

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri kevät 2025

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

to 23.1.2025 klo 17-18.30 etäkoulutus. Vapaaehtois-tehtävatarjontaa esitellään kattavasti. Erityisenä lisänä illassa on Puistolan senioreiden palvelutalon esittelyä.

to 13.2.2025 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. Including examples of different volunteering activities, such as the presentation of the Playground "Tänään tavataan"-café multicultural volunteering activities.

to 20.3.2025 klo 17-18.30 Pasilan kirjasto, tilana Dino 2kerros. Oletko juuri jäänyt eläkkeelle ja mietit mitä merkityksellistä tehdä? Tai onko sinulla muutoin sopiva elämäntilanne ja halu tehdä hyvää? Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnasta.

to 10.4.2025 klo 10-11.30 etäkoulutus. Tehtävatarjontaa esitellään kattavasti. Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

ke 16.4.2025 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 sekä Riistavuoren seniorikeskuksen tehtävatarjontaa. Including examples of different volunteering activities, such as the presentation of the multicultural volunteering activities of the Playground "Tänään tavataan"-café and the activities offered by The Riistavuori Senior Citizens' Centre.

ti 6.5.2025 klo 17-18.30 etäkoulutus. Lähde mukaan kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Tehtävatarjontaa esitellään kattavasti mm. Puistokummit, Kotakummit ja talkoot.

Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukset

Keväälle tulossa koulutuksia. Tiedustelut tammikuun puolivälistä alkaen: liikunta.vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Tukiperhevalmennus ma 10.2 etänä, ke 12.2 Hakaniemi ja ma 17.2 etänä, Kolmeosainen, iltaisin klo 16.30-19. Tiedustele muita valmennusajankohtia.

Lukulähettiläiden koulutusillat ja tapaamiset

ti 21.1.2025 klo 18-19.30 Kannelmäen kirjasto, Lukulähettiläiden vertaistapaaminen Itä-, Länsi- ja pohjois-Helsingin alueiden lukijoille.

to 27.2.2025 klo 17-19.30 Rickhardinkadun kirjasto, Lukulähettiläiden ilta, jolloin vapaaehtoistoiminnan ja lukulähettiläistoiminnan perusteet uusille. Lisäksi lukijoiden vertaistapaaminen.

ti 25.3.2025 klo 18-19 Rickhardinkadun kirjasto. Lukulähettiläiden vertaistapaaminen, etelä ja keskisen Helsingin alueiden lukijoille.

to 24.4.2025 klo 17-19.30 Myllypuron Seniorikeskus. Lukulähettiläiden ilta, jolloin vapaaehtois- ja lukulähettiläistoiminnan perusteet uusille. Lisäksi lukijoiden vertaistapaaminen.

Perusta Naapuruuspiiri tai tule vapaaehtoiseksi naapuruuspiiriin – info ke 12.3.2025 klo 14.30-16 Stadin yhteisötila Kontula.

Saattohoidon vapaaehtoisten koulutus ma 17.3.2025 ja ma 24.3.2025 klo 17-19.45 (Kaksi-osainen) Kinaporin Seniorikeskus, tila; Kertsu 1. sekä

Saattohoidon vapaaehtoisten koulutus ti 13.5.2025 ja ti 20.5.2025 klo 17-19.45 tila; (Kaksi-osainen) Syystien Seniorikeskus. tila; Fiikus.

Toiminnalliset koulutukset

Auttajakurssi SPR:n piiritoimistolla to 13.3.2025 ja ti 8.4.2025 klo 17-19.15. Valitse kumpaan ilmoittaudut

Luennot (vuorovaikutuksellisia)

Runot väylänä rohkeampaan ja tuntevampaan elämään. Kirjallisuusterapian ideoita saattohoidon vapaaehtois-työssä ke 22.1.2025 klo 17-18.30 Seurakuntien talo

Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen ke 26.2.2025 klo 17-18.30 etänä

Aineistohaku ja tiedonhaku Helmetistä-koulutus to 6.3.2025 klo 18-19.30 Kannelmäen kirjasto

Musiikin merkitys elämän käännekohtissa. Musiikin käyttömahdollisuudet saattohoidon vapaaehtois-työssä ke 26.3. klo 17-18.30 Seurakuntien talo

Luonto tulee sisään- luento vapaaehtoisille to 8.5.2025 klo 17-19 Kampin palvelukeskus

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 alueellinen vertaistapaaminen ti 21.1.2025 klo 18-19.30
Kannelmäen kirjasto (Klaneettitie 5, 00420 Helsinki) Monitoimitila Tempo.
Suunnattu Itä-, 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 pe 19.1.2025 mennessä: lukulahettilas@hel.fi /Tuulikki Kuurne 040 6638422. Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/lukulahettilas/>

Runot väylänä rohkeampaan ja tuntevampaan elämään. Kirjallisuusterapian ideoita saattohoidon vapaaehtoistyössä ke 22.1.2025 klo 17-18.30
Seurakuntien talo, Kolmas linja 22, Engel-Sali. **HUOM!** Kulku ilta-aikaan takaovesta, **Castreninkadun** kautta!

Kyseessä on Helsingin seurakuntien sairaalasielunhoidon järjestämä koulutus saattohoidossa toimiville vapaaehtoisille. Luennon pitää ja keskustelua luotsaa kirjailija, kirjallisuusterapiaohjaaja, luovan kirjoittamisen opettaja Heli Hulmi, joka itsekin toimii saattohoidon vapaaehtoistyössä.

Taiteella ja kulttuurilla, kuten kirjallisuudella, musiikilla ja kuvataiteella, voi olla oma tärkeä roolinsa osana saattohoitopotilaan elämänlaatua ja elämäntarinaa. Kulttuuri voi toimia hyvinvoinnin tukena vakavan sairauden aikana. Taide voi tuoda turvallisuuden ja merkityksellisyyden tunteita hämmäntävään ja pelottavaan elämäntilanteeseen, auttaa ymmärtämään elettyä elämää ja kohtaamaan tulevaa.

Ilmoittautuminen 15.1.2025 mennessä: <https://asiointi.helsinginseurakunnat.fi/enrolment/enrolmentlite/D35E4368D6199D14897C7C28E8EAFAB8>

Lisätiedot: sairaalapastorit Mari Kivinen, mari.kivinen@evl.fi tai Kirsi Stickler, kirsi.stickler@evl.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 23.1.2025 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 sosiaaliohjaaja esittelemässä Puistolansenioreiden palvelutalon vapaaehtoistoimintaa.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset to 23.1.2025 klo 15 mennessä täältä:
<https://link.webropolsurveys.com/S/0CF5435A7D43CB34>

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 (Hakaniemi, Säästöpankinranta 2) **Kevätkaudella 2025 seuraavasti: Ma 10.2 etänä, ke 12.2 Hakaniemi ja ma 17.2 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.

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

Koulutamme uusia kevätkaudella mm. helmikuussa. Yhteydenotot, koulutusajankohtien kyselyt ja ajanvaraukset soveltuvuushaastatteluun: tukihenkilotoiminta@hel.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet/Basics of volunteering on Thursday/to 13.2.2025 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. Mukana esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä mm. Leikkipuistotoiminnan monikulttuurisen vapaaehtoistoiminnan esittelyä. 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. Including examples of different volunteering activities, such as the presentation of the Playground multicultural volunteering activities. You can get a certificate for the training.

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

Ilmoittaudu mukaan to 13.2 klo 15 mennessä/ Register here before 3pm on Thursday 13.2: <https://link.webropolsurveys.com/S/C1EC35D3AE134E54>

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!

Muistisairaahan ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen ke 26.2.2025 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Tämä luento on suunnattu ensisijaisesti vapaaehtoisina toimiville henkilöille ja/tai heitä ohjaavalle henkilökunnalle. Käymme läpi yleisimmät muistisairaudet ja niiden oireet sekä puhumme muistisairaahan ihmisen kohtaamisesta. Pohdimme myös sitä, millaista on arki muistisairauden kanssa. Lisäksi osallistujat saavat käytännön vinkkejä muistisairauteen sairastuneen ihmisen kanssa toimimiseen.

Luennoitsija Helsingin Muistiyhdistyksestä.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä ti 25.2 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/CA16051349ABBBE1>

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.

Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa! To 27.2.2025 klo 17-19.30 Rickhardinkadun kirjasto (Rickhardinkatu 3, 00130 Helsinki) Kokoustila Ture 1krs.

Haluatko välittää lukuiltoa 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 ja kokemuksista. Lukulähettiläät tukevat lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa.

Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille tarkoitettu koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista sekä lukulähettilästoiminnasta. Tauko klo 18.15-18.30. Sitten jatketaan vertais-tapaamisella, joka on tarkoitettu sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille.

Kahvitarjoilu.

Ennakoilmoittautuminen ti 25.2.2025 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi

Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettiläs-tapaamiseen vai pelkästään yhteen?

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

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

**Aineistohaku ja tiedonhaku Helmetistä-koulutus to 6.3.2025 klo 18-19.30
Kannelmäen kirjasto (Klaneettitie 5, 00420 Helsinki) Monitoimitila Tempo.**

Koulutus on suunnattu Lukulähettiläille ja muille teemasta kiinnostuneille vapaaehtoisille.

Tiedonhaut ja aineistohaut saattavat joskus tuntua haastavilta. Tässä vuorovaikutteisessa koulutuksessa saat vinkkejä siitä, miten löytää aineistoja ja tietoa Helmetistä, kirjastossa käytössä olevasta järjestelmästä, kaikista helpoiten sekä pääset esittämään käytännön kysymyksiä aiheesta. **Tervetuloa mukaan!**

Kouluttajina toimivat Kirjastovirkailija Tuulikki Kuurne ja Erikoiskirjastonhoitaja Iiro Laukola.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen ti 4.3.2025 mennessä:

lukulahettilas@hel.fi /Tuulikki Kuurne 040 6638422.

Museomummojen ja -vaarien Infotilaisuus ti 11.3.2025 klo 14.30–16.00

Helsingin kaupunginmuseolla, Aleksanterinkatu 16, Helsinki.

HELSINGIN KAUPUNGINMUSEOSSA SAA OLLA MUMMO TAI VAARI!

Etsitkö uutta mukavaa tekemistä? Tule Helsingin kaupunginmuseon museomummojen ja -vaarien infotilaisuuteen! Pääset tutustumaan museoon ja Lasten kaupunkiin, kuulet vapaaehtoistyön iloista jo mukana olevilta ja voit jutella toiminnassa mukana olevien ja museon henkilökunnan kanssa. Tarjolla myös kahvit.

Museomummot ja -vaarit ovat osa Helsingin kaupunginmuseon vapaaehtoistyötä. Lasten kaupungissa on 1970-luvun mummola, jossa on viikonloppuisin mummo tai vaari kotona. Lapset ja perheet voivat rupatella menneistä ajoista ja leikkiä vapaaehtoisten mummojen ja vaarien kanssa. Vapaaehtoisen mummon tai vaarin ei tarvitse olla historian asiantuntija tai paikallistietäjä, museomummo tai -vaari kohtaa kävijät omasta persoonastaan käsin: joku esittelee mummolan esineitä, toinen näyttää sukan kudontaa, kolmas voi lukea satuja.

"Mummoiluvuorosta saa hyvän mielen ja energiaa moneksi päiväksi." – Museomummo

Museomummot ja -vaarit tekevät kuukausittain yhden-kaksi kolmen tunnin vuoroa. Muutaman kerran vuodessa vapaaehtoiset kokoontuvat myös yhteisen lounaan tai kahvittelun pariin tapaamaan toisiaan ja jakamaan kokemuksiaan.

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan!

Yhteystiedot; Museolehtori Nina Norring, nina.norring@hel.fi, p. 09 3107 1582, Helsingin kaupunginmuseo.

Linkki Helsingin kaupunginmuseon sivuille: www.helsinginkaupunginmuseo.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!

Perusta Naapuruuspiiri tai tule vapaaehtoiseksi naapuruuspiiriin – info ke 12.3.2025 klo 14.30-16 Stadin yhteisötila Kontula. Keinulaudankuja 4 C, 00940 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.atacocugu@hel.fi p. 050 349 7611
- **Ilmoittaudu mukaan** ma 10.3.2025 klo 15 mennessä tästä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/65D707FF6B6B2EF4>

Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 20.3.2025 klo 17-18.30 Pasilan kirjasto, tilana Dino 2kerros

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? Tai onko sinulla muutoin sopiva elämäntilanne ja halu tehdä hyvää? Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnan monipuolisista mahdollisuuksista. Tehtävatarjontaa esitellään kattavasti. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset ke 19.3.2025 klo 15 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/A696EBA4ECB31E3D>

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. ma 17.3.2025 ja osa 2. ma 24.3.2025 klo 17-19.45 Kinaporin Seniorikeskus. Kinaporinkatu 7-9, 00510 Helsinki. Tila; Kertsi 1.

Haluaisitko toimia vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena? Voisiko tällainen vapaaehtoistoiminta olla sinun juttusi? Tervetuloa mukaan kaksiosaiseen saattohoidon vapaaehtoisten koulutukseen!

Järjestämme koulutuksen täysi-ikäisille, tasapainoisessa elämäntilanteessa oleville vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan Seniorikeskuksessa / palvelutalossa vanhuksen ystävänä elämän loppuvaiheessa tai toimimaan saattohoitovaiheen tukena. Toimintapaikan voi valita useammasta vaihtoehdosta tai mahdollisesti toimia useammassa paikassa, tilanne ja tarve huomioiden. Käytämme keväällä 2024 päättyneen *Lohtua läsnäolosta* – hankkeen koulutusmallia ja koulutusmateriaaleja sovelletusti.

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

Kouluttajina toimivat yksiköiden vapaaehtoistoimintaa ja saattohoitoa tunteva henkilökunta.

Ilmoittaudu mukaan to 13.3 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/D26C01A2CF4E2242>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai p.0931046940/0931052917

Lukulähettiläiden alueellinen vertaistapaaminen ti 25.3.2025 klo 18-19
Rickhardinkadun kirjasto (Rickhardinkatu 3, 00130 Helsinki) Kokoustila Ture 1 krs.
Suunnattu 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 pe 21.3.2025 mennessä: lukulahettilas@hel.fi

Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/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!

Musiikin merkitys elämän käännekohtissa. Musiikin käyttömahdollisuudet saattohoidon vapaaehtoistyössä ke 26.3. klo 17-18.30 Seurakuntien talolla, Kolmas linja 22, Engel-Sali. HUOM! Kulku ilta-aikaan takaovesta, **Castreninkadun** kautta!

Helsingin seurakuntien sairaalasielunhoidon järjestämä koulutus saattohoidossa toimiville vapaaehtoisille. Jäsennämme omaa musiikkisuhdettamme ja pohdimme muita musiikkisuhteita. Paneudumme musiikin merkitykseen elämän käännekohtissa ja tutkimme musiikin eri käyttömahdollisuuksia potilaskohtaamisissa. Pohdimme miten musiikki voi johdattaa keskustelua. Tutkimme musiikkitestamenttia ja hoivatahtoa musiikkiin liittyen.

Taiteella ja kulttuurilla, kuten kirjallisuudella, musiikilla ja kuvataiteella, voi olla oma tärkeä roolinsa osana saattohoitopotilaan elämänlaatua ja elämäntarinaa. Kulttuuri voi toimia hyvinvoinnin tukena vakavan sairauden aikana. Taide voi tuoda turvallisuuden ja merkityksellisyyden tunteita hämmentävään ja pelottavaan elämäntilanteeseen, auttaa ymmärtämään elettyä elämää ja kohtaamaan tulevaa.

Kouluttajana sairaalamuusikko, kanttori Anna Brummer.

Lisätiedot: sairaalapastorit Mari Kivinen, mari.kivinen@evl.fi tai Kirsi Stickler, kirsi.stickler@evl.fi

Ilmoittautuminen ke 19.3.2025 mennessä. Linkki ilmoittautumiseen:

<https://asiointi.helsinginseurakunnat.fi/enrolment/enrolment-lite/5B3654031DE22E62A3935B1825BB562F>

Auttajakurssi to 13.3.2025 ja ti 8.4.2025 klo 17-19.15 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 tyrehdytystä, 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 13.3 ja ti 8.4 koulutusiltojen sisältö on sama, eli **valitse kumpaan ilmoittaudut.**

Ilmoittautuminen on sitova, joten muistathan perua jos olet estynyt.

Ilmoittautumiset ma 10.3.2025 klo 15 mennessä to 13.3 koulutuskertaan täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/B52E9284A62B5055>

ja ilmoittautumiset pe 4.4.2025 klo 15 mennessä ti 8.4 koulutuskertaan täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/37C46E53C86E3B60>

Lisätietoa sähköpostitse vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puhelimitse 09 310 46940.

