

Helsinki

# Tule mukaan Helsingin kaupungin vapaaehtoistoimintaan!



Helsinki

# Vapaaehtoisena

teet mittaamattoman arvokasta työtä toisten ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi.

Voit lähteä mukaan Helsingin kaupungin järjestämään vapaaehtoistoimintaan, joko osallistumalla peruskoulutukseen, tai olemalla suoraan yhteydessä siihen paikkaan, jossa haluaisit toimia vapaaehtoisena.

Lähdettyäsi mukaan toimintaan, sinulle etsitään sopiva vapaaehtoistehtävä.

Saat tehtävään tarvittavan perehdytyksen.

Perehdytys voi olla tehtävästä riippuen valmennus, koulutus ja/tai perehdytyshaastattelu.

*Voit toimia vapaaehtoisena mm. ikäihmisten, lasten, nuorten ja perheiden, kehitysvammaisten, kulttuurin tai ympäristön parissa.*

Lisätietoa

Kehittämisasiantuntijoilta;

09 31064884/ 09 31058485/

0931046940

[vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi)

# Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten parissa palvelukeskuksissa tai –taloissa

## Vapaaehtoisena voit esimerkiksi:

- Ulkoilla asukkaiden kanssa
- Toimia henkilökohtaisena ystävänä
- Lukea lehtiä ja kirjoja
- Kertoa tarinoita
- Pitää laulutaukioita ja musisointia
- Avustaa ryhmätoiminnoissa juhlissa, tapahtumissa ja retkillä
- Ohjata peliporukoita
- Voi myös järjestää erilaisia esityksiä, taidenäyttelyjä tai muita ”kulttuurielämyksiä”



## Yhteystietoja:

### Etelä-Helsinki

- **Kampin pk** (Salomonkatu 21 B): Kaisa.sjoholm@hel.fi (09) 310 44549 tai Marja Ranta, marja.ranta@hel.fi, (09) 310 44529
- **Kinaporin mpk** (Kinaporinkatu 7-9): Eija Mustonen, eija.i.mustonen@hel.fi, (09) 310 52917
- **Kivelän mpk** (Sibeliuksenkatu 14): Emmi Kettunen, emmi.kettunen@hel.fi, (09) 310 48072, ja Leea Kavonius, leea.kavonius@hel.fi (09) 310 46338
- **Koskelan mpk** (Käpyläntie 11 C): Rebecka Lehmuksaari, rebecka.lehmussaari@hel.fi (09) 310 50066 & Leila Helminen, leila.helminen@hel.fi (09) 310 45998
- **Töölön mpk** (Töölönkatu 33): Anna-Maija Ohvo, anna-maija.ohvo@hel.fi, (09) 310 73540 ja Tuula Partanen, tuula.u.partanen@hel.fi

### Länsi-Helsinki

- **Hopeatie pt/Pohjois-Haagan pk** (Hopeatie 14): Janika Karvonen, janika.karvonen@hel.fi, (09) 310 46910
- **Kannelmäen pt** (Urkupillintie 4 A): Helena Pekkarinen, helena.pekkarinen@hel.fi (09) 310 74263, sekä Palvelukeskustoiminnassa; Piia Soilamaa, piia.soilamaa@hel.fi (09) 31043892
- **Munkkiniemen mpk** (Laajalahdentie 30): Heli Sipilä, heli.sipila@hel.fi puh. 09-31044965
- **Riistavuoren mpk** (Isonnevantie 23): Jukka Raitio, jukka.rautio@hel.fi (09) 310 46955 tai Kaisa Räihä, kaisa.raiha@hel.fi

# Helsinki

## Pohjois-Helsinki

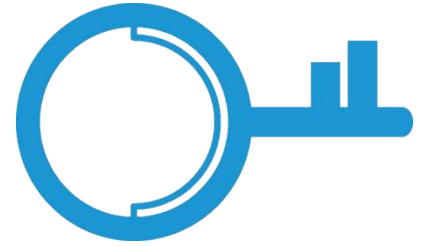
- **Kustaankartanon mpk** (Oltermannintie 32): Riikka Halonen, (09) 310 73662  
kustaankartanon.vapaaehtoistoiminta@hel.fi
- **Madetojan pt** (Madetojankuja 3 A): Henna Karhunen, henna.karhunen@hel.fi (09) 310 73504 & Kristiina Peltola, kristiina.peltola@hel.fi (09) 31024256.
- **Puistolän pt** (Aksiisipolku 1): Miia Pekkarinen, miia.pekkarinen@hel.fi (09) 310 58720
- **Siltämäen palvelukoti** (Peltokyläntie 4-8): Teemu Vuori, teemu.vuori@hel.fi, (09) 310 58912
- **Syystien mpk** (Takaniitynkuja 3): Outi Hämeenkorva, outi.hameenkorva@hel.fi, (09) 310 29719
- **Vuorensyrjän pt** (Vuorensyrjä 7 C): Eveliina Sorvali, eveliina.sorvali@hel.fi, (09) 310 74374

