



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Toimintasuunnitelma 2025



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



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	9
3.4 palveluohjaus	11
3.5 Keittiötoiminta	12
4. VIESTINTÄ	13
5. VERKOSTOITUMINEN JA VAIKUTTAMINEN	15
6. TOIMINNAN ARVIOINTI	16
7. YHDISTYKSEN TALOUS	18
LIITTEET	19

LISÄTIETOA:

Toimintasuunnitelmaa 2024 hallitus on käsitellyt ja hyväksynyt sen 21.9.2024 kokouksessa.

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

1. MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

Mielenterveysyhdistys Helmi ry

Olemme toimintayhteisö, jossa vertaisuus ja yhteisöllisyys ovat kantavia voimia. 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. Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky pysyy yllä tai vahvistuu
2. Osallisuuden kokemus ja oma toimijuus vahvistuu
3. Yksinäisyyden kokemus ja syrjäytymisen uhka vähenee

Toimintasuunnitelma 2025

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

Toimintasuunnitelma 2025

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
- 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

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, talous- ja hallintovastaava, kaksi palveluohjaajaa, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, keittiötyönohjaaja ja -työntekijä, toiminnanohjaaja ja vastaava toiminnanohjaaja. Lisäksi yksi ohjaaja on palkattu vuosille 2024–2025 STEA Paikka auki –avustuksella. Haimme STEA hankeavustusta 2025–2027 Askel lähemmäs hankkeeseen, vertaisohjaajien koordinointiin ja kouluttamiseen sekä etätukihenkilötoiminnan kehittämiseen. Yhdistys tarjoaa harjoittelupaikan työkokeilun jaksoille sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Ammattitaitoinen henkilökuntaa ohjaa harjoittelua.

Toimintasuunnitelma 2025

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 ryhmätalasta, 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 maanantaista torstaihin klo 9–16.30 ja perjantaina klo.9–15.00. 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

Toimintasuunnitelma 2025

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.

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 maanantaista torstaihin 9.00–16.30 ja perjantaisin 9–15.00 henkilökunnan voimin, lisäksi iltaisin on ryhmätoimintaa.
- o Toimintaan osallistuu 40–70 hlö/pvä, käyntikertoja yhtensä 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 kaksi kertaa vuodessa mahdollisuus osallistua Päivä paratiisissa tapahtumaan. Matalan kynnyksen tapahtumassa voi osallistua edulliseen jalkahoitoon, kampaaja ja hieronta palveluihin.
- o Verkossa yhteisöllisyyttä tuetaan ja yksinäisyyttä vähennetään seuraavasti:
 - Virtuaaliporinat-ryhmä Facebookissa toimii keskustelualustana 200 henkilölle ympäri vuorokauden ja viikonloppuisin
 - Hybriditoimintaa kehitetään, jotta etäyhteydellä tavoitetaan kohderyhmää enemmän mukaan toimintaan

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, sekä muiden yhdistysten kanssa ja Helsingin kaupungin kanssa.
- o Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, vertaiset, ammattiohjaajat, opiskelijat sekä henkilökunta.
- o Ryhmiä ja asiantuntijaluentoja toteutetaan etäyhteydellä, näin tavoitetaan lisää kohderyhmää mukaan toimintaan.

Toimintasuunnitelma 2025

Retkitoiminta

- o 50 retkeä vuodessa erilaisiin kulttuurikohteisiin ja tapahtumiin.
- o 2 kertaa vuodessa toteutetaan kotimaan päiväretki 50 hlö/kerta.
- o 1 kertaa vuodessa leiri yhteistyössä Avomielin yhdistysten kanssa.
- 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 60 aktiivista vapaaehtoista:
 - Vertais- ja harrasteryhmien ohjaajia
 - Keittiötoiminnassa mukana valmistaen päivittäin tarjottavaa lounasta
 - Kahvilatoiminnassa mukana pyörittäen kahvilaa ja valmistamalla tarjottavat
 - Vapaaehtoispassitehtävissä Helmi-talon arkisissa askareissa ja ylläpidossa
 - Helmi-talon vastaanotossa
 - Vaikuttamistyössä ja Helmin hallituksessa
 - Helmi-talon esittelykierrosten vetämistä
 - Kokemusviestijänä Helmin somessa

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.

Toimintasuunnitelma 2025

3.3 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla autetaan yksinäisyyttä kokevia mielenterveystoipujia, joiden omat tukiverkostot ovat puutteelliset. Tukihenkilösuhteessa huomioidaan jokaisen tuettavan omat lähtökohdat ja tarpeet. Tuen muotoja ovat esim. kuunteleminen, keskustelu, yhdessä harrastaminen tai harrastuksiin tutustuminen, ulkoilu, käytännön asioissa opastaminen ja arjessa rinnalla kulkeminen.

Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka ovat sitoutuneita luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja yhdistyksen arvoihin. Kiinnostuneet haastatellaan ja kaikki valitut osallistuvat Helmin järjestämään yhden illan kestävään tukihenkilöiden perehdytyskoulutukseen. Perehdytyksen lisäksi Helmi tarjoaa tukihenkilöille työnohjausta, virkistyksiä sekä lisäkoulutusta.

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

Tukihenkilösuhde alkaa kolmen kuukauden tutustumisjaksolla. Tukihenkilösuhde solmitaan tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella kolmeksi kuukaudeksi, jonka aikana tukipari pääsee tutustumaan toisiinsa ja tukipari yhdessä vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa tarkastelee tukisuhteen toimivuutta ja jatkoa. Kolmen kuukauden jälkeen arvioidaan tukisuhdetta ja tehdään jatkosopimus tilanteen ja tarpeen mukaan. Jatkosopimus on mahdollista tehdä tukiparin haluamalle ajalle, kuitenkin enintään vuodeksi, jonka jälkeen mahdollista jatkoa tarkastellaan uudestaan.

Etätukihenkilötoiminta

Livetukihenkilötoiminnan rinnalle on otettu yhdeksi toimintamuodoksi myös etätukihenkilötoiminta. Etätukihenkilötoiminnassa tuettava ja tukihenkilö tapaavat toisiaan verkon välityksellä joko teamsissa tai zoomissa ja näin ollen tuen muotona toimii aktiivinen keskustelu. Etätuen tarjoaminen mahdollistaa tuettavien sekä tukihenkilöiden osallistumisen toiminaan huomattavasti laajemmalta alueelta, käytännössä koko Suomesta sekä ulkomailta asti. Etätuen muoto sopii myös tuettaville, jotka eivät pääse poistumaan kotoaan tai jotka kokevat ihmisten tapaamiseen liveinä haastavaksi. Keväällä 2024 aloitettu etätukihenkilötoiminta on lähtenyt hienosti liikkeelle ja kiinnostuneita tukihenkilöitä sekä tuettavia on saatu toimintaan mukaan kiitettävissä määrin. Olemme tehneet yhteistyötä mm. lyhytterapiakoulutuksia tarjoavien oppilaitosten kanssa niin, että opiskelijat voivat suorittaa asiakastyön harjoitteluistaan 40 h etänä toimimalla etätukihenkilöinä kauttamme. Etätukihenkilötoiminta on osoittautunut suosituksi toimintamuodoksi niin tuettavien kuin tukihenkilöidenkin osalta ja tarvetta toiminnalle tuntuu selvästi löytyvän. Mielenterveysyhdistys Helmi ry on tällä hetkellä lähes ainoita toimijoita Suomessa, joka tarjoaa etätukimahdollisuutta aikuisille mielenterveyskuntoutujille.

Etätukihenkilötoiminnan toteuttaminen

- Aluksi tukihenkilösopimus tehdään kolmeksi kuukaudeksi, jonka jälkeen tehdään jatkosopimus tilanteen ja tarpeen mukaan.
- Sopimuksessa sovitaan yhdessä:
 - Tapaamisväli tuettavan ja tukihenkilön välillä 1x vko n. 45min- 1 h
 - Säännöllinen yhteydenpito vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa.
 - Mahdolliset lomat ja muut tauot.
- Etätukihenkilötoimintaa ei tueta rahallisesti Helmin taholta
- Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on sekä tuettavan että tukihenkilön apuna aina tarvittaessa.

Toimintasuunnitelma 2025

Etätukihenkilötoimintaan osallistuvien tukeminen

- Etätukihenkilötoimintaan osallistuen osaamisen kasvattaminen ja ylläpitäminen:
 - Järjestetään tukihenkilöille etäperehdytyskoulutus.
 - Järjestetään jo toiminnassa mukana oleville 1–2 lisäkoulutusta teemoista, jotka tukevat tukihenkilönä toimimista. Koulutuksiin on mahdollista osallistua etänä.
 - Yhteistyö muiden mielenterveysjärjestöjen kanssa koulutuksen osalta.
- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien sitouttaminen:
 - Säännöllinen yhteydenpito, etäpalaverit/ puhelut ohjaajan kanssa säännöllisesti
 - Säännölliset työnohjukset tukihenkilöille etänä väh. 2krt/vuosi.

Toiminnan toteuttaminen

Tukihenkilötoiminta

- Aluksi tukihenkilösopimus tehdään kolmeksi kuukaudeksi, jonka jälkeen tehdään jatkosopimus tilanteen ja tarpeen mukaan.
- Sopimuksessa sovitaan yhdessä:
 - Tapaamisväli tuettavan ja tukihenkilön välillä, yleensä 2krt/kk.
 - Säännöllinen yhteydenpito vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa.
 - Mahdolliset lomat ja muut tautot.
- Toiminnan sisällöstä sopii tukipari yhdessä vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa.
- Helmi tukee kuluissa 25 € / 3kk kuitteja vastaan, esim. liikunta, kulttuuri, kahvilakäynnit. Mikäli tukisuhdetta jatketaan, tuetaan kuluissa 100e/vuosi.
- Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja on sekä tuettavan että tukihenkilön apuna aina tarvittaessa.

Tukihenkilötoimintaan osallistuvien tukeminen

- Tukihenkilötoimintaan osallistuen osaamisen kasvattaminen ja ylläpitäminen:
 - Järjestetään tukihenkilöiden perehdytyskoulutus.
 - Järjestetään jo toiminnassa mukana oleville 1–2 lisäkoulutusta teemoista, jotka tukevat tukihenkilönä toimimista.
 - Yhteistyö muiden mielenterveysjärjestöjen kanssa koulutuksen osalta.
- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien sitouttaminen:
 - Säännöllinen yhteydenpito, yhteistapaamiset ohjaajan kanssa.
 - Virkistykset 2 kertaa vuodessa tukipareille yhteisesti.
 - Säännölliset työnohjukset tukihenkilöille väh. 2krt/vuosi.

Uusien tukihenkilöiden rekrytointi

- Tukihenkilötoimintaan osallistuvien tavoite 30 aktiivista tukiparia
- Viestintä: Helmi-lehti, sosiaalinen media, Helmi-esite, vapaaehtoisuuskokoukset ja mielenterveysverkosto sekä omat sidosryhmät, vapaaehtoistyö.fi-sivusto
- Oppilaitosten harjoittelujaksot

Toimintasuunnitelma 2025

3.4 Palveluohjaus

Palveluohjaus on yksilöllistä ja tavoitteellista tukea, jonka avulla pyritään lisäämään arjessa selviämistä. Yksilöllisen palveluohjauksen lisäksi yhdistys tarjoaa ryhmämuotoista palveluohjausta ja kertaluontoista palveluneuvontaa. 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 aktivointi lähtee siitä, että yhteiskunnasta syrjäytymisvaarassa oleva henkilö pääsee takaisin osaksi yhteiskuntaa. Helmin palveluohjaus ei ole hoidollinen vaan sitä täydentävä taho. Sairaalasta kotiuduttua voi palveluohjauksen rooli olla merkittävä. Palveluohjaaja tukee ja ohjaa tuettavan hoitamaan omia asioitaan ja pitämään kiinni sovituista hoitokontakteista ja tapaamisista. Tavoitteena on, että valmiudet tehdä itsenäisiä päätöksiä sekä hoitaa omia asioita vahvistuvat ja henkilö kykenee ottamaan enemmän vastuuta omasta arjestaan. Autettavaa tuetaan rakentamaan omannäköistä, mielekästä elämää mielenterveysongelmasta huolimatta.

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. Ryhmät ovat suljettuja tarvittavan luottamuksen ilmapiiriin saavuttamiseksi. Osassa ryhmiä hyödynnetään myös kokemusasiantuntijoiden osaamista.

Palveluneuvonta

Palveluohjaajat ovat toimintaan 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

Toimintasuunnitelma 2025

- o Yksilöllisen palveluohjauksen päättyessä pyritään tarjoamaan mahdollisuus päästä tukihenkilötoiminnan piiriin.

Ryhmämuotoinen palveluohjaus

- o 8 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 2025 mm. Yhteistyössä Mielekäs Muutos hankkeen kanssa Toipumispolku-ryhmä, Psykofyysisiä keinoja vireystilan säätelyyn, Taitoalumnus, Digitaidot sekä asiantuntijaluentoja talouden- ja arjenhallinnasta.

Palveluneuvonta

- o Yksittäisen haasteen tai asioinnin tukemista ja ohjausta, 1–3 käyntiä/asiakas.
- o Palveluneuvontaa tarjotaan maanantaisin klo 13–15.00 puhelimitse, verkkovälitteisesti ja Helmi-talolla.
- o Kohtaamiskerrat 30/kk ja 360/vuosi.

3.5 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

- o Lounasruokailu
 - Terveellinen, edullinen ja monipuolinen lounas 4,00 €.
 - 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
- o Helmi Café
 - Tärkeä kohtaamis- ja keskustelupaikka toipujille
 - Keittiössä valmistetaan kahvilatuotteita myyntiin
 - Aukiolo maanantaista torstaihin klo 9.00–16.15 ja perjantaisin 9–14.45
- o Teemajuhlat
 - Kalenterivuoden juhlapäivät huomioidaan ruokalistoja suunniteltaessa ja juhla-aterioilla tarjotaan ruokaa, jota monella ei ole kotiin mahdollista hankkia.
- o Kokkikurssit, leivontaryhmät ja luennot

Toimintasuunnitelma 2025

- 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.

Keittiötoiminnan vapaaehtoiset

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

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, kaksi lehteä painettuna ja postitettuna, kaksi lehteä digiversiona luettavissa. 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: Työntekijät kiertävät esittelemässä toimintaa kohderyhmälle ja ammattilaisille eri paikoissa

Toimintasuunnitelma 2025



Viestintäsuunnitelma 2025:

	Tavoite	Kohderyhmä	Kanavat	Sisältö	Aikataulu	Vastuuhenkilö
YHDISTYS						
Jäsenet	Osallistaa ja lisää yhteisöllisyyttä	Yhdistyksen jäsenet ja jäsenyydestä kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus Yhdistysasiat	Viikoittain Viikoittain 4krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit muutokset	Toiminnanjohtaja Talous- ja hallintovastaava
Sisäinen	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista Tarvittavan 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 Talous- ja hallintovastaava Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
Rahoittaja	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, tavoitteista ja tuloksista	Stea, Helsingin kaupunki, Viola Ranin	Kunkin omat raportointikanavat	Toiminnan laajuus, tavoitteet, tulokset	Helmikuu (Viola Ranin) Toukokuu (Stea) Kesäkuu (Helsingin kaupunki)	Toiminnanjohtaja Talous- ja hallintovastaava
Verkostot	Yhteistyön avulla synergiaetujen saavuttaminen, asiakasohjauksen tehostaminen	Muut mielenterveysyhdistykset ja järjestöt Sairaalat ja poliklinikat, Oppilaitokset	Helmi-lehti Kuukausitiedotteet Toimintaesittelyt Verkostotapaamiset	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely Tavoitteet ja toimintaohjeet Vertaisverkostot, Vaikuttamistoiminta	Kuukausittain, neljännesvuosittain, verkostoaikataulun mukaisesti	Toiminnanjohtaja
Rekrytointi	Osaava, monipuolinen ja motivoitunut toiminnan toteuttajatiimi	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	Lisää 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 Talous- ja hallintovastaava
Kriisiviestintä	Ajantaisaisen tiedon antaminen avoimesti kriittisessä muutostilanteessa	Helmin toimintaan osallistuvat ja siitä kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje	Tilannekohtainen, erilaisten ajankohtaisten tilanteiden vaikutukset toimintaan	Tilanteen mukaan,	Toiminnanjohtaja Talous- ja hallintovastaava
HELMITOIMINTA						
Ryhmätoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisää yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely Palautepyynnöt	Päivittäin Viikoittain 4krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit muutokset Kuukausittain	Toiminnanohjaajat

