

Toimintasuunnitelma

2023

Mahdollisuus lapselle ry

Sisällys

PÄÄTAVOITTEET VUODELLE 2023	3
HARRASTUSPALVELUMME	3
KUNNON HUONE	4
TOIMINNAN HUONE	4
ILMAISUN HUONE	5
MUU VAPAA-AJAN TOIMINTA.....	5
TOIMINTAEDELLYTYKSET	6
KEHITTÄMINEN JA PROJEKTIT.....	6
Ilmaisun Huone -hanke	6
Vapaamuotoista harrastustoimintaa autismikirjon nuorille	6
VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI.....	6
ARVIOINTI.....	7
HENKILÖKUNTA.....	7
YHDISTYS JA LUOTTAMUSHENKILÖT	8
RAHOITUS	8
MALARY Oy.....	8
LIITTEET	9

TARJOAMME HYVINVOINTIA

Mahdollisuus lapselle ry tarjoaa lapsille ja nuorille sekä heidän läheisillensä hyvinvointia edistävää toimintaa, jossa huomioidaan jokaisen osallistujan yksilölliset tarpeet. Yhdistys edistää erityisesti tukea tarvitsevien lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä elämänlaatua ja asemaa. Rakennamme toiminnan lasten, nuorten ja nuorten aikuisten toimintakyvyn ehdoilla.

Toiminnassamme ei ole diagnoosi- eikä ikärajoja. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on auttaa kiinnittymään yhteisöön ja toimimaan sen jäsenenä sekä osana yhteiskuntaa. Toiminnallamme vahvistamme osallistujan toimintakykyä sekä itsenäisen elämän taitoja. Yhdistyksen toiminnassa mukana oleville perheille tuotamme yhteistä toimintaa, johon kaikki perheen jäsenet voivat osallistua yhdenvertaisesti. Vuonna 2023 hallitus esittelee vuosikokoukselle uuden strategian (2023–2028), joka ohjaa yhdistyksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin vastaamista.

Viestintämme tarjoaa tietoa yhdistyksen omasta ja muiden tuottamasta toiminnasta, joka vastaa yhdistyksen tarkoitusta. Kuntoutuksessa käytetyn ICF-luokituksen Suoriutumisen ja osallisuuden osa-alueet ohjaavat kohderyhmälle suunnattua toimintaamme.

Yhdistys on vuokrannut tilat Konalasta. Tilat ovat jäsenten ja heidän läheistensä käytettävissä yhdessäoloon. Tiloja vuokrataan ulkopuolisille terapeuteille, ryhmille ja yhteistyökumppaneille.

Vuosikokous on vahvistanut vuoden 2023 jäsenmaksuksi kaksikymmentä (20) euroa. Yhdistyksen jäsenet saavat alennuksia yhdistyksen järjestämistä tapahtumista, käyntimaksuista ja tilavuokrista. Yhdistys omistaa Malary Oy:n, joka vastaa liiketoiminnallisista palveluista.

Arvot:	Rohkea, varma ja kannustava
Visio:	Toimimme palveluntuottajana ja valtakunnallisena asiantuntijana, joka kouluttaa, jakaa tietoa ja vaikuttaa alan kehittämiseen.
Missio:	Olemme yhdenvertainen toimija, joka tuottaa erityisryhmille tavoitteellista harrastetoimintaa, kuntoutusta ja perheen sekä arjen ohjausta. Rakennamme toimintaa, joka kannustaa kasvamaan ja kehittymään yksilöllisesti.

PÄÄTAVOITTEET VUODELLE 2023

- Uusi strategia 2023–2028
- Uusien ryhmien markkinointi ja ryhmät vakituiseksi toiminnaksi.
- Ilmaisun Huoneen sulauttaminen osaksi AK-avustusta
- Harrastajien ja kuntoutujien viestintäkanavien kehittäminen
- Yhdistyksen perustaman ja omistaman yrityksen (Malary Oy) aloitus
- Järjestörahoituksen seuraaminen ja rahoituksen turvaaminen
- Yhdistystoiminnan selkeyttäminen

HARRASTUSPALVELUMME

Yhdistys tuottaa vapaa-ajanpalvelua kolmessa eri Huoneessa: Kunnon, Toiminnan ja Ilmaisun Huone. Toimintaa avustaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustamiskeskus (STEA). Ilmaisun huone on STEAn avustama projekti vuosille 2020–2022, joka jatkuu vuodelle 2023 avustuksen mukaan. Huoneet on muodostettu toimintakyvyn osa-alueiden kautta. Jokaisessa Huoneessa painotamme omia sisältöjä, jotka muodostavat kehityksen kausiryhmille.

Kausiryhmät

Palvelukokonaisuuksissa tarjottavat kausiryhmät kokoontuvat säännöllisesti vähintään 8 tai 15 kertaa per kausi riippuen kuinka monta kertaa kuukaudessa ryhmä kokoontuu. Kaudet linkittyvät koulun lukukausiin.

Ryhmissä on mahdollisuus oppia, innostua, kohdata ja luoda kaverisuhteita. Toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä huomioidaan jokaisen osallistujan mielenkiinnon kohteet, yksilölliset tarpeet ja erityispiirteet. Tärkeää on vapaa-ajan taitojen vahvistuminen sekä kuuluminen ryhmään, jossa lapsi tai nuori saa olla oma itsensä vertaistensa joukossa. Pitkäaikainen sitoutuminen harrastukseen syntyy onnistumisenkokemusten lisäksi ryhmään kuulumisen tunteesta.

Pedagogiikan tai kuntoutusalan koulutuksen saaneet ohjaajat vastaavat ryhmistä ja niiden toiminnasta. Ohjaajat soveltavat ja porrastavat toimintaa yksilöllisesti niin, että kaikille osallistujille syntyy mahdollisuus kehittyä ja onnistumisen sekä ilon kokemuksia harrastuksessa.

Harrastustoimintaa arvioidaan ja muokataan harrastajien ja heidän läheisten mielipiteensä huomioiden. Ohjaajat miettivät säännöllisesti toiminnan sisältöä ja tavoitteita. Harjoitteiden sisältöä muokataan joka kevät- ja syyskauden jälkeen asiakaspalautteiden ja havaintojen pohjalta. Näin tarjotaan laadukasta ja turvallista harrastustoimintaa erityisesti tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja aikuisille.

Ryhmien arvioinnin helpottamiseksi jaamme ne lähtötason mukaan viiteen eri taitotasoon. Tasojen avulla voidaan osallistujalle varmistaa sopiva ryhmä, sekä kertoa rahoittajille toiminnan hyödyistä. Arviointiasteikkoa käytetään pitkäjänteisesti, jotta sen avulla saavutetaan vertailtavaa tietoa osallistujien ja ryhmien toiminnasta sekä kehitymisestä.

1. Vasta-alkaja: sopiva ryhmä, jossa voi harrastaa.
2. Aloittelija: tilassa sekä ryhmässä toimimisen harjoittelu ja struktuurin opettelu.
3. Harrastaja: ryhmän osana toimiminen ja harrastamisen taitojen harjoittelu.

4. Edistynyt: osaa soveltaa opittuja taitoja ryhmän sisällä ja on oma-aloitteinen.
5. Taitaja: osaa soveltaa opittuja taitoja myös ryhmän ulkopuolella ja harrastaminen onnistuu myös muissa harrastuspaikoissa.

Osaamisen, kokemuksen ja arviointitiedon avulla varmistamme jokaiselle osallistujalle turvallinen ja taitoja sekä valmiuksia kehittävän ympäristön. Periaatteet on kuvattu kausittain päivitetystä Tervetuloa harrastamaan -oppaassa, joka on suunnattu kaikille toiminnassa oleville osallistujille ja heidän lähi-ihmisillensä.

