



Eläkeliiton Joutsan yhdistys

VAPAAEHTOISTOIMINNAN TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2026

"Jos haluat olla onnellinen koko loppuelämäsi - auta muita" (Kiinalainen sananlasku)

Jos olet joskus miettinyt vapaaehtoiseksi ryhtymistä tai toimit jo vapaaehtoisena, tutustu alla lueteltuihin vapaaehtoistoimintaa ohjaaviin yleisiin sääntöihin ja periaatteisiin arvioidaksesi onko vapaaehtoistoiminnassa sinua puhuttelevia asioita.

- Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää toisen ihmisen auttamista ja tukemista.
- Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.
- Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on tukea ja edesauttaa lähimmäisten hyvinvointia sekä arjessa selviytymistä avuntarvitsijan ehdoin.
- Vapaaehtoistoiminta on vuorovaikutusta, jossa keskeistä on ihmisten välinen kunnioitus.
- Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen ja allekirjoittaa Apusiin liittyessään vaitiolositoumuksen.
- Vapaaehtoisuudesta huolimatta toiminta edellyttää kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä.
- Vapaaehtoinen ei saa toiminnastaan rahallista tai muuta aineellista korvausta.
- Vapaaehtoisia tuetaan ja rohkaistaan tärkeässä toiminnassa.

Eläkeliiton Joutsan yhdistyksessä noin 30 henkilöä on löytänyt sisältään vapaaehtoistoimijan ja ryhtynyt Apuseksi. Heistä lähes jokainen toimii aktiivisesti ja palauttaa vapaaehtoiskorttinsa tilastoitavaksi.

Joillekin vapaaehtoistoiminta on sitä, että on käytettävissä, mutta ei osallistu säännöllisesti toimintaan. Vaikka olisi harvemminkin mukana, vapaaehtoiskortin palauttaminen on tärkeää, koska Stealta (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) saatava rahoitus perustuu tilastoituun tietoon.

Joutsan Apusista enemmistö on naisia. Miehiäkin on mukana kiitettävästi. Esimerkiksi vuonna 2024 Apuset tekivät Joutsassa yhteensä 2214 tilastoitua vapaaehtoistuntia.

Tärkeimpiä auttamisen muotoja vuonna 2015 käynnistyneessä Apuset-vapaaehtoistoiminnassa ovat

- **kotivierailut** apua tai juttu- ja ulkoilukaveria kaipaavien omassa kodissa
- **4-5 hengen ryhmien järjestämät virkistyshetket** tehostetun

palveluasumisen kodeissa

- **Kuulo- ja näkökerhon** vetovastuu (9 kertaa/vuosi)
- **laitosvierailut, asiointiapu, puhelinkontaktit**
- **saattajana** sairaala- tai muissa terveydenhuoltopalveluissa
- **arkunkantajana**, jos vainajalla ei ole omaisia tai omaiset tarvitsevat apua
- **lukumummona** oppilaille, jotka kokevat lukemisen vaikeaksi
- **muu vapaaehtoistoiminta**, johon sisältyy esimerkiksi erilaisissa tilaisuuksissa avustaminen, erilaisiin tukikeräyksiin osallistuminen, tiekirkkopäivystykset, joulukukkien jako, matalan kynnyksen digiasioissa avustaminen

Vapaaehtoinen ei saa palkaksi rahaa, vaan hyvän mielen. Hyvää mieltä jaetaan oman porukan ja piirin kesken järjestettävissä virkistäytymis- ja koulutuspäivissä.

TOIMINTASUUNNITELMA 2026

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja uusien toimijoiden mukaan saaminen on tärkein painopiste nyt ja tulevaisuudessa. Yhdistyksen hallitus toivottaa kaikki vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet tervetulleiksi tutustumaan toimintaan ja toiminnassa mukana oleviin lähimmäisistään huolta kantaviin ihmisiin.

Vapaaehtoisten kuukausitapaamisia pidetään noin kerran kuukaudessa. Tapaamisessa jaetaan tietoa ja annetaan palautetta onnistumisista ja myös kehittämistä kaipaavista toimintatavoista.

Vuonna 2026 jatkamme jo vakiintunutta toimintaamme, jota esiteltä yllä. Teemme tiivistä yhteistyötä kunnan hyvinvointikoordinaattorin kanssa, kun suunnittelemme ikääntyvien yhdistyksemme jäsenten (keski-ikä 77 v) hyvinvoinnin ja terveyden parantamiseen ja ylläpitämiseen liittyviä tapahtumia. Yhdistyksemme edustaja toimii myös Vanhus- ja vammaisneuvostossa.

Rohkeasti mukaan

Vapaaehtoistoiminnassa pienilläkin teoilla saadaan tuotetuksi iloa avustettavien elämään. Puolalainen Nobel-kirjailija Henryk Sienkiewicz on sanonut, että ”kaikkean minkä eteen ihminen on tehnyt työtä, hän on jättänyt osan sydäntään”. Tule sinäkin mukaan vapaaehtoistoimintaan ja jätä siihen osa sydäntäsi. Tule mukaan Apusiin.

Lisätietoja:

Aarre Talja, 040-8445216, **Tarja Parta**, 040-5929468 ja

Maija Salonen, 050-3380102