

# Oma polku

Opas Lounais-Suomen 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 myös tärkeä osa yhteisöämme.

### Oppaan sisältö:

1. Vapaaehtoisen polku
2. Minä vapaaehtoisena
3. Vapaaehtoistoiminta Avustajakeskuksessa
4. Oikeus koulutukseen ja tukeen
5. Vapaaehtoisen velvollisuudet
6. Vapaaehtoistoinnin mahdollisuudet
7. Käytännön ohjeita
8. Omat vahvuudet ja toiveet
9. Yhteystiedot
10. Muistettavaa



AVUSTAJAKESKUS  
www.avustajakeskus.fi

# AVUSTAJAKESKUKSEN ARVOT:

## Avustajakeskuksen arvot, jotka ohjaavat toimintaamme:

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

**Voit tässä kohtaa  
pohtia hetken  
myös omia arvojasi?**



**AVUSTAJAKESKUS**  
www.avustajakeskus.fi

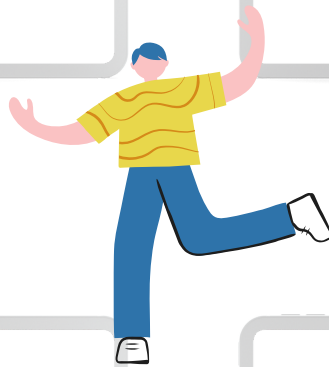
# 1. OMA POLKU



## 2. MINÄ VAPAAEHTOISENA

Mitä teen mielelläni?

Miksi mukaan vapaaehtoistoimintaan?



Kuinka paljon haluan käyttää aikaani?

Mitä haluan oppia lisää?



# 3. VAPAAEHTOISTOIMINTA AVUSTAJAKESKUKSESSA

- Avustajakeskus välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on liikunta-, näkö- tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille
- Vapaaehtoisia välitetään pääosin vapaa-aikaan ja kodin ulkopuolisiin toimintoihin, esimerkiksi lääkärisaattoihin, kauppa-asiointeihin, ulkoiluun, harrastuksiin tai erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Vapaaehtoinen toimii yhdessä asiakkaan kanssa.
- Vapaaehtoinen ei tee kodinhoidollisia tai hoidollisia tehtäviä eikä kuljeta asiakasta omalla autollaan.
- Vapaaehtoisena toimimisen voi lopettaa silloin kun itse haluaa. Ilmoita tästä kuitenkin aina myös omalle alueohjaajallesi.
- Vapaaehtoinen tekee niitä tehtäviä, jotka häntä kiinnostavat ja hänellä on oikeus kieltäytyä tarjotusta vapaaehtoistyöstä.

**Olemme väylä  
osallisuuteen**



**AVUSTAJAKESKUS**  
www.avustajakeskus.fi

# 4. 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.

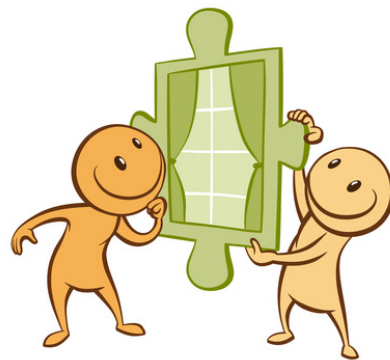
## Koulutus ja virkistäytyminen

Vapaaehtoisille järjestetään maksuttomia vammaisavustajakursseja, avustajastartteja, lisäkoulutuksia ja virkistäytymistilaisuuksia.

## Vertaistuki

Vapaaehtoisilla avustajilla on mahdollisuus tutustua toisiin avustajiin ja keskustella avustamisen iloista ja suruista. Vertaistapaamisia järjestetään ympäri aluetamme.

Seuraava  
peruskurssi:



AVUSTAJAKESKUS  
www.avustajakeskus.fi

# 5. VAPAAEHTOISEN VELVOLLISUUDET

## **Tee se, minkä lupaat**

Pidä kiinni sovitusta keikoista ja ilmoita ajoissa, mikäli sinulle tulee pakollinen este hoitaa jo sovittu keikka. Tehtävässä tulee olla paikalla sovitusti.

## **Kohtaaminen ja avustettavan ehdoilla toimiminen**

Asiakkaalla on itsemääräämisoikeus ja hän vastaa itse omasta elämästään. Hyvä avustaja on läsnä tilanteessa, ota huomioon asiakkaan toiveet ja tarpeet, mutta tiedä omat rajasi! Vapaaehtoinen ei levitä omia aatteitaan. Avustajakeskuksen toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta.

