



Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

# VUOSI- KERTOMUS

2024



Yhdistyksen työntekijät Huittisissa tammikuussa 2024.

# SISÄLLYS

3

**JOHDANTO**

4

**TOIMINTAYMPÄRISTÖ**

5

**VERTAISTUKITOIMINTA**

6

**YHDISTYSTOIMINTA**

7

**ALS-VERTAISTUKIHANKE 2022-2024**

8

**ASKELEET KOHTI KESTÄVÄMPÄÄ KEHITYSTÄ**

10

**AVUSTAJAKESKUS 30V.**

11

**VAIKUTTAVAA VAPAAEHTOISTOIMINTAA 30 VUOTTA**



Maisemakuva työntekijän työmatkan varrelta.

## JOHDANTO

Vuosi 2024 on ollut Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry:lle jälleen merkityksellinen ja toiminnantäyteinen. Yhdistyksen tehtävänä on edistää lihassairauksia sairastavien ja heidän läheistensä hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea, tietoa ja monipuolisia toimintamahdollisuuksia.

Kuluneen vuoden aikana olemme jatkaneet työtämme jäsenistömme hyväksi järjestämällä tapahtumia, tukemalla jäsentemme arkea ja vaikuttamalla lihastautia sairastavien oikeuksiin. Lisäksi Lounais-Suomen Avustajakeskus on ollut keskeinen osa toimintaamme, mahdollistaen henkilökohtaisen avun välityksen ja tukipalvelut niitä tarvitseville. Avustajakeskus on tarjonnut tukea sekä avustajille että avustettaville, varmistaen, että arki sujuu mahdollisimman itsenäisesti ja laadukkaasti. Vuosi oli keskuksen toiminnan 30v juhlavuosi.

Tässä vuosikertomuksessa käymme läpi vuoden keskeiset tapahtumat, saavutukset ja yhteistyöhankkeet. Kiitämme lämpimästi kaikkia jäseniämme, vapaaehtoisia, yhteistyökumppaneita ja tukijoitamme, jotka ovat olleet mukana tekemässä tästä vuodesta onnistuneen.

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry jatkaa työtään jäsentensä hyväksi myös tulevana vuonna – yhdessä olemme vahvempia!

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry  
Viivi Kurkilahti, puheenjohtaja

# TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry toimii osana valtakunnallista lihastautiyhdistysten verkostoa, keskittyen erityisesti Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueilla asuvien lihassairauksia sairastavien ja heidän läheistensä tukemiseen. Yhdistyksen toimintaympäristö muodostuu useista eri tekijöistä, jotka vaikuttavat toimintaamme ja palveluidemme kehittämiseen.

## SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON UUDISTUS

Vuosi on ollut merkittävä sote-uudistuksen etenemisen kannalta. Hyvinvointialueiden käynnistyminen on vaikuttanut henkilökohtaisen avun, kuntoutuspalveluiden ja muiden vammaispalveluiden järjestämiseen. Muutokset ovat tuoneet sekä uusia mahdollisuuksia että haasteita, ja yhdistys on aktiivisesti seurannut kehitystä sekä vaikuttanut jäsentensä oikeuksien turvaamiseen.

## JÄRJESTÖKENTÄN MUUTOKSET JA YHTEISTYÖ

Kolmannen sektorin rooli palveluiden tuottajana ja edunvalvojana on ollut edelleen keskeinen. Yhdistyksen yhteistyö muiden vammaisjärjestöjen, kuntoutuslaitosten, oppilaitosten ja hyvinvointialueiden kanssa on vahvistunut. Lounais-Suomen Avustajakeskus on jatkanut henkilökohtaisen avun ja vapaaehtoisten välitystoimintaa, ja palveluiden kysyntä on ollut kasvussa.



## TALOUDELLISET JA RAHOITUKSELLISET HAASTEET

Julkisen rahoituksen muutokset ja avustusten hakuprosessit ovat vaikuttaneet yhdistyksen toimintaan. Rahoituksen jatkuvuuden turvaaminen on edellyttänyt entistä aktiivisempaa varainhankintaa ja uusien yhteistyömuotojen kehittämistä. Yhdistys on hyödyntänyt erilaisia hankerahoituksia ja lahjoitusvaroja toimintansa turvaamiseksi.

