



HETKI YHDESSÄ

Opas Eläkeliiton uudelle vapaaehtoiselle

Sisällys

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA ELÄKELIITON VAPAAEHTOISEKSI	3
ELÄKELIITTO PÄHKINÄNKUORESSA	5
Mukaan omassa jäsenyhdistyksessä Meillä on yhteiset arvot	
NÄIN PÄÄSET MUKAAN	6
Paikallisyhdistys kotipesänä Piiri kouluttaa Keskustoimisto tukee ja koordinoi	
MONTA TAPAA OLLA MUKANA	8
Hyvät perusteet tärkeään toimintaan Valitse oma tapasi Kotivierailuja, puheluja ja asiointiapua Kirjaa toimintasi näkyväksi Nimikortti toimii käyntikorttina Vapaaehtoistoiminnan periaatteet Tärkeä ensimmäinen vierailu	
VAPAAEHTOISET JA AVUNTARVITSIJAT VAKUUTETAAN	12
Tapaturmavakuutus Vastuuvakuutus	
MUISTA HUOLEHTIA OMASTA HYVINVOINNISTASI	12
LIITTEET	14

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA JOUKKOOMME

Tervetuloa Eläkeliiton vapaaehtoiseksi! Olemme iloisia, että haluat olla mukana tärkeässä toiminnassa meidän joukossamme.

Eläkeliiton vapaaehtoistoiminta on ollut aina ajassa elävää ja monimuotoista. Toimintamme lieventää yksinäisyyttä, lisää osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä tukee arvokasta vanhuutta – eikä unohda nuorempiakaan avun ja tuen tarpeessa olevia.

Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan ytimessä on aina toinen ihminen, jonka rinnalla vapaaehtoinen kulkee hetken tai pidempään. Uusia vapaaehtoisia tarvitaan jatkuvasti, koska julkinen palvelujärjestelmä ei riitä täyttämään ihmisten tarvetta sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhdessäoloon. Vapaaehtoisen tehtävänä ei ole koskaan korvata ammattihenkilökuntaa, mutta vapaaehtoistoiminnalla on mittaamattoman arvokas merkitys hyvinvoinnin edistämisessä. Vapaaehtoistoimintaa on tehty yhteiskunnassamme aina ja Eläkeliitossa järjestön perustamisvuodesta 1970 alkaen. Toimintaansa varten vapaaehtoiset tarvitsevat koulutusta, neuvontaa ja tukea. Käsissäsi olevaan perehdytyspakettiin on koottu napakasti kaikki olennainen taustatieto, jota tarvitset vapaaehtoistoimintasi alussa.

Toivottavasti viihdyt iloisessa joukossamme ja saat mukavia kokemuksia. Muistathan, että et ole koskaan yksin. Saat tukea ja kuulut tuhansien vapaaehtoisten isoon joukkoon.

Ikimuistoisia hetkiä vapaaehtoistoiminnassa!

Eläkeliitto ry,

Annika Toivoniemi-Matsinen & Katja Harinen



ELÄKELIITTO PÄHKINÄNKUORESSA

Mukaan omassa jäsenyhdistyksessä

Eläkeliitto on jäsenmäärältään Suomen suurin eläkeläisjärjestö. Liitto on tarjonnut perustamisvuodesta 1970 alkaen keskustuomiston, piirien ja paikallisyhdistysten kautta ikäihmisille monipuolista tekemistä, koulutusta, matkoja ja tapahtumia. Paikallisyhdistyksiin, toimintamme sydämeen, voi liittyä jäseneksi 15 vuoden iässä.

Organisoitu vapaaehtoistoiminta käynnistyi Eläkeliitossa 1980-luvun puolivälissä, ja nykyään suurimmasa osassa liiton 401 jäsenyhdistyksestä on mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan.

Meillä on yhteiset arvot

Eläkeliitto on poliittisesti sitoutumaton eläkeläisjärjestö. Eläkeliiton tarkoituksena on eläkeläisten ja eläketurvaa tarvitsevien henkisten ja aineellisten etujen ja oikeuksien valvominen sekä sosiaalisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Eläkeliitto on ajassa elävä eläkeläisten ja ikääntyneiden oikeuksien arvostettu puolustaja ja ikäystävällisen Suomen rakentaja.

Eläkeliiton arvoja ovat inhimillisyys, ikäystävällisyys, tasa-arvo, yhteisvastuu ja osallisuus. Samat arvot ohjaavat myös vapaaehtoisten toimintaa.

