



**BLI INSPIREDAD OCH DELTA**

**MÅNGA MÖJLIGHETER TILL FRIVILLIGARBETE I VANDA**

## FRIVILLIGARBETARENS STEG

1. Välj ett frivilliguppdrag som inspirerar och intresserar dig.
2. Kontakta frivilligverksamhetens samordnare/kontaktperson.
3. Kom överens om ett möte med kontaktpersonen, som ger dig mer information om frivilliguppdraget.
4. Ni fyller i ett frivilligavtal.
5. Du får den introduktion som du behöver eller så går du en kurs i frivilligverksamhet.
6. Du kan börja i ett frivilliguppdrag.

# ÄR DU INTRESSERAD AV ATT HJÄLPA?



Du passar för frivilligverksamheten sådan som du är.

Du behöver inga yrkesfärdigheter eller tidigare erfarenheter, utan kan delta i verksamheten med en vanlig människas kunskaper och färdigheter.

Många går med av viljan att hjälpa och blir kvar, då de får nya vänner och hittar en gemenskap där de trivs.

Staden erbjuder dig många möjligheter att arbeta som frivillig:

- som stöd för barn och ungdomar
- i bibliotek och skolor
- i medlingsverksamheten
- i Vandas invånarlokal
- som stöd i integrationsprocessen
- i medborgarverksamheten Gemensamma bordet
- som stöd för äldre personer
- som stöd för personer med funktionsnedsättning.

”Vad ska jag göra ensam hemma?”

– Kyllikki, frivillig

I den här broschyren ger vi ordet till de frivilliga. Deras erfarenheter förmedlar inspiration och glädje över att få arbeta för det gemensamma bästa.

# FRIVILLIG TILLSAMMANS MED BARN OCH UNGDOMAR

## STÖDPERSONS- OCH STÖDFAMILJSVERKSAMHETEN

Barn och ungdomar kan få en stödperson eller en stödfamilj om den egna familjens resurser är små och barnet behöver en ny betydelsefull vuxenkontakt.

Stödpersonen eller stödfamiljen stöder och hjälper barnet i olika livssituationer genom att lyssna, sporra och uppmuntra eller till exempel hjälpa barnet att hitta en hobby. Verksamheten är ett förebyggande stöd för barnfamiljer.



En pålitlig vuxen person som vill stödja barns och ungdomars liv kan bli stödperson eller stödfamilj. Stödpersonen träffar barnet 2–4 gånger i månaden och barnet tillbringar ett veckoslut i månaden hos stödfamiljen.

Stödpersons- och stödsfamiljskoordinatorn är närhandledare för stödpersonerna.

Kontakta oss: tfn 050 312 1983/ [jari.honka@vantaa.fi](mailto:jari.honka@vantaa.fi). De som är intresserade av verksamheten intervjuas. De stödpersoner som godkänns utgående från intervjun deltar i en grundkurs, kurser ordnas två gånger om året.



## Hemlagad mat, gränser och glädje ingår i stödfamiljsverksamheten



Seija Järnfors har under de senaste tio åren stött elva barn. En del av barnen är redan vuxna men kommer ändå och hälsar på Seija.

– Frivilligarbetet känns inte tungt, eftersom det här är en del av mig, säger Seija.

Seija träffade sina stödbarn både tillsammans och enskilt. Vart tredje veckoslut tillbringade Seija som ensamförsörjande mamma i en storfamilj, då alla fyra stödbarn var hos henne under veckoslutet.

Barnen trivdes bra med varandra. De vistades ute och gjorde saker tillsammans. Med flickorna besökte Seija simhallen och sin sommarstuga på sommaren. De regelbundna, gemensamma måltiderna var viktiga.

– Det bästa i frivilligarbetet är att man får skratta och vara riktigt glad. Att man själv mår bra – fastän man känner sig trött – på söndagen när barnen har åkt i väg. När ett barn litar på dig och kommer i famnen. När man ser ett glatt barn åka hem efter veckoslutet och märker att barnets föräldrar litar på en och håller kontakt.

Med stödbarnen ingås ett avtal för ett år i taget. Många av Seijas stödrelationer har fortsatt under flera år, eftersom barnens föräldrar har velat det.

En stödfamiljsförälder ska enligt Seija vara initiativrik och bestämd.

– Barnen kan komma från familjer där man är osäker i sin vuxenroll. Stödföräldern erbjuder vardagssysselsättning och vardagsmat, man behöver inte vara någon "programbyrå". Det krävs att stödföräldern engagerar sig i barnen.

## FRIVILLIG PÅ BIBLIOTEKET OCH I SKOLAN



På biblioteken är frivilliga bland annat ledare för litteraturcirkel och diskussionsklubbar i finska språket, hundförare för läshundar, datorhandledare eller högläsare. Både i biblioteken och skolorna finns också frivilliga farmödrar och morfäder. Om någon av dessa former av frivilligverksamhet intresserar dig, kontakta ditt närbibliotek, skolan eller daghemmet. Läs mer om bibliotekets frivilligverksamhet och anmäl dig: [helmet.fi/vapaaehtoiseksi](http://helmet.fi/vapaaehtoiseksi)

I Vierumäen koulu, Kulomäen koulu och Rajatorpan koulu finns morgonklubben Mummola där skolfarmödrar och skolmorfäder är med och stöder barnens vardagsmorgnar. De pratar, spelar brädspel och pysslar med elever som väntar på att skoldagen ska börja. Farmödrarna och morfäderna önskar dig välkommen med i den glada verksamheten. Kontakta Rajatorpan koulu på adressen: [rajatorpan.vy@gmail.com](mailto:rajatorpan.vy@gmail.com). I Kulomäen koulu och Vierumäen koulu ska du kontakta rektorn direkt.

Biblioteket har också hemservice i samarbete med frivilliga inom Finlands Röda Kors väntjänst. Servicen är avsedd för Vandabor som inte själva kan gå till biblioteket. Kontakta: bibliotekets hemservice, tfn 043 826 8478 eller [kotikirjasto@vanta.fi](mailto:kotikirjasto@vanta.fi). Närmare information: [helmet.fi/vantaankotikirjasto](http://helmet.fi/vantaankotikirjasto)

### Roligt att vara biblioteksfarfar

Pertti Oksman är frivillig vid Håkansböle bibliotek. Han är biblioteksfarfar och leder en diktcirkel. Biblioteksfarfar (och biblioteksmormor som farfars arbetspar) spelar spel med barnen, pysslar ibland och kanske till och med bakar, hjälper med läxor och läser ibland.

Biblioteket besöks av många barn och för två år sedan sökte bibliotekets personal biblioteksmormödrar och -farfäder till barnavdelningen. Pertti som varit med i litteraturcirkeln fick höra om detta och ville genast vara med.

Pertti blev ledare för bibliotekets diktcirkel redan innan farfarsverksamheten. Han hade ordnat olika diktevenemang och när han blev pensionerad ville han hitta på något "vettigt att göra". Gruppen har också varit och läst dikter för äldre och barn. Pertti berättar att han läser mycket mera och mångsidigare tack vare diktcirkeln.

Som biblioteksfarfar vill Pertti ge av sin tid till förmån för barnen.

– Fast egentligen är det så att frivilligverksamheten ger mig mer. Varje glad blick och hälsning gör mig glad. Viktigast är samvaron, att göra saker tillsammans och den gemenskap och glädje som detta skapar.



När barnen känner igen Pertti på gatan, hejar de på honom och ibland bildar de till och med spaljé för Pertti, då känns det bra.

En ny frivillig behöver enligt Pertti ett öppet sinne och mod att gå och erbjuda sin hjälp till bibliotekets personal. En biblioteksfarfar får inte vara fördomsfull. Men om man har begränsningar så försvinner de nog i verksamheten. Barnen är äkta och vill bekanta sig med dig.

# MEDLARE I BROTTSS- OCH TVISTEMÅL

En frivillig medlare utför lagstadgad medling i brotts- och tvistemål. Av en medlare krävs goda sociala färdigheter. En frivillig medlare har minst fem medlingsfall om året. Du kan komma med genom ett ansökningsförfarande och genom att gå en grundkurs. Medlingsbyrån ger dig fortlöpande handledning. Kontakta oss: tfn 050 312 2072, [sovittelutoiminta@vantaa.fi](mailto:sovittelutoiminta@vantaa.fi) eller läs mer: [vantaa.fi/sovittelu](http://vantaa.fi/sovittelu).

## FRIVILLIG I INVÅNARLOKALER

Till invånarlokalerna är det lätt att komma för att utöva någon hobby, dricka kaffe och framför allt för att träffa andra människor.

Verksamheten förverkligas tillsammans med frivilliga och olika organisationer. De frivilliga kan vara med ända från planeringen.

Det finns uppgifter av engångsnatur eller regelbunden verksamhet att välja mellan. Frivilliguppdrag finns till exempel vid gemensamma måltider, inom handledningen av klubbar och grupper, arbetet med att ordna evenemang och informera om dessa.

Vanda stad har invånarlokalerna runt om i Vanda. Följande förvaltas av staden:

- Myyrinki (Eldstadstorget 1, Myrbacka), [myyrinki@vantaa.fi](mailto:myyrinki@vantaa.fi)
- Kafnetti (Rautbergsgatan 3, Björkby), [kafnetti@vantaa.fi](mailto:kafnetti@vantaa.fi)
- Dickursby invånarlokal (Näckrosvägen 2 A, 4 vån.), [tikkurilanasukastila@vantaa.fi](mailto:tikkurilanasukastila@vantaa.fi)
- Katrinebergs gård (Katrinegränden 5, Sjöskog) [katriinaberginkartano@vantaa.fi](mailto:katriinaberginkartano@vantaa.fi)
- Korso invånarlokal (Korsovägen 2) [korsonasukastila@vantaa.fi](mailto:korsonasukastila@vantaa.fi)
- Håkansböle – invånarlokalen Skomarstorpet (Ryttarstigen 1) [asukastilaskomarsintorppa@vantaa.fi](mailto:asukastilaskomarsintorppa@vantaa.fi)
- Tuulikontti (Kontvägen 4) [tuulikontti.asukastila@vantaa.fi](mailto:tuulikontti.asukastila@vantaa.fi)
- Västerkulla invånarlokal (Tävlingsgränden 1) [lansimaenasukastila@vantaa.fi](mailto:lansimaenasukastila@vantaa.fi)

Invånarlokalerna som förvaltas av organisationer är Leinikki (Ranunkelvägen 22, Sandkulla) och Rubiini (Rubinringen 2 B, Kivistö).

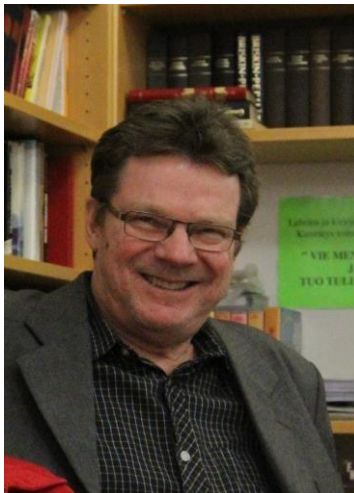


## Tillsammans mot ensamhet

Ari Rajainmäki ger lagrådgivning kostnadsfritt på Kafnetti en gång i veckan. Kafnetti hittade han i tiderna när han bodde i huset intill.

– Först undrade jag vad det fanns där bakom fönstergallren, men när jag klev in på kaffe märkte jag att det här är ju en trivsamt och gemytlig plats som besöks av trevliga människor.

Ari är jurist till utbildningen och han beslöt föreslå att han kunde erbjuda lagrådgivning gratis på Kafnetti.



Ari försöker hålla sig till rådgivning och undvika direkta åtgärder, till exempel att fylla i ansökningar för kundernas räkning.



– Jag är till sätten en medgörlig person och inte bara när det gäller arbetet. Jag försöker hjälpa alla som behöver hjälp och råd. Frivilligverksamheten gör en glad när man kan hjälpa andra människor.

Ari tycker att jämlikheten förverkligas på Kafnetti – det är en plats man kan komma till och bara vara.

– Kafnetti passar mig. Det lönar sig att delta modigt och med öppet sinne– det kan leda till positiva överraskningar, till exempel nya vänner.

# MEDBORGARVERKSAMHETEN GEMENSAMT BORD

Medborgarverksamheten Gemensamt bord inriktar sig på att minska ensamheten och utveckla den samhällsförankrade mathjälpen.

För varje frivillig som anmäler sig försöker man hitta en lämplig uppgift, antingen vid matsvinnsterminalen eller hos någon av mathjälpens samarbetsparter.

Kontakta oss: tfn 044 422 0401 eller läs mer: [www.yhteinenpoyta.fi](http://www.yhteinenpoyta.fi)



# FRIVILLIG SOM STÖD I INTEGRATIONSPROCESSEN

Frivilligverksamheten bland asylsökande och invandrare främjar välbefinnandet och integrationen. Som frivillig kan du vara till exempel stödperson, fadderfamilj, eller ledare eller assistent för en mångkulturell grupp. Frivilliga undervisar också i finska och ordnar utflykter.

Kontakta invandrarservicens frivilligverksamhet:  
[maahanmuuttajapalvelut@vantaa.fi](mailto:maahanmuuttajapalvelut@vantaa.fi)

## Det behövs också frivilliga som ströjobbar



Eija Sellmer undervisar i finska på asylmottagningen en gång i veckan, största delen av frivilligverksamheten går åt till att koordinera stödpersonverksamheten. Exempelvis kan det handla om att Eija söker en stödperson för dem som fått uppehållstillstånd med uppgift att hjälpa till med bostadssökning och handledning när det gäller lokala tjänster.

-Jag har också själv flera personer som jag stöder. Jag ger dem råd i vardagliga ärenden som hur man laddar ett resekort, skaffar ett bibliotekskort eller sorterar avfall. Allt sker på finska,

eftersom det är bra att öva sig i att tala ett nytt språk genom att göra olika saker i praktiken. Själv blir jag glad av frivilligverksamheten, den ger mig ett meningsfullt livsinnehåll. Jag har blivit bekant med människor som är likasinnade och de ger också mig mer energi.

Eija poängterar att även om man lätt blir väldigt engagerad i frivilligverksamheten så kan man också delta i mindre skala.

– Det är också värdefullt. Man behöver inte vara rädd för att binda sig desto mer eller regelbundet.

Eija tycker det är viktigt att stödja integrationen av asylsökande och invandrare

– Det kan vara svårt att bli bekant med finländare. I det sammanhanget tycker jag det är viktigt att vara en som bereder vägen för dem som integreras.

# FRIVILLIG TILLSAMMANS MED ÄLDRE OCH PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Frivilligverksamheten inom äldre och handikappservicen innebär att man går vid någons sida och delar glädje. Du kan vara frivillig ensam eller tillsammans med en grupp eller med personalen.

## KOMPIS MED EN ÄLDRE



När du är tillsammans med äldre kan du vara en vän eller någon att prata med för den äldre i hemmet eller på ett vårdhem. Du kan vara med och gå ut med de äldre eller hjälpa en äldre person att delta i minnes-, musik- eller motionsgrupper.

Du kan bli ledare för en kvartersklubb eller vara cykellots och ta med äldre människor på en uppfriskande cykelutfärd. Som följeslagare följer du med som stöd när en äldre person rör sig med allmänna fortskaffningsmedel och uträttar ärenden.

Kontakta oss:

- Stöd för boende i hemmet, tfn 040 700 5685, [vapaaehtoiset.avopalvelut@vantaa.fi](mailto:vapaaehtoiset.avopalvelut@vantaa.fi) (dagverksamhet, hemvård, seniorrådgivning, kvartersklubb, rikshacykel)
- Specialboende för äldre, tfn 050 312 1735 (vårdhemmen), tfn 050 314 5373 (servicehusen), [vapaaehtoiset.hoiva@vantaa.fi](mailto:vapaaehtoiset.hoiva@vantaa.fi)

## KULTURLOTSAR

En kulturlots är en kamratledare som är insatt i Vandas kulturutbud och följer med som sällskap på olika konst- och kulturevenemang. Kulturlots kan man bli efter att ha gått en avgiftsfri kurs som ordnas av kulturservicen, där man får bekanta sig med de olika lotsningsmålen och dessas utbud samt med vad det innebär att vara frivillig. Kontakta oss: tfn 043 826 9011 eller [kulttuuriluotsit@vantaa.fi](mailto:kulttuuriluotsit@vantaa.fi)

## FÖLJESLAGARVERKSAMHETEN

Följeslagarverksamheten är avsedd för äldre personer och andra stödbehövande som behöver stöd och handledning när de rör sig utanför hemmet och använder kollektiva trafikmedel. Med en följeslagare kan kunden till exempel gå till butiken eller banken, delta i någon hobbyverksamhet, gå till biblioteket eller någon annanstans för att uträtta ärenden. Det är meningen att man ska göra resorna med kunden i kollektiva trafikmedel. Kontakta oss per telefon 040 6712501 eller [menokaveri@vantaa.fi](mailto:menokaveri@vantaa.fi)

## SOM HJÄLP FÖR EN PERSON MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Du kan delta som frivillig i arbetet med personer med funktionsnedsättning på ett sätt som passar just dig, enligt din egen tidtabell, under vardagar och veckoslut, en gång eller regelbundet. Det finns platser runtom i Vanda. Du behöver ingen tidigare erfarenhet, det räcker med intresse och du introduceras och får stöd i ditt uppdrag. I arbetet med personer med funktionsnedsättning kan du till exempel gå på promenad och baka med kunderna, läsa, spela, diskutera, föra samtal, sjunga, dansa humpa och zumba. Frivilligarbetet med personer med funktionsnedsättning ger dig möjlighet att möta unika människor som vidgar dina vyer och öppnar ditt hjärta.

Kontakta oss: tfn 040 7005685 eller [vapaaehtoiset.avopalvelut@vantaa.fi](mailto:vapaaehtoiset.avopalvelut@vantaa.fi)



## KAMRATLEDARE OCH ASSISTENTER INOM IDROTTSSERVICEN

Frivilliga kamratledare stöder kunderna och hjälper handledaren när det gäller att uppmuntra till rörelse. Alternativ till grupper finns vid Björkby äldrecenter, Yrkeshögskolan Laureas gym i Dickursby, Woimanurkka i Korso och seniorgymmet i Håkansböle. Verksamheten riktar sig till specialgrupper och seniorer. Kontakta oss: tfn 050 314 6402.



### Frivilligverksamheten ger nya vänner

Airi Hokkanen har mycket på gång. Vid sidan av sina andra hobbyer är hon kamratledare på ett gym för seniorer och dessutom kulturlots. Hokkanen sökte omväxling via utbildningen seniorer med egen kompetens (senioriosaajakoulutus), då hon hade blivit änka och gått i pension.



– Jag har alltid varit en motionsintresserad person och därför har den egna frivilligverksamheten för det mesta inriktat sig på motion. Kulturlotsverksamheten har också varit mycket givande.

Frivilligverksamheten ger livet innehåll och energi, glädje och många nya vänner.

– När man lyckas hjälpa någon blir man också själv glad.

I utbildningen seniorer med egen kompetens fanns ett kamratgäng som bildade en grupp i österländsk dans. Gruppen har senare uppträtt flitigt

vid olika serviceenheter för äldre i Vanda och i invånarlokaler. Dansgruppen har haft över 120 uppträdanden under sex år. – Frivilligverksamheten har gett mig väldigt mycket. Det lönar sig ändå inte att gå med i alltför många verksamheter. Det är bra att se till att man själv får avkoppling. Jag kopplar av genom bär- och svamplockning.

## FRIVILLIGARBETE ÄR BELÖNANDE

Frivilligverksamhet är sådant arbete som utförs till förmån för enskilda människor eller grupper och som vem som helst som har det egna livet i balans och även resurser att dela med sig av kan börja med. Ersättningen för frivilligarbete är att man får glädje av det man gör, det betalas ingen ekonomisk ersättning för det. Frivilligverksamhet ersätter inte under några som helst omständigheter det arbete som utförs av yrkeskunniga utan är ett komplement till detta.

Vanda stads anställda introducerar dig i verksamheten samt handleder och stöder dig. I vissa krävande frivilliguppdrag hänvisas du först till en kurs. Utöver utbildning och stöd ordnas också gemensamma möten och rekreation för de frivilliga. Som frivillig inom staden försäkras du också i händelse av olycksfall.

En frivillig följer frivilligverksamhetens principer, av en frivillig förväntas pålitlighet och hänsynsfullhet. I Vanda verkar hundratals frivilliga – kvinnor och män, från ungdomar till pensionärer.

Du blir en del av ett glatt gäng och kommer med i en betydelsefull verksamhet tillsammans med andra. Du kan delta i frivilligverksamheten under en längre tid eller bara en enstaka gång under något evenemang. Du kan hålla en paus eller sluta med ditt uppdrag genom att komma överens om detta med kontaktpersonen.

Vandas nätverk inom frivilligverksamheten ordnar kurser i frivilligverksamhet på olika håll i staden. Läs mer: [vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta](http://vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta)

Du bestämmer själv hur du anpassar verksamheten till din vardag.

Vi försöker hitta ett lämpligt frivilliguppdrag till alla intresserade. Berätta vad du har för önskemål – det finns många möjligheter. Att ge av sin tid till någon annan och dela gemensamma stunder är den bästa av gåvor. Verksamheten koordineras av medlemmarna i Vandas nätverk inom frivilligverksamheten. Vi väntar på att du ska kontakta oss – kom med!



[vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta](http://vantaa.fi/vapaaehtoistoiminta)  
[vapaaehtoistoiminta@vantaa.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@vantaa.fi)  
09 839 11 (vaihde)

Vanta stad,  
4 upplagan

2021



**Vantaa  
Vanda**