

Oma polku

Opas Avustajakeskuksen vapaaehtoistoimintaan

Tervetuloa Avustajakeskuksen vapaaehtoistoimintaan!

Hienoa, että olet kiinnostunut Avustajakeskuksen vapaaehtoistoinnasta. Tähän oppaaseen on kerätty tietoa vapaaehtoistoinnastamme ja erilaisista mahdollisuuksista toimia vapaaehtoisena.

Antamasi aika on arvokasta ja vapaaehtoisilla on tärkeä rooli osallisuuden edistäjinä. Olet tärkeä osa yhteisöämme.



Toimintaamme ohjaavat arvot:

- Olemme väylä osallisuuteen
- Palvelemme ammatillisesti ja tekemisen iloa kunnioittaen
- Toimimme tuloksellisesti jatkuvuuteen ja ihmislähtöisyyteen perustaen
- Osaamme ja onnistumme yhdessä

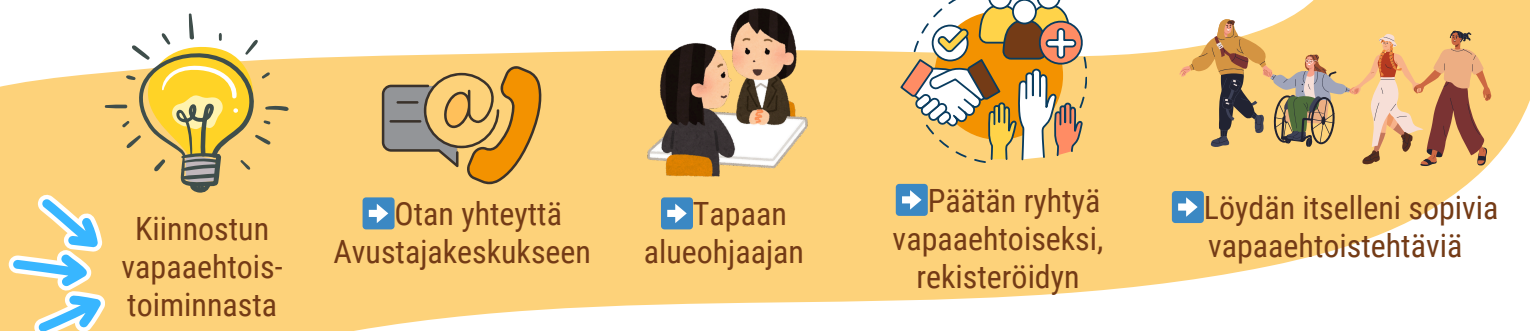
Oppaan sisältö:

1. Vapaaehtoisen polku
2. Vapaaehtoistoiminta Avustajakeskuksessa
3. Oikeus koulutukseen ja tukeen
4. Vapaaehtoisen velvollisuudet
5. Vapaaehtoistoinnin mahdollisuudet
6. Käytännön ohjeita
7. Vapaaehtoistehtävien välitys
8. Yhteystiedot



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

1. VAPAAEHTOISEN POLKU



Miksi haluan mukaan vapaaehtoistoimintaan?

Mitä teen mielelläni?

Vahvuuteni?

Kuinka paljon haluan käyttää aikaani?

Mitä haluan oppia lisää?

Toiveeni - mitä seuraavaksi?



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

2. VAPAAEHTOISTOIMINTA AVUSTAJAKESKUKSESSA

- Avustajakeskus välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on **liikunta-, näkö- tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille**.
- Vapaaehtoinen toimii **yhdessä asiakkaan kanssa**.
- Vapaaehtoisia välitetään **vapaa-aikaan ja kodin ulkopuolisiin toimintoihin**, esimerkiksi
 - lääkärikäynneille
 - kauppa-asioinneille
 - tueksi ulkoiluun tai harrastuksiin
 - erilaisiin tapahtumiin tai tilaisuuksiin
- Vapaaehtoinen **ei tee** kodinhoidollisia tai hoidollisia tehtäviä eikä kuljeta asiakasta omalla autollaan
- Vapaaehtoinen voi lopettaa vapaaehtoistehtävän tai -toiminnan , koska vain haluaa. Ilmoita tehtävän tai toiminnan päättäminen myös alueohjaajallesi.
- Vapaaehtoinen tekee niitä tehtäviä, jotka häntä kiinnostavat. Vapaaehtoisella on oikeus kieltäytyä tarjotusta vapaaehtoistyöstä.

**Olemme väylä
osallisuuteen!**



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

3. OIKEUS KOULUTUKSEEN JA TUKEEN

Vapaaehtoisella on oikeus ohjaukseen ja neuvontaan. Oman alueesi alueohjaaja on tukenasi. Löydät alueohjaajasi tiedot oppaan viimeiseltä sivulta.

Perehdytys

Avustajakeskuksen henkilökunnan kanssa voit keskustella vapaaehtoistehtäviin liittyvistä asioista ja pyytää tukea vapaaehtoisena toimimiseen.

Koulutus ja virkistäytyminen

Vapaaehtoisille järjestetään maksuttomia avustajakursseja ja avustajastartteja sekä lisäkoulutuksia ja virkistytymistilaisuuksia.

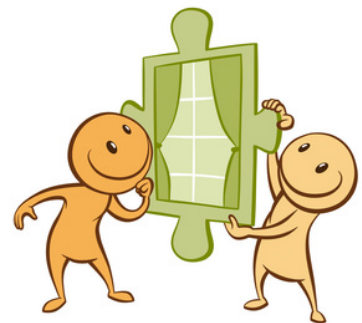
Vapaaehtoisten vertaistoiminta ja tapaamiset

Vapaaehtoisilla avustajilla on mahdollisuus tutustua toisiin avustajiin ja keskustella avustamisen iloista ja suruista. Vapaaehtoisten tapaamisia järjestetään paikallisesti koko toiminta-alueella.



Tulevat koulutukset ja vertaistoiminnan löydät:

- Avustajakeskuskirje
- avustajakeskus.fi > Avustajille > Lisäkoulutukset ja vertaistapaamiset (kirjaudu ensin etusivulla)
- WhatsApp-yhteisö, yleinen
- Facebook, avustajien ryhmä



4. VAPAAEHTOISEN VELVOLLISUUDET

Tee se, minkä lupaat

Pidä kiinni jo sovituista tehtävistä ja aikatauluista.

Ilmoita alueohjaajalle ajoissa, mikäli sinulle tulee pakollinen este hoitaa jo sovittu tehtävä.

Asiakkaan kohtaaminen

Asiakkaalla on itsemääräämisoikeus ja hän vastaa itse omasta elämästään. Ohjeita kohtaamiseen

- Ole läsnä tilanteessa ja kuuntele asiakasta
- Ota huomioon asiakkaan toiveet ja tarpeet
- Älä jaa omia aatteita (olemme poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton)
- Tunnista omat rajasi, kysy neuvoa tai pyydä apua

Vaitiolovelvollisuus ja luotettavuus

Vapaaehtoisena olet vaitiolovelvollinen, et siis saa kertoa ulkopuolisille henkilöille asiakkaasta tunnistettavasti. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös tehtävän päättymisen jälkeen.

Vaitiolovelvollisuuden rikkominen voi olla rikos. Toimi myös sosiaalisessa mediassa vastuullisesti. Älä siis jaa sosiaalisessa mediassa asiakkaisiin liittyviä asioita tai kuvia.

Säännöllinen yhteydenpito ja alueohjaajan tuki

Teet mittaamattoman arvokasta työtä, joten sinun hyvinvointisi on myös meille tärkeää!

Ota yhteyttä alueohjaajaasi, mikäli:

- Vapaaehtoistehtävän aikana tapahtuu jotain normaalista poikkeavaa
- Yhteystietosi muuttuvat tai haluat lopettaa vapaaehtoisena toimimisen
- Kaipaavat tehtäviisi tukea tai haluat keskustella niistä

Vapaaehtoistehtävään saapuminen

Vapaaehtoistehtävään pukeudutaan sään ja tapaamisen luonteen vaatimalla tavalla.

Vapaaehtoistyön tehtäviin ei tulla päihteiden vaikutuksen alaisena.



5. VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUDET

Yksilöavustaminen



Yksittäinen keikka yksittäiselle asiakkaalle

Asiointit ja saatot, esimerkiksi
kauppaan, pankkiin, lääkärille,
teatteriin, harrastukseen, messuille

Ryhmässä avustaminen



Yleisavustaja tapahtumassa

Vaihtelevat ajat ja tehtävät
tapahtumien mukaan, esimerkiksi
Ruisrock, Pori Jazz, yhdistysten
tapahtumat

Saavutettava vapaaehtoistoiminta



Taustatukivapaaehtoinen

Kokenut vapaaehtoinen toimii
ryhmän tai yksittäisen
vapaaehtoisen tukena

Vakkari samalle asiakkaalle

Säännöllinen apu samalle
asiakkaalle, esimerkiksi ulkoilu

Liikunta-avustaja ryhmässä

Säännöllinen ja toistuva, esimerkiksi
soveltavan liikunnan ryhmät
(vesijumppa, kuntosali, boccia jne.)

Ryhmä

Avustaminen ryhmänä.
Toiminnassa mukana
myös kokeneita
taustatukivapaaehtoisia.

Muistikaveri samalle muistiasiakkaalle

Säännöllinen apu samalle
muistiasiakkaalle, esimerkiksi ulkoilu,
muistipelien pelaaminen, musiikin
kuuntelu



Yksilö

Vapaaehtoistoimintaa
korostuneen tuen piirissä.
Määräaikainen, jatkuu tuen
jälkeen perustoimintana.



6. KÄYTÄNNÖN OHJEITA

Kulukorvaus

Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7 euron tai (uinneissa 9 euron) kulukorvauksen. Muista varautua vaihtorahaan.

Vahingot ja vakuutus

Avustajakeskus on vakuuttanut vapaaehtoisen tapaturmien varalta. Mikäli käynnin aikana tapahtuu jokin vahinko tai tapaturma, ilmoita tästä HETI Avustajakeskuksen talousosastolle p. 040 703 3701.

