynnämme kohdennettua verkko- ja lehtimainontaa tehokkaasti
- o Jalkaudumme hoitotahoihin, oppilaitoksiin, tapahtumiin ja messuille

Tasapainoisen talouden ylläpitäminen

Taloussuunnittelumme perustana ovat Helmin toiminta-ajatus, strategia ja toiminnalle asetetut tavoitteet. Talouden suunnittelu ja budjetointi perustuvat aiempien vuosien toteumiin ja arvioon tulevan tilikauden toteutettavasta toiminnasta. Tilikauden aikana seuraamme taloustilannetta ja arvioimme muutostarpeita säännöllisesti.

- o Pidämme organisaation pienenä ja joustavana
- o Toimintamme on laadukasta ja kustannustehokasta
- o Toimimme yhteistyössä avustustahojen kanssa rahoituksen turvaamiseksi jatkossakin
- o Kehitämme olemassa olevia varainhankinnan väyliä ja otamme uusia käyttöön

2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO

2.1 Hallinto

Yhdistyksen ylintä päätäntävaltaa käyttää jäsenistö sääntömääräisessä vuosikokouksessa. Jäsenistö valitsee yhdistykselle hallituksen vuosikokouksessa. Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi 6 varsinaista jäsentä sekä 4 varajäsentä. Kunkin hallituksen jäsenen hallituskausi on kaksi vuotta. Kolme varsinaista ja kaksi varajäsentä on erovuorossa vuoden välein. Hallitus kokoontuu noin kahdeksan kertaa vuodessa käsittelemään yhdistyksen toimintaa, taloutta ja henkilöstöön liittyviä asioita. Toiminnanjohtaja vastaa hallituksen linjausten ja päätösten käytännön tasolle viemisestä.

2.2 Henkilöstö

Yhdistyksessä on 10 työntekijää: toiminnanjohtaja, järjestösihteeri, kaksi palveluohjaajaa, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, keittiötyönohjaaja ja -työntekijä, sekä kolme toiminnanohjaajaa. Yksi toiminnanohjaajista on palkattu vuosille 2022–2023 STEA Paikka auki -avustuksella. Vuodelle 2023 haetaan keittiöapulaista Paikka auki –avustuksella. Yhdistys tarjoaa harjoittelupaikan työkokeilun jaksoille sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Ammattitaitoinen henkilökuntaa ohjaa harjoittelua.

Toimintasuunnitelma 2023

Henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseksi tarjotaan liikunta- ja kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa, sekä järjestetään työhyvinvointia tukevaa toimintaa. Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tarjotaan mahdollisuus osallistua omaa työtä kehittäviin koulutuksiin, sekä järjestetään säännöllistä työnohjausta. Esiemistyössä tarjotaan tukea työn tekemiseen säännöllisten esihenkilötapaamisten myötä ja käydään säännölliset kehityskeskustelut henkilöstön kanssa.

2.3 Toimitilat

Yhdistyksen käytössä on vuokrattu toimitila Helsingissä Mäkelänkatu 56, joka on kooltaan 540 m² ja koostuu isosta yhteisestä oleskelutilasta, kuudesta ryhmätilasta, keittiöstä ja ruokasalista. Lisäksi tilassa on henkilöstön sosiaali- ja toimistohuoneita. Tilat ovat esteettömät ja helposti saavuttavissa julkisilla kulkuvälineillä mistä päin pääkaupunkiseutua tahansa.

Helmi-talolla kävijät kohtaavat toisiansa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Ryhmätoiminnan lisäksi talolla voi viettää aikaa monella tavalla. Talolla on iso yhteinen oleskelutila ja ruokasali, erilaisia ryhmähuoneita, mahdollisuus lukea päivän lehti, käyttää tietokoneita, katsoa televisiota, kuunnella sekä soittaa instrumentteja tai kehittää kädentaitoja askartelun ja käsitöiden parissa. Erityisesti olemme järjestäneet tiloja vertaiskeskusteluja ja osallistavaa toimintaa tukien. Helmi-talo on auki arkisin klo 9–16.30. Tämän lisäksi iltaisin järjestetään ryhmätoimintaa.



3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

Yhdistys tarjoaa monipuolista toimintaa Helmi-talolla sekä talon ulkopuolella. Yhdistys ylläpitää matalan kynnyksen Helmi-taloa, johon kaikilla halukkailla on mahdollisuus tulla ja osallistua toimintaan. Toiminnan muotoja ovat ryhmätoiminta, retket ja tapahtumat, vapaaehtoistyö, keittiötoiminta, palveluohjaus sekä vapaaehtoisuuteen perustuva tukihenkilötoiminta. Helmin toiminnassa lähtökohtana ovat vertaisuus, osallistaminen ja vapaaehtoisuus. Toiminnassa mukana olevat osallistuvat keskinäisen tuen ja vapaaehtoisuuden periaatteella päivittäin erilaisiin ryhmiin tai toiminnan muotoihin.

3.1 Helmi-toiminta

Helmi tarjoaa mahdollisuuden osallistua monipuoliseen matalan kynnyksen yhteisölliseen toimintaan. Tarjoamme arvostavan sekä kuuntelevan kohtaamisen turvallisessa ympäristössä. Toiminnan tarkoituksena on tukea mielenterveystoipujia ja syrjäytymisvaarassa olevia aktiivisen toimijuuden omaksumisessa. Toiminta tarjoaa yhä laajemmalle ja moninaisemmalle joukolle runsaasti mielekkäitä elämyksiä ja kokemuksia ja syitä nousta sängystä. Toiminnassa vertaisuus ja vapaaehtoisuus ovat

Toimintasuunnitelma 2023

keskiössä ja korostamme aktiivista toimimista muiden hyväksi, sosiaalisten kontaktien merkitystä ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta sellaisena kuin on.

Tuotamme kohderyhmälle yhdessä vapaaehtoisten, ammattilaisohjaajien ja yhteistyökumppaneiden kanssa erilaisia ryhmiä, tapahtumia ja retkiä, joihin osallistuminen kävijöille on maksutonta tai erittäin edullista. Tämän toiminnan ylläpidosta ja kehittämisestä vastaavat Helmin toiminnanohjaajat ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja.

Toiminnan toteuttaminen

Talotoiminta

- o Helmi-talolla kävijät kohtaavat toisensa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Ohjatun ryhmätoiminnan lisäksi talolla on mahdollisuus käyttää tietokoneita, lukea päivän lehti, pelata pelejä, soittaa erilaisia instrumentteja ja kehittää kädentaitoja askartelun ja käsitöiden parissa.
- o Helmi-talo on arkisin auki 9.00–16.30 henkilökunnan voimin.
- o Toimintaan osallistuu 40–70 hlö/pvä, käyntikertoja yhteensä 1000/kk ja 10 000/vuosi. Eri henkilöitä n. 250 hlö/kk ja n.1200 hlö/vuosi.
- o Vuosikalenterin mukaiset teema- sekä pop up-tapahtumat. Erityyppisiä tapahtumia on n. 1/vko.
- o Keskusteluiltoja ajankohtaisista mielenterveysaiheista ja luentoja terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista järjestetään kuukausittain.
- o Yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia kohdata vertaisia sekä henkilökuntaa tuetaan säännöllisillä viikkotapaamisilla, kuten aamukahvihetket, ideatuokiot ja yhteisöinfot.
- o Kävijöiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tuetaan tarjoamalla mahdollisuus edulliseen jalkahoitoon, kampaaja ja hieronta palveluihin Helmi-talolla, jonne monen kävijän on helpompaa tulla.
- o Verkossa yhteisöllisyyttä tuetaan ja yksinäisyyttä vähennetään seuraavasti:
 - Virtuaaliporinat-ryhmä Facebookissa toimii keskustelualustana 200 henkilölle ympäri vuorokauden ja viikonloppuisin
 - Avomielin verkko -Chat Discordissa toimii keskustelualustana n.150 henkilölle ympäri vuorokauden ja viikonloppuisin

Ryhmätoiminta

- o Ryhmätoimintaa järjestetään monipuolisesti musiikin, liikunnan, kulttuurin, kädentaitojen ja muiden luovien aiheiden saralla, lisäksi taloilla on viihteellisempiä yhteisöllisyyttä kasvattavia ryhmiä karaokesta bingoon.
- o Talolla kokoontuu vuoden aikana n.60 eri ryhmää, yhteensä 30 viikoittaista ryhmää ja osallistujia tavoitellaan 4–8hlö/ryhmäkerta.
- o Vakiryhmien lisäksi lyhytkestoisia 3–8 krt kestäviä ryhmiä toteuttavat opiskelijat harjoittelujaksojen aikana, sekä työkokeilijat kokeilujaksolla.
- o Ryhmiä toteutetaan myös yhteistyössä Avomielin-yhdistysten ja Asukastalo Hannan kanssa.
- o Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat, opiskelijat sekä henkilökunta.

Retkitoiminta

- o 50 retkeä vuodessa erilaisiin kulttuurikohteisiin ja tapahtumiin.
- o 8 omatoimiretkeä kulttuuritapahtumiin.
- o 3 kertaa vuodessa toteutetaan kotimaan päiväretki 50 hlö/kerta.
- o 1 kertaa vuodessa leiri yhteistyössä Avomielin yhdistysten kanssa.
- o 1 kertaa vuodessa loma Hyvinvointilomien tai muun toimijan kanssa yhteistyössä (erillinen haku vuosittain)
- o Mielenterveyden keskusliiton järjestämät yhdistyspäivät

Toimintasuunnitelma 2023

- o Kohtaamiskerrat 60–100/kk ja 605/v. Eri henkilöitä n. 40 hlö/kk ja n. 300 hlö/v

3.2 Vapaaehtoistoiminta

Helmi-talon arjessa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Tapoja toimia vapaaehtoisena räätälöidään jokaisen omien voimavarojen mukaan. Vapaaehtoistoimintaa yleisesti kehitetään ja ideoidaan yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa. Vapaaehtoisena toimiminen tukee osallistujan arjen rakenteita ja on omiaan lisäämään merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat tärkeä vapaaehtoisuuden anti. Vapaaehtoistoimintaan ovat tervetulleita kaikki halukkaat: mielenterveystoipujat itse, heidän läheisensä tai mielenterveyden edistämisen itselleen tärkeäksi aiheeksi kokevat henkilöt.

Toiminnan toteuttaminen

Vapaaehtoiset Helmissä

- o 50 aktiivista vapaaehtoista:
 - Vertais- ja harrasteryhmien ohjaajia
 - Keittiötoiminnassa mukana valmistaen päivittäin tarjottavaa lounasta
 - Kahvilatoiminnassa mukana pyörittäen kahvilaa ja valmistamalla tarjottavat
 - Avustavissa tehtävissä Helmi-talon arkisissa askareissa ja ylläpidossa
 - Chat-palvelun moderaattoreita
 - Vaikuttamistyössä ja Helmin hallituksessa

Vapaaehtoistoimintaan osallistuvien tukeminen

- o Perehdytetään toimintaan ja muotoillaan vapaaehtoisuutta toimijan voimavarojen mukaisesti.
- o Vahvistetaan koulutuksilla 2 krt/vuosi vapaaehtoisten osaamista.
- o Järjestetään yhteisöllinen virkistyspäivä 2krt/vuosi kaikille vapaaehtoisille yhdessä ja lisäksi omansa eri toimintamuodoille.
- o Järjestetään yhteisiä tapaamisia vapaaehtoisille ja vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille 1krt/kk ja omia suljettuja vertaistuellisia tapaamisia ryhmänohjaajana toimiville vapaaehtoisille.

Uusien vapaaehtoisten rekrytointi

- o Viestintä: Helmi-lehti, sosiaalinen media, Helmi-esite, vapaaehtoisuuskokoukset ja mielenterveysmessut ja mielenterveysverkosto sekä omat sidosryhmät.
- o Vapaaehtoistoiminnan- ja mielenterveysmessuilla mukana oleminen.
- o Näkyvyyden lisääminen oppilaitoksissa ja tapahtumissa.
- o Järjestetään vapaaehtoisten yhteisiä tapaamisia 1krt/kk, missä ideoidaan ja kehitetään vapaaehtoistoimintaa.
- o 10 uutta aktiivista vapaaehtoista mukaan toimintaan vuoden aikana.

3.3 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan yksinäisyyttä kokevia mielenterveystoipujia, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea. Tukihenkilösuhteessa huomioidaan tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoina ovat esim. kuunteleminen, keskustelu ja yhdessä harrastaminen, käytännön asioissa opastaminen ja arjessa rinnalla kulkeminen.

Toimintasuunnitelma 2023

Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka ovat sitoutuneet luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja yhdistyksen arvoihin. Kiinnostuneet haastatellaan ja kaikki valitut osallistuvat Helmin järjestämään tukihenkilöperehdytykseen. Perehdytyksen lisäksi Helmi tarjoaa vapaaehtoisilleen työnohjausta ja lisäkoulutusta.

Tukihenkilötoiminta voi olla usein jatkona palveluohjausprosessin päätyttyä. Tuettavan palveluohjausjakson sekä tukihenkilöperehdytyksen kautta tukihenkilö ja tuettava pystytään kohdentamaan mahdollisimman hyvin toisilleen sopivaksi. Tämä helpottaa palveluohjauksen jälkeen tuettavaa ja auttaa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpidossa.

Tukihenkilötoiminta jakautuu pitkäkestoiseen ja lyhytkestoiseen. Pitkäkestoisessa tukihenkilötoiminnassa tukisuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella yhdeksi vuodeksi. Lyhytkestoisessa tukihenkilötoiminnassa sopimus tehdään 1–3 kuukaudeksi, jonka jälkeen on mahdollista siirtyä pitkäkestoiseen tukihenkilötoimintaan, mikäli tuen tarve jatkuu ja sekä tukihenkilö että tuettava haluavat tukisuhdetta jatkaa. Myös pitkäkestoisessa tukihenkilötoiminnassa ensimmäisen tukivuoden jälkeen on mahdollista tehdä jatkosopimus.

Toiminnan toteuttaminen

Pitkäkestoinen tukihenkilötoiminta (1 v)

- Tukiparit sopivat yhdessä sopimuksella:
 - Tapaamisväli tuettavan ja tukihenkilön välillä, yleensä 1-4krt/kk.
 - Säännöllinen yhteydenpito ohjaajan kanssa.
 - Mahdolliset lomat ja muut tauot.
- Toiminnan sisällöstä sopii tukipari yhdessä ohjaajan kanssa.
- Helmi tukee kuluissa 100 €/kalenterivuosi kuitteja vastaan, esim. Liikunta, kulttuuri, kahvila -käynnit.
- Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on sekä tuettavan että tukihenkilön apuna aina tarvittaessa.

Lyhytkestoinen tukihenkilötoiminta (1–3kk)

- Tukiparit sopivat yhdessä sopimuksella:
 - Tapaamisväli tuettavan ja tukihenkilön välillä, yleensä 1–4krt/kk.
 - Tuen muodot.
 - Säännöllinen yhteydenpito ohjaajan kanssa.
 - Mahdolliset lomat ja muut tauot.
- Toiminnan sisällöstä sopii tukipari yhdessä ohjaajan kanssa.
- Helmi tukee kuluissa 25 €/3kk kuitteja vastaan.
- Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on sekä tuettavan että tukihenkilön apuna aina tarvittaessa.
- Lyhyen tukisuhteen jälkeen mahdollisuus siirtyä pidempikestoisempaan tukihenkilötoimintaan.

Tukihenkilötoimintaan osallistuvien tukeminen

- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien osaamisen kasvattaminen ja ylläpitäminen:
 - Järjestetään tukihenkilöiden alkuperehdytys.
 - Järjestetään 1 kokemusasiantuntijalähtöinen koulutus jo toiminnassa mukana oleville.
 - Tukihenkilötoiminnan raamien/käsikirjan luominen, rakenteen selkeyttäminen.
 - Yhteistyö muiden mielenterveysjärjestöjen kanssa koulutuksen osalta.
- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien sitouttaminen pitkäkestoiseen toimintaan (min 6kk):
 - Yhteydenpidon lisääminen, yhteistapaamiset ohjaajan kanssa.

Toimintasuunnitelma 2023

- Virkistykset 2 kertaa vuodessa tukipareille yhteisesti.
- Säännölliset työnohjukset tukihenkilöille 2krt/vuosi.

Uusien tukihenkilöiden rekrytointi

- Pitkäkestoiseen tukihenkilötoimintaan osallistuvien tavoite 25 tukiparia
- Lyhytkestoiseen tukihenkilötoimintaan osallistuvien 1. vuoden tavoite 10 tukiparia
- Kokemusasiantuntijan oppilaitosvierailuilla esitellään toimintaa.
- Viestintä: Helmi-lehti, sosiaalinen media, Helmi-esite, vapaaehtoisuuskokoukset ja mielenterveysmessut ja mielenterveysverkosto sekä omat sidosryhmät, vapaaehtoistyö.fi-sivusto.
- Oppilaitosten vapaaehtoistoiminnan harjoittelujaksot
- Kokemusasiantuntijat

3.4 Kokemusasiantuntijat

Tulevan toimintavuoden aikana yhdistys vakiinnuttaa koulutettujen kokemusasiantuntijoiden roolia yhdistyksen toiminnassa esimerkiksi kokemustarinaa pohjaavien keskusteluiltojen ja ryhmien sekä sairaala- ja oppilaitosesittelyjen merkeissä.

Helmin toiminnan esittelyä ja oman tarinan kertominen

- Sairaalat ja psykiatrian poliklinikat

Keskusteluiltoja Helmi-talolla

- Keskusteluiltojen rakenteessa tarjotaan sekä ammatillista että kokemusasiantuntijan näkökulmaa pohjustukseksi illalle.
- Kokemusasiantuntija madaltaa kynnystä osallistua keskusteluun tasavertaisena.
- Oman tarinan jakaminen

Kokemusasiantuntijoiden ohjaamat ryhmät

- Helmi-talolla; omia ryhmiä, tiimityöskentelynä toisen kokemusasiantuntijan kanssa, sekä luovia menetelmiä hyödyntäen.
- Yhteistyössä palveluohjaajan kanssa.

3.5 Palveluohjaus

Palveluohjaus on yksilöllistä lyhytkestoista ja tavoitteellista tukea, jonka tavoitteena on lisätä arjessa selviämistä. Yksilöllisen palveluohjauksen lisäksi yhdistys tarjoaa ryhmämuotoista palveluohjausta ja kertaluontoista Pop Up - ohjausta. Palveluohjauksesta on mahdollista siirtyä tukihenkilötoiminnan piiriin, jolloin palveluohjaaja ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja yhteistyössä tuettavan kanssa etsivät hänelle sopivan tukihenkilön. Siirtyminen tukihenkilötoimintaan tehdään suunnitelmallisesti.

Yksilöllinen palveluohjaus

Palveluohjaus on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta asiointiin ja henkilökohtaiseen arjessa selviämiseen opetteluun. Palveluohjauksen yksilötasolle kohdistuva aktiivointi lähtee siitä, että yhteiskunnasta syrjäytymisvaarassa oleva henkilö pääsee takaisin osaksi yhteiskuntaa. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen vaan sitä täydentävä taho. Sairaalaan kotiututtua voi palveluohjauksen rooli olla merkittävä. Palveluohjaaja

Toimintasuunnitelma 2023

tukee ja ohjaa tuettavan hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovituista hoitokontakteista ja tapaamisista.

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

Ryhmämuotoisessa ohjauksessa tarjotaan sosiaalisia kontakteja turvallisessa ympäristössä ja siinä hyödynnetään useita eri ohjausmenetelmiä toiminnallisista terapeuttisiin menetelmiin. Osallistujia tuetaan omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä. Ryhmäohjaus tukee säännöllisen arkirytmien toteuttamista ja parantaa elämänhallintaa. Valmiudet tehdä itsenäisiä päätöksiä vahvistuvat, kyky hoitaa omia asioita vahvistuu ja henkilö kykenee ottamaan enemmän vastuuta omasta arjestaan. Osallistujia autetaan rakentamaan omannäköistä, mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta. Ryhmät ovat suljettuja tarvittavan luottamuksen ilmapiiriin saavuttamiseksi.

Pop Up -palveluohjaus

Palveluohjaajat ovat osallistujien tukena myös yksittäisissä tilanteissa ja ratkovat toimintaan osallistuvien palveluohjausongelmia Helmi-talon arjessa. Haasteet ovat samankaltaisia kuin yksilöohjauksessakin, mutta yksittäisiä. Keskustelun/neuvonnan avulla tilanne rauhoittuu ja asiakas saa vastauksen etsimäänsä ongelmaan.

Palveluohjauksen toteuttaminen

Palveluohjaus

- o 50 hlö/vuosi yksilöpalveluohjauksessa.
- o Palveluohjaussuhde 20 kertaa/asiakas, tarvittaessa tarjotaan 10 lisäkertaa.
- o Tuetaan ohjattavaa luomaan säännöllistä arkirytmisiä ja parantamaan elämänhallintaa.
- o Rohkaistaan kotoa liikkeelle yksilöohjaajan tukemana
- o Vahvistetaan valmiuksia hoitaa omia asioita, kykyä tehdä itsenäisiä päätöksiä ja tuetaan vastuun ottamista omasta arjesta.
- o Rohkaistaan uusiin paikkoihin tutustumiseen jatkossa myös itsenäisesti.
- o Autetaan rakentamaan omannäköistä mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta
- o Yksilöllisen palveluohjauksen päättyessä pyritään tarjoamaan mahdollisuus päästä tukihenkilötoiminnan piiriin.

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

- o 10 kpl ryhmämuotoista palveluohjausta, jolla tavoitetaan 60 kpl osallistujia.
- o Ryhmät kokoontuvat 2–10 kertaa riippuen ryhmän luonteesta.
- o Tarjotaan sosiaalisia kontakteja ryhmäohjauksessa turvallisessa ympäristössä.
- o Ryhmämuotoisessa palveluohjauksessa hyödynnetään useita eri ohjausmenetelmiä.
- o Tuetaan omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämistä.
- o Palveluohjausryhmät vuonna 2023: Stressinhallinta, Haasta sisäinen puheesi, Nepsy ryhmä, voimavaroja arkeen, ahdistuksen hallinta, MTEA1, asiantuntijaluentoja.

Pop up -palveluohjaus

- o Yksittäisen haasteen tai asioinnin tukemista ja ohjausta, 1–3 käyntiä/asiakas.
- o Pop Up -ohjausta tarjotaan maanantaisin klo 13–15.30 puhelimitse, verkkovälitteisesti ja Helmi-talolla.
- o Kohtaamiskerrat 30/kk ja 360/vuosi.

Toimintasuunnitelma 2023

3.6 Keittiötoiminta

Keittiötoiminta mahdollistaa talolla edullisen lounaan, joka on monelle toimintaan osallistuvalla tärkeä osa päivää ja yksi suuri syy lähteä toimintaan mukaan. Keittiötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset saavat toimintaan osallistumisen kautta tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä kokemuksen vastuun ottamisesta ja onnistumisista. Terveellinen ja monipuolinen ruoka on tärkeä osa jaksamista ja olennainen osa myös mielenterveyden ylläpitoa, keittiötoiminta auttaa siihen osallistuvia kehittymään omassa ruuanlaitossa, syömisen säännöllisyydessä ja terveiden elämäntapojen merkityksen ymmärtämisessä.

Keittiötoiminnan toteuttaminen

Keittiötoiminnan muodot

- Lounasruokailu
 - Terveellinen, edullinen ja monipuolinen lounas 3,50 €.
 - Monille ensimmäinen kontakti taloon ja sen toimintaan.
 - Mahdollisuus tavata muita mielenterveystoipujia ja olla osa yhteisöä.
 - Lounasruokailijoita n. 800/kk ja 9600/v.
 - Lounasruoka tarjolla läpi vuoden
- Helmi Café
 - Tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka toipujille
 - Keittiössä valmistetaan kahvilatuotteita myyntiin
 - Aukiolo joka arkipäivä klo 9.00–16.15
- Teemajuhlat
 - Kalenterivuoden juhlapäivät huomioidaan ruokalistoja suunniteltaessa ja juhla-aterioilla tarjotaan ruokaa, jota monella ei ole kotiin mahdollista hankkia.
- Kokkikurssit, leivontaryhmät ja luennot
 - Kokkikursseilla tutustutaan eri maiden ruokaperinteisiin ja harjoitellaan keittiötyöntekijöiden ohjauksessa ruoanlaittoa, sekä nautitaan yhdessä valmistettu ateria.
 - Leivontaryhmässä tutustutaan pienryhmässä rauhassa leivonnan perusteisiin yhdessä tehden ja leipomuksensa voi viedä kotiin päivän päätteeksi
 - Luentoja terveellisistä elämäntavoista ja ruokavaliosta sekä niiden vaikutuksesta hyvinvointiin. Näitä luentoja ja ryhmiä toteutetaan yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Ruokaretket
 - Vierailut ruoka-aiheisilla messuilla.
 - Ruokatapahtumiin osallistuminen.
- Ruoka-apu.fi
 - Ateriatempaukset, ilmaiset ateriat 4 krt vuosi

Keittiötoiminnan vapaaehtoiset

- Vapaaehtoisten tavoittaminen mukaan keittiötoimintaa joka päivälle
- Keittiötoimintaan osallistuvien kanssa ideoidaan ruokalistoja. Tämän kautta keittiötoimintaan osallistuvia kannustetaan terveelliseen ruoanlaittoon myös kotona, he saavat vastuuta keittiötoiminnassa ja tätä kautta heidän hyvinvointinsa vahvistuu.
- Panostetaan motivoituneen ilmapiriin luomiseen, jossa ryhmäläiset ovat yksi tasavertainen toimija keittiössä.
- Keittiötoiminnassa tarjotaan mahdollisuus työkokeiluun tai kuntouttavaan työtoimintaan mahdollisimman monelle siitä hyötyväälle ja tuetaan sillä työelämään paluuta.

Toimintasuunnitelma 2023

4. VIESTINTÄ

Viestintää tehdään seuraavilla tavoilla:

- Yhdistys tiedottaa toiminnastaan ja ajankohtaisista asioista aktiivisesti sosiaalisen median kanavissa
- Yhdistyksen internetsivut toimivat tiedotus- ja viestintäkanavana, jossa tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta, sekä ajankohtaisista asioista.
- Helmi-lehti, 4krt/vuosi. Helmi-lehti on mielenterveysaiheisiin keskittyvä teemajulkaisu. Lehti keskittyy nykyajan ilmiöihin ja kulttuuriin mielenterveystoipujien näkökulmasta. Helmi-lehti kokoaa yhteen toipujien omakohtaisia kokemuksia, ajankohtaisia tarinoita sekä asiantuntijahaastatteluja eri mielenterveyden teemoihin liittyen, sekä kerrotaan yhdistyksen toiminnasta. Lehden toteuttaa kaikille avoin lehtiryhmä. Lehteä jaetaan jäsenten lisäksi yhteistyökumppaneille ja tapahtumissa kaikille aiheesta ja toiminnasta kiinnostuneille.
- Jäsenkirje 4krt/vuosi. Ajankohtaiset asiat ja toiminta.
- Yhteisötilaisuudet Helmi-talolla
- Messut, tapahtumat sekä tempaukset, tiedotus Helmin toiminnasta sekä muista ajankohtaisista asioista.
- Face to Face -viestintä: Kokemusasiantuntija vierailee säännöllisesti potilasosastoilla ja terveyst- ja sosiaalialan oppilaitoksissa kertomassa Helmin toiminnasta.



Viestintäsuunnitelma 2023:

Toimintasuunnitelma 2023

	Tavoite	Kohderyhmä	Kanavat	Sisältö	Aikataulu	Vastuhenkilö
YHDISTYS						
Jäsenet	Osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Yhdistyksen jäsenet ja jäsenydestä kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus Yhdistysasiat	Viikoittain Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset	Toiminnanjohtaja Järjestösihteeri
Sisäinen	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista Tarvittavaan tiedon ja osaamisen kasvattaminen	Hallitus, työntekijät, opiskelijat, työkokeilijat, vapaaehtoiset	Helmi intra sähköposti Tapaamiset ja kokoukset Viikkotiedote Palaverimuistiot	Tavoitteet ja toimintaohjeet Perehdytys ja koulutus Toiminnan tulosten raportointi, Rahoitus ja resurssit	Hallituksen kokoukset Viikko- ja kuukausipalaverit Vapaaehtoisten tapaamiset	Toiminnanjohtaja Järjestösihteeri Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
Rahoittaja	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista	Stea, Helsingin kaupunki, Viola Ranin	Kunkin omat raportointikanavat	Toiminnan laajuus, tavoitteet, tulokset	Kuukausiraportointi- piilotti (Stea) Helmikuu (Viola Ranin) Toukokuu (Stea) Kesäkuu (Helsingin kaupunki)	Toiminnanjohtaja Järjestösihteeri
Verkostot	Yhteistyön avulla synergiaetujen saavuttaminen, asiakasohjauksen tehostaminen	Muut mielenterveysyhdistykset ja järjestöt Sairaalat ja poliklinikat, Oppilaitokset	Helmi-lehti Kuukausitiedotteet Toimintasuunnitelmat Verkostotapaamiset	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely Tavoitteet ja toimintaohjeet Vertaisverkostot, Vaikuttamistoiminta	Kuukausittain, neljännesvuosittain, erkoistaikataulun mukaisesti	Toiminnanjohtaja
Rekrytointi	Osaava, monipuolinen ja motivoitunut toiminnan toteuttajajam	Työntekijät, työkokeilijat, opiskelijat, vapaaehtoiset, Oppilaitokset, te-toimisto, vakuutusyhtiöt	Someviestintä Verkkosivut LinkedIn, toimijoiden välityspalvelut	Tarjolla olevat tehtävät, Helmitoiminnan tiedotus ja esittely	Kuukausittain, tarpeen mukaan	Toiminnanjohtaja
Brändiviestintä	Lisätä tietoisuutta Helmistä Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista	Helmin toimintaan osallistuvat ja siitä kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje	Toiminnan laajuus, tavoitteet, tulokset	Säännöllinen, mutta satunnainen	Toiminnanjohtaja Järjestösihteeri
Kriisiviestintä	Ajantaisaisen tiedon antaminen avoimesti kriittisessä muutostilanteessa	Helmin toimintaan osallistuvat ja siitä kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje	Tilannekohtainen, esim. koronan ja rajoitusten vaikutukset toimintaan	Tilanteen mukaan,	Toiminnanjohtaja Järjestösihteeri
HELMITOIMINTA						
Ryhmätoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Toiminnanohjaajat
Keittötoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit Ruoka-apu.fi	eu-ruokajakelu,	Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Keittötoiminnanohjaaja
Vapaaehtoistoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
Tapahtumat	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Toiminnanohjaajat
Retket	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Toiminnanohjaajat
Luennot	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Toiminnanohjaajat
Tukihenkilötoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Palveluohjauksesta a omilleen siirtyvät mt-toipujat, yksinäiset mt-toipujat,	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Tukihenkilötoiminnan tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
Palveluohjaus	Tiedottaa yhdistyksen palveluohjauksesta, lisää palveluohjaukseen ja palveluneuvontaan osallistuvien henkilöiden määrää.	Sairaalaista kottuvaat mt-toipujat, Erittäisiä arjen haasteita kokevat mt-toipujat, herttaisuusvointaa palveluneuvontaa tarvitsevat mt-toipujat	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Palveluohjauksen tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Aikuutt muutokset Kuukausittain	Palveluohjaajat

Toimintasuunnitelma 2023

5. VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN

Verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa on ollut tärkeä osa yhdistyksen toimintaa ja tavoitteena on kehittää ja tiivistää sitä entisestään. Verkostoitumisen kautta tavoitteena on yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa vaikuttaa mielenterveysalan asioihin sekä vähentää ennakkoluuloja yhteiskunnassa.

Päyhteistyökumppanit:

1. Avomielin-yhdistykset
2. Mielenterveyspooli
3. Mielenterveyden keskusliitto
4. Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto
5. Uudenmaan päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto

Yhteistyötä jatketaan Mielenterveyspoolissa, jota kautta tehdään yhteisiä kampanjoita sekä kannanottoja ajankohtaisista asioista. Olemme Mielenterveyden keskusliiton jäsen ja tämän jäsenyyden myötä yhdistys on aktiivisesti mukana liiton järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa. Avomielin-yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten kanssa järjestetään yhteistä toimintaa ja retkiä sekä jaetaan tietoa. Helmi on Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTEssa yhteistyöjäsenenä ja Suomen Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliiton jäsen. Yhteistyötä tehdään hyvin moninaisesti. Toisten järjestöjen kanssa yhteistyö on toiminnan toteuttamista yhteistyössä, toisten kanssa taas tiedon jakamista tai verkostoitumista erilaisissa yhteistyöryhmissä.

Yhteistyötä tehdään myös sosiaalialan ja terveysalan ammattikoulujen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Alan opiskelijat voivat suorittaa opintoihinsa liittyviä työharjoitteluja yhdistyksen taloilla. Eri oppilaitosten opiskelijat voivat myös tehdä opinnäytteensä Helmille. Lisäksi kehitetään muuta mahdollista yhteistyötä oppilaitosten kanssa.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n eri yhteistyötahot:

<p>Verkostot: Mielenterveyspooli Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto Uudenmaan päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto</p> <p>Helsingin kaupunki: Helsingin kaupunki, mielenterveyspalvelut Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi Helsingin kaupungin vammaisneuvosto Helsingin kaupungin liikuntavirasto Hus Hyks psykiatrian sairaalat Helsingin kaupungin työväenopisto</p> <p>STEA, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus</p>	<p>Avomielin-yhdistykset: Taiteen sulattamo ry Tukiyhdistys Majakka ry Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry Sympati ry Vantaan Hyvät tuulet ry Tukiyhdistys Karvinen ry</p> <p>Säätiöt: Lilinkotisäätiö Niemikotisäätiö Viola Raninin säätiö rs Sosped-säätiö</p> <p>Keskusjärjestöt: Mielenterveyden keskusliitto SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry Suomen Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto</p>	<p>Muut yhdistykset: Kukunori ry Finfami uusimaa ry Kaksisuuntaiset ry Helsingin klubitalot ry Helsingin Työkanava HeTy ry Moniääniset ry Tukikohta ry Elämänlaatu ry Toimintakeskus Sovinto ry Eskot ry Pro Lapinlahti ry MIELI Suomen Mielenterveys ry Toimiva ry Alvi ry Suomen palveluohjausyhdistys ry</p>	<p>Oppilaitokset: Laurea ammattikorkeakoulu Metropolia ammattikorkeakoulu Diakonia-ammattikorkeakoulu Suomen Diakoniaopisto Stadin ammattiopisto Helsingin aikuisopisto Ammattiopisto Live Ammattiopisto Luovi</p> <p>Muut: Kiertuenäyttämö, Kansallisteatteri Hyvinvointilomat Yhteisölohuone Olkkari</p>
--	---	--	--

Toimintasuunnitelma 2023

6. TOIMINNAN ARVIOINTI

Toimintaa arvioidaan ja seurataan suhteessa tavoitteisiin, toiminta-ajatukseen, kohderyhmiin ja edunvalvontaan sekä pitkään historiaan mielenterveysväen puolesta puhumisessa. Yhdistyksen perustavoitteet ovat kaiken toiminnan lähtökohta ja kaikki toimenpiteet ohjaavat tavoitteisiin pääsemiseen. Yhdistyksen toimintaa kehitetään sellaiseksi, että mahdollisimman suuri määrä mielenterveystoipujia pääsisi Helmin toiminnan piiriin.

Toimintaa arvioidaan ja seurataan säännöllisesti. Seuraamme kuukausittain toteutuneita osallistujamääriä toimintamuotokohtaisesti. Keräämme säännöllisesti palautetta toimintamuotokohtaisesti edellä kuvatuin mittarein. Lisäksi keräämme tietoa toimintaan osallistuvilta suullisesti yhteisissä aamukahvihetkissä, yhteisökahveilla ja ideointituokioissa. Tuloksia käsitellään kuukausittain henkilökuntapalaverissa ja toimintamuotokohtaisissa tapaamisissa. Toimintaa kehitetään ketterästi ja tulevaa suunnitellaan saadun palautteen pohjalta. Toiminnanjohtaja raportoi tuloksia hallitukselle säännöllisesti ja niiden pohjalta luodaan yhdistyksen strategiaa ja toimintasuunnitelmaa.

Helmi osallistui vuonna 2021 toteutettuun STEAn raportointipilottiin, jossa määriteltiin toiminnan kannalta oleellisia mittareita toiminnan tuloksellisuuden arviointiin. Mittareista jäivät käyttöön osallisuutta, positiivista mielenterveyttä ja yksinäisyyden kokemusta arvioivat mittarit. Lisäksi palveluohjauksessa on käytössä laajasti eri elämän osa-alueita käsittelevä Kykyviisari. Valittujen mittareiden ohella Helmissä on käytössä myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn mittarit. Nämä kaikki yksilön omaan arvioon perustuvat mittarit vastaavat yhdistyksen tavoitteisiin oivallisesti. Ne tukevat yhdistyksen toiminnan kehittämistä ja vastaavat rahoittajien raportointitoiveisiin.

Toiminnan arviointi

- o Palautekyselyt (sähköinen lomake/paperilomake)
 - Laaja asiakaskysely kevät/syysy
 - Ryhmäpalaute kevät/syysy
 - Tapahtuma- ja retkipalaute satunnaisotanta
 - Vapaaehtois palaute kevät/syysy
 - Palveluohjausasiakkaat alku/väli/loppupalaute (Kykyviisari)
 - Tukihenkilötoiminnan asiakkaat alku/loppupalaute
 - Itsearviointi, kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille
- o Yhteisötilaisuudet, joissa otetaan vastaan suullista palautetta ja ideoita
 - Aamukahvihetki päivittäin.
 - Kerran viikossa ideatuokio.
 - Kerran kuussa yhteisökahvit.
 - Kerran kuussa vapaaehtoistapaaminen.
 - Kerran vuodessa yhteinen syystapaaminen.
 - Kerran vuodessa vuosikokous.
- o Itsearviointi
 - Työntekijöiden viikko- ja kuukausipalaverit sekä kehittämispäivät.
 - Kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille.

Toiminnan seuranta ja kehittäminen

- o Matalan kynnyksen toimintaan osallistuneiden määrät ja niiden kehitys.
- o Eri toimintamuotoihin osallistuneiden määrät ja niiden kehitys.
- o Toimintaan osallistuneiden vapaaehtoisten määrät ja niiden kehitys.

Toimintasuunnitelma 2023

- o Palautekyselyiden tulokset ja muutokset.
- o Yhteisötilaisuudet osana viikoittaisia rakenteita antavat mahdollisuuden tehdä muutoksia ja kehittää toimintaa ketterästi.

Toiminnasta raportointi

- o Hallitukselle säännöllisesti hallituksen kokouksissa.
- o Yhdistyksen jäsenille vuosikokouksissa.
- o Rahoittajille vuosiraportoinnin yhteydessä.
- o Noudatamme STEA:n ohjeita tulosten, vaikutusten ja seurannan arvioinnissa.

Toiminnan vaikuttavuus yksilön kannalta

- o Tarjoamme syyn lähteä kotoa ja kokemuksen yhteisöön kuulumisesta.
- o Tuemme mielenterveystoipuja arjen rakenteita ja autamme luomaan tarpeellisia rutiineja.
- o Lisäämme toimintaamme osallistuvan merkityksellisyyden kokemista, tarjoamme onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden kehittää arjen taitoja.
- o Vähennämme yksinäisyyttä ja syrjäytymisen vaaraa ja tarjoamme sosiaalisia kontakteja.
- o Luomme tukiverkostoja ja annamme sekä tukea, että valmiuksia ottaa vastuu omasta elämästä.
- o Tarjoamme turvalliset puitteet kokemusten vaihtoon vertaisten kanssa, joka vähentää negatiivisia tunteita ja leimautumisen pelkoa.

Toiminnan vaikuttavuus yhteiskunnan kannalta

- o Tuemme julkisen sektorin palveluiden kohdistamista paremmin ja vähennämme niiden tarvetta.
- o Arjen rakenteita vahvistamalla vähennämme häiriökäyttäytymistä ja rikollisuutta.
- o Yhteisöllisellä toiminnalla vähennämme yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.
- o Toiminnalla lisäämme osallistujan kokemusta merkityksellisyydestä ja vähennämme näin itsemurhariskiä ja ennenaikaisia kuolemia.
- o Jaamme tietoa mielenterveysongelmista ja vähennämme stigmaa.

7. YHDISTYKSEN TALOUS

Arvioitu talous ja rahoitus 2023

Helmin talous ja toiminta vuonna 2023 on edellisten vuosien tavoin täysin riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Avustusta haettiin STEA:lta 615 000 euroa, Helsingin kaupungilta 145 000 euroa ja Liikuntavirastolta 1 000 euroa. Stealta haettiin n. 50 000 euron korotusta yhden työntekijän lisäämiseksi Helmin vahvuuksiin viestinnän ja tiedottamisen tehtävissä.

Avustuspäätökset saatiin tammikuussa 2023 ja toteutuivat seuraavasti:

- Stea 593 240 e
- Helsingin kaupunki yhteensä 141 000 e
- Liikuntavirasto haetaan ja myönnetään myöhemmin.

Avustukset eivät ole riittäneet vuosiin varsinaisen toiminnan menojen täysimääräiseen kattamiseen, joten omatoimisia tuottoja tarvitaan avustusten lisäksi. Omatoimisia tuottoja arvioidaan saatavan keittiötoiminnan,

Toimintasuunnitelma 2023

lehden mainosmyynnin ja omavastuiden osalta yhteensä 52 380 euroa. Avustusten ja omatoimiset tuottojen summa on arviolta yhteensä 787 620 euroa. Varsinaisen toiminnan arvioidut menot tulevat olemaan yhteensä 829 240 euroa.

Varsinaisen toiminnan alijäämäksi tulee -41 620 euroa. Näitä kuluja pyritään kattamaan varainhankinnan ja sijoitusten tuotoilla, joista kulujen jälkeen tuotoksi odotetaan yhteensä 45 480 euroa. Oma varallisuutta budjetoidaan lisäksi yhdistyksen 40-vuotisjuhlan käytettäväksi 15 000 euroa. Tilikauden alijäämäksi jää näin ollen -11 140,54 euroa.

Edellisten lisäksi vuodelle 2022–2023 on myönnetty yhteensä Paikka auki-työntekijän avustusta 78598 euroa ja lisäksi saatu vuodelle 2023 toinen Paikka auki-työntekijä avustussummalla 33 632 euroa.

LIITTEET

Liite 1. Budjetoitu rahoitus 2023–2022 / Toteutunut rahoitus 2021–2020

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Budjetoitu rahoitus	2023	Rah osuus	2022	Rah osuus
Kohdeavustus STEA	593 240 €	70,61 %	564 990 €	68,04 %
Avustukset STEA	593 240 €		564 990 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki	141 000 €	16,78 %	150 000 €	18,06 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	1 000 €	0,12 %	1 000 €	0,12 %
Avustukset Helsingin kaupunki	142 000 €	16,90 %	151 000 €	18,18 %
Avustukset yhteensä	735 240 €	87,51 %	715 990 €	86,22 %
Omatoimiset tuotot	52 380 €	6,23 %	67 550 €	8,13 %
Varainhankinta	28 580 €	3,40 %	22 500 €	2,71 %
Sijoitustoiminta	24 000 €	2,86 %	24 370 €	2,93 %
Omatoimiset tuotot yhteensä	104 960 €	12,49 %	114 420 €	13,78 %
Kaikki yhteensä	840 200 €	100,00 %	830 410 €	100,00 %

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Toteutunut rahoitus	2021	Rah osuus	2020	Rah osuus
Kohdeavustus STEA / AK	564 990 €	71,68 %	564 990 €	71,83 %
Avustukset RAY	564 990 €		564 990 €	

Toimintasuunnitelma 2023

Yleisavustus Helsingin kaupunki terv.lautakunta	136 000 €	17,25 %	140 000 €	17,80 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	529 €	0,07 %	670 €	0,09 %
Avustukset Helsingin kaupunki	136 529 €	17,32 %	140 670 €	17,88 %
Avustukset yhteensä	701 519 €	89,00 %	705 660 €	89,72 %
Omatomiset tuotot	34 544 €	4,38 %	29 985 €	3,81 %
Varainhankinta	28 536 €	3,62 %	25 508 €	3,24 %
Sijoitustoiminta	23 602 €	2,99 %	25 385 €	3,23 %
Omatomiset tuotot yhteensä	86 683 €	11,00 %	80 878 €	10,28 %
Kaikki yhteensä	788 202 €	100,00 %	786 538 €	100,00 %

Mielenterveysyhdistys HELMI ry TALOUSARVIO 2023			Budjetti	Toteutunut	Budjetti	Toteutunut
			01.01.2023	01.01.2022	01.01.2022	01.01.2021
			31.12.2023	31.12.2022	31.12.2022	31.12.2021
VAR SINAINEN TOIMINTA						
TUOTOT						
KOHDEAVUSTUKSET						
30011	Kohdennettu toiminta-avustus/STEA	593 240,00	564 990,00	564 990,00	564 990,00	564 990,00
300013	Kohdeavustus/STEA Ed. avustusennakko ed.v.	0,00	6 429,00			
3007	Kohdeavustus/Helsingin kaupunki (Sotepe)	141 000,00	141 000,00	141 000,00	136 000,00	136 000,00
3009	Kohdeavustus/Helsingin Liikuntavirasto	1 000,00	688,00	7 500,00	529,00	529,00
30020	Stea / paikka auki		36 298,00			
	Kohdeavustukset yhteensä	735 240,00	749 405,00	713 490,00	701 519,00	701 519,00
KEITTIÖTOIMINNAN TUOTOT						
3030	Catering -myynti	360,00	413,75	600,00	160,00	160,00
3040	Ateriamaksut	33 600,00	19 946,40	42 000,00	18 151,85	18 151,85
3050	Kahvilatuotot	4 800,00	7 121,50	12 000,00	3 075,50	3 075,50
	Keittiötoiminnan tuotot yhteensä	38 760,00	27 481,65	54 600,00	21 387,35	21 387,35
JÄSENTEN OMAVASTUUT						
30411	Ryhmiin omavastuut	1 360,00	1 985,50	1 840,00	1 409,50	1 409,50

Toimintasuunnitelma 2023

30412	Lomien omavastuut	2 500,00	1 190,00	2 250,00	2 530,00
30451	Viikkoretket	3 000,00	1 572,00	2 040,00	1 574,50
30452	Päiväretket	1 950,00	1 156,00	1 500,00	109,00
30454	Omatoimiretket	400,00	427,00	600,00	857,00
30456	Hyvinvointipalvelut	1 210,00	1 860,00	1 520,00	1 517,00
	Jäsenten omavastuut yhteensä	10 420,00	8 190,50	9 750,00	7 997,00
MUUT TUOTOT					
3043	Koulutus- ja opetustuotot	0,00	1 205,00	0,00	2 650,00
3044	Ilmoitustuotot	3 200,00	3 000,00	3 200,00	2 500,00
3048	Vakuutuskorvaukset	0,00	546,78	0,00	10,00
3049	Muut tuotot	0,00	0,00	0,00	0,00
	Muut tuotot yhteensä	3 200,00	4 751,78	3 200,00	5 160,00
TUOTOT YHTEENSÄ		787620	789828,93	781040	736063,35
KULUT					
HENKILÖSTÖKULUT					
PALKAT JA PALKKIOT HENKILÖKUNTA					
3500	Palkat/vak.henkilökunta	-337 724,71	-371 016,25	-328 123,80	-330 136,95
35000	Palkat/vak.henkilökunta/lo...	-18 739,83	-18 321,72	-18 435,76	-18 305,23
3507	Lomapalkkavelan muutos...	-2 500,00	51,55	0,00	-2 484,13
3508	Puhelinetu	-300,00	-311,19	-240,00	-293,55
3510	Luontoisetujen vastatili	300,00	311,19	240,00	293,55
35200	./koulutuskorvaus	0,00	1 800,00	0,00	800,00
	Palkat ja palkkiot henkilökunta yhteensä	-358 964,54	-387 486,42	-346 559,56	-350 126,31
MUUT PALKKIOT					
3506	Kokouspalkkiot/hallitus	-6 700,00	-6 300,00	-8 000,00	-6 550,00
3511	Ohjauspalkkiot	-23 350,00	-8 539,10	-19 250,00	-9 784,90
3512	Helmi-lehti, kirjoituspalkkiot	-3 200,00	-3 350,00	-3 400,00	-3 310,00
3513	Helmi-lehti, taittotyökorvaus	-6 000,00	-5 320,00	-6 000,00	-5 445,00
3514	Hyvinvointipalkkiot	-560,00	0,00	-700,00	-480,00
3521	Palkka- ja palkkiovaraukset	0,00	760,00	0,00	-760,00
	Muut palkkiot	-39 810,00	-22 749,10	-37 350,00	-26 329,90
SAADUT KELA YM. KORVAUKSET					
3529	Kela- ja tapaturmavakuut...	0,00	6 881,95	0,00	9 616,95
ELÄKEVAKUUTUSKULUT					
3531	TyEL-vakuutusmaksut	-64 163,62	-69 719,88	-60 647,92	-59 862,47

Toimintasuunnitelma 2023

	3533	TyEL- vak.maksu/ed.vuos i	0,00	283,01	0,00	67,90
		Eläkevakuutuskulut	-64 163,62	-69 436,87	-60 647,92	-59 794,57
MUUT SOSIAALIVAKUU TUSKULUT						
	3530	Sotu-maksut	-6665,89	-5 116,97	-7347,06	-5206,7
	3534	Työttömyysvak.ma ksu	-1782,32	-1 954,28	-3465,6	-1743,66
	3535	Tapaturmavak.mak su	-3564,65	-3 975,12	-3465,6	-3697,25
	3536	Ryhmähenkivak.m aksu	-249,53	-218,09	-242,59	-209,21
	35360	Tapat/työttö/ryhmä/e d.vuosi	0,00	0,00	0	-254,67
		Muut sos. vakuutus kulut	-12 262,38	-11 264,46	-14 520,85	-11 111,49
MUUT HENKILÖSTÖKUL UT						
	3540	Työnohjaus ja koulutus	-15 000,00	-17 782,82	-15 000,00	-11 910,39
	3542	Terveystenhoito /.työtöerv.huoltopal autukset	-6 000,00	-13 428,70	-12 000,00	-6 723,30
	3543	Muut henkilöstökulut	2 000,00	2 474,65	0,00	2 442,61
	3550	Muut henkilöstökulut	-10 300,00	-8 695,02	-5 300,00	-4 258,80
		Muut henkilöstökul ut	-29 300,00	-37 431,89	-32 300,00	-20 449,88
HENKILÖSTÖKUL UT YHTEENSÄ			-504 500,54	-521 486,79	-491 378,33	-458 195,20
MUUT KULUT						
OSTETUT TYÖVOIMAPALVE LUT						
		Ostetut työvoimapalvelut/k eittiö	0,00	0,00	0,00	0,00
VAPAAEHTOISTO IMINTA						
	3651	Vapaaehtoisen virkistys/koulutus	-5 400,00	-3 942,72	-4 900,00	-2 688,20
	3652	Vapaaehtoistoimin nan muut kulut	-1 000,00	-330,24	-2 000,00	-1 041,60
	3653	Tukihenkilöiden virkistys/koulutus	-2 500,00	-3 627,70	-3 000,00	-883,60
	3654	Tukihenkilötoimin nan muut kulut	-1 000,00	-173,06	0,00	0,00
	3655	Tukihenkilöiden kulukorvaus	-2 000,00	-927,58	-2 000,00	-568,34
		Vapaaehtoistoiminta	-11 900,00	-9 001,30	-11 900,00	-5 181,74
KEITTIÖN AINEET JA TARVIKKEET						
	3827	Ruoka-aineostot	-43 200,00	-36 894,61	-43 600,00	-29 735,59
	3828	Tarvikeostot	-4 320,00	-4 869,30	-16 800,00	-4 627,18
		Aineet ja tarvikkeet	-47 520,00	-41 763,91	-60 400,00	-34 362,77
RETKI- JA LOMAKULUT						
	3803	Matkakulut/Ohjaaja t	0,00	-1 150,40	0,00	-144,05
	3806	Omatoimiretket	-1 000,00	-1 102,80	-1 500,00	-1 991,00
	38063	Viikkoretket	-8 500,00	-9 817,89	-6 000,00	-5 168,77

Toimintasuunnitelma 2023

38064	Päiväretket	-7 000,00	-6 700,85	-7 000,00	-3 021,98
3807	Tuettu lomat	-4 500,00	-842,50	-4 500,00	-2 480,00
	Retki- ja lomakulut	-21 000,00	-19 614,44	-19 000,00	-12 805,80
RYHMÄKULUT					
3671	Ostetut työvoimapalvelut/ryhmät	-3 100,00	-3 525,00	-3 100,00	-2 416,90
38080	Liikuntapal/Hki/erityisryhmät	-900,00	-476,55	-900,00	-232,50
3810	Kurssiavustukset	-150,00	-31,50	-150,00	-92,65
3822	Ryhmiä aineet ja tarvikkeet	-2 000,00	-2 824,79	-4 500,00	-3 900,64
3838	Muut ostetut palvelut/ryhmät	-6 940,00	-8 474,30	-5 000,00	-13 553,90
	Ryhmäkulut	-13 090,00	-15 332,14	-13 650,00	-20 196,59
TAPAHTUMAKULUT					
3821	Materiaalikulut	-1 000,00	-1 546,79	-1 000,00	-80,02
38960	Tapahtumakulut	-4 600,00	-3 463,98	-2 500,00	-1 671,71
	Tapahtumakulut	-5 600,00	-5 010,77	-3 500,00	-1 751,73
LAHJOITUKSET					
3812	Lahjoitukset	-300,00	-300,00	-300,00	-300,00
TILINHALLINTOPALVELUT					
3830	Kirjanpito	-17 000,00	-15 406,77	-18 200,00	-15 099,15
38300	Kirjanpito/Circula/Emce	-1 200,00	-2 029,15	-2 000,00	-1 115,38
3831	Tilintarkastus	-5 400,00	-5 374,16	-3 600,00	-3 596,00
	Tilinhallintopalvelut	-23 600,00	-22 810,08	-23 800,00	-19 810,53
LEHTI- JA TIEDOTUSKULUT					
3825	Tiedotusmateriaali	-500,00	-471,20	0,00	-2 499,08
3841	Lehden taitto- ym. palvelut	-6 500,00	-8 592,29	-4 800,00	-5 685,60
3850	Markkinointi- ja ilmoituskulut	-5 000,00	-6 443,82	-5 000,00	-780,48
3870	Postitus	-11 000,00	-10 852,18	-11 000,00	-11 600,03
	Lehti- ja tiedotuskulut	-23 000,00	-26 359,49	-20 800,00	-20 565,19
OSTETUT PALVELUT					
3839	Muut ostetut palvelut	-1 000,00	-1 091,80	-1 000,00	-736,38
KONE- JA LAITEVUOKRAT					
3620	Kone- ja laitevuokrat	-2 000,00	-1 168,11	-6 000,00	-6 449,11
	Kone- ja laitevuokrat yhteensä	-2 000,00	-1 168,11	-6 000,00	-6 449,11
ICT- JA OHJELMISTOKULUT					
3871	Puhelin/tietoliikenne	-7 000,00	-7 506,30	-10 000,00	-8 254,09
38710	ICT-kulut	-18 000,00	-18 450,22	-1 500,00	-15 586,36
3875	Kalustohankinnat (ICT)	-6 000,00	-2 025,54	-2 000,00	-4 062,91

Toimintasuunnitelma 2023

	3876	ICT-ohjelmat/päivitys	-6 000,00	-6 494,77	-11 000,00	-5 540,97
		ICT- ja ohjelmistokulut	-37 000,00	-34 476,83	-24 500,00	-33 444,33
TOIMISTOKULUT						
	3872	Kopiokonekulut	-2 000,00	-3 935,60	-500,00	-1 614,33
	3873	Toimistotarvikkeet	-1 000,00	-1 852,22	-1 000,00	-996,27
	3874	Pankkikulut	-3 000,00	-2 614,26	-2 000,00	-2 551,33
	3878	Ammattikirjallisuus	-300,00	-337,14	-300,00	-115,90
	3879	Muut toimistokulut	-200,00	-705,02	-500,00	-20,00
		Toimistokulut	-6 500,00	-9 444,24	-4 300,00	-5 297,83
TOIMITILAVUOKRAT						
	3602	Tilavuokra Vallila	-95 460,00	-77 697,78	-87 438,96	-84 946,65
	3629	Muut vuokrat	-4 000,00	-5 083,53	-2 928,00	-2 376,00
		Toimitilavuokrat	-99 460,00	-82 781,31	-90 366,96	-87 322,65
MUUT TOIMITILAKULUT						
	3840	Asennus- ja korjauspalvelut	-2 000,00	-1 993,66	-2 200,00	-453,16
	3846	Kalustohankinnat	-2 000,00	-4 277,90	0,00	0,00
	38810	Jätehuolto	-2 000,00	-1 510,48	-2 000,00	-874,51
	38811	Siivouskulut	-14 000,00	-11 535,68	-17 000,00	-9 856,84
	3885	Muut toimitilakulut	-1 500,00	-1 759,47	-1 500,00	-1 374,75
		Muut toimitilakulut	-21 500,00	-21 077,19	-22 700,00	-12 559,26
MUUT TOIMINTAKULUT						
	3541	Sisäinen tarjoilu	-100,00	-38,40	-300,00	-2,78
	3800	Matkakulut/henkilö kunta	-2 000,00	-1 922,27	-1 000,00	-192,40
	3801	Päivärahat/henkilö kunta	-300,00	-200,00	-500,00	-20,00
	3802	KM-kulut/henkilökunta	-300,00	-203,89	-500,00	-114,31
	3877	Huomionosoitukset	-500,00	-756,04	-500,00	-1 022,02
	3889	Jäsenrekisterikulut	-500,00	-1 512,80	-2 000,00	-2 056,91
	3891	Jäsenmaksukulut	-3 270,00	-3 785,14	-2 000,00	-3 888,66
	3892	Luottotappiot	-200,00	0,00	0,00	0,00
	3893	Muut toimintakulut	-500,00	-1 268,00	-1 500,00	-538,04
	3894	Kokous- ja neuvottelukulut	-300,00	0,00	-400,00	-63,00
	3896	Messukulut	-800,00	-1 186,20	-2 000,00	-752,00
	38962	Luottokuntaprovisiot	-500,00	-491,71	-100,00	-324,72
	3900	Lehdet	-1 000,00	-1 510,30	-1 000,00	-682,80
	3884	Vakuutukset	-1 000,00	-1 022,20	-800,00	-997,42
		Muut toimintakulut	-11 270,00	-13 896,95	-12 600,00	-10 655,06
MUUT KULUT YHTEENSÄ			-324 740,00	-304 128,56	-314 816,96	-271 438,97
KULUT YHTEENSÄ			-829 240,54	-825 615,35	-806 195,29	-729 634,17

Toimintasuunnitelma 2023

VARAINAINEN TOIMINTA			-41 620,54	-35 786,42	-25 155,29	6 429,18
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ			-41 620,54	-35 786,42	-25 155,29	6 429,18
MUU TOIMINTA			-41 620,54	-35 786,42	-25 155,29	6 429,18
39200	Remonttikulut	0	-5920,98	-20000	-13840	
39201	Muuttokulut	0	0	0	0	
4005	Muut kulut	0	0	0	0	
3925	Lahjoitukset	0	-1000	0	0	
xxx	40-vuotis juhla	-15000	0	0	0	
MUU TOIMINTA			-15 000,00	-6 920,98	-20 000,00	-13 840,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ			-56 620,54	-42 707,40	-45 155,29	-7 410,82
VARAINHANKINTA						
TUOTOT						
JÄSENMAKSUT						
5000	Jäsenmaksutuotot	7 000,00	7 310,00	7 500,00	7 923,00	
MUUT TUOTOT						
5020	Lahjoitukset	3 000,00	3 300,00	0,00	3 613,36	
5021	Viola Ranin säätiö	20 000,00	17 000,00	15 000,00	17 000,00	
MUUT TUOTOT			23 000,00	20 300,00	15 000,00	20 613,36
KULUT						
VARAINHANKINNAN KULUT						
	Varainhankinnan kulut	-1 420,00	-947,27			
VARAINHANKINTA			28 580,00	26 662,73	22 500,00	28 536,36
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ			-28 040,54	-16 044,67	-22 655,29	21 125,54
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA						
TUOTOT						
OSINKO- JA RAHOITUSTUOTOT						
6000	Osinkotuotot	1 000,00	922,50	900,00	877,50	
6005	Muut rahoitustuotot	0,00	5,88	0,00	0,00	
KORKOTUOTOT						
6011	Korkotuotot/Verohallinto	0,00	0,00	0,00	1,21	
TUOTOT/TESTAMENTTI						
6040	Vuokratuotot (testamentti)	23 000,00	22 538,52	23 470,00	22 723,40	
TUOTOT YHTEENSÄ			24 000,00	23 466,90	24 370,00	23 602,11
KULUT						
KULUT/TESTAMENTTI						
6512	Vastikkeet	-5 000,00	-4 833,30	-7 628,50	-4 734,00	
6514	Muut kulut	-2 000,00	-1 235,26	0,00	-1 742,34	
KULUT/TESTAMENTTI			-7 000,00	-6 068,56	-7 628,50	-6 476,34

Toimintasuunnitelma 2023

MUUT RAHOITUSKULUT					
6510	Muut rahoituskulut	-100,00	-80,00	0,00	-40,00
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		16 900,00	17 318,34	16 741,50	17 085,77
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ		-11 140,54	1 273,67	-5 913,79	38 211,31
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ		-11 140,54	1 273,67	-5 913,79	38 211,31

Liite 3. Talousarvio 2023 // Paikka auki (keittiöapulainen)

PAIKKA AUKI 23/KEITTIÖAPULAINEN

KEITTIÖAPULAINEN	2023
HANKEAVUSTUKSET STEA	33632
HANKEAVUSTUKSET MUUT	0
TUOTOT YHTEENSÄ	33632
HENKILÖSTÖKULUT	-30766
Puhelin ja toimistokulut	-2710
Matkakulut/henkilökunta	-150
KULUT YHTEENSÄ	-33626
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	6

Liite 4. Talousarvio 2022–2023 // Paikka auki (toiminnanohjaus)

PAIKKA AUKI 22-23/TOIMINNANOHJAUS	BUDJETTI
TOIMINNANOHJAUS	KOKO HANKE
HANKEAVUSTUKSET STEA	72598
HANKEAVUSTUKSET MUUT	0
TUOTOT YHTEENSÄ	72598
HENKILÖSTÖKULUT	-68477
Kalustohankinnat	-800
Puhelin ja toimistokulut	-3020
Matkakulut/henkilökunta	-300

Toimintasuunnitelma 2023

KULUT YHTEENSÄ	-72597
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	1