

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri syys 2025

Tervetuloa tutustumaan Helsingin kaupungin vapaaehtoistoimintaan! Tässä on listattuna luennot, koulutukset, ja tapahtumat. Lopussa on vielä hyödylliset linkit verkkosivuillemme, Facebookiin ja ohjeet Teamsin käyttöön. **Kiva, kun olet mukana!**

Koulutukset

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

pe 8.8.2025 klo 9–10.30 etäkoulutus.

Tehtävätarjontaa esitellään kattavasti. Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

ti 19.8.2025 klo 17–18.30 etäkoulutus.

Lähde mukaan kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Mukana on erikoiskirjastovirkailija kertomassa mm. kirjastojen vapaaehtoistoiminnasta ja ääneen lukemisesta senioreille palvelutaloissa.

to 11.9.2025 klo 18–19.30 Itäkeskuksen kirjastolla.

Perustietoa vapaaehtoistoiminnasta. Esittelyssä mm. vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet Roihuvuoren seniorikeskuksessa sekä Itäkeskuksen kirjastolla.

to 25.9.2025 klo 17–18.45 Basics of volunteering / Vapaaehtoistoiminnan perusteet selkeällä suomenkielellä ja englanninkielellä/in English.

Etänä/online. Esimerkkejä vapaaehtoistehtävistä mm. Leikkipuistojen "Tänään tavataan"- monikulttuurisen toiminnan esittelyä. Including examples of different volunteering activities, such as the presentation of the Playground "Tänään tavataan"-café multicultural volunteering activities.

ti 28.10.2025 klo 17–18.30 etäkoulutus.

Tietoa vapaaehtoistoiminnasta. Mukana mm. esittelyä Naapurupiiri toiminnasta ja Yhteisötaloista.

pe 21.11.2025 klo 10–11.45 Basics of volunteering / Vapaaehtoistoiminnan perusteet selkeällä suomenkielellä ja englanninkielellä/in English.

Etänä/online. Esimerkkejä vapaaehtoistehtävistä mm. Riistavuoren seniorikeskuksen tehtävätarjontaa.

Examples of different volunteering activities, such as The Riistavuori Senior Citizens' Centre.

ti 2.12.2025 klo 17–18.30 Pasilan kirjasto, tilana

Dino 2kerros. Oletko juuri jäänyt eläkkeelle ja mietit mitä merkityksellistä tehdä? Tule kuulemaan vapaaehtoistoiminnasta. Tehtävätarjontaa esitellään kattavasti. Mukana mm. esittelyä Naapurupiiri toiminnasta.

Tukiperhevalmennus syyskuussa. Kolmeosainen, iltaisin klo 16.30–19. Tiedustele myös muita ajankohtia.

Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukset

Ti 30.9. ja ti 7.10.25 klo 12–16 (kaksiosainen), Myllypuron Seniorikeskus & Pe 7.11. ja pe 14.11.25 klo 12–16 (kaksiosainen), Kinaporin palvelukeskus.

Lukulähettiläiden koulutusillat ja tapaamiset

ke 17.9.2025 klo 17–19.30 Kannelmäen kirjasto, Lukulähettiläiden ilta. Vapaaehtois- ja lukulähettilästoiminnan perusteet uusille sekä vertaistapaaminen.

to 9.10.2025 klo 17–19 Rikhardinkadun kirjasto, Lukulähettiläiden vertaistapaaminen runoteemalla.

ke 26.11.2025 klo 17–19.30 Kinaporin Seniorikeskus.

Lukulähettiläiden ilta. Vapaaehtois- ja lukulähettilästoiminnan perusteet uusille sekä vertaistapaaminen.

Perusta Naapuruuspiiri tai tule vapaaehtoiseksi naapuruuspiiriin – info to 6.11.2025 klo 14.30–16 Stadin yhteisöalo Malmi.

Saattohoidon vapaaehtoisten koulutus

ti 16.9.2025 ja ti 23.9.2025 klo 17–19.45

(Kaksiosainen) Kustaankartanon Seniorikeskus. sekä

Saattohoidon vapaaehtoisten koulutus

ti 11.11.2025 ja ti 18.11.2025 klo 17–19.45

(Kaksiosainen) Riistavuoren Seniorikeskus.

Toiminnalliset koulutukset

Auttajakurssi ke 24.9.2025 klo 17–19.15 Pitäjänmäki.

Arjen turvallisuustaitoja vapaaehtoisille to 4.9.2025 klo 17–20 tai to 13.11 klo 17–20 (valitse toinen) Pitäjänmäki.

Luennot (vuorovaikutuksellisia) ja työpajat

Syrjintään puuttuminen ja sen tunnistaminen

työpaja ti 3.9.2025 klo 17–19 Kampin palvelukeskus.

Piilossa pinnan alla: Kiusaamisväkivalta, häpeä, ahdistus ja koulupoissaolot to 25.9.2025 klo 17–18 etänä.

Hiljainen myrsky: Kiusaamisväkivalta ja kosto-ajatusten käsittely to 2.10.2025 klo 17–18 etänä.

Yli uhrin varjon: Kiusatun voimaantuminen ja selviytyjän polku to 9.10.2025 klo 17–18 etänä.

Läheisyys ja kosketus saattohoidossa to 23.10.2025 klo 17–18.30 Kampin palvelukeskus.

Yksinäisyys - keskustelua ongelmasta ja ratkaisusta 30.10.2025 klo 16.45–18.15 Kivelän Seniorikeskus.

Oikeudellinen ennakkointi ti 25.11.2025 klo 17–18.30 etänäluento.

Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen ke 3.12.2025 klo 17–18.30 etänäluento

Vapaaehtoistoiminnan perusteet pe 8.8.2025 klo 9–10.30 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. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla mukaan, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webpolsurveys.com/S/4D9E8135E01A95FC>

**Vuosaaren vapaaehtoisuuskokoukset to 14.8.2025 klo 15–17 Mosaiikkitorilla**

Kiinnostako vapaaehtoistoiminta? Oletko miettinyt miten voisit auttaa?

Vuosaaren vapaaehtoisuuskokoukset tarjoavat mahdollisuuden tutustua alueen monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan. Tule kuulemaan lisää ja tapaamaan vapaaehtoisuuskokouksia paikan päällä. Esittelemässä toimintaansa järjestöt, seurakunta ja kaupungin toimijat.

Tervetuloa mukaan! Lisätietoja: <https://tapahtumat.hel.fi/fi/tapahtumat/helsinki:agltmwxdzq>

Yhdyskuntatyöntekijä Minna Suoknuuti Helsingin kaupungilta, minna.suoknuuti@hel.fi ja diakoniatyöntekijä Eija Keinänen, Vuosaaren seurakunnasta, eija.keinanen@evl.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 19.8.2025 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 ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. Erikoiskirjastovirkailija illassa mukana, kertomassa mm. kirjastojen vapaaehtoistoiminnasta ja ääneen lukemisesta senioreille palvelutaloissa. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webpolsurveys.com/S/B81CAF6ED15CC8DE>



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

Koulutamme uusia syyskaudella mm. syyskuussa. Yhteydenotot, koulutusajankohtien kyselyt ja ajanvaraukset soveltuvuushaastatteluun: 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 ryhmävalmennukset toteutetaan arki-iltoina klo 16.30–19.

Ryhmävalmennukseen kuuluu yksi lähitapaaminen Hakaniemessä (Säästöpankinranta 2) ja kaksi etätapaamista Teamsillä. Syksyn 2025 ryhmävalmennus toteutetaan syyskuussa.

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.

Syrjintään puuttuminen ja sen tunnistaminen työpaja ti 3.9.2025

klo 17–19 Kampin palvelukeskus. Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki, tila; Fade.

"Kiitos turvallisuus-tuokiosta, siinä oli minusta oikein hyvä ja pitkälle ajateltua asiaa."

Syrjintään ja rasismiin puuttumisen koulutuksessa tunnistetaan syrjinnän eri muotoja, myös hiljaisia sellaisia, joista yleensä jää epämieltyttävä olo. Kouluttajat kertovat arkipäivän esimerkkejä syrjinnästä ja keskustellen puramme tilanteita ja pohdimme niihin puuttumisen keinoja.

Koulutuksen toisessa osassa harjoittelemme konkreettisesti sitä miltä tuntuu torjua syrjivä henkilö ja puuttua syrjintään. Harjoitteet tehdään ilman draamaharjoittelua eli kukaan ei joudu syrjityn tai syrjijän rooliin vaan harjoittelemme konkreettista puuttumista mahdollisimman henkisesti ja sosiaalisesti turvallisella tavalla.

Koulutus on suomenkielellä mutta tarvittaessa myös englannin kielellä samaan aikaan. Kouluttajina toimivat Hanne Vartiainen Helsingin kaupungilta ja Jade yhteisön Miina Inkilä.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu linkistä, tai QR- koodilla tilaisuuteen mennessä;
<https://link.webropol.com/ep/03092025>



Intervention and identification of discrimination workshop Tue 3.9.2025 at 5–7 pm at Kamppi Service Centre. Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki, Room; Fade.

"Thank you for the safety workshop, I thought it was very good and well thought out."

The training on tackling discrimination and racism identifies different forms of discrimination, including silent forms that usually leave a vague and unpleasant feeling. The trainers will share everyday examples of discrimination, and we will discuss the situations and ways of tackling them.

In the second part of the training, we will practise what it feels like to reject a discriminating person and to tackle discrimination. The exercises are done without drama, i.e. no one plays the role of the discriminated or discriminator, but we practice concrete intervention in the most emotionally and socially safe way possible.

The training is in Finnish, but also in English at the same time if needed. The trainers are Hanne Vartiainen from the City of Helsinki and Jade Community's Miina Inkilä.

A warm welcome! Register via the link, or with the QR code by the date;

<https://link.webropol.com/ep/03092025>

**Arjen turvallisuustaitoja vapaaehtoisille to 4.9.2025 klo 17– 20**

SPR;n piiritoimistolla Pitäjänmäentie 14, 1. krs 00380 Helsinki (Move-talo).

Sisäänkäynti Subwayn vieressä, 0 krs.

Tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle kurssille!

Kurssi on toiminnallinen, siellä harjoitellaan myös käytännössä!

Koulutuksen aiheisältöön kuuluvat; tapaturmat kotona, tapaturman ehkäisy, sairaskohtauksen tunnistaminen, paloturvallisuus, hälyttäminen sekä miten otan puheeksi arjen turvallisuuden. Lisäksi alkusammutuskoulutus klo 19-20 läheisellä parkkipaikalla

Maksimiosallistujamäärä on 15 henkilöä. Ilmoittautuminen on sitova, joten muistathan perua jos olet estynyt. **Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittautumiset tästä linkistä tai QR-koodilla ti 2.9.2025 mennessä:** <https://link.webropol.com/ep/04092025Arjenturvallisuustaitoja>



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, Suvanto ry, Helsingin Muistiyhdistys, Omakotisäätiö, sekä Miina Sillanpään Säätiö.

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 11.9.2025 klo 18–19.30
Itäkeskuksen kirjastolla, kokoushuone Kanerva.**

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 eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. **Esittelyssä erityisesti vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet Roihuvuoren seniorikeskuksessa sekä Itäkeskuksen kirjastolla.** Koulutuksesta mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu linkistä, tai QR- koodilla, to 11.9 klo 12 mennessä;
<https://link.webpolsurveys.com/S/0CAD365354DEE7E7>

**Saattohoidon vapaaehtoiseksi seniorikeskukseen/palvelutaloon
osa 1. ti 16.9.2025 ja osa 2. ti 23.9.2025 klo 17–19.45 Kustaankartanon
Seniorikeskus. Osoite; Oltermannintie 32, 00620 Helsinki, E- talo, pohjakerros.**

Haluaisitko toimia vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena? Voisiko tällainen vapaaehtoistoiminta olla sinun juttusi? Tervetuloa 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 toimia muutamassa paikassa. Käytämme jo päättyneen *Lohtua läsnäolosta* – hankkeen koulutusmallia 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 11.9.2025 mennessä:

<https://link.webropol.com/ep/syyskuu2025saattohoidonvapaaehtoisuus>



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

**Lukulähettiläiden ilta ke 17.9.2025 klo 17–19.30 Kannelmäen kirjasto
(Klaneettitie 5, 00420 Helsinki) Monitoimitila Tempo.****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. Tauko klo 18.15–18.30. Jatketaan vertais-tapaamisella, joka on sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille.

Kahvitarjoilu.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen ma 15.9.2025 mennessä: lukulahettilas@hel.fi
Ilmoitathan, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettilästapaamiseen vai pelkästään yhteen? Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/lukulahettilas/>

Auttajakurssi ke 24.9.2025 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 on 25 henkilöä. Lopussa on varattu aikaa kahvitaukiolle.

Kouluttavana tahona toimii SPR.

Ilmoittautuminen on sitova, joten muistathan perua jos olet estynyt.

Ilmoittautumiset ma 22.9. mennessä: <https://link.webropol.com/ep/24092025Auttajakurssi>



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, Suvanto ry, Helsingin Muistiyhdistys, Omakotisäätiö, sekä Miina Sillanpään Säätiö

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet/Basics of volunteering on Thursday/
to 25.9.2025 klo 17–18.45 etänä Teamsin välityksellä/ online via Teams.**

Tämä maksuton koulutus sopii kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

Koulutus on selkeällä suomenkielellä ja englanninkielellä. Kerromme toiminnan tärkeistä asioista ja tavoista. Mukana esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä muun muassa Leikkipuistojen monikulttuurisesta toiminnasta sekä Riistavuoren seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnasta. 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. Including examples of different volunteering activities, Including examples of different volunteering activities, such as multicultural activities in play parks and volunteering at the Riistavuori senior centre. You can get a certificate for the training.

Lämpimästi tervetuloa mukaan! You are warmly welcome to join us! Ilmoittaudu mukaan koulutusajankohtaan mennessä/ Register here before the training:

<https://link.webpolsurveys.com/S/E9980C269A069D1D>

**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.

syksyn Liikuntaluotsi-koulutukset:

- Ti 30.9.2025 ja ti 7.10.25 klo 12–16 (kaksiosainen), Myllypuron Seniorikeskus, Myllymatkantie 4. Ilmoittautuminen 23.9.2025 mennessä.
- Pe 7.11.2025 ja pe 14.11.25 klo 12–16 (kaksiosainen), Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 7-9 A. Ilmoittautuminen 31.10.2025 mennessä.

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

Tervetuloa mukaan Kiusaamisteemaisiin -webinaareihin!

Maksuttomat Webinaarit on suunnattu lasten ja nuorten huoltajille, läheisille ja ammattilaisille sekä vapaaehtoisille. **Ei ennakkoilmoittautumista.**

Piilossa pinnan alla: Kiusaamisväkivalta, häpeä, ahdistus ja koulupoissaolot

Torstaina 25.9.2025 klo 17–18 Liity mukaan tästä linkistä [Piilossa pinnan alla](#)
Kiusaamisväkivallan seuraukset jäävät helposti pinnan alle kytemään. Häpeä ja ahdistus voi johtaa erilaisiin oireiluihin ja koulupoissaoloihin.

Hiljainen myrsky: Kiusaamisväkivalta ja kostoajatusten käsittely

Torstaina 2.10.2025 klo 17–18 Liity mukaan tästä linkistä [Hiljainen myrsky](#)
Kiusaaminen kokeminen herättää aina vahvoja tunteita kokijassa ja hänen lähipiirissään. Kiusaamisväkivaltaa kokeneet voivat kohdata omissa ajatuksissaan ja tunteissaan kostoajatuksia kiusaajaansa kohtaan. Mitä kostoajatuksista seuraa eri osapuolille?

Yli uhrin varjon: Kiusatun voimaantuminen ja selviytyjän polku

Torstaina 9.10.2025 klo 17–18 Liity mukaan tästä linkistä [Yli uhrin varjon](#)
Mitä voimavaroja voi löytää, ja mistä saada tukea omaan tai läheisen kiusaamiskokemukseen? Kuinka kiusaamisväkivallasta voi selviytyä?

Kouluttajina toimivat Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun FM Tina Holmberg-Kalenius ja Taru Jantunen, sosionomi YAMK, Amo.

Tukikeskus Valopilkku on jo vuodesta 2008 lähtien, ensimmäisenä Suomessa tarjonnut vertaistukeen perustuvaa tukea kiusaamisväkivaltaa kokeneille ja heidän huoltajilleen. Tukikeskus Valopilkku kouluttaa vuosittain eri alojen ammattilaisia, sekä kaikkia asiasta kiinnostuneita. Tukikeskus Valopilkku tarjoaa yksilötapaamisia ja ryhmiä valtakunnallisesti, lähi- sekä etätapaamisin verkossa ja puhelimitse. <https://www.valopilkkuja.fi/>

Webinaarisarja järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin Hyvinvoinnin edistämisen palvelujen kanssa. Lisätietoja elisa.prepula@hel.fi

Lukulähettiläiden vertaistapaaminen to 9.10.2025 klo 17–19 Rikhardinkadun kirjasto (Rikhardinkatu 3, 00130 Helsinki) Kokoustila Ture 1krs.

Lämpimästi tervetuloa mukaan vapaaehtoisten lukulähettiläiden runoteemaiseen vertaistapaamiseen. Trokeet haltuun!

Lukulähettiläiden omassa runoillassa tutustutaan runon eri lajeihin ja runoillaan itsekin kokeilemalla erilaisia työkaluja. Ja tietysti vaihdetaan kuulumisia ja lukuvinkkejä.

Kahvitarjoilu.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen ti 7.10.2025 mennessä: lukulahettilas@hel.fi
Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/lukulahettilas/>

Läheisyys ja kosketus saattohoidossa to 23.10.2025 klo 17–18.30**Kampin palvelukeskus.** Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki, tila; Fade.

Tervetuloa saattohoidon vapaaehtoisille ja ikäihmisten parissa toimiville vapaaehtoisille suunnattuun vuorovaikutukselliseen koulutukseen. Koulutuksesta saat tietoja ja taitoja.

Koulutuksen aiheina on läheisyys ja kosketus saattohoidossa. Tarkemmin muun muassa läheisyyden, kunnioittavan kohtaamisen merkitys ja keinot hyvälle vuorovaikutukselle ja tukevalle kohtaamiselle.

Kouluttajana toimii Tuula Styrman, hän on toiminut terveydenhuollon ja opetusalan saralla koko työelämänsä ajan. Kokemusten ja valmennusten pohjalta hän on kirjoittanut yhdessä Marika Torniaisen kanssa tietokirjan "Kunnioittavan kosketuksen käsikirja"; PS-kustannus 2018 ja Kosketus saattohoidossa -oppaan.

Lämpimästi tervetuloa!

Maksimiosallistujamäärä on 30 henkilöä. Ilmoittautuminen on sitova, muistathan perua jos olet estynyt. **Ilmoittaudu** oheisesta linkistä, tai QR- koodilla mukaan ti 21.10.2025 mennessä: <https://link.webropol.com/ep/23102025Koulutus>

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 28.10.2025 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 asiantuntijat esittelemässä Naapuruuspiirien- sekä Yhteisötalojen toimintaa.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webpolsurveys.com/S/C95EB45B4BB27369>



**Yksinäisyys - keskustelua ongelmasta ja ratkaisuista to 30.10.2025
klo 16.45–18.30 Kivelän seniorikeskus, Töölössä.**

Sibeliuksenkatu 14, 00260 Helsinki (pääsisäänkäynti). 2krs luentosali.

Lämpimästi tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle luennolle yksinäisyydestä!

HelsinkiMission ammattiavun johtaja Heidi Rouhiainen ja vapaaehtois- ja yhteisötoiminnan johtaja Hanna Falk puhuvat yksinäisyydestä yhdistäen sekä tutkimustietoa että konkreettisia esimerkkejä. Esitys on dialoginen ja yleisöä kannustetaan keskusteluun sekä esityksen aikana että sen jälkeen.

Aloitetaan kahvilla ja n.klo 17 alkaa luento. Ilmoittaudu alta koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webropol.com/ep/30102025Yksinaisyysluento>



Kyseinen koulutus järjestetään vapaaehtoistoimintaan painottuvan Välittäjät- verkoston yhteistyönä, ja usean tahon vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mukaan.

**Perusta Naapuruuspiiri tai tule vapaaehtoiseksi naapuruuspiiriin – info
to 6.11.2025 klo 14.30–16 Stadin yhteisöalo Malmi, Kirkonkyläntie 2, 00700 Hki.****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, Vuosaarella, Pukinmäessä ja Tapulikaupungissa.

Miksi osallistua?

- Ryhmätapaamiset suunnitellaan iäkkäimpien ehdoilla. Paikallinen olohuone.
- Helsingin kaupunki tukee toimintaa

Lisätietoja:

- Tule vaihtamaan ajatuksia kahvikupin äärellä! Kaikki kiinnostuneet tervetulleita!
- Tiedustelut: Yhdyskuntatyöntekijä Soile, soile.atacocu@hel.fi p. 050 349 7611
- **Ilmoittaudu mukaan** ke 5.11.2025 klo 15 mennessä tästä:
<https://link.webropol.com/ep/6112025Naapuruuspiiriinfo>



**Saattohoidon vapaaehtoiseksi seniorikeskukseen/palvelutaloon
osa 1. ti 11.11.2025 ja osa 2. ti 18.11.2025 klo 17–19.45****Riistavuoren Seniorikeskus**, Isonnevantie 28, 00320 Helsinki. Tilana Rusakko.**Haluaisitko toimia vanhuksen elämän loppuvaiheen tukena?****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 muutamassa paikassa. Käytämme jo 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 6.11.2025 mennessä:

<https://link.webropol.com/ep/marraskuu2025saattohoidonvapaaehtoisuus>



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

**Arjen turvallisuustaitoja vapaaehtoisille to 13.11.2025 klo 17–20 SPR:n
piiritoimistolla** Pitäjänmäentie 14, 1. krs 00380 Helsinki (Move-talo). Sisäänkäynti 0 krs.**Tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle toiminnalliselle kurssille!**

Koulutuksen aihesisältöön kuuluvat; tapaturmat kotona, tapaturman ehkäisy, sairauskohtauksen tunnistaminen, paloturvallisuus, hälyttäminen sekä miten otan puheeksi arjen turvallisuuden. Lisäksi alkusammutuskoulutus klo 19–20 läheisellä parkkipaikalla

Lämpimästi tervetuloa! Maksimiosallistujamäärä on 15 henkilöä. Ilmoittautuminen on sitova, joten muistathan perua jos olet estynyt. **Ilmoittautumiset ti 11.11.2025 mennessä:**

<https://link.webropol.com/ep/13112025Arjenturvallisuustaitoja>



Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

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, Suvanto ry, Helsingin Muistiyhdistys, Omakotisäätiö, sekä Miina Sillanpään Säätiö.

Vapaaehtoistoiminnan perusteet/Basics of volunteering on Friday/ pe 21.11.2025 klo 10–11.45 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. Mukana esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä, kuten Leikkipuistojen monikulttuurisesta toiminnasta sekä Riistavuoren seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnasta. 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. Including examples of different volunteering activities, Including examples of different volunteering activities, such as multicultural activities in play parks and volunteering at the Riistavuori senior centre. You can get a certificate for the training.

Lämpimästi tervetuloa mukaan! You are warmly welcome to join us! Ilmoittaudu mukaan koulutusajankohtaan mennessä/ Register here before the training:

<https://link.webpolsurveys.com/S/39A5CF5C7D1CC060>

**Oikeudellinen ennakointi ti 25.11.2025 klo 17–18.30 etänä (Teams)**

Lämpimästi tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnatulle luennolle!

Esimerkiksi Ikäihmisten ja muistisairaiden parissa vapaaehtoisena toimiessa saattavat tämän luennon teemat nousta keskusteluun tai pohdinnan aiheiksi. Niistä on hyvä tietää jonkin verran, jotta osaa vinkata avustettavaa henkilöä tiedon lähteille. Luennolla saat lisätietoa muun muassa teemoista; Hoitotahto, valtakirjat, tilinkäyttöoikeus, Edunvalvontavaltuutus ja holhoustoimilain mukainen edunvalvoja.

Luennoitsija Jari Jokiluhta, Helsingin Muistiyhdistyksestä.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan tästä linkistä koulutusajankohtaan mennessä:

<https://link.webropol.com/ep/25112025Oikeudellinenennakointi>



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, Suvanto ry, Helsingin Muistiyhdistys, Omakotisäätiö, sekä Miina Sillanpään Säätiö.

Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa! Ke 26.11.2025 klo 17–19.30 Kinaporin seniorikeskus, Kinaporinkatu 7-9, 00500 Helsinki, tila: kerts 1.**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 ja kokemuksista. Lukulähettiläät tukevat lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa.

Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille tarkoitettu koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista ja Kinaporin vapaaehtoistoiminnasta sekä lukulähettilästoiminnasta. Tauko klo 18.15–18.30. Sitten jatketaan vertaistapaamisella, joka on tarkoitettu sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille.

Kahvitarjoilu.

Ennakkoilmoittautuminen ti 25.11.2025 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi
Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettiläs-tapaamiseen vai pelkästään yhteen? Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi>

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 2.12.2025 klo 17–18.30
Pasilan kirjastolla, tila; Dino 2 kerros. Osoite; Kellostie 9, 00520 Helsinki.**

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

Oletko esimerkiksi juuri jäänyt eläkkeelle ja/tai mietit mitä merkityksellistä tehdä?

Tule mukaan kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnasta. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita, kuten vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan.

Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään kattavasti koulutuksessa. **Mukana mm. esittelyä Naapuruuspiiri toiminnasta.** Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu linkistä, tai QR- koodilla, ti 2.12. klo 12 mennessä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/EAEDDF1F8559BA2C>



**Muistisairaahan ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen ke 3.12.2025
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 koulutusajankohtaan mennessä:
<https://link.webpolsurveys.com/S/1F957677042D17C0>



Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@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. 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: 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 ennakkoilmoittautumisen, 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
