

Tukimateriaali

— Avustukset iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi

Helsinkiläiset ikääntyneet?

Kuka on ikääntynyt?

- Ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää sille, kuka on ikääntynyt.
- Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita.
- Iäkäs henkilö on laissa määritelty sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.
- Ikä myös määritellään eri kulttuureissa eri tavoin. Joissakin kulttuureissa ikä määrittyy kronologisuuden sijaan toiminnallisten tekijöiden kautta.
- Vuonna 2020 15,1% helsinkiläisistä oli 60–75-vuotiaita ja yli 75-vuotiaita oli 7,7 %. Yli 75-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan vuoteen 2050 mennessä.

Toimintakykyinen ikääntyminen

Toimijuus

Talkoot

Vapaaehtoistoiminta

Naapuriapu

Tanssi

Harrastukset
Kulttuuri

Yhteisöjen
tapahtumat

Musiikki



Arjessa

Liikunta
Liikkuminen

Terveyspalvelut

Liikenne

Turvallisuus

Sosiaalipalvelut

Kirjasto

Puistot

Etsivä vanhustyö

Toimintakyvyn muutoksissa

Läheisen sairastuminen

Päihde- ja mielenterveysongelmat

Toimintakyvyn romahtaminen

Vakavat sairastumiset

Miten ikäihmiset mukaan?

- Keväällä 2020 alkanut koronapandemia on vaikeuttanut erityisesti ikäihmisten ihmissuhteiden ylläpitoa, osallisuutta ja kuulumisen kokemusta yhteisöihin sekä lisännyt yksinäisyyttä.
- Vähäisistä sosiaalisista kontakteista seuraava yksinäisyys on tutkitusti riski ikäihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.
- Yksinäisen ikäihmisen halukkuus lähteä mukaan on usein kiinni siitä, että joku kysyy ja ottaa mukaan. Mukaan pyytäminen alentaa merkittävästi kynnystä lähteä mukaan.
- Ikäihmisiä voi tavoittaa monin eri keinoin, kuten lähiöihin jalkautumalla, digitaalisia palveluita kehittämällä, verkostoja ja kumppanuuksia hyödyntämällä ja myös niin, että etsivän vanhustyön keinoin soitetaan ja mennään kotiovelle saakka.

Mukaan ottamisen hyödyt?

Ikäihmisten kuunteleminen, arvostus, mukaan ottaminen ja osallistumismahdollisuuksien parantaminen ovat iäkkään toimintakyvyn ja mielenterveyden edistämistä parhaimmillaan.

Sen avulla voidaan

harjoittaa älyllisiä toimintoja,
muuttaa tapaa tehdä päivittäisiä toimia entistä
tarkoituksenmukaisemmaksi ja
parantaa uskoa omaan kykyihin myönteisten kokemusten avulla.

Tutkimuksia ja hyödyllisiä linkkejä

- [Tilastotietoa helsinkiläisistä ikääntyneistä](#)
- [THL:n listaus ikääntyneitä koskevista hankkeista ja tutkimuksista](#)
- [Gerecin listaus tutkimuksista koskien aktiivisena vanhenemista, elinpiiriä ja liikuntaa](#)
- [Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry \(VALLI ry\) ikäteknologiakeskuksen sivut](#) (sisältää tutkimuksia ja selvityksiä)
- Sisukkuus pitää ikäihmiset aktiivisina:
TtM Sini Siltasen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Psychological Resources as Modifiers of the Association Between Mobility Decline and Activity in Old Age" [Väitöskirjan verkkoversio](#)

Aktiivinen ja merkityksellinen elämä

- Minna Paajanen,
Liikkumisohjelman projektipäällikkö

Jokainen askel kannattaa

Helsinki on nostanut liikkumisen yhdeksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteeksi ja ikäihmisten liikkuminen ja liikkeelle lähteminen on kaupunkiyhteinen tavoite vuosina 2021 ja 2022. Lue lisää [Liikkumisvahdista](#).

Liikkuminen on liikuntaa laajempi asia.

