

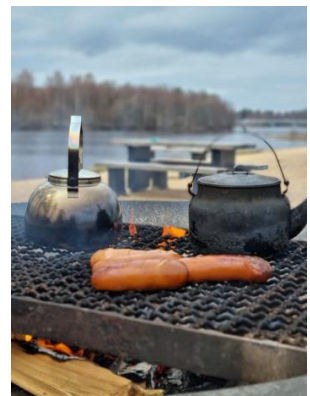
## Uutiskirje 2/2021

### Suunta elämälle -hankkeen kuulumisia

Kesä on jo ovella! Luonto vihertää ja kukat alkavat puhjeta kukkaan. Erityisen ihanaa on ollut, kun maailma on hieman jo vapautunut ja ihmiskontaktit ovat pienesti lisääntyneet turvallisuus huomioiden. Kuinka mukavalta tuntuikaan pitkän tauon jälkeen mennä käymään toimistolla! Sosiaalisen kuntoutuksen tarve näkyy edelleen selkeästi ja olemme pyrkineet vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin luovuutta käyttäen. Tällä hetkellä valtaosa asiakkaista on mielenterveyskuntoutujia, tarjoamme palveluita myös päihdekuntoutujille ja vammaisille työelämän ja opintojen ulkopuolella oleville ihmisille.

### Asiakastyö

Yksilöohjauksia on kaivattu ja onneksi niitä on pystytty nyt tarjoamaan hankkeen toimitiloissa. Monelle tutun hanketyöntekijän kohtaaminen on voinut olla ainoa sosiaalinen kanssakäyminen. Yksilöohjauksessa olemme hyödyntäneet kevään aikana mm. Kykyviisaria ja voimauttavia kysymyksiä -kortteja. Yksilöohjauksia on edelleen säiden salliessa toteutettu myös ulkona, kävelyn tai frisbeegolfin merkeissä. Huhtikuussa pääsimme aloittamaan ryhmätoiminnan ns. hybridimallina. Hybridimallissa osa asiakkaista on ollut hankkeen ryhmätiloissa ja toiset etäyhteyksien päässä Teamsin välityksellä. Kevään suosituin ryhmämme oli mindfulness -ryhmä, jossa oli 17 osallistujaa. Ryhmä toteutettiin yhteistyössä DIAK:in sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Mindfulness oli aihe, joka sai asiakkailta paljon positiivista palautetta ja sitä kaivattiin lisää. Pyrimmekin kesän aikana toteuttamaan toivetta luonnon helmassa. Toukokuun alussa vietimme myös Unelmien liikuntapäivän jatkoja Kuusisaarella. Tämä Pop Up -tapahtuma järjestettiin yhteistyössä NMKY:n liikuntaetsivä toiminnan sekä Yökoriksen kanssa. Vertaistuki ja ihmisten kohtaaminen on ollut erityisen voimaannuttavaa monelle asiakkaalle covid19 -rajoitusten hieman vapauduttua. Osallisuus ja tunne siitä, että olet tärkeä, on korvaamaton kokemus. Kevään aikana toteutimme myös



osallistavan sanataiteen -ryhmän Teamsissa. Ryhmäläiset antoivat palautetta, kuinka mukavaa oli huomata omia lauseitaan valmiissa teksteissä.

“Jossain kaukana,  
aavan meren tuolla puolen,  
minä rauhoitun ja unohdan huolen.

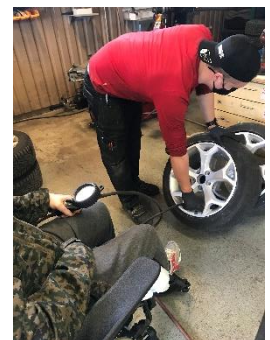
Katson valon ja varjon leikkiä,  
katson ulapalle sinne,  
missä meri kirkkaimmin kimmeltää,  
missä taivaan sini koskettaa merta, kuin ystävät,  
ilman että toinen toista himmentää.

Aurinko värjää taivaan,  
upeasti maalaa väreillään.  
Minä hengitän kauneutta sisään,  
juuri nyt en kaipaa mitään.  
Unelmani muuttuivat todeksi,  
vaaleanpunaiseksi, pehmeäksi valoksi.”

©osallistava sanataide -ryhmä, suunta elämälle -hanke

## Job Shadow Day

Toukokuun 20 pv vietettiin valtakunnallista Job Shadow Day:tä. Päivä tulee alun perin Irlannista, ja sen tarkoituksena on tuoda esille erityistarpeita omaavien henkilöiden motivaatiota ja osaamista työntekoon. Muutama hankkeemme asiakas pääsi osallistumaan päivään ja tekemään töitä kempeleläisen Haka-Rengas&Akku työporukan kanssa. Yhteistyössä hommat sujui ja ammattilaisten ohjaamina asiakkaamme saivat tehdä monipuolista työtä, joten Job Shadow Day:n tarkoitus täyttyi. Päivä oli antoisa niin vierailijoille kuin itse



työporukalle. Pääset kurkkaamaan päivän tunnelmia linkistä löytyvästä videosta.

[https://caritas-saatio.fi/files/uploads/2021/05/Miehet-paasi-tanaan-tekemaan-toita.mp4?\\_=1](https://caritas-saatio.fi/files/uploads/2021/05/Miehet-paasi-tanaan-tekemaan-toita.mp4?_=1)

## Kehittämistyö

Saimme kevään aikana valmiiksi hankkeen puoliväliarvioinnin. Kirjoitimme arvioinnin yhdessä ohjausryhmämme puheenjohtaja Maija Pelkosen kanssa. Olemme suunnanneet katseemme kohti tulevaa ja miettineet keinoja hankkeen juurruttamiseksi. Tiedämme, että sosiaaliselle kuntoutukselle on paljon tarvetta ja toivoisimme, että hankkeessa luomamme hyvät toimintamallit jäisivät elämään.

## Tulevaa toimintaa



**KESÄ 2021**

**SUUNTIS: TIISTAI KLO 13-**

- 1.6 ASIAKASINFO + KESÄN INFO Härkälänlinna/Teams
- 8.6 MINDFULNESS Nallikari
- 15.6 TEEN MAISTELU Härkälänlinna
- 22.6 JUHANNUSJUHLAT Kuusisaari
- 29.6 SUUNTIS - TEEMANA SOSIAALINEN KUNTOUTUS, OSALLISUUS JA AKTIIVISUUS Härkälänlinna
- 6.7. INFO-OLKKARI-DIY. Härkälänlinna

**LIIKUNTARYHMÄ: TORSTAI klo 14-**

- 3.6 PUISTOJUMPPA, Caritas-puisto
- 10.6 KÄVELYLENKKI, Lähtö Caritas-puisto
- 17.6 MINIGOLF, Nallikarin minigolf
- 24.6 PUISTOJUMPPA, Caritas-puisto
- 1.7 KÄVELYLENKKI, Lähtö Caritas-puisto
- 8.7 PUISTOJUMPPA, Caritas-puisto

Ilmoittaudu mukaan!

Caritas-Säätiö

Etusivu - Etusivu ja yhteisöllisyys

Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020

Euroopan unioni

Toiminnastamme voit vinkata myös tutuille ihmiselle. Hankkeen asiakkaaksi pääsee, jos on työelämän- ja opintojen ulkopuolella ja täysi-ikäinen. Ajankohtaiset asiat löydät parhaiten Facebook-sivuiltamme ja meidän uusilta, hienoilta nettisivuilta!

Nautitaan auringosta! **Kaisa Pitkälä, Raakel Karjalainen ja Kati Niemelä**  
[etunimi.sukunimi@caritas-saatio.fi](mailto:etunimi.sukunimi@caritas-saatio.fi) <https://caritas-saatio.fi/hankkeet/suunta-elamalle/> [Suunta elämälle - Etusivu | Facebook](#)

*Suunta elämälle on kolmivuotinen (2019-2022) Euroopan sosiaalirahaston (ESR) osarahoittama hanke, jonka vastuuviranomainen on Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus. Hankkeen toteuttaa pohjoissuomalainen Caritas-Säätiö.*