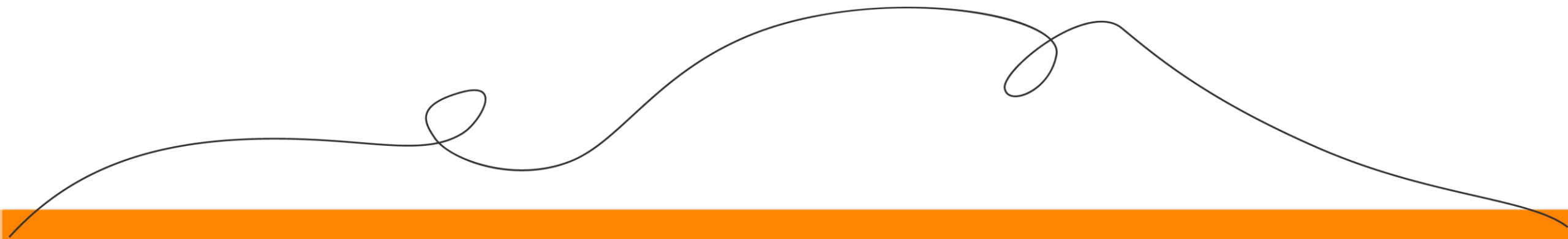


SenioriKamu- vapaaehtoisvalmennus



Tervetuloa!

- Valmennuksen ohjelma:
 - Esittäytymiskierros
 - SenioriKamu tutuksi
 - Tärkeimmät vapaaehtoisuudesta
 - Tauko
 - Vapaaehtoisuus SenioriKamussa
 - Minä vapaaehtoisena: hyvinvointi ja arvot



**HEI,
MITÄ
SINULLE
KUULUU?**



Tutustutaan!

Laita kamera päälle, kun kuulet sinuun sopivan väittämän.



Hetken päästä sulje kamera ja odota seuraavaa väittämää.



Katsotaan, mitä yhteistä meillä onkaan!

Hyvän valmennuksen rakennuspalikat

Otetaan osaa yhteiseen keskusteluun.

Kysytään ja kommentoidaan avoimesti.

Kuunnellaan toisiamme ja annetaan jokaiselle puheenvuoro.

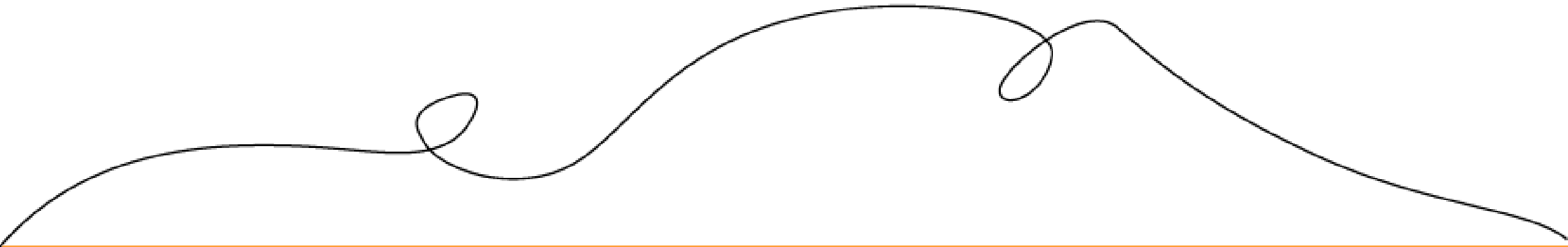
Ei kerrota valmennuksessa puhutuista asioista tai esimerkeistä eteenpäin.

Pidetään kiinni yhteisestä aikataulusta.

Edistetään omaa ja muiden hyvinvointia tauoilla ja liikuskelulla.

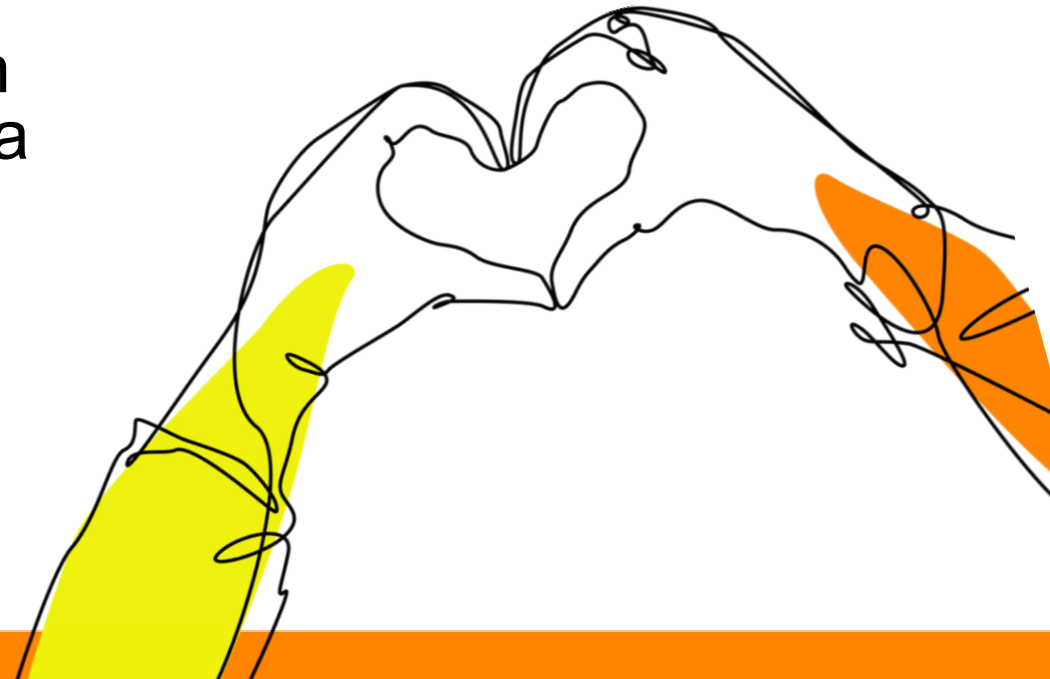
Luodaan yhdessä rento ja turvallinen ilmapiiri!

Tunnetko jo SenioriKamun?



Miksi SenioriKamu?

- SenioriKamu-toiminta yhdistää kotona asuvan ikääntyneen henkilön ja vapaaehtoisen kamupariksi.
- Toiminnan tavoitteena on:
 - lievittää osallistujien yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita ja
 - edistää osallisuuden tunnetta, eli arjen toiminta- ja vaikuttamismahdollisuuksia ja kohdatuksi tulemisen kokemuksia.
- SenioriKamu-toimintamalli on kehitetty Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementin SenioriKamu-hankkeessa vuosina 2023–2026.



SenioriKamu-toiminta

- Alkaa alkutapaamisella ikääntyneelle ja vapaaehtoiselle.
- Koordinaattori yhdistää kamuparin kasvokkain.
- Yhdistämisen jälkeen kamupari tapaa omien aikataulujensa mukaan.
- Toiminta on lähtökohtaisesti maksutonta ulkoilua ja muuta ajanvietettä ikääntyneen asuinalueella. Yhdessä voidaan käydä esim. kävelyllä, kirjastossa, jumpassa tai istuskella ulkona ja jutella.
- Koordinaattori pitää yhteyttä kamuparin kanssa säännöllisesti.



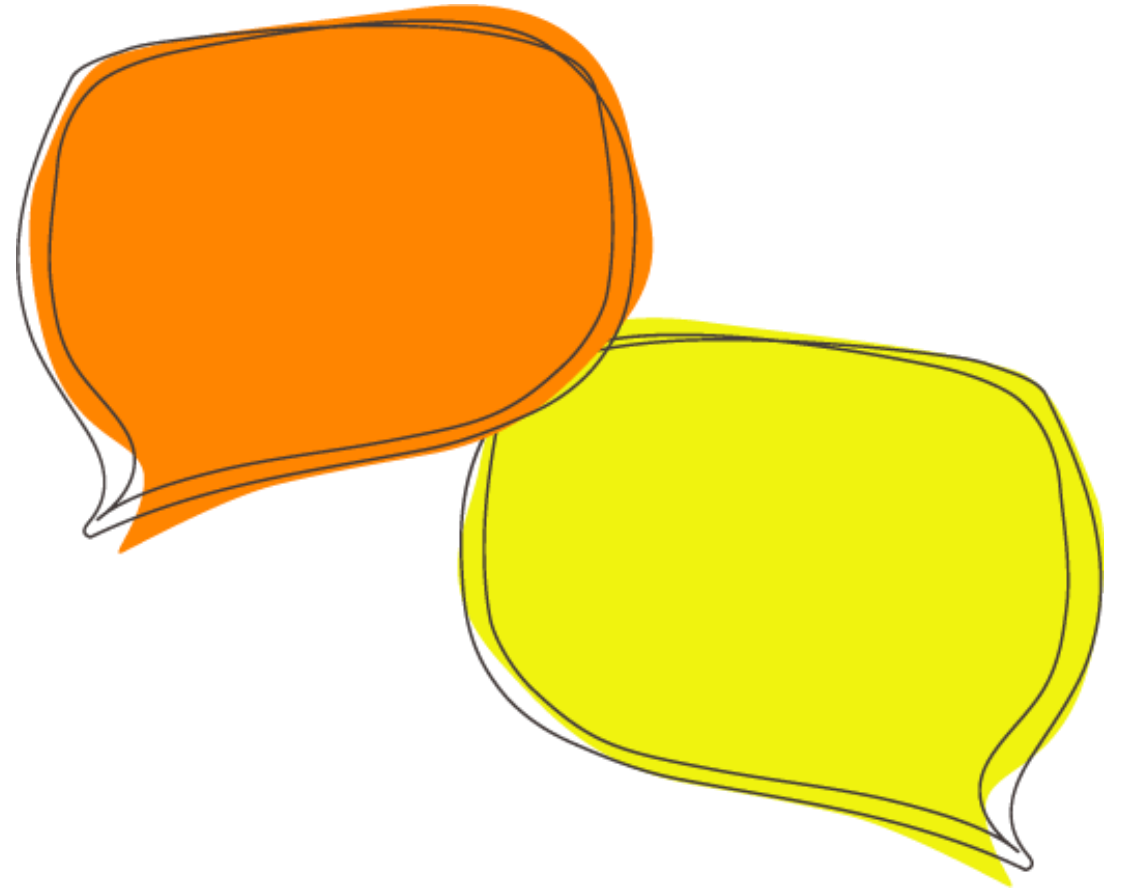
Vapaaehtoisuus

*"Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen." Tommy Tabermann*

Ajatuksia vapaaehtoisuudesta

Keskustellaan:

- Mitä on vapaaehtoistoiminta?
- Kuka voi olla vapaaehtoinen?
- Mitä tunnuspiirteitä kuuluu vapaaehtoisuuteen?
- Millaisia oikeuksia tai velvollisuuksia vapaaehtoisella on?
- Miksi vapaaehtoisuus kannattaa?



”Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehty toiminta, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään ilman pakkoa ja jota ei pidetä velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan”.

”Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellisena yritystoimintana, palkkatyönä eikä erityisenä harjoitteluna, vaan tehtävään valmennusta saaneen auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppii jotakin tärkeää.”

Vapaaehtoistoiminta

- Toimimista itselle tärkeiden asioiden puolesta, omasta vapaasta tahdosta.
- Kuka tahansa voi toimia vapaaehtoisena: Ei vaadi erityistaitoja tai -osaamista.
- Ei perustu esim. ammattiasemaan tai tutkintoon. Ei korvaa ammattilaista tai ammattityötä.
- Antaa yhtä paljon molemmille osapuolille.
- Vapaaehtoisuuden periaatteet: palkattomuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, puolueettomuus, suvaitsevaisuus ja kunnioittaminen.

Vapaaehtoisen

Oikeudet:

- Osallistua vapaaehtoistoimintaan oman osaamisensa ja elämäntilanteensa mukaisesti.
- Saada tehtävään riittävä perehdytys, ohjausta ja tukea.
- Sitoutua tehtävään itselle sopivaksi ajaksi.
- Osallistua vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen ja vaikuttaa sitä koskeviin päätöksiin.
- Toimia turvallisessa toimintaympäristössä.
- Halutessaan kehittää omaa osaamistaan vapaaehtoistoimijana.
- Erottaa vapaaehtoistehtävästä.
- **Saada toiminnasta iloa ja jaksamista!**

Velvollisuudet:

- Olla kertomatta vapaaehtoistehtävään liittyviä tietoja eteenpäin.
- Toimia rehellisesti ja muita kunnioittaen.
- Toimia taustatoimijan toimintaperiaatteiden ja sääntöjen mukaisesti.
- Pitää kiinni sovituista asioista ja sitoutua toimintaan sovitun mukaisesti.
- Ilmoittaa muutoksista, kun ne vaikuttavat oman vapaaehtoistehtävän suorittamiseen väliaikaisesti tai pysyvästi.
- Toimia vapaaehtoissuhteessa luotettavasti ja molempien ehdoilla.
- **Huolehdiä omasta jaksamisestaan vapaaehtoisena.**

Luottamuksellisuus eli vaitiolovelvollisuus

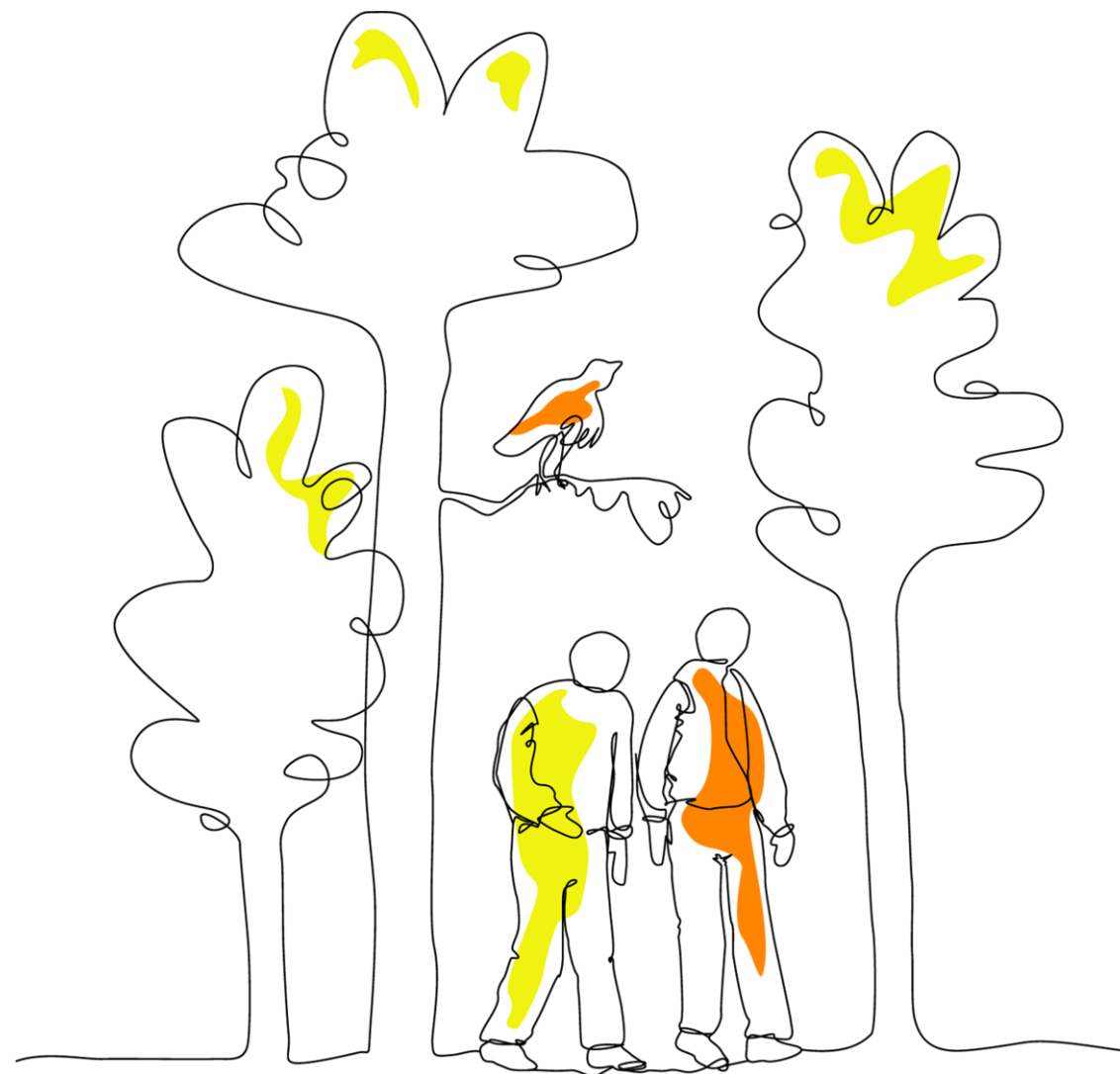
- Laadukas vapaaehtoistoiminta edellyttää vaitiolovelvollisuutta.
- Vaitiolovelvollisuuteen sitoutuminen osoittaa arvostusta toista ihmistä kohtaan. Esim. keskustelu läheisen kanssa vain ikääntyneen luvalla.
- Vaitiolovelvollisuus koskee sekä nähtyjä että kuultuja tilanteita.
- Vaitiolovelvollisuus on voimassa myös vapaaehtoisuhteen päättymisen jälkeen.
- Koordinaattorin kanssa voi AINA keskustella mieltä askarruttavista asioista, myös häntä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Vapaaehtoisuuden hyödyt

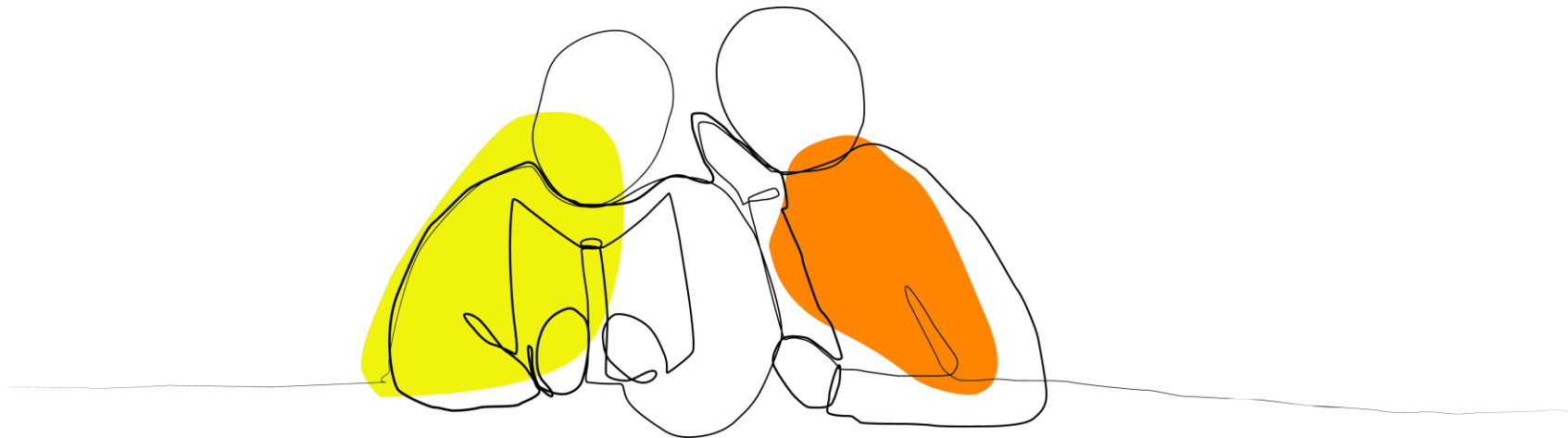
- Vapaaehtoisuudella on välitön merkitys vapaaehtoisuuteen molemmille osapuolille, vapaaehtoistoiminnan yhteisöille ja esimerkiksi suomalaiselle sote-järjestelmälle.
- Myös laajempi yhteiskunnallinen merkitys: **hyvät teot kertautuvat!**
- Tutkimuksissa havaittuja vapaaehtoisten kokemia hyötyjä: saa olla avuksi/saa itse apua, saa vaihtelua arkeen, paremmat mahdollisuudet arjessa selviytymiseen, sisältöä elämään, yhteisöllisyyden kokemus, merkityksellisyyden tunne, kohentunut koettu terveys ja parempi hyvinvointi.

Tauko

10 min



Vapaaehtoisena SenioriKamussa



Vapaaehtoisuus SenioriKamussa

- Vapaaehtoinen toimii ulkoilu- ja juttuseurana yksin asuvalle ikääntyneelle henkilölle.
- Vapaaehtoisen rooli ja tehtävät käydään kamuparien molempien osapuolten kanssa ennakkoon läpi.
- Vapaaehtoisuus voi olla myös muunlaista auttamista ja hyvän tekemistä. Onko sinulla esimerkiksi jokin taito, jolla haluaisit ilahduttaa ikääntyneitä?



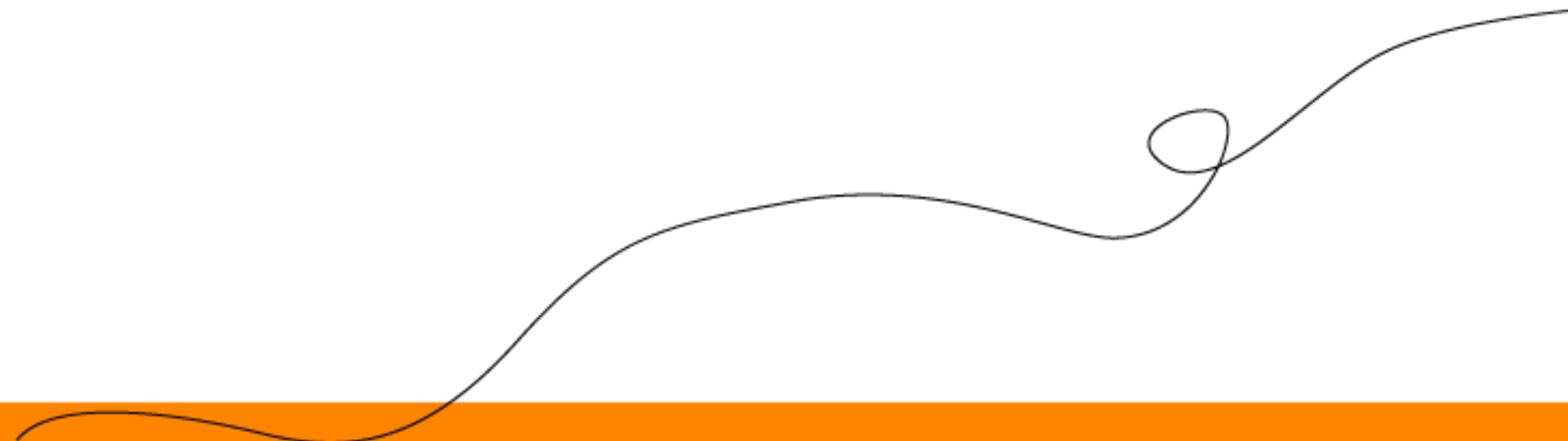
JUTELLAANKO?

Tärkeää muistaa:

- SenioriKamu-toiminta perustuu yhdessä tekemiseen ja ikääntyneen omatoimisuuden tukemiseen. Ei siis tehdä asioita toisen puolesta, vaan **yhdessä**.
- SenioriKamu-vapaaehtoisen tehtäviin ei kuulu esim. liikkumisen avustaminen, siivoaminen tai sairaanhoidolliset tehtävät.
- Vapaaehtoinen ei käsittele maksu-, terveys- tai henkilötietoja.
- SenioriKamu-toiminta on lähtökohtaisesti maksutonta. Raha ei siis vaihda omistajaa. Saa kuitenkin lähteä esim. kahville, jos se sopii molemmille.
- Vapaaehtoistehtävästä aiheutuneita matka- tai muita kuluja ei korvata.

Kysymyksiä, kommentteja?

Minä vapaaehtoisena



Vapaaehtoisen hyvinvointi

- Vapaaehtoisena annat mittaamattoman arvokkaan panoksesi toisten ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi. Siksi on tärkeää, että pidät huolta myös omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.
- Omasta jaksamisesta huolehtiminen on myös yksi vapaaehtoisen velvollisuuksista.
- Tutkimusten mukaan ihminen voi hyvin, kun hän pääsee käyttämään osaamistaan itselleen tärkeiden asioiden parissa. Samalla vahvistuvat minäkäsitys ja voimavarat.
- Esimerkiksi rentoutuminen, harrastuksiin uppoutuminen, hyvät ihmissuhteet ja onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemukset palauttavat kuormituksesta ja lisäävät hyvinvointia.
- Myös omien rajojen ja arvojen tunteminen on tärkeää.

Mielenterveyden käsi

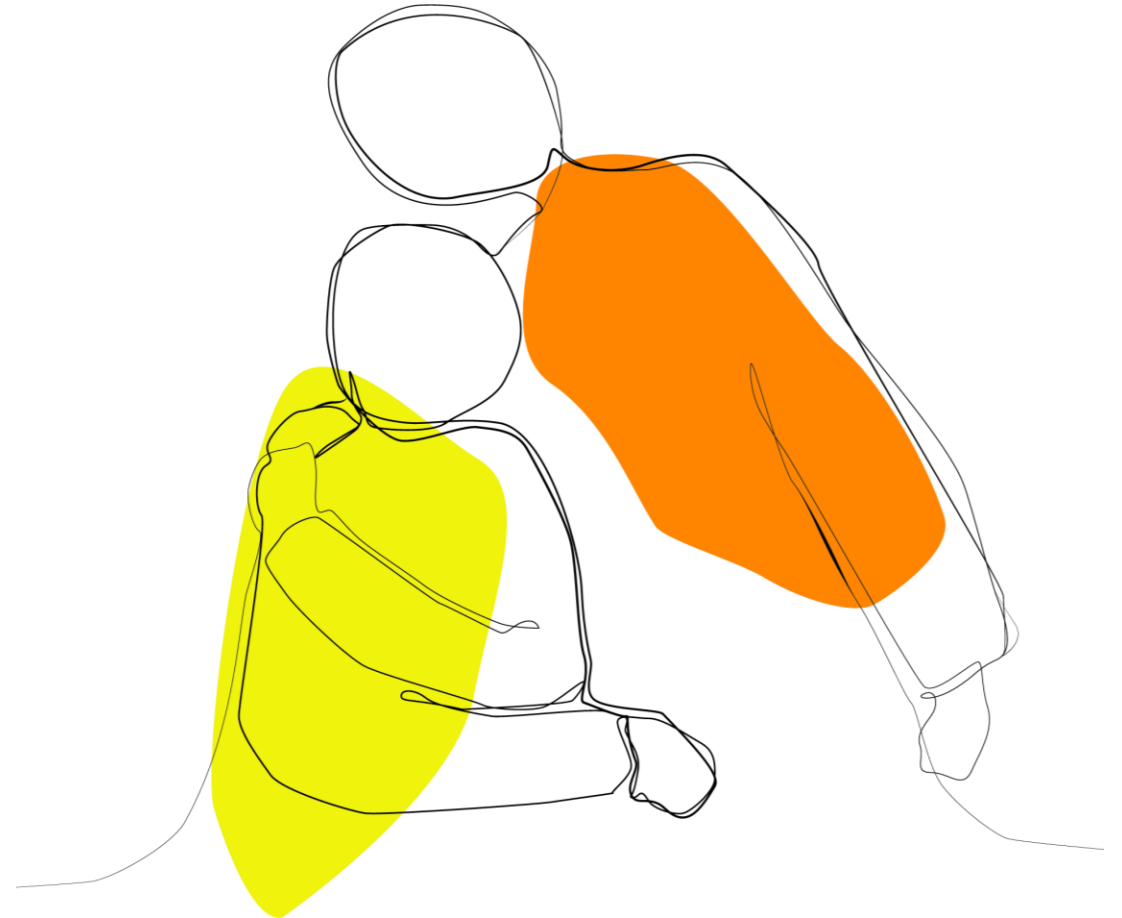
- Kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja.
- Tehdään harjoitus:
 1. Ota paperia ja kynä.
 2. Kirjoita paperin ylälaitaan *kyllä* ja *ei*.
 3. Kuulet väittämiä. Merkitse oman tilanteesi mukaan rasti joko kyllä- tai ei -sarakkeeseen.



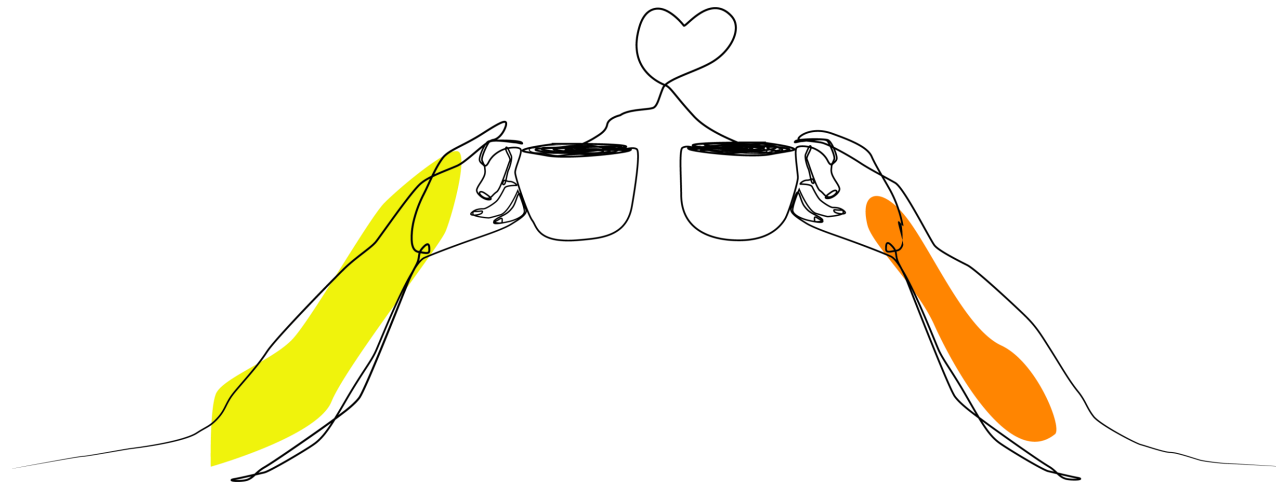
SenioriKamu tukee vapaaehtoisia

- Lisäkoulutuksilla
- Yhteisillä tapaamisilla
- Henkilökohtaisesti – älä epäröi ottaa yhteyttä!

Millaista tukea sinä kaipaisit?



**Kiitos ja lämpimästi tervetuloa
SenioriKamu-yhteisöön!**



Lähteet

- Eskola, A. & Kurki, L. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100687/011eskola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helsingin kaupunki. 2014. Vapaaehtoisen opas. https://www.hel.fi/static/sote/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoisen_opas_2014.pdf
- Jauhiainen, S. & Niemi, S. 2015. Voimaa Sinusta - Opas kotona asuvien ikäihmisten kohtaamiseen ja heidän hyvinvointinsa tukemiseen. https://www.socca.fi/files/5818/Opas_kotona_asuvien_ikaihminen_kohtaamiseen_ja_heidan_hyvinvointinsa_tukemiseen_Suvi_Jauhiainen_ja_Simo_Niemi.pdf
- Kansalaisareena ry. 2019. Vapaaehtoisten opas. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/05/vapaaehtoisten-opas-v2-2019.pdf>
- Kansalaisareena ry. 2022. Mitä on vapaaehtoistoiminta? <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/>
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta KEHITTYY. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTYY.pdf>
- Mieli ry. 2022. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Puolitaival, S. ym. 2022. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareenan julkaisu 2/2022. <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/voimavarojen-vahvistaminen-tukee-hyvinvointia/>
- Terveyskylä.fi. 2024. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>
- Vapaaehtoistyö.fi. 2021. Vapaaehtoistoiminnalla vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. <https://kansalaisareena.fi/tutkimus-vapaaehtoistoiminnalla-vaikutetaan-omaan-elamaan-ja-ymparoiwaan-yhteiskuntaan/>