

# KANNUSTA JA INNOSTA SENIORI MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

Opas seniorivapaaehtoistoiminnan kehittämiseen  
ja organisoimiseen





# Sisältö

- 4-5** Löydä parhaat keinot kannustaa vapaaehtoistoimintaan
- 6** Näe vapaaehtoistoiminta mahdollisuutena
- 7** Ymmärrä tarpeet
- 8** Hyväksy erilaisuus
- 9** Luo yhdessä uutta toimintaa
- 10-11** Inspiroidu ideoista
- 12** Tarjoa selkeää tietoa
- 13** Tiedota toiminnasta
- 14** Tee yhteistyötä yhdistysten kanssa
- 15** Laadi sopimus ja lisää keskinäistä luottamusta
- 16** Muista motivointi
- 17** Muistiinpanot
- 18** Aktiivinen kaiken ikää!

# 4

## Löydä parhaat keinot kannustaa vapaaehtoistoimintaan

Eurooppaa ikääntyy. Tuttua on sen mukanaan tuoma ikäihmisten kasvava syrjäytymisriski ja yksinäisyys. Haastena on löytää keinot senioreiden aktivointiin ja vuorovaikutuksen lisäämiseen. Vapaaehtoistoiminnalla voidaan osaltaan vastata näihin haasteisiin – vapaaehtoistoiminnan hyödyt ovat selkeät. Parhaimmillaan vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden saada sisältöä elämään, seurustella muiden kanssa, tuntea itsensä tarpeelliseksi ja arvostetuksi, kehittää uusia taitoja ja käyttää elämäkokemusta muiden hyväksi.

Tässä oppaassa vapaaehtoistoiminta nähdään yhteisöä hyödyttävänä toimintana, joka ei tavoittele voittoa. Opas kertoo, miten organisoida, tiedottaa ja kehittää senioreille suunnattua vapaaehtoistoimintaa. Opas perustuu Aktiivinen kaiken ikää! -hankkeessa tehtyyn ja opittuun. Olemme havainneet, että polku vapaaehtoistoimintaan kulkee useimmiten tiettyä reittiä: vapaaehtoistoiminnasta kiinnostumisen ja siihen tutustumisen kautta oikean toiminnan valitsemiseen. Tällä polulla on monia haasteita, jotka liittyvät erityisesti vähemmän harrastavien ja yksinäisten ikäihmisten tavoittamiseen. Miten tehdä vapaaehtoistoiminnasta mielekäs vaihtoehto? Näemme, että näiden haasteiden ratkaisu on avain yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentämiseen.



# 5

Tämä polku näkyy myös oppaassamme. Esittelemämme esimerkit ja vinkit tarjoavat inspiraatiota, mutta voit myös soveltaa niitä sellaisenaan. Ei ole merkitystä, toimitko paikallishallinnossa, kansalaisjärjestössä vai oletko itse vapaaehtoinen. Olemme kirjoittaneet tämän oppaan teille kaikille seniorivapaaehtoistoiminnassa mukana oleville.

Ikäihmisten aktivointi on hyväksi heidän mielenterveydelleen ja hyvinvoinnilleen, mutta se on hyväksi myös heidän yhteisölleen. Ikäihmisillä on paljon viisautta ja kokemusta, jota he voivat käyttää yhteiseksi hyväksi.



# 6

## Vinkki #1

Luo organisaatioosi positiivinen suhtautuminen ikäihmisten vapaaehtoistoimintaan.

## Vinkki #2

Mieti millaista apua sinun organisaatiossasi kaivattaisiin vapaaehtoisilta.

## Vinkki #3

Ota työntekijät mukaan ideoimaan. Kun itse pääsee suunnittelemaan, suhtautuminen on varmemmin positiivista.

## Vinkki #4

Kerää tietoa erilaisista vapaaehtoistehtävistä ja välitä tämä tieto ikäihmisille, joita kohtaavat.

## Vinkki #5

Jos organisaatiossasi ei ole aiemmin ollut vapaaehtoisia, voit pyytää vapaaehtoisia ja avunsaajia muualta kertomaan, mitä vapaaehtoistoiminta on heille antanut.