## JÄSENTEN TARPEET JA TOIMINTAYMPÄRISTÖN MUUTOKSET

Lihassairauksia sairastavien henkilöiden tarpeet ovat moninaiset ja muuttuvat ajan myötä. Teknologian kehitys, kuten digitaaliset etäpalvelut ja apuvälineiden uudet innovaatiot, ovat avanneet uusia mahdollisuuksia arjen sujuvuuden parantamiseen. Samalla on tärkeää huolehtia saavutettavuudesta ja esteettömyydestä, jotta kaikki jäsenet voivat osallistua toimintaan yhdenvertaisesti.

## TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT

Yhdistys seuraa tiiviisti toimintaympäristön muutoksia ja kehittää palveluitaan vastaamaan jäsentensä tarpeisiin. Sote-uudistuksen vaikutusten selkiytyessä yhdistyksen rooli neuvonnassa, vaikuttamistyössä ja vertaistuen tarjoajana korostuu entisestään. Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry jatkaa työtään varmistaakseen lihassairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen mahdollisimman hyvän elämänlaadun ja osallisuuden yhteiskunnassa. ■



Vertaisten virkistysristeily syyskuussa 2024.

## VERTAISTUKITOIMINTA

Vuonna 2024 Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen vertaistukitoiminta jatkui aktiivisena ja monipuolisena. Yhdistys järjesti vuoden aikana yhteensä 56 vertaistukitilaisuutta, joissa oli yhteensä 249 osallistujaa.

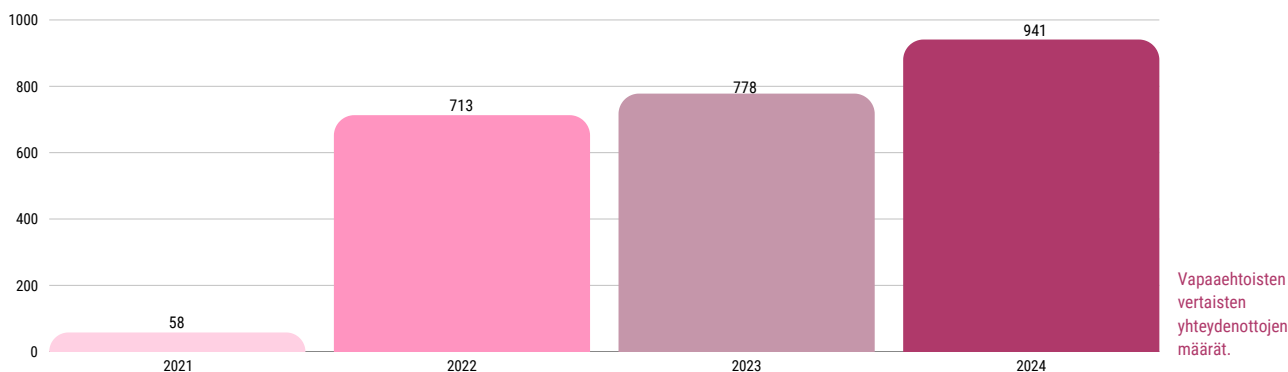
Vertaistukiryhmien ohjaamisessa vapaaehtoisten panos oli merkittävä. Neljä aktiivista vertaistukiryhmää toimi vapaaehtoisten vertaistukihenkilöiden vetäminä. Heidän sitoutumisensa ja kokemustensa jakaminen loivat ryhmiin luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin, joka tuki osallistujien hyvinvointia.

Vuoden aikana yhdistys laajensi vertaistuen saavutettavuutta liittymällä mukaan Toivo-sovellukseen.

Tämä digitaalinen alusta tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen myös etänä, ja sen kautta vertaistukea voivat saada myös ne, joille fyysisiin tapaamisiin osallistuminen on haastavaa. Kaksi vapaaehtoistamme liittyi Toivo-sovellukseen tarjoten tukeaan myös tätä kautta.

Yhteydenottojen määrä vertaistukihenkilöille on ollut kasvussa vuoden 2024 aikana, mikä kertoo vertaistuen tarpeen lisääntymisestä.

Yhdistys huomioi myös vertaistukihenkilöidensä jaksamisen ja hyvinvoinnin syyskuussa järjestetyllä virkistysristeilyllä, jossa osallistujilla oli mahdollisuus sekä ohjattuun ohjelmaan että vapaamuotoiseen yhdessäoloon. ■



# YHDISTYSTOIMINTA

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen toiminta vuonna 2024 oli monipuolista ja tarjosi jäsenilleen niin asiantuntijatietoa kuin virkistäviä yhteisiä hetkiä.

Yhdistys järjesti vuoden aikana yhteensä 82 tilaisuutta, joissa oli yhteensä 617 osallistujaa. Tilaisuudet tarjosivat mahdollisuuden oppia uutta, saada vertaistukea sekä viettää aikaa yhdessä muiden jäsenten kanssa.

Vuoden aikana järjestettiin useita asiantuntijaluentoja, joissa käsiteltiin muun muassa autoilun apuvälineitä, pienapuvälineitä, ravitsemusta, omaa jaksamista sekä Satakunnan hyvinvointialueen ajankohtaisia kuulumisia. Nämä luennot tarjosivat tärkeää tietoa ja tukea jäsenistölle heidän arkeensa liittyvissä asioissa.

Virkistysellistä toimintaa oli tarjolla mm. teatterimatalla, risteilyillä sekä joulujuhlissa. Nämä tapahtumat tarjosivat osallistujille elämyksiä ja mahdollisuuden rentoutua hyvässä seurassa.

Soveltavan liikunnan mahdollisuuksia oli tarjolla sekä Varsinais-Suomessa että Satakunnassa, ja monenlaiset liikuntaryhmät mahdollistivat osallistujille sopivan ja turvallisen tavan liikkua omien kykyjensä mukaan.

Yhdistys jatkaa aktiivista toimintaansa myös tulevinä vuosina, tarjoten monipuolisia mahdollisuuksia niin tiedon saamiseen, liikuntaan kuin virkistykseenkin.

## VAIKUTTAMISTA VAMMAISNEUVOSTOISSA

Yhdistyksemme jäsenet toimivat aktiivisesti useiden kuntien vammaisneuvostoissa, edustaen mm. Turun, Auran, Loimaan, Euran, Porin ja Keski-Satakunnan alueita. Vuoden 2024 aikana laajensimme vaikuttavuuttamme entisestään, kun saimme edustajat myös Kaarinan ja Pyhärannan vammaisneuvostoihin. Lisäksi osa jäsenistämme vaikuttaa hyvinvointialueiden Varhan ja Satasoten vammaisneuvostoissa, edistään vammaisten henkilöiden oikeuksia ja osallistumismahdollisuuksia laajemmalla alueella. ■



Jäsenkirjeen postitustalkoot tammikuussa 2024.



Turun joulujuhlat joulukuussa 2024.



Pienapuväline-esittely Porissa huhtikuussa 2024.



## ALS-VERTAISTUKIHANKE 2022-2024

Vuonna 2024 päättyi Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen ALS-vertaistukihanke, joka on vuosien 2022–2024 aikana laajentanut ja vahvistanut vertaistukitoimintaa ALS-diagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen.

Hankkeen aikana yhdistys sai uusia vertaistukihenkilöitä, mikä on vahvistanut vertaistuen saatavuutta. Fyysiset ALS-vertaistukiryhmät käynnistettiin uudelleen Turussa ja Porissa, tarjoten mahdollisuuden kohtaamisiin ja kokemusten vaihtoon kasvotusten.

Lisäksi hankkeen aikana käynnistettiin ALS-verkkovertaistapaamiset, joka on saavuttanut suurta suosiota myös Lounais-Suomen rajojen ulkopuolella. Verkkovertaistuki mahdollistaa vertaistuen myös heille, jotka eivät voi osallistua fyysisiin tapaamisiin.



