

ОСНОВЫ ВОЛОНТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Специалисты по развитию, Отдел волонтерской деятельности
Муниципалитет Хельсинки, Отдел по делам культуры и досуга

Helsinki

A woman with blonde hair tied back, wearing a dark coat with a light-colored speckled pattern, is seen from the side. She is looking out towards a bright sunset or sunrise over a body of water. Her hand is raised to her forehead, shielding her eyes from the intense light. The background is a warm, golden glow from the sun, with some blurred structures visible on the left.

**”One Hel of an Impact” – не слоган, а
позиция,
заставляющая мыслить масштабно.**

Программа:

- Что такое волонтерство, и на чем оно основано
- Права и обязанности
- Страхование и договор
- Примеры волонтерской деятельности
- Навыки общения волонтера

Что такое волонтерство, и на чем оно основано

Определение волонтерства, муниципалитет Хельсинки

Волонтерская деятельность – это добровольная деятельность на благо общественности, окружающей среды и сообществ, которая осуществляется без расчета на денежное вознаграждение.

Волонтерство способствует различным формам гражданского участия и благоустройства жизни.

Ценности муниципалитета Хельсинки

Наш муниципалитет работает на основе следующих ценностей:

- Ориентация на мнение горожан
- Экологичность
- Справедливость и равноправие
- Экономичность
- Безопасность
- Причастность и участие
- Благоприятные условия для предпринимателей

Этические принципы

Вся деятельность муниципалитета базируется на таких принципах, как честность, справедливость, равноправие и открытость.

Принципы Хельсинки относительно такого понятия, как «причастность»

1. Задействование индивидуального и группового опыта, а также опыта специалистов
2. Создание благоприятных условий для самостоятельной работы
3. Создание равных возможностей для гражданского участия

(Административный приказ, утвержденный городским советом 16.11.2016)

Helsinki



Волонтерство как способ участия в жизни города

- Волонтерство – один из способов вовлечения людей в жизнь города и причастности к ней. В свое время оно зародилось благодаря чувству социальной общности, потребности помогать другим людям, например соседям, или ходить на субботники (Harju 2005: 67–72).
- Волонтерство наполняет жизнь смыслом, дарит яркие впечатления, увлекает, дарит радость от того, что даешь и получаешь (Nylund – Yeung 2005: 13).
- Волонтерская деятельность – это проявление активной гражданской позиции и важная часть демократии (Haarni 2010: 33; Utriainen 2011: 21).

- Harju, Aaro 2005. Гражданское общество как источник вдохновения для волонтерства. В издании: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (ред.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. [Волонтерство: отдавать, ценить и быть причастным] Тампере: издательский дом Vastapaino. 58–80.
- Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (ред.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. [Волонтерство: отдавать, ценить и быть причастным] Тампере: издательский дом Vastapaino.
- Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä: Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. [Активные горожане пенсионного возраста] Хельсинки: Gaudeamus Helsinki University Press. & Utriainen, Jarkko (ред.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. [Использование волонтерского ресурса в работе по уходу за престарелыми] Kehittyvät vanhustenpalvelut julkaisuja [Публикации развивающихся услуг для престарелых] 1/2011. Хельсинки: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. [Ассоциация помощи престарелым]



Самый удобный город для жизни – стратегия развития городского пространства Хельсинки на 2017–2021 гг.

- Концепция развития Хельсинки заключается в том, чтобы стать самым удобным для жизни городом в мире.
- Наша деятельность основана на равноправии, справедливости, сильном чувстве общности и концепции поведения, которая дает возможность открыто участвовать в жизни города.
- Хельсинки – это в первую очередь место и люди, а не бюрократическая машина.
- Основная задача города – предоставлять населению качественные услуги и создавать условия для активной, наполненной радостью жизни.
- **Хельсинки – город для счастливой жизни!**

Принципы волонтерства

- Осуществляется добровольно и без денежного вознаграждения
- Определение различий в роли волонтера и наемного работника
- Конфиденциальность
- Надежность и приверженность
- Равенство и взаимопомощь
- Терпимость и равноправие
- Вовлеченность и чувство общности
- Значимость и субъектность
- Приверженность ценностям города Хельсинки, соблюдение инструкций и принципов волонтерства
- Уважение человека и/или организации, который/ая получает помощь волонтеров, и соблюдение инструкций
- Право на поддержку и инструктаж
- Удовольствие от выполнения добровольческой деятельности

Волонтерство с точки зрения муниципалитета Хельсинки

Добровольческая деятельность дополняет городские услуги. В ее основе лежит личная мотивация, и она способствует

- Вовлеченности
- Возможности помогать и получать помощь
- Благополучию и радости
- Получению впечатлений от способности быть движущей силой, от собственной значимости
- Равноправному общению с представителями различных слоев горожан
- Общности и желанию чувствовать себя хозяевами района и города
- Заботе об окружающей среде

Волонтерство – это также профилактическая и духовно укрепляющая деятельность. Она нужна для того, что помочь предотвратить изоляцию человека от общества и помочь ему справиться с одиночеством.

Волонтерство улучшает качество жизни



Волонтерство в Финляндии

- Все больше людей становятся волонтерами (в 2018 г. 40%, в 2015 г. 33%)
- Волонтерская деятельность занимает в среднем около 15 часов в месяц (2018 г.)
- 54% (2018 г.) людей занялись бы волонтерством, если бы их об этом попросили.
- Более половины участников опроса сообщили, что не занимаются волонтерством из-за нехватки времени
- Женщин, принимающих участие в волонтерской деятельности, немного больше, чем мужчин (+4% в 2018 г.)
- Больше всего волонтеров среди молодежи (15–24 года, в 2018 году на 17% больше, чем в 2015 году)
- Пожилые (65–79 лет.) стали меньше заниматься волонтерством (-10% в 2015 г. по сравнению с 2018 г.)
- **Доля краткосрочной волонтерской деятельности и деятельности онлайн увеличилась. Несмотря на это, 42% по-прежнему занимаются долгосрочной волонтерской деятельностью, 76% – заняты непосредственно с людьми.**

Опрос проводился в марте 2018 года в форме индивидуальных опросов. В опросе участвовало 1 000 человек. Выборка статистически представляет взрослое население Финляндии (лица в возрасте 15 лет и старше).

Опрос проведен компанией Taloustutkimus Oy по заказу организации Kansalaisareena, Церковного совета и учебного центра Sivis. Погрешность составляет примерно ±3 процентных единиц.

Мотивирующие факторы у всех разные

- Желание помочь
- Желание попробовать что-то новое
- Потребность в том, чтобы чем-то заниматься
- Потребность в групповом общении
- Наличие свободного времени и желание приносить пользу
- Попросил знакомый
- Знакомство с людьми
- Сам раньше получал помощь
- Религиозное убеждение
- Волонтерство как хобби
- Можно получить зачет по учебе или опыт работы
- и т. п.

→ Важно найти такую волонтерскую деятельность, которая будет отвечать вашей мотивации!

Дать понять, что вы на равных – это тоже часть работы волонтера.

Быть человечным, т. е. повседневное общение – основа моральной поддержки.

- Делиться опытом – важная составляющая моральной поддержки.
- Существуют разные группы поддержки, которые формируются по различным признакам, например, состоят из людей одного возраста.
- В таких группах можно не только обсуждать проблемы, но и находить друзей.
(Hyväri 2005: 214–215.)

Одна из базовых потребностей человека – ощущать свою принадлежность к коллективу.

- В группе можно делиться своими переживания с людьми с похожими ситуациями, быть понятым и получать поддержку. Это важно.
- Чувство общности – это часто главное, что дает группа своим участникам. (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 13.)

Heiska, Hanna – Hoikkala, Marianne – Martin, Minna – Syvälahti, Anne 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. [Плоды коллективной работы – руководство для куратора группы поддержки] Хельсинки: Фонд здравоохранения выпускников школ.

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. [Как меняется взаимодействие групповой поддержки и профессиональной помощи.] В произведении: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (ред.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. [Волонтерство: отдавать, ценить и быть причастным.] Тампере: издательский дом Vastapaino. 214–235.