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 10.4.2025 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. Tehtäviä on paljon erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset to 10.4.2025 klo 9 mennessä täältä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/EA8D852F1A9D8088>

Vapaaehtoistoiminnan perusteet/Basics of volunteering on Wednesday /ke16.4.2025 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. Mukana esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä mm. Leikkipuistotoiminnan monikulttuurisen vapaaehtoistoiminnan esittelyä sekä Riistavuoren Seniorikeskuksen tehtävatarjontaa. 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. Including examples of different volunteering activities, such as the presentation of the Playground multicultural volunteering activities and the activities offered by the Riistavuori Senior Citizens' Centre. You can get a certificate for the training.

Ilmoittaudu mukaan ke 16.4 klo 15 mennessä/**Register** here before 3pm on Wed. 16.4:

<https://link.webpolsurveys.com/S/57BF60B0E0A9C42C>

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

Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa! To 24.4.2025 klo 17-19.30 Myllypuron seniorikeskus (Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki) Juhlasali 2 kerros.

Haluatko välittää lukuiloa muillekin? Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan!

Tilaisuudessa uudet ja jo toiminnassa mukana olevat tapaavat. Saat vinkkejä 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 lukulähettilästoiminnasta. Tietoa myös Myllypuron seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnasta ja lukulähettilästoiminnasta. Tauko klo 18.15-18.30. Jatketaan vertaistapaamisella, joka on sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille. **Kahvitarjoilu.**

Ennakoilmoittautuminen ti 22.4 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi

Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettilästapaamiseen vai pelkästään yhteen? Lue lisää: <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!

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 6.5.2025 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 mm. Puistokummit, Kotakummit ja talkoot. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautumiset 6.5.2025 klo 15 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/7ADF4D80F85926EE>

Luonto tulee sisään- luento vapaaehtoisille to 8.5.2025 klo 17-19 Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21 B) juhlasali.

Tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle vuorovaikutteiselle luennolle! Tämä luento soveltuu hyvin muun muassa saattohoidon vapaaehtoisille, ikäihmisten parissa yksilö- tai ryhmätoiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille tai muutoin teemasta kiinnostuneille.

Miten mahdollistaa luonnon hyvinvointivaikutuksia niille, joiden on haastavaa päästä ulos luontoon? Sisätiloissa mielikuvamatkat luontoon, luonnon äänet, kuvat ja elementit voivat herättää keskustelua, tunteita ja muistoja. Tule kuulemaan ja keskustelemaan aiheesta sekä saamaan vinkkejä yksilöllisiin kohtaamisiin ja ryhmätoimintaan.

Luennoimassa Luontokoordinaattorit Anne Rauma ja Laura Annila Omakotisäätiön senioritoiminnasta.

Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/13344594FC6A044F>

Kyseinen koulutus järjestetään vapaaehtoistoimintaan painottuvan Välittäjä- 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!

Saattohoidon vapaaehtoiseksi seniorikeskukseen/palvelutaloon osa 1 ti 13.5.2025 klo 17-19.45 ja osa 2 ti 20.5.2025 klo 17-19.45 Syystien Seniorikeskus. Takaniitynkuja 3, 00780 Helsinki. Tila: Fiikus.

Haluaisitko toimia vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena? Voisiko tällainen vapaaehtoistoiminta olla sinun juttusi? Tervetuloa mukaan kaksiosaiseen saattohoidon vapaaehtoisten koulutukseen!

Järjestämme koulutuksen täysi-ikäisille, tasapainoisessa elämäntilanteessa oleville vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan Seniorikeskuksessa / palvelutalossa vanhuksen ystävänä elämän loppuvaiheessa tai toimimaan saattohoitovaiheen tukena. Toimintapaikan voi valita useammasta vaihtoehdosta tai mahdollisesti toimia useammassa paikassa, tilanne ja tarve huomioiden. Käytämme keväällä 2024 päättyneen *Lohtua läsnäolosta* – hankkeen koulutusmallia ja koulutusmateriaaleja sovelletusti.

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

Kouluttajina toimivat yksiköiden vapaaehtoistoimintaa ja saattohoitoa tunteva henkilökunta.

Ilmoittaudu mukaan to 8.5 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/86A4AFA2710D722D>

Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai p.0931046940/0931052917

Liikuntaluotsi -vertaisohjaajakoulutus

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.

Toiminta alkuvuoden tauolla. Keväälle mahdollisesti tulossa koulutuksia. Tiedustelut maaliskuusta alkaen. **Lisätiedot:** <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!

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 siirryessä) 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. 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: gruppofitilauslomake/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!