# Näe vapaaehtoistoiminta mahdollisuutena

## VAPAAEHTOISET LISÄÄVÄT MOLEMMINPUOLISTA ARVOA

Jotta ikäihmiset saadaan innostettua vapaaehtoistoimintaan, se on itsekkin nähtävä positiivisena mahdollisuutena. Ikäihmiset voivat ottaa osaa paikalliseen kansalaisjärjestöjen organisoimaan vapaaehtoistoimintaan, mutta voit lisätä vapaaehtoistoimintaa myös omassa organisaatiossasi kehittämällä tehtäviä, joita vapaaehtoiset voivat suorittaa. Ikäihmiset voivat ottaa osaa moniin eri tehtäviin organisaatiossasi yksinkertaisesta kahvinkeitosta aina tapahtumien järjestämiseen ammattilaisten rinnalla.

- Organisaatiot voivat tehdä enemmän – vapaaehtoisten avulla voidaan järjestää enemmän toimintaa.
- Uusia resursseja – vapaaehtoiset tuovat organisaatiollesi lisää arvoa.
- Laajaa tietotaitoa – vapaaehtoisilla on monenlaista työ- ja elämäkokemusta.
- Yhteisöllisyyden tunne – mahdollisuus tunnistaa ja vastata tarpeisiin yhdessä.
- Sosiaalisen verkoston laajentuminen – vapaaehtoisen kautta voit tavata erilaisia, mielenkiintoisia ihmisiä.

## IDEASTA VERTAISLIIKUTTAJAKSI

Antonida (60) Riikasta ryhtyi oma-aloitteisesti antamaan säännöllisiä Taiji-tunteja hyvinvointikeskuksissa. Sosiaalityöntekijöiden tuella jokaisessa ryhmässä on tällä hetkellä yli 20 osallistujaa. Viime vuonna hänelle myönnettiin ”Vuoden vapaaehtoinen 2015” -palkinto.



# 7



## Ymmärrä tarpeet

### ERILAISET SENIORIT, ERI TARPEET JA UNELMAT

Osa ikäihmisistä on intohimoisia neulojia, osa taas kiinnostuneita moottoripyöristä. Vapaaehtoistehtävistä suurin osa on kuitenkin sosiaali- ja terveysalalla. Lisäämällä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia myös muille aloille, voimme vastata yhä useamman ikäihmisen tarpeisiin. Vapaaehtoistoiminnassa on kyse auttamisesta ja mielekkyyden tunteesta, joten myös tehtävät voivat olla moninaisia. Jotta saisit selville, mistä alueesi ikäihmiset ovat kiinnostuneita, sinun on tutustuttava heihin.

### TILA AJATUSTEN VAHDOLLE

Korttelikahvila Turussa on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonne ikäihmiset voivat tulla juttelemaan toistensa kanssa. Se perustettiin, kun ymmärrettiin, että useat yksinäiset ikäihmiset kokevat hyvin vaikeaksi aloittaa uudelleen sosiaalisen kanssakäymisen. Monista tuntuu, etteivät he sovi ajatukseen ”aktiivisesta ja sosiaalisesta ikäihmisestä”. Korttelikahvilassa ikäihmisiä tervehtii tuttu työntekijä, ja he voivat osallistua itselleen sopivalla tavalla. Toiset haluavat tarkkailla, toiset keskustella. Keskusteluja ei pidä yllä työntekijä vaan ryhmä itse. Tällä tavoin ikäihmiset voivat tulla paikalle sellaisina kuin ovat ja jutella turvallisessa ympäristössä kiinnostuksen kohteistaan, unelmistaan ja huolistaan. Keskusteluja kuuntelemalla voit saada selville, mitä ikäihmiset todella haluaisivat tehdä, ja jopa rohkaista heitä osallistumaan.

#### Vinkki #1

Aloita keskustelemalla arjesta selvittääksesi todelliset tarpeet.

#### Vinkki #2

Älä kysy suoraan, mitä ikäihmiset haluavat, sillä he eivät välttämättä osaa vastata.

#### Vinkki #3

Hyväksy, etteivät kaikki halua ryhtyä vapaaehtoisiksi.

