

# MINÄ MUUTAN



*Asumisvalmennuksen tehtäväkansio  
asiakkaalle*

# MINÄ MUUTAN

ASUMISVALMENNUKSEN  
TEHTÄVÄKANSIO ASIAKKAALLE

Julkaisija ja kustantaja: Savon Vammaisasuntosäätiö

Tina Aalto, Heli Malkki, Ritva Hämäläinen

MINÄ MUUTAN – asumisvalmennusprojekti

Taitto: Kuopion seudun työvalmennussäätiö / Lassi Väänänen

Kuvitus: Kuopion seudun työvalmennussäätiö / Anne Koponen, Minna Vuorinen

Kansien suunnittelu: Mainostoimisto Ad Kiivi Oy

Paino / kannet: Arkkiplussa Oy, Helsinki 2008

Paino / sisältö: Kuopion Liikekirjapaino Oy, Kuopio 2009

© Savon Vammaisasuntosäätiö

## TEHTÄVÄKANSION KÄYTTÄJÄLLE

Muutat ehkä jo vuoden päästä, kolmen tai viiden vuoden päästä. Aloitat oman elämäsi ilman vanhempiesi ja muiden läheistesi jatkuvaa läsnä olevaa tukea.

Muuttaminen omaan kotiin on iso askel kohti itsenäistymistäsi. Itsenäistyminen on osa aikuisuutta. Se tarkoittaa sitä, että voit vaikuttaa niihin asioihin, joita sinulle tapahtuu. Voit tehdä valintoja ja voit tehdä päätöksiä omissa asioissasi.

Sinulla on oikeus yksilölliseen asumiseen eli omannäköiseen asumiseen. Asumisessa voit toteuttaa omaa elämäntyyliäsi. Sinun ei tarvitse osata tehdä kaikkea itse tai yksin, vaan saat siihen juuri sinulle sopivaa apua ja tukea.

Tämä tehtäväkansio on tarkoitettu asumisvalmennuksesi tueksi. Asumisvalmennus on yhteistyötä sinun, läheistesi ja ohjaajan kanssa. Yhteistyön tavoitteena on tukea itsenäistymistäsi ja muuttoa omaan kotiin.

Kansio sisältää erilaisia kysymyksiä ja tehtäviä. Ne liittyvät tähän hetkeen ja tulevaisuuteen. Niissä käsitellään arkielämää, muuttamiseen ja asumiseen liittyviä asioita. Kysymykset ja tehtävät ovat henkilökohtaisia. Ja vastaukset niihin ovat yksilöllisiä. Tämä tarkoittaa sitä, että ne ovat juuri sinun omia vastauksiasi, ajatuksiasi ja mielipiteitäsi.

Tehtäväkansiota voidaan käydä läpi ryhmässä tai kahden kesken ohjaajan kanssa. Ohjaajan tehtävänä on kääntää kysymykset ja tehtävät sinun omalle kielellesi eli sille kommunikaatiotavalle, jota käytät.

Tehtäväkansion tarkoitus on löytää Sinun omaan elämääsi ja asumiseesi liittyviä toiveita ja tarpeita. Yhdessä ohjaajan kanssa käsiteltävät kysymykset ja tehtävät helpottavat tavoitteiden ja keinojen pohtimisessa.

Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi arkielämän taitojen harjoitteluun, kuten kanssakäymiseen ihmisten kanssa tai omasta kodista huolehtimiseen. Tarkoitus on yhdessä löytää ne harjoiteltavat asiat, joissa edistyminen on sinun mielestäsi hyvän elämän ja asumisen kannalta tärkeää.

Tehtäväkansio on sinun omaisuuttasi. Muuttaessa voit halutessasi antaa kansion luettavaksi ohjaajille, jotka auttavat ja tukevat sinua uudessa kodissa. Mitä paremmin he sinut tuntevat, sen paremmin he voivat huomioida yksilölliset toiveesi ja tarpeesi.



ASUMISVALMENNUKSEN  
YKSILÖLLISET TAVOITTEET

# 1. ASUMISVALMENNUKSEN OMAT YKSILÖLLISET TAVOITTEET

Tällä sivulla sovitaan yhdessä ohjaajan kanssa asumisvalmennuksesi aloittamisesta ja sinun tavoitteista. Tavoitteet ovat asioita, joihin asumisvalmennuksella tähdätään. Ne ovat jokaisella erilaiset. Tavoitteena voi olla esimerkiksi se, että opit huolehtimaan kodistasi.

Mitä asioita sinun on harjoiteltava ennen omaan kotiin muuttoa? Kirjoita, piirrä tai liimaa kuvia.

Kuinka usein sinulla on asumisvalmennusta?

Paikka ja päivämäärä

Sinun allekirjoitus

Ohjaajan allekirjoitus

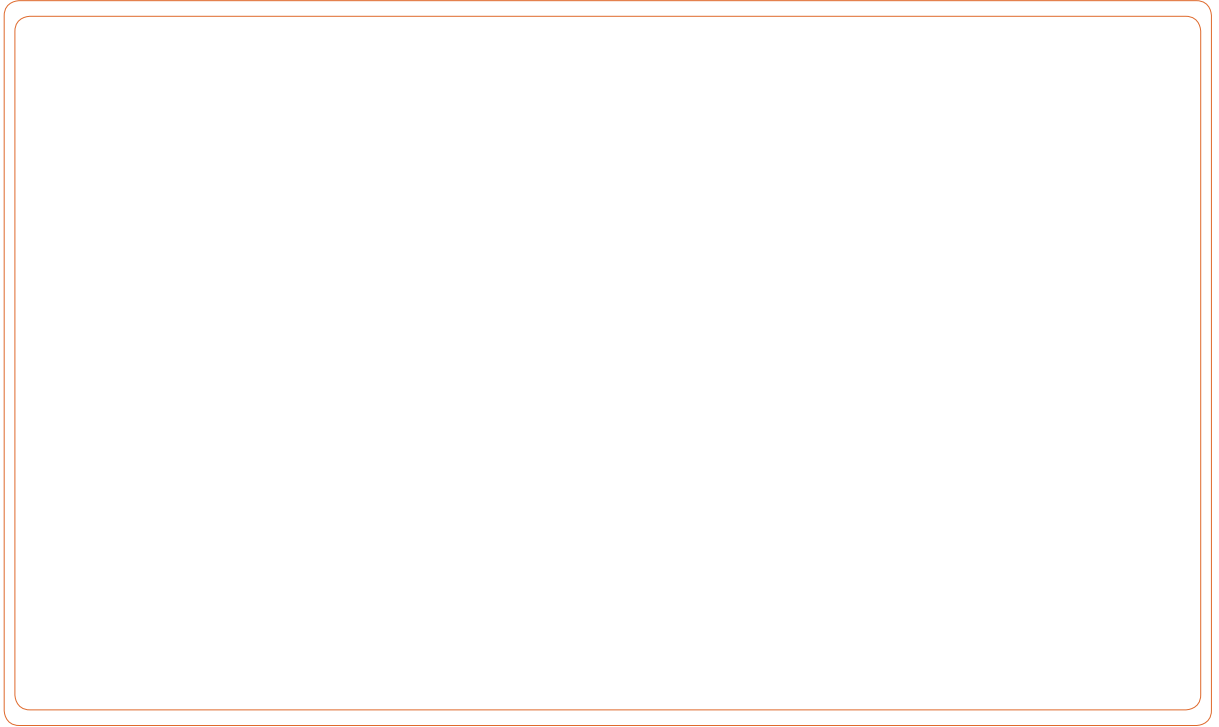
## OMAT AJATUKSET

Mitä mieltä olet omaan kotiin muuttamisesta?

Mikä siinä on mukavaa?

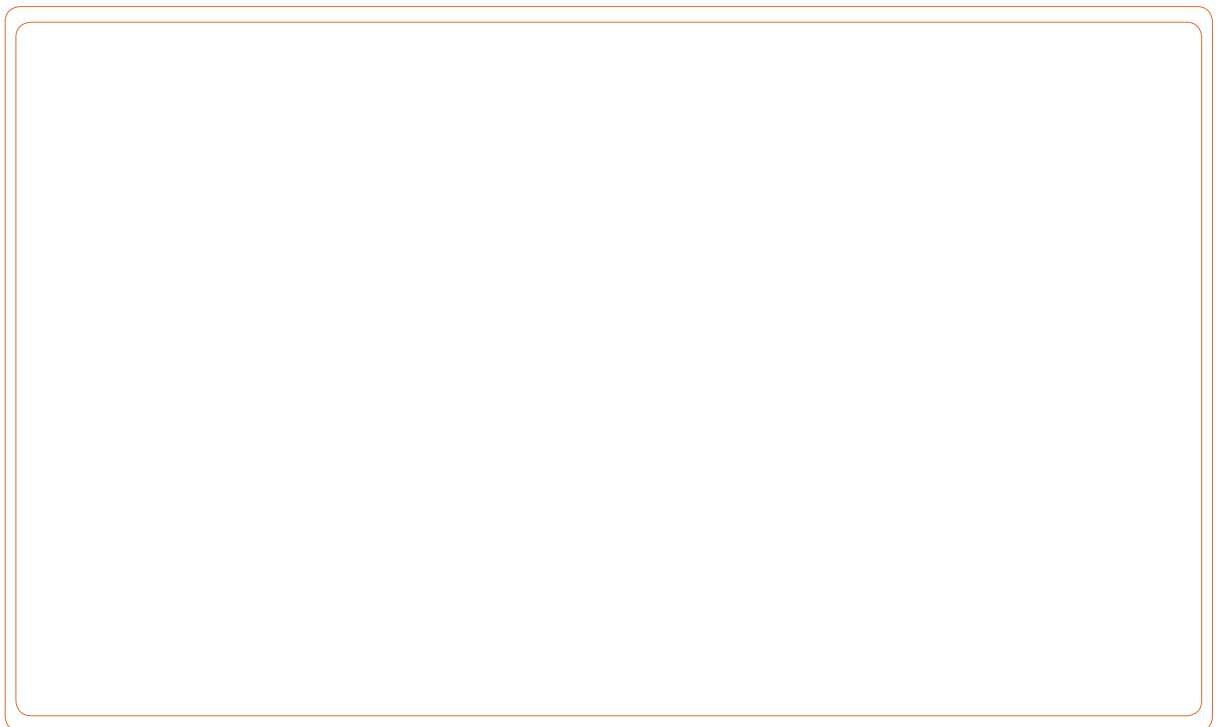
Mikä siinä ei ole mukavaa?

Entä pelottaako sinua jokin asia muuttamisessa?



Mitä läheiset ajattelevat muutostasi?

Oletteko keskustelleet asiasta?



# SISÄLTÖ

|      |                                                 |     |
|------|-------------------------------------------------|-----|
| 1.   | ASUMISVALMENNUKSEN OMAT YKSILÖLLISET TAVOITTEET | 4   |
| 2.   | SINÄ                                            | 6   |
| 2.1  | Kuka olet                                       | 6   |
| 2.2  | Sinun tarinasi                                  | 9   |
| 2.3  | Verkostokartta                                  | 10  |
| 3.   | KANSSAKÄYMINEN                                  | 12  |
| 3.1  | Tunteet                                         | 12  |
| 3.2  | Sinä ja muut                                    | 16  |
| 3.3  | Kommunikaatio                                   | 19  |
| 4.   | OPISKELU JA TYÖ                                 | 24  |
| 5.   | VAPAA-AIKA                                      | 29  |
| 6.   | TERVEELLISYYS                                   | 33  |
| 6.1  | Hygienia                                        | 33  |
| 6.2  | Terveysten hoitaminen                           | 40  |
| 6.3  | Painonhallinta                                  | 44  |
| 6.4  | Päihteet                                        | 47  |
| 6.5. | Seurustelu ja seksi                             | 50  |
| 7.   | KODINHOITO                                      | 54  |
| 7.1  | Ruokailu                                        | 54  |
| 7.2  | Vaatehuolto                                     | 59  |
| 7.3  | Viihtyisyys                                     | 65  |
| 7.4  | Siivous                                         | 69  |
| 8.   | ELÄMÄNRYTMI, RAHA JA TURVALLISUUS               | 72  |
| 8.1. | Ajan käyttö                                     | 72  |
| 8.2  | Rahankäyttö                                     | 78  |
| 8.3  | Turvallisuus                                    | 81  |
| 9.   | MUUTTOON VALMISTAUTUMINEN                       | 85  |
| 9.1  | Muutos elämässä                                 | 85  |
| 9.2  | Uusi asuinympäristö                             | 88  |
| 9.3  | Hankinnat                                       | 92  |
| 10.  | MUUTTAMINEN                                     | 96  |
| 11.  | ASUMINEN OMASSA KODISSA                         | 100 |
| 12.  | OMAT JUTUT                                      | 106 |
| 13.  | ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT                | 107 |



SINÄ

Tänään on:

Ohjaajani:

## 2. SINÄ

### 2.1 KUKA OLET

Toista samanlaista ihmistä kuin sinä ei ole olemassa. Jokaisella meistä on oma nimi, jonka vanhempamme ovat meille antaneet lapsena. Myös se missä asut ja ketä perheeseesi kuuluu, tekevät sinusta ainutkertaisen. Kuka siis olet?

Etunimi/-nimet :

Sukunimi:

Lempinimi:

Ikä:

Olen:

Nuori ☐ Aikuinen ☐

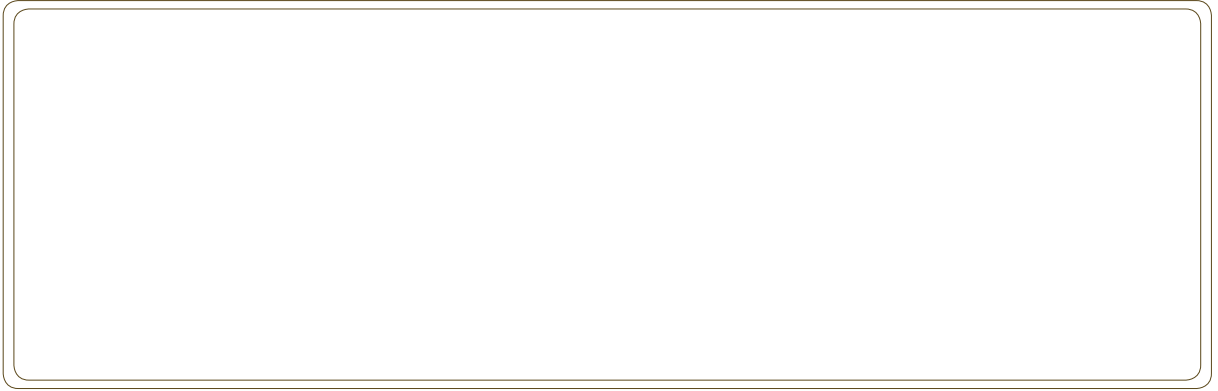
Mies ☐ Nainen ☐

Syntymäaika :

Kotiosoite:

Puhelinnumero:

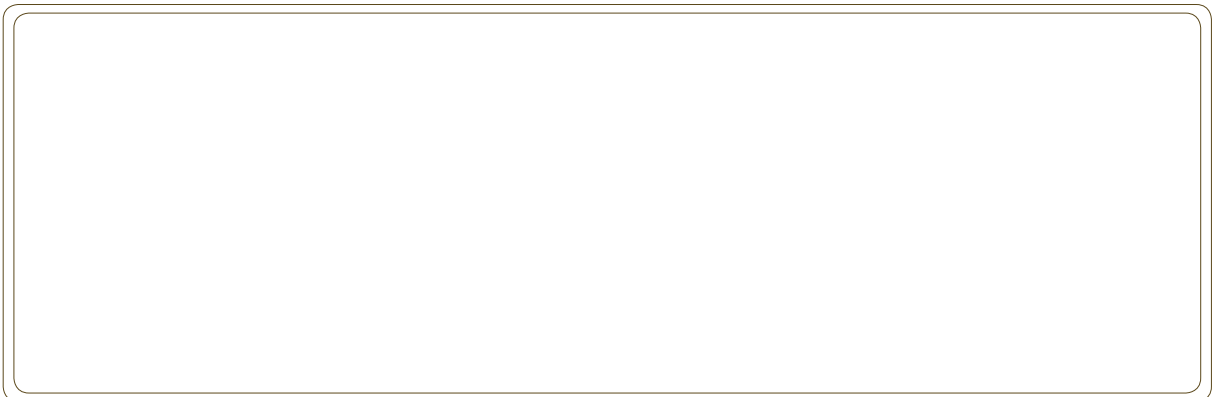
Ketä perheeseesi kuuluu ?



