

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri kevät 2026

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

Koulutukset

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

to 29.1.2026 klo 16.30–18 etäkoulutus.

Tule kuulemaan lisää vapaaehtoistoiminnasta! Mukana asiantuntijat esittelemässä lasten ja nuorten tukihenkilötoimintaa sekä Munkkiniemen palvelukeskuksen ja palvelutalon vapaaehtoistoimintaa.

ke 25.2.2026 klo 16.30–17.45 Malmin kirjastolla

Olisiko vapaaehtoistoiminta sinun juttusi? Oletko juuri jäänyt eläkkeelle ja mietit mitä merkityksellistä tehdä? Tule infoon! Mukana asiantuntijoita kertomassa mm. kirjastojen, Syystien seniorikeskuksen ja Malmin yhteisötalon vapaaehtoistoiminnasta.

ti 10.3.2026 klo 16.45–18.30 Vuotalossa, tila; kirjaston stage Oletko juuri jäänyt eläkkeelle ja mietit mitä merkityksellistä tehdä? Tietoa vapaaehtoistoiminnasta, lisäksi mukana on asiantuntijoita esittelemässä kirjaston, yhteisötalon, nuorisotalon, Vuotalon, liikuntaluotsitoiminnan sekä HelsinkiMission alueellisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia.

to 9.4.2026 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 sekä Riistavuoren seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnan esittelyä. Including examples of different volunteering activities, such as the presentations of the Playground "Tänään tavataan"-café multicultural volunteering activities and Riistavuori Senior Citizens' Centre volunteering.

ti 5.5.2026 klo 10–11.30 etäkoulutus.

Tietoa vapaaehtoistoiminnasta. Tehtävätarjontaa esitellään kattavasti. Mukana asiantuntijaesittelyjä Naapuruuspiiri toiminnasta ja kirjastojen vapaaehtoistoiminnasta, kuten Lukulähettilästoiminnasta, jossa luetaan ääneen senioreille palvelutaloissa.

ti 2.6.2026 klo 17–18.30 etäkoulutus

Tule kuulemaan vapaaehtoistoiminnasta. Sinäkin voit olla vapaaehtoinen! Mukana esittelyä ympäristöön ja luontoon liittyvästä vapaaehtoistoiminnasta kuten Puistokummit, Kotakummit ja talkoot. Lisäksi Kinaporin seniorikeskuksen vapaaehtoistoiminnan esittelyä.

Saattohoidon vapaaehtoisten koulutus Malmilla.

ti 17.3.2026 ja ti 24.3.2026 klo 17–19.45

(Kaksiosainen) **Syystien Seniorikeskus.**

Tukiperhevalmennus Helmi- ja maaliskuussa.

Kolmeosainen, iltaisin klo 16.30–19.

pe 13.2.2026 klo 10-14 Tapahtuma Seniori-infolla:

Kulttuuria, liikuntaa ja yhteisöjä- tule tutustumaan

mahdollisuuksiin! Vapaaehtoistoiminnan esittelyä:

Helsingin kaupunki, Vanhustyön keskusliitto (klo 10–12)

sekä Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset (klo 12–14).

Lukulähettiläsillat

ke 25.2.2026 klo 16.30–19.30 Malmin kirjasto,

Vapaaehtois- ja lukulähettilästoiminnan perusteet uusille sekä vertaistapaaminen.

ti 12.5.2026 klo 17–19.30 Stoa, Itäkeskus.

Vapaaehtois- ja lukulähettilästoiminnan perusteet uusille sekä vertaistapaaminen.

Perusta Naapuruuspiiri tai tule vapaaehtoiseksi naapuruuspiiriin – info ti 21.4.2026 klo 14.30–16

Stadin yhteisötalo Malmi.

Toiminnalliset koulutukset

Peruttu-siirtyy; Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukset ma 23.3. ja ma 30.3.26 klo 12–16 (kaksiosainen), Syystien palvelukeskus, Malmilla.

Taide, musiikki ja luova ryhmätoiminta-

ryhmänohjaajakoulutus vapaaehtoisiksi haluaville

to 16.4.2026 klo 16.30–19.00 Kinaporin seniorikeskus

Luonnon monimuotoisuus ja planetaarinen terveys

to 21.5.2026 klo 17–19 Omakotisäätiöllä, Puotilassa.

Iltaan sisältyy myös luontoretki Itä-Helsingissä.

Saattohoidon vapaaehtoisten vertaishetki

luonnossa to 28.5. klo 17–19. Luontoretki Itä-Helsinki.

Luennot (vuorovaikutuksellisia)

Ikääntyneiden kohtaama kaltoinkohtelu ja sen

tunnistaminen ti 3.3.2026 klo 17–19 Kampissa.

"Rohkeus puuttua, taito tukea"- kiusaamisväkivallan

vastainen koulutus to 19.3.2026 klo 17–18.30 etänä

Työkaluja mielen hyvinvoinnin tueksi to 26.3.2026

klo 17–18.30 Kampissa.

Muistisairaana ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen

ke 15.4.2026 klo 17–18.30 etänä Teamsin välityksellä.

Kevääseen kirjallisuutta ke 22.4.2026 klo 17–19

Kannelmäen kirjastolla.

Mielen hyvinvointi ikääntyessä ti 5.5.2026 klo 17–

18.30 etänä Teamsin välityksellä.

Vapaaehtoistoiminnan perusteet to 29.1.2026 klo 16.30–18.00.

Etänä Teamsin välityksellä

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

Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on paljon erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa, ja niitä esitellään koulutuksessa.

Ikäihmisille kaivataan esimerkiksi vapaaehtoisia ystäviksi ja juttukavereiksi sekä lapsille ja nuorille tasapainoisia, aikuisia tukihenkilöitä. **Koulutuksessa on mukana asiantuntijat esittelemässä lasten ja nuorten tukihenkilötoimintaa sekä Munkkiniemen palvelukeskuksen ja palvelutalon vapaaehtoistoimintaa.**

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webropol.com/ep/2026tammikuuVetperusteet>



Tukiperhevalmennus

Haluaisitko tehdä tärkeää vapaaehtoistyötä?

Tukiperheenä olet lapsen ja perheen tukena, kun perheen voimavarat ovat vähissä eikä perheellä ei ole omaa tukiverkostoa apuna. Lapsi viettää tukiperheessä tavallisesti yhden viikonlopun kuukaudessa tarjoten lapselle mielekästä tekemistä ja yhdessä oloa.

Tukiperheiden valmennus toteutetaan ryhmävalmennuksena, joka sisältää kolme noin 2,5 tunnin mittaista tapaamista. Kaksi tapaamisista toteutetaan arki-iltoina etänä Teamsillä ja yksi lähitapaamisena viikonloppuna Hakaniemessä. Kevään 2026 ryhmävalmennukset toteutetaan seuraavasti; ensimmäisen valmennuksen päivät ovat ti 27.1., su 1.2. ja ma 2.2. ja toisen valmennuksen päivät ovat ti 24.3., su 29.3. ja ti 31.3.

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 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

Koulutamme uusia tukihenkilöitä kevätkaudella tammikuussa ja huhtikuussa.

Yhteydenotot, koulutusajankohtien kyselyt ja ajanvaraukset soveltuvuushaastatteluun: tukihenkilotoiminta@hel.fi

Lue lisää: www.hel.fi/tukihenkiloksi

Kulttuuria, liikuntaa ja yhteisöjä- tule tutustumaan mahdollisuuksiin! pe 13.2.2026 klo 10–14 Seniori-info, Siltasaarenkatu 2.

Oletko esimerkiksi äskettäin jäänyt eläkkeelle ja mietit mihin voisi osallistua tai mitä harrastaa? Kannattaa tulla mukaan tähän tapahtumaan, saamaan lisätietoa erilaisista mahdollisuuksista, paikalla olevilta asiantuntijoilta ja toiminnanesittelijöiltä.

Sinustako vapaaehtoinen?

Vapaaehtoistoimintaa esittelevät, Helsingin kaupungin (klo 10–14) lisäksi, Vanhustyön keskusliitto (klo 10–12) sekä Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset (klo 10–14).

Muita päivän teemoja ovat mm. miten ja missä haluaisit liikkua, ja millaisesta kulttuurista olet kiinnostunut? Lisäksi pääsee tarinoimaan Helsingin Kaupunginteatterin kanssa. Tapahtumassa myös puristusvoiman mittausta, musiikkia ym.

Mukana tapahtumassa myös; Seniori-info, Helsingin Kaupunginteatteri, Sirkus Magenta, BK Climbers ry, Helsingin kaupungin kulttuuri- ja vapaa-ajan palvelut, Helsingin kirjasto ja Urheiluhallit.

Lämpimästi tervetuloa! Tapahtumassa kahvitarjoilu.

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ke 25.2.2026 klo 16.30–17.45

Malmin kirjasto, Monitoimitila.

Olisiko vapaaehtoistoiminta sinun juttusi?***Oletko juuri jäänyt eläkkeelle ja mietit mitä merkityksellistä tehdä?***

Lähde mukaan vapaaehtoistoiminnan perusteet infoon, joka on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille! Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on paljon erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa.

Koulutuksessa käymme läpi käytännön asioita, kuten vapaaehtoistoiminnan periaatteet, vakuutus, vuorovaikutus sekä esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus. **Koulutuksessa mukana asiantuntijoita esittelemässä erityisesti Malmin kirjaston, Syystien seniorikeskuksen ja Malmin yhteisötalon vapaaehtoistoimintaa.**

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu ti 24.2.mennessä oheisesta linkistä, tai QR- koodilla;
<https://link.webropol.com/ep/VetperusteetHelmikuu2026>



Huom. Jos olet kiinnostunut äänen lukemisesta senioreille, klo 18 jatkuu samassa tilassa Lukulähettiläsilta, josta lisätietoa alla tai lukulahettilas@hel.fi

**Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa! Ke 25.2.2026
klo 16.30–19.30** Malmin kirjasto, Monitoimitila.**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.

Klo 16.30–17.45 Koulutus uusille vapaaehtoisille vapaaehtoistoiminnan perusteista

Klo 17.45–18 tauko

Klo 18–18.30 Lukulähettilästoiminnan perusteet

Klo 18.30–19.30 Lukijoiden vertaistapaaminen uusille ja vanhoille lukulähettiläille.

Kahvitarjoilu n. klo 18 jälkeen.

Ennakoilmoittautuminen ma 23.2.2026 mennessä sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi

Ilmoitathan meille, osallistutko koko iltaan vai osaan (esim. jos olet jo suorittanut vapaaehtoistoiminnan perusteet) Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi>

Ikääntyneiden kohtaama kaltoinkohtelu ja sen tunnistaminen- luento vapaaehtoisille ti 3.3.2026 klo 17–19 Kampin palvelukeskus, juhlasali.

Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Seniorin salaisuus -hankkeen projektipäällikkö Katriina Bredberg kertoo kuinka tunnistaa kaltoinkohtelu, väkivalta ja nettihuijaukset sekä mistä saa apua ja minkälaisista apua. Illan luento syventyy siis ikääntyneiden kohtaamaan kaltoinkohteluun ja sen tunnistamiseen ja on suunnattu vapaaehtoisille.

Kouluttaja toimiva Suvanto ry:n Katriina on sosionomi, terveystieteiden maisteri, ratkaisukeskeinen terapeutti ja työnohjaaja.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, pe 27.2.2026 mennessä; <https://link.webropol.com/ep/Kaltoinkohteluntunnistaminen2026>



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

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 ti 10.3.2026 klo 16.45–18.30

Vuotalo, tila; kirjaston stage.

Oletko juuri jäänyt eläkkeelle ja mietit mitä merkityksellistä tehdä?

Lähde mukaan vapaaehtoistoiminnan perusteisiin! Tilaisuus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille! Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on paljon erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa.

Koulutuksessa käymme läpi käytännön asioita, kuten vapaaehtoistoiminnan periaatteet, vakuutus, vuorovaikutus sekä esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus. **Koulutuksessa mukana asiantuntijoita esittelemässä erityisesti kirjaston, yhteisötilan, nuorisotalon, Vuotalon, liikuntaluotsitoiminnan ja HelsinkiMission alueellisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia.** Vapaaehtoisia kaivataan mm. tapahtumiin avuksi, innostamaan liikkumaan, senioreiden kaveritoimintaan, digitueksi, nuorisotalon arkeen, ryhmiä ohjaamaan, läksyavuksi ja kirjojen hyllytykseen ym.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webropol.com/ep/Vuotalo2026>



**Saattohoidon vapaaehtoiseksi seniorikeskukseen/palvelutaloon
osa 1. ti 17.3.2026 ja osa 2. ti 24.3.2026 klo 17–19.45**

Syystien Seniorikeskus, Takaniitynkuja 3, 00780 Hki.Tila: Fiikus.

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, tilanne ja tarve huomioiden.

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 ma 16.3.2026 mennessä: <https://link.webropol.com/ep/Maalisk2026Saattoh>



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

**”Rohkeus puuttua, taito tukea”- kiusaamisväkivallan vastainen koulutus
to 19.3.2026 klo 17–18.30. Etänä Teamsin välityksellä.**

Koulutus on suunnattu erityisesti vapaaehtoisille, kokemusasiantuntijoille, tukihenkilöille, ja tukiperheille. Teemasta kiinnostuneet ammattilaiset myös tervetulleita.

Kiusaaminen ei lopu koulupäivään, vaan se seuraa usein harrastuksiin ja vapaa-ajalle.

Miten tukea kiusattua?

Miten kohdata kiusaaja?

Mistä löytää apua kun omat keinot loppuvat?

Kouluttamassa asiantuntijat järjestävältä taholta. Yhteistyössä Hyvinvoinnin edistämisen palvelut Helsingin kaupungilta, Valopilkku sekä Väestöliiton Et ole yksin - palvelu.

Lämpimästi tervetuloa tähän keskustelevaan koulutukseen! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä;

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



Lisätietoja; elisa.prepula@hel.fi

**PERUTTU, siirtyy toiseen ajankohtaan:
Tervetuloa Liikuntaluotsi -vertaisohjaajakoulutukseen maaliskuussa!**

Maksuton kaksipäiväinen Liikuntaluotsi-koulutus on suunnattu kaikenikäisille liikunnan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Koulutus antaa perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena liikunnan vertaisohjaajana ikääntyneiden liikuntaryhmissä. Kokemusta liikunnan ohjaamisesta ei tarvita. Tärkeintä on kiinnostus liikkumista kohtaan sekä halu kannustaa myös toisia liikkumaan. Koulutuksen käyminen ei edellytä sitoutumista ohjaustoimintaan.

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

~~kevään 2026 Liikuntaluotsi-koulutus:~~

- ~~Ma 23.3.2026 ja ma 30.3.2026 klo 12–16 (kaksiosainen), Syystien palvelukeskus Malmilla, Foorumi-tila, Takaniitynkuja 3. Ilmoittautuminen 16.3.2026 mennessä.~~

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

Työkaluja oman mielen hyvinvoinnin tueksi to 26.3.2026 klo 17–18.30
Kampin palvelukeskus, juhlasali. Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

Tällä vapaaehtoisille suunnatulla luennolla pureudutaan yhdessä mielen hyvinvoinnin tärkeään teemaan ja pohditaan miten omaa mielen hyvinvointia voi ja tulisi pitää yllä. Vapaaehtoisena toimiessaan, on oleellista aina huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan!

Teeman äärelle meitä johdattaa Johanna Kivistö, Suvanto ry:n vapaaehtoistoiminnan asiantuntija, sosionomi.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, ma 23.3.2026 mennessä; <https://link.webropol.com/ep/omamielenhyvinvointi2026>



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 9.4.2026 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, 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.webropol.com/ep/BasicsOfVolunteeringApril>



**Muistisairaahan ihmisen ymmärtäminen ja kohtaaminen ke 15.4.2026
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.webropol.com/ep/MuistiluentoKevat26>



Lisätietoa: Helsingin kaupunki vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Taide, musiikki ja luova ryhmätoiminta- ryhmänohjaajakoulutus vapaaehtoisille to 16.4.2026 klo 16.30–19.00 Kinaporin seniorikeskus.

Kinaporinkatu 7-9, 00500 Helsinki. Tila: kerts 1.

Mistä kyse? Koulutus on suunnattu henkilöille, joita kiinnostaa toimia vapaaehtoisina ryhmänohjaajina. Koulutus sisältää perusteet ryhmän ohjaamiseen sekä taiteen ja luovan toiminnan ohjaamisesta omassa vertaisryhmässä. Koulutuksen aikana suunnitellaan oman osaamisen ja kiinnostuksen kohteiden pohjalta työpaja tai työpaja kerta.

Koulutus koostuu ryhmän ohjaamisen perusteista, soveltavan taidepajan ideoinnista sekä oman ohjaussuunnitelman kehittämisestä. Koulutukseen osallistuminen vaatii innostuksen taiteen tekemiseen, musiikkiin, liikkeeseen tai muuhun luovaan toimintaan. Se ei vaadi aikaisempaa kokemusta ryhmänohjaamisesta. Motivaatio kokeilla ja oppia uutta riittää.

Mitä koulutuksesta saa? Koulutuksen tavoitteena on löytää konkreettisia työvälineitä ryhmän ohjaamiseen, myös tunnistaa haasteet, joita ryhmänvetäjä kohtaa työssään. Koulutuksen aikana osallistuja pääsee kehittämään omaa luovaa taidepohjaista ryhmätoimintaa. Koulutuksen jälkeen osallistujalla on valmiudet perustaa itseään kiinnostava vertaisryhmä sekä ohjata ryhmän toimintaa palvelukeskuksessa ikääntyneille ja/tai työttömille.

Kouluttajana toimii Hanne Vartiainen, Helsingin kaupungilta. Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittaudu ma 13.4 mennessä; <https://link.webropol.com/ep/Huhtikuu26Ryhmanohjaus>



Kevääseen kirjallisuutta! Ke 22.4.2026 klo 17–19 Kannelmäen kirjasto

Klaneettitie 5, 00420 Helsinki. Monitoimitila Tempo.

Nautitko lukemisesta ja ehkä välität vapaaehtoisena lukuiloa muillekin?

Tervetuloa mukaan vapaaehtoisille suunnattuun kirjallisuusihtaan!

Huhtikuun helmi on erityisesti lukulähettiläille, kirjaston novellikoukkujen ja lukupiirien vapaaehtoisille vetäjille suunnattu kirjallisuusihti. Muutkin lukemisesta kiinnostuneet vapaaehtoiset tervetulleita! Tilaisuudessa kerrotaan kevään uutuuskirjoista ja vapaaehtoisetkin pääsevät jakamaan omia suosikkejaan.

Illan kruunaa kirjailijavieras, jolta saamme kuulla hänen omia kirjasuosikkejaan.

Tule mukaan inspiroitumaan, verkostoitumaan ja viettämään lämminhenkinen kirjallisuusihti yhdessä muiden lukemisen ystävien kanssa!

Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, ma 20.4 mennessä;

<https://link.webropol.com/ep/KirjallisuusihtiHuhtikuu2026> Lisätietoa: lukulahettilas@hel.fi



Perusta Naapuruuspiiri tai tule vapaaehtoiseksi naapuruuspiiriin – info**TI 21.4.2025 klo 14.30–16** Stadin yhteisötila 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.atacocuqu@hel.fi p. 050 349 7611
- Ilmoittaudu ma 20.4.2026 mennessä tästä: <https://link.webropol.com/ep/2026NP>

**Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 5.5.2026 klo 10–11.30.**

Etänä Teamsin välityksellä

Lähde mukaan kuulemaan lisää vapaaehtoistoinnasta!

Koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneille. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Vapaaehtoistehtäviä on erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa.

Koulutuksessa käymme läpi käytännön asioita, kuten vapaaehtoistoiminnan periaatteet, vakuutus, vuorovaikutus sekä esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä. **Mukana myös asiantuntijaesittelyjä Naapuruuspiiri toiminnasta ja kirjastojen vapaaehtoistoiminnasta, kuten Lukulähettilästoiminnasta, jossa luetaan ääneen senioreille.**

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webropol.com/ep/VetPerusteetToukokuu2026>



Mielen hyvinvointi ikääntyessä ti 5.5.2026 klo 17–18.30.

Etänä Teamsin välityksellä.

Tällä vapaaehtoisille suunnatulla luennolla syvennyttään mielen hyvinvoinnin teemaan ja pohditaan miten ikääntyminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin? Miten elämänmuutokset, menetykset, sekä toimintakyvyn muutokset vaikuttavat mielen hyvinvointiin? Keskustellaan aiheesta ja saat matkaan työkaluja oman mielen hyvinvoinnin tueksi!

Teeman äärelle meitä johdattaa Johanna Kivistö, Suvanto ry:n vapaaehtoistoiminnan asiantuntija, sosionomi.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webropol.com/ep/Toukokuu2026>



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

Lukulähettiläiden ilta ti 12.5.2026 klo 17–19.30 Stoa, Itäkeskus.

Turunlinnantie 1, 00900 Helsinki. Tila: Stoa kerhohuone, pohjakerros, kulku aulan kautta.

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 vertaistapaamisella, joka on sekä uusille ja vanhoille lukulähettiläille.

Kahvitarjoilu.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen ma 11.5.2026 mennessä: lukulahettilas@hel.fi

Ilmoitathan, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettilästapaamiseen vai pelkästään yhteen? Lue lisää: <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/lukulahettilas/>

Luonnon monimuotoisuus ja planetaarinen terveys to 21.5.2026**klo 17–19 Omakotisäätiö, Puotilantie 3a/Mäntylän juhlasali.**

Iltaan sisältyy myös luontoretki Itä-Helsingissä.

Vapaaehtoisille suunnattu, keskusteleva luento aiheesta ja kokemuksellinen luontoretki Puotilan lähiluonnossa. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Ihminen on osa luontoa ja luonto osa meitä. Miten luonnon monimuotoisuutta voi meistä jokainen tukea ja edistää arkisilla teoilla, omassa arjessa? Mitä on planetaarinen terveys ja miten luonto voi tukea omaa jaksamista?

Luennoimassa ja luontoretkeä sekä keskustelua luotsaamassa Anne Virtanen, Luontokoordinaattori Mielen voimavaroja luonnosta-hankkeesta Omakotisäätiöltä. Lisäksi mukana asiantuntijaluennoitsija Emilia Pippola, Suomen luonnonsuojeluliitolta.

Lisätiedot Anne Virtanen 050-3133736/anne.virtanen@omakotisaatio.fi

Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, ti 19.5.2026 mennessä;

<https://link.webropol.com/ep/2026Luonto>**to 28.5 klo 17-19 Saattohoidon vapaaehtoisten vertaishetki luonnossa.**

Luontoretki Itä-Helsingissä. Lähtö Rastilan metroasemalta, os. Karavaanisilta 3, Helsinki.

Luonto tukee tutkitusti hyvinvointiamme, antaa lohtua ja mahdollisuuden tunnistaa omia tunteita ja ajatuksia. Rastilan monimuotoiseen lähiluontoon suuntautuvalla kiireettömällä kävelyllä mietimme yhdessä miten luontoelämykset voisivat saavuttaa saattohoidon asiakkaat sisällä tai ulkona ja miten vapaaehtoinen saisi luonnon hyvinvointivaikutuksia käyttöönsä oman jaksamisensa tueksi.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, ma 25.5.2026 mennessä; <https://link.webropol.com/ep/Luontoretki2026Saattovet>



Luontoretkeä ja keskustelua luotsaamassa Anne Virtanen, Luontokoordinaattori Mielen voimavaroja luonnosta-hankkeesta Omakotisäätiöltä.

Lisätiedot Anne Virtanen 050-3133736/anne.virtanen@omakotisaatio.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 2.6.2026 klo 17–18.30 etänä Teamsin välityksellä

Tule mukaan kuulemaan lisää vapaaehtoistoinnasta, sinäkin voit olla vapaaehtoinen!

Koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneille. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Vapaaehtoistehtäviä on erilaisia, eri teemojen sekä kohderyhmien parissa.

Koulutuksessa käymme läpi käytännön asioita, kuten vapaaehtoistoiminnan periaatteet, vakuutus, vuorovaikutus sekä esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä.

Mukana esittelyjä ympäristöön liittyvästä vapaaehtoistoinnasta (Puistokummit, Kotakummit ja talkoot) sekä Kinaporin seniorikeskuksen vapaaehtoistoinnasta.

Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu oheisesta linkistä, tai QR- koodilla, koulutusajankohtaan mennessä; <https://link.webropol.com/ep/VetPerusteetKesakuu2026>



Voit suorittaa Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan perusteet

Helvi-verkkosivustolla. Helvi-verkkosivusto on Helsingin kaupungin tuottama virtuaalifasilitaattori. Vapaaehtoistoiminnan Helvi ohjeistaa vapaaehtoistoinnasta 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/tehtävä/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
