



KÄPYRINNE



VAPAAEHTOISTOIMINNAN OPAS



1.	Saatesanat	3
2.	Käpyrinne ry:n tausta	4
3.	Miksi mukaan Käpyrinne ry:n vapaaehtoistoimintaan? Miten pääsee mukaan?	5
4.	Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	6
5.	Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet	8
6.	Käpyrinne ry:n vapaaehtoistehtäviä	9
7.	Vinkkejä toimintaan	9
8.	Ikäihmisen ja muistisairaahan kohtaaminen	10
9.	Yleisiä asioita	11

1.

SAATESANAT

Lämmin kiitos sinulle, että olet kiinnostunut Käpyrinne ry:n vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoistoiminnalla on yhdistyksessä pitkät perinteet ja haluamme jatkossakin vaalia vapaaehtoisten keskeistä roolia yhdistyksen toiminnassa sekä heidän tekemää arvokasta työtä ikäihmisten parissa.

Tämä opas sisältää keskeisiä asioita yhdistyksen vapaaehtoistoimintaan liittyen. Oppaassa kerrotaan muun muassa vapaaehtoistoimintamme periaatteista, vapaaehtoisten oikeuksista ja velvollisuuksista sekä millaisissa vapaaehtoistehtävissä vapaaehtoinen voi toimia. Otamme myös innolla vastaan uusia ideoita ja näkökulmia vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi.



Vapaaehtoisena sinulla on merkittävä rooli ikäihmisen arkea rikastavana ja monipuolistavana toimijana. Mahdollistat ikäihmiselle iloa ja vaihtelua sekä mielekästä tekemistä. Antamalla aikaasi ja läsnäoloasi saat aikaan merkityksellisiä asioita.

Toivottavasti saamme sinut mukaan toimintaan.

2.

KÄPYRINNE RY:N TAUSTA

Martta Salmela-Järvinen, Anna Huotari ja Iida Aalle-Teljo perustivat vuonna 1938 yhdistyksen nimeltä **Vanhojen kannatusyhdistys**. Perustajanaisten tavoitteena oli tarjota heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleville vanhuksille turvallinen vanhuuden koti sekä suojaa ja seuraa.

Yhdistys avasi ensin **Annankoti**-vanhainkodin Helsingin Unioninkadulle. Kysyntä oli suurta ja pian kävi selväksi, että olemassa olevat tilat ovat liian pienet. 1950 aloitettiin Helsingin Käpylässä rakennustyöt ja uusi **Käpyrinteen vanhainkoti** valmistui olympiavuonna 1952. Käpyrinteen vihkiäisjuhlassa olivat mukana tasavallan presidentin puoliso **Alli Paasikivi** sekä Suomen Neito **Armi Kuusela**.

Käpyrinne toimi vanhainkotina vuoteen 1992 saakka, jolloin vanhainkoti muutettiin palvelutaloksi. Taloon tehtiin peruskorjaus ja rakennettiin ajanmukaiset, esteettömät tilat ja asukkaat saivat henkilökohtaiset huoneet. Vuonna 1992 yhdistys sai uudet säännöt ja nimen **Käpyrinne ry**.

Käpyrinne ry on voittoa tavoittelematon yhdistys. Toiminnan lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen niin, että jokaisella on yhtäläinen oikeus arvokkaaseen elämään. Toimintaa ohjaavat yleiset sosiaali- ja terveyspalveluja koskevat arvot ja eettiset periaatteet. Päätösvalta yhdistyksessä kuuluu yhdistyksen jäsenille. Yhdistyksen jäsenet käyttävät päätösvaltaa yhdistyksen kokouksessa. Jäsenet valitsevat hallituksen, mikä käyttää toimenpanovaltaa yhdistyksen asioissa. Yhdistyksen toimintaa johtaa toiminnanjohtaja. Käpyrinne ry:n jäseneksi voi liittyä yhdistyksen kotisivujen kautta.

3.

MIKSI MUKAAN KÄPYRINNE RY:N VAPAAEHTOISTOIMINTAAN? MITEN PÄÄSEE MUKAAN?

Mukaan tuleminen on helppoa.

Perehdytämme sinut tehtävään ja pääset nopeasti mukaan toimintaan.

Vapaaehtoisena voit hyödyntää osaamistasi ja toteuttaa ideoitasi.

Vapaaehtoistehtäviä löytyy monenlaisia ja erilaisille ihmisille.

Vapaaehtoistoiminnassa kehität osaamistasi ja saat arvokasta kokemusta, jota voit hyödyntää työelämässä.

Voit olla mukana kertaluonteisesti, epäsäännöllisesti tai säännöllisesti oman elämäntilanteesi mukaan. Vapaaehtoistyötä voi tehdä myös etänä.

Vapaaehtoisena olet mahdollistamassa ikäihmisen hyvää ja aktiivista arkea.

Moni ikäihminen kokee yksinäisyyttä ja kaipaa seuraa. Pienillä teoilla saat aikaan isoja asioita.

KÄPYRINTEESSÄ ON HYVÄ OLLA.

Arvostamme ja kunnioitamme
yhdistyksen toiminnassa mukana olevia.

Meillä toimijat tukevat ja tsemppaavat toisiaan.

Ilo ja hyvä meininki yhdistää.

Ilmoittaudu mukaan Käpyrinne ry:n vapaaehtoistoimintaan:

<https://kapyrinne.fi/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoiseksi/>

4.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET

- omin tiedoin ja taidoin
- ei-ammattillisuus
- vapaaehtoisuus
- toimitaan ikäihmisen ehdoilla
- toiminnan ilo
- luotettavuus ja luottamuksellisuus
- palkattomuus

Omin tiedoin ja taidoin

Vapaaehtoistoiminnassa jokainen toimii sen hetkellä tiedoilla ja taidoilla. Jokainen tuo mukanaan oman persoonansa, taidot ja elämäkokemuksen. Sinut perehdytetään toimintaympäristöön sekä vapaaehtoistehtävään. Saat tukea henkilökunnalta ja kokeneilta vapaaehtoisilta.

Ei-ammattillisuus

Vapaaehtoinen ei koskaan korvaa ammattityöntekijää. Vapaaehtoistoiminnalla on rooli ammattityötä rikastuttavana lisänä, mutta vapaaehtoinen ei koskaan tee ammattilaiselle kuuluvaa työtä. Epäselvissä tilanteissa kannattaa kääntyä henkilökunnan puoleen.

Vapaaehtoisuus

Jokainen osallistuu toimintaan omasta halusta ja kiinnostuksesta. Vapaaehtoinen määrittelee kuinka paljon aikaa antaa vapaaehtoistyölle ja missä toiminnassa haluaa olla mukana. Vapaaehtoisella on oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä, pitää taukoa toiminnasta ja lopettaa vapaaehtoisena toimiminen, kun niin haluaa.

Vapaaehtoisen on tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta: tehdä vapaaehtoistyötä elämäntilanteen ja voimavarojen mukaan.

Toimitaan ikäihmisen ehdoilla

Ikäihmisen yksilöllisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ovat toiminnan lähtökohtana. Vapaaehtoinen ei tee päätöksiä ikäihmisen puolesta vaan hän toimii tukena ja rinnalla kulkijana. Vapaaehtoinen kunnioittaa ikäihmisen ajatuksia ja näkemyksiä, vaikka ne olisivat ristiriidassa oman maailmankatsomuksen kanssa.



Toiminnan ilo

On tärkeää, että myös vapaaehtoinen nauttii toiminnasta. Parhaimmillaan vapaaehtoistoiminta tuo tekijälleen uusia kokemuksia, tietoja ja taitoja, merkityksellisyyden tunnetta sekä iloa elämään. Olennaista on, että vapaaehtoinen valitsee vapaaehtoistehtävät sen mukaan, että ne vastaavat vapaaehtoisen tarpeita.

Luotettavuus ja luottamuksellisuus

Vapaaehtoinen sitoutuu noudattamaan Käpyrinne ry:n vapaaehtoistoiminnan periaatteita sekä vaitiolovelvoitetta. Vapaaehtoinen toimii elämäntilanteensa ja voimavarojensa mukaan ja huolehtii siitä, ettei lupaa tehdä enempää kuin kykenee tehdä. Haastavissa tilanteissa vapaaehtoinen on aina henkilökuntaan yhteydessä. Toiminnassa mukana olevia ikäihmisiä ei valokuvata tai videokuvata ellei asiasta ole erikseen sovittu ikäihmisen ja toiminnanjohtajan kanssa.

Palkattomuus

Vapaaehtoinen ei saa rahallista korvausta (ei organisaatiolta eikä toimintaan osallistuvilta ikäihmisiltä). Vapaaehtoisen palkkana on hyvä mieli ja toiminnan ilo.

5.

VAPAAEHTOISEN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

**Vapaaehtoisella on oikeus:**

- perehdytykseen ja ohjaukseen
- toimia osaamisen ja elämäntilanteen mukaan
- toimia turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä
- onnistua ja epäonnistua
- kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- lopettaa vapaaehtoistoiminta halutessaan.

Vapaaehtoisen velvollisuutena on:

- toimia sovitun mukaisesti
- toimia ikäihmisen ehdoilla
- ilmoittaa muutoksista henkilökunnalle
- sitoutua vaitiolovelvollisuuteen.

6.

KÄPYRINNE RY:N VAPAAEHTOISTEHTÄVIÄ

Vapaaehtoinen voi osallistua toimintaan säännöllisesti, epäsäännöllisesti tai kertaluonteisesti. Käpyrinne ry:n vapaaehtoistehtävien kulmakivenä ovat kohtaamiset ikäihmisten kanssa. Vapaaehtoinen voi esimerkiksi:

- Olla mukana toteuttamassa ikäihmisten päivätoimintaa yhdessä työntekijöiden kanssa. Päivätoiminnassa ikäihmiset tulevat viettämään aikaa toisten ikäihmisten kanssa. Päivään kuuluu erilaisia aktivoivia toimintoja sekä ulkoilua.
- Toimia ikäihmisen asiointikaverina vaikkapa kauppa- tai apteekkireissulla.
- Toimia ikäihmisen ystävänä. Vapaaehtoinen voi viettää aikaa esimerkiksi ikäihmisen kanssa jutustellen, lukien sanomalehtiä, pelaamalla lautapelejä tai ulkoilemalla.
- Järjestää tapahtumia ja tempauksia.

Millainen vapaaehtoistoiminta sinua kiinnostaa?

Ole yhteydessä, otamme mielellämme vastaan ideoita ja innovatiivisia ajatuksia vapaaehtoistoiminnan toteuttamisesta.

7.

VINKKEJÄ TOIMINTAAN

Vapaaehtoisena voit toteuttaa monipuolista toimintaa ikäihmisten kanssa. Seuraavassa listattuna muutamia vinkkejä, mitä ikäihmisen kanssa voi tehdä. Kysy, millainen toiminta ikäihmisiä kiinnostaa, ota heidät mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Yhdessä tekemällä tulee paras lopputulos.

- ulkoilu
- jutustelu
- lukeminen
- leipominen
- pelaaminen
- jumppaaminen
- musiikin kuuntelu
- laulaminen
- käsityöt
- askartelu
- tapahtumien järjestäminen
- avustaminen digilaitteiden käytössä
- asiointiapu
- valokuvien katselu
- millaista toimintaa sinä haluaisit toteuttaa ikäihmisten kanssa?

8.

IKÄIHMISEN JA MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN

Ikäihmiset ovat laaja joukko erilaisia ja eri-ikäisiä ihmisiä. Aivan kuten lapset, nuoret ja keski-ikäiset. Ei siis ole olemassa yhdenlaista ikäihmistä, johon pätee tietyt yleistyksiset.

Käpyrinne ry:n vapaaehtoistoiminnan keskiössä on ikäihmisen kohtaaminen. Ihminen kohdataan aina ihmisenä riippumatta, minkä ikäinen hän on. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö, jolla on oma persoona, elämäkokemus ja tarina. Tutustu ihmiseen ja kuuntele hänen tarinansa. Vältä tekemästä ennako-olettamuksia.

Osalla ikäihmisistä on jokin muistisairaus. Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen voi tuntua haastavalta, koska muistisairaus vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn, myös vuorovaikutukseen. Muistisairas ihminen ei välttämättä muista, että olette aiemmin tavanneet, missä hän asuu tai mitä oltiinkaan juuri tekemässä. Lähtökohtana myös muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa on, että ihminen kohdataan ihmisenä. (Muistiliitto 2022.)

Seuraavassa muutamia vinkkejä vuorovaikutukseen ikäihmisten ja muistisairaiden kanssa:

- **Ole rauhallinen. Ole läsnä.**
Katso silmiin ja puhuttele etunimellä.
- **Puhu selkeästi ja kuuluvalla äänellä.**
Sinun ei kuitenkaan tarvitse huutaa.
- **Kohtaa arvostavasti.** Kun olet tutustunut ikäihmiseen, tiedät hänen toimintakyvystään ja sinulle on selvää, mitä kaikkea ihminen voi itse tehdä. Ethän siis tee puolesta vaan kunnioita ikäihmisen kykyä suoriutua itse. Aina voi kysyä, tarvitseeko hän apua. On tärkeää, että ikäihmistä kohdellaan kuin aikuista ihmistä eikä kuten pientä lasta. Muista, että ikäihmisellä on pitkä ja arvokas eletty elämä, josta hän ammentaa tietoa, osaamista ja voimavaroja.
- **Ole kärsivällinen ja joustava.** Meillä kaikilla on hyviä ja huonoja päiviä, niin myös ikäihmisillä. Olet saattanut suunnitella mukavaa ohjelmaa ikäihmisen kanssa, mutta juuri tänään ikäihminen ei halua tai jaksa osallistua. Hyväksy tämä, ehdota jotain muuta tai kokeile uudelleen seuraavalla kerralla.
- **Anna ikäihmiselle tilaa puhua ja muistella.** Anna puheen olla menneessä ja anna sen rönnyillä. Kulje tarinan mukana, minne se sitten viekään. Muistisairaahan ihmisen puhetta ei tarvitse korjata, jos puheet eivät ole kovin totuudenmukaisia tai ajantasaisia.
- **Aina ei tarvita sanoja.** Joskus vierellä oleminen ja ehkä hellä kosketus riittävät. Muistisairasta voi auttaa keskittymään esimerkiksi pitämällä kädestä kiinni, silittämällä hiuksia, antamalla käsille mieluista tekemistä. Levottomuutta voi helpottaa esimerkiksi yhdistämällä yhdessäoloon kävely, jos se on mahdollista.

9.

YLEISIÄ ASIOITA

Henkilötietojen käsittely

Tietosuojalain mukaisesti keräämme toiminnassa mukana olevilta vapaaehtoisilta ainoastaan toiminnan kannalta olennaista tietoa. Vapaaehtoiset täyttävät vapaaehtoislomakkeen, jossa kysytään henkilötietojen (nimi ja yhteystiedot) lisäksi vapaaehtoistoiminnan kannalta olennainen osaaminen ja mielenkiinnon kohteet. Vapaaehtoinen täyttää myös vaitiolositoumuksen.

Vapaaehtoislomakkeen ja vaitiolositoumuksen tiedot siirretään sähköiseen vapaaehtoisrekisteriin ja paperilomakkeet tuhotaan. Vapaaehtoisten yhteystietoihin on pääsy ainoastaan vapaaehtoistoiminnan kannalta keskeisillä työntekijöillä. Tietoja ei luovuteta eteenpäin. Kun vapaaehtoinen ei ole enää mukana vapaaehtoistoiminnassa, tiedot poistetaan vapaaehtoisrekisteristä.

Vapaaehtoistoiminnan rekisteriseloste löytyy yhdistyksen kotisivuilta.

Vakuutus

Vapaaehtoiset ovat vakuutettuja toimiessaan Käpyrinne ry:n vapaaehtoistoiminnassa. Voimassa oleva vakuutus on ryhmätapaturmavakuutus. Jos vapaaehtoistehtävän aikana tapahtuu jotain, joka edellyttää lääkärikäyntiä, olethan yhteydessä mahdollisimman pian yhdistyksen toiminnanjohtajaan.

Vapaaehtoistehtävistä ilmoittaminen


Yhteydenpito vapaaehtoiisiin tapahtuu pääsääntöisesti sähköpostin kautta. Sinuun ollaan yhteydessä, kun rekrytoimme erilaisiin vapaaehtoistehtäviin vapaaehtoisia. Ilmoitamme myös avoimina olevista vapaaehtoistehtävistä vapaaehtoistyö.fi ja lahella.fi -sivustoilla sekä sosiaalisen median kanavissa.

**Muistathan, että voit myös itse olla yhteydessä,
jos haluat toteuttaa ikäihmisen kanssa mieluista toimintaa.
Otamme kaikki ideat innolla vastaan.**



Sosiaalisen median kanavat ja kotisivu seurantaan

 <https://www.facebook.com/kapyrinne/>

 [@kapyrinne](https://www.instagram.com/kapyrinne)

 <https://kapyrinne.fi/>

Julkaisija: Käpyrinne ry

Taitto ja ulkoasu: Trinket Oy