

VILPPU-VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUODOT 2019

1. Hyvän mielen eväät -ryhmätoiminta ikääntyville

Vapaaehtoiset ohjaavat yli 65-vuotiaille tarkoitettuja voimaannuttavia, vertaistuellisia ryhmiä. Ryhmiä ohjataan pareittain tai useamman vapaaehtoisen voimin. Yksi ryhmä kokoontuu kuusi kertaa. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa, mutta ryhmän tapaamisissa on myös toistuvia sisältöjä.

Ryhmätoiminnan ohjaajat saavat käyttöönsä valmiin materiaalin, jossa on kerrottu jokaisen ryhmäkerran ohjelma, vinkkejä toimintaan sekä asioita, joita toiminnassa on tärkeää huomioida. Toiminnalla tuetaan ikääntyneiden ystävyyssuhteiden syntymistä, hyvinvointia ja voimaantumista.

2. Voimaa! -ryhmätoiminta lapsiperheille

Vapaaehtoiset ohjaavat lapsiperheille tarkoitettua vertaistuellista ryhmätoimintaa. Yksi ryhmä kokoontuu neljä kertaa niin, että jokaisella kokoontumiskerralla on oma teemansa. Voimavaralähtöistä toimintaa suunnataan sekä vanhemmille että lapsille yhtäaikaaisesti ja erikseen. Ryhmiä ohjataan useamman vapaaehtoisen voimin.

Kokoontumisten avulla tuetaan vanhempien vertaisuutta ja hyvinvointia sekä vahvistetaan voimavaroja ja jaksamista arjen keskellä. Lapsille järjestetään omaa hankkeen sisältöihin liittyvää voimavaralähtöistä toimintaa. Lapsiperheiden ryhmätoiminnan ohjaajat saavat käyttöönsä materiaalin, jossa on kerrottu jokaisen ryhmäkerran ohjelma, vinkkejä toimintaan sekä asioita, joita toiminnassa on tärkeää huomioida.

3. Vauvanruokalähettiläät

Vauvanruokavapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoispari kertoo vauvanruoasta, sen merkityksestä ja valmistamisesta. Vauvanruoka-infot järjestetään esimerkiksi asukastaloissa, perhekeskuksissa tai leikkipuistoissa, joissa paikalla on asiasta kiinnostuneita vanhempia tai esimerkiksi isovanhempia. Vapaaehtoinen pohjaa luentonsa Vilppu-hankkeessa saamaansa vapaaehtoistoiminnan koulutukseen ja materiaaliin.

4. Vapaaehtoisten omien vertaisryhmien ohjaaminen

Vertaisryhmien ohjaajat vetävät vapaaehtoisille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä. Vertaisryhmiä ohjataan pareittain, tai pienessä ryhmässä. Piirin kotitalousasiantuntija tarjoaa vertaisohjaajille ammatillista tukea. Vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksen lisäksi vertaisryhmien ohjaajille järjestetään myös omaa erillistä koulutusta.

5. Vilppu-tempaukset

Tempausvapaaehtoiset toimivat osana valtakunnallista tempausta. Tempauksia järjestetään yhteensä kaksi vuosina 2019 ja 2020. Vapaaehtoinen voi halutessaan osallistua joko molempiin tempauksiin tai vain toiseen. Tempauksen teema ja tavoitteet liittyvät ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen ja yksinäisyyden ja eriarvoisuuden vähentämiseen. Tempausvapaaehtoisina voivat toimia sekä martat että marttajärjestön ulkopuoliset toimijat. Tempaukset ovat helppo tapa toimia vapaaehtoisena ja tutustua samalla Marttojen toimintaan. Myös tempausvapaaehtoiset valmennetaan tehtävään.