#### Vinkki #4

Jos et tapaa senioreja asiakastyössä, mieli mitä kohtaamispaikkoja tai harrastusryhmiä on. Voisitko käydä niissä juttelemassa senioreiden kanssa? Menovinkit senioreille -esite auttaa löytämään sopivan paikan, jos omat ideat eivät riitä.



# 8

## Vinkki #1

Vapaaehtoisella tulisi olla mahdollisuus valita, kuinka usein osallistuu.

## Vinkki #2

Tehtävien tulisi olla erilaisia, jotta kaikki voivat löytää jotain, josta nauttivat.

## Vinkki #3

Jotkin vapaaehtois-tehtävät voivat olla projektiluontoisia.

## Vinkki #4

”Tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin” on oivallinen asenne vapaaehtoistoimintaan.

## Vinkki #5

Pienet, mutta mielekkäät vapaaehtoistehtävät johtavat usein pidempiaikaiseen sitoutumiseen. Pidä siis kaikkia potentiaalisia vapaaehtoisia yhtä arvokkaina.

# Hyväksy erilaisuus

## TAVALLISEN IHMISEN TIEDOIN JA TAIDAIN

Joillekin ikäihmisille vapaaehtoistoimintaan mukaan lähteminen voi olla haastavaa, sillä he kokevat taitonsa ja tietonsa riittämättömiksi. ”En ole tarpeeksi sosiaalinen” voi olla heidän näkemyksensä. Lisäksi vapaaehtoiset saatetaan nähdä superihmisinä, jotka ovat aina energisiä, positiivisia ja valmiina auttamaan. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Kuudenkymmenen eleytyn vuoden jälkeen jokaisella on taitoja, joita voi käyttää yhteiseen hyvään.

## VALTA VALITA

Soili (74) Turusta on toiminut vapaaehtoisena viimeiset kaksikymmentä vuotta ja osallistunut sinä aikana monien järjestöjen työhön. ”Kaikille löytyy jotakin. Voit kokeilla erilaisia tehtäviä ja päättää, mikä niistä kiinnostaa eniten.” Aloittaessaan vapaaehtoisena Suomen Punaisessa Ristissä Soili ei halunnut sitoutua viikoittaiseen toimintaan, mutta pian hänestä tuli vapaaehtoisystävä yksinäiselle ikäihmiselle. Nyt Soili suunnittelee ja vastaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä projekteista paikallistasolla. ”Tykkään kehittää uusia ideoita ja nähdä niiden toteutuvan. Tämä on minun tapani auttaa muita. Joillekin se voi olla osallistumista varainkeräykseen, kahvin keittämistä ikäihmisten tapahtumissa tai yksinäisen tukemista.”





# 9



## Luo yhdessä uutta toimintaa

### PIDÄ SILMÄT AUKI UUSIEN MAHDOLLISUUKSIEN VARALTA

Kaikilla ei ole aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta, joten on hyvin tärkeää luoda tuttuja yhteyksiä heidän aiempien tietojensa ja vapaaehtoistoiminnan välille. Vastaavasti organisaatioiden, joilla ei aiemmin ole ollut vapaaehtoisia, kannattaa pohtia, mitä toimintoja vapaaehtoiset voisivat hoitaa. On tärkeää kirjoittaa kuvaus toiminnasta, jotta siitä saa selkeän yhteenvedon. Hyvä keino luoda uusia vapaaehtoistehtäviä, jotka ovat ikäihmisille mielekkäitä, on järjestää heidän kanssaan työpaja uusien tehtävien suunnittelua, vapaaehtoistoiminnan edistämistä ja kokemusten jakamista varten.

### IKÄIHMISET TIETÄVÄT ITSE PARHAITEN, MITÄ HALUAVAT TEHDÄ

Maime (76) Pärnusta on liikuntarajoitteinen, mutta hän haluaa silti auttaa muita. Hän on tukiystävä yksinäiselle ikäihmiselle Skypen välityksellä. Hänen lapsenlapsensa asensi sen ja on opettanut häntä käyttämään sitä. ”Yksin jätetty ikäihminen saattaa menettää kiinnostuksensa maailmaa kohtaan ja kokea pahaa oloa”, Maime sanoo. Hänen mielestään ikäihmiset ovat usein epäluuloisia, mutta kun lapsenlapsi suosittelee tukiystävää, vieraan hyväksyminen on helpompaa. Myös sukulaisille on helpompaa, jos ikäänäytynyt perheenjäsen saa puhua ongelmistaan ja ajatuksistaan luotetun tukiystävän kanssa.