KUNNON HUONE

Kunnon Huoneen ryhmissä harrastaa yli 100 lasta ja nuorta 26 eri ryhmässä Helsingin alueella. Kohderyhmän haastavuus määrittelee ryhmän koon (3–8 osallistujaa/ryhmä). Kunnon Huoneen kausiryhmiä ovat kuntosali-, palloveli-, juoksukoulu- ja uintiryhmät. Lisäksi Kunnon Huone tarjoaa yksilöohjausta.

Kunnon Huoneen ideana on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia liikunnallisessa viitekehyksessä. Kunnon Huoneen ryhmissä opitaan tuntemaan omaa kehoa, uusia tapoja liikkua ja ryhmässä toimimisen pelisääntöjä.

Yksilöohjauksessa keskitymme vuonna 2023 arkea tukeviin harjoituksiin. Erityisesti kestävyystyyppisen harjoittelun lisääminen parantaa asiakkaiden resilienssiä, mikä näkyy jo harjoitustunnin aikana rauhoittumisena ja keskittymisen parantumisena.

Painotamme toiminnassamme Kunnon Huoneella vuonna 2023 harrastamiseen vaadittavien taitojen harjoittelua: muiden huomioon ottaminen, sosiaalisten taitojen tukeminen pari- ja ryhmäharjoitteiden avulla. Tavoitteena on, että Kunnon Huoneella opittuja taitoja lapset ja nuoret voivat hyödyntää muussa harrastustoiminnassa ja arjessa.

TOIMINNAN HUONE

Toiminnan Huoneen kausiryhmien teemoja ovat keittiö ja kokkailu, kaupunki ja elämykset, kädentaidot, luonto ja rakentelu sekä oman identiteetin vahvistaminen. Toiminnan Huoneen ryhmissä harrastaa noin 35 erityisesti tukea tarvitsevia lapsia ja nuorta viikoittain neljässä eri tasoisessa Kokkiryhmässä, Luontoryhmässä, Lego-ryhmässä ja Kaupunkiryhmässä.

Arviointi on vuoden keskiössä. Toiminnan Huoneesta saatu arvioinnista kerätty aineisto kasataan ja analysoidaan. Samalla arvioidaan eri menetelmien hyötyä ja toimivuutta. Lisäksi Toiminnan Huoneen kaikille ryhmille tehdään kausisuunnitelmat, jotka helpottavat ryhmien tuottamista kauden aikana.

Toiminnan Huoneen tavoitteena 2023 on saada liikkeelle ja vakinaistumaan ne teemaryhmät, joihin pandemia vaikutti merkittävästi. Näitä ovat olleet Lego-, Mimmit- ja Kundit-ryhmät. Pitkään suosittu Kaupunkiryhmä käynnistyy jälleen syksyn haasteiden jälkeen.

ILMAISUN HUONE

Ilmaisun Huone järjestää harrastusryhmiä ja nuorten iltoja, jotka pyrkivät vahvistamaan osallistujien vuorovaikutus- ja kommunikointitaitoja. Ilmaisun Huoneen ryhmät rohkaisevat nuoria ja lapsia ottamaan aktiivisemmän roolin kommunikoitsijana. Ryhmissä ohjataan toimimaan sosiaalisissa tilanteissa ja ilmaisemaan oman mielipiteen. Toiminnassa voi testata erilaisia, kommunikoinnin välineitä, jotka tukevat harrastamista.

Vuonna 2023 tavoitteena on sulauttaa Ilmaisun Huoneen ryhmiä osaksi STEA:n AK-avustusta. Ilmaisun Huoneessa arvioidaan, mitkä ryhmät jatkavat osana yhdistyksen vapaa-ajantoimintoja. Yhdistys haluaa vastata tarpeeseen ja perustaa uusia ryhmiä lapsille ja nuorille, jotka eivät tällä hetkellä löydä tarjonnastamme sopivaa ryhmää.

