

**Valtakunnallisen vanhustyön vapaaehtoistoiminnan osaamisverkoston uutiskirje sisältää seuraavat osiot:**



- 1. Osaamisverkoston terveiset**
- 2. Verkostoon liittyminen**
- 3. Koulutuksia ja webinaareja**
- 4. Materiaaleja**
- 5. Toimintaa vapaaehtoisille ja iäkkäille**

**1. Osaamisverkoston terveiset**

Toukokuun lopulla osaamisverkoston jäsenille lähetetään **palautekysely** verkoston merkityksestä. Osaamisverkostolle on tällä hetkellä STEA:n määräaikainen rahoitus vuosille 2024–2025, joka sisältyy Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan yleisavustuksen korotukseen. Kyselyn avulla selvitetään, millainen merkitys verkostoitumisella on iäkkäille vapaaehtoistoimintaa koordinoiville ja mikä on toiveenne verkoston jatkuvuudesta. Palautekysely lähetään kaikille verkoston jäsenille.

**Syyskauden tärkeät päivämäärät kalenteriin:**

**Syyskauden Teams-tapaamiset järjestetään:**

- Torstaina 11.9. klo 10–11.30
- Perjantaina 3.10. klo 10–11.30
- Torstaina 20.11. klo 13–14.30

Tarvittaessa pidämme Teams-tapaamisen myös joulukuussa.

**Toiveista tapaamisten keskusteluteemoiksi on noussut:**

- Vapaaehtoistoiminnan arvostus
- Haastavat tilanteet vapaaehtoistoiminnassa
- Vapaaehtoistoimintaa koordinoivan työntekijän voimavarat ja jaksaminen

**HUOM!** Lisäksi tapaamisiin mahtuu verkoston jäsenten toiminnan esittelyjä tai muita tärkeiksi ja ajankohtaisiksi katsomianne aiheita. Ole yhteydessä, jos haluat esitellä toimintaasi!

**Uutiskirjeen sisältö koostuu edelleen samoista otsikoista, joten voit suunnitella hyvissä ajoin asiat, joita haluat tiedottaa.**

- materiaali 29.8. mennessä (uutiskirje saapuu vko 36)
- materiaali 10.10. mennessä (uutiskirje saapuu vko 42)
- materiaali 5.12. mennessä (uutiskirje saapuu vko 50)

## 2. Verkostoon liittyminen

Osaamisverkostossa oli huhtikuun 2025 alussa yhteensä 91 jäsentä. Verkoston toiminta on avointa kaikille iäkkäille vapaaehtoistoimintaa organisoiville tahoille. Jos haluat viedä eteenpäin tietoa verkostosta, lisätietoa ja liittymislinkki löytyvät <https://vtkl.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistoiminnan-osaamisverkosto>

Osaamisverkoston sisältö koostuu osallistujien toiveista. Jokaisen tapaamisen jälkeen sähköpostiisi saapuu palautekysely. Kiitos kaikesta palautteesta! Palautteen avulla toimintaa voidaan kehittää.

## 3. Koulutuksia ja webinaareja

### Webinaari: Sateenkaariseniorit näkyviksi -hankkeen selvityksen julkistamistilaisuus

Tervetuloa kuulemaan tuloksia selvityksestä, jolla kartoitettiin pohjoispohjanmaalaisten sateenkaarisenioreiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja kokemuksia sosiaali- ja terveystalviteista. Lisäksi uusi opinnäytetyö tuo esille Pohjois-Pohjanmaalla toimivien sote-ammattilaisten kokemuksia kohtaamisista sateenkaarisenioreiden kanssa.

- Klo 14–15 hankkeen työntekijät esitelevät tuoreet tulokset pohjoispohjanmaalaisille sateenkaarisenioreille suunnatusta kyselystä
- Klo 15.00–15.30 esitellään hankkeen ammattilaisille suunnattuun kyselyyn pohjautuen uuden opinnäytetyön tuloksia ammattilaisten kokemuksista sateenkaarisenioreiden kohtaamisesta

Webinaari järjestetään Teamsin välityksellä **torstaina 24.4.2025 klo 14.00–15.30.**

Tilaisuuteen on ennakkoilmoittautuminen, joka on avoinna tilaisuuden alkuun asti 24.4. klo 14.00. [Pääset ilmoittautumaan tästä.](#)

### Kokemusvapaaehtoistoiminnan koulutus

Onko sinulla kokemusta omaishoidosta, jota haluaisit jakaa muille?

Kokemus on voinut kertyä omaishoitajana toimimisen, omaishoitoperheessä elämisen tai työn kautta. Kokemusvapaaehtoisena sinulla on mahdollista mm. kertoa omaishoitotarinasasi yhdistyksen tilaisuuksissa, olla mukana yhteistyöpalavereissa, toimia vertaisvapaaehtoisena esim. ryhmissä tai tukea omaishoitajaa muutostilanteissa. Oulun seudun omaishoitajat ry kouluttaa ja perehdyttää tehtävään. Ennen koulutukseen osallistumista tehdään vapaaehtoistoiminnan sopimus.

Kokemusvapaaehtoisen on mahdollista saada osaamistodistus osallistuttuaan yhdistyksen koulutukseen ja perehdytykseen.

Kokemusvapaaehtoistoiminnan koulutustilaisuudet, (joista valitaan toinen)

Ajat: 23.4. klo 10–14 tai 5.5. klo 15–19

Paikka: Isokatu 47, 4. kerros, Vinttikammari

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Minna Hernberg, [minna.hernberg@osol.fi](mailto:minna.hernberg@osol.fi), p. 040 559 7766

#### 4. Materiaaleja

**Mitä seniorin on hyvä tietää digiasioista tullakseen auttavasti toimeen arjen asioiden kanssa?** Kokosimme tarkistuslistoja, joiden avulla seniori voi arvioida omaa digiosaamistaan. *Listoja tutkimalla huomaat mitä kaikkea jo osaat ja mihin asioihin voisit pyytää digiopastusta! Rukseja on kiva keräillä sitä mukaa kun taidot karttuvat.*  
<https://www.entersenior.fi/opiskele-itse/seniorin-digitaidot/>

Opiskele itse -sivuillamme on erilaisia oppaita itseopiskelun tueksi. **Digijäämistö-opas - ennakkointia ennen kuolemaa** on tehtäväkirja meille kaikille, joilla on digitaalisia valokuvia, tilejä, tiedostoja ja tilauksia, jotka digijäämistöämme selvittävien on syytä löytää - tai valintamme mukaan olla löytämättä! **Digijäämistö - pois digimaailmasta kuoleman jälkeen** -opas ohjeistaa siinä, kun selvitämme toisen ihmisen digijäämistöä.

**Ennakkotieto!** Huimaus- ja Meniere-liitto julkaisee kevään 2025 aikana uuden MENIEREN TAUTI JA SISÄKORVAPERÄISET HUIMAUSSAIRAUDET -oppaan. Oppaassa kerromme perustietoa Menieren taudista, tasapainohermon tulehduksesta, tasapaino- ja liikehäiriöstä, asentohuimauksesta sekä migreenihuimauksesta. Opas on tarkoitettu sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen. Oppaan tavoitteena on auttaa sairastunutta löytämään tietoa sairaudestaan ja toisaalta tukea omaisia ja läheisiä ymmärtämään ja tukemaan sairastunutta, itseään ja koko perhettä. Sairauksien perustietojen lisäksi oppaassa kerrotaan tunteista ja arjessa selviämisestä, annetaan tasapainoharjoitusvinkkejä sekä tietoa vertaistuesta. Opas julkaistaan Huimaus- ja Meniere-liiton verkkosivuilla:

<https://www.huimausjameniereliitto.fi/>

**Tolkua tuoteselosteeseen – Näkemisen opas ruokaostoksille** tarjoaa vinkkejä elintarvikepakkausten lukemisen helpottamiseen. Tiedot esimerkiksi ainesosista, tuotteen säilyvyydestä, ravintoarvoista ja allergeeneista ovat usein pienäkin pienemmällä prantilla. Lukemista hankaloittavat myös pakkausten kiiltävät tai värikkäät materiaalit. Ongelma ei ole uusi, ja koska emme saa isompia tekstejä pakkauksiin, syntyi ajatus koota lukemisen apukeinot helposti saataville. Opas valmistui monen tahon yhteisponnistuksena, ja se löytyy vanheneminen.fi-sivuston Terveys-osion alta. Linkki oppaaseen: [Tolkua tuoteselosteisiin - näkemisen opas ruokaostoksille](#)



<https://www.vanheneminen.fi/> -sivustolta löytyy runsaasti tietoa ikääntymisen ennakkoinnista mm. talouteen, asiakirjoihin, asumiseen ja terveyteen liittyen.

## 5. Toimintaa vapaaehtoisille ja iäkkäille

### Enterin etätietoiskuja keväällä:

- ke 16.4. klo 13–14 Mobilcertifikat (Mobiilivarmenne-tietoisku ruotsiksi):  
[www.entersenior.fi/sv/evenemang/mobilcertifikat/](http://www.entersenior.fi/sv/evenemang/mobilcertifikat/)
- to 24.4. klo 13–14:30 Miten toimia, kun Windows 10 -tuki päättyy lokakuussa? [www.entersenior.fi/tapahtumat/win10/](http://www.entersenior.fi/tapahtumat/win10/)

**Järjestäkää tietoiskukatsomo?** Tietoiskun ajankohtana tai esittäkää sen tallenne? SeniorSurfilla on hyvät ohjeet etäkatsomoiden järjestämiseen: <https://seniorsurf.fi/organisaatiot/etatilaisuudet/>

### Ystäväpiiri-koulutukset® syksyllä 2025

Haluaisitteko ottaa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä tutkitusti vähentävän Ystäväpiiri-ryhmätoimintamallin käyttöön omassa yhteisössänne? Vanhustyön keskusliitto järjestää syksyllä 2025 lähikoulutuksen Helsingissä, Oulussa ja Kuopiossa, ja lisäksi verkkomuotoisen koulutuksen Teams-alustalla. Ystäväpiiri-koulutus soveltuu hyvin iäkkäiden ihmisten ryhmänohjaamisesta kiinnostuneille vapaaehtoisille ja antaa valmiudet Ystäväpiiri-ryhmän ohjaamiseen parityönä omassa taustayhteisössä. Syksyn koulutusten haku on parhaillaan avoinna. Lisätietoja: [vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri](http://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri)

### Ikääntyvien toiminta – IBD ja muut suolistosairaudet ry

Suolistosairauksia pidetään nuorten työikäisten sairauksina, mutta kolmas osa löytyykin ikääntyneistä. Jos sinulla tai tuttavallasi on haavainen paksusuolen tulehdus, Crohnin tauti, ärtyvän suolen oireyhtymä, mikroskooppinen koliitti, sappihapporipuli, divertikuloosi, kloridiripuli tai muu suolistosairaus, olette tervetulleita ikääntyvien toimintaan mukaan. Toiminta toteutuu STEA-avustuksin eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Lue lisää nettisivuilta: [ikääntyvien toiminta - IBD ja muut suolistosairaudet ry](http://www.ikääntyvien.toiminta-ibd-ja-muut-suolistosairaudet.fi)

### Kiinnostaako kuulla sisäkorvaperäisistä huimaussairauksista?

Ohjaatko ryhmiä, joille tasapainon vahvistaminen on arjen sujuvuuden kannalta erityisen tärkeää? Huimaus- ja Meniere-liitto pitää aiheista tietoiskuja ja antaa tasapainoa vahvistavien silmänliikkeiden ohjausta Pirkanmaalla uuden viestintäassistentin voimin. Jos haluat omalle työpaikallasi esittelytuokion, ota yhteyttä Riinaan, [riina.merenluoma@huimausjameniereliitto.fi](mailto:riina.merenluoma@huimausjameniereliitto.fi). Muun Suomen alueella yhteyshenkilönä toimii liiton Toiminnanjohtaja Nina, [nina.kallunki@huimausjameniereliitto.fi](mailto:nina.kallunki@huimausjameniereliitto.fi)

## Innovaatiokilpailu: Miina Sillanpään jalanjäljissä – Vaikuttavia ratkaisuja ikääntyvien osallisuuteen ja hyvinvointiin!

Haluatko olla mukana kehittämässä uusia ratkaisuja ikääntyvien hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi? Miina Sillanpään Säätiön Innovaatiokilpailu kutsuu yksilöt, työryhmät ja yhteisöt ideoimaan ja toteuttamaan rohkeita ratkaisuja, joilla voi tehdä todellista vaikutusta!



- Kilpailun pääpalkinto: Neljä voittajaa saavat kukin 5000 euroa ratkaisun toteutukseen, kehittämistukea ja verkostoitumismahdollisuuksia asiantuntijoiden kanssa.
- Hakuaika: 14.4.–30.5. Toteutus: 6.6.–30.9. Tulosten esittely: 1.10.
- Kilpailussa etsimme konkreettisia ja toteutettavia ideoita, jotka Miina Sillanpään hengessä vahvistavat ikääntyneiden osallisuutta ja hyvinvointia. Olipa kyseessä uusi toimintamalli, yhteisöllinen idea tai jotain ihan muuta – nyt on tilaisuutesi vaikuttaa!

Mitä Miina Sillanpää tekisi tänään? Näytä meille, miten sinä jatkat hänen perintöään! Lue lisää [nettisivuiltamme](#).

### Oletko jo aloittanut syksyn ohjelman suunnittelun?

Tänä vuonna Vanhustenviikkoa vietetään 6.-12.10.2025 teemalla **Onni kasvaa yhteisössä – Lycka växer i gemenskap**. Vanhustyön keskusliiton nettisivuilta löydät lisätietoa tapahtumista, voit tilata Vanhusten viikon julisteen ja saat tietoa Vuoden vanhusteko -palkinnon hakemisesta. Voit myös ilmoittaa omat Vanhustenviikon tapahtumasi tiedoksi.

Lue lisää: <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko>