

Toiminnalliset naisten hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi -opas

SPR:n vapaaehtoisille sekä sosiaalialalla toimiville



Shugri Mohamed & Nora Essalim

Opinnäytetyö 2019


Punainen Risti
Herttoniemen osasto

**LAU
REA**

Esipuhe

Tämä opas on kahden sosionomiopiskelijan laatima työväline naisten hyvinvointitapahtumien järjestämisestä ja siitä, mitä olisi hyvä ottaa huomioon kohderyhmän kanssa. Meitä on motivoinut opintojen alusta asti projektiluontoinen työskentely ja kiinnostanut maahanmuuttajanaiset kohderyhmänä sekä naistyö ylipäätään. Kokemuksemme on, että tämän kohderyhmän kanssa työskentelyyn on sopinut hyvin yhteen luovat menetelmät. Tutustuimme opintojen aikana eri luoviin menetelmiin, se oli meille mieluisaa ja koimme, että se on tehokas tapa myös ilmaista itseään sekä oppia uutta. Ennen opinnäytetyön aikana järjestämäämme naisten hyvinvointitapahtumaa, olimme mukana Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa(ELO)-hankkeen ja Suomen Punainen risti(SPR):n kanssa järjestämässä naisten hyvinvointitapahtumia sekä muuta toimintaa. Tämä opas on tarkoitettu ensisijaisesti SPR:n Herttoniemen osaston vapaaehtoisille, mutta myös muille sosiaalialanammattilaisille, järjestöille sekä muille naisten hyvinvointitapahtuman järjestämisestä kiinnostuneille vapaaseen käyttöön.



Sisällys

1 Johdanto.....	4
2 Tapahtuman tarkoitus ja tavoitteet.....	5
3 Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote.....	6
4 Eettisyys ja turvallisemman tilan säännöt	7
5 Naisten hyvinvointitapahtuman sisältö	8
5.1 Menetelmät	9
5.2 Markkinointi.....	10
5.3 Yhteistyö	11
6 Palaute ja arviointi	12
7 Muistilista tapahtuman järjestäjälle	13
Lähteet.....	14

1 Johdanto

Tarkoituksena oli tuottaa opas SPR:n vapaaehtoisille, sekä sosiaalialan ammattilaisille. Tavoitteena tässä oppaassa oli, että mahdollisimman moni voisi hyötyä järjestäessään naisten hyvinvointitapahtuman ja saisi työkaluja luovien menetelmien käytöstä, markkinoinnista, yhteiskumppaneista sekä palautteenkeruusta ja arvioinnista.

Idea tapahtumalle syntyi maahanmuuttajanaisten omista toiveista, jotka tulivat esiin aiemmissa SPR:n toiminnoissa suullisten palautteiden muodossa. Oppaaseen saimme sisältöä jokaisesta järjestetystä naisten hyvinvointitapahtumasta ja siellä esille tulleista ideoista sekä SPR:n vapaaehtoisilta. Naisten hyvinvointitapahtumassa edistetään kotoutumista muun muassa harjoittelemalla suomen kieltä, jakamalla tietoa eri sosiaali- ja terveysalan palveluista sekä tutustumalla yksilön omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin eri osa-alueisiin.

Tapahtuman tavoitteena oli voimaannuttaa eri luovien menetelmien avulla sekä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallistaa naisia toimimaan aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. Naisten hyvinvointitapahtuman tarkoituksena oli tuoda yhteen niin maahanmuuttaja- kuin kantaväestöön kuuluvia naisia, sillä kotouttamisen tukemisen kannalta tarvitaan molempia osapuolia.

Oppaan keskeiset käsitteet ovat kotoutuminen kokonaisvaltainen hyvinvointi, voimaantuminen, osallisuuden edistäminen, kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen naistyö sekä luovat menetelmät. Oppaassa esittelemme ensin taustaa, tarkoitusta ja tavoitteita. Tämän jälkeen tuomme esille aiheisiin liittyvää teoretietoa, kuvaamme naisten hyvinvointitapahtumien suunnittelua ja toteutusta. Viimeiseksi esimerkkejä palautteenkeruun menetelmistä ja kehitysideoista tulevaisuutta varten.



2 Tapahtuman tarkoitus ja tavoitteet



Mitä paremmin tapahtuma on suunniteltu –sitä paremmin se tulee todennäköisesti myös onnistumaan.

Tapahtuman tarkoituksella ja tavoitteilla on tärkeä rooli tapahtuman suunnittelun kannalta. Tapahtuman järjestäjillä tulisi olla kokonaisvaltainen näkemys tapahtumasta, tavoitteista, sen sisällöstä ja kaikista pienistäkin yksityiskohdista. Lisäksi on hyvä olla tarkkaavainen, jotta kykenee havainnoimaan omia virheitään.

Tärkeää on edistää naisten hyvinvointia sekä tarjota mahdollisuuksia eri etnisen taustan naisten kohtaamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja verkostoitumiseen. Yhteisen toiminnan avulla naisten osallisuus lisääntyy ja heidän mahdollisuutensa toimia laajemman yhteiskunnan jäsenenä paranevat.

3 Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote

Kulttuuri -ja sukupuolisensitiivinen työote edellyttää tiedostamista omista juurtuneista sukupuolirooleista sekä muiden käsitystä niistä.

Kulttuurisensitiivisellä työotteella tarkoitetaan sitä, että on tietynlaista herkkyyttä ja halua huomioida kulttuurien piirteitä ja ymmärretään, että esimerkiksi maahanmuuttajat eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä, vaan jokainen on erilainen yksilö.

Kulttuurisensitiivisyyteen sisältyy myös se, että huomioidaan myös suomalaisten kulttuurien piirteitä.

Sukupuolta voidaan tarkastella kulttuurisena ilmiönä, jolloin huomioidaan eri siihen liittyviä määritelmiä, odotuksia, ennakkoluuloja ja käsityksiä naisia ja miehiä kohtaan. ”**Sukupuolisensitiivisyys** on eri sukupuoliin kulttuurisesti ja sosiaalisesti liitettyjen oletusten, ennakkoluulojen ja käsitysten tunnistamista arkisessa toiminnassa ja puhutavoissa.” (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019)

TAPAHTUMAN JÄRJESTÄJÄNÄ ON HYVÄ HUOMIOIDA

		
Ole tietoinen omasta käytöksestä ja asenteista!	Ole avoin uusille mahdollisuuksille!	Älä luovuta ensiyrityksellä!
Tilanneherkyys	Avoimuus	Hyvät vuorovaikutustaidot

“ Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisessä työssä ammattilaisella on riittävästi herkkyyttä, teoreettisia tietoja, taitoja ja asenteellisia valmiuksia ottaa työssään huomioon asiakkaan kokonaisvaltaisesti. ”

HOIKKALA & SELL, 2007

4 Eettisyys ja turvallisemman tilan säännöt

Tapahtuman järjestäjillä on eettinen vastuu siitä, että jokainen tapahtumaan osallistuja saa olla oma itsensä kielestä, uskonnosta, sukupuoli identiteetistä, seksuaalisesta suuntautumisesta tai etnisestä taustasta riippumatta eikä ketään syrjitä. Itsemääräämisoikeuden mukaisesti tulee kunnioittaa jokaista osallistujaa niin, että saa itse päättää osallistuuko esimerkiksi toimintaan vai ei, sivusta saa myös halutessaan seurata.

Turvallisemman tilan käsite on yhteisöllinen toimintatapa, jonka tarkoitus on tehdä turvallisempi ympäristö kaikille tilassa oleville.

Tässä esimerkki turvallisemman tilan säännöistä:

ÄLÄ

- Älä halvenna tai nolaa muita!
- Älä yleistä yksilöä jonkun ryhmän edustajaksi!
- Älä oletta kaikkien pystyvän samaan, kuin sinä itse (esim. suomen kieli)!
- Älä arvostele muita osallistumisen perusteella!
- Älä kuvaa muita ilman lupaa! Yksityissuoja!
- Älä kiroile!

OLE

- Ole oma itsesi!
- Ole kannustava!
- Ole kunnioittava toisia kohtaan!
- Ole ymmärtäväinen muita kohtaan!
- Ole avoimin mielin!
- Ole avoin toisten mielipiteille, vaikka ne poikkeavat omista!

- ❖ Säännöt turvallisempaan tilaan voidaan tehdä etukäteen tai yhdessä osallistujien kanssa. Tapahtuman järjestäjillä on vastuu puuttua sääntörikkomuksiin ja rikkomuksista voidaan sopia tarpeen mukainen toimenpide.

Muistilista työskentelyyn:

- *Kunnioita jokaista yksilönä!*
- *Huomioi osallistujien tarpeet!*
- *Käy avointa keskustelua!*

5 Naisten hyvinvointitapahtuman sisältö

Tapahtuman ohjelma tulisi suunnitella kohderyhmän mukaisesti huomioiden tapahtuman tarkoitusta ja tavoitteita. Naisten hyvinvointitapahtumia voidaan soveltaa kohderyhmän ja järjestäjien mielenkiinnon mukaisesti. Vieressä on esimerkki ohjelmasta. Alkupuheen jälkeen kannattaa pitää koko porukalle tai pienryhmissä tutustumisleikkejä. Tässä muutama vaihtoehto:

- ❖ ”Nimipallo”, jossa tehtävänä on sanoa oma nimi ja lempiväri ja antaa pallo seuraavalle. Seuraavalla kierroksella heitetään jollekin henkilölle, jonka nimen on mahdollisesti oppinut, tai sitten kysytään jonkun nimi ja heitetään.
- ❖ ”Rivien muodostus”, jossa osallistujille annetaan käsky muodostaa rivi esimerkiksi iän, silmien värin tai pituuden mukaan. Leikkijöiden tulee tehdä rivi kommunikoimalla ilman ääntä.
- ❖ ”Tee vai kahvi” -leikki, jossa annetaan aina kaksi vaihtoehtoa. Esimerkiksi suklaa vai karkki ja osallistujat joutuvat ripeästi siirtymään valitsemaan puolensa joko salin oikealle tai vasemmalle puolelle. Toinen ohjaajista voi edustaa aina yhtä asiaa ja toinen toista vaihtoehtoa ja ohjaajat sijoittuvat eri puolille tilaa. Keskelle ei voi jäädä, vaan osallistujien tulisi aina siirtyä valitsemaan jompikumpi puoli. **Kannattaa käyttää tämänkaltaisia tutustumisleikkejä, joissa osallistuvat joutuvat liikkumaan. Se keventää tunnelmaa mukavasti!** 😊
- ❖ Tapahtumassa voi olla useita eri ”pisteitä”, joissa kierretään niin, että jokainen ryhmä pääsisi näkemään ja kokeilemaan kaikkea. Pisteitä voidaan kiertää esimerkiksi 5-10 hengen ryhmässä osallistujamäärästä riippuen ja 15 minuutin välein vaihtaa pistettä. **Näistä pisteistä ja tapahtuman kulusta kannattaa muistuttaa vielä yhteistyökumppaneita lähettämällä s-postia viikkoa ennen tapahtumaa!** 😊
- ❖ Halutessaan ohjelmaan voi lisätä arpajaiset. Palkintoina voi olla pieniä voidenäytteitä ym. Kannattaa käydä esimerkiksi paikallisessa apteekissa esittelemässä hyvinvointitapahtumaa ja kysymään sponsoroimaan tuotteita.

Ohjelma

KLO 10:15-10:30

ALKU TERVETULIAISMALJA
& OPPARIN ESITTELY

KLO 10:30-11:15

YHTEISET TUTUSTUMISLEIKIT
& RYHMIIN JAKO

KLO 11:15-13:00

PISTEILLÄ KIERTO:

- JOOGA
- VOIMAANTUMISKEHÄ
- TERVEYSPISTE
- SPR
- MIELI RY
- FINNMAMU RY
- & LEIKKIPISTE
- RUOKAILU PORRASTETUSTI

13:00

PALKINTOJEN JAKO +
PALAUTTEIDENKERUU

13:30

LOPPUSANAT

**Linkkejä luoviin menetelmiin,
toiminnallisiin harjoitteisiin
ja leikkeihin:**

- ❖ [Kepeli](#)
- ❖ [Leikkipankki](#)
- ❖ [Toimeksi](#)
- ❖ [Opintokeskus Sivis](#)

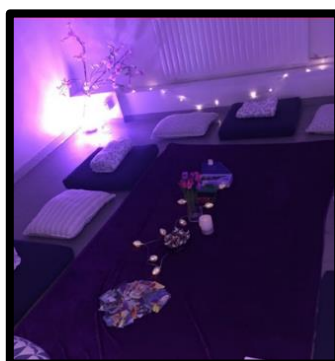
5.1 Menetelmät

Luovat menetelmät ovat erittäin hyvä keino osallisuuden ja kotoutumisen tueksi, sillä ne ovat tehokkaita keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Luova toiminta myös tukee maahanmuuttajan kotoutumista ja se lisää ryhmässä suomenkielistä keskustelua ja vuorovaikutusta, sekä tukee myös kokemusten jakamista.

Luovissa menetelmissä tavoitteena ei ole luova lopputulos, vaan keskeisessä asemassa on prosessi. Luoviin menetelmiin tutustussa ei tarvitse olla mitään erityisosaamista, tärkeää on vain halu kokeilla ja itsestä uusia piirteiden löytäminen.

Menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi, **musiikin kuuntelua, liikkumista, runoja tai kädentaitoja**. Varsinkin eri kieli tasoisten kanssa toimiessa tärkeää on antaa selkeät ohjeet, jotta jokainen pystyy ymmärtämään ja saa siitä enemmän irti.

Alla on kuvia Naisten hyvinvointitapahtumista 2018-2019 (Joogaa, kuvataidetta sekä moniaistisessa tilassa esimerkiksi erilaisia tehtäviä kuvakorttien avulla)



5.2 Markkinointi

Tapahtumajärjestäjän olisi hyvä tehdä taustatyötä oikeiden markkinointikanavien ja -keinojen löytämiseksi, jotta tavoitetaan tapahtuman kohderyhmä.

Keinoja mainostaa tapahtumaa:

- ❖ Sosiaalisen median kautta (Facebookin eri ryhmät, SPR:n ja yhteistyökumppaneiden sivut ym.)
- ❖ Jalkautuminen alueella (viedä esitteitä esim. päiväkoteihin, leikkipuistoihin ja lähialueen kohtaamispaikkoihin)
- ❖ Tiedottaa eri verkostoille sähköisesti (ottaa yhteyttä maahanmuuttajajärjestöihin ja aikuiskoulutuslaitoksiin. SPR:n vapaaehtoiset ottivat niihin yhteyttä aiemmissa tapahtumissa ja sieltä on saatu isoja ryhmiä osallistumaan!)
- ❖ Ottaa yhteyttä maahanmuuttajajärjestöihin ja aikuiskoulutuslaitoksiin (SPR:n vapaaehtoiset ottivat niihin yhteyttä aiemmissa tapahtumissa ja sieltä on saatu isoja ryhmiä osallistumaan!)

Alla olevassa kuvassa esitteet suomen, englannin, somalin, arabin- ja venäjän kielillä. Kannattaa kääntää kielille, joita kohderyhmä puhuu ja jos ei varmaa tietoa kohderyhmän kielitaidosta ole, selkosuomi sekä Suomessa puhutuimmille kielille kääntäminen on myös hyvä vaihtoehto! 😊

- ❖ Esitteen takasivulle on hyvä laittaa selkeä kartta ja ohjeistus, kuinka saapua tapahtumapaikalle. Myös maininta, jos joku on menossa osallistujia vastaan esim. metroasemalle! 😊



5.3 Yhteistyö

Yhteistyössä on voimaa!



Pääyhteistyökumppanimme on SPR:n Herttoniemen osasto. Suomen Punainen Risti järjestää paljon erilaista toimintaa, muun muassa lapsille erilaisia kerhoja ja nuorille on oma SPR:n ylläpitämä turvatalo. Heillä on paljon monikulttuurista toimintaa, jossa vapaaehtoisten rooli on äärimmäisen tärkeä työpanos. SPR on Naisten hyvinvointitapahtumissa suunnittelun & toteutuksen lisäksi vastannut tilasta sekä rahallisista resursseista. **VINKKI: Tapahtumaa järjestäessä on siis mietittävä mistä ja miten rahoitus & tila saadaan järjestettyä!** 😊



Suomen Mielenterveys ry

Yhteistyökumppanimme Mieli ry eli Suomen mielenterveysseura pyrkii työssään edistämään hyvään mielenterveyteen liittyviä asioita tarjoamalla erilaista apua ja tukea heikoimmassa asemassa oleville henkilöille. Mieli ry tekee yhteistyötä eri organisaatioiden, valtion ja kuntien kanssa. Toimintaa rahoittavat sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), ministeriöt ja kunnat. **VINKKI: Ota yhteyttä myös muihin sosiaali- ja terveysalan toimijoihin, esim. Mannerheimin lastensuojeluliittoon!** 😊

FINNMAMU ry

FINNMAMU ry tukee maahanmuuttajanaisia Suomessa ja pyrkii edistämään naisten kotoutumista ja tutustumista suomalaiseen kulttuuriin. Heidän pääkohderyhmänä ovat 40-60-vuotiaat ikääntyvät, pitkäaikaistyöttömät ja mielenterveysongelmaiset naiset. He järjestävät toimintaa eri puolilla pääkaupunkiseutua, mutta pääasiallisesti Helsingissä. **VINKKI: Maahanmuuttajajärjestöjä on paljon, kannattaa googlettamalla hakea ja katsoa, minkälainen järjestö voisi sopia tapahtuman yhteistyökumppaniksi ja ottaa suoraan yhteyttä haluttuun järjestöön!** 😊



Laurea-ammattikorkeakoulu tukee naisten hyvinvointitapahtumia; sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat osallistuneet moneen tapahtumaan projektityön muodossa, jolloin he saavat niistä opintopisteitä. Heistä on suuri apu tapahtuman sisällön kannalta, sillä tämä toiminta hyödyntää niin tapahtuman järjestäjiä kuin opiskelijoita. **VINKKI: Sote- tai taidealan opiskelijoita voi pyytää myös mukaan yhteistyöhön, silloin tulisi lähestyä suoraan oppilaitosta!** 😊



Jooga piste on ollut yksi suosituimmista ja SPR:n tuttu joogaopettaja on saatu aina mukaan. Joogaopettajia löytää myös eri paikkakunnilta. **VINKKI: Googleta joogaopettaja/joogakoulu sen paikkakunnan mukaan, jossa haluat hyvinvointitapahtuman järjestää. Budjetin ollessa rajallinen, voit myös kysyä sote- ja taidealan opiskelijoilta, sattuisiko jollakulla olemaan kokemusta joogan**

6 Palaute ja arviointi

Naisten hyvinvointitapahtumissa on tärkeää kerätä palautetta. Tapahtuman arvioinnin kannalta on hyvä hyödyntää erilaisia mittareita. Voit kerätä suullista, kirjallista tai myymiöpalautteita. Lisäksi on tärkeää havainnoida toimintaa tapahtumassa ja kysyä kehittämisideoita tulevia tapahtumia varten.

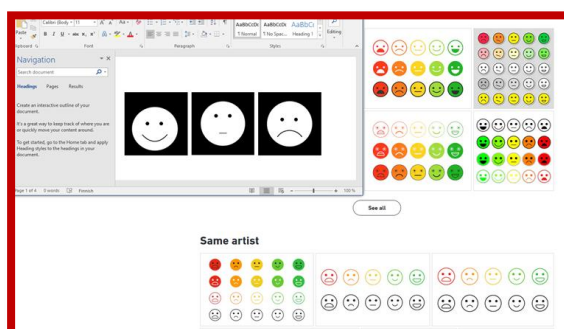
Saatua palautetta on hyvä peilata tapahtuman tavoitteisiin arvioinnissa, jotta tiedetään, miten tapahtuma on onnistunut.

Alla on kuva palautekyselymenetelmistä:

Naisten hyvinvointitapahtuma 9.10.2019

Palaute

1. Oliko tapahtuma mielestäsi onnistunut?
2. Mikä oli erityisen hyvää?
3. Mitä kehitettävää naisten hyvinvointitapahtumassa mielestäsi on? (apukysymys: Olisiko jotain voinut tehdä toisin?)
4. Oliko pisteissä turvallinen ilmapiiri?
5. Oletko ollut aikaisemmissa naisten hyvinvointitapahtumissamme? (Jos vastasit kyllä, niin mikä sai sinut tulemaan uudestaan?)
6. Koetko, että naisten hyvinvointitapahtumille on tarvetta?
7. Muuta palautetta ja terveiset Noralle ja Shugrille?



7 Muistilista tapahtuman järjestäjälle

Suunnittelu

- ✓ Päivän tavoite
- ✓ Rahoitus
- ✓ Tila
- ✓ Yhteistyökumppanit
- ✓ Vapaaehtoiset
- ✓ Esitteet ja markkinointi

Toteuttaminen

- ✓ Opastus
- ✓ Tilan järjestely
- ✓ Kävijäpalaute
- ✓ Palaute järjestäjiltä ja yhteistyökumppaneilta

Yllä olevat suunnitteluun ja toteutuksen liittyvät työtehtävät voidaan jakaa tapahtuman järjestäjien kesken. Meidän tapahtumien onnistumisen kannalta SPR:n vapaaehtoisten työpanos on ollut korvaamaton. On tärkeä huomioida, että tapahtumaa suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon, kuinka monta vapaaehtoista tarvitaan.

Kuka hoitaa nämä pisteet:

- **Lastenhoitonurkka**, jossa voi tarvittaessa järjestää piirileikkiä, tarinankerrontaa ym. lasten iän ja kiinnostuksen mukaan
- **Ruoan valmistus**, ruoan voi tilata jos budjetti siihen löytyy tai joku vapaaehtoisista voi sen tehdä, jolloin tarvitaan aineksiin rahaa sekä tekijät. On hyvä arvioida ilmoittautuneiden perusteella osallistujamäärä ja tehdä aina hiukan ylimääräistä. Meidän tapahtumissa tarjoiltavana on ollut keitto, leipää, joku makea esim. piirakka sekä kahvia ja teetä.
- **Ilmoittautuneiden seuranta**, tarvitaan joku vapaaehtoinen, joka seuraa ilmoittautumisia (esim. ruoan ja muun toiminnan kannalta) sekä kyselee perään esim. eri kulttuurijärjestöistä ja Stadin ammatti- ja aikuisopistoon kuuluvasta Stadin osaamiskeskuksesta ryhmiä.
- **Osanottajien ohjaaminen**, yleensä SPR:n vapaaehtoisista on mennyt 1-2 Siilitien metroasemalle vastaan, jolloin kynnyksellä osallistua tapahtumaan on ollut pienempi. Tapahtumapaikan lähelle voi myös ripustaa SPR:n punaisia ilmapalloja!
- Tapahtuman kannalta oleelliset asiat, kuten **Raha & Tila** ovat olleet aina SPR:n vapaaehtoisten vastuulla. Olisi hyvä huomioida tilan esteettömyys sekä esimerkiksi se, onko lastenhoitohuonetta, pottaa yms.

Lähteet

Häyrinen, E & Vallo, H. 2014. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Sell, A. & Hoikkala, T. 2007. Nuorisotyötä on tehtävä: menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus. 2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Ruskeat tytöt. 2019. Turvallisempien tilojen periaatteet. <https://www.ruskeattytot.fi/turvallisempien-tilojen-periaatteet/-rt-live>

Suomen Punainen Risti. 2019. Punaisen Ristin Seitsemän Periaatetta. <https://www.punainenristi.fi/periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Mitä kotoutuminen on? <https://tem.fi/mita-kotoutuminen-on->

Kuvalähteet

Kansikuva: Google copyright pics

Merkkaamattomat: Omia kuvia

Hyödyllisiä lähteitä:

Opinnäytetyö: Toiminnalliset naisten hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi <https://www.theseus.fi/>

Suomen Punainen Risti Herttoniemen osasto <https://rednet.punainenristi.fi/herttoniemi>

Mieli ry <https://mieli.fi/fi>

FINNMAMU ry <https://fi-fi.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization/FINN-MAMU-Monikulttuurinen-yhdistys-ry-%D8%AC%D9%85%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D8%A3%D9%87%D9%84%D9%8A%D8%A9-530631990366531/>

Elämysillä osaksi yhteiskuntaa. Aistien menetelmä. <https://aistienmenetelma.net/aistien-menetelma/menetelma/>

Kepeli 2019- Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä 2016-2018. Metropolia. <http://kepelimetropolia.fi/>

