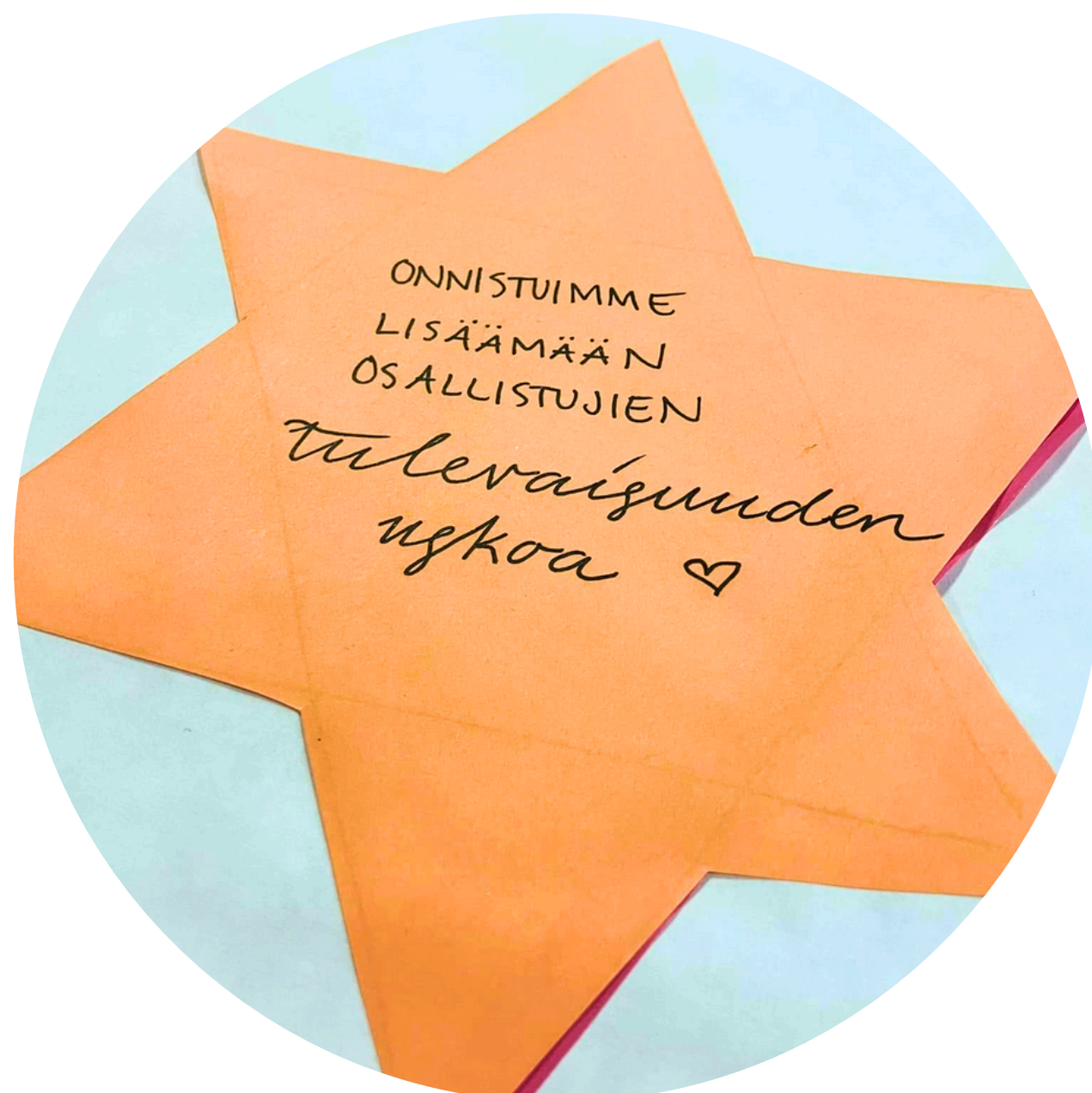




Nurmijärven Klubitalon toiminta

1.10. – 31.12.2024

- Nurmijärven Klubitalo on Klaukkalassa sijaitseva, tavoitteellista toimintaa järjestävä yhteisö työikäisille Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen asukkaille.
- Tavoitteena on parantaa jäsenten elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta sekä tukea opiskelussa ja työllistymisessä.
- Toiminta on maksutonta ja vapaaehtoista. Taustaorganisaationa toimii Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry. Toimintaa rahoittavat Keski-Uudenmaan hyvinvointialue sekä STEA.



Tämän kvartaalin aikana Klubitalon toiminnassa isossa roolissa oli Mielekäs tulevaisuus -hanke

Tilastot kvartaalilta



1.10.–31.12.2024

Kvartaalin aikana tavoitimme 90 eri jäsentä. Uusia jäseniä liittyi toimintaan marras–joulukuun aikana 5. Yhteensä Klubitalolla oli jäseniä kvartaalin lopussa 303.

Lähi- ja etätoimintaan osallistui yhteensä 61 eri henkilöä, 752 kertaa. Lähitoimintaan osallistui 57 eri henkilöä yhteensä 711 kertaa. Etätoimintaan osallistui 11 henkilöä 41 kertaa. Yhteydenpitoja teimme 72 jäsenelle, jotka eivät ole käyneet Klubitalolla vähään aikaan. Yhteydenpitojen määrä oli yhteensä 186 kappaletta.

Osallistujamäärät

	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Yht. 1.10. - 31.12.2024	Yht. 1.10. - 31.12.2023
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	45	56	26	72	52
Lähitoimintaan osallistuneita*	43	34	33	57	77
Etätoimintaan osallistuneita	7	9	7	11	10
Yhteensä eri jäsentä				90	96

*mukana myös etäopintovalmennus

Yhteydenpitojen ja osallistumisten määrä

	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Yht. 1.10. - 31.12.2024	Yht. 1.10.- 31.12.2023
Yhteydenpitojen määrä	59	99	28	186	91
Lähitoimintaan osallistumiset*	317	220	174	711	929
Etätoimintaan osallistumiset	13	19	9	41	33

*mukana myös etäopintovalmennus

Kuntakohtainen erottelu 1.10.–31.12.2024

Jäsentemme kotikunta on pääosin Nurmijärvi. Tällä kvartaalilla tavoitetuista jäsenistä 93% eli 84 henkilöä oli Nurmijärveltä, 2 Tuusulasta, 1 Hyvinkäältä ja 2 Keusoten ulkopuolelta.

Toiminta: opinto- ja työvalmennus

Opintovalmennus

Tämän vuosineljänneksen aikana 23 aktiivista jäsentä oli opintovalmennuksessa ja 26 jäsentä opiskelemassa.



Opiskelijoiden vertaistukiryhmä Ohoi! – opiskelijoiden hetkiä ja oivalluksia, aloitti tässä kvartaalissa lokakuussa hybridimuotoisena. Opiskelijat voivat osallistua ryhmään verkossa ja paikan päällä Nurmijärven Klubitalolla. Tässä ryhmässä opiskelijoilla on mahdollisuus tavata muita opiskelijoita ja vahvistaa vuorovaikutustaitoja, parantaa itsetuntoa ja motivaatiota, muiden opiskelijoiden tuella ja opintovalmentajan ohjauksessa. Lisäksi opiskelijat vaihtavat ideoita ja oppivat lisää eri teemoista, kuten opiskelutekniikoista, ajankäytöstä, viikon suunnittelusta, viivyttelystä ja ahdistuksen kanssa selviytymisestä. Opiskelijat päättävät kunkin viikon teemat edellisellä viikolla.

Työvalmennus

Itsenäisessä työssä oli tällä kvartaalilla aktiivisista jäsenistä 11. Kuntouttavassa työtoiminnassa tai työkokeilussa oli jäsenistä neljä ja vapaaehtoistyötä teki kaksi jäsentä. Kvartaalin aikana solmittiin kaksi uutta itsenäisen työn työsuhdetta.

Työvalmentajat tukevat jäsenten työelämätaitojen ja työkyvyn vahvistumista yhteisön arjessa. Lisäksi jäsenille on tarjolla yksilöllistä tukea esimerkiksi tavoitteiden asettamiseen, työnhaun asiakirjojen laatimiseen, työhaastatteluun valmistautumiseen, työpaikkojen etsimiseen avoimilta työmarkkinoilta ja etuus selvityksiin. Tällä kvartaalilla valittiin toiseen työvalmentajan vakituisen paikkaan uusi työntekijä, joka aloittaa työt vuoden 2025 alussa.

Klubitalo tekee yhteistyötä työllistymisasiassa muun muassa TE-palveluiden, Nurmijärven Ohjaamon ja muiden alueen toimijoiden kanssa. Tärkeä yhteistyökumppani on EskoTyö, joka tarjoaa jäsenille mahdollisuuden keikkatöihin.

Toiminta: työ- ja oppimispäivä hyvinvoinnin tukeminen



Klubitalolla päivän ohjelma koostuu **työelämätaitoja vahvistavista tehtävistä** sekä erilaisista **hyvinvointia, vuorovaikutustaitoja ja jatkuvaa oppimista tukevista ryhmistä, kokouksista ja projekteista**. Päivän yhdessä tehtävät työtehtävät jaetaan kaksi kertaa päivässä klo 10.00 ja klo 12.30.

Syksyllä olemme olleet aktiivisia keittiössä: tiistain toastin ja torstain lounaan lisäksi olemme myös maanantaisin yhdessä tehneet toasteja ja leiponeet erilaisia piirakoita kahvilassa myytäväksi. Keskiviikkoamuisin on ollut tarjolla aamupuuroa terveellisten elämäntapojen tukemiseksi ja vahvistamiseksi. Perjantaisin olemme tarkistaneet onko viikolta jäänyt jääkaappiin ylimääräisiä elintarvikkeita ja jos sellaisia on ollut, olemme etsineet sopivan reseptin hävikin minimoimiseksi.

Jäsenet ovat syksyllä osallistuneet myös koulutuksiin, kuten alkusammutus- ja hätäensiapukoulutukseen sekä kokemusasiantuntijakoulutukseen, mikä on vahvistanut heidän kansalaistaitojaan ja muuta osaamistaan.

Lisäksi laitoimme pyörimään uuden jäsenvierailukokeilun. Joka kuukauden viimeisenä perjantaina pääsee sovittu määrä jäseniä kylään jollekin Klubitalon jäsenistä. Tavoitteena on vahvistaa sosiaalista kanssakäymistä ja mielekästä tekemistä myös talon ulkopuolella. Tällä vastattiin myös yksinäisyyden vähentämisen tavoitteeseen.

Vuoden loppu huipentuu juhlakaudella. Halloweenlounas avasi Nurmijärven Klubitalolla juhlakauden tänä vuonna. Juhlan kunniaksi keitettiin kasvisossekeittoa, leivottiin kurpitsasämpylöitä ja herkuteltiin suklaamoussella. Itsenäisyyspäivänä nautittiin kahvitarjoilusta ja vuoden kruunasi perinteinen joululounas ja pikkujoulut. Nämä yhteiset hetket ovat tärkeitä yhteisössä, sillä jaettu ilo on tuplailoa.



Toiminta: työ- ja oppimispäivä hyvinvoinnin tukeminen



Loka-joulukuun ryhmät

Mielekäs tulevaisuus -ryhmä oli uusi tulokas syksyn ryhmissä. Idea lähti Sitran Tulevaisuusvalta -ohjelmasta, Mielekäs Tulevaisuus -hankkeen innoittamana. Ryhmässä käsiteltiin tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia ilman mitään rajoituksia. Ideana oli luoda vaihtoehtoisia mielekkäitä tulevaisuuksia ja haastaa omaa ajatusmaailmaa.

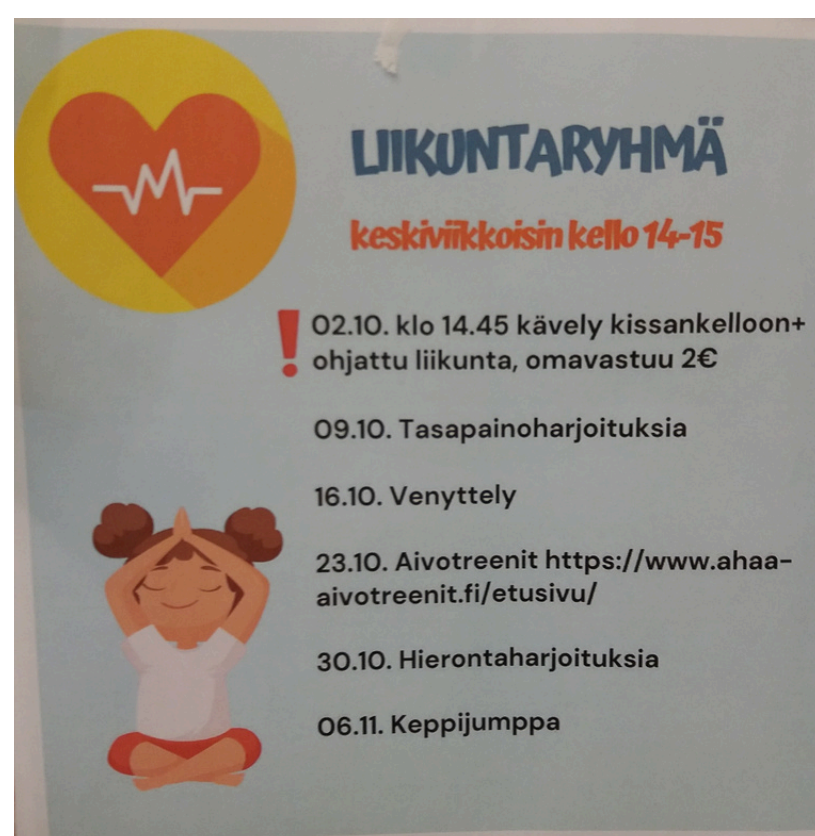
Riippuvuusryhmä ja Vuorovaikutustyöpaja

kokoontuivat vuoroviikoin. Riippuvuusryhmässä puhuttiin, mitä on riippuvuus, miten riippuvuuden voi tunnista ja mistä löytyy apua. Ryhmä oli tärkeä monelle, koska siinä sai vastauksia ja vertaistukea matalalla kynnyksellä. Sosionomiopiskelijoiden vetämä suosittu **vuorovaikutustyöpaja** antoi mahdollisuuden harjoitella erilaisia vuorovaikutustilanteita toiminnallisten menetelmien avulla.



Liikuntaryhmän tavoitteena ei ole urheilusuoritusten saavuttaminen, vaan terveyden ylläpitäminen liikunnan avulla. Ryhmässä tutustuttiin erilaisiin venyttely- ja tasapainoharjoituksiin, joogaan sekä aivojumppaan. Lisäksi kävimme Kissankellossa, missä pääsimme ohjastusti kokeilemaan kuntosalin laitteita.

Kädentaitoryhmässä on päästy kokeilemaan erilaisia käsityö/taidetekniikoita, esim. origamia, makrameeta, piirtämistä lyjykynällä ja korinpunontaa. Uusi villitys lähti pyörimään Nurmijärven 250 juhlavuosi kilpailun innoittamana - päätimme neuoa yhdessä 7 metriä pitkän huivin kilpailuun. Puikot heiluivat pitkin päiviä ja sen ansiosta puhelimen käyttö on vähentynyt.



Verkostoyhteistyö



Asunnottomien yö -tapahtuma

Nurmijärven Klubitalolla oli kunnia tarjota Asunnottomien yö -tapahtumalle tilat ja osallistua tapahtumaan järjestelyihin yhteistyökumppaneiden kanssa. Pihalla grillattiin makkaraa, kuunneltiin live-musikkia, tutustuttiin tapahtuman järjestäjien toimintaan ja kokeiltiin käden tarkkuutta pihapelissä. Sisätiloissa oli mahdollista osallistua karaokeen, arvontaan ja juoda kahvia pullan kera. Asunnottomien yön teemana oli tänä vuonna piiloasunnottomuus, josta lisäsimme tietoa tapahtuman avulla.



Tulevaisuustyöpajat

Mielekäs tulevaisuus hankkeen loppuhuipennuksena järjestettiin kaksi työpajaa, joihin pääsi osallistumaan Nurmijärven Klubitalon jäsenten lisäksi Tuusulanjärven klubitalolaiset sekä Hyvinkään Verson yhteisöä. Työpajoissa pohdittiin hyvinvointialueen tulevaisuutta vuonna 2040 ja tasapainoteltiin teknologian hyötyjen ja inhimillisten tarpeiden välillä. Pääsimme konkreettisesti myös pohtimaan tulevaisuuden sosiaali- ja terveyspalveluiden toimivuutta asiakasnäkökulman kannalta: millaisia palveluja halutaan ja miten niiden pitäisi toimia. Työpaja oli osa Keusoten strategista ennakointityötä.

Hanke oli kokonaisuudessaan todella onnistunut. Se vahvisti osallistujien tulevaisuususkoa ja opetti tulevaisuustoimijuutta.

Vuosi 2024



Tulevaisuustaidoilla suuntaa elämään

Nurmijärven Klubitalon vuosi oli onnistunut, mutta rahoituksen väheneminen näkyi toiminnassa. Kovalla työllä muokkasimme toimintaa nykyisiin resursseihin sopivaksi. Toiminnassamme oli osallistujina 137 eri henkilöä yhteensä 3284 kertaa. Tämän lisäksi kohtasimme erilaisissa kokouksissa ja tapahtumissa suuren määrän ihmisiä. Yksilövalmennusten määrä oli 117. Erityisesti tässä luvussa näkyi yhden työntekijän väheneminen vuodesta 2023, jolloin yksilöllistä valmennusta tehtiin 168 kertaa.

Toimintaamme liittyi 19 uutta jäsentä, joiden keski-ikä oli 32 vuotta. Talolla kävijät kokivat, että toiminnan rikkaus ovat eri-ikäiset jäsenet ja heidän keskinäinen vuorovaikutuksensa. Klubitalon arki vahvisti jäsenten toimintakykyä ja mielenterveyttä. Arjessa panostimme terveellisten elämäntapojen tukemiseen muun muassa liikuntaryhmän, hedelmä päivässä -kokeilun ja aamupuurohetkien avulla.

Jäsenten työelämäosallisuutta vahvistimme Oma Polku -keskusteluilla. Keskustelut auttoivat jäseniä selkeyttämään tavoitteitaan ja tuen tarpeitaan sekä ottamaan konkreettisia askelia kohti opintoja ja työllistymistä.

Vuonna 2024 Klubitalo keskittyi yksinäisyyden ehkäisyyn. Klubitalolla oli lämmin ilmapiiri, jossa jäsenet tunsivat itsensä tervetulleiksi. Jäsenten toiveista käynnistettiin uudet ryhmät, kuten riippuvuudet-ryhmä, Mielen sopukoissa -ryhmä ja opiskelijoiden OHOI!-vertaisryhmä. Toimintaa kehitettiin yhteisön kanssa kehittämispäivissä ja viikoittaisissa talokokouksissa.

Klubitalo osallistui myös Sitran Tulevaisuusvalta-ohjelmaan Mielekäs tulevaisuus -hankkeellaan. Hanke toi mielenterveyskuntoutujien äänen esiin hyvinvointialueen tulevaisuustyössä. Lisäksi hanke kehitti jäsenten tulevaisuustoimijuutta ja vahvisti uskoa tulevaisuuteen.

Vuoden kohokohtana oli leiri kauniin Sääksjärven rannalla. Saunomista, makkaranpaistoa ja uimista muistelimme vielä monet kerrat leirin jälkeen. Syksyllä panostimme kansalaistaitojemme kehittämiseen ja opimme sekä alkusammutustaitoja että hätäensiaputaitoja. Näillä taidoilla yhdessä kulkien ja vertaistukea antaen on hyvä jatkaa Klubitalolla eteenpäin.



Yhteystiedot

Arkisin kello 8.00–15.30

Viirintie 3

01800 Klaukkala

040 838 0884

nurmijarvenklubitalo@eskot.org tai

etunimi.sukunimi@eskot.org

Klubitalon johtaja

Tanja Kivikoski

Puh. 040 777 7605

Työ- ja opintovalmennus

040 838 0884

Lisätietoja



[Nurmijärven Klubitalo – Klaukkala](#)



[nurmijarvenklubitalo](#)

<https://nurmijarvenklubitalo.eskot.org/>



NURMIJÄRVEN
KLUBITALO
ESKOT ry



KEUSOTE

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



SUOMEN
KLUBITALOT



Clubhouse International

Creating Community: Changing the World of Mental Health