



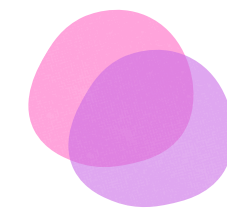
# POP-UP VAPAAEHTOISUUS

Vapaaehtoistyötä, naapuriapua  
vai ihan vaan elämää

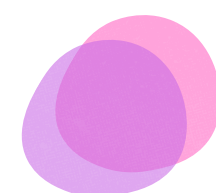
Raisa Mänttari



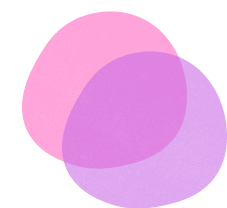
# TÄSSÄ ESITYKSESSÄ



Lyhyt esittely hankkeesta



Palvelumuotoilu-prosessi  
vapaaehtoistoiminnan  
kehittämiseksi



POP-up  
vapaaehtoisuus

Käy vastaamassa kysymyksiin Padletissa

# Yhes eteenpäin hanke

Kaakkois-Suomen  
Sosiaalipsykiatrinen yhdistys  
ry

Mielenterveysstrategia

Itsemurhien ehkäisyohjelma

THL  
STM

2021-2023



KAKSPY

Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry



Mielenterveysstrategia 2020-2030



# YHES ETEENPÄIN HANKKEEN TAVOITTEITA

Mielenterveysosaamisen vahvistaminen ja  
mielenterveystaitojen lisääminen

Matalan kynnyksen palvelujen  
tunnettuuden lisääminen

Stigman lievittäminen

Yksinäisyyden lievittäminen



# PALVELUMUOTOILUPROSESSI YKSINÄISYYDEN LIEVITTÄMISEKSI

Tavoitteena löytää uusia keinoja tehdä  
vapaaehtoistyötä

14 ikäihmistä  
9 vapaaehtoista

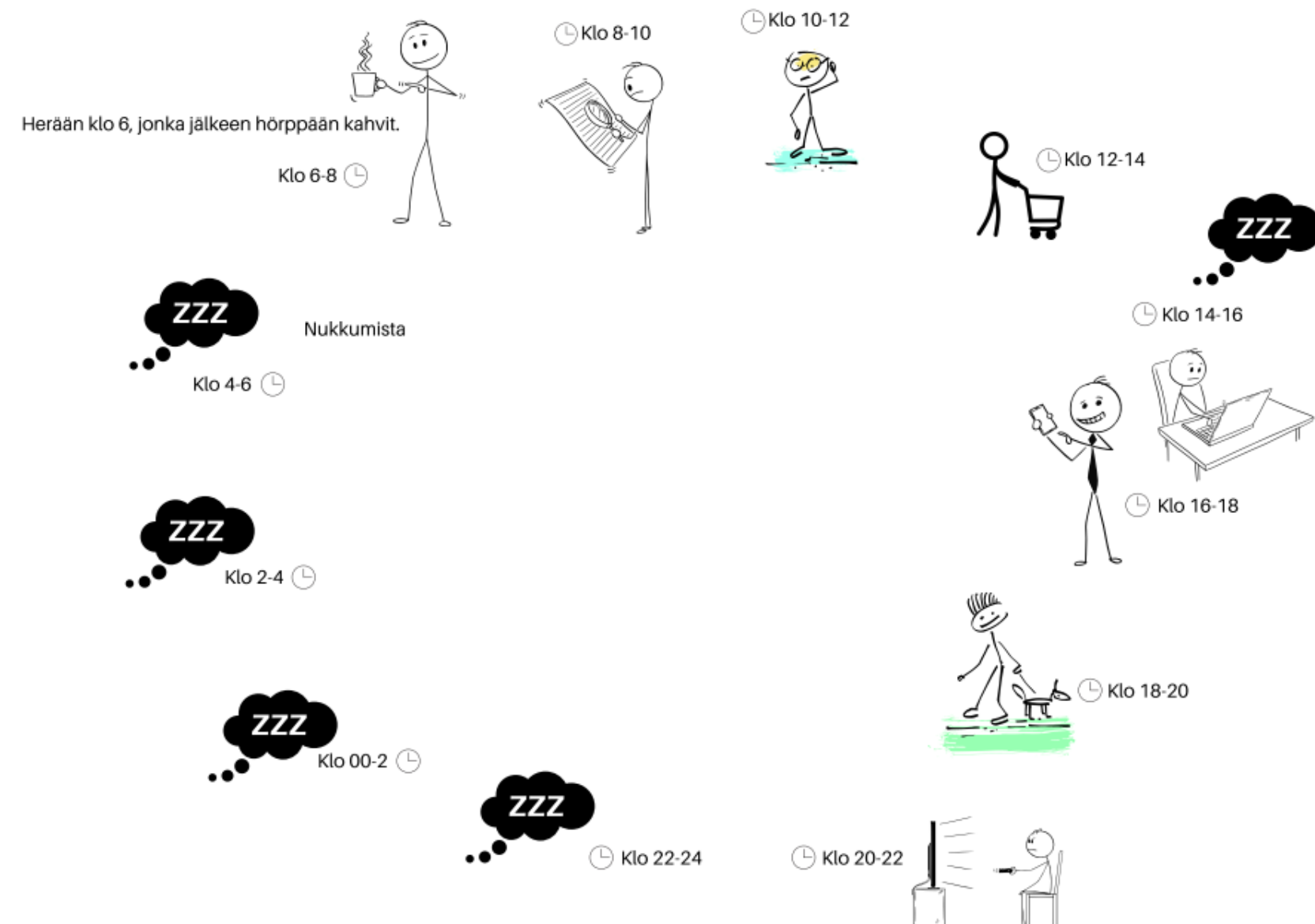
Työpajoja, haastatteluja

Oppilaitokset, kaupungat, taloyhtiöt, yhteisöt

