

STADIN SOTEN TYÖTOIMINNAN PALVELUTARJONNAN



ON SINUN
OMA TYÖKALUSI

Hyvä kuntouttavan työtoiminnan asiakas

Stadin soten työtoiminnan palvelutarjonta kattaa monipuolisen valikoiman työelämälähtöisiä ja elämänhallintaan liittyviä palveluita, jotka tukevat kuntoutumistasi.

Kuntouttavan työtoiminnan alkuvaiheessa on tärkeää miettiä yhdessä ohjaajien ja valmentajien kanssa millaisia tavoitteita haluaisit asettaa kuntoutumisellesi. Mieti myös samalla jo kuntoutumisjakson jälkeistä aikaa, liittyvätkö ensisijaiset tavoitteesi opiskeluun, työllistymiseen vai vapaa-aikaan.

Työtoimintapassin tavoitteena on kannustaa sinua hyödyntämään palvelutarjontaa päivittäisen työtoiminnan ohella.

Parhaimmillaan työtoimintapassi voi lisätä mahdollisuuksiasi löytää mielekästä tekemistä myös kuntouttavan työtoiminnan päätyttyä.

Näin käytät työtoimintapassia

Kiinnostaako kenties mitä Stadin soten palvelukeskukset, yhteisöalat ja vapaaehtoistoiminta voivat tarjota sinulle?

Seuraa viikottain ilmestyvää palvelutarjonnan kalenteria, ja keskustele ohjaajasi kanssa sinua kiinnostavista teemoista, joihin haluaisit osallistua työtoimintapäivän aikana.

Keräämällä työtoimintapassiin runsaasti merkintöjä, voit myös vaihtoehtoisesti saada Helsingin kaupungin liikuntakortin tai Museokortin.

Millaisia tavoitteita asetat kuntoutumisellesi?

Tässä muutama vinkki tavoitteiden asettamiseen:

1. Ole realistinen: Unelmoi suuresti, mutta pidä tavoitteesi realistisina ja saavutettavissa olevina. Aseta välitavoitteita, jotka johdattavat sinut kohti suurempaa päämäärää.
2. Ole selkeä: Määrittele tavoitteesi selkeästi. Mitä tarkalleen haluat saavuttaa? Kuvaile se niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista.
3. Ole aikataulullinen: Aseta aikaraja tavoitteen saavuttamiselle. Se auttaa sinua pysymään motivoituneena ja pitää sinut oikealla polulla.
4. Ole mukautuva: Tavoitteet voivat muuttua ajan myötä. Ole valmis sopeutumaan ja asettamaan uusia tavoitteita tarpeen mukaan.
5. Ole itsemytätuntoinen: Muista olla armollinen itsellesi. Tavoitteiden saavuttaminen voi olla matka täynnä nousuja ja laskuja. Jokainen askel kohti unelmaasi on voitto.

Aseta pankkikortti
työtoimintapassin
keskelle. Taita
alareuna ja yläreuna
pankkikortin päälle
Näin työtoimintapassi
kulkee kätevästi
mukanasi.

Aloituspäivä	Aihe	TYÖTOIMINTAPASSI	Toteutuskerrat
	Palvelukeskukset	Osallisuusvalmentaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Yhteisöalat		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Osallisuusvalmennus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Vapaaehtoistoiminta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Taide- ja kulttuuritarjonta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Työelämäteemat	Virtuaaliverstas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Hyvinvointi ja osallisuus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Avotyötoimintakokeilu	Työvalmentaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	CV- ja työnhakupajat		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Rekrytapahtumat		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Työvalmennus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Talouden neuvonta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Ryhmäliikunta	Liikuntaohjaaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Ulko- ja sisäkuntosalit		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Tietotekniikkakurssit	Digikoulutus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Lupa- ja korttikoulutukset		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Harrastustoiminta	Virikeohjaaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Tavoitteiden kartoitus	Pajaohjaaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Väliarviointi		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Jatkopolut		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Osaamisen tunnistaminen		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Käännä pankkikortin päälle —> <— Käännä pankkikortin päälle

TYÖTOIMINTAPASSIN SISÄLTÖ

PALVELUKESKUKSET

Palvelukeskus on avoin kohtaamispaikka helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille, jotka kaipaavat juttuseuraa, tekemistä tai tukea arkeen.

Helsingissä on yhteensä 15 palvelukeskusta, jotka palvelevat riippumatta siitä, missä päin kaupunkia asut. Ilmaisen palvelukeskuskortin voit hakea palvelukeskuksen neuvonnasta.

Palvelukeskusten vertaistukiryhmissä voit tavata samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja saada mielekästä tekemistä arkeen. Saat arvokasta tukea esimerkiksi yksinäisyyteen, masennukseen tai päihteiden käyttöön liittyvissä aiheissa.

STADIN YHTEISÖTALOT

Helsingin kaupungin ylläpitämät Stadin yhteisötalot ovat kaikille avoimia harrastus- ja kohtaamispaikkoja.

Yhteisötalotoiminnan tavoitteena on lisätä kaupunkilaisten osallisuutta ja hyvinvointia, sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Taloissa voit osallistua erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Voit tulla mukaan ideoimaan ja toteuttamaan toimintaa, osallistumaan tai muuten vain olemaan.

Kaikilla Stadin yhteisötaloilla on käytettävissä tietokoneita ja monitoimilaitte sähköiseen asiointiin. Voit kysyä digitukea myös omien laitteiden käyttöön.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Helsingin kaupunki tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan, kuten:

- Ikäihmiset
- Kaveri- ja ystävätoiminta
- Kirjallisuus ja kirjasto
- Lapset ja nuoret
- Liikunta
- Mielen hyvinvointi
- Monikulttuurisuus
- Oppiminen ja opastus
- Osallisuus ja vuorovaikutus
- Taide ja kulttuuri
- Tapahtumat
- Tukihenkilö ja -perhe
- Ulkoilu ja luonto
- Vammaistoiminta
- Vertaistoiminta

Vapaaehtoistoimintaa tarjoavat myös suuremmat järjestöt, kuten Suomen Punainen Risti, Diakon, Helsinki Missio, Ikäinstituutti, Vanhustyön keskusliitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Pelastusarmeija.

TAIDE- JA KULTTUURITARJONTA

Taide ja kulttuuri voivat tarjota monenlaisia elämyksiä. Ne voivat herättää tunteita, ajatuksia ja kokemuksia sekä tarjota uusia näkökulmia ja inspiraatiota.

Helsingissä taide- ja kulttuuritarjontaa voit kokea myös ilmaiseksi.

Jatkuvasti ilmaiset

- Helsingin kaupunginmuseo - Aleksanterinkatu 16
- Helsingin yliopistomuseo - Fabianinkatu 33
- Päivälehdien museo - Ludviginkatu 2-4
- Ratikkamuseo - Töölönkatu 51 A
- Reitzin säätiön kokoelmat - Apollonkatu 23
- Ruiskumestarin talo - Kristianinkatu 12
- Suomen Pankin Rahamuseo - Snellmaninkatu 2
- Taidekoti Kirpilä - Pohjoinen Hesperiankatu 7

Ilmaispäivät ilmoitetaan erikseen

- Amos Rex (Lasipalatsi) - Mannerheimintie 22-24
- Ateneum - Kaivokatu 2
- Korkeasaaren eläintarha - Mustikkamaanpolku 12
- Luonnontieteellinen museo - Pohjoinen Rautatiekatu 13

Ilmaispäivät tietyinä päivinä kuukaudessa

- Arkkitehtuurimuseo - Kasarmikatu 24 - kuukauden viimeinen tiistai
- Designmuseo - Korkeavuorenkatu 23 - kuukauden viimeinen tiistai 11-20
- Hakasalmen huvila - Mannerheimintie 13b - kuukauden viimeinen perjantai 11-17
- Helsingin taidemuseo HAM - Tennispalatsi, Eteläinen Rautatiekatu 8 - kuukauden viimeinen perjantai
- Hotelli- ja ravintolamuseo - Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G - kuukauden viimeinen keskiviikko 17-20
- Kansallismuseo - Mannerheimintie 34 - perjantai-iltapäivisin klo 16-18
- Nykytaiteen museo Kiasma - Mannerheiminaukio 1 - kuukauden ensimmäisenä perjantai
- Sinebrychoffin taidemuseo - Bulevardi 40 - kuukauden ensimmäinen keskiviikko 17-20
- Suomen valokuvataiteen museo - Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G - kuukauden viimeinen keskiviikko 17-20
- Taidehalli - Nervanderinkatu 3 - kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 18-20
- Tekniikan museo - Viikintie 1 - torstaisin on maksa mitä haluat -päivä
- Teatterimuseo - Kaapeliaukio 3 - kuukauden viimeinen keskiviikko 17-20
- Suomen kansallisooppera ja -baletti - Helsinginkatu 58. Kouluille ja erityisryhmille mahdollisuus tulla pääharjoituksiin koyleisöksi.
- Helsingin kaupunginorkesteri - Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A. Koululais-, opiskelija-, kuntoutus- ja kotoutusryhmille on vapaa pääsy kenraaliharjoituksiin.

Stadin yhteisöotalo Saunabaari
Metsäpuurontie 25, 00630 Helsinki
Avoinnna ma klo 9:00-17:50, ti-pe klo 9:00-16:00
+358 9 310 24587



Stadin yhteisöotalo Oulunkylän Seurahuone
Larin Kyöstin tie 7, 00650 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 9:00 - 16:00
+358 9 310 40912



Stadin yhteisöotalo Malmi
Kirkonkyläntie 2, 00700 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 9:00 – 16:00
+358 9 310 58576

Stadin yhteisöotalo Lassila
Kauvinantie 16, 00440 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 10:00 – 17:00
+358 9 310 73013



Stadin yhteisöotalo Pihlajamäki
Liusketie 3 A, 00710 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 9:00 - 16:00
+358 9 310 41010



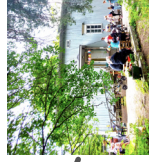
Stadin yhteisöotalo Kontula
Keinulaudankuja 4 C, 00940 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 10:00-14:00
+358 9 310 61952



Stadin yhteisöotalo Vuosaari
Mustalahdentie 10, 00960 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 9:00-16:00
+358 9 310 73249



Stadin yhteisöotalo Käpylä
Pohjolankatu 3-5, 00610 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 9:00-14:00
+358 40 589 1736



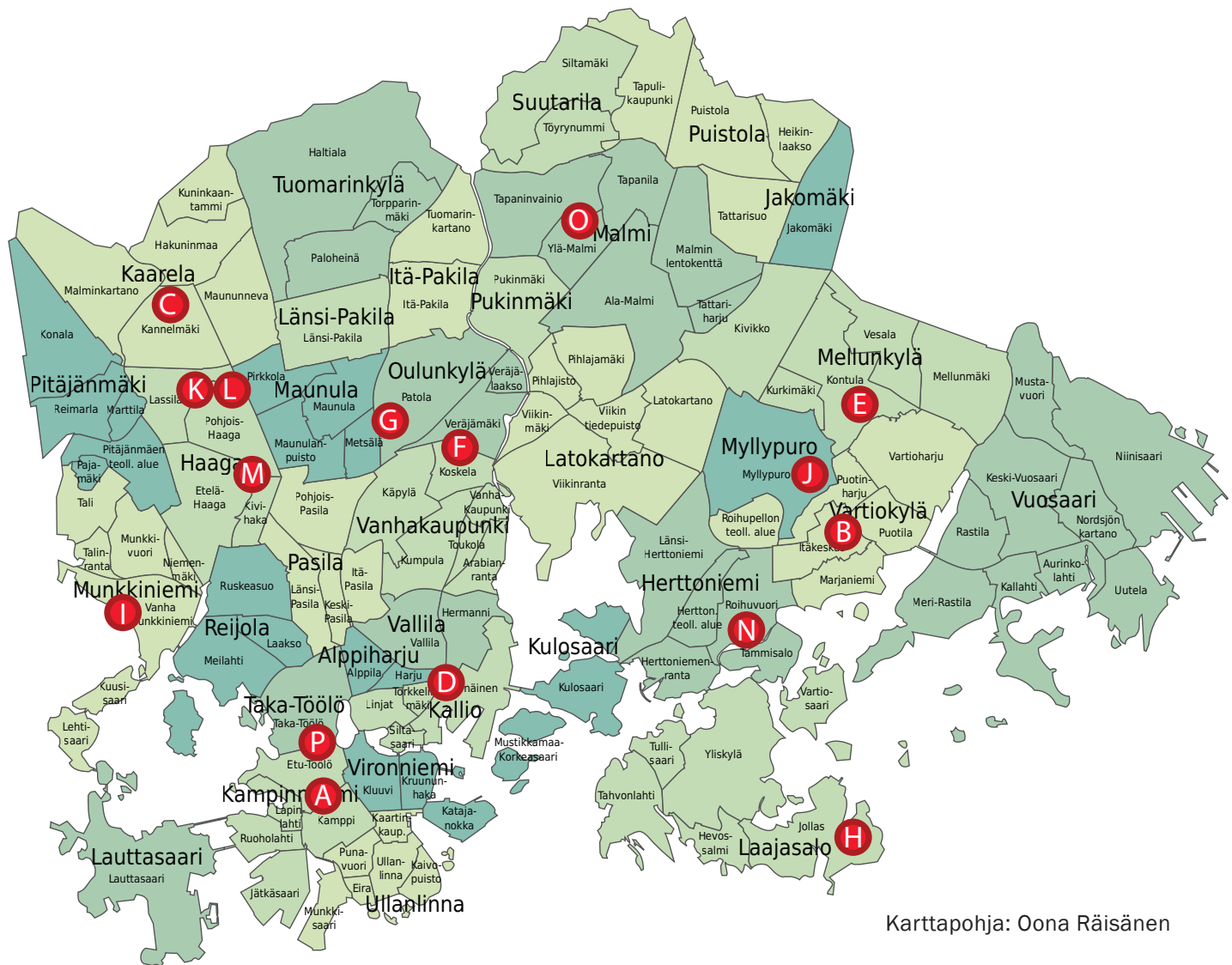
Stadin yhteisöotalo Hanna
Sturenkatu 12, 00510 Helsinki
Avoinnna ma-pe klo 9:00-16:00
+358 9 310 73933



Stadin yhteisöotalo Betanija
Perämiehenkatu 13, 00150 Helsinki
Avoinnna ma klo 9:00 - 16:00 ja pe klo 10:00 - 14:00
+358 9 310 73935



Karttapohja: Oona Räisänen

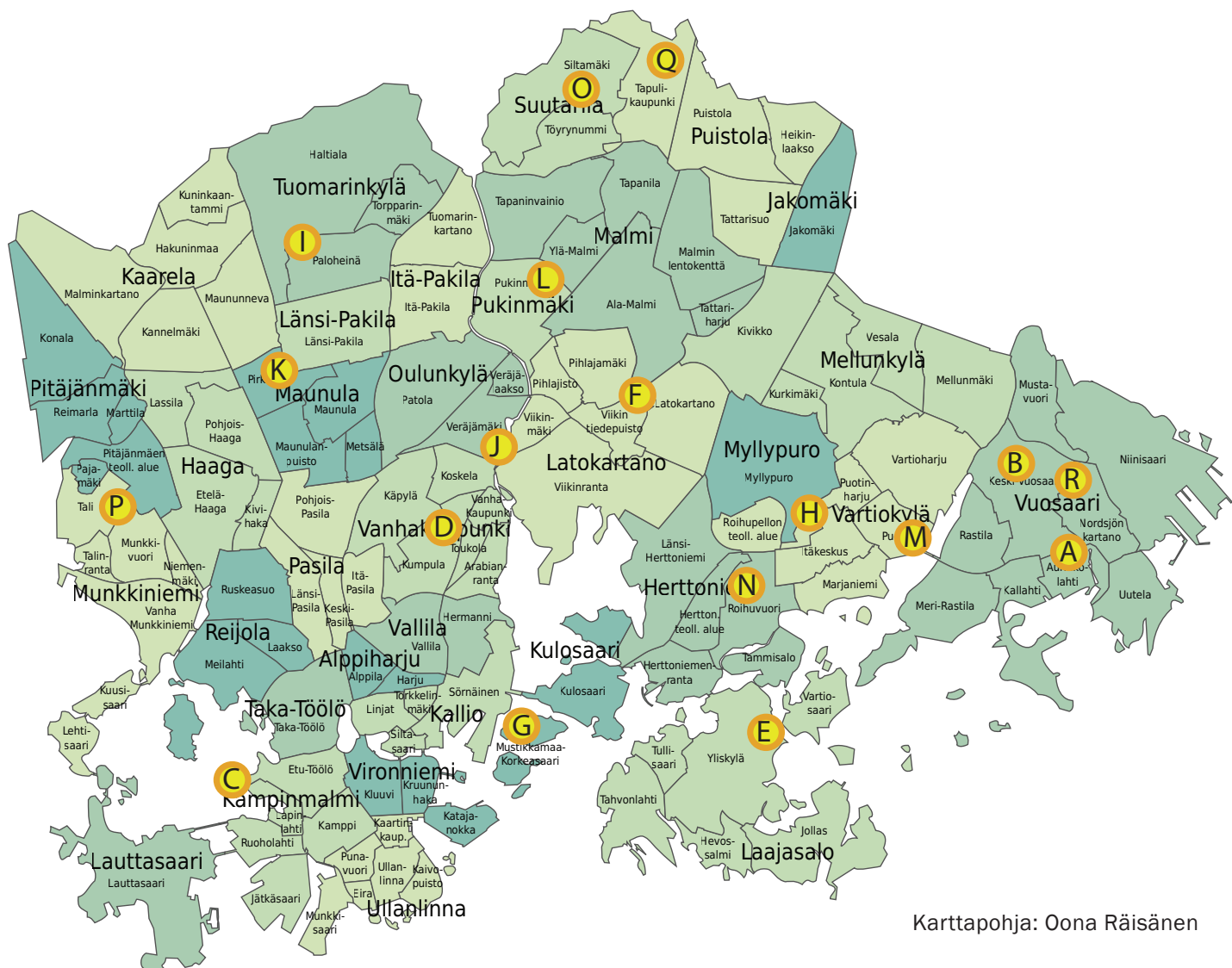


Karttapohja: Oona Räisänen

HELSINGIN KAUPUNGIN PALVELUKESKUSTEN KUNTOSALIT

Palvelukeskuksen toiminta on tarkoitettu eläkeläisille ja työttömille. Palvelu on maksutonta, ellei toisin mainita. Saat tarvittavan palvelukeskuskortin maksutta palvelukeskuksen neuvonnasta.

A Kampin palvelukeskuksen kuntosali	Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
B Itäkeskuksen palvelukeskuksen kuntosali	Voikukantie 6, 00930 Helsinki
C Kannelmäen palvelukeskuksen kuntosali	Urkupillintie 4, 00420 Helsinki
D Kinaporin palvelukeskuksen kuntosali	Kinaporinkatu 7-9 A, 00500 Helsinki
E Kontulan palvelukeskuksen kuntosali	Kontukuja 5, 00940 Helsinki
F Koskelan palvelukeskuksen kuntosali	Hospitaalinkulku 8, rak. N, 00600 Helsinki
G Kustaankartanon palvelukeskuksen kuntosali	Oltermannintie 32 (E-talo), 00620 Helsinki
H Laajasalon palvelukeskuksen kuntosali	Rudolfintie 17-19, 00870 Helsinki
I Munkkiniemen palvelukeskuksen kuntosali	Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki
J Myllypuron palvelukeskuksen kuntosali	Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki
K Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatie	Hopeatie 14, 00440 Helsinki
L Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Mariankoti	Schildtinpolku 6, 00440 Helsinki
M Riistavuoren palvelukeskuksen kuntosali	Isonnevantie 28, 00320 Helsinki
N Roihuvuoren palvelukeskuksen kuntosali	Punahilkantie 16, 00820 Helsinki
O Syystien palvelukeskuksen kuntosali	Takaniitynkuja 3, 00780 Helsinki
P Töölön palvelukeskuksen kuntosali	Töölönkatu 33, 00260 Helsinki



Karttapohja: Oona Räisänen

HELSINGIN KAUPUNGIN ULKOKUNTOSALIT - SEN KU MEET -

Ulkokuntosaleilla vastukset ovat säädettävissä oman kunnan mukaan. Helsingin kaupungin ulkokuntosalit ovat maksuttomia

A Aurinkolahden uimaranta	Urheilukalastajankuja 1, 00990 Helsinki
B Heteniityn kenttä	Heteniityntie 2 a, 00960 Helsinki
C Hietarannan uimaranta	Hiekkarannantie 12, 00100 Helsinki
D Kumpulan maauimala (maksuton kauden ulkopuolella)	Allastie, 00560 Helsinki
E Laajasalon uimaranta	Reposalmentie 4, 00840 Helsinki
F Latokartanon liikuntapuisto	Agronominkatu 24, 00790 Helsinki
G Mustikkamaan uimaranta	Mustikkamaanpolku 2, 00570 Helsinki
H Myllypuron liikuntapuisto	Pikajuoksijankuja 3, 00920 Helsinki
I Paloheinän ulkoilualue	Pakilantie 124, 00670 Helsinki
J Pikkukosken uimaranta	Pikkukoskentie 23, 00650 Helsinki
K Pirkkolan liikuntapuisto	Pirkkolan metsätie 6, 00630 Helsinki
L Pukinmäen liikuntapuisto	Kenttätie 3, 00720 Helsinki
M Puotilan uimaranta	Puotilantie 7a, 00910 Helsinki
N Roihuvuoren liikuntapuisto	Satumaanpolku 4, 00820 Helsinki
O Siltamäen liikuntapuisto	Pallomäentie 14, 00740 Helsinki
P Talin liikuntapuisto	Purotie 8, 00380 Helsinki
Q Tapulikaupungin liikuntapuisto	Parmaaajantie 3, 00730 Helsinki
R Vuosaaren liikuntapuisto	Pallokuja 4, 00980 Helsinki

Avotyötoimintakokeilu

Työllistymisen mahdollisuudet kuntouttavan työtoimintajakson jälkeen saattavat pysyä haasteellisina, sillä pajatoiminta ei suoraan vastaa työvoimakysyntään.

Avotyötoiminta tekee tässä kuitenkin poikkeuksen, sillä se tarjoaa mahdollisuuden harjoittaa työtoimintaa aidoissa työtehtävissä ja työympäristössä. Tämä saattaa alentaa merkittävästi kynnystä työllistymiseen.

Tiivistyvä yhteistyö Stadin ammattiopiston kanssa voi tulevaisuudessa toimia myös sillanrakentajana, esimerkiksi hoivatyöhön. Jos työtoiminnan aikana on mahdollista suorittaa osa sosiaali- ja terveysalan perustutkinnosta, voi se kenties avata työllistymismahdollisuuden suoraan jossakin Helsingin kaupungin hoivayksikössä.

Hoiva-avustajan koulutus koostuu kahdesta sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon osasta:

- Kasvun ja osallisuuden edistäminen 25 osp
- Ikääntyvien osallisuuden edistäminen 35 osp

Avotyötoiminnassa voi kenties kyetä suorittamaan tarvittavat tutkinnon osat, sillä työtoiminta voi maksimissaan kestää jopa 2 vuotta. Koska hoiva-alalla on krooninen työvoimapula, avotyötoiminta saattaisi muodostaa siten varteenotettavan väylän työllistymiselle.

Käytännössä voit toteuttaa avotyötoimintakokeilun olemalla jonkin avotyötoiminnassa olevan asiakkaan työparina, jolloin muutaman päivän kokeilusta sinulle saattaisi muodostua käsitys työtehtävistä ja työympäristöstä. Kokeilun pohjalta voisit kenties ottaa tavoitteeksesi työllistyä hoiva-alalle.

CV- ja työnhakupajat

CV-pajat keskittyvät ansioluettelon laatimiseen ja parhaiden käytäntöjen jakamiseen. Pajassa voit oppia, miten luodaan selkeä ja houkutteleva CV, joka korostaa työkokemustasi, koulutustasi, taitojasi ja muita merkityksellisiä tietojasi. CV-pajassa voit myös saada vinkkejä siitä, miten erottua joukosta ja miten sovittaa CV työpaikkailmoituksen vaatimuksiin.

Työnhakupajat puolestaan keskittyvät erilaisiin työnhakuun liittyviin taitoihin ja suunnitelmiin. Näissä pajoissa voit oppia tehokkaita tapoja etsiä työpaikkoja, valmistautua työhaastatteluihin, kirjoittaa työhakemuksia ja verkostoitua. Työnhakupajat voivat myös tarjota mahdollisuuksia harjoitella työhaastatteluja ja saada palautetta omasta esiintymisestä.

Rekrytapahtumat

Rekrytapahtumat tarjoavat sinulle mahdollisuuden tavata suoraan yritysten edustajia, esittää kysymyksiä, jakaa ansioluetteloita ja hakea avoimia työpaikkoja. Tapahtumissa voi olla myös erilaisia työnhakuun liittyviä palveluita, kuten ansioluettelon tarkistusta, työhaastatteluharjoituksia tai uraneuvontaa.

Rekrytapahtumat ovat hyödyllisiä sekä työnhakijoille että yrityksille. Työnhakijat voivat saada arvokasta tietoa työmahdollisuuksista, verkostoitua alan ammattilaisten kanssa ja saada suoran yhteyden potentiaaliin työnantajiin.

Rekrytapahtumat voivat olla erityisen hyödyllisiä aloilla, joilla on suuri työvoiman tarve. Ne voivat myös tarjota mahdollisuuksia harjoitteluun, oppisopimus- koulutukseen tai uranvaihtoon.

Työvalmennus

Työvalmennus tukee ja ohjaa sinua kohti työelämää. Tavoitteena on auttaa sinua kehittämään työelämävalmiuksiasi, parantamaan työnhakutaitojasi ja löytämään sopivia työmahdollisuuksia. Työvalmennus voi olla erityisen hyödyllistä jos tarvitset tukea työllistymisessä esimerkiksi terveydellisten, sosiaalisten tai koulutuksellisten haasteiden vuoksi.

Työvalmennus voi sisältää erilaisia vaiheita ja toimenpiteitä. Se voi alkaa tilanteesi arvioinnilla ja tavoitteiden asettamisella. Tämän jälkeen voidaan tarjota erilaisia valmennus- ja koulutusohjelmia, jotka auttavat sinua kehittämään työelämävalmiuksiasi. Näihin voi kuulua esimerkiksi työnhakutaitojen harjoittelua, ansioluettelon ja työhakemuksen laatimista, työhaastatteluihin valmistautumista sekä ammatillista koulutusta tai harjoittelua.

Työvalmennuksessa pyritään myös tukemaan motivaatiotasi ja itseluottamustasi työnhakuprosessin aikana. Työalmentaja voi tarjota sinulle henkilökoh- taista ohjausta, neuvontaa ja kannustusta. Lisäksi työvalmennuksessa voidaan tarjota mahdollisuuksia työharjoitteluun tai työkokeiluun, jotta voisit saada käytännön kokemusta työtehtävistä ja työympäristös- tä.

Työvalmennuksen tavoitteena on auttaa sinua siirtymään työelämään mahdollisimman sujuvasti ja menestyksekkäästi. Se voi tarjota tarvittavaa tukea ja ohjausta työnhakuprosessin eri vaiheissa sekä auttaa sinua löytämään sopivia työpaikkoja omien taitojesi ja kiinnostustesi perusteella.

Työhönvalmennus

Työhönvalmennus on prosessi, jossa sinua tuetaan siirtymään työelämään ja kehittämään työelämävalmiuksiasi. Tavoitteena on auttaa sinua löytämään sopivia työmahdollisuuksia ja menestymään työelä- mässä. Työhönvalmennus voi tarpeellinen, jos tarvitset tukea työllistymisessä esimerkiksi terveydellisten, sosiaalisten tai koulutuksellisten haasteiden vuoksi.

Työhönvalmennus alkaa tilanteesi arvioinnilla ja tavoitteiden asettamisella. Tämän jälkeen voidaan tarjota valmennusta ja koulutusta, joka auttaa sinua kehittämään työelämävalmiuksiasi. Tämä voi sisältää esimerkiksi työnhakutaitojen harjoittelua, ansioluette- lon ja työhakemuksen laatimista, työhaastatteluihin

valmistautumista sekä ammatillista koulutusta tai harjoittelua.

Työhönvalmennuksessa pyritään myös tukemaan motivaatiotasi ja itseluottamustasi työnhakuprosessin aikana. Työhönvalmentaja voi tarjota henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja kannustusta. Lisäksi työhönvalmennuksessa voidaan tarjota mahdollisuuksia työharjoitteluun tai työkokeiluun, jotta voit saada käytännön kokemusta työtehtävistä ja työympäristöstä.

Työhönvalmennuksen tavoitteena on auttaa sinua saavuttamaan työelämässä tarvittavat taidot ja valmiudet. Se voi tarjota tarvittavaa tukea ja ohjausta työnhakuprosessin eri vaiheissa sekä auttaa sinua löytämään sopivia työpaikkoja omien taitojesi ja kiinnostustesi perusteella.

Talousneuvonta (Virtuaaliverstas?)

Talousneuvonnan tarkoituksena on auttaa hallitsemaan henkilökohtaista taloutta, ehkäistä velkaongelmien syntymistä ja tarjota neuvontaa taloudellisen tilanteen parantamiseksi.

Henkilökohtainen kuluseuranta voi auttaa sinua saamaan paremman käsityksen omista taloudellisista kulutustottumuksistasi. Se auttaa tunnistamaan, mihin rahaa kuluu ja mahdollistaa tietoisien päätöksenteon taloudellisissa asioissa. Kuluseurannan avulla voit myös havaita mahdollisia säästökohteita ja tehdä tarvittavia muutoksia talouden hallintaan.

Etuusneuvonnan tavoitteena on auttaa sinua ymmärtämään etuuksiin liittyviä sääntöjä ja ohjeita, antaa tietoa oikeuksistasi ja velvollisuuksistasi sekä auttaa hakemusten täyttämisessä ja etuuksien saamisessa.

Työelämäteemat (teksti puuttuu)

Virtuaaliverstaan keskiviikko-aamupäivisin tapahtuvat työelämään liittyvät aiheet. Lähtökohtaisesti näihin sitoudutaan, mutta toivottavaa olisi, että asiakas voisi osallistua niihin yhden kerran kokeiluluontoisesti.

Hyvinvointi ja osallisuus (teksti puuttuu)

Virtuaaliverstaan perjantai-iltapäivisin tapahtuvat hyvinvointiin ja osallisuuteen liittyvät aiheet. Lähtökohtaisesti näihin sitoudutaan, mutta toivottavaa olisi, että asiakas voisi osallistua niihin yhden kerran kokeiluluontoisesti.

Tietotekniikkakurssit

Uusixilla järjestetään säännöllisesti tietotekniikkakursseja aiheen perusteista verkkosivujen suunnitteluun. Kursseista vastaa Tietotekniikka osaston kouluttajat ja kurssit ovat avoimia kaikille Helsingin työttömille. Voit ilmoittautua kursseille ohjaajasi/työnjohtajasi kautta. Kurssit järjestetään Uusixin Kyläsaaren toimipisteessä.

Yhden kurssin suorittamisen jälkeen olet oikeutettu ostamaan yhden euron maksavan tietokoneen

Uusixilta. Koneet ovat kaupungin käytöstä poistettuja koneita, jotka on tyhjennetty ja kunnostettu. Kone voi olla kannettava tai pöytäkone, riippuen koneiden saatavuudesta. Koneissa ei ole Windowsia vaan Linux-käyttöjärjestelmä. Euron koneita voi ostaa vain yhden vaikka kävisi useammankin kurssin.

Kurssien teemat:

- Canva ja ansioluettelo
- Linux Mint alkeiskurssi
- Excel ja kauppalistat
- Word ja työhakemukset
- Digikurssi osa 1
- Digikurssi osa 2
- Digikurssi osa 3

Lupa- ja korttikoulutukset

Stadin AO järjestämiin lupa- ja korttikoulutuksiin voit kuntouttavan työtoiminnan asiakkaana ilmoittautua maksuttomasti.

Koulutuksen teemoja ovat:

- Anniskelupassi- koulutus ja testi
- Anniskelupassitesti
- SPR Ensiapukurssi EA 1^o (16 t)
- Hygieniapassi- koulutus ja testi
- Hygieniapassitesti
- Ikärajpassi
- Järjestyksenvalvojan peruskurssi
- Tulityökortti
- Työturvallisuuskortti

Harrastustoiminta

Harrastustoiminta tarjoaa sinulle mahdollisuuden rentoutua, kehittää taitojasi, ilmaista itseäsi ja nauttia mielenkiinnon kohteistasi. Se voi myös edistää terveyttä ja hyvinvointiasi, tarjota sosiaalisia kontakteja ja auttaa sinua löytämään uusia intohimoja ja kiinnostuksen kohteita.

Liikunta

Liikunta voi olla osa kuntouttavaa työtoimintaa monin eri tavoin. Se voi tarjota fyysistä aktiivisuutta ja terveyshyötyjä, mutta myös muita tavoitteita, kuten sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämistä, itseluottamuksen vahvistamista ja arjen taitojen kehittämistä.

Kuntouttavan työtoiminnan aikana voit osallistua erilaisiin liikuntaryhmiin, kuten kuntosaliharjoitteluun, ryhmäliikuntaan, ulkoiluun tai erilaisiin pallopeleihin. Liikuntaryhmiin voit osallistua yhdessä muiden kanssa ja saada tukea ja kannustusta toisilta.

Tavoitteiden kartoitus

Tavoitteiden kartoituksella selvitetään omat tavoitteesi ja tarpeesi kuntouttavan työtoiminnan aikana. Kartoituksen avulla pyritään ymmärtämään tilannettasi, vahvuuksiasi, haasteitasi ja toiveitasi, jotta voidaan suunnitella yksilöllinen kuntoutumis- ja työllistymispolku.

Kartoituksen aikana keskustellaan kanssasi taustastasi, osaamisestasi, kiinnostuksen kohteistasi, terveydentilastasi ja työllistymistavoitteistasi. Tavoitteiden kartoituksessa pyritään löytämään realistisia ja saavutettavia tavoitteita, jotka tukevat kuntoutumista si ja työllistymistäsi.

Kartoituksen avulla voidaan myös tunnistaa mahdollisia tukitarpeita ja resursseja, jotka voivat auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi. Kartoituksen tulokset voivat ohjata kuntouttavan työtoiminnan suunnittelua ja tarjota pohjan yksilölliselle kuntoutumis- ja työllistymissuunnitelmalle.

Osaamisen tunnistaminen

Sinulla on mahdollisuus osaamisen tunnistamiseen ja saada siitä osaamistodistus. Osaamisen tunnistamisella tarkoitetaan työtoiminnassa hankittavan osaamisen tunnistamista ja kuvaamista ammatillisen opetussuunnitelman kielellä.

Osaaminen voi olla sekä yleisiä työelämätaitoja että ammatillista erikoisosaamista. Osaamisen tunnistaminen auttaa tunnistamaan ammatillista osaamistasi ja tukemaan sen kehittymistä entistä suunnitelmallisemmin. Osaamistodistusta voit käyttää myös työpaikkaan tai koulutukseen hakiessa.

Jatkopolut

Kuntouttavan työtoiminnan jatkopolut viittaavat erilaisiin mahdollisuuksiin ja suunnitelmiin, jotka voivat seurata kuntouttavan työtoiminnan päättyessä. Jatkopolut voivat vaihdella yksilöllisesti ja riippuvat sinun tarpeistasi, tavoitteistasi ja tilanteestasi.

Jatkopolut voivat sisältää esimerkiksi seuraavia vaihtoehtoja:

- Työllistyminen: Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on usein työllistyminen. Jatkopolku voi olla suora siirtyminen avoimille työmarkkinoille tai esimerkiksi työkokeilu tai palkkatukityö.
- Koulutus: Jatkopolku voi sisältää mahdollisuuden jatkokoulutukseen tai ammatilliseen koulutukseen, joka voi auttaa sinua hankkimaan uusia taitoja ja pätevyyyksiä.
- Ammatillinen kuntoutus: Jatkopolku voi sisältää ammatillisen kuntoutuksen, jossa saat tukea ja ohjausta työkyvyn ylläpitämiseen tai parantamiseen.
- Itsenäinen yrittäjyys: Jatkopolku voi olla myös mahdollisuus oman yrityksen perustamiseen tai yrittäjyyteen, jos sinulla on siihen kiinnostusta ja mahdollisuuksia.

- Jatkokuntoutus: Tarpeen mukaan voidaan suunnitella jatkopolku, joka sisältää jatkokuntoutuksen tai muun terapeuttisen tuen.
- Elämänhallinta: Kuntouttavan työtoimintajakson aikana on mahdollista tutustua myös Helsingin kaupungin ylläpitämiin muihin aktiviteetteihin, kuten vapaaehtoistoimintaan, palvelukeskusten ja yhteistöalojen tarjoamiin palveluihin, sekä liikunta harrastustoimintaan. Näistä voi muodosta myös jatkopolkuja aiempaa aktiivisempaan arjenhallintaan.

On tärkeää, että kuntouttavan työtoiminnan jatkopolut suunnitellaan yksilöllisesti ja tarpeesi ja toiveesi huomioiden. Jatkopolut voivat auttaa sinua siirtymään kuntouttavasta työtoiminnasta kohti itsenäisempää ja tavoitteiden mukaista elämää.

Työtoimintapassi jäsentää kuntoutumistasi

Työtoimintapassin tavoitteena on kannustaa sinua hyödyntämään Stadin Soten palvelutarjontaa päivittäisen pajatoiminnan ohella. Palvelutarjontakalenterista voit poimia viikottain käyttöösi juuri sinulle sopivia palveluja

Värieliö sisältää myös kirjaimen:

- L Lyhytkurssi tarjoaa tiivistetyn oppimiskokemuksen tietystä aiheesta.
- O Ohjauksen avulla saat neuvoja ja ohjeita erilaisissa tilanteissa.
- K Kokeilemalla voit löytää sinulle tärkeitä työelämään ja harrastuksiin liittyviä aktiviteetteja.
- T Tutustuminen voi olla juuri se ensimmäinen askel oman polkusi löytämisessä.
- V Valmennus tarjoaa sinulle henkilökohtaista ohjausta ja tukea saavuttamaan tavoitteitasi.



Ohjauksen avulla saat neuvoja ja ohjeita erilaisissa tilanteissa

Valmennus tarjoaa sinulle henkilökohtaista ohjausta ja tukea tavoitteidesi saavuttamiseksi.

Kokeilemalla voit löytää sinulle tärkeitä työelämään ja vapaa-aikaan liittyviä aktiviteetteja.

Lyhytkurssi tarjoaa tiivistetyn oppimiskokemuksen tietystä aiheesta.

Tutustuminen voi olla juuri se ensimmäinen askel oman polun löytämisessä.

Arvioinnilla voit mittaauttaa tietojasi, taitojasi ja suoritustasi, osana tavoitteesi saavuttamista.

Työtoimintapassi on sinun oma työkalusi

Jo kuntouttavan työtoiminnan alkuvaiheessa on tärkeää miettiä, millaisia tavoitteita haluat asettaa kuntoutumisellesi. Pohdi, liittyvätkö ensisijaiset tavoitteesi opiskeluun, työllistymiseen vai harrastuksiin. Lisätietoja työtoimintapassin käytöstä löydät osoitteesta:

portaali.uusix.fi/ttpassi

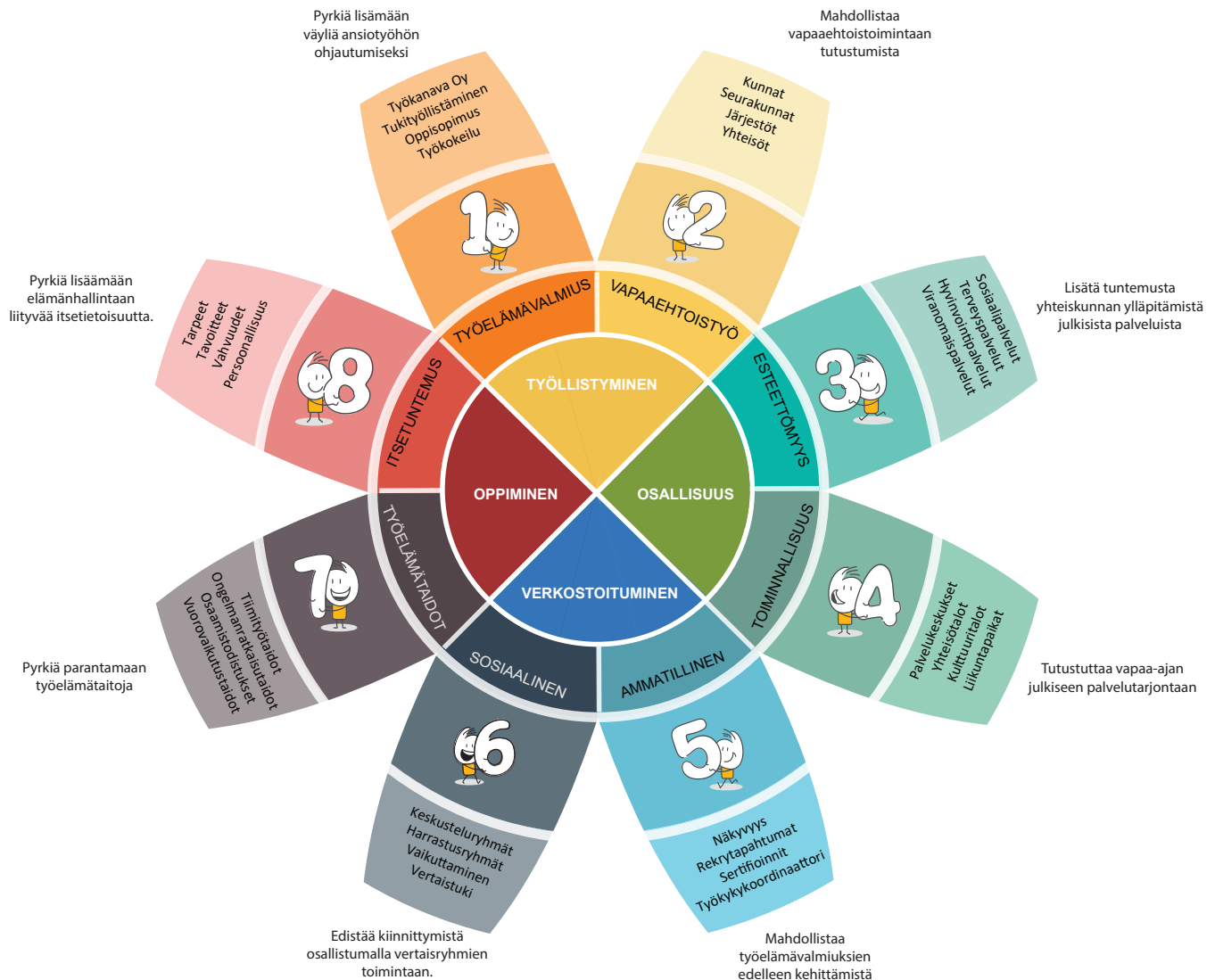


Aloituspäivä	Aihe	TYÖTOIMINTAPASSI	Toteutuskerrat
	Palvelukeskukset	Osallisuusvalmentaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Yhteisöalat		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Osallisuusvalmennus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Vapaaehtoistoiminta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Taide- ja kulttuuritarjonta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Työelämäteemat	Virtuaaliverstas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Hyvinvointi ja osallisuus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Avotyötoimintakokeilu	Työvalmentaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	CV- ja työnhakupajat		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Rekrytapahtumat		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Työvalmennus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Työhönvalmennus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Talousneuvonta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Ryhmäliikunta	Liikuntaohjaaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Ulko- ja sisäkuntosalit		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Tietotekniikkakurssit	Digikoulutus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Lupa- ja korttikoulutukset		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Harrastustoiminta	Virikeohjaaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Tavoitteiden kartoitus	Pajaohjaaja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Väliarviointi		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Jatkopolut		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Osaamisen tunnistaminen		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

VIKKO
44-

STADIN SOTEN TYÖTOIMINNAN PALVELUTARJONTA

LOKA	31	TIISTAI	14-16 Lähtö Helsingin Yliopiston metroasemalta
		T	Kävelyretki 5 km - liikuntaohjaaja
LOKA	31	TIISTAI	8.15 Kyläsaari J-Talo ala-aula
		O	Taukojumppa
MARRAS	1	KESKIVIIKKO	9-13 (2 pv) Kyläsaari G-talo Koulutusluokka 3 krs.
		L	Linux Mint alkeiskurssi



1) TYÖELÄMÄVALMIUS

- Itsenäisyys: Työelämävalmiudet voivat parantaa itsenäisyyttäsi ja itseluottamustasi. Kun tunnet olevasi valmis ja kykeneväinen työelämääsi, voit paremmin huolehtia itsestäsi taloudellisesti ja saavuttaa omia tavoitteitasi.
- Itsensä johtaminen: Kyky hallita omaa aikaansa, asettaa tavoitteita, pysyä motivoituneena ja käsitellä stressiä ovat keskeisiä itsensä johtamisen taitoja, jotka auttavat työelämässä menestymisessä.

2) VAPAAEHTOISTYÖ

- Työkokemuksen hankkiminen: Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden hankkia arvokasta työkokemusta. Työnantajat arvostavat usein aikaisempaa työkokemusta, ja vapaaehtoistyö voi täydentää ansioluetteloa ja tehdä sinusta siten houkuttelevamman työnhakijan.
- Työelämätaitojen harjoittelu: Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden harjoitella työelämässä tarvittavia taitoja, kuten työaikojen noudattamista, vastuullisuutta, ja työn laadun merkityksen ymmärtämistä. Nämä taidot ovat arvokkaita työllistymisen kannalta.
- Sosiaalisten verkostojen rakentaminen: Vapaaehtoistyö voi auttaa sinua luomaan uusia kontakteja ja sosiaalisia verkostoja. Näiden verkostojen kautta voit saada tietoa avoimista työpaikoista ja mahdollisuuksista.
- Hyvinvoinnin ja merkityksellisyys tunteen: Vapaaehtoistyö voi tuottaa tyydytystä ja antaa merkitystä elämään, mikä voi parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Tämä voi taas auttaa sinua suhtautumaan myönteisemmin työllistymiseen ja antaa energiaa työnhakuusi.

3) ESTEETTÖMYYS

- Yhdenvertainen mahdollisuus osallistua: Esteettömät tilat ja palvelut varmistavat, että kaikki kansalaiset voivat käyttää julkisia palveluita ilman esteitä. Tämä mahdollistaa yhdenvertaisen osallistumisen koulutukseen, työelämään, virkistykseen ja sosiaaliseen toimintaan.
- Tasa-arvoinen kohtelu: Esteettömyys estää syrjintää ja epätasa-arvoa. Kaikki ihmiset ansaitsevat tasa-arvoisen kohtelun ja samat mahdollisuudet osallistua yhteiskunnan toimintaan heidän sosioekonomisesta asemastaan riippumatta.

4) TOIMINNALLISUUS

- Sosiaalinen osallisuus: Toiminnalliset palvelut tarjoavat tilaisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Yhteiset harrastukset ja tapahtumat voivat vahvistaa yhteenkuuluvuuttasi ja auttaa sinua luomaan uusia sosiaalisia suhteita.
- Fyysinen ja henkinen hyvinvointi: Toiminnalliset palvelut voivat tukea fyysistä terveyttäsi ja hyvinvointiasi tarjoamalla esimerkiksi liikunta- ja terveystilaisuuksia. Lisäksi ne voivat edistää henkistä hyvinvointiasi tarjoamalla mahdollisuuksia rentoutumiseen ja stressin lieventämiseen.

5) AMMATILLINEN VERKOSTOITUMINEN

- Työllistymismahdollisuudet: Ammatillisen verkoston kautta voit saada tietoa avoimista työpaikoista ja mahdollisuuksista, jotka eivät välttämättä ole julkisesti ilmoitettuja. Työnantajat voivat suositella henkilöitä, jotka he ovat tavanneet verkostoitumistilaisuuksissa.
- Uusien taitojen oppiminen: Verkostojen kautta voit oppia uusia taitoja ja saada tietoa erilaisista aloista ja työtehtävistä. Näiden tietojen avulla voit suunnitella omaa koulutustasi ja urapolkuasi.

6) SOSIAALINEN VERKOSTOITUMINEN

- Tuki ja vertaistuki: Sosiaaliset verkostot voivat tarjota sinulle tärkeää tukea ja vertaistukea. Toisten kanssa samassa tilanteessa olevat voivat jakaa kokemuksiaan ja antaa neuvoja, mikä voi auttaa sinua käsittelemään omia haasteitasi ja voittamaan vaikeuksiasi. Se auttaa vähentämään sosiaalista eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä.
- Itsensä arvostaminen ja itsetunto: Positiiviset sosiaaliset suhteet voivat edistää itsetuntoasi ja vahvistaa uskoasi omaan kykyihisi. Tukeva sosiaalinen verkosto voi auttaa sinua näkemään oman arvosi yhteisössä ja työelämässä.

7) TYÖELÄMÄTAIDOT

- Työllistyminen: Työnantajat etsivät usein työntekijöitä, jotka eivät ainoastaan hallitse ammatillista osaamistaan vaan omaavat myös hyvät vuorovaikutustaidot ja ongelmanratkaisukyvyt. Tilanteet ja vaatimukset voivat muuttua työelämässä nopeastikin. Joustavuus ja kyky sopeutua erilaisiin tilanteisiin ja työympäristöihin ovat siten myös tärkeitä taitoja.
- Sosiaaliset taidot: Työelämätaitoihin kuuluvat sosiaaliset taidot, kuten tiimityö, konfliktien ratkaisu ja kuunteleminen. Näitä taitoja tarvitaan vuorovaikutuksessa työtovereiden, asiakkaiden ja esimiesten kanssa. Hyvät sosiaaliset taidot edistävät positiivisia työsuhteita ja vähentävät työpaikkakonflikteja.

8) ITSETUNTEMUS

- Oman potentiaalin ymmärtäminen: Itsetuntemus auttaa sinua tunnistamaan omat vahvuutesi, kyvykkyytesi ja intohimosi. Kun tunnet omat vahvuutesi, voit suunnata kuntouttavan työtoiminnan niin, että se tukee näiden vahvuuksien hyödyntämistä ja kehittämistä.
- Tavoitteiden asettaminen: Itsetuntemus auttaa sinua asettamaan realistisia ja saavutettavia tavoitteita kuntoutumisellesi ja työllistymisellesi. Tuntamalla omat vahvuutesi ja heikkoukset voit suunnitella oppimis- ja työllistymispolkuasi paremmin.
- Itsensä arvostaminen: Itsetuntemus voi parantaa itsesi arvostamista ja itsetuntoasi. Kun tunnistat omat vahvuutesi ja saavutuksesi, voit kehittää positiivista suhtautumista itseesi, mikä edistää myönteistä minäkuvaasi.

VAIKUTTAVUUS	PISTEET	Verkostoituminen	Yhteisöta- lo	Palvelukeskus	Liikunta	Taide- ja kulttuuri	Vapaaehtoistoiminta	Itsetuntemus	Harrastusyhmä	Esteettömyys
HYVINVOINTI	13		2	2	3	1	1	2	2	
Fyysinen kunto					1					
Terveys ja hyvinvointi			1	1	1					
Stressinhallinta					1			1	1	
Voimaantuminen	6		1	1		1	1	1	1	
TUNNE-ELÄMÄ	17	1	1	2	2	2	4	2	1	2
Ilo ja tyytyväisyys					1	1	1			
Empatia ja myötätunto							1			1
Kiitollisuus							1			
Itsemyötätunto								1		
Itsetunto ja itseluottamus	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SOSIAALISUUS	28	5	3	4	3	1	3	1	3	5
Apu ja tuki		1	1		1					1
Sosiaalisuus	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Luottamus ja yhteistyö							1		1	
Vertaistuki										
Osallisuus										1
Yhteisöllisyys	7	1	1	1	1		1	1	1	1
Tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus		1								
ITSEOHJAUTUVUUS	31	2	4	2	2	5	3	5	6	2
Aktiivisuus			1	1						
Osallistuminen							1			
Vastuullisuus							1			
Itseohjautuvuus					1			1		
Itsenäisyys										1
Oppiminen	8		1	1	1	1	1	1	1	
Tavoitteellisuus								1		
Kärsivällisyys ja sitoutuminen								1		
Ratkaisukeskeisyys						1		1	1	
Luovuus			1			1			1	1
Itseilmaisu						1			1	1
Ymmärrys			1			1			1	1

