

## Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri syys 2022

Tervetuloa tutustumaan Helsingin kaupungin vapaaehtoistehtäviin syyskaudella 2022!

Järjestämme koulutuksia, luentoja ja muuta mukavaa vapaaehtoisille. Tässä on listattuna koulutukset, luennot ja tapahtumat. Lopussa on vielä hyödylliset linkit verkkosivuillemme, Facebookiin ja ohjeet Teamsin käyttöön. Muista tilata myös vapaaehtoisen uutiskirje: [grupp.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.html](https://grupp.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.html) Kiva kun olet mukana!

### Koulutukset

#### Vapaaehtoistoiminnan perusteet

to 18.8.2022 klo 17.30-19 etäkoulutus  
to 15.9. 2022 klo 17–18.30 etä/lähi **Pasilassa**  
la 8.10. 2022 klo 10.30-12 etäkoulutus  
ti 22.11. 2022 klo 17.30-19 etäkoulutus

#### Tukiperhevalmennus

Aloitus ma 12.9 Hakaniemessä klo 16.30-19  
2.kerta ke 14.9 etänä teams klo 16.30-19  
3.kerta ma 19.9 etänä teams. klo 16.30-19

**Lukulähettiläiden ilta**-koulutus ja vertaistapaaminen  
ke 21.9.2022 klo 17–19.30 etä/lähi **Töölössä**

**HUOM:** Syyskaudella järjestetään myös alueellisia vertaistapaamisia lukulähettiläille. Uudet lukijat myös tervetulleita. Niiden ajankohtaa voi tiedustella syyskuusta alkaen täältä; [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi) tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15).

#### Liikunnan vertaisohjaajakoulutukset

Kaikenikäiset vapaaehtoiset tervetulleita.  
Vertaisuus perustuu yhdessä liikkumiseen ja liikunnan ilon jakamiseen. Koulutukset kaksiosaisia.

**Haaga** ti 30.8. ja ke 7.9.22 klo 12–16  
**Pihlajamäki** ke 14.9. ja ke 21.9.22 klo 12–15.45  
**Vuosaari** to 6.10. ja to 13.10.22 klo 12.30–16.30  
**Oulunkylä** ti 11.10. ja ti 18.10.22 klo 12–16  
**Laajasalo** ke 6.10. ja ke 2.11.22 klo 12–16  
**Kamppi** to 17.11. ja to 24.11.22 klo 16–19

**Koulutus vapaaehtoisille ryhmänohjaajille ja vertaisohjaajille.** Koulutus on kaksiosainen.  
ke 2.11 ja to 3.11 klo 17-19 **Kamppi**.

### Luennot (vuorovaikutuksellisia)

#### Yhdessä liikkeelle!

Vinkkejä ikäihmisten kanssa liikkujille ja liikuntaa ohjaaville vapaaehtoisille sekä infoa liikunnan vertaisohjaajakoulutuksista. Sama luento elo- ja syyskuussa.

ma 22.8.2022 klo 17–19 etäluento  
to 29.9.2022 klo 17–19 etäluento

#### Muisti ja aivoterveys

ti 4.10 klo 17-19 Kustaankartano

#### Voimavaroja luonnosta - tukea hyvinvointiin ja jaksamiseen

to 10.11.2022 klo 17-19 etäluento.  
Luennon päätteeksi infoa mm. luontoon liittyvästä vapaaehtoistoiminnasta.

#### Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen

to 1.12.2022 klo 17–18.30 etäluento.

### Talkoot

#### Vieraslajitalkoot:

Oletko kiinnostunut luonnonsuojelusta?  
Tule torjumaan haitallisia vieraskasvilajeja Helsingin arvokkaihin luontokohteisiin!  
Talkoilla torjutaan lähinnä jättipalsamia ja kurtturuusua. Talkoita on useat kesän ja syksyn aikana.

Löydät ajankohdat, lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet sivulta: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/vieraslajitalkoot/>.

**Huomioithan:** ajankohtaista koronasta. Seuraamme ohjeistuksia sekä suosituksia. Tästä linkistä pääset katsomaan ajantasaisia ohjeita: [Helsingin kaupungin keskeiset suositukset ja rajoitukset](#)

Tästä linkistä pääset katsomaan ohjeita suojautumisesta, käsihygieniasta ja kasvomaskien käytöstä: [thl.fi/koronavirus](https://thl.fi/koronavirus) > Tarttuminen ja suojautuminen

Lisätietoja [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

## Kesä 2022 alkaen, vieraslajitalkoot:

**Oletko kiinnostunut luonnonsuojelusta?** Tule torjumaan haitallisia vieraskasvilajeja Helsingin arvokkaisiin luontokohteisiin! Talkoilla torjutaan lähinnä jättipalsamia ja kurtturuusua. Talkoita on useat kesän ja syksyn aikana.

Vieraslajeiksi kutsutaan mm. kasveja ja eläimiä, jotka ovat levinneet ympäristöömme ihmisen vaikutuksesta joko tahallisesti tai tahattomasti. Haitalliseksi ne luokitellaan, jos niillä on negatiivinen vaikutus meidän luontoomme ja alkuperäisiin lajeihin. Helsingin viheralueilla on useita vieraslajeja, jotka uhkaavat kaupunkiluontomme monimuotoisuutta. Jokainen käsipari on tarpeen taistelussa vieraslajeja vastaan.

Löydät ajankohdat, lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet sivulta:  
<https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/vieraslajitalkoot/>.

---

## Elokuu 2022

### Uusia vapaaehtoisia tukihenkilöitä tarvitaan.

Helsingin sosiaali- ja terveystoimen lasten ja nuorten tukihenkilöt toimivat vapaaehtoisina aikuisystävänä lapsille ja nuorille. Tukihenkilöt mahdollistavat positiivisia kokemuksia. Tukihenkilöltä edellytetään halua sitoutua toimintaan pitkäaikaisesti. Tukihenkilöitä tarvitsevat 7-18-vuotiaat lapset ja nuoret, jotka ovat vailla perheen ulkopuolisen aikuisen seuraa ja tukea. Näiden lasten ja nuorten elämäntilanteet ovat haastavia.

Yhteydenotot (voit tiedustella syyskauden ajan muulloinkin) mm. koulutusajankohtien kyselyt ja ajanvaraukset soveltuvuushaastatteluun: [tukihenkilotoiminta@hel.fi](mailto:tukihenkilotoiminta@hel.fi)

---

## Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 18.8.2022 klo 17.30-19 etänä Teamsin välityksellä

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. Mukana esittelemässä toimintaa elokuussa mm. Kampin palvelukeskus. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

### Lämpimästi tervetuloa! Avoin, ei ilmoittautumista

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

## Yhdessä liikkeelle! Vinkkejä ikäihmisten kanssa liikkujille ja liikuntaa ohjaaville vapaaehtoisille.

**ma 22.8.2022 klo 17–19 etänä Teamsin välityksellä**

Kaipaatko uusia ideoita ikäihmisten liikunnan lisäämiseen vapaaehtoistyössä? Haluaisitko tietoa liikunnan vertaisuudesta sekä tulevista liikunnan koulutuksista?

Tällä vuorovaikutteisella luennolla saat sekä tietoa että käytännön vinkkejä liikkumisen ja liikunnan lisäämiseksi ikäihmisten parissa tehtävässä vapaaehtoistoiminnassa. Luennon ensimmäisessä osiossa syvennytään arkiliikkumisen merkitykseen ja tukemiseen, ja toisessa osassa keskitytään käytännön vinkkeihin liikkunnallisen toiminnan suunnittelussa.

Luento on kaikille avoin. Suosittelemme sitä etenkin ikäihmisille suunnattujen liikunta-ryhmien vapaaehtoisille apuohjaajille/ohjaajille, sekä ystävätoiminnassa asiakkaan kanssa liikkujille, tai uusille vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille.

Kouluttajina toimivat Helsingin kaupungilta liikunnan erityissuunnittelija Taija Savolainen sekä projektikoordinaattori Sanna Miettinen.

### Tervetuloa mukaan!

Osallistumislinkki ja liittymisohjeet lähetetään ilmoittautuneille ennen luentoa. Elo -ja syyskuun Yhdessä liikkeelle-luennot ovat samansisältöisiä keskenään.

**Ilmoittaudu elokuun luennolle ma 22.8 klo 12 mennessä tästä:**

<https://link.webropolsurveys.com/S/0D3462EC0C91D5F4>

---

## Kiinnostaako sinua kouluttautua vertaisohjaajaksi?

Tule rohkeasti mukaan ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaaja-koulutukseen!

Koulutus on maksuton ja sisältää kaksi koulutuspäivää. Kaikenikäiset vapaaehtoiset ovat tervetulleita. Vertaisuus perustuu yhdessä liikkumiseen ja liikunnan ilon jakamiseen. Aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistoiminnasta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan. Koulutus antaa eväät vapaaehtoisena toimimiseen senioriliikunnan parissa.

### Koulutukset elokuussa 2022:

- Haaga, Riistavuoren palvelukeskus (Isonnevantie 28) ti 30.8. ja ke 7.9.22 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 24.8.22 mennessä
- Ilmoittautuminen 24.8.2022 mennessä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Sanna Miettinen [sanna.r.miettinen@hel.fi](mailto:sanna.r.miettinen@hel.fi) p. 09310 32594 (4-29.7 taukoa ilmoittautumisiin vastaamisessa)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

## Syyskuu 2022

### Tukiperhevalmennus syyskuussa.

Valmennus toteutetaan **12.9, 14.9. ja 19.9.** Valmennukset jokaisella kerralla **klo 16.30-19.** Ensimmäinen tapaaminen 12.9. pidetään Hakaniemessä (Säästöpankinranta 2), seuraavat tapaamiset etänä Teamsillä.

Haluaisitko tehdä tärkeää vapaaehtoistyötä?

Tukiperheenä olet lapsen ja perheen tukena mm. silloin, kun perheellä ei ole omaa tukiverkostoa. Lapsi viettää tukiperheessä usein yhden viikonlopun kuukaudessa tarjoten lapselle mielekästä tekemistä ja yhdessä oloa.

**Ole meihin yhteydessä, kerromme mielellämme lisää: [tukiperhe@hel.fi](mailto:tukiperhe@hel.fi) p. 050 3289976**

Tukiperhetoiminnan työntekijöiltä voi tiedustella myös muita valmennusajankohtia, valmennamme uusia tukiperheitä säännöllisesti.

---

### Vapaaehtoistoiminnan perusteet

**to 15.9.2022 klo 17-18.30 Pasilan kirjaston auditorio tai halutessaan etänä Teamsin välityksellä.**

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. Mukana esittelemässä toimintaa mm. palvelutalo. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Voit osallistua koulutukseen Pasilan kirjaston auditoriossa tai etänä teamsin välityksellä. Tilaisuuteen on ilmoittautuminen, jossa kerrot osallistutko etä- vai lähikoulutukseen.

**Ilmoittautuminen ke 14.9.2022 klo 12 mennessä.**

**Ilmoittautumislinkki: <https://link.webropolsurveys.com/S/76643454D250BD6D>**

Voit ilmoittautua myös (12.8 alkaen) tekstiviestillä/soittamalla 040-3347282

**Lämpimästi tervetuloa!**

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

## Kiinnostaako sinua kouluttautua vertaisohjaajaksi?

Tule rohkeasti mukaan ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaaja-koulutukseen!

Koulutus on maksuton ja sisältää kaksi koulutuspäivää. Kaikenikäiset vapaaehtoiset ovat tervetulleita. Vertaisuus perustuu yhdessä liikkumiseen ja liikunnan ilon jakamiseen. Aiempaa kokemusta liikunnan ohjauksesta tai vapaaehtoistoiminnasta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan. Koulutus antaa eväät vapaaehtoisena toimimiseen senioriliikunnan parissa.

### Koulutukset syyskuussa 2022:

- Pihlajamäen nuorisotalo (Moreenitie 2) ke14.9. ja ke 21.9.22 klo 12–15.45
- Ilmoittautuminen 8.9.2022 mennessä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Sanna Miettinen [sanna.r.miettinen@hel.fi](mailto:sanna.r.miettinen@hel.fi) p. 09310 32594 (4-29.7 taukoa ilmoittautumisiin vastaamisessa)

## Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa!

**Ke 21.9.2022 klo 17-19.30 Mika Waltari- Sali Töölön kirjasto tai etänä teamsin välityksellä.**

### Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan!

Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille tarkoitettu koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista. Vertaistapaaminen uusille ja vanhoille lukulähettiläille klo 18.30 alkaen.

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin?

Tilaisuudessa uudet ja jo toiminnassa mukana olevat tapaavat. Saat vinkkejä ääneen lukemiseen sopivista kirjoista ja voit keskustella lukemiseen liittyvistä kysymyksistä ja kokemuksista. Lukulähettiläät tukevat lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa.

### Ennakkoilmoittautuminen alkaen 5.7 ja ma 19.9 mennessä

sähköpostiin [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi) tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana).

Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettilästä-tapaamiseen vai pelkästään lukulähettilästä-tapaamiseen ja osallistutko etänä vai läsnä?

**Lisätietoa:** [www.helmet.fi/lukulahettilas](http://www.helmet.fi/lukulahettilas) tai ota yhteyttä [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi).

Lue lisää Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnasta [www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi](http://www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi)

**HUOM:** Syyskaudella järjestetään myös alueellisia vertaistapaamisia, joihin uudet lukijat myös tervetulleita. Niiden ajankohtaa voi tiedustella syyskuusta alkaen täältä; [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi) tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15).

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

## **Yhdessä liikkeelle! Vinkkejä ikäihmisten kanssa liikkujille ja liikuntaa ohjaaville vapaaehtoisille. To 29.9.2022 klo 17–19 etänä Teamsin välityksellä**

Kaipaatko uusia ideoita ikäihmisten liikunnan lisäämiseen vapaaehtoistyössä? Haluaisitko tietoa liikunnan vertaisuudesta sekä tulevista liikunnan koulutuksista?

Tällä vuorovaikutteisella luennolla saat sekä tietoa että käytännön vinkkejä liikkumisen ja liikunnan lisäämiseksi ikäihmisten parissa tehtävässä vapaaehtoistoiminnassa. Luennon ensimmäisessä osiossa syvennytään arkiliikkumisen merkitykseen ja tukemiseen, ja toisessa osassa keskitytään käytännön vinkkeihin liikunnallisen toiminnan suunnittelussa.

Luento on kaikille avoin. Suosittelemme sitä etenkin ikäihmisille suunnattujen liikunta-ryhmien vapaaehtoisille apuohjaajille/ohjaajille, sekä ystävätoiminnassa asiakkaan kanssa liikkujille, tai uusille vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille.

Kouluttajina toimivat Helsingin kaupungilta liikunnan erityissuunnittelija Taija Savolainen sekä projektikoordinaattori Sanna Miettinen.

### **Tervetuloa mukaan!**

Osallistumislinkki ja liittymisohjeet lähetetään ilmoittautuneille ennen luentoja. Elo -ja syyskuun Yhdessä liikkeelle-luennot ovat samansisältöisiä keskenään.

**Ilmoittaudu tästä ke 28.9 klo 12 mennessä tästä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/A9A7A954CC42FB63>

---

## **Lokakuu 2022**

### **Muisti ja aivoterveys-vuorovaikutuksellinen luento**

#### **Ti 4.10 klo 17-19 Kustaankartanon palvelukeskus**

E- talo, pohjakerros Oltermannintie 32.

Tervetuloa mukaan mielenkiintoiselle ja vuorovaikutteiselle luennolle oppimaan lisää muistista ja aivojen hyvinvoinnista! Pääset kuulemaan myös vinkkejä siitä, miten toimia arkisissa vuorovaikutustilanteissa muistisairaana henkilön kanssa. Luento auttaa ymmärtämään muistisairauksia ja muistisairasta henkilöä paremmin, joka helpottaa yhdessä toimimista ja vuorovaikutusta vapaaehtoisena toimittaessa, esimerkiksi ystävätoiminnassa.

Luento on suunnattu erityisesti vapaaehtoisina toimiville henkilöille, mutta muut aiheesta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan. Luennoimassa muistineuvoja Jari Jokiluhta, Helsingin Muistiyhdistys ry.

**Ilmoittaudu pe 30.9.klo 12 mennessä tästä linkistä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/735B10143CA4C5F1>

Voit ilmoittautua (9.8 alkaen) myös puhelimitse Riikka Halonen: p. 09 310 73 662

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!



## Vapaaehtoistoiminnan perusteet

**la 8.10.2022 klo 10.30-12 etänä Teamsin välityksellä**

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita, esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. Mukana esittelemässä toimintaa Kinaporin seniorikeskus. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

**Ilmoittaudu koulutukseen tästä linkistä pe 7.10 klo 12 mennessä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/25A2B1D28EBA368E>

**Lämpimästi tervetuloa!**

## Kiinnostaako sinua kouluttautua vertaisohjaajaksi?

**Tule rohkeasti mukaan ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaaja-koulutukseen!**

Koulutus on maksuton ja sisältää kaksi koulutuspäivää. Kaikenikäiset vapaaehtoiset ovat tervetulleita. Vertaisuus perustuu yhdessä liikkumiseen ja liikunnan ilon jakamiseen. Aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistoiminnasta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan. Koulutus antaa eväät vapaaehtoisena toimimiseen senioriliikunnan parissa.

## Koulutukset lokakuussa 2022:

- Vuosaari, Vuosaaren kirjasto (Mosaiikkitori 2) to 6.10. ja to 13.10.22 klo 12.30–16.30. (kaksiosainen), ilmoittautuminen 30.9.2022 mennessä
- Oulunkylä, Kustaankartanon seniorikeskus (Oltermannintie 32) ti 11.10. ja ti 18.10.22 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 4.10.2022 mennessä
- Laajasalo, Laajasalon palvelukeskus (Rudolfintie 17–19) ke 6.10. ja ke 2.11.22 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 20.10.22 mennessä
  
- Lisätiedot ja ilmoittautuminen Sanna Miettinen [sanna.r.miettinen@hel.fi](mailto:sanna.r.miettinen@hel.fi)  
p. 09310 32594 (4-29.7 taukoa ilmoittautumisiin vastaamisessa)

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

## Marraskuu 2022

### Koulutus vapaaehtoisille ryhmänohjaajille ja vertaisohjaajille.

**Ke 2.11.2022 klo 17-19** Kampin palvelukeskus-juhlasali.

Kouluttajana asiantuntija Helsingin kaupungilta

**sekä**

**To 3.11.2022 klo 17-19** Kampin palvelukeskus-juhlasali.

Kouluttajana vastaava toiminnanohjaaja Anu Lintilä, Vanhustyön keskusliitosta.

Toimitko vapaaehtoisena ryhmänohjaajana? Oletko kiinnostunut ryhmänohjaamisesta vapaaehtoisena, mutta sinulla ei ole vielä siitä kokemusta? Järjestämme koulutuksen, jonka tarkoituksena on antaa perustietoa ja taitoja ryhmien ohjaamiseen vapaaehtoisena tai vertaisena. Koulutus, vinkit ja materiaalit hyödyttävät kaikenlaisia ryhmiä ohjaavia. Tiedoksi, että toisella kerralla käytettävä aineistopankki on suunniteltu erityisesti kohde-ryhmänä ikäihmiset, vaikka materiaalit ovat hyvin sovellettavissa muillekin kohderyhmille.

Ensimmäisellä kerralla käydään läpi mm. ohjaajana toimimista, ryhmässä toimimista, ryhmädynamiikkaa, rooleja ryhmässä sekä tehdään harjoituksia. Toisella koulutuskerralla syvennytään enemmän toimintatapoihin, materiaalivinkkeihin (vahvike aineistopankkiin) ja harjoituksiin. Vahvike.fi on Vanhustyön keskusliiton ylläpitämä aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmätoiminnan ja muun virikkeellisen toiminnan tukemiseen. Koulutus on kaksiosainen, maksuton ja siitä saa halutessaan todistuksen. **Lämpimästi tervetuloa mukaan!**

**Ilmoittautuminen to 28.10.2022 klo 15 mennessä.**

**Ilmoittautumislinkki:** <https://link.webropolsurveys.com/S/49D583F4C3A82BAC>

Jos et pääse ilmoittautumaan linkin kautta, voit ilmoittautua myös (12.8 alkaen) tekstiviestillä/soittamalla 040-3347282 Kristiina Stenman

---

### Kiinnostaako sinua kouluttautua vertaisohjaajaksi?

Tule rohkeasti mukaan ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaaja-koulutukseen!

Koulutus on maksuton ja sisältää kaksi koulutuspäivää. Kaikenikäiset vapaaehtoiset ovat tervetulleita. Vertaisuus perustuu yhdessä liikkumiseen ja liikunnan ilon jakamiseen. Aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistoiminnasta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan. Koulutus antaa eväät vapaaehtoisena toimimiseen senioriliikunnan parissa.

### Koulutukset marraskuussa 2022:

- Kampi, Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21B) to 17.11. ja to 24.11.22 klo 16–19 (kaksiosainen)
- Ilmoittautuminen 11.11.2022 mennessä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Sanna Miettinen [sanna.r.miettinen@hel.fi](mailto:sanna.r.miettinen@hel.fi) p. 09310 32594. (4-29.7 taukoa ilmoittautumisiin vastaamisessa)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!



## Voimavaroja luonnosta - tukea hyvinvointiin ja jaksamiseen

10.11.2022 klo 17-19 etänä teamsin välityksellä

Haluamme kutsua vapaaehtoiset voimavaroja luonnosta luennolle ammentamaan luennon teemoista tukea omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Luento käsittelee luonnon moninaisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutustumme siihen, miten luontoympäristö voi hoivata ihmisen kehoa ja mieltä sekä avata näkymiä elämän syvällisempiin kysymyksiin. Luontoon hakeutumalla ihminen voi kartuttaa voimavarojaan ja tukea omaa hyvinvointiaan.

Luennoitsija Marita Niemelä on vaasalainen psykologi, kouluttaja ja kirjoittaja. Hänen kiinnostuksen kohteita ovat kokonaisvaltainen hyvinvointi, henkisyys ja sielu, luontoyhteys sekä luonnon heijastama ikaikainen viisaus. Luennoinnin ja koulutuksen rinnalla Marita Niemelä työskentelee Vaasan keskussairaalan psykiatrisella poliklinikalla.

Lisätiedot: [maritaniemela.fi](http://maritaniemela.fi)

Lisäksi luennon päätteeksi pääset kuulemaan vinkkejä luonnonparissa tapahtuvaan vapaaehtoistyöhön Helsingin kaupungilla sekä muita luontovinkkejä joita voit hyödyntää. Kyseisiä teemoja meille esittelee vapaaehtoistyön koordinaattori Armi Koskela kaupunkiympäristön toimialalta

**Ilmoittaudu koulutukseen tästä linkistä ke 9.11 klo 12 mennessä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/3380786860782666>

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai 12.8.2022 alkaen puh 09 310 46940

**Lämpimästi tervetuloa!**

---

## Vapaaehtoistoiminnan perusteet

**to 22.11.2022 klo 17.30-19 etänä Teamsin välityksellä**

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

**Lämpimästi tervetuloa! Avoin, ei ilmoittautumista**

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

## Joulukuu 2022

### Muistisairaahan ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen 1.12.2022 klo 17-18.30 etäluento Teamsin välityksellä

**Avoin, ei ilmoittautumista. Tämä luento on suunnattu ensisijaisesti vapaaehtoisina toimiville henkilöille.**

Tervetuloa mukaan mielenkiintoiselle luennolle!

Käymme läpi yleisimmät muistisairaudet ja niiden oireet sekä puhumme muistisairaahan ihmisen kohtaamisesta. Pohdimme myös sitä, millaista on arki muistisairauden kanssa. Luennoitsijana asiantuntija Helsingin Muistiyhdistyksestä.

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Jos kysyttävää luentoon liittyen: [toimisto@muistihelsinki.fi](mailto:toimisto@muistihelsinki.fi)

**Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta toimii järjestäjänä.**

**Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940**

---

### Satakolkyt-hanke

- Sivuilta [www.satakolkyt.fi](http://www.satakolkyt.fi) löytyy interaktiivinen kartta, joka näyttää mitkä rannat kaipaavat siivoamista
- Valitse pätkä rantaa siivottavaksi.
- Hae roskapihdit lainaan kirjastosta.
- Jälkikäteen ilmoita ranta siivotuksi, ja kartta laskee askeleesi ja siivoamasi kilometrit mukaan.

---

### Puistokummitoiminta

Haluaisitko puistokummiksi? Puistokummitoiminta on Helsingin kaupungin järjestämää vapaaehtoistoimintaa. Puistokummit toimivat Helsingin yleisillä viheralueilla vapaaehtoisesti ympäristön viihtyvyyden ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi mm. roskia keräämällä.

Voit ilmoittautua puistokummiksi kaupunkiympäristön asiakaspalvelussa, osoitteessa:

Työpajankatu 8. Tarkista aukioloajat [www.hel.fi/kaupunkiymparisto/fi/yhteystiedot/](http://www.hel.fi/kaupunkiymparisto/fi/yhteystiedot/)

Poikkeustilanteissa ota yhteyttä vapaaehtoistyön koordinaattoriin, sähköposti: [puistokummit@hel.fi](mailto:puistokummit@hel.fi),

puh. 040 7190824. Lisätietoa: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtava/puistokummit/>

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!

### Muita vinkkejä ja linkkejä ohessa.

Ukrainan humanitaarinen kriisi-auttamisen mahdollisuudet pääkaupunkiseudulla:

<https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtava/ukrainan-humanitaarinen-kriisi/>

Kirjaston vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin voit tutustua täällä:

[https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/type\\_tax/kirjallisuus/](https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/type_tax/kirjallisuus/)

Sovittelutoiminnan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin voit tutustua täällä:

<https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/helsingin-sovittelutoiminta/>

Ikäihmisten parissa tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin voit tutustua täällä:

[https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/type\\_tax/ikaihmiset/](https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/type_tax/ikaihmiset/)

Paljon muitakin vapaaehtoistoimintaan osallistumisen mahdollisuuksia, joihin tutustua, löydät vapaaehtoistoiminnan verkkosivuilta <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/>

---

### Seuraa meitä ja tilaa vapaaehtoisen uutiskirje

Vapaaehtoistoiminnan verkkosivut: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/>

Tilaa vapaaehtoisen uutiskirje: [gruppofin.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.html](https://gruppofin.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.html)

Seuraa meitä Facebookissa: <https://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki>

---

### Teamsin käyttöohjeet etäluennoille ja -koulutuksiin:

Järjestämme luentoja ja koulutuksia etänä Microsoft Teams-sovelluksen välityksellä.

Laitamme Teams-linkin avoimiin tapahtumiin, josta voit suoraan liittyä mukaan luennolle tai koulutukseen. Mikäli luento tai koulutus vaatii ennakoilmoittautumisen, lähetämme linkin sähköpostitse ennen tilaisuutta.

Valitse **Liity Microsoft Teams Meeting** -kokoukseen ja sinut siirretään sivulle, jolla voit liittyä mukaan selaimen kautta tai ladata Microsoft Teams-sovelluksen. Jos sinulla on jo Teams-tili, kokous avautuu automaattisesti. Jos sinulla ei ole Teams-tiliä, voit liittyä mukaan vieraana kirjoittamalla nimesi kokoukseen. Kun liityt kokoukseen, tulet sähköiseen odotusaulaan, josta kokouksen järjestäjä hyväksyy sinut mukaan kokoukseen. Tässä vielä Teams-kokouksessa toimimisen ohjevideo (tuottanut Digikuu oy):

[https://www.youtube.com/watch?v=R0fUip\\_BbmK](https://www.youtube.com/watch?v=R0fUip_BbmK)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940/09 310 37147

**HUOM.** viimeisellä sivulla on ohjeet teams-sovelluksella liittymistä varten!