Inhimillisyys

Toiminnassamme huomioimme ihmisen ja hänen tarpeensa. Talous on taustalla vaikuttava reunaehto. Tunustamme, että inhimillisyyteen kuuluvat myös virheet. Annamme anteeksi ja opimme virheistämme.

Ikäystävällisyys

Huomioimme ikääntymisen tuomat erityispiirteet toiminnassamme. Kehitämme oman toimintamme ja tilojemme esteettömyyttä.

Tasa-arvo

Huomioimme tasa-arvon eri näkökulmat. Eläkeliitossa ketään ei syrjitä.

Yhteisvastuu

Eläkeliitossa kaikki tukevat toisiaan. Kannustamme jäsenpiirejämme ja niiden yhdistyksiä aktiiviseen yhteistyöhön. Vain yhdessä toimien voimme vaikuttaa ympäristöömme ja yhteiskuntaan. Kaikki pidetään mukana.

Osallisuus

Ikääntyneet ovat aktiivisia yhteiskunnan jäseniä ja oman elämänsä asiantuntijoita. Meillä jäsenistö ja henkilöstö tulevat kuulluiksi.

NÄIN PÄÄSET MUKAAN

Paikallisyhdistys on kotipesä

Eläkeliiton vapaaehtoistoimintaan pääsee mukaan liittymällä jäseneksi johonkin Eläkeliiton paikallisyhdistykseen. Kerro jäseneksi liittytyäsi yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalle, että olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta. Nimesi kirjataan tämän jälkeen vapaaehtoisten nimiluetteloon (liitteenä). Allekirjoita vaitiololupauslomake (liitteenä) ja anna se yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalle. Oma paikallisyhdistyksesi auttaa sinut alkuun. Voit kääntyä aina yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavan tai sellaisen puuttuessa yhdistyksen puheenjohtajan puoleen, jos sinulla tulee kysyttävää.

Yhdistykset järjestävät yleensä vapaaehtoisille vuosittain omia kokoontumisia. Suosittelemme lämpimästi niihin osallistumista. Muiden vapaaehtoisten vertaistuki on tärkeää, ja parhaimmat naurut nauretaan porukassa. Muiden vapaaehtoisten kanssa voi myös jakaa turvallisesti vapaaehtoistoiminnassa vastaan tulleita ajatuksia haasteellisista tilanteista, sillä jokaisen yhdistyksen vapaaehtoisen on allekirjoitettava vaitiololupauslomake. Jos yhdistyksessä ei ole toistaiseksi ehtinyt syntyä käytäntöä vuosittaisista vertaistuen tapaamista, voit ehdottaa vapaaehtoistoiminnan vastaavalle tai yhdistyksen puheenjohtajalle sellaisten järjestämistä. Yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa ideoimalla saa kehitettyä omalle paikkakunnalle parhaiten soveltuvaa ja itseä kiinnostavaa vapaaehtoistoimintaa.

Piiri kouluttaa

Piiri toimii vahvana paikallisen tuen ja avun tarjoajana. Piirit järjestävät yksin ja yhteistyössä Eläkeliiton keskus toimiston kanssa erilaisia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia ja tapaamisia.

Piiri kokoaa vuosittain uudet ja jo pidempään toimineet vapaaehtoistoiminnan peruskoulutukseen, jossa käydään läpi vapaaehtoistoiminnan ajankohtaiset asiat ja periaatteet turvalliseen ja onnistuneeseen toimintaan.

Lähes jokaisessa piirissä on nimetty piirin vapaaehtoistoiminnan vastaava, jonka puoleen yhdistysten vapaaehtoisvastaavat ja vapaaehtoiset voivat kääntyä tarvittaessa neuvoa, tukea tai ideoita paikallisyhdistyksen vapaaehtoistoimintaan.

Keskustoimisto tukee ja koordinoi

Eläkeliiton keskus toimisto Helsingissä koordinoi vapaaehtoisten koulutusta. Liitto järjestää vuosittain eritteen mukaisia kursseja vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnan vastaaville. Kurssit ovat matkakustannuksia lukuun ottamatta ilmaisia. Tukea saa myös puhelimitse ja sähköpostitse sekä piirien alueellisissa koulutuksissa. Keskustoimisto kokoaa hyödyllistä tietoa oppaisiin ja kotisivuille. Tulevista vapaaehtoistoiminnan koulutuksista löytyy tietoa Eläkeliiton kotisivujen tapahtumakalenterista sekä EL-sanomista.