Toimintasuunnitelma 2025

Tapahtumat	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely Palautepyynnöt	4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit 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 Palautepyynnöt	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit 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 Palautepyynnöt	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit muutokset Kuukausittain	Toiminnanohjaajat
Keittiötoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit Ruoka-apu.fi Someviestintä Verkkosivut	Lounaslistat, ruoka-aiheet tapahtumat, eu-ruokajakelu, Helmitoiminnan tiedotus ja esittely Palautepyynnöt	Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit muutokset Kuukausittain	Keittiötoiminnanohjaaja
Vapaaehtoistoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Täysi-ikäiset mt-toipujat ja muut toiminnasta kiinnostuneet	Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Helmitoiminnan tiedotus ja esittely Palautepyynnöt	4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit muutokset Kuukausittain	Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
Tukihenkilötoiminta	Tiedottaa yhdistyksen toiminnasta, löytää lisää toimintaan osallistuvia henkilöitä, osallistaa ja lisätä yhteisöllisyyttä	Palveluohjauksesta omilleen siirtyvät mt-toipujat, yksinäiset mt-toipujat, Sairaalasta kotiutuvat mt-toipujat, Erityisiä arjen haasteita kokevat mt-toipujat, kertaluontoista palveluneuvontaa tarvitsevat mt-toipujat	Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Tukihenkilötoiminnan tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit muutokset Kuukausittain	Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
Palveluohjaus	Tiedottaa yhdistyksen palveluohjauksesta, lisätä palveluohjaukseen ja palveluneuvontaan osallistuvien henkilöiden määrää.		Someviestintä Verkkosivut Helmi-lehti Jäsenkirje Tekstiviestit Sähköpostit Yhteisökahvit	Palveluohjauksen tiedotus ja esittely	Päivittäin Viikoittain 4 krt/vuosi 4krt/vuosi Akuutit muutokset Kuukausittain	Palveluohjaajat

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. Helsingin kaupunki

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

Toimintasuunnitelma 2025

tietoa. Helmi on Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTEssa yhteistyöjäsenenä. 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 Kujato Kurvin järjestötoimijat Kohtaamispaikkaverkosto</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</p>	<p>Muut yhdistykset: Finfami uusimaa ry Kaksisuuntaiset ry Helsingin klubitalot 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 OCD suomi ry Suomen trauma- ja dissosiaatio yhdistys Disso 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>
--	--	--	--

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.

Toimintasuunnitelma 2025

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 kyselylomake, joka pohjautuu aiemmin käytössä olleeseen, laajasti eri elämän osa-alueita käsittelevään Kykyviisariin. 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
 - Ryhmäpalaute kevät/syky
 - Tapahtuma- ja retkipalaute satunnaisotanta
 - Vapaaehtoisipalaute kevät/syky
 - Palveluohjausasiakkaat alku/väli/loppupalaute
 - Tukihenkilötoiminnan asiakkaat alku/loppupalaute
 - Itsearviointi, kerran vuodessa itsearviointikysely hallitukselle ja toimihenkilöille
- Yhteisötilaisuudet, joissa otetaan vastaan suullista palautetta ja ideoita
 - Aamukahvihetki päivittäin.
 - Kerran kuukaudessa 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.

Toiminnan vaikuttavuus yksilön kannalta

- Tarjoamme synn lähteä kotoa ja kokemuksen yhteisöön kuulumisesta.
- Tuemme mielenterveystoipuja arjen rakenteita ja autamme luomaan tarpeellisia rutiineja.
- Lisäämme toimintaamme osallistuvan merkityksellisyyden kokemista, tarjoamme onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden kehittää arjen taitoja.
- Vähennämme yksinäisyyttä ja syrjäytymisen vaaraa ja tarjoamme sosiaalisia kontakteja.

Toimintasuunnitelma 2025

- 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 2025

Helmin talous ja toiminta vuonna 2025 on edellisten vuosien tavoin täysin riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Avustusta haetaan STEA:lta 606 240 euroa, Helsingin kaupungilta 141 000 euroa ja Liikuntavirastolta 4560 euroa. Viola Ranin säätiöltä haemme 17 000 euron avustusta.

Avustuspäätökset saatiin helmikuu 2025 ja toteutuivat seuraavasti:

- STEA AK 581 990 €
- Helsingin kaupunki yhteensä 157 900 €

Avustukset eivät ole riittäneet vuosiin varsinaisen toiminnan menojen täysimääräiseen kattamiseen, joten omatoimisia tuottoja tarvitaan avustusten lisäksi. Omatoimisia tuottoja arvioidaan saatavan keittiötoiminnan, lehden mainosmyynnin ja omavastuiden osalta yhteensä 51 418 euroa. Avustusten ja omatoimisten tuottojen summa on arviolta yhteensä 812 868 euroa. Varsinaisen toiminnan arvioidut menot tulevat olemaan yhteensä 849 198,87 euroa.

Varsinaisen toiminnan alijäämäksi tulee -36 330,87 euroa. Näitä kuluja pyritään kattamaan varainhankinnan ja sijoitusten tuotoilla, joista kulujen jälkeen tuotoksi odotetaan yhteensä 34 000 euroa. Omasta varallisuudesta käytetään rahaa verkkosivujen uudistukseen 11 233,00 €.

Tilikauden alijäämäksi jää näin ollen -10 630,87 euroa.

Edellisten lisäksi vuodelle 2024–2025 on myönnetty yhteensä Paikka auki-työntekijän avustusta 78 598 euroa, tämä työsuhde päättyi helmikuussa 2025 ja tästä siirtyi vuodelle 2025 7672 €. Paikka auki avustusta haettiin vuosille 2025–2026 ohjaajan tehtävään 42 860 €.

Avustuspäätökset saatiin helmikuu 2025 ja toteutuivat seuraavasti:

- STEA Paikka auki 0 €

Avustuspäätös STEA hankeavustusta 2025–2027 Askel lähemmäs hankkeeseen

- STEA hankeavustus 367 715 €

Toimintasuunnitelma 2025

LIITTEET

Liite 1. Budjetoitu rahoitus 2025–2024 / Toteutunut rahoitus 2023–2022

Mielenterveysyhdistys HELMI ry				
Budjetoitu rahoitus	2025	Rah osuus	2024	Rah osuus
Kohdeavustus STEA	581 990 €	70,13 %	606 240 €	71,35 %
Avustukset STEA	581 990 €		606 240 €	
Yleisavustus Helsingin kaupunki	157 900 €	19,03 %	141 000 €	16,59 %
Kohdeavustus Helsingin liikuntav	4 560 €	0,55 %	- €	0,00 %
Avustukset Helsingin kaupunki	162 460 €	19,58 %	141 000 €	16,59 %
Viola Ranin säätiö	17 000 €	2,05 %		
Avustukset yhteensä	761 450 €	91,76 %	747 240 €	87,95 %
Omatoimiset tuotot	51 418 €	6,20 %	51 418 €	6,05 %
Varainhankinta	10 000 €	1,21 %	27 000 €	3,18 %
Sijoitustoiminta	24 000 €	2,89 %	24 000 €	2,82 %
Omatoimiset tuotot yhteensä	85 418 €	10,29 %	102 418 €	12,05 %
Kaikki yhteensä	829 868 €	100,00 %	849 658 €	100,00 %

Toimintasuunnitelma 2025

Mielenterveysyhdistys HELMI ry					
Toteutunut rahoitus	2024	Rah osuus	2023	Rah osuus	
Kohdeavustus STEA / AK	593 240 €	73,06 %	593 240 €	71,17 %	
Avustukset RAY	593 240 €		593 240 €		
Yleisavustus Helsingin kau	141 000 €	17,36 %	141 000 €	16,92 %	
Kohdeavustus Helsingin lii	772 €	0,10 %	772 €	0,09 %	
Avustukset Helsingin kaup	141 772 €	17,46 %	141 772 €	17,01 %	
Viola Ranin säätiö	15 000 €	1,85 %			
Avustukset yhteensä	750 012 €	92,36 %	735 012 €	88,18 %	
Omatomiset tuotot	43 559 €	5,36 %	49 475 €	5,94 %	
Varainhankinta	10 318 €	1,27 %	25 869 €	3,10 %	
Sijoitustoiminta	23 154 €	2,85 %	23 154 €	2,78 %	
Omatomiset tuotot yhtee	77 031 €	9,49 %	98 498 €	11,82 %	
Kaikki yhteensä	812 043 €	100,00 %	833 510 €	100,00 %	