# PALVELUMUOTOILUPROSESSI

## 65 v.+ haastattelut (päivä elämässä)

Tee haastattelu ikäihmiselle mahdollisimman mukavassa paikassa. Kartoita, mistä ikäihmisen arki koostuu. Älä ehdottele vaan kuuntele ja anna henkilön muodostaa rauhassa ajatuksensa. Pyydä henkilöä kuvaamaan tyypillistä arkipäiväänsä. Hän saa ensin itse nimetä, mikä päivä se on. Kysy, mitä asioita päivän aikana henkilö tekee. Missä hän liikkuu ja kenen kanssa? Kirjoittakaa ja piirustelkaa asiat yhdessä ylös, esimerkiksi tyhjälle A4-arkille.



# PALVELUMUOTOILUPROSESSI



The flyer features a light green background with a subtle pattern of leaves and a central dark green leaf shape containing the main text. Logos for 'Yhes eteenpäin' and 'KAKSPY Hyvää mieltä' are in the top right corner.

**Yhes eteenpäin** **KAKSPY**  
Hyvää mieltä

## Työpajat

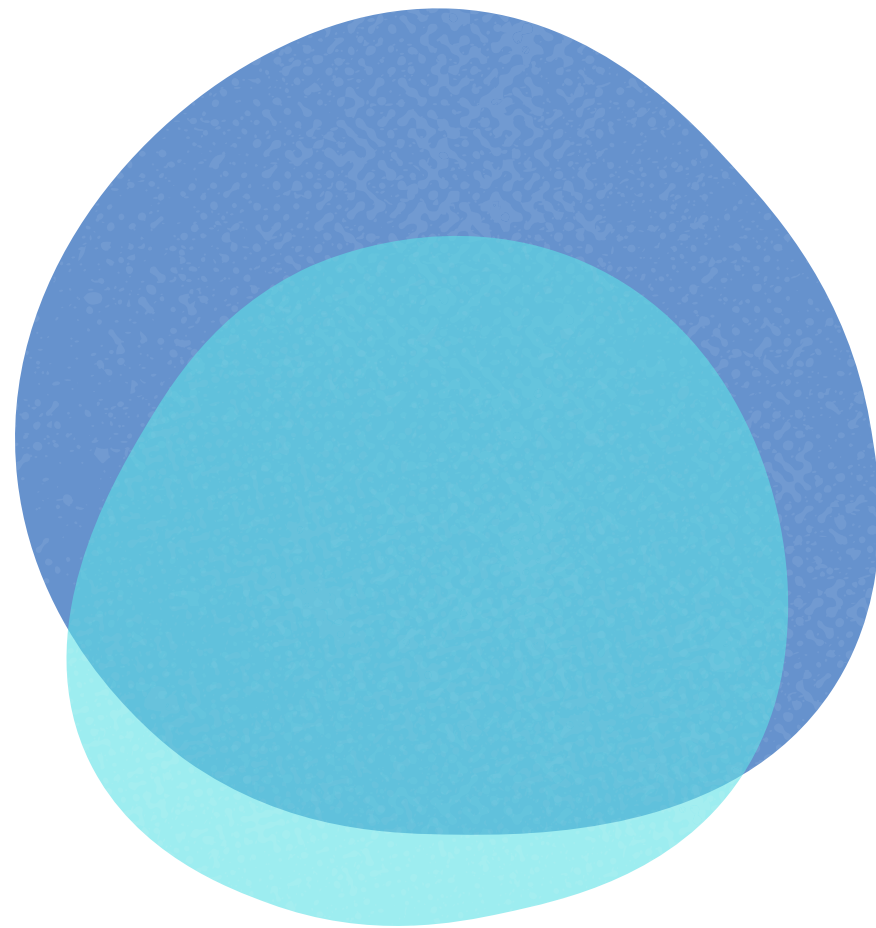
Kehitetään  
vapaaehtoistyötä yhdessä

**5.10 ja 12.10**  
**klo 17–20.00**  
Kumppanuustalo  
Viikari, Kotka  
Loiste 1.krs

Tervetuloa kehittämään vapaaehtoistyötä  
työpajoihin.  
Osallistuminen ei sido sinua mihinkään.  
Haluamme kuulla ajatuksiasi vapaaehtoistyöstä  
sekä ideoita sen kehittämiseen.  
Tarjoamme pientä iltapalaa.

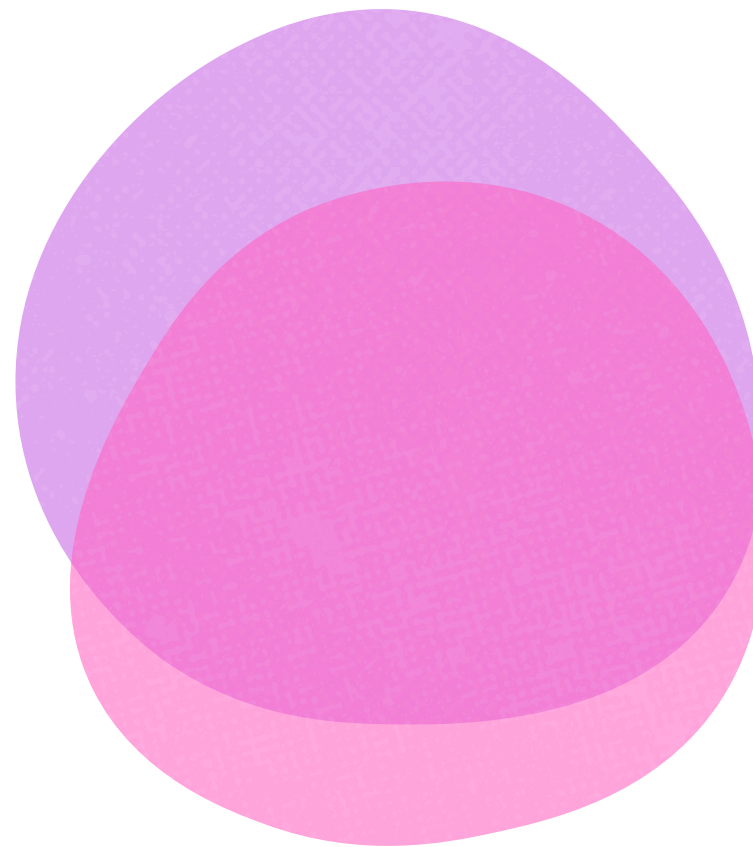
**Ilmoittadu, paikkoja on rajoitetusti**  
Raisa Mänttari  
p.0407103212  
raisa.manttari@kakspy.com

# Prosessin jälkeen

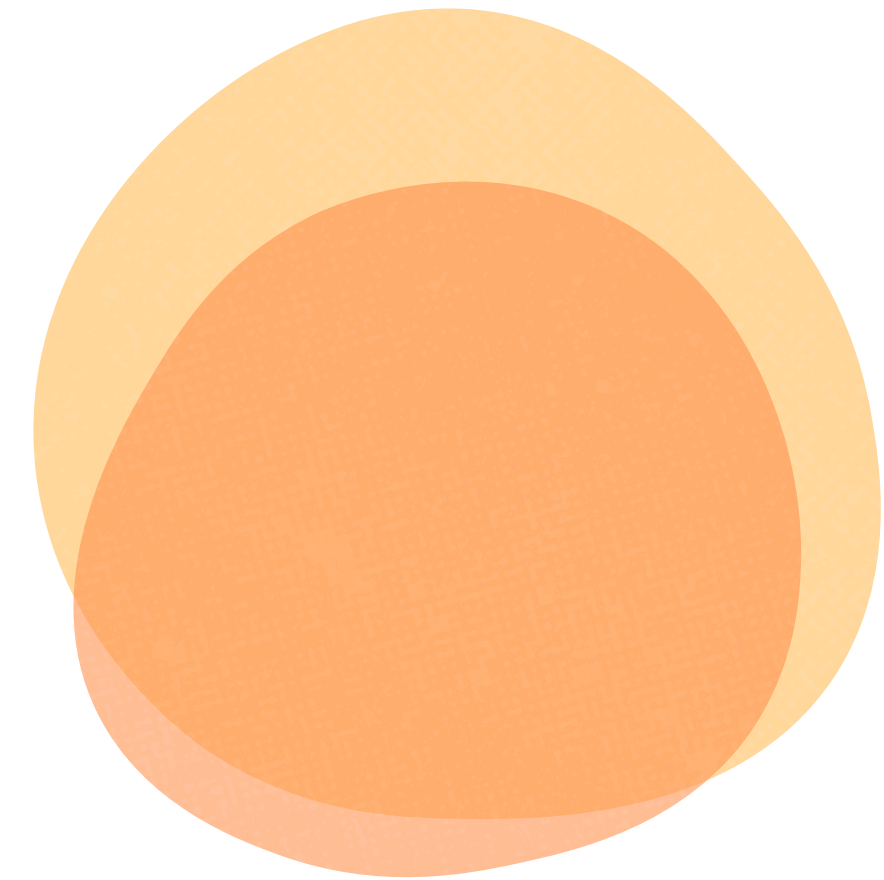


Vapaaehtoistyöhön  
käytettävä aika

sitoutuminen



"Voin tehdä sellaista, mitä  
tekisin joka tapauksessa"

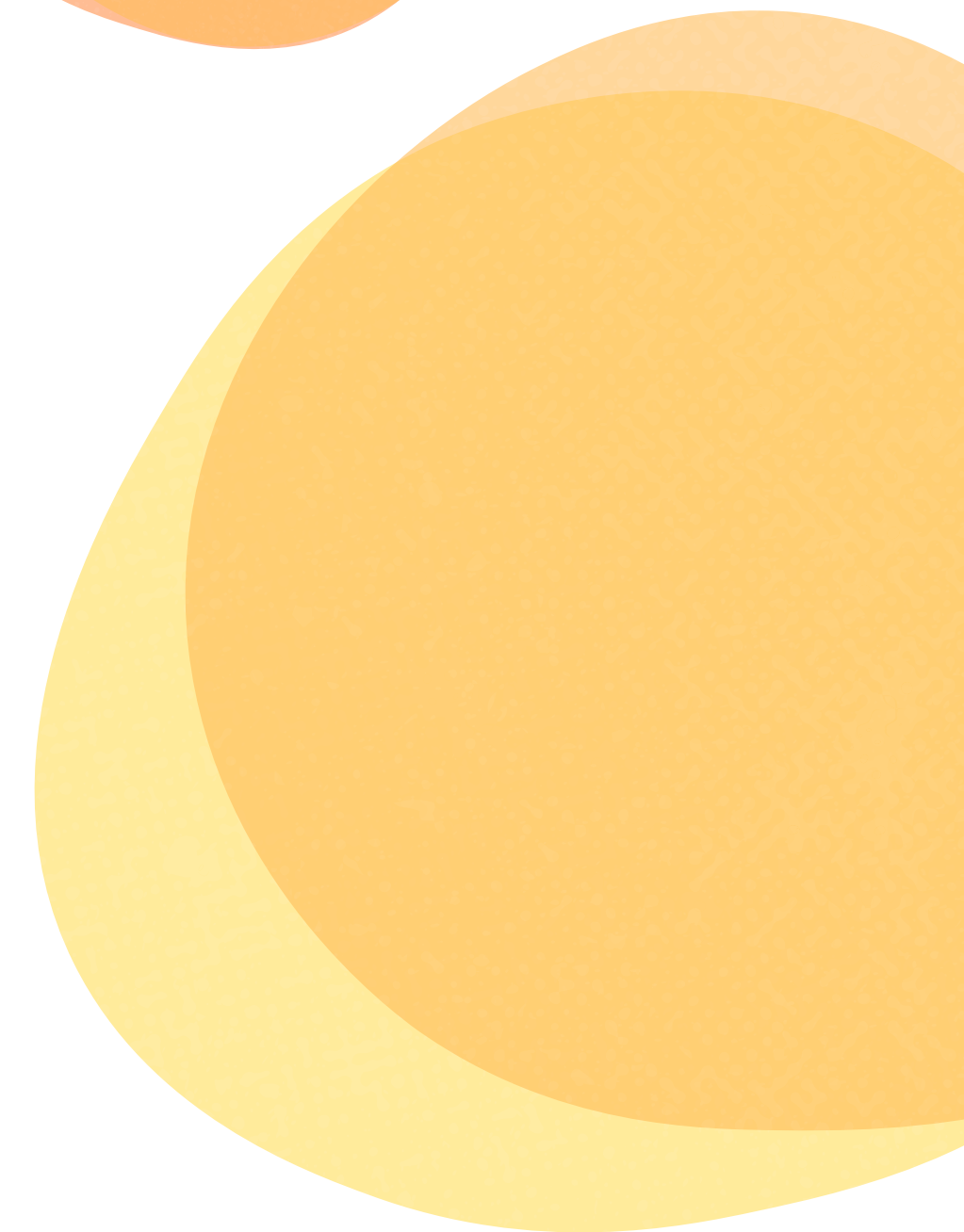
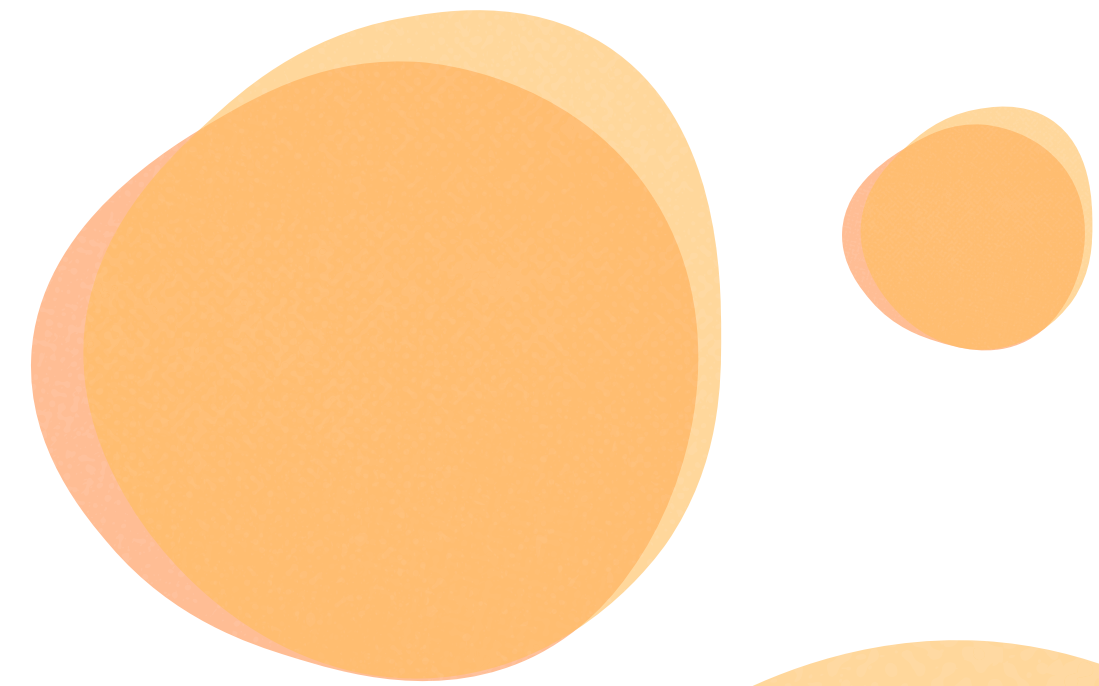


Kaveritoiminta

# KAVERITOIMINTA

Toimintaa, joka antaa  
molemmille

Ei varsinaista työn  
kohdetta



# Toimintaa



Ikää ei kerrota,  
ikä ei erota.

Toimimme arjessa,  
toinen toistemme tukena.

Kakspyn kavereilla on oma logo ja slogan, jotka kaikki paikalliset tunnistavat ja jonka paikalliset toimijat haluavat omalle seinälleen. Paikalliset ihmiset liittyvät mielellään mukaan, koska toimintaan mukaan tuleminen on helppoa ja vaivatonta ja se on myös halutessa helppo päättää. Tulemalla mukaan kaveriporukkaan paikalliset organisaatiot ja ihmiset osoittavat omaa vastuullisuuttaan ja välittämistään suhteessa omaan lähiympäristönsä. Yksinäisyys ei olekaan vain yhden ihmisen asia - se koskettaa kaikkia.

## KAKSPYN KAVERIT AUTTAVAT TOINEN TOISTAAN ARJESSA.

Kakspyn kaverius ei kysy ikää, ei aikaa eikä paikkaa. Kaverina voi toimia lähellä kotia, silloin tällöin tai sitoutua pidemmäksi aikaa. Kaveriporukalle voi myös vinkata, jos joku omainen, läheinen, kaveri, tuttu tai naapuri voisi hyötyä mukaan tulemisesta.

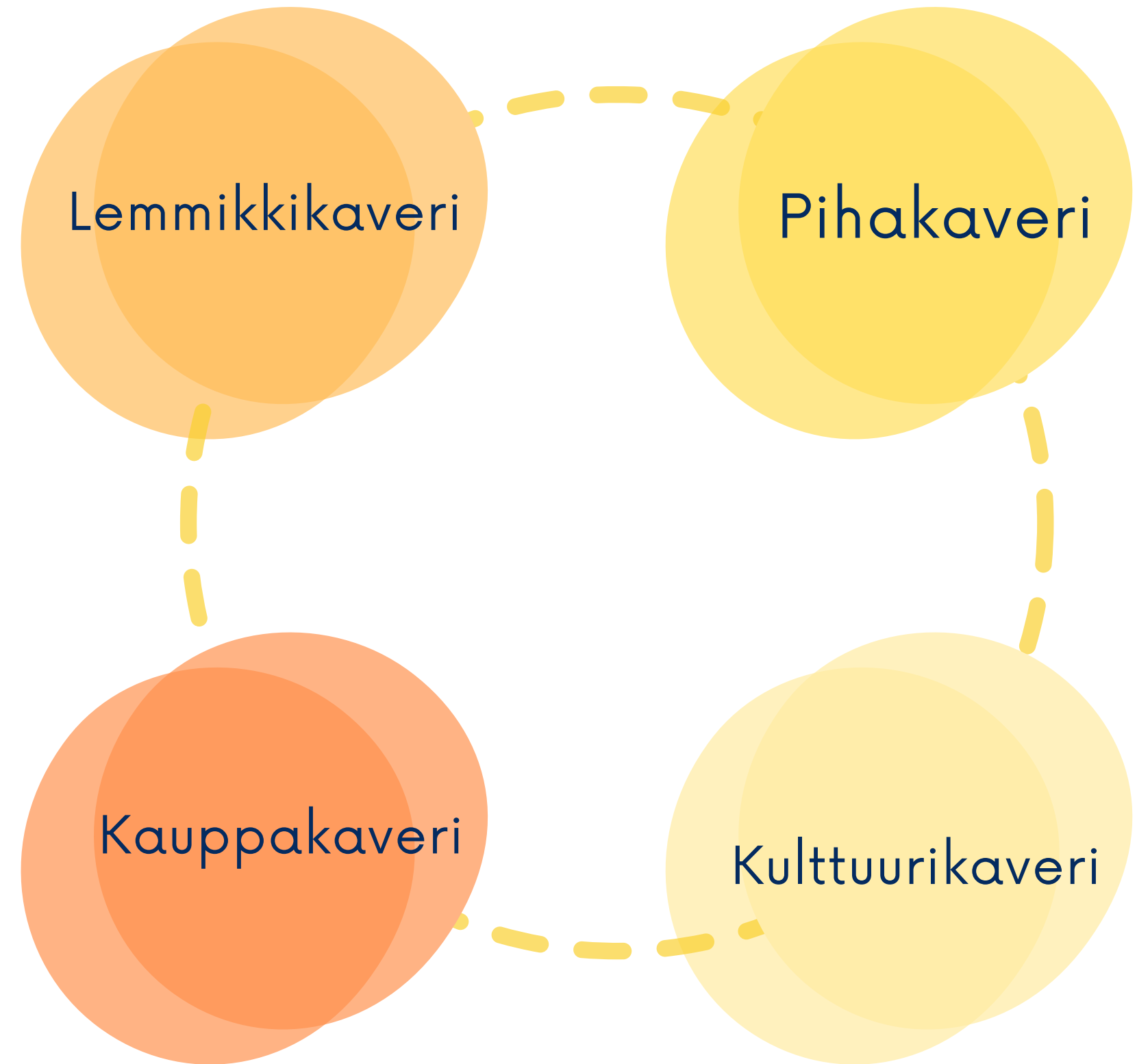
Kaveriporukkaan haetaan aktiivisesti paikallisia yhteistyökumppaneita, joiden palveluissa kaverit rantautuvat autettavien arkeen. Kaveriporukkaan kuuluvat sekä auttajat että autettavat -kaikkien mottona on, että minä autan ja otan apua vastaan. Apu on rikkaus!

Vapaaehtoistoimijan valintoja helpottaakseen Kakspy luo asteikon, jonka mukaan vapaaehtoiset voivat valita, kuinka paljon haluavat toimintaan sitoutua. Kaveritoiminnan keskiössä ei ole vapaaehtoisuus vaan kaverius. Toiminnan tärkein ajatus on luoda yhteyksiä ihmisten välille -maksutta.

Jos mieli porukkaan sitoutumisen suhteen muuttuu, on helppo muuttaa omaa vapaaehtoistoiminnan sitoutumisastettaan.

## Vapaaehtoistoiminnan sitoutumisasteet:

Hitusen	Vähäsen	Runsaasti
<ul style="list-style-type: none"><li>Muutama vapaaehtoisetunti vuodessa</li><li>Ei vaadi sitoutumista, yksikin kerta riittää</li><li>Mahdollisimman lähellä omaa kotia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Muutama vapaaehtoisetunti kuukaudessa</li><li>Vähintään 3-6 kertaaan sitoutumista</li><li>Paikalla ihan oman lähiympäristössä, mutta ei välttämättä lähialueella</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Muutama vapaaehtoisetunti viikossa</li><li>Vaatii mielellään vähintään vuoden sitoutumista</li><li>Mahdollisesti hieman kauempanakin, voi vaatia siirtymistä omalla autolla tai julkisilla kulkuvälineillä</li></ul>



#vapaaehtoishaaste



# VAPAAEHTOISHAASTE

- KAUPASSA KÄYNTI
- LEMMIKIN HOITAMINEN
- KOIRAN ULKOILUTTAMINEN
- NURMIKON LEIKKAAMINEN
- LUMEN KOLAAMINEN
- LEHDEN LUKEMINEN
- SAATTAJAKSI LÄHTEMINEN ELOKUVIIN, URHEILUMATSIIN, TEATTERIIN TMS.
- LÄHIMATKAOPAS, PAIKKOJEN ESITTELEMINEN
- KAMPAUKSEN TEKEMINEN
- LENNÖKIN TAI LEIJAN LENNÄTTÄMINEN
- MARJÖJEN TAI SIENIEN POIMIMINEN
- HILLOJEN TAI MEHUJEN KEITTÄMINEN
- KAHVITTELVUHETKEN TARJOAMINEN
- JUTUSTELUHETKEN JÄRJESTÄMINEN
- YHTEINEN TVN KATSELUHETKI
- KÖLIKÖN ANTAMINEN HYVÄNTEREUVÄISYYTEEN
- IKKUNAPESUAVUN TARJOAMINEN
- HARAVOINTIAPU
- RUUAN TEKEMINEN SEKÄ TARJOAMINEN
- ROSKIEN KERÄÄMINEN
- KUTSU RUOKAILEMAAN
- LIPASKERÄVÄKSEEN OSALLISTUMINEN
- TUURAAMINEN KERHÖNHJAAJANA, JUMPPAOHJAAJANA TMS.
- HARRASTUSJÄRJESTELVISSÄ AVUSTAMINEN, KAHVIÖT, TÖIMITSIJAVUOROT, HUOLTÖ YM.
- AUTOKYVDIN TARJOAMINEN
- LASTENHOITOAPU



# JÖULUNAJAN VAPAAEHTOISHAASTE



## Pieni hetki aikaasi..

- KAUPASSA KÄYNTI
- KOIRAN ULKOILUTTAMINEN
- LEHDEN LUKEMINEN
- LUMEN KOLAAMINEN
- PIENEN KÖTTIVÖN TEKEMINEN

15

## Jotain sulle ja jotain mulle..

- YHTEINEN TVN KATSELUHETKI
- LEMMIKIN HOITAMINEN
- LASTENHOITOAPU
- RUUAN TEKEMINEN SEKÄ TARJOAMINEN
- KAHVITTELVUHETKEN TARJOAMINEN

15

## POP-up apu päiväksi.

- LÄHIMATKAOPAS, PAIKKOJEN ESITTELEMINEN
- SAATTAJAKSI LÄHTEMINEN ELOKUVIIN, URHEILUMATSIIN, TEATTERIIN TMS.
- LIPASKERÄVÄKSEEN OSALLISTUMINEN
- TUURAAMINEN KERHÖNHJAAJANA, JUMPPAOHJAAJANA TMS.
- HARRASTUSJÄRJESTELVISSÄ AVUSTAMINEN, KAHVIÖT, TÖIMITSIJAVUOROT, HUOLTÖ YM.

15

## Taloudellinen panos..

- KÖLIKÖN ANTAMINEN HYVÄNTEREUVÄISYYTEEN
- LAHJAN OSTAMINEN HYVÄNTEREUVÄISYYTEEN
- JÖULUKUKAN OSTAMINEN HYVÄNTEREUVÄISYYTEEN
- VERKON VÄLITYKSELLÄ AVUSTAMINEN
- RUOKA-AVUSTUKSEN TOIMITTAMINEN

15

## Oman toiminnan ohessa..

- ULKOILUAPUNA TOIMIMINEN
- ROSKIEN KERÄÄMINEN
- KIRJASTOKIRJÖJEN VIEMINEN
- KYVDIN TARJOAMINEN
- KIRPPUTÖRN SIJASTA KIERTOON

15

VHTEENSÄ

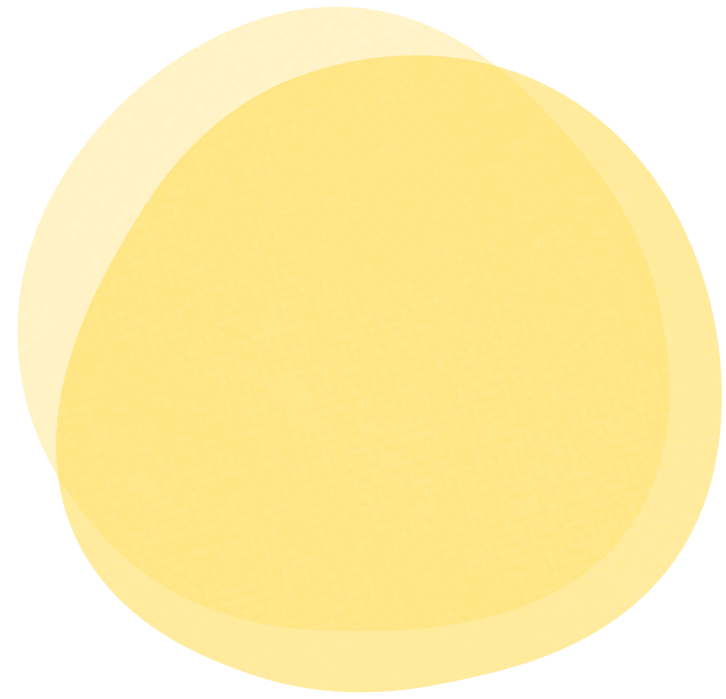
125



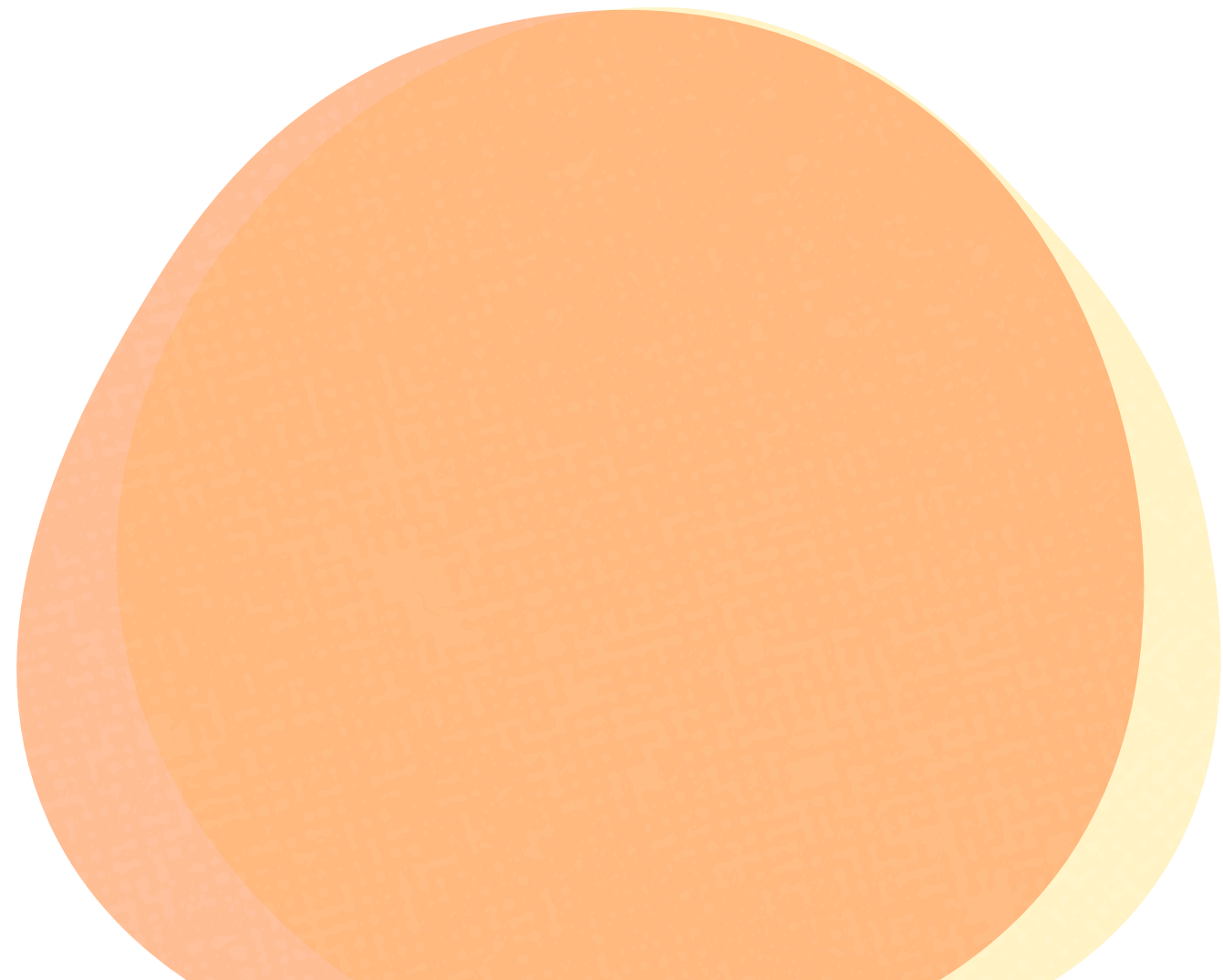
Tulossa...

Yritysyhteistyö

Työn tarjoaja +  
maksaja + kohde



Lukuisalla pienellä  
panoksella  
voimme saada  
aikaan suuria  
vaikutuksia!





Kiitos!

[raisa.manttari@kakspy.com](mailto:raisa.manttari@kakspy.com)