**Vuonna 2024 yhteydenottoja  
ALS-vertaistukihenkilöille tuli  
yhteensä 372!**

Yhdistys tekee yhteistyötä molempien hyvinvointialueiden kuntoutusohjaajien kanssa, minkä ansiosta tieto vertaistuesta tavoittaa myös ne sairastavat, jotka eivät vielä ole jäseniä.

Yhdistyksen kotisivuille lisättiin ALS-sivu, josta löytyy tietoa sairaudesta sekä ajankohtaiset vertaistukitilaisuudet. Tämä auttaa tavoittamaan yhä useampia sairastavia ja läheisiä.

Lisäksi vertaistukea tarvitseville ALS-diagnoosin saaneille pyritään etsimään tarvittaessa kahdenkeskeistä tukea heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan. Tämä varmistaa, että jokainen sairastava saa tarvitsemansa tuen hänelle sopivimmalla tavalla.

Vaikka hanke on nyt päättynyt, sen aikana kehitetyt toimintamuodot jäävät osaksi yhdistyksen vertaistukitoimintaa. ALS-vertaistuki jatkaa kehittymistään ja tarjoaa sairastaville ja heidän läheisilleen arvokasta tukea myös tulevaisuudessa. ■



## ASKELEITA ON OTETTU KOHTI KESTÄVÄMPÄÄ KEHITYSTÄ VUONNA 2024

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry ja Avustajakeskus ovat sitoutuneet edistämään kestävästä kehitystä kaikessa toiminnassaan. Kestävä kehitys tarkoittaa meille ekologisten, sosiaalisten ja taloudellisten näkökulmien huomioimista, jotta voimme tukea lihassairauksia sairastavia ja heidän läheisiään sekä asiakkaita ja avustajia pitkäjänteisesti ja vastuullisesti. Kestävä kehitys voi toteutua vain silloin, kun se yhdistää ekologisen, taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen kestävyden.

### EKOLOGINEN KESTÄVYYS

Yhdistys pyrkii vähentämään toimintansa ympäristövaikutuksia esimerkiksi seuraavin toimenpitein:

- Digitaalisten palveluiden hyödyntäminen: Etäosallistumismahdollisuuksia ja sähköisiä viestintäkanavia kehittämällä vähennämme matkustamisesta aiheutuvia päästöjä ja paperinkulutusta.
- Kestävät hankinnat: Toimistotarvikkeiden, tapahtumamateriaalien ja muiden hankintojen osalta suosimme ympäristöystävällisiä ja pitkäikäisiä tuotteita.
- Jätteen vähentäminen ja kierrätys: Pyrimme minimoimaan jätteen määrää ja edistämään kierrätystä kaikissa tiloissamme.

Yksi tärkeimmistä muutoksista on ollut siirtyminen sähköiseen tietojen käsittelyyn avustajien palkanlaskennassa. Työnantajan toimittamat avustajan tunti- ja vuorokautiset makset tallennetaan sähköiseen muotoon. Tämä on vähentänyt paperin kulutusta ja edistänyt luonnonvarojen säästämistä, mikä tukee ekologista kestävyttä. Tämä myös helpottaa arkistointia ja säästää tilaa sekä aikaa, jos pitää tutkia vanhoja aineistoja.

Lisäksi olemme panostaneet viestinnän sähköistämiseen. Olemme lähettäneet tiedotteet ja kirjeet asiakkaille, työnantajille ja avustajille ensisijaisesti sähköpostilla aina, kun se on ollut mahdollista. Tämä on vähentänyt postitukseen kuluva työmäärää, mikä on tehnyt toiminnastamme entistä tehokkaampaa ja ympäristöystävällisempää.

## SOSIAALINEN KESTÄVYYS

Sosiaalinen kestävyys on toimintamme ytimessä, sillä edistämme yhdenvertaisuutta ja osallisuutta seuraavin tavoin:

- Esteettömyys ja saavutettavuus: Kaikessa toiminnassamme varmistamme, että jäsenemme voivat osallistua yhdenvertaisesti. Tämä tarkoittaa esteettömiä tapahtumapaikkoja, selkeää viestintää ja apuvälineiden huomioimista.
- Vertaistuki ja yhteisöllisyys: Kannustamme jäseniämme osallistumaan aktiivisesti yhdistyksen toimintaan ja tarjoamme monipuolisia tukimuotoja heidän hyvinvointinsa edistämiseksi.
- Reilu ja turvallinen työympäristö: Lounais-Suomen Avustajakeskuksen kautta välitetty henkilökohtainen apu perustuu reiluihin työehtoihin ja avustajien hyvinvoinnin tukemiseen.