## Itä-Helsinki

- **Itäkeskuksen pt** (Voikukantie 6): Isa Huuonen, ida.huuonen@hel.fi (09) 310 24410
- **Kontulan mpk** (Kontukuja 5): Marja Säikkä, marja.saikka@hel.fi (09) 31046505 sekä Päivi Turunen, paivi.h.turunen@hel.fi (09) 310 41821
- **Myllypuron mpk** (Myllymatkantie 4 remontissa, osoite nyt; Kettutie8): Sirpa Baer sirpa.baer@hel.fi , (09) 310 64160
- **Roihuvuoren mpk** (Punahilkantie 16): Katariina Muhli, katariina.muhli@hel.fi tai puh. (09) 310 46925 & **Rudolfin pt** (Rudolfintie 17–19): Tarja Taimisto, tarja.taimisto@hel.fi, (09) 310 69652 & palvelukeskuksessa: Maarit ajunen-Giust, maarit.lajunen-giust@hel.fi (09) 310 44193 & Kati Seppälä, kati.seppala@hel.fi (09) 310 51886

Helsinki

## Naapuruuspiiri-toiminta



Naapuruuspiiri kaikenikäisille suunnattua ryhmätoimintaa, joka toteutuu iäkkäimpien osallistujien ehdoilla. Vapaaehtoiset ohjaavat Naapuruuspiirejä omin tiedoin ja taidoin yhteistyöntekijä tukenaan. Ryhmiä järjestetään yhteistyössä alueen eri toimijoiden kanssa.

Naapuruuspiirissä tutustut kahvikupin äärellä muihin asukkaisiin.

Piirit kokoontuvat viikoittain lähellä olevissa maksuttomissa tiloissa.

Tapaamisten sisältö määrittyy piiriläisten toiveiden mukaan.

Osallistuminen on maksutonta tai omakustannehintaista.

### Haluatko perustaa Naapuruuspiirin?

Naapuruuspiiri tarvitsee:

- maksuttoman, esteettömän tilan, jossa on kahvinkeitto mahdollisuus
- 1-2 vapaaehtoista ohjaajaa
- yhteistyöntekijän (kaupungin tai kolmannen sektorin työntekijä)

### Miten voit tukea naapuruuspiiritoimintaa?

- antamalla kokoontumistilan käyttöön
- auttamalla kahvitarjoiluiden kustannuksissa, esimerkiksi yrittäjänä, yhdistyksenä tai yksityishenkilönä
- toimimalla vapaaehtoisena ohjaajana

Lisätietoa Naapuruuspiireistä:



Itä-Helsinki: [hannele.aberg@hel.fi](mailto:hannele.aberg@hel.fi), p. 050-3763435

Länsi-Helsinki: [inka.aronen@hel.fi](mailto:inka.aronen@hel.fi), p. 040-3345277

Pohjois-Helsinki: [soile.atacocugu@hel.fi](mailto:soile.atacocugu@hel.fi), p. 050-3497611

Etelä-Helsinki: [hanna.m.paunonen@hel.fi](mailto:hanna.m.paunonen@hel.fi) p. 040 336 1034

Helsinki

# Vapaaehtoistoimintaa vammaisten aikuisten parissa

Vapaaehtoisena voit toimia oman aikataulusi mukaan, säännöllisesti tai kertaluontoisesti.

Vapaaehtoisena voit mm. viettää aikaa asiakkaiden kanssa jutellen, pelaten, lukien, tuoda iloa ja vaihtelua arkeen, osallistua retkille ja yhteisiin ulkoiluhetkiin, opastaa tietokoneen käytössä tai osallistua erilaisten ryhmien toimintaan.

Toimipisteitä on eri puolilla Helsinkiä, valitaan Sinulle parhaiten sopiva.



Kuva: Via Visual Hunt/Honza Soukup

## **Yhteystietoja vammaisten parissa tehtävään vapaaehtoistoimintaan:**

### **Länsi-Helsinki:**

**Mörssärinaukion ryhmäkoti – Kannelmäki, Lavettitie 11, puh. 09 3102 4902**

**Solinan ryhmäkoti – Pikkuhuopalahti, Vesikuja 8 A, puh. 09 3104 7235**

**Tilkan ryhmäkoti – Pikkuhuopalahti, Tilkankatu 1 A, puh. 09 3104 1743**

### **Itä-Helsinki:**

**Rastilankallion ryhmäkoti – Rastila, Retkeilijänpolku 4 B 12, puh. 09 3107 3807**

**Rudolfin asuntoryhmä – Laajasalo, Rudolfintie 17-19, puh. 0406210320**

**Toimintakeskus Tanhua – Kontula, Tanhuankuja 4, puh. 09 310 62235**

**Wetterin ryhmäkoti – Laajasalo, Rudolfintie 17-19 D, puh. 09 3105 6370**

### **Pohjois-Helsinki:**

**Kankarepolun ryhmäkoti – Jakomäki, Kankarepolku 9, puh. 09 3102 1255**

**Toimintakeskus Polku – Malmi, Ruotutorpankuja 13 puh. 09 3105 8417**

### **Etelä-Helsinki:**

**Isonniitynkadun ryhmäkoti – Käpylä, Isonniitynkatu 4, p. 09 3107 4295**

**Kipparintalo – Kalasatama, Arcturuksenkatu 6, p. 09 3104 3886**

**Pasilan toimintakeskus, Pasila, Pakkamestarinkatu 2, p. 09 310 43198**

**Ruusulan ryhmäkoti – Töölö, Ruusulankatu 7 a 1-2, p. 09 3104 4352**

**Sofianlehdon toimintakeskus - Käpylä, Sofianlehdonkatu 8 B, 1. krs, puh 09 310 52589**

**Suezin päivätoiminta – Jätkäsaari, Suezinkatu 3B, p. 09 3106 2235**

**Toimintakeskus Cäpsä – Käpylä, Untamonatie 11, puh. 09 310 73167**

**Tyynelän ryhmäkoti – Töölö, Väinämöisenkatu 27, p. 09 3104 4356**

**Tyynelän toimintakeskus- Töölö, Väinämöisenkatu 27, p. 09 310 44354**

**Vallilan työ- ja valmennuskeskus, Kumpulantie 1A, puh. 09 3107 3322**



Helsinki

# Vapaaehtoistoimintaa kulttuurin parissa



## Museomummot ja -vaarit

"Mummoiluvuorosta saa hyvän mielen ja energiaa moneksi päiväksi."

### Museomummo

Helsingin kaupunginmuseon Lasten kaupungissa on viikonloppuisin mummo tai vaari kotona. Vapaaehtoiset museomummot ja -vaarit tekevät kuukausittain pari kolmen tunnin vuoroa. Kukin heistä kohtaa kävijät omasta persoonastaan käsin: jotkut näyttävät miten sukkaa kudotaan, toiset lukevat loruja tai esittelevät mummolan aarteita 1970-luvulta.

Jos haluat mukaan toimintaan, ota yhteyttä: Museomummot ja -vaarit tiimivastaava Anna Finnilä [anna.finnila@hel.fi](mailto:anna.finnila@hel.fi)

## Työpajatoverit

"Ihastuttava iltapäivä, olin itsekin aivan innoissani! Ajattelin, että tällainen toiminta, missä voi osallistua tekemällä on selvästi kannatettava juttu ja kävijöille mieleen." Työpajatoveri

Kaupunginmuseo järjestää eriaiheisia työpajoja, joiden vetäjinä toimii vapaaehtoisia. Museossa on esim. pelattu vanhoja lautapelejä, kudottu ranteenlämmittimiä ja koristeltu piparkakkuja. Ruiskumestarin talon kamarissa on opeteltu seurapelejä, luettu Topeliusta ja askarreltu joulukoristeita 1800-luvun tyyliin. Museoissa on myös järjestetty vapaaehtoisten vetämiä muistelupiirejä.

Jos haluat mukaan toimintaan, ota yhteyttä:

Työpajatoverit, tutkija Jere Jäppinen [jere.jappinen@hel.fi](mailto:jere.jappinen@hel.fi)

## Kuvakummit ja kuvaussakki

Kuvakummit arkistoivat kuvakokoelmien aarteita. Kuvakummina voit jakaa näkemyksesi siitä, mitä Helsingistä pitäisi säilyttää valokuvina museossa. Kuvaussakki auttaa museota valokuvaamalla kaupunkia ja sen elämää. Kuvasakki ryhtyy hommiin syksyllä 2018.

Jos haluat mukaan toimintaan, ota yhteyttä:

Kuvakummit ja kuvaussakki, tutkija Tuomas Myrén, [tuomas.myren@hel.fi](mailto:tuomas.myren@hel.fi)

## Adoptoi monumentti -toiminta

Adoptoi monumentti -toiminta on uusi kulttuuriympäristön vaalimisen toimintamalli, jota hallinnoi Helsingin kaupunginmuseo. Adoptoi monumentti -toiminta on vapaaehtoistoiminnan muoto, jossa kaupunkilaisille tarjotaan mahdollisuutta adoptoida muinaisjäännöskohde tai rakennus ja kohdetta hoitamalla osallistua oman kulttuuriympäristön vaalimiseen. Hoitotoimia tehdään museon laatiman hoitosuunnitelman mukaan ja kohteen hoito perustuu museon ja adoptoijaryhmän väliseen kirjalliseen sopimukseen. Kohteiden hoitaminen ei vaadi erityisosaamista, vaan innostus ja reipas mieli riittävät!

Lue lisää: <http://adoptoimonumentti.fi/>

<http://www.helsinginkaupunginmuseo.fi/adoptoi-monumentti/>

Jos haluat mukaan toimintaan, ota yhteyttä:

Heini Hämäläinen,

[heini.hamalainen@hel.fi](mailto:heini.hamalainen@hel.fi)

Anne Salminen,

[anne.salminen@hel.fi](mailto:anne.salminen@hel.fi)



Helsinki

# Vapaaehtoistoimintaa ympäristön parissa

## Puistokummi-toiminta

Puistokummit toimivat Helsingin yleisillä viheralueilla vapaaehtoisesti ympäristön viihtyvyyden ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi mm. roskia keräämällä. Voit ilmoittautua puistokummiksi kaupunkiympäristön asiakaspalvelussa, Sörnäistenkatu 1.

Ilmoittautumisen yhteydessä asiakaspalvelija lisää yhteystietosi puistokummirekisterin. Samalla saat *Hyvällä asialla* -huomioliivin ja roskapihdit sekä puistokummiohjaajasi yhteystiedot.

Puistokummiohjaaja on alueellinen yhdyshenkilösi. Hänen kanssaan voit sopia käytännön puistotöistä, joita haluaisit tehdä.

Jos sinua kiinnostaa puistokummina toimiminen tai haluat lisätietoja, ole yhteydessä kaupunkiympäristön vapaaehtoistyön koordinaattoriin

Armi Koskelaan, puh. 040-7190824, e-mail: [armi.koskela@hel.fi](mailto:armi.koskela@hel.fi) tai [puistokummit@hel.fi](mailto:puistokummit@hel.fi)

Kaupunkiympäristön asiakaspalveluun: puh. 09 310 22111.

## Hyvä kasvaa helsingissä

hyvakasvaa.fi

[PUISTOKUMMIT@HEL.FI](mailto:PUISTOKUMMIT@HEL.FI)



Helsinki

# Puistokummina voit toimia apuna... ... roskasodassa



Kaupunkien puistot ovat monenlaisessa käytössä, mikä tuo tullessaan myös roskaa. Roskat rumentavat kauniita puistoja ja vähentävät viihtyisyyttä. Siksi lähiseutujen asukkaat ovatkin tarttuneet toimeen ja ryhtyneet puistokummeiksi. Helsingissä on jo yli-1000 rekisteröityä puistokummiä. Puistokummit siivoaa roskaa, kitkee vieraslajeja tai tekee muita viheralueiden viihtyisyyttä lisääviä tehtäviä.



## Järjestä siivoustalkoot!

Jos haluat järjestää omalla alueellasi siivoustalkoita ole yhtyedessä vapaaehtoistyön koordinaattoriin. Kaupunki tukee yleisillä alueilla järjestettäviä talkoita lainaamalla välinettä ja hakemalla kerätyn jätteen pois.

## ... vieraslajien torjunnassa

Haitalliset vieraskasvilajit leviävävät voimakkaasti ja valtaavat alueita kotimaisilta luonnonkasveilta. Usein pihoista ja puutarhoista leviävät haitalliset lajit on syytä hävittää omalta tontilta ja myös yleisiltä viheralueilta.



# Helsinki

Kaupunki järjestää vuosittain useat vieraslajitalkoot ympäri Helsinkiä. Talkoista tiedotetaan Hyvä kasvaa Helsingissä -sivuilla

## Järjestä omat vieraslajitalkoot!

Mikäli vieraslajien kitkettä ja hävitystyötä tehdään yleisillä viheralueilla, Kaupunkiympäristö huolehtii jätteen poisviennin, ja tarjoaa neuvontaa ja opastusta. Ole yhtyedessä vapaaehtoistyön koordinaattoriin, mikäli haluat järjestää vieraslajitalkoot tai muuten osallistua vieraslajien hävitykseen.

## Koirapuiston kummina

Koirapuistot kaipaavat aktiivisia koiranomistajia, jotka yhdessä Kaupunkiympäristön kanssa lisäävät koirapuistojen viihtyisyyttä.



## Kotakummi-toiminta

Vuosaaren Utelan ulkoilualueelle, Skatan tilan läheisyydessä on 2017 avattu kota, joka on auki ulkoilijoita varten viikonloppuisin. Kodalla päivystää kotakummit, jotka toimii kodan "kipinämikkona" oman kotavuoronsa ajan. Kotakummi avaa ja sulkee ovet, virittää tulen ja vastaa kotaa koskeviin kysymyksiin. Kota on auki mahdollisuuksien mukaan la – su klo 12 – 18.

Lisää tietoa kodasta saat Facebook-sivulta Utelan kota. Siellä voit myös esittää kysymyksiä liittyen kotaan ja kotakummeuteen.

Vapaaehtoistyön koordinaattori p. 040 7190824  
tai puistokummit@hel.fi



Helsinki

## Tule vapaaehtoiseksi leikkipuistoon Kotoklubi Kaneli -toimintaan!

Kotoklubi Kaneli on leikkipuistojen ja perhetalojen toimintaa, jossa aikuiset ja lapset yhdessä oppivat arkielämän suomen kieltä. Kotoklubi Kaneli -toimintaan ovat tervetulleita suomen kieltä opettelevat ja jo suomen kieltä osaavat perheet.

Suomen kieltä opitaan leikkien, laulaen, liikkuen, taiteillen ja retkeillen sekä Toisto-metodin avulla ([www.suomenkielisanootervetuloa.fi](http://www.suomenkielisanootervetuloa.fi)). Toisto-metodissa ohjaajapari käy kuvakortein ja havaintomateriaalein läpi arkielämän sanastoa yhdessä osallistujien kanssa.

Hyvä vapaaehtoinen:

- Sinut perehdytetään Toisto-metodiin ja pääset toimimaan ohjaajaparina Kotoklubi Kaneli- tuokioissa sekä retkillä silloin, kun Sinulle parhaiten sopii
- Sinulla on mahdollisuus hyödyntää tuokioissa omaa osaamistasi ja kiinnostuksen kohteita esim. musiikkia, liikuntaa, käsityötä tai taidetta
- Olet kiinnostunut perheiden kanssa tehtävästä työstä ja innostunut eri kulttuureista sekä kielistä

*Suomen Pakolaisapu myönsi Kotoklubi Kanelille Vuoden kotoutumisteko -tunnustuksen 1.11.2017.*

Lisätiedot ja tutustuminen Kotoklubi Kaneli –toimintaan.

Anna-Leena Soininen, leikkipuistojen positiivisen diskriminaation sosiaaliohjaaja, [anna-leena.soininen@hel.fi](mailto:anna-leena.soininen@hel.fi) puh. 09 310 73078

Saara Mansikkamäki, leikkipuistojen positiivisen diskriminaation sosiaaliohjaaja, [saara.mansikkamaki@hel.fi](mailto:saara.mansikkamaki@hel.fi) puh. 09 310 20351

Kirsi-Marja Hyvönen, leikkipuistojen positiivisen diskriminaation sosiaaliohjaaja, [kirsimarja.hyvonen@hel.fi](mailto:kirsimarja.hyvonen@hel.fi) puh.09 310 45022

Helsinki

# Tervetuloa vapaaehtoiseksi!

FB: vapaaehtoistoimintaHelsinki

[www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki/](http://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki/)

vapaaehtoistoiminta@hel.fi

[www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta](http://www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta)