



# INNOSTU JA OSALLISTU

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MONET  
MAHDOLLISUUDET VANTAALLA

## VAPAAEHTOISEN ASKELEET

1. Valitse sinua innostava ja kiinnostava vapaaehtoistehtävä.
2. Ota yhteyttä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin/yhdyshenkilöön.
3. Sovi tapaaminen yhdyshenkilön kanssa, saat häneltä lisää tietoa vapaaehtoistehtävästä.
4. Täytätte vapaaehtoissopimuksen.
5. Saat tarvittavan perehdytyksen tai käyt vapaaehtoistoiminnan kurssin.
6. Voit aloittaa vapaaehtoistehtävässä.

# INNOSTAAKO AUTTAMINEN?



Olet sopiva vapaaehtoistoimintaan sellaisena kuin olet.

Et tarvitse ammattitaitoa tai aiempaa kokemusta; voit osallistua toimintaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Monet lähtevät mukaan auttamisenhalusta ja pysyvät mukana, koska saavat uusia ystäviä ja löytävät porukan, jossa viihtyvät.

Kaupunki tarjoaa monia mahdollisuuksia toimia vapaaehtoisena:

- lasten ja nuorten tukena
- kirjastoissa ja kouluissa
- sovittelutoiminnassa
- Vantaan asukastiloissa
- kotoutumisen tukena
- Yhteisen pöydän kansalaistoiminnassa
- vanhusten tukena
- vammaisten henkilöiden tukena

**”Mitä minä yksin kotona tekisin?”**  
– Kyllikki, vapaaehtoinen

Tässä esitteessä ääneen pääsevät vapaaehtoisina toimivat. Heidän kokemuksistaan välittyy innostus ja ilo toimimisesta yhteisen hyvän puolesta.

# VAPAAEHTOISENA LASTEN JA NUORTEN PARISSA

## TUKIHENKILÖ- JA TUKIPERHETOIMINTA

Lapsi tai nuori voi saada tukihenkilön tai -perheen, jos hänen oman perheensä voimavarat ovat vähissä ja lapsi kaipaa uutta merkityksellistä aikuiskontaktia.

Tukihenkilö tai -perhe voi tukea ja auttaa lasta eri elämäntilanteissa kuuntelemalla, kannustamalla, rohkaisemalla tai vaikkapa auttamalla lasta löytämään harrastuksen. Toiminta on ennaltaehkäisevää lapsiperheiden tukea.



Tukihenkilöksi tai tukiperheeksi voi ryhtyä luotettava aikuinen, joka haluaa tukea lasten ja nuorten elämää. Tukihenkilö tapaa lasta 2–4 kertaa kuussa, tukiperheessä lapsi viettää yhden viikonlopun kuukaudessa.

Tukijoiden lähiohjaajana toimii tukihenkilö- ja tukiperhekoordinaattori.

Ota yhteyttä: p. 050 312 1983. Toiminnasta kiinnostuneet haastatellaan. Haastattelun pohjalta hyväksytyt tukihenkilöt osallistuvat peruskurssille, kurseja järjestetään kaksi kertaa vuodessa.

## Kotiruoka, rajat ja riemu kuuluvat tukiperhetoimintaan



Seija Järnfors on viimeisen kymmenen vuoden aikana tukenut yhtätoista lasta. Osa lapsista on jo aikuisia, mutta käyvät yhä tervehtimässä Seijaa.  
– Vapaaehtoistyö ei tunnu raskaalta, koska tämä on osa minua, Seija sanoo.

Seija tapaa tukilapsiaan sekä yhdessä että erikseen. Joka kolmas viikonloppu hän viettää suurperheen yksinhuoltaja-äidin elämää, kun kaikki neljä tukilasta ovat hänen luonaan viikonlopun.

Lapset viihtyvät hyvin toistensa kanssa. He ulkoilevat ja tekevät asioita yhdessä.

Tyttöjen kanssa Seija käy uimahallissa ja kesällä mökkeillään. Säännölliset, yhteiset ateriat ovat tärkeitä.

– Parasta vapaaehtoistyössä on se, kun saa nauraa, aidosti iloitaa. Kun itsellä on hyvä – vaikkakin väsynyt – olo sunnuntaina lasten lähdön jälkeen. Kun lapsi luottaa sinuun ja tulee syliin. Kun näkee lapsen lähtevän iloisena viikonlopun jälkeen kotiin ja huomaa lapsen vanhempien luottavan ja pitävän yhteyttä.

Tukilasten kanssa tehdään sopimus vuodeksi kerrallaan. Seijan tukisuhteista useat ovat jatkuneet vuosia, koska lasten vanhemmat ovat niin toivoneet.

Tukiperhevanhemman on Seijan mukaan oltava reipas ja jämäkkä.

– Lapset saattavat tulla perheistä, joissa aikuisuus on hukassa. Tukivanhempi tarjoaa arkielämän tekemistä ja arkiruokaa, ”ohjelmatoimisto” ei tarvitse olla. Tukivanhemmalta vaaditaan sitoutumista lapseen.

## VAPAAEHTOISENA KIRJASTOSSA JA KOULUSSA



Kirjastoissa toimii vapaaehtoisia ohjaajia (mm. lukupiireissä ja suomen kielen keskustelupiireissä), tietokoneopastajia, lukukoiria sekä kirjastomummoja ja -vaareja. Ota yhteyttä lähikirjastoosi.

Kirjastossa toimii myös kotipalvelu yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin ystäväpalvelun kanssa. Palvelu on tarkoitettu niille vantaalaisille, jotka eivät itse pääse kirjastoon. Ota yhteyttä: kirjaston kotipalvelu, p. 043 825 0068.

Vierumäen, Kulomäen ja Rajatorpan kouluilla toimii koulumummojen sekä -vaarien pitämä mummola tukemassa lasten arkaamuja. Mummolassa jutellaan, pelataan lautapelejä ja askarrellaan koulupäivän alkua odottavien lasten kanssa. Mummolan väki toivottaa tervetulleeksi mukaan iloiseen toimintaan. Ota yhteyttä Rajatorpan kouluun osoitteeseen rajatorpan.vy@gmail.com. Kulomäen ja Vierumäen kouluilla yhteydenotot suoraan rehtorille.

### Kirjastovaarin kiva fiilinki

Pertti Oksman toimii vapaaehtoisena Hakunilan kirjastossa. Hän on sekä kirjastovaari että runopiirin vetäjä. Kirjastovaari (sekä vaarin työpari, kirjastomummo) pelaavat lasten kanssa pelejä, välillä askartelevat ja leipovatkin, joskus auttavat läksyissä ja lukevat.

Nuorten parissa voi toimia vapaaehtoisena myös nuorisotiloissa ja Ankkapartiossa. Ota yhteyttä: Itä-Vantaa p. 040-7177 4216, Länsi-Vantaa 0400-427712

Kirjastoissa käy paljon lapsia ja pari vuotta sitten kirjaston henkilökunta kaipailli lastenosastolle kirjastomummoja ja -vaareja. Lukupiirissä mukana ollut Pertti kuuli pyynnön ja halusi heti lähteä mukaan.

Runopiiriin vetäjäksi kirjastoon Pertti päätyi jo ennen vaaritoimintaa. Hän oli järjestänyt runotapahtumia ja kun hän jäi eläkkeelle, hän halusi keksiä jotain ”järkevää tekemistä”. Ryhmä on käynyt lukemassa runoja myös vanhuksille ja lapsille. Pertti kertoo, että runopiiriin myötä tulee luettua paljon enemmän ja monipuolisemmin.

Kirjastovaarina Pertti haluaa antaa aikaansa lasten hyväksi.

– Vaikka enemmän vapaaehtoistoiminta minulle itselleni antaa. Jokainen iloinen katse ja tervehdys tuo hyvää mieltä. Tärkeintä on yhdessäolo ja tekeminen, ja siitä syntyvä yhteisöllisyys ja riemu.

Kun lapset tunnistavat Pertin kadulla, moikkaavat häntä ja joskus jopa muodostavat Perttille kunniakujan, siitä tulee ”kiva fiilinki”.

Uusi vapaaehtoinen tarvitsee Pertin mu-

kaan avointa mieltä ja rohkeutta mennä tarjoamaan apuaan kirjaston henkilökunnalle. Kirjastovaarin ei pidä olla ennakkoluuloinen.

– Mutta jos jotain rajoitteita on, niin ne kyllä toiminnassa hälvenevät. Lapset ovat aitoja ja haluavat tutustua.



# RIKOS- JA RIITA-ASIOIDEN SOVITTELIJA

Vapaaehtoissovittelija tekee lakisääteistä rikos- ja riita-asioiden sovittelua. Sovittelijalta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Sovittelutapauksia on vapaaehtoisella vähintään viisi vuodessa. Mukaan pääsee hakumenettely ja peruskurssin kautta. Tueksi saa jatkuvaa ohjausta sovittelutoimistolta. Ota yhteyttä: p. 050 312 2072, [sovittelutoiminta@vantaa.fi](mailto:sovittelutoiminta@vantaa.fi) tai lue lisää: [vantaa.fi/sovittelu](http://vantaa.fi/sovittelu).

## VAPAAEHTOISENA ASUKASTILOISSA

Asukastiloihin on helppo tulla harastamaan ja kahvittelemaan sekä ennen kaikkea tapaamaan muita.

Toimintaa toteutetaan yhdessä vapaaehtoisten ja eri järjestöjen kanssa. Vapaaehtoiset voivat olla mukana suunnittelusta lähtien.

Tarjolla on kertaluonteisia tehtäviä tai säännöllistä toimintaa. Vapaaehtoistehtäviä on esimerkiksi yhteisöruokailuissa, kerhojen ja ryhmien ohjauksessa, tapahtumien järjestämisessä ja tiedottamisessa.

Ota yhteyttä asukastilaan tai lähetä sähköpostia [vapaaehtoistoiminta@vantaa.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@vantaa.fi).

Kaupungilla on useita asukastiloja:

- Kafnetti (Rautkallionkatu 3)  
[kafnetti@vantaa.fi](mailto:kafnetti@vantaa.fi)
- Katrinebergin kartano (Katriinankuja 5)  
[katrineberginkartano@vantaa.fi](mailto:katrineberginkartano@vantaa.fi)
- Korson asukastila (Korsontie 2)  
[korsonasukastila@vantaa.fi](mailto:korsonasukastila@vantaa.fi)
- Mikkolan asukastila (Marsinkuja 1),  
[mikkolanasukastila@vantaa.fi](mailto:mikkolanasukastila@vantaa.fi)
- Myyrinki (Liesitori 1)  
[myyrinki@vantaa.fi](mailto:myyrinki@vantaa.fi)
- Tuulikontti (Konttitie 4 C)  
[tuulikontti@vantaa.fi](mailto:tuulikontti@vantaa.fi)
- Tikkurilan asukastila (Lummetie 2)  
[tikkurilanasukastila@vantaa.fi](mailto:tikkurilanasukastila@vantaa.fi)

Järjestöjen hallinnoimia ovat Leinikki (Leinikkitie 22) ja Rubiini (Rubiinikehä 2 B).



## Yhdessä yksinäisyyttä vastaan

Ari Rajainmäki antaa maksutonta lakineuvontaa Kafnetissa kerran viikossa. Kafnettiin hän löysi aikoinaan asuonsa viereisessä talossa.

– Ensin ihmettelin, mitä ikkunakaltereiden takana on, mutta kun tulin sisään kahville, niin huomasin, että tähän on viihtyisä paikka, jossa käy mukavia ihmisiä.

Ari on ammatiltaan lakimies, ja hän päätti ehdottaa, että voisi tarjota ilmaista lakineuvontaa Kafnetissa.

Ari pyrkii pitäytymään vain neuvonnassa ja välttämään suoria toimenpiteitä, esimerkiksi hakemusten täyttämistä asiakkaiden puolesta.



– Minulla on, muutenkin kuin ammatin puolesta, sovitteleva luonne. Yritän auttaa kaikkia, jotka apua ja neuvoa tarvitsevat. Vapaaehtoistoiminta antaa hyvän mielen, kun pystyy auttamaan ihmisiä.

Arin mielestä Kafnetissa tasavertaisuus toteutuu – se on paikka, jonne voi vaan tulla ja olla.

– Kafnetti sopii minulle. Kannattaa lähteä mukaan avoimin mielin ja rohkeasti – voi tulla positiivisia yllätyksiä, vaikka uusia ystäviä.

# YHTEISEN PÖYDÄN KANSALAISS- TOIMINTA

Yhteisen pöydän kansalaistoiminta tähtää yksinäisyyden vähentämiseen ja yhteisöllisen ruoka-avun kehittämiseen.

Jokaiselle vapaaehtoiseksi ilmoittautuvalle pyritään etsimään sopiva tehtävä, joko hävikkiterminaalilta tai ruoka-avun piirissä toimivien yhteistyökumppaneidemme luota.

Ota yhteyttä: p. 044 422 0401 tai lue lisää [www.yhteinenpoyta.fi](http://www.yhteinenpoyta.fi).



# VAPAAEHTOINEN KOTOUTUMISEN TUKENA

Vapaaehtoistoiminta turvapaikanhakijoiden ja maahan muuttaneiden parissa edistää hyvinvointia ja kotoutumista. Vapaaehtoisena voi toimia esimerkiksi tukihenkilönä, kummiperheenä tai monikulttuurisen ryhmän ohjaajana tai avustajana. Vapaaehtoiset opettavat myös suomen kieltä ja järjestävät retkiä.

Ota yhteyttä: turvapaikanhakijoiden tukeminen p. 043 825 0871, maahanmuuttajapalveluiden vapaaehtoistoiminta p. 040 849 3916.

## Keikkaileviakin vapaaehtoisia tarvitaan



Eija Sellmer opettaa suomea vastaanotto-keskuksessa kerran viikossa, suuremman osan vapaaehtois-toiminnasta haukkaa tukihenkilötoiminnan koordinointi. Tällöin Eija etsii oleskelulu-  
van saaneille tukihen-  
kilön, joka auttaa  
asunnon etsimisessä  
ja paikallisiin palvelui-  
hin ohjaamisessa.  
– Minulla on myös  
useita omia tuettavia.  
Neuvon heitä arjen  
asioissa: miten matka-  
kortti ladataan, kirjas-  
tokortti hankitaan tai  
jätteet lajitellaan.  
Kaikki tapahtuu suo-

meksi, sillä toiminnan avulla on hyvä harjoitella uuden kielen puhumista.  
– Itse saan vapaaehtoistoiminnasta hyvää mieltä ja mielekästä sisältöä  
elämään. Olen tutustunut samanhenkisiin ihmisiin ja saan heidän kauttaan  
lisää virtaa itsellenikin.

Eija muistuttaa, että vaikka vapaaehtoistoiminta vie helposti mukanaan,  
siihen voi osallistua myös pienesti.

– Sekin on arvokasta. Ei tarvitse pelätä sitoutuvansa isommin tai  
säännöllisesti.

Eija pitää kotoutumisen tukemista tärkeänä

– Suomalaisiin voi olla vaikea tutustua. Minusta on tärkeää toimia  
tasoittajana siinä.

# VAPAAEHTOISENA VANHUSTEN JA VAMMAISTEN HENKILÖIDEN PARISSA

Vanhus- ja vammaispalvelujen vapaaehtoistoiminta on vierellä kulkemista ja ilon jakamista. Voit toimia vapaaehtoisena itsenäisesti tai yhdessä ryhmän kanssa tai henkilökunnan rinnalla.

## KAVERIKSI VANHUKSELLE

Ikääntyvien parissa toimiessasi voit olla ystävä tai juttukaveri vanhukselle



kotona tai hoivakodissa. Voit osallistua vanhusten ulkoiluttamiseen tai auttaa vanhusta osallistumaan musiikku-, musiikki tai liikuntaryhmiin. Voit ryhtyä Korttelikerhon ohjaajaksi tai toimia pyöräluotsina ja viedä vanhuksia virkistäville

pyöräretkille. Menokaverina tuet liikkumista julkisilla liikennevälineillä ja asioilla.

Ota yhteyttä:

- Kotona asumisen tuki, p. 040 700 5685, vapaaehtoiset.avopalvelut@vantaa.fi (päivätoiminta, kotihoito, seniorineuvonta, Korttelikerho, riksapyörätoiminta)
- Vanhusten erityisasuminen, p. 050 312 1735 (hoivakodit), p. 050 314 5373 (palvelutalot), vapaaehtoiset.hoiva@vantaa.fi
- Menokaveri-toiminta, p. 040 671 2501, menokaveri@vantaa.fi

## KULTTUURILUOTSIT

Kulttuuriluotsit ovat vantaalaiseen kulttuuritarjontaan perehtyneitä vertaisohjaajia, jotka lähtevät seuraksi erilaisiin taide- ja kulttuuritapahtumiin. Kulttuuriluotsiksi voi ryhtyä käytyään kulttuuripalvelujen järjestämän maksuttoman kurssin, jolla tutustutaan luotsauskohteisiin ja niiden tarjontaan sekä vapaaehtoisena toimimiseen. Ota yhteyttä: p. 043-826 9011.

## AVUKSI VAMMAISELLE HENKILÖLLE

Vammaistyössä toimit vapaaehtoisena juuri sinulle sopivalla tavalla, oman aikataulusi mukaan, arkipäivinä tai viikonloppuisin, kerran tai säännöllisesti. Paikkoja on ympäri Vantaata. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, kiinnostus riittää ja saat tehtävään perehdytystä ja tukea.

Vammaistyössä voit esimerkiksi käydä kävelyllä ja leipoa asiakkaiden kanssa, lukea, pelata, keskustella, laulattaa, humpata ja zumbata. Vapaaehtoistyö vammaisten kanssa antaa sinulle tilaisuuden kohdata ainutlaatuisia ihmisiä, joiden kanssa työskentely avartaa niin näkemystäsi, kuin sydäntäsi. Ota yhteyttä p. 043 825 9532.

## LIIKUNTAPALVELUIDEN VERTAISOHJAAJAT JA AVUSTAJAT

Vapaaehtoiset vertaisohjaajat toimivat asiakkaiden tukena ja ohjaajan apuna liikkumaan innostaen. Ryhmävaihtoehtoja on Koivukylän vanhustenkeskuksessa, Laurea-ammattikorkeakoulun kuntosalissa Tikkurilassa, Korson Woimanurkassa ja Hakunilan seniorikuntosalilla. Toiminta on suunnattu erityisryhmille ja senioreille. Ota yhteyttä: p. 050 314 6402.



## Vapaaehtoistoiminta tuo ystäviä

Airi Hokkasella riittää vipinää. Hän toimii muiden harrastustensa ohella seniorikuntosalin vertaisohjaajana ja kulttuuriluotsina. Hokkanen lähti hakemaan virkistystä itselleen senioriosaajakoulutuksesta, kun oli jäänyt leskeksi ja eläkkeelle.



– Minä olen ollut aina liikunnallinen ihminen, joten oma vapaaehtoistointakin on suuntautunut enimmäkseen liikuntaan. Myös kulttuuriluotsitoiminta on ollut hyvin antoisaa.

Vapaaehtoistoiminta antaa elämään sisältöä ja virtaa, iloa ja paljon uusia hyviä ystäviä.

– Siitä, kun saa autettua jotain, tulee itsellekin hyvä mieli.

Senioriosaajakoulutuksesta löytyi ystäväporukka, joka perusti itämaisen tanssiryhmän. Ryhmä on sittemmin esiintynyt

tiivisti Vantaan vanhusten palveluyksiköissä ja asukastiloissa. Tanssiryhmällä on ollut kuuden vuoden aikana yli 120 keikkaa.

– Vapaaehtoistoiminta on antanut minulle tosi paljon. Liian moneen ei kuitenkaan kannata lähteä mukaan. Omasta virkistyksestä on hyvä pitää huolta. Minä virkistäydyn marjastuksella ja sienestyksellä.

## VAPAAEHTOISTOIMINTA PALKITSEE

Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä työtä, johon voi ryhtyä kuka tahansa, jolla oma elämä on tasapainossa ja voimavaroja myös jaettavaksi. Vapaaehtoistoinnin palkkio on hyvä mieli, rahallista palkkaa siitä ei makseta. Vapaaehtoistoiminta ei missään tilanteessa korvaa ammattilaisten tekemää työtä, vaan täydentää sitä.

Vantaan kaupungin työntekijät perehdyttävät sinut toimintaan ja ohjaavat sekä tukevat sinua. Tietyissä vaativissa vapaaehtoistehtävissä sinut ohjataan ensin kursseille. Koulutuksen ja tuen lisäksi vapaaehtoisille järjestetään yhteisiä tapaamisia ja virkistystä. Kaupungin vapaaehtoisena sinut myös vakuutetaan tapaturmien varalta.

Vapaaehtoinen noudattaa vapaaehtoistoiminnan periaatteita, vapaaehtoiselta odotetaan luotettavuutta ja luottamuksellisuutta. Vantaalla toimii satoja vapaaehtoisia – naisia ja miehiä, nuorista eläkeläisiin. Pääset osaksi iloista joukkoa ja mukaan merkitykselliseen toimintaan yhdessä muiden kanssa. Voit osallistua vapaaehtoistoimintaan pitkäkestoisesti tai kertaluonteisesti jonkin tapahtuman aikana. Voit pitää taukoa tai lopettaa tehtävässä sopimalla asian yhdyshenkilön kanssa. Päätät itse, kuinka sovitat toiminnan arkeesi.

Vantaan vapaaehtoistoiminnan verkosto järjestää vapaaehtoistoiminnan kursseja eri puolilla kaupunkia. Lue lisää: [vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta](http://vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta)

Jokaiselle kiinnostuneelle pyritään löytämään sopiva vapaaehtoistehtävä. Kerro toiveesi, mahdollisuuksia on monia. Ajan antaminen toiselle ja yhteisten hetkien jakaminen on paras lahja. Toimintaa koordinoivat Vantaan vapaaehtoistoiminnan verkoston jäsenet. Odotamme yhteydenottoasi – tule mukaan!



[vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta](http://vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta)  
[vapaaehtoistoiminta@vantaa.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@vantaa.fi)  
09 839 11 (vaihde)  
Vantaan kaupunki, 2019  
3. painos



**Vantaa  
Vanda**