

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskalenteri kevät 2022

Tervetuloa tutustumaan Helsingin kaupungin vapaaehtoistehtäviin keväällä 2022!

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

la 15.1.2022 klo 10.30-12 etäkoulutus

ti 15.2.2022 klo 17–18.30 etäkoulutus

ti 5.4.2022 klo 17–18.30 etäkoulutus

ti 31.5.2022 klo 17-18.30 etäkoulutus

Liikuntaluotsi-koulutus-(peruuntui)

ke 26.1. klo 17–19 etäkoulutus

to 27.1. klo 17–19 Töölön kisahalli

Lukulähettiläs

to 10.2.2022 klo 17–19.30 etänä

ke 27.4.2022 klo 17–19.30 etä/lähi

Iloa ja oivalluksia- koulutus vapaaehtoisille ryhmänohjaajille

to 17.3.2022 klo 16.30-18.30 ensisijaisesti lähikoulutus pasilan kirjaston Auditoriossa, mutta jos tilanne vaatii, etänä.

Luennot (vuorovaikutuksellisia)

Yhdessä liikkeelle! Vinkkejä ikäihmisten kanssa liikkujille ja liikuntaa ohjaaville vapaaehtoisille

to 17.2.2022 klo 17–18.30 etäluento

Haitalliset vieraslajit ja niiden torjunta

ti 10.5.2022 klo 17-18.30 etäluento

Muistisairaudet ja muistisairaana kohtaaminen

Ti 24.5.2022 klo 17–18.15 etäluento.

Tapahtumat

Virkistyspäivä vapaaehtoisille

ke 18.5.2022 klo 15–19 (ulkona)

Kannattaa varata ajankohta jo kalenteriin.

Lisätietoa tulossa lähempänä ajankohtaa.

Ilmoittautuminen tapahtumaan avataan huhtikuussa.

Huomioithan

Seuraamme ohjeistuksia sekä suosituksia. Varauduthan tarvittaessa esittämään koronapassin kaikissa läsnä järjestettävissä tilaisuuksissa. Tästä linkistä pääset katsomaan ajantasaisia ohjeita: [Helsingin kaupungin keskeiset suositukset ja rajoitukset](#)

Tästä linkistä pääset katsomaan ohjeita suojaumisesta, käsihygieniasta ja kasvomaskien käytöstä: thl.fi/koronavirus > [Tarttuminen ja suojauminen](#)

Saatamme joutua siirtämään lähitilaisuuksia ja/tai järjestämään ne etäyhteydellä. Viestimme mahdollisista poikkeuksista ilmoittautuneille.

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

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

Tammikuu 2022

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

lauantai 15.1.2021 klo 10.30-12 etänä Teamsin välityksellä

Avoin, ei ilmoittautumista.

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Tilaisuudessa on mahdollisuus kysyä ja keskustella kaikesta mikä mietityttää vapaaehtoistoiminnassa. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia ja niitä esitellään koulutuksessa. Kyseessä on koulutustilaisuus, joka ei velvoita osallistujaa vielä mihinkään tehtäviin. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa!

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Haluaisitko sinä liikuntavapaaehtoiseksi?

Ota yhteyttä!

Liikunnan vapaaehtoistyötä uudistetaan parhaillaan. Uudistuksen tavoitteena on, että jatkossa pystyisimme tarjoamaan entistä kattavammin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia liikkumisesta ja ulkoilusta kiinnostuneille, jotka mielellään kannustaisivat ja tukisivat myös muita liikkeelle.

Mikäli olet kiinnostunut tulevista vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista liikunnan parissa, jätäthän yhteystietosi projektikoordinaattori **Minni-Marjaana Ainamolle**, puh. 09 310 32594, minni-marjaana.ainamo@hel.fi, niin olemme sinuun yhteydessä.

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

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

Helmikuu 2022

Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa!

to 10.2.2022. klo 17-19.30 etänä Teamsin välityksellä

Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan!

Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille tarkoitettu koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista. Vertaistapaaminen uusille ja vanhoille lukulähettiläille klo 18.30 alkaen. .

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin?

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.

Ennakoilmoittautuminen ma 7.2. mennessä

sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana).

Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettilästäapaamiseen vai pelkästään lukulähettilästäapaamiseen?

Lisätietoa: www.helmet.fi/lukulahettilas tai ota yhteyttä lukulahettilas@hel.fi.

Lue lisää Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnasta www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi

Vapaaehtoistoiminnan perusteet

ti 15.2.2021 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Avoin, ei ilmoittautumista.

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Tilaisuudessa on mahdollisuus kysyä ja keskustella kaikesta mikä mietityttää vapaaehtoistoiminnassa. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia ja niitä esitellään koulutuksessa. Kyseessä on koulutustilaisuus, joka ei velvoita osallistujaa vielä mihinkään tehtäviin. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa!

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

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

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

Yhdessä liikkeelle! Vinkkejä ikäihmisten kanssa liikkujille ja liikuntaa ohjaaville vapaaehtoisille.

to 17.2.2022 klo 17–18.30 etänä Teamsin välityksellä

Kaipaatko uusia ideoita ikäihmisten arkiliikkumisen ja liikunnan lisäämiseen vapaaehtoistyössä?

Tällä vuorovaikutteisella luennolla saat sekä tietoa että käytännön vinkkejä liikkumisen ja liikunnan lisäämiseksi ikäihmisten parissa tehtävässä vapaaehtoistoiminnassa. Luennon ensimmäisessä osiossa syvennytään arkiliikkumisen merkitykseen ja tukemiseen, ja toisessa osassa keskitytään käytännön vinkkeihin liikunnallisen toiminnan suunnittelussa.

Luento on kaikille avoin. Suosittelemme luentoa etenkin ikäihmisille suunnattujen liikuntaryhmien vapaaehtoisille apuohjaajille/ohjaajille, sekä vapaaehtoisena ystävätoiminnassa asiakkaan kanssa liikkujille. Luento soveltuu myös vapaaehtoistoiminnan työntekijöille.

Kouluttajina toimivat Helsingin kaupungin liikkumisohjelmasta projektikoordinaattori Elisa Kaaja ja liikuntapalveluiden senioriliikunnan erityissuunnittelija Taija Savolainen.

Tervetuloa mukaan! Osallistumislinkki ja liittymisohjeet lähetetään ilmoittautuneille.
Ilmoittaudu ti 16.2 mennessä tästä: <https://link.webpolsurveys.com/S/156399EF3BF253FD>

Maaliskuu 2022

Iloa ja oivalluksia- koulutus vapaaehtoisille ryhmänohjaajille

Pasilan kirjaston auditorio Kellosilta 9, 00520 Helsinki.

to 17.3.2022 klo 16.30-18.30 lähikoulutus, mutta jos tilanne vaatii, etänä.

Oletko kiinnostunut ryhmänohjaajan tehtävistä? Järjestämme koulutuksen, tarkoituksena antaa perustietoa ja taitoja avuksi ryhmien ohjaamiseen vapaaehtoisena. Tämä sopii henkilöille, joilla on hieman tai ei lainkaan kokemusta ryhmänohjaamisesta. Koulutus on suunnattu senioreiden parissa toimiville vapaaehtoisille, mutta vinkit hyödyttävät muitakin.

Tule siis mukaan toiminnalliseen koulutukseen, jossa mm. perehdyt Vahvike-aineistopankin käyttöön ja saat kokemuksen Vahvikkeen materiaalien hyödyntämisestä vapaaehtoistoiminnassa. Vahvike.fi on Vanhustyön keskusliiton ylläpitämä avoin ja maksuton aineistopankki iäkkäiden ihmisten ryhmätoiminnan ja muun virikkeellisen toiminnan tukemiseen.

Kouluttajana Vanhustyön keskusliitosta Anu Lintilä, vastaava toiminnanohjaaja.

Koulutuksen järjestävänä tahona toimii Helsingin kaupunki. Koulutus on maksuton ja siitä saa halutessaan todistuksen. (Varauduthan tarvittaessa esittämään koronapassin). Ohjeistamme etukäteen. Pakollinen ilmoittautuminen. **Tervetuloa mukaan!**

Ilmoittautumiset pe 11.3.2022 mennessä: <https://link.webpolsurveys.com/S/2A97C4234011841B>

Llisätietoa vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai puh 09 310 46940

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

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

Huhtikuu 2022

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 5.4.2022 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Avoin, ei ilmoittautumista.

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Tilaisuudessa on mahdollisuus kysyä ja keskustella kaikesta mikä mietityttää vapaaehtoistoiminnassa. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia ja niitä esitellään koulutuksessa. Kyseessä on koulutustilaisuus, joka ei velvoita osallistujaa vielä mihinkään tehtäviin. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Lämpimästi tervetuloa!

Microsoft Teams -kokous Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Lukulähettiläiden ilta-myös uudet lukijat tervetuloa!

Pasilan kirjaston auditorio Kellosilta 9, 00520 Helsinki.
Ke 27.4.2022. klo 17-19.30 Mahdollista osallistua myös etänä!

Tervetuloa mukaan lukulähettiläiden iltaan! Illan aluksi pidetään uusille lukulähettiläille tarkoitettu koulutus vapaaehtoistoiminnan perusteista. Vertaistapaaminen uusille ja vanhoille lukulähettiläille klo 18.30 alkaen. Luvassa on myös yllätysohjelmaa.

Pidätkö lukemisesta? Haluatko välittää lukuiloa muillekin? 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.

Ennakoilmoittautuminen 21.4. mennessä

sähköpostiin lukulahettilas@hel.fi tai puhelimitse 09 31085805 (klo 9–15 välisenä aikana).

Ilmoitathan meille, osallistutko vapaaehtoistyön koulutukseen sekä lukulähettilästä-tapaamiseen vai pelkästään lukulähettilästä-tapaamiseen? Kerro myös tuletko paikalle vai osallistutko etänä Teamsin välityksellä, jotta voimme lähettää sinulle osallistumislinkin. Varauduthan tarvittaessa esittämään koronapassin, ohjeistamme etukäteen.

Lisätieto: www.helmet.fi/lukulahettilas tai ota yhteyttä lukulahettilas@hel.fi.

Lue lisää Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnasta www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi

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

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

Toukokuu 2022

Haitalliset vieraslajit ja niiden torjunta ti 10.5.2022 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Avoin, ei ilmoittautumista.

Onko luonto lähellä sydäntäsi? Haluaisitko kuulla ja oppia lisää haitallisista vieraslajeista ja niiden torjunnasta? Tervetuloa mukaan vuorovaikutteiselle etäluennolle, jossa tutustutaan Helsingissä yleisimmin esiintyviin haitallisiin vieraslajeihin ja niiden torjuntaan omatoimisesti ja talkoilla. Kouluttamassa aiheeseen vapaaehtoistyön koordinaattori Armi Koskela kaupunkiympäristön toimialalta

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Virkistyspäivä vapaaehtoisille ke 18.5.2022 klo 15-19

Haluamme muistaa kaikkia Helsingin kaupungin vapaaehtoisia kutsumalle teidät mukaan nauttimaan liikunnan ja ulkoilun ilosta sekä toisten vapaaehtoisten kohtaamisesta luonnonkauniiseen Vuosaareen. Tapautuma toteutetaan Aurinkolahdessa ja Uutelassa.

Alustava ohjelma:

- Uutelan luontopolku, Vierailu Uutelan kotaan
- Aurinkolahden rannalla järjestettyä ohjelmaa mm. ohjattua liikuntaa (zumbatunti)
- SATAKOLKYT -rantaviivatalkoot
- Virkistävää välipalaa

Kannattaa varata ajankohta jo kalenteriin. Viestimme monikanavaisesti aiheesta lisää huhtikuussa, jolloin myös tapahtumaan ilmoittautuminen avataan. Olethan yhteydessä ennen tapahtumaa, jos tieto ei jostain syystä tavoita sinua. **Tervetuloa mukaan!**

Muistisairaudet ja muistisairaahan kohtaaminen Ti 24.5.2022 klo 17-18.15 etäluento Teamsin välityksellä Avoin, ei ilmoittautumista.

Tervetuloa mukaan mielenkiintoiselle luennolle!

Käymme läpi yleisimmät muistisairaudet ja niiden oireet sekä puhumme muistisairaahan ihmisen kohtaamisesta. Pohdimme myös sitä, millaista on arki muistisairauden kanssa. Luennoitsijana muistiohjaaja Tuulikki Tarkiainen Helsingin Muistiyhdistyksestä.

Microsoft Teams –kokous. Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella.

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Jos kysyttävää luentoan liittyen: toimisto@muistihelsinki.fi

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

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

Vapaaehtoistoiminnan perusteet ti 31.5.2022 klo 17-18.30 etänä Teamsin välityksellä

Avoim, ei ilmoittautumista. Lämpimästi tervetuloa!

Maksuton koulutus on suunnattu kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Käymme läpi erilaisia käytännön asioita esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, oikeudet, velvoitteet, ja vakuutus. Lisäksi perehdymme vuorovaikutuksen teemaan. Tilaisuudessa on mahdollisuus kysyä ja keskustella kaikesta mikä mietityttää vapaaehtoistoiminnassa. Helsingin kaupungin vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan. Tehtäviä on erilaisia ja niitä esitellään koulutuksessa. Kyseessä on koulutustilaisuus, joka ei velvoita osallistujaa vielä mihinkään tehtäviin. Koulutuksesta on mahdollista saada todistus.

Microsoft Teams -kokous **Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella**

[Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

Uusia vapaaehtoisia tukihenkilöitä tarvitaan.

Helsingin sosiaali- ja terveystoimen lasten ja nuorten tukihenkilöt toimivat vapaaehtoisina aikuisystävinä lapsille ja nuorille. Tukihenkilöt mahdollistavat positiivisia kokemuksia. Tukihenkilöltä edellytetään halua sitoutua toimintaan pitkäaikaisesti. Tukihenkilöitä tarvitsevat 7-18-vuotiaat lapset ja nuoret, jotka ovat vailla perheen ulkopuolisen aikuisen seuraa ja tukea. Näiden lasten ja nuorten elämäntilanteet ovat haastavia.

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

Seuraa meitä ja tilaa vapaaehtoisen uutiskirje

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

Tilaa vapaaehtoisen uutiskirje: gruppofin.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 luennoille 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

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