



**JÄRJESTÖJEN JA KUNTIEN TARJOAMA VAPAAEHTOISTOIMINTA
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA**

Tule vapaaehtoiseksi!

Järjestöjen ja kuntien tarjoama vapaaehtoistoiminta
Pääkaupunkiseudulla

Toimittanut
Ulkoasu

Doinita Negruti
Janni Koivisto

Suomen Punainen Risti, Helsingin ja Uudenmaan piiri 2013

Tänään on hyvä päivä ryhtyä vapaaehtoiseksi.

Lukijalle

Kädessäsi on vapaaehtoistoiminnan esite, jossa on tietoa erilaisista vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista pääkaupunkiseudulla. Vapaaehtoistoimintaan voi tulla mukaan tavallisen ihmisen taidoin.

Mikä tekee vapaaehtoistoiminnasta kiinnostavaa? Miksi juuri Sinua tarvitaan?

Vapaaehtoisena saat auttamisen kokemuksia, opit uusia asioita ja tapaat mukavia ihmisiä. Vapaaehtoistoiminta on hauska ja palkitseva harrastus.

Tutustu ja tule mukaan toimintaan!

Toiminta yhteisen hyvän eteen on meidän kaikkien asia – juuri Sinua tarvitaan!

Tämä esite on Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piirin tuottama yhteistyössä muiden tahojen kanssa



Sisällysluettelo

Lukijalle	3
Vapaaehtoistoiminta	5
Vapaaehtoistoiminnan oikeudet ja velvollisuudet	6
Järjestöt	
Kansainvälinen Vapaaehtoistyö ry (KVT)	7
Kansalaisareena ry	8
Luetaan yhdessä – verkosto	9
HelsinkiMissio	10
Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ry	11
Miessakit ry (Helsinki)	12
Monika-Naiset liitto ry	13
Parasta Lapsille ry	14
Plan Suomi Säätiö	15
Pääkaupunkiseudun Partiolaiset ry	16
Suomen Punainen Risti	17
Suomen Mielenterveysseura	18
Suomen pakolaisapu	19
Kuntien tarjoama vapaaehtoistoiminta	
Espoon kaupunki, vanhusten palvelut	20
Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus	21
Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto	22
Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus	23
Vantaan kaupungin vanhuspalvelujen ja sairaalan vapaaehtoistoiminta	24
Muistiinpanoja	25

Vapaaehtoistoiminta

Miksi vapaaehtoisena?

Vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden

- auttaa toisia
- oppia uusia asioita
- oppia uutta itsestään
- itsetunto vahvistuu
- mielekästä tekemistä
- tutustua uusiin ihmisiin
- kuulua johonkin ryhmään.



Today is
a good day
to help.

... vaikuttaa omaan elämään ja yhteiskuntaan

- tehdä jotain uutta
- saada eväitä työelämään
- mahdollisuus vaikuttaa asioihin
- vahvistaa minäkuvaansa

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

- toiminta on tasapuolista
- jokainen tulee mukaan vapaaehtoisesti
- vapaaehtoisille ei makseta palkkaa
- vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, eikä korvaa ammattityötä
- toiminnassa kunnioitetaan jokaisen oikeutta päättää
- vapaaehtoistoiminnasta
- vapaaehtoinen on luotettava
- vapaaehtoinen saa tukea ja rohkaisua
- toimintaansa
- vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen



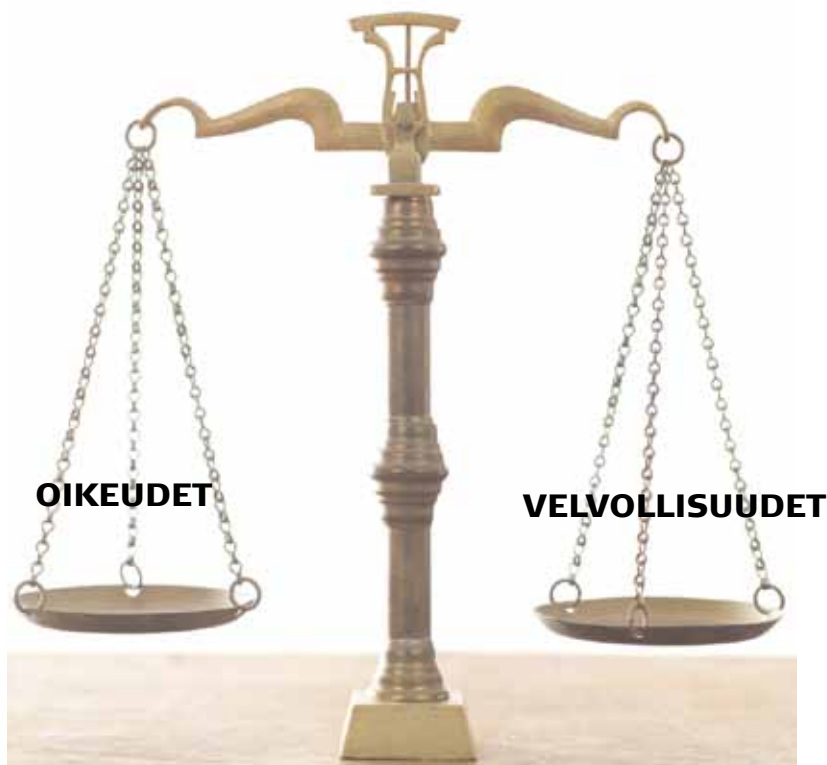
Vapaaehtoistoiminnan oikeudet ja velvollisuudet

Oikeudet

- sitoutua toimintaan itselleen sopivaksi ajaksi ja itselleen sopivaan tehtävään
- saada selkeä tieto omista tehtävistään
- saada arvostusta
- saada ja antaa palautetta
- saada toimintaansa tukea, neuvoja, ohjausta ja koulutusta
- Oikeus lopettaa toiminta tai siirtyä muihin tehtäviin

Velvollisuudet

- vaitiolovelvollisuus
- pitää kiinni sovituista säännöistä ja tehdyistä sopimuksista.
- olla täsmällinen.



Järjestöt



Kansainvälinen Vapaaehtoistyö ry (KVT)

Yhteystiedot:

Kansainvälinen Vapaaehtoistyö ry (KVT)
Rauhanasema, Veturitori 3
00520 Helsinki
Puh. 045 639 9964
Kotisivut: www.kvtfinland.org



Kansainvälinen Vapaaehtoistyö ry (KVT) on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö, joka pyrkii toiminnallaan edistämään rauhaa, tasavertaisuutta, ympäristön kunnioittamista, ihmisten välistä kanssakäymistä sekä sosiaalista vastuuta.

Järjestön tärkein toimintamuoto on kansainvälisten työleirien järjestäminen Suomessa ja vapaaehtoisten välittäminen ulkomaiden leireille ja pitkäaikaisempiin projekteihin. Työleirien tavoitteena on edistää KVT:n ja SCI:n tavoitteiden toteutumista ruohonjuuritasolla eli poistaa ennakkoluuloja ja lisätä konfliktien rauhanomaista ratkaisemista ihmisten kesken. Leirillä tehtävä työ hyödyttää leiri-isännän toimintaa ja antaa leiriläisille mahdollisuuden oppia uusia taitoja.

Vapaaehtoistehtäviä muun muassa:

- Hakea Suomessa kesän vapaaehtoistyöleirille.
- Hakea ulkomaille vapaaehtoistyöhön.
- Osallistua erilaisiin talkoisiin ja tapahtumiin ja niiden järjestämiseen.
- Lähteä esittelemään KVT:tä kouluihin ja eri tapahtumiin.
- Tulla mukaan järjestämään erilaisia valmennuksia.
- Osallistua kansainvälisiin seminaareihin ja kokouksiin.
- Osallistua eri työryhmiemme toimintaan ja ideointiin.
- Ehdottaa uusia projekteja, tapahtumia tai talkoita ja olla mukana toteuttamassa niitä. Uusia ideoita otetaan ilomielin vastaan!



Yhteystiedot:

Kumpulantie 1 A, 6. krs.,
00520 Helsinki

Puh. 09 2694 2040

Sähköposti: kansalaisareena@kansalaisareena.fi

Kotisivut: www.kansalaisareena.fi

Kansalaisareena on sitoutumaton yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää vapaaehtoista ja omaehtoista toimintaa sekä vertaistoimintaa. Kansalaisareena valvoo vapaaehtoisten etua, luo uusia vapaaehtois- ja vertaistoiminnan malleja sekä järjestää aiheeseen liittyviä koulutuksia ja tapahtumia.

Kansalaisareenan vapaaehtoiset ovat yleensä korkeakoulutettuja, mutta se ei ole välttämättömyys. Tutkiva ja kiinnostunut ote ovat tärkeimmät Kansalaisareenan vapaaehtoisen ominaisuudet.

Vapaaehtoistehtävät:

- VerkkoAreena-verkkolehden toimitustiimin jäsen ja jutuntekijä. Kansalaisareenan verkkolehti ilmestyy 2-4 kertaa vuodessa. Kaipaamme toimitustiimiin uusia juttuideoita ja jutuntekijöitä. Tutustu VerkkoAreenaan:
www.kansalaisareena.fi/verkkoareena
- Selvitysten tekijä. Etsimme vapaaehtoisia, jotka tekevät selvityksiä vapaaehtoistoimintaan liittyvistä asioista. Saat kartoitettavaksi selkeän kokonaisuuden, ja voit perehtyä siihen yhdessä sovitun aikataulun mukaan.
- Kääntäjä. Tarvitsemme kielten osaajia kääntämään vapaaehtoistoimintaan liittyvää materiaalia eri kielille. Kääntäjänä autat meitä tiedotus- ja vaikuttamistyössä. Haluamme välittää muun muassa ajankohtaisia asioita ja tietoa toiminnastamme eri kielitaustaisille ihmisille.
- Tapahtumaosaaja. Tapahtumaosaaja työskentelee Kansalaisareenan tiimissä tapahtumien suunnittelussa ja järjestelyissä. Voit olla mukana esimerkiksi järjestämässä vuosittaisia Vapaaehtoistoiminnan Menu-messuja, jotka tarjoavat mahdollisuuden tutustua pääkaupunkiseudun vapaaehtoispaikkoihin:
<http://www.kansalaisareena.fi/numessut/>





Yhteystiedot:

Suomen Akateemisten Naisten Liitto/
Luetaan yhdessä -verkosto
Fredrikinkatu 41 A 8, 00120 Helsinki
Puh. 045 117 4282
Sähköposti: koordinaattori@luetaanyhdessa.fi
Kotisivut: www.luetaanyhdessa.fi

Luetaan yhdessä -verkosto tukee maahan muuttaneiden naisten kotoutumista. Suomalaisnaisten verkosto tarjoaa vapaaehtoistyönä lukutaidon ja suomen kielen opetusta maahanmuuttajanaيسille eri puolilla Suomea. Verkostoa hallinnoi Suomen Akateemisten Naisten Liitto.

Auroras on korkeakoulutettujen suomalaisten ja maahan muuttaneiden naisten monikulttuurinen yhteisö, jossa kantasuomalaiset naiset sekä maahan muuttaneet naiset voivat verkostoitua keskenään. Kahdensuuntaisen vuorovaikutuksen avulla kantasuomalaiset naiset tutustuvat eri kulttuureista tuleviin naisiin sekä tukevat maahanmuuttajanaisten kotoutumista tarjoamalla vahvistusta suomen kielen oppimiseen sekä apua suomalaisen työkulttuurin ymmärtämiseen. Auroras-tapaamiset on järjestetty suomeksi ja englanniksi.

Kiinnostuitko vapaaehtoistoiminnastamme?

- Vapaaehtoisena voit auttaa ryhmiemme lastenhoidossa.
- Erinomaisen suomen kielen osaaja voi toimia kerhoissa myös opettajana.
- Tule tutustumaan myös Auroras- seminaareihin.



Yhteystiedot:

Albertinkatu 33

00180 Helsinki

Puh. 09 2528 2711

Sähköposti: vapaaehtoistoiminta@helsinkimissio.fi

Kotisivut: www.helsinkimissio.fi

HelsinkiMissio on sosiaalialan järjestö. Se auttaa yksinäisiä kaupunkilaisia ja haastaa kaikki suomalaiset toimimaan unohdettujen puolesta – yksinäisyyttä vastaan. Järjestö ei ole sidoksissa kirkkoon tai uskontoihin, työn tarkoituksena on hyvän tekeminen. HelsinkiMissio tarjoaa tukea ja palveluja senioreille, nuorisolle, lapsiperheille sekä erityisryhmiin kuuluville ihmisille. Toimimme sekä ammattiauttajien että vapaaehtoisten voimin.

Miten vapaaehtoiseksi haetaan?

Vapaaehtoiseksi hakeudutaan täyttämällä sähköinen hakemus HelsinkiMission kotisivuilla osoitteessa www.helsinkimissio.fi.



Vapaaehtoisena voit toimia

- Seniorin tukena. Seniorityössä voit toimia vapaaehtoisena monin tavoin: keikka-avustajana, tukihenkilönä ja senioriryhmän ohjaajana tai Aamukorvapuuhelimesta päivystäjänä. Keikka-avustaminen on kertaluonteista avunantoa, eikä se vaadi pitkäaikaista sitoutumista.
- Nuoren tukihenkilönä. Nuorten Kriisipisteen ja Krisjouren för Ungan toimintaan osallistuu koulutetun ammattihenkilöstön lisäksi myös vapaaehtoisia. Tukihenkilönä olet luotettavana tukena apua tarvitsevalle nuorelle. Tapaat autettavaasi vähintään joka toinen viikko. Tukihenkilönä sinun pitäisi sitoutua toimintaan vähintään vuoden ajaksi.
- Lapsiperheen tukena. HelsinkiMission vapaaehtoiset äiti- ja isämentorit tarjoavat lapsiperheille ennalta ehkäisevää tukea arjen haasteissa.
- Erilaisen oppijan soittokaverina. Jos osaat soittaa tai laulaa, voit toimia soittokaverina Resonaarin musiikkikoulussa opiskelevalle lapselle, nuorelle tai aikuiselle.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ry

Yhteystiedot:

MLL:n Uudenmaanpiiri
Asemapäällikönkatu 12 C
00520 Helsinki
Puh. 044 047 0407
Sähköposti: uudenmaan.piiri@mll.fi
Kotisivut: www.uudenmaanpiiri.mll.fi



Mannerheimin Lastensuojeluliito on kansalaisten järjestö. Sen tarkoituksena on edistää lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia ja tukea vanhemmuutta. MLL tarjoaa mahdollisuuden toisten auttamiseen, välittämiseen ja yhteisen vastuun kantamiseen. Vapaaehtoiset saavat koulutusta ja tukea toimintaan.

Vapaaehtoisena voit muun muassa toimia:

- Paikallisyhdistyksissä. Voit olla avuksi yhdistyksen tapahtumien käytännön järjestelyissä tai vaikka perhekahviloissa perhekahvilaohjaajana. Perhekahvilaohjaajan tehtävänä on mm. osallistua kahvilan käytännön järjestelyjä.
- Kylämummina tai -vaarina. Voit toimia esim. päiväkodeissa, perhekahviloissa, kouluissa ja kerhoissa sekä erilaisissa perheitä kokoavissa tilaisuuksissa.
- Ystävänä maahanmuuttajaäidille. Toiminnan tavoitteena on tukea maahan muuttaneita naisia, jotta he oppisivat puhumaan paremmin suomea.
- Suojatiepäivystäjänä. Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi suojatiepäivystäjäksi turvaamaan lasten koulutie syksyllä koulujen alkaessa.
- Kevätilokerääjänä. Kevätkaudella toteutettava lipaskeräys, jonka tuotto menee Mannerheimin Lastensuojeluliiton valtakunnalliseen ja paikalliseen työhön lapsiperheiden hyväksi. Kerääjäksi voi ilmoittautua kuka tahansa yksittäinen henkilö tai esimerkiksi työyhteisöt.
- Isä - lapsi -toiminnassa. Toiminta on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja heidän isilleen. Isä - lapsi -toiminnan tarkoituksena on luoda isille ja heidän alle kouluikäisille lapsilleen mahdollisuuksia mielekkääseen yhdessä oloon ja tekemiseen oman asuinalueen lähellä.
- Perhekummitoiminnassa. Kiinnostaako sinua vapaaehtoistyö lapsiperheiden parissa? Haluatko olla tueksi lapsiperheiden arjessa? Tukeminen on käytännössä keskustelemista, kuuntelemista ja yhdessä tekemistä.



Yhteystiedot:

Annankatu 16 B 28

00120 HELSINKI

Puh. 09 612 6620

Sähköposti: miessakit@miessakit.fi

Kotisivut: www.miessakit.fi

Miessakit on vuonna 1995 perustettu sosiaalialan palvelu – ja asiantuntijajärjestö, joka tukee miesten henkistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua.

Vapaaehtoistehtäviä:

- **Maahanmuuttajamiesten tukihenkilötoiminta:**
Tukihenkilökoulutukseen osallistuminen ja tukihenkilönä toimiminen eivät vaadi aiempaa kokemusta tai koulutusta. Tukisuhteen menestyksekkäs hoitaminen edellyttää kuitenkin hyvää suomen kielen taitoa ja yhteiskuntatuntemusta. Koulutuksen jälkeen solmitaan tukisuhde, joka kestää kuusi kuukautta ja sisältää noin 12 tapaamiskertaa tuettavan miehen kanssa. Koulutus on osallistujille maksuton ja sisältää neljä koulutuskertaa. Kouluttajina on maahanmuuttaja- ja mielenterveystyön ammattilaisia ja asiantuntijoita.
- **Miesryhmätoiminta:**
Miessakkien miesryhmätoiminnan tarkoituksena on koota miehiä ympäri maata pienryhmiin, joissa keskustellaan miehenä olemiseen liittyvistä kysymyksistä ja toinen toistaan peilinä käyttäen haetaan aineksia omaan henkiseen kasvuun. Ryhmiä kootaan jatkuvasti, ja yhteen ryhmään otetaan mukaan 4-8 miestä. Ryhmät kokoontuvat keskimäärin joka toinen viikko kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmään osallistuminen on maksutonta, eikä mukaan tulo edellytä aiempaa kokemusta.
- **Omaehtoiset ryhmät:**
Yhdistyksemme tukee myös ns. omaehtoista ryhmätoimintaa, jossa ei ole välttämättä mukana varsinaista yhdistyksemme kouluttamaa ohjaajaa. Tällaisten ryhmien toimintaa varten tuotamme mm. kirjallista materiaalia, jossa käydään läpi ryhmän pyörittämiseen liittyviä asioita ja erilaisia aiheita keskustelun tueksi. Jos olet oikeissa perustaa omaehtoisen miesryhmän, ota yhteyttä toimistoomme tuen saamiseksi.



Monika-Naiset liitto ry



MONIKA-NAISET LIITTO RY

Yhteystiedot:

MoniNaisten Talo
Kinaporinkatu 2 C
00500 Helsinki
avoinna ma - pe 9-17
Puh. 045 656 9953 ja 045 656 9952
Sähköposti: helsinki@monikanaiset.fi
Kotisivut: www.monikanaiset.fi

Monika-Naiset liitto ry on eri etnisiin ryhmiin kuuluvien naisjärjestöjen kattojärjestö, joka toimii moniarvoisen ja turvallisen arjen puolesta. Tuemme maahanmuuttajanaisten hyvinvointia ja aktiivista kansalaistoimintaa, tuotamme palveluita väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanasille ja lapsille, vaikutamme päätöksentekoon sekä tarjoamme koulutusta sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisille.



MoniNaisten Talo on kaikille avoin "one stop shop", joka toimii monikulttuurisena toimintapaikkana kurssien, retkien, kerhojen ja vapaa-ajan olemisen muotoin.

MoniNaisten Talolla vapaaehtoisuus on monipuolista avustus- ja ohjaamistyötä, Pääosin haemme apua päivittäin kokoontuviin erilaisiin ryhmiin, joihin voi tulla mukaan ohjaamaan tai seuraksi. Talolla tarvitaan toisinaan myös mm. käänös- ja läksyapua eri kielillä sekä mahdollisesti apua asiakkaiden asiointeihin.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovi tapaaminen ohjaajan kanssa. Tapaamisessa yleensä kartoitetaan vapaaehtoisen toiveita ja mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön parissamme. Toimintaan kannattaa ensin tulla tutustumaan ja sen jälkeen tarttua toimeen ryhmien normaaleina kokoontumisaikoina. Toivoisimme, että vapaaehtoisena voisit sitoutua aina lukukaudeksi kerrallaan.

Lisäksi: Monika-Naiset Liitto ry tarjoaa kiinnostuneille ilmaisen tukihenkilökoulutuksen kerran vuodessa, jonka päätteeksi jaetaan myös todistukset koulutuksen suorittamisesta. Tämän jälkeen on tarkoitus toimia liiton muissa yksiköissä tukihenkilönä.

Yhteystiedot:

Parasta Lapsille ry

Vilppulantie 2

00700 Helsinki

Puh. 09 350 8630

Sähköposti: pl@parastalapsille.fi

Kotisivut: www.parastalapsille.fi



Parasta Lapsille ry:n toiminnan tarkoituksena on vahvistaa lasten, nuorten ja lapsiperheiden arjessa jaksamista. Uudet vapaaehtoiset saavat osallistua ohjaajien peruskoulutukseen sekä toiminnan suunnitteluun ja arviointiin.

Vapaaehtoistehtävät:

- Lasten leiriohjaaja.
Vapaaehtoinen voi toimia ohjaajana lasten leireillä (5 vrk) ja lasten viikonloppu-toiminnassa (4 x viikonloppu). Vapaaehtoinen huolehtii leiriohjelman suunnittelusta, toteutumisesta ja arvioinnista yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoisten tehtäviin kuuluvat mm. leirin turvallisuudesta huolehtiminen, leiriläisten kanssa oleminen, toimintatuokioiden ohjaaminen ja leirin toimivuudesta huolehtiminen.
- Perhetoiminnan ohjaaja.
Vapaaehtoinen voi toimia ohjaajana monikulttuurisilla lapsiperheiden leireillä (5 vrk) ja lapsiperheiden viikonlopputoiminnassa (4 x viikonloppu). Vapaaehtoinen huolehtii leiriohjelman suunnittelusta, toteutumisesta ja arvioinnista yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoisten tehtäviin kuuluvat mm. leirin turvallisuudesta huolehtiminen, leiriläisten kanssa oleminen, toimintatuokioiden ohjaaminen ja leirin toimivuudesta huolehtiminen.
- Leirimummo tai – vaari.
Vapaaehtoisena voit toimia joko lasten leireillä tai monikulttuurisilla lapsiperheiden leireillä. Mummojen ja vaarien toivotaan olevan ylimääräinen syli lapsille, jotka sitä kaipaavat. Mummot ja vaarit voivat lukea satuja tai vaikka vain jutella lasten kanssa.



Plan Suomi Säätiö

Yhteystiedot:

Plan Suomi Säätiö
Kumpulantie 3, 6. krs
00520 Helsinki
Puh. 09 686 9800
Sähköposti: kotimaa@plan.fi
Kotisivut: www.plan.fi



Tervetuloa mukaan Planin toimintaan! Plan on kehitysyhteistyöjärjestö, joka edistää lasten oikeuksia. Plan toimii 69 maassa ja tekee kehitysyhteistyötä 50 maassa. Plan toimii lasten oikeuksien puolesta myös Suomessa tarjoamalla globaalikasvatusta sekä järjestämällä tapahtumia ja kampanjoita.

Vapaaehtoistehtävät:

- **Tapahtumat:**
Tule auttamaan sekä jakamaan tietoa Planin tapahtumissa. Samalla tutustut muihin vapaaehtoiisiin. Planin kotisivujen tapahtumakalenterista (www.plan.fi/tapahtumat) voit tarkistaa tulevat tapahtumat.
- **Kampanjat:**
Planin kampanjat vetoavat lasten oikeuksien puolesta. Voit auttaa osallistumalla kampanjoihimme, levittämällä tietoa kampanjoista esimerkiksi sosiaalisessa mediassa sekä auttamalla tapahtumissa.
- **Toimistotyö:**
Planin toimistolla Helsingin Pasilassa voit auttaa postituksissa, kääntämisessä tai muissa toimistotöissä.
- **Näyttelyt:**
Voit tilata Planin valokuvanäyttelyn maksutta esimerkiksi paikalliseen kirjastoon tai nuorisotalolle.
- **Nuorten verkosto:**
Plan Suomen Mitä?-verkosto tarjoaa monipuolista toimintaa nuorille aikuisille (18-30-vuotiaat) tapahtumista vaikuttamistyöhön. Toimintaan on helppo lähteä mukaan.



Pääkaupunkiseudun Partiolaiset ry

Yhteystiedot:

Töölönkatu 55

00250 Helsinki

Puh. 09 8865 1200

Sähköposti: papa.toimisto@partio.fi

Kotisivut: www.partiokuuluukaikille.com

www.pääkaupunkiseudunpartiolaiset.fi



Partio on kansainvälinen nuorisoliike, jonka parissa Suomessa toimii noin 60 000 partiolaista – se onkin Suomen suurin nuorisjärjestö. Pääkaupunkiseudulla partiolaisia on reilu 10 000.

Partio tarjoaa vapaaehtoiselle aikuiselle hyvän mahdollisuuden antaa aikaansa lasten ja nuorten hyväksi. Partiossa toimitaan metsässä, vesillä ja kaupungissa, ja erilaisia tehtäviä löytyy laidasta laitaan kaikille halukkaille. Partion koulutuksista ja tapahtumista vapaaehtoinen saa tukea tehtäviinsä ja myös uusia tuttavuuksia.

Oletko sinä ajatellut tehdä vapaaehtoistyötä asuinalueesi lasten ja nuorten parissa?

Partiossa toimintaa pyöritetään paikallisyhdistyksissä eli partiolippukunnissa. Pääkaupunkiseudulla toimii noin 130 lippukuntaa, lähes jokaisessa kaupunginosassa on omansa. Lippukunnissa voi olla jäseniä muutamasta kymmenestä aina muutamaan sataan. Lippukunnassa eri-ikäiset lapset ja nuoret toteuttavat partio-ohjelmaa viikoittaisissa kokouksissa, viikonloppuretkillä, kilpailuissa ja useamman päivän leireillä, vaelluksilla ja purjehduksilla.

Vapaaehtoisena voit muun muassa toimia:

- Viikottaisen lasten tai nuorten partioryhmän vetäjänä tai apulaisena.
- Apuna lippukuntien retkillä.
- Partion kesäleireillä.
- Partion tapahtumissa tai koulutuksissa auttamassa.



Ota yhteyttä ja katsotaan mitä juuri sinä voisit tehdä partiossa!

Yhteystiedot:

SPR Helsingin ja Uudenmaan piiri
Salomonkatu 17 B, 5. krs.
Puh. 020 701 2000
Sähköposti: hup.neuvonta@punainenristi.fi
Kotisivut: <http://hup.punainenristi.fi>

Suomen Punainen Risti on yksi Suomen suurimmista kansalaisjärjestöistä. Punaisen Ristin tehtävänä on auttaa apua eniten tarvitsevia kotimaassa ja ulkomailla. Haluaisitko sinäkin olla mukana? Haluatko tutustua erilaisiin ihmisiin ja samalla tehdä jotain, josta on iloa sinulle ja toisille? Älä epäröi, sinua tarvitaan!

Vapaaehtoisena voit muun muassa toimia:

- **Ystävätoiminta.**
Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan kautta voit toimia ystävänä toisen ihmisen läsnäoloa kaipaavalle. Sinun ei tarvitse tehdä muuta kuin antaa aikaasi.
- **Ensiapu- ja valmiustoiminta.**
Ensiapuryhmät kokoontuvat säännöllisesti opettelemaan ja harjoittelemaan ensiaputaitoja. Harjoittelu ensiapuryhmässä on maksutonta.
- **Omaishoitajien tukitoiminta.**
Vapaaehtoisena suunnittelet ja toteutat ryhmätoimintaa, virkistystilaisuuksia tai retkiä omaishoitajille.
- **Nuorisotoiminta.**
Punainen Risti tarjoaa erilaisia toiminta- vaihtoehtoja nuorelle alle 29-vuotiaalle. Voit löytää pysyvän ja säännöllisen harrastuksen esimerkiksi toimimalla nuorisoryhmässä tai Reddie Kids -kerhon ohjaajana.
- **Monikulttuurisuustoiminta.**
Toiminnan tarkoituksena on tukea maahan muuttaneiden kotoutumista, edistää eri taustaisten ihmisten välistä kanssakäymistä ja vahvistaa myönteistä suhtautumista erilaisuuteen.
- **Varainhankinta, esim. lipaskerääjä.**
Lipaskerääjänä voit tulla Punaisen Ristin toimintaan mukaan vain pariiksi tunniksi kerrallaan ja auttaa meitä auttamaan hädänalaisia ihmisiä.



Suomen MielenTerveysseura



Yhteystiedot:

Suomen MielenTerveysseura

Maistraatinportti 4 A

00240 Helsinki

Puh. 09 615 516

Sähköposti: kansalaistoiminta@mielenterveysseura.fi

Kotisivut: www.mielenterveysseura.fi

Suomen MielenTerveysseura edistää mielenTerveyttä, tekee ehkäisevää mielenTerveystyötä ja rakentaa vapaaehtoisen kansalaistoiminnan edellytyksiä mielenTerveyden alalla.

Vapaaehtoisena voit muun muassa toimia:

- Puhelimen kriisipäivystäjänä antaen välitöntä keskusteluapua vaikeissa elämäntilanteissa.
- Henkilökohtaisena tukijana, joka tapaa henkilökohtaisesti tuen tarvitsijaa, kuuntelee, auttaa arjen ongelmissa ja elämän vaikeuksissa.
- Ryhmänohjaajana ohjaten keskustelu- ja/tai toiminnallisia ryhmiä.
- Nettiauttajana, antaen henkilökohtaista ja luottamuksellista keskusteluapua, ohjaten vertaiskeskusteluryhmää tai teemakeskustelua verkossa.
- Kansalais- ja hyvinvointivastaavana edistäen hyvinvointia ja mielenTerveyttä järjestämällä mm. liikunta- ja kulttuuritoimintaa.
- MielenTerveysviestijänä ja tapahtumien järjestäjänä.

Suomen mielenTerveysseura kouluttaa kaikkiin tehtäviin.



Suomen pakolaisapu

Yhteystiedot:

Kaikukatu 3 (4. krs)

00530 Helsinki

Puh. 044 757 1738

Sähköposti: saara.simonen@pakolaisapu.fi

Kotisivut: www.pakolaisapu.fi



Suomen Pakolaisapu tukee pakolaisia ja maahanmuuttajia toimimaan aktiivisesti arjessa ja yhteiskunnan jäsenenä. Toiminnan tavoitteena on pakolaisten ja maahanmuuttajien oman aktiivisuuden ja osallistumisen tukeminen ja sen avulla uuden alun mahdollistaminen. Jos Sinua kiinnostaa vapaaehtoistyö pakolaisten ja maahanmuuttajien parissa, olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!

Vapaaehtoisena voit olla mukana:

- Vaikuttamassa toiminnallisille kampanjoilla suomalaiseen yhteiskuntaan ajankohtaisissa pakolais- ja maahanmuuttokysymyksissä.
- Järjestämässä mielekästä vapaa-ajan toimintaa turvapaikanhakijoille ja pakolaisille.
- Kertomassa kouluvierailijana nuorille maahanmuutto- ja pakolaisteemoista.
- Hankkimassa varoja Suomen Pakolaisavun tekemälle lukutaitotyölle pakolaisten parissa Liberiassa, Sierra Leonessa, Ugandassa ja Thaimaassa.
- Osallistumassa kanssamme erilaisiin tapahtumiin ja tekemässä pakolais- ja maahanmuuttokysymyksiä tunnetuksi eri puolilla Suomea.
- Toimimassa hankkeissamme tukien turvapaikanhakijoiden ja maahanmuuttajien arkea Suomessa vertaisohjaajana, mentorina tai naapurussovittelijana.



Kuntien tarjoama vapaaehtoistoiminta

Espoon kaupunki, vanhusten palvelut

Yhteystiedot:

Espoon kaupunki / Vanhusten palvelut

Metsänpojankuja 3

02130 Espoo

Puh. 09 8163 1917

Sähköposti: kirsi.koivula@espoo.fi

Kotisivut: www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Senioripalvelut

www.espoo.vapaaehtoisverkosto.fi/index.php?sivu=Vapaaehtoistehtävät&id=3



Vanhusten palvelujen tavoitteena Espoossa on mm. tarjota laadukasta hoivaa kun kotona asuminen ei palveluiden turvin ole enää mahdollista. Vapaaehtoistoimintaa vanhusten palveluissa voit toteuttaa esimerkiksi palvelukeskuksissa tai pitkäaikais-hoidon puolella. Tehtäviimme edellytetään kohtuullista suomenkielentaitoa, jotta vuorovaikutus vanhusten kanssa onnistuu.

Vapaaehtoisena voit muun muassa toimia:

- Ystävänä / juttuseurana.

Moni hoivakodin asukas kaipaa juttuseuraa ja ystävää. Haluatko antaa aikaasi asukkaalle ja piristää häneen päiväänsä keskustelemalla häneen kanssaan maailman menosta?

- Ulkoiluseurana.

Ulkoiluseurana oleminen tarkoittaa hoivakodissa lähes aina pyörätuolin työntämistä hoivakodin ympäristössä. Mikäli olet ulkoilmaihminen, jaksat työntää pyörätuolia ja seurustelet mielelläsi ikäihmisten kanssa, olet etsimämme henkilö.

- Ruokailuavustajana.

Tehtävään kuuluu asiakkaiden avustaminen ruokailussa, lähinnä tarjottimien kantaminen ja linjastolla avustaminen. Mahdollisuus tulla vapaaehtoiseksi 1-5 päivänä viikossa, ma-pe klo 11-13. Voit tulla kerran viikossa tai useammin ja voit osallistua samalla palvelutalon toimintaan!

- Ääneen lukijana.

Voit lukea hoivakodin pienelle ryhmälle tai yhdelle asukkaalle kerrallaan. Voit lukea runoja, kirjallisuutta, päivän lehden tai mitä vain mikä voisi asukkaita virkistää. Monet hoivakodissa asuvat vanhukset eivät enää pysty lukemaan itsenäisesti, joten lukuapusi olisi kullanarvoista!



Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus

Yhteystiedot:

Nuorten toimintakeskus Happi

Sörnäisten rantatie 31

00500 Helsinki

Puh. 040 716 0957

Sähköposti: soili.voipio@hel.fi

Kotisivut: <http://www.hel.fi/hki/Nk/fi/Vapaa-aika/Vapaaehtoistoiminta>

Facebook: <http://www.hel.fi/hki/Nk/fi/Vapaa-aika/Vapaaehtoistoiminta>



Nuorisoasiainkeskus on Helsingin kaupungin virasto, joka tuottaa yhdessä nuorten kanssa monipuolisia kulttuuri- ja harrastuspalveluja, edistää nuorten yhteiskunnallista osallistumista sekä tarjoaa nuorille tukea ja neuvontaa. Toimintamme pääkohderyhmää ovat 13–18-vuotiaat nuoret.

Suomen suurimpana nuorisotoimena nuorisoasiainkeskuksella on tarjota mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena sadoissa nuorisolle suunnatuissa toiminnoissa yli 60 nuorisotalolla ja muussa toiminnassa ympäri Helsinkiä. Vapaaehtoisia tarvitaan mm. nuorisotalojen iltoihin, viikonlopputoimintaan, kulttuuritapahtumiin ja monikulttuuriseen nuorisotyöhön.

Voit valita itsellesi sopivimmat työajat ja -tehtävät ja työskennellä omien resurssiesi mukaan – sinä päätät miten haluat auttaa. Vapaaehtoisena voit jakaa omaa osaamistasi, tai vahvistaa kielitaitoasi. Nuorisoasiainkeskus järjestää vapaaehtoisille maksuttoman peruskoulutuksen, lisä- ja täydennyskoulutuksia sekä kannustus- ja virkistystilaisuuksia.

Jos haluat toimia vapaaehtoisena nuorten parissa, älä epäröi vaan ota yhteyttä! Sinua tarvitaan.



Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto

Yhteystiedot:

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto

Puh. 09 3104 6940

Sähköposti: miia.p.pulkkinen@hel.fi

Puh. 09 3105 8485

Sähköposti: vesa.setala@hel.fi

Kotisivut: <http://www.hel.fi/hki/sote/fi/Etusivu> ja

<http://www.hel.fi/hki/Sote/fi/vapaaehtoistoiminta>



Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto palvelee helsinkiläisiä vauvasta vaariin, synnytyksestä saattohoitoon. Ammattityötä tekevän henkilökunnan lisäksi tarvitaan vapaaehtoisia tuomaan piristystä, tukea ja lämmintä läsnäoloa viraston asiakkaiden arkeen.



Vapaaehtoisena voit muun muassa toimia:

- Ulkoilu- ja retkiavustajana (palvelutalot/keskukset: Madetoja, Rudolf ja Roihuvuori).
- Tapahtuma-avustajana, esim. asukkaiden kuljetus, järjestely, tarjoilu ja esiintyminen (palvelutalot/keskukset: Kannelmäki, Kontula, Madetoja, Roihuvuori).
- Keikkaluontoisena tanssittajana tiistaitansseissa, ei tarvitse olla tanssintaitoinen (palvelukeskus: Roihuvuori).
- ATK-avustajana ja avustajana maahanmuuttajaryhmissä (dari, venäjä, somali) (palvelukeskus: Kontula).
- Englannin kielen keskustelukerhon vetäjänä tai Äiti Teresa- ryhmään sitoutuminen (palvelukeskus: Kamppi).
- Säännöllisesti vierailevana ystävänä asukkaalle (palvelutalo Rudolf) ja avustajana hemmotteluhetkissä (palvelutalo: Kannelmäki).
- Vierailijana dementiaosastolla esim. viereen istuminen ja jutteleminen (palvelutalo: Madetoja).
- Keikkaluontoisena kuntosaliaavustajana (palvelukeskus: Kontula).
- Asukastaloilla (Kontulan lähiöasema, Kumppanuustalo Betania ja Oulunkylän seurahuone).

Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus



Yhteystiedot:

Hallinto: Hermannin rantatie 2 A,
00580 Helsinki

Puh. 050 501 4850

Sähköposti: vapaaehtoistyö@kierratyskeskus.fi

Kotisivut: www.kierratyskeskus.fi/vapaaehtoiseksi

Haluatko tehdä hyvää työtä ympäristön ja ihmisten parhaaksi?

Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy on yleishyödyllinen yritys, joka ei tavoittele voittoa. Kaikki tulot käytetään itse toimintaan.

Kierrätyskeskuksen tavoite on parantaa ympäristön tilaa. Työ kaupoissa, verstaissa ja muissa toimipisteissä vähentää jätteen määrää. Tavarat eivät päädy kaatopaikalle, vaan niistä on edelleen hyötyä. Kun tulet vapaaehtoiseksi Kierrätyskeskukseen, teet kanssamme tätä tärkeää työtä. Samalla voit myös oppia uutta ja tavata mukavia ihmisiä.

Kierrätyskeskuksella on neljä kauppa pääkaupunkiseudulla: yksi Espoossa, yksi Vantaalla sekä kaksi Helsingissä. Kaupoissa otetaan vastaan käytettyjä tavaroita ja myydään ja lahjoitetaan niitä eteenpäin. Lisäksi tavaroita korjataan verstailla. Niiden materiaaleista valmistetaan uusia tavaroita. Tavara kiertää, ja luonto kiittää! Kierrätyskeskus myös järjestää ympäristöneuvontaa ja ympäristökoulutusta yrityksille, opettajille ja lapsille.

Vapaaehtoisille on tarjolla monenlaisia tehtäviä. Voit esimerkiksi:

- Tehdä vapaaehtoistyötä kaupoissa.
- Askarrella tai korjata tavaroita verstailla.
- Auttaa ympäristökasvatuksessa ja ympäristöneuvonnassa.

Voit itse päättää, osallistutko yksittäisiin tapahtumiin vai oletko mukana pitkän aikaa. Voit myös ottaa yhteyttä ja kysyä lisää.

Tervetuloa mukaan!



Vantaan kaupungin vanhustalujen ja sairaalan vapaaehtoistoiminta



Yhteystiedot:

Vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilö:

Puh. 040 705 2870

Sähköposti: viksu@vantaa.fi

Kotisivut: www.vantaa.fi/senioreille

Vapaaehtoisena vanhustaluluissa ja sairaalassa. Vantaan vanhustalujen ja sairaalan tehtävänä on tukea ikääntyneen toimintakykyä ja itsenäistä elämää. Ammatillisen hoidon ja huolenpidon ohella potilaat ja asukkaat saavat lisää iloa ja hyvää mieltä tavalliseen päiväänsä vapaaehtoistojen välityksellä.

Vapaaehtoiset toimivat sairaalassa, palvelutaloissa, vanhainkodeissa ja kodeissa asuville ikääntyville. Vapaaehtoiset voivat piipahtaa pitämässä esityksen tai he voivat muodostaa porukan, joka vaikkapa viikoittain ulkoiluttaa palvelutalon asukkaita. Vapaaehtoinen voi olla avustajana kirjaston tietotekniikkakurssilla tai olla tukihenkilönä yksinäiselle. Henkilökuntaa ja vapaaehtoisia yhdistää halu auttaa ikääntyvää. Vapaaehtoisten tukena ovat vapaaehtoistoiminnan yhdyshenkilöt, jotka järjestävät vapaaehtoisille perehdytystä, koulutusta sekä tukea. Vapaaehtoinen on osa yhteisöä.

Vapaaehtoisena voit toimia:

- Ystävänä potilaalle tai asukkaalle.
- Ulkoiluttajien ringissä vanhainkodissa tai palvelutaloissa.
- Tehdä itse tai harrastusryhmäsi kanssa esityksen juhliin ja tapahtumiin.
- Avustajana ryhmissä: laulu, soitto, runot ja jumppahetket ovat yleisimpiä ryhmiä vanhainkodeissa, palvelutaloissa ja sairaalassa.
- Avustajana omaishoitajien huilipisteessä ja vanhainkotien retkillä.
- Saattohoitajana vanhainkodissa tai sairaalassa.