Arvostamme kaikkea liikkumista - tapahtuu se sitten kulttuurielämyksen yhteydessä, luonnossa, kotona etäjumpan parissa, pyörän satulassa, arjen asiointimatalla, kuntosalilla tai sivutuotteena ystävien näkemiselle.

Vain alle 10 prosenttia ikäihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Ikäihmiset ovat toimintakyvyltään ja elämäntilanteeltaan kaikkea muuta kuin yhtenäinen ryhmä.



Ikäihmisten liikkumisen suositus

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Paikallaanoloa kannattaa tauottaa aina kun voi.

Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille>



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Tunnistettuja haasteita

1. Kokonaiskuva yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelu- ja olosuhdetarjonnasta puuttuu.
2. Tietoa palveluista ei löydetä.
3. Ympäristö ei ole aina ikäystävällinen ja esteetön.
4. Oma koti on osalle ainut liikkumisympäristö.
5. Vanhuusköyhyys koskettaa erityisesti kaikista iäkkäimpiä, naisia sekä yksin tai vuokralla asuvia.
6. Elinpiiri kapenee iän lisääntyessä. Lähipalvelut korostuvat.
7. Onko Suomessa ikääntymistä arvostava kulttuuri?
8. Ikäihmisten liikkumisesta ei ole riittävästi tietoa.

Lähde: Vanhusneuvoston lausunnot, ikäihmisten alatyöryhmä, Harvard-Bloomberg -innovaatio-ohjelma



Paljonko ikäihmiset liikkuvat?

- Alle 10 prosenttia täyttää liikkumisen suosituksen eli liikkuu kestävyyskuntonsa ja lihasvoimiensa näkökulmasta riittävästi.
- Erot liikkumisaktiivisuudessa ovat suuria.
- Ikääntyneistä erityisesti yli 80-vuotiaat ovat vähentäneet päivittäistä liikkumista koronaepidemian vuoksi. Kuntoliikuntaa aktiivisesti harrastavien +75-vuotiaiden osuus on pudonnut 13,1 prosentista 4,6 prosenttiin. Kuntoliikuntaa aktiivisesti harrastavien +75-vuotiaiden osuus on pudonnut 13,1 prosentista 4,6 prosenttiin.
- Joka toisella 75 vuotta täyttäneellä ongelmia arkisissa toimissa.
- Joka kolmas ikäihminen kaatuu vuosittain.
- Ikäihmisen lihasvoima vähenee täyslevossa 25 prosentilla viikossa.

Ks. mm. ATH-tutkimus ja Finsote (THL) sekä Husu

ym. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161012>

Lähteet: (2018) Finsote, THL ja (2021) PKS-hyvinvointikysely, PKS-Kunnat

Laajennetaan käsitystä liikkumisesta: puhutaan liikkumisesta, ei pelkästään liikunnasta

Jokapäiväinen liikkuminen on meille kaikille välttämätöntä. Usein liikkumisesta puhuttaessa mieleen tulee harrastaminen tai hikiliikunta. Todellisuudessa liikkuminen on mitä tahansa liikettä päivän aikana. Jokainen seisomaan nousu ja askel merkitsevät.

- Kävelyä asunnossa tai taloyhtiön pihalla
- Portaiden nousua hissien käytön sijaan
- Kotitöiden tekemistä esimerkiksi imuroimalla, pölyjä pyyhkimällä, lattiaa pesemällä
- Pihatöiden tekeminen kotipihaalla
- Puhelujen puhumista seisten tai liikuscellen
- Istumisen tauottaminen vähintään tunnin välein ja pieni jaloittelu
- Seisomaan nousemista televisio-ohjelman loppuessa tai mainoskatkoilla
- Jumppaa tai tasapainoharjoitteita esitteestä, verkosta tai YleAreenasta

Anna arjen liikuttaa -kampanjan tavoitteet vuonna 2021 tukivat arkiliikkumisen viestiä

- Voit lukea [uutisen kampanjan käynnistymisestä keväällä 2021](#)
- Kaikki materiaali löytyy [Helsinkiliikkuu.fi-sivuilta](https://helsinkiliikkuu.fi). Kampanjamateriaalina on tuotettu helsinkiläisten ikäihmisten omia liikkumistarinoita ja haastatteluja sekä aiheeseen liittyviä asiantuntijakirjoituksia.

Kampanjan tavoite 1:

- Tavoitteena on lisätä ikäihmisten liikkumisen arvostusta. Tavoite on lisätä tietoisuutta siitä, että liikkumisesta on hyötyä ikääntymisestä huolimatta – vain kolmannes liikkumiskyvyn heikkenemisestä johtuu ikääntymisestä. Loppuun voi vaikuttaa omilla valinnoilla. Mitä vähemmän on liikkunut, sitä enemmän vähäisestäkin liikkumisesta on hyötyä.

Kampanjan tavoite 2:

- Tarjota konkreettisia vinkkejä ja herätteitä lihaskunnan ja tasapainon ylläpitämiseksi. Alaraajojen lihasvoima ja tasapaino ovat liikkumisen ja itsenäisen elämän tae. Niiden heikentyessä pelko kaatumisesta lisääntyy ja liike vähenee ennestään. Harva tunnistaa tasapainon ja lihasvoiman merkityksen – yli 90 % hyötyisi säännöllisistä harjoitteista
- Kampanjassa tuotettu painettu ja sähköinen Anna arjen liikuttaa -materiaali sisältää tietoa liikkumisen hyödyistä ja konkreettisia arjen liikkumisvinkkejä. Sitä jaettiin vuonna 2021 aikana ikäihmisille apteekeissa, terveysasemilla, palvelukeskuksissa, asukastaloissa sekä järjestöjen kautta (yht. noin 30 000 kpl). Painettua materiaalia ikäihmisille jaettavaksi voi tilata sähköpostitse (elisa.kaaja@hel.fi)

Mitkä asiat vaikuttavat liikkeelle lähtemiseen?

Lisäävät tekijät:

Yksilölliset tekijät:

- Korkea koulutus ja sosioekonominen asema
- Pystyvyyden tunne
- Psykologiset tekijät, kuten persoonallisuus ja mielen hyvinvointi

Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Liikkumis- ja kävelymyönteinen ympäristö
- Läheltä löytyvät palvelut
- Sosiaaliset tukiverkostot: ystävät, perhe
- Palveluiden hinta
- Omaa kiinnostusta vastaava tarjonta

Vähentävät tekijät:

Yksilölliset tekijät:

- Toimintakyvyn heikentyminen, sairaus ja aistivaikeudet
- Ei ketään kenen kanssa lähteä, yksinäisyys
- Arvottomuuden kokemus: ”Miksi minä enää liikkuisin”
- Matala sosioekonominen asema
- Varhaislapsuuden liikkumiskokemukset ja motoristen taitojen oppiminen
- Elinpiirin rajoittuminen kotiin, pelko kaatumisesta
- Elämäntilanne (eläköityminen, leskeksi jääminen)

Toimintaan, ympäristöön liittyvät tekijät:

- Fyysisen ympäristön esteet: katujen liukkaus, levähdyspaikkojen, kaiteen tai hissien puute
- Palvelut ovat kaukana kotoa
- Tietoa palveluista ei löydy
- Ohjeiden/neuvonnan puute sopivasta liikunnasta

Ikäihminen ei ole keskiarvo.

Tarvitsemme erilaisia toimenpiteitä ja yhdessä tekemistä



Liikkuvat-verkosto

- Syksyllä 2017 toimintansa aloittanut Liikkuvat-verkosto kokoaa yhteen ammattilaiset ja jo olemassa olevat verkostot helsinkiläisten iäkkäiden liikunnan, kulttuurin ja vapaaehtoistoiminnan kentiltä.
- Verkoston tavoitteena on parantaa ikääntyneiden palveluiden laatua, saavutettavuutta ja monipuolisuutta uudenlaisen verkostoitumisen ja yhdessä tekemisen kautta.
- Liikkuvat-verkosto järjestää Opitaan yhdessä -tilaisuuksia. Tilaisuuksien tavoitteena vahvistaa verkostoitumista, yhdessä oppimista ja uuden yhteisen tiedon luomista.
- [Liikkuvat-verkoston nettisivuilta](#) pääset tutustumaan järjestettyjen Opitaan yhdessä -tilaisuuksien teemoihin ja materiaaleihin
- Liikkuvat-verkoston nettisivuilta pääset lukemaan myös aiheeseen liittyviä selvityksiä:
 - Verkostoa varten tehtiin keväällä 2017 kartoitus, jossa selvitettiin millaista liikunta-, kulttuuri- ja vapaaehtoistoimintaa ikääntyneille on tarjolla kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan sekä kasvatuksen ja koulutuksen toimialoilla. [Liikkuvat-verkoston alkukartoitus](#) (pdf) 2017 (Huom! Sisältää esimerkkejä kaupungin tuottamista palveluista)
 - Vuonna 2018 tehtiin jatkokartoitus, jossa selvitettiin sosiaali- ja terveystoimialan alaisten palvelukeskusten liikunta-, kulttuuri- ja vapaaehtoistoimintaa. [Palvelukeskukset vapaa-ajan paikkoina](#) (pdf) 2018 (Huom! Sisältää esimerkkejä palvelukeskusten tuottamista palveluista)

Liikkuminen:

- Huhtikuussa 2020 kirjoitettu uutinen ikäihmisten liikkumiskyvyn turvaamisesta [Helsinki Liikkuu -nettisivuilla](#)
- Syksyllä 2019 kirjoitettu uutinen innovaatio-ohjelmasta ikäihmisten liikkumattomuuteen [Helsinki Liikkuu -nettisivuilla](#)
- [Gerontologisen tutkimuskeskuksen ikäihmisten liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä tutkimuksia ja kirjoituksia](#)
- Jyväskylän yliopisto: Terveys- ja hyvinvointitekniikan sovelluksia ikääntyneiden terveyden edistämiseksi ja kustannusvaikuttavien palvelujen kehittämisessä:
https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/terveys_ ja_hyvinvointitekniikan_mahdollisuudet_verkkoversio.pdf
- Ikäihmisten Anna arjen liikuttaa –kampanjan yhteydessä 2021 kirjoitetut asiantuntijatekstit, joissa annetaan motivoivasti aiheeseen liittyvää tutkittua tietoa sekä vinkkejä läheisen ikäihmisten liikkumisen tukemiseksi.
 - ["Miksi minä enää liikkuisin?" – omaan toimintakykyyn voi aidosti vaikuttaa](#), Katri Turunen, Jyväskylän yliopisto
 - [Kuusi tapaa tukea ikääntyneen läheisen arjen aktiivisuutta](#), Heli Starck, Ikäinstituutti
 - [Kynnykset liikkumiseen eivät aina ole fyysisiä](#), Paula Noresvuo, Mieli ry.

Kulttuuri (1/2)

- Ikääntyneiden kulttuuriosallisuutta ja -oikeuksia koskeneen [kansainvälisen webinaarin](#), To Infinity and Beyond, puheenvuorot: https://www.youtube.com/channel/UCDemU7fT-HjmHUHiKqT_6cA
- Pynnönen, Katja & Mitchell, Ritva (2012) Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä. 50+-kulttuuribarometrin tuloksia. Cuporen julkaisuja 20. Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämissätiö, Helsinki.
- [Tutkimus: Taiteen harrastaminen työkäisenä tuo hyvinvointia eläkevuosiin](#). Rautiainen & Laes (2020).
- Rosenlöf, Anna-Mari (2014) Rakenteita ratkomassa. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja. Taiteen edistämiskeskus.
- THL:n nettisivu: [Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta](#)
- Huhtinen-Hildén et al. (2017): [Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Tutkimusraportti. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja.](#)
- Helsingin sosaali- ja terveystoimialan tekemät opetusvideot kulttuurisesta vanhustyöstä vanhustyön ammattilaisille:
 - [Opetusvideo 1: Mitä on kulttuurinen vanhustyö?](#)
 - [Opetusvideo 2: Kulttuurista vanhustyötä monialaisena yhteistyönä](#)
- [Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön Aili-verkosto](#)
- [Taiteen ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste Taikusydän](#)

Kulttuuri (2/2)

Taide- ja kulttuurivisio 2030:

- Keskeisessä roolissa kaikkien helsinkiläisten oikeus taiteeseen ja kulttuuriin – niin tekijöinä kuin kokijoina – sekä taiteen ja kulttuurin vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.
- Visio huomioi myös iäkkäät helsinkiläiset
 - Vuonna 2030 Helsingissä mm. "**Ikäihmisten kulttuuriset oikeudet toteutuvat kaikkialla kaupungissa.** Ikäihmisten määrä kasvaa ja heidän saatavillaan olevat kulttuurisen toiminnan mahdollisuudet ovat kehittyneet ja monipuolistuneet. Uudet teknologiset mahdollisuudet on otettu laajaan käyttöön. Kulttuurinen vanhustyö on tärkeä osa kaupungin palveluja."
 - Toimenpiteiksi tämän vision saavuttamiseen mainitaan
 - **Resurssien lisääminen** sekä palveluiden tarjonnan kohdentamisen ja **saavutettavuuden edistäminen** mm. teknologiaa hyödyntämällä.
 - Helsinki ottaa taiteen osaksi hoitotyötä ja sosiaali- ja terveydenhuollon hoitosuunnitelmia [WHO:n vuonna 2019 antamien suositusten pohjalta](#)

Cutler, Karttunen & Räsänen (toim.) 2021. Love in a cold climate: Creative ageing in Finland. The Baring Foundation, Lontoo. https://cdn.baringfoundation.org.uk/wp-content/uploads/BF_Creative-ageing-Finland_WEB.pdf



”One Hel of an Impact” ei ole slogan, vaan asenne, joka haastaa ajattelemaan isosti.

**Vapaaehtoistoiminta
Helsingin kaupunki**

Helsinki

Helsingin kaupungin Vapaaehtoistoiminta



Toimintaa läpi toimialojen ja eri palveluissa



Toiminnassa mukana yli 3000 vapaaehtoista



Satoja eri vapaaehtoistoiminnan tehtäviä



Lähes 100 vastuuhenkilöä eri palveluissa lähiohjaamassa vapaaehtoisia



Sopimus vapaaehtoistoiminnasta, vakuutus



Kursseja ja koulutuksia vapaaehtoisille

Vapaaehtoistoiminta Helsingin kaupungin näkökulmasta

Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten, ympäristön ja yhteisöjen hyväksi tehtyä, omaan vapaaseen tahtoon ja motivaatioon perustuvaa palkatonta toimintaa.

Vapaaehtoistoiminta edistää osallisuutta ja hyvää elämää.

Kaupungin palveluja täydentävää, vapaaehtoisen omaan motivaatioon perustuvaa toimintaa, joka lisää

- Osallisuutta
- Mahdollisuuksia auttaa ja saada apua
- Hyvinvointia ja iloa
- Toimijuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia
- Erilaisten helsinkiläisten tasa-arvoista kohtaamista
- Yhteisöllisyyttä ja omistajuutta alueisiin ja kaupunkiin
- Ympäristöstä huolehtimista

Vapaaehtoistoiminta on myös ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa toimintaa, jonka avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja lievittää yksinäisyyttä sekä tuoda merkityksellisyyttä elämään.

Helsingin kaupungin Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan verkkosivuilla (www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi) voi käydä tutustumassa monimuotoiseen Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan kirjoon. Sieltä löydät myös yhteystietoja.

Ikäihmisiä koskevaa vapaaehtoistoimintaa ovat esimerkiksi:

- Kirjastojen toimintaa mm. kielikahviloissa vapaaehtoiset voivat olla mukana tukemassa suomen oppimista tai vetämässä kielikahvilaa maahanmuuttajille. Lukulähettiläs-toiminta ym.
- Puistokummitoiminta antaa mahdollisuuden osallistua oman asuinympäristön hoitamiseen ja tehdä kaupungista viihtyisämpi.
- Vapaaehtoistoiminta senioripalveluissa. Monipuolisista toimintaa.
- Naapuruuspiirit. Naapuruuspiireissä voi toimia osallistujana tai vetäjänä.
- Kulttuurikaverit ovat avuksi kaikille, joille kulttuuritapahtumaan lähtemisen kynnyks on korkea.

