

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri syys 2023

Tervetuloa tutustumaan Helsingin kaupungin vapaaehtoistoimintaan!

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.htm Kiva, kun olet mukana!

Koulutukset

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

ti 5.9.2023 klo 17-18.30 etäkoulutus. Erityisesti kirjastojen- ja liikunnan vapaaehtoistoiminnan esittelyä **to 5.10.2023 klo 17-18.45 Töölö.**

Erityisesti Kivelän seniorikeskuksen sekä seniori-palvelujen vapaaehtoistoiminnan esittelyä.

to 9.11.2023 klo 17-18.30 Basics of volunteering / Vapaaehtoistoiminnan perusteet Selkosuomeksi ja englannin kielellä/in English. Etäkoulutus/online. **to 30.11.2023 klo 16.30-18 Pasilan kirjasto.**

Lukulähettiläiden koulutusillat ja tapaamiset

ti 12.9.2023 klo 17-19.30 Rikhardinkadun kirjasto. Lukulähettiläiden ilta, jolloin vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettiläistoiminnan perusteet uusille. Lopuksi vielä lukijoiden vertaistapaaminen.

ti 10.10.2023 klo 17-19.30 Kannelmäen kirjasto. Äänenhuolto koulutus sekä lukijoiden vertaistapaaminen. Suunnattu kaikille lukulähettiläille sekä muille Helsingin kaupungin äänen lukeville vapaaehtoisille. **ke 15.11.2023 klo 17-19.30 Malmin kirjasto.** Lukulähettiläiden ilta, jolloin vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettiläistoiminnan perusteet uusille. Lopuksi vielä lukijoiden vertaistapaaminen pikkujoulu tunnelmissa.

Liikunta

ti 5.9.2023 klo 14–16 Ulkokuntosali- ja sauvakävely-opastus vapaaehtoisille ja vertaisille/ kiinnostuneille Kannelmäen liikuntapuisto / ulkokuntosali.

Lähde vapaaehtoiseksi ikäihmisten opastetulle yhteiskävelylle kirjastolta: Torstaisin 17.8., 24.8. ja 31.8.2023 klo 10–11. Mukana useita kirjastoja.

Liikuntaluotsi vertaisohjaajakoulutukset

Kannelmäki • Ke 23.8. ja ke 30.8.23 klo 12.30–16.30 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 17.8. mennessä
Maunula • Ke 6.9. ja ke 13.9.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 31.8. mennessä
Kontula • Ti 19.9. ja ti 26.9.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 13.9. mennessä
Munkkiniemi • Ke 4.10. ja ke 11.10.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 28.9. mennessä

Nyt on aikaa! Merkitykselliset eläkevuodet.
ke 4.10.2023 klo 16-18 Työväenopisto, Kallio tai

to 2.11.2023 klo 17-19 etänä Teamsin välityksellä.

Oletko juuri jäänyt tai jäämässä eläkkeelle?

Se on suuri elämänmuutos ja ihana mahdollisuus elää aktiivista, sosiaalista ja kaikinpuolin elämänmakuista elämää! Lähde siis mukaan kuulemaan minkälaisia toiminnan mahdollisuuksia on vapaaehtoistoiminnan, liikunnan ja kulttuurin saralla tai ainakin mistä tietoa löytyy, sitten kun siihen haluaa tarkemmin paneutua.

Tukiperhevalmennus

ma 11.9 Hakaniemi, ma 18.9 etänä ja ke 20.9 etänä Kolmeosainen, iltaisin klo 16.30-19.

Voi tiedustella myös muita valmennusajankohtia, Uusia tukiperheitä valmennetaan säännöllisesti.

Luennot (vuorovaikutuksellisia)

Liikuntaa ja hyvinvointia lähiluonnosta
to 17.8.2023 klo 13-15 Kampin palvelukeskus

Uskalla kysyä yksinäisyydestä
to 21.9.2023 klo 17-18.30 Kampin palvelukeskus

Mielenhyvinvoinnin tukeminen
la 30.9.2023 klo 10-13

Yhdessä kotikulmilla TaloTsemppari- valmennus. Sisältövinkkejä ryhmänohjauksen tueksi Helsingin kaupungin vapaaehtoisille/vertaisille
ti 3.10.2023 klo 13-15 Pasila. Teema: liikunta. ja/tai 8.11 klo 16.30-18.30 etänä. Teema: mielenhyvinvointi.

Kodin jätehuolto ja lajittelu sekä vinkkejä jätteen välttämiseen 12.10.2023 klo 17-18.30 etänä

Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen to 30.11.2023 klo 14.30-16 Pasila

Vapaaehtoisten kokemuksellinen ilta Pimé Caféssa ti 14.11.2023. Hetki pimeässä kahvilassa on heijastus näkövammaisen elämään.
klo 15.30-17 ensimmäinen ryhmä ja Klo 17-18.30 toinen ryhmä

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

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

Lähde vapaaehtoiseksi ikäihmisten opastetulle yhteiskävelyille kirjastolta Torstaisin 17.8., 24.8. ja 31.8.2023 klo 10–11

Helsingin kaupunki järjestää elokuussa kampanjan, jonka avulla houkutellaan erityisesti ikäihmisiä kirjastoon ja sieltä mukaan yhteisille kävelyille. Jokaisella kirjastolla on liikuntapalveluiden työntekijä ohjaamassa kävelyitä, minkä lisäksi **etsimme kävelyihin avuksi vapaaehtoisia vertaisohjaajia**. Mukaan voi ilmoittautua myös yksittäiselle kerralle. Tarjoamme kävelystenkin päätteeksi kahvit kirjastolla. Tilaisuus on maksuton.

Kirjastot: Rikhardinkadun kirjasto, Töölön kirjasto, keskuskirjasto Oodi, Puistolan kirjasto, Malminkartanon kirjasto, Pitäjänmäen kirjasto, Maunulan kirjasto, Myllypuron kirjasto, Kontulan kirjasto, Vuosaaren kirjasto

Vapaaehtoisen rooli tapahtumassa:

Tule mukaan yhteiskävelyille, kävele mukana ja mahdollisesti joukon hajaantuessa kulje hitaampien/reippaampien mukana etukäteen suunniteltua reittiä pitkin. Voit osallistua myös kävelyn yhteydessä tehtävien voima- ja tasapainoharjoitteiden ohjaamiseen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

sanna.r.miettinen@hel.fi p. 09 310 32594 Sanna Miettinen, projektikoordinaattori, liikuntapalvelut

Liikuntaa ja hyvinvointia lähiluonnosta -luento to 17.8.2023 klo 13–15 Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut ja Omakotisäätiön senioritoiminta järjestävät maksuttoman luennon kaikille vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

Luennolla käsiteltäviä aiheita:

- Luontoyhteys ja luonnon hyvinvointivaikutukset
- Luontoliikuntaa ympäri vuoden: missä, miten ja mitä huomioiden?
- Helsingin lähiluontokohteita ja ulkoliikuntapaikkoja
- Esimerkkejä ikäihmisille suunnatuista luontolähtöisistä ryhmistä sekä mahdollisuuksista toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana ikääntyneiden luontoliikunnan parissa

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.8.23 mennessä:

Sanna Miettinen, projektikoordinaattori, liikuntapalvelut
sanna.r.miettinen@hel.fi 09 310 32594

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 syyskaudella. Yhteydenotot mm. koulutusajankohtien kyselyt ja ajanvaraukset soveltuvuushaastatteluun: tukihenkilotoiminta@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!

Tervetuloa Liikuntaluotsi -vertaisohjaajakoulutukseen

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille liikunnan vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneille. Se antaa perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena vertaisohjaajana ikääntyneiden liikuntaryhmissä. Saat tietoa liikkumisen vaikutuksista, ikääntyneiden liikunnan ohjaamisen perusteista sekä ikääntyneiden voima- ja tasapainoharjoittelusta. Koulutuksessa annetaan myös ideoita ja vinkkejä liikuntaryhmien sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen

Koulutukset

Kannelmäki. Kannelmäen palvelukeskus, Urkupillintie 4
Ke 23.8. ja ke 30.8.23 klo 12.30–16.30 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 17.8. mennessä

Maunula. Stadin yhteisötalo Saunabaari, Metsäpurontie 25
Ke 6.9. ja ke 13.9.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 31.8. mennessä

Kontula. Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5
Ti 19.9. ja ti 26.9.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 13.9. mennessä

Munkkiniemi. Munkkiniemen palvelukeskus, Laajalahdentie 30
Ke 4.10. ja ke 11.10.23 klo 12–16 (kaksiosainen), ilmoittautuminen 28.9. mennessä

Koulutus sopii kaikenikäisille. Kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Liikuntaluotsina voi toimia esimerkiksi Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa, Stadin yhteisöaloissa sekä alueliikunnassa. Liikuntaluotsien ohjaamien ryhmien sisältö voi vaihdella riippuen vapaaehtoisten omista motiiveista, taidoista ja kiinnostuksen kohteista. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Sanna Miettinen, projektikoordinaattori, liikuntapalvelut
sanna.r.miettinen@hel.fi p. 09 310 32594 (heinäkuu taukoa ilmoittautumisiin vastaamisessa)

Tukiperhevalmennus

Valmennuksia tulossa syyskaudella 2023. Kolmeosaiset valmennukset toteutetaan niin, että aloituskerta on Hakaniemessä (Säästöpankinranta 2) ja muut kerrat etänä. Esim. syyskuussa 2023 seuraavasti: 11.9, 18.9 sekä 20.9 iltaisin klo 16.30-19.

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!

**Voimaa ja vetreyttä ikäihmisille ulkokuntosalilta ja lähiympäristöstä
ti 5.9.2023 klo 14–16 Kannelmäen liikuntapuisto/ulkokuntosali, Soittajantie 12**

Tervetuloa vapaaehtoisille suunnattuun ulkokuntosali- ja sauvakävelyopastukseen! Helsingin kaupungin liikuntapalvelut järjestää maksuttoman opastuksen ulkokuntosali-harjoitteluun sekä sauvakävely-tekniikkaan. Se on suunnattu kaikille liikunnan vapaaehtois- ja vertaisohjaajatoiminnassa mukana oleville sekä toiminnasta kiinnostuneille. Tule opettelemaan ulkokuntosalilaitteiden käyttöä sekä saamaan ideoita ikääntyneiden lihasvoimaharjoitteluun, sauvakävelytekniikkaan ja liikunnan vertaisohjaajana toimimiseen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 29.8.23 mennessä: Sanna Miettinen, projektikoordinaattori, liikuntapalvelut. sanna.r.miettinen@hel.fi, 09 310 32594 (heinäkuu taukoa vastaamisessa)

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 5.9.2023 klo 17-18.30 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. **Mukana asiantuntijat esittelemässä kirjastojen vapaaehtoistoimintaa sekä liikuntavapaaehtoistoimintaa.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Liity mukaan tästä; [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

**Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa!
ti 12.9.2023 klo 17-19.30 Rikhardinkadun kirjasto.****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 ja lukulähettilästoiminnasta. Tauko klo 18.15-18.30 Sen jälkeen jatketaan vertaistapaamisella, joka on tarkoitettu sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille.

Ennakoilmoittautuminen pe 8.9 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana). Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettilästäpaamiseen vai pelkästään yhteen?

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!

Uskalla kysyä yksinäisyydestä to 21.9.2023 klo 17-18.30**Kampin palvelukeskus, juhlasali.** Salomonkatu 21B, 00100 Helsinki**Tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle vuorovaikutteiselle luennolle!**

Moni kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys on teema, joka herättää paljon ajatuksia ja tunteita. Yksinäisyyteen on pyritty löytämään lievitystä esim. vapaaehtoistoiminnan avulla.

Lähde siis kuulemaan teemasta lisää ja pohtimaan kanssamme kysymyksiä:

- Kuinka ottaa yksinäisyys puheeksi?
- Miksi yksinäisyydestä kannattaa kysyä?
- Miten löytää keinoja yksinäisyyden lievittämiseksi?

Kouluttajina Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-kouluttajat Teija Saarinen ja Mikko Semi.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan tästä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/ECCEA77272256557>

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

Mielenhyvinvoinnin tukeminen VAPAAEHTOISTEN LISÄKOULUTUS**lauantaina 30.9.2023 klo 10–13****Munkkiniemen palvelukeskus os. Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki****Koulutuspäivän ohjelma:**

- Vapaaehtoistoimintaa organisoivat tahot esittäytyvät
- **Kuinka vapaaehtoinen pitää huolta mielenhyvinvoinnista? Kuinka tukea iäkkään ihmisen mielenhyvinvointia?**

Asiantuntijana Sonja Maununaho, Mieli ry

- Pienryhmätyöskentelyä
- Tarjotaan grillimakkarat ja pullakahvit
- Pienryhmien esitykset ja yhteinen keskustelu
- Palaute

Ilmoittautuminen 22.9. mennessä jenni.rukkila@hel.fi tai 09 3104 8754.

Ilmoita nimesi, yhteystietosi ja taho, jossa toimit vapaaehtoisena sekä mahdollinen erityisruokavalio. Mukaan mahtuu 30 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tervetuloa mukaan!

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

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

Yhdessä kotikulmilla TaloTsemppari- valmennus. Sisältövinkkejä ryhmänohjauksen tueksi järjestöyhteistyössä Helsingin kaupungin vapaaehtoisille/vertaisille

ti 3.10.2023 klo 13-15 Ikäinstituutti, Jämsänkatu 2, Itä-Pasila.

Annamme liikunnan vinkkejä, joita voi hyödyntää ryhmätapaamisissa sisä- ja ulkotiloissa. Saat myös tietoa iäkkäille ja muille asukkaille suunnatusta Yhdessä kotikulmilla®-toiminnasta ja TaloTsempparin vapaaehtoistehtävistä. Koulutus on maksuton.

Koulutus on suunnattu kaikille Helsingin kaupungin vapaaehtoisille. **Suosittelimme tätä lisäkoulutukseksi erilaisia senioriryhmiä ohjaaville kuten naapuruuspiirien vapaaehtoisille ym.** Lisäksi koulutus on suunnattu Ikäinstituutin Kotikulmilla- toiminnasta kiinnostuneille (yli 18-vuotiaille) uusille vapaaehtoisille. Kaupungin vapaaehtoisia tämä ei velvoita osallistumaan Ikäinstituutin toimintaan mitenkään vaan toimii lisäkoulutuksena.

Järjestäjät: Ikäinstituutti ja Helsingin kaupunki

Ilmoittaudu 28.9. mennessä ja kysy lisää:

Linkin kautta [https://www.lyyti.fi/reg/TaloTsempparivalmennus Helsinki 9271](https://www.lyyti.fi/reg/TaloTsempparivalmennus_Helsinki_9271)
tai Outi Mustonen, puh. 040 552 7793 tai outi.mustonen@ikainstituutti.fi

Nyt on aikaa! Merkitykselliset eläkevuodet.

ke 4.10.2023 klo 16 -18 Helsingin työväenopisto, Helsinginkatu 26, 00530
tai
to 2.11.2023 klo 17-19 etänä Teamsin välityksellä

Oletko juuri jäänyt tai jäämässä eläkkeelle?

Se on suuri elämänmuutos ja ihana mahdollisuus elää aktiivista, sosiaalista ja kaikinpuolin elämänmakuista elämää! Järjestämme kaksi samansisältöistä valmennusta, toinen Työväenopistolla Kalliossa ja toinen etänä Teamsin välityksellä. Lähde siis mukaan kuulemaan minkälaisia toiminnan mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnan, liikunnan ja kulttuurin saralla on, tai ainakin mistä tietoa löytyy, sitten kun siihen haluaa tarkemmin paneutua.

Valmennuksen/infon järjestävät Helsingin kaupunki, Ikäinstituutti sekä Vanhustyön keskusliitto. Lisätietoa; Helsingin kaupunki, vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Ilmoittautumiset:

Lokakuun valmennukseen pe 29.9.2023 klo 15 mennessä täältä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/48C4D6CBE6AB5878>

Marraskuun valmennukseen ti 31.10.2023 klo 15 mennessä täältä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/66F63330573EAE4F>

Lämpimästi tervetuloa!

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 to 5.10.2023 klo 17-18.45 Kivelän seniorikeskus. Sibeliuksenkatu 14 00260 Hki (pääsisäänkäynti). 2krs luentosali.

Lämpimästi tervetuloa Kivelän seniorikeskukseen tutustumaan senioripalvelujen 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 perehdyimme 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 3.10.2023 klo 16 mennessä täältä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/0BCEFB0F42E5D78E>

Lisätietoa; Helsingin kaupunki, kehittämisasiantuntija kristiina.stenman@hel.fi

Äänenkäytön koulutus sekä Lukulähettiläiden vertaistapaaminen ti 10.10.2023 klo 17-19.30 Kannelmäen kirjastossa.

Suunnattu lukulähettiläille sekä muille Helsingin kaupungin äänen lukeville vapaaehtoisille.

Haluatko välittää lukuiloa muillekin? Tervetuloa äänenkäytön koulutukseen! Koulutuksessa opetellaan terveitä äänen tuottamistapoja, saadaan vinkkejä äänenhuoltoon ja opetellaan erilaisia ilmaisutapoja äänenkäyttöön ja puheeseen. Harjoitukset ovat helppoja ja mukavia. Opettajana toimii äänenkäyttöön ja puheilmaisuun perehtynyt teatteri-ilmaisun ohjaaja ja erikoiskirjastonhoitaja Elisa Makkonen.

Tervetuloa myös koulutuksen yhteydessä vapaaehtoisten lukulähettiläiden vertaistapaamiseen keskustelemaan kokemuksista. Lukulähettiläät tukevat lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa.

Kahvitarjoilu (kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisista allergioista, kiitos).

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

Lue lisää: www.helmet.fi/lukulahettilas

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

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

Kodin jätehuolto ja lajittelu sekä vinkkejä jätteen välttämiseen to 12.10.2023 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle luennolle!

Tutustutaan siihen mistä jäte tulee ja minne se menee, ja mietitään miten sen määrää voisi vähentää. Kerrataan lajitteluohjeita ja vaarallisten jätteiden oikeaa käsittelyä sekä jäteasemien ja lajittelupisteiden sijainti pääkaupunkiseudulla. Ajankohtaisina asioina poistotekstiilit ja biojätekeräyksen laajeneminen. Paljon tilaa myös kysymyksille lajittelusta ja jätehuollosta. Tämän luennon vapaaehtoisille ja vertaisille tarjoaa Helsingin seudun ympäristöpalvelut -kuntayhtymä (HSY).

Koulutus järjestetään vapaaehtoistoimintaan painottuvan Välittäjät-verkoston yhteistyönä, ja usean tahon vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mukaan. Mukana Helsingin kaupunki, Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry, HelsinkiMissio, SPR, VTKL, Mereo ry, Helsingin Muistiyhdistys, ja Omakotisäätiö. Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskuksen vapaaehtoiset ovat myös tervetulleita mukaan!

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ke 11.10.2023 klo 16 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/CD0112EF252CA50E>

Lisätietoa; Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Yhdessä kotikulmilla Talotsemppari- valmennus.

Sisältövinkkejä ryhmänohjauksen tueksi järjestöyhteistyössä Helsingin kaupungin vapaaehtoisille/vertaisille

ke 8.11 klo 16.30-18.30 etänä. Teams-linkki ja ohjeet lähetään pari päivää ennen valmennusta.

Annamme **mielen hyvinvoinnin vinkkejä**, joita pystyy hyödyntämään ryhmätapaamisissa. Saat myös tietoa iäkkäille ja muille asukkaille suunnatusta Yhdessä kotikulmilla®-toiminnasta ja Talotsempparin vapaaehtoistehtävistä. Koulutus on maksuton.

Koulutus on suunnattu kaikille Helsingin kaupungin vapaaehtoisille. Suosittelemme tätä lisäkoulutukseksi erilaisia senioriryhmiä ohjaaville kuten esim. naapuruuspiirien vapaaehtoisille ym. Lisäksi koulutus on suunnattu Ikäinstituutin Kotikulmilla®-toiminnasta kiinnostuneille (yli 18-vuotiaille) uusille vapaaehtoisille. Kaupungin vapaaehtoisia tämä ei velvoita osallistumaan Ikäinstituutin toimintaan mitenkään vaan toimii lisäkoulutuksena.

Järjestäjät: Ikäinstituutti ja Helsingin kaupunki

Ilmoittaudu 1.11 mennessä ja kysy lisää:

Linkin kautta https://www.lyyti.fi/reg/Talotsemppari_etavalmennus_1441
tai Outi Mustonen, puh. 040 552 7793 tai outi.mustonen@ikainstituutti.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!

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet/Basics of volunteering on Thursday/to
9.11.2023 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä/ online via Teams.**

Tämä maksuton koulutus sopii kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Tämä Helsingin kaupungin järjestämä koulutus on selkosuomeksi ja englanniksi. Kerromme vapaaehtoistoiminnan tärkeistä asioista ja tavoista. Kerromme myös mitä vapaaehtoisena voi tehdä. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

This free training is suitable for anyone interested in volunteering. This training, organised by the City of Helsinki, is in English and Finnish. We will explain the important issues and ways of volunteering. We will also tell you what you can do as a volunteer. You can get a certificate for the training.

Lämpimästi tervetuloa mukaan! You are warmly welcome to join us!

Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä/ Register here:

<https://link.webpolsurveys.com/S/7C07F4013886407F>

Lisätietoa/ for more info; Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Vapaaehtoisten kokemuksellinen ilta Pimé Caféeessa ti 14.11.2023.

Hetki pimeässä kahvilassa on heijastus näkövammaisen elämään. Iiris Pimé Café toimii Iiris-keskuksessa, Itäkeskuksen läheisyydessä, osoitteessa Marjaniementie 74.

Valitse kumpaan osallistut

klo 15.30-17 ensimmäinen ryhmä **Ilmoittautumiset to 2.11.2023 klo 14 mennessä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/B5946E5982FD5C97>

klo 17-18.30 toinen ryhmä. **Ilmoittautumiset to 2.11.2023 klo 14 mennessä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/5713B614C2359B18>

Miltä tuntuu toimia ilman yhtä tärkeää aistia? Maistuuko kahvi erilaiselta pimeässä?

Pimé Caféssa saat vastauksen näihin kysymyksiin. kokeilemaan toimimista kahvipöydässä ilman näköaistia ja huomaat konkreettisesti, kuinka tärkeää on niinkin yksinkertainen asia kuin kommunikointi muiden pöydässä istuvien kanssa, kun näköaisti puuttuu.

Maailmaan ja itseensä tutustuminen ilman näköaistia luo unohtumattoman ja herättävän kokemuksen! Pimeä tila on ensisijaisesti suunniteltu turvalliseksi ja esteettömäksi. Sinut perehdytetään myös pimeässä kulkemiseen ja turvatoimiin ennen pimeään siirtymistä.

Lue lisää: <https://www.nkl.fi/fi/pime-cafe>

Huom: paikkoja on rajoitetusti. Jos oletkin estynyt, peruthan osallistumisesi hyvissä ajoin.

Lisätietoa; Helsingin kaupunki, vapaaehtoistoiminta@hel.fi

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

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! ke 15.11.2023 klo 17-19.30 Malmin kirjasto.

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 ja lukulähettilästoiminnasta. Tauko klo 18.15-18.30, sen jälkeen jatketaan vertaistapaamisella **pikkujoulutunnelmissa**, uusille ja vanhojen lukulähettiläiden kanssa.

Ennakoilmoittautuminen ma 13.11 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana). Ilmoitathan meille, osallistutko alkuosaan, vertaisosaan vai molempiin?

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

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

Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen to 30.11.2023 klo 14.30-16 Pasilan kirjaston Auditorio

Tämä luento on suunnattu ensisijaisesti vapaaehtoisina toimiville henkilöille ja/tai heitä ohjaavalle henkilökunnalle.

Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä: <https://link.webropolsurveys.com/S/D29D539ECD218434>

Tervetuloa mukaan mielenkiintoiselle luennolle!

Käymme läpi yleisimmät muistisairaudet ja niiden oireet sekä puhumme muistisairaana ihmisen kohtaamisesta. Pohdimme myös sitä, millaista on arki muistisairauden kanssa. Luennoitsijana asiantuntija Helsingin Muistiyhdistyksestä. Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta toimii luennon järjestäjänä.

Jos kysyttävää luentoon liittyen: toimisto@muistihelsinki.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!

Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 30.11.2023 klo 16.30-18 Pasilan kirjaston Auditorio

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.

Ilmoittaudu mukaan ti 28.11 klo 16 mennessä tästä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/29AF5B26259216DD>

Lämpimästi tervetuloa!

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/>.

Puistokummitoiminta

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

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: gruoppo.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=R0fUjp_BbmK