#### Vinkki #1

Kerää kyselyn tai työpajan avulla ideoita siitä, mitä ikäihmiset haluaisivat tehdä. Muista informoida tästä oikeaa kohde-ryhmää.

#### Vinkki #2

Kannusta ikäihmisiä jakamaan omia ideoitaan.

#### Vinkki #3

Luo mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan lyhyen ajan ilman suurta sitoutumista.

#### Vinkki #4

Älä tyydy keräämään ideoita ja toiveita, vaan suunnittele toimintaa yhdessä. Kutsu mukaan myös järjestöjen edustajia. Näin huomioitte eri näkökulmat parhaiten.

#### Vinkki #5

Järjestä vapaaehtoistoimintaa, kun sille on tarve – älä järjestämisen vuoksi.

# 10

## Inspiroidu ideoista

Aktiivinen kaiken ikää! -hanke keräsi turkulaisten ammattilaisten ideoita vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Vapaaehtoistoiminnan lisäämiseen kaupungin eri palveluissa suhtauduttiin positiivisesti ja sen mahdollisuudet nähtiin moninaisina. Työstä yhdessä ikäihmisten kanssa yhdessä näitä ideoita ja kehittä uusia.

### VANHUSTEN TUKENA VANHUSKESKUKSISSA JA SAIRAALOISSA

- Ystävöiminta
- Ulkoiluttaminen
- Saattaminen: kauppa, kulttuuritapahtumat, kampaaja, apteekki
- Virkistystoiminta: laulattaminen, musiikkilaisuuudet, ääneen lukeminen, yhteisen ohjelman ja kerhojen järjestäminen, tietovisat, ulkopelit, liikunta, tanssit, tv:n katselu yhdessä, juhlien järjestäminen esimerkiksi jouluna
- Toiminnan järjestäminen miehille

### KOTONA ASUVAN TUKENA

- Ystävöiminta, myös puhelimitse
- Ruoanlaitto, kaupassakäynti
- Omaishoitajan tukena
- Kotiutuksen tukena: ajanvaraus, jatkokontrollien paikka ja aika
- Saattajana: sairaalaan, seurana oleminen vastaanotolle tai tutkimuksiin odottaessa, kauppatarjoilla, kampaajalle, kerhoihin ja harrastuksiin
- Remonteissa, puutarhan hoidossa ja muutoissa avustaminen
- Innostaminen ja kannustaminen kodin ulkopuoliseen toimintaan

### VERTAISLIIKUTTAJANA JA ULKOILUAPUNA

- Pihalla aktivointi: ulkopelit, sauvakävely, puistojumppa ja haravointi
- Kuntosaliryhmissä ja ulkokuntosalilaitteilla avustaminen ja neuvominen
- Jumbien vetäminen
- Sparraaminen, innostaminen ja tutustuttaminen liikunta-harrastuksiin

## LASTEN JA NUORTEN TUKENA

- Päiväkotipappa tai -mamma: satujen lukeminen, menneisyydestä kertominen, leikki-, ulkoilu- ja askarteluapu, retkillä mukana
- Koulutien turvaaminen
- Läksyapu
- Lasten iltapäiväkerhot
- Lukemisen kuuntelu
- Liikunnan ryhmätöiminnoissa tukena nuorille
- Nuorisotalot
- Ystävänä nuorille
- Perheiden tukeminen

## MUKANA TOIMINNASSA

- Vertaisohjaajat: erilaisten kerhojen ja työpajojen ohjaaminen, kahvitus, projektiluontoiset kurssit, ulkoiluretket, opastaminen tietotekniikassa
- Asuinalueiden aktivointitoiminta
- Maahanmuuttajien tukena
- Museossa apuna arkisto- ja kokoelmatyössä
- Turistien opastaminen kaupunkiretkillä