Toimintasuunnitelma 2025

Liite 2. Talousarvio 2025

		Budjetti	Budjetti	Toteutunut
Mielenterveysyhdistys HELMI ry		01.01.2025	01.01.2024	01.01.2024
TALOUSARVIO 2025		1.1-31.12.2025	31.12.2024	31.12.2024
VARSINAINEN TOIMINTA				
TUOTOT				
KOHDEAVUSTUKSET				
30011	Kohdennettu toiminta-avustus/STE A	581 990,00	606 240,00	606 240,00
30020	Stea/ paikka auki	0,00	0,00	0,00
300013	Kohdeavustus/STE A Ed. avustusennakko ed.v.	0,00	0,00	0,00
3007	Kohdeavustus/Helsingin kaupunki (Sotepe)	157 900,00	141 000,00	141 000,00
3008	Kohdeavustus/Helsingin Liikuntavirasto	4560,00	0,00	0,00
5021	Viola Ranin säätiö	17 000,00	0,00	15 000,00
Kohdeavustukset yhteensä		761 450,00	747 240,00	762 240,00
KEITTIÖTOIMINNAN TUOTOT				
3030	Catering -myynti	360	360,00	350,00
3040	Ateriamaksut	33 600,00	33 600,00	24 270,75
3050	Kahvilatuotot	10 800,00	4 800,00	9 269,20
Keittiötoiminnan tuotot yhteensä		44 760,00	38 760,00	33 889,95
JÄSENTEN OMAVASTUUT				
30411	Ryhmien omavastuut	833,00	1 040,00	2 075,50
30412	Lomien omavastuut	500,00	2 500,00	1 973,20
30451	Viikkoretket	3000,00	3 000,00	2 246,60
30452	Päiväretket	1425,00	1 950,00	1 045,00
30454	Omatoimiretket	0,00	400,00	0,00
30456	Hyvinvointipalvelut	500,00	500,00	630,00
Jäsenten omavastuut yhteensä		6 258,00	9 390,00	7 970,30
MUUT TUOTOT				
3043	Koulutus- ja opetustuotot	0,00	0,00	0,00
3044	Ilmoitustuotot	400,00	3 200,00	1 600,00
3048	Vakuutuskorvaukset	0,00	0,00	0,00
3049	Muut tuotot	0,00	0,00	98,50
Muut tuotot yhteensä		400,00	3 200,00	1 698,50
TUOTOT YHTEENSÄ		812 868,00	798 590,00	805 798,75
KULUT				
HENKILÖSTÖKULUT				
PALKAT JA PALKKIOT HENKILÖKUNTA				
3500	Palkat/vak.henkilökunta	-382 997,40	-354 856,01	-357 658,64
35000	Palkat/vak.henkilökunta/lomarahat	-20 635,73	-19 563,14	-19 690,30
3507	Lomapalkkavelan muutos tilikaudella	-8 000,00	-7 088,25	-8 153,91
3508	Puhelinetu	-240,00	-240,00	-240,00
3510	Luontoisetujen vastatili	240,00	240,00	240,00
35200	./koulutuskorvaus	0,00	0,00	0,00
Palkat ja palkkiot henkilökunta yhteensä		-411 633,12	-381 507,40	-385 502,85
MUUT PALKKIOT				
3506	Kokouspalkkiot/hallitus	-3 600,00	-6 700,00	-5 800,00
3511	Ohjauspalkkiot	-11 490,00	-23 350,00	-22 281,44
3512	Helmi-lehti, kirjoituspalkkiot	-2 000,00	-3 200,00	-1 605,00
3513	Helmi-lehti, taittotyökorvaus	-3 500,00	-3 500,00	-2 800,00
3514	Hyvinvointipalkkiot	-220,00	-220,00	-408,50
3521	Palkka- ja palkkiovaraukset	0,00	0,00	5 232,80
Muut palkkiot		-20 810,00	-36 970,00	-27 662,14

Toimintasuunnitelma 2025

SAADUT KELA YM. KORVAUKSET				
3529	Kela- ja tapaturmavakuut...	0,00	0,00	16 461,69
ELÄKEVAKUUTUSKULUT				
3531	TyEL-vakuutusmaksut	-73 663,05	-68 331,50	-66 357,59
3533	TyEL-vak.maksu/ed.vuosi	0,00	0,00	0,00
Eläkevakuutuskulut		-73 663,05	-68 331,50	-66 357,59
MUUT SOSIAALIVAKUUTUSKULUT				
3530	Sotu-maksut	-7547,94	-4343,26	-4 225,09
3534	Työttömyysvak.maksu	-807,27	-1010,93	-1 018,03
3535	Tapaturmavak.maksu	-3918,35	-3837,05	-3 844,20
3536	Ryhmähenkivak.maksu	-217,96	-202,19	-214,67
35360	Tapat/työttö/ryhmä/ed.vuosi	0,00	0,00	3,20
Muut sos. vakuutuskulut		-12 491,52	-9 393,43	-9 298,79
MUUT HENKILÖSTÖKULUT				
3540	Työnohjaus	-9200	-9 800,00	-7 951,65
3542	Terveystenhoito	-10000	-9 000,00	-14 716,74
3543	./työterv.huoltopalautukset	2000	2 000,00	0,00
3550	Muut henkilöstökulut	-11400,00	-10 300,00	-7 644,75
Muut henkilöstökulut		-28 600,00	-27 100,00	-30 313,14
HENKILÖSTÖKULUT YHTEENSÄ		-547 197,68	-523 302,33	-502 672,82
MUUT KULUT				
OSTETUT TYÖVOIMAPALVELUT				
Ostetut työvoimapalvelut/keittiö		0,00	0,00	0,00
VAPAAEHTOISTOIMINTA				
3651	Vapaaehtoisen virkistys/koulutus	-3 500,00	-5 400,00	-3 807,40
3652	Vapaaehtoistoiminnan muut kulut	-1 000,00	-1 000,00	-496,52
3653	Tukihenkilöiden virkistys/koulutus	-3 100,00	-2 500,00	-2 089,19
3654	Tukihenkilötoiminnan muut kulut	-1 000,00	-1 000,00	-316,19
3655	Tukihenkilöiden kulukorvaus	-1 000,00	-2 000,00	-564,10
Vapaaehtoistoiminta		-9 600,00	-11 900,00	-7 273,40
KEITTIÖN AINEET JA TARVIKKEET				
3827	Ruoka-aineostot	-44 770,91	-43 200,00	-37 110,77
3828	Tarvikeostot	-4 736,61	-4 320,00	-3 639,92
Aineet ja tarvikkeet		-49 507,52	-47 520,00	-40 750,69
RETKI- JA LOMAKULUT				
3803	Matkakulut/Ohjaajat	0,00	0,00	-190,28
3806	Omatoimiretket	0,00	-1 000,00	-30,00
38063	Viikkoretket	-8500,00	-8 500,00	-9 263,36
38064	Päiväretket	-5666,67	-7 000,00	-3 684,54
3807	Lomat ja leirit	-1500,00	-4 500,00	-2 180,57
Retki- ja lomakulut		-15 666,67	-21 000,00	-15 348,75
RYHMÄKULUT				
3671	Ostetut työvoimapalvelut/ryhmät	-1100,00	-1 100,00	-960,00
38080	Liikuntapa/Hki/erityisryhmät	0,00	-900,00	-525,63
3822	Ryhmien aineet ja tarvikkeet	-1000,00	-2 000,00	-3 786,88
3838	Muut ostetut palvelut/ryhmät	-900,00	-4 440,00	-4 848,90
Ryhmäkulut		-3 000,00	-8 440,00	-10 121,41
TAPAHTUMAKULUT				
3821	Materiaalikulut	-1000,00	-1 000,00	-436,08
38960	Tapahtumakulut	-3600,00	-4 600,00	-6 846,06
Tapahtumakulut		-4 600,00	-5 600,00	-7 282,14

Toimintasuunnitelma 2025

LAHJOITUKSET				
3812	Lahjoitukset	0,00	-300,00	0,00
TILINHALLINTOPALVELUT				
3830	Kirjanpito	-19 500,00	-17 000,00	-20 719,69
38300	Kirjanpito ohjelma	-6024,00	-5 592,00	-5 556,95
3831	Tilintarkastus	-6 225,00	-5 400,00	-5 919,45
	Tilinhallintopalvelut	-31 749,00	-27 992,00	-32 196,09
LEHTI- JA TIEDOTUSKULUT				
3825	Tiedotusmateriaali	-500,00	-500,00	-608,68
3841	Lehden paino palvelut, lehden taitto ym.palvelut	-2 000,00	-8 000,00	-7 576,11
3850	Markkinointi- ja ilmoituskulut	-2 400,00	-3 400,00	-1 770,26
3870	Postitus	-3 000,00	-11 000,00	-12 978,71
	Lehti- ja tiedotuskulut	-7 900,00	-22 900,00	-22 933,76
OSTETUT PALVELUT				
3839	Muut ostetut palvelut	-1 200,00	-1 000,00	-1 166,22
KONE- JA LAITEVUOKRAT				
3620	Kone- ja laitevuokrat	-800,00	-800,00	-739,91
	Kone- ja laitevuokrat yhteensä	-800,00	-800,00	-739,91
ICT- JA OHJELMISTOKULUT				
3871	Puhelin/tietoliikenne	-6 500,00	-7 000,00	-5 112,61
38710	ICT-kulut	-26 233,00	-20 000,00	-14 116,31
3875	Kalustohankinnat (ICT)	-2 000,00	-2 000,00	-7 448,36
3876	ICT-ohjelmat/päivitys	-3 100,00	-3 200,00	-3 590,83
	ICT- ja ohjelmistokulut	-37 833,00	-32 200,00	-30 268,11
TOIMISTOKULUT				
3872	Kopiokonekulut	-4 380,00	-4 325,00	-4 242,51
3873	Toimistotarvikkeet	-1 000,00	-1 000,00	-1 142,88
3874	Pankkikulut	-2 500,00	-3 000,00	-2 265,09
3878	Ammattikirjallisuus	-100,00	-200,00	-38,70
3879	Muut toimistokulut	-200,00	-200,00	-250,00
	Toimistokulut	-8 180,00	-8 725,00	-7 939,18
TOIMITILAVUOKRAT				
3602	Tilavuokra Vallila	-100 000,00	-102 136,90	-98 528,76
3629	Muut vuokrat	-3940,00	-4 400,00	-3 651,00
	Toimitilavuokrat	-103 940,00	-106 536,90	-102 179,76
MUUT TOIMITILAKULUT				
3840	Asennus- ja korjauspalvelut	-2000,00	-1 000,00	-1 161,03
3846	Kalustohankinnat	-3000,00	-3 400,00	-2 816,08
38810	Jätehuolto	-1600,00	-1 600,00	-1 176,80
38811	Siivouskulut	-8500,00	-12 700,00	-13 378,43
3885	Muut toimitilakulut	-2000,00	-1 500,00	-2 868,06
	Muut toimitilakulut	-17 100,00	-20 200,00	-21 400,40

Toimintasuunnitelma 2025

MUUT TOIMINTAKULUT				
3541	Sisäinen tarjoilu	-100,00	-100,00	-33,02
3800	Matkakulut/henkilökunta	-2000,00	-2 000,00	-1 822,31
3801	Päivärahat/henkilökunta	-400,00	-300,00	-900,00
3802	KM-kulut/henkilökunta	-300,00	-300,00	-850,69
3877	Huomionosoitukset	-900,00	-900,00	-367,87
3889	Jäsenrekisterikulut	0,00	-500,00	0,00
3891	Jäsenmaksukulut	-3025,00	-3 270,00	-2 332,14
3892	Luottotappiot	-200,00	-200,00	0,00
3893	Muut toimintakulut	-500,00	-500,00	-1 659,80
3894	Kokous- ja neuvottelukulut	-300,00	-300,00	-26,60
3896	Messukulut	-500,00	-800,00	-230,40
38962	Luottokuntaprovisiot	-500,00	-500,00	-525,86
3900	Lehdet	-1100,00	-1 000,00	-1 264,70
3884	Vakuutukset	-1100,00	-1 000,00	-1 098,74
Muut toimintakulut		-10 925,00	-11 670,00	-11 112,13
MUUT KULUT YHTEENSÄ		-302 001,19	-326 783,90	-310 711,95
KULUT YHTEENSÄ		-849 198,87	-850 086,23	-813 384,77
VARSINAINEN TOIMINTA		-36 330,87	-51 496,23	-7 586,02
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ		-36 330,87	-51 496,23	-7 586,02
MUU TOIMINTA		-36 330,87	-51 496,23	-7 586,02
39200	Remonttikulut	0,00	0,00	0
4005	Muut kulut	0,00	0,00	0
3925	Lahjoitukset	0,00	0,00	0
MUU TOIMINTA			0,00	0,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ		-36 330,87	-51 496,23	-7 586,02
VARAINHANKINTA				
TUOTOT				
JÄSENMAKSUT				
5000	Jäsenmaksutuotot	7000,00	7 000,00	7 153,50
MUUT TUOTOT				
5020	Lahjoitukset	3000,00	3 000,00	3 164,50
5021	Viola Ranin säätiö		17 000,00	
MUUT TUOTOT		3 000,00	20 000,00	3 164,50
KULUT				
VARAINHANKINNAN KULUT				
Varainhankinnan kulut		-1200,00	-1 200,00	-1 056,35
VARAINHANKINTA		8 800,00	25 800,00	9 261,65
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ		-27 530,87	-25 696,23	1 675,63

Toimintasuunnitelma 2025

SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA				
TUOTOT				
OSINKO- JA RAHOITUSTUOTOT				
6000	Osinkotuotot	1000,00	1 000,00	1 012,50
6005	Muut rahoitustuotot	0,00	0,00	0,00
KORKOTUOTOT				
6011	Korkotuotot/Verohallinto	0,00	0,00	1 230,84
TUOTOT/TESTAMENTTI				
6040	Vuokratuotot (testamenti)	23000,00	23 000,00	23 264,50
TUOTOT YHTEENSÄ		24 000,00	24 000,00	25 507,84
KULUT				
KULUT/TESTAMENTTI				
6512	Vastikkeet	-5000,00	-5 000,00	-5 923,48
6514	Muut kulut	-2000,00	-2 000,00	-5 355,93
KULUT/TESTAMENTTI		-7 000,00	-7 000,00	-11 279,41
MUUT RAHOITUSKULUT				
6510	Muut rahoituskulut	-100,00	-100,00	-120,00
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		16 900,00	16 900,00	14 108,43
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ		-10 630,87	-8 796,23	15 784,06
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ		-10 630,87	-8 796,23	15 784,06

Toimintasuunnitelma 2025

Liite 3. Talousarvio 2025–2027 STEA Askel lähemmäs hanke

	2025 (9kk)	2026 (12kk)	2027 (12kk)	KOKO HANKE
HANKEAVUSTUKSET STEA	100 821,32	129 794,34	137 098,75	367 714,41
HANKEAVUSTUKSET MUUT	0,00	0,00	0,00	0,00
TUOTOT YHTEENSÄ	100 821,32	129 794,34	137 098,75	367 714,41
KULUT				
HENKILÖSTÖKULUT				
HENKILÖSTÖKULUT	-86 139,66	-118 370,46	-122 974,87	-327 484,99
Vapaaehtoistoiminta				
Vapaaehtoistoiminta	-2 500,00	-4 200,00	-6 900,00	-13 600,00
Tilihallintopalvelut				
Tilihallintopalvelut	1 065,00	1 455,00	1 455,00	3 975,00
Lehti- ja tiedotuskulut				
Lehti- ja tiedotuskulut	-1 500,00	-2 500,00	-2 500,00	-6 500,00
Kalustohankinnat				0,00
Kalustohankinnat	-1 600,00	0,00	0,00	-1 600,00
Ohjelmistokulut				0,00
ICT-ohjelmat/päivitys	-2 000,00	-2 000,00	-2 000,00	-6 000,00
Puhelin ja toimistokulut				
Puhelin ja toimistokulut	-6 435,26	-2 163,68	-2 163,68	-10 762,62
Muut toimintakulut				
Muut toimintakulut	-1 711,40	-2 015,20	-2 015,20	-5 741,80
KULUT YHTEENSÄ	-100 821,32	-129 794,34	-137 098,75	-367 714,41
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	0,00	0,00	0,00	0,00

Toimintasuunnitelma 2025

Liite 4. Talousarvio 2024 // Paikka auki (ohjaaja) jatkuu 28.2.2025 saakka

PAIKKA AUKI 24 Ohjaaja	BUDJETTI
OHJAAJA	KOKO HANKE
HANKEAVUSTUKSET STEA	42674
HANKEAVUSTUKSET MUUT	0
TUOTOT YHTEENSÄ	
HENKILÖSTÖKULUT	-38979
Kalustohankinnat	-800
Puhelin ja toimistokulut	-2750
Matkakulut/henkilökunta	-150
KULUT YHTEENSÄ	-42674
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	0
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	0