

## Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri kevät 2024

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](https://gruppo.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.html) Kiva, kun olet mukana!

### Koulutukset

#### Vapaaehtoisten infotilaisuus

**ke 31.1.2024 klo 14–15.30 Madetojan palvelutalo (Pukimäessä)**

#### Vapaaehtoistoiminnan perusteet

**ti 27.2.2024 klo 16.15-17.45 Kinapori, Sörnäinen**  
Erityisesti Kinaporin seniorikeskuksen sekä senioripalvelujen vapaaehtoistoiminnan esittelyä.

**ti 26.3.2024 klo 17-18.30 etäkoulutus.** Perusteiden lisäksi mm. Puistolän senioreiden palvelutalon vapaaehtoistoiminnan ja leikkipuistotoiminnan ”Tänään tava-taan”-monikuluttuurisen vapaaehtoistoiminnan esittelyä.

**to 25.4.2024 klo 17-18.30 Basics of volunteering / Vapaaehtoistoiminnan perusteet Selkosuomeksi** ja englannin kielellä/in English. Etäkoulutus/online.

**to 6.6.2024 klo 17-18.30 etäkoulutus**  
Perusteiden lisäksi mm. toimintamahdollisuuksia ja liikunnan vapaaehtoistoiminnasta tietoa.

#### Lukulähettiläiden koulutusillat ja tapaamiset

**to 15.2.2024 klo 18-19** Lukulähettiläiden vertais-tapaaminen, etelä ja keskisen Helsingin alueiden lukijoille. Vallilan kirjaston galleria Kajavassa. Myös uudet tervetuloa!

**ti 27.2.2024 klo 17.30-19** Lukulähettiläiden vertais-tapaaminen Kannelmäen kirjaston Lukuliiketilassa. Länsi- ja pohjois-Helsingin alueiden lukijoille. Myös uudet tervetuloa!

**ke 6.3.2024 klo 17-19.30 Itäkeskuksen kirjasto.** Lukulähettiläiden ilta, jolloin vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettiläistoiminnan perusteet uusille. Lopuksi vielä lukijoiden vertaistapaaminen, johon konkarilukijat voivat liittyä mukaan myös etänä.

**ke 17.4.2024 klo 17.30-18.30** Lukulähettiläiden vertaistapaaminen Itäkeskuksen kirjastolla. Itä-Helsingin alueen lukijoille. Myös uudet tervetuloa!

**to 23.5.2024 klo 17-19.45 Kivelän Seniorikeskus** Lukulähettiläiden ilta, jolloin vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettiläistoiminnan perusteet uusille. Lisäksi lukijoiden vertaistapaaminen ja tietoa Kivelästä ja lyhyt kierros tiloissa.

### Toiminnalliset koulutukset

#### Apuvälineet ja liikkumisen avustaminen.

**ti 13.2.2024 klo 17-19 Iiris-keskuksessa (Itäkeskus)**  
Opetellaan liikkumisen apuvälineiden käyttöä ym.

**Liikuntaluotsi-koulutus ti 5.3. ja ti 12.3.2024 klo 12.30-16.30 Kannelmäessä**

**Auttajakurssi to 11.4 klo 17-19 & to 18.4 klo 17-19 (Pitäjänmäki)** Samansisältöiset kerrat, valitse kumpaan ilmoittaudut. Harjoitellaan elvytystä ja ensiapua.

#### Luennot (vuorovaikutuksellisia)

**Digi tutuksi ja turvalliseksi.**  
**ti 19.3.2024 klo 17-18.30 etänä**

**Lasten ja nuorten mielenhyvinvoinnin tukeminen.**  
**ke 10.4.2024 klo 17-18.30 etänä**

**Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen** **ti 28.5.2024 klo 17-18.15 etänä**

#### Tukiperhevalmennus

**ke 24.1 Hakaniemi, ke 31.1 etänä ja ke 7.2 etänä**  
Kolmeosainen, iltaisin klo 16.30-19.

Voi tiedustella myös muita valmennusajankohtia, Uusia tukiperheitä valmennetaan säännöllisesti.