## KIRJASTOISSA

- Ääneen lukeminen
- Asioiden hoitamisessa tukena verkkopalveluissa
- Kurssien ja lukupiirien pitäminen
- Tapahtumissa avustaminen
- Kirjojen etsintä ja suosittelu
- Ikääntyneen tukena: kirjastomateriaalien toimittaminen ja palauttaminen

## TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMISESSÄ

- Yleisön ohjaus
- Mainosten levittäminen
- Toiminnan esittely
- Ohjelmanumerot
- Toimipisteissä avustaminen
- Kahvitus
- Saattaminen tapahtumiin
- Liikuntatapahtumien vesipisteet
- Koristelu
- Lapsiparkki

## ASUINALUEVIIHTYVYYDEN TOTEUTTAJANA

- Ympäristötalkoot
- Kunnostustyöt
- Haravointi
- Roskien kerääminen

# 12

## Vinkki #1

Tarjoa täsmällistä ja tiivistä tietoa.

## Vinkki #2

Varmista, että on jokin paikka, josta kaikki tieto on saatavissa.

## Vinkki #3

Huomioi, että pelot ja epäselvät odotukset ovat seurausta tiedon puutteesta.

## Vinkki #4

Vapaaehtoistyö kuulostaa työltä, vapaaehtoistoiminta ei kerro tarkasti, mitä toiminta tarkoittaa, joten käytä toimintaa kuvailevaa nimeä. Jos haet ulkoiluttajaa vanhuskeskukseen, hae ulkoiluttajaa, älä vapaaehtoista.

## Tarjoa selkeää tietoa

### TÄSMÄLLINEN TIETO VÄHENTÄÄ EPÄTIETOISUUTTA

Ihmiset, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet vapaaehtoistoimintaan, ovat usein hämmentyneitä siitä, mitä vapaaehtoistoiminta tarkoittaa, eivätkä uskalla lähteä mukaan. Selkeä ja täsmällinen tieto vähentää väärinymmärryksiä. Vapaaehtoisena toimimiseen voi kuulua erilaisia rooleja. Siksi pelkkä kutsu "Ryhdy vapaaehtoiseksi!" saattaa antaa epäselvän viestin siitä, millaista toimintaa sillä tarkoitetaan. On tärkeää antaa yhteenveto tehtävästä, vapaaehtoiseksi ryhtymisen prosessista, toimintaan liittyvistä velvollisuuksista ja vastuista sekä yhteistyöstä muiden tiimiläisten kanssa. On olennaista selittää, ettei vapaaehtoistoiminta edellytä mitään erityisiä taitoja, ja että jokainen voi itse valita, mitä tekee.

### OIKEAN TEHTÄVÄN LÖYTÄMINEN

Kahe Silla Klubi Pärnussa järjestää urheilutapahtumia ja on käyttänyt vapaaehtoisia jo vuosia. Yhdistys on oivaltanut mainiosti, miten tärkeää selkeä tieto on. Sivustollaan se on eritellyt osa-alueita, joihin vapaaehtoiset voivat osallistua: logistiikka, ratasuunnittelu, juoma-alueet, valokuvaustiimi jne. Vapaaehtoiset voivat lisäksi valita, minkä tapahtuman parissa haluavat toimia. Yhdistys on kuvannut tarkasti, mitä se odottaa vapaaehtoisilta, ja kertonut koulutusmahdollisuuksista. Tämän ansiosta vapaaehtoiseksi haluava saa selkeää tietoa siitä, mitä häneltä odotetaan, listan mahdollisista toiminnoista ja myös tietoa, miten vapaaehtoistoiminnasta palkitaan.





# 13



## Tiedota toiminnasta

### TÄRKEINTÄ ON KIINNOSTUKSEN HERÄTTÄMINEN

Hyvä tiedottaminen ei vain informoi, vaan myös innostaa lähtemään mukaan. Tiedottamisen on oltava monipuolista, sillä vähemmän harrastavat ikäihmiset tarvitsevat enemmän kannustusta kuin aktiiviset.

- Kerää vapaaehtoisten tarinoita ja jaa kokemuksia. Tarinat, jotka kuvaavat sitä, miksi ihmiset ryhtyvät vapaaehtoisiksi ja mikä heitä motivoi, ovat toimivimpia. Käytä hyväksesi puskaradiota, ja jaa vapaaehtoisten tarinoita mediassa ja netissä.
- Eniten vapaaehtoistoiminnasta viestivät henkilökuntasi, vapaaehtoisiesi, tukijasi ja asiakkaasi – varmista, että kaikki organisaatiosi toimintaan osallistuvat tietävät, mihin rooleihin olet etsimässä toimijoita.
- Mieti, millaisissa verkostoissa potentiaalinen vapaaehtoinen voisi olla mukana – pyydä verkostoa jakamaan tietoa.
- Etsi tapahtumia, joissa voit markkinoida vapaaehtoistoimintaa – näin säästät resurssejasi.
- Jaa esitteitä – toimita niitä kirjastoihin, sairaaloihin ja kulttuuri-kohteisiin tai tarjoa kasvotusten.
- Hyödynnä vapaaehtoisia lähettiläinä – he voivat kutsua ja rohkaista muita mukaan vapaaehtoistoimintaan.

### TAPAHTUMAT TIEDOTTAMISESSA

Uusien vapaaehtoisten saamiseksi riikalaiseen senioripuhelinpalvelukeskukseen, ikäihmiset kutsuttiin erilaisiin tapahtumiin, joissa kerrottiin mahdollisuudesta ryhtyä vapaaehtoiseksi. Puhelinpalvelukeskuksessa vapaaehtoisina toimivat ikäihmiset jakoivat kokemuksiaan ja motivoivat samalla muita liittymään toimintaan.

#### Vinkki #1

Ole luova ja testaa, millainen tiedotus toimii parhaiten.

#### Vinkki #2

Suunnitellet sitten esitettä tai face to face -tempausta, testaa materiaali kohderyhmällä. Onko viesti oikea? Onko se selkeä? Vetoaako viesti? Mitä mielikuvia se herättää? Mitä pitäisi muuttaa?

#### Vinkki #3

Käytä tiedon levittämiseen olemassa olevia verkostojaasi.

#### Vinkki #4

Mieti, miten motivoit vapaaehtoisiasi toimimaan lähettiläinä ja kiitä heitä heidän työstään.

#### Vinkki #5

Kohderyhmäsi on moninainen, yhdellä keinolla et tavoita kaikkia.

# 14

## Vinkki #1

Kerää tietoa ikäihmisten kansalaisjärjestöistä alueellasi, ja jaa tietoa kollegoille.

## Vinkki #2

Tiedon levittäminen omanikäisten ystävien välityksellä on tehokasta.

## Vinkki #3

Huomaa, että laajempi verkosto tarkoittaa enemmän yhteistyötä ja kehittymismahdollisuuksia.

## Vinkki #4

Turussa on paljon vapaaehtoistoimintaa toteuttavia yhdistyksiä. Jos tarvitsette paljon vapaaehtoisia suorittamaan jotain säännöllistä tehtävää, on se kätevää järjestää yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Yhdistyksen kanssa voitte sopia pelisäännöt, ja yhdistys puolestaan hoitaa vapaaehtoisten koordinoinnin.

# Tee yhteistyötä yhdistysten kanssa

## LÖYDÄ YHTEISET TAVOITTEET

Joka alueella on ikäihmisille suunnattuja yhdistyksiä, joihin ikäihmiset ovat tervetulleita liittymään. Jotkin yhdistykset myös koordinoivat vapaaehtoistoimintaa. Sinun tehtäväsi on löytää organisaatiot, jotka jo ohjaavat ikäihmisiä vapaaehtoistoimintaan. Jakamalla kokemuksia ja tietoja seniorivapaaehtoistoinnasta, voitte saavuttaa enemmän ikäihmisiä. Tiedon levittäminen omanikäisten ystävien ja roolimallien välityksellä on paras tapa saavuttaa uusia potentiaalisia ikäihmisiä vapaaehtoisiksi.