Vaikka etätoiminnalle on myös tarvetta, aitoja kohtaamisiakin tarvitaan ja kaivataan! Moni seniori kokee yksinäisyyttä, moni haluaisi lähteä ulkoilemaan, liikuntaharrastuksiin, luontoon, tavata turvallisesti muita ihmisiä esim. kaksin tai pienissä ryhmässä, ystävystyä, jutella, jakaa ajatuksiaan ja mielipiteitään. Käsityö- ja/tai erilaiset kulttuuriharrastukset ovat myös monelle tärkeä osa elämää. Ikäihmiset tarvitsevat myös lisää mahdollisuuksia toimia itse vapaaehtoisina. Vapaaehtoistoimintaa kehittäessä on hyvä pitää mielessä, että seniorit ovat yksilöitä monenlaisissa elämäntilanteissa ja heidän toimintakykynsä vaihtelee.

- **Lähde siis hakemaan avustusta vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Ideoi myös rohkeasti uutta, vieden toimintaa seniorin kotiin ja/tai kodin lähelle. Innovoi, kehitä uusia työtapoja ja toimintamalleja luoden kumppanuuksilla sektorit ja toimialat ylittäviä toimintamuotoja!**

Huomioitavaa

- Huomioithan, että koronapandemiasta johtuen vapaaehtoistoiminnassakin saattaa olla muutoksia, osassa toiminnoista on tällä hetkellä poikkeusjärjestelyjä.
- Tilanteet, suositukset ja mahdolliset rajoitukset koronan suhteen ovat alati muuttuvia. Huomioithan tämän myös hankkeessasi monimuotoisten toteutustapojen kautta ym.

Viime kierroksen hankkeiden oivalluksiin pohjautuen:

- Kiinnitäthän huomiota siihen, että varaat tarpeeksi resurssia hakemuksessasi vapaaehtoistoiminnan koordinointiin.
- Kiinnitä huomiota kohderyhmän tavoittamiseen.
- Pohdi ennalta myös hankkeen mahdollista juurruttamista jos siinä on elementtejä joiden on ajatus jatkaa.
- Muista myös selkeä viestintä mm. valmiiksi jaettavassa muodossa mainokset, vapaaehtoisten rekrytointi ilmoitukset etc. jos hanke toivoo, että tietoa jaetaan.



Osallistumisen vaikutus vapaaehtoisein heidän itsensä kokemana

- Auttaminen on tuo positiivisuutta ja hyvää mieltä sekä kokemuksen omasta merkityksellisyydestä
- Osallistuminen tuo omaan elämään rytmiä ja sisältöä, ja pitää aktiivisena
 - **”Aktivoi mua itseäni verrattuna sohvaperunaelämään”**
 - **”(Kaverina toimiminen) antaa itselle aktiviteettia ja suunnitelmallisuutta toimintaan. Tulee tehtyä asioita ja on päätettävä asioita ajoissa, saa rytmiä elämään.”**
- Tulee osallistuttua enemmän esim. kulttuuritapahtumiin ja saa täysin uudenlaisia elämyksiä tapahtumissa, joihin eivät muuten ehkä lähtisi
- Arvokasta, että toiminnassa tutustuu uusiin ja erilaisiin ihmisiin, joihin ei muuten välttämättä tulisi tutustuttua sekä kuulee erilaisia elämäntarinoita. Tämä on muuttanut ja avartanut omia näkökantoja ja ymmärrystä ihmisistä
 - **”läkkään ihmisen elämäkokemus on todella opettavaista”**
- Eräs vapaaehtoinen kertoi, että vapaaehtoistoiminnan kautta hänellä on jotain ihan ”omaa tekemistä”, johon tulee lähdettyä ilman puolisoa. Se voimaannuttaa ja tuo itsenäisyyttä
- Avun antaminen ehkä madaltaa omaa kynnystä avunpyytämiseen sitten, kun sitä kokee tarvitsevansa



