

## Alkukysely SenioriKamu-toimintaan osallistuvalla ikääntyneellä

- **Nimi:** \_\_\_\_\_
- **Sukupuoli:** Nainen / Mies / Muu / En halua kertoa
- **Ikä:** \_\_\_\_\_
- **Puhelinnumero:** \_\_\_\_\_
- **Osoite:** \_\_\_\_\_

**Mistä sait tiedon SenioriKamu-toiminnasta?**

\_\_\_\_\_

**Kuvaile lyhyesti itseäsi ja elämäntilannettasi:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Onko sinulla jokin toimintakykyyn liittyvä rajoite, josta vapaaehtoisen pitäisi tietää?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Onko käytössäsi jokin liikkumisen apuväline?**

Ei. / Kyllä. Mikä? \_\_\_\_\_

**Tunnen itseni yksinäiseksi (valitse yksi vaihtoehto):**

- 1) En koskaan
- 2) Hyvin harvoin
- 3) Joskus
- 4) Melko usein
- 5) Jatkuvasti

**Mikä lievittäisi sinun yksinäisyyden tunnettasi?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässä? (valitse yksi vaihtoehto):**

- 1) Erittäin turvalliseksi
- 2) Hyvin turvalliseksi
- 3) Kohtuullisen turvalliseksi
- 4) Vähän turvalliseksi
- 5) Ei lainkaan turvalliseksi

**Koetko turvattomuutta? Miten turvattomuus ilmenee elämässäsi?**

---

---

---

**Mikä lievittäisi sinun turvattomuuden tunnettasi? Mikä tekee olostasi turvallisen?**

---

---

---

**Osallisuusindikaattori: Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi**

Väittämä	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä.	1	2	3	4	5
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni.	1	2	3	4	5
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.	1	2	3	4	5
Olen tarpeellinen muille ihmisille.	1	2	3	4	5
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun.	1	2	3	4	5
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus.	1	2	3	4	5
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita.	1	2	3	4	5
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.	1	2	3	4	5
Koen, että minuun luotetaan.	1	2	3	4	5
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.	1	2	3	4	5

**Mitä toivot saavasi SenioriKamu-toiminnalta omaan arkeesi?**

---

---

---

**Mitä toivot vapaaehtoiselta seniorikamulta?**

---

---

---

**Huomioita:**

---

---

---

## Alkukysely SenioriKamu-vapaaehtoiselle

- Nimi: \_\_\_\_\_
- Sukupuoli: Nainen / Mies / Muu / En halua kertoa
- Ikä: \_\_\_\_\_
- Puhelinnumero: \_\_\_\_\_
- Kaupunginosa/alue, jossa voit toimia vapaaehtoisena: \_\_\_\_\_

Mistä sait tiedon SenioriKamu-toiminnasta?

\_\_\_\_\_

Kerro lyhyesti itsestäsi ja elämäntilanteestasi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä sai sinut kiinnostumaan SenioriKamu-vapaaehtoisuudesta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mitä toivot saavasi SenioriKamu-toiminnalta omaan arkeesi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mitä toivot kamupariltasi (ikäntyneeltä henkilöltä):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Huomioita:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos vastauksista!

## **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 Settlementti 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.
- ❖ vieraillla 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:**

- ❖ Vapaaehtoisuhteen 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 vapaaehtoisuhteen päättymisen jälkeenkin.
- ❖ Vapaaehtoisuhteen molemmat osapuolet sitoutuvat yhteisesti sovittuihin aikatauluihin ja toimintatapoihin. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan ajoissa kamuparin toiselle osapuolelle ja tarvittaessa toiminnan koordinaattorille.
- ❖ Vapaaehtoisuhteesta on mahdollista pitää taukoa ja vapaaehtoisuhteen saa päättää milloin tahansa. Muutoksista on ilmoitettava koordinaattorille.
- ❖ Vapaaehtoisuhteessa noudatetaan vapaaehtoistoiminnan periaatteita (palkattomuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, puolueettomuus, suvaitsevaisuus) ja toimintaa järjestävän tahon arvoja.
- ❖ Vapaaehtoisuhteen 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!**

