



**Kaipaatko merkityksellistä tekemistä? Luistaako juttu senioreiden kanssa? Kiinnostaako tapahtumien ideointi ja järjestäminen? Lähde vapaaehtoiseksi SenioriKamu-toimintaan!**

**Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementin SenioriKamu-hanke (2023–2025) edistää ikäihmisten hyvinvointia ja lievittää yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita vapaaehtoistoiminnan ja toivetapahtumien keinoin.**



Tarjoamme kattavan vapaaehtoisvalmennuksen ja tukea vapaaehtoisena toimimiseen. Valmennuksen jälkeen yhdistämme seniorit ja vapaaehtoiset toisilleen sopiviksi kamupareiksi ja autamme yhteyden muodostamisessa.

SenioriKamu-toiminta lähtee vapaaehtoisen ja seniorin omista toiveista ja muotoutuu heidän näköisekseen. Kamupareille järjestetään kerran kuukaudessa toivetapahtumia, joiden sisältöön kamuparit pääsevät yhdessä vaikuttamaan.

Toivomme, että voit sitoutua SenioriKamu-vapaaehtoiseksi vähintään kuuden kuukauden ajaksi. Halutessasi voit myös osallistua esimerkiksi toivetapahtumien suunnitteluun tai ehdottaa muuta, itsellesi sopivaa vapaaehtoisuuden muotoa.

SenioriKamu-hankkeen vapaaehtoistoiminta sopii myös opintojen osaksi. Hankkeessa voi suorittaa harjoittelujakson, ja siinä kerättävä aineisto ja kehittämistyön tulokset tarjoavat aiheita opinnäytetöihin.

SenioriKamu-toimintaa toteutetaan Helsingin Kontulassa ja Malmilla sekä Lahdessa.

#### **Lisätietoa toiminnasta ja ilmoittautumiset:**

Helsingissä hankekoordinaattori Jenni Karvonen, p. 044 0151 756

[jenni.karvonen@miinasillanpaa.fi](mailto:jenni.karvonen@miinasillanpaa.fi)

Lahdessa hankekoordinaattori Johanna Kautonen-Abass, p. 044 772 5034

[johanna.kautonen-abass@harjulan.fi](mailto:johanna.kautonen-abass@harjulan.fi)

[www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/seniorikamu/tule-vapaaehtoiseksi/](http://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/seniorikamu/tule-vapaaehtoiseksi/)