MUU VAPAA-AJAN TOIMINTA

Toimintamme mahdollistaa koko perheen yhdenvertaista harrastamista sekä tarjoaa mahdollisuuksia vertaiskohtaamisille. Kutsumme jäsenet keväällä yhteiseen päivään kauden päätyttyä, sekä jouluna jouluisia iltaa viettämään yhdessä muiden perheiden kanssa. Eri palvelukokonaisuudet järjestävät teeman mukaisia tapahtumia yhdessä noin kaksi tapahtumaa per toimintakausi.

Yhdessä muiden järjestöjen kanssa järjestämme yhteiselle kohderyhmälle tapahtumia (kts. liite 2 Kalenteri). Niiden avulla tavoitamme kohderyhmään kuuluvia lapsia, nuoria ja heidän läheisiänsä. Säännölliset tapahtumat ja elämykset tukevat lapsen ja nuoren sekä nuorten aikuisten mielekästä vapaa-ajanviettoa.

Loma-aikoina tarjoamamme leiritoiminta on suunnattu kaikille erityisesti tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Toiminta tukee lasten ja nuorten vapaa-ajanviettoa sekä antaa mahdollisuuden tutustua yhdistyksen toimintaan ja ohjaajiin. Leirien kautta on uusien osallistujien luonteva siirtyä yhdistyksen toimintaan. Leirejä järjestämme kiinnostuksen mukaan eri teemoilla (kts. liite 2 Kalenteri).

Suomen harrastusmalli

Yhdistyksen eri harrastuskokonaisuuksien mukaan tuotamme toiminta-alueen kuntien kouluissa Suomen harrastusmallin mukaista toimintaa. Yhdistys on hyväksytty palveluntuottajiksi Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungeille. Kouluille tuotetaan harrastuksia, jotka on suunnattu erityisesti tukea tarvitseville koululaisilla.

Vantaan kaupungin Uomarinteen koululla jatkamme edellisenä vuonna alkaneita ryhmiä. Lisäksi Helsingin ja Espoon kanssa tuotamme ryhmiä syksystä 2023. Ryhmien teemat määräytyvät koululaisten kiinnostuksen mukaan.

TOIMINTAEDELLYTYKSET

Hallitus esittelee vuosikokoukselle 2023 uuden strategian, joka ohjaa kaikkea yhdistyksen toimintaa ja kehittämistä. Strategiatyöskentelyyn osallistuvat luottamushenkilöt ja henkilökunta. Työskentelystä vastaa toiminnanjohtaja.

KEHITTÄMINEN JA PROJEKTIT

Ilmaisun Huone -hanke

STEA myönsi yhdistykselle avustuksen vuosille 2020–2022 erityisesti tukea ja ohjausta tarvitseville lapsille ja nuorille suunnatun harrastustoiminnan kehittämiseen ja lisäämiseen.

Hankkeen toiminnan ja tavoitteiden viivästyessä koronan vuoksi noin puolella vuodella, on päätavoitteena jatkaa hanketta vielä vuosi 2023. Lisäaika mahdollistaa vastaa tavoitteeseen käynnistää suunnitellut ryhmät sekä ryhmien juurruttamisen osaksi muun yhdistyksen toimintaa.

Hankkeen loppuseminaari pidetään toukokuussa. Seminaarissa raportoidaan hankkeen keskeisimpiä onnistumisia sekä tuloksia. Hankkeen tuloksia julkaistaan videoina ja raporttina.

Vapaamuotoista harrastustoimintaa autismikirjon nuorille

Yhdistys haki vuoden 2022 haussa hanketta, jonka kohderyhmänä ovat autismikirjon nuoret. Nuoria yhdistää se, että he eivät poistu kotoaan harrastustoimintaan. Hankkeen tavoitteena on kartoittaa edellä mainitut nuoret ja motivoida heidät viettämään aikaa yhdessä. Hankkeen nimi on ANTOISA - autismikirjon nuorille toimintaa, onnistumisia, intoa ja sopivia asioita harrastekokeiluina kodin ulkopuolella.

VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

Vuonna 2022 ulkoisen viestinnän tavoitteena on ollut, että harrastusten asiakasmäärät nousevat koronaa edeltävää aikaa korkeammiksi. Haasteeksi jäi edelleen uusien toimintojen aloitus. Vuonna 2023 päätavoitteena on saada uusien ryhmien markkinointi liikkeelle ja ryhmät vakituiseksi toiminnaksi.

#MunMalary-toiminnassa kehitetyt ja pilotoidut menetelmät harrastajien osallistamisesta viestintään otetaan yhdistyksen eri toiminnoissa käyttöön. Vastuunjako ja viestinnän tasoa seurataan ja kehitetään Viedään viestiä -hankkeessa käyttöönotettujen seuranta- ja arviointimenetelmien avulla, koska pandemia siirsi tavoitteita eteenpäin. Osana viestinnän osallisuutta kehitämme osallistujille suunnatun uutiskirjeen, joka kertoo harrastuksista ja toiminnasta saavutettavasti selkokielellä.

Ulkoisessa viestinnässä keskitymme sosiaaliseen mediaan ja kasvokkain kohtaamiseen. Sosiaalisen median suunnitelma on hyväksytty ja kevään aikana seuraamme, miten se edistää yhdistyksen tavoitteita. Etsimme pääkaupunkiseudulta tapahtumia ja paikkoja, jossa kohdata uutta kohderyhmää kasvokkain, joka pandemian takia jäi toteutumatta.

Markkinointia kohdistamme yrityksille, joille tarjoamme mahdollisuuksia osoittaa resursseja yhdistykselle oman hyväntekeväisyyden kautta. Yhdistys on avoin kaikelle yhteiskuntavastuutoiminnalle.

ICT JA TIETOSUOJA

Tavoitteena on, että ICT-järjestelmät tukevat tehokkaasti yhdistyksen ydintoimintoja sekä niiden kehittämistä, ovat tietoturvallisia eivätkä turhaan vaikeuta työskentelyä. Järjestelmistä vastaavat lääkinällisen kuntoutuksen vastaava johtaja ja toiminnanjohtaja yhdessä.

Asiakasrekisterin käyttöönoton tavoitteena on ollut työajan säästyminen yhdistyksen ydintoimintaan, asiakkaiden tietosuojan paraneminen ja hallinnon prosessien tehostuminen. Jotta nämä tavoitteet varmistetaan, tarkistetaan ja hiotaan rekisterin käytön ohessa asiakas- ja arviointitiedon käsittelyn prosesseja ja tehtävänjakoa sekä hallinnon prosesseja.

Vuoden 2023 aikana arvioimme järjestelmien käytettävyyden ja päällekkäiset toiminnot. Tavoitteena on saada järjestelmät tehokkaasti käyttöön, joka vapauttaa henkilökunnan työaika.

ARVIOINTI

Yhdistyksen arviointikäytännöt on kokonaisuudessaan uudistettu vuosina 2020–2021, minkä vuoksi edelleen keskitymme arviointikäytäntöjen käytäntöihin. Ilmaisun Huone -hankkeen toiminnassa kehitetyt hyvät arviointikäytännöt siirretään yhdistyksen muihin toimintoihin. Hankkeessa on panostettu erityisesti arviointitietoon, jota keräämme kohderyhmältämme.

2023 päivitämme arviointisuunnitelman ja vuosikellon. Tavoitteena on arvioida uudistuksen onnistumista suhteessa toiminnan ja rahoittajien tavoitteisiin. Arvona on varmistaa, että arviointi tukee toiminnan kehittämistä.

HENKILÖKUNTA

Yhdistyksen vakituinen henkilökunta on 8–10 henkilöä: terapeutteja, ohjaajia ja hallinnon työntekijöitä. Toiminnassa on mukana tuntityöntekijöitä tarpeen mukaan. Paikka auki -avustuksella palkkaamme viestinnän ja hallinnon työntekijän avuksi yhdistyksen markkinointiin ja käytännön tehtäviin.

Kesällä -22 toiminnanjohtaja kävi henkilökunnan kanssa keskustelut työnkuvista. Lisäksi vuoden aikana tapahtui merkittäviä työntekijämuutoksia. Näiden perusteella muodostamme työnkuvat kaikille työntekijöille.

Huoneen toiminnasta vastaavan työ sisältää toiminnan suunnittelua ja kehittämistä, ryhmien ohjaamista sekä ryhmien toimintaedellytyksistä huolehtimista. Ryhmissä ja muussa toiminnassa ryhmän ohjaajilla on osaamista ohjata erityisesti tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria ryhmän tavoitteiden mukaan. Ryhmissä on lähtökohtaisesti aina kaksi ohjaajaa.

Yhdistyksen toimintaan palkataan avustavia ohjaajia nuorista, jotka ovat itse käyneet ryhmissä. Tavoitteena on hyödyntää heidän kokemusosaamistaan ja tarjota työkokemusta.

Yhdistyksen tukitoiminnoissa työskentelee kokoaikainen toiminnanjohtaja ja järjestökoordinaattori. Tukitoimintojen tavoitteena on kehittää ja varmistaa yhdistyksen palveluiden laadukas toteutuminen.

Henkilökunnalle tarjoamme mahdollisuutta osallistua alan koulutuksiin ja työnohjaukseen tarpeen sekä lääkinällisen kuntoutuksen kilpailutussääntöjen mukaan.

Yhdistykselle on valittu työsuojeluvaltuutettu syksyllä 2022, joka yhdessä työnantajan kanssa vastaa työsuojelusta ja -hyvinvoinnista.

YHDISTYS JA LUOTTAMUSHENKILÖT

Yhdistys on vanhempainyhdistys, ja toivottavaa on, että toiminnassa on mukana lasten ja nuorten läheisiä. Yhdistyksen hallitukseen valitaan kevätkokouksessa neljästä seitsemään jäsentä ja mahdolliset varajäsenet.

Yhdistyksen talous- ja henkilöstöhallintoa kehitetään liittyen yrityksen perustamiseen. Hallinnon kehittämistä vastaa toiminnanjohtaja yhdessä yhdistyksen ja yrityksen puheenjohtajien kanssa. Tavoitteena on selkeyttää yleishyödyllisen ja voittoa tuottavan toiminnan hallintoa.

Yrityksen perustamisen myötä yhdistyksellä on vastuu omistajuudesta. Hallituksen osaamista vahvistetaan hyödyntämällä tilitoimiston asiantuntijuutta ja muita tarvittavia koulutuksia.

RAHOITUS

Huoneiden toimintaa rahoittaa pääasiallisesti Sosiaali- ja terveysalan avustamiskeskus STEA. Yhdistys hakee avustuksia vastataksaan erityislasten ja -nuorten tarpeisiin.

Yhdistys rahoittaa toimintaansa eri varainhankinnan keinoilla: jäsenmaksut, vuokratuotot ja palvelutoiminnan tuotot. Yhdistykselle saa lahjoittaa tarkoitusta vastaavaan toimintaan varoja. Yhdistykselle haetaan muita avustuksia, jotka sopivat yhdistyksen tarkoitukseen ja edistää tavoitteita.

MALARY Oy

Yhdistys omistaa yrityksen Malary Oy, jonka kautta tuotetaan tarjottava palvelutoiminta: lääkinnällinen kuntoutus, NUOTTI-valmennus sekä tilojen vuokraus. Yritys tarjoaa koulutusta kysynnän mukaan. Yritys on erikoistunut lasten, nuorten ja nuorten aikuisten neurologisiin haasteisiin.

Vuoden 2023 aikana siirretään myytävät palvelut yhdistykseltä yritykselle. Siirtoon liittyvät sopimukset, terveydenhuollon luvat, vakuutukset, markkinointi ja asiakaskunta. Lisäksi varaudutaan muihin hallinnollisiin tehtäviin liittyen yrityksen aloittamiseen.

Liitteet: Ryhmien sisällöt, Kalenteri

LIITTEET

Liite 1: Ryhmien sisällöt

Palvelu	Ryhmä	Sisältö
Kunnon Huone	Kuntosali	Vuonna 2023 kuntosalilla on käytössä kausijako: 15–18 kerran kausi jaetaan kahteen pääteemaan: aerobinen harjoittelu ja voimaharjoittelu. Keskivartalon lihaksia vahvistavia liikkeitä harjoitellaan läpi kauden. Tasapaino-, liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitteita sijoitetaan molempiin jaksoihin.
	Pallopeli	Pallopeliryhmissä tutustutaan monipuolisesti eri pallopeleihin. Ryhmissä pelataan sovelletusti eri lajeja kuten koripalloa, salibandya, käsipalloa ja jalkapalloa. Pallopeliryhmä kokoontuu Helsingin kaupungin uudessa Malminkartanon harrastushallissa.
	Uinti	Ryhmissä tutustutaan veteen elementtinä, opetellaan uinnin alkeita, tekniikkaa ja vahvistetaan fyysistä kuntoa monipuolisesti vedessä liikkuen. Ryhmät kokoontuvat Metropolia ammattikorkeakoulussa ja Sydänliiton Oltermannintien altaalla.
	Juoksukoulu	Ryhmässä harjoittelemme tavoitteellisesti juoksemaan. Harjoituksiin kuuluu muun muassa juoksutekniikan harjoittelua, juoksua tukevia lihasvoimaharjoitteita, lihashuoltoa sekä tietysti myös itse juoksemista.
	Yksilöohjaus	Vaihtoehtona tai ryhmätoiminnan lisänä on mahdollista tulla valmennukselliseen yksilöohjaukseen kuntosalille. Yksilöohjauksessa on mahdollista keskittyä syvemmin sekä asiakkaan erityisiin haasteisiin että hänen yksilöllisiin liikunnallisiin taitoihinsa.
Toiminnan Huone	Kokkis	Kokkiryhmissä kokataan erilaisia ruokia, joita voi tehdä kotona sekä opetellaan yhdessä olemista ja toimimista. Lisäksi ryhmissä opitaan siisteydestä ja hygieniasta huolehtimista.
	Kaupunkiryhmä	Kaupunkiryhmässä tutustutaan ja rohkaistutaan liikkumaan monipuolisesti eri palveluja hyödyntäen. Kaupunkikulttuuri on tärkeä osa kaupunkiryhmien toimintaa sekä lasten ja nuorten sosiaalisten, fyysisten ja kulttuuristen ympäristöiden laajentamista. Kaupunkiryhmä tapaa Helsingin keskustassa, josta liikutaan eri kohteisiin julkisilla kulkuvälineillä.
	Kundit ja Mimmit	Mimmit- ja Kundit- ryhmissä tutustutaan omaan identiteettiin sekä itsestä huolehtimisen taitoihin, mikä lisää nuoren itsetuntemusta ja psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.
	Lego	LEGO- ryhmässä opitaan toimimaan ja rakentamaan ohjeen mukaan, sekä opetellaan ryhmässä olemisen perustaitoja. Lisäksi ryhmässä toiminnan kautta lasten ja nuorten hienomotoriikan taidot kehittyvät.
	Luontoryhmä	Luontoryhmissä opitaan kulkemaan turvallisesti kaupunkiluonnossa sekä opitaan kädentaitoja. Lisäksi tutustutaan lähiympäristön luontoon myös kaupunkiympäristössä.

Ilmaisun Huone	Leikki tutuksi	Leikki tutuksi, harjoitellaan leikki- ja kaveritaitoja. Luodaan positiivisia kokemuksia osallistavasta leikistä lapsille, jotka muuten saattaisivat jäädä leikin ulkopuolelle. Ryhmä on suunnattu n. 6–8-vuotiaille. Ryhmä on suunnattu erityisesti autismikirjon lapsille.
	Osaksi yhteiskuntaa	Osaksi yhteiskuntaa, jossa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja suhteessa yhteiskuntaan itsenäisenä toimijana ja osallistuvana aikuisena. Ryhmä on nuorille aikuisille, joilla on valmiuksia itsenäistymiseen.
	Pelailut	Pelailu, jossa panostetaan vuoroittaisuuteen, sääntöjen noudattamiseen sekä keskusteluun ja kaverisuhteisiin. Pelaillessa pidetään hauskaa oman ikäryhmän parissa, alakouluikäiset omassa ryhmässä ja sitä vanhemmat omassaan.
	Pulinaporukka	Pulinaporukka, jossa harjoitellaan erilaisia kommunikoinnin sähköisien apuvälineiden käyttöä eri konteksteissa. Ryhmä perustuu vertaisuuteen.
	Tarinaryhmä	Tarinaryhmä, jossa tavoitteena on sanoittamisen harjoittelu tarinoiden avulla, tilanteiden läpikäyminen ja uusien toimintamallien luominen sekä sanavaraston kartuttaminen. Ryhmä on suunnattu alakouluikäisille. Ryhmään ovat tervetulleita myös ne lapset, joilla on vaikeuksia suomen kielessä. Nuorille tai autismikirjolla oleville lapsille perustetaan oma ryhmä tarpeen mukaan.
	Tanssi	Tanssi, jossa ilmaistaan itseään tanssin ja liikkeen kautta. Kehollisessa ilmaisussa fyysinen aktiivisuus yhdistyy tunteisiin, vuorovaikutukseen ja kulttuuriseen osallisuuteen. Itseluottamus kohoaa, kun tanssii yhdessä ja erikseen.
	Someryhmä	Someryhmä, jossa harjoitellaan sosiaalisen median käyttöä, jossa korostuu oma persoona ja luovuus sekä ymmärrys sen vuorovaikutteisuudesta suhteessa omaan toimijuuteen. Ryhmä on nuorille, yli 13-vuotiaille.
	Taideryhmät	Keskitytään ilmaisutaidon ja itsetunnon vahvistamiseen erilaisin luovin menetelmin. Ryhmän tarkoituksena on myös kartoittaa mitkä luovat toiminnot ovat kaikista kiinnostavimpia. Ja tämän perusteella miettiä siihen keskittyvän ryhmän perustamista osaksi Ilmaisun Huonetta. Ryhmät ovat lapsille sekä nuorille aikuisille.

Liite 2: Kalenteri 2023

Kuukausi	Tapahtuma
Tammikuu	Kevätkausi alkaa Ohjaajien koulutus Nuorten ilta Tanssikurssi Mun harrastus -tapahtuma Luontokerho perheille Perhehulinat
Helmikuu	Perhehulinat Hiihtoloman avoin toiminta Luontokerho perheille Nuorten ilta
Maaliskuu	Perhehulinat Luontokerho perheille Nuorten ilta
Huhtikuu	Perhehulinat Leikkipäivä Luontokerho perheille Nuorten ilta
Toukokuu	Sukella perheeseen -brunssi Ilmaisun Huoneen -seminaari Perhehulinat Maahanmuuttajaperheiden tapahtuma Luontokerho perheille Kevätkausi päättyy Kesätapahtuma Nuorten ilta
Kesäkuu	Kaksi seikkailuleiriä eri ikäisille lapsille ja nuorille Luontokerho perheille
Heinäkuu	Toimisto kesälomalla
Elokuu	Taideleiri Avoimet ovet Syyskausi alkaa
Syyskuu	Malaryn matka -tapahtuma Mun Harrastus -tapahtuma Perhehulinat Luontokerho perheille
Lokakuu	Syysloman avoin toiminta Perhehulinat Luontokerho perheille
Marraskuu	Nurinkurin-päivä Perhehulinat Luontokerho perheille
Joulukuu	Perhehulinat Syyskausi päättyy Glögi-ilta perheille Luontokerho perheille