



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

# Vuosikertomus 2024



---

# SISÄLLYSLUETTELO

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY .....	4
2. YHDISTYKSEN ORGANISAATIO .....	5
2.1 Hallinto .....	5
2.2 Henkilöstö .....	6
2.3 Toimitilat .....	6
3. YHDISTYKSEN TOIMINTA .....	7
3.1 Helmi-toiminta .....	8
3.2 Vapaaehtoistoiminta .....	16
3.3 Tukihenkilötoiminta .....	19
3.4 palveluohjaus .....	22
3.5 Keittiötoiminta .....	25
4. VIESTINTÄ .....	27
5. VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN .....	28
6. TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA .....	29
7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SJOITUSTOIMINTA .....	35
LIITTEET .....	36

## LISÄTIETOA:

Vuosikertomus hyväksyttiin 21.3.2024 hallituksen kokouksessa.

Toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen, 044 5578036, [heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi](mailto:heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi)  
Puheenjohtaja Päivi Seila, [paivi.seila@mielenterveyshelmi.fi](mailto:paivi.seila@mielenterveyshelmi.fi)

## Vuosikertomus 2024

## TOIMINTA LUKUINA 2024

	2024	2023	MUUTOS 2024 / 2023
<b>TALOLLA TOIMINTAAN OSALLISTUVAI</b>			
Yksittäiset kävijät/aukiolopäivä	42	40	5 %
Yksittäiset kävijät/kuukausi	263	255	3 %
Käyntikerrat/kuukausi	887	837	6 %
Käyntikerrat/vuosi	10 646	10 044	6 %
Aukiolopäivät/vuosi	253	249	2 %
<b>KEITTIÖTOIMINTA</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	
Ruokailijat/pvä	31	33	-6 %
Ruokailijat/kk	685	692	-1 %
Ruokailijat/vuosi	8 218	8 298	-1 %
Aukiolopäivät/vuosi	253	249	2 %
<b>RYHMÄTOIMINTA</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	
Osallistujat/ryhmä	5	5	0 %
Osallistujat/vuosi	5554	5866	-5 %
Ryhmät/vuosi	74	86	-14 %
Kokoontumiskerrat/vuosi	1019	1174	-13 %
<b>TAPAHTUMAT</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	
Osallistujat/tapahtuma	19	16	19 %
Osallistujat/vuosi	2492	2646	-6 %
Tapahtumat/vuosi	128	167	-23 %
<b>RETKET</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	
Osallistujat/retki	12	11	9 %
Osallistujat/vuosi	556	651	-15 %
Retket/vuosi	45	61	-26 %
<b>VAPAAEHTOISTOIMINTA</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	
Ryhmänohjaajat	19	21	-10 %
Keittiö	14	15	-7 %
Vapaaehtoispassi * aloitettu 2022	28	19	47 %
Toiminnan esittely	10	0	
Vastaanotto /lehti	8	0	
Opiskelijat+työkokeilijat	25	25	0 %
<b>TUKIHENKILÖTOIMINTA</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	
Tukihenkilöt	30	23	30 %
Tukiparien tapaamiskerrat	495	251	97 %
Uudet Matchit	7	7	0 %
<b>PALVELUOHJAUS</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>	
Asiakkuudet/vuosi	40	43	-7 %
Asiointikerrat/vuosi	296	418	-29 %
Palveluohjausryhmät/vuosi	13	9	44 %
Osallistujat/vuosi	217	263	-17 %
Palveluneuvonta kohtaamiset/vuosi	310	282	10 %

## 1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on vuonna 1983 perustettu ruohonjuuritason mielenterveysyhdistys. 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.

Vuoden 2024 lopussa yhdistyksessä oli 584 jäsentä, toimintaan osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä.

### 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 kokemuksen 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.

### Toiminnan tavoitteet vuonna 2024

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

Tavoitteenamme on, että mielenterveystoipujan:

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

### Arvot

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

## Vuosikertomus 2024

---

- 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 yhteisömmme parhaaksi.
- 3. Luottamus.** Luotamme toisiimme ja tulevaisuuteen. Näemme mahdollisuudet myös haastavissa tilanteissa.

## 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 6–9 kertaa vuodessa käsittelemään yhdistyksen toimintaa, taloutta ja henkilöstöön liittyviä asioita. Toiminnanjohtaja vastaa hallituksen linjausten ja päätösten käytännön tasolle viemisestä.

#### 2.1.1 Yhdistyksen hallitus vuonna 2024 (2.5.2024 asti)

**Varsinaiset jäsenet:** Päivi Seila (pj.), Tuula Samulin (vpj), Timo Krohn (2.vpj), Roosa Tiensuu, Juha Porkola, Jyrki Wahlstedt ja Tiina Viitanen

**Varajäsenet:** Harri Fagerlund, Taru Reinikainen, Arja Sihvonen ja Veera Henriksson

#### 2.1.2 Yhdistyksen hallitus vuonna 2024 (2.5.2024 eteenpäin)

**Varsinaiset jäsenet:** Päivi Seila (pj.), Tuula Samulin (vpj.), Timo Krohn (2.vpj), Sami Laihanen, Jyrki Wahlstedt, Roosa Tiensuu ja Tiina Viitanen

**Varajäsenet:** Arja Sihvonen, Harri Fagerlund, Taru Reinikainen ja Veera Henriksson

#### 2.1.3 Yhdistyksen vuosikokous 2024

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous järjestettiin Helmi-talolla 2.5.2024. Puheenjohtajana toimi Validian toimitusjohtaja Laura Rätty.

## Vuosikertomus 2024

---

Kokouksessa oli läsnä 23 äänivaltaista kokousedustajaa. Kokouksessa käytiin läpi edeltävän vuoden vuosikertomus, tilinpäätös ja kuluvan vuoden toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Vuosien 2024 ja 2025 jäsenmaksuksi vahvistettiin 15 e/vuosi. Lisäksi suoritettiin valinnat hallitukseen erovuoroisten tilalle.

### 2.2 Henkilöstö

Yhdistyksessä oli 11 työntekijää: toiminnanjohtaja, talous- ja hallintovastaava, kaksi toiminnanohjaajaa ja palveluohjaajaa, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, keittiötyönohjaaja ja keittiötyöntekijä. Paikka auki- rahoituksella jatkoivat keittiöapulainen, sekä toiminnanohjaaja kahden kuukauden ajan. Paikka auki rahoituksella palkattiin maaliskuun alusta yksi uusi toiminnanohjaaja määräaikaiseen työsuhteeseen. Toiminnassa oli mukana vuoden 2024 aikana työntekijöiden lisäksi yhteensä peräti 134 vapaaehtoista toteuttamassa ryhmätoimintaa talolla, talon askareissa avustamassa, keittiötoiminnassa ja tukihenkilötoiminnassa. Yhdistys tarjoaa myös harjoittelupaikkoja työkokeilun jaksoille, kuntouttavaan työtoimintaan, sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Ammattitaitoinen henkilökunta ohjaa harjoittelua. Vuoden 2024 aikana Helmissä suoritettiin harjoittelua 25 opiskelijaa ja työkokeilijaa.

Henkilöstön hyvinvointia ja työssä jaksamista tuetaan tarjoamalla liikunta- ja kulttuuriseteleitä kaksi kertaa vuodessa. Lisäksi järjestetään työkykyä ja -hyvinvointia ylläpitävää toimintaa. Ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tarjotaan mahdollisuus osallistua koulutuksiin, jotka tukevat omaa työtä. Henkilöstölle järjestetään myös säännöllistä työn ohjausta. Esimies tarjoaa tukea työn tekemiseen, sekä käydään säännölliset kehityskeskustelut ja esimiestapaamiset henkilöstön kanssa.

### 2.3 Toimitilat

Yhdistyksen käytössä on vuokrattu toimitila Helsingissä osoitteessa Mäkelänkatu 56. Tilat ovat esteettömät ja helposti saavuttavissa julkisilla kulkuvälineillä mistä päin pääkaupunkiseutua tahansa. Toimitila on kooltaan 540 m<sup>2</sup> ja koostuu isosta yhteisestä oleskelutilasta, kuudesta ryhmätilasta, keittiöstä ja ruokasalista. Lisäksi toimitilassa on henkilöstön toimistohuoneita ja sosiaalitala.

Helmi-talolla kävijät kohtaavat toisiansa vapaamuotoisesti eri toimintojen parissa. Ryhmätoiminnan lisäksi talolla voi viettää aikaa monella tavalla ja Helmi Caféssa on tarjolla päivittäin edullista aamupuuroa, lounasta ja kahvilatuotteita. Ison yhteisen oleskelutilan lisäksi Helmi-talolla on huoneet taiteilua, bänditoimintaa, tietokoneen käyttöä ja television katselua varten. Lisäksi talossa on rauhallinen Olkkari ja Relaamo pienemmille ryhmille ja vertaiskeskusteluja varten. Talon huoneet on nimetty kävijöiden ehdotuksien pohjalta. Yhteisessä oleskelutilassa, Siskon Salissa, muistetaan toiminnan testamenttitukija Sisko Grönroosia.



*Kuvia Helmi-talolta vuodelta 2021*

### 3. YHDISTYKSEN TOIMINTA

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

#### 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

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

## Vuosikertomus 2024

---

- 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 tarvisijoita 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

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

Tuemme toimintaan osallistuvien mahdollisuuksia kohdata vertaisia sekä henkilökuntaa säännöllisillä viikkotapaamisilla: näihin kuuluvat päivittäiset aamukahvihetket ja taukojummat, yhteiset ruokailuajat, viikoittaiset ideatuokiot sekä kuukausittaiset yhteisökahvit. Helmi-talon yhteisölliset tuokiot ovat olleet tärkeitä tilaisuuksia kävijöille ja henkilökunnalle, koska niissä voitiin yhdessä jakaa kuulumisia ja näin entisestään lisätä osallisuuden ja yhteisöllisyyden tuntua.

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.

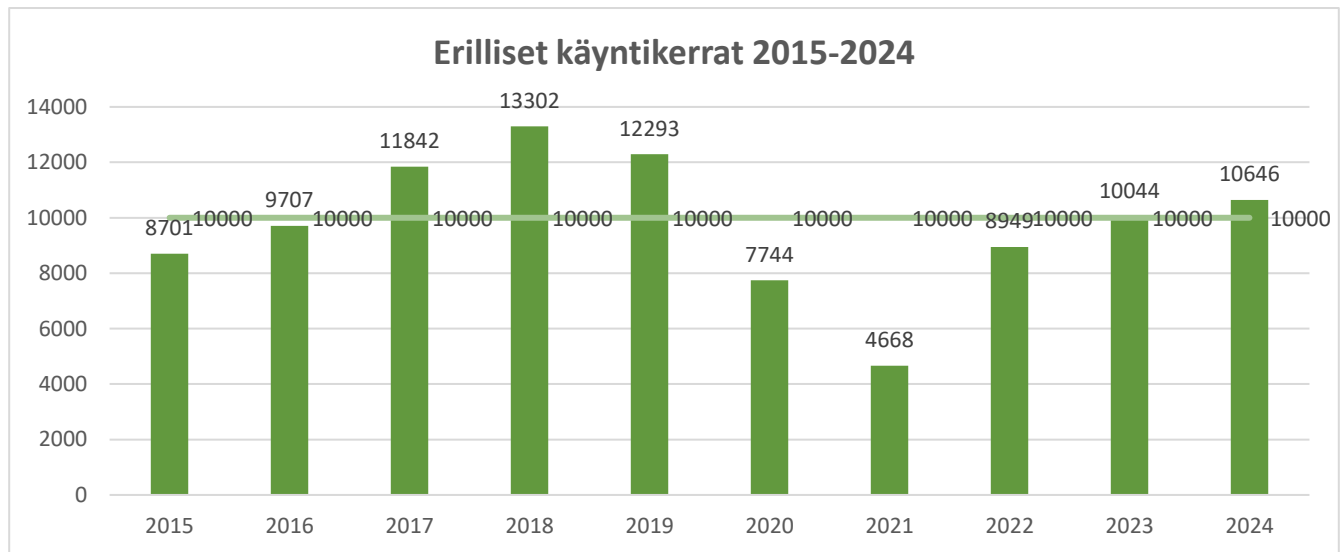


## Vuosikertomus 2024

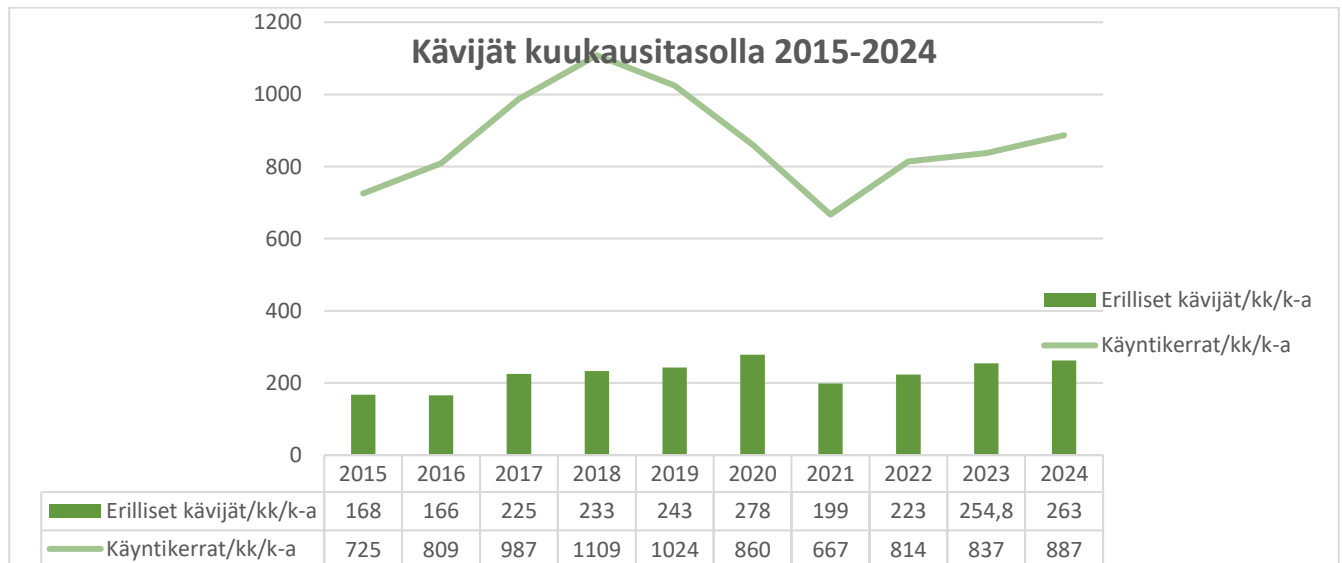
### Toiminnan toteuttaminen vuonna 2024

Vuonna 2024 Helmi-talo oli arkisin auki pääosin maanantaista torstaihin klo.9.00–16.30 ja perjantaina klo.9–15.00 tämän lisäksi järjestettiin suljettuja iltaryhmiä 3–5 krt/vko. Toimintaa on toteutettu vuoden 2024 aikana monipuolisesti ja suunnitelmien mukaisesti. Helmin toimintaa kävimme esittelemässä sekä ammattilaisille, että kohderyhmille Helsingin alueella monipuolisesti, sairaaloissa ja psykiatrian poliklinikoilla sekä erilaisissa tapahtumissa.

### Toimintaan osallistuneet vuonna 2024



Kaavio 1. Erilliset käyntikerrat 2015–2024



Kaavio 2. Kävijät kuukausitasolla 2015–2024

Helmi-talolla kohtaamiskertojen määrä kuukaudessa on lisääntynyt 6 % ja erilliset kävijät kuukaudessa 5 % vuoteen 2023 verrattuna.

## Vuosikertomus 2024

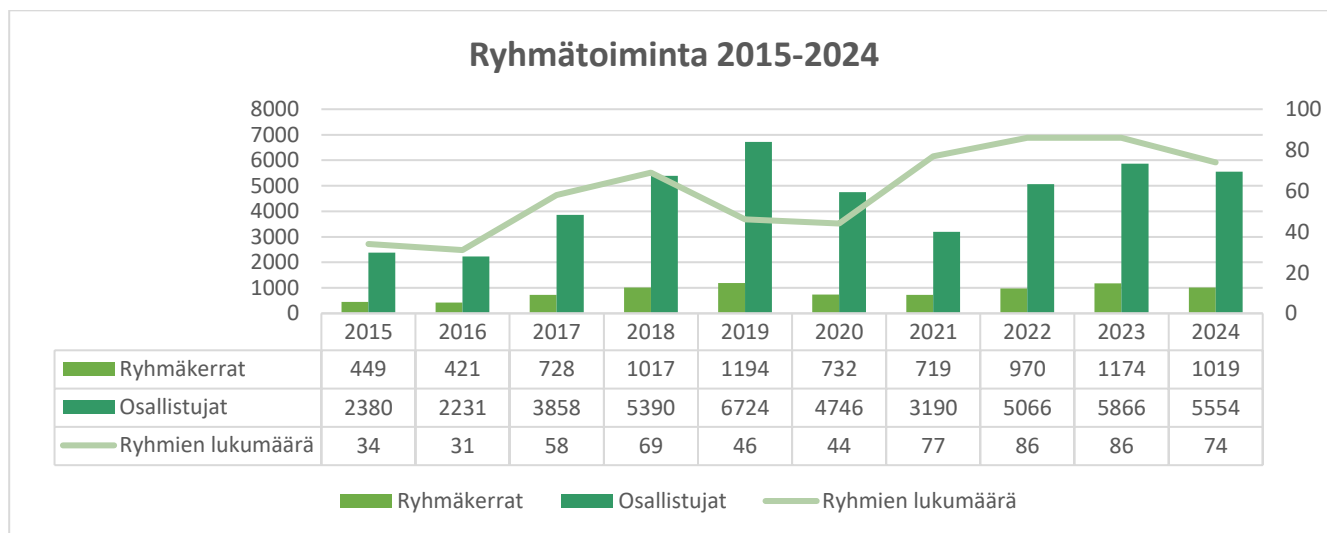
### Ryhmätoiminta

Päivittäinen ryhmätoiminta tarjoaa monipuolista aktiviteettia. Ryhmätoimintaa järjestetään monipuolisesti musiikin, liikunnan, kulttuurin, kädentaitojen ja muiden luovien aiheiden saralla. Lisäksi järjestämme viihteellisempiä yhteisöllisyyttä kasvattavia ryhmiä karaokesta bingoon. Ryhmätoiminnan avulla osallistujat saavat mahdollisuuden ohjatusti vahvistaa omia voimavaroja terapeuttien menetelmien avulla, oppia uusia taitoja ja kokea uusia elämyksiä. Helmin ryhmätoiminta on maksutonta tai hyvin edullista. Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat ja henkilökunta. Vakituisten ryhmien lisäksi lyhytkestoisia 3–8 krt kestäviä ryhmiä toteuttavat opiskelijat harjoittelujaksoilla sekä työkokeilijat kokeilujaksolla.

### Ryhmätoiminnan toteuttaminen 2024

Ryhmätoiminta oli erittäin vilkasta toimintavuoden aikana. Yhteistyötä ryhmien toteutuksissa tehtiin eri järjestöjen sekä työväenopiston ja liikuntaviraston kanssa. Helsingin kaupungin erityisryhmien liikuntaryhmiin osallistumista Helmi tukee hyvittämillä 50 % kurssimaksusta. Vuoden 2024 tavoitteena oli järjestää 60 eri ryhmää vuodessa, 30 erilaista ryhmää käynnissä/vko ja osallistujia tavoiteltiin 4-8hlö/ryhmäkerta.

Yhteensä erilaisia ryhmiä toteutui 74 kpl, ja niissä toteutui vuoden aikana 3510 kohtaamiskertaa. Vuoden aikana toteutettiin myös monipuolisesti eri taiteenaloja sisältävää ryhmätoimintaa. Toteutimme mm. luovan kirjoittamisen ryhmiä, erilaisia kuvataiteen ryhmiä, valokuvausryhmiä, bändiryhmiä, teatteria, musiikkia ja tanssia sisältäviä ryhmiä, myös terapeutteja menetelmiä hyödyntäen. Lisäksi järjestimme teemallisia askartelu- ja kädentaitoryhmiä, liikunnallisia ryhmiä (mm. Jooga, keilaus sekä luontoliikunnan edistäminen), ruokaryhmän, seksuaaliryhmän, kulttuuripainotteisia ryhmiä ja keskustelevia vertaisryhmiä.

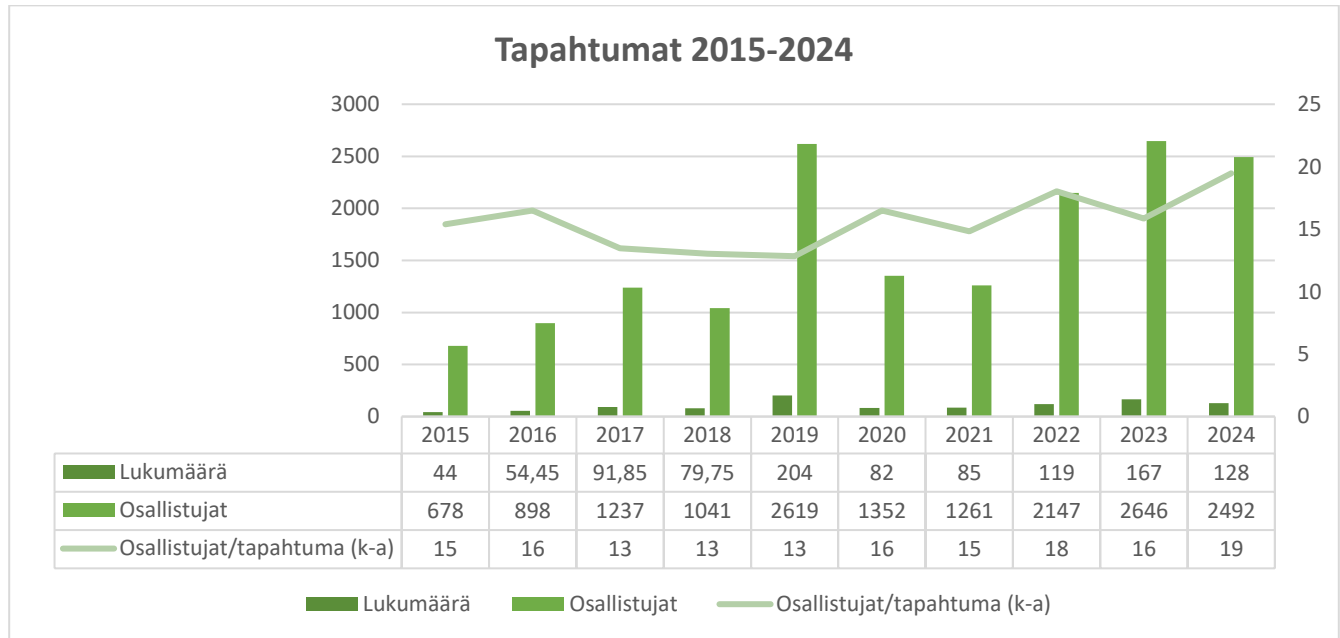


### Tapahtumat

Tapahtumat koostuivat erilaisista teemapäivistä ja -juhlista, elävästä musiikista, karvakavereiden vierailuista sekä pop up -tapahtumista. Lisäksi järjestimme useita asiantuntijaluentoja, kokemusasiantuntijaluentoja sekä tietoisuutta ajankohtaisista mielenterveysaiheista, terveellisistä elämäntavoista ja arjen taidoista. Olemme saaneet talolle myös useamman upean taidenäyttelyn esille vuoden aikana.

## Vuosikertomus 2024

Järjestimme vuoden aikana 128 tapahtumaa. Tapahtumiin osallistui yhteensä 2492 henkilöä. Perinteiset tapahtumat, kuten vappu-, juhannus- ja joulujuhla sekä keväinen Helmi-päivä. Vuoden kuluessa järjestettiin monia mielenkiintoisia asiantuntijaluentoja, juhlia ja myyjäisiä.



Vuoden 2024 aikana talolla kuultiin useita kirjailijoita pitämässä puheenvuoroja. OCD-luento, Positiivinen psykologia, Irti päästämisen ilo, Rakas katastrofini, Prokrastinaatio sekä kirsikkana kakun päällä loppuvuodesta kuultiin Joonatan Tolan puheenvuoro omakohtaisista romaaneistaan.

Helmpäivää vietettiin talolla yli 90 osallistujan voimin!

Joka kuukausi talolla pidettävät yhteisökahvit houkuttelevat runsaasti ihmisiä kokoontumaan yhteiseen keskusteluhetkeen.

“Oli oikein mukava olla osana Helmin tapahtuman juhlayleisöä. Monta harvemmin nähtyä tuttavaa tuli vastaan. Tätä oli kiva odottaa. Musiikki on aina kohottavaa ja porukka tuli hyvin "mukaan " ”

“Oli ainoa tapa saada hoitoa jalkoihin ja päästä hierontaan. Helmin "Päivä paratiisissa" Lapinlahdessa”

“Kuulin yksityiskohtaisesti romaanin kirjoittamisesta, esim. jos kirjoittaa tutuista ihmisistä ja pitäisi saada heiltä lupa julkaisemiseen. Vertailin omia kokemuksiani ja suhtautumistani niihin hänen kokemuksiin ja sain paljon pohdittavaa.”

“Oli mukavaa, kun yksin juhannusaikaa viettävänä oli tiedossa Helmin juhannusspesiaali: erikoislounas kahveineen sekä näytelmä! Väkeä oli tupa täynnä. Oli mukavan yhteisöllinen, jaettu fiilis. Henkilökunta loi hyvää tunnelmaa tarmokkuudellaan, yhteistyöllään ja ystävällisyydellään. Ruoka oli hyvää ja maittavaa. Näytelmä oli hauska ja samaistuttava. Virkistävä juhannustapahtuma!”

## Vuosikertomus 2024

“Prokrastinaatio on hyvin yleistä. jaettiin myös jälkikäteen kokemuksia helmiläisten kanssa. Itsemyötätunnon käyttö prokrastinaation tajuamiseen”

“Oli upeaa kuunnella Tuukka Hämäläistä, hänen tietoaan ja kokemustaan OCD:eesta. Itselläni sama sairaus, sain silti häneltä uutta tietoa luennolta, oli hieno, avaava kokemus. Suuret kiitokset Helmelle, kun kutsuitte Tuukan puhumaan.”

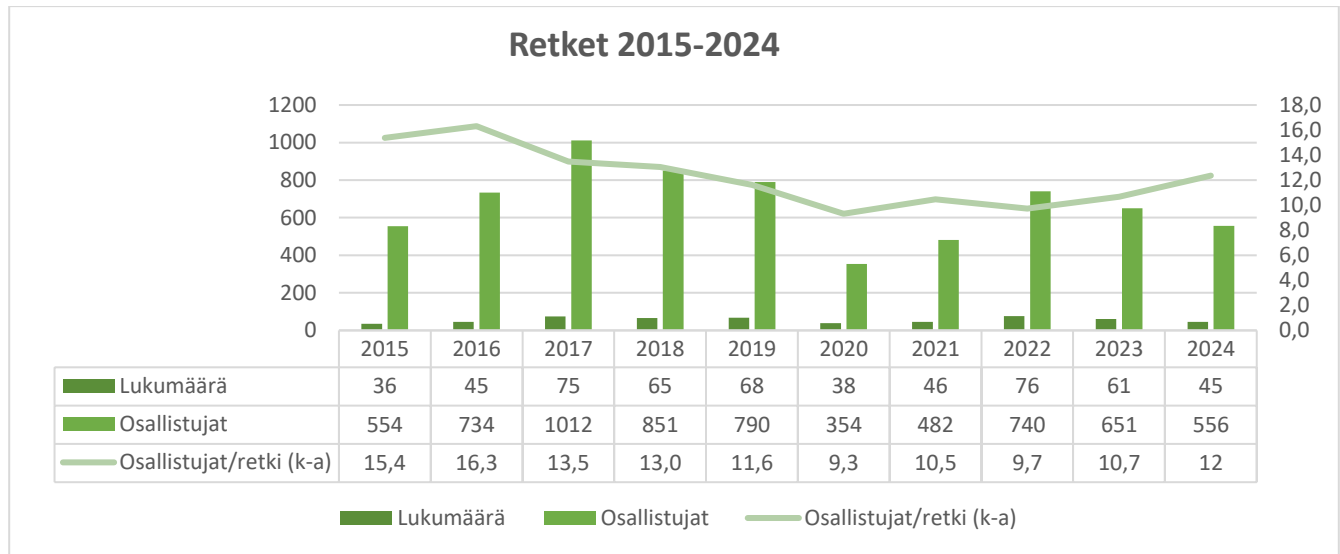
“Tämän tutustumisretken seurauksena päädyin ilmoittautumaan Pirkkolan vesijumpparyhmään koko kevääksi, joten retki oli todella hyödyllinen terveydelleni/kunnolleni! :) Ilman tutustumiskäyntiä tuskin olisin innostunut vesijumpasta pitkän tauon jälkeen. Kiitos Helmille aktivoimisesta!”



### Retkitoiminta

Retket ovat monelle todella tärkeää ajanvietettä. Yhdistyksen toiminta mahdollistaa osallistumisen erilaisiin elämyksiin ja tarjoaa kokemuksia turvallisessa seurassa edulliseen hintaan. Vuonna 2024 tavoitteena oli järjestää 40–50 retkeä erilaisiin kulttuurikohteisiin ja tapahtumiin. Järjestimme vuoden aikana 45 retkeä, joille osallistui yhteensä 556 henkilöä. Retkiä tehtiin ennätysellisen paljon erilaisiin luontokohteisiin mm. Someron retki upeassa säässä yli 40 osallistujan kanssa, Skatan retki Vihreän veräjän tiloihin sekä Haltialan ulkoiluretki. Uusina tapahtumina/retkinä osallistuimme myös porukalla Helsinki city walkille sekä Naisten kympille. Loppuvuoden päiväretki Hevossiltaan yli 40 osallistujan kanssa oli onnistunut ja tykätty!

Vuosikertomus 2024



”Somerolla eka kerta maalla oli vaan niin ihanaa eikä edes hyttysset häirinneet. Alpakat molemmissa paikoissa oli uusia tuttavuuksia. Todella lumoavia eläimiä. Tykkäsin reissusta. Sääkin suosi. ”

” Oli ihanaa saada mielekästä tekemistä, rakastan elokuvia. Retki toi iloa ja rauhaa minulle. Se auttoi yksinäisyyteen, masennukseen ja ahdistukseen. Olen todella kiitollinen. ”

” YHDESSÄOLO TAAS KERRAN TEKI HYVÄÄ. VIRKISTYIN TODELLA.”

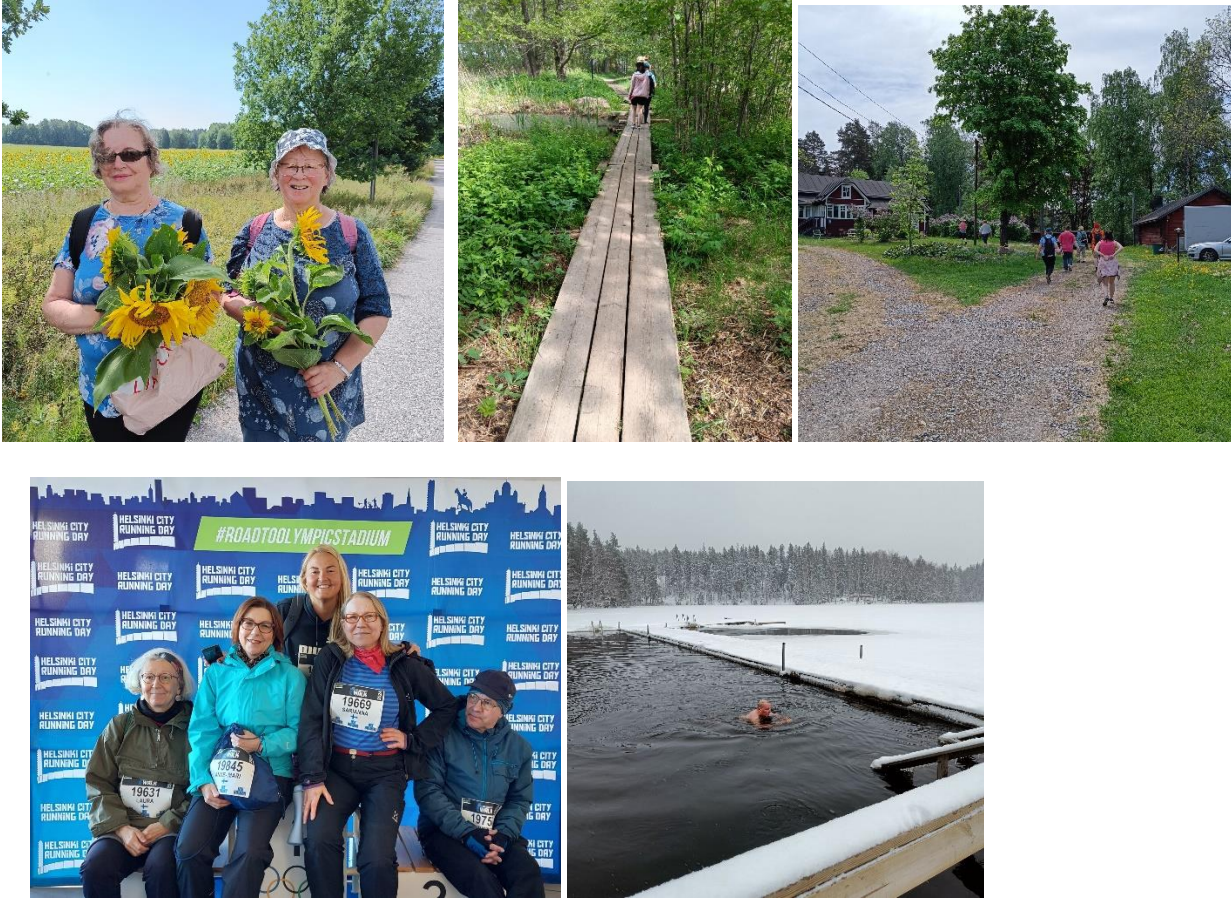
” Sain nauttia todella herkullisen, jouluhenkisen lounaan jälkiruokineen vanhan navettarakennuksen ihanassa tunnelmassa. Opin tilan vanhalta emännältä Forssan ja Hevossillan historiasta. Ilahdutti kuulla, miten valtavasti metsää he ovat suojelleet tilan ympäriltä ja miten he ovat siirtäneet tilan maille ja säilyttäneet vanhoja rakennuksia ”

”Tämän kaltaiset retket ovat niin hyödyllisiä virkistäessään mieltä, että niitä saisi olla useammin. Olen todella kiitollinen tällaisista tilaisuuksista.”

”Ihanaa virkistystä luonnon helmassa! Jo pelkkä kävely metsäpolulla teki hyvää puhumattakaan Storträskin ympäri kulkemisesta ja luonnon ihmettelystä: nähtiin rantakäärmeitä ja ehkä kyy, kauniita kukkia veden äärellä. Lopuksi teimme omaehtoisen pulahduksen järveen toisen Helmiläisen kanssa kahdestaan. Ihana lopetus!”

”Vaikka mieluiten liikun ja retkeilen luonnossa, oli ihan mielenkiintoista omakohtaisesti kokea Helsinki city run days kaltainen suuri liikuntatapahtuma. Sen päätteeksi tutustuin ensimmäistä kertaa remontoituun Olympiastadioniin. Olen tosi kiitollinen siitä, että Helmi pyrkii niin monin tavoin lisäämään meidän kävijöiden liikuntaa / liikkumisharrastuksia esim. tänä vuonna vesijumppa ja tanssiryhmä ovat tehneet itselleni todella hyvää”

## Vuosikertomus 2024



### Vuoden 2024 aikana toteutetut retket:

Kahvila Päijänne, elokuvaretki Triplaan, Kuusijärven avantoretkeä, Retki Geo on näyttely, retki Ateneumiin, Talvinen grillausretki, Ulkoiluretki Seurasaaressa, Retki Kaisaniemen kasvitieteelliseen, retki Kevätmessuille, Retki Loisto-näyttelyyn Kaapelitehtaalle, Pime Cafe, Piknik Roihuvuoren kirsikkapuistoon, Reipas kävelyretki Alppipuistoon, Storträskin retkeä, Naisten kymppi, Skatan tilan retkeä, Someron retkeä, Eduskuntatalon opaskierros, piknikretkeä, Maininki, Retki Meilahden puisto-arboreumiin, Haltialan retkeä, Kulttuurikeskus Caisa: Outsider Art-Festareille, Korkeasaaren retkeä, Tin tin tango, Monami, Minigolf, Siivoustalkoot/roskien keräystä lähiympäristöstä, Retki HAM museoon, Rivieran leffaretkeä, Skatan tilan grilliretkiä, Syksyinen kävelyretkeä Kaivopuistoon, pullakahvit Itikseen, Tropicario, Päiväretkeä Hevossiltaan, Tuomaan markkinat.

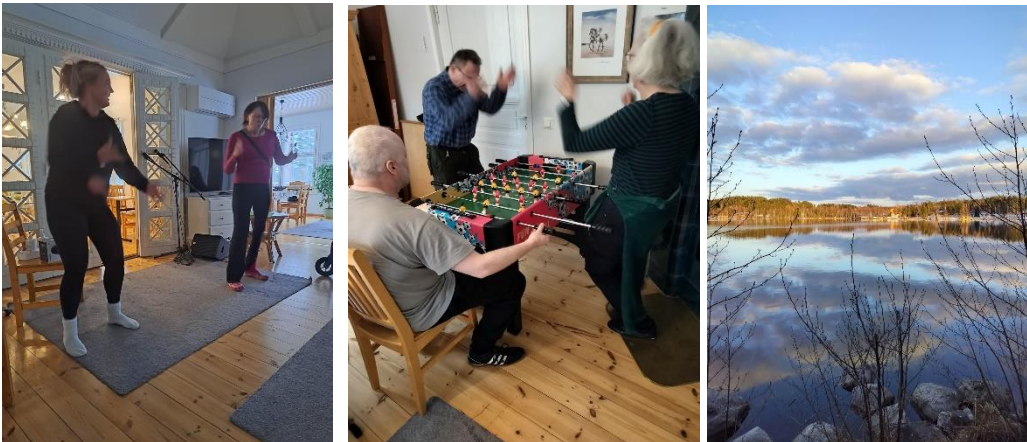
### Vuoden 2024 aikana toteutetut tapahtumat:

IRTI PÄÄSTÄMISEN ILO -kirjailija Katja Törmänen asiantuntijaluento, Siskon salissa elokuvahetki/Metsurin tarina, Tintin askartelupaja, Ohjattu kuntosalitapahtuma, Markku Ojanen- Positiivinen psykologia asiantuntijaluento, Pieni retrospektiivi viimeisiltä kuluneilta vuosilta, Ohjattu vesijumppatapahtuma, Elämäni Levyraati, Ystävänpäivä Helmi-talolla, Kynttilämaalausta, OCD-luento kirjailija Tuukka Hämäläinen, Elokuva Siskon salissa/Poliisin poika, Me kaksi- Näyttelyn avajaiset, Naistenpäivän yhteislaulua, RAKAS KATASTROFINI- kirjailija Mirkka Torikka, Rai ruohon kylvy, Suomalaiset ikimetsät dokumenttielokuva Siskonsalissa, pääiäisen viettoa, runogallerian avajaiset, Luento aiheesta Prokrastinaatio-asioiden lykkääminen, Sushi time, Avomieliin keilatarnaus, Sarjakuvanäyttely

## Vuosikertomus 2024

avajaiset, vappudisco, Helmi-päivä, Kesäbiisi levyraati, seksuaaliluento, Päivä paratiisissa, Ilonpilke tapahtuma, Kivelän kymppi esiintymässä, teatteri Helmin ensi-ilta, Avomielin minigolf, juhannuksen vietto, Luontoliikunnan edistäjän Helmi-dokkari, Savipajan näyttelyn avajaiset, Avomielin mölkkyturnaus, Kuvapajan näyttelyn avajaiset, megabingo, "Videovirtausten värähdykset" -näyttelyn avajaiset, eläimet talolla, Vihreä planeetta dokkari Siskonsalissa, Kokemusasiatuntijaluentoja, Äänetön Ääni -bändi, halloweenjuhlat, Marrasilmat, isänpäivän vietto, risteilybingo, syyskahvit, Joonatan Tola, Teatteri Helmin joulunäytelmä, Päivä paratiisissa goes Jouluku, Kivelän Kymppi: Joulukonsertti,

Kesäharjun leiri huhtikuussa (3päivää) sekä Avomielin leiri syyskuussa (4 päivää).



### Helmin toiminnan kehittäminen vuonna 2024

Helmi-toimintaa kehitettiin huomioimaan entistäkin enemmän toiminnan tavoitteellisuutta ja luotiin toiminnan suunnittelun työkaluja ja tulosten arviointivälineitä. Samaan aikaan aiempien vuosien päälinjat kehittämisen suhteen olivat keskiössä ja niiden piirissä toimintaa vahvistettiin entisestään.

#### 1. Yhteistyöverkostoja vahvistettiin ja yhteistyötä kehitettiin

Sairaala- ja poliklinikkayhteistyötä vahvistettiin ja kiersimme poliklinikoilla kertomassa yhdistyksen toiminnasta, sekä ammattilaisille että kohderyhmälle. Tutustujia kävi sekä ryhminä että itsenäisesti tutustumassa Helmi-talolla viikoittain.

Yhteistyötä tehtiin tiiviisti Helsingin muiden mielenterveys- ja päihdejärjestöjen kanssa. Seurasimme Helsingin kaupungin järjestöavustusten uudistusta, sekä olimme yhteydessä päättäjiin.

Oppilaitosten kanssa tehtiin yhteistyötä opintoihin liittyvien harjoittelujaksojen ja opinnäytetöiden suhteen.

#### 2. Positiivista näkyvyyttä ja aktiivisuutta lisättiin edelleen sosiaalisessa mediassa

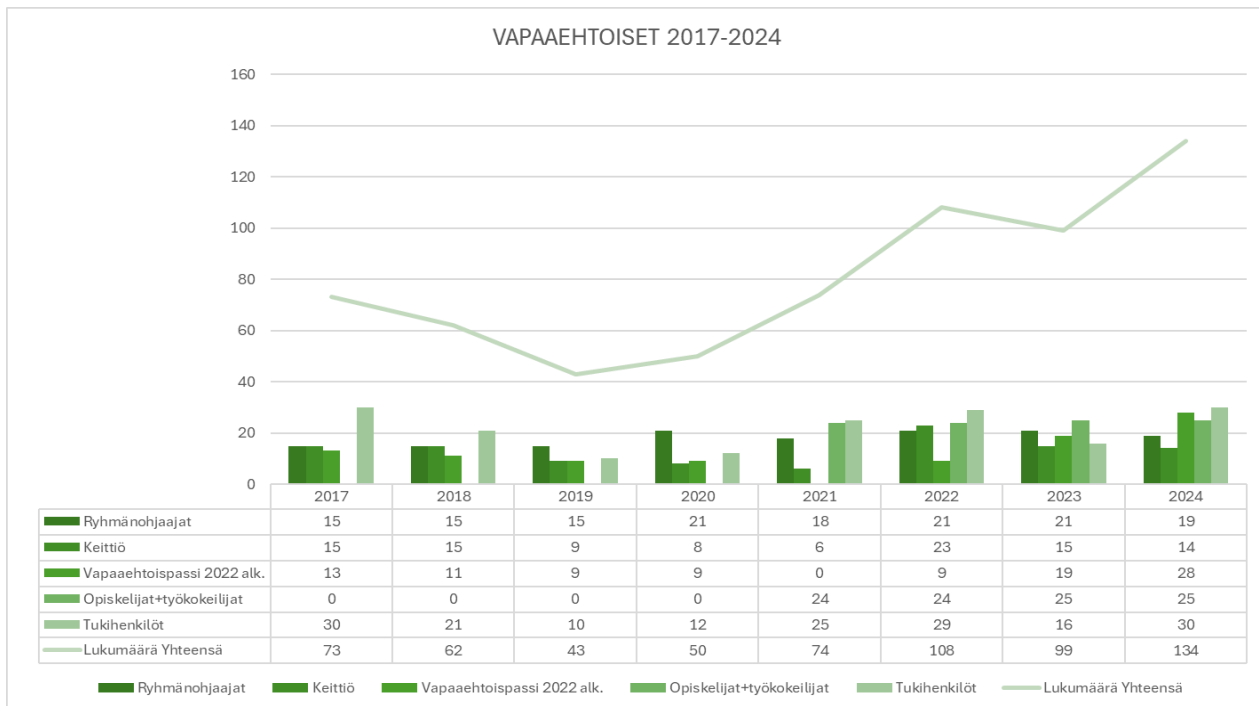
Facebook ja Instagram on otettu erittäin aktiiviseen käyttöön ja niiden kautta viestitään sekä Helmin omasta toiminnasta, yhteistyökumppaneiden tarjoamasta toiminnasta, että ajankohtaisista asioista koskien mielenterveyskenttää. Facebookissa Helmin virtuaaliporinat -ryhmä on osallistujien oma virtuaalinen olohuone, jossa keskustelua käydään aktiivisesti.

## Vuosikertomus 2024

## 3. Arviointi- ja tilastotietoa hyödynnettiin toiminnan suunnittelussa

Yhdistykseen on saatu luotua toimivat ja kattavat tilastointi ja arviointi työvälineet. Kerättyä palautetta hyödynnetään toiminnan suunnittelussa. Tätä kehittämistä jatkettiin vuonna 2024 ja palautetta kerättiin edelleen käyttöön otetulla Webropol-ohjelmalla ja siellä luotuja kyselyitä hyödynnetään toiminnan tulosten arvioimisessa.

## 3.2 Vapaaehtoistoiminta



Helmi-talojen arjessa vapaaehtoisilla on suuri merkitys. Vapaaehtoistoimintaan ovat tervetulleita kaikki halukkaat mukaan: mielenterveystoipujat itse, heidän läheisensä tai mielenterveyden edistämisen itselleen tärkeäksi aiheeksi kokevat henkilöt. Tapoja toimia vapaaehtoisena räätälöidään jokaisen omien voimavarojen mukaan. Vapaaehtoisena toimiminen tukee osallistujan arjen rakenteita ja on omiaan lisäämään merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöön kuuluminen ovat tärkeä vapaaehtoisuuden anti. Vapaaehtoisena on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja ylläpitää sosiaalista verkostoa. Tämä omalta osaltaan ehkäisee syrjäytymistä.

Vapaaehtoisena saa mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa, kokeilla ja oppia uutta. Vapaaehtoistoimintaa ideoidaan ja kehitetään yhteistyössä toimintaan osallistuvien kanssa. Tavoitteena on tarjota jokaiselle mahdollisuus toimia vapaaehtoisena oman jaksamisen ja voimavarojen puitteissa. Näin omalta osaltamme pyrimme tukemaan yksilön toimintakykyä, ja tarjoamaan mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin. Vapaaehtoinen voi osallistua toimintaan kertaluontoisesti tai sitoutua pidempiaikaisesti.

Vapaaehtoinen voi toimia keittiötyön, liikunnan, kulttuurin tai muun harrastetoiminnan parissa. Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esimerkiksi Helmi-talon päivittäiset askareet, ryhmänohjaus tai keittiö- ja kahvilatoiminta. Keittiön vapaaehtoiset auttavat keittiötyöntekijää ruoan valmistamisessa, rahastamisessa sekä keittiön ja ruokasalin siivoamisessa keittiötyön ohjaajan opastuksella. Keittiötoiminnan vapaaehtoiset osallistuvat ruokalistasuunnitteluun toimintasuunnitelman mukaisesti sekä ideoivat terveellisiä lounasruokavaihtoehtoja.



## Vuosikertomus 2024

Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset ohjaavat yhdistyksemme monia vertais- ja harrasteryhmiä levyraadista käsityöryhmään. Viikko-ohjelman mukaiset ryhmät ovat tärkeä osa talojen toimintaa, ja ryhmänohjaajien sitoutuminen on ollut erittäin arvokasta.

Vapaaehtoisena toimivat perehdytetään toimintaan ja vapaaehtoisuutta muotoillaan toimijan voimavarojen mukaisesti. Vapaaehtoisten osaamista vahvistetaan koulutuksilla 2 krt/vuosi, esim. hygieniapassin suorittaminen keittiötoiminnassa tai ryhmänohjauksesta. Koulutusten lisäksi järjestetään yhteisöllinen virkistyspäivä 2krt/vuosi kaikille vapaaehtoisille yhdessä ja lisäksi omansa eri toimintamuodoille. Kerran kuukaudessa pidettävässä vapaaehtoismitissä pääsevät vapaaehtoiset kuulemaan aina Helmin vapaaehtoisuuden uusimpia uutisia ja jakamaan omia kokemuksiaan vapaaehtoisuudesta.