Kirjallisuusvinkkejä

- **10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan** *Toim. Lari Karreinen, Maria Halonen, Meri Tennilä*
- **Volunteers, How to Get Them, How to Keep Them** *Heken Little*
- **Turn Your Organisation Into A Volunteer Magnet** *Andy Fryar, Rob Jackson, Fraser Dyer*

- **Kulttuuria vapaaehtoistyönä** *Toim. Juha Iso-Aho, Esko Juhola*
<https://www.humak.fi/julkaisut/kulttuuria-vapaaehtoistyo/>

- **Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi** <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>

- **Vapaaehtoistoiminta kehittyy** *Anne Laimio, Sari Välimäki*
http://www.kssotu.fi/versoiva/media/Vapehttoim_KEHITTY.pdf

- **Onnistunut vapaaehtoistoiminta** *Kierrätyskeskuksen Vety-hanke, toim. Katja Kaila*
https://www.kierratyskeskus.fi/files/8928/Onnistunut_vapaaehtoistoiminta_opas_VETY_0514web.pdf

- **Sinun täytyy astua johtoon. Opas vapaaehtoisten johtamiseen** *Eliisa Alatalo*
<http://www.osakoweb.fi/wp-content/uploads/2014/12/Opas-vapaaehtoisten-johtamiseen.pdf>

- **Kannusta ja innosta seniori vapaaehtoistoimintaan. Opas seniorivapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja organisoimiseen.**
http://www.letusbeactive.eu/sites/default/files/letusbeactive_guidelines_fin.pdf

- **Tutkimusraportti. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Juha Rahkonen 2021.** https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoisty_o_tutkimusraportti_2021.pdf

- **Kirjallisuussuositus: Irja Mikkosen ja Anja Saarisen kirjoittama *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*.**
<https://www.epressi.com/tiedotteet/kustannustoiminta/vertaistuki-sosiaali-ja-terveysalalla-on-ensimmainen-suomalainen-kattava-tietokirja-vertaistuen-merkityksesta.html>

Pysy kartalla vapaaehtoistoiminnasta!

Vapaaehtoisen uutiskirje on suunnattu kaupunkilaisille, jotka toimivat itse vapaaehtoisena tai ovat innostuneita osallistumaan toimintaan tulevaisuudessa, ja etsivät lisätietoa aiheesta. Uutiskirjeestä löytyy ajankohtaista tietoa vapaaehtoistoiminnan koulutuksista, luennoista, tapahtumista ja tehtävistä. Uutiskirje ilmestyy 4–5 kertaa vuodessa.

[Tilaa vapaaehtoisen uutiskirje](#)

Vapaaehtoistoiminnan uutiskirje on suunnattu henkilöille, jotka työskentelevät vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreina, ohjaajina tai yhteyshenkilöinä Helsingin kaupungilla, järjestöissä, yhdistyksissä tai muulla toimintaa järjestävällä taholla.

[Tilaa vapaaehtoistoiminnan uutiskirje](#)

Kiva kun olet mukana!

Helsinki



Vapaaehtoistoiminnan kehittäjätiimi

Kulttuuri ja vapaa-ajan toimialan kehittämisasiantuntijat tukevat ja kehittävät vapaaehtoistoimintaa kaikilla toimialoilla kaupunkitasoisesti. Tämän lisäksi vapaaehtoistoiminnan tiimillä on vastuu kaupunkitasoisesta vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä sekä toiminnan strategianmukaisuuden seuranta ja raportointi.

Ota yhteyttä:

Tiina Nurmenniemi, 09 310 37147, tiina.nurmenniemi@hel.fi

Kristiina Stenman, 09 310 46940, kristiina.stenman@hel.fi

Eliisa Saarinen, 09 310 64884, eliisa.saarinen@hel.fi

Seuraa kaupungin vapaaehtoistoimintaa:

[Vapaaehtoistoiminnan verkkosivuilla](#)

[Facebook-sivuilla](#)

Tukimateriaali:

[Vapaaehtoistoiminnan animaatio -video](#)

[Ole osa kaupunkia – tule vapaaehtoiseksi -video](#)

