



Toveruutta ja toivetapahtumia

Jokainen vapaaehtoinen on tärkeä, ilmoittaudu mukaan!

Vapaaehtoistyöstä hyötyvät kaikki osapuolet. Toiminta lisää osallisuutta ja edistää hyvinvointia. Opit uusia taitoja, kerrytät kokemusta ja tutustut uusiin ihmisiin. Vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa, eikä aloittaminen vaadi aiempaa kokemusta. SenioriKamu tarjoaa sinulle kattavan vapaaehtoisvalmennuksen. Vapaaehtoisena toimit itsellesi tärkeän asian puolesta ja samalla tuotat hyvää ympärillesi. SenioriKamu-toimintaa toteutetaan Helsingissä Malmin ja Kontulan kaupunginosissa sekä Lahdessa.

Vapaaehtoistyö on palkatonta, eikä korvaa ammattityötä, mutta se tuo omannäköisen lisän toimintaan ja on arvokasta sekä yksilöille että yhteiskunnalle. SenioriKamu-vapaaehtoisena osallistut ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen vähentämällä heidän kokemaansa yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta sekä lisäämällä heidän osallistumisen mahdollisuuksiaan mielekkääseen tekemiseen. Toiminnan keskiössä on voimavarakeskeisyys, niin ikääntyneen kuin vapaaehtoisen osalta.

Toivomme sinulta sitoutumista SenioriKamu-toimintaan vähintään puoleksi vuodeksi, mutta tarpeen tullen voit osallistua toimintaan myös muulla tavalla yksilöidysti, esimerkiksi toivetapahtuma-kummina. Voit myös itse ehdottaa uutta vapaaehtoistoiminnan muotoa tai ideaa, jonka haluaisit toteuttaa.

SenioriKamu-vapaaehtoinen on yhteydessä ikääntyneeseen puhelimitse tai etäyhteydellä ja tapaa häntä kerran tai kaksi kuukaudessa. Molemmille osapuolille sopivista ajankohdista sovitaan ensimmäisessä tapaamisessa, jossa myös hankeohjaaja on paikalla. Tämän jälkeen Kamuparit sopivat keskenään tapaamisistaan sekä puhelimitse tapahtuvasta yhteydenpidosta. Vapaaehtoiselta itseltään tulee löytyä tehtävään tarvittava älypuhelin, jolla on yhteydessä senioriin. Lisäksi hankeohjaajat järjestävät kerran kuukaudessa toivetapahtumia Kamuparien toiveiden perusteella. Nämä tapahtumat ovat arkisin ja ovat tarkoitettu niin ikäihmisille kuin vapaaehtoisillekin. Toivetapahtumiin voit osallistua järjestäjän tai auttajan roolissa, tai tulla nauttimaan tilaisuudesta yhdessä ikääntyneen kanssa.

Jotkut koulutusohjelmat edellyttävät vapaaehtoistyön tekemistä osana opintoja. Jos sinulla on opintojesi puolesta tarvetta tehdä tietty määrä vapaaehtoistunteja, määräaikainen vapaaehtoistoiminnan jakso SenioriKamu-hankkeessa voi olla mahdollinen. Tästä voi tiedustella ilmoittautumislomakkeella tai olemalla yhteydessä suoraan hankeohjaajaan. SenioriKamu-hankkeessa voi tehdä myös opinnäytetöitä sekä harjoittelujaksoja.

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi [tästä](#)

Lisätietoja antavat:

Helsingin toiminnasta hankekoordinaattori, puh. 040 6812787,
seniorikamu@miinasillanpaa.fi

Lahden toiminnasta Johanna Kautonen-Abass, puh. 044 7725034,
johanna.kautonen-abass@harjulan.fi