Vapaaehtoinen avustaja -kortti

Avustajakeskuksen vapaaehtoinen saa vapaaehtoisavustajakortin, jota kannattaa pitää vapaaehtoistehtävän aikana mukana.

Asiaton käytös

Avustajakeskuksessa toimitaan tasa-arvon periaatteella ja kaikki ovat samanarvoisia. Mikäli kohtaat asiatonta käytöstä, ota yhteyttä ensisijaisesti oman alueesi alueohjaajaan.



Vapaaehtoisten omat sivut:

avustajakeskus.fi > Avustajille >
Vapaaehtoisille avustajille
(kirjaudu ensin etusivulla)

- Tukea toimimiseen
- Vinkkejä ja linkkejä
- Alueohjaajien yhteystiedot



Yleistä infoa!

Vapaaehtoisille avustajille
Henkilökohtaisille avustajille

Lisäkoulutukset ja vertaistoiminta
2026

Liity mukaan WhatsApp-yhteisöihin
Linkkejä, materiaalia ym.

Avustajakeskuskirjeet
Yhteystiedot



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

7. VAPAAEHTOISTEHTÄVIEN VÄLITYS

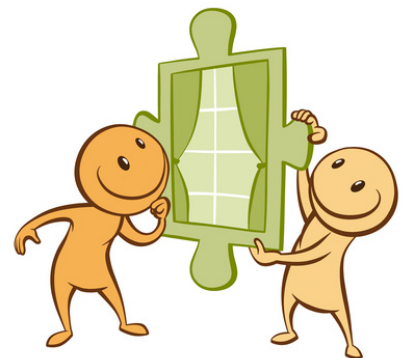
Miten saat tietää erilaisista vapaaehtoistoiminnan tehtävistä:

- Vapaaehtoistoiminnan tehtäviä välitetään **monella eri tavalla**, esimerkiksi
 - WhatsApp-viestillä
 - tekstiviestillä
 - sähköpostilla
 - soittamalla
- Alueiden **WhatsApp-ryhmät** löydät kotisivuiltamme avustajakeskus.fi/liity-mukaan-whatsapp-ryhmiin tai voit pyytää liittymislinkkiä omalta alueohjaajaltasi.
- Vapaaehtoistoiminnan tehtäväviestin saa kaikki kyseisellä alueella toimivat vapaaehtoiset. Voit siis itse valita vapaaehtoistoiminnan tehtävistä sellaiset tehtävät, jotka sopivat sinulle ja sinun aikatauluusi.
- **Toimi viestin ohjeen mukaan** ja ota yhteyttä viestissä olevaan puhelinnumeroon/alueohjaajaan joko viestillä tai soittamalla. Tehtävän saa se vapaaehtoinen, kenelle tehtävä sopii ja on halukas sen tekemään.
- **Säännölliset vapaaehtoistoiminnan tehtävät (esimerkiksi vakkarit tai jotkut tapahtumat)** löydät kotisivuiltamme avustajakeskus.fi. Mikäli löydät sinua kiinnostavan tehtävän, ota tehtävästä asiakkaan koodi (esimerkiksi TUV123) ja ota yhteyttä oman alueesi alueohjaajaasi.



Vapaaehtoistehtävät kotisivuilla:

Mikäli haluat käydä katsomassa kotisivuiltamme avustajakeskus.fi vapaaehtoistehtäviä tai liittyä WhatsApp-ryhmiin, niin kirjaudu ensin. **Tunnukset ovat tämän oppaan viimeisellä sivulla.**



8. YHTEYSTIEDOT

Palvelunumero 02 251 8549
Avustajavälitys ma - to klo 9–12
Ohjaus ja neuvonta ma - to klo 13–15
avustajakeskus@avustajakeskus.fi

Alueohjaajasi tiedot:



Kotisivumme **www.avustajakeskus.fi** on sinua varten!
Saat tietoa lisäkoulutuksista, vertaistapaamisista
sekä vapaaehtoistoiminnan tehtävistä.
Klikkaa etusivulla olevaa palkkia ja kirjaudu sisään!



Käyttäjätunnus:
Salasana:

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa!

- Facebook/Lounais-Suomen Avustajakeskus avustajat (suljettu ryhmä)
- Facebook/Lounais-Suomen Avustajakeskus (yleinen sivu)
- Instagram/avustajakeskus
- WhatsApp-yhteisö
- YouTube -kanava/ Lounais-Suomen Avustajakeskus

Vapaaehtoistehtävien välitys WhatsAppissa:

Lounais-Suomen Avustajakeskuksen WhatsApp -ryhmät on perustettu suurimpiin kaupunkeihin (Pori, Rauma, Turku, Salo) sekä ympäristökuntiin niin, että ryhmä kattaa useamman kunnan alueen. Löydät olemassa olevat ryhmät avustajakeskus.fi > Avustajille > Liity mukaan WhatsApp-yhteisöihin.
Saat kutsulinkin myös alueohjaajaltasi.

Yhdessä olemme enemmän!



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi