



Karelia-ammattikorkeakoulun Opiskelijakunta POKA

NYT
- HANKE

OKM-hankewebinaari 1.12.2021

Aino Pesonen

NYYT

NÄHDÄÄN YHDESSÄ TOISEMME

- Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama
- Kesto 1.1.2021 - **28.2.2022**
- **47 000 €**
- Avustuksella edistetään korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja ohjausta.
- Tavoitteena opiskelijakunnan hyvinvointityön kehittäminen ja vahvistaminen

Hankkeen tavoitteet

- 1) Vahvistaa opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia,
- 2) vähentää yksinäisyyden kokemuksia sekä
- 3) tukea opiskelijoiden elämänhallinnan taitojen ja -valmiuksien kehittymistä.



Hankkeen tavoitteet

- **Tarvelähtöisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen.**
- Vahvistaa Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yhteisöllisyyttä - myös koko yhteisön.
- Tavoittaa ja kiinnittää yhteisön ulkopuolelle jääneitä opiskelijoita.
- Tiivis verkostoyhteistyö sekä verkostojen vahvistaminen.



Käytännössä?

1. Kehitetään ja toteutetaan VIP-toimintaa.
2. Koulutetaan ja tuetaan tuutoreita etätuutoroinnin toteuttamisessa ja etäyhteisöllisyyden vahvistamisessa.
3. Kehitetään ja ylläpidetään POKAn Discord-palvelinta, järjestetään etäyhteisöllisyyttä tukevia toimia sekä vahvistetaan ja kehitetään etäyhteisöllisyyttä.



Käytännössä?

4. Järjestetään tarpeenmukaisia vertaistukitoimia opiskelijoiden opintojen etenemisen, hyvinvoinnin sekä elämänhallinnan taitojen kehittymisen tueksi.
5. Järjestetään matalan kynnyksen Into vapaa-ajan toimintaa.
6. Kootaan SYKETTÄ-korkeakoululiikunnan palvelukokonaisuus.



1. Kehitetään ja toteutetaan VIP-toimintaa

VIP = Välittämisen IlmaPiiri

- 1. vuoden opiskelijoita, jotka toimivat omassa ryhmässä
- Koulutuksen uudistaminen - erityisesti etäyhteisöllisyys korona-aikana
- Yhteisöllisyys, ryhmäytyminen, hyvinvointi
- Avoimen viestintäkulttuurin vahvistaminen
- Huolen puheeksiottaminen



2. Koulutetaan ja tuetaan tuutoreita etätuutoroinnin toteuttamisessa ja etäyhteisöllisyyden vahvistamisessa.

- Keväällä 2021 tuutorikoulutuksessa osio: “Etätuutoroinnin tukipaketti”
- Etätuutoroinnin tukeminen
- Tuutoreiden toiminnan tukeminen Discordissa
- Etätuutoroinnin kehittäminen ja juurruttaminen osaksi jatkuvaa toimintaa





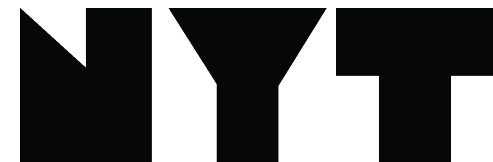
3. Kehitetään ja ylläpidetään POKAn Discord-palvelinta, järjestetään etäyhteisöllisyyttä tukevia toimia sekä vahvistetaan ja kehitetään etäyhteisöllisyyttä.

- Etäyhteisö koko Karelia AMK:lle
- Mahdollisuus olla yhdessä / viestiä / jakaa
- Säännölliset kahvitauot, työntekijöiden vuorot
- Opintopiirit, vapaa-ajan toiminta
- Alakohtaiset pulinat & alakohtaiset kanavat
- Kuraattorien oma puhekanava, kyselytunnit
- Vierailijat, yhteistyöverkostot
- Kesän 2021 Bucket list - kamppis

Muuta etätomintaa vuoden ajalta:

- Candy Tasting
- Etäkokkailu
- Opintopiirit eri alustoilla
- Into-toiminta, esim. etälenkit

[Kurkkaa POKAn Discordiin!](#)



NÄHDÄÄN YHDESSÄ TOISEMME

4. Järjestetään tarpeenmukaisia vertaistukitoimia opiskelijoiden opintojen etenemisen, hyvinvoinnin sekä elämänhallinnan taitojen kehittymisen tueksi.

Tavoitteena on saada toimenpiteiden piiriin ne henkilöt, jotka ovat kokeneet yksinäisyyttä tai henkisen jaksamisensa huonoksi tai erittäin huonoksi sekä ilmaisseet tarvitsevansa tukea opintojen etenemiseksi.