## TALOUDELLINEN KESTÄVYYS

Varmistamme yhdistyksen taloudellisen kestävyys ja toiminnan jatkuvuuden seuraavilla keinoilla:

- Monipuolinen rahoituspohja: Hyödynnämme avustuksia, hankerahoituksia ja varainhankintaa varmistaksemme toiminnan jatkuvuuden.
- Vastuullinen taloudenpito: Suunnittelemme ja seuraamme budjettiamme tarkasti, jotta voimme tarjota jäsenillemme laadukkaita palveluita pitkällä aikavälillä.
- Yhteistyö ja kumppanuudet: Teemme yhteistyötä muiden järjestöjen, yritysten ja viranomaisten kanssa kestävä toimintamallin varmistamiseksi.



Presidentti Tarja Halonen vieraili Pori Jazzilla heinäkuussa 2024.

Vuoden aikana tehdyt muutokset ovat tuoneet mukanaan myös taloudellista kestävyyttä, sillä sähköisten prosessien myötä toiminta on tehostunut ja resursseja voidaan kohdentaa muuhun toimintaan entistä paremmin. Kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti pyrimme jatkuvasti huomioimaan toimintamme vaikutukset ympäristöön ja yhteiskuntaan.

## KOHTI KESTÄVÄMPÄÄ TULEVAISUUTTA

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry jatkaa kestävä kehityksen periaatteiden edistämistä kaikessa toiminnassaan. Tavoitteenamme on rakentaa ympäristöystävällisempi, yhdenvertaisempi ja taloudellisesti kestävämpi yhdistys, joka palvelee jäseniään tehokkaasti ja vastuullisesti myös tulevaisuudessa. ■



Yhdistyksen työntekijät Avustajakeskuksen 30-vuotisjuhlien tunnelmissa lokakuussa 2024.

## AVUSTAJAKESKUS 30V.

Vuosi 2024 on ollut Lounais-Suomen Avustajakeskukselle erityinen, sillä olemme juhlineet 30-vuotista taivaltamme. Kolme vuosikymmentä avustajatoimintaa, yhteistyötä ja saavutettavampaa yhteiskuntaa ovat osoitus pitkäjänteisestä työstämme erilaisten avuntarvitsijoiden hyväksi. Juhlavuosi on tarjonnut tilaisuuden niin muisteluun kuin tulevaisuuden suunnitteluun, ja ennen kaikkea kiitokseen kaikille, jotka ovat olleet mukana matkallamme.

### JUHLAVUODEN TAPAHTUMAT JA KOHOKOHDAT

Juhlavuoden kunniaksi olemme järjestäneet useita tapahtumia, jotka ovat tuoneet yhteen työntekijät, avustajat, asiakkaat ja yhteistyökumppanit. Kevään juhlaseminaari kokosi yhteen asiantuntijoita ja avustajatoiminnan kehittäjiä, ja siellä käytiin läpi avustajakeskuksen historiaa sekä pohdittiin tulevaisuuden kehityssuuntia. Lisäksi järjestimme avoimien ovien päivän, jossa esittelimme toimintaamme uusille kiinnostuneille ja nostimme esiin avustajatoiminnan merkitystä yhteiskunnassa.

Järjestimme vapaaehtoisille oman juhlaristeilyn, joka kokosi lähes 100 vapaaehtoista koko toimialueelta. Vapaaehtoistoiminta on alku, josta muu toimintamme on kehittynyt ja se voi edelleen hyvin ja sille on iso tilaus tässä yhteiskunnassa, jossa on paljon yksinäisyyttä ja syrjäytyneisyyttä. Syksyllä juhlistimme merkkipäivää kutsuvierastapahtumalla, joka toi yhteen niin vanhoja kuin uusia yhteistyötahoja, verkostojen edustajia ja henkilöitä, jotka ovat tukeneet matkaamme. Tapahtuman yhteydessä palkitsimme yhteistyökumppaneita heidän arvokkaasta panoksestaan.

Juhlatilaisuuden huipennuksena oli tähtitieteilijä ja tietokirjailija Esko Valtaojan inspiroiva puhe, jossa hän käsitteli tulevaisuuden mahdollisuuksia ja saavutettavuuden merkitystä yhteiskunnassa. Hänen näkemyksensä tarjosivat uusia oivalluksia ja kannustivat kaikkia osallistujia jatkamaan työtä yhdenvertaisuuden edistämiseksi.

Loppusyksystä pääsimme vielä viettämään alueellisia juhlaglögitalaisuuksia ympäri aluetamme tavaten niin avustajia, työnantajia, asiakkaita kuin yhteistyökumppaneita.

Sosiaalisen media kautta pystyimme myös jakamaan tunnelmia niin nykymenosta kuin menneistä ajoista ja 30v juhla julkaisu keräsi yhteen monia tarinoita vuosien varrelta.



Esko Valtaoja luennoimassa Avustajakeskuksen 30-vuotisjuhlassa lokakuussa 2024.

## **MATKA MENNEESTÄ TULEVAAN**

Kolmen vuosikymmenen aikana Lounais-Suomen Avustajakeskus on kasvanut ja kehittynyt merkittävästi. Olemme laajentaneet palveluitamme, kehittäneet uusia toimintamalleja ja vahvistaneet yhteistyötä eri sidosryhmien kanssa. Teknologian ja digitalisaation tuomat mahdollisuudet ovat avanneet uusia tapoja tukea asiakkaitamme entistä paremmin.

Katseemme on nyt tulevaisuudessa. Juhlavuosi on tarjonnut arvokkaita oivalluksia ja vahvistanut sitoutumistamme avustajatoiminnan kehittämiseen. Tavoitteenamme on jatkaa saavutettavuuden ja yhdenvertaisuuden edistämistä sekä vastata muuttuvan yhteiskunnan tarpeisiin entistäkin paremmin.

## **KIITOS KAIKILLE MUKANA OLLEILLE**

Haluamme kiittää lämpimästi kaikkia työntekijöitämme, avustajia, asiakkaita ja yhteistyökumppaneita, jotka ovat olleet osa Lounais-Suomen Avustajakeskuksen matkaa. Ilman teitä emme olisi tässä, ja yhdessä voimme jatkaa kohti uusia onnistumisia ja parempaa huomista.

Juhlavuosi on muistutus siitä, kuinka tärkeää työmme on. Jatkamme eteenpäin ylpeydellä ja innolla, valmiina kohtaamaan seuraavat vuosikymmenet – yhdessä. ■



Vapaaehtoiset ulkoilemassa vanhusien kanssa kesäkuussa 2024.

## VAIKUTTAVAA VAPAAEHTOISTOIMINTAA 30 VUOTTA

### AVUSTAJAKESKUKSEN AINUTLAATUINEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa toimintaa ja se hyödyttää toista ihmistä tai yhteisöä. Tämän vuoksi vapaaehtoistoiminta luo osallisuutta ja antaa mahdollisuuden vaikuttaa siihen, millaisessa yhteiskunnassa elämme. Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan itselle tärkeiden ja arvokkaiden asioiden parissa.

30-vuotiaan Avustajakeskuksen toiminta on alkanut vapaaehtoistoiminnasta. Henkilöillä, joilla oli jokin vamma tai sairaus, oli tarve vapaaehtoisille. Vapaaehtoisia tarvittiin vapaa-aikaan, jotta yhteiskunnan eri toimintoihin osallistuminen oli mahdollista. Avustajakeskus on vielä vuosien jälkeenkin vastaamassa tähän samaan tarpeeseen. Avustajakeskus on laajentunut Turun seudulta koko Lounais-Suomen alueelle ja kehittää yhteistyössä eri toimijoiden kanssa kaikille osallistavampaa ja saavutettavampaa yhteiskuntaa.

### LAAJASTI TIETOA, TAITOA JA KOKEMUKSIA KURSSEILTA

Avustajakeskus on lähes alusta alkaen järjestänyt kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille maksuttomia kursseja. Kurssit ovat olleet käytännönläheisiä sisältäen erilaisia harjoituksia. Viime vuosina kursseille on luotu aikaa myös kurssilaisten omille pohdinnoille ja yhteisille keskusteluille. Perinteisten paikallisten lähikurssien lisäksi myös verkkovälitteisiä kursseja toteutetaan vuosittain.

Kurssien vaikuttavimmat kiitokset saavat vuosi toisensa jälkeen kokemuspuhujat, jotka ovat avoimesti kertoneet kursseilla oman kokemuksena sairauden tai vamman kanssa elämisestä. Kurssien palautteissa tuodaan usein esiin, että Avustajakurssi on kaikkien kurssi ja jokaisen pitäisi se käydä. Kursseilla opitaan uusia asioita, kohdataan ja pohditaan moninaisuutta – on hyvä katsoa ja nähdä asioita myös toisesta näkökulmasta.

## MENOSSA JA MONESSA MUKANA

Vapaaehtoistoiminta on konkreettista tekemistä ja asiakkaiden kohtaamista. Tärkeitä ovat vapaaehtoiset, jotka antavat omaa aikaansa ja iloa toiselle ihmiselle.

Vapaaehtoistoiminta kiteytyykin erään vapaaehtoisen lausahdukseen ”on parempi antaa iloa toiselle kuin loistaa itse”. Avustajakeskus kiittää vapaaehtoisiaan, mutta asiakkaat antavat varmasti sen parhaimman palautteen. Asiakkaiden kiitos ja positiivinen palaute sekä se, että vapaaehtoinen on viikon odotetuin henkilö luo varmasti myös vapaaehtoiselle hyvän mielen ja vahvistaa tunnetta omasta tarpeellisuudestaan.

Avustajakeskus on myös rohkeasti kehittänyt ja laajentanut omaan toimintaansa. Vapaaehtoistoiminnassa on hyvä luoda erilaisia vaihtoehtoja vapaaehtoisena toimimiseen. Ratkaisuna on ollut erilaisten vapaaehtoistoiminnan muotojen kehittäminen. Yhteistyö suurien tapahtumien kanssa, esimerkiksi Tall Ships Race, Ruisrock, Turku Pride ja Pori Jazz, on antanut mahdollisuuden tarjota vapaaehtoisille erilaisia kokemuksia ja avustamisen tapoja. Samalla vapaaehtoiset ovat mahdollistaneet asiakkaille saavutettavampia tapahtumia.



Pyörätuolin käsittelyharjoituksia Vammaisavustajakurssilla lokakuussa 2024.

## YHTEISKUNNALLISESTI VAIKUTTAVAA TOIMINTAA

Vaikuttavuus tarkoittaa muutosta ja toiminnasta saatua hyötyä. Avustajakeskuksen

vapaaehtoistoiminta on vaikuttavaa. Avustajakeskuksen tuella toteutetaan vuosittain yli 10.000 vapaaehtoiskontaktia – määrällisesti arvioituna jo se on vaikuttava määrä. Vapaaehtoiskontaktien takaa löytyy kuitenkin joukko henkilöitä, joille vapaaehtoinen voi olla se ainoa tuki ja turva ulkoiluun tai kodin ulkopuolisiin toimintoihin osallistumiseen.

Vapaaehtoistoiminta ehkäisee yksinäisyyttä ja lisää osallisuutta – asioita tehdään usein yhdessä. Yhdessä tekeminen lisää hyvinvointia ja Avustajakeskus on yksi väylä yhdessä tekemiseen. ■

# Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry



lsly.fi



@lslyry



Lounais-Suomen  
Lihastautiyhdistys ry

## Lounais-Suomen Avustajakeskus



avustajakeskus.fi



@avustajakeskus



Lounais-Suomen  
Avustajakeskus