



TOIMINTAKERTOMUS 2023

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 2023 yhteensä 34 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 15.9.2022 valittiin hallitus vuodelle 2023. Yhdistyksen puheenjohtajaksi vuodelle 2023 valittiin Inger Kavaleff-Aalto ja hallituksen jäseniksi Kaisa Aitto-oja, Tuula Mustola, Georgij (Jori) Rojala ja Onni Viuhkonen. Varajäseniä ei valittu. Uuden hallituksen järjestäytymiskokouksessa 14.12.2022 valittiin vuoden 2023 yhdistyksen varapuheenjohtajaksi Jori Rojala, sihteeriksi Kaisa Aitto-oja ja taloudenhoitajaksi Tuula Mustola.

Yhdistyksen kevätkokous järjestettiin 21.4.2023 kohtaamispaikka Karvisessa ja siinä jäsenistölle esitettiin vuoden 2022 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 2023 syyskokous pidettiin 19.9.2023 kohtaamispaikka Karvisessa. Syyskokouksessa vahvistettiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024 sekä käsiteltiin liittymis- ja jäsenmaksujen suuruus vuodelle 2024. Hallituksen esityksen mukaisesti jäsenkokous päätti, että nuorten aikuisten toiminnan aktivoimiseksi ensimmäisen vuoden jäsenyys 18-35 vuotiaille on ilmainen myös vuonna 2024. Muilta osin jäsenmaksun suuruudeksi päätettiin 15 € / jäsen. Lisäksi päätettiin 150 euron suuruudesta kannatusjäsenmaksusta.

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 13.12.2023 vuoden 2024 hallituksen tehtävät jaettiin siten, että varapuheenjohtajaksi valittiin Jori Rojala, taloudenhoitajaksi Tuula Mustola ja sihteeriksi Kaisa Aitto-oja.

3. TOIMIHENKILÖT

Vuonna 2023 yhdistyksen toiminnanjohtajana työskenteli Lea Heino ja sosiaalihoitajana Minka Lindy. Keittiötyöntekijöinä vuonna 2023 toimivat Tommi Kekola ja Johnny Björninen, ja järjestöapulaisena Ulla-Maija Heino. Lisäksi työkokeilussa vuoden 2023 aikana Karvisessa ovat työskennelleet Satu Rajala 14.02.2023 asti, Antti Pentikäinen 9.1. – 13.10.2023 välisen ajan ja Sari Stirrkinen 21.8. – 10.11.2023 välisen ajan.

4. TOIMITILAT

Tukiyhdistys Karvisen kohtaamispaikka sijaitsee erillistalossa Ylä-Malmilla osoitteessa Malmin raitti 19. Helsingin kaupungilta vuokratut tilat ovat kooltaan 192,5 m². Kävijöiden käytössä on avara yleistila ja 2-3 ryhmätilaa. Lisäksi kohtaamispaikan tiloihin kuuluu pieni keittiö, jossa valmistetaan päivittäin lounasta ruokailijoille sekä opetetaan ruoanlaittoa kokkurssilaisille. 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 2023 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 2023 uusia jäseniä 23 kpl. Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2023 oli muuten 12 €, mutta 18-35 vuotiaiden jäseniksi liittyvien osalta ilmainen ensimmäisen vuoden ajan. Karvisen jäsenrekisteriin kuului vuonna 2023 noin 30 nuorta aikuista.

Jäsenneuvontaa ja palveluohjausta toteuttivat vuonna 2023 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 2023 yhteensä 177 tutustujaa. Tukiyhdistys Karvinen kävi myös itse esittelemässä toimintaansa eri hoitoyksiköissä.

6. KARVISEN KOHTAAMISPAIKAN TOIMINTA

6.1 Käyntitilastot

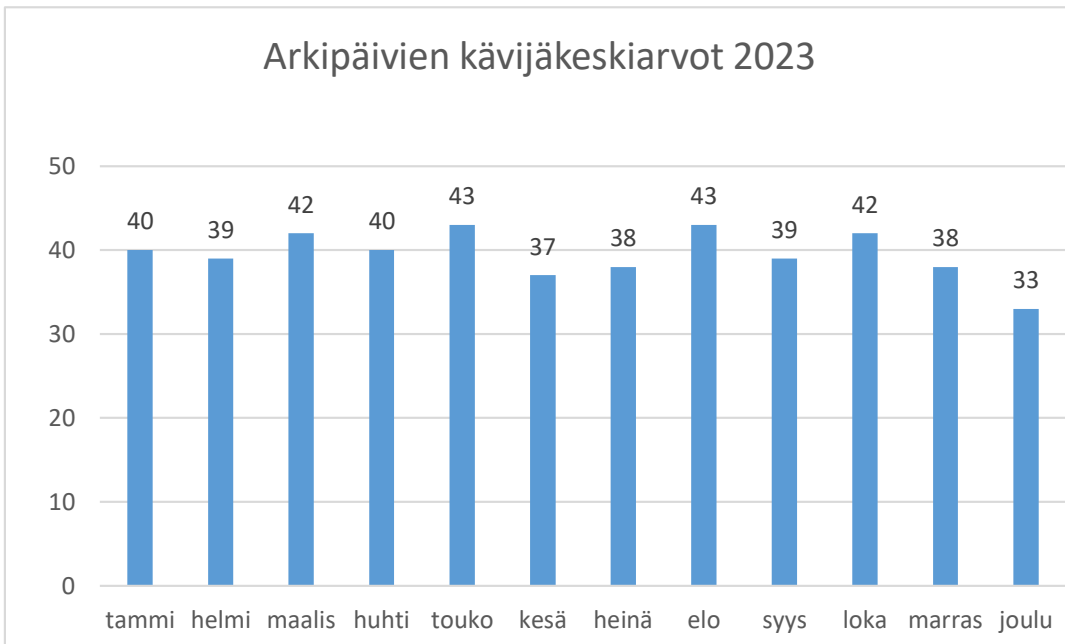
Vuonna 2023 Karvisessa kävi yhteensä 10.192 nimensä päiväkirjaan kirjannutta kävijää. Kohtaamispaikan käyntimäärän lisäksi Karvisen toimintaan kirjattiin vuoden 2023 aikana yhteensä **1055 käyntiä** Karvisen tuottamissa **talon ulkopuolella** toteutuneissa harrasteryhmissä (uintiryhmä, allasvoimistelu, biljardi, keilaus sekä Liiku ja virkisty -ryhmät) eli **kaiken kaikkiaan Karvisen toimintaan osallistuneiden kirjattuja käyntejä vuonna 2023 oli yhteensä 11.247**, kuten seuraava taulukko osoittaa.

Käyntimäärät 2023		
Kuukausi	Yhteensä/kk	k.a./pvä
tammi	887	40
helmi	850	39
maalis	1 022	42
huhti	714	40
touko	895	43
kesä	776	37
heinä	789	38
elo	987	43
syys	825	39
loka	924	42
marras	889	38
joulu	632	33
Yhteensä:	10 192	40
+ muissa tiloissa:	1 055	
YHTEENSÄ:	11 247	

Taulukko 1. Vuoden 2023 käyntimäärät

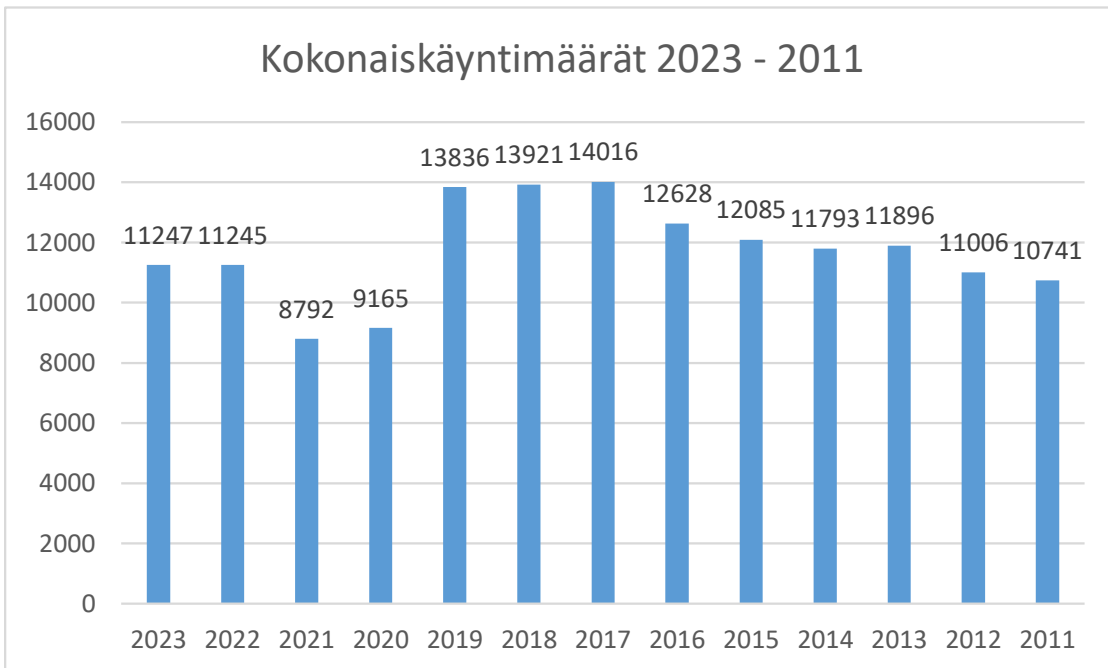
Karvinen on auki vuoden ympäri arkisin klo 9 - 15 ja lauantaisin klo 10 - 13 (lokakuusta maaliskuun loppuun). Vuonna 2023 käyntipäiviä oli yhteensä 273 kpl, joista 251 oli arkipäiviä ja 22 lauantaita. Koko vuoden osalta tilastoidut kävijämäärien keskiarvot olivat: *keskimäärin 40 kävijää / arkipäivä ja 15 kävijää / lauantai.*

Seuraavassa diagrammissa esitetään vuoden 2023 arkipäivien kävijäkeskiarvot kuukausitasolla. Huom. kaaviokuvassa ei ole mukana kohtaamispaikan ulkopuolisiin harrasteryhmiin osallistuneita (1.055) kävijöitä, mutta myös ne ovat Tukiyhdistys Karvisen tarjomaa vertaistoimintaa.



Kaavio 1. Arkipäivien kävijäkeskiarvot kohtaamispaikassa toimintakaudella 2023

Eniten kävijöitä kuukausitasolla vuonna 2023 oli maaliskuussa; yhteensä 1.022 käyntikertaa ja keskimäärin 42 kävijää/arkipäivä. Vuonna 2023 tuhannen käynnin rajaa hätyyteltiin myös elo- ja lokakuussa.



Kaavio 2. Tukiyhdistys Karvisen kokonaiskäyntimäärät vuosina 2011 – 2023.

Kaiken kaikkiaan kävijöitä oli vuonna 2023 yhteensä 11.247, aukiolopäiviä yhteensä 273 ja koko vuoden arkipäivien kävijäkeskiarvo kohtaamispaikassa oli 40 kävijää/päivä. Kuten edellisistä tilastoista ja kaavioista käy ilmi oli vuosi 2023 käyntimäärältään edellisvuoden kaltainen.

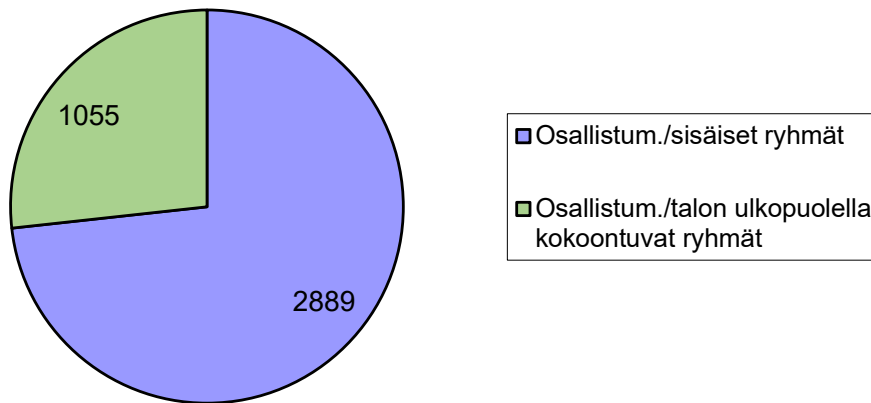
6.2 Vertaisryhmätoiminta

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 2023 peräti 34 eri vertaisryhmää. Ryhmien osallistujamäärä vaihteli 4-35:een osallistujaan/kerta. Suurin osa vertaisryhmistä kokoontui Karvisen kohtaamispaikassa, mutta myös talon ulkopuolisissa tiloissa kokoontui muutamia toiminnallisia vertaisryhmiä, kuten liiku- ja virkistysryhmä, uinti-, allasvoimistelu-, keilaus- ja biljardiryhmät.

Seuraava kaaviokuva esittää ryhmätoimintaan osallistuneiden kokonaismäärää vuonna 2023 jaoteltuna kohtaamispaikassa kokoontuneisiin sisäisiin ryhmiin ja talon ulkopuolisiin ryhmiin. **Kaiken kaikkiaan Karvisen ryhmätoimintaan osallistuttiin vuoden 2023 aikana 3.944 kertaa. Vuonna 2023 ryhmätoiminnan osallistumismäärät kasvoivat vuoteen 2022 verrattuna yli 8%.**

**Tukiyhdistys Karvisen ryhmätöiminnan
osallistumismäärät
v. 2023 yht.: 3.944**



Kaavio 3. Ryhmätöimintaan osallistuminen 2023.

Aihealueittain toimintakauden 2023 vertaisryhmät toteutuivat seuraavasti:

Karvisen viikko-ohjelmaan kuului vuonna 2023 useampia **keskusteluryhmiä**. **Naisten** toiminnallinen keskusteluryhmä kokoontui tiistaisin ja sitä ohjasi Arja Tuomioja. Torstaisin kokoontui keväällä **miesten keskusteluryhmä** ja syksyllä **yleinen keskusteluryhmä**. Kesällä keskusteltiin **pihaparlamentissa** ja syksyllä vielä **haastellisten teemojen ryhmässä**. Näiden ryhmien ohjaajina toimi useampia karvislaisia. Syksyllä alkoi vielä yhteistyössä Moniääniset ry:n kanssa tiistaisin kokoontuva **ääniä kuulevien ryhmä**, jota ohjasi Tanja Ilmanen.

Myös liikuntaryhmiä toimi viikoittain useampia. Maanantaisin Karvisessa toimi Kaisa Aitto-ojan ohjaamana **liikutaan yhdessä -ryhmä**, jonka lisäksi Kaisa ohjasi pitkin viikkoa myös **kävelylenkkejä** ja kesällä **pihapelejä**. **Karvisen liiku ja virkisty -ryhmä** kokoontui keskiviikkoisin Tuula Haapalaisen ohjauksessa Syystien palvelukeskuksessa. Karvinen tuki vuonna 2023 jäsentensä liikuntaharrastusta myös tarjoamalla yhdistyksen tuella mahdollisuuden **uintiin**

torstaisin Malmin uimahallissa; keväällä vuoroviikoin naisille ja vuoroviikoin miehille, ja syksyllä joka toinen viikko sekaryhmänä 10 uimaria/kerta. Kevätkaudella kerran kuukaudessa ohjelmassa oli myös **allasjumppaa** Malmin uimahallilla. Allasjumppaa ohjasi Francisco Diaz-Abasta, joka ohjasi myös lauantaisin keväällä rauhallista **aamuvoimistelua**.

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 2023 toteutuneita toiminnallisia vertaisryhmiä olivat mm. kädentaidon ryhmät, kieliryhmät, musiikkiryhmät sekä erilaiset peli-, visailu- ja viihderyhmät. Maanantaisin ratkottiin **sanaristikoita** Ritva Kempvaisen 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. Arja Tuomioja ohjasi tiistaisin kevätkaudella **Hyvinvointia arkeen** -ryhmää ja syyskaudella **Novelleista ajatuksia aamuusi -ryhmää**. Tiistai-aamuisin kokoontui myös Riku Turpeisen ohjaama **biisintekoryhmä** ja iltapäivisin Kaisa Aitto-ojan pitämä **levyraati**. Keskiviikkoisin kokoontui Jori Rojalan ohjaama **englannin kielen ryhmä**. Joka toinen viikko keskiviikkoisin kokoontui myös Sirpa Kukkasen ohjaama **runoryhmä**. Torstaisin pelattiin Eero Aallon vetämää **bingoa**, minkä jälkeen iltapäivällä kokoontui **musiikin-/levyjen kuunteluryhmä**. Ryhmää ohjasivat vuoroviikoin Joonas Tirroniemi, Jari Korkala ja Arto Räsänen. **Nuorten aikuisten vertaistukiryhmä** kokoontui torstai-iltapäivisin Joonas Tirroniemen ohjauksessa. 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 2023 Tukiyhdistys Karvisen virkistystoimintaan osallistuttiin yhteensä noin 1500 kertaa.

Vuonna 2023 Karvisesta osallistuttiin useisiin teatteri- ja musiikkiesityksiin, joita olivat tammikuussa Puccinin Turandot-oopperan kenraalinäytös, helmikuussa Tapanilan työväen näyttämön ”Don Hamlet”, maaliskuussa kaupunginorkesterin Sinfonie Singuliere; Malmin enkeleiden tapahtuma ”Lauluja mielestä ja mielettömyydestä” ja Malmin työväen teatterin näytelmä ”Kaikki mulle heti” sekä vielä marraskuussa sirkus- ja teatterikoulun esitys ”Tarina humisevasta harjusta”.

Yhdistyksen tukemalle omalle viikon kesäleirille Iitin Kesäharjussa 17.7.-21.7.2023 sekä sen yhteydessä 17.7. toteutetulle Iitin päiväretkelle osallistui yhteensä 39 karvislaista. Lisäksi toteutettiin monia päiväretkiä ympäri vuoden ja yhteensä retkitoimintaan osallistui 304 karvislaista. Juhannuksen alla 14.6. Karvisen retkivastaava Jori Rojala järjesti mielenkiintoisen kokopäiväretken Tampereelle, johon osallistui 40 karvislaista. Lyhyempiä päiväretkikohteita olivat mm. Hakasalmen huvila, Luonnontieteellinen museo, Talvipuutarha, HAM-Helsingin taidemuseo, Fallkullan eläintila, Uutela, Ateneum, Kruunuvuoren vesibussiajelu, Lapinlahden puisto, Helsinki-päivän keskustaretki, Stora Blindsundin saariretki, Mustasaaren retki, Kellokosken sairaalamuseo, Suomenlinna, Lammassaari, Haltialan tila, Meriharjun luontotalo, Kasvitieteellinen puutarha, Amos Rex, Galleria Art Frida ja retki joulukirkkoon.

Yhdistys tarjosi jäsenilleen myös mahdollisuuden virkistyä Karvisen uintivuorolla Malmin **uimahallissa** sekä osallistua ohjattuun allasvoimisteluun (ks. myös s. 10). Karvisen perinteisiä

kesäolympialaisia vietettiin elokuussa kohtaamispaikan lähikentällä. 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-**marrasiltamat** marraskuussa Malmin työväentalolla.

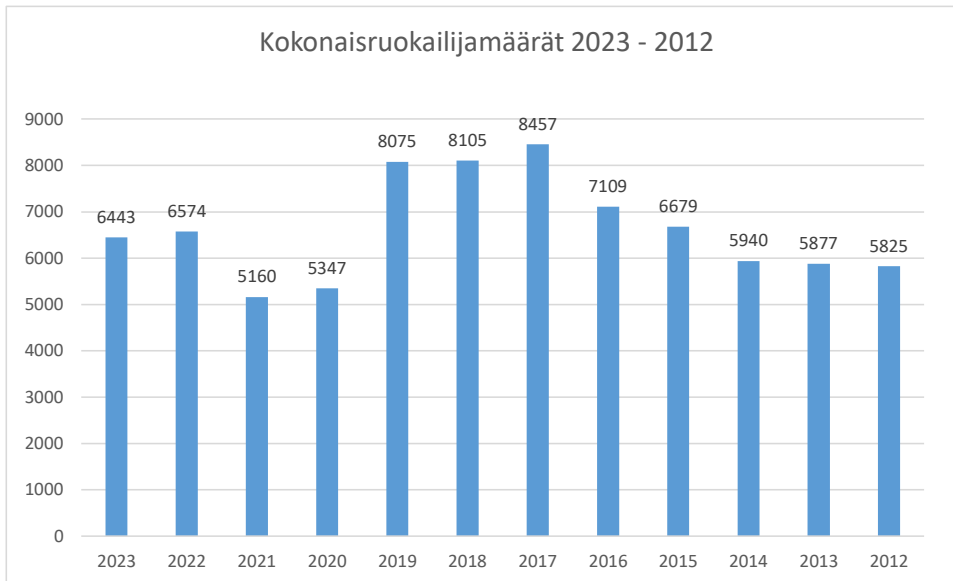
Jäsenten toivomuksesta yhdistys tarjoaa myös teematilaisuuksia ja tietoiskuja mielenkiintoisista aiheista. Vuonna 2023 kuulijoiden kiinnostuksen herättivät erityisesti infotilaisuus äänien kuulemisesta, luento päihteistä ja luovuudesta, Hyvän mielen pelien esittelytilaisuus sekä esitelmä Romaniasta. Myös mielenterveysmessujen yleisöluentoja seurattiin 21.-22.11. kohtaamispaikan etäyhteyksin.

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 2023 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

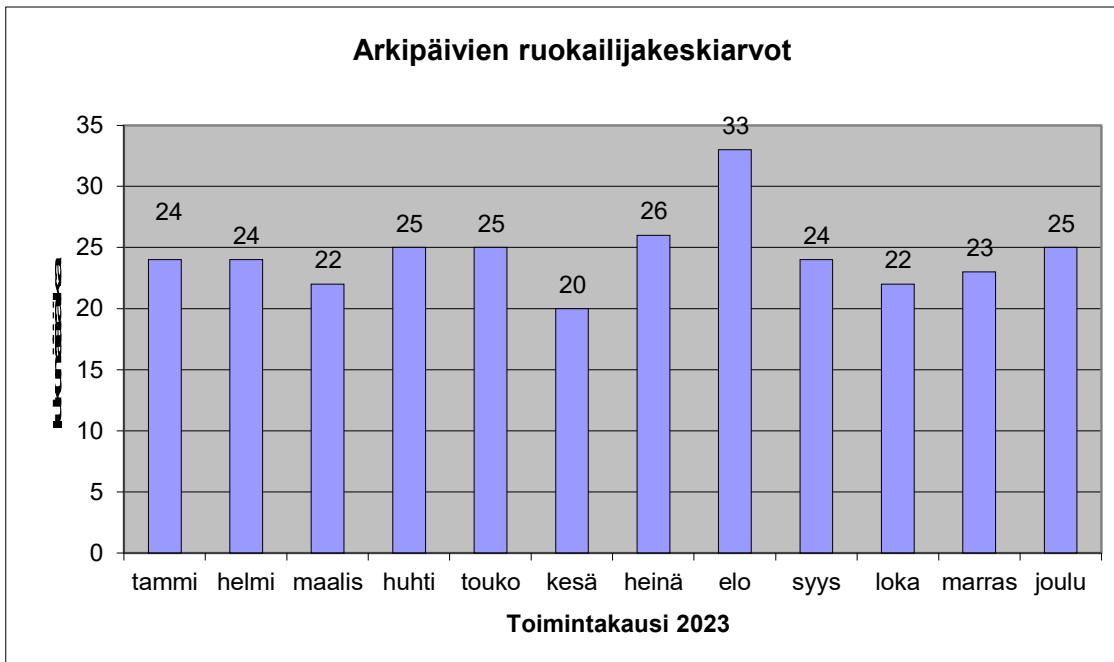
Yhdistyksen keittiöllä on pitkät perinteet edullisen ja maittavan lounasruokailun toteuttamisesta. **Yhteisöllisen ruokailun merkitys on erittäin tärkeää monen kuntoutujan elämänlaadulle sekä fyysisen hyvinvoinnin kannalta että sosiaalisena tapahtumana** ja se näkyy kiitettävänä arvioina myös vuosittaisessa kävijäkyselyssä. Lounaan hinta on pyritty pitämään edullisena, ja vuonna 2023 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 jouluateria. Keittiö on myös varustanut monille karvislaisten luontoretkille mukaan ruokaisat eväät ja huomionnut mm. ystävänpäivän, naistenpäivän, laskiaisen, äitienpäivän, isänpäivän yms. merkkipäivät tarjoilussaan. Kuten seuraava kaaviokuva osoittaa, Tukiyhdistys

Karvisessa ruokaili vuonna 2023 yhteensä 6.443 kävijää eli myös ruokailijoiden määrä pysyi suunnilleen edellisvuoden tasolla.



Kaavio 4. Kokonaisruokailijamäärät vuosina 2012 – 2023.

Seuraava diagrammi osoittaa ruokailijamäärien arkipäivien keskiarvon vuonna 2023.



Kaavio 5. Arkipäivien ruokailijamäärän keskiarvo 2023.

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

7. TIEDOTTAMINEN

Vuonna 2023 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) ja sosiaalisessa mediassa (www.facebook.com/tukiyhdistyskarvinen) sekä kohtaamispaikan ilmoitustauluilla. Nuorten aikuisten ryhmän toiminnasta tiedotettiin myös WhatsApp-ryhmän kautta. Lisäksi tiedotusta täydennettiin säännöllisin Instagram- ja TikTok-julkaisuin.

Sisäistä tiedotusta täydennettiin vuonna 2023 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. Vuonna 2023 julkaistiin verkossa myös Hali ry:n ja some-vaikuttaja Milla-Marjaana Ihalaisen tekemä pitkä (45 min.) informatiivinen video Tukiyhdistys Karvisen toiminnasta. Kuntoutujien ja läheisten lisäksi Karvisen toimintaan käy tutustumassa myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja opiskelijoita. Vuonna 2023 Karvisessa kirjattiin yhteensä 177 tutustujaa.

Tukiyhdistys Karvinen esitteli toimintaansa myös eri mielenterveystoimijoiden verkostossa sekä mm. Malmin toripäivässä 19.8., Auroran sairaalan järjestötorilla 14.9. sekä Helsingin kaupungin järjestötorilla 11.10. sekä Avomielin pop up -messutapahtumassa keskuskirjastolla 21.11.2023.

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 2023 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, toimittiin lipasvahteina vaalikeräyksessä, osallistuttiin tapahtumien ja tilaisuuksien järjestelyihin sekä piha-alueen ja kasvien hoitoon. Lisäksi psykoterapeutti ja lyhytterapeutti tarjosivat vapaaehtoistyönä ratkaisukeskeistä yksilöterapijaa kuntoutujille sekä tarvittaessa työnohjausta Karvisen työntekijöille.

Vapaaehtoistyöntekijöiden jaksaminen ja tyytyväisyys tehtävänsä 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 2023 kyselyn tulokset osoittivat, että vapaaehtoistyö koetaan palkitsevaksi ja Karvisen toiminnan arvioidaan edistävän elämänlaatua merkittävästi.

Vuonna 2023 Karvinen tarjosi vapaaehtoisille 5.2.2023 virkistyshetken Tapanilan työväen näyttämön Don Hamlet -teatteriesityksessä, iltapäiväbuffet-tapaamisen 28.2.2023 sekä merellisen virkistyspäivän 1.6.2023 Uutelassa.

9. YHTEISTYÖ

Tukiyhdistys Karvinen ry:n toimintaan kuuluu mielenterveyskuntoutujien edunvalvonta yhteistyössä 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 2023 Tukiyhdistys Karvinen oli mukana 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 Marrasillamat. Marraskuussa Tukiyhdistys Karvinen oli mukana esittelemässä toimintaansa Avomielin-yhteisön järjestämässä Pop up – messutapahtumassa Helsingin pääkirjastolla. 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 2023 joulukuussa Karvinen osallistui Malmin seurakunnan järjestämään mielenterveyskuntoutujien jouluhartauteen.

Karvinen on tunnettu malmilainen toimija ja osallistuu säännöllisesti kolmatta sektoria, julkista palvelua, yritys-elämää ja kuntalaisia yhdistävään Malmi-verkoston kaupunginosayhteistyöhön. Elokuussa 2023 Karvinen oli myös esittelemässä toimintaansa verkoston järjestämässä Malmin toripäivässä.

Yhteistyötä tehtiin vuonna 2023 myös päihdekuntoutuksen kanssa. Karvisessa kokoontui keskiviikkoiltapäivisin 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 päihdeetöntä vertaistoimintaa tukee hyvin myös tiistai-iltaisain 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. Loppuvuonna 2023 käynnistyi Karvisen toimeksiannosta Laurean amk-tutkintoon tähtäävä osallisuutta käsittelevä opinnäytetyö, jonka tuloksia odotamme 2024 kevääksi.

Tukiyhdistys Karvinen seuraa yhteistyöverkoston näkemyksiä yhteistyön laadusta ja kerää palautetta kumppaneiltaan yhteistyön ja yhdistyksen edelleen kehittämiseksi. Kyselytutkimus yhteistyökumppaneille lähetetään joka vuosi. Vuotta 2023 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 2023 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 2023 suoritetun 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 kehittämisspäivässä, jossa tulosten pohjalta suunnitellaan kehittämistoimenpiteitä seuraavan vuoden toimintasuunnitelmaan. Vuonna 2023 kehittämisspäivä pidettiin 7.6. Maunulan kirjastolla. Kehittämisspäivän 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 2023 yhdistyksen työntekijät

viettivät yhteistä työhyvinvointipäivää 5.5. Vallisaarella ja Karvisen vapaaehtoiset omaa virkistyspäiväänsä 1.6. Uutelan rantamökillä. Vuonna 2023 Karvisen työntekijöitä ja luottamushenkilöitä osallistui myös seuraaviin koulutuksiin ja seminaareihin: Digitaaliset menetelmät mielenterveystyössä, Erityisherkin tunnemaailma ja sosiaaliset suhteet, Toipumisorientaatio toipujan tukena, Neurokirjo ja psyykinen kuormittuminen sekä Soste-seminaari palkkatukiudistuksesta.

11. TALOUS

Tukiyhdistys Karvinen ry:n toimintaa rahoittivat vuonna 2023 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA (144 900 €) ja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto (30 000 €). Lisäksi tukea on saatu liikuntavirastolta (1.872 €) liikunnan tukemiseen.

Toukokuussa 2023 Tukiyhdistys Karvisen hallitus piti kaksi taloustyöpajaa yhdistyksen taloustilanteen tasapainottamiseksi ja päätti loppuvuoden aikana toteutettavista säästötoimenpiteistä. Säästötoimenpiteiden ansiosta yhdistyksen talous saatiin vuoden 2023 kuluessa tasapainoon.

Yhdistyksen kirjanpidon vuonna 2023 on hoitanut Tilihelsinki Oy. Taloudenhoitajana toimi Tuula Mustola. Tilintarkastuksen vuoden 2023 tilinpäätöksestä toimitti Auditus Tilintarkastus Oy päävastuullisena tilintarkastajanaan HT Antti Tusa. Hallitus on valvonut talousasioita säännöllisesti toiminnanjohtajan kanssa.