#### Nyt on aikaa! Merkitykselliset eläkevuodet.

**to 29.2.2024 klo 17-19 etänä** Teamsin välityksellä.  
ja

**ma 6.5.2024 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.

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

## Tukiperhevalmennus

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.

**Kolmeosaiset valmennukset** toteutetaan niin, että aloituskerta on Hakaniemessä (Säästöpankinranta 2) ja muut kerrat etänä. Esim. alkuvuodesta 2024 seuraavasti: **ke 24.1 Hakaniemi, ke 31.1 etänä ja ke 7.2 etänä**, iltaisin klo 16.30-19.

**Ole meihin yhteydessä, kerromme mielellämme lisää:** [tukiperhe@hel.fi](mailto:tukiperhe@hel.fi) p. 050 3289976 / 040 7756964. **Tukiperhetoiminnan** työntekijöiltä voi tiedustella myös muita valmennusajankohtia, valmennamme uusia tukiperheitä säännöllisesti.

---

## Vapaaehtoisten info ja kahvit Pukinmäessä, Madetojan palvelutalolla ke 31.1.2024 klo 14–15.30

palvelutalon ravintola (1krs.) Madetojankuja 3, 00720 Hki.

**Me Madetojan palvelutalon asukkaat etsimme uusia vapaaehtoisia! Haluaisitko juuri sinä olla tuomassa iloa ikäihmisille?**

Toivomme erityisesti lisää ystäviä, ulkoiluseuraa ja saattoapua. Kutsumme kahvittelemaan kanssamme niin nykyiset vapaaehtoiset kuin uudet vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet. Jutellaan, tutustutaan ja kerromme tarkemmin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

**Oikein lämpimästi tervetuloa mukaan!**

Toivomme **ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot** vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilöille 29.1.2024 mennessä: kulttuuriohjaaja Henna 09 310 73504 [henna.karhunen@hel.fi](mailto:henna.karhunen@hel.fi) ja sosiaali-ohjaaja Sinna 09 310 24433 [sinna.sundberg@hel.fi](mailto:sinna.sundberg@hel.fi)

---

## Lukulähettiläiden alueellinen vertaistapaaminen to 15.2.2024 klo 18-19 Vallilan kirjastossa.

Etelä-Helsingin sekä keskisen alueiden lukijoille.

(siirtyi tammikuulta helmikuulle)

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin?

Tervetuloa vapaaehtoisten lukulähettiläiden vertaistapaamiseen.

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

Lue lisää: [www.helmet.fi/lukulahettilas](http://www.helmet.fi/lukulahettilas) Ilmoittautuminen ma 22.1 mennessä : [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

## **Apuvälineet ja liikkumisen avustaminen. Toiminnallinen koulutus vapaaehtoisille ti 13.2.2024 klo 17-19 Iiris-keskus, Marjaniementie 74, Helsinki**

Koetko epävarmuutta apuvälineiden suhteen tai liikkumisen avustamisessa? Kaipaanko käytännön harjoittelua ja lisätietoa?

Nyt tarjolla toiminnassa jo mukana oleville vapaaehtoisille sekä toiminnasta kiinnostuneille monipuolinen koulutus erilaisista apuvälineistä. Tässä toiminnallisessa koulutuksessa harjoitellaan ihan käytännössä rollaattorin, pyörätuolin, kyynärsauvojen ja kepin käyttöä liikkumisen avustamisessa. Lisäksi harjoittelemme tuoliilta ylös nousua sekä lattialta ylös avustamista. Koulutuksessa on mahdollista kokeilla simulaatiolaseja, jotka konkretisoivat kokemusta näkövammaisena liikkumisesta.

Kouluttajina Vanhustyön keskusliitosta Minna Kuusela ja Omakotisäätiöltä Anne Rauma.

**Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan to 8.2.2024 klo 16 mennessä tästä:**  
: <https://link.webpolsurveys.com/S/CD11636CD09B28CD>

**Lisätietoa** sähköpostitse [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940.  
**Kahvitarjoilu!** Ilmoittautuminen on sitova, joten muistathan perua jos olet estynyt!

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

---

## **Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 27.2.2024 klo 16.15-17.45**

**Kinaporin Seniorikeskus, Sörnäinen, Kinaporinkatu 9 A** (käynti myös Hämeentie 58-60 porttikäytävästä) 00500 Helsinki. Tila Kertsi 1, ensimmäinen kerros.

Tervetuloa mukaan vapaaehtoistoiminnan koulutukseen ja tutustumaan Kinaporin seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin ihanien ikäihmisten parissa. Vapaaehtoistehtävien lisäksi käymme myös 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, ja jokaiselle varmasti löytyy mieleistä tekemistä. Tällä kerralla syvennymme siis erityisesti Kinaporin seniorikeskuksen sekä senioripalvelujen vapaaehtoistoiminnan esittelyihin. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

**Lämpimästi tervetuloa! Kahvitarjoilu.**

**Ilmoittautuminen pe 23.2.2024 mennessä ja tiedustelut:**  
Heidi Muurinen, [heidi.muurinen@hel.fi](mailto:heidi.muurinen@hel.fi) (09) 310 52917

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto: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. Tukihenkilöitä 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 kevätkaudella mm. helmikuussa. Yhteydenotot, koulutusajankohtien kyselyt ja ajanvaraukset soveltuvuushaastatteluun: [tukihenkilotoiminta@hel.fi](mailto:tukihenkilotoiminta@hel.fi)

## Lukulähettiläiden alueellinen vertaistapaaminen ti 27.2.2024 klo 17.30-19 Kannelmäen kirjastossa. Länsi- ja pohjois- Helsingin alueiden lukijoille.

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin?

Tervetuloa vapaaehtoisten lukulähettiläiden vertaistapaamiseen.

Tule kuulemaan lukulähettilästoiminnasta, lukemisesta ja ääneen lukemiseen sopivista aineistoista sekä keskustelemaan kokemuksista. Lukulähettiläät tukevat lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa. Myös uudet ääneen lukemisen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan. **Kahvitarjoilu.**

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi) /Tuulikki Kuurne 040 6638422.

Lue lisää: [www.helmet.fi/lukulahettilas](http://www.helmet.fi/lukulahettilas)

## Nyt on aikaa! Merkitykselliset eläkevuodet. to 29.2.2024 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 vapaaehtois-toiminnan, liikunnan ja kulttuurin saralla on, tai ainakin mistä tietoa löytyy, sitten kun siihen haluaa tarkemmin paneutua.

Valmennuksen järjestävät Helsingin kaupunki, Ikäinstituutti sekä Vanhustyön keskusliitto.

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

Ilmoittautumiset ti 27.2.2024 klo 15 mennessä täältä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/F9A1ACA7A9B235E2>

**Lämpimästi tervetuloa!**

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto: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 kaksipäiväinen Liikuntaluotsi-koulutus on suunnattu kaikenikäisille liikunnan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Koulutus antaa perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena liikunnan vertaisohjaajana ikääntyneiden liikuntaryhmissä. Kokemusta liikunnan ohjaamisesta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan.

Liikuntaluotsina voi toimia esimerkiksi Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa, alue-liikunnassa, kirjastoissa ja yhteisötaloissa. Liikuntaluotsien ohjaamien ryhmien sisältö voi vaihdella riippuen vapaaehtoisten omista motiiveista, taidoista ja kiinnostuksen kohteista.

### Kevään 2024 ensimmäinen koulutus:

- ti 5.3 ja ti 12.3.2024 klo 12.30-16.30 (kaksiosainen), Kannelmäen palvelukeskus, Urkupillintie 4. Ilmoittautuminen 29.2.2024 mennessä

### Lisätiedot Liikuntaluotsi-toiminnasta ja tulevista koulutuksista:

[vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/liikuntaluotsi/](https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/liikuntaluotsi/)

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

## Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa! ke 6.3.2024 klo 17-19.30 Itäkeskuksen kirjastossa.

### 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. (Lopun vertaistapaamiseen konkarilukijat voivat liittyä myös etänä halutessaan, kerro ilmoittautuessa). **Kahvitarjoilu.**

**Ennakoilmoittautuminen ma 4.3 mennessä** sähköpostiin [lukulahettilas@hel.fi](mailto: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](http://www.helmet.fi/lukulahettilas) tai ota yhteyttä [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi).

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

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

## Digi tutuksi ja turvalliseksi- koulutus vapaaehtoisille etänä Teamsin välityksellä ti 19.3.2024 klo 17-18.30

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme seniorien digiosallisuudesta ja digitaidoista!

Senioreille on olemassa runsaasti maksutonta digiopastusta. Mistä opastusta oikein löytää ja millaista se on? Rohkenenko itse mennä tai ohjata senioreita digiopastuksiin? Pidetään keskustelussa mukana myös tietoturva-asiat sekä tämän päivän mediataidot. Koulutus on suunnattu vapaaehtoisille ja vertaisille.

Kouluttajana toimii johtava asiantuntija Tiina Etelämäki,  
Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminnasta.

**Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan ma 18.3.2024 mennessä tästä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/BDB6866ACCC10365>

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

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

---

## Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 26.3.2024 klo 17-18.30 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. **Mukana asiantuntijat esittelemässä Puistolän senioreiden palvelutalon vapaaehtoistoimintaa sekä ja leikkipuistotoiminnan ”Tänään tavataan”-monikulttuurista vapaaehtoistoimintaa.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

**Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset pe 22.3.2024 klo 15 mennessä täältä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/DA26DBAB723E2BD0>

Lisätietoa; Helsingin kaupunki, kehittämisasiantuntija [kristiina.stenman@hel.fi](mailto:kristiina.stenman@hel.fi)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

## Lasten ja nuorten mielenhyvinvoinnin tukeminen ke 10.4.2024 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Mitkä ovat tärkeitä huomioitavia asioita kun puhumme lasten ja nuorten mielenhyvinvoinnista? Millä keinoilla parannetaan lasten ja nuorten mielenhyvinvointia? Miten vapaaehtoinen voi olla avuksi mielenhyvinvoinnin tukemisessa?

Perehdytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointikäsitteeseen ja mitkä asiat tukevat lapsen ja nuoren terveyttä, identiteettiä, turvallisuutta, osallisuutta ja oppimista. Syvennyttään myös vuorovaikutukseen ja nuoren kanssa yhdessä keskustelemisen hyviin vinkkeihin.

**Koulutus on suunnattu vapaaehtoisille.** Kouluttajana toimii suunnittelija Elisa Prepula.

**Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ma 8.4.2024 klo 15 mennessä täältä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/C1F4924F94D7109B>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki, [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puh 09 310 46940

## Auttajakurssi to 11.4.2024 ja to 18.4.2024 klo 17-19 SPR;n piiritoimistolla

Pitäjänmäentie 14, 1. krs 00380 Helsinki (Move-talo). Sisäänkäynti Subwayn vieressä, 0 krs.

Tervetuloa auttajakurssille! **Kurssi on toiminnallinen, harjoitellaan käytännössä!**

Kurssin tavoitteena on oppia lyhyellä käytännön harjoituksella keskeiset auttamistoimenpiteet ja saada rohkeutta toimia auttajana. Kahden tunnin aikana opitaan harjoittelun kautta verenvuodon tyrehtytystä, hengitysteiden avaaminen ja kylkiasento, ruokapalan hengitysteihinsä saaneelle annettavaa ensiapua ja elvytystä.

Maksimiosallistujamäärä tilaisuutta kohti on 25 henkilöä. Lopussa on varattu aikaa kahvi-tuokiolle. **Kouluttavana tahona toimii SPR.**

to 11.4 ja to 18.4 koulutusiltojen sisältö on sama, eli **valitse kumpaan ilmoittaudut.**

Ilmoittautuminen on sitova, joten muistathan perua jos olet estynyt.

**Ilmoittautumiset 8.4.2024 klo 15 mennessä 11.4 kertaan täältä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/320927E8B3841A48>

**ja 18.4 kertaan täältä:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/63F93B4DCD9BEC67>

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

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

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

**Lukulähettiläiden alueellinen vertaistapaaminen ke 17.4.2024 klo 17.30-18.30 Itäkeskuksen kirjasto.** Suunnattu Itä-Helsingin alueen lukijoille.

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin?

Tervetuloa vapaaehtoisten lukulähettiläiden vertaistapaamiseen.

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

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi) /Anne Suvanto p. 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana). Lue lisää: [www.helmet.fi/lukulahettilas](http://www.helmet.fi/lukulahettilas)

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet/Basics of volunteering on Thursday/to 25.4.2024 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/966D7E7490F98489>

Lisätietoa/ for more info; Helsingin kaupunki [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi)

**Nyt on aikaa! Merkitykselliset eläkevuodet.  
ma 6.5.2024 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 vapaaehtois-toiminnan, liikunnan ja kulttuurin saralla on, tai ainakin mistä tietoa löytyy, sitten kun siihen haluaa tarkemmin paneutua.

Valmennuksen järjestävät Helsingin kaupunki, Ikäinstituutti sekä Vanhustyön keskusliitto. **Lämpimästi tervetuloa!**

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

Ilmoittautumiset to 2.5.2023 klo 15 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/F7FF6906FDA3C527>

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto: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! to 23.5.2024  
klo 17-19.45 Kivelän seniorikeskuksessa. Sibeliuksenkatu 14 00260 Hki  
(pääsisäänkäynti).**

### **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 sekä tietoa Kivelästä ja lukulähettilästoiminnasta. Tauko klo 18.15-18.30. Sen jälkeen jatketaan vertaistapaamisella, joka on tarkoitettu sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille ja lopuksi otetaan vielä pieni kierros Kivelän tiloissa. **Kahvitarjoilu.**

**Ennakoilmoittautuminen ti 21.5 mennessä** sähköpostiin [lukulahettilas@hel.fi](mailto: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](http://www.helmet.fi/lukulahettilas) tai ota yhteyttä [lukulahettilas@hel.fi](mailto:lukulahettilas@hel.fi).  
Lue lisää Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnasta <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi>

---

**Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen ti 28.5.2024  
klo 17-18.15 etänä Teamsin välityksellä.**

**Tämä luento on suunnattu ensisijaisesti vapaaehtoisina toimiville henkilöille ja heitä ohjaavalle henkilökunnalle.** Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä:  
<https://link.webpolsurveys.com/S/54D2D567860F680C>

### **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.

**Lisätietoa** sähköpostitse [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940.  
Jos kysyttävää luentoon liittyen: [toimisto@muistihelsinki.fi](mailto:toimisto@muistihelsinki.fi)

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto: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 6.6.2024 klo 17-18.30 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. Myös lisätietoa liikunnan vapaaehtoistoiminnasta. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

**Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ti 4.6.2024 klo 15 mennessä täältä:**  
<https://link.webpolsurveys.com/S/D5D9F0F11437281E>

Lisätietoa; Helsingin kaupunki, kehittämisasiantuntija [kristiina.stenman@hel.fi](mailto:kristiina.stenman@hel.fi)

---

## 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/](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/tehtävä/puistokummit/>

---

Lisätietoa [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai puhelimitse 09 310 46940 / 09 310 64884 / 09 310 37147

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

Lisää 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=R0fUjp\\_BbmK](https://www.youtube.com/watch?v=R0fUjp_BbmK)

---