## YHTEISTYÖLLÄ SYNERGIAA

Pärnulinainen ikäihmisten kansalaisjärjestö LifeFun yhdistää ikäihmisiä, jotka osallistuvat aktiivisesti erilaisiin vapaa-ajan harrastuksiin. He kuitenkin osallistuvat vain harvoin vapaaehtoistoimintaan. Alueellinen järjestö, Pärnumaan vapaaehtoiskeskus, edistää vapaaehtoistoimintaa, mutta ei ole toistaiseksi nähnyt ikäihmisiä potentiaalisena kohderyhmänä. Näiden kahden organisaation saattaminen yhteen luo synergiaa, joka itsessään synnyttää uusia tapoja ja mahdollisuuksia innostaa lisää ikäihmisiä vapaaehtoistoimintaan. Kuten virolaiset sanovat: älä keksi pyörää, vaan löydä se!



## Vinkki #1

Mainitse sopimuksessa, ovatko vapaaehtoiset organisaation vakuuttamia vai tuleeko heidän järjestää vakuutus itse.

## Vinkki #2

Jaa vapaaehtoisille nimilaput. Näin kaikki tietävät, että he ovat vapaaehtoisia.

## Vinkki #3

Muista pitää sopimus mahdollisimman lyhyenä ja selkeänä.

## Vinkki #4

Koulutukset ja työnohjaukset ovat hyvä keino vapaaehtoisille vaihtaa kokemuksia ja ideoita.

# Laadi sopimus ja lisää keskinäistä luottamusta

## SELKEÄT OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET KAIKILLE

Vapaaehtoisten tulee tietää, mitä he saavat tehdä ja mitkä ovat heidän velvollisuutensa. Pop up -tyylisessä vapaaehtoistoiminnassa näiden seikkojen listaaminen voi olla epämuodollisempaa, mutta organisoidummissa tehtävissä sopimus saattaa olla hyvä ratkaisu oikeuksien ja velvollisuuksien selkeyttämiseksi. Näin vapaaehtoiset tietävät, mitä tekevät, ja organisaatio sekä autettavat tietävät, mitä odottaa.

## VAPAAEHTOISTOIMINNAN TURVALLISUUDEN LISÄÄMINEN KOTIKUNNAKSESSA

Vanhuskeskus Kotikunnaksessa Turussa vapaaehtoiset osallistuvat usein arkeen järjestämällä toimintaa, viemällä ikäihmisiä ulos kävelylle ja juttelemalla heidän kanssaan. Koska monet asukkaista kärsivät muistisairauksista, vapaaehtoiset jännittävät usein, mitä onnettomuuden sattuessa tapahtuu. Kaikkien turvallisuuden takaamiseksi Kotikunnaksen johto on laatinut sopimuksen, joka antaa vapaaehtoisille tietoa heille tarjotusta vakuutuksesta, heidän tehtävistään, vaitiolovelvollisuudesta sekä vapaaehtoistehtävään liittyvistä asioista, joista ei sovi keskustella sosiaalisessa mediassa. Johto on huomannut, että nykyisin vapaaehtoisten olo on turvallisempi ja itsevarmempi, ja että heillä on tietty vapaus suorittaa tehtäviään haluamallaan tavalla, niin kauan kuin he noudattavat sopimuksen suuntaviivoja.

# 16

## Muista motivointi

### LISÄÄ KIINNOSTUSTA JA INNOSTUSTA

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta ikäihmisille, yhteisöille ja organisaatioille. Jo mukana olevien vapaaehtoisten kiinnostuksen lisäämiseksi on pohdittava, mikä motivoi heitä. Tämän ymmärtäminen on avain vapaaehtoisten hyvinvointiin ja sitoutumiseen tulevaisuudessa.

- Ylläpidä positiivista ympäristöä, jossa vapaaehtoisilla on lupa pyytää neuvoja.
- Anna vapaaehtoisille tarkat tehtävät, mutta tarjoa myös mahdollisuuksia oppia uutta.
- Osallista vapaaehtoisia – kuuntele heidän ideoitaan ja ehdotuksiaan.
- Tarjoa työnohjausta henkilökohtaisesti tai ryhmässä – keskustele kokemuksista, onnistumisista ja haasteista.
- Vapaaehtoistoimintaa voi hallinnoida vapaaehtoistoiminnan-koordinaattori.
- Anna vapaaehtoisille vastuuta ja luottamusta.

### AUTA IKÄIHMISIÄ TUNTEMAAN ITSENSÄ ARVOSTETUKSI

Ennen riikalaisen senioripuhelinpalvelukeskuksen avaamista ikäihmiset saivat kutsun tapaamisiin ja koulutuksiin, joissa heille annettiin tietoa gerontologiaan liittyen, ja joissa he saivat myös pohtia omaa motivaatiotaan ryhtyä vapaaehtoiseksi. Tämä auttoi heitä näkemään vapaaehtoistoiminnan sekä haasteena että mahdollisuutena oppia uutta. Se sai ikäihmiset myös tuntemaan itsensä tarpeellisiksi ja arvostetuiksi.

#### Vinkki #1

Kiitä vapaaehtoisiasi – järjestä tilaisuus vain kiittääksesi heitä.

#### Vinkki #2

Osoita olevasi ylpeä vapaaehtoisistasi – luo erityinen ”vapaaehtoisten ilmoitustaulu”, jossa on tietoa vapaaehtoisista, siitä mitä he tekevät ja mikä heitä motivoi.

#### Vinkki #3

Käytä vapaaehtoisten tarinoita tiedotuksessa – ne voivat motivoida muita ja saada vapaaehtoiset tuntemaan itsensä arvostetuiksi.

#### Vinkki #4

Ilman vapaaehtoisia, et voit toteuttaa vapaaehtoistoimintaa, joten pidä heistä hyvää huolta.





# Muistiinpanot

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

# 18

Aktiivinen kaiken ikää! – Vapaaehtoistoiminnalla osallisuutta senioreille Virossa, Latviassa ja Suomessa -hanke (2015–2016) edistää senioreiden aktiivista elämäntapaa vapaaehtoistoiminnan kautta Pärnussa, Riikassa ja Turussa. Hankkeen tavoitteena on löytää uusia tapoja innostaa ja kannustaa ikäihmisiä vapaaehtoistoimintaan.

Projektin osarahoittajana toimii Central Baltic -ohjelma 2014–2020.

Projektipäällikkö **Karolina Mackiewicz**,  
Baltic Region Healthy Cities Association,  
[karolina.mackiewicz@marebalticum.org](mailto:karolina.mackiewicz@marebalticum.org)

Kaupunkikoordinaattori, Pärnu, **Heli Kallasmaa**,  
Pärnun kaupunki, Ikäihmisten hyvinvointikeskus,  
[avahoiduskeskus@gmail.com](mailto:avahoiduskeskus@gmail.com)

Kaupunkikoordinaattori, Riika, **Aija Vecenane**,  
Riikan kaupunki, hyvinvointitoimiala,  
[aija.vecenane@riga.lv](mailto:aija.vecenane@riga.lv)

Kaupunkikoordinaattori, Turku, **Nea Kosonen**,  
Turun kaupunki, hyvinvointitoimiala,  
[nea.kosonen@turku.fi](mailto:nea.kosonen@turku.fi)

Projektin verkkosivut: [www.letusbeactive.eu](http://www.letusbeactive.eu) (englanniksi)



## Aktiivinen kaiken ikää!

Vapaaehtoistoiminnalla osallisuutta senioreille Virossa, Latviassa ja Suomessa



EUROOPAN UNIONI  
Euroopan aluekehitysrahasto



Tämä opas kertoo, kuinka organisoida, kehittää ja tiedottaa ikäihmisille tarkoitetusta vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoistoiminta auttaa ikäihmisiä pysymään aktiivisina yhteisössään ja yhteydessä muihin ihmisiin. Se antaa mahdollisuuden uusiin kontakteihin, mutta myös tunteen siitä, että on tarpeellinen ja arvostettu. Lisäksi vapaaehtoistoiminta auttaa kehittämään uusia kykyjä ja hyödyntämään elämäkokemusta muiden auttamiseksi.

