

VAPAAEHTOISTOIMINTA



YHDISTYSTEN
HYVÄT
KÄYTÄNNÖT
KORONA-AIKANA

YHDISTYSILTA 15.12.2020

Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto

PÄIJÄT-HÄMEEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN VERKOSTO



HANNA Virtanen

Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan alueellinen koordinaattori

Virtaa vapaaehtoistyöhön -toiminta (STEA)

Lahden Lähimmäispalvelu ry

Laaksokatu 15, 15140 Lahti

P. 050-436 2251

hanna.virtanen@lahdenlahimmaispalvelu.fi

www.phvapaaehtoistominta.fi



Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto



Yhdistysillassa katsoimme Vapaaehtoisten päivän konsertista DILA:n vapaaehtoisen Viivi Töyrälän puheenvuoron sekä osan M & Lumoksen Iltapäivä-kappaleesta.

Konsertti on nähtävissä 18.12.2020 saakka: <https://youtu.be/-YThiuh5kK4>



Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto



PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYSTYÖN TUKI MIETE RY

Miete



Päijät-Hämeen
Mielenterveystyön tuki Miete ry.

HYVÄT KÄYTÄNNÖT KORONAEPIDEMIAN AIKANA

Oma Lahti -yhdistysilta
15.12.2020





Päijät-Hämeen
Mielenterveystyön tuki Miete ry.

RUOKARINKI :

- Kävijöillä mahdollisuus ostaa lämmin kotiruokalounas kolmena päivänä viikossa joko noutaen Hennalan jäsentalon ovelta tai haluttaessa kotiinkuljetettuna.
- Kuljetuksesta huolehtivat Miete ry:n vapaaehtoistyöntekijät.
- Myös EU:n ruoka-avustuserä vähävaraisimmille jaettiin valmiissa kasseissa jäsentalon ovelta tai kotiinkuljetettuna.

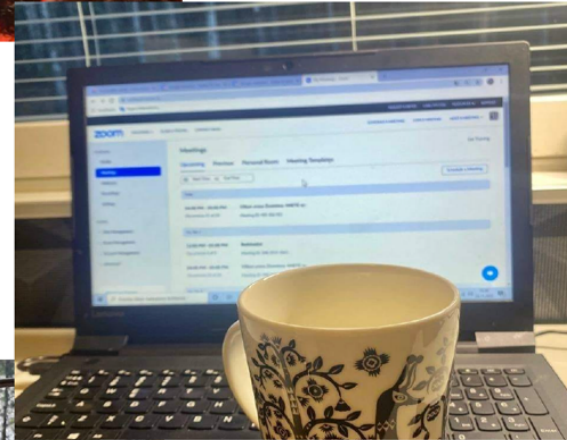




Päijät-Hämeen
Mielenterveystyön tuki Miete ry.

TOIMINTAA VERKOSSA:

- WhatsApp -ryhmässä kuulumisten vaihtoa ja tiedon jakamista.
- Facebook-ryhmä NettiMiete, jossa viikottaiset ryhmät, mm. kuvakisa, viikon resepti, tietovisa, levyraati jne.
- Miete-chat (tukinet.netissä) 2-4 kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan.
- Yhteiset Zoom -iltapäiväkahvit kaksi kertaa viikossa ja luonto-ohjaajaopiskelijan suunnittelema ja ohjaama Retkitaitoja -ryhmä Zoomissa 4x2h sekä keväällä että syksyllä.





Päijät-Hämeen
Mielenterveystyön tuki Miete ry.

LISÄKSI:

- Henkilökunnan tarjoama puhelintuki arkisin klo 9-15.
- Digiopastusta esim. Zoomin käyttöön.
- Luovan kirjoittamisen iltapäivät 3x2h Teamsissa.
- Mahdollisuus kahdenkeskisiin kävely/jutteluhetkiin.
- Pimeästä Valoon -tapahtuma verkossa yhdessä alueen muiden toimijoiden kanssa.
- Ryhmäkokojen rajaaminen ja ennakoilmoittautuminen ryhmiin ja lounasruokailuun jäsentalolla (loppusyysky 2020).



Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto



PÄIJÄT-HÄMEEN MUISTIYHDISTYS RY

Muisti ry:n korona-ajan käytännöt oli esitetty 5min 30 sek kestävällä videolla



Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto



LAHDEN DIAKONIALAITOS

**ESIMERKKEJÄ DILAN
DIAKONIAPALVELUIDEN
HYVISTÄ KÄYTÄNNÖISTÄ
KORONA-AIKANA**



 **DILA**

LAHDEN DIAKONIALAITOS

Hyvän elämän puolesta

RYHMÄVAPAAEHTOISUUS

Ryhmävapaaehtoistoimintoja jatkettiin WhatsAppissa ryhmässä keskustellen & kotona vapaaehtoistehtäviä tehden.

