

JOS HALUAT MUKAAN TOIMINTAAN OTA YHTEYTTÄ

**Hämeenlinnan setlementti ry**

Maija Jokinen: 050-5126087, maija.jokinen@hmlsetlementti.net

**Hämeenlinnan Seudun Kehitysvammaisten tuki ry**

Arja Patama: 040-8696359, arja.patama@aina.net

**Hämeenlinnan Seudun Nivelyhdistys ry**

Pertti Kalanti: 040-5127940, pertti.kalanti@phnet.fi

**Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys ry**

Marja-Liisa Heino: 050-3441727, marjaliisa.heino@gmail.com

**Hämeenlinnan Reumayhdistys ry**

Marjatta Kauranen: 0400-840969,  
marjatta.kauranen@hameenlinna.fi

**Kuurojen Palvelusäätiö**

Maritta Ilola: 040-7411545,  
maritta.ilola@kuurojenpalvelusaatio.fi

**Omaiset Mielenterveystyön Tukena Kanta-Häme ry**

toimisto: 03-6533039, toimisto@omaisyhdistys.com

**Suomen Punaisen Ristin Hämeenlinnan osasto**

toimisto: 03-6824334, spr.hml@armas.fi

Lisätietoa: [www.yhdistykset.tiedottaa.net](http://www.yhdistykset.tiedottaa.net) tai [www.virpi.net](http://www.virpi.net)

**Tietoja järjestöistä**

Yhdistysrekisterissä on noin 125 000 järjestöä, joista suurin osa on paikallisia järjestöjä. Sosiaali- ja terveysalanjärjestöjä on n. 13 000. Hämeenlinnassa sosiaali- ja terveysalanjärjestöjä on n. 70 kpl. Palkattuja työntekijöitä on n. 20 eri järjestössä. Vapaaehtoisvoimin toimivat loput 50 järjestöä. Osa järjestöistä toimii useamman kunnan alueella.

**Tiesitkö että ...**



**... kaikkea tätä  
vapaaehtoistyö voi  
olla!**

*" Vapaaehtoistyö on yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehty toiminta, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään ilman pakkoa ja jota ei pidetä velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan. "*

### *Tekemistä jokaiselle*

Vapaaehtoistyössä riittävät tavallisen ihmisen tiedot ja taidot ja toiminnan lähtökohtana onkin vapaaehtoisen oma kiinnostus ja osaaminen. Monen järjestön vapaaehtoistyössä keskeisessä roolissa ovat vapaaehtoisten omat ideat ja toiveet, joiden mukaan toimintaa voidaan toteuttaa.

### *Monipuolista toimintaan josta valita*

Järjestöissä on tarjolla paljon eri vapaaehtoistyön muotoja, joihin uudet toimijat ovat tervetulleita mukaan. Toimintamuodoista löytyy sekä kertaluotoisia tehtäviä että säännöllistä tekemistä. Vapaaehtoisena sitoudutkin vain itsellesi sopivalla tavalla ja ajankohtana.

*"Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle, ollakseen itse ihminen"*

*Tommy Taberman*

### *Erilaisia vapaaehtoisten tehtäviä ja rooleja*

Ryhmänohjaaja	Leiriohjaaja
Retkiohjaaja	Tukihenkilö
Vertaisohjaaja	Tiedottaja
Talkoovapaaehtoinen	Vapaaehtoinen avustaja
Luottamushenkilö	Varainhankintavapaaehtoinen
Päivystäjä	Asiantuntijavapaaehtoinen

### *Oppimisen kokemuksia, tietoa ja vastavuoroisuutta*

Vapaaehtoistyö tarjoaa osallistujalle erilaisia kokemuksia ja mahdollisuuksia, riippuen ihmisestä itsestään, järjestöstä sekä vapaaehtoistyön muodosta.

Vapaaehtoisena toimiminen tarjoaa usein mahdollisuuden käyttää olemassa olevia kykyjä ja taitoja sekä kehittää itseään ja omaa osaamista. Järjestökenttä tarjoaa sekä tietoa eri järjestöjen toiminnasta että toimintakentästä.

Ihmisten kanssa toimiminen tarjoaa mahdollisuuden uusiin tuttavuus- ja ystävyys-suhteisiin sekä antamisen ja saamisen kokemuksiin. Vapaaehtoistyö tarjoaa myös monelle kaipaamaansa mielekästä tekemistä tai harrastuksen vapaa-ajalle.

### *Koulutusta ja opastusta toimimiseen*

Useimmat järjestöt tarjoavat vapaaehtoistyöntekijöille koulutusta ja opastusta, jolla tuetaan vapaaehtoistyön onnistumista ja tekijän jaksamista. Vapaaehtoinen ei kuitenkaan koskaan korvaa ammattilaista, eikä sitä voi häneltä odottaa. Tarvittaessa järjestetään myös työnohjausta tai muuta ohjausta.

*" On tutkittu, että ihminen tarvitsee neljä tuntia vapaaehtoistyötä kuukaudessa voidakseen hyvin. Toisten auttamisen aiheuttamat myönteiset tunteet heijastuvat hyvinvointiin."*

*Tom Lundberg*

