



Nuorten näköistä tekemistä

Opas nuorten vapaa-ajan toimintaan
Invalidiliiton jäsenyhdistyksille



Tämä opas on toteutettu
OLVI-säätiön rahoittamassa
Invalidiliiton hankkeessa.

Oppaan toteutus
(teksti, kuvitus, taitto):
Emma Lappi



OLVI-SÄÄTIÖ

Taustaa

OLVI-säätiön rahoittamassa 1,5 vuoden mittaisessa Parasta nuori -toiminnassa tavoitteena oli vahvistaa nuorten osallisuutta ja vähentää syrjäytymisriskiä. Aiemmin OLVI-säätiön tuella tehty valtakunnallinen selvitys (v. 2018 - 2019) osoitti, että liikkumisrajoitteisilla nuorilla on muita ikäisiään suurempi riski syrjäytyä, ja he olivat tyytymättömämpiä elämäänsä.

Parasta nuori -toiminnassa nuoret saivat itse päättää, mitä haluavat tehdä. Pohjois-Savon alueella toimivassa hankkeessa etsittiin fyysisesti vammaisia tai toimintaesteisiä nuoria omannäköisen toiminnan pariin. Toimintaa ei suunniteltu etukäteen, vaan se mietittiin ja kehitettiin yhdessä nuorten kanssa. Parasta nuori -toiminnassa haettiin myös uudenlaisia tapoja löytää nuoria toiminnan pariin mm. digitaalisten kanavien kautta. Hanke toteutettiin vuosina 2020 - 2021.

Tämä opas on koostettu hankkeesta saatujen kokemusten sekä yhdistyksille tehdyn kyselyn perusteella. Oppaan tavoitteena on antaa vinkkejä yhdistyksille nuorten vapaa-ajan toimintaan.

Oppaan ensimmäisessä osiossa käsitellään yhdistysten ja nuorten yhteyttä, nuorten tavoittamista, viestinnän merkitystä ja yhteistyön mahdollisuuksia. Toisessa osassa käydään läpi toiminnan järjestämiseen liittyviä käytännön asioita, puhutaan toiminnan vetäjästä ja annetaan ehdotuksia toimintaan niin kasvokkain kuin etänä. Lopussa on liitteinä materiaaleja viestintään ja toimintaan.

Toivottavasti oppaasta on apua teidän yhdistyksellenne!

Yhdistysmaailma ja nuoret: byrokratiaa vai omaehtoista, merkityksellistä toimintaa?

Maailman ollessa murroksessa on myös yhdistysmaailmassa pysähdyttävä katsomaan tulevaisuuteen. Jokainen yhdistys haluaa mukaan toimintaansa enemmän nuoria, jotta toimintaa pystytään jatkamaan aktiivisesti myös tulevaisuudessa. Kuka tahansa yhdistystoiminnassa mukana oleva aktiivi voi omasta kokemuksestaan kertoa, että toiminta on merkityksellistä ja antaa sisältöä arkeen, ja juuri näitä asioita hyödyntämällä voidaan saada asioita aikaan. Mutta miksi nuoret haluaisivat mukaan yhdistystoimintaan?

Millä tavalla nuori osallistuu toimintaan?

Kun nuorilta kysytään yhdistystoiminnasta, ensimmäisenä voi tulla esille byrokratia tai se, että joutuu puoliväkisin hallitukseen, koska mukaan halutaan nuoria. Oleellista on kuitenkin kuulla nuoren mielipidettä ja sitä, kuinka hän haluaa toimintaan osallistua. Vapaa-ajan toiminnan tarjoaminen nuorille voi olla hyvä kosketuspinta yhdistykseen. Joku nuori voi kokea pelkästään vapaa-ajantoiminnan omakseen, kun taas joku toinen voi haluta osallistua yhdistyksen toimintaan muillakin tavoilla. Tässäkin korostuu se, että nuori saa itse päättää: sitoutuminen mihin tahansa toimintaan on paljon todennäköisempää, kun siihen saa rauhassa tutustua.

Mukana vaikuttamassa

Nuorille on tärkeää saada itse vaikuttaa siihen, mitä tehdään. Yhdistyksissä voidaan tarjota tälle puitteet, eikä suuria resursseja välttämättä tarvita. Esimerkkinä toimii vuoden 2020 poikkeusoloissa alkanut Parasta nuori -toiminta, jossa ryhmätoiminta aloitettiin täysin etänä ja digitaalisesti, eikä kuluja toiminnasta juuri syntynyt. Nuorten toiveista on toteutettu mm. valokuvausta ja unelmakarttojen kokoamista. Toiminnan sisällöstä erityisen tärkeää luo se, että siihen saa itse vaikuttaa.

Digitaalisuus on osa nuorten elämää

Digitaalisuus osana ihmisten arkea on koronapandemian vuoksi korostunut äärimmilleen. Nuorista puhuttaessa digitaalisuutta ei muutenkaan voi jättää mainitsematta: erilaisten digitaalisten välineiden rooli nuorten elämässä ja nuorten kanssa toimiessa on suuri. Digitaalisuus ei ole kuitenkaan iso ja pelottava asia: se voi olla Whatsapp-ryhmässä valokuvien jakamista, tapaamisia verkkoyhteyden välityksellä, tai vaikka valokuvien muokkaamista puhelimella. Nuorille vapaa-ajan toiminnan tarjoamisessa digitaalisuus onkin merkittävä asia. Yhdistysten rajalliset resurssit luovat haasteita nuorten toiminnan kehittämiseksi. Digitaalisessa yhteydenpidossa kuluja ei synny, ja osallistuminen on mahdollista vaikeampienkin välimatkojen päässä esimerkiksi maaseudulla.

Vertaistukea ja merkityksellisyyttä

Vertaistuen rooli on eri elämäntilanteissa suuri, ja nuoruuden myllerryksessä sen merkitys korostuu entisestään. Näinpä yhdistystoiminnan kautta voidaan tarjota mahdollisuutta olla ja tehdä yhdessä saman aihepiirin äärellä ja löytää myös uusia ystäviä. Myös merkityksellisyys on tässä maailmantilanteessa korostunut. Asioita ei monesti tehdä vain talkoohengen vuoksi, vaan varsinkin nuoret haluavat toimia heille merkityksellisten asioiden parissa. Yhdistystoiminnan kautta nuoret pääsevät edistämään niitä asioita, joita he kokevat tärkeäksi, esimerkiksi yhdenvertaisuuden saralla.

Yhdistysmaailman tärkeimmät ja parhaat piirteet voivat olla tärkeitä myös nuorille. Kun yhdistys haluaa tarjota nuorille hyvää, merkityksellistä ja omannäköistä tekemistä heidän arkeensa, ollaan oikeilla jäljillä. Tässä tämä opas on avuksi.

(Teksti on julkaistu hieman eri muodossa Ylä-Savon Vakan blogissa kesäkuussa 2020)

Ryhmä ei toimi ilman vetäjää

Nuorten toiminnan käynnistäminen vaati suunnitelmallisuutta ja vetäjän. Toiminnan vetäjän tulee olla itse rento ja vapaamuotoinen. Jos ryhmän vetäjä on hyvin kankea tai asiallinen, ei nuori halua välttämättä olla toiminnassa mukana. Ideaalitulanteessa ryhmän vetäjä olisi itse nuori, mutta hänen tulee olla asialleen omistautunut ja kypsä.

Toiminnan vetäjää etsiessä kannattaa ensimmäisenä tutkia omaa jäsenistöä. Voisiko sieltä löytyä aktiivinen ja ulospäinsuuntautunut nuori, joka haluaisi toimia vetäjänä? Jos vetäjää ei omasta jäsenistöstä löydy, kannattaa olla yhteydessä myös paikallisiin oppilaitoksiin. Esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat voivat toimia nuorten toiminnan ohjaajana ja saada siitä opintopisteitä. Monella yhdistyksellä ei ole varaa maksaa työstä palkkiota, joten kannattaa miettiä voisiko palkitsemista toteuttaa jollain muulla tavalla.

Nuorten tavoittaminen

Nuorten tavoittamisessa toiminnan pariin kannattaa olla ennakkoluuloton. Pelkästään puhelinsoitto tai sähköpostin laittaminen omille jäsenrekisteristä löytyville nuorille jäsenille ei riitä. Nuorten tavoittamiseen tarvitaan usein sosiaalisen median kanavia, koska ne ovat nykypäivän nuorille luontainen kommunikaation ja viestinnän muoto.

Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tärkeä kanava nuorten löytämiseen. Erityisesti huomio kannattaa keskittää Instagramiin, jossa on paljon nuoria. Instagram on ilmainen kuvien jakopalvelu ja sosiaalinen verkosto. Instagramissa nuoret tavoittaa helpoiten maksullisella mainonnalla. Pienellä panostuksella (esim. 50-100e) voi saada Instagramissa useita tuhansia näyttökertoja, jolloin kohderyhmään kuuluvia nuoria todennäköisesti osuu joukkoon. Viesti, jolla nuoria tavoitetaan, kannattaa olla huolellisesti mietitty ja niin mielenkiintoinen, että nuori haluaa siihen tarttua. Myös Facebookia (ilmainen sosiaalinen verkosto) kannattaa käyttää viestintään, sillä monesti nuorten vanhemmat tai läheiset ovat Facebookissa ja voivat välittää viestiä nuorelle. Samankaltainen pieni panostus maksulliseen mainontaan tavoittaa suuren joukon ihmisiä. Tavallisten julkaisujen kohdalla kannattaa hyödyntää verkostojaan mahdollisimman laajalle ja pyytää muita jakamaan julkaisuja eteenpäin.

Visuaalinen ilme

Visuaalisella ilmeellä on suuri vaikutus siihen, kokeeko nuori toiminnan mielenkiintoiseksi ja kokeilemisen arvoiseksi. Parasta nuori -toiminnassa kehitettiin oma tunnistettava ja visuaalisesti kiinnostava ilme, jota voidaan käyttää nuorten toiminnassa myös jäsenyhdistyksissä. Näin Invalidiliiton jäsenyhdistysten nuorten toiminnalle syntyy oma, tunnistettava visuaalinen ilme ja brändi. Tämän julkaisun liitteenä on mm. ilmoituspohja, pohja Instagram-julkaisuun ja kuvia käytettäväksi.

Tahot, mistä löytää nuoria

Nuorten tavoittaminen on useassa yhdistyksessä nuorten toiminnan haastavin askel. Kuten jo mainittu, pelkkä jäsenrekisteri ei riitä. Nuoria voidaan tavoittaa myös yhteistyötahojen kautta. Yhteydenotoissa kannattaa huomioida se, että kohdentaa viestin oikealle ihmiselle. Ensimmäinen yhteydenotto kannattaa olla sähköpostiviestillä, ja tämän jälkeen kannattaa soittaa perään. Alan ammattilaiset ovat kiireisiä, eikä yksi sähköpostiviesti yleensä riitä.

Alla on listattuna tahoja, joihin kannattaa ottaa yhteyttä nuorten tavoittamisessa:

- **Terveystenhoito**
(mm. vammaispalvelut, mielenterveyspalvelut)
- **Ohjaamot, TE-palvelut**
- **Koulut, oppilaitokset**
(opinto-ohjaajat, koulukuraattorit)
- **Fysioterapeutit**
- **Ammatilliset kuntoutuspaikat**
- **Seurakunnat (nuorisotyönohjaajat)**
- **Toimintakeskukset**
- **Kuntouttava työtoiminta**
- **Asumisyksiköt**

Yhteistyöllä eteenpäin

Yksi pohtimisen arvoinen asia on myös yhteistyö muiden yhdistysten kanssa. Jos rahkeita ei oman nuorisotoiminnan käynnistämiseen ole, olisiko mahdollista yhdistää voimia muiden Invalidiliiton jäsenyhdistysten kanssa? Pienillä paikkakunnilla olevilla yhdistyksillä ei monesti ole suuria budjetteja nuorten toimintaan, mutta yhdistämällä voimat vaikka useammankin lähialueen yhdistyksen kanssa voi toiminta olla mahdollista. Tässä yhtenä vaihtoehtona on digitaalinen vapaa-ajan toiminta.

Voisiko yhteistyötä harkita jopa muiden järjestöjen kanssa? Toiminnan taustalla on halu tarjota nuorille vertaistukea. Vaikka yhteistyö tehtäisiin muiden järjestöjen kanssa, on vertaistuki mahdollista, vaikka nuorilla olisi eri sairauksia tai vammoja. Nuoruus elämänvaiheena on niin ainutlaatuinen, että ylimääräinen rajoite tai haaste yhdistää, vaikka se ei olisikaan samankaltainen.

Nuorten tavoittamisessa kannattaa siis muistaa **ennakkoluulottomuus, visuaalisuus ja yhteistyön mahdollisuus.**



Ohjeet Instagramin ja Instagram-mainonnan käytön aloittamiseen:

https://business.instagram.com/getting-started?locale=fi_FI

Ohjeet Facebookin mainonnan käytön aloittamiseen:

<https://www.facebook.com/business/help/2190167061300242?id=860800950779950>



Toiminnan lähtökohtana nuorten toiveet

Kun nuorille järjestetään toimintaa, on lähtökohtana oltava nuorten omat toiveet. Vaikka yhdistyksen jo olemassa olevat jäsenet itse pitäisivät kovasti jostain toiminnasta, ei se tarkoita, että se välttämättä kiinnostaisi nuoria. Sen sijaan, että tarjottaisiin nuorille ennalta määrättyä toimintaa, tulisi lähteä liikkeelle siitä, että nuorilta kysytään, mitä he haluaisivat tehdä. Monesti yhdistyksissä saattaa olla pelko siitä, että budjetti ei riitä nuorten toiveisiin ja siksi haluttaisiin määritellä toimintaa ennalta. Käytännössä tämä kuitenkin harvoin on totta: nuoret toivovat usein hyvin helposti toteutettavia, yksinkertaisia asioita.

Vaikka joitain toiveita ei olisi mahdollista toteuttaa, on nuorille kuitenkin tärkeää tulla kuulluiksi. Vaikeasti toteutettavista toiveista voikin todeta että se olisikin mukavaa, mutta valitettavasti tällä hetkellä siihen ei ole mahdollisuuksia. Olisiko kuitenkin jotain muuta samansuuntaista, mitä voitaisiin keksiä?

Toimintaa toki kannattaa miettiä jo etukäteen niin, että erilaisia vaihtoehtoja on jo olemassa. Jos nuoret eivät esimerkiksi osaa sanoa, mitä haluaisivat tehdä, tai kertovat vain yleismaailmallisesti: esimerkiksi pelailua tai askartelua.

Nuorten toiveiden kuulemisen lisäksi tärkeää on pyytää toiminnasta myös palautetta. Missä ollaan onnistuttu, mikä kaippaa kehittämistä, mikä on ollut toiminnassa parasta? On tärkeää muistaa, että palautteeseen pitää myös reagoida.

Tapaaminen kasvokkain vai etänä?

Perinteisesti yhdistystoiminnassa on panostettu kasvokkain tapaamisiin. Tämä malli on kuitenkin kokenut muutoksen, joka on huomioitava myös nuorten toiminnassa.

Kasvokkaisille tapaamisille on ehdottomasti edelleen paikkansa, sillä toisen ihmisen fyysistä läheisyyttä ei voi korvata millään. Myös vuorovaikutuksesta pienet eleet, ilmeet ja kehonkieli jäävät etäyhteyden välityksellä vajaiksi. Joillekin nuorille kuitenkin esimerkiksi matkustaminen tapaamisiin voi olla vaikeaa tai mahdotonta kytimähdollisuuden puuttuessa. Varsinkin näille nuorille etäyhteyksien välityksellä oleva toiminta voi olla ainoa mahdollisuus.

Nuorten kynnys osallistua toimintaan omasta kodista käsin on huomattavasti matalampi verrattuna siihen, että lähtisi uuteen paikkaan tuntemattomien ihmisten keskelle. Nuorille etäyhteyksien käyttö on myös monesti luontaista. Tähän olettamukseen ei kuitenkaan kannata tuudittautua, vaan nuorilta kannattaa ja pitää aina kysyä, ovatko yhteydenpitovälineet- ja sovellukset tuttuja, ja tarvittaessa auttaa alkuun. Kasvokkaisissa tapaamisissa taas toiminta on rennompaa ja luonnollisempaa, kun ei tarvitse erikseen jakaa puheenvuoroja ja huolehtia siitä onko mikki päällä ja näkykö kuva.

Kumpi siis on parempi vaihtoehto? Vastaus löytyy varmasti näiden molempien tapaamismuotojen yhdistelmästä. Tässä määrittävänä tekijänä voi toimia myös budjetti: etätapaamiset ovat halvempia, usein ilmaisia toteuttaa. Tällöin ei tarvitse myöskään miettiä kytymahdollisuuksia. Useammin tapaamiset voidaan esimerkiksi pitää etäyhteydellä, mutta silloin tällöin tavata myös kasvokkain. Myös ryhmähenki kohenee, kun ruudulla näkyvän puolikkaan hahmon saakin tavata ihan kokonaisena, juuri sellaisena kuin on.

Tapaamisten rakenne

Tapaamisten rakenne kannattaa olla samankaltainen niin kasvokkain kuin etäyhteydenkin välityksellä. Tässä tärkeää on, että jokainen osallistuja tulee huomioiduksi ja saa tasavertaisen mahdollisuuden tulla kuulluksi. Tapaamisen aloittaminen jokaisen yksilöllisellä huomioimisella, esimerkiksi kuulumiskierroksella on ehdottoman tärkeää. Myös tapaamisen loppuksi on hyvä huomioida jokainen osallistuja erikseen lopetuskierröksellä.

Tapaamisen aikana vetäjän tehtävänä on huomioida, että jokainen saa osallistua juuri siten kuin haluaa, ja tarjota jokaiselle mahdollisuutta puheenvuoroihin. Jos ryhmässä on puheliaampia osallistujia, tulee vetäjän tasapainottaa keskustelua tarpeen mukaan. Joku toinen ei välttämättä halua olla koko aikaa äänessä, vaan tarkkailla ja kuunnella rauhassa.

Tapaamisen kesto määrittyy tekemisen mukaan. Kasvokkainen tapaaminen voi olla useammankin tunnin mittainen, mutta verkkotapaamisen maksimikesto kannattaa pitää noin puolessatoista tunnissa.

Mitä huomioida kun järjestetään nuorille toimintaa verkossa?

1. Toiminnan vetäjä toimii tapaamisissa "puheenjohtajana" ja hoitaa tietotekniikan.
2. Verkkotapaamiskanavan lisäksi kannattaa olla myös vaihtoehtoinen kanava, jossa nuoret tavoittaa, jos tulee teknisiä ongelmia. Jos esim. tapaaminen on Teamsin tai Zoomin välityksellä, on hyvä olla esimerkiksi Whatsapp-ryhmä, jonka kautta pystyy viestittämään ongelmatilanteissa.
3. Verkkotoiminnassa kannattaa hyödyntää myös tapaamisten väliin jäävä aika, esimerkiksi valmistautumalla seuraavan kerran tapaamiseen (esimerkiksi valokuvahaasteen valokuvien kuvaaminen). Tällä edistetään myös sitoutumista toimintaan ja tuodaan tekemistä nuoren arjen muihinkin hetkiin kuin tapaamiseen.
4. Kaikilla osallistujilla on oltava käytössään toimivat laitteet ja yhteydet sekä taito käyttää niitä. Vaikka puhutaan nuorista, kaikilla ei välttämättä ole tietotekniikka täysin hallussa. Esim. Teams-sovelluksen tai muun vastaavan yhteydenpitokanavan käyttö voi olla nuorelle uutta. Tarjotaan nuorelle tarvittaessa apua yhteyden ja laitteiden käyttämiseen.
5. Jokaisella tapaamiskerralla on selkeä tekeminen tai teema, joka on nuorillakin tiedossa jo edellisen kerran lopussa. Kannattaa aina kysyä nuorilta, mitä he haluaisivat tehdä seuraavalla kerralla, mutta varautua jo itse muutamalla vaihtoehdolla.
6. Jokaisella tapaamiskerralla osallistuja huomioidaan yksilöllisesti ja jaetaan tarvittaessa puheenvuoroja. Tämä on tarpeen varsinkin ryhmän alkuvaiheessa, mutta kertojen edetessä ja tunnelman rentoutuessa puheenvuorot alkavat tulla enemmän luonnostaan. Tässäkin korostetaan rentoutta, ei tiukkaa puheenjohtajamaista kuria.
7. Tiedostetaan digitoiminnan rajoitteet. Moni toiminta onnistuu verkossa sovelletusti, mutta täysin samanlaista toimintaa se ei ole kuin fyysisesti tavattaessa.
8. Ryhmän koko vaikuttaa toimintaan. Mitä suurempi ryhmä on kyseessä, sitä enemmän vaaditaan puheenvuorojen jakamista ja järjestelmällisyyttä.
9. Erilaisia toiminnallisia menetelmiä kannattaa käyttää ennakkoluulottomasti myös etätapaamisissa. Toiminnallisen menetelmän äärellä vertaisuus ja keskustelu lähtevät etenemään melko luonnostaan verrattuna tilanteeseen, jossa verkon yli vain keskustellaan jostain aiheesta ja jaetaan puheenvuoroja.

Tekemistä ryhmässä

Tässä osiossa on koottuna erilaisia aktiviteetteja, jotka on nuorten ryhmässä testattu toimiviksi ja joita voidaan esittää nuorille vaihtoehtoina, jos he eivät suoraan osaa sanoa, mitä haluaisivat tehdä. Toiminnan lomassa keskustelu etenee luontevasti ja esiin nousevat juuri ne aiheet, jotka nuoria mietityttävät. Jokaiselle tapaamiskerralle kannattaa miettiä jokin aihe tai tekeminen, jotta nuorilla on jo mielessä, mitä seuraavalla kerralla tapahtuu. Näin tapaamiseen myös helpommin sitoutuu, kun tietää mitä on tulossa. Joustavuus on kuitenkin olennaisessa roolissa: vetäjällä on oltava pelisilmää muuttaa suunnitelmia tai toteutusta tarvittaessa.

Kaikki seuraavaksi esitellyt aktiviteetit onnistuvat joko kasvokkain tai etäyhteyden välityksellä.

Unelmakartta

Tarvikkeet: Aikakausi- ja sanomalehtiä, liimaa, kartonkia, kyniä

Unelmakartta on kollaasi nuoren toiveisiin, haaveisiin ja unelmiin liittyvistä kuvista, sanoista ja lauseista. Nuori etsii lehdistä itseään puhuttelevia aiheita ja koostaa niistä omanlaisensa unelmakartan. Kun kartat ovat valmiita, voidaan käydä jokaisen kartta läpi juuri niin syvällisesti kuin nuori itse haluaa.

Muovailu

Tarvikkeet: Savi, askartelumassa, taikataikina

Muovailuun voi käyttää mitä tahansa soveltuvaa materiaalia. Tavallisesti kotoa löytyvistä tarpeista voi tehdä taikataikinaa (2 osaa jauhoja, 1 osa suolaa, 1 osa vettä, hieman öljyä). Muovailun helpottamiseksi voidaan yhdessä nuorten kanssa keksiä aihe, mitä jokainen lähtee omalla tavallaan toteuttamaan. Taikataikinasta muovailut esineet voi halutessaan paistaa uunissa (125astetta, n. 1h), jolloin niistä tulee kestävämpiä ja niitä voi esimerkiksi maalata peiteväreillä.

Lautapelit

Tarvikkeet: Lautapelejä tai puhelin, tabletti tai tietokone

Lautapeliin pelaaminen on aina suosittu aktiviteetti. Etäyhteyden välityksellä pelattaessa voidaan käyttää erilaisia internetin pelisivustoja, kuten ilmainen <https://fi.boardgamearena.com/>.

Naamioiden tekeminen

Tarvikkeet: Pahvia, luonnonmateriaaleja (lehtiä, käpyjä, sammalta ym.), liimaa

Nuorille annetaan tehtäväksi etsiä luonnonmateriaaleja jo valmiiksi. Pahvista leikataan naamion pohja. Luonnonmateriaaleja käyttäen nuoret kokoavat oman näköisensä naamion.

Levyraati / Elämäni biisi

Tarvikkeet: Puhelin, tabletti tai tietokone

Jokainen nuori valitsee yhden kappaleen, joka kuunnellaan yhdessä, tai vaihtoehtoisesti voidaan myös katsoa kappaleen musiikkivideo. Levyraadissa jokainen antaa pisteet kappaleille, ja lopuksi selviää voittaja. Vaihtoehtona ryhmälle, jossa osallistujat jo hieman tuntevat toisiaan, on elämäni biisi -versio. Silloin ei kerrota kuka on valinnut minkäkin kappaleen, vaan tehtävänä on arvata kenen kappale on kyseessä.

Kokkaaminen

Tarvikkeet: Ruoanlaittoa varten vaadittavat tarvikkeet

Ruoanlaitto voi olla nuorille yhdessä mieluista. Miettikää, mitä nuoret haluaisivat kokkailla. Jos tämä toteutetaan etänä, voi jokainen hankkia itse tarpeet. Tällöin listalla kannattaa olla jokin mahdollisimman edullinen ja vähän työkaluja vaativa ruoka, nuorten toiveiden mukaan!

Valokuvahaaste

Tarvikkeet: Puhelin, tabletti tai kamera

Valokuvahaasteessa nuorille annetaan sanalista, jonka mukaan he ottavat valokuvia. Tehtävänä on tehdä oma tulkintansa esimerkiksi aiheista jotain punaista tai lempiruoka. Kuvien ottamiseen annetaan runsaasti aikaa, esimerkiksi viikko. Kun kuvat on otettu, käydään ne yhdessä läpi ja katsotaan miten erilaisia kuvia voikaan samasta aiheesta saada! Liitteissä on kaksi valmista pohjaa valokuvaushaasteeseen.

Kollaasimuotokuva

Tarvikkeet: Paperia, liimaa, sanoma- ja aikakauslehtiä, mainoksia

Lehtiä leikkaamalla tai repimällä koostetaan oma muotokuva. Nuori voi itse valita minkä kokoisen, värisen, muotoisen ja mallisen muotokuvan tekee.

Piirrä ja arvaa

Tarvikkeet: Paperia ja kynä tai puhelin, tabletti tai tietokone

Piirrä ja arvaa -peliä pelataan niin, että pelaajat piirtävät vuorotellen kuvan ja toiset arvaavat, mitä kuva esittää. Pelaaminen onnistuu myös etäyhteydellä. Tällöin piirtoalustana voi käyttää esim. <https://www.autodraw.com/> -sivustoa, jolloin vuorossa oleva piirtäjä jakaa näytön muille ja piirtää. Jos sanoja ei meinaa keksiä itse, voi käyttää esimerkiksi englanninkielistä <https://randomwordgenerator.com/> -sivustoa.

Ruoanmaistelu

Tarvikkeet: Erilaisia suklaita, limonadeja tms.

Hauska yhteinen aktiviteetti on maistella esimerkiksi erilaisia suklaita. Hankitaan montaa eri lajiketta yhtä ruokaa, ja jokainen vaihtoehto pisteytetään. Näin selviää, mikä on ryhmän mielestä paras! Tämän voi toteuttaa millä tahansa lajikkeella: suklaa, limonadi, keksit, salmiakit, lakritsit, mehut yms. Tämän toteuttaminen etäyhteydellä vaatii että osallistujille esim. lähetetään suklaat etukäteen tai että he käyvät ne itse ostamassa. Esimerkiksi pieniä suklaapatukoita saa hyvinkin edullisesti, jolloin nuortenkin on mahdollista kustantaa ne itse. Tällöin sovitaan etukäteen yhdessä, mitkä patukat ostetaan.

Sesongin mukainen tapaaminen

Eri juhlasesonkien aikaan voidaan tapaaminen järjestää tämän teeman mukaisesti. Voidaan pukeutua kauden asuihin, nauttia jotain sesonkiin kuuluvaa ruokaa ja jutella teeman mukaisista suosikkiasioista. Eikä kannata ajatella vain joulua ja pääsiäistä, kokoontua voidaan niin laskiaspullien, vappumunkkien kuin vaikka itsenäisyyspäivän sinivalkoisen teeman ympärille.

Tuumasta toimeen

Askeleet nuorten toiminnan käynnistämiseksi

1. Yhteistyö: kenen kanssa lähdetään toteuttamaan toimintaa?
2. Vetäjän löytäminen
3. Nuorten etsiminen
4. Toiveiden kuuleminen
5. Toiminnan aloittaminen
6. Palautteen kerääminen

Toivottavasti tästä oppaasta on apua juuri teidän yhdistyksellenne!



Liitteet

Viestipohja yhteistyötahoille

Viestin aihe: Haetaan vammaisia/toimintaesteisiä nuoria vapaa-ajan toimintaan

Hei!

Olemme *oman yhdistyksen* nimissä aloittamassa uutta Parasta nuori -toimintaa *millä* alueella.

Mitä ja kenelle:

- Vapaa-ajan toimintaa rennolla otteella
- Vammaisille/toimintaesteisille nuorille
- Kaikki ovat tervetulleita omana itsenään

Kyseessä on siis vammaisille ja toimintaesteisille *18-29-vuotiaille* nuorille suunnattu vapaa-ajan toiminta, jossa nuoret saavat itse olla mukana päättämässä, mitä haluavat tehdä. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa nuorten hyvinvointia ja osallisuutta sekä vähentää syrjäytymisriskiä.

Nyt etsimme *18-29-vuotiaita* vammaisia tai toimintaesteisiä nuoria toiminnan pariin. Olisiko mahdollista sopia esim. Teams-palaveria, niin voisimme keskustella toiminnasta ja yhteistyömahdollisuudesta lisää?

Yhteistyöterveisin,

Allekirjoitus

Viestipohja nuorille

Viestin aihe: Vapaa-ajan toimintaa

Heippa!

Otamme yhteyttä, koska olet *yhdistyksen nimi* jäsen, ja olemme aloittamassa *18-29v.* nuorten vapaa-ajan toimintaa.

Tekemistä keksitään yhdessä ja sitä voidaan toteuttaa monilla tavoilla. Ajatuksena on kuitenkin viettää rennosti aikaa yhdessä, ja tehdä niitä asioita, joita te nuoret haluatte.

Kiinnostaisiko sinua lähteä mukaan tai herääkö kysyttävää? Laita viestiä tai soittele!

Terveisin,

Allekirjoitus

Muut liitteet

Muut materiaalit ja liitteet, kuten kuvamateriaalit ovat saatavilla Invalidiliiton internetsivuilla, osoitteessa: <https://www.invalidiliitto.fi/nuorten-nakoista-toimintaa-opas-yhdistyksille>



A central graphic of a stylized flower with multiple layers of petals in shades of blue, pink, and red. In the center of the flower is a dark blue circle containing the text 'PARASTA NUORI' in white, bold, uppercase letters. The background is a solid bright yellow color, with decorative wavy borders in blue, pink, and red along the left and bottom edges.

**PARASTA
NUORI**