## **Luotettavuus ja vaitiolo**

Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vapaaehtoinen ei saa kertoa ulkopuolisille asiakkaasta tunnistettavasti. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnan päätyttyä.

## **Yhteydenpito ja tuki**

Ota yhteyttä Avustajakeskukseen, mikäli vapaaehtoistyön aikana tapahtuu jotain normaalia poikkeavaa tai kaipaat tukea tehtäviisi. Ilmoita Avustajakeskukseen, mikäli yhteystietosi muuttuvat tai haluat lopettaa vapaaehtoisena toimimisen. Teet mittaamattoman arvokasta työtä, joten sinun hyvinvointisi on myös meille tärkeää!

## **Vapaaehtoistehtävään saapuminen**

Vapaaehtoistoiminnan aikana pukeudutaan vapaaehtoistehtävään sopivassa asussa, esimerkiksi ulkoilussa maastoon sopivat kengät ja säänmukaiset varusteet. Vapaaehtoistyön tehtäviin ei tulla päihteiden vaikutuksen alaisena.



**AVUSTAJAKESKUS**  
www.avustajakeskus.fi

# 6. VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUDET

## Yksilöavustaminen



### Yksittäinen keikka yksittäiselle asiakkaalle

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

### Vakkari samalle asiakkaalle

Säännöllinen apu samalle asiakkaalle, esimerkiksi ulkoilu

### MuistiKaveri samalle muistiasiakkaalle

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

## Ryhmässä avustaminen



### Yleisavustaja tapahtumassa

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

### Liikunta-avustaja ryhmässä

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

### Vertaisvetäjä

Avustajien vertaistapaamisten vetäminen, 1-2 vetäjää / ryhmä

## Saavutettava vapaaehtoistoiminta



### Taustatukivapaaehtoinen

Kokenut vapaaehtoinen toimii ryhmän tai yksittäisen vapaaehtoisen tukena

### Ryhmä

Avustaminen ryhmänä. Toiminnassa mukana myös kokeneita taustatukivapaaehtoisia.

### Yksilö

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





# 7. 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.

## Varusteet vapaaehtoistoiminnan aikana

Avustajakeskuksen vapaaehtoinen saa vapaaehtoisavustajakortin, jota kannattaa pitää vapaaehtoistoiminnan aikana mukana. Vapaaehtoistehtävään pukeudutaan sään ja tapaamisen luonteen vaatimalla tavalla.

## Asiaton käytös

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

## Toiminta sosiaalisessa mediassa ja vaitiolo

Toivomme, että Avustajakeskuksen vapaaehtoiset toimivat sosiaalisessa mediassa vastuullisesti. Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen ja vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnan päätyttyä.



**AVUSTAJAKESKUS**  
www.avustajakeskus.fi

# 8. OMAT TOIVEENI JA VAHVUUTENI

Toiveeni:

Vahvuuteni:



Mitä seuraavaksi?



AVUSTAJAKESKUS  
www.avustajakeskus.fi

# 9. YHTEYSTIEDOT

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

## Alueohjaajasi tiedot:

## Tiedotamme:

- Avustajakeskustiedote sähköpostitse neljä kertaa vuodessa
- Avustajakeskuskirje kaksi kertaa vuodessa
- Facebook
- Instagram
- Kotisivut [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

Kirjaudu sisään

**Käyttäjätunnus: Avustajakeskus**  
**Salasanan saat rekisteröidyttyäsi**

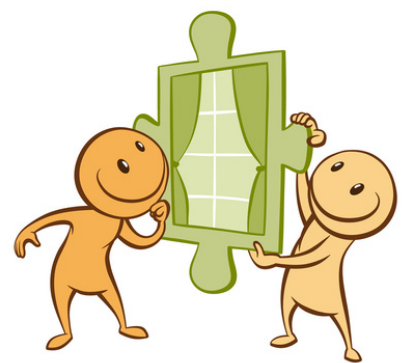
## Seuraa meitä:

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



Yhteistyötä yli rajojen  
– [avustajakeskus.fi](http://avustajakeskus.fi) –

# 10. MUISTETTAVAA



**AVUSTAJAKESKUS**  
[www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)