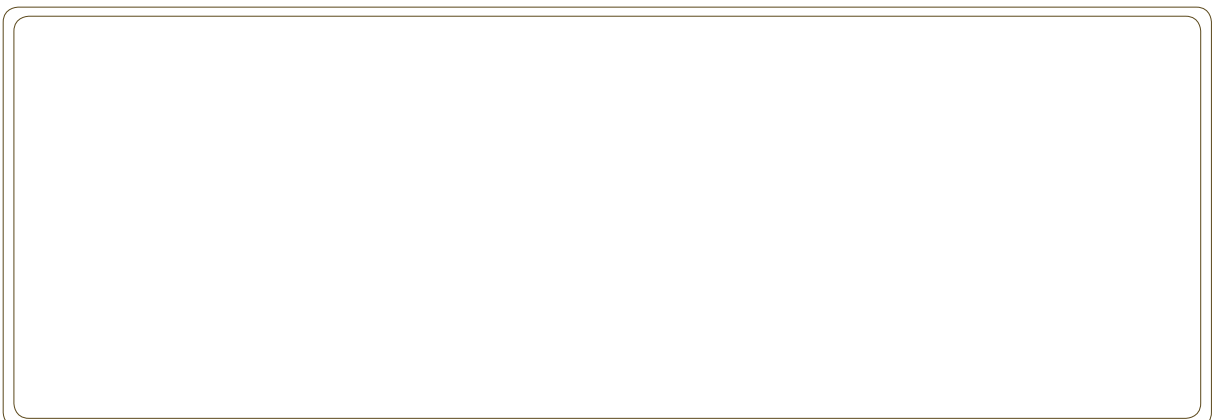
Keiden kanssa asut?



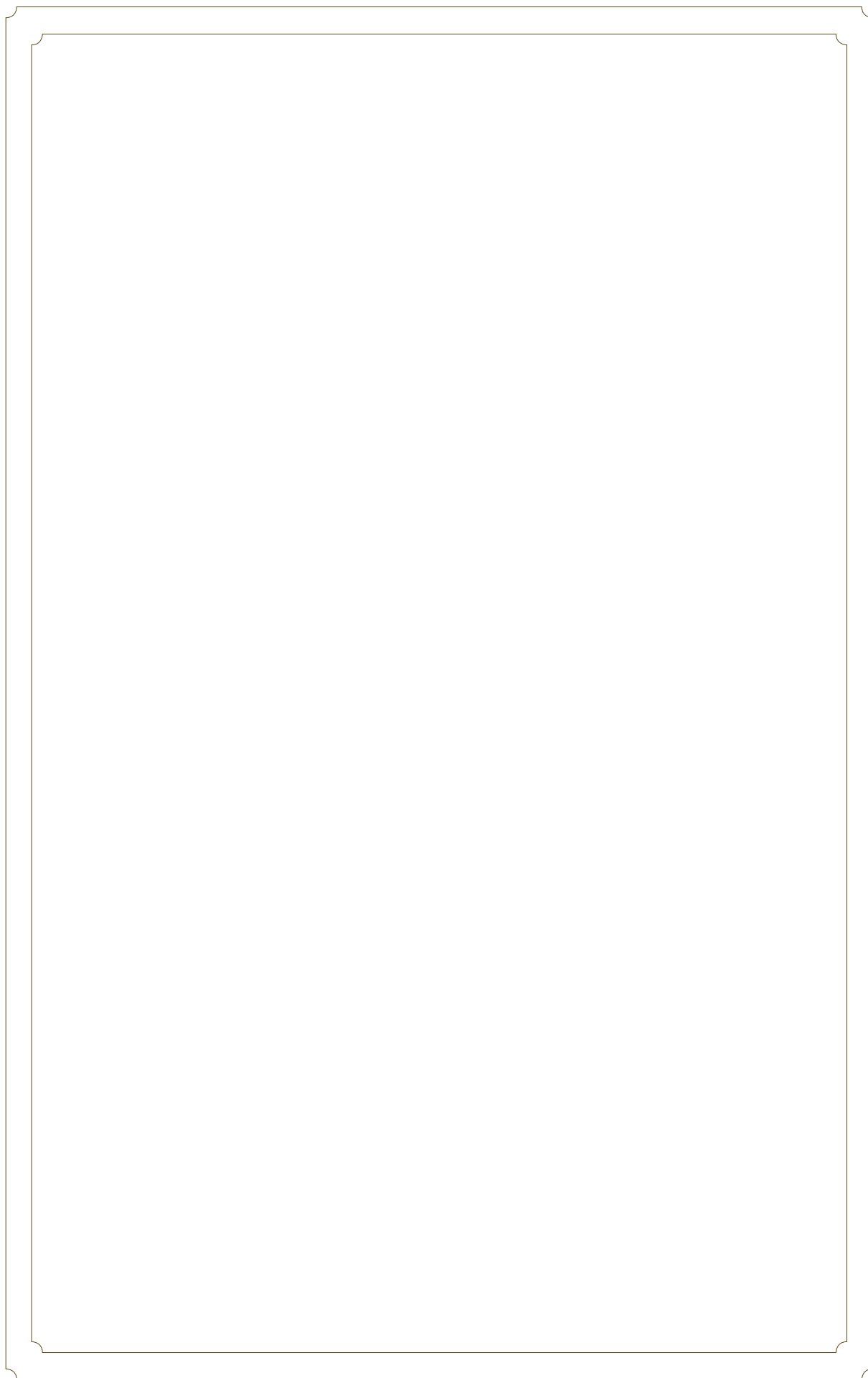
Muuta tärkeää sinusta



Mitä toivot tulevaisuudelta?



Piirrä tälle sivulle oma kuvasi.

A large, empty rectangular frame with a double border, intended for drawing a picture. The frame is composed of two concentric rectangles with slightly rounded corners. The inner rectangle is white, and the outer rectangle is a light gray color.

Tänään on:

Ohjaajani:

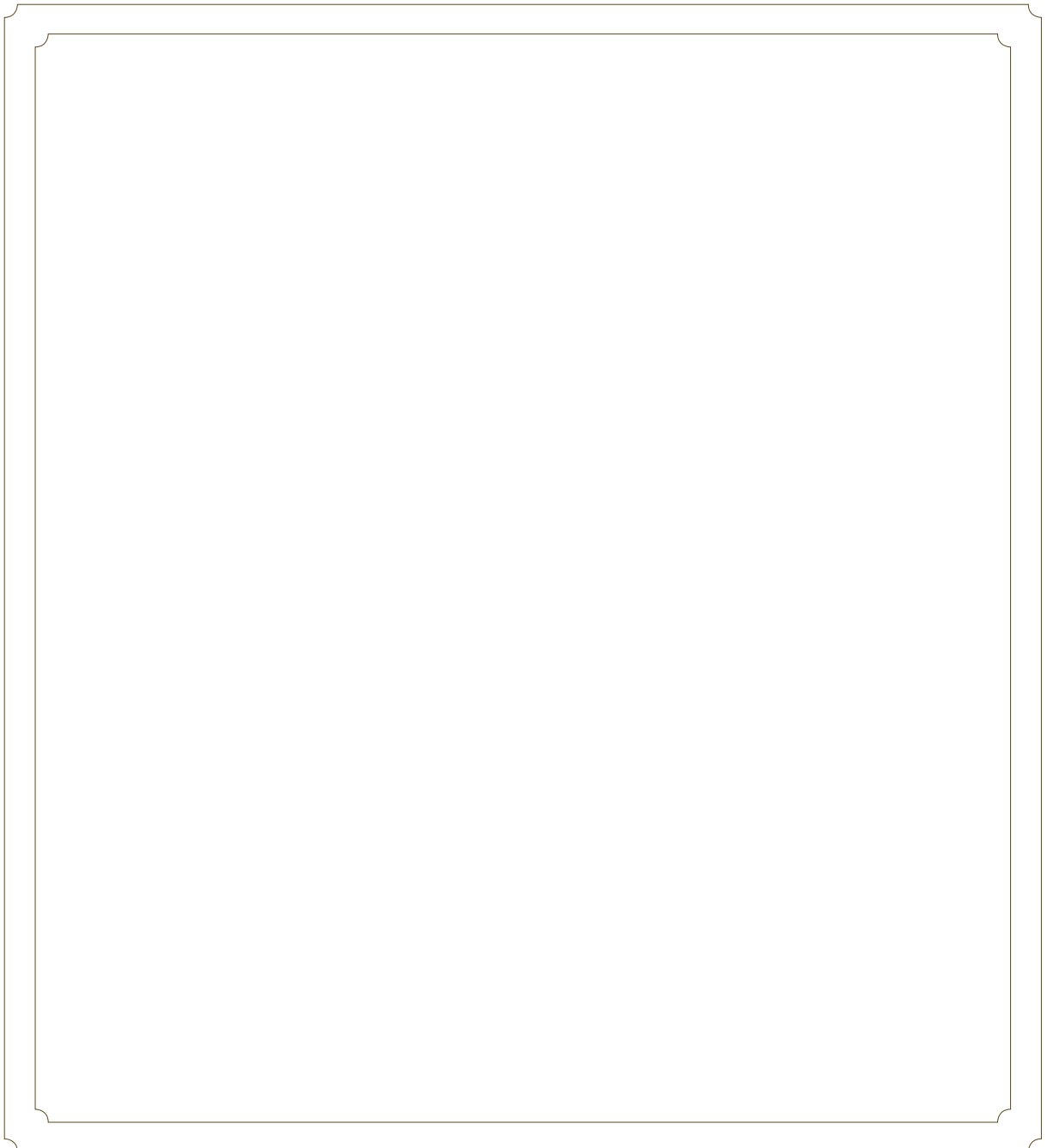
## 2.2 SINUN TARINASI

Kuinka hyvin tunnet itsesi? Kerro tai kirjoita haluamasi asiat lapsuudestasi ja nuoruudestasi. Voit liittää myös kuvan itsestäsi lapsena. Voit myös antaa jonkun sinut hyvin tuntevan henkilön kirjoittaa.

Voit esimerkiksi kirjoittaa, milloin synnyit, millainen vauva olit, millainen lapsi olit ja millainen nuori olit?

Mitä kouluja olet käynyt ja missä olet asunut?

Mitä sinulle kuuluu nyt?



Tänään on:

Ohjaajani:

## 2.3 VERKOSTOKARTTA

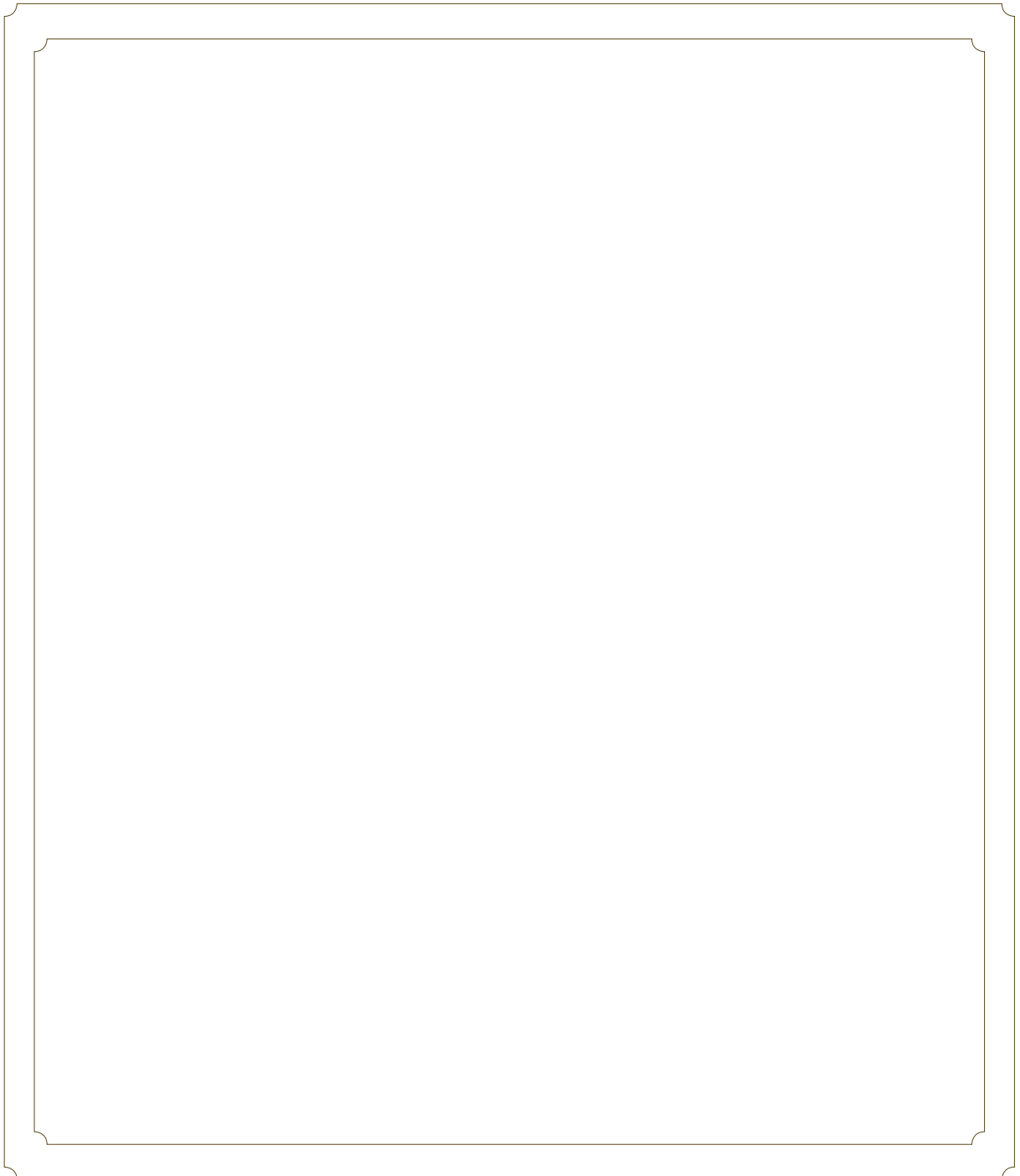
Verkostolla tarkoitetaan ihmisiä, joiden kanssa ollaan tekemisissä. Joitakin ihmisiä tavataan päivittäin ja toisia silloin tällöin.

Piirrä, kirjoita tai liimaa valokuvia verkostostasi.

Ketä kuuluu perheeseesi, ketä ystäviä sinulla on, entä sukulaisia?

Ketä muita sinulle tärkeitä ihmisiä haluat laittaa verkostokarttaan?

Laita oma nimesi keskelle ja ympärille läheistesi nimiä .



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?



## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?





KANSSAKÄYMINEN

Tänään on:

Ohjaajani:

### 3. KANSSAKÄYMINEN

#### 3.1 TUNTEET

Tunteita on monenlaisia ja ne ohjaavat käyttäytymistämme. Erilaiset tilanteet aiheuttavat meille erilaisia tunteita. Välillä naurattaa, toisinaan taas itkettää, joku saattaa suuttua helposti ja toinen ei hermostu millään. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta ketään ei saa loukata tai vahingoittaa. Suuret elämänmuutokset aiheuttavat suuria tunteita. Esimerkiksi muutto voi olla sellainen. Muutto saattaa jännittää ja pelottaakin. On tärkeää, että omia tunteita voi jakaa toisten kanssa.

Mikä saa sinut iloiseksi?

Mikä saa sinut surulliseksi?

Kenen kanssa voit jakaa ilosi?

Kenen kanssa voit jakaa surusi?

Mitä teet seuraavissa tilanteissa?

Kun olet onnellinen:

---

---

---

---

---

---

---

Kun olet vihainen:

---

---

---

---

---

---

---

Kun olet surullinen:

---

---

---

---

---

---

---

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?



## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



Tänään on:

Ohjaajani:

### 3.2 SINÄ JA MUUT

Elämään kuuluvat erilaiset ihmissuhteet. Ne muodostuvat suhteista esimerkiksi perheenjäseniin, sukulaisiin, ystäviin, seurustelu-, työ- ja harrastuskavereihin. Jokainen meistä tarvitsee toisia ihmisiä elämäänsä, koska yksin ei ole hyvä olla. Joskus ihmisten välille tulee erimielisyyksiä. Erimielisyydet on kuitenkin hyvä sopia. Kun suhteet toisiin ihmisiin ovat kunnossa, elämä on monipuolista ja jaksamme selviytyä arkielämän askareista.

Mitä mielestäsi tarkoittaa?

Ystävä:

---

---

---

---

---

Seurustelukumppani:

---

---

---

---

---

Työkaveri:

---

---

---

---

---

Millainen on mielestäsi hyvä ystävä?

---

---

---

---

---

---

---

Millainen ei ole hyvä ystävä?

---

---

---

---

---

---

---

Mitä teet, jos et tule toimeen jonkun ihmisen kanssa?

---

---

---

---

---

---

---

Hanki osoitemuistio, jos sinulla ei vielä sellaista ole.

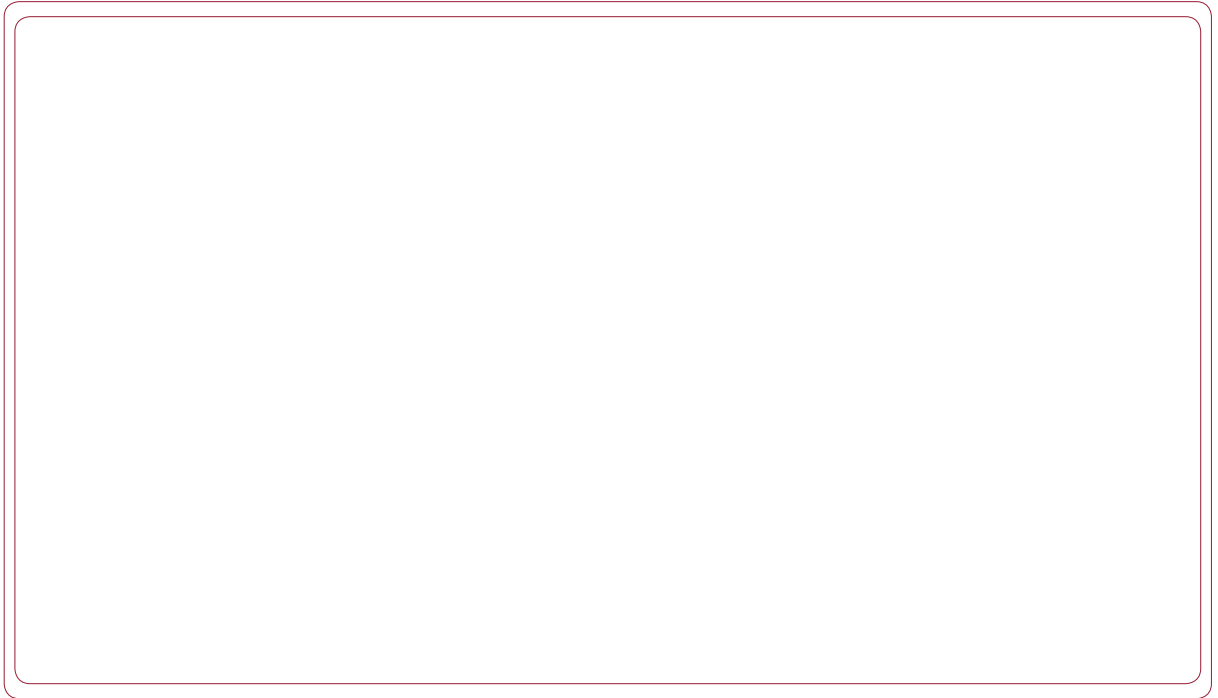
Kirjoita sinne sinulle tärkeiden ihmisten yhteystiedot eli nimi, osoite ja puhelinnumero.

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?



## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



Tänään on:

Ohjaajani:

### 3.3 KOMMUNIKAATIO

Kommunikaatiolla tarkoitetaan viestintää. Ihmiset kommunikoivat esimerkiksi puheella, viittomalla, kuvilla, kirjoittamalla ja elekielellä eli ilmein ja elein. On siis olemassa monta tapaa kommunikoida. Kuitenkin suurin osa meistä ihmisistä kommunikoi eli viestittää asiansa puheella. Tärkeintä on, että jokainen meistä tulee kuulluksi ja ymmärretyksi omalla tavallaan.

Kuinka kommunikoit toisten ihmisten kanssa?

Miksi on tärkeää tulla kuulluksi ja ymmärretyksi?

Mieti erilaisia tervehdyksiä kuten "hyvää huomenta".  
Milloin niitä käytetään?

Mieti erilaisia tapoja tervehtiä.  
Harjoittele niitä, esimerkiksi kättelyä

Millä tavoin tervehdit?

Sukulaista: \_\_\_\_\_

Naapuria: \_\_\_\_\_

Ystävää: \_\_\_\_\_

Vierasta ihmistä: \_\_\_\_\_

Onko sinulla oma puhelin ?

---

---

---

---

---

Mikä on puhelinnumerosi?

---

---

---

---

---

Mitä vastaat puhelimeen?

---

---

---

---

---

Miten itse aloitat puhelun?

---

---

---

---

---

Harjoittele puhelimen käyttöä

Mihin postikortin kohtaan tulee osoite ja entä mihin laitetaan postimerkki?

[illegible]

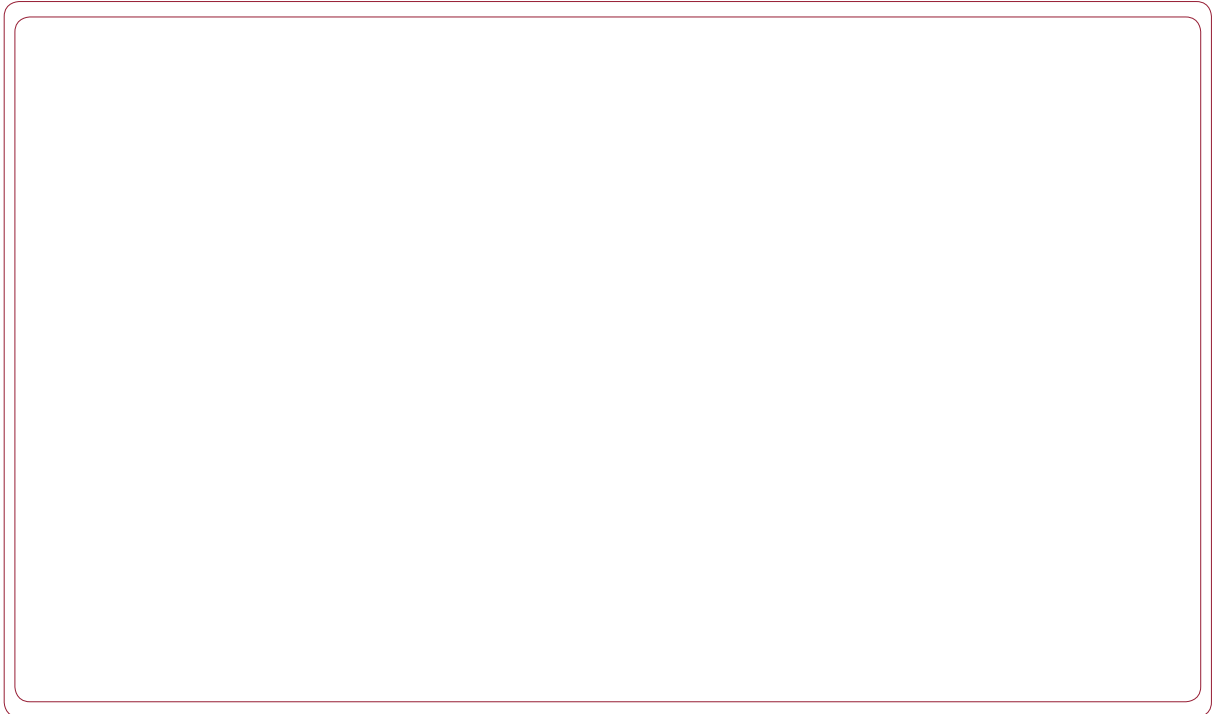
Kirjoita ja lähetä kortti tuttavallasi

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?



## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?





OPISKELU  
JA TYÖ

Tänään on:

Ohjaajani:

#### 4. OPISKELU JA TYÖ

Peruskoulun jälkeen voit halutessasi hakeutua jatko-opintoihin. Opiskelujen loputtua sinulla on erilaisia mahdollisuuksia osallistua työelämään. Jokaiselle suunnitellaan sopiva työ tai päivätoiminta. Säännöllinen toiminta kodin ulkopuolella lisää elämäsi mielekkyyttä. Näin kuulut myös opiskelu- tai työpaikkasi yhteisöön ja saat uusia ystäviä.

Missä olet käynyt peruskoulun?

---

---

---

Missä olet opiskellut?

---

---

---

Tällä hetkellä olet(rastita):

Opiskelemassa ☐

Päivätoiminnassa ☐

Työkeskuksessa ☐

Avotyössä ☐

Tuetussa työssä ☐

Jossain muussa, missä? ☐

Missä paikassa ?

Mitkä viikonpäivät olet opiskelemassa tai töissä?  
Lisää koulu- tai työpäiväsi viikko-ohjelmaan sivulle 75.

Moneltako koulu- tai työpäiväsi alkaa ja moneltako loppuu?

Mitä asioita osaat hyvin työssä tai koulussa?

Missä tarvitset vielä harjoittelua?

Kuinka koulu- tai työpaikassasi tulee käyttäytyä? Onko siellä kaikkia koskevia yhteisiä sääntöjä?

Mikä on unelmasi opiskelussa / työssä tällä hetkellä?

Mikä on unelmasi opiskelussa / työssä tulevaisuudessa?

Piirrä, kirjoita tai kerro opiskelustasi tai työstäsi.

A large rectangular box with a double-line border. The inner border is slightly offset from the outer one. At each of the four corners, there is a small tab-like shape pointing outwards from the inner border, creating a frame-like effect. The interior of the box is empty, intended for a drawing or text.

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



VAPAA-AIKA

Tänään on:

Ohjaajani:

## 5. VAPAA-AIKA

Vapaa-ajaksi kutsutaan aikaa, joka meillä jää käytettäväksi opiskelun, työn, kotitöiden ja nukkumisen jälkeen. Vapaa-aika on tarkoitettu rentoutumiseen ja virkistäytymiseen. Vapaa-ajalla voi esimerkiksi harrastaa jotakin, tavata ystäviä ja osallistua erilaisiin tapahtumiin. Osa harrastuksista ja tapahtumista ovat maksullisia, osa ilmaisia.

Kuinka vietät vapaa-aikaasi?  
Harrastatko jotakin?

Mitä haluaisit harrastaa?

Mitä voit harrastaa?

Talvella

A large, empty rectangular box with a thin black border and rounded corners, intended for writing or drawing activities during the winter season.

Kesällä

A large, empty rectangular box with a thin black border and rounded corners, intended for writing or drawing activities during the summer season.

Mitä harrastusmahdollisuuksia on tulevassa asuinympäristössäsi?  
Selvitä yhdessä ohjaajan kanssa.  
Kirjoita tai piirrä.

A large rectangular box with a double-line border, intended for writing or drawing. The box is empty and occupies most of the page below the text.

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

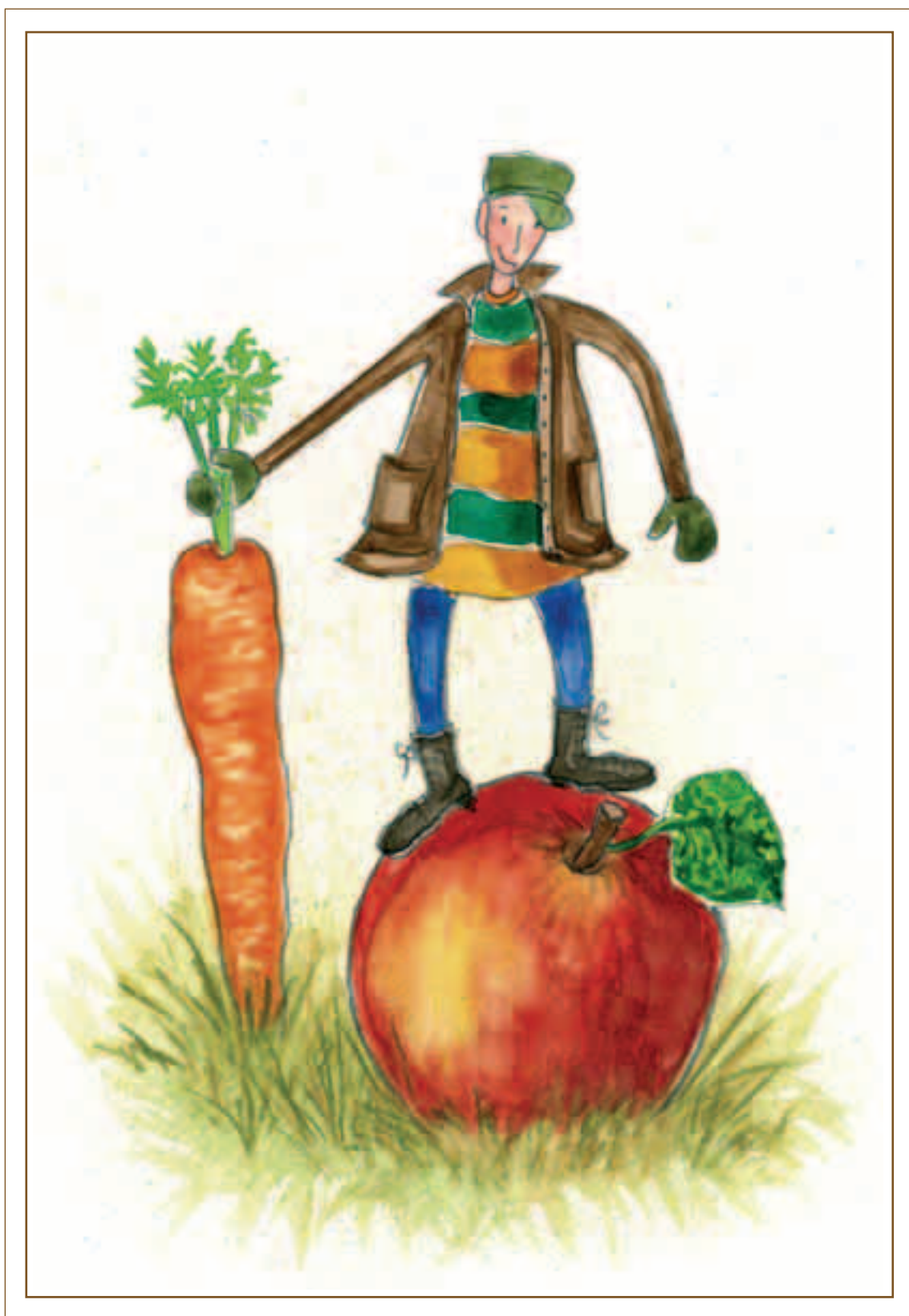
Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



TERVEELLISYYS

Tänään on:

Ohjaajani:

## 6. TERVEELLISYYS

### 6. 1 HYGIENIA

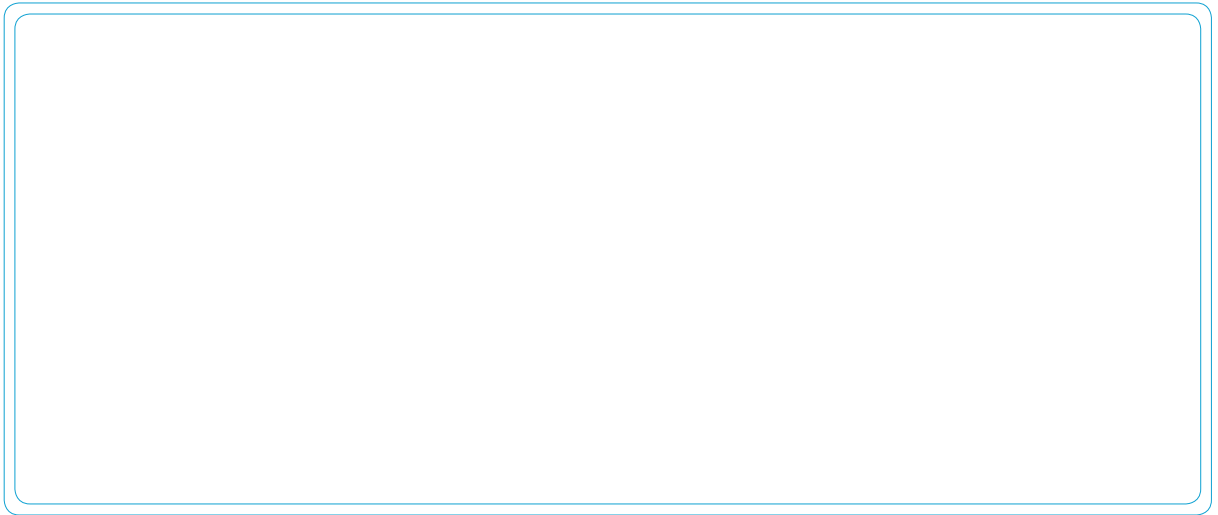
Omasta puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää. Omaan puhtauteen kuuluu säännöllinen peseytyminen, hampaiden- ja hiustenhoito, kynsien leikkaus sekä vaatteiden vaihto. Omasta puhtaudesta huolehtiminen on jokapäiväinen ja säännöllisesti tapahtuva asia. Puhtaan ja raikkaan ihmisen seurassa on mukava olla.

Kuinka usein käyt suihkussa?

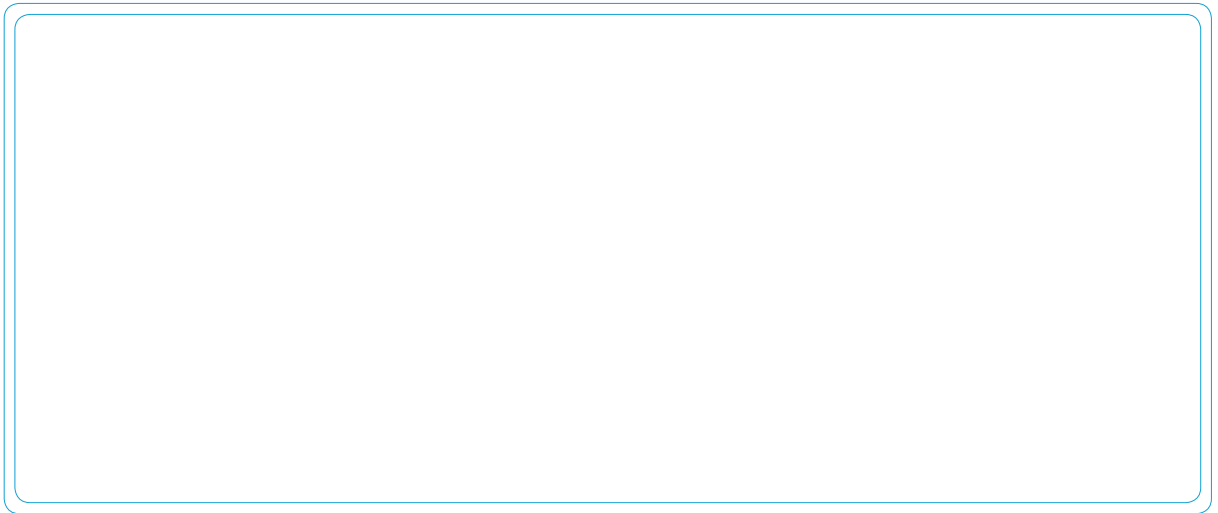
Kuinka usein käyt saunassa?

Tarvitsetko apua pesuissa? Millaista apua tarvitset?

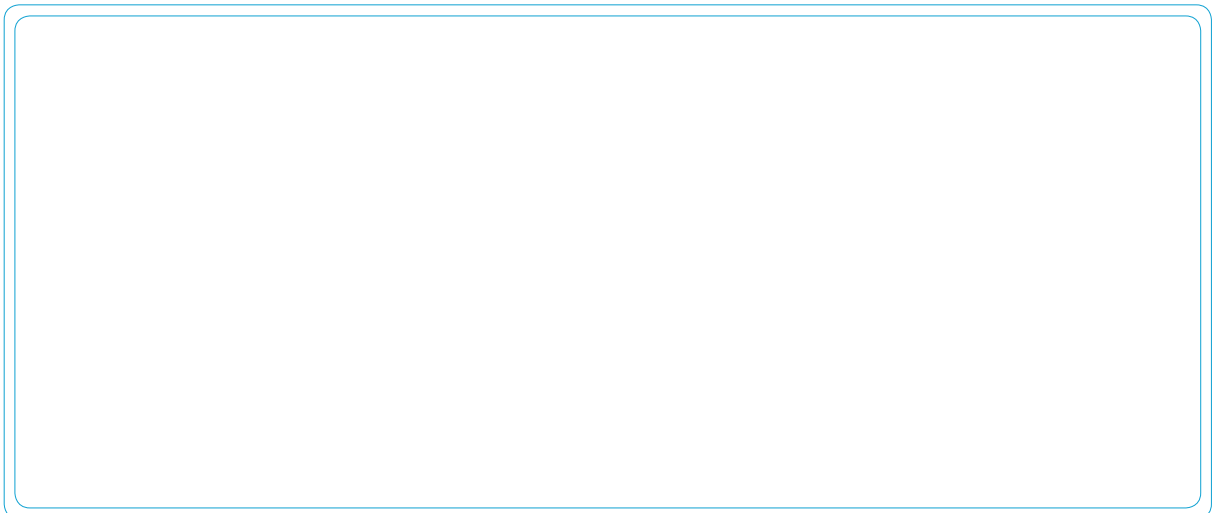
Tarvitsetko apua wc-käynnillä? Millaista apua tarvitset ?



Milloin peset hampaat? Auttaako joku sinua?



Milloin peset kädet?



Käytkö kampaajalla tai parturissa? Jos käyt, niin missä ja kuinka usein?

Milloin leikkaat kynnet? Auttaako joku sinua?

Miehille – Kuinka huolehdit parranajosta?

Naisille – Kuinka huolehdit kuukautisista?

Katso itseäsi peilistä ja kerro miltä näytät.

Ympyröi ja väritä kuvista mitä tarvitaan suihkuun mennessä.  
Rastita myös ne kehonkohdat, joissa sinä tarvitset apua peseytymiseen.



Ympyröi ja väritä kuvista mitä suihkun jälkeen tarvitaan.



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 6.2 TERVEYDEN HOITAMINEN

Oman terveyden hoitaminen kuuluu meidän jokapäiväiseen elämään. Joskus saatamme tarvita apua ja tukea terveydenhoidossa. Tilanteessa, jossa emme itse osaa huolehtia terveydestä, on tärkeää, että joku ohjaa tai auttaa siinä. Terveyden hoitamiseen kuuluvat esimerkiksi lääkärin määräämien lääkkeiden ottaminen, haavanhoidot ja puhtaus.

Kuinka hoidat terveyttäsi?

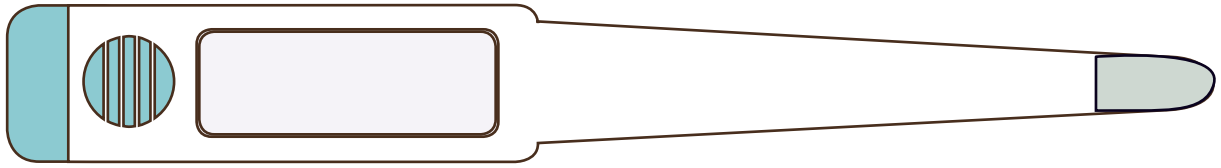
Onko sinulla jokin sairaus?

Kuinka sitä hoidetaan?

Mitä teet, jos sinulla on kipeä tai kuumeinen olo?

Mitä teet, jos leikkaat sormeesi haavan? Harjoittele laastarin laittamista.

Harjoittele kuumeen mittaamista. Voit pyytää apua ohjaajalta.  
Merkaa tulos alla olevan kuumemittarin näyttöön.



Tutustu ohjaajan kanssa ensiapuvälineisiin ja niiden käyttöön. Kirjoita tai piirrä mitä tarvikkeita löysit.

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing or drawing.

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 6.3 PAINONHALLINTA

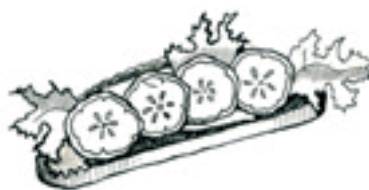
Painonhallinnalla tarkoitetaan oman painon pysymistä sopivana. Tällöin ei ole liian lihava eikä liian laiha. Syömällä sopivasti ja liikkumalla riittävästi paino pysyy hallinnassa. Paino on hyvin henkilökohtainen asia. Ketään ei saa arvostella lihavuuden tai laihuuden takia. Meillä jokaisella on oikeus olla omanlainen ja omannäköinen. Kuitenkin liiallinen ylipaino tai alipaino on terveydelle haitallista.

Punnitse itsesi, paljonko painat? Oletko tyytyväinen painoosi?

Mistä tiedät, onko painosi sopiva?

Kuinka pidät painosi sopivana?

Valitse kuvista terveellisempi vaihtoehto ympyröimällä. Väritä kuvat oikeanvärisiksi.



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 6.4 PÄIHTEET

Päihteet vaikuttavat ihmisen tajuntaan ja ne aiheuttavat hetkellisen hyvän olon tunteen. Päihteiden jatkuvasta käytöstä voi tulla riippuvaiseksi. Tällöin niiden käyttö hallitsee ja haittaa täysipainoista elämää. Päihteet ovat myös terveydelle vaarallisia ja niiden käyttö maksaa paljon. Päihteitä ovat esimerkiksi tupakka, alkoholi, väärinkäytettynä lääkkeet sekä huumausaineet.

Poltatko tupakkaa? \_\_\_\_\_

Jos tupakoit, minkä verran? Oletko joskus ajatellut tupakoinnin lopettamista?

Käytätkö alkoholia? Jos käytät, niin milloin ja minkä verran?

Mitä ovat huumeet ja mitä mieltä olet niistä?

Onko sinulle tarjottu huumeita?

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 6.5. SEURUSTELU JA SEKSI

Seurustelu on kahden ihmisen yhdessäoloa. Se on tunteiden, hetkien ja kosketuksen jakamista ihmisen kanssa, jota rakastaa. Seksi voi olla rakastelua toisen kanssa tai itsetyydytystä. Fyysinen läheisyys toisen ihmisen kanssa on herkkä asia. Siinä pitää edetä rauhallisesti itseä ja toista kunnioittaen. Jokaisen ihmisen tulee päättää itse omasta seurustelustaan tai seksin harrastamisesta. Kaikilla meillä on toisen ihmisen läheisyyden ja hyväksymisen tarve.

Mitä mielestäsi on seurustelu?

Seurusteletko itse?