MONTA TAPAA OLLA MUKANA

Eläkeliiton piireissä ja paikallisyhdistyksissä tehdään monenlaista vapaaehtoistoimintaa. Toisten ihmisten kohtaamiseen, auttamiseen ja tukemiseen liittyvää toimintaa kutsutaan Eläkeliiton vapaaehtoistoinnaksi. Toimintaan osallistuvia vapaaehtoisia kutsutaan apusiksi. Nimike apunen erottaa vapaaehtoisen muista yhdistyksen vapaaehtoistimijoista, joita ovat esimerkiksi yhdistyksen puheenjohtaja ja sihteeri.

Hyvät perusteet tärkeään toimintaan

Eläkkeelle jääminen on monelle suuri elämänmuutos ja suo tilaisuuden uudenlaiseen, itseä aidosti kiinnostavaan toimintaan. Vapaaehtoistoimintaan tullaan mukaan monia reittejä pitkin. Yksi lähtee mukaan saatuaan joskus itse apua vapaaehtoistoinnin kautta, toinen puolestaan innostuu kokeilemaan vapaaehtoistointaa, kun joku pyytää mukaan. Jokaisella vapaaehtoisella on omat motiivinsa.

Ei ole yhtä oikeaa syytä tai ajankohtaa aloittaa vapaaehtoistoimintaa, mutta listasimme tähän muutamia:

- Syvältä ihmisydestä kumpuava auttamisen halu ja siitä omaan elämään saatava ilo ja merkityksellisyden tunne.
- Vapaaehtoisen vierailu on aina odotettu tapahtuma. Saat olla ainoa ihminen, jota autettava tapaa. Jokainen kohtaaminen on merkityksellinen.
- Vapaaehtoisena pääset osaksi Eläkeliiton tuhansien apusten joukkoa. Olet osa isoa ryhmää, jossa sinua kunnioitetaan ja arvostetaan sellaisena kuin olet. Saat vertaistukea muilta vapaaehtoisilta.
- Vapaaehtoistoiminta avaa mahdollisuuksia uusien asioiden oppimiseen.

Valitse oma tapasi

Voit valita itse, millaista vapaaehtoistoimintaa haluat tehdä. Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä yksin tai yhdessä muiden kanssa. Kokeilemalla huomaat, mikä on sinulle sopivin vapaaehtoistoinnin muoto. Myös käytettävissä oleva aika ja elämäntilanne antavat raameja vapaaehtoistoimintaasi.

Pohdi omaa tapaa esimerkiksi näiden kysymysten avulla:

- Millaisista asioista innostut?
- Onko sinulla taitoja, joita haluaisit hyödyntää vapaaehtoistoinnassa?
- Haluatko olla täysin vapaa muiden aikatauluista ja sopia itse omat aikataulusi?
- Haluatko kohdata ihmisiä kasvotusten vai esimerkiksi puhelimitse tai tietokoneen kautta?
- Haluatko tehdä vapaaehtoistoimintaa jonkun toisen kanssa tai osana isompaa vapaaehtoisten ryhmää?
- Kuinka paljon haluat käyttää aikaa vapaaehtoistoimintaan viikossa, kuukaudessa, puolessa vuodessa tai vuodessa?
- Haluatko järjestää tapahtumia ja tilaisuuksia?
- Kiinnostaako sinua toimia ohjaajana ryhmässä?

Vastauksesi ohjaavat sinua eteenpäin. Tärkeintä on tarttua toimeen ja aloittaa jostakin. Sinun ei tarvitse sitoutua ikuisesti samaan vapaaehtoistoimintaan, vaan voit kokeilla erilaisia vapaaehtoistoinnin muotoja. Voit keskustella toiminnastasi esimerkiksi yhdistyksen vapaaehtoistoinnin vastaavan tai Eläkeliiton keskustoimiston vapaaehtoistoinnin suunnittelijan kanssa. Huom. Jos haluat tehdä vapaaehtoistoimintaa koulutai päiväkotiympäristössä, yhdistyksellä on oikeus pyytää sinulta tietyissä tapauksissa kirjallinen lupa rikosrekisteriotteen tarkistamiseen. Pyynnön taustalla on Laki lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten rikostaustan selvittämisestä.

Kotivierailuja, puheluja ja asiointiapua

Konkreettista vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esimerkiksi seuraavat:

- Kotivierailut
- Vierailut esimerkiksi hoivakodeissa ja palvelutaloissa
- Puhelinsoitot juttuseuraa kaipaavalle
- Asiointiapu
- Nettiopastukset
- Vapaaehtoistoiminta kouluissa ja päiväkodeissa
- Eronneiden ja leskeksi jääneiden tukihenkilönä tai ryhmänohjaajana toimiminen
- Esimerkiksi vertaistuki-, kädentaito- tai musiikkiryhmän ohjaajana toimiminen.

Kirjaa toimintasi näkyväksi

Eläkeliiton apuset merkitsevät vapaaehtoistoimintansa näkyviin kirjauslomakkeeseen, jonka saa omasta yhdistyksestä. Lomakkeeseen merkitään oman perheen ulkopuolisten auttaminen ja tukeminen siltä osin kuin toiminta on aiemmin lueteltua Eläkeliiton vapaaehtoistoimintaa.

Omaishoitajana toimimista, puolison, lasten ja lastenlasten auttamista ja hoitamista ei tilastoida kirjauslomakkeeseen. Yhdistysten sisäisten kerhojen ohjaamiset kirjataan puolestaan toimintatilastolomakkeeseen.

Tilastointi on tärkeää useasta syystä:

- Vapaaehtoistoiminnasta tulee näkyvää ja siitä voidaan viestiä eteenpäin uskottavasti esimerkiksi haettaessa rahoitusta vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Yksittäisen vapaaehtoisen nimi ei tule kuitenkaan eteenpäin raportoitaessa koskaan esille.
- Saatujen STEA-avustusten (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) avulla keskustuimiston vapaaehtoistoiminnan kouluttajat pystyvät kouluttamaan vapaaehtoisia piireissä ja yhdistyksissä. Avustuksilla tuotetaan lisäksi oppaita ja muuta materiaalia vapaaehtoisten käyttöön.

- Kirjauslomake auttaa seuraamaan vapaaehtoistoimintaan käytettyjä tunteja ja ehkäisee parhaimmillaan vapaaehtoistoiminnassa väsymistä.

- Näkyvyys tuo esille toiminnan tärkeyttä. Ilman tilastoja toiminnasta ei voida kertoa uskottavasti eteenpäin.

Palauta loppuvuodesta tai viimeistään heti seuraavan vuoden alussa vapaaehtoistoiminnan kirjauslomakkeesi yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalle. Kirjauslomakkeen luvut kootaan vuosittain toimintatilastolomakkeeseen, jonka yhdistys palauttaa keskustuimistolle.

Vapaaehtoistoiminnan kirjauslomakkeen ei tarvitse olla täynnä, joten lomake kannattaa palauttaa yhdenkin merkinnän kera. Jokainen vapaaehtoistoiminnan kerta on tärkeä.

Nimikortti toimii käyntikorttina

Saat yhdistyksestä vapaaehtoisen nimikortin. Kortti on henkilökohtainen, ja voit kirjata siihen nimesi vedenkestävällä tussilla. Nimikortilla on tärkeitä tehtäviä:

- Nimikortti toimii vapaaehtoisen käyntikorttina.
- Nimikortista näkee, että sen kantaja on Eläkeliiton vapaaehtoinen, joka on sitoutunut Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin.
- Nimikortti muistuttaa, että vapaaehtoisen roolina ei ole olla omainen tai ammattilainen. Nimikortilla erotaudut erityisesti hoitokotivierailuilla muista hoitokodissa vierailijoista.



VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET

Eläkeliiton vapaaehtoistoimintaa ohjaavat tärkeät periaatteet, jotka takaavat luotettavan ja turvallisen vapaaehtoistoiminnan niin vapaaehtoiselle kuin avuntarvitsijalle.

Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää toisen ihmisen auttamista ja tukemista. Apua voi antaa kerran, tilapäisesti, satunnaisesti tai säännöllisesti. Vapaaehtoisella on oikeus valita tehtävänsä ja sitoutua siihen itselle parhaiten sopivaksi ajaksi. Hänellä on myös oikeus kieltäytyä tehtävästä tai lopettaa auttaminen, jos se ei enää sovi hänelle. Vapaaehtoistoiminnan lopettaminen hoidetaan aina autettavaa kunnioittaen. Lopettamisen syistä kannattaa kertoa yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalle.

Tavallisena ihmisenä

Vapaaehtoinen toimii tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Hän on mukana omana itsenään, omine elämäkokemuksineen. Vaikka hänellä olisi ammatillista koulutusta, vapaaehtoinen ei koskaan korvaa ammattilaisia. Hän ei tee kotihoidon tehtäviä eikä esimerkiksi lomita omaishoitajaa. Vapaaehtoinen ei tee hoitotoimenpiteitä, ei siivoa eikä anna säännöllisesti asiointiapua autolla.

Autettavan ja ohjattavan ehdoilla

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on tukea ja edesauttaa lähimmäisten hyvinvointia sekä arjessa selviytymistä avuntarvitsijan ehdoin. Vapaaehtoinen parantaa autettavan elämänlaatua. Samalla hän kunnioittaa avuntarvitsijan itsemääräämisoikeutta ja valintoja. Vapaaehtoinen ei tee päätöksiä toisen puolesta. Avuntarvitsijalla on oikeus itselleen sopivaan vapaaehtoiseen ja oikeus halutessaan lopettaa suhde.

Tasa-arvoisuus

Vapaaehtoistoiminta on vuorovaikutusta, jossa keskeistä on ihmisten välinen kunnioitus. Sekä auttaja että autettava ovat tasa-arvoisia keskenään. Vapaaehtoinen ja avuntarvitsija ovat ihmisinä yhtä arvokkaita.

Luottamuksellisuus

Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Hän ei saa kertoa toisen asioista ulkopuoliselle ilman asianomaisen suostumusta. Vaikeissa tilanteissa vapaaehtoinen voi kuitenkin kääntyä ammattilaisten puoleen ja pyytää heiltä apua tilanteen selvittämiseen vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen.

Luotettavuus

Luotettavuus liittyy siihen, että tehdään se, mitä on sovittu ja niin hyvin kuin osataan. Omat voimat on arvioidava niin, ettei tule luvanneeksi enempää kuin mihin aika riittää ja voimat yltävät. Aluksi on hyvä luvata vähemmän, jotta voi varmasti pitää lupaamansa.

Palkattomuus

Vapaaehtoinen ei saa toiminnastaan rahallista tai muuta aineellista korvausta.

Oikeus tukeen ja ohjaukseen

Vapaaehtoisia tulee tukea ja rohkaista tärkeässä toiminnassa. Eläkeliiton eettisissä ohjeissa todetaan, että kun järjestö on sitoutunut vapaaehtoistoimintaan tai muuhun palvelutoimintaan, sen tulee tukea sitä tekeviä.

Tärkeä ensimmäinen vierailu

Eläkeliitossa on monia tapoja löytää autettavat tai avuntarvitsijat. Voit löytää autettavan itse, mutta tieto avuntarvitsijasta voi tulla myös yhdistyksesi kautta. Esimerkiksi kunnan kotihoidon tai vanhushuonepalveluiden henkilökunta on usein yhteyksissä Eläkeliiton paikallisyhdistykseen tiedustellakseen, voisivatko vapaaehtoiset vieraila kotona tai hoitolaitoksissa vanhusten luona. Yhdistyksen vapaaehtoisvastaava ei anna koskaan yhteystietojasi suoraan vaan varmistaa aina ensin sinulta ensin, oletko käytettävissä ja kiinnostunut esimerkiksi kotivierailuista.

Sinun kannattaa kertoa yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaavalle avoimesti, millaista vapaaehtoistoimintaa haluat tehdä, jotta sinulle tarjotaan itsellesi sopivinta toimintaa.

Yhdistysten on tärkeää tiedottaa vapaaehtoisten tarjotusta avusta muun muassa kotisivuillaan, jotta paikalliskunnalla tiedetään Eläkeliiton vapaaehtoistoiminnasta.

Kun tapaat avustettavan:

- Kerro, että olet Eläkeliiton yhdistyksen jäsen, sitoutunut vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin ja vaitiolovelvollinen kaikista vapaaehtoistoiminnassa kuulemistasi asioista. Luottamus on kaiken toiminnan perusta.
- Jutelkaa siitä, millaisia odotuksia teillä on: mitä avuntarvitsija esimerkiksi haluaisi tehdä yhdessä.
- Sopikaa, kuinka usein näette ja millaisen ajan vietätte yhdessä. Kerro rehellisesti avuntarvitsijalle, miten paljon aikaa sinulla on käytettävissäsi.
- Pyydä avuntarvitsijaa kertomaan omille sukulaisilleen ja ystävilleen, että käyt hänen luonaan. Et voi kertoa tästä itse vapaaehtoisen vaitiolovelvollisuuden takia.
- Muista, että Eläkeliiton vapaaehtoistoimintaan ei kuulu säännöllinen siivousapu tai kuljetuspalvelu, eivät myöskään hoitotoimenpiteet. Hoitokotivierailuilla voit auttaa halutessasi ruokailussa, mutta silloin on varmistettava siitä, että ruokailutilanne on turvallinen – siis että käytännössä hoitaja on paikalla. Hoitokotivierailuilla kannattaa etukäteen keskustella, mitä työntekijät odottavat vapaaehdoisilta ja toisin päin.
- Eläkeliiton apusella on aina oikeus kieltäytyä tehtävistä. Jos ne epäilyttävät, on syytä ottaa aikalisä ja soittaa esimerkiksi keskustuomistoon lisäneuvoja varten.



VAPAAEHTOISET JA AVUNTARVITSIJAT VAKUUTETAAN

Eläkeliitto on ottanut vastuu- ja tapaturmavakuutuksen vapaaehtoistoimintaa tekeville jäsenilleen. Vakuutuksen ehtona on, että yhdistyksen hallitus on päättänyt kokouksessaan vapaaehtoistoiminnan tekemisestä ja yhdistys on listannut vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat.

Vapaaehtoisten nimiluetteloa ylläpitää yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan vastaava tai muu nimetty henkilö. Yhdistyksen hallitus käsittelee nimiluettelon kokouksessaan ja liittää sen kokouksen pöytäkirjaan. Vapaaehtoistoiminnassa mukana olevien jäsenten nimiluetteloa päivitetään säännöllisesti. Lisäksi yhdistyksen tulee huomioida vapaaehtoistoiminta vuosittain toimintasuunnitelmassa ja talousarviossa.

Tapaturmavakuutus

Yksityistapaturmavakuutuksen piiriin kuuluvat tapaturmat, jotka sattuvat vakuutetulle hänen ollessaan mukana vakuutusnottajan järjestämässä vapaaehtoistoiminnassa sekä siihen liittyvillä välittömillä matkoilla. Korvausmäärä invalideettitapauksessa on 9 437 euroa ja vamman hoitokulukorvaus enintään 2 887 euroa. Vakuutuksen perusteella ei korvata fysikaalista hoitoa. Vakuutus on voimassa 85 ikävuoteen asti.

Mikä on tapaturma?

Tapaturma sattuu äkillisesti ja tahattomasti, ulkoisesta syystä ja aiheuttaa vamman. Tapaturmia ovat mm. liukastuminen, putoaminen ja kaatuminen.

Mitä korvataan?

Vakuutus korvaa tarpeellisen hoidon, jonka lääkäri määrää vamman parantamiseksi ja hoitamiseksi. Hoitokuluina korvataan mm. lääkäripalkkiot, sairaalamaksut, tutkimukset ja lääkkeet.

Mitä ei korvata?

Välillisiä kustannuksia, kuten ansionmenetystä tai kodinhoitajan palkkaa, hyönteisen piston tai pureman aiheuttamaa tartuntatautiä. Korvausta ei myöskään myönnetä, jos tapaturma on aiheutettu tahallisesti tai se on seurausta törkeästä huolimattomuudesta.

Vastuuvakuutus

Eläkeliitto on ottanut myös vastuuvakuutuksen niille Eläkeliiton jäsenille, jotka toimivat apusina vapaaehtoistoiminnassa. Vastuuvakuutuksesta korvataan vakuutusehtojen mukaiset vahingot, jotka aiheutta-

vat korvausvastuun vakuutusnottajan järjestämässä vapaaehtoistoiminnassa.

Vakuutus korvaa henkilö- tai esinevahinkoja, joista vakuutettu on lain mukaan korvausvelvollinen. Enimmäiskorvaus vahingosta on 84 094 euroa. Omavastuu vahingon sattuessa on 200 euroa.

Vahingon tapahduttua on tärkeää kirjata vahinkoon johtaneet tapahtumat: mitä, missä ja milloin tapahtui. Ota heti yhