

Tukiyhdistys  
**KARVINEN**  
ry

## TOIMINTAKERTOMUS 2022

## Sisällysluettelo

1. JOHDANTO.....	3
2. HALLITUS JA SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET.....	4
3. TOIMIHENKILÖT.....	5
4. TOIMITILAT.....	5
5. JÄSENREKISTERI JA JÄSENNEUVONTA.....	6
6. KARVISEN KOHTAAMISPAIKAN TOIMINTA.....	6
6.1 Käyntitilastot.....	6
6.2 Vertaisryhmätoiminta.....	9
6.3 Virkistystoiminta .....	12
6.4 Ruokailijatilastot.....	13
7. TIEDOTTAMINEN.....	15
8. VAPAAEHTOISTYÖ.....	16
9. YHTEISTYÖ.....	17
10. TOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA LAADUN ARVIOINTI.....	19
11. TALOUS.....	20

## 1. JOHDANTO

Yhdistys perustettiin 26.4.1996 Psyykkiset ry:n, Mielen terveyden Keskusliiton sekä Koillisen mielen terveysyksikön yhteistyöprojektina. Projektin (”Tuki, työ ja toiminta -vertaistuellalla työllisyyteen”) lopputuloksena syntyi Tukiyhdistys Karvinen ry, joka rekisteröitiin ja liittyi Mielen terveyden Keskusliiton jäsenyhdistykseksi 3.3.1998. Toiminta käynnistettiin Mielen terveyden Keskusliitolta vuonna 1996 saadun projektirahan sekä Helsingin kaupungilta saadun kuntoutusrahan turvin.

Tukiyhdistys Karvinen ry on mielen terveyskuntoutujien tukiyhdistys, jonka tarkoituksena on edistää mielen terveyskuntoutujien ja heidän läheistensä elämänlaatua. *Yhdistys edistää toiminnallaan mielen hyvinvointia ja ennaltaehkäisee mielen terveysongelmia.* Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys pitää voittoa tavoittelematta yllä kohtaamispaikka Karvista, jossa toimii kahvila. Yhdistys järjestää jäsenilleen vertaistuki- ja virkistystoimintaa, retkiä, kulttuuritapahtumia ja eri harrastusalojen kerhoja. Yhdistys tarjoaa monia *mahdollisuuksia osallistua* yhdistyksen tehtäviin kaikille *vapaaehtoisesta mielen terveysystyöstä kiinnostuneille.* Toimintaan kuuluu myös kuntoutujien palveluohjausta, etujen valvontaa ja yhteiskunnalliseen asenneilmastoon vaikuttamista.

Karvisen kohtaamispaikka sijaitsee Malmilla hyvien kulkuyhteyksien varrella. Pohjois- ja koillis-Helsingin väestöpohja on noin 160 000 asukasta ja edelleen kasvussa. Tukiyhdistys Karviseen ohjautuu paljon kuntoutujia mm. pohjoisen psykiatria- ja päihdekeskuksen sekä alueen asumisyksiköiden kautta. Varsinaisen vaikutusalueen lisäksi kävijöitä ja jäseniä yhdistykseen tulee myös muualta pääkaupunkiseudulta ja sen lähialueilta. Vuodesta 2012 lähtien yhdistyksen kohtaamispaikka on toiminut Malmin raitti 19:ssä sijaitsevassa erillistalossa, jonka sisä- ja ulkotilat antavat viihtyisät puitteet monenlaiseen toimintaan.

Karvisen kohtaamispaikassa kokoontui vuonna 2022 yhteensä 32 eri ryhmää, ja ryhmätoimintaan osallistuminen on aktiivista vuodesta toiseen. Jäsenet ovat tiiviisti mukana toiminnassa – niin vapaaehtoistoiminnan järjestäjinä, toteuttajina, osallistujina kuin kehittäjinäkin. Toiminnan keskiössä korostuvat kävijöiden tarpeista ja toiveista kumpuava aito kansalaistoiminta, jota toteutetaan vertaistuen muodossa.

Tukiyhdistys Karvinen on myös aktiivinen verkostotoimija ja mukana vaikuttamassa yhteiskunnalliseen asenneilmastoon ja päätöksentekoon mielenterveyskuntoutujien tasavertaisuutta ja osallisuutta edistäen. Yhdistystä on kehitetty ja edelleen kehitetään avoimena järjestönä, jonka toimintaan pääsevät osallistumaan sekä jäsenet että jäsenyyttä harkitsevat. *Vertaisuus, osallisuus, kunnioitus ja positiivisuus ovat arvoja, jotka ohjaavat kaikkea päivittäistä toimintaamme ja ylläpitävät Karvisessa ilmapiiriä, jossa kaikilla on hyvä olla.*

## **2. HALLITUS JA SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET**

Sääntöjen mukaan yhdistyksen toiminnasta vastaa hallitus, johon syyskokouksessa valitaan puheenjohtaja sekä 3-5 muuta varsinaista jäsentä ja 0-3 varajäsentä. Hallituksen toimikausi on kalenterivuosi. Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa tai tarpeen mukaan.

Yhdistyksen syyskokouksessa 17.9.2021 valittiin hallitus vuodelle 2022. Yhdistyksen puheenjohtajaksi vuodelle 2022 valittiin Inger Kavaleff-Aalto ja hallituksen jäseniksi Kaisa Aitto-oja, Tuula Mustola, Georgij (Jori) Rojala ja Onni Viuhkonen. Varajäseniä ei valittu. Uuden hallituksen järjestäytymiskokouksessa 15.12.2021 valittiin vuoden 2022 yhdistyksen varapuheenjohtajaksi Jori Rojala, sihteeriksi Kaisa Aitto-oja ja taloudenhoitajaksi Tuula Mustola.

Yhdistyksen kevätkokous järjestettiin 22.4.2022 kohtaamispaikka Karvisessa ja siinä jäsenistölle esitettiin vuoden 2021 toimintakertomus, tilinpäätös, tase ja tilintarkastuskertomus. Tilinpäätös vahvistettiin ja myönnettiin vastuuvapaus hallitukselle ja muille vastuuvollisille. Tilintarkastuksen oli toimittanut KHT-tilintarkastaja Pirjo Saarelainen Auditus Tilintarkastus Oy:stä.

Vuoden 2022 syyskokous pidettiin 15.9.2022 kohtaamispaikka Karvisessa. Syyskokouksessa vahvistettiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023 sekä käsiteltiin liittymis- ja jäsenmaksujen suuruus vuodelle 2023. Hallituksen esityksen mukaisesti jäsenkokous päätti, että nuorten aikuisten toiminnan aktivoimiseksi ensimmäisen vuoden jäsenyys 18-35 vuotiaille on ilmainen myös vuonna 2023. Muilta osin jäsenmaksu päätettiin pitää ennallaan eli 12 € / jäsen. Jäsenkokouksessa hallituksen puheenjohtajaksi esitettiin ja valituksi tuli Inger Kavaleff-Aalto.

Hallituksen jäseniksi esitettiin ja valituksi tulivat Kaisa Aitto-oja, Tuula Mustola, Jori Rojala ja Onni Viuhkonen. Varajäseniä ei valittu. Lisäksi syyskokouksessa valittiin Tukiyhdistys Karvisen tilintarkastajaksi Auditus Tilintarkastus Oy päävastuullisena tilintarkastajanaan HT Antti Tusa. Varatilintarkastajaa ei tarvitse valita, kun valitaan yhteisö tilintarkastajaksi.

Hallituksen järjestäytymiskokouksessa 14.12.2022 vuoden 2023 hallituksen tehtävät jaettiin siten, että varapuheenjohtajaksi valittiin Jori Rojala, taloudenhoitajaksi Tuula Mustola ja sihteeriksi Kaisa Aitto-oja.

### **3. TOIMIHENKILÖT**

Vuonna 2022 yhdistyksen toiminnanjohtajana työskenteli Lea Heino ja sosiaaliohjaajana Tuuli Häärä 14.4.2022 asti. Hänen tilalleen palkattiin sosionomi-diakoni Minka Lindy, joka aloitti tehtävässään 14.4.2022. Keittiötyöntekijöinä vuonna 2022 toimivat Tommi Kekola ja Johnny Björninen ja järjestöapulaisena Ulla-Maija Heino.

### **4. TOIMITILAT**

Tukiyhdistys Karvisen kohtaamispaikka sijaitsee erillistalossa Ylä-Malmilla osoitteessa Malmin raitti 19. Helsingin kaupungilta vuokratut tilat ovat kooltaan 192,5 m<sup>2</sup>. Kävijöiden käytössä on avara yleistila ja 2-3 ryhmätilyä. Lisäksi kohtaamispaikan tiloihin kuuluu pieni keittiö, jossa valmistetaan päivittäin lounasta ruokailijoille sekä opetetaan ruoanlaittoa kokkikurssilaisille. Rakennukseen liittyy myös aidattu sisäpiha, mikä yhdistyksen puutarharyhmän kunnostamana toimii kohtaamispaikan kesäisenä ulko-olohuoneena tarjoten monenlaisia mahdollisuuksia niin virkistykseen kuin puutarhatöihin. Karvislaisten käytettävissä on myös taloyhtiön hiekkakenttä, joka toimii hyvin yhdistyksen kesäisen ryhmäliikunnan, ulkopelien ja kisailuiden tapahtumapaikkana.

## 5. JÄSENREKISTERI JA JÄSENNEUVONTA

Tukiyhdistys Karvisen keskimääräinen jäsenmäärä vuonna 2022 oli noin 380 jäsentä. Kokonaisjäsenmäärä vaihtelee vuoden aikana jonkin verran jäsenrekisterin päivitysten myötä, sillä jäsenpostitusten ja muistutuslaskujen lähetyksen jälkeen rekisteristä poistetaan ne jäsenet, joiden jäsenmaksu on ollut maksamatta kaksi vuotta. Yhdistykseen liittyi vuonna 2022 uusia jäseniä 20 kpl. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2022 oli muuten 12 €, mutta 18-35 vuotiaiden jäseniksi liittyvien osalta ilmainen ensimmäisen vuoden ajan. Karvisen jäsenrekisteriin kuului vuonna 2022 noin 40 nuorta aikuista.

Jäsenneuvontaa ja palveluohjausta toteuttivat vuonna 2022 Karvisen toiminnanjohtaja ja sosiaaliohjaaja, jotka auttavat ja ohjaavat kävijöitä aina toimiston aukioloaikana. Palveluohjausta toteutettiin myös yhteistyössä muun yhteistyöverkoston kanssa, johon kuuluu kattava valikoima mielenterveystyön, päihdetyön ja sosiaalihuollon toimijoita. Sosiaaliturvaan ja mielenterveyskuntoutukseen liittyvissä asioissa olivat käytettävissä myös Mielenterveyden Keskusliiton asiantuntijat.

Karvisen työntekijät ja luottamushenkilöt vastaanottivat ja perehdyttivät tutustujia ja jäseneksi liittyviä Karvisen toimintaan. Tutustujia tuli Karviseen sekä itsenäisesti että ohjatusti muun muassa psykiatrian poliklinikoiden, asumisyksiköiden ja muiden mielenterveystoimijoiden sekä sosiaali-toimen kautta. Karvisessa kävi vuonna 2022 yhteensä 172 tutustujaa. Tukiyhdistys Karvinen kävi myös itse esittelemässä toimintaansa eri hoitoyksiköissä.

## 6. KARVISEN KOHTAAMISPAIKAN TOIMINTA

### 6.1 Käyntitilastot

Tukiyhdistys Karvisen kohtaamispaikan käyntimäärät kääntyivät vuonna 2022 jälleen selvään kasvuun koronavuosien 2020-21 jälkeen. *Vuonna 2022 Karvisessa kävi yhteensä 10.351 nimensä päiväkirjaan kirjannutta kävijää.* Kohtaamispaikan käyntimäärän lisäksi Karvisen toimintaan kirjattiin vuoden 2022 aikana yhteensä **894 käyntiä** Karvisen tuottamissa **talon ulkopuolella**

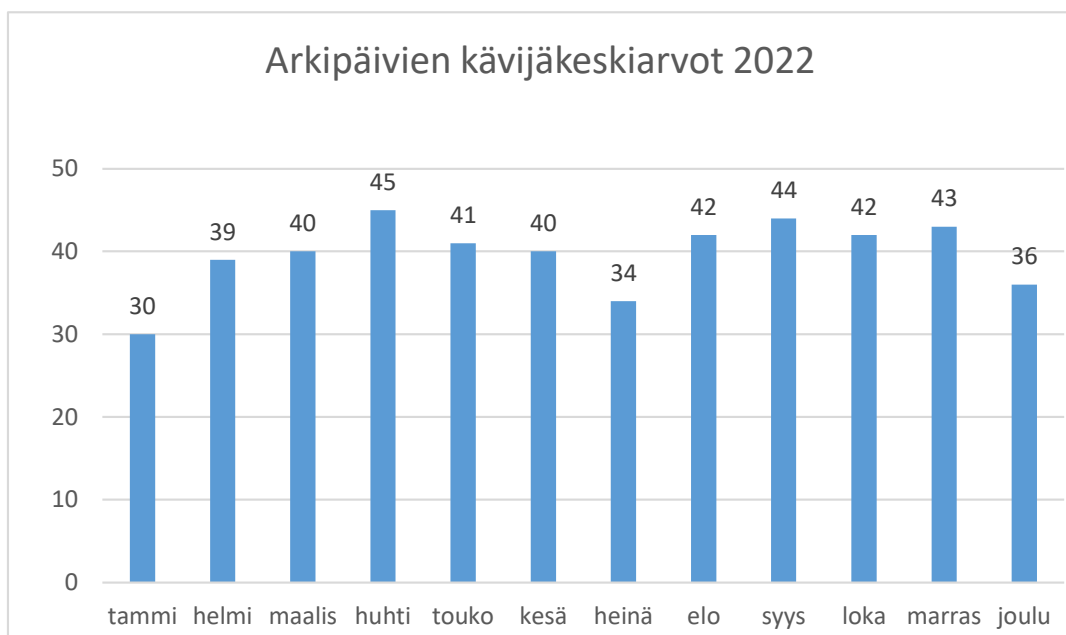
toteutuneissa harrasteryhmissä (uintiryhmä, allasvoimistelu, biljardi, keilaus ja ryhmät Syystien palvelukeskuksessa) eli **kaiken kaikkiaan Karvisen toimintaan osallistuneiden kirjattuja käyntejä vuonna 2022 oli yhteensä 11.245, kuten seuraava taulukko osoittaa.**

<b>Käyntimäärät 2022</b>		
<b>Kuukausi</b>	<b>Yhteensä/kk</b>	<b>k.a./pvä</b>
tammi	593	30
helmi	850	39
maalis	984	40
huhti	859	45
touko	858	41
kesä	836	40
heinä	718	34
elo	968	42
syys	976	44
loka	969	42
marras	982	43
joulu	758	36
<b>Yhteensä:</b>	<b>10 351</b>	<b>40</b>
<b>+ muissa tiloissa:</b>	<b>894</b>	
<b>YHTEENSÄ:</b>	<b>11 245</b>	

*Taulukko 1. Vuoden 2022 käyntimäärät*

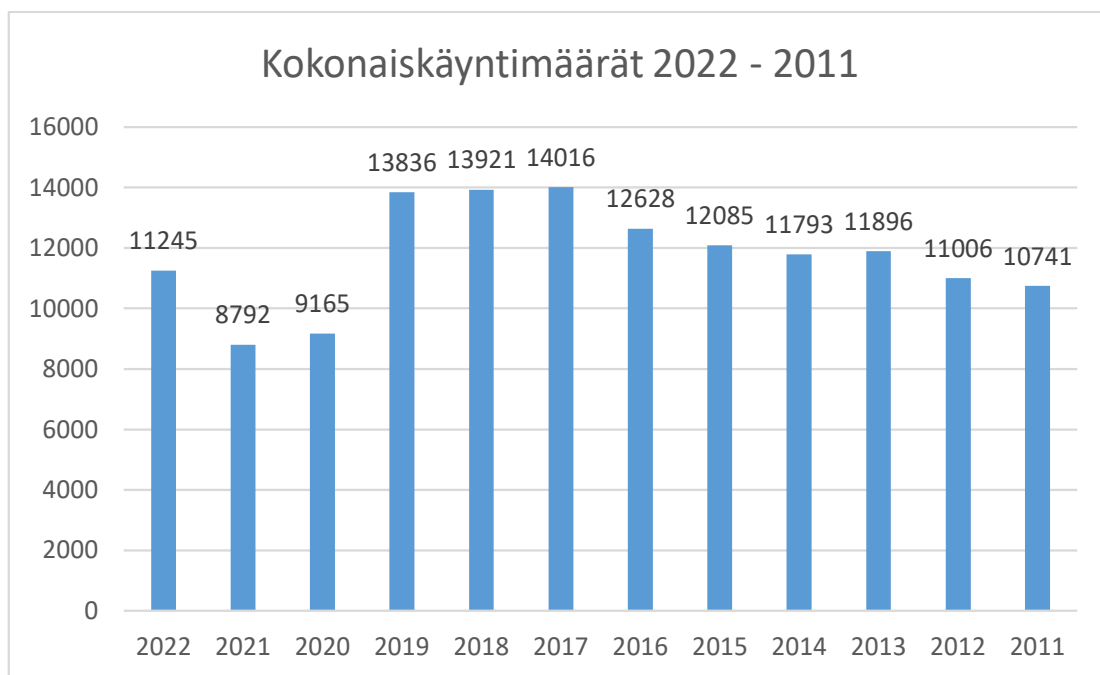
Karvinen on auki vuoden ympäri arkisin klo 9 - 15 ja lauantaisin klo 10 - 13 (lokakuusta maaliskuun loppuun). Vuonna 2022 käyntipäiviä oli yhteensä 274 kpl, joista 251 oli arkipäiviä ja 23 lauantaita. Koko vuoden osalta tilastoidut kävijämäärien keskiarvot olivat: *keskimäärin 40 kävijää / arkipäivä ja 15 kävijää / lauantai.*

Seuraavassa diagrammissa esitetään vuoden 2022 arkipäivien kävijäkeskiarvot kuukausitasolla. Huom. kaaviokuvassa ei ole mukana kohtaamispaikan ulkopuolisiin harrasteryhmiin osallistuneita (894) kävijöitä, mutta myös ne ovat Tukiyhdistys Karvisen tarjoomaa vertaistoimintaa.



**Kaavio 1. Arkipäivien kävijäkeskiarvot kohtaamispaikassa toimintakaudella 2022**

Eniten kävijöitä kuukausitasolla vuonna 2022 oli maaliskuussa; yhteensä 984 käyntikertaa ja keskimäärin 40 kävijää/arkipäivä. Vuonna 2022 tuhannen käynnin rajaa häytyteltiin myös elo-, syys-, loka- ja marraskuussa.



**Kaavio 2. Kokonaiskäyntimäärät kohtaamispaikassa vuosina 2011 – 2022.**



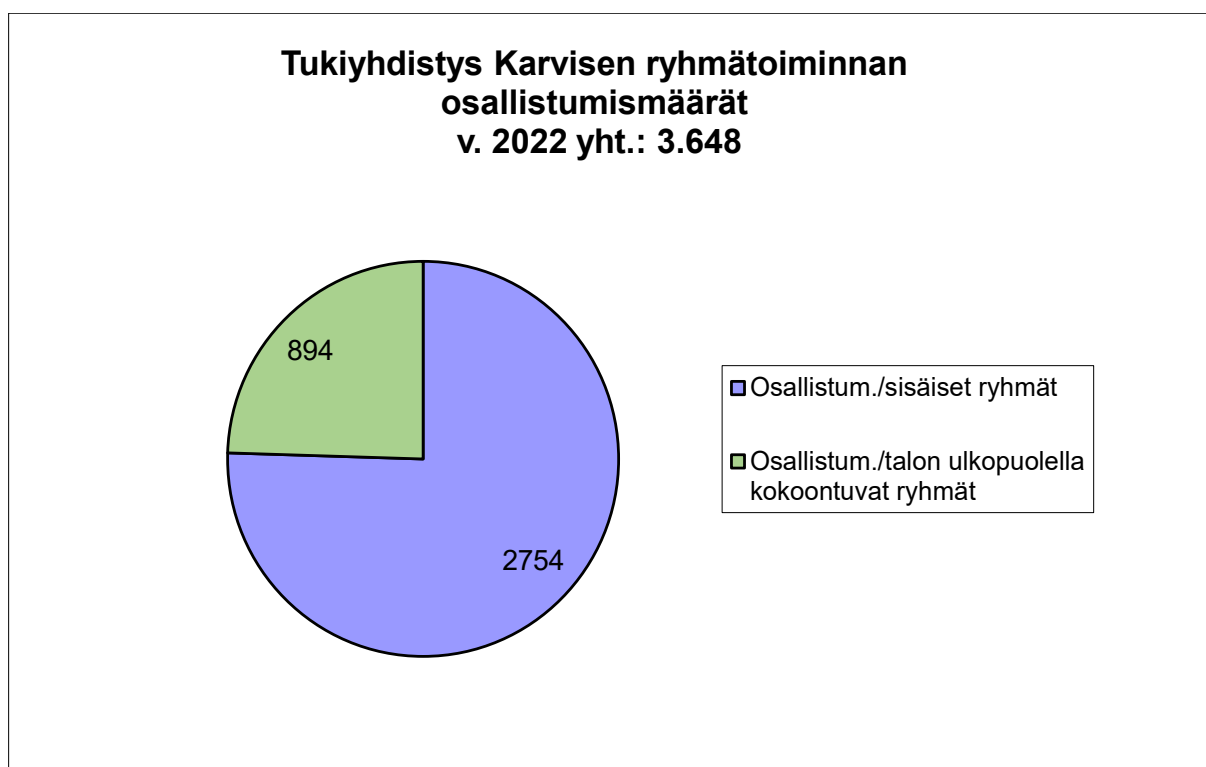
**Kaiken kaikkiaan kävijöitä oli vuonna 2022 yhteensä 11.245, aukiolopäiviä yhteensä 274 ja koko vuoden arkipäivien kävijäkeskiarvo kohtaamispaikassa oli 40 kävijää/päivä. Kuten edellisistä tilastoista ja kaavioista käy ilmi oli vuosi 2022 käyntimäärältään jo selvästi vilkkaampi kuin kaksi aiempaa koronavuotta. Edelleen kävijämäärissä ja toimintaan palaamisessa näkyi varovaisuutta varsinkin alkuvuodesta, mutta suunta on selkeästi kasvava. Vuoteen 2021 verrattuna kokonaiskäyntimäärä kasvoi noin 28 %:lla.**

## **6.2 Vertaisryhmätoiminta**

Karvisen viikko-ohjelma on täynnä vilkasta toimintaa, josta jokainen voi löytää itselleen mielekästä ohjelmaa. Kohtaamispaikkaan voi aina tulla viettämään aikaa vapaasti, tapaamaan ihmisiä, lukemaan lehtiä, kuuntelemaan ja soittamaan musiikkia, katsomaan tv:tä, käyttämään tietokoneita, ruokailemaan ja kahvittelemaan. Vapaan oleskelun lisäksi löytyy jäsenille runsaasti mahdollisuuksia osallistua itselle mieluisiin vertaisohjaajien ohjaamiin ryhmiin. Vertaisryhmiin voivat jäsenten lisäksi osallistua myös tutustujat ja jäsenyyttä vasta harkitsevat.

**Karvisen viikko-ohjelmassa toimi vuonna 2022 peräti 32 eri vertaisryhmää.** Ryhmien osallistujamäärä vaihteli 4-25:en osallistujaan/kerta. Suurin osa vertaisryhmistä kokoontui Karvisen kohtaamispaikassa, mutta myös talon ulkopuolisissa tiloissa kokoontui muutamia toiminnallisia vertaisryhmiä, kuten liiku- ja virkistysryhmä, uinti-, allasvoimistelu-, jooga-, keilaus- ja biljardiryhmät. Seuraava kaaviokuva esittää ryhmätoimintaan osallistuneiden kokonaismäärää vuonna 2022 jaoteltuna kohtaamispaikassa kokoontuneisiin sisäisiin ryhmiin ja talon ulkopuolisiin ryhmiin.

**Kaiken kaikkiaan Karvisen ryhmätoimintaan osallistuttiin vuoden 2022 aikana 3.648 kertaa. Vuonna 2022 ryhmätoiminnan osallistumismäärät kasvoivat vuoteen 2021 verrattuna lähes 48%.**



*Kaavio 3. Ryhmätoimintaan osallistuminen 2022.*

### **Aihealueittain toimintakauden 2022 vertaisryhmät toteutuivat seuraavasti:**

Karvisen viikko-ohjelmaan kuului vuonna 2022 **kolme keskusteluryhmää**. **Naisten** toiminnallinen keskusteluryhmä kokoontui tiistaisin ja sitä ohjasi Arja Tuomioja. Torstaisin kokoontunutta **miesten keskusteluryhmää** ohjasi Kaj From ja perjantaisin kokoontunutta **avointa keskusteluryhmää Tuula Mustola**.

**Liikuntaryhmiä** toimi viikoittain useampia. Maanantaisin Karvisessa toimi Kaisa Aitto-ojan ohjaamana **liikutaan yhdessä -ryhmä**, jonka lisäksi Kaisa ohjasi pitkin viikkoa myös **kävelylenkkejä**. **Karvisen liiku ja virkisty -ryhmä** kokoontui keskiviikkoisin Tuula Haapalaisen ohjauksessa Syystien palvelukeskuksessa. Keväällä myös Matti Lahtinen ohjasi Syystien ryhmäläisille **hatha-joogaa**. Karvinen tuki vuonna 2022 jäsentensä liikuntaharrastusta myös tarjoamalla yhdistyksen tuella mahdollisuuden **uintiin torstaisin Malmin uimahallissa**. Joka toinen viikko uimassa kävivät Karvisen naiset ja joka toinen viikko Karvisen miehet, ja

**uintiryhmään** mahtui 10 uimaria/kerta. Kerran kuukaudessa ohjelmassa oli myös **allasjumpsaa** Malmin uimahallilla. Allasjumpsaa ohjasi Francisco Diaz-Abasta, joka ohjasi myös lauantaisin keväällä **asahia** ja syyskaudella **makrame-punontaa**.

Lisäksi kerran kuukaudessa Karvisen jäsenet kävivät **keilaamassa** Tapanilan keilahallilla Jori Rojalan johdolla. **Biljardikerho** kokoontui Malmin nuorisotalon tiloissa kaksi kertaa viikossa keskiviikkoisin ja perjantaisin Kauko Mustolan ja Veikko Jurvan ohjauksessa.

**Muita vuonna 2022 toteutuneita toiminnallisia vertaisryhmiä** olivat mm. kädentaidon ryhmät, kieliryhmät, musiikkiryhmät sekä erilaiset peli-, visailu- ja viihderyhmät. Maanantaisin ratkottiin **sanaristikoita** Ritva Kemppaisen luotsaamana ja rentouduttiin opiskelijoiden ohjaamissa **rentoutushetkissä**. Kävijöillä oli maanantaisin myös mahdollisuus saada **digi-neuvontaa** Otso Pohton opastuksella tai opetella ruoanlaittoa Tommi Kekolan ohjaamassa **kokkikerhossa**. Lisäksi maanantaisin Karvisen **bändi** kokoontui harjoittelemaan Tapanilan kirkolla. **Nuorten aikuisten vertaistukiryhmä** kokoontui keväällä maanantai- ja syyskaudella torstai-iltapäivisin Annika Siikin ja Joonas Tirroniemen ohjauksessa. **Karvisen näytelmäkerho** kokoontui tiistaisin ja sen ohjaajana toimi Arja Tuomioja. Arja ohjasi Karvisessa myös **voimavaravalmennusryhmää** MTKL:n kurssimateriaalin mukaisesti. Tiistai-aamuisin kokoontui myös Riku Turpeisen ohjaama **biisintekoryhmä** ja iltapäivisin Kaisa Aitto-ojan pitämä **levyraati**. Sirpa Kukkasen ohjaama **runoryhmä** kokoontui joka toinen viikko keskiviikkoisin. Keskiviikkoisin kokoontuivat myös Jori Rojalan ohjaama **englannin ryhmä** sekä **espanjan kielen** alkeisryhmä Ritva Kemppaisen / Kari Kinnusen ohjauksessa. Torstaisin Karvisessa askarrettiin aamulla; päivällä pelattiin **bingoa** Eero Aallon ja Raimo Alholan johdolla, jonka jälkeen iltapäivällä kokoontui **musiikin-/levyjen kuunteluryhmä**. Ryhmää ohjasivat vuoroviikoin Joonas Tirroniemi, Jari Korkala ja Arto Räsänen. Perjantaisin kokoontui Otson Pohton ohjaama **tiederyhmä**, ja harrastettiin **karaokea** Tommi Kekolan isännöimänä.

Harrasteryhmien lisäksi Karvisen säännöllisessä viikko-ohjelmassa olivat tiistaisin ja perjantaisin vapaaehtoistyönä toteutettu **leivänjako** sekä keskiviikkoiltapäivisin kokoontuva **vertaistukea päihteettömyyteen tarjoava ”Kelmien kerho”**, jossa kerran kuukaudessa vierailivat myös pohjoisen jalkautuvan **päihdetyön Jelpin ohjaajat**.

### 6.3 Virkistystoiminta

Retket, leirit, teatteri- ja musiikkiesitykset sekä muut kulttuuritapahtumat ovat erittäin suosittuja ja paljon toivottuja toimintoja saadun kävijäpalautteen mukaan. Yhdistys pyrkii tukemaan virkistystoimintaa resurssiensa puitteissa, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua erilaisiin hyvän mielen aktiviteetteihin. Ilman yhdistyksen tukea monilla kuntoutujilla olisi taloudellisesti vaikeaa käydä maksullisissa esityksissä tai näyttelyissä. Moni yksinelävä ei myöskään yksin lähtisi tapahtumiin, mutta tutun yhteisön mukana osallistuminen on helppoa ja turvallista. Vuonna 2022 Tukiyhdistys Karvisen virkistystoimintaan osallistuttiin yhteensä noin 1500 kertaa.

Vuonna 2022 Karvisesta osallistuttiin useisiin teatteri- ja musiikkiesityksiin, joita olivat maaliskuussa Ryhmäteatterin ”Peggy Pickit näkee Jumalan kasvot”, huhtikuussa Malmin työväen teatterin näytelmä ”Isä”, huhtikuussa UMO:n jazz-konsertti, toukokuussa Malmitalolla Vendetta-teatterin improesitys, kesäkuussa Laajasalon huvilateatterin ”Tuhkimo”, kesäkuussa Kivinokan kesäteatterin ”Viekää tuhkatkin pesästä”, elokuussa Helsingin juhlatuokkien korttelikonsertti Karvisen pihalla sekä huvilateltan konsertti, elokuussa Gestures -esitys ”Tanssin talolla”, syyskuussa Arena-teatterin näytelmä ”Kultalampi”, syyskuussa baletin tanssiesitys ”Tripla: world wide dance” sekä marraskuussa vielä Astrid Swanin -konsertti Savoysa.

Kesäkuussa 6.5.-11.6.2022 yhteensä 20 karvislaista osallistui Hyvinvointilomien tuetulle vertaistukilomalle Lomakoti Tammilehdossa Rymättylässä. Yhdistyksen tukemalle omalle viikon kesäleirille Iitin Kesäharjussa 18.7.-22.7.2022 osallistui 21 karvislaista. Edellä mainittujen pitkien lomien lisäksi toteutettiin monia päiväretkiä ympäri vuoden ja yhteensä retkitoimintaan osallistui 213 karvislaista. Juhannuksen alla Karvisen retkivastaava Jori Rojala järjesti mielenkiintoisen kokopäiväretken Saloon, johon osallistui 41 karvislaista. Toinen kokopäiväretki toteutettiin syyskuussa Kotkaan, ja siihen osallistui 46 karvislaista. Lyhyempiä päiväretkikohteita olivat mm. Uutelan kämpä, Taidenäyttely Kukkaloistoa, Mustasaari, Kuusijärvi, Meriharjun luontotalo, Haltialan tila, Klubitalon avoimet ovet, Taiteen Sulattamon Halloween, Design-museo ja Tuomaan markkinat. Lisäksi karvislaisia osallistui myös Veikkauksen tv-spotin sekä ”Laulu rakkaudelle” -ohjelman kuvauksiin.

Yhdistys tarjosi jäsenilleen myös mahdollisuuden virkistyä Karvisen uintivuorolla Malmin **uimahallissa** kerran viikossa sekä osallistua kerran kuukaudessa ohjattuun allasvoimisteluun (ks. myös s. 11). Karvisen perinteisiä **kesäolympialaisia** vietettiin elokuussa omalla pihakentällä. Virkistäviä toiminnallisia tapahtumia olivat myös yhdessä **Avomielin-yhdistysten kanssa järjestetyt turnaukset**: Karvisen isännöimä onkikisa Vanhankaupungin lahdella, kesäinen minigolf-turnaus, mölkky-, keila- ja biljarditurnaukset sekä Avomielin-**marrasillamat** marraskuussa Espoon kristillisellä koululla.

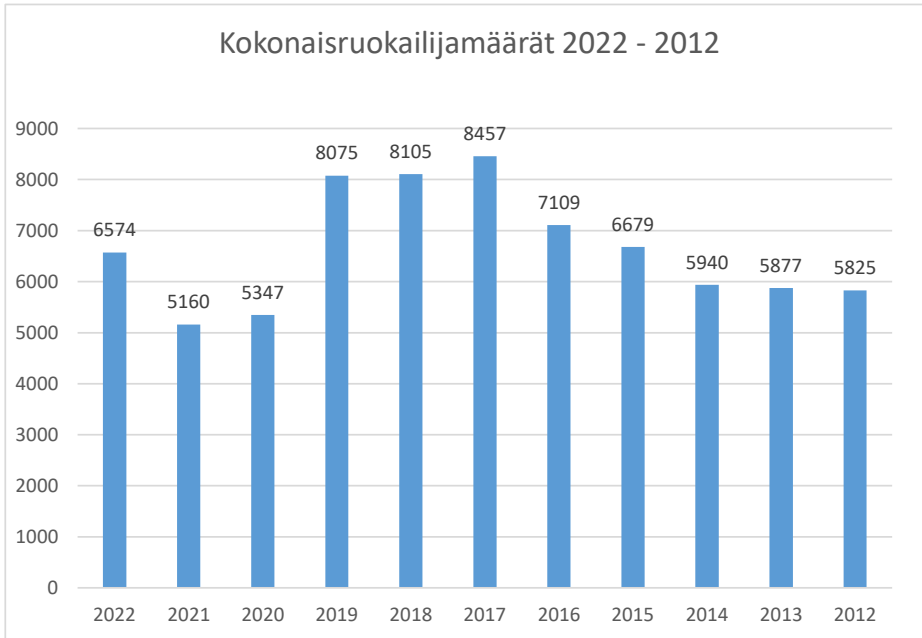
Jäsenten toivomuksesta yhdistys tarjoaa myös teematilaisuuksia ja tietoiskuja mielenkiintoisista aiheista. Vuonna 2022 kuulijoiden kiinnostuksen herättivät erityisesti kokemusasiantuntijan luento maaliskuussa, lyhytterapia-info sekä Enter ry:n tarjoama Digi-luento. Digtaitoja käytiin verestämässä myös Malmin päivätöimintakeskuksen digiriehassa syyskuussa.

Karvisen kohtaamispaikka elää ajassa ja huomioi vuoden kierron mukaan aina kaikki mahdollisuudet tarjota pientä piristystä säännöllisen viikko-ohjelman lomassa. Tällaisia juhlavampia ajankohtia, jotka näkyivät toiminnassa olivat vuonna 2022 mm. ystävänpäivä, naistenpäivä, äitienpäivä, isänpäivä, laskiainen, pääsiäinen, vappu, juhannus ja jouluku. Vuoden aikana vietettiin monta iloista, virkistävää ja ohjelmallistakin hetkeä, joihin kaikkien oli helppo tulla mukaan.

#### 6.4 Ruokailijatilastot

Yhdistyksen keittiöllä on pitkät perinteet edullisen ja maittavan lounasruokailun toteuttamisesta. **Yhteisöllisen ruokailun merkitys on erittäin tärkeää monen kuntoutujan elämänlaadulle sekä fyysisen hyvinvoinnin kannalta että sosiaalisena tapahtumana** ja se näkyy kiitettävänä arvioina myös vuosittaisessa kävijäkyselyssä. Lounaan hinta on pyritty pitämään edullisena, ja vuonna 2022 Karvisen keittiö valmisti kävijöille terveellistä ja täyttävää kotiruokaa neljän euron omakustannushintaan sisältäen pääruuan lisukkeineen, juoman, leivän sekä kahvin. Lauantaisin tarjolla oli keittolounas vain 2 €/annos. Ruokailussa toteutettiin perinteisesti myös pääsiäisviikolla pääsiäiskattaus, vapun alla ”Hyvän mielen päivän” kevätherkut ja joulun alla puurojuhla sekä juhlava jouluaateria. Keittiö on myös varustanut monille karvislaisten luontoretkeille mukaan ruokaisat eväät ja huomioinut mm. ystävänpäivän, naistenpäivän, laskiaisen, äitienpäivän,

isänpäivän yms. merkkipäivät tarjoilussaan. Kuten seuraava kaaviokuva osoittaa, Tukiyhdistys Karvisessa **ruokaili vuonna 2022 yhteensä 6.574 kävijää, mikä merkitsee yli 25 %:n kasvua edeltävien koronavuosien 2020-2021 tasoon.**



**Kaavio 4. Kokonaisruokailijamäärät vuosina 2012 – 2022.**

Seuraava diagrammi osoittaa ruokailijamäärien arkipäivien keskiarvon vuonna 2022.



**Kaavio 5. Arkipäivien ruokailijamäärän keskiarvo 2022.**

Koko vuoden osalta tilastoidut ruokailijamäärien keskiarvot olivat: *keskimäärin 25 ruokailijaa/arkipäivä ja 12 ruokailijaa/lauantai.*

## 7. TIEDOTTAMINEN

Vuonna 2022 ilmestyi kolme jäsentiedotetta/-kirjettä, joilla informoitiin jäseniä Karvisen toiminnasta, ryhmistä, tapahtumista ja retkistä. Jäsenkirje jaettiin jäsenille postitse ja se oli luettavissa Karvisen kohtaamispaikassa. Jäsenkirje postitettiin myös tärkeimmille yhteistyötahoille. Kaikki jäseninformaatio oli luettavissa myös Karvisen uudistetuilla kotisivuilla ([www.tukiyhdistyskarvinen.fi](http://www.tukiyhdistyskarvinen.fi)) ja sosiaalisessa mediassa ([www.facebook.com/tukiyhdistyskarvinen](https://www.facebook.com/tukiyhdistyskarvinen)) sekä kohtaamispaikan ilmoitustauluilla. Nuorten aikuisten ryhmän toiminnasta tiedotettiin myös WhatsApp-ryhmän kautta. Lisäksi tiedotusta täydennettiin säännöllisin Instagram-julkaisuin.

Sisäistä tiedotusta täydennettiin vuonna 2022 jatkamalla säännöllisiä yhteisökokouksia joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona. Yhteisökokouksissa tiedotetaan yhteisöä koskevista ajankohtaisista asioista ja hallituksen tekemistä päätöksistä, vastataan kävijöiden esittämiin kysymyksiin ja otetaan vastaan palautetta ja toivomuksia hallituksen kokouksissa käsiteltäväksi. Tiedon välityksen lisäksi yhteisökokouksien tarkoituksena on tarjota jäsenille myös keskustelufoorumi yhteisiin asioihin ja yksi vaikuttamisväylä lisää yhdistyksen toimintaan.

Toimintaan tutustuville tahoille, uusille jäsenille, yhteistyökumppaneille ja verkostoille kertoo yhdistyksen toiminnasta ajantasainen perusesite sekä "Tervetuloa Karvisen toimintaan"-infolehtinen yhteystietoineen ja viikko-ohjelmineen. Käytössä on myös kokemusasiantuntijavoimin tehty esittelyvideo, joka on esillä sekä yhdistyksen kotisivuilla että Youtube:ssa. Kuntoutujien ja läheisten lisäksi Karvisen toimintaan käy tutustumassa myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja opiskelijoita. Vuonna 2022 Karvisessa kirjattiin yhteensä 172 tutustujaa.

Tukiyhdistys Karvinen toimitti ja julkaisi vuonna 2022 yhdessä muiden Avomielin-yhdistysten kanssa (Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry, Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Taiteen sulattamo ja Helmi ry) *Avomielin-lehden*, jota oli kävijöille jaossa

Karvisen kohtaamispaikassa. Lisäksi lehteä toimitettiin yhteistyökumppaneille, kaupungin kirjastoihin sekä kaikille MTKL:n jäsenyhdistyksille. Tukiyhdistys Karvinen jakoi Avomielin-lehteä myös tutustujille sekä kohtaamispaikassa että toimipaikkavierailuissa.

## **8. VAPAAEHTOISTYÖ**

Tukiyhdistys Karvinen ry:n toiminta perustuu vahvalle vapaaehtoistoimijuudelle. Jäsenten oma panos onkin toiminnan kantava voima, sillä työsuhteessa olevia ohjaajia on vain kaksi. Kansalaistoiminnan ja yhdessä tekemisen henki ovat Karvisessa vahvasti läsnä. Vapaaehtoistyöhön osallistuu Karvisessa säännöllisesti noin 40 henkilöä. Toimintaan osallistumisen lisäksi mahdollisuus osallistua myös sen tuottamiseen on monelle palkitseva ja voimaannuttava kokemus.

Vuonna 2022 kohtaamispaikan lukuisat säännöllisesti kokoontuvat harrastuskerhot ja vertaisryhmät toimivat aktiivisesti vapaaehtoisten ohjaamina. Vapaaehtoistyönä suoritettiin muun muassa kaksi kertaa viikossa tapahtunut leivänjakelu, osallistuttiin keittiö- ja siivoustöihin, tehtiin nikkarointi- ja kunnostustöitä, autettiin postituksissa, tapahtumien ja tilaisuuksien järjestelyissä sekä piha-alueen ja kasvien hoidossa. Lisäksi psykoterapeutti ja lyhytterapeutti tarjosivat vapaaehtoistyönä ratkaisukeskeistä yksilöterapiaa kuntoutujille sekä tarvittaessa työnohjausta Karvisen työntekijöille.

Vapaaehtoistyöntekijöiden jaksaminen ja tyytyväisyys tehtäväänsä on meille erittäin tärkeää ja sitä mitataan vuosittain erillisellä tyytyväisyyskyselyllä, jonka tulosten pohjalta yhdistys kehittää vapaaehtoisille suunnattavaa tukea. Tavoitteena on, että kaikki yhdistyksen toimintaa toteuttamassa olevat vapaaehtoiset kokevat tehtävänsä mielekkäiksi ja yhdistyksen antaman tuen riittäväksi. Vuoden 2022 kyselyn tulokset osoittivat, että vapaaehtoistyö koetaan palkitsevaksi ja Karvisen toiminnan arvioidaan edistävän elämänlaatua merkittävästi.

Vuonna 2022 Karvinen järjesti syyskuun alussa vapaaehtoisten virkistyspäivän Kuusijärven ulkoilualueella. Lisäksi tarjolla oli useita teemallisia koulutuksia ryhmänohjaajille. (ks. 10. TOIMINNAN KEHITTÄMINEN).



## 9. YHTEISTYÖ

Tukiyhdistys Karvinen ry:n toimintaan kuuluu mielenterveyskuntoutujien edunvalvonta yhteistyössä Mielenterveyden Keskusliiton ja alan muiden järjestöjen kanssa. Yhdistys ottaa kantaa kuntoutujien asioihin, tukee ja avustaa jäseniä etujen hoitamisessa ja on tarvittaessa mukana myös potilaiden kotiuttamisasioissa ja yhteistyöverkoston luomisessa. Yhdistys pyrkii tarjoamaan mahdollisimman monelle kuntoutujalle edellytykset vertaistukitoimintaan sekä mielekästä tekemistä niin osallistujana kuin toteuttajanakin.

Yhdistyksen toimintaedellytyksiä vahvistetaan toimivilla ja vakiintuneilla yhteistyökuvioilla sekä pysymällä avoimena uusille yhteistyökumppaneille ja -malleille. Yhteistyöllä pyritään laajalaisempaan vaikuttamiseen, yhdistyksen oman toiminnan kehittämiseen ja kaikkien yhteistyökumppaneiden kannalta hyödylliseksi koettuun asiantuntemuksen ja resurssien järkevään jakautumiseen.

Tukiyhdistys Karvinen ry oli mukana Avomielin-yhteistyössä pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten (Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry, Vantaan Hyvät Tuulet ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Helmi ry ja Taiteen Sulattamo) kanssa. Vuonna 2022 Tukiyhdistys Karvinen oli mukana toimittamassa Avomielin-lehteä ja julkaisemassa Avomielin-kotisivuja sekä toimi päivystäjänä Avomielin-chatissa. Avomielin-kumppaneiden kanssa järjestettiin vuoden aikana biljardi-, minigolf-, mölkky-, keilailu- ja onkiturnaukset sekä perinteiset Avomielin-yhdistysten yhteiset Marrasillat. Avomielin-yhteistyön suunnittelu- ja seurantakokouksia pidettiin etäyhteyksin vuoden aikana useita.

Säännöllistä yhteistyötä on tehty myös pääkaupunkiseudun laajemman verkoston, kuten muiden kolmannen sektorin, Helsingin kaupungin, erityissairaanhoidon ja seurakunnan organisaatioiden kanssa. Vuonna 2022 marraskuussa Karvinen osallistui itsemurhan tehneiden muistoksi järjestettyyn Kynttilä-tapahtumaan sekä Malmin seurakunnan jouluhartauteen.

Karvinen on tunnettu malmilainen toimija ja osallistuu säännöllisesti kolmatta sektoria, julkista palvelua, yritys-elämää ja kuntalaisia yhdistävään Malmi-verkoston kaupunginosayhteistyöhön. Elokuussa 2022 Karvinen oli myös esittelemässä toimintaansa verkoston järjestämässä Malmin toripäivässä.

Yhteistyötä tehtiin vuonna 2022 myös päihdekuntoutuksen kanssa. Karvisessa kokoontui keskiviikkoiltoapäivisin vertaistukea päihdeettömyyteen tarjoava ”Kelmien kerho”, jossa säännöllisesti vierailivat myös pohjoisen jalkautuvan päihdetyön Jelpin ohjaajat. Päihdepolin ohjaajien säännöllinen käyntirytmä tarjosi karvislaisille mahdollisuuden keskustella luottamuksellisesti omasta tai läheisten päihdeiden käytöstä ja saada tarvittavaa ohjausta. Karvisen päihdeettömyyden vertaistoimintaa tukee hyvin myös tiistai-iltoisin Karvisessa kokoontuva AA-ryhmä.

Tukiyhdistys Karvinen ry tekee hyvää oppilaitosyhteistyötä mm. Diakin, Laurean, Metropolian, Diakoniaopiston ja Stadin ammattiopiston kanssa. Oppilaitosten opiskelijat ovat aktiivisesti osallistuneet Karvisen toimintaan harjoittelujaksojen ja tapahtumien yhteydessä, tehneet kehittämistehtäviä sekä perehtyneet vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden merkitykseen mielenterveystyössä. Mieluisa opiskelijavetoinen tapahtuma oli mm. joulukuinen ”Piirrä, esitä ja arvaa” -toimintatuokio. Loppuvuonna 2022 käynnistyi Karvisen toimeksiannosta Laurean yamk-tutkintoon tähtäävä opinnäytetyö, jonka tuloksia odotamme 2023 kevääksi.

Tukiyhdistys Karvinen seuraa yhteistyöverkoston näkemyksiä yhteistyön laadusta ja kerää palautetta kumppaneiltaan yhteistyön ja yhdistyksen edelleen kehittämiseksi. Kyselytutkimus yhteistyökumppaneille lähetetään joka vuosi. Vuotta 2022 mittaavan yhteistyökyselyn tulosten mukaan yhteistyötä Tukiyhdistys Karvisen kanssa pidetään hyödyllisenä ja Karvisen toiminnan arvioidaan edistävän kuntoutujien elämänlaatua merkittävästi.

## 10. TOIMINNAN KEHITTÄMINEN JA LAADUN ARVIOINTI

Tukiyhdistys Karvinen jatkoi vuonna 2022 toimintansa laadun systemaattista arviointia ja kehittämistä. Perustan laatutyölle antavat jo vuonna 2011 strategiatyön pohjalta määritellyt ja julkaistut Karvisen arvot, missio, visio, ydintavoitteet ja tehtävät. Toiminnan laadun arvioimiseksi on määritelty mittareita sekä toimenpidetavoitteiden että tulostavoitteiden mittaamiseksi.

Toiminnan laadun ja tuloksellisuuden arviointi tapahtuu **vuosittain toteutettavan kävijäkyselyn** avulla. Ensimmäinen kysely, jolla kerättiin palautetta ja mitattiin Tukiyhdistys Karvisen toiminnan merkitystä kävijöiden elämänlaadulle, toteutettiin jo vuonna 2011. Myöhemmin mittareita on vielä jatkokehitetty niin STEA:n pilotoinnin kuin Karviselle tehdyn opinnäytetyönkin pohjalta. Tehdyn kehittämistyön pohjalta **STEA:n tuloksellisuus- ja vaikuttavuusarvioinnin mukaan Tukiyhdistys Karvisen toiminnan tuloksellisuus on hyvällä tasolla ja toiminnan kohderyhmää on tavoitettu hyvin.**

Vuonna 2022 suoritettujen kävijäkyselyn tulokset verrattuna edellisen ja aiempien vuosien tuloksiin osoittavat Karvisen toiminnan pysyneen kiitettävällä tasolla kaikkien mittareiden osalta. Kyselyn tuloksia käytetään toiminnan kehittämiseen ja seuraavan vuoden toiminnan suunnitteluun. Kävijäkyselyn tuloksista tehdään vuosittain erillinen raportti ja se julkaistaan ja esitellään yhteisökokouksessa.

Kävijäkyselyn lisäksi Tukiyhdistys kerää vuosittain tietoa laadun kehittämiseen erikseen myös yhdistyksen vertaisohjaajilta ja muilta vapaaehtoistoimijoilta, työntekijöiltä sekä tärkeimmiltä yhteistyökumppaneilta. Kaikkien kyselyiden ja mittareiden tuloksia käydään läpi jokavuotisessa hallituksen ja ohjaajien yhteisessä kehittämispäivässä, jossa tulosten pohjalta suunnitellaan kehittämistoimenpiteitä seuraavan vuoden toimintasuunnitelmaan. Vuonna 2022 kehittämispäivä pidettiin 15.6. Kuusijärven ulkoilualueella. Kehittämispäivän työskentelyssä yhdistyksen toimintaa arvioidaan myös itsearviointityökalujen avulla.

Yhdistyksen toiminnan kehittämisen rinnalla on **tärkeää kehittää ja ylläpitää** sekä työntekijöiden että luottamushenkilöiden **osaamista ja työssä jaksamista**. Vuonna 2022 yhdistyksen työntekijät viettivät yhteistä työhyvinvointipäivää 26.8. Puotilassa ja Karvisen vapaaehtoiset omaa virkistyspäiväänsä syyskuussa Kuusijärvellä. Vuonna 2022 Karvisen työntekijöitä ja luottamushenkilöitä osallistui myös seuraaviin koulutuksiin ja seminaareihin: Osallisuustyökalut käyttöön, Mielenterveysongelmat arjessa (MTKL), Järjestöyhteistyö-webinaari, ProCountor-webinaari, Toivon työpaja (MTKL), Luontoliikuntakurssi (MTKL), Hyvän Olon hetkiä – kurssisarja (MTKL), Varainhankinnan koulutus, Järjestöyhteistyö sote-uudistuksen jälkeen.

## 11. TALOUS

Tukiyhdistys Karvinen ry:n toimintaa rahoittivat vuonna 2022 Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA (138 000 €) ja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden virasto (30 000 €). Lisäksi tukea on saatu liikuntavirastolta (2 000 €) liikunnan tukemiseen.

Yhdistyksen kirjanpidon vuonna 2022 on hoitanut Tilihelsinki Oy. Taloudenhoitajana toimi Tuula Mustola. Tilintarkastuksen vuoden 2022 tilinpäätöksestä toimitti Auditus Tilintarkastus Oy päävastuullisena tilintarkastajanaan HT Antti Tusa. Hallitus on valvonut talousasioita säännöllisesti toiminnanjohtajan kanssa.