



Nurmijärven Klubitalon toiminta

1.1.–31.3.2025

- 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 ja STEA.



”Kun soitan ja sovitaan tapaaminen niin saan aina apua asioihini.”

–Nurmijärven Klubitalon jäsen
(jäsenkysely 2024)



”Olen aktivoitunut käyttämään jo omaamiani taitoja sekä oppinut paljon uutta. Suurimman osan näistä taidoista olen siirtänyt osaksi muuta elämäni. Klubitalo on ollut aiemmin tärkein tuki. Sen ansiosta osaan nyt nauttia ja saada voimia muusta elämästäni.”

–Nurmijärven Klubitalon jäsen
(Jäsenkysely 2024)



Tilastot kvartaalilta



1.1.–31.3.2025

Kvartaalin aikana tavoitimme 69 eri jäsentä. Uusia jäseniä liittyi toimintaan tammi-maaliskuun aikana 4. Yhteensä Klubitalolla oli jäseniä kvartaalin lopussa 307.

Lähi- ja etätoimintaan osallistui yhteensä 53 eri henkilöä, 756 kertaa. Lähitoimintaan osallistui 50 eri henkilöä yhteensä 701 kertaa. Etätoimintaan osallistui 21 henkilöä 55 kertaa. Yhteydenpitoja teimme 50 jäsenelle, jotka eivät ole käyneet Klubitalolla vähään aikaan. Yhteydenpitojen määrä oli yhteensä 130 kappaletta.

Osallistujamäärät

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Yht. 1.1. - 31.3.2025	Yht. 1.1. - 31.3.2024
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	34	32	20	50	45
Lähitoimintaan osallistuneita*	39	29	37	50	65
Etätoimintaan osallistuneita	18	7	7	21	12
Yhteensä eri jäsentä				69	87
*mukana myös etäopintovalmennus					

Yhteydenpitojen ja osallistumisten määrä

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Yht. 1.1. - 31.3.2025	Yht. 1.1. - 31.3.2024
Yhteydenpitojen määrä	60	42	28	130	79
Lähitoimintaan osallistumiset*	233	201	267	701	835
Etätoimintaan osallistumiset	21	8	9	55	56
*mukana myös etäopintovalmennus				lähi + etä yht. 756	lähi + etä yht. 891

Kuntakohtainen erottelu 1.1.–31.3.2025

Jäsentemme kotikunta on pääosin Nurmijärvi. Tällä kvartaalilla tavoitetuista jäsenistä 93% eli 64 henkilöä oli Nurmijärveltä, 2 Tuusulasta ja 3 Keusoten ulkopuolelta.

Toiminta: opinto- ja työvalmennus

Opintovalmennus

Tämän vuosineljänneksen aikana 25 aktiivista jäsentä oli opintovalmennuksessa ja 26 jäsentä opiskelemassa.



Tämän kvartaalin aikana opiskelijoiden Ohoi!-vertaistukiryhmässä on ollut aktiivisesti mukana Nurmijärven Klubitalon opiskelijoita ja viime aikoina myös yksi opiskelija Tikkurilan Klubitalolta. Ryhmä järjestetään kerran viikossa Nurmijärven Klubitalon opintovalmentajan ohjauksessa. Opiskelijat ovat osallistuneet ryhmään sekä Klubitalolla että verkossa Teamsin kautta. Ryhmässä opiskelijat vaihtavat ideoita ja henkilökohtaisia kokemuksia keskenään. On myös mahdollista käydä läpi tiettyjä teemoja, kuten "Kuinka löytää motivaatiota opiskeluun?", "Kuinka yhdistää opiskelu työhön?" ja monia muita. Tällä hetkellä opinnäytetyötään tekee neljä opiskelijaa ja opiskelijoiden tukiryhmä "Ohoi!" on ollut kohtauspaikka näille opiskelijoille keskustellakseen opinnäytetyönsä eri vaiheista. Opiskelijat vaihtavat myös ajatuksia erilaisista käyttämistään tekniikoista mm. luotettavan teoreettisen tiedon keräämiseen, tutkimukseen, opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamiseen ja bibliografian kirjoittamiseen. Käytännön tekniikoiden lisäksi opiskelijat myös motivoivat toisiaan opinnäytetyön etenemiseen ja edistämiseen.

Työvalmennus

Itsenäisessä työssä oli tällä kvartaalilla aktiivisista jäsenistä 10. Kuntouttavassa työtoiminnassa tai työkokeilussa oli jäsenistä neljä ja vapaaehtoistyötä teki kaksi jäsentä. Kvartaalin aikana solmittiin kolme uutta itsenäisen työn työsuhdetta.



Klubitalon kaksi työvalmentajaa tukevat jäsenten työelämätaitojen ja työkyvyn vahvistumista yhteisön arjessa. Lisäksi jäsenille on tarjolla yksilöllistä tukea. Tällä kvartaalilla työvalmennuksessa on keskusteltu henkilökohtaisista tavoitteista, etsitty yhdessä työpaikkoja avoimilta työmarkkinoilta, laadittu työnhaun asiakirjoja, tehty etuusselvityksiä sekä kannustettu ja motivoitu jäseniä työnhaun pariin.

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

Toiminta: työ- ja oppimispäivä hyvinvoinnin tukeminen



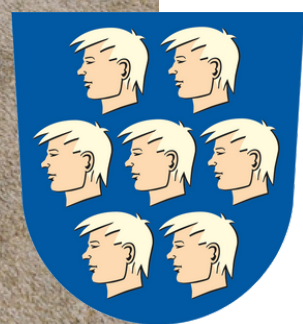
Klubitalolla päivän ohjelma koostuu **työelämätaitoja vahvistavista tehtävistä** sekä erilaisista **hyvinvointia, vuorovaikutustaitoja ja jatkuvaa oppimista tukevista ryhmistä, kokouksista ja projekteista**. Päivän yhdessä tehtävät työtehtävät jaetaan kaksi kertaa päivässä klo 9.45 ja klo 12.30.

Alkuvuoden ryhmät päätettiin yhdessä tammikuussa järjestetyssä kehittämispäivässä. Ryhmien valinnassa otettiin huomioon niin rahoittajien tavoitteet toiminnalle kuin jäsenten omia tavoitteita ja toiveita. Tavoitteellisessa toiminnassamme korostuu erityisesti jäsenten terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen sekä jatkuva oppiminen.

Kehittämispäivässä päätettiin jättää syksyn kevyemmät toast-lounaat tauolle ja tilalle tuli monipuolisemman aterian sisältävät lounaspäivät maanantaille ja torstaille. Tiistaisin leivotaan tai valmistetaan kevyempää välipalaa.

Lounaan jälkeisiin päivittäisiin "Keskipäivän hetkiin" olemme lisänneet kevyen 5-15 minuutin mittaisen venyttelyn arkiliikkumisen lisäämiseksi. Ryhmien ja keittiötoiminnan lisäksi olemme osallistuneet Suomen Klubitalot ry:n ylläpitämän valtakunnallisen eKlubitalon järjestämiin webinaareihin.

Seitsemän metrin yhteisöhuivi



Nurmijärvi 250v juhluvuosi

Osallistuimme Nurmijärven Opiston järjestämään neulekisaan seitsemän metriä pitkällä yhteisvoimin valmistetulla kaulahuivilla. Neuleprojekti kesti monta kuukautta ja kokosi meidät yhteen. Mukaan liittyi niin kokeneita neulojia kuin ensikertalaisia, jotka uskaltautuivat kokeilemaan uutta. Työ ei yltänyt finaaliipaikkaan, mutta neulominen toi meille iloa, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja onnistumisen kokemuksia, eli varsin hyvä tapa klubitaloyhteisölle juhlistaa nurmijärveläisyyttä!



Kvartaalin aikana talollamme järjestettiin Klubikamukoulutus, josta valmistui viisi Klubikamua. Klubikamut ovat jäseniä, jotka ottavat tutustujia vastaan ja tukevat uusia talon toimintaan perehtymisessä.



Kansallisena tulevaisuuspäivänä 7.3. perehdyimme digirauhan teemaan ja teimme aiheesta tulevaisuusteoksen kädentaitoryhmässä. Teoksen nimeksi tuli "Vähemmän laitteita, enemmän yhdessä"

Toiminta: työ- ja oppimispäivä hyvinvoinnin tukeminen



Tammi-maaliskuun ryhmät

Tässä taulukossa on esitelty kvartaalin aikana toteutunutta ryhmätoimintaa ja sen tavoitteita.

Viikonpäivä	Aamupäivä	Iltapäivä	Tavoitteita
Maanantai	Lounaan valmistus	Kulttuuriryhmä joka toinen viikko	 - terveellisen ruoan tukeminen - arjen hallintataitojen tukeminen - ryhmätyötaitojen tukeminen - tiedonhakutaitojen ja lähdekritiikin oppiminen - kulttuuritietoisuuden lisääminen - vuorovaikutustaitojen tukeminen
		Ohoi! opiskelijoiden hetkiä ja oivalluksia vertaistukiryhmä	- opiskelutaitojen ja motivaation tukeminen - vertaistuen toteutuminen
Tiistai	Leivonta/ välipalan valmistus	- Jäsenvetoinen Mielen sopukoissa -ryhmä - Riippuvuudet-ryhmä (ryhmät toteutuivat vuoroviikoin)	- tiedon ja ymmärryksen lisääminen liittyen erilaisiin mielenterveyden häiriöihin ja riippuvuuksiin - mielen hyvinvoinnin tukeminen - vertaistuki ja yhteisöllisyyden vahvistaminen - itsetuntemuksen kehittäminen
Keskiviikko	Suomi-englanti - keskusteluryhmä	- Talokokous - Liikuntaryhmä 	- vuorovaikutustaitojen tukeminen - sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden tukeminen - kielellisen rohkeuden lisääminen - kokouskäytäntöjen oppiminen - arkiliikunnan lisääminen
Torstai	Lounaan valmistus	Digiryhmä	- digitaitojen oppiminen - sähköisen asioinnin helpottuminen
Perjantai	Viestintä- ja tilastointiryhmä	Kädentaitoryhmä	 - toiminnan markkinointi - toiminnan vaikuttavuuteen perehtyminen - luova toiminta hyvinvoinnin tukena

Verkostoyhteistyö



Mielekkään tulevaisuuden lähettiläät

Nurmijärven Klubitalon tulevaisuuslähettiläät Tanja ja Tiia osallistuivat helmikuussa Eskot ry:n strategiapäivään ja innostivat osallistujat visioimaan uudenlaisia tulevaisuudennäkymiä. Päivässä mietittiin, mitä Klubitalot ovat yhteiskunnassa, jossa tahti on kova ja odotukset valtavia.



Maaliskuussa valmistuivat Eskot ry:n ja Keusoten yhteisessä Mielekäs tulevaisuus -hankkeessa tehdyt Minun tulevaisuuteni -tehtävävihkot. Vihkon sisältö suunniteltiin Nurmijärven Klubitalolla. Kuvituksesta ja taitosta vastasi Klubitalomme jäsen. Tehtävävihko auttaa pohtimaan muun muassa muutoksen mahdollisuuksia ja omien valintojen merkitystä.



Klubitalon johtaja Tanja Kivikoski siirtyi uusiin tehtäviin

Klubitalomme johtajana reilu viisi vuotta toiminut Tanja Kivikoski lopetti työt Nurmijärven Klubitalolla kvartaalin lopussa. Tanja on osallistunut talomme johtamisen ja toiminnan kehittämisen lisäksi Eskot ry:n klubitalotoiminnan sekä valtakunnallisen klubitalotoiminnan kehittämiseen. Lisäksi hän on toiminut aktiivisesti alueen verkostoissa. Olemme erittäin kiitollisia Tanjalle hänen panoksestaan toimintamme hyväksi ja toivomme hänelle menestystä uuteen työhön.



Yhteystiedot

Arkisin kello 8.00–15.30

Viirintie 3

01800 Klaukkala

040 838 0884

nurmijarvenklubitalo@eskot.org

Lisätietoja



[Nurmijärven Klubitalo – Klaukkala](#)



[nurmijarvenklubitalo](#)

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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



SUOMEN
KLUBITALOT



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health