

TIETOPAKETTI SENIORIKAMU-TOIMINTAAN OSALLISTUVALLE IKÄÄNTYNEELLE JA VAPAAEHTOISELLE

SenioriKamu-toiminnassa etsitään ja yhdistetään yksin kotona asuvia ikääntyneitä henkilöitä ja vapaaehtoisia toistensa ulkoilu- ja juttuseuraksi, eli kamupariksi.

SenioriKamu-toiminta on kehitetty Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementti ry:n yhteishankkeessa vuosina 2023–2026. Hanketta tuki sosiaali- ja terveysministeriö.

VAPAAEHTOISUUDESTA YLEISESTI

Vapaaehtoisuus on toimimista itselle tärkeiden asioiden puolesta.

Vapaaehtoistoiminta perustuu vapaaseen tahtoon, eikä siitä makseta rahallista korvausta. Korvauksena toimivat toiminnasta saatu hyvä mieli ja mukavat kokemukset sekä uudet taidot ja tuttavuudet.

Vapaaehtoisuus on vastavuoroista.

Vapaaehtoistoiminta lähtee liikkeelle molempien osapuolten tarpeista ja toiveista ja tapahtuu niiden ehdoilla. Molemmilla osapuolilla on oikeus luottamukselliseen, suvaitsevaiseen ja puolueettomaan kohtaamiseen.

Vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa.

Vapaaehtoisena toimivalta henkilöltä ei vaadita erityisosaamista, tutkintoja tai titteleitä. Tavallisen ihmisen taidot riittävät, ja jokainen toimintaan osallistuva henkilö on arvokas.

Vapaaehtoinen ei korvaa ammattilaista tai ammattiapua.

Vapaaehtoinen toimii tehtävässä omien kykyjensä, aikataulujensa ja voimavarojensa mukaan. Vapaaehtoinen ei korvaa ammattilaista tai ammattityötä, vaan täydentää sitä.

Lähde: Kansalaisareena ry

VAPAAEHTOISUUS SENIORIKAMUSSA

SenioriKamu-toiminta on lähtökohtaisesti maksutonta ulkoilua ja muuta yhteistä ajanviettoa ikääntyneen henkilön asuinalueella. Tapaamiset sovitaan yhdessä molempien toiveiden ja aikataulujen mukaisesti.

SenioriKamu-toiminta tapahtuu turvallisuussyistä ulkona tai yleisillä paikoilla. Osallistujille ei korvata SenioriKamu-toiminnasta aiheutuneita kuluja, kuten matkalippuja kodin ja vapaaehtoistehtävän tekopaikan välillä.

Vapaaehtoisen SenioriKamun kanssa voi esimerkiksi:

- ❖ käydä kävelyllä tai liikuntaharrastuksissa.
- ❖ vieraila kirjastossa, näyttelyissä tai museossa.
- ❖ istuskella pihakeinussa.
- ❖ piipahtaa ostoksilla tai päivittäisillä asioilla.
- ❖ soitella, viestitellä tai pitää muuten yhteyttä.
- ❖ kokeilla uusia asioita ja tutustua uudenlaiseen toimintaan.

SenioriKamu-vapaaehtoisen tehtäviin ei kuulu:

- ❖ avustaminen siivoamisessa, peseytymisessä tai muissa arkiaskareissa.
- ❖ avustaminen siirroissa tai liikkumisessa, kuten pyörätuolin työntäminen.
- ❖ hoidolliset toimenpiteet, kuten haavahoito tai lääkkeiden jako.
- ❖ maksu-, terveys- tai henkilötietojen käsittely.
- ❖ kaupassa tai muilla asioilla käynti toisen puolesta.
- ❖ ammattiasemaan perustuva ohjaus tai neuvonta.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN PELISÄÄNNÖT:

- ❖ Vapaaehtoissuhteen molempia osapuolia sitoo vaitiolovelvollisuus: Yhdessä puhutuista asioista ei kerrota eteenpäin, elleivät ne ole vastoin voimassa olevia lakeja tai uhkaa henkeä, terveyttä tai omaisuutta. Vaitiolovelvollisuus sitoo molempia osapuolia vapaaehtoissuhteen päättymisen jälkeenkin.
- ❖ Vapaaehtoissuhteen molemmat osapuolet sitoutuvat yhteisesti sovittuihin aikatauluihin ja toimintatapoihin. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan ajoissa kamuparin toiselle osapuolelle ja tarvittaessa toiminnan koordinaattorille.

- ❖ Vapaaehtoissuhteesta on mahdollista pitää taukoa ja vapaaehtoissuhteen saa päättää milloin tahansa. Muutoksista on ilmoitettava koordinaattorille.
- ❖ Vapaaehtoissuhteessa noudatetaan vapaaehtoistoiminnan periaatteita (palkattomuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, puolueettomuus, suvaitsevaisuus) ja toimintaa järjestävän tahon arvoja.
- ❖ Vapaaehtoissuhteen molemmilla osapuolilla on oikeus saada koordinaattorilta tukea, neuvontaa ja ohjausta.
- ❖ Vapaaehtoistoiminta on vastavuoroista. Molemmilla osapuolilla on oikeus saada toiminnasta iloa, hyvinvointia ja jaksamista!

KAMUPARIN HYVÄT KÄYTÄNNÖT:

- ❖ Vaihtakaa puhelinnumeroita keskenänne.
- ❖ Sopikaa yhdessä, miten pidätte yhteyttä: soittamalla, tekstiviestillä, tms.
- ❖ Sopikaa tapaamisen lopuksi, milloin ja missä tapaatte seuraavan kerran.
- ❖ Sopikaa, kumpi soittaa tai viestittää kummalle.
- ❖ Ilmoittakaa mahdollisista muutoksista hyvissä ajoin ja sopikaa korvaava ajankohta.
- ❖ Tavatkaa vain terveenä. Pienikin flunssa voi viedä voimat pitkäksi aikaa.

MAHDOLLISTEN ONGELMATILANTEIDEN VARALLE:

- ❖ **Kiireellisissä hätätilanteissa (tapaturmat, uhka- ja vaaratilanteet) tulee soittaa yleiseen hätänumeroon 112.**
- ❖ Kiireettömissä asioissa voit ottaa yhteyttä koordinaattoriin puhelimitse tai sähköpostilla.
- ❖ Jos et tavoita kamupariasi, ota yhteyttä koordinaattoriin ensisijaisesti soittamalla tai tekstiviestillä. Vapaaehtoisen vastuu tilanteessa päättyy, kun koordinaattorille on ilmoitettu.

Koordinaattorin nimi ja yhteystiedot:

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN SENIORIKAMU-TOIMINTAAN!