Opintopiirit

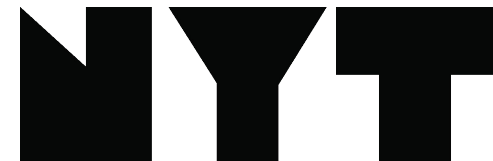
- suljetut / avoimet
- lähtee opiskelijoiden tarpeesta

Rästitalkoot

- yhteistyössä Karelian henkilöstön kanssa

Ryhmätoiminnot

- Jännittäjäryhmä



5. Järjestetään matalan kynnyksen Into vapaa-ajan toimintaa.



Yhdessäoloa. Jutustelua. Toimintaa. Retkiä. Hanging out. Chatting. Action. Trips.

INTO
ILLAT/EVENINGS

AFTER

SPORT

FUN

Intoudu sieki! // Get Into it!

INTO NYT POKA

The image is a promotional graphic for 'Into' activities. It features a group of four young adults (three women and one man) on the left. The background is white with orange accents. At the top, there are two lines of text in Finnish and English. Below the text are four icons: 'INTO ILLAT/EVENINGS' (a sun icon), 'AFTER' (a sun icon), 'SPORT' (a target icon), and 'FUN' (a sailboat icon). At the bottom, there is a slogan in Finnish and English, and the 'INTO NYT POKA' logo.

[LUE LISÄÄ
INTO-TOIMINNASTA!](#)

- maksutonta, säännöllistä, monipuolista, opiskelijoiden omat toiveet otettu huomioon

6. Kootaan SYKETTÄ-korkeakoululiikunnan palvelukokonaisuus.



- Lisäksi valtakunnalliseen Kilometrikisaan osallistuminen - yhteisöllisyyden näkökulma

Yhdessä enemmän!

- Hyvinvointiwebinaari (Ohjaamo, Nyyti ry, Karelia) & hyvinvointiviikko (vko 40)
- Yhteistyö Karelian kanssa (esim. opintokuraattorit, Karelian hankkeet, opot)
- Hyvinvointitiimi: Voi hyvin -kirje, Kampushiimailut
- Muut hyvinvointityöryhmät (mm. Joensuun toimijat, YTHS)
- Osallisuusfoorumit
- Tuutoreiden järjestämät lajikokeilut
- Tyhy-iltapäivät 2. vuoden opiskelijoille & JatkoVIP-toiminta
- Yhteistyö Karelia AMK:n yhdistysten ja jaostojen kanssa
- Pesäpalloturnaus ISYYn ja SYKETTÄ -korkeakoululiikunnan kanssa
- Pöytälatkätturnaus Karelian kirjaston kanssa
- VeriRyhmä - yhteiset verenluovutukset

Muuta?

- Hanke jaoteltu kolmeen osaan: kevät - kesä - syksy
- Vappu + kesän toiminta + itseopiskeluviikkojen toiminta
- Kyselyiden toteuttaminen
- Säännöllinen palautteen kerääminen ja toiminnan suunnittelu saadun palautteen pohjalta
- Säännöllinen seuranta mm. osallistujamäärissä
- Loppupalautekysely & artikkeli

Jatkoaika

- Tarpeenmukaiset vertaistukitoimet opiskelijoiden opintojen etenemisen, hyvinvoinnin sekä elämänhallinnan taitojen kehittymisen tueksi
- Into vapaa-ajan toiminta
- Hankkeen päätavoitteet: yhteisöllisyys

Suunnitteilla mm.

- Rästitalkoot, opintopiirit, opparityöpajat
- Talvikilometrikisaan osallistuminen yhteisönä
- Yhteisölliset tapahtumat, mm. pakohuonepeliturnaus, kohtaamisen kahvila...
- Hyvinvointimessut (VIP-toiminta mukana)
- Hyvinvointitiimin työ ja näkyvyys opiskelijoille



NÄHDÄÄN YHDESSÄ TOISEMME

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, teal, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.

- HANKE

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, teal, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.

- PROJECT

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, teal, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.

NÄHDÄÄN YHDESSÄ TOISEMME

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, teal, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.

Kysymyksiä?

Yhteystiedot

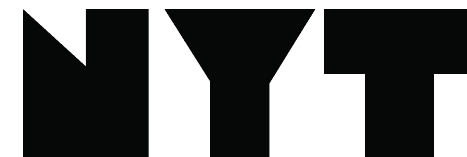
Aino Pesonen

Hyvinvoinnin hanketyöntekijä

aino.pesonen@pokapoka.fi

+358 50 303 3009

[Hankkeen nettisivut](#)

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, black, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.

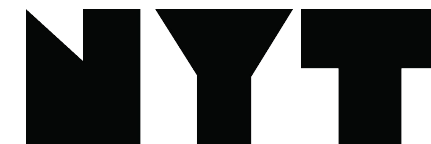
- HANKE

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, black, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.

- PROJECT

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, black, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.

NÄHDÄÄN YHDESSÄ TOISEMME

The logo consists of the letters 'NYYT' in a bold, black, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slightly irregular, blocky appearance.