Рекомендуемая литература: Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. [Моральная поддержка в сфере социальной защиты и здравоохранения] Авторы – Ирья Микконен и Анья Сааринен [Irja Mikkonen, Anja Saarinen]

<https://www.epressi.com/tiedotteet/kustannustoiminta/vertaistuki-sosiaali-ja-terveysalalla-on-ensimmainen-suomalainen-kattava-tietokirja-vertaistuen-merkityksesta.html>



Права и обязанности

Волонтер имеет право

Сам выбирать подходящее ему задание

- Заниматься волонтерской деятельностью в удобное для себя время
- Отказываться от предложенного задания
- Менять задания

Получать

- Вводное обучение и инструктаж
- Поддержку и рекомендации
- Контактную информацию при возникновении проблем
- Возможность посещать учебные мероприятия и встречи
- Принимать и оставлять отзывы
- Страхование
- Удовольствие и жизненные силы от волонтерской деятельности

Волонтер обязан

- Соблюдать конфиденциальность
- Придерживаться ценностей, соблюдать инструкции и принципы муниципалитета Хельсинки
- Быть терпимым и уважать право людей на самоопределение
- Не нарушать договоренностей, держать данное слово
- Быть волонтером, а не наемным работником
- Во время выполнения волонтерской деятельности не употреблять алкоголь и наркотики
- Сообщать персоналу о замеченных недостатках, случаях вандализма или причинах для беспокойства (например, потребности клиента в помощи, испорченных вандалами объектах и т. п.)
- Сообщать о своем желании прекратить волонтерскую деятельность, если таковое
ВОЗНИКНЕТ

Страхование и договор

Волонтеры застрахованы



KORVAUSHAKEMUS
Ryhmätapaturmavakuutus

Vakuutusnumero
5273914
Käsittelytunnus

HENKILÖTIEDOT	Vakuutetun täydellinen nimi		Henkilötunnus
	Lähiosoite	Postinumero	Osoitetoimipaikka
	Puhelin kotiin	Matkapuhelin	
	Sähköpostiosoite		
VAKUUTUS-TIEDOT	Vakuutuksenottajan täydellinen nimi Helsingin kaupunki	Jaos	
VAKUUTUKSEN-OTTAJAN VAHVISTUS	Allekirjoitus	Osoite	
	Nimen selvennys	Postinumero ja -toimipaikka	
PANKKIYHTEYS	Henkilö tai yritys, jonka tilille korvaus maksetaan		
	Pankin ja konttorin nimi	Täydellinen tilinumero	
HUOLTAJAN YHTEYSTIEDOT	Nimi	Osoite	
	Postinumero ja -toimipaikka	Puhelinnumero	
TAPATURMA-TIEDOT	Tapaturma sattui pvm		Tapatumapaikka
	klo		
	Tapaturma sattui		
	☐ Oppilaitoksessa tai matkalla sinne/-sieltä ☐ Päiväkodissa tai matkalla sinne/-sieltä ☐ Luottamustoimessa tai matkalla s ☐ Vapaaehtoistyössä tai matkalla sinne/-sieltä ☐ Muualla missä ?		
Miten tapaturma sattui? Kertokaa, mitä tapahtui ja miksi?			



Страхование волонтеров

- Тип страхования: Групповое страхование от несчастных случаев, страховая компания Fennia (страхование без возрастного ограничения)
- Страхование действительно
 - во время выполнения волонтерской деятельности.
 - в отношении поездок туда-обратно, которые напрямую связаны с выполнением этой деятельности.
- Что покрывает страхование от несчастных случаев
 - Страхование покрывает только расходы на муниципальное **медицинское обслуживание**, например приемы или лечение в районной поликлинике или больнице.
 - Расходы на лечение в связи с несчастным случаем до 10 000 евро из расчета на один несчастный случай.
 - Расходы на лекарства, а также необходимые и умеренные транспортные расходы.
 - Расходы на ремонт разбившихся при несчастном случае очков, слуховых аппаратов, зубных протезов, поддерживающих повязок и бандажей, которые были на застрахованном, или расходы на приобретение их новых аналогов.

Что делать при несчастном случае

Несчастный случай – это неожиданное стечение обстоятельств, которое влечет телесные повреждения и происходит независимо от воли застрахованного.

Несчастливым случаем считается:

- Острая боль в мышце или сухожилии от однократного напряжения и движения, в отношении которой оказана врачебная помощь в течение 7 суток с момента появления боли.
- тепловой удар, солнечный удар и обморожение
- укус или удар животного (например, собаки, кошки, лошади)
- Отравление веществом, употребленным по ошибке.

1. Обратитесь за медицинской помощью в муниципальное медучреждение

Внимание! В случае зубной травмы страховой полис покроет ущерб только в случае, если волонтер обратился к стоматологу **сразу же** после произошедшего.

2. Сообщите об этом координатору волонтерской деятельности

Вы вместе составите заявление на возмещение убытков. Заявление подается в течение года с момента несчастного случая.

3. Сохраняйте все чеки и рецепты, связанные с расходами, которые вы оплатили

Они прикладываются к заявлению на возмещение ущерба. Решение о компенсации доставляется напрямую на дом волонтеру.

Договор о волонтерской деятельности

- Лицо, принимающее участие в волонтерской деятельности, не состоит в трудовых или служебных отношениях с организатором деятельности, поэтому с ним не заключается трудовой договор.
- Лица, участвующие в волонтерской деятельности, организуемой муниципалитетом Хельсинки, подписывают договор об участии в волонтерской деятельности и обязуются таким образом соблюдать инструкции и правила организатора указанной деятельности, а также обязуются уважать ценности города Хельсинки.
- Лицо, принимающее участие в волонтерской деятельности, не вправе разглашать посторонним конфиденциальные сведения, которые стали ему известны в ходе общения с клиентами, сотрудниками городской администрации и партнерами. Договор о волонтерской деятельности содержит условие о соблюдении конфиденциальности и защите персональных данных, которое имеет юридическую силу и по окончании периода участия в волонтерской деятельности.

- В договоре о волонтерской деятельности указывается, что деятельность волонтера не оплачивается и что волонтер проинформирован о своих правах, обязанностях и аспектах, связанных с защитой персональных данных.
- Договор подписывают: волонтер и координатор волонтерской деятельности или другой представитель отраслевой или коммерческой организации.
- Договор составляется в двух экземплярах, один из которых остается у волонтера, а другой – в отраслевой или коммерческой организации.

VAPAAEHTOISEN HENKILÖTIEDOT

Sukunimi ja etunimet

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Syntymäaika

Alle 15-v. huoltajan kirjallinen suostumus

Lasten kanssa työskentelevien rikostustien selvittäminen

☐ Rikosrekisterinote on esitetty

☐ Rikosrekisteriotetta ei tarvitse esittää

Vapaaehtoistointaan osallistuvan henkilön tehtävät

Vapaaehtoistointinnan periaatteet

Vastikkeettomuus

Vapaaehtoistointiaan osallistuvalla ei makseta palkkaa tai palkkiota.

Vakuutus

Vapaaehtoistointiaan Helsingin kaupungilla osallistuva henkilö on vakuutettu ryhmätapaturmavakuutuksella. Vakuutus on voimassa vapaaehtoistointiaan aikana ja jotka koskevat näihin tehtäviin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla. Vakuutus kattaa julkisen terveydenhuollon käyttämisestä aiheutuneet kustannukset.

Salassapito

Vapaaehtoistointiaan osallistuva sitoutuu siihen, että hän ei kerro sivullisille sellaisia salassa pidettäviä tietoja, joita hän on saanut tietoonsa vapaaehtoistointiaan aikana ja jotka koskevat mm. asiakkaita, kaupungin henkilöstöä tai yhteistyökumppaneita. Salassapitositoumus on voimassa myös vapaaehtoistointinnan päättymisen jälkeen.

Muutoksista ilmoittaminen

Vapaaehtoistointiaan liittyvistä mahdollisista muutoksista tai esteistä sekä toiminnan lopettamisesta tulee ilmoittaa vapaaehtoistointinnan koordinaattorille tai muulle viraston tai liikelaitoksen nimeämälle henkilölle.

Olen tutustunut edellä mainittuihin vapaaehtoistointinnan periaatteisiin ja annan salassapitositoumuksen sekä suostumukseni siihen, että vapaaehtoistointinnan järjestämisen kannalta olennaiset tiedoni voidaan viedä viraston tai liikelaitoksen vapaaehtoisrekisteriin.

Paikka ja päivämäärä

Vapaaehtoisen allekirjoitus ja nimenselvitys

Vapaaehtoistointinnan järjestäjän edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys

При желании
волонтеру выдается
диплом об участии в
волонтерской
деятельности:
- об обучении
- о деятельности

TODISTUS

on suorittanut Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan perusteet
koulutuksen 27.2.2019. Koulutuksen kesto 2 H.

Koulutukseen kuuluivat mm. seuraavat aiheet:

- Vapaaehtoistoiminnan käytännöt
 - vakuutus, sopimus ja perehdytys tehtävään
 - Vapaaehtoistoiminnan periaatteet
 - Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet
 - Vapaaehtoistehtävien esimerkkejä
- Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Helsingissä 27.2.2019

Kristiina Stenman
Vapaaehtoistoiminnan Kehittämisasiantuntija
Helsingin kaupunki, Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

Тренировка в парах

- Что вы любите?
- Чего вы не любите?
- Что у вас хорошо получается?
- Что мотивировало вас стать волонтером?
- Какая волонтерская работа подошла бы вам, по вашему мнению?

Примеры волонтерской деятельности



Волонтерская деятельность города Хельсинки в 2019 году

SOTE (Соц. защита и здравоохранение)

- Наставник и семья, оказывающая поддержку, наставники-друзья в семьях кризисного размещения
 - Волонтеры общественных центров Stadi, волонтеры семейного центра на Итякату
- Волонтеры по работе с инвалидами (дневная и трудовая деятельность / жилые блоки)
 - Волонтеры, которые дают советы по поводу жилья (интеграционная поддержка)
 - Волонтерская работа в больницах
- Волонтеры, работающие в вестибюле медицинского центра в Каласатама и Вуосаари, в семейном центре Вуосаари
 - Группы поддержки психиатрического и наркологического профиля
- Волонтеры в центрах социальных услуг для пожилых, в домах престарелых, выполняющие разные задания
 - Клубы соседей, которыми руководят волонтеры
- Волонтеры, которые помогают пожилым заниматься физкультурой, фокус-группа – пожилые, которые живут дома
 - Волонтеры в центрах дневной деятельности, помогающие людям ухаживать за близкими родственниками
- Волонтеры, сопровождающие на культурные мероприятия [Kulttuurikaverit], волонтеры, помогающие с физической активностью [Liikuntaluotsit, Liikuntakaverit]

KUVA (Сфера культуры)

- Пожилые волонтеры, которые работают с детьми в музеях [Museomummot-ja vaarit]; волонтеры, которые работают в мастерских [Työrajatoverit], волонтеры, работающие с музейными фотографиями [Kuvakummit, kuvaussakki]
 - Примеры проектов:
- Волонтерский проект Adoptoi monumentti [«Возьми под опеку памятник архитектуры», читать вслух пожилым людям [Lukulähettiläs], работать с подростками-иммигрантами [Maahanmuuttajanuorten Helsinki] и в проекте Tänään kotona [Сегодня дома]

ДРУГОЕ

- Кумппи: Волонтеры, ухаживающие за парками [Puistokummit], за туристической избушкой, иглу [Kotakummit], волонтеры на субботник
 - Мэрия: Волонтеры, которые задействуются в процедуре медиации
- Kasko: Волонтеры в школах и детских садах, волонтерская деятельность на детских площадках и в семейных центрах, волонтерская деятельность организации Kotoklubi Kaneli
 - Другие?

Куда пойти волонтером

Ряд примеров:

- в центр досуга подростков
- в центр социальных услуг или дом престарелых
- Волонтером в парк или присматривать за избушкой для туристов, волонтером на субботник
- в библиотеку читать вслух пожилым людям
- помогать взрослым инвалидам
- Naapuriuspiiri – Клуб соседей
- в волонтерскую организацию Adoptoi monumentti [«Возьми под опеку памятник архитектуры»]

Отдел по делам молодежи

- Комплексная система работы с подростками охватывает молодежную работу и молодежную политику
- Отдел по делам молодежи города Хельсинки предоставляет около 60 домов молодежи и центров досуга подростков, возможности для увлечений, организует мероприятия, занятия на каникулах и в выходные дни, курсы, лагеря, международный обмен, дает возможность быть услышанным, поддержку, советы и консультации.
- В организационной структуре города Хельсинки отдел по делам молодежи подведомственен отделу по делам культуры и досуга.
- Целевая группа – это подростки от 9 до 18 лет, в основном работают с 13–17-летними. Молодежная работа ведется в центрах досуга подростков, отдельно назначенных местах и в рамках проектов.
- Волонтер работает в паре с координатором молодежной работы. Можно принимать участие в работе центра досуга подростков регулярно или приходить на мероприятия один раз. Вам решать, как часто быть волонтером!

Волонтером в центр досуга подростков

- Волонтеры-взрослые – это, как правило, лица 18 лет. Помимо них в деятельности принимают участие волонтеры-подростки.
- Волонтеры работают в основном в центрах досуга подростков. Помимо этого волонтеры присутствуют на мероприятиях и других общественных встречах, организуемых отделом по делам молодежи.
- Волонтерство – это сугубо добровольная деятельность, в ней принимают участие по своему желанию, и она не заменяет наемную работу!
- Участие волонтера в мероприятии ценно: он делится опытом и дарит свое присутствие. Волонтер имеет возможность попробовать себя в разных формах деятельности
- Волонтер имеет право и обязан участвовать в инструктаже по месту деятельности.
- Персонал обучает правилам поведения в учреждении, знакомит с устоявшейся практикой и поддерживает волонтера.



Волонтеры помогают работать на компьютере животными на ферме Фаллкулла



Волонтеры на экскурсии



Уход за

Волонтером в многофункциональном доме престарелых / Центре для пожилых

Волонтером можно устроиться работать с пожилыми людьми в доме группового проживания, дарить им радость и помогать. Можно работать в доме престарелых, центре дневной деятельности и т. п.

Примеры работы волонтера:

- Помогает в столовой, на прогулке, на мероприятиях или в повседневных делах.
- Координирует занятия групп, организует мероприятия, помогает инструктору по досуговым занятиям с пожилыми, помогает пожилым научиться пользоваться компьютером, обучает финскому языку пожилых иммигрантов
- Разговаривает с пожилыми, слушает их, читает им
- Танцы, хор, караоке, спорт, центр досуга пожилых SävelSirkku
- Экскурсии, выпечка, уход за садом, визит с домашним питомцем
- Духовная деятельность

Примеры волонтерской деятельности



Волонтеры-преподаватели уроков рукоделия



Артисты-волонтеры, музыканты-волонтеры, исполнители-волонтеры

Helsinki



Инструктор спортивных групповых занятий в центре социальных услуг для пожилых в Камппи

Читать вслух пожилым людям

- В Хельсинки волонтеры читают вслух пожилым людям и всем тем, кому нужна помощь с чтением. Это помогает сохранить интерес к чтению. Волонтеры приходят читать в дома престарелых или домой к пожилым.
- В библиотеках Хельсинки вам помогут разобраться с чтением для пожилых. В библиотеках проходят встречи для читателей, где советуют книги для чтения вслух, дарят вдохновение для чтения, беседуют и делятся впечатлениями о чтении.
- Подробности и ссылки для регистрации имеются на сайте Helmet.
- Подробнее [на финском языке]: www.helmet.fi/lukulahettilas или www.helmet.fi/laskamrat
- электронный адрес для связи: lukulahettilas@hel.fi. Можно также обратиться за подробностями в библиотеку

Волонтером в парк или присматривать за избушкой для туристов, волонтером на субботник

- В одном из красивейших мест в городе предлагаются летние занятия для активных волонтеров, которые могут работать в парке по будним дням в промежутке с 8 до 15 часов. Работать можно так часто, как вам подходит – например, раз в неделю. Однако особенно в период активного цветения роз, в июле-августе, работы хватает каждый день. Уникальная возможность особенно для тех, кто любит розы!
- Субботники в парковых зонах. Если вы хотите провести субботник в своем районе и по возможности привлечь на него и других жителей, сообщите о субботнике координатору волонтерской работы. Он добавит субботник/сведения о нем в свой рабочий график. Если вы – волонтер в парке и хотите организовать совместные мероприятия, например собирать мусор или вырывать сорняки, также сообщите координатору волонтерской работы.
- В ноябре 2017 года в парковой зоне Уутела в Хельсинки, рядом с фермой Ската построили туристическую избушку, иглу, которая открыта для посещения в выходные дни. В иглу дежурят волонтеры, в их задачи входит: разводить огонь, поддерживать пламя, общаться с приятными посетителями иглу и следить за тем, чтобы посетители иглу вели себя прилично и соблюдали здешний этикет. Иглу открыта по возможности по субботам и воскресеньям с 12 до 18 часов.
- координатор волонтерской работы в городских парках **Арми Коскела**, тел. **040-7190824**,
e-mail: armi.koskela@hel.fi / puistokummit@hel.fi



Иглу в Уутела



Фото: Via Visual Hunt/Honza Soukup
Волонтерская работа с инвалидами



Городской сад

Волонтерская работа с инвалидами:

<https://drive.google.com/file/d/1j66FW0eQB6kUDsE0Aq0rItE3WvSCH-Ww/view>

Работа волонтером со взрослыми инвалидами

- Волонтером можно работать в удобное время, регулярно или один раз.
- Как волонтер вы можете
 - проводить время с клиентами: беседовать, играть, читать, дарить радость и скрашивать будни, ходить на экскурсии и совместные прогулки, помогать освоить компьютер или участвовать в деятельности разных групп.



Где:

Западный округ Хельсинки:

- Дом группового проживания Мёрссяринаукио – Каннелмяки
- Дом группового проживания Солина – Пиккухуопалахти
- Дом группового проживания Тилкка – Пиккухуопалахти

Восточный округ Хельсинки:

- Дом группового проживания Растиланкаллио – Растила
- Центр группового проживания Рудольф – Лааясало
- Центр дневной деятельности для инвалидов Танхуа – Контула
- Дом группового проживания Веттери – Лааясало

Северный округ Хельсинки:

- Дом группового проживания Канкареполку – Якомьяки
- Центр дневной деятельности для пожилых Полку – Малми

Южный округ Хельсинки:

- Дом группового проживания Исонниётюнкату – Кяпюля
- Центр «Киппаринтало» – Каласатама
- Дом группового проживания Пасила – территория больницы Коскела
- Центр группового проживания Пасила – Пасила
- Дом группового проживания Руусуланкату – Тёёлё
- Центр дневной деятельности Софианлехто – Кяпюля
- Центр дневной деятельности Суэз – Яткясаари
- Центр дневной деятельности Кяпся – Кяпюля
- Дом группового проживания Тюунеля – Тёёлё
- Центр дневной деятельности для инвалидов – Тёёлё
- Дом группового проживания Валлила – Валлила
- Центр труда и подготовки Валлила – Валлила

Клуб соседей

- **Клубам соседей нужны координаторы-волонтеры!**
- Клуб соседей – это групповые занятия для людей всех возрастов, при проведении которых ориентируются прежде всего на пожелания пожилых участников. Волонтеры руководят клубами соседей в рамках своих возможностей и умений. Им помогает контактное лицо.
- Члены клуба собираются раз в неделю в бесплатных помещениях поблизости. Программа занятий определяется желаниями участников. Участие бесплатно или оплачивается самостоятельно.
- Можно самостоятельно организовать Клуб соседей, вам помогут советом.

Контактная информация:

- Восточный округ Хельсинки: hannele.aberg@hel.fi, т. 050-3763435
- Западный округ Хельсинки: inka.aronen@hel.fi, т. 040-3345277
- Северный округ Хельсинки: soile.atacocugu@hel.fi, т. 050-3497611
- Южный округ Хельсинки: hanna.m.paunonen@hel.fi, т. 040 336 1034

Проект Adoptoi monumentti [«Возьми под опеку памятник архитектуры»]

- **Adoptoi monumentti** – это волонтерский проект по уходу за старинными зданиями и древними реликвиями.
- Уход за объектом осуществляется согласно договору, подписанному музеем и группой волонтеров. Шефство над объектом может взять объединение или школа. Уход осуществляется согласно плану практических мероприятий, составленному городским музеем. Удаление растений и приведение в опрятный вид помогают сохранить объект, улучшают его видимость и доступность. Ухоженный объект приятно посещать.
- Уход за старинными объектами – это приятное общение в компании, свежий воздух, улучшение физической формы и сохранение важной лично для волонтера среды.
- Волонтерская работа на благо сохранения культурного наследия очень важна, так как работы властей недостаточно, чтобы сохранить объекты. Благодаря работе волонтеров объекты становятся привлекательными местами с точки зрения туризма.

В Хельсинки несколько объектов, подробности: <https://adoptoimonumentti.fi> sekä **Контактные лица:** Древние реликвии: Хейни Хямяляйнен, 040 334 5521, heini.hamalainen@hel.fi
Здания: Анне Салминен, 040 334 7012, anne.salminen@hel.fi

Навыки общения волонтера



Из чего состоит хорошее общение:

- Первое впечатление и проявление интереса
- Будьте дружелюбны, спокойны и терпеливы – это помогает общаться
- Уважение
- Влияние окружающей обстановки и психологического климата – важно слушать и смотреть в глаза
- «Больше слушай, меньше говори»

«Мы занимаемся волонтерством, потому что пока ноги держат, нужно двигаться, иначе станешь отшельником. Когда приходишь к людям не один раз, узнаешь их поближе. Отдаешь и получаешь взамен. Так много одиноких людей, здесь можно разговаривать сколько хочется».

Тийна и Эки, волонтеры в центре социальных

услуг для пожилых



Упражняться в активном слушании парами

Цель такой тренировки – научиться замечать, как важно, чтобы тебя слышали. Тренировка помогает и развить навыки активного слушания. Ее выполняют парами.

- Договоритесь, кто начнет говорить, а кто будет слушать.
- Тот, кому дается слово, рассказывает, какой он, по своему мнению, собеседник. Как он общается, как объясняет свою точку зрения? Как слушает?
- Другой слушает, не перебивая, и, когда подойдет его очередь, расскажет своими словами, что услышал (без толкования).
- Затем участники меняются ролями.

Оживление беседы

Полезные (уточняющие) вопросы:

- Кажется ли вам...?
- Я не совсем понял, что вы имеете в виду... Вы имеете в виду, что...?
- Правильно ли я понял, что...?
- Могли ли бы вы рассказать подробнее...

Активный слушатель;

- Когда общение дарит ценность, люди могут научиться слышать, ценить и понимать точку зрения и действия собеседника, хотя они могут сильно отличаться от его собственных.

Общение

Принципы хорошего общения одинаковы с любым собеседником, будь то подросток, взрослый, пожилой, инвалид, клиент, пациент, то есть с любым.

Важно принимать во внимание

- Человеческая индивидуальность и многогранность.
- Возможные особенности общения (например, вспомогательные средства или способы коммуникации, разные языковые группы и т. п.)
- К персоналу можно обратиться за помощью, советом и инструкциями.
- Улыбка освещает все вокруг!

Общение с человеком, у которого имеются нарушения памяти

Человек, страдающий нарушениями памяти, выражает свои мысли и воспринимает сказанное ему не так, как здоровый. Несмотря на то, что страдающий нарушениями памяти постепенно теряет многие навыки, он по-прежнему имеет много сильных качеств, которые помогут выстроить с ним диалог.

Чувствуйте ситуацию и не торопите собеседника:

- Следите за мимикой, старайтесь понять, о чем собеседник старается сообщить без слов.
- Не торопите собеседника, дайте ему время выразить желаемое.
- В одном предложении говорите только о чем-то одном.
- Задавайте вопросы, на которые можно ответить «Да», «Нет» или «Не знаю».
- Говорите знакомыми, простыми словами.
- Повторяйте сказанное, при необходимости выразитесь по-другому или вернитесь к разговору позже.
- Если собеседник не настроен на беседу, не настаивайте на ней.

«Лучшее в волонтерстве — это то, что оно дает возможность обратить внимание на других. Она избавляет от эгоцентризма. Активная работа с другими людьми во многом помогла мне. Стать волонтером было просто:

ко мне обращались с просьбой, и я в ней не отказывал».

Яни, инструктор группы поддержки



Добро ПОЖАЛОВАТЬ В ряды ВОЛОНТЕРОВ!



Контактная информация

- <https://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki>
- vapaaehtoistoiminta@hel.fi
- www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi

Город Хельсинки / Департамент культуры и досуга / Услуги по развитию

специалисты по развитию волонтерской деятельности:

- Меэри Куйкка +358 50 547 4287 meeri.kuikka@hel.fi
- Элийса Сааринен + 358 50 595 5322 eliisa.saarinen@hel.fi
- Кристийна Стенман +358 40 334 7282 kristiina.stenman@hel.fi
- Сойли Войпио +358 40 7160 957 soili.voipio@hel.fi

Ссылки:

- <https://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki>
- www.hel.fi
- hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/asukas-jarjesto-toiminta/vapaaehtoistoiminta/
- Руководство для волонтера [на финском языке]:
https://www.hel.fi/static/sote/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoisen_opas_2014.pdf