

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri syys 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 Kiva, kun olet mukana!

Koulutukset

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

ke 21.8.2024 klo 17-18.30 etäkoulutus. Tehtävätarjontaa esitellään kattavasti. Erityisenä lisänä illassa on Puistolalan senioreiden palvelutalon sekä Kinaporin seniorikeskuksen esittelyä.

to 19.9.2024 klo 17-18.45 Basics of volunteering / Vapaaehtoistoiminnan perusteet selkeällä suomenkielellä ja englanninkielellä/in English.

Etäkoulutus/online. Mukana esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä mm. Leikkipuistotoiminnan "Tänään tavataan"- monikulttuurisen vapaaehtoistoiminnan esittelyä.

to 10.10.2024 klo 10-11.30 etäkoulutus. Tehtävätarjontaa esitellään kattavasti. Oletko esimerkiksi juuri jäänyt tai jäämässä eläkkeellä ja etsit mielenkiintoista toimintaa johon lähetä mukaan? Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Esittelyssä mm. Naapuruuspiiritoiminta.

ti 26.11.2024 klo 15-16.30 Malmin kirjasto, Monitoimitila. Tehtävätarjontaa esitellään kattavasti. Vinkkinä kiinnostuneille: klo 17 samassa tilassa on Lukulähettiläs koulutus, lue lisää alta.

Lukulähettiläiden koulutusillat ja tapaamiset

ti 27.8.2024 klo 17.30-19 Kannelmäen kirjasto, Lukuliiketilä. Lukulähettiläiden vertaistapaaminen Länsi- ja pohjois-Helsingin alueiden lukijoille. Myös uudet tervetuloa!

to 26.9.2024 klo 17-19.40 Töölön Seniorikeskus, juhlasali. Lukulähettiläiden ilta, jolloin vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettilästoiminnan perusteet uusille. Lisäksi lukijoiden vertaistapaaminen ja tietoa yksikön vapaaehtoistoiminnasta ja lyhyt kierros tiloissa.

ke 23.10.2024 klo 18-19 Vallilan kirjasto, galleria Kajava. Lukulähettiläiden vertaistapaaminen, etelä ja keskisen Helsingin alueiden lukijoille. Myös uudet tervetuloa!

ke 6.11.2024 klo 17.30-18.30 Itäkeskuksen kirjasto. Lukulähettiläiden vertaistapaaminen. Itä-Helsingin alueen lukijoille. Myös uudet tervetuloa!

ti 26.11.2024 klo 17-18.45 Malmin kirjasto, Monitoimitila. Lukulähettiläs info uusille alussa 30min, sen jälkeen vertaisten keskustelua sekä pikkujoulut.

Tukiperhevalmennus. ma 16.9 Hakaniemi, ma 23.9 etänä ja ke 25.9 etänä Kolmeosainen, iltaisin klo 16.30-19. Tiedustelee muita valmennusajankohtia.

Helsingin Kaupunginmuseon museomummo- ja -vaaritoiminnan infotilaisuus ti 3.9.2024 klo14.30-16

Saattohoidon vapaaehtoisten koulutus ke 6.11.2024 klo 17-20 ja ma 18.11.2024 klo 17-20 (Kaksiosainen) Myllypuron Seniorikeskus.

Naapuruuspiirien vapaaehtoisten infotilaisuus to 14.11.2024 klo 14.30-16 Stadin yhteisöotalo Malmi

Toiminnalliset koulutukset

Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukset ke 4.9. ja ke 11.9.24 klo 12.30–16.00 (kaksiosainen) Stadin yhteisöotalo Malmi. sekä ti 1.10. ja ti 8.10.24 klo 12.00–16.00 (kaksiosainen). Myllypuron Seniorikeskus.

Äänenkäytön ja ilmaisutaidon koulutus ti 1.10.2024 klo 17-19.30 Töölön kirjasto.

Luennot (vuorovaikutuksellisia)

Luonto mielen hyvinvoinnin tukena ti 10.9.2024 klo 17-19 Itäkeskus.

Kiusaamista kokeneen kohtaaminen to 31.10.2024 klo 17-19 etänä Teamsin välityksellä.

Muistisairaus ja vuorovaikutus & aivotreeni. ti 19.11.2024 klo 17-19 Itäkeskus.

Messut

Vapaaehtoisuussessiot to 15.8.2024 klo 16–18 Vuosaarella, Mosaiikkitorilla.

Vapaaehtoistoiminnan messut Kulttuurikeskus Caisassa to 3.10.2024 klo 16-18.30. Järjestäjänä pkseudun kotoutumisen tuen valikkoverkosto.

Aivoterveysmessut to 7.11.2024 kampin palvelukeskuksessa. Vapaaehtoistoiminta mukana.

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

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

Vuosaaren vapaaehtoisuuskokoukset to 15.8.2024 klo 16–18 Mosaiikkitorilla.

Tule paikanpäälle kuulemaan lisää ja tutustumaan eri vapaaehtoistoimijoihin!

Haemme vapaaehtoisia Vuosaareen toimiviin järjestöihin, seurakuntaan sekä Helsingin kaupungin toimipisteisiin. Lämpimästi tervetuloa! Vuosaareen on tarjolla monipuolista ja monimuotoista vapaaehtoistoimintaa.

Lisätietoa: Yhdyskuntatyöntekijä Minna Suoknuuti minna.suoknuuti@hel.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ke 21.8.2024 klo 17-18.30 etänä (Teams)

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 Puistolan senioreiden palvelutalon vapaaehtoistoimintaa sekä Kinaporin seniorikeskuksen vapaaehtoistoimintaa.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ma 19.8.2024 klo 15 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/D24C23F1E1D455CE>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Lukulähettiläiden alueellinen vertaistapaaminen ti 27.8.2024 klo 17.30-19 Kannelmäen kirjasto, Lukuliiketila. Länsi- ja pohjois- Helsingin alueiden lukijoille.

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 to 22.8: lukulahettilas@hel.fi /Tuulikki Kuurne 040 6638422.

Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/lukulahettilas/>

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 mm. syyskuussa. Yhteydenotot, 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!

Helsingin Kaupunginmuseon museomummo- ja -vaaritoiminnan info-tilaisuus ti 3.9.2024 klo 14.30-16.

Helsingin kaupunginmuseo, Aleksanterinkatu 16.

Etsitkö mukavaa uutta tekemistä syksyyn ja talveen?

”Mummoiluvuorosta saa hyvän mielen ja energiaa moneksi päiväksi.” – Museomummo. Helsingin kaupunginmuseon Lasten kaupungissa on viikonloppuisin mummo tai vaari kotosalla! Lasten kaupungissa on 1970-luvun mummola, jossa lapset ja perheet voivat rupertella ja leikkiä vapaaehtoisten mummojen ja vaarien kanssa. Värikkäisiin ja kodikkaisiin huoneisiin on mukava tulla, kun paikalla seuraa, joka toivottaa tervetulleeksi.

Kukin vapaaehtoinen museomummo tai -vaari kohtaa kävijät omasta persoonastaan käsin: joku esittelee mummolan 1970-luvun aarteita, toinen, miten sukkaa kudotaan, kolmas taas lukee satuja ja loruja.

Tule tutustumaan vapaaehtoisten mummojen ja -vaarien toimintaan kaupunginmuseon vapaamuotoisessa infotilaisuudessa! Saat tutustua museon suosittuun Lasten kaupunkiin, kuulla vapaaehtoistyön iloista sekä jutella toiminnassa mukana olevien ja museon henkilökunnan kanssa. **Tarjolla myös kahvit. Tervetuloa!**

Yhteystiedot: Museolehtori Nina Norring, nina.norring@hel.fi, p. 09 3107 1582, Helsingin kaupunginmuseo. Linkki Helsingin kaupunginmuseon sivuille: www.helsinginkaupunginmuseo.fi

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.

Liikuntaluotsi -vertaisohjaajakoulutukset syksyllä 2024:

Malmi

- **Ke 4.9. ja ke 11.9.2024** klo 12.30–16.00 (kaksiosainen)
- Stadin yhteisötalo Malmi, Kirkonkyläntie 2, 00700 Helsinki
- Ilmoittautuminen 29.8.2024 mennessä

Myllypuro

- **Ti 1.10. ja ti 8.10.2024** klo 12.00–16.00 (kaksiosainen)
- Myllypuron Seniorikeskus, Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki
- Ilmoittautuminen 26.9.2024 mennessä

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/liikuntaluotsi/> liikunta.vapaaehtoistoiminta@hel.fi, p. 09 310 32594. Helsingin kaupunki, liikuntapalvelut.

Lisätietoa 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. Syyskaudella 2024 seuraavasti:
ma 16.9 Hakaniemi, ma 23.9 etänä ja 25.9 etänä, iltaisin klo 16.30-19
(muutokset mahdollisia)

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.

Luonto mielen hyvinvoinnin tukena ti 10.9.2024 klo 17-19

Itäkeskus. Iiris-keskus, Aitta-tila, Marjaniementie 74, Helsinki

Tule mukaan kuulemaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ja mielen voimavarojen vahvistumisesta luonnollisesti sekä saamaan vinkkejä sekä omaan jaksamiseen että vapaaehtoistoimintaan. Sään salliessa teemme lyhyen ”retken” viereiseen puistoon.

Kouluttajina Omakotisäätiön Mielen voimavaroja luonnosta- hankkeen luontokoordinaattori Anne Rauma ja luontohankeohjaaja Laura Annila.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan to 5.9.2024 klo 16 mennessä tästä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/1F7ED3CF83375436>

Kyseinen koulutus järjestetään vapaaehtoistoimintaan painottuvan Välittäjät- verkoston yhteistyönä, ja usean tahon vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mukaan. Mukana verkostossa Helsingin kaupunki, Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry, HelsinkiMissio, SPR, VTKL, Mereo ry, Helsingin Muistiyhdistys, Omakotisäätiö, sekä Miina Sillanpään Säätiö.

Vapaaehtoistoiminnan perusteet/Basics of volunteering on Thursday/to 19.9.2024 klo 17-18.45 etänä Teamsin välityksellä/ online via Teams.

Tämä maksuton koulutus sopii kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Koulutus on selkeällä suomenkielellä ja englanninkielellä. Kerromme vapaaehtoistoiminnan tärkeistä asioista ja tavoista, myös mitä vapaaehtoisena voi tehdä. 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/ Register here: <https://link.webpolsurveys.com/S/694B702FA4C0292E>

Lisätietoa/ for more info; Helsingin kaupunki 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!

**Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa! to 26.9.2024
klo 17-19.40 Töölön seniorikeskus, juhlasali. Töölönkatu 33, 00260 Hki.****Haluatko välittää lukuiloa muillekin? Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan!**

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

Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista lisäksi tietoa Töölön seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnasta ja lukulähettilästoiminnasta. Tauon jälkeen klo 18.30 jatketaan vertaistapaamisella, joka on tarkoitettu sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille ja lopuksi otetaan vielä kierros tiloissa.

Kahvitarjoilu.

Ennakoilmoittautuminen ma 23.9 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi tai puh. 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana). Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyönkoulutukseen sekä lukulähettilästäapaamiseen vai pelkästään yhteen?

**Äänenkäytön ja ilmaisutaidon koulutus vapaaehtoisille ti 1.10.2024
klo 17-19.30 Töölön kirjasto, Tapahtumatila 4kerros.****Tervetuloa äänenkäytön ja ilmaisutaidon koulutukseen!**

Koulutuksessa opetellaan terveitä äänen tuottamistapoja, saadaan vinkkejä äänen huoltoon ja opetellaan erilaisia ilmaisutapoja äänenkäyttöön ja puheeseen. Lisäksi tehdään erilaisia ilmaisutaidon harjoituksia tukemaan itsensä ilmaisua. Harjoituksista on hyötyä vapaaehtoisena toimiessa esimerkiksi ryhmien ohjaamisessa, ystävätoiminnassa, ääneen lukemisessa, neuvottelutilanteissa tai vaikkapa puhelimitse tapahtuvassa vapaaehtoistoiminnassa. Harjoitukset ovat helppoja ja mukavia.

Harjoitukset ovat helppoja ja mukavia! Opettajana toimii äänenkäyttöön ja puhe-ilmaisuun perehtynyt teatteri-ilmaisuun ohjaaja ja erikoiskirjastonhoitaja Elisa Makkonen.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan to 27.9.2024 klo 16 mennessä tästä:
<https://link.webropolsurveys.com/S/31D6D066447C02FE>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Kyseinen koulutus järjestetään vapaaehtoistoimintaan painottuvan Välittäjät- verkoston yhteistyönä, ja usean tahon vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mukaan. Mukana verkostossa Helsingin kaupunki, Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry, HelsinkiMissio, SPR, VTKL, Mereo ry, Helsingin Muistiyhdistys, Omakotisäätiö, sekä Miina Sillanpään Säätiö.

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 10.10.2024 klo 10-11.30 etänä (Teams)

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan.

Oletko esimerkiksi juuri jäänyt tai jäämässä eläkkeellä ja etsit mielenkiintoista toimintaa johon lähteä mukaan? Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnan monipuolisista mahdollisuuksista. **Esittelyssä mm. Naapuruuspiiritoiminta.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ti 8.10.2024 klo 15 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/A304D373C2739863>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Lukulähettiläiden alueellinen vertaistapaaminen ke 23.10.2024 klo 18-19 Vallilan kirjasto, galleria Kajava. Etelä-Helsingin sekä keskisen alueiden lukijoille. 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 ma 21.10.2024 mennessä: lukulahettilas@hel.fi

Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/lukulahettilas/>

Kiusaamista kokeneen kohtaaminen to 31.10.2024 klo 17-19 etänä Teams.

Tervetuloa keskustelemaan ja oppimaan lisää tärkeästä, lasten ja nuorten kokemusmaailmaan kuuluvasta teemasta, kiusaamisesta!

Luennolla tarkastellaan koulukiusaamista ilmiönä ja kielen ja asenteiden merkitystä siihen, miten ilmiöön suhtaudumme. Joskus on tärkeää osata erottaa konflikti ja kiusaaminen toisistaan. Nepsylapsilla on suurempi riski olla osallisina kiusaamistilanteissa, siksi heidän ylikuormituksen ja kiusaamisen eron tunnistaminen on avainasemassa myös kiusaamisessa.

Kiusaamistilanteissa kiusaamisen tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää. Puuttumisessa taas korostuu rauhallinen kohtaaminen. Se, miten kohtaamme kiusatun tai toisia kiusaavan lapsen voi ratkaista myös sen, miten kiusaamisen lopettaminen onnistuu. Silloin kun kiusaaminen pääsee jatkumaan, se voi vaikuttaa ratkaisevasti kiusatun itsetuntoon, käsityksiin itsestä kelpaavana ihmisenä sekä kroonisen yksinäisyyden kehittymiseen. Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemus ovatkin tavallisia kiusaamista kokeneiden henkilöiden haasteita.

Luennoitsijana Tina Holmberg-Kalenius Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ti 29.10.2024 klo 15 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/E42456FE6F6AEF2D>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki 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!

**Saattohoidon vapaaehtoiseksi seniorikeskukseen/palvelutaloon
osa 1 ke 6.11.2024 klo 17-20 ja osa 2 ma 18.11.2024 klo 17-20.**

Kaksiosainen koulutus Myllypuron seniorikeskuksessa, Myllymatkantie 4, 00920 Hki.

Haluaisitko toimia vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena? Voisiko tällainen vapaaehtois-toiminta olla sinun juttusi?

Järjestämme koulutuksen saattohoidon vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita toimi-maan Seniorikeskuksessa/palvelutalossa vanhuksen pitkäaikaisena ystävänä tai saatto-hoitovaiheen tukena. Toimintapaikan voi valita useammasta vaihtoehdosta tai halutessaan toimia useammassa paikassa. Käytämme keväällä päättyneen *Lohtua läsnäolosta* -hankkeen hyvää koulutusmallia ja koulutusmateriaaleja.

Koulutuksessa käsitellään seuraavia teemoja: vanhukset ja vanhuus, kohtaaminen ja vuorovaikutus vanhuksen kanssa, vanhuksen elämän loppuvaihe ja kuolema, saatto-hoidon vapaaehtoistoiminta, myötätunto ja jaksaminen, sekä minä saattohoidon vapaa-ehdoisena. Koulutus kestää kaksi iltaa ja on maksuton.

Kouluttajana toimii vanhustyön asiantuntija, Geronomi Ritva Pihlaja

Ilmoittaudu mukaan ma 4.11 mennessä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/6D6A6B3AACA49FB2>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai p.0931046940

Lukulähettiläiden alueellinen vertaistapaaminen ke 6.11.2024 klo 17.30-18.30 Itäkeskuksen kirjasto. Suunnattu Itä-Helsingin alueen lukijoille.

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 /Anne Suvanto p. 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana). Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi>

Mietityttääkö muisti? – Tule aivoterveysmessuille!

to 7.11.2024 klo 10-14.30 Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21B, 00100 Helsinki.

Tapahtumassa saat tietoa Helsingin muistipalveluista ja siitä, miten voit edistää aivoterveyttäsi ja muistiasi. Tilaisuudessa esitellään erilaisia teemoja ja palveluja monipuolisesti sekä lyhyinä luentoina, että esittelypöydillä.

Myös Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta on esittelemässä toimintaa yhdessä vapaaehtoisjärjestötoimijoiden, Mereon ja Omakotisäätiön, kanssa.

Lämpimästi tervetuloa messuille! Lisätietoa: Helsingin kaupunki 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!

**Naapuruuspiirien vapaaehtoisten infotilaisuus to 14.11.2024
klo 14.30-16 Stadin yhteisötila Malmi, Kirkonkyläntie 2, 00700 Helsinki****Ohjelma:**

- Mikä on Naapuruuspiiri? Kuinka perustaa oma Naapuruuspiiri?
- Vapaaehtoiseksi naapuruuspiiriin. Vapaaehtoisen ohjaajan rooli ja tehtävät

Tule mukaan!

- Ehkäise yksinäisyyttä ja osallistu yhteisölliseen toimintaan
- Tarve ohjaajille ja/tai uusille Naapuruuspiireille erityisesti Malmilla, Laajasalossa, Tapanilassa, Jakomäessä ja Vuosaarissa ym.

Miksi osallistua?

- Naapuruuspiirit tarjoavat paikallisen olohuoneen
- Ryhmätapaamiset suunnitellaan iäkkäimpien ehdoilla
- Helsingin kaupunki tukee toimintaa

Lisätietoja:

- Tule vaihtamaan ajatuksia kahvikupin äärellä!
- Kaikki kiinnostuneet tervetulleita, myös yhteistyötahot kuten järjestöt ja yritykset.
- Tiedustelut: Yhdyskuntatyöntekijä Soile, soile.atacocugu@hel.fi p. 050 349 7611

Ilmoittaudu mukaan ma 11.11.2024 klo 15 mennessä tästä:
<https://link.webropolsurveys.com/S/245FA8887C0B26B1>

**Muistisairaus ja vuorovaikutus & aivotreeni. ti 19.11.2024 klo 17-19
Itäkeskus. Iiris-keskus, Aitta-tila, Marjaniementie 74, Helsinki****Kuinka muistisairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen?
Miksi aivoja kannattaa aktivoida?**

Tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle luennolle oppimaan lisää näistä tärkeistä aiheista. Asiasta kertomassa ja kysymyksiin vastaamassa Helsingin Muistiyhdistyksen asiantuntijat Jari Jokiluhta ja Maarit Turu-Gromoff.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan to 14.11.2024 klo 16 mennessä tästä:
<https://link.webropolsurveys.com/S/7A50FC84706978A6>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 26.11.2024 klo 15.00-16.30 Malmin kirjasto, Monitoimitila.

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.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset pe 22.11.2024 klo 15 mennessä täältä:
<https://link.webropolsurveys.com/S/A304D373C2739863>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Vinkkinä: klo 17 samassa tilassa on Lukulähettiläs koulutus, lue lisää alta

Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa! ti 26.11.2024 klo 17-18.45 Malmin kirjasto, Monitoimitila.

Pidätkö lukemisesta? Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan!

Tilaisuudessa uudet ja jo toiminnassa mukana olevat tapaavat. Saat vinkkejä ääneen lukemiseen sopivista kirjoista ja voit keskustella lukemiseen liittyvistä kysymyksistä. Lukulähettiläät lukevat ääneen ikääntyneille palvelutaloissa.

Illan aluksi pidetään, noin 30 minuutin mittainen, uusille lukulähettiläille suunnattu info lukulähettilästoiminnasta. Sitten jatketaan vertaistapaamisella **pikkujoulun** merkeissä.

Ennakoilmoittautuminen to 21.11 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15). Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi>

Jos et ole suorittanut vapaaehtoistyön perusteet koulutusta, voit katsoa täältä tulevat koulutusajankohdat <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tapahtumat/> tai suorittaa sen itsenäisesti verkossa, siitä tietoa alla ja kyseisellä verkkosivulla

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/>.

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

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

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/>

Lisää vapaaehtoistoimintaan osallistumisen mahdollisuuksia, joihin tutustua, löydät vapaaehtoistoiminnan verkkosivuilta:

<https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tule-vapaaehtoiseksi/>

Seuraa meitä ja tilaa vapaaehtoisen uutiskirje

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

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

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

Teamsin käyttöohjeet etäluennoille ja -koulutuksiin:

Järjestämme luentoja ja koulutuksia etänä Microsoft Teams-sovelluksen välityksellä. Laitamme Teams-linkin avoimiin tapahtumiin, josta voit suoraan liittyä mukaan luennolle tai koulutukseen. Mikäli luento tai koulutus vaatii ennakoilmoittautumisen, lähetämme linkin sähköpostitse ennen tilaisuutta.

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

https://www.youtube.com/watch?v=R0fUip_Bbmk

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

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