

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri kevät 2023

Tervetuloa tutustumaan Helsingin kaupungin vapaaehtoistehtäviin kevätkaudella 2023!

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: gruppo.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.htm Kiva, kun olet mukana!

Koulutukset

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

ke 1.2.2023 klo 17.30-19 Haaga. Erityisesti Hopeatien palvelutalon vapaaehtoistoiminnan esittelyä-ikäihmisten parissa tapahtuvaa toimintaa.

ti 28.2.2023 klo 17-18.30 etäkoulutus Erityisesti kirjastojen vapaaehtoistoiminnan esittelyä.

ti 28.3.2023 klo 17-18.30 Myllypuro. Erityisesti Myllypuron seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnan esittelyä-ikäihmisten parissa tapahtuvaa toimintaa.

to 27.4.2023 klo 14-15.30 etäkoulutus Erityisesti liikuntavapaaehtoistoiminnan esittelyä

to 4.5.2023 klo 17-18.45 Töölö. Erityisesti Kivelän seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnan esittelyä.

ti 6.6.2023 klo 16.30-18 etäkoulutus

Lukulähettiläiden koulutusillat ja tapaamiset

ti 24.1.2023 klo 17.30-19 Lukulähettiläiden vertaistapaaminen Kannelmäen kirjastossa. Länsi- ja pohjois-Helsingin alueiden lukijoille. Myös uudet tervetuloa!

ke 8.2.2023 klo 17-18 Lukulähettiläiden vertaistapaaminen, etelä ja keskisen Helsingin alueiden lukijoille, Vallilan kirjaston galleria Kajavassa. Myös uudet tervetuloa!

ti 14.3.2023 klo 17-19 Lukulähettiläiden ilta etänä. Vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettilästoiminnan perusteet uusille mukaan lähteville vapaaehtoisille. Lopuksi vielä lukijoiden vertaistapaaminen.

ke 10.5.2023 klo 16.30-19 Lukulähettiläiden ilta sörnäisissä Kinaporin seniorikeskuksessa. Vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettilästoiminnan perusteet uusille. Lopuksi vielä lukijoiden vertaistapaaminen ja kevätkuuhla.

Tule vapaaehtoiseksi senioreiden pariin- minimessut etänä ke 25.1.2023 klo 17-18.30

Järjestämme Välittäjä- verkoston kanssa minimessut. Tervetuloa mukaan kuulemaan lisää vapaaehtois-toiminnasta sekä tutustumaan erilaisiin tapoihin toimia senioreiden parissa vapaaehtoisena.

Esittelemässä vapaaehtoistehtäviä ja toimintaa; VTKL senioritoiminta, HelsinkiMission keikka- ja tukihenkilö-toiminta, Helsingin Muistiyhdistys ja Muistiluotsi, Mereo ry, SPR, HUN ja Helsingin kaupunki.

Tukiperhevalmennus

ti 31.1 klo 16.30-19 Hakaniemi, ti 7.2 klo 16.30-19 Teams ja ti 14.2 klo 16.30-19 Teams. Kolmeosainen. Voi tiedustella myös muita valmennusajankohtia, valmennamme uusia tukiperheitä säännöllisesti.

Luennot (vuorovaikutuksellisia)

Muisti ja aivoterveys

to 2.2.2023 klo 17-18.30 Kamppi.

72 tuntia -koulutus opettaa varautumaan häiriötilanteeseen etänä Teamsin välityksellä **to 2.3.2023 klo 17-19**

Tunneälykäs itsensä johtaminen

to 13.4.2023 klo 16.30-18 kamppi.

Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen

etänä Teamsin välityksellä **to 11.5.2023 klo 17-18.30**

Haitalliset vieraskasvilajit ja niiden torjunta

ke 31.5.2023 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Huomioithan: ajankohtaista koronasta. Seuraamme ohjeistuksia sekä suosituksia.

Tästä linkistä pääset katsomaan ajantasaisia ohjeita:

[Helsingin kaupungin keskeiset suositukset ja rajoitukset](#)

Tästä linkissä ohjeita mm. suojautumisesta, käsihygieniasta ja kasvomaskien käytöstä:

thl.fi/koronavirus > [Tarttuminen ja suojautuminen](#)

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

Lukulähettiläiden tapaaminen ti 24.1.2023 klo 17.30-19 Kannelmäen kirjastossa. Länsi- ja pohjois- Helsingin alueiden lukijoille.

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin?

Tervetuloa vapaaehtoisten lukulähettiläiden vertaistapaamiseen. **Myös uudet ääneen lukemisen vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneet lämpimästi tervetulleita mukaan.** Tule kuulemaan lukulähettiläistöinnasta, lukemisesta ja ääneen lukemiseen sopivista aineistoista sekä keskustelemaan kokemuksista. Lukulähettiläät tukevat lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa. Kahvitarjoilu.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: lukulahettilas@hel.fi /Tuulikki Kuurne 040 6638422.

Lue lisää: www.helmet.fi/lukulahettilas

Tule vapaaehtoiseksi senioreiden pariin- minimessut ke 25.1.2023 klo 17-18.30 teamsin välityksellä

Järjestämme Välittäjät- verkoston kanssa yhteistyössä minimessut. Tervetuloa mukaan kuulemaan lisää vapaaehtoistoinnasta ja tutustumaan erilaisiin tapoihin toimia erityisesti senioreiden parissa vapaaehtoisena. Alkuun on yhteistä vapaaehtoistoinnin esittelyä noin 1h10min, jonka jälkeen voi halutessaan kiertää eri teamshuoneissa kysymässä lisäkysymyksiä kultakin toimijataholta.

Mukana esittelemässä ikäihmisten parissa tapahtuvaa vapaaehtoistointia ovat; VTKL senioritoiminta, HelsinkiMission keikka- ja tukihenkilötoiminta, Mere ry, HUN, Helsingin Muistiyhdistys ja Muistiluotsi, SPR sekä Helsingin kaupunki.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan ma 23.1.2023 klo 12 mennessä tästä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/2CD6C792FF258140>

Tukiperhevalmennus

Valmennuksia tulossa keväällä 2023. Kolmeosaiset valmennukset toteutetaan niin, että aloituskerta on Hakaniemessä (Säästöpankinranta 2) ja muut kerrat etänä. Esimerkiksi vuoden 2023 ensimmäinen ryhmävalmennus on tammi-helmikuussa 2023 seuraavasti: 31.1 klo 16.30-19 Hakaniemi, 7.2 klo 16.30-19 Teams ja 14.2 klo 16.30-19 Teams.

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 p. 050 3289976 / 040 7756964. Tukiperhetoiminnan työntekijöiltä voi tiedustella myös muita valmennusajankohtia, valmennamme uusia tukiperheitä säännöllisesti.

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

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.

Koulutamme uusia alustavasti tammi- ja maaliskuussa, kysy myös muista mahdollisista koulutusajankohdista! Yhteydenotot mm. koulutusajankohtien kyselyt ja ajanvaraukset soveltuvuushaastatteluun: tukihenkilotoiminta@hel.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ke 1.2.2023 klo 17-18.30

Hopeatie 14, 00440 Helsinki. Avoin, ei ilmoittautumista

Lämpimästi tervetuloa Hopeatien palvelutaloon tutustumaan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin. Järjestämme maksuttoman vapaaehtoisikoulutuksen, joka 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. Vapaaehtoistehtäviä on erilaisia, ja niitä esitellään koulutuksessa. Kaikille löytyy mielekästä tekemistä. Koulutuksesta saa halutessaan todistuksen.

Lisätietoa: Hopeatien kulttuuriohjaaja Maija Saalasti p.040 334 7662 maija.saalasti@hel.fi (tai kehittämisasiantuntija Kristiina Stenman p. 09 310 46940 kristiina.stenman@hel.fi)

Muisti ja aivoterveys-vuorovaikutuksellinen luento to 2.2.2023 klo 17-18.30 Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa.

Salomonkatu 21B 00100 Hki.

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. Luento järjestetään Välittäjä-verkostoyhteistyössä ja on avoin useiden tahojen vapaaehtoisille; VTKL, HUN HelsinkiMissio, Mereo ry, SPR, Helsingin Muistiyhdistys, sekä Helsingin kaupunki.

Luennoimassa muistineuvoja Jari Jokiluhta sekä toiminnanjohtaja Teija Mikkilä Helsingin Muistiyhdistyksestä. Jos kysyttävää luentosisältöön liittyen: toimisto@muistihelsinki.fi

Ilmoittautumiset 31.1.2023 klo 12 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/1D603C85F93E872A>

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

Lukulähettiläiden tapaaminen ke 8.2.2023 klo 17-18 Vallilan kirjaston galleria Kajavassa. Etelä-Helsingin ja keskisen alueiden lukijoille.

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin?

Tervetuloa vapaaehtoisten lukulähettiläiden vertaistapaamiseen. **Myös uudet ääneen lukemisen vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneet lämpimästi tervetulleita mukaan.** Tule kuulemaan lukulähettilästoiminnasta, lukemisesta ja ääneen lukemiseen sopivista aineistoista sekä keskustelemaan kokemuksista. Lukulähettiläät tukevat lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa. Kahvitarjoilu.

Lue lisää: www.helmet.fi/lukulahettilas Lisätietoa ja ilmoittautuminen: lukulahettilas@hel.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 28.2.2023 klo 17.30-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoinnasta 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 paljon erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. **Mukana asiantuntija esittelemässä kirjastojen vapaaehtoistointaa.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ma 27.2.2023 klo 16 mennessä täältä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/0B37841F444E3A01>

72 tuntia -koulutus opettaa varautumaan häiriötilanteeseen to 2.3.2023 klo 17-19 etänä Teamsin välityksellä

Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen, kuten pitkittyneen sähkökatkon tai vedenjakeluhäiriön sattuessa. On tärkeää tuntee varautumisen perusteet eli tietää esimerkiksi, mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteessa ja miten pärjätä kylmenevässä asunnossa sekä millainen on sopiva kotivara.

Kotitalouksien varautumisen merkitys on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi jokaisen kannattaa varautua häiriötilanteisiin.

Koulutuksen organisoii Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piiri. **Huomioi:** Koulutus järjestetään vapaaehtoistointaan painottuvan Välittäjät-verkoston yhteistyönä, ja siksi useamman tahon vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mukaan. Mukana yhteistyössä SPR, Helsingin kaupunki, VTKL, HUN, HelsinkiMissio, Helsingin Muistiyhdistys ja Mereo ry.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ke 1.3.2023 klo 16 mennessä täältä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/2CC34EC783AB65B8>

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

Lukulähettiläiden ilta -myös uudet lukijat tervetuloa! ti 14.3.2023 klo 17-19 etänä Teamsin välityksellä

Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan!

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.

Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille tarkoitettu koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista. Tietoa lukulähettilästoiminnasta klo 17.40 alkaen. Tauko klo 18.10-18.20. Vertaistapaaminen uusille ja vanhoille lukulähettiläille klo 18.20 alkaen.

Ennakoilmoittautuminen ja pe 10.3 mennessä

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

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

Lisätietoa: www.helmet.fi/lukulahettilas tai ota yhteyttä lukulahettilas@hel.fi.

Lue lisää Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnasta <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi>

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 28.3.2023 klo 17-18.30 Myllypuron seniorikeskus, myllymatkantie 4 000920 Hki. 2krs juhlasali. Avoin, ei ilmoittautumista

Lämpimästi tervetuloa Myllypuron seniorikeskukseen tutustumaan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin ja myös taloon. Järjestämme maksuttoman vapaaehtois-
koulutuksen, joka on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme koulutuksessa läpi erilaisia käytännön asioita esim. vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan.

Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Vapaaehtois-
tehtäviä on erilaisia, ja niitä esitellään koulutuksessa. Kaikille löytyy mielekästä tekemistä. Koulutuksesta saa halutessaan todistuksen.

Lisätietoa:

Sosiaaliohjaaja sanna.vajavaara@hel.fi /kehittämisisiantuntija kristiina.stenman@hel.fi

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

Tunneälykäs itsensä johtaminen-koulutus vapaaehtoisille to 13.4.2023 klo 16.30-18 Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21B 00100 Hki.

Ilmoittaudu mukaan ti 11.4.klo 12 mennessä tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/71CC9E90E1888E3B>

Koulutuksessa käydään läpi, miten tunteet vaikuttavat vapaaehtoistyössä ja miten jokainen voi niihin vaikuttaa. Tilaisuudessa saat uusimpia tutkimustietoja, oivalluttavia näkökulmia ja konkreettisia esimerkkejä ja vinkkejä, joilla voit itse vaikuttaa tunneilmastoon.

Koulutusaiheita tarkemmin:

- Tunneälykäs itsensä johtaminen – mitä ja miksi?
- Oman työn tunneilmasto - mistä se on tehty ja miten se vaikuttaa minuun?
- Jaksamisen tärkein kysymys ja kolmenlaista palautumista
- Konkreettisia tunteita omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen tueksi

Koulutus kestää n. tunnin ja lopussa on varattuna aikaa yhteiselle keskustelulle. Valmennuksen toteuttaa Ira Leppänen Emergy;ltä. Emergy oy on erikoistunut työelämän tunteita ja tunnejohtamisen valmentamiseen.

Koulutus järjestetään vapaaehtoistoimintaan painottuvan Välittäjä-verkoston yhteistyönä, ja usean tahon vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mukaan. Mukana Helsingin kaupunki, HUN, HelsinkiMissio, SPR, VTKL, Helsingin Muistiyhdistys ja Mereo ry.

Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 27.4.2023 klo 14-15.30 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 paljon erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. **Tällä kerralla erityisesti lisätietoa liikuntavapaaehtoisuudesta, Sanna Miettinen mukana kertomassa.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ke 26.4.2023 klo 16 mennessä täältä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/EB624CC63C22A644>

Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 4.5.2023 klo 17-18.45 Kivelän seniorikeskus. Sibeliuksenkatu 14 00260 Hki (pääsisäänkäynti). 2krs luentosali.

Lämpimästi tervetuloa Kivelän seniorikeskukseen tutustumaan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin ja myös taloon. Järjestämme maksuttoman vapaaehtois-koulutuksen, joka 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. Vapaaehtois-tehtäviä on erilaisia, ja niitä esitellään koulutuksessa. Kaikille löytyy mielekästä tekemistä. Koulutuksesta saa halutessaan todistuksen.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ti 2.5.2023 klo 16 mennessä täältä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/2AF6EDC7D5DF63D2>

Lisätietoa: Kulttuuriohjaaja roosa.isokaanta@hel.fi / kehittämisasiantuntija kristiina.stenman@hel.fi

**Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa!
ke 10.5.2023 klo 16.30-19 Kinaporin palvelukeskus, Auditorio.
Kinaporinkatu 7-9, 00500 Hki.****Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan!**

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiltoa 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.

Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille tarkoitettu koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista ja lukulähettilästoiminnasta. Tauko klo 17.45-18. Sen jälkeen jatketaan vertaistapaamisella, kevätjuhlan merkeissä, uusille ja vanhoille lukulähettiläille.

Ennakoilmoittautuminen ja ma 8.5 mennessä

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

Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettiläs-tapaamiseen vai pelkästään lukulähettilästäpaamiseen?

Lisätietoa: www.helmet.fi/lukulahettilas tai ota yhteyttä lukulahettilas@hel.fi.

Lue lisää Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnasta <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi>

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

Kiinnostaako sinua kouluttautua liikuntavapaaehtoiseksi?

Koulutukset ovat maksuttomia ja tarkoituksena toimia liikuntavapaaehtoisena senioreiden parissa lähinnä ryhmämuotoisessa toiminnassa. Kaikenikäiset vapaaehtoiset ovat tervetulleita. Aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistoinnasta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista. Koulutus antaa eväät vapaaehtoisena toimimiseen senioriliikunnan parissa

Ole yhteydessä, jos kiinnostuit tulevista liikunnan vertaisohjaajakoulutuksista! Lisätiedot Sanna Miettinen sanna.r.miettinen@hel.fi p. 09310 32594

Muistisairaahan ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen to 11.5.2023 klo 17-18.30 etäluento Teamsin välityksellä

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 tästä [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)**

Jos kysyttävää luentoon liittyen: toimisto@muistihelsinki.fi

Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta toimii järjestäjänä.

Haitalliset vieraskasvilajit ja niiden torjunta ke 31.5.2023 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Avoin, ei ilmoittautumista.

Onko luonto lähellä sydäntäsi? Haluaisitko kuulla ja oppia lisää haitallisista vieraskasvilajeista ja niiden torjunnasta? Tervetuloa mukaan vuorovaikutteiselle etäluennolle, jossa tutustutaan Helsingissä yleisimmin esiintyviin haitallisiin vieraskasvilajeihin ja niiden torjuntaan omatoimisesti ja talkoilla. Lyhyesti myös espanjansiruetanasta tietoa.

Kouluttamassa kaupunkiympäristön vapaaehtoistyön koordinaattori Armi Koskela.

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

ti 6.6.2023 klo 16.30-18 etänä Teamsin välityksellä

Avoin, ei ilmoittautumista.

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 paljon erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Microsoft Teams –kokous. **Liity tästä** [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Lämpimästi tervetuloa!

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/

Poikkeustilanteissa ota yhteyttä vapaaehtoistyön koordinaattoriin, sähköposti:puistokummit@hel.fi, puh. 040 7190824. Lisätietoa: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtava/puistokummit/>

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/

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/

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

Lisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

Seuraa meitä ja tilaa vapaaehtoisen uutiskirje

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

Tilaa vapaaehtoisen uutiskirje: grupp.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.html

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

Voit suorittaa Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan perusteet Helvi-verkkosivustolla.

Helvi-verkkosivusto on Helsingin kaupungin tuottama virtuaalifasilitaattori. Vapaaehtoistoiminnan Helvi ohjeistaa vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita toiminnan perusteisiin sekä pohtimaan eri teemoja muutaman kysymyksen kautta. Lopputuloksena syntyy Vapaaehtoistoiminnan perusteet -todistus, jonka voi tallentaa itselleen myöhempää käyttöä varten. Työskentely kestää enintään 60 minuuttia.

Tästä pääset (Sähköpostiosoite kysytään taustatiedoksi Helvi sivulle siirtyessä) Helvi -verkkosivuille <https://helvi.hel.fi/vapaaehtoistoiminnan-perusteet-todistus/>.

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