# SENIORIKAMU-VAPAAEHTOISTOIMINNAN SOPIMUS

Vapaaehtoisen etu- ja sukunimi: \_\_\_\_\_

## Vapaaehtoisuus SenioriKamu-toiminnassa:

- Vapaaehtoinen sitoutuu toimimaan ulkoilu- ja juttuseurana (seniorikamuna) ennalta yhdessä sovitulle ikääntyneelle henkilölle (seniorille).
- Vapaaehtoisella on oikeus perehdytykseen, tukeen ja ohjaukseen koko vapaaehtoistehdävän ajan.
- Vapaaehtoinen toimii vapaaehtoistoiminnan periaatteiden (palkattomuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, puolueettomuus, suvaitsevaisuus ja kunnioittaminen) mukaisesti.
- Vapaaehtoista sitoo vaitiolovelvollisuus. Hän ei kerro eteenpäin seniorin tai toimintaa järjestävän tahon sisäisiä asioita, paitsi jos ne ovat sellaisia, jotka ovat vastoin voimassa olevia lakeja tai uhkaavat henkeä, terveyttä tai omaisuutta. Vaitiolovelvollisuus sitoo vapaaehtoista toiminnan lopettamisen jälkeenkin.
- Vapaaehtoinen pitää yhteystietonsa ajan tasalla ja ilmoittaa koordinaattorille mahdollisista toimintaan tai tapaamisiin liittyvistä muutoksista.
- Vapaaehtoinen ilmoittaa koordinaattorille, jos haluaa pitää toiminnasta taukoa tai lopettaa toiminnassa mukanaolon.
- Vapaaehtoinen ei julkaise tunnistettavia kuvia seniorista ilman seniorin lupaa.
- Ongelmatilanteissa vapaaehtoinen ottaa heti yhteyttä koordinaattoriin asian selvittämiseksi.
- Vapaaehtoisuus SenioriKamu-toiminnassa perustuu tähän molemminpuoliseen sopimukseen.

**Allekirjoittamalla tämän sopimuksen sitoudun yllä oleviin ehtoihin.**

**Paikka ja päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Allekirjoitukset ja nimenselvennykset:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vapaaehtoinen

Toiminnan koordinaattori

Tätä sopimusta on tehty kaksi kappaletta, yksi vapaaehtoiselle ja yksi SenioriKamu-toiminnan koordinaattorille.

## Välikysely SenioriKamu-toimintaan osallistuvalla ikääntyneellä

Nimi: \_\_\_\_\_

**Kuinka usein olet keskimäärin tavannut kamuparisi kanssa ja mitä olette tehneet?**

---

---

---

**Tunnen itseni yksinäiseksi (valitse yksi vaihtoehto):**

- 1) En koskaan
- 2) Hyvin harvoin
- 3) Joskus
- 4) Melko usein
- 5) Jatkuvasti

**Onko SenioriKamu-toiminta lievittänyt yksinäisyyden tunteitasi?**

Kyllä. / Ei. / En osaa sanoa.

**Miten SenioriKamu-toiminta on vaikuttanut yksinäisyyden kokemuksiisi?**

---

---

---

**Kuinka turvalliseksi tunnet olosi päivittäisessä elämässä? (valitse yksi vaihtoehto):**

- 1) Erittäin turvalliseksi
- 2) Hyvin turvalliseksi
- 3) Kohtuullisen turvalliseksi
- 4) Vähän turvalliseksi
- 5) Ei lainkaan turvalliseksi

**Onko SenioriKamu-toiminta lisännyt turvallisuuden tunnettasi?**

Kyllä. / Ei. / En osaa sanoa.

**Miten SenioriKamu-toiminta on vaikuttanut turvattomuuden kokemuksiisi?**

---

---

---

## Mitä SenioriKamu-toiminnassa mukana oleminen on antanut sinulle?

---

---

---

**Osallisuusindikaattori: Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi**

Väittämä	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä.	1	2	3	4	5
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni.	1	2	3	4	5
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.	1	2	3	4	5
Olen tarpeellinen muille ihmisille.	1	2	3	4	5
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun.	1	2	3	4	5
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus.	1	2	3	4	5
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita.	1	2	3	4	5
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.	1	2	3	4	5
Koen, että minuun luotetaan.	1	2	3	4	5
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.	1	2	3	4	5

**Osallisuus on tunne, joka syntyy, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin. Osallisuus ilmenee esimerkiksi luottamuksena, yhdenvertaisuutena, arvostuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössään.**

**Onko osallisuuden kokemuksesi vahvistunut SenioriKamu-toiminnan myötä?**

Kyllä. / Ei. / En osaa sanoa.

**Ovatko SenioriKamu-toiminnalle asettamasi toiveet tai tavoitteet toteutuneet?**

Kyllä. Miten? \_\_\_\_\_

Ei. Miksi? \_\_\_\_\_

**Miten tyytyväinen olet ollut kamuparitoimintaan?**

- 1) Erittäin tyytyväinen
- 2) Tyytyväinen
- 3) Vähän tyytyväinen
- 4) En lainkaan tyytyväinen

**Suosittelisitko SenioriKamu-toimintaa muille?**

Kyllä. Miksi? \_\_\_\_\_

Ei. Miksi? \_\_\_\_\_

**Huomioita:**

---

---

---

**Lämmin kiitos vastauksista ja siitä, että olet mukana SenioriKamu-toiminnassa!**

## Välikysely SenioriKamu-vapaaehtoiselle

Nimi: \_\_\_\_\_

Kuinka usein olet keskimäärin tavannut kamuparisi kanssa ja mitä olette tehneet?

---

---

---

Mitä SenioriKamu-vapaaehtoisuus on antanut sinulle?

---

---

---

Arvioi seuraavat väittämät asteikolla 1–4 (1 = eri mieltä, 2 = jossain määrin eri mieltä, 3 = jossain määrin samaa mieltä 4 = samaa mieltä).

SenioriKamu-toiminta on...	Eri mieltä	Jossain määrin eri mieltä	Jossain määrin samaa mieltä	Samaa mieltä
1. kehittänyt kohtaamistaitojani.				
2. kehittänyt vuorovaikutustaitojani.				
3. kehittänyt valmiuksiani toimia ikääntyneiden ihmisten kanssa.				
4. kehittänyt valmiuksiani toimia vapaaehtoisena.				
5. antanut merkityksellisyyden kokemuksia.				
6. opettanut uusia taitoja.				
7. lisännyt osallistumisen mahdollisuuksia.				
8. mielestäni merkityksellistä.				

**Osallisuus on tunne, joka syntyy, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin. Osallisuus ilmenee esimerkiksi luottamuksena, yhdenvertaisuutena, arvostuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössään.**

**Onko osallisuuden kokemuksesi lisääntynyt SenioriKamu-toiminnan myötä?**

Kyllä. / Ei. / En osaa sanoa.

**Mikä SenioriKamu-toiminnassa on ollut parasta?**

---

---

---

**Entä mitä vielä kehittäisit?**

---

---

---

**Ovatko SenioriKamu-toiminnalle asettamasi toiveet tai tavoitteet toteutuneet?**

Kyllä. Miten? \_\_\_\_\_

Ei. Miksi? \_\_\_\_\_

**Koetko saaneesi riittävästi tukea vapaaehtoisena toimimiseen?**

Kyllä. / En. Millaista tukea kaipaisit lisää? \_\_\_\_\_

**Suosittelisitko SenioriKamu-vapaaehtoisuutta muille?**

Kyllä. Miksi? \_\_\_\_\_

En. Miksi? \_\_\_\_\_

**Terveisiä SenioriKamu-vapaaehtoisuutta harkitsevalle:**

---

---

---

**Lämmin kiitos vastauksista ja siitä, että olet mukana SenioriKamu-toiminnassa!**