Kesällä vapaaehtoistoiminnan ryhmät toimivat ulkona esimerkiksi puutarhätöiden parissa ja ryhmät järjestivät myös laavuretkiä.



 **DILA**
LAHDEN DIAKONIALAITOS

Hyvän elämän puolesta

OLODILA ONLINE

Kaikille avoin kohtaamispaikka
Olodila siirtyi heti koronarajoitusten
astuessa voimaan toimimaan
verkkoympäristö Discordissa -->
Kokemukset hyviä, tavoitti myös uusia
osallistujia (vapaaehtoinen käynnisti
toiminnan, toimi vastuuhenkilönä ja
perehdytti työntekijät Discordin
käyttöön).



 **DILA**

LAHDEN DIAKONIALAITOS

Hyvän elämän puolesta

PUHELINPALVELUT

Keväällä käynnistettiin kaksi keskustelutukea tarjoavaa puhelinta: yrittäjien vertaistukipuhelin ja kaikille avoin Dilaluuri. Puhelinten päivystäjinä toimivat pääsääntöisesti vapaaehtoiset.



 **DILA**
LAHDEN DIAKONIALAITOS

Hyvän elämän puolesta

KOTI- VAPAAEHTOISUUS

UUSILLE JA VANHOILLE VAPAAEHTOISILLE
MAHDOLLISTETTIIN KOTIVAPAAEHTOISUUS.

AHKERAT KOTIVAPAAEHTOISEMME
VIRKKASIVAT PEHMOLELUJA, NEULOIVAT
SUKKIA JA ASKARTELIVAT KORTTEJA. VAIN
MIELIKUVITUS ON OLLUT RAJANA!
KÄSITÖILLÄ ILAHDUTETTIIN IHMISIÄ
VAUVASTA VAARIIN.





VAPAAEHTOISTOIMINNAN UUDET MUODOT IKÄIHMISTEN PALVELUKODEISSA

MUSIIKKIESITYKSET ULKONA, YLEISÖ SISÄLLÄ IKKUNAN
TAKANA ESIYSTÄ SEURATEN

VAPAAEHTOISTEN TEKEMÄ TAIDENÄYTTELY
ASUMISYKSIKÖSSÄ

VAPAAEHTOISTEN MUSIIKKIESITYKSEN STRIIMAUS
PALVELUKOTIIN

KOTIIN VIETÄVIEN YRTTIEN ISTUTTAMINEN IKÄIHMISTEN
PUISTOON

KOHTAAMISPAIKAT KESÄLLÄ ULKONA



DILAPISTEET TOIMIVAT KAUPAN
JA APTEEKIN TILOJEN SIJASTA
ULKONA KESÄN AJAN.

KAIKILLE AVOIN
KOHTAAMISPAIKKA OLODILA
PIDETTIIN KESÄLLÄ OSIN
ULKONA.

HYVIÄ KÄYTÄNTEITÄ

SEURATAAN & NOUDATETAAN
YLEISIÄ OHJEISTUKSIA!

TURVAVÄLIT, MASKIT JA
KÄSIDESI!

VAPAAEHTOISILLE JA
ASIAKKAILLE ON LAINATTU
DIGILAITTEITA, JOTTA HE
VOIVAT OSALLISTUA VERKOSSA
TAPAHTUVAAN TOIMINTAAN.

PIDETÄÄN IHMISIIN YHTEYTTÄ,
JOTTA KUKAAN EI JÄISI
KOKONAAN YKSIN.

WEBINAARIT



SYKSYLLÄ 2020 JÄRJESTETTIIN
KAKSI WEBINAARIA:

TUKEA VAPAAEHTOISUUTEEN -
WEBINAARI

KOTIKUMMIT-WEBINAARI

WEBINAARIT KIINNOSTIVAT
LAAJALTI JA ONNISTUIVAT YLI
ODOTUSTEN!



KAUSITERVEHDYKSET

PÄÄSIÄISTERVEHDYKSET
KUKAN KERA TOIMITETTIIN
KOTONA ASUVILLE
IKÄIHMISILLE TYÖNTEKIJÖIDEN
TOIMESTA.

PÄÄSIÄISTERVEHDYKSIÄ
TOIMITETTIIN MYÖS
PALVELUKOTEIHIN.

JOULUNA TOIMITETAAN
VASTAAVALLA TAVALLA
JOULULAHJOJA.

 **DILA**
LAHDEN DIAKONIALAITOS

Hyvän elämän puolesta

VAUVAN TAIKA

VAUVOJEN ÄIDEILLE
TOIMITETTIIN KEVÄÄLLÄ
AKTIVOIVA
MATERIAALIPAKETTI
KOTOILUUN: ASKARTELUA,
TIETOA & OHJEITA.

VAUVALAHJAKIERROS:
KEVÄÄLLÄ SYNTYNEIDEN
VAUVOJEN OVELLE VIETIIN
VAUVALAHJA JA
KOTIKÄYNTI
TOTEUTETTIIN TEAMSIN
KAUTTA.



RASKAUDENAJAN-
JA VAUVARYHMÄTOIMINTAA
JÄRJESTETTIIN TEAMSISSÄ.

STOORI

NUORTEN SOTE-TYÖPAJA
STOORISSA
SIIRRYTTIIN KEVÄÄLLÄ
TOTEUTTAMAAN
ONNISTUNEESTI
VERKKOVALMENNUKSIA
NUORILLE.



Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto



LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELU RY

Ilon tekoja

Korona-ajan hyvät käytännöt Lahden
Lähimmäispalvelu ry:n Kiinni elämässä2020 -
toiminnassa

Maanantai

1 Päättää olla kiitollinen hyvistä asioista joka päivä tässä kuussa.

8 Ole tänään ystävällinen itsellesi.

15 Kohtaa hymyillen mahdollisimman monta ihmistä.

22 Suunnittele piknik-retki ystävien kanssa.

29 Ota nokoset kuvitteellen, että loikoilet riippumatossa.

Tiistai

2 Etsi hyviä puolia, kun joku turhauttaa sinua.

9 Maistele kesän makuja silmät kiinni.

16 Sulje puhelin ja ole läsnä ympärilläsi olevalle elämälle.

23 Tee lista ihanimmista lapsuusmuistoista.

30 Lähde raittiiseen ulkoiluun ja huomaa kesän kukoistus.

Keskiviikko

3 Tarkkaile eläimiä - kärpäsetkin käy.

10 Mieti, mikä on sinun sadepäivän ilosi?

17 Huomaa, kun olet tuomitseva ja ole ystävällinen sen sijaan.

24 Ole taivaanrannan maalari - sulje silmäsi ja tartu siveittimeen.

Torstai

4 Kasta varpaasi veteen tai pulahda kokonaan, jos se on mahdollista.

11 Tee kolme pientä ystävällistä tekoa auttaaksesi muita.

18 Kysy itseltäsi: "Mikä on parasta, mitä tänään voisi tapahtua?"

25 Kuuntele kesän ääniä ja hengitä syvään.

Perjantai

5 Lähetä rohkaiseva viesti jollekin, joka tarvitsee rohkaisua.

12 Päättää, että näet hyviä asioita vaikeinakin päivinä.

19 Seuraa lintujen lentoa ulkona, ikkunastasi tai mielikuvissasi.

26 Huomaa viisi kaunista asiaa ympärilläsi.

Lauantai

6 Tunne kiitollisuutta olemassaolosta.

13 Etsi kiitollisuuden aiheita sieltä, mistä vähiten niitä odotat löytäväsi.

20 Katso jotain hauskaa ja nauti naurun tunteesta.

27 Aseta asiat perspektiiviin ja anna murheiden mennä monejaan.

Sunnuntai

7 Puhalla saippua-kuplia!

14 Jaa onnellinen muisto ystävän kanssa.

21 Lähde veneretkelle! Istu tuolille ja tee virkistäviä soutuileikkeitä.

28 Nauti käsien pesusta.

Ilontekoja kampanja

Virikekirje

- Jaoimme joka toinen viikko virikekirjeitä kaupunginosakerholaisille ja muille ikääntyneille eri puolille Lahtea.
- 16 kaupunginosakerhon kävijät saivat tiedon lähikaupasta, apteekista, kirjastosta tai omasta kerhotilasta noudettavasta virikepaketista tekstiviestillä.
- Virikekirje sisälsi muun muassa kuukausikalentereita, aivojumppatehtäviä sekä oman yhdistyksen sekä yhteistyökumppaneiden tiedotteita.
- Huhti-kesäkuun aikana jaoimme yhteensä 6 virikekirjettä, joista jokaista jaettiin n. 200kpl,

Piristystekstiviestit

- Lähetimme joka maanantai piristystekstiviestin kaupunginosakerholaisille.
- Viestillä oli aina joku myönteinen teema esim. hyvä mieli, lempiranta tai -kasvi sekä siihen liittyvä pohdintatehtävä.
- Osassa viesteissä pyydettiin vastausta: järjestimme muun muassa YouTubessa julkaistun yhteislaulutilaisuuden vastausviestissä tulleiden musiikkitoiveiden perusteella.
- Maalis-kesäkuun aikana lähetimme 12 piristystekstiviestiä 150:lle ikäihmiselle.



LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELU
RY:N
Kirjoituskilpailu 70+
ihmisille



Kirjoituskilpailu

- Heti poikkeusajan alkaessa perustimme +70 ikäisille ihmisille suunnatun Selviytymistarinoita Lahesta -kirjoituskilpailun.
- Yhteistyökumppanit Uusi Lahti ja Etelä-Suomen Sanomat julkaisivat kirjoituskilpailun satoa pitkin matkaa.
- Halusimme aktivoida karanteeniin joutuneita ikääntyneitä ja saada heidät pohtimaan ja jakamaan myönteisiä voimavaroja. Haastoimme myös muut toimijat järjestämään oman kilpailun.
- Kirjoituskilpailuun saapui 73 tarinaa, 4 muuta kilpailua järjestettiin
- Ensi keväänä ryhdytään tekemään lahtelaisten ikäihmisten omaa podcast –ohjelmaa kirjoituskilpailussa esille nousseista teemoista.



Korvikekerho

Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto



Yhdistysillassa näytettiin Korvikekerhon jaksosta 11
n. 3min 35sek alusta.

Ko. jakso löytyy täältä: <https://youtu.be/Yx6br-eklrk>

Korvikekerho

- Ryhdyimme kehittämään kerhotoiminnan muotoa, johon voi osallistua missä ja milloin vain laitteen ja netin välityksellä.
- Sitä julkaistaan YouTubessa ja yhdistyksemme nettisivuilla.
- Osallistamme ikäihmisiä sisällön ideointiin ja videoiden tekoon.
- Mukana kerhoa toteuttamassa ovat Salpauksen ja Mediatoimialan nuoret.
- Huhti -kesäkuun aika julkaisimme 11 jaksoa ja kolme extraa, joiden aiheena oli käsityöt ja yhteislaulut.
- Korvikekerho jäi osaksi perustoimintaamme. Sitä julkaistaan nyt kerran kuussa.



Yhteisöllinen puutarha

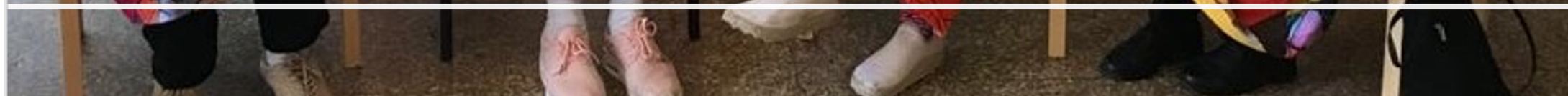


Puutarhatoiminta

- Puutarhatoimintaa järjestettiin kaksi kertaa viikossa Kiveriössä sijaitsevassa Yhteisöllisessä puutarhassamme.
- Ikääntyneiden kanssa puutarhaa hoitivat Ympäristöpajan nuoret, puutarhavapaaehtoinen ja Kiinni elämässä –toiminnan työntekijät.
- Yhdessä istutettuja hyötykasveja sai napata mukaan puutarhassa käydessään.
- Jutustelusta, mullan möyhimisestä, kasvien kastelusta ja rikkaruohojen nyppimisestä löytyi jokaiselle sopivaa puuhaa.
- Touko-elokuun aikana puutarhatapaamisia järjestettiin 29 kertaa.



Räpätit



Räpätit

- Ikäihmisten esiintyvä ryhmän kanssa valmistimme Mummot punasissa –musiikkivideon miltei kokonaan poikkeusaikana.
- Koreografiaa ja laulua treenattiin Kiveriön puutarhalla.
- Yhteisömuusikko Laura Kaartinen teki ryhmäläisille myös kaksi harjoitusnauhaa YouTubeen.
- Musiikkivideo kuvattiin ulkona ja äänitykset tehtiin yksitellen studiossa.
- Valmis musiikkivideo on julkaistiin marraskuussa 2020:
<https://www.youtube.com/watch?v=BG7aU5fDt7g>

Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto



Katso Mummot punasissa –musavideo:

<https://youtu.be/BG7aU5fDt7g>



LAHDEN LÄHIMMÄISPALVELU RY

Hanna Virtanen

Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto

KIITOS!

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN!

phvapaaehtoistoiminta.fi

