

## Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri loppuvuosi 2024

Tervetuloa tutustumaan Helsingin kaupungin vapaaehtoistoimintaan!

Järjestämme koulutuksia, luentoja ja muuta mukavaa vapaaehtoisille. Tässä on listattuna koulutukset, luennot ja tapahtumat loppuvuodelle. 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

#### Vapaaehtoistoiminnan perusteet

**ke 9.10.2024 klo 10-11.30 etäkoulutus.** Tehtävatarjontaa 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 Malmitalo** Työväenopiston Isoluokka, 1. kerros. Tehtävatarjontaa esitellään kattavasti. Vinkkinä kiinnostuneille: klo 17 samassa tilassa on Lukulähettiläs koulutus, lue lisää alta.

#### Lukulähettiläiden koulutusillat ja tapaamiset

**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 Malmitalo** Työväenopiston Isoluokka, 1. kerros. Lukulähettiläs info uusille alussa 30min, sen jälkeen vertaisten keskustelua sekä pikkujoulut.

#### Muut

**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**

#### Luennot (vuorovaikutuksellisia)

**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

**Aivoterveysmessut to 7.11.2024 kampin palvelukeskuksessa. Vapaaehtoistoiminta mukana.**

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 aikuisystävinä 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.

Yhteydenotot, koulutusajankohtien kyselyt sekä ajanvaraukset soveltuvuus-  
haastatteluun: [tukihenkilotoiminta@hel.fi](mailto:tukihenkilotoiminta@hel.fi)

## 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](mailto:tukiperhe@hel.fi) p. 050 3289976 / 040 7756964. **Tukiperhetoiminnan** työntekijöiltä voi tiedustella myös muita valmennus-ajankohtia, valmennamme uusia tukiperheitä säännöllisesti.

## Vapaaehtoistoiminnan perusteet ke 9.10.2024 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.webropolsurveys.com/S/1A555F2422A4B1FC>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto: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](mailto: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 kohtamme 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.

**Luenoitsijana Tina Holmberg-Kalenius** Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilku.

**Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ti 29.10.2024 klo 15 mennessä täältä:**  
<https://link.webpolsurveys.com/S/E42456FE6F6AEF2D>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi)

**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](mailto:lukulahettilas@hel.fi) /Anne Suvanto p. 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana). Lue lisää: <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!

**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: vanhuksset 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](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai p.0931046940

**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 aivoterveystäsi 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](mailto: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!

**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 Vuosaarella 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.atacocu@hel.fi](mailto:soile.atacocu@hel.fi) p. 050 349 7611

**Ilmoittaudu mukaan** ma 11.11.2024 klo 15 mennessä tästä:

<https://link.webpolsurveys.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.webpolsurveys.com/S/7A50FC84706978A6>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto: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!

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 26.11.2024 klo 15.00-16.30****Malmitalo**, Työväenopiston Isoluokka, 1. kerros

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.webpolsurveys.com/S/A304D373C2739863>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi)

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

**Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa!****ti 26.11.2024 klo 17-18.45 Malmitalo**, Työväenopiston Isoluokka, 1. kerros.**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](mailto: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](mailto: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. 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/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: [gruppoo.fi/tilauslomake/vapaaehtoisenuutiskirje.html](http://gruppoo.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](https://www.youtube.com/watch?v=R0fUip_BbmK)

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!