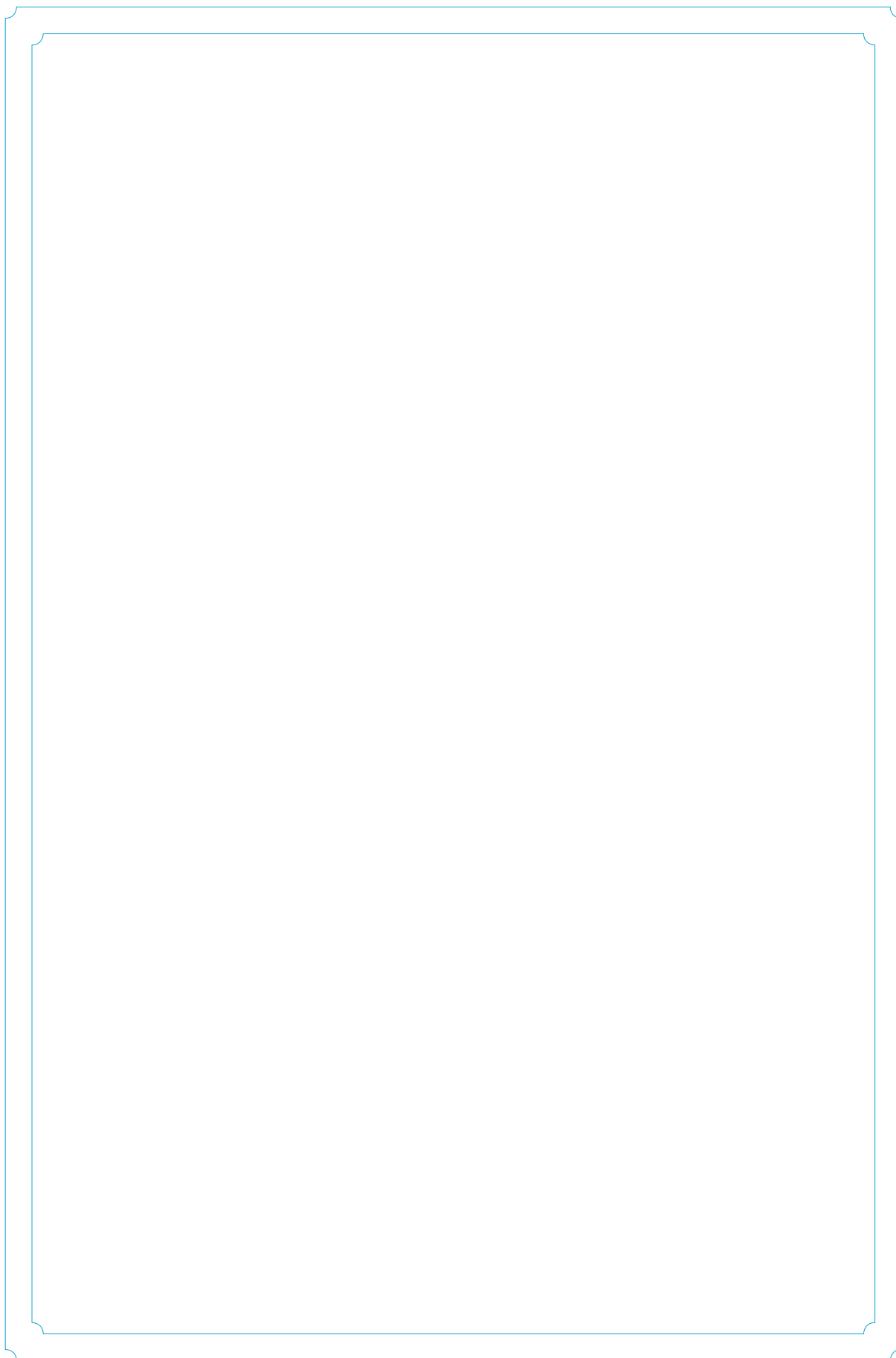
Millainen seurustelukumppani on sinusta mukava?

Millainen seurustelukumppani itse olet?

Mitä seksi mielestäsi on?

Jos sinulla on kysyttävää seksiasioissa, niin keneltä voit kysyt?

Kirjoita, piirrä tai leikkaa lehdistä kuvia, jotka liittyvät seurusteluun ja rakkauteen.



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



KODINHOITO

Tänään on:

Ohjaajani:

## 7. KODINHOITO

### 7.1 RUOKAILU

Meidän on syötävä, koska tarvitsemme ravintoa pystyäksemme toimimaan. Ruoka on siis meidän polttoainetta! On tärkeää syödä säännöllisesti ja terveellisesti. Tällöin olemme virkeitä koko päivän ja jaksamme enemmän. Terveellisen ruokavalion ansiosta vastustuskykymme pysyy myös hyvänä ja emme sairastu helposti. Myös paino pysyy sopivana. Toki välillä elämässä on juhlahetkiä, jolloin on lupa herkutella.

Miksi on tärkeää syödä terveellisesti?

Oletko yliherkkä tai allerginen jollekin ruualle?

Teetkö itse ruokaa? Jos et, niin kuka sen valmistaa?

Millä ja milloin herkuttelet?

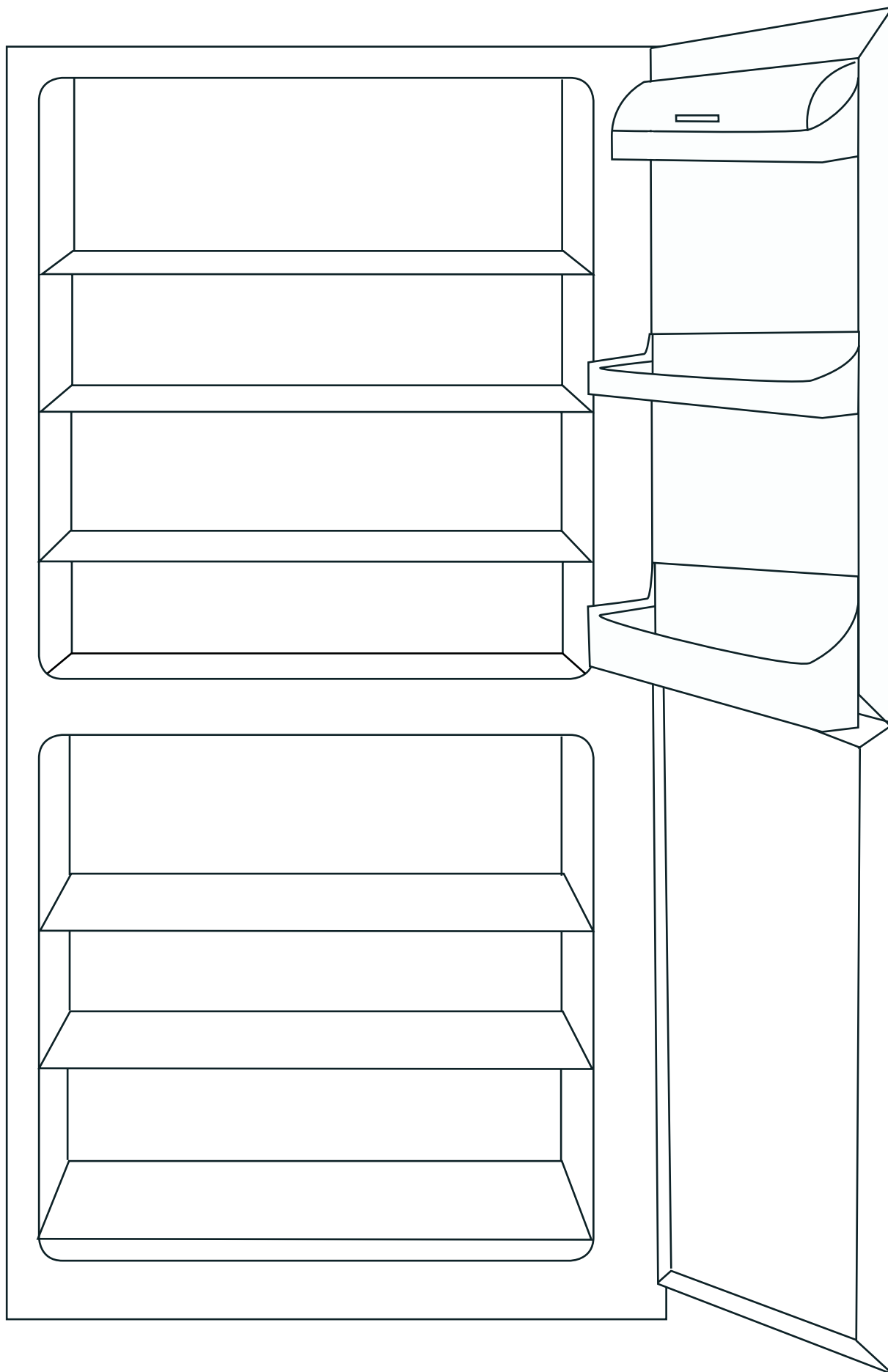
Mitä kuuluu hyviin pöytätapoihin?

Mikä on lempiruokasi?

Etsi lempiruokasi valmistusohje ja liimaa ohje tälle sivulle.

A large, empty rectangular frame with a double-line border, intended for pasting a recipe or instructions. The frame is composed of two concentric rectangles with slightly rounded corners, creating a wide border for pasting.

Piirrä tai leikkaa lehdestä kuvia, mitä jääkaapissasi olisi hyvä olla.  
Piirrä tai liimaa leikkaamasi kuvat alla olevan jääkaapin sisälle.

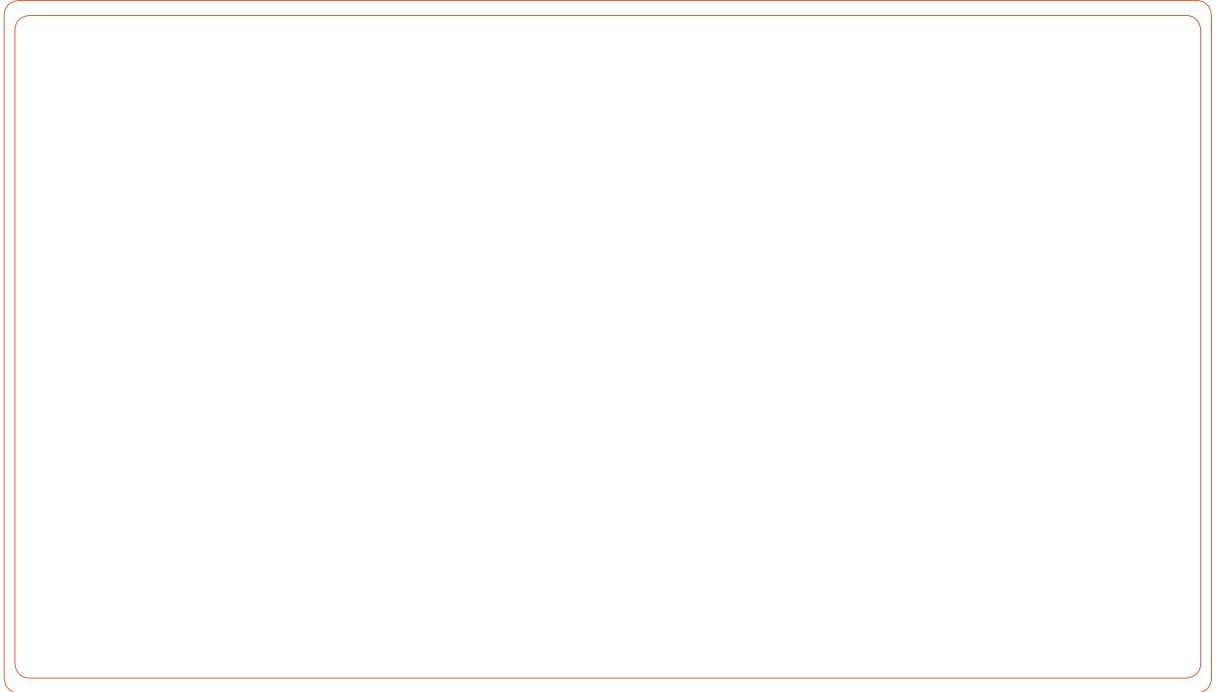


## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

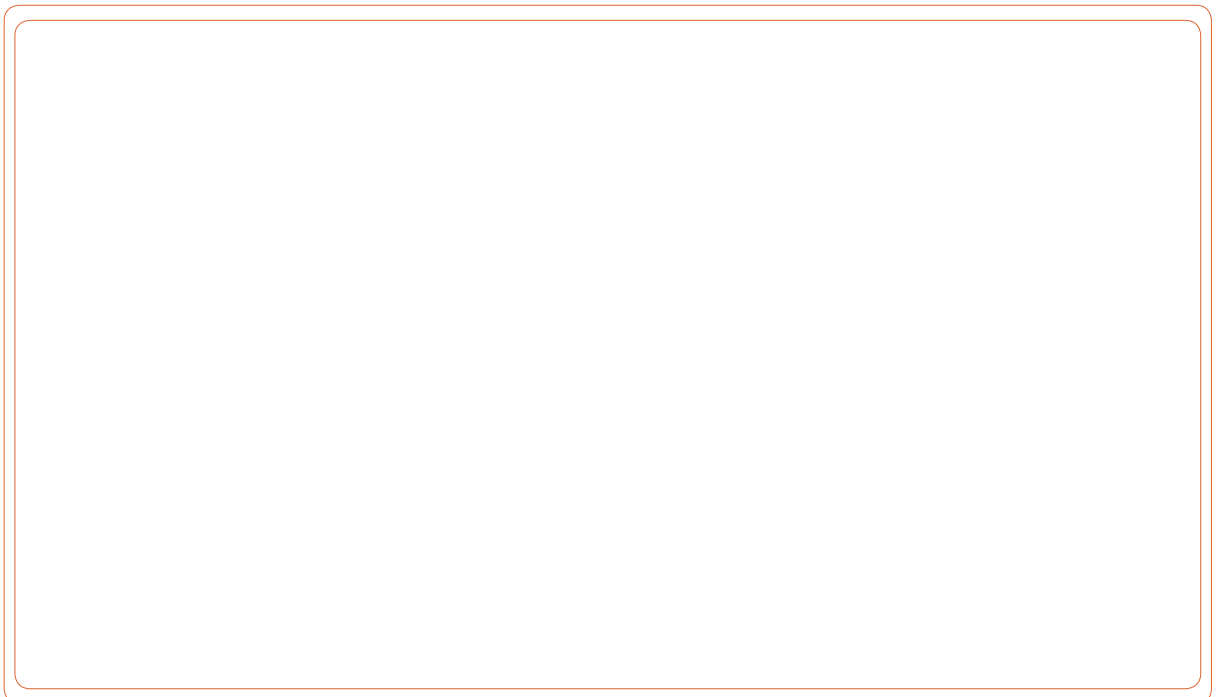


## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



Tänään on:

Ohjaajani:

## 7.2 VAATEHUOLTO

Jokaisella meistä on oma tapamme pukeutua. Puhtaat vaatteet ja siisti pukeutuminen kuuluvat hyviin tapoihin. On myös hyvä pukeutua tilanteen ja sään mukaan, sekä itselle sopivan kokoisiin vaatteisiin. Hyvin hoidettuna vaatteet pysyvät siistimpinä ja jatkavat vaatteiden käyttöikää. Vaatteet on pestävä säännöllisesti, näin ne näyttävät puhtailta ja siisteiltä. Vaatehuoltoon kuuluu pesun lisäksi myös vaatteiden huoltaminen pesun jälkeen, esimerkiksi vaateen silittäminen ja viikkaaminen kaappiin.

Millaisiin ja minkä värisiin vaatteisiin pukeudut mielelläsi?

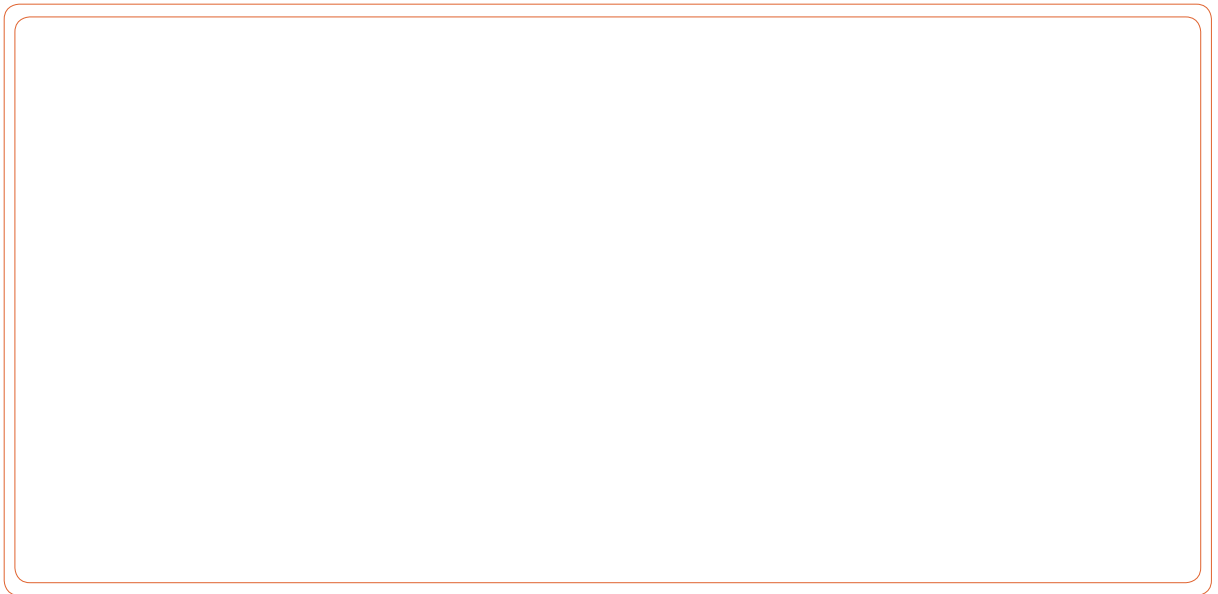
Mistä ostat vaatteita? Tarvitsetko vaatteiden ostossa apua?

Mistä vaatteiden kokomerkintä löytyy ?



Mikä on vaatekokosi ? \_\_\_\_\_

Mistä kenkien koon kertova numero löytyy ?



Mikä on kengännumerosi ? \_\_\_\_\_

Milloin vaate on pestävä? Mihin likaiset vaatteet laitetaan?

Osaatko käyttää pyykinpesukonetta? Jos et, niin kuka auttaa sinua pyykinpesussa?

Mitä vaatteille tehdään pesun jälkeen?

Harjoittele yhdessä ohjaajan kanssa vaatteiden pesemistä, pyykin kuivamaan laittamista ja puhtaiden vaatteiden viikkaamista kaappiin. Pohdi sen jälkeen:

Mitä on tärkeää muistaa pyykin lajittelussa, pesumerkinnöissä ja pesu- ja huuhteluaineiden annostelussa?

Ripusta pyykki myös kuivamaan. Miten ja minne laitat pyykin kuivamaan?

Viikkaa vaatteet kaappiin. Mitä siinä on tärkeää muistaa?

Kuinka pukeudut ?

Talvella:

---

---

---

Kesällä:

---

---

---

Vesisateeseen:

---

---

---

Uimaan:

---

---

---

Ulkoilemaan mennessä:

---

---

---

Juhliin:

---

---

---

Kaupungille:

---

---

---

Nukkumaan mennessä:

---

---

---

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 7.3 VIIHTYISYYS

Kaikilla meillä on omannäköinen koti. Eli jokaisen kodissa on erilaisia huonekaluja ja muita sisustukseen liittyviä tavaroita. Joillakin ihmisillä on paljon tavaraa ympärillään ja toiset taas viihtyvät ilman tavarapaljoutta. Kuitenkaan omasta asumistavasta ei saa olla haittaa muille. Viihtyisään kotiin on kiva tulla. Sinne on myös mukava kutsua vieraita.

Millainen on mielestäsi viihtyisä koti?

Pidätkö omaa kotiasi viihtyisänä?

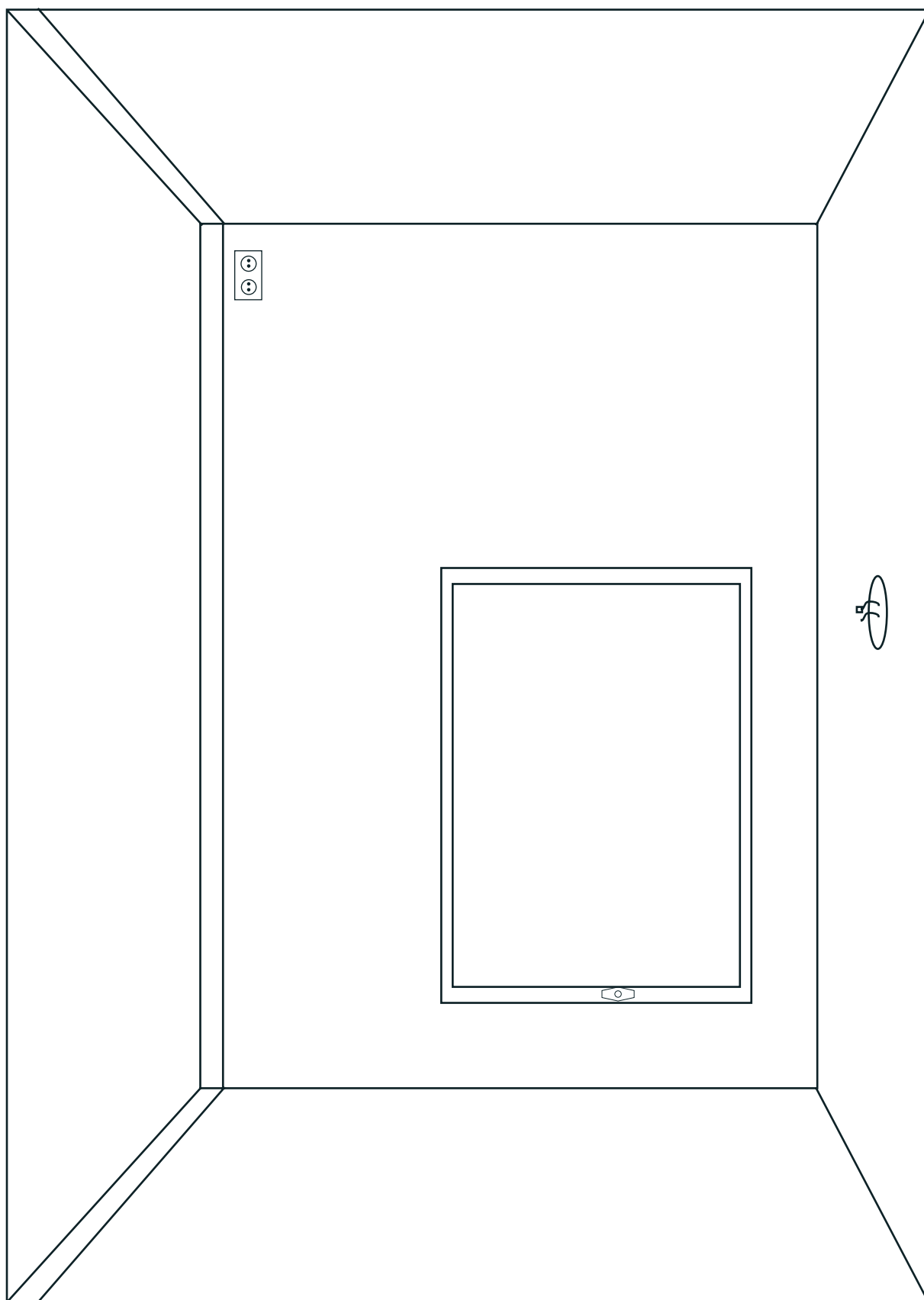
Miten voisit lisätä kotisi viihtyisyyttä?

Onko kotonasi turhaa tavaraa?

Mitkä esineet tai tavarat ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä?

Mitkä ovat lempivärisi sisustamisessa?

Tee mieleisesi huone, jossa on kaikki tarpeelliset huonekalut.  
Piirrä tai leikkaa lehdistä kuvia.



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 7.4 SIIVOUS

Koteja on erilaisia, mutta kaikissa niissä on siivottava. Järjestystä ja siivousta helpottaa, kun jokainen samassa kodissa asuva osallistuu siivoukseen taitojensa mukaan. Oman huoneen lisäksi on myös muistettava huolehtia muiden tilojen siisteydestä, kuten esimerkiksi Wc:stä ja kylpyhuoneesta sekä olohuoneesta ja keittiöstä. Myös omaan kotiin kuuluvasta pihasta on huolehdittava.

Miksi on siivottava?

---

---

---

---

---

Siivoatko itse huoneesi? Jos et, niin kuka auttaa sen siivoamisessa?

---

---

---

---

---

Mitä siivousvälineitä sinulla on?

---

---

---

---

---

## SIIVOUSSUUNNITELMA

Tämän siivoussuunnitelman avulla voit suunnitella siivousta ja jakaa siivoustehtävät viikon eri päiville. Silloin mikään tehtävä ei unohdu, eikä siivous käy liian raskaaksi. Merkkää taulukkoon, mitä minäkin päivänä siivoat.

| MILLOIN<br>SIIVOTAAN | HUONE/<br>TILA | MITÄ TEHDÄÄN/<br>SIIVOTAAN | VÄLINEET JA<br>AINEET |
|----------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |
|                      |                |                            |                       |

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



ELÄMÄNRYTMI,  
RAHA JA TURVALLISUUS

Tänään on:

Ohjaajani:

## 8. ELÄMÄNRYTMI, RAHA JA TURVALLISUUS

### 8.1. AJAN KÄYTTÖ

Ajankäyttöä on hyvä suunnitella etukäteen. On mietittävä, kuinka paljon on varattava aikaa työnteolle, vapaa-ajalle ja levolle. Näin mieli pysyy virkeänä ja ehtii tehdä kaiken mitä on suunnitellut. On tärkeää myös kunnioittaa toisten ihmisten aikaa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että sovitusta tapaamisajasta pidetään kiinni.

Paljonko kello on nyt ? \_\_\_\_\_

Millaisia kelloja sinulla on käytössäsi? Rastita :

Seinäkello ☐ Taskukello ☐ Rannekello ☐

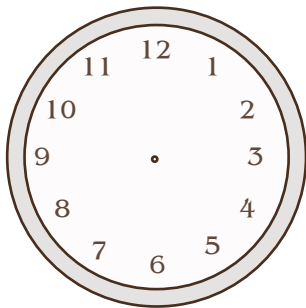
Herätyskello ☐ Kaappikello ☐ Käkikello ☐

Jokin muu kello, mikä ? \_\_\_\_\_

Mitä teet, jos olet myöhässä sovitusta tapaamisesta?

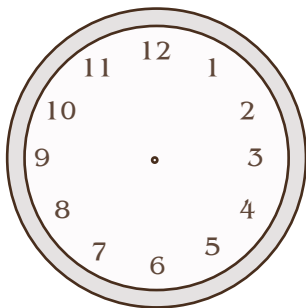
Mieti omaa arkirytmiasi. Piirrä kelloihin viisarit oikeisiin ajankohtiin.  
Kirjoita vielä kelloaika numeroin kellotaulun alle.

Moneltako heräät?



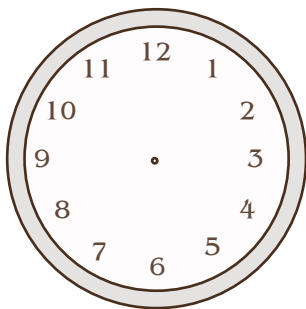
---

Lähdet kouluun / työhön / päivän askareisiin?



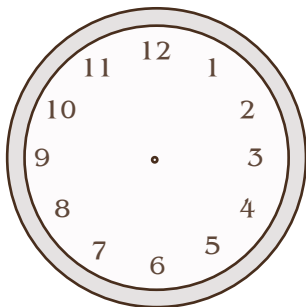
---

Syöt lounaan?



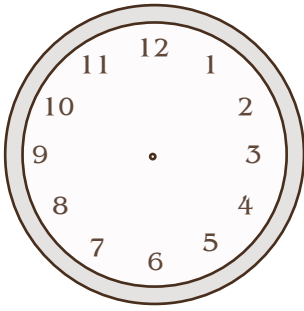
---

Juot päiväkahvin / teen?



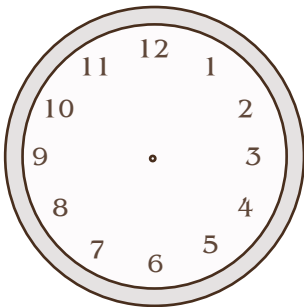
---

Lähdet kotiin / päätät päivän askareet?



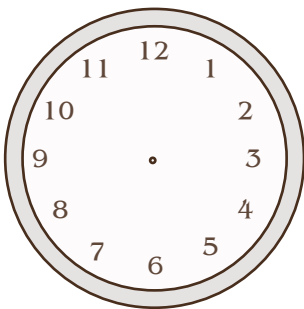
---

Syöt päivällisen?



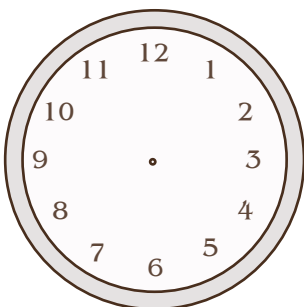
---

Syöt iltapalan?



---

Menet nukkumaan?



---

## VIIKKO-OHJELMA

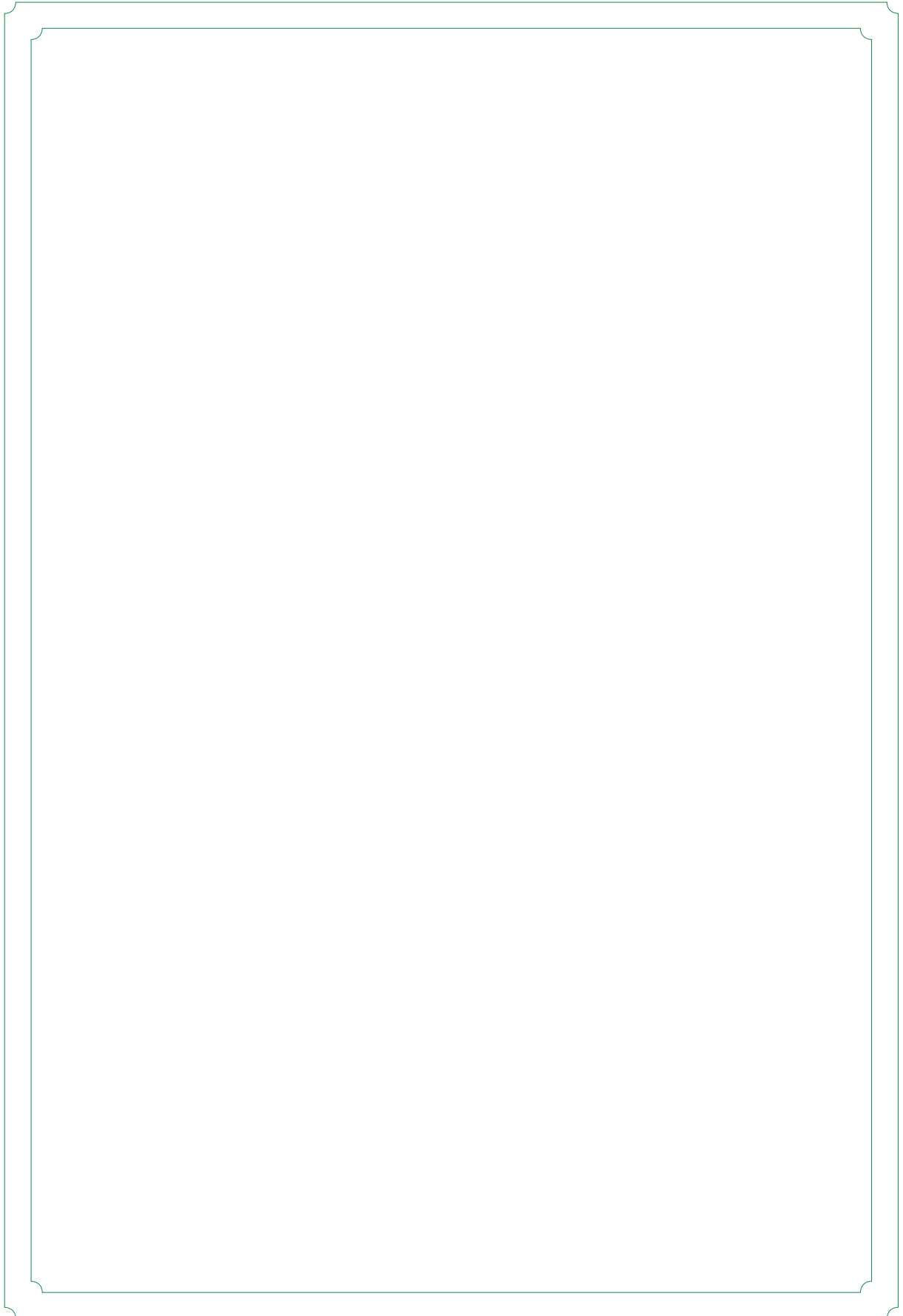
Täydennä tähän omaan viikko-ohjelmaasi esimerkiksi koulupäivät, työpäivät, asumisvalmennuspäivät ja toistuvat harrastukset.

Täytetystä viikko-ohjelmasta näet ja muistat mitä menoja sinulla on minäkin päivänä.

[illegible]

Mitkä ovat vuodenajat ? \_\_\_\_\_

Mikä on mielestäsi mukavin vuodenaika?  
Piirrä, mitä silloin tapahtuu.



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 8.2 RAHANKÄYTTÖ

Harvalla meistä on niin paljon rahaa, että voisi ostaa kaiken haluamansa. Rahankäyttöä on hyvä suunnitella niin, että rahat riittäisivät paremmin. Esimerkiksi, jos haluaa ostaa television, niin sitä varten voi joutua säästämään rahaa. On myös tärkeää miettiä, mitä todella tarvitsee. Laskut pitää maksaa ajoissa, ettei niistä tule turhia lisäkuluja.

Mistä saat rahaa?

Mihin rahasi kuluvat?

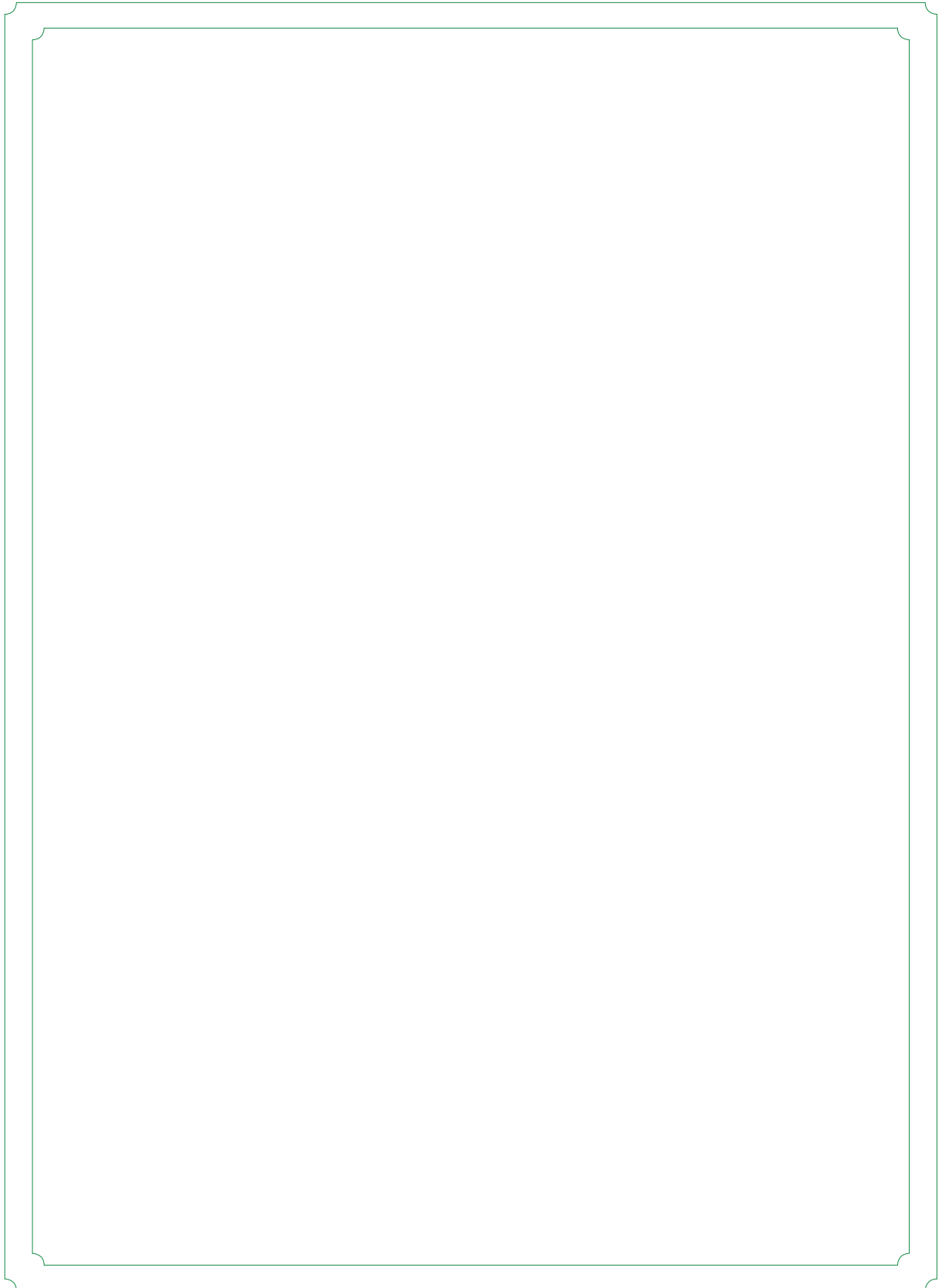
Kuka hoitaa raha-asiasi?

Missä asioissa voisit säästää? Mitä tekisit säästöillä?

## TUNNISTATKO EUROT?

Tutustu ohjaajan kanssa euroihin ja tunnista ne. Miettikää yhdessä mitä saa esimerkiksi 1 eurolla, 2 eurolla, 5 eurolla, 10 eurolla ja 20 eurolla.

Piirrä mitä haluaisit nyt ostaa. Onko toive toteutettavissa?



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

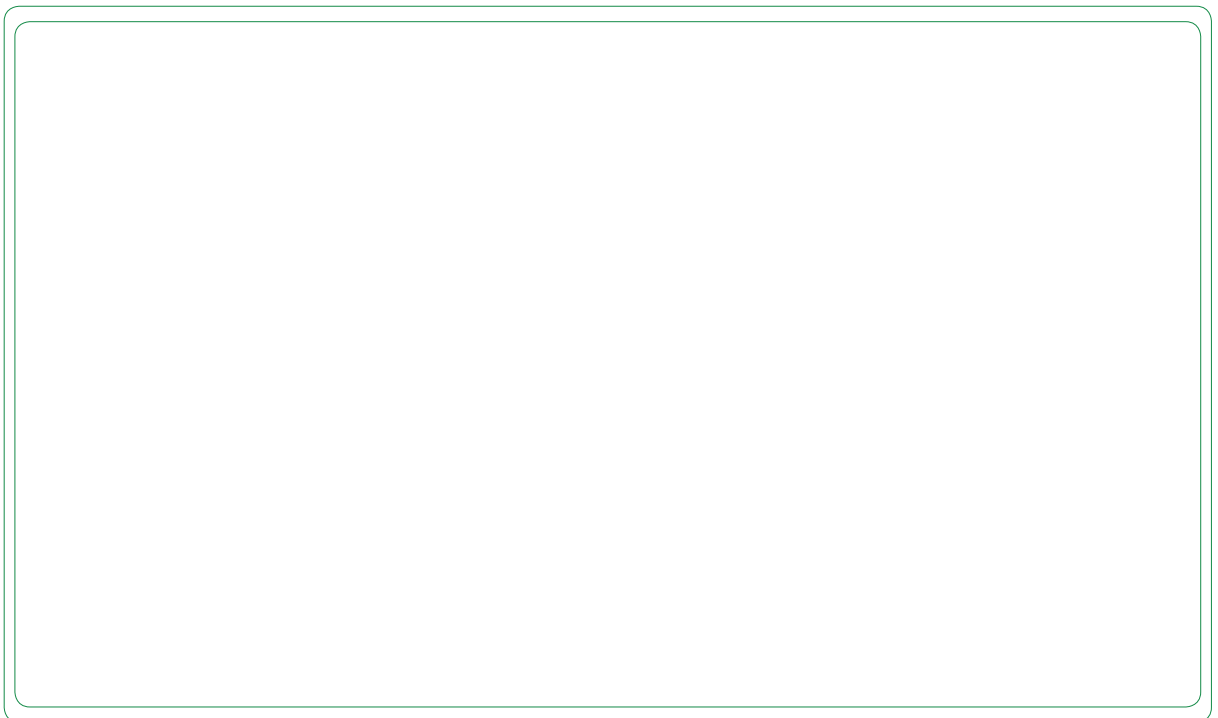


## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



Tänään on:

Ohjaajani:

## 8.3 TURVALLISUUS

Turvallisuutta on se, että kaikki ihmiset saavat elää pelkäämättä. Yhteiskuntaamme ovat turvaamassa poliisi, pelastustoimi ja puolustusvoimat. Monia vaaratilanteita varten voi itsekin suojautua etukäteen. Esimerkiksi pyöräillessä tulee käyttää kypärää. On myös hyvä harjoitella sitä, kuinka mahdollisessa hätätilanteessa toimitaan.

Turvallisuuteen kuuluu myös tunne siitä, että omassa kodissa on turvallista olla. Saa itse päättää ketä tulee kylään ja ketä ei. Eikä naapureita tai kanssa asujia tarvitse pelätä

Mikä on yleinen hätänumero ? \_\_\_\_\_

Milloin hätänumeroon soitetaan?

Missä säilytät / kuljetat koti avaintasi? Keskustelkaa ohjaajan kanssa myös kodin vara-avaimesta.

Mitä teet, jos avaimesi katoaa?

Pelkäätkö jotakin?

Mistä pelkosi saattavat johtua ja mikä voisi helpottaa pelkojasi?

Rastita sinulle tärkeitä turvallisuuteen liittyviä asioita:

PYÖRÄILYKYPÄRÄ

☐

LIIKENNEVALOT

☐

PELASTUSLIIVIT

☐

PALOVAROITIN

☐

LIUKUESTEET KENKIIN

☐

PUHELIN

☐

TURVARANNEKE

☐

SAMMUTUSPEITE

☐

TURVAVYÖ

☐

OVISILMÄ

☐

JAUHESAMMUTIN

☐

JOTAIN MUUTA, MITÄ ?

☐

---

---

---

---

---

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



MUUTOON  
VALMISTAUTUMINEN

Tänään on:

Ohjaajani:

## 9. MUUTTOON VALMISTAUTUMINEN

### 9.1 MUUTOS ELÄMÄSSÄ

Muutto uuteen kotiin on aina suuri elämänmuutos ihmisen elämässä. Muutto saattaa aiheuttaa monenlaisia tunteita kuten iloa, pelkoa, surua, epävarmuutta tai kaipuuta entiseen. Myös läheisille muuttosi on iso asia. On tärkeää, että voitte puhua muuttoon liittyvistä asioista ja tunteista.

Miksi muutat uuteen kotiin ?

Mitä ajattelet uudesta kodistasi?

Miten haluat, että sinut otetaan vastaan uudessa kodissa?

Miltä sinusta tuntuu muuttaa omaan kotiin? Voit myös kirjoittaa tai piirtää.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

## 9.2 UUSI ASUINYMPÄRISTÖ

Asuinympäristö muuttuu usein muuton yhteydessä. Muuttaminen ja sopeutuminen tuntuvat aina helpommalta, jos olet etukäteen tutustunut tulevaan asuinympäristöön ja mahdollisesti myös naapureihin. Itsenäisesti liikkuvien on hyvä tietää kuinka liikkua uudessa asuinympäristössä turvallisesti. Julkisia kulkuneuvoja käyttävien on hyvä myös selvittää etukäteen aikataulut, reitit ja pysäkit.

Onko tuleva asuinympäristö sinulle ennestään tuttu ?

Tiedätkö, ketkä ovat uusia naapureitasi?

Kuinka tutustut uusiin naapureihisi?

Kopioi ohjaajan kanssa tulevan asuinalueesi kartta esimerkiksi puhelinluettelosta.

Merkkää kartalle, missä uusi kotisi sijaitsee.

Merkitse myös tulevan kotisi lähistöllä olevat sinulle tärkeät paikat ja palvelut.

Käy tutustumassa ohjaajan kanssa tulevaan asuinympäristöösi.

Liimaa kartta tälle sivulle.

Mieti myös kuinka toimit, jos eksyt?

A large rectangular area with a double-line border, intended for pasting a map or drawing. The border is composed of two parallel lines, with the inner line being slightly offset from the outer line, creating a frame for the user's work.

Täytä osoitekortti ja muovita se.  
Kortin toiselle puolen voit liimata oman kuvasi.  
Pidä tietojasi mukana vaikka rahapussissa. Näin uusi osoite kulkee mukanasasi.

Kenelle haluat lähettää osoitteenmuutuskortteja ?  
Hae niitä postista ja lähetä uudet osoitetietosi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Osoitekortti



|                                                       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|
| Nimi:                                                 | _____ |
| Osoite:                                               | _____ |
| Puhelinnumero:                                        | _____ |
| Muuta tärkeää:                                        | _____ |
| Henkilön nimi, johon voi tarvittaessa ottaa yhteyttä: | _____ |

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tänään on:

Ohjaajani:

### 9.3 HANKINNAT

Ennen muuttoa omaan kotiin on hyvä pohtia mitä hankintoja täytyy tehdä, mitä uutta ostetaan ja mitä otetaan mukaan esimerkiksi lapsuudenkodista. Lapsuudenkodin esineisiin liittyy usein hyviä muistoja ja ne luovat turvallisuuden ja viihtyisyyden tunnetta myös uudessa kodissa. Jotta saisit kodistasi omannäköisen, on tärkeää, että pääset itse valitsemaan tulevia hankintoja.

Kirjoita tai piirrä jokaisen huoneen kohdalle:

Mitä olemassa olevia tavaroita otat mukaan ja mitä uutta tarvitset uuteen kotiisi? Mistä aiot hankkia ne?

Kirjaa tarvittaessa myös tärkeitä mittoja, esimerkiksi ikkunan koko.

MAKUUHUONE

OLOHUONE

KEITTIÖ

WC

SUIHKU / SAUNA

PIHA / PARVEKE

MUUTA

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?



**MUUTTAMINEN**

Tänään on:

Ohjaajani:

## 10. MUUTTAMINEN

Muuttamisella tarkoitetaan omien tavaroiden, esineiden ja vaatteiden viemistä uuteen kotiin. Jotta uusi koti tuntuisi ikiomalta, niin olisi tärkeää viedä sinne myös rakkaimmat tavarat. Uudesta kodista tulee pikku hiljaa oman näköinen. Huonekalut ja esineet eivät välttämättä ihan heti löydä paikkaansa.

Minne muutat? Paikka ja osoite?

---

---

---

Milloin muutat?

---

---

---

Kuka auttaa tavaroiden pakkaamisessa?

---

---

---

Kuka auttaa muuttamisessa?

---

---

---

Kuka auttaa tavaroiden purkamisessa?

---

---

---

Selvitä, onko uudessa kodissasi kaikkia asukkaita koskevia ohjeita ja neuvoja.  
Mitä ne sinusta tarkoittavat?  
Mitä ne sinulle merkitsevät?  
Kirjoita tai liimaa ne tälle sivulle.

A large rectangular area with a double-line border. The inner border is a thin red line, and the outer border is a slightly thicker red line. At each of the four corners, the lines meet at a small, decorative, rounded tab pointing outwards, creating a frame for text or a drawing.

Tupaantuliaisten eli ”tupareiden” järjestäminen.

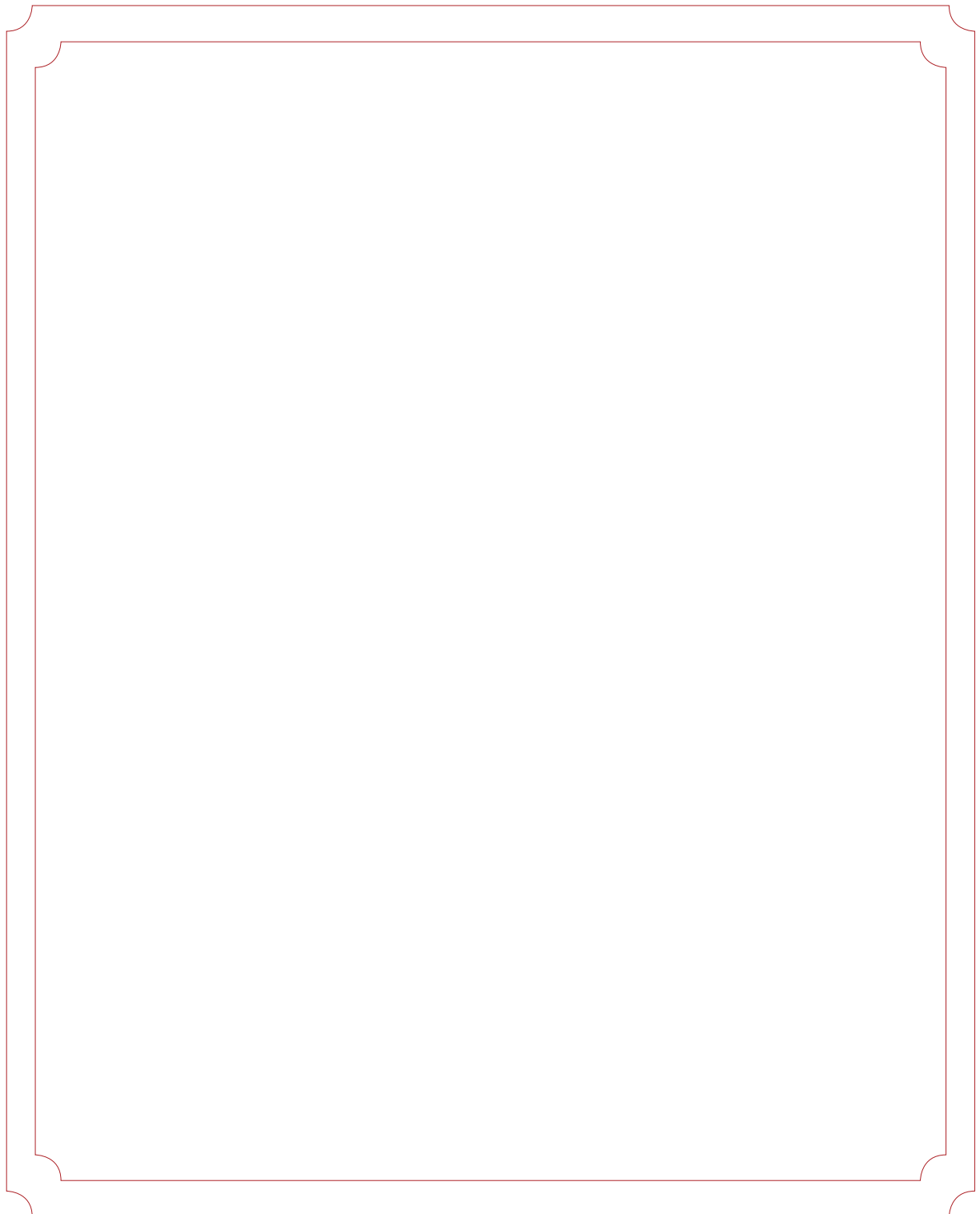
Kun tavarat on paikallaan ja koti edustuskunnossa, on tupaantuliaisten aika! Kutsu vieraita kylään uuteen kotiisi. Pyydä ohjaajalta tarvittaessa apua juhlien järjestämiseen.

Milloin ja ketä vieraita haluat kutsua omaan kotiisi?

Millä tavalla kutsut?

Mitä haluat tarjota vieraille?

Suunnittele kutsu ja laita eteenpäin.



## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

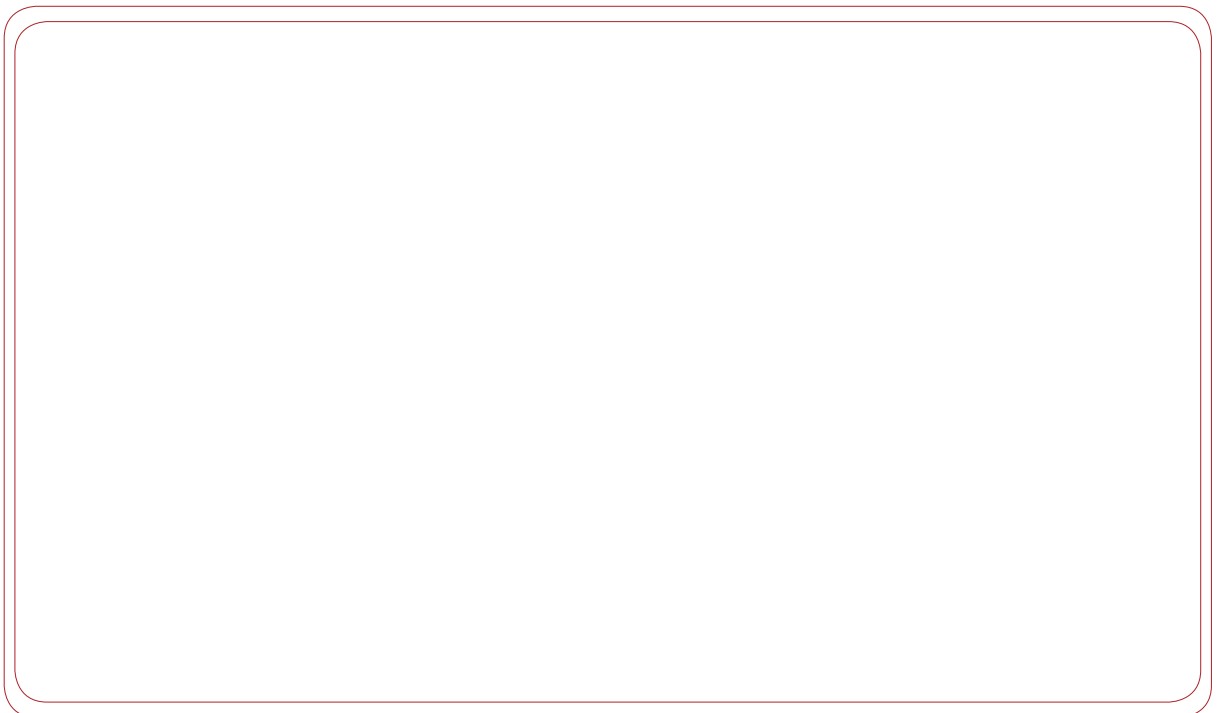


## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?





ASUMINEN UUESSA  
KODISSA

Tänään on:

Ohjaajani:

## 11. ASUMINEN OMASSA KODISSA

Olet jo muuttanut uuteen kotiin ja kenties asunutkin jonkin aikaa. Seuraavien kysymysten avulla on tarkoitus pohtia ja keskustella siitä, kuinka viihdyt uudessa kodissasi. Ovatko asiasi kunnossa? Voisiko vielä jotain tehdä toisin ja entä onko vielä jotain tekemättä?

Mitä mieltä olit asumisvalmennuksestasi ?



Miksi vastasit näin ?

---

---

---

Miten muutto sujui ?



Miksi vastasit näin ?

---

---

---

Miltä sinusta tuntuu asua omassa kodissa ?



Miksi vastasit näin ?

---

---

---

Jos et viihdy uudessa kodissasi, niin mikä siihen voisi olla syynä?  
Mitä voisit tehdä asialle tai mitä muiden pitäisi asialle tehdä?

Oletko arkipäivisin koulussa tai töissä?  
Jos olet, niin missä?

Oletko tutustunut naapureihin?

Oletko saanut uusia ystäviä?

Onko luonasi käynyt vieraita?

Kuinka pidät yhteyttä läheisiisi?

Kuinka vietät vapaa-aikaa uudessa kodissasi?

Onko sinulla uusia harrastuksia?

Miten kodinhoito sujuu?

Oletko tutustunut uuden kodin asuinympäristöön?

Onko uudessa kodissa turvallista asua?  
Jos ei, niin miksi?

Puuttuuko uudesta kodistasi vielä jotakin?  
Mitä ne asiat tai tavarat ovat?

## OMAT AJATUKSET

Miltä tehtävien tekeminen tuntui?

Mitä jäi mieleesi?

Mitä haluaisit vielä kertoa?

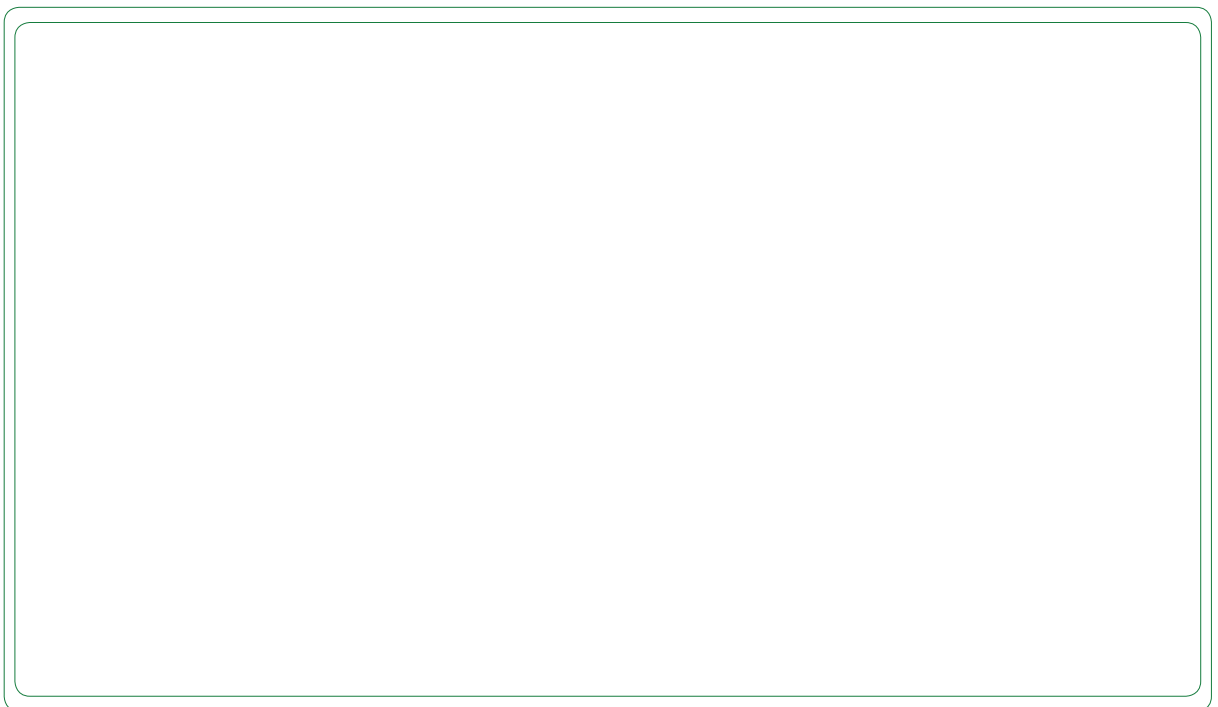


## TIEDOT JA TAIDOT

Pohdi ohjaajan kanssa edellisiin tehtäviin liittyviä toiveitasi ja tavoitteitasi.

Mistä haluaisit vielä lisätietoa?

Mitä haluaisit vielä harjoitella?





OMAT JUTUT

## 12. OMAT JUTUT

Tähän kohtaan voit liittää asumisvalmennuksessa tehtyä ja saatua materiaalia.



ASUMISVALMENNUKSEN  
SEURANTASIVUT

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

Tähän osioon kirjoitetaan asumisvalmennustapaamisen kulku. Mitä asumisvalmennuksessa on tehty eli mitä jo osataan, mitä vielä harjoitellaan ja mitä seuraavalla kerralla tehdään. Myös läheiset voivat kirjoittaa näille sivuille. Merkitse päivämäärä ja nimesi, kun kirjoitat näille sivuille.

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]

### 13. ASUMISVALMENNUKSEN SEURANTASIVUT

[illegible]







MINÄ MUUTAN -tehtäväkansio on tuotettu Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa ja Savon Vammaisasuntosäätiön hallinnoimassa MINÄ MUUTAN -asumisvalmennusprojektissa vuonna 2009. Projektin tavoitteena on ollut toteuttaa, kehittää ja edistää kehitysvammaisten henkilöiden asumisvalmennusta onnistuneen muuton mahdollistajana.



Savon Vammaisasuntosäätiö  
Vuorikatu 26 A II krs.  
70100 Kuopio  
puh. (017) 266 3200

[www.savas.fi](http://www.savas.fi)