

Vapaaehtoistoiminta

Mitä vapaaehtoistoiminta on?

Vapaaehtoistoiminta on ajan antamista, tukemista ja osallistumista toimintaan jonkin tärkeänä pitämän asian puolesta. Olennaista vapaaehtoistoiminnassa on sen vapaaehtoinen ja palkaton luonne. Perusperiaatteena on toimia avun tarvitsijan ehdoilla, muistiohjaajan tuella.

Vapaaehtoisena voit toimia omana itsenäsi ja omilla voimavaroillasi, tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta tai muistisairauksista et tarvitse.

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaana ihmisen ja hänen läheisensä elämänhallintaa ja osallisuuden mahdollisuuksia. Vapaaehtoisemme ovat mahdollistamassa toiminnan runsautta ja monipuolisuutta.

”Vapaaehtoinen vie pois sairaudesta”

Miksi kannattaa lähteä mukaan?

Vapaaehtoistoiminta antaa paljon sekä sen tekijälle että kohteelle. Vapaaehtoisena voit oppia uusia taitoja, tavata uusia ihmisiä ja saada onnistumisen kokemuksia sekä hyvää mieltä toimiessasi tärkeän asian puolesta. Toimiessasi Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena, voit kartuttaa ymmärrystäsi muistisairauksista sekä osaamistasi kohdatessasi muistisairaita ja heidän läheisiään. Vuosittaisessa palautekyselyssä vapaaehtoisemme ovat kommentoineet muun muassa seuraavaa:

”Olen kokenut vapaaehtoisuuden antoisana, toimintana mistä saa itselleen hyvän mielen. Sitä kautta vaikutus on ollut positiivinen omalle hyvinvoinnilleni.”

”Koen vapaaehtoistoiminnan mielekkäänä, olen osa jotakin kokonaisuutta.”

”Tulee lähdettyä ulos ihmisten pariin, tulee käytettyä aivoja ja omia taitoja, vaihtelua, elämyksiä.”

”Vapaaehtoistoiminta on tuonut iloa minulle ja antanut ryhtiä arjen sujumiseen. Tuntee itsensä tarpeelliseksi.”

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena saat tehtäväsi tukea, ohjausta sekä koulutusta. Säännölliset virkistys- ja koulutuspäivät sekä vertaistapaamiset muiden vapaaehtoisten kanssa antavat intoa, työkaluja ja vertaistukea vapaaehtoisena toimimiseen. Vapaaehtoisena voit halutessasi aktiivisesti osallistua toiminnan suunnitteluun.

Mitä voit vapaaehtoisena tehdä?

Uudenmaan Muistiluotsissa voit vapaaehtoisena osallistua monenlaiseen toimintaan.

- eri tapahtumissa (seminaarit, luennot, messut, retket)
- Muistikahviloissa
- toiminnallisissa ryhmissä
- muistisairaiden Muistitreeniryhmissä
- muistisairaiden läheisten ryhmissä
- järjestötyössä (esim. jäsenkirjeiden postituksessa)

Vapaaehtoisena voit toimia avustajana muistiohjaajan tukena, ohjaajana yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa tai halutessasi yksin. Voit osallistua toimintaan satunnaisesti tai sitoutua pidemmäksi ajaksi. Yhdessä voimme miettiä ja löytää sinulle sopivan tehtävän. Vapaaehtoistoiminnassamme voit myös hyödyntää omaa osaamistasi tai harrastuksiasi.

Miten voit tulla mukaan?

Uudenmaan Muistiluotsi järjestää säännöllisin väliajoin koulutuksia rekrytoidakseen uusia vapaaehtoisia. Katso nettisivuiltamme tulevien koulutusten ajankohtia. Mukaan voit kuitenkin lähteä milloin vain ottamalla meihin suoraan yhteyttä!

Tule mukaan toimintaan!

Muistiohjaaja Ida Mitchell

ida.mitchell@espoonmuisti.fi

040 170 6771

Muistiohjaaja Tanja Varpalahti

tanja.varpalahti@espoonmuisti.fi

040 743 3158