

# **TERVETULO!**

**Valitsethan kuvakortin,  
joka vastaa kysymykseen:**

**MITÄ TOIVON VAPAAEHTOISTOIMINNALTA?**



# VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN- KOULUTUS

HYVINKÄÄN VALIKKORYHMÄN  
YHTEISKOULUTUS

KOULUTUKSEN I. OSA



Valikkoverkosto

Hyvinkää

# **11.9. TAVOITTEENA MILLAINEN VAPAAEHTOINEN VOISIN OLLA?**

- Tiedän mihin olen lähdössä mukaan
- Oivallan millainen vapaaehtoistoiminta voisi kiinnostaa minua
- Tutkittua tietoa vapaaehtoistoiminnasta

Kouluttajina Heidi Kokko, Hyvinkään Yhdistykset ry ja  
Suvi Sillanpää, Hyvinkään seurakunta

# MIHIN OLEN LÄHDÖSSÄ MUKAAN?

**Tutustu kerralla moniin  
vapaaehtoistoimintamahdollisuuksiin**  
**Voit valita mihin lähdet mukaan!**

- Koulutuskokonaisuus toteutetaan yhteistyössä kolmannen sektorin, kunnan, seurakunnan sekä muiden yhteistyötahojen välisenä laaja-alaisena kokonaisuutena.
- Hyvinkäällä ensikertaa 2018
- Vastaava koulutuskokonaisuutta järjestetään Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston voimin eri puolilla Keski-Uuttamaata
- Uutta 2023 Hyvinkäällä on opintopisteiden suorittamismahdollisuus



# 2023 MUKANA

SISKOT  
JA  
SIMOT



HYVINKÄÄN SEURAKUNTA  
*Palvelu – Diakoniatyö*



Hyvinkään Seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry



FinFami



Punainen Risti



HYVINKÄÄN  
NUORISOASUNTOYHDISTYS RY

# KOULUTUKSEN RAKENNE



ValikkoVerkosto

- Koulutuskokonaisuus toteutetaan Hyvinkään Valikkoryhmän yhteistyönä
- **Kaikille yhteiset osuudet toteutetaan aina Kipinässä klo 17.30-19.45 :**
  - Peruskoulutusilta 1. ma 11.9. Millainen vapaaehtoinen voisin olla?
  - Peruskoulutusilta 2. ma 18.9. Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja oikeudet
  - Peruskoulutusilta 3. ma 25.9. Miten toimin vapaaehtoisena?
  - Päätösilta ma 6.11. Päätösilta, koulutuksen koonti
- **Jokainen valitsee lisäksi itseä kiinnostavat moduulit/moduulin:**
  - Aikavälillä 26.9.-6.11. → erikseen ilmoitetuissa paikoissa
  - Jokaisesta moduulista vastaa yksi tai useampi toimija
  - Moduuleita on yhteensä kymmenen
- Opintopisteitä suorittavat tekevät lisäksi itsenäisen opintotehtävän.

# JOS SUORITAT OPINTOPISTEET

**Opintopisteiden suorittaminen on täysin vapaaehtoista!**

- **Kurssi koostuu**
  - yhteisistä luentoilloista,
  - valinnaisista syventävistä illoista,
  - annetusta kirjallisesta tutustumismateriaalista nettisivustoilla
  - sekä oppimistehtävistä.
- **Kurssi arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.** Osaaminen osoitetaan aktiivisella osallistumisella ryhmäkokouksiin ja oppimistehtävällä.  
1 opintopiste = 27 oppituntia
- **Täytä kirjallinen suostumus ja palauta se 18.9. kerralle.**  
Ota mukaan passi ja henkilökortti.

# OSAAMISTAVOITTEET

- Kurssilla tutustutaan monipuolisesti vapaaehtoistoimintaan ja sen eri muotoihin ja periaatteisiin. Kurssi koostuu yhteisistä luentoilloista, valinnaisista syventävistä illoista, annetusta kirjallisesta tutustumismateriaalista nettisivustoilla sekä oppimistehtävästä.
- Kurssin tavoitteet:
- Kurssin suoritettuaan opiskelija saa valmiuksia toimia vapaaehtoisena sekä työkaluja myös oman hyvinvoinnin tukemiseksi.
- Kurssin suoritettuaan kurssin opiskelija:
  - - tuntee oman alueen vapaaehtoistoimijoita ja järjestöjä
  - - tuntee vapaaehtoistoiminnan periaatteet (toimijoiden roolit, vastuut, oikeudet)
  - - osaa hakeutua vapaaehtoistoimintaan



# OPPIMISTEHTÄVÄ, JOS SUORITAT OPINTOPISTEET

## AINEISTO 1:

Valitse kolme-neljä artikkelia luettavaksi kokoelmasta: Vapaaehtoistoiminnan arvo.

[https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf)

## AINEISTO 2:

Tutustu vapaaehtoisten hyvinvoinnin oppaan lukuihin 1, 3 ja 8: <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/>

- 1: Alkusanat: Etsi valoa, jaksat pimeyttäkin
- 3: Miten vapaaehtoistoiminta luo hyvinvointia?
- 8: Vinkit jaksamiseen vapaaehtoistoiminnassa

## TEHTÄVÄ:

**Pohdi näiden aineistojen ja kurssin sisältöjen pohjalta kirjallisesti, (yhteensä noin 2-3 sivua, A4, fonttikoko 12, riviväli 1-1,5)**

1. Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä (esim. yhteiskunnalle, avunsaajalle, avunantajalle ja/tai itsellesi). Otsikoi itse.
2. Minä vapaaehtoisena: pohdinta mitä minä voisin antaa, mitä minä voisin saada?
3. Oivallukseni kurssilta - oppimispäiväkirja, poimi esimerkiksi kultakin illalta jokin ajatus/oivallus/asia, joka sinua puhutteli.

**Palautus:** Heidi Kokolle, to 2.11.2023 mennessä [heidi.kokko@hyvy.fi](mailto:heidi.kokko@hyvy.fi)



HYVINKÄÄ

# Hyvinkään Opisto - opintopistekurssit



# Opintopistekurssi – mitä tarkoittaa?

- Opisto tarjoaa osan kursseista opintopistekursseina
  - Kurssin voi halutessaan suorittaa opintopistekurssina eli hyväksytysti suoritettun kurssin opintopisteet kirjataan Koski-tietokantaan
    - Voit opiskella kurssilla myös suorittamatta opintopisteitä
- Opintopistekurssi:
  - Kurssiin on kirjattu kurssin osaamistavoitteet
  - Kurssi arvioidaan
  - Kurssista arvioidaan hyväksytty – hylätty asteikolla
  - Kurssista saa opintopisteitä (1 opintopiste on 27 tuntia työtä)
  - Hyväksytyt kurssisuoritukset viedään Koskeen





# Mitä opintopistekurssi tarkoittaa opiskelijalle?

Kurssin alkaessa

- Koski-tietokanta
  - ✓ Jokainen opintopistekurssin suorittava allekirjoittaa suostumuslomakkeen
  - ✓ **Lomakkeen palautuksen yhteydessä opiskelijan henkilöllisyys todennetaan virallisesta henkilötodistuksesta**

Kurssin aikana

- Opiskelija suorittaa opettajan laatimat kurssin tavoitteiden mukaiset arviointitehtävät
- Hyväksytyyn suoritukseen tarvittava näyttö käydään läpi kurssin opettajan kanssa



# Mitä opintopistekurssi tarkoittaa opiskelijalle?

Kurssin jälkeen

- Kurssin arviointi (hyväksytyt kurssit) sekä opintopisteet viedään Koski-tietokantaan

Huom! Suostumuksen tietojen siirtämiseen voi perua milloin tahansa.



**Kiitos!**

**VAPAAEHTOIS-  
TOIMINTA TEKEE  
SINULLE HYVÄÄ!**

[kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/miten-vapaaehtoistoiminta-luo-hyvinvointia/](https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/miten-vapaaehtoistoiminta-luo-hyvinvointia/)

# VAPAAEHTOISTOIMINTA

on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta, maailman muuttamista, epäkohtiin puuttumista, halua tehdä hyvää lähellä tai kaukana ja paljon muuta.

**Tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin** tai hyödyntämällä jotain erityisosaamistaan.

**Vapaaehtoistoiminta on palkatonta** ja perustuu vapaaseen tahtoon ja valintaan. Jokainen valitsee itse, minkä asian eteen haluaa tehdä vapaaehtoistyötä.

Kansalaisareena





# VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS

- Hyödyttää niin tekijäänsä kuin kohdetta
- Vapaaehtoinen oppii uusia taitoja, kokee iloa, tutustuu uusiin ihmisiin, saa uusia kokemuksia ja parhaimmillaan kokee voimaantuvansa
- Vapaaehtoistoiminnalla mm. ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, lisätään osallisuutta, edistetään taidetta ja kulttuuria, ylläpidetään urheiluseuratoimintaa, pidetään luonto ja ympäristö puhtaana ja monin tavoin edistetään ihmisten ja eläinten hyvinvointia...



Jos haluat olla onnellinen tunnin  
– ota päiväunet.

Jos haluat olla onnellinen päivän  
– mene kalaan.

Jos haluat olla onnellinen vuoden  
– peri omaisuutta.

Jos haluat olla onnellinen koko  
loppuelämäsi – auta muita.

Kiinalainen sananlasku



# VALITSE YKSI TAI USEAMPI MODUULI

- Voit valita yhden tai useamman moduulin
- **Lisätietoja** moduulista tai vapaaehtoistehtävästä vastaavalta yhteyshenkilöltä, jotka on koottu vihon loppuun ja kotisivuille

**ILMOITTAUDU MODUULIN  
YHTEYSHENKILÖLLE!**

# MAHDOLLISUUKSIA HYVINKÄÄLLÄ

[www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/](http://www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/)

**ke 25.10. klo 17.30-19.45**

**Etänä, Teams**

**045 129 7029**

# **SAIRASTUNEIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ TUKEMINEN**

**OMAIISOIVA, FINFAMI  
JA OLKA HYVINKÄÄ**



**SAIRAALA-  
VAPAA-  
EHTOINEN**



**26.9 klo 14–17.30 → Hakuaika päättyy 19.9.  
045 138 4262**

**Koulutus järjestetään  
kevällä 2024  
uusissa tiloissa  
p. 045 168 4577**

**Tule  
tapahtumaan  
vapaaehtoiseksi!**  
Palapelitunaus tai  
Kummituksia ja  
kohtaamisia

# **VAPAA- EHTOISEKSI ONNENSILTAAN**

**HYVINKÄÄN YHDISTYKSET RY**



**Ma 9.10.**

**klo 17.30 – 20.00**

**0400 419148**

**PUNAISEN  
RISTIN  
KOTOUTUMISEN  
TUKI**

**PUNAINEN RISTI HYVINKÄÄN  
OSASTO**

**Punainen Risti**   
Röda Korset



**ke 11.10.23**  
**klo 17.30-20.30**  
**0400 487 045**

**PUNAISEN RISTIN  
YSTÄVÄTOIMINNAN  
VAPAAEHTOISEKSI**

**PUNAINEN RISTI HYVINKÄÄN  
OSASTO**

**Punainen Risti**   
Röda Korset

ti 24.10.2023 klo 18-21  
[essi.poytalaakso@hnay.fi](mailto:essi.poytalaakso@hnay.fi)

# WÖRTTI- TUKIHENKILÖ- TOIMINTA



HYVINKÄÄN  
NUORISOASUNTOYHDISTYS RY



**Ke 1.11 klo 16.30-19.30**  
**040 559 6319**

# **SOITTO- KAVERI**

**HYVINKÄÄN  
SEURAKUNTA**



**AIKUISENA  
LEIREILLÄ JA  
KERHOISSA**

HYVINKÄÄN  
SEURAKUNTA



**Ti 3.10.2023 klo 17.30-19.30**

**[kirsi.kupiainen@evl.fi](mailto:kirsi.kupiainen@evl.fi) ja [anna-mari.tukeva@evl.fi](mailto:anna-mari.tukeva@evl.fi)**

# NETTI- SAAPAS

HYVINKÄÄN  
SEURAKUNTA



Syksyllä 2023 viikonloppukoulutus  
[kirsi.kupiainen@evl.fi](mailto:kirsi.kupiainen@evl.fi) ja [janne.ronni@evl.fi](mailto:janne.ronni@evl.fi)

ke 4.10.23 klo 17-19

041 314 9352

**POP UP –  
KEIKKOJA  
ILMAN  
SITOUTUMIS-  
PAKKOA**

**SISKOT JA SIMOT RY**



**MUITA ALUEEN  
TOIMIJOITA**



# TUTUSTUMINEN

- Olet valinnut kuvakorteista kuvan:

## **MITÄ TOIVON VAPAAEHTOISTOIMINNALTA?**

1. Muodostakaa noin 3 henkilön ryhmä
2. Kerro lyhyesti kuka olet ja miksi valitsit kuvakortin
3. Lopuksi vertailkaa toiveitanne ja **valitkaa pari yhteistä toivetta.**
4. Kirjoittakaa valitut toiveet erillisille A4 –arkeille.
5. Palauttakaa toiveet eteen.
6. Siirtykää omassa tahdissa tauolle, jatketaan klo 19:00



**JATKETAAN  
KLO 19:00**



- IHMISTEN TUKEMINEN
- SUOMEN KIELEN OPETTAMINEN
- "ELÄINTERAPIA"

- ystävyyttä asiakkaiden kanssa ja muiden vapaaehtoisten kanssa
- tuottaa iloa molemmille, antoisaa
- antaa konkreettista apua.

Pari yhteistä tehtävää

1. Per up - tunteiden ajatuksen kartoitus  
pääsee kokeilemaan erilaisia tapoja auttaa  
ja löytää oma tuntu osallista toimintaa

2. Keskusteluun tulolista

- oppi tuntemaan erilaisia kieliverroja
- viikkukokoukseen osallistuminen
- oppi kokeilemaan omaa kielitaitoa erityispiirteillä
- mitä ei osannutkaan, kun alkoi

- ILOA ELÄINTOIMINTA
- YHTEISTYÖTÄ EI SOVELLUA, YHTEISBUROKRATIA
- LAAJEMMAN NIUKKUUDEEN HEDMÄMINEN
- VAIKEMMAT PITÄVÄT HUOLTA HEILUMHISTA

- YMMÄRRÄN MIHIN SITOUHDUN,
- KUINKA USEIN OLEN VALMIS TOIMIMAAN.
- YHDESSÄ TOIMIMINEN, KAIKKEA EI TARVITSE OSATA.
- NÄEN UUSIN SILMIN ASIOITA.
- ANTAESSAAN SAA.

Sopiva tehtävä  
Ajankäyttö  
riittävä

# **VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN TIETOISKU**

**SUVI SILLANPÄÄ, DIAKONIATYÖNTEKIJÄ,  
HYVINKÄÄN SEURAKUNTA**

**PALJONKO  
VAPAAEHTOISTOIMINTAA  
TEHDÄÄN?**



# VAPAAEHTOISTOIMINTA SUOMESSA

- Kansalaisareenan teettämä tutkimus 2021
- 1094 vastaajaa
- Viimeisen 12 kk:den aikana vapaaehtoistoiminnassa oli ollut mukana 47 % vastaajista.
- 66 % ollut mukana jonkin yhteisön organisoimassa toiminnassa, 30 % vapaasti organisoituneessa toiminnassa, 4 % ei osannut sanoa.

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>

## Yleisimpiä toimialoja:

- ✓ Liikunta ja urheilu
- ✓ Lapset ja nuoret
- ✓ Asukas-, asuinalue- tai kylätoiminta
- ✓ Seniorit ja ikäihmiset

## Yleisimpiä tehtäviä:

- ✓ Auttaminen
- ✓ Hallinto- ja luottamustehtävät
- ✓ Tiedottaminen, viestintä ja julkaisutoiminta
- ✓ Talkootyö

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>

- Keskimäärin edellisen 4 viikon aikana oli tehty 12,90 tuntia vapaaehtoistyötä.
- Pitkäkestoista oli tehnyt 39 % vastaajista, lyhytkestoista 40 % ja molempia yhtä paljon 21 %.
- Vastaajista säännöllistä vapaaehtoistyötä oli tehnyt 43 %, satunnaista 42 % ja molempia yhtä paljon 15 %.

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>

- 28 % aikoo tehdä enemmän kuin nyt, 36 % yhtä paljon, muut vähentävät tai lopettavat, tai eivät aloita.
- 54 % keskittyy kasvokkaiseen toimintaan, 11 % verkossa, muut molemmissa.
- 54 % haluaa toimia organisoituneesti, 18 % vapaasti organisoituen, muut epävarmoja.

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>



# MITÄ VAPAAEHTOISTYÖTÄ TEKEVÄT AJATTELEVAT?

- Vapaaehtoistyö.fi –palvelun valtakunnallinen vapaaehtoisten kysely kesä-syyskuussa 2022, vastaajia 995.
- Olen oppinut uusia taitoja toimiessani vapaaehtoisena (85,3 % samaa mieltä.)
- Vapaaehtoisuus on lisännyt sosiaalisia kontaktejani. (88,8 % samaa mieltä.)
- Vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti elämääni. (92,5 %)
- Vapaaehtoisuus saa minut kokemaan merkityksellisyyden tunnetta. ( 92,3 %)

Lähteet: Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022.

# MIKÄ VAPAAEHTOISIA MOTIVOI?

- Halu auttaa. (74 %)
- Vapaaehtoisuus tuo minulle hyvää mieltä. (74 %)
- Vapaaehtoisuus tarjoaa minulle mielekästä tekemistä/harrastuksia. (61%)
- Haluan laittaa hyvän kiertämään. (47%)
- Saan uusia ystäviä. (43%)

Lähteet: Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022.

Mukaan vaan,  
iloisella mielellä.  
Osaat kyllä.

Ole oma  
itsesi ja  
hyödynnä  
vahvuuksiasi.

Osallistukaa  
kaikkeen  
koulutukseen,  
tapaamisiin yms.  
Se antaa paljon!

Aina voit auttaa!  
Se pienikin  
juttu/asia/tehtävä  
on arvokas ja  
tärkeä.

Pitää huolehtia  
ensin omasta  
jaksamisesta ennen  
kuin voi auttaa  
täysipainoisesti  
muita.

Omien voimien  
mukaan. Joskus on  
syytä kieltäytyä  
keikasta.

Vapaaehtoistyö  
lisää sosiaalisen  
osallisuuden  
tunnetta.

Vapaaehtoistyöstä  
saa paljon  
enemmän kuin mitä  
siihen antaa!

Ole oma itsesi.  
Kohtele  
kunnioittavasti  
joiden luona käyt.  
Älä mene kiireen  
kanssa.

Aluksi voi tuntea suurtakin  
epävarmuutta ja kokea  
olevansa tehtävään  
kykenemätön. Tekemällä  
kuitenkin oppii ja varmuus  
lisääntyy, vaikka aina  
tunteekin olevansa yhtä lailla  
uuden edessä.

# **18.9. TAVOITTEENA VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET JA OIKEUDET**

- Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet
- Mitkä ovat vapaaehtoistoiminnan periaatteet?
- Miten toimin pulmallisissa tilanteissa?

Kouluttajana Heidi Kokko, Hyvinkään Yhdistykset ry

**MUISTA  
ILMOITTAUTUA  
MODUULIIN!**

**[WWW.HYVY.FI/VAPAAEHTOISKOULUTUS/](http://WWW.HYVY.FI/VAPAAEHTOISKOULUTUS/)**

# **OLETHAN PALAUTTANUT KUVAKORTIN?**

**NE ON LAINAA VAAN! ;)**

**KIITOS KAIKILLE,  
NÄHDÄÄN ENSI  
VIIKOLLA!**

**MA 18.9. KLO 17.30-19.45  
KIPINÄSSÄ**