

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

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

Tervetuloa Liikuntaluotsiksi-tiedustelu tulevista koulutuksista

Liikuntaluotsi = vapaaehtoinen vertaisohjaaja ikäihmisten liikuntaryhmissä

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.

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.

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!

Nyt on aikaa! Merkitykselliset eläkevuodet.**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 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 ti 31.10.2023 klo 15 mennessä täältä:<https://link.webropolsurveys.com/S/66F63330573EAE4F>**Lämpimästi tervetuloa!****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 Caféessa ti 14.11.2023.

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

Maaailmaan 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