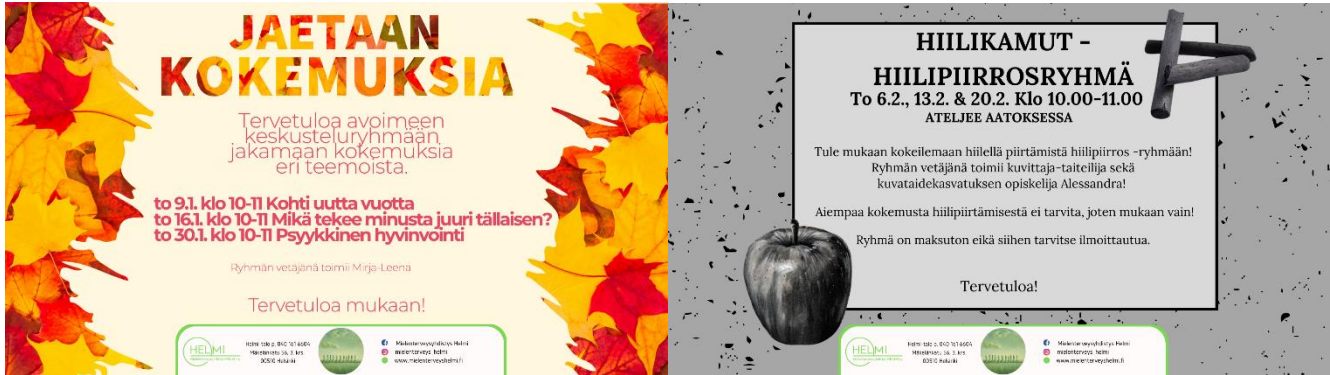
### Vapaaehtoistoiminnan toteutuminen 2024

Vuoden 2024 aikana toiminnassa oli mukana 79 aktiivista vapaaehtoista sekä 30 tukihenkilötoiminnan piirissä toimivaa vapaaehtoista ja lisäksi 25 opiskelijaa, jotka suorittivat opintoihinsa liittyvän harjoittelun. Pyrimme aktiivisesti saamaan toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia ja vuoden 2024 aikana aloittikin toiminnassa yli 20 uutta vapaaehtoista. Vapaaehtoispassi on vakiinnuttanut paikkansa Helmin arjessa ja vapaaehtoispassilaisia vuonna 2024 meillä oli 28 henkilöä, jotka tekivät vuoden aikana huimat 925 eri vapaaehtoispassitehtävää! Vapaaehtoispassin tehtävät ovat Helmi-talolle sijoittuvia, jokapäiväisiä askareita, jotka antavat tekijälleen vahvan kokemuksen yhteisöllisyydestä, onnistumisenkokemuksia sekä tietysti mukavaa, helppoa puuhaa, joka aktivoi ja antaa tekijälleen tunteen osallisuudesta.

”Vuoden 2024 aikana Helmi-talolla ja verkossa kokoontui **74** eri ryhmää, joista suuri osa oli vapaaehtoisten ohjaajien ohjaamia ryhmiä. Alla muutamia esimerkkejä vapaaehtoisten ryhmien teemoista.”



Vuosikertomus 2024



*“itsetunto vahvistuu, terveys vahvistuu”*

*“En pärjäisi ilman Helmiä yhteiskunnassa”*

*“Itselleni ainakin osallisuus tärkeää”*

*“Hyvää tärkeää toimintaa, positiivista yhteishenkeä”*



*Vapaaehtoisten virkistys*

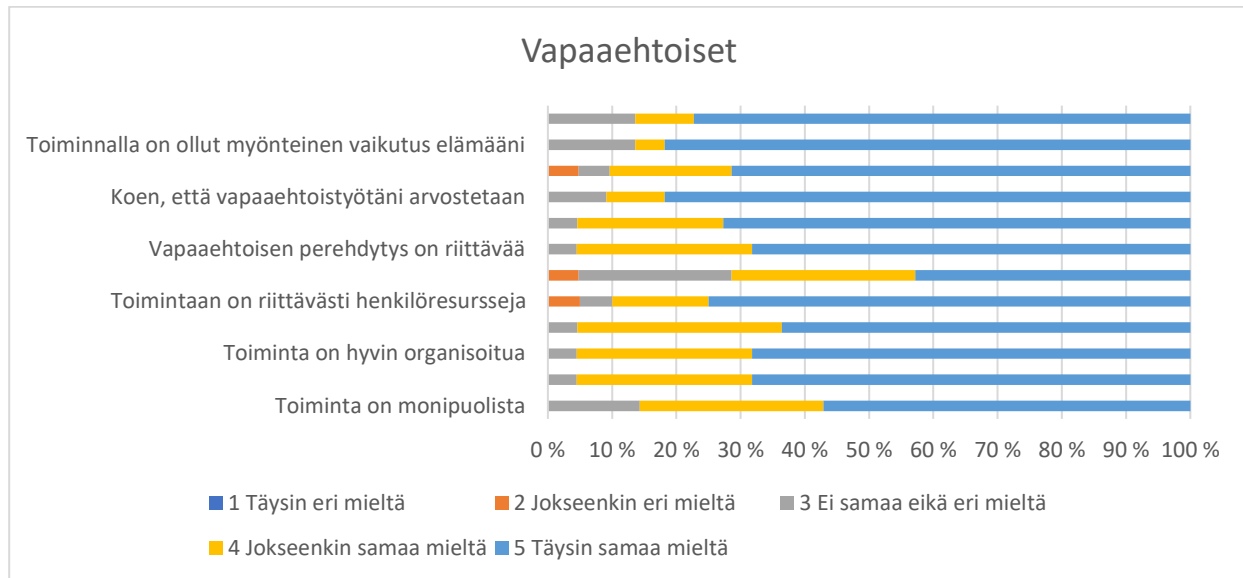


*Vapaaehtoisten virkistys*

Toimintaa toteutettiin edellä kuvatun suunnitelman mukaisesti. Vapaaehtoisille järjestettiin tänäkin vuonna virkistysiä, mm. Teatteriretki, stand up ilta sekä ravintolailallinen. Koulutuksen teemana oli elämänmakuista elämää. Ilmoitimme avoimista tehtävistä vapaaehtoistyö.fi-sivustolla, commu.fi:ssä, sekä sosiaalisessa mediassa.

## Vuosikertomus 2024

Helmissä toimiville vapaaehtoisille tehtiin myös oma palautekyselynsä ja tässä sen keskeisimmät tulokset



### Vastaajat ovat sitä mieltä, että vapaaehtoisena toiminen:

- toiminta oli vaikuttanut myönteisesti elämään (86,4 %)
- Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky on vahvistunut (81,3 %)
- Osallisuuden tunne oli vahvistunut (78,5 %)
- Positiivinen mielenterveys (76,7 %)
- Yksinäisyyttä koki enää jatkuvasti tai melko usein 17,7 %
- Yksinäisyys väheni 31 %

Tässä vielä Helmin vapaaehtoisina toimivien mietteitä vapaaehtoisuudesta ja sen annista:

*“Helmissä tehdään arvokasta työtä, ymmärtääkseni melko pienillä resursseilla. Parhaimmillaan toiminnalla on varmasti yksilön elämään positiivinen ja jopa mullistava vaikutus!”*

*“Olen tarpeellinen. Hyvää tekemistä.”*

*“Henkistä hyvinvointia tuo mukanaan”*

### 3.3 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan yksinäisyyttä kokevia mielenterveystoipujia, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset ja jotka tarvitsevat pidempiaikaista tukea. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka ovat sitoutuneet luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja yhdistyksen arvoihin. Kiinnostuneet haastatellaan ja kaikki valitut suorittavat Helmin järjestämän tukihenkilökoulutuksen. Peruskoulutuksen lisäksi Helmi tarjoaa vapaaehtoisilleen työnohjausta, virkistyksiä sekä lisäkoulutusta. Tukihenkilötoiminta voi olla myös jatkoa palveluohjausprosessin

## Vuosikertomus 2024

päätteeksi. Tuettavan palveluohjausjakson sekä tukihenkilökoulutuksen kautta tukihenkilö ja tuettava pystytään kohdentamaan mahdollisimman hyvin toisilleen sopiviksi.

*”Tukihenkilösuhteessa huomioidaan tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoina ovat esimerkiksi kuunteleminen, keskustelu ja yhdessä harrastaminen, käytännön asioissa opastaminen ja arjessa rinnalla kulkeminen.”*

Tukisuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella, joka tehdään pisimmillään vuodeksi kerrallaan. Tukiparit tapaavat 2–3 krt/kk. Tapaamiskerroilla tukipari pyrkii tekemään tuettavan toiveiden mukaisia aktiviteetteja, useimmiten kyse on keskustelusta, yhdessä kahvittelusta, kävelyillä käymisestä tai erilaisiin kulttuuritapahtumiin osallistumisista. Tuemme tukihenkilönä toimimista 100 € kulukorvauksella vuodessa, jotta tapaamisia voidaan järjestää myös kahvilassa tai esimerkiksi liikuntaharrastuksen parissa. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja koordinoi toimintaa ja on koko tukisuhteen ajan, tasaisin väliajoin yhteydessä sekä tukihenkilöön, että tuettavaan.

Etätukihenkilösuhteessa suositeltu tapaamistiheys on 1 x viikossa joko teamsin, zoomin tai muun vastaavan alustan kautta. Etäsuhteessa tuki keskittyy pääasiassa keskustelemiseen, mutta yhdessä on mahdollista tehdä esim. viikkosuunnitelmaa tuettavalle, jonka edistymistä tukipari yhdessä seuraa tapaamisillaan. Viikkosuunnitelma saattaa sisältää joko kodin ylläpidollisia tehtäviä, työnhakua tai opiskelutehtävien tekemistä aikataulussa. Etäsuhteessa moni tuettava on päässyt lisäämään myös omatoimista ulkoilua ns. ”kävelypuheluiden” avulla. Näin oma etätukihenkilö on puhelimitse mukana tuettavan käydessä kävelyllä.

Hybridisuhteet ovat myös nousseet suosituksi tukimuodoksi. Hybridisuhteessa tukipari tapaa vaihtelevasti toisiaan etänä ja livenä aina mahdollisuuksien mukaan. Hybridisuhteen joustavuus tarjoaa monimuotoisemmat mahdollisuudet yhteydenpitoon.



Tukipari ulkoilemassa yhdessä



Tukiparien virkistyksessä

## Vuosikertomus 2024

### Tukihenkilötoiminnan toteutuminen 2024

Vuoden aikana toiminnassa mukana oli yhteensä 30 tukiparia. Vuoden aikana toteutui 443 tukiparitapaamista ja aktiivisten tukiparien määrä kuukausittain vaihteli 15-20tukiparin välillä.

Uusille tukihenkilöille järjestettiin yksilö-, - sekä ryhmäpohjaista tukitoimintaa. Näin uudet vapaaehtoiset saatiin toimintaan mukaan nopealla aikataululla. Tukihenkilöille järjestettiin työnohjausta kerran kuukaudessa. Tukihenkilöille järjestettiin koulutus huhtikuussa aiheena puhejudo. Tukiparien yhteinen virkistystilaisuus järjestettiin syyskuussa, jolloin kävimme yhdessä taidenäyttelyssä sekä la famiglia -ravintolassa syömässä.

Uuden etätukihenkilötoiminnan kautta toimintaamme on tullut paljon lisää uusia tukihenkilöitä sekä tuettavia, sillä pystymme etätoiminnan avulla vastamaan tukihenkilön tarpeeseen ympäri Suomea. Myös uudet, etätukihenkilöt ovat kiitelleet mahdollisuudesta tehdä vapaaehtoistyötä, jota ei rajoita etäisyydet.

### Helmissä toimivien tukihenkilöiden mietteitä tukihenkilönä toimimisesta:

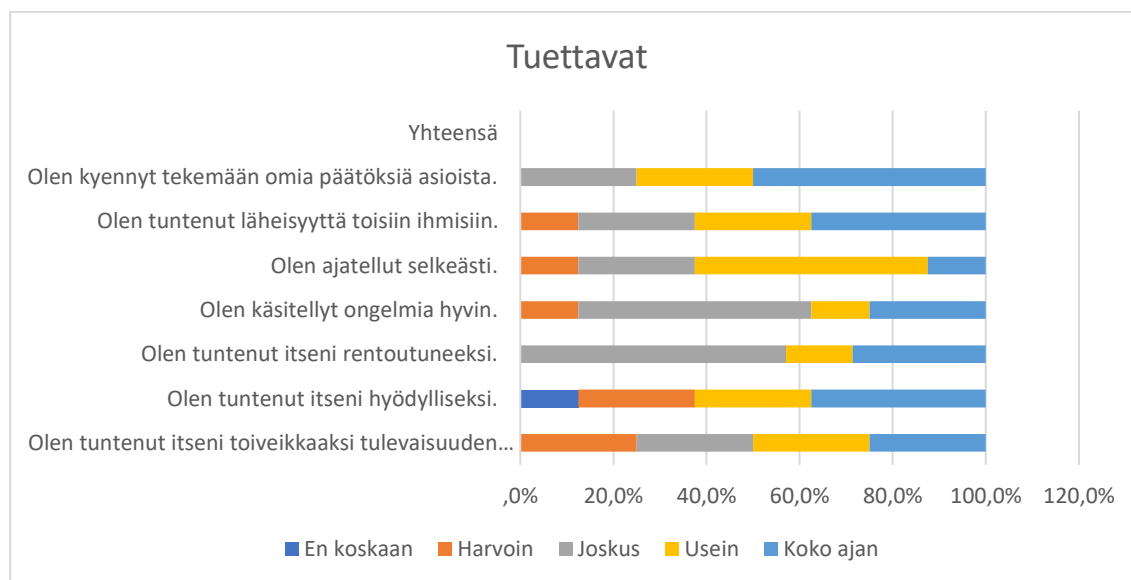
*”Minulle on tärkeää saada auttaa”*

*”Tuettavan kanssa on kiva viettää aikaa”*

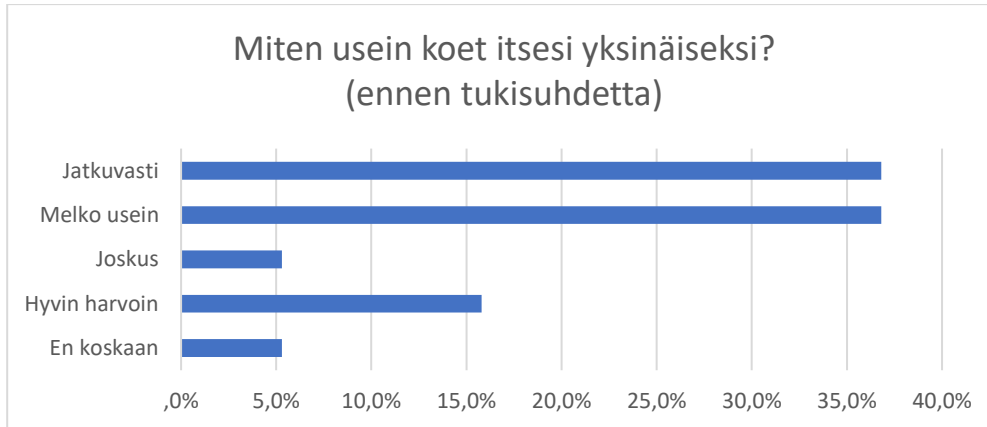
*”Yritän auttaa parhaan kykyni mukaan tuettavaa hänen haastavassa elämäntilanteessaan”*

*”Toivottavasti musta on ollut jotain apua!”*

### Tuettaville tehtiin oma palautekyselynsä ja tässä sen keskeisimmät tulokset:



## Vuosikertomus 2024



Vastaajista 73,4 % kokee psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä usein tai koko ajan keskiarvolla 4, asteikko 1–5. Vastaajista 58,8 % on samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että osallisuuden kokemus on vahvistunut. Yksinäisyyden muutos toimintaan osallistumisen myötä. Kyselyyn vastanneet kokevat yksinäisyyden vähentyneen 14 %. Vastaajista 56,1 % kokee positiivista mielenterveyttä usein tai koko ajan keskiarvolla 3,7, asteikko 1–5.

LINKIT:

Tukihenkilötoiminnan tietoisuus- video: <https://www.youtube.com/watch?v=G0z3xogAzMU>

Turvasatama Helmi: <https://www.youtube.com/watch?v=xHV-pTybBE4&t=446s>

### 3.4 Palveluohjaus

**Palveluohjaus** on tukea ihmisille, jotka tarvitsevat ammattilaisen apua ja ohjausta elämän- ja arjenhallinnassaan. Palveluohjauksen yksilötasolle kohdistuva aktivointi lähtee siitä tavoitteesta, että henkilö pystyy toimimaan arjessaan yhteiskunnan yhdenvertaisena jäsenenä. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen vaan hoitoa täydentävä toimintamuoto. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavaa hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovitusta hoitokontakteista ja tapaamisista. Palveluohjauksesta on mahdollista siirtyä tukihenkilötoiminnan piiriin, jolloin palveluohjaaja ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja yhteistyössä tuettavan kanssa etsivät hänelle sopivan vapaaehtoisen tukihenkilön. Siirtyminen tukihenkilötoimintaan tehdään suunnitelmallisesti. Yksilöllisen palveluohjauksen lisäksi yhdistys tarjoaa ryhmämuotoista palveluohjausta.

## Vuosikertomus 2024

**Yksilöohjaus** on lyhytkestoista ja tavoitteellista tukea. Yksilöohjausta tarvitsevat henkilöt, joilla on haasteita elämänhallinnassa ja esimerkiksi vaikeuksia liikkua kodin ulkopuolella sekä kohdata muita ihmisiä. Näitä ihmisiä varten tarvitaan intensiivistä, henkilökohtaista palveluohjausta. Elämän- ja arjenhaasteet voivat ilmetä mm. oman hygienian laiminlyömisinä, kodinhoidon haasteina sekä vaikeutena hoitaa omia asioita. Tästä syystä erilaiset asiointikäynnit esimerkiksi terveysasemalla, sosiaalitoimistossa, Kelassa, psykiatrian hoitopaikoissa, edunvalvontatoimistossa, velkaneuvojalla, poliisilla jne. ovat myös suuressa roolissa palveluohjaustyössä.

Palveluohjauksen tuella henkilö löytää oman tapansa hallita arkeaan sekä rohkaistuu lähtemään kotoa liikkeelle ja toimimaan itsenäisesti. Toipujaa autetaan rakentamaan omannäköistä, mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta. Yksilöohjausta tarjotaan yhdelle henkilölle keskimäärin 20 kertaa, mutta tarvittaessa voidaan sopia kymmenestä lisäkerrasta. Tavoitteena on ohjata 40 yksilöasiakasta vuodessa.

### Palveluneuvonta

Palveluohjaajat ovat tavoitettavissa Helmi-talolla ilman ajanvarausta kerran viikossa. Tällöin voi hyödyntää palveluohjaajien tukea, neuvoja ja ohjausta yksittäisten haasteiden ratkaisemisessa. Näitä voivat olla esimerkiksi tuki viranomaisasiointiin tai mielekkään viikko-ohjelman suunnittelu. Päivystysluontoiselle neuvonnalle ei ole asetettu tavoitemääriä, vaan määrien kehityksen perusteella arvioidaan toiminnan vähennys- tai lisäystarvetta vuosittain.



**Ryhmäohjaus** on ryhmämuotoista tukea sellaisille palveluohjauksen tarpeessa oleville, jotka kykenevät sitoutumaan ryhmäkäynteihin, kulkemaan itsenäisesti sekä kohtaamaan muita ihmisiä ja toimimaan ryhmässä. Ryhmät toteutetaan 2–10 kerran jaksoina. Palveluohjauksen ryhmät ovat tavoitteellisia, ammatillisesti ohjattuja ja luottamuksellisia suljettuja ryhmiä. Palveluohjausryhmät käsittelevät elämänhallintaan liittyviä teemoja, mahdollistavat sosiaalisia kontakteja sekä vertaistukea turvallisessa ympäristössä. Myös ryhmämuotoisen palveluohjauksen tavoitteena on arjenhallinnan lisääntyminen. Vuodessa tavoitellaan toteutettavaksi 10 palveluohjausryhmää, joihin osallistuu yhteensä 60 henkilöä.

## Vuosikertomus 2024

**Psykofyysisiä keinoja vireystilan säätelyyn**

KESKIVIKKOISIN 12.3. - 2.4. (4 krt) KLO 17.00-18.00

Ryhmässä saat taustatietoa ahdistuksesta sekä käydään läpi kehollisia menetelmiä vireystilan säätelyyn ja vakauttamiseen. Lisäksi ryhmässä tehdään harjoituksia, joiden tarkoituksena on antaa eväitä ahdistus- ja paniikkitilanteisiin.

Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Sari Lamio

Ilmoittautumiset 28.2. mennessä [minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi](mailto:minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi) tai numeroon 0400-528661

**Kalliola OPISTO**

Ilmoittaudu mukaan!

**Digiyöpajassa pääset kehittämään digitaalisia käytännönläheisesti, rennolla otteella ja omaan tahtiisi.**

Työpajoissa voit opiskella mm. digiperusteita, esitysgrafiikkaa, taulukkolaskentaa ja tekstinkäsittelyä.

Tuo mukana oma tietokone tai lainaa kouluttajalta.

**Digiyöpajassa** ATELJEE AATOKSESSA

**TIISTAISIN 29.10 - 19.11, klo. 12.00 - 14.00**

Ilmoittautumiset  
15.10.2024 mennessä [Palveluohjaaja](mailto:Palveluohjaaja@mielenterveyshelmi.fi)  
Mika Ristramalle p. 040 626 6129  
[mika.ristram@mielenterveyshelmi.fi](mailto:mika.ristram@mielenterveyshelmi.fi)

### Palveluohjauksen toteuttaminen vuonna 2024

**Yksilöohjauksessa** oli 40 henkilöä (43/2023) vuoden aikana ja yhteensä heidän kanssaan asioitiin 296 kertaa (418/2023). Palveluohjauksen sykli on suuntautunut kohti tavoiteltua 20 kerran tapaamismäärää ja samalla palveluohjauksessa yksilöasiakkuuksien määrää on pystytty kasvattamaan ja näin ollen tarjoamaan palveluohjausta entistä isommalle joukolle tuen tarvitsijoita. Palveluohjaustapaamiset koostuivat kotikäynneistä, erilaisista asiointikäynneistä, verkostopalavereista ja tapaamisista Helmi-talolla.

**Palveluneuvonnassa** kohdattiin asiakkaita yhteensä 310 kertaa (282/2023). Palveluneuvontaa tarjottiin maanantaisin klo 13.00–15.30 Helmi-talolla tai puhelimitse. Palveluneuvonta tarjosi psyykkistä toimintakykyä edistävää ohjausta 67 kertaa, sosiaalinen toimintakyky 18 kertaa ja muuta ohjausta 225 kertaa.

**Ryhmäohjausta** toteutettiin 13 suljetun palveluohjausryhmän muodossa. Ryhmät kokoontuivat yhteensä 35 kertaa ja osallistumiskertoja oli yhteensä 217. Ryhmiin osallistui keskimäärin 15 osallistujaa/ryhmä. Palveluohjausryhmät pyrkivät vastaamaan ajankohtaisiin tarpeisiin.

Palveluohjausryhmiä toteutimme yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Kalliolan työllisyys- ja koulutusyksiköstä digiasiantuntija kävi pitämässä digitaikursseja. Paljon toivottu Marttojen "Arki sujuvaksi" toteutettiin tänä vuonna kodinhoitoon ja pyykkihuoltoon keskittyen. Psykofyysisiä keinoja vireystilan säätelyyn järjestettiin vuoden aikana kaksi eri kertaa suuren tarpeen ja kiinnostuksen vuoksi. Uutena kokeiluna osallistuimme ryhmän kanssa etäyhteydellä MTKL:n "Vuorovaikutusta rakentamassa" webinaarisarjaan. Lisäksi palveluohjaaja ja kokemusasiantuntija toteuttivat yhdessä uuden, vertaistuellisen ryhmän uupuneille. Palveluohjausryhmissä pyrittiin tavoittamaan suurempia osallistujamääriä, ja esimerkiksi digikurssilla keskimääräinen osallistujamäärä olikin 8 ja psykofyysisiä ahdistuksenhallintakeinoja käsittelevässä ryhmässä jopa 12.

Palveluohjauksen prosessiin kuuluu tiiviisti myös sen arviointi. Arviointityökaluna toimii Webropol kyselylomake mikä on rakennettu aiemman Kykyviisarin pohjalta ja joka otettiin käyttöön jo vuoden 2021 alusta. Kyselyn avulla kartoitetaan palveluohjausasiakkaiden elämäntilannetta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Kyselyn antamien tulosten perusteella Helmin palveluohjaus on kohentanut merkittävästi ohjauksessa olleiden vointia:



## Vuosikertomus 2024

---

Positiivinen kehitys oli jokaisessa osiossa nähtävissä

- Tyytyväisyys elämään +17,4 %
- Koettu terveys +11,98 %
- Koettu toimintakyky +40,15 %
- Koettu työkyky +63,33 %

Palveluohjaus on aikaansaanut huomattavia parannuksia asiakkaiden elämässä. Kaikilla osa-alueilla oli tapahtunut merkittävää kohentumista. Palveluohjauksella on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset.

Kokonaistilanne oli keskimäärin kohentunut 35,14 % ja eri vastaajista lähes 80 % mielestä palveluohjauksen aikana oli tapahtunut positiivisia muutoksia. Palveluohjaus on aikaansaanut huomattavia parannuksia asiakkaiden elämässä. Palveluohjauksella on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset

- Osallisuus +36,65 %
- Mieli + 41,94 %
- Arki +34,76 %
- Taidot +27,22 %

### Asiakkaiden palautteita palveluohjauksesta:

*"Olen todella tyytyväinen apuun. Kiitos paljon."*

*"Paras paikka mistä olen saanut apua!"*

*"Suuret kiitokset tästä yhteistyöstä. Olen kokenut saavani ison avun!"*

*"Olen saanut ohjausta ja tukea juuri niihin tarpeisiin, joihin olen tarvinnut."*

*"Palveluohjaajalla oli empaattinen ja ihmisläheinen lähestymistapa."*

### 3.5 Keittiötoiminta

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

Omavalmistusprosentti on korkea (80–90), raaka-aineet tilataan tukusta (Valio Aimo) kerran viikossa. Keittiössä käytetään paljon kauden vihanneksia ja juureksia ja kotimaisia raaka-aineita aina kun se on mahdollista ja järkevää. Keittiössä valmistetaan myös suolaiset ja makeat kahvilatuotteet. Keittiötoiminnassa huomioidaan myös erilaiset juhlapyhät kuten ystävänpäivä, juhannus, halloween, itsenäisyyspäivä, uusi vuosi ja joulukin, jolloin järjestetään myös teemaan liittyvää ohjelmaa. Catering-tilauksia voidaan toteuttaa pienimuotoisesti, lähinnä yksittäisten kävijöiden tilauksesta. Toiminnasta ei tavoitella voittoa.

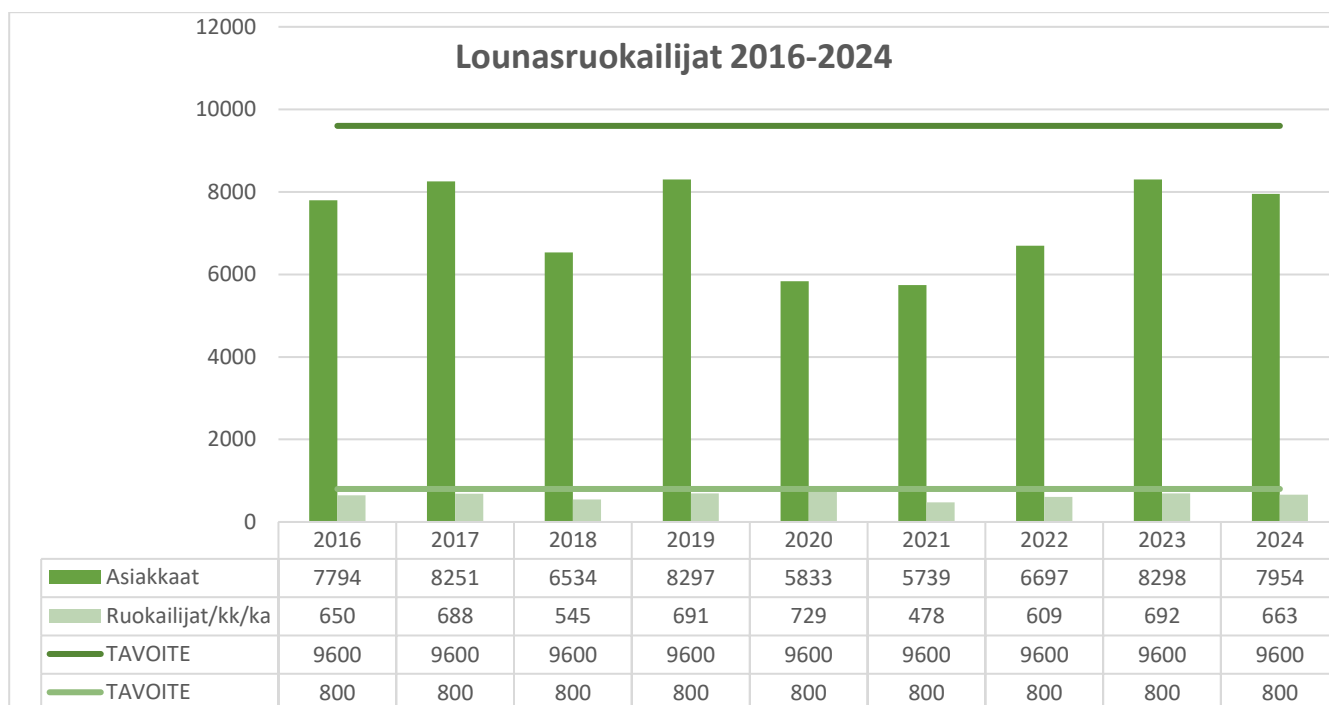


## Vuosikertomus 2024

### Keittiötoiminnan toteuttaminen vuonna 2024

Helmi Caféssa on jokaisena aukiolopäivänä edulliseen hintaan tarjolla aamupuuroa, lounasta ja kahvilatuotteita. Aamupuuroa on tarjolla klo 9.00–9.30, lounasta 11.30–13.00 ja kahvilatuotteita koko päivän ajan. Helmi Caféssa järjestettiin myös suosittuja leivontaryhmiä ja talon omia kokkauskursseja.

Vuoden 2024 aikana Helmi Caféssa asioi yhteensä 7954 ruokailijaa (8298/2023). Päivittäinen ruokailijamäärä oli keskimäärin 31 henkilöä.



*”Hei me leivotaan!*

*Leivontaryhmä on vakiinnuttanut paikkansa Helmin ohjelmistossa. Yhdessä leipominen on mukavaa ja aina voi oppia uusia juttuja.”*

*”Kokkaillaan kimpassa!*

*Helmissä järjestettiin keväällä ja syksyllä neljän kerran kokkausryhmä. Valmistimme alkupalan, pääruoan ja jälkiruoan. Lopuksi katoimme pöydän ja nautimme yhdessä 3 ruokalajin päivällisen.”*

*”Superaamupala!*

*Kerran kuukaudessa toteutettu superaamupala on kerännyt kiitosta.*

*”Raati!*

*Maisteluraadit oli suosittu tapahtuma Helmin ohjelmistossa. Pääsimme maistelemaan mm. suklaita, sipsejä ja hedelmiä. Yhdessä näitä pisteytettiin ja valittiin voittaja.*

## Vuosikertomus 2024



### 4. VIESTINTÄ

Yhdistys teki aktiivista viestintää vuoden 2024 aikana Helmi-lehden lisäksi myös sosiaalisessa mediassa sekä yhdistyksen verkkosivuilla. Näissä kanavissa pyrittiin nostamaan aktiivisesti ajankohtaisia asioita esille sekä tuomaan yhdistyksen toimintaa näkyväksi laajemmin. Viestintää on lisätty omista kanavista entisestään. Vuoden aikana osallistuimme erilaisiin tapahtumiin Helmin näkyvyyden ja tiedottamisen lisäämiseksi. Toimintaa esiteltiin muun muassa sairaaloissa, psykiatrian poliklinikoilla, sosiaalialan oppilaitoksissa, sekä Avomielin yhteisön kanssa järjestämissä tapahtumissa.

Viestinnän kanavat:

- Verkkosivut, Facebook ja Instagram, tiedotusta yhdistyksen toiminnasta ja ajankohtaisista asioista
- Helmi-talo: ilmoitustaulu, yhteisö- ja yhdistystilaisuudet, keskustelutilaisuudet
- Jäsenpostituksena Helmi-lehti 4kpl/vuosi ja jäsenkirje 4kpl/vuosi
- Erilaiset tapahtumat

## Vuosikertomus 2024

- Helmin toimintaa esittelimme työntekijöiden, opiskelijoiden ja vapaaehtoisten voimin sairaalan potilasosastoilla, poliklinikoiden potilasryhmissä ja ammattilaisille, sekä terveys- ja sosiaalialan oppilaitoksissa



”Helmi -lehti on lähes yksinomaan yhdistyksen jäsenten voimin toteutettava kulttuuri- ja mielipidelehti. Lehden tarkoitus on edistää mielenterveyteen liittyviä asioita keskinäisen vuorovaikutuksen, asioista tiedottamisen sekä yhdistyksen äänitorvena olemisen kautta. Lehti ilmestyy vuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli 1200 lehteä per numero. Lehdessä käsitellään jäsenille ajankohtaisia asioita ja viestitään yhdistyksen toiminnasta. Lehteä jaetaan lisäksi yhteistyökumppaneille ja tapahtumissa kaikille aiheesta ja toiminnasta kiinnostuneille. Lehden teko työllisti juttujen tekemisen, kuvien ja kuvituksen kautta toimintavuoden aikana noin xx lehtiryhmän jäsentä.”

## 5. VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on osa Helmin toimintaa. Vaikuttamistoiminnalla on pyritty mielenterveystoipujien elämän ja hoidon laadun parantamiseen sekä epäkohtien esiin tuomiseen. Ennen kaikkea vaikuttamisella on pyritty ennakkoluulojen ja stigman hälventämiseen koko mielenterveyssektorilla. Verkostoitumista ja yhteistyötä tehdään hyvin moninaisesti. Toisten yhdistysten kanssa yhteistyö on toiminnan toteuttamista yhteistyössä, toisten kanssa taas tiedon jakamista tai yhteistä vaikuttamistoimintaa.

Yksi tärkeistä vaikuttamistoiminnan keinoista on yhteistyö Mielenterveyspoolissa. Mielenterveyspooli koostuu keskeisistä valtakunnallisista mielenterveysalan toimijoista. Mielenterveyspooli tekee vaikuttamistyötä tehokkaasti yhteisten tavoitteiden eteen. Mielenterveyspoolissa tehdään yhteisiä kampanjoita sekä kannanottoja ajankohtaisista asioista. Verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa on ollut tärkeä etu yhdistykselle ja verkostoja kehitetään ja tiivistetään entisestään.

Helmi on jäsenenä Mielenterveyden keskusliitossa, ja tämän jäsenyyden myötä yhdistys tulee olemaan aktiivisesti mukana liiton järjestämissä koulutuksissa ja tapahtumissa. Mielenterveyden keskusliiton tarjoamat etäkurssit ja luennot sekä henkilöstölle tarkoitetut hyvinvointituokiot ovat olleet iso tuen osoitus jäsenyhdistyksille.

Avomielin-yhteistyössä muiden pääkaupunkiseudun yhdistysten kanssa järjestettiin yhteistä toimintaa ja retkiä sekä jaettiin tietoa. Yhteistyössä toteutettiin yhteinen leiri jälleen toistamiseen elokuussa.

Yhteistyötä tehdään myös sosiaalialan ja terveysalan ammattikoulujen ja ammattikorkeakoulujen kanssa. Alan opiskelijat voivat suorittaa opintoihinsa liittyviä työharjoitteluja Helmi-talolla tai toteuttaa opinnäytteen yhdessä sovitusta aiheesta. Lisäksi kehitetään muuta mahdollista yhteistyötä oppilaitosten kanssa. Yhdistys on Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTEssa yhteistyöjäsenenä. Yhdistys osallistuu myös Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkostoon, jossa seurataan ajankohtaisia asioita sekä ollaan yhteyksissä päättäjiin yhteistyön kehittämiseksi.

**Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n yhteistyötahot:** Alvi ry, Avomielin verkosto, Disso ry, Ehyt ry, Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Etappi ry, Kalliolan Settlementti, Kohtaus ry, Marttaliitto ry, Taiteen sulattamo ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Vantaan Hyvät tuulet ry, Sympati ry, Eskot ry, Finfami ry, Finfami uusimaa ry, Kaksisuuntaiset ry, Eskot ry, Tukikohta ry, Niemikotisäätiö, Lilinkotisäätiö, Pro Lapinlahti,

## Vuosikertomus 2024

---

Sosped säätiö, Soste ry, Sovinto ry, Mielenterveyden keskusliitto ry, Mieli ry, Mielenterveyspooli, Moniääniset ry, Helsingin päihde- ja mielenterveysjärjestöjen verkosto, Kansalaisareena, Helsingin työväenopisto, Naistenkartano,

**Opistot:** Amiedu, Ammattiopisto Live, Ammattiopisto Luovi, Helsingin kaupunki työväenopisto, Laurea Ammattikorkeakoulu, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Diak Diakonia Ammattikorkeakoulu, Stadin ammattiopisto, Suomen diakoniaopisto, Taitotalo

**Kaupunki ja sairaanhoitopiiri:** Helsingin kaupunki kuntouttava työtoiminta, Helsingin kaupunki psykiatria ja päihdepalvelut, Nuorten päihdepalvelu Pysäkki, Helsingin Liikuntavirasto, Hus Hyks psykiatrian sairaalat, Stadin asukastalot, Tavoitevalmennusryhmä Noste Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Muut: Mehiläinen Oy /Työelämäpalvelut/Työhönvalmennuspalvelut, **Coronaria**, TE-palvelut, Helsingin yliopisto, Vakuutusyhtiö Varma, Zodiak- uuden tanssin keskus

## 6. TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA

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.

Helmin toiminnan tuloksellisuuden arvioinnin mittareita ovat osallisuutta, positiivista mielenterveyttä ja yksinäisyyden kokemusta arvioivat mittarit. Lisäksi palveluohjauksessa on käytössä laajasti eri elämän osa-alueita käsittelevä Webropol kysely mikä on luotu entisen Kykyviisarin pohjalta. 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 raportointitavoitteisiin.

Toiminnan arviointi

- Palautekyselyt (sähköinen lomake/paperilomake)
  - Laaja asiakaskysely kevät/syky
  - Ryhmäpalautte kevät/syky
  - Tapahtuma- ja retkipalautte satunnaisotanta
  - Vapaaehtoispalautte kevät/syky
  - Palveluohjausasiakkaat alku/väli/loppupalautte (Kykyviisari)
  - Tukihenkilötoiminnan asiakkaat alku/loppupalautte
  - Itsearviointi, kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille

## Vuosikertomus 2024

---

- 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.
- Itsearviointi
  - Työntekijöiden viikko- ja kuukausipalaverit sekä kehittämispäivät.
  - Kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille.

### Toiminnan seuranta ja kehittäminen

- Matalan kynnyksen toimintaan osallistuneiden määrät ja niiden kehitys.
- Eri toimintamuotoihin osallistuneiden määrät ja niiden kehitys.
- Toimintaan osallistuneiden vapaaehtoisten määrät ja niiden kehitys.
- Palautekyselyiden tulokset ja muutokset.
- Yhteisötilaisuudet osana viikoittaisia rakenteita antavat mahdollisuuden tehdä muutoksia ja kehittää toimintaa ketterästi.

### Toiminnasta raportointi

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

Vuoden 2024 palautetta saatiin vuosikertomuksessa kuvatuista toiminta-alueista 927 kyselylomakkeella. Osa kysymyksistä esitetty pienemmälle joukolle, vastaajamäärät esitetty alla olevien tulosten yhteydessä.

Sisäisessä kehitystyössä on mahdollisuus seurata samoja tulosmittareita usealta vuodelta ja vuositason kehitys onkin mielekkäämpi mittausajanjakso kuin 1 v sisällä tapahtunut muutos, ottaen toiminnan luonteen huomioon. Sisäisessä kehitystyössä tärkeää on myös itse toiminnasta saatu palaute ja avoimet sanalliset vastaukset, jotka antavat eväitä päivittäiseen työhön. Tuloksia on tarkasteltu kootusti puolivuositain.

Vuoden 2024 tuloksellisuuden seurannan mittarit:

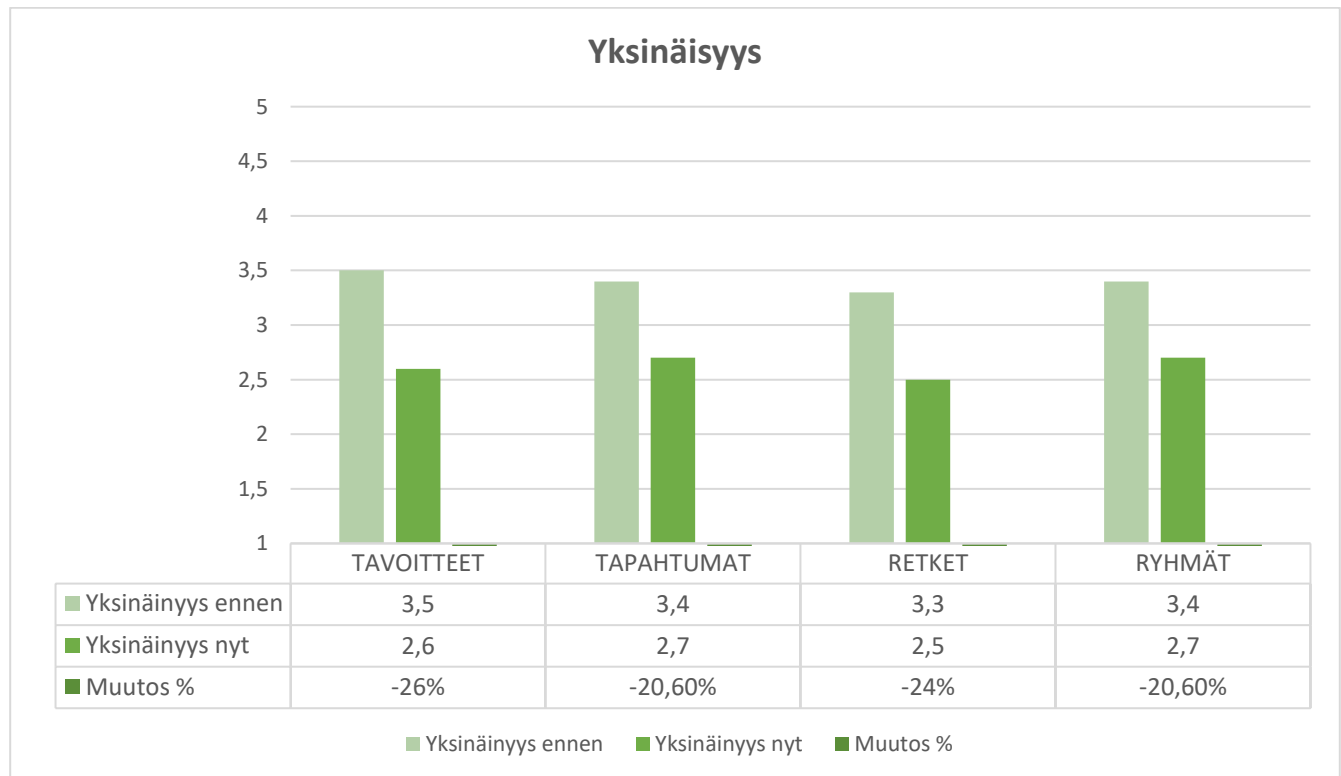
1. Positiivinen mielenterveys
  2. Osallisuuden kokemus
  3. Yksinäisyyden kokemus
  4. Omat mittarit
- Yksinäisyyden kokemus ennen Helmin toimintaan osallistumista
  - Psyykkinen toimintakyky
  - Sosiaalinen aktivoituminen
  - Kykyviisarin pohjalta luotu Webropol kysely palveluohjauksen tuloksien mittaamiseen

Vuosikertomus 2024

Seuraavaksi esitellyt tulokset kaavioiden muodossa ja lisäksi koostetta avoimista sanallisista palautteista.

**YKSINÄISYYDEN KOKEMUS Helmin toimintaan osallistumisen myötä (806 vastausta)**

Vastaajista 45,4 % koki ennen toimintaan osallistumista olevansa melko usein tai jatkuvasti yksinäinen. Toimintaan osallistumisen jälkeen sama mittari oli vain 23,8 %. Kaikki yksinäisyyttä mittaavat osa-alueet huomioiden, on yksinäisyyden kokemus vähentynyt 23 %.



1= Ei ikinä yksinäinen, 5= Aina yksinäinen

**PSYKKINEN JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY Helmin toimintaan osallistumisen myötä (806 vastausta)**

Vastaajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että:

- voimavarat olivat vahvistuneet (85 %)
- jaksoivat arjessa entistä paremmin (79 %)
- hallitsivat elämäänsä entistä enemmän (78 %)
- mielenterveys oli vahvistunut (81 %)
- psyykkisen hyvinvointi oli vahvistunut (81 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat helpottuneet (78 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat vahvistuneet (76 %)
- sosiaaliset kontaktit ovat lisääntyneet (78 %)

## Vuosikertomus 2024

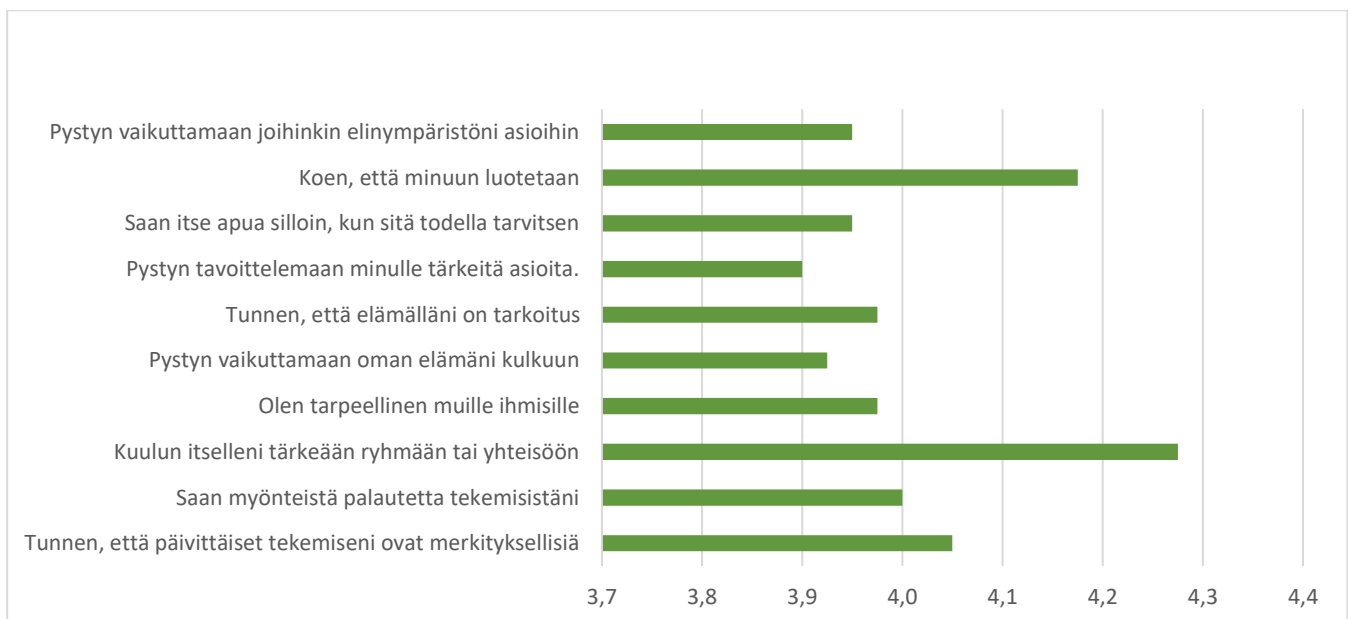


1=Täysin eri mieltä, 4 = Täysin samaa mieltä,

### OSALLISUUS (806 vastausta)

Vastaajista 73 % oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että osallisuuden kokemus oli vahvistunut mittarin eri osa-alueilla.

Osallisuusindikaattorin laskettu pistemäärä oli vuodelle 2024: 75,9. Saatujen palautteiden perusteella tulos kertoo siitä, että mielenterveystoipujat kokevat voimakasta osallisuutta. Tulosta tukevat lisäksi yksinäisyyden kokemuksen alhaiset lukemat, sillä yksinäisyyden kokemus korreloi usein osallisuuden kokemuksen kanssa. Vakavasti psyykkisesti kuormittuneilla arvo on keskimäärin 58, joten siihen nähden tulos on myös erinomainen. (Leemann, Lars, 2020). Helmin toiminnalla on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset.



1=Täysin eri mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä



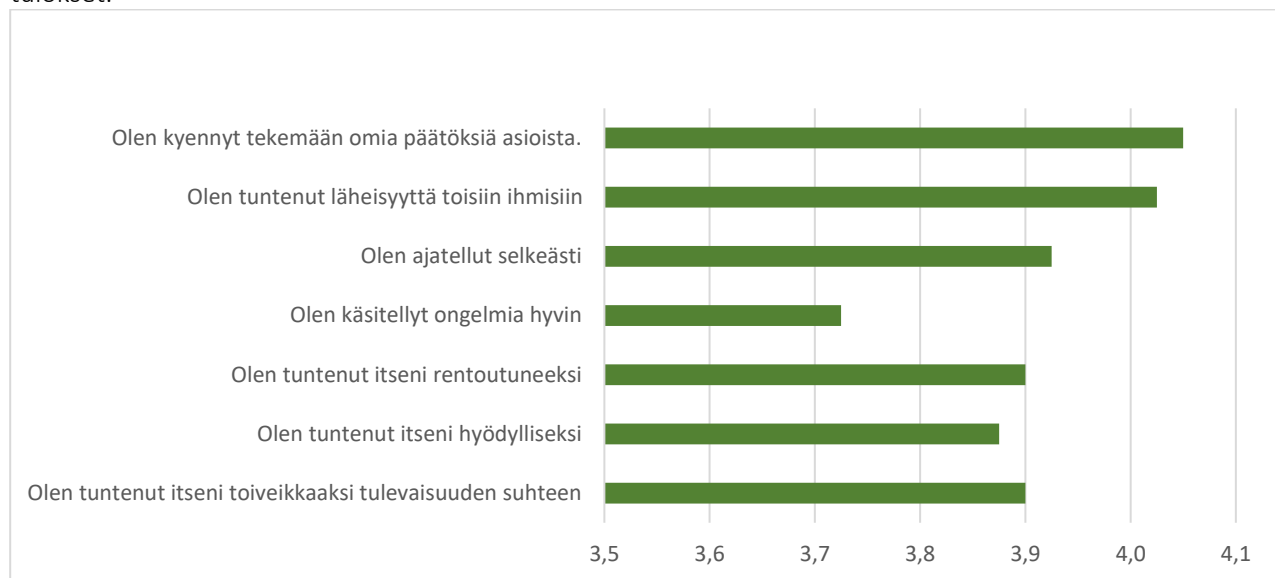
## Vuosikertomus 2024

### POSITIIVINEN MIELENTERVEYS, arviointi kokemuksesta viimeisen kahden viikon osalta.

Vastaajien määrä: 853

Vastaajista 69 % oli kokenut usein tai koko ajan, että positiivinen mielenterveys sen eri osa-alueilla oli hyvällä tasolla.

Positiivisen mielenterveyden painotettu arvo jatkoi edelleen nousuaan vuoden takaisesta ja arvoksi saatiin 25,99 (2023: 25,23). Vuonna 2023 indeksin arvo nousi merkittävästi vuodesta 2022. Malliväestötutkimuksissa keskiarvoltaan voidaan pitää lukua 25 ja korkeana positiivisena mielenterveyden arvona 27 ylittävää lukua. (Englanti 2000-luku: ~25 /Lappi 2012: ~27). Vastaajat kokivat oman arvionsa mukaan kohentumista kaikilla mittarin osa-alueilla. Helmin vapaaehtoisilla positiivisen mielenterveyden painotetuksi arvoksi saatiin 27,02, jota voidaan pitää korkeana positiivisena mielenterveyden arvona. Helmin toiminnalla on saavutettu tavoitellut tulokset.



1= En koskaan, 5 = Koko ajan

### Tulokset suhteessa tavoitteisiin:

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

## Vuosikertomus 2024

---

### 1. Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu

Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu. Toimintaamme osallistuvat lähtivät kotoa liikkeelle ja saivat arjelle rytmitystä. Heidän aktiivisuutensa lisääntyi. He saivat valmiuksia arkielämän taitoihin, oppivat uutta, saivat onnistumisen kokemuksia ja näin rohkeutta uusien askelten ottamiseen. Toimintaan osallistuvat saivat mahdollisuuden ohjatusti vahvistaa omia voimavaroja oman jaksamisensa puitteissa. Heidän sosiaaliset taitonsa vahvistuivat ja he kokivat saaneensa niin vertaistukea kuin ammatillista tukea turvallisesti, hyväksyvässä ympäristössä. Tulokset tavoitteisiin nähden erinomaiset. Palveluohjauksessa sekä yksilötyöskentelyssä, että ryhmätyöskentelyssä tulokset tavoitteisiin nähden erinomaiset.

### 2. Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu

Vapaaehtoiset saivat mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa, kokeilla ja oppia uutta oman jaksamisen ja voimavarojen puitteissa. Osallistujien sosiaalinen hyvinvointi vahvistui turvallisessa ympäristössä, jossa he pystyivät olemaan oma itsensä sairaudestaan huolimatta. Osallistujien itsenäisyys, valmiudet tehdä päätöksiä ja kyky ottaa vastuuta vahvistui. Vapaaehtoistoimintaan osallistuneet arvioivat kokemustaan kaikilla mittareilla korkeammin pistein muihin verrattuna. Osallisuuden tunne vahvistui erinomaisesti myös muihin toimintaan osallistuvilla. Osallistuja saa tunteen siitä, että pääsee osalliseksi yhteisöä toimintaan osallistumisen myötä. Matalan kynnyksen toimintaan sekä retkille ja ryhmätoimintaan osallistuneiden osallisuudenkokemus oli vahvistunut erinomaisesti. Tukihenkilötoiminnan myötä oli osallisuuden tunne vahvistunut myös erinomaisesti.

Osallisuusindikaattorin laskettu pistemäärä oli vuodelle 2024: 75,98. Saatujen palautteiden perusteella tulos kertoo siitä, että mielenterveystoipujat kokevat voimakasta osallisuutta. Tulosta tukevat lisäksi yksinäisyyden kokemuksen alhaiset lukemat, sillä yksinäisyyden kokemus usein korreloi osallisuuden kokemuksen kanssa. Vakavasti psyykkisesti kuormittuneilla arvo on keskimäärin 58, joten siihen nähden tulos on erittäin hyvä. (Leemann, Lars, 2020). Helmin toiminnalla on saavutettu erinomaisesti tavoitellut tulokset.

Retkien ja ryhmien osalta positiivisen mielenterveyden painotettu arvo jatkoi edelleen nousuaan vuoden takaisesta ja arvoksi saatiin 25,99 (2023: 25,23). Vuonna 2023 indeksin arvo nousi merkittävästi vuodesta 2022. Malliväestötutkimuksissa keskiarvoltaan voidaan pitää lukua 25 ja korkeana positiivisena mielenterveyden arvona 27 ylittävää lukua. (Englanti 2000-luku: ~25 /Lappi 2012: ~27). Vastaajat kokivat kohentumista kaikilla mittarin osa-alueilla. Korkeaa positiivista mielenterveyttä kokivat erityisesti vapaaehtoiset arvolla 27,02. Tulokset tavoitteisiin nähden ovat tässäkin kohtaa erinomaiset.

### 3. Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee

Toimintaamme osallistuvat kokivat yksinäisyytensä vähentyneen merkittävästi. He kokivat kuuluvansa yhteisöön ja näin myös osallisuuden kokemus vahvistui. He kokivat olevansa tarpeellisia muille ja saivat myös myönteistä palautetta ja luottamuksen osoituksia. He saivat kokemuksen, että he pystyvät vaikuttamaan omaan elämäänsä ja elinympäristöönsä ja että heidän tekemisellään on merkitystä. He kokivat saavansa apua ja myös kykenevänsä tavoittelemaan itselle tärkeitä asioita. Tulokset tavoitteisiin nähden ovat erinomaiset.

Tukihenkilötoiminnan osalta yksinäisyyden kokemus väheni huomattavasti ja oli onnistunutta. Uusia tuentarvisijoita on kuitenkin jatkuvasti sama määrä jonossa, kuin tukipareja toiminnassa, käytössä olleet resurssit eivät riittäneet vastaamaan tarpeeseen. Tulokset tavoitteisiin nähden ovat erinomaiset. Palveluohjauksessa yksinäisyyden kokemus väheni myös huomattavasti ja tulokset tavoitteisiin nähden erinomainen.

## Vuosikertomus 2024

---

### 4. Yleisesti:

Saatu laadullinen palaute on kaiken kaikkiaan hyvällä tai kiitettävällä tasolla. Kaikkien mittareiden osalta kokonaismuutos on positiivinen. Sinänsä pidämme jo nykytason ylläpitoa hyvänä saavutuksena, sillä aina muutos parempaan ei ole mahdollinen. Tärkeää on myös nykyisen hyvinvoinnin tason ylläpitäminen ja säilyttäminen sekä voinnin heikentymisen estäminen ja vähentäminen.

## 7. TALOUS, VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA

Helmi ry:n toiminnan mahdollistaa ulkopuolinen avustusrahoitus. STEA on päärahoittaja 71 % osuudella. Helsingin kaupungin järjestöavustuksen osuus on noin 17,5 % ja Helmin oman toiminnan tuotot ovat noin 11,5 %. Oman toiminnan tuotot koostuvat keittiötoiminnasta, omavastuuosuuksista ja mainostilan myynnistä (5 %) varainhankinnasta, kuten säätiöavustuksista ja jäsenmaksuista (3,4 %) ja sijoitustoiminnasta (2,9 %) Tarkempi laskelma esitetty alla.

### 7.1. VARAINHANKINTA JA SIOITUSTOIMINTA

Haetut avustukset eivät pääsääntöisesti riitä kattamaan Helmin monipuolisen ja laajan toiminnan kuluja. Varainhankinnalla ja sijoitustoiminnalla pyritään kattamaan varsinaisesta toiminnasta se kuluosuus, johon saadut avustukset eivät riitä.

Varainhankintaan sisältyy tavanomaisten jäsenmaksujen ja joulukuussa toteutetun varainhankinnan kampanjan lisäksi Viola Raninin säätiöltä saatu 15 000 euron avustus toimintamme tukemiseen. Sijoitustoiminnan tuotot ovat vuokratuottoja, jotka pohjaavat yhdistyksemme vuonna 2003 saamaan testamenttilahjoitukseen. Helmi ry ei harjoita aktiivista riskipitoista sijoitustoimintaa, vaan saadut testamenttivarat ovat turvallisesti ja vuokratuloa tuottavasti sijoitettu asunto-osakkeisiin.

### 7.2. TILIKAUDEN 2024 TULOKSEN ARVIOINTI

Toimintavuoden 2024 aikana toimintaa toteutettiin hyvin siihen nähden, että vuoden aikana henkilöstössä tapahtui pitkiä sairauslomia, joiden vuoksi toimintaa ei voitu loppuvuodesta täysimääräisesti toteuttaa. Avustukset käytettiin täysimääräisesti vuoden 2024 aikana kohderyhmälle toteutettuun toimintaan.

Avustuksia saatiin yhteensä 791 866 €, joista paikka auki avustuksia oli 57 626 €. Omatoimiset tuotot olivat 49 475 € ja näin ollen varsinaisen toiminnan toteuttamiseksi oli käytettävissä 841 341 €.

Varsinaisen toiminnan kulut olivat yhteensä -910 586 €. Varsinaisen toiminnan alijäämäksi muodostui -68 473 €

€Varainhankinnan ja sijoitustoiminnan tuotoilla 48 965 €, katettiin alijäämää ja lisäksi käytettiin yhdistyksen 40 v juhlaan 9896 € ja eteisen muutostöihin 610 €. Varainhankinnan ja sijoitustoiminnan kulujen jälkeen tilikauden alijäämäksi jäi - 41 169,23 €.

## Vuosikertomus 2024

Tämä tulos selittyy vuoden aikana tapahtuneilla henkilöstövaihdoilla, sairausloma ja päällekkäisyys työsuhteissa, työehtosopimukseen tulleilla korotuksilla ja kertaerillä palkoissa. Henkilöstövaihdosten vuoksi jouduimme käyttämään tilitoimiston palveluita enemmän, kun järjestösihteeri perehtyi työnkuvaan vuoden aikana ja kirjanpitäjä hoiti paljon töitä mitä järjestösihteerille kuuluu. Työterveyskustannukset ja ict kulut olivat budjetoitua korkeammat vaihdosten ja muuttuneiden tilanteiden vuoksi sekä keittiötoiminnassa jouduimme uusimaan rikkoutuneet keittiökoneet, joiden kustannus oli lähes 6000 €. Nousseista kustannuksista huolimatta, toimintaa pyrittiin toteuttamaan talousarvion mukaisesti, eikä tästä haluttu karsia.

Virallinen tilinpäätös liitetietoineen on laadittu erilliseen tilinpäätöskansioon.

## LIITTEET

## Liite 1. Toiminnan rahoitus 2024 – BUDJETTI ja TOTEUMA

Mielenterveysyhdistys HELMI ry					
Budjetoitu rahoitus	2024	Rah osuus	2023	Rah osuus	
Kohdeavustus STEA	606 240 €	71,36 %	593 240 €	70,65 %	
Avustukset STEA	606 240 €		593 240 €		
Yleisavustus Helsingin kaupunki	141 000 €	16,60 %	141 000 €	16,79 %	
Kohdeavustus Helsingin liikuntavirasto	- €	0,00 %	1 000 €	0,12 %	
Avustukset Helsingin kaupunki	141 000 €	16,60 %	142 000 €	16,91 %	
<b>Avustukset yhteensä</b>	<b>747 240 €</b>	<b>87,95 %</b>	<b>735 240 €</b>	<b>87,56 %</b>	
Omatoimiset tuotot	51 350 €	6,04 %	51 670 €	6,15 %	
Varainhankinta	27 000 €	3,18 %	28 800 €	3,43 %	
Sijoitustoiminta	24 000 €	2,82 %	24 000 €	2,86 %	
Omatoimiset tuotot yhteensä	102 350 €	12,05 %	104 470 €	12,44 %	
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>849 590 €</b>	<b>100,00 %</b>	<b>839 710 €</b>	<b>100,00 %</b>	

Vuosikertomus 2024

Mielenterveysyhdistys HELMI ry				
Toteutunut rahoitus	2024	Rah osuus	2023	Rah osuus
Kohdeavustus STEA / AK	606 240 €	72,03 %	593 240 €	71,17 %
Avustukset RAY	606 240 €		593 240 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki terv	141 000 €	16,75 %	141 000 €	16,92 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntavira	- €	0,00 %	772 €	0,09 %
Avustukset Helsingin kaupunki	141 000 €	16,75 %	141 772 €	17,01 %
<b>Avustukset yhteensä</b>	<b>747 240 €</b>	<b>88,79 %</b>	<b>735 012 €</b>	<b>88,18 %</b>
Omatoimiset tuotot	43 559 €	5,18 %	49 475 €	5,94 %
Varainhankinta	25 318 €	3,01 %	25 869 €	3,10 %
Sijoitustoiminta	25 508 €	3,03 %	23 154 €	2,78 %
Omatoimiset tuotot yhteensä	94 385 €	11,21 %	98 498 €	11,82 %
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>841 625 €</b>	<b>100,00 %</b>	<b>833 510 €</b>	<b>100,00 %</b>

Liite 2. Tuloslaskelma 2024

Mielenterveysyhdistys HELMI ry			
<b>TULOSLASKELMA 2024</b>		<b>Budjetti ilman paikka auki</b>	<b>Toteutunut yht.</b>
		<b>01.01.24 - 31.12.24</b>	<b>1-31.12.2024</b>
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>			
<b>TUOTOT</b>			
<b>KOHDEAVUSTUKSET</b>			
30011	Kohdennettu toiminta-avustus/STEA	606 240,00	606 240,00
3007	Kohdeavustus/Helsingin kaupunki (Sotepe)	141 000,00	141 000,00
3009	Kohdeavustus/Helsingin Liikuntavirasto	0,00	0,00
30020	Stea / paikka auki	0,00	0,00
<b>Kohdeavustukset yhteensä</b>		<b>747 240,00</b>	<b>747 240,00</b>
<b>KEITTIÖTOIMINNAN TUOTOT</b>			
3030	Catering -myynti / (3061) palkkatuet, seteli	360,00	350,00
3040	Ateriamaksut	33 600,00	24 270,75
3050	Kahvilatuotot	4 800,00	9 269,20
<b>Keittiötoiminnan tuotot yhteensä</b>		<b>38 760,00</b>	<b>33 889,95</b>
<b>JÄSENTEN OMAVASTUUT</b>			
30411	Ryhmiem omavastuut	1 040,00	2 075,50

## Vuosikertomus 2024

30412	Lomien omavastuut	2 500,00	1 973,20
30451	Viikkoretket	3 000,00	2 246,60
30452	Päiväretket	1 950,00	1 045,00
30454	Omatoimiretket	400,00	0,00
30456	Hyvinvointipalvelut	500,00	630,00
<b>Jäsenten omavastuut yhteensä</b>		<b>9 390,00</b>	<b>7 970,30</b>
<b>MUUT TUOTOT</b>			
3043	Koulutus- ja opetustuotot	0,00	0,00
3044	Ilmoitustuotot	3 200,00	1 600,00
3048	Vakuutuskorvaukset	0,00	0,00
3049	Muut tuotot	0,00	98,50
<b>Muut tuotot yhteensä</b>		<b>3 200,00</b>	<b>1 698,50</b>
<b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>		<b>798 590,00</b>	<b>790 798,75</b>
<b>KULUT</b>			
<b>HENKILÖSTÖKULUT (LAURA)</b>			
<b>PALKAT JA PALKKIOT HENKILÖKUNTA</b>			
3500	Palkat/vak.henkilökunta	-354 856,01	-357 658,64
35000	Palkat/vak.henkilökunta/lo...	-19 563,14	-19 690,30
3507	Lomapalkkavelan muutos...	-7 088,25	-8 153,91
3508	Puhelinetu	-240,00	-240,00
3510	Luontoisetujen vastatili	240,00	240,00
35200	./koulutuskorvaus	0,00	0,00
<b>Palkat ja palkkiot henkilökunta yhteensä</b>		<b>-381 507,40</b>	<b>-385 502,85</b>
<b>MUUT PALKKIOT</b>			
3506	Kokouspalkkiot/hallitus	-6 700,00	-5 800,00
3511	Ohjauspalkkiot	-23 350,00	-22 281,44
3512	Helmi-lehti, kirjoituspalkkiot	-3 200,00	-1 605,00
3513	Helmi-lehti, taittotyökorvaus	-3 500,00	-2 800,00
3514	Hyvinvointipalkkiot	-220,00	-408,50
3521	Palkka- ja palkkiovaraukset	0,00	5 232,80
<b>Muut palkkiot</b>		<b>-36 970,00</b>	<b>-27 662,14</b>
<b>SAADUT KELA YM. KORVAUKSET</b>			
3529	Kela- ja tapaturmavakuut...	<b>0,00</b>	<b>16 461,69</b>
<b>ELÄKEVAKUUTUSKULUT</b>			
3531	TyEL-vakuutusmaksut	-68 331,50	-66 357,59
3533	TyEL-vak.maksu/ed.vuosi	0,00	0,00
<b>Eläkevakuutuskulut</b>		<b>-68 331,50</b>	<b>-66 357,59</b>
<b>MUUT SOSIAALIVAKUUTUSKULUT</b>			
3530	Sotu-maksut	-4343,26	-4 225,09
3534	Työttömyysvak.maksu	-1010,93	-1 018,03
3535	Tapaturmavak.maksu	-3837,05	-3 844,20
3536	Ryhmähenkivak.maksu	-202,19	-214,67
35360	Tapat/tyött/ryhmä/ed.vuosi	0,00	3,20
<b>Muut sos. vakuutuskulut</b>		<b>-9 393,43</b>	<b>-9 298,79</b>

## Vuosikertomus 2024

<b>MUUT HENKILÖSTÖKULUT</b>			
3540	Työnohjaus ja koulutus	-9 800,00	-7 951,65
3542	Terveystenhoito	-9 000,00	-14 716,74
3543	./työturv.huoltopalautukset	2 000,00	0,00
3550	Muut henkilöstökulut	-10 300,00	-7 644,75
	Muut henkilöstökulut	<b>-27 100,00</b>	<b>-30 313,14</b>
<b>HENKILÖSTÖKULUT YHTEENSÄ</b>		<b>-523 302,33</b>	<b>-502 672,82</b>
<b>MUUT KULUT</b>			
<b>OSTETUT TYÖVOIMAPALVELUT</b>			
	Ostetut työvoimapalvelut/keittiö	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>VAPAAEHTOISTOIMINTA</b>			
3651	Vapaaehtoisen virkistys/koulutus	-5 400,00	-3 807,40
3652	Vapaaehtoistoiminnan muut kulut	-1 000,00	-496,52
3653	Tukihenkilöiden virkistys/koulutus	-2 500,00	-2 089,19
3654	Tukihenkilötoiminnan muut kulut	-1 000,00	-316,19
3655	Tukihenkilöiden kulukorvaus	-2 000,00	-564,10
3656	Vapaaeht. koulutus		0,00
	Vapaaehtoistoiminta	<b>-11 900,00</b>	<b>-7 273,40</b>
<b>KEITTIÖN AINEET JA TARVIKKEET</b>			
3827	Ruoka-aineostot	-43 200,00	-37 110,77
3828	Tarvikeostot	-4 320,00	-3 639,92
	Aineet ja tarvikkeet	<b>-47 520,00</b>	<b>-40 750,69</b>
<b>RETKI- JA LOMAKULUT</b>			
3803	Matkakulut/Ohjaajat	0,00	-190,28
38031	Matkakulut/päiväretket		0,00
3805	Majoitus- ja ruokailukulut		0,00
3806	Omatoimiretket	-1 000,00	-30,00
38062	Teatteri/oopperaliput		0,00
38063	Viikkoretket	-8 500,00	-9 263,36
38064	Päiväretket	-7 000,00	-3 684,54
3807	Tuettu lomat	-4 500,00	-2 180,57
	Retki- ja lomakulut	<b>-21 000,00</b>	<b>-15 348,75</b>
<b>RYHMÄKULUT</b>			
3671	Ostetut työvoimapalvelut/ryhmät	-1 100,00	-960,00
3808	Liikuntaryhmä		-144,00
38080	Liikuntapal/Hki/erityisryhmät	-900,00	-381,63
3810	Kurssiavustukset	0,00	0,00
3822	Ryhmiä aineet ja tarvikkeet	-2 000,00	-3 786,88
3838	Muut ostetut palvelut/ryhmät	-4 440,00	-4 848,90
	Ryhmäkulut	<b>-8 440,00</b>	<b>-10 121,41</b>
<b>TAPAHTUMAKULUT</b>			
3821	Materiaalikulut	-1 000,00	-436,08
38960	Tapahtumakulut	-4 600,00	-6 846,06
	Tapahtumakulut	<b>-5 600,00</b>	<b>-7 282,14</b>

## Vuosikertomus 2024

<b>LAHJOITUKSET</b>			
3812	Lahjoitukset	<b>-300,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TILINHALLINTOPALVELUT</b>			
3830	Kirjanpito	-17 000,00	-20 719,69
38300	Kirjanpito/Circula/Emce	-5 592,00	-5 556,95
3831	Tilintarkastus	-5 400,00	-5 919,45
	Tilinhallintopalvelut	<b>-27 992,00</b>	<b>-32 196,09</b>
<b>LEHTI- JA TIEDOTUSKULUT</b>			
3825	Tiedotusmateriaali	-500,00	-608,68
3829	Painatuskulut		0,00
3841	Lehden taitto- ym. Palvelut	-8 000,00	-7 576,11
3850	Markkinointi- ja ilmoituskulut	-3 400,00	-1 770,26
3870	Postitus	-11 000,00	-12 978,71
	Lehti- ja tiedotuskulut	<b>-22 900,00</b>	<b>-22 933,76</b>
<b>OSTETUT PALVELUT</b>			
3839	Muut ostetut palvelut	<b>-1 000,00</b>	<b>-1 166,22</b>
<b>KONE- JA LAITEVUOKRAT</b>			
3620	Kone- ja laitevuokrat	-800,00	-739,91
	Kone- ja laitevuokrat yhteensä	<b>-800,00</b>	<b>-739,91</b>
<b>ICT- JA OHJELMISTOKULUT</b>			
3871	Puhelin/tietoliikenne	-7 000,00	-5 112,61
38710	ICT-kulut	-20 000,00	-14 116,31
3875	Kalustohankinnat (ICT)	-2 000,00	-7 448,36
3876	ICT-ohjelmat/päivitys	-3 200,00	-3 590,83
	ICT- ja ohjelmistokulut	<b>-32 200,00</b>	<b>-30 268,11</b>
<b>TOIMISTOKULUT</b>			
3872	Kopiokonekulut	-4 325,00	-4 242,51
3873	Toimistotarvikkeet	-1 000,00	-1 142,88
3874	Pankkikulut	-3 000,00	-2 265,09
3878	Ammattikirjallisuus	-200,00	-38,70
3879	Muut toimistokulut	-200,00	-250,00
	Toimistokulut	<b>-8 725,00</b>	<b>-7 939,18</b>
<b>TOIMITILAVUOKRAT</b>			
3602	Tilavuokra Vallila	-102 136,90	-98 528,76
3629	Muut vuokrat	-4 400,00	-3 651,00
	Toimitilavuokrat	<b>-106 536,90</b>	<b>-102 179,76</b>
<b>MUUT TOIMITILAKULUT</b>			
3840	Asennus- ja korjauspalvelut	-1 000,00	-1 161,03
3846	Kalustohankinnat	-3 400,00	-2 816,08
38810	Jätehuolto	-1 600,00	-1 176,80
38811	Siivouskulut	-12 700,00	-13 378,43
3884	Vakuutukset	0,00	0,00
3885	Muut toimitilakulut	-1 500,00	-2 868,06
	Muut toimitilakulut	<b>-20 200,00</b>	<b>-21 400,40</b>
<b>MUUT TOIMINTAKULUT</b>			



## Vuosikertomus 2024

3541	Sisäinen tarjoilu	-100,00	-33,02
3800	Matkakulut/henkilökunta	-2 000,00	-1 822,31
3801	Päivärahat/henkilökunta	-300,00	-900,00
3802	KM-kulut/henkilökunta	-300,00	-850,69
3877	Huomionosoitukset	-900,00	-367,87
3889	Jäsenrekisterikulut	-500,00	0,00
3891	Jäsenmaksukulut	-3 270,00	-2 332,14
3892	Luottotappiot	-200,00	0,00
3893	Muut toimintakulut	-500,00	-1 659,80
3894	Kokous- ja neuvottelukulut	-300,00	-26,60
3896	Messukulut	-800,00	-230,40
38962	Luottokuntaprovisiot	-500,00	-525,86
3900	Lehdet	-1 000,00	-1 264,70
3902	Vakuutukset	-1 000,00	-1 098,74
	<b>Muut toimintakulut</b>	<b>-11 670,00</b>	<b>-11 112,13</b>
	<b>MUUT KULUT YHTEENSÄ</b>	<b>-326 783,90</b>	<b>-310 711,95</b>
	<b>KULUT YHTEENSÄ</b>	<b>-850 086,23</b>	<b>-813 384,77</b>
	<b>VAR SINAINEN TOIMINTA</b>	<b>-51 496,23</b>	<b>-22 586,02</b>
	TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	<b>-51 496,23</b>	<b>-22 586,02</b>
	<b>MUU TOIMINTA</b>		
39200	Remonttikulut	0	0,00
39201	Muuttokulut	0	0,00
4005	Muut kulut	0	0,00
3925	Lahjoitukset	0	0,00
	<b>MUU TOIMINTA</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	<b>-51 496,23</b>	<b>-22 586,02</b>
	<b>VARAINHANKINTA</b>		
	<b>TUOTOT</b>		
	<b>JÄSENMAKSUT</b>		
5000	Jäsenmaksutuotot	7 000,00	7 153,50
	<b>MUUT TUOTOT</b>		
5020	Lahjoitukset	3 000,00	3 164,50
5021	Viola Ranin säätiö	17 000,00	15 000,00
	<b>MUUT TUOTOT</b>	<b>20 000,00</b>	<b>18 164,50</b>
	<b>KULUT</b>		
	<b>VARAINHANKINNAN KULUT</b>		
5120	Varainhankinnan kulut	-1 200,00	-1 056,35
	<b>VARAINHANKINTA</b>	<b>25 800,00</b>	<b>24 261,65</b>
	TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	<b>-25 696,23</b>	<b>1 675,63</b>
	<b>SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>		
	<b>TUOTOT</b>		
	<b>OSINKO- JA RAHOITUSTUOTOT</b>		
6000	Osinkotuotot	1 000,00	1 012,50

Vuosikertomus 2024

6005	Muut rahoitustuotot	0,00	0,00
<b>KORKOTUOTOT</b>			
6011	Korkotuotot	0,00	1 230,84
<b>TUOTOT/TESTAMENTTI</b>			
6040	Vuokratuotot (testamentti)	23 000,00	23 264,50
<b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>		<b>24 000,00</b>	<b>25 507,84</b>
<b>KULUT</b>			
<b>KULUT/TESTAMENTTI</b>			
6512	Vastikkeet	-5 000,00	-5 923,48
6514	Muut kulut	-2 000,00	-5 355,93
<b>KULUT/TESTAMENTTI</b>		<b>-7 000,00</b>	<b>-11 279,41</b>
<b>MUUT RAHOITUSKULUT</b>			
6510	Muut rahoituskulut	-100,00	-120,00
<b>SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>		<b>16 900,00</b>	<b>14 108,43</b>
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>		<b>-8 796,23</b>	<b>15 784,06</b>
<b>TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ</b>		<b>-8 796,23</b>	<b>15 784,06</b>

Liite 3. Paikka Auki -tuloslaskelma 2023–2024 (keittiöapulainen)

KEITTIÖAPULAINEN	Budjetti 2023	Toteuma 23	Toteuma 24
HANKEAVUSTUKSET STEA	33 632,00	21 328,00	12 304,00
HANKEAVUSTUKSET MUUT jaksotus	0,00		-1 694,65
<b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>	<b>33 632,00</b>	<b>21 328,00</b>	<b>10 609,35</b>
<b>KULUT</b>			
<b>HENKILÖSTÖKULUT</b>	<b>-30 766,47</b>	<b>-21 859,28</b>	<b>-7 197,07</b>
Lehti- ja tiedotuskulut			
Postitus		0,00	-40,55
Puhelin ja toimistokulut			
Puhelin	-300,00		
Puhelin/tietoliikenne /Liittymät	-360,00	-263,86	-128,72
ICT-kulut:Tietokone	-2 000,00	-1 959,00	0,00
Muut toimistokulut	-50,00		
<b>Puhelin ja toimistokulut</b>	<b>-2 710,00</b>	<b>-2 222,86</b>	<b>-128,72</b>
Muut toimitilakulut			
Kalustohankinnat		-488,43	0,00
Matkakulut/henkilökunta	-150,00		
<b>KULUT YHTEENSÄ</b>	<b>-33 626,47</b>	<b>-24 570,57</b>	<b>-7 366,34</b>
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>0,00</b>		
<b>TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ</b>	<b>0,00</b>		
<b>TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ</b>	<b>5,53</b>	<b>-3 242,57</b>	<b>3 243,01</b>

## Vuosikertomus 2024

## Liite 4. Paikka auki tuloslaskelma 2024 (Ohjaaja)

<b>PAIKKA AUKI Ohjaaja talotoiminta kp0028</b>	BUDJETTI	TOTEUMA
	<b>2024</b>	<b>2024</b>
HANKEAVUSTUKSET STEA	42673,89	42 674,00
HANKEAVUSTUKSET MUUT, Stea jaksotus	0	-10 295,94
<b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>	<b>42673,89</b>	<b>32 378,06</b>
<b>KULUT</b>		
<b>HENKILÖSTÖKULUT</b>	<b>-38973,89</b>	<b>-30 256,43</b>
Kalustohankinnat		
Työpöytä (sähkö)	-500	
Työtuoli (ergonominen)	-300	
<b>Kalustohankinnat</b>	<b>-800</b>	<b>0,00</b>
Puhelin ja toimistokulut		
Puhelin	-300	
Puhelin/tietoliikenne /Liittymät	-400	-35,63
ICT-kulut:Tietokone+telakka+näyttö/TT	-2000	-1 847,55
Muut toimistokulut	-50	
<b>Puhelin ja toimistokulut</b>	<b>-2750</b>	<b>-1 883,18</b>
Matkakulut/henkilökunta	-150	
Kalustohankinnat	0	-238,45
<b>KULUT YHTEENSÄ</b>	<b>-42673,89</b>	<b>-32 139,61</b>
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0	-32 378,06
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0	0,00
<b>TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>