



Pointti

**Täynnä tekemistä, tietoa ja
kohtaamisia!**



Pointti

mahdollisuuksille

- elää turvallista arkea terveellisessä ympäristössä
- merkitykselliseen elämään
- elää päihteetöntä elämää ja saada tukea siihen
- terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen

Pointin toiminta tuotetaan yhteistyössä



Mikä on Pointti?

KOUVOLA

Turvallinen arki
terveellisessä ympäristössä.

Merkityksellinen elämä.

Päihteetön
elämä ja tuki.

Terveelliset elintavat ja
hyvä mielenterveys.



Pointti

– Täynnä tekemistä, tietoa ja kohtaamisia

2. Hyvinvointipointti

– terveys- ja
sosiaalipalveluita
(hyvinvointityö)

3. Ohjelmapointti

– jokaiselle jotain kiinnostavaa
(kumppaniyhteistyö)

1a. Ajanviettopointti

– rentoa ajanviettoa joka arkipäivä
(perustoiminta)

1b. Liikuntapointti

– liikuntatila

Yli
18-
vuoti-
aille

KAUPUNKI ■ KYMSOTE ■ JÄRJESTÖT ■ SEURAKUNTA ■ VAPAAEHTOISET

Hansakeskus, 2. krs. Torikatu 3, 45100 Kouvola



Pointti

**Pointin tarjonnasta
tarkemmin**



Pointti on kaikille yli 18-vuotiaille, sillä asiakkaita yhdistää taustan tai iän sijaan kiinnostuksen kohteet

Minulla on
verenpainetta

Haluan laihtuttaa ja tarvitsen
apua ravintoneuvonnassa

Olen huolissani iäkkään
läheiseni pärjäämisestä

Etsin ikäistäni seuraa.

Uusi harrastus olisi mukava

Puolisoni on kuollut, rahat eivät
riitä /minua masentaa ja
ahdistaa. Toivon saavani tukea.

Rahat eivät riitä
ja haen
osaamista
rahataitoihin

En saa nukuttua, haen
helpotusta
masennukseen ja
ahdistukseen

Olen huolissani läheiseni mielenterveyden
tai päihteiden käytön suhteen

Päihteiden käyttöni
huolettaa ja toivon saavani
tukea

En haluaisi olla
kotona yksin

Kuka auttaisi minut
alkuun liikunnallisemman
elämän aloittamiseksi?

Olen työtön, kärsin
päihdeongelmasta,
korkeasta verenpaineesta ja
selkävaikeuksista, minulla on
diabeteslääkitys. Pointista
saan apua ja vertaistukea.

Pidän käsityöistä
ja kulttuurista.
Löytyisikö muita
kiinnostuneita?

Olen eronnut ja tarvitsen apua
asioiden järjestelyssä. En
tiedä mistä aloittaa.

Olen valmis auttamaan muita
vaikkapa Pointin vapaaehtoisena

Pointista löytyy tekemistä, tietoa ja kohtaamismahdollisuuksia!

2. Hyvinvointipointti

– terveys- ja sosiaalipalveluita (hyvinvointityö)

Mitä: Matalan kynnyksen terveys- ja sosiaalipalveluita

Kenelle: Kaikille aikuisille, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan

Milloin: Kerran viikossa/kaksi kertaa viikossa

Miten: Terveystoimittaja ja sosiaaliohjaaja paikalla aikataulun mukaan viikoittain

3. Ohjelmapointti

– jokaiselle jotain kiinnostavaa (kumppaniyhteistyö)

Mitä: Kumppaneiden tuottamat tietoiskut, mittaukset, keskustelutilaisuudet

Kenelle: Kiinnostuksen mukaan, jokaiselle jotain

Milloin: Viikoittain, seuraa ohjelmapisteen aikataulua

Miten: Järjestöjen ja muiden kumppaneiden tuottamana, tapahtumakalenteri kullekin pisteelle organisoitava keskitetysti

1a. Ajanviettopointti – rentoa ajanviettoa joka arkipäivä (perustoiminta)

Mitä: Kahvia/teetä, lehtiä, kirjoja, yhdessäoloa

Kenelle: Ikäihmisten aamupäivät, aktiivi-iltapäivät, virkistystä töiden jälkeen

Milloin: Joka arkipäivä Pointin aukiolon mukaan

Miten: Aulavastaava (työllistetty) toivottaa tervetulleeksi uudet kävijät ja vanhat tutut

1b. Liikuntapointti – liikuntatila

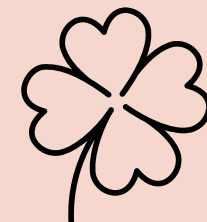
Miten: Itsenäisesti tai yhdessä ohjatussa ryhmässä

1. Ajanviettopointti

– rentoa ajanviettoa joka arkipäivä (perustoiminta) ja liikuntapointti

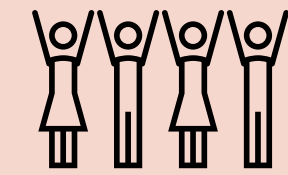
Mitä

- Vertaistukea
- Kohtaamista
- Yhdessäoloa
- Matalalla kynnyksellä
- Mahdollisuus omatoimiseen kuntoiluun liikuntatilassa
- Esitteitä, lehtiä, kirjoja
- Kahvia, teetä, muuta tarjottavaa



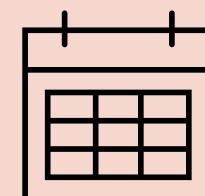
Kenelle

- Aikuisille alueen asukkaille
- Hieman painottaen ohjelmaa eri kohderyhmille päivän eri aikoihin: ikäihmisten aamupäivät, aktiivi-iltapäivät, virkistystä töiden jälkeen



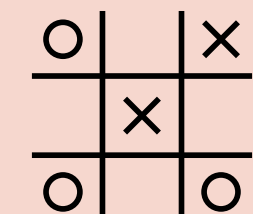
Milloin

- Laajalla aukiololla aamusta iltaan, myös työpäivän jälkeen.
- (Viikonloput ja juhlapäivät olisivat myös otollista aikaa yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden ehkäisemiseksi)



Miten

- Vastuu tilasta ja perustoiminnasta Kouvolan kaupungilla
- Aulavastaava työllistettyjen avulla
- Tarkemmat suunnitelmat ja materiaalit liitteenä: tilan säännöt, pelastusohje, aulavastaavan ohje, Pointin lukujärjestys

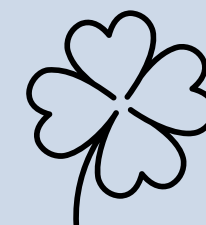


2. Hyvinvointipointti

– terveys- ja sosiaalipalveluita (hyvinvointitoiminta)

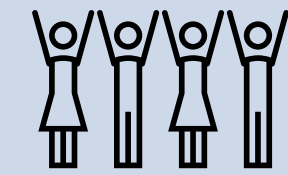
Mitä

- Neuvontaa, mittausta ja ohjausta
- Luentoja, esitteitä terveyteen ja hyvinvointiin
- Painonhallinta, verenpaine, seulonnat, etenkin kaatumisseula
- Mielensterveys, uni
- Päihteettömyys
- Terveellinen ja turvallinen arki
- Merkityksellinen elämä, elämäntilanteiden muutokset, yksinäisyys



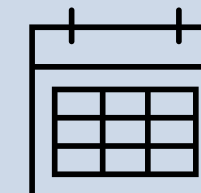
Kenelle

- Aikuisille alueen asukkaille



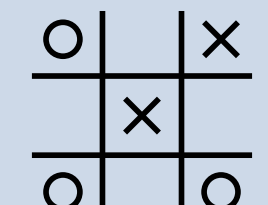
Milloin

- 1-2 kertaa viikossa lukujärjestyksen mukaisina aikoina Pointin aukiolon mukaan



Miten

- Vastuu Kymsotella
- Terveystenhoitaja, fysioterapeutti, sosiaaliohjaaja, liikuntaneuvoja, muu terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilainen paikalla
- Ajanvarauksella tai ilman ajanvarausta tarjolla olevan lukujärjestyksen mukaisesti
- Tarkemmat suunnitelmat ja materiaalit liitteenä: lukujärjestysluonnos

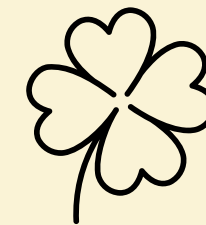


3. Ohjelmapointti

– jokaiselle jotakin kiinnostavaa

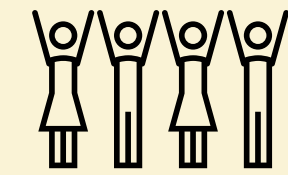
Mitä

- Tietoiskuja
- Teemapäiviä
- Neuvontaa ja ohjausta
- Luentoja, esitteitä terveyteen, hyvinvointiin ja harrastuksiin
- Tapahtumia paikalla ja etänä
- Mittauksia ja seulontoja



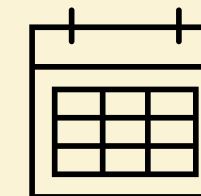
Kenelle

- Aikuisille alueen asukkaille
”jokaiselle jotakin” -henkisesti



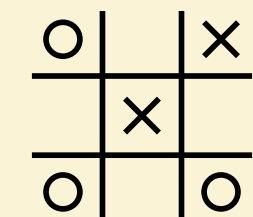
Milloin

- Lukujärjestyksen mukaisina aikoina
Pointin aukiolon mukaan



Miten

- Vastuu Kouvolan kaupungilla koordinoinnista, ohjelman tuotto srk, järjestöt, yhdistykset, Aluetoimikunta
- Sidosryhmien kanssa suunnitellun lukujärjestyksen mukaisesti
- Tarkemmat suunnitelmat ja materiaalit liitteenä: lukujärjestysluonnos



Pointin logo ja slogan

KOUVOLA



Nähdään Pointtissa!

- Yhteystiedot
- Aukioloajat
- Kysy lisää:

The logo for 'Pointti' features a series of red circles of varying sizes arranged in a curved path above the word 'Pointti'. The largest circle is on the left, and the circles become progressively smaller as they curve to the right, ending with a medium-sized circle.

Pointti