

OSALLISTUMISTA JA VAHVUUKSIA EDISTÄVÄ PÄIVÄ



JOHDANTO

Tämä osallistumista ja vahvuuksia edistävä toimintamalli on toteutettu opinnäytetyö projektina Pirilän toimintakeskukseen.

Mallin tarkoituksena on antaa seuraaville toimintapäivän tekijöille ideoita ja pohjaa päivän suunnitteluun. Toimintapäivä pohjautuu mielenterveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisyyn erilaisten luovien toimintojen kautta. Mallissa tuodaan esiin myös jokaisen projektin organisaatioon kuuluvan tahon tehtävät ja vastuu.



OAMK:N OPIKELIJAT

Suunnittelevat toimintapäivän sisällön, aikataulun (liite 1) ja mielenterveyteen liittyvien rasti- en aiheet (liite 2).

Esittelevät suunnitelman yhteistyökumppaneille ja kertovat päivän tarkoituksesta ja kulusta Pirilän opiskelijoille. Tapaavat säännöllisesti OSAO:n ja Pirilän opiskelijoiden kanssa suunnitelman toteutumista varten.

Huolehtivat projektin aikana aikataulutuksesta ja asioiden sujumuksesta ja vastaavat loppuraportin tekemisestä, sekä uusien kehitysideoiden esille tuomisesta. Vastaavat palautteiden keräämisestä ja niiden analysoinnista (liite 3 ja 4).

OSAO:N OPISKELIJAT

Etsivät teoria tiedon rastien aiheisiin liittyen ja perehtyvät OAMK:n opiskelijoiden tekemään sisältöön, sekä suunnittelevat rastien toteutuksen yhteistyössä Pirilän opiskelijoiden kanssa.

Tekevät tarkan suunnitelman toimintapäivän rastien kulkuun ja toteutukseen tarvittavista tarvikkeista.

Tapaavat OAMK:n opiskelijoiden kanssa säännöllisesti toimintapäivän toteutukseen liittyen. Valitsevat vastuhenkilön joka osallistuu yhteistyökumppaneiden tapaamisiin.



PIRILÄN TOIMINTAKESKUS

Tiedottavat omia opiskelijoita ja opettajia tulevasta tapahtumasta ja ehdottavat toimintapäivään osallistuvat ja toteutukseen järjestämiseen osallistuvat opiskelijat. Projektin organisaation henkilökunta osallistuu toimintapäivään havainnoimalla päivän tapahtumia.



Vastuhenkilö käy OSAO:n ja OAMK:n opiskelijoiden kanssa läpi toimintapäivän toteutukseen tarvittavia ja liittyviä asioita esim. ruokailu / kahvitus, tilat ja tarvikkeiden hankinnat. Pirilä vastaa toimintapäivän hankinnoista ja tilojen varauksista.

LIITTEET

LIITE 1. TOIMINTAPÄIVÄN RASTIEN KIERTO JA AIKATAULUTUS PIRILÄÄN

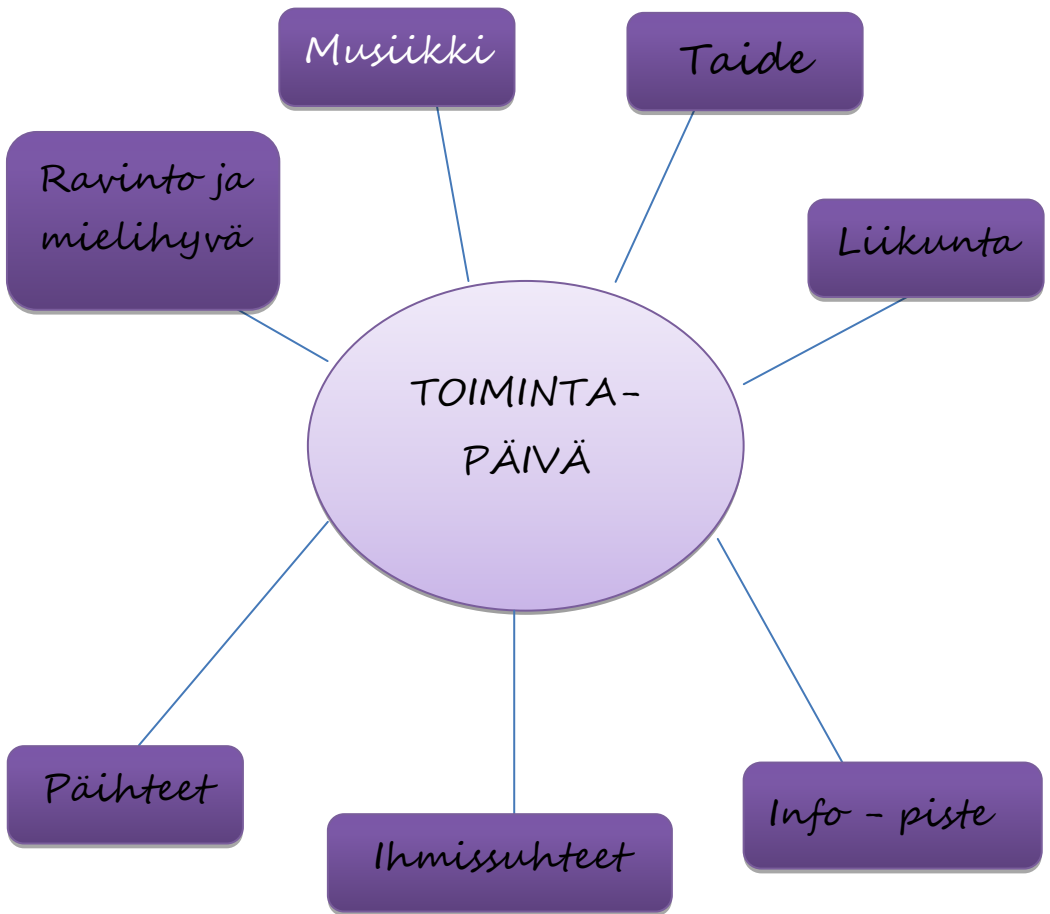
| Kello | OSAO:n opiskelijat | OAMK:n opiskelijat | Pirilän opiskelijat |
|---|---|--|--|
| 9.00 - 9.45 <i>Yhteensä: 45 min</i> | Valmistelevat rastit valmiiksi toimintapäivän toteutusta varten | Seuraavat, että kaikki valmistuvat ajallaan | |
| 9.50 – 10.00 <i>Yhteensä: 10 min</i> | Kokoontuvat Konekoulun tiloihin aloitusta varten. Saavat jokaiselle rastille Pirilän toimintakeskuksen pohjapiirroksen, johon on merkitty jokaisen rastin paikka ja kiertosuunta. | Kertovat kaikille toimintapäivän tarkemmasta aikataulusta ja päivän kulusta, missä järjestyksessä rastit kierretään, sekä opiskelijat jaetaan ryhmiin. | Tulevat kuuntelemaan Konekoulun tiloihin aloitus infon toimintapäivään liittyen. |
| 10.05 – 11.15 <i>Yhteensä: 1 h 10 min</i> | Toteuttavat rasteja Pirilän opiskelijoille | Kiertävät ja havainnoivat rasteilla tapahtuvia asioita. Kirjoittavat muistiinpanoja päivästä tulevaa raporttia varten. | Kiertävät 3 rastia (1 rasti 15 min jossa siirtymät rastien välillä 5 min), jonka jälkeen ruokailu. |
| 11.15 - 12.00 | Ruokailu ja rasti 7 | Ruokailu ja rasti 7 havainnointi | Ruokailu ja rasti 7 |
| 12.05 – 13.20 <i>Yhteensä: 1 h 15 min</i> | Toteuttavat 3 rastia Pirilän opiskelijoille | Kiertävät ja havainnoivat rasteilla tapahtuvia asioita. Kirjoittavat muistiinpanoja päivästä tulevaa raporttia varten | Kiertävät 3 rastia (1 rasti 15 min jossa siirtymät rastien välillä 5 min), jonka jälkeen ruokailu. |
| 13.25 – 13.50 | Siirrytään viimeiselle (palaute) rastille, jossa | Siirrytään viimeiselle (palaute) rastille, | Siirrytään viimeiselle (palaute) rastille, |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Yhteensä: 25 min | tarjolla kahvi / tee tarjoilu ja samalla täytetään palaute lomake ja keskustellaan päivän tapahtumista | jaetaan jokaiselle osallistujalle palaute lomakkeet jotka he täyttävät samalla kun nauttivat kahvista / teestä. Samalla myös keskustellaan päivän tapahtumista. Lähtiessä palaute lomakkeet kootaan kaikilta osallistujilta. | jossa tarjolla kahvi / tee tarjoilu ja samalla täytetään palaute lomake ja keskustellaan päivän tapahtumista |
| 13.50-14.15 Yhteensä: 25 min | Siivoavat päivän jäljet pois rasteilta | Auttavat laittamaan paikat kuntoon. | Saavat lähteä jatkamaan omia askareita. |

Toimintapäivän rastien toteutuksesta vastaavat ennalta sovitut OSAO:n opiskelijat. OAMK:n opiskelijat toimivat päivän vastuuhenkilöinä. He kiertävät päivän aikana eri rasteilla seuraten, miten toiminta sujuu, sekä havainnoivat rasteilla tapahtuvia toimintoja. Myös OSAO:n ja OAMK:n opettajat ja Pirilän organisaatioon kuuluvat henkilöt tulevat seuraamaan miten toimintapäivä sujuu.

Pirilän opiskelijat jaetaan alku infossa ryhmiin ja kahteen joukkoon. Joukko 1 kulkee ensimmäisen jakson aikana ennen ruokailua rasti 1,2 ja 6. Joukko 2 kulkee rasti 3, 4 ja 5. Välissä käydään ruokailussa jossa toimii samalla rasti 7 (ravinto ja mielihyvä). Ruokailun jälkeen vaihdetaan joukkojen kiertosuunnat toisinpäin, eli joukko 1 menee rasteille 3,4 ja 5 ja joukko 2 rasteille 1,2 ja 6. Viimeisenä kaikki tulevat rasteille 7 takasin joka toimii palaute rastina myös. Kaiken kaikkiaan toiminta päivän kesto on 4 h 5 minuuttia ja lisäksi on 45 minuutin ruokatauko.

LIITE 2. RASTIEN AIHEET



LIITE 3. PALAUTELOMAKE PIRILÄN OPISKE- LIJOILLE TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUMISESTA

1. Vastasiko toimintapäivä sisällöltään odotuksiasi?

KYLLÄ
EI

2. Olisitko toivonut jostain enemmän tietoa? Mistä?

3. Mikä rasti jäi erityisesti mieleen? Miksi?

4. Antoiko toimintapäivä vastauksen sinulle, kuinka voit edistää ja ylläpitää omaa hyvää mielenterveyttä? Opiteko uusia asioita joilla voit vaikuttaa mielenterveyteesi?

5. Olisitko jatkossa halukas tulevina vuosina osallistumaan toimintapäivän suunnitteluun ja toteutukseen?

KYLLÄ
EI

6. Olisiko sinulla jotain kehittämissideoita toimintapäivälle? Mitä?

7. Millainen kokonaisvaikutelma sinulle jäi toimintapäivästä?



LIITE 4. PALAUTELOMAKE OSAO:N KONTINKANKAAN YKSIKÖN OPISKELIJOILLE JA PIRILÄN HENKILÖKUNNALLE TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITTELUSTA JA TOTEUTUKSESTA

1. Miten toimintapäivän suunnittelu ja toteutus mielestäsi toteutui?

2. Mikä toimintapäivän järjestämisessä oli helppoa tai mikä tuntui haastavalta?

3. Mitä asioita tulisi kehittää mahdollisille tuleville toimintapäiville? Ideoita miten toimintapäivän voisi toteuttaa tulevaisuudessa?

4. Tuliko sinulle toimintapäivän aikana uutta tietoa tai ajatuksia mielen-terveyteen liittyen? Mitä?

5. Koetko toimintapäivän tulevaisuudessa tarpeelliseksi? Miksi?

Päivä onnistui mielestäni, ympyröi:



TAIDE...

... LUO
YMPÄRISTÖSTÄ
VIIHTYISAMMAN



... parantaa
työkykyä, hyvää
terveyttä

... tuo elämään
kokemuksia

... voi auttaa
verkostoitumaan ja
yhteisöllistymään
erilaisissa
harrastuksissa ja
kulttuuritoiminnoissa,
näin se vaikuttaa
myös sosiaalisiin
suhteisiin!

... on
elämyksellistä
ja tuo
nautintoja
elämään!

30/11/2011

30/11/2011

... voi auttaa
verkostoitumaan ja
yhteisöllistymään
erilaisissa
harrastuksissa ja
kulttuuritoiminnoissa,
näin se vaikuttaa
myös sosiaalisiin
suhteisiin!

... on
elämyksellistä
ja tuo
nautintoja
elämään!



Heidi Kukkonen &

Marjo Kokko

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu