



Me jelpataan!

Perehdytysopas vapaaehtoisuuteen



Caritas Säätiö
Ihmisen matkassa



SISÄLTÖ

Tervetuloa Jelpaten – tuetusti vapaaehtoisena toimintaan!	<u>3</u>
Yhteisötila Toivo	4
Taustatietoa Jelpaten -tuetusti vapaaehtoisena toiminnasta	<u>5</u>
Lyhyesti Caritas Säätiöstä	<u>6</u>
Turvallisemman tilan periaatteet	<u>8</u>
Mitä on vapaaehtoistoiminta?	<u>9</u>
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	<u>11</u>
Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet	<u>12</u>
Jelpaten-toiminta	<u>13</u>
Mitä tuettu vapaaehtoistoiminta on?	<u>14</u>
Tuetun vapaaehtoisen polku	<u>15</u>
Tukivapaaehtoisuus	<u>17</u>
Vapaaehtoistoiminta työttömänä	<u>18</u>
Vapaaehtoisen matkakulut	<u>19</u>
Vapaaehtoisen vakuutusasiat	<u>20</u>
Yhdenvertaisuuslupaus	<u>21</u>
Caritas Säätiön vapaaehtoistehtäviä	<u>22</u>
Mistä löydän vapaaehtoistehtäviä? Linkkejä ja vinkkejä!	<u>23</u>
Löydä oma vapaaehtoistyösi - tehtävä	<u>24</u>
Yhteystiedot	



Tervetuloa Jelpaten – tuetusti vapaaehtoisena toimintaan!

Hienoa, että olet kiinnostunut toimimaan Jelpaten-vapaaehtoisena! Olemme koonneet tähän perehdytysoppaaseen sinulle tärkeää tietoa vapaaehtoisena toimimisesta.

Pidä opas tallessa, jotta voit palata siihen tarvittaessa. Muistathan, että **et ole vapaaehtoisena yksin**. Me Jelpaten-toiminnassa tuemme sinua. Voit aina kääntyä meidän puoleemme, jos sinulla on kysyttävää.

Olemme lisäksi tehneet yhteisen tieto- ja ideapankin Padlettiin <https://padlet.com/jelpaten2022/tietopankki>. Padletista löytyy linkkejä vapaaehtoistehtäviin, tietoa koulutuksista ja tapahtumista.

Anu & Susanna

Taustatietoa Jelpaten – tuetusti vapaaehtoisena toiminnasta

Oulussa vapaaehtoistoimintaa tuottavat useat eri julkisen ja yksityisen puolen tahot. Monet toimijat ilmoittavat avoinna olevista vapaaehtoistehtävistään omilla verkkosivuillaan tai <https://www.lahella.fi/>.

Vapaaehtoistoiminnan kirjo on hyvin laaja, eikä kaikkia vapaaehtoistehtäviä ole kirjattu ylös. Tämän vuoksi omia ideoita ja toiveita vastaavan vapaaehtoistehtävän löytäminen voi tuntua haasteelliselta. **Me olemme apunasi kartoittamassa ja etsimässä sinulle sopivaa tehtävää.**

"Me jelpataan!"



Lyhyesti Caritas Säätiöstä

Jelpaten on osa oululaisen Caritas Säätiön toimintaa. Jelpaten-toiminnan tarkoituksena on **auttaa kaikkia 18–65-vuotiaita oululaisia, jotka haluavat mukaan vapaaehtoistoimintaan, mutta tarvitsevat siihen tukea**. Vapaaehtoistoiminnan kautta voit kohdata uusia ihmisiä, oppia uusia taitoja, saada päiviin merkityksellistä tekemistä ja tehdä hyvää toisille.

Monelle nimi Caritas (ts. Caritas Palvelut Oy) on varmastikin tuttu. Oulun evankelisluterilainen seurakuntayhtymä perusti Caritas Säätiön vuonna 1998 muiden paikallisten säätiöiden ja veteraani- ja vammaisjärjestöjen kanssa. Caritas Säätiö tarjosi ja kehitti yli 20 vuoden ajan monipuolisia palveluasumisen, kuntoutuksen, kotihoidon ja yhteisötoiminnan palveluita Oulun seudulla ja Rovaniemellä. Caritas-Säätiö myi liiketoimintansa eli Caritas Palvelut Oy:n Helsingin Diakonissalaitoksen säätiölle vuonna 2020. Caritas Säätiö jatkaa keskittyen hanketoimintaan. Katso kuva sivulta 7.

Caritas Säätiön toiminta pohjautuu edelleen diakoniseen yhteisötyöhön ja arvoihin: lähimmäisenrakkaus, eettisyys, vastuullisuus ja yhteisöllisyys. Tarkoituksena on edistää ikääntyvien, erityistä tukea tarvitsevien, osatyökykyisten ja vapaaehtoisten hyvinvointia, osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä yhdenvertaisuutta. Oheisessa kuvassa on kuvattu lyhyesti Caritas Säätiön toiminta. Voit tutustua itse lisää Caritas Säätiöön osoitteessa www.caritas-saatio.fi.

Yhteisöllinen diakoninen työ						
Yhteistyö	Löytävä työ	Yhteiskunnallinen vaikuttaminen	Digijelppari	Löydetään yhdessä! (2023-)	Toimintakykyä ja toivoa sosiaalisella kuntoutuksella (2023-2025)	Jelpaten vapaaehtoisena tuetusti (2022-2024)
<ul style="list-style-type: none"> Kokoava toiminta yhteisötila Toivossa Tukea tarvitsevien ikäihmisten tavoittaminen Yhteistyö eri toimijoiden kanssa: järjestöt, kunnat, seurakunnat ja muut diakoniatoimijat Toiminta Vares-vapaaehtoisverkostossa 	<ul style="list-style-type: none"> Puheenjohtajuus Oulun löytävän vanhustyön verkostossa Toiminta työikäisten ja ikäihmisten elämäkaari-verkostoissa Tukea tarvitsevien tavoittaminen Yhteistyö eri toimijoiden kanssa: järjestöt, kunnat, seurakunnat ja muut diakoniatoimijat Jäsenyys mielenneuvostossa 	<ul style="list-style-type: none"> Aktiivinen toiminta paikallisissa ja valtakunnallisissa vanhus- ja vammaisjärjestöissä Jäsenyys Eurodiaonia-verkostossa 	<p>Vapaaehtoisten digiapua yli 65-vuotiaille oululaisille ikäihmisten kotona.</p>	<p>Tavoitteena löytää yli 65-vuotiaat, jotka kokevat yksinäisyyttä, ovat haastavassa elämäntilanteessa tai palvelujen ulkopuolella tai kaipaavat elämänsä pienempää tai suurempaa tukea löytääkseen elämänsä mielekkyyttä ja sosiaalisia suhteita.</p>	<p>18–64-vuotiaiden oululaisten päihde- ja mielenterveyskuntoutujien toiminta- ja työkyvyn parantaminen sosiaalisen kuntoutuksen menetelmin. Palvelussa huomioidaan myös kuntoutujan läheiset.</p>	<p>Erityistä tukea tarvitsevien tai haastavassa elämäntilanteessa elävien 18-65-vuotiaiden oululaisten osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen tuetun vapaaehtois-toiminnan avulla.</p>

lähimmäisenrakkaus, eettisyys, vastuullisuus, yhteisöllisyys

Caritas-Säätiön toiminta nykyisin. Teemme työtä kaikkien tukea tarvitsevien kanssa.

Turvallisemman tilan periaatteet

Caritas Säätiölle ovat kaikki tervetulleita! Olemme luoneet yhdessä Caritas Säätiölle turvallisemman tilan periaatteet, joita toteutamme kaikessa toiminnassamme.

Sitoudumme yhdessä:

- Noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä.
- Kunnioittamaan, arvostamaan ja kannustamaan toisiamme. Käyttäydymme toisia kohtaan ystävällisesti ja arvostavasti.
- Ottamaan kaikki huomioon. Emme syrji ketään.
- Osallistumaan tilaisuuksiin ja tapahtumiin ilman tuoksuja ja päihteitä.
- Kunnioittamaan jokaisen rajoja ja yksityisyyttä.
- Korjaamaan epäkohtia niitä huomatessamme. Puutemme niihin itse tai kerromme asiasta työntekijälle. Asiaan voi palata myös myöhemmin.
- Hyväksymään, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Pyrimme kuitenkin pitämään positiivista ilmapiiriä yllä ja luomaan hyväntuulisia tapahtumia.



Mitä on vapaaehtoistoiminta?

Vapaaehtoistoiminta on **avointa kaikille iästä, terveydestä, sukupuolesta tai muista ominaisuuksista riippumatta.**

Vapaaehtoisena voit toimia **tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin** tai hyödyntää omaa erityisosaamistasi. Jokaisella on vahvuuksia!

Vapaaehtoistoiminta **perustuu sinun omaan vapaaseen tahtoon ja motivaatioosi.** Voit osallistua vapaaehtoistoimintaan kertaluontoisesti tai säännöllisemmin. Saat määrittää itse, miten paljon haluat olla toiminnassa mukana. Halutessasi sinulla on oikeus vaihtaa muihin tehtäviin tai lopettaa vapaaehtoisena toimiminen.

Ihmiset ovat mukana vapaaehtoistoiminnassa monista eri syistä. Toiselle syy eli motiivi voi olla **tekemisen ja auttamisen tarve**, kun taas toinen haluaa **elämäkokemusta ja uusia työkokemuksia.** Vapaaehtoisuus **yhdistää ihmisiä, luo yhteisöllisyyden tunnetta ja antaa mahdollisuuksia oppia ja kokea uutta.**

Vapaaehtoistoiminnalla on suuri **merkitys** niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin.



"Vapaaehtoistoiminta on avointa kaikille!"

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoistointaan tullaan vapaaehtoisesti, omasta halusta.

Olennaista vapaaehtoistoinnassa on oma tahtosi sekä halusi tehdä ja olla mukana toiminnassa.

Tasa-arvoisuus

Toiminnassa kaikki kohdataan tasa-arvoisina ja jokaista mukana olevaa arvostetaan.

Vastavuoroisuus

Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville.

Palkattomuus

Toiminnasta ei saa rahallista korvausta ja ”palkkana” on toiminnasta saadut kokemukset.

Ei-ammattimaisuus

Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Vapaaehtoisena et korvaa ammattilaista.

Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan

Vapaaehtoinen on luotettava. Sinun täytyy vapaaehtoisena arvioida itse omat voimavarasi, jotta et lupaa tehdä enemmän kuin ehdit ja jaksat.

Jokaisella on oikeus itse määritellä, kuinka pitkäksi aikaa haluaa sitoutua.

Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus

Vapaaehtoisena voit olla tilanteissa, joissa kuulet asioita, jotka eivät kuulu toisille. Vapaaehtoisena olet vaitiolovelvollinen.

Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnan päätyttyä. Ennen vapaaehtoiseksi ryhtymistä, allekirjoitat vaitiololupauksen aloittaessasi Jelpaten-toiminnassa.

Moninaisuus

Vapaaehtoistoiminnassa suvaitaan kaikkia mukanaolevia heidän kansallisuudestaan, ihonväristään, uskonnostaan tai muista tekijöistä riippumatta. Vapaaehtoisena kunnioitat ja hyväksyt sen, että ihmisillä voi olla erilainen tausta ja erilaisia mielipiteitä.

Puolueettomuus

Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan tasapuolisesti kaikkien edun mukaisesti. Vapaaehtoisena et asetu kenenkään puolelle, vaan pyrit toimimaan yhteistyössä eri osapuolten kanssa.

Vapaaehtoisen ehdoilla toimiminen

Jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja vastaa itse tekemisistään. Vapaaehtoisena toimit rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja tukena. Myös sinulla on vapaaehtoisena oikeus tukeen ja ohjaukseen tehtävässäsi.

Toiminnan mielekkyys

Vapaaehtoistoiminnan on tarkoitus olla mielekästä kaikille toimintaan osallistuville. Vapaaehtoistoiminta ei saisi koskaan muodostua ikäväksi pakoksi.

Lähde: [FinFami](#)

Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Vapaaehtoisella on sekä oikeuksia että velvollisuuksia!

Vapaaehtoisena sinulla on **oikeus**:

- Saada perehdytystä
- Saada tukea ja ohjausta
- Sitoutua toimintaan itselle sopivaksi ajaksi
- Kieltäytyä tarjotusta vapaaehtoistehtävästä
- Lopettaa vapaaehtoistoiminta halutessasi
- Saada toiminnasta iloa ja jaksamista

Vapaaehtoisena sinulla on **velvollisuus**:

- Toimia päihteettömänä
- Kunnioittaa vaitiolovelvollisuutta
- Muistaa, että vapaaehtoisena edustat vapaaehtoistoimintapaikkaa, Caritas-Säätiötä sekä Jelpaten-hanketta ja toimit niiden arvojen pohjalta
- Pitää kiinni sovituista asioista
- Ilmoittaa esteen sattuessa siitä sekä vapaaehtoistoimintapaikkaan että Jelpaten-työntekijälle
- Noudattaa yhdessä sovittuja pelisääntöjä
- Huolehtia jaksamisestasi
- Ilmoittaa sekä vapaaehtoistoimintapaikkaan että Jelpaten-työntekijälle, jos haluat lopettaa vapaaehtoistoiminnan

Lähde: Kansalaisareena: Vapaaehtoisen opas

PALKATTOMUUS

Vapaaehtoinen ei saa toiminnasta palkkaa. Tarvittaessa syntyvät matkakustannukset korvaa Jelpaten tai vapaaehtoistoimintaa tarjoava taho.



TUKI

Vapaaehtoinen saa henkilökohtaisia ja ryhmämuotoista tukea Jelpaten-työntekijältä. Lisäksi hän saa perehdytyksen vapaaehtoisrehtäviin.



KOULUTUS

Vapaaehtoinen saa perehdytyksen vapaaehtoisuuteen sekä tarvitsemansa koulutuksen. Lisäksi vapaaehtoiselle mahdollistetaan virkistystilaisuuksia sekä ryhmätoimintaa.



SOPIMUS

Jelpaten-toiminnassa vapaaehtoinen täyttää Jelpaten-lomakkeen. Vapaaehtoinen on vakuutettu Jelpaten-toiminnassa. Eri vapaaehtoistoimintaa tarjoavilla tahoilla voi olla lisäksi omia sopimuksia tai käytäntöjä tehtävien ja vakuutusten suhteen.



ASIALLINEN KÄYTÖS

Vapaaehtoinen käytättyy asiallisesti ja kunnioittavasti toisia ihmisiä kohtaan. Hänellä on oikeus saada myös itse tasa-arvoista ja arvostavaa kohtelua.



LUOTTAMUKSELLISUUS

Vapaaehtoisen käymät keskustelut ja hänen muutoin asiakkaasta saamansa tiedot ovat täysin luottamuksellisia. Näistä voi keskustella Jelpaten-työntekijän tai vapaaehtoistoimintapaikan vapaaehtoiskoordinaattorin kanssa.



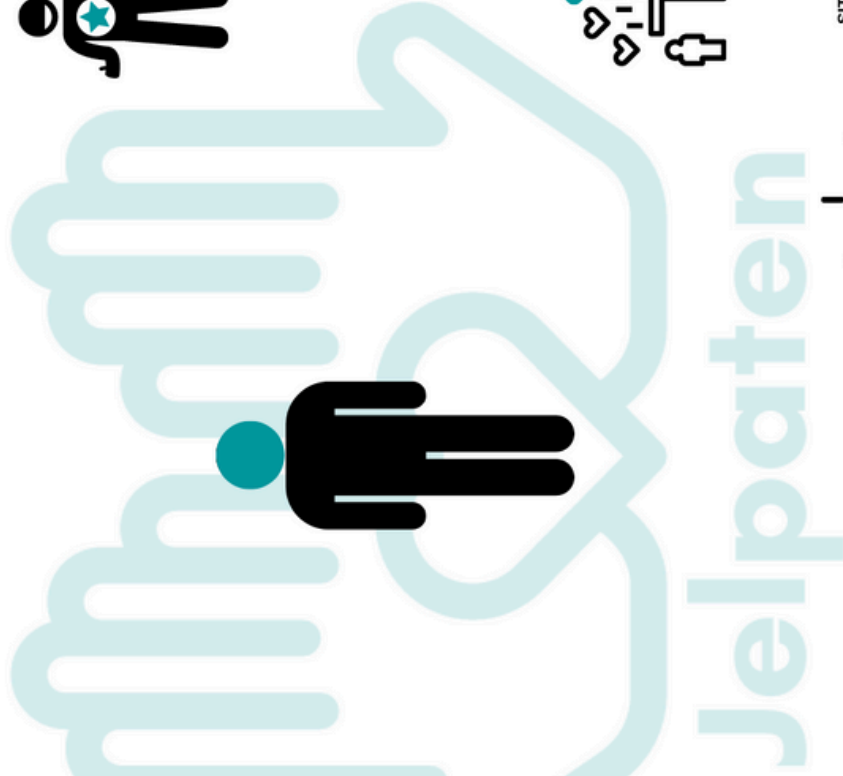
SUVAITSEVAISUUS

Vapaaehtoinen suvaitsee kaikki ihmiset heidän kansallisuudestaan, ihonväristään, uskonnostaan tai muista tekijöistä riippumatta. Vapaaehtoinen kunnioittaa ja hyväksyy sen, että ihmisillä voi olla erilainen tausta ja erilaisia mielipiteitä.



SITOUTUMINEN

Vapaaehtoinen on luotettava. Hän arvioi itse omat voimavaransa ja toimii oman jaksamisen ja aikataulujen mukaan. Vapaaehtoisen tulee ilmoittaa muutoksista vapaaehtoistoimintapaikkaan sekä Jelpaten-työntekijälle.



Mitä tuettu vapaaehtoisuus on?

Tuetun vapaaehtoistoiminnan tarkoituksena on **mahdollistaa osallistuminen kaikille vapaaehtoiseksi haluaville.**

Me Jelpaten-työntekijät olemme tukenasi ja autamme sinua **vapaaehtoistoiminnan löytämisessä, aloittamisessa ja toimintaan kiinnittymisessä.** Miten tämä käytännössä tapahtuu?

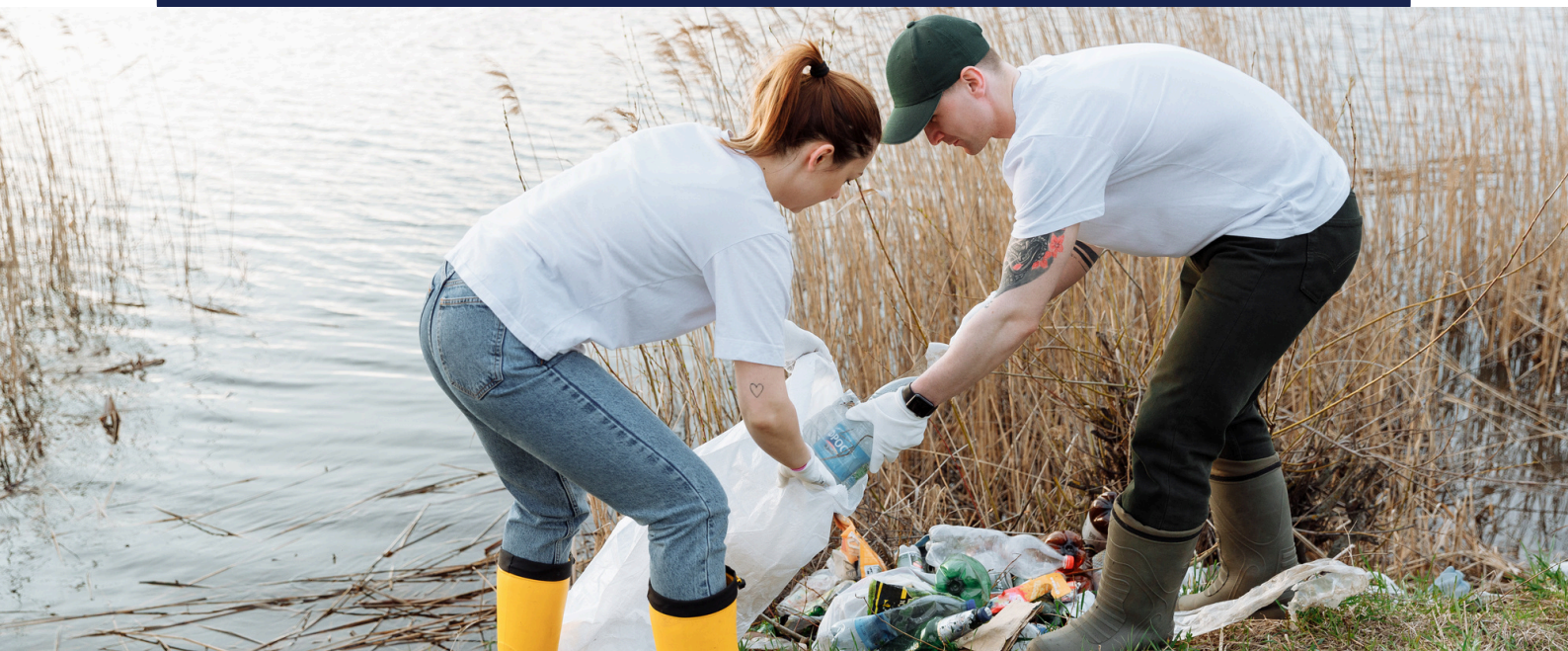
Alussa pohdimme yhdessä mielenkiintosi kohteita, vahvuuksiasi ja tavoitteitasi. Kartoitamme yhdessä, minkälaista tukea kaipaat vapaaehtoisena toimimiseen ja millä tavoin me Jelpaten-työntekijät, vapaaehtoistoiminnan taustaorganisaatio ja/tai muu toimija olemme tukenasi. Alkuun määritellyjä tukimuotoja voidaan toiminnan myötä keventää tai lisätä, mikäli koet sille tarvetta.

Saat tukea koko vapaaehtoisuuden ajan omien toiveidesi mukaan:

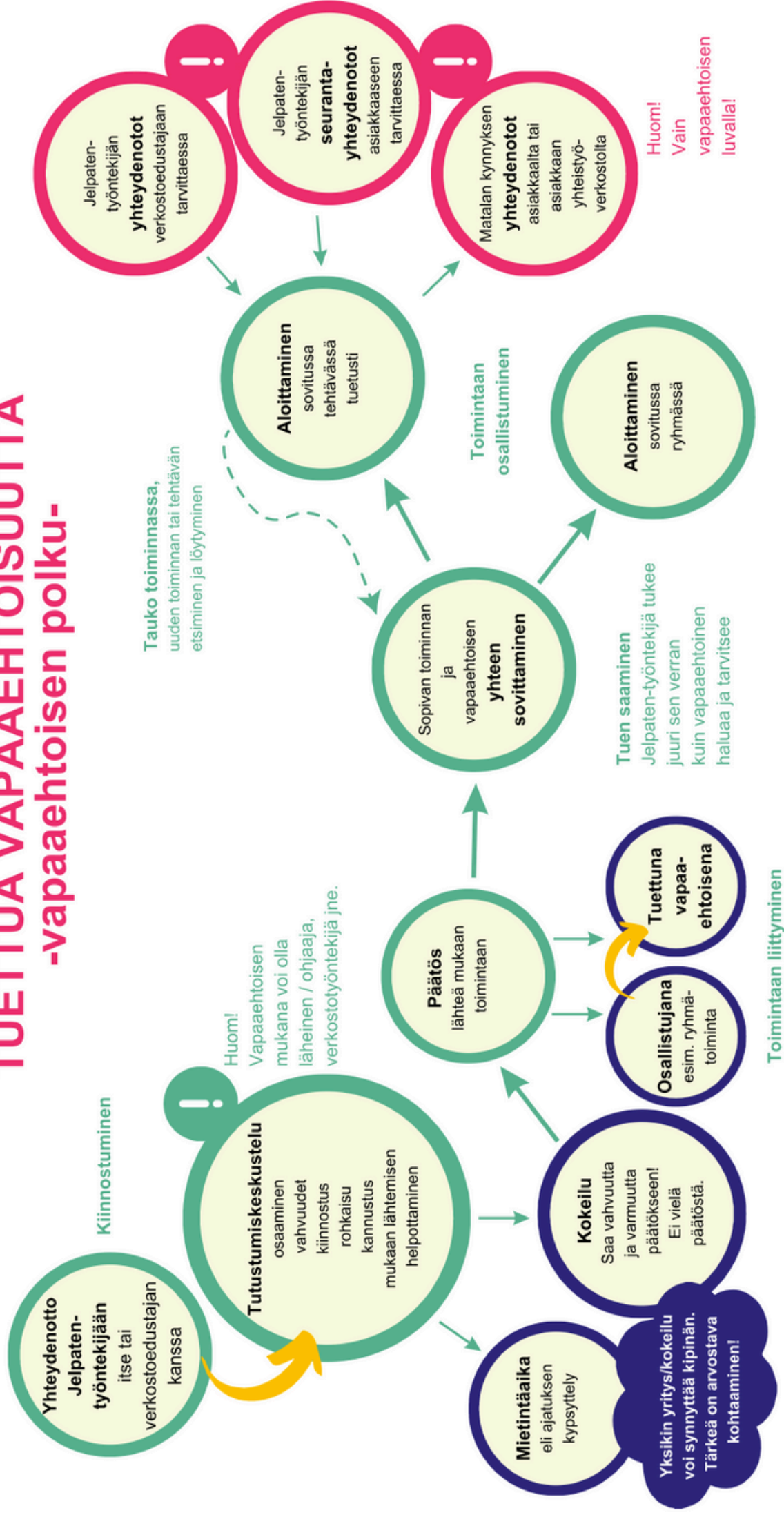
- ohjausta
- keskusteluapua
- käytännön asioissa tukemista
- tehtävien räätälöintiä yksilöllisten tarpeiden ja kykyjen mukaan

Voit osallistua myös:

- vertaistapaamisiin
- koulutuksiin
- virkistystoimintaan
- ryhmätoimintaan



TUETTUA VAPAAEHTOISUUTTA -vapaaehtoisen polku-



Tukivapaaehtoisuus ("mentori")

Pidempään vapaaehtoisena toiminut voi olla uuden vapaaehtoisen tukena eli tukivapaaehtoisena. Näin kokeneempi vapaaehtoinen toimii vapaaehtoisena yhdessä uuden vapaaehtoisen kanssa.

Jelpaten-työntekijät tutustuvat vapaaehtoisen kanssa vapaaehtoistoiminnan paikkaan ja saattavat vapaaehtoisen ja tukivapaaehtoisen yhteen. **Sekä vapaaehtoinen että tukivapaaehtoinen saavat Jelpaten-työntekijöiltä tarvitsemansa tuen.**

Tukivapaaehtoistoiminta voi olla myös ryhmämuotoista, jolloin useampi vapaaehtoinen toimii yhdessä tukivapaaehtoisen/tukivapaaehtoisten kanssa.

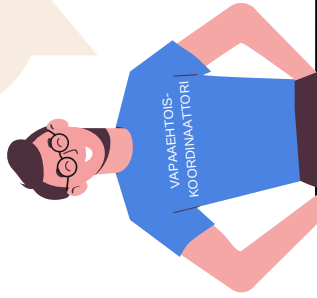


Mentori?

- yhdessäajattelij
- kaveri
- neuvonantaja
- valmentaja
- opas
- kouluttaja
- perehdyttäjä
- tukija



Hei!
Olet toiminut jo pidempään vapaaehtoisena meillä ja toiminta on sinulle tuttua. Haluaisitko toimia uuden vapaaehtoisen tukena?



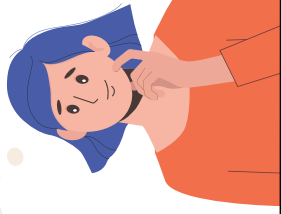
Jännitän uusia tilanteita ja ihmisiä, jonka vuoksi jään helposti kotiin. Haluaisin olla muille avuksi ja rohkaistua.



Toimin mielelläni sinun tukenasi siihen asti, että ihmiset ja tehtävät ovat sinulle tuttuja.



Minustako mentori?
Voisinko minä tukea uutta vapaaehtoista ottamalla hänet rinnalleni kulkemaan?



Sovimme mentoointiin liittyvät käytänteet vapaaehtoisen toiveiden pohjalta. Sovimme myös viestintätavoista.

Mentori:

- ottaa vapaaehtoisen aina vastaan ovella
 - käy yhdessä läpi vapaaehtoisvuoron sisällön ja kulun
 - rohkaisee ja kannustaa
- Yhteiset:
- muutoksista ilmoitetaan mahdollisimman pian
 - molemmat toimivat vapaaehtoisina

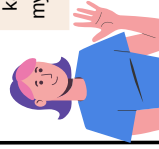
Tarvisenko minä erityistaitoja mentorina toimimiseen?
Mitä tukea uusi vapaaehtoinen tarvitsee?



Riittää, että toimit omana itsenäsi. Selvitämme tuen tarpeen yhdessä ennen mentoointiin alkamista.



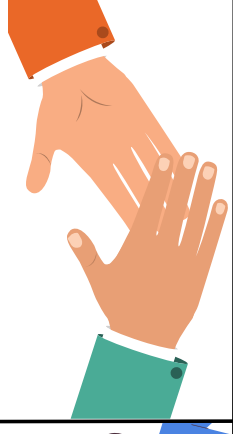
Hei, mukava nähdä! Tänäään on ikäihmisten peli-ilta. Voimme pelata ja jutella heidän kanssaan. Osa tarvitsee apua myös kahvikupin kantamisessa.



Hei, kuulostaa mukavalta! Autan mielelläni kantamisessa ja osaan myös korttia pelata.



Tutustumisen yhteydessä keskustelimme, mitä tukea uusi vapaaehtoinen kaipaa ja mitä minä voin hänelle tarjota.



Hei kaikki!

Haluun esitellä teille uuden vapaaehtoisemme, Valtterin. Hän auttaa tuomaan teille kahvit pöytään. Mahdummeko myös mukaan pelaamaan?



Vapaaehtoistoiminta työttömänä

Voit osallistua vapaaehtoistoimintaan, vaikka olisitkin työttömänä työnhakijana. Saat olla vapaaehtoisena myös opiskelijana, kuntouttavan työtoiminnan, työharjoittelun tai työkokeilun aikana.

Vapaaehtoistoiminta ei vaikuta työttömyysturvaasi, kun huomioit seuraavat asiat:

- vapaaehtoistoiminta on **palkatonta ja tavanomaista yleishyödyllistä työtä** eikä se korvaa palkkatyötä
- olet **valmis vastaanottamaan kokoaikatyötä**
- vapaaehtoistoiminta ei ole **pätevä syy kieltäytyä** tarjotusta työstä tai sovitusta palvelusta tai keskeyttää palvelu

*"Vapaaehtoistoinnasta kannattaa tehdä
TE-toimistolle suullinen ilmoitus!"*

Lähde: [Työmarkkinatori](#)



Miksi vapaaehtoisuus työttömälle?

- rytmiä ja mielekästä tekemistä arkeen
- todiste aktiivisuudesta > CV!
- uudet taidot ja tiedot
- mahdollisuus kokeilla uutta (esim. eri alaa)

Vapaaehtoisen matkakulut

Jelpaten-toiminta pyrkii mahdollistamaan vapaaehtoisena toimimisen kaikille. Kun osallistut **Jelpaten-toimintaan (vapaaehtoistoiminta, koulutus, virkistyspäivä), voit saada meiltä matkakorvauksen bussilipusta**. Osa vapaaehtoistehtäviä tarjoavista taustaorganisaatioista voi korvata sinulle tehtävistä aiheutuvia matkakuluja.

Mikäli sinulla on vaikeuksia käyttää julkisia kulkuvälineitä, selvitämme yhdessä mahdollisuutta julkiseen palveluliikenteeseen tai ohjaamme sinua hakemaan kuljetuspalvelua kaupungilta.

Lähde:

<https://www.oulunjoukkoliikenne.fi/onni>

<https://www.ouka.fi/oulu/vammaisuus/kuljetuspalvelu>



Vapaaehtoisen vakuutusasiat

Caritas-Säätiö on vakuuttanut kaikki **Jelpaten-toiminnassa mukana olevat** vapaaehtoiset ryhmätapaturmavakuutuksella, joka on voimassa **Jelpaten - vapaaehtoistoimintaa suorittaessa** (Caritas Säätiön omat vapaaehtoistyöt).

Mikäli teet vapaaehtoistyötä muualla, voi olla, että vapaaehtoistoiminnan taustaorganisaatiolla on vapaaehtoistoimintaan osallistuville oma tapaturma- ja vastuuvakuutus. Tämä selvitetään heti toiminnan alussa.

Lisätietoa vakuutuksesta saat tarvittaessa meiltä Jelpaten-työntekijöiltä.



Yhdenvertaisuus

Yhdenvertaisuus on tärkeä arvo vapaaehtoistoiminnassa. Kaikkien täytyy kokea olevansa tervetulleita mukaan toimintaan.

Jokainen saa olla mukana juuri sellaisena kuin on

Kohtelemme jokaista kunnioittavasti ja arvostavasti. Otamme jokaisen ehdotukset, ajatukset ja toiveet vakavasti.

Muistamme osallistujien moninaisuuden

Kenenkään olemuksesta, osaamisesta tai arvoista ei voi päätellä mitään ulkonäön perusteella. Jokaisella on oikeus määritellä tai olla määrittelemättä itsensä.

Kiinnitämme huomiota kielenkäyttöön

Puutemme aina sellaisiin sanoihin ja ilmauksiin, jotka halventavat tiettyjä ihmisryhmiä, vaikka emme olettaisi näiden ihmisryhmien olevan paikalla. Puutemme myös sukupuolittavaan kielenkäyttöön.

Selitämme uusille tulijoille toimintamme normit ja pelisäännöt

Annamme tilaa myös uusille tavoille toimia.

Mahdollistamme saavutettavan ja esteettömän toiminnan

Varmistamme, että viestintä toiminnastamme on selkeää ja saavutettavaa ja kokoontumispaikat ovat esteettömiä.

Tarjoamme välineitä syrjintään ja häirintään puuttumiseen

Esimerkiksi koulutuksissa käymme läpi turvallisemman tilan periaatteita.

Pidämme yhteiset ohjeistukset ajan tasalla ja kaikkien saatavilla

Yhdenvertaisuus ja luottamus ovat yhteisöllisyyden peruspilareita

Tila, jossa jokainen saa luottavaisesti olla oma itsensä, on hyvä tila yhteiselle toiminnalle.

"Tehdään yhteisvoimin töitä yhdenvertaisuuden edistämiseksi vuoden jokaisena päivänä!"

Caritas Säätiön vapaaehtoistehtäviä

Avustaminen tai ryhmänohjaus Mielikuvitusverstaalla

Mielikuvitusverstaas on luovuuden ja kohtaamisen paikka aikuisille. Se kokoontuu parittomien viikkojen keskiviikkoisin kello 13-15. Ryhmässä voit toimia ohjaajana (esim. luova kirjoittaminen, askarteluhetki tm.) tai avustaa työntekijöitä (kahvinkeitto, ohjaus, siivous jne.). Mukana on aina Jelpaten-työntekijät, joten et joudu olemaan yksin!

Ruokakassien pakkaus ja jako

Jaamme parillisten viikkojen keskiviikkoina 20 kpl hävikkiruokakasseja. Vapaaehtoisena voit olla mukana pakkaamassa ja jakamassa kasseja ja siivoamassa tilaa.

Digijelppari

Digijelpparina autat ikäihmisiä heidän kotonaan tai digituokioissa ikäihmisen digilaitteen käytössä.

Festareiden järjestelytehtävät

Kaikkien Kesäfestarit ovat kaikille avoin ja ilmainen musiikkitapahtuma Oulun Kuusisaarella. Tarvitsemme festareille vapaaehtoisia. Tehtävät voivat olla opastusta infossa tai festivaalialueella, alueen rakentamista tai purkamista, alueen siistinä pitämistä jne.

Puhelinkaveri

Puhelinkaverina soitat sovitusti ikäihmiselle ja helpotat hänen yksinäisyyttään luurin kautta. *Huom! TULOSSA!*

Mistä löydän vapaaehtoistehtäviä? Linkkejä ja vinkkejä!

Vapaaehtoistarjotin

Tarjottimen kautta voit tutustua eri toimijoihin ja tehtäviin matalalla kynnyksellä ilman sitoutumista. Saat tukea vapaaehtoispaikan ja tehtävän löytymiseen sekä vapaaehtoisena toimimiseen juuri sen verran kuin haluat ja tarvitset!

KLIKKAA ITSESI TARJOTTIMELLE TÄSTÄ!



lähellä.fi Tukea ja apua Harrastukset ja vapaa-aika Vapaaehtoistoiminta AA Suomi

Etsi toimintaa hakusanalla... HAE

Tai hae alueesi organisaatiota tästä

Osallistu etänä


- Invalidiiltilton valtakunnallinen neuvontapalvelu**
Invalidiiltilton valtakunnallinen neuvontapalvelu on tarkoitettu kaikille varmaosille henkilöille ja heidän
- Onnistumisen iloa vapaaehtoistoimintaasi - koulutuswebinaari**
Vapaaehtoistoiminnasta viestiminen
- YHDESSÄ-seminaaripäivät - Kokemuksesta Voimaa!**
Tietoa ja vllinettä kokemusasamisen hyödyntämiseen ja

vapaaehtoistyö.fi Löydä tehtävä Ilmoita tehtävä Kokemuksia FI EN SE

Auttamalla toisiamme Suomi on parempi paikka kaikille

Vapaaehtoistyö.fi-palvelusta löydät vapaaehtoistehtäviä ja voit ilmoittaa niistä.

↓



Etsi vapaaehtoistehtävää

**Klikkaa
kuvia!**

Tehtävä:

Löydä oma vapaaehtoistyösi

- 1 Mene sivulle <https://www.lahella.fi/> ja valitse sieltä “vapaaehtoistoiminta”
- 2 Tutki sinua kiinnostavia vapaaehtoistehtäviä alueeltasi. Huomioi myös etänä tehtävät vapaaehtoistehtävät.

Huom. voit suodattaa hakutuloksia!
- 3 Tutustu myös sivustoon <https://vapaaehtoistyö.fi/fi> ja valitse sieltä “löydä tehtävä”
- 4 Kirjaa tähän itsellesi ylös itseäsi kiinnostavat vapaaehtoistehtävät:



Voit ladata puhelimeesi myös commu-mobiilisovelluksen, jossa voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi tai pyytää itse apua!
<https://commuapp.fi/>

Tavoitat meidät parhaiten arkipäivisin pääsääntöisesti klo 9–15 välillä. Voit ottaa yhteyttä puhelimella, tekstiviestillä, WhatsAppilla, sähköpostilla, yhteydenottolomakkeella (kotisivulla) tai sosiaalisen median (Facebook ja Instagram) kautta. Löydät meistä tietoa myös säätiön Youtube-kanavalta!

Toimistomme sijaitsee osoitteessa Rautatienkatu 88 c 12 (2. Kerros). Varsinaisena kotipesänämme toimii Yhteisötila Toivo osoitteessa Asemakatu 26, Oulu.

Ota yhteyttä!

Anu Levä, projektipäällikkö, 044–468 4228
Susanna Huttunen, projektityöntekijä, 044–468 4238

Lisätietoa

jelpaten@caritas-saatio.fi
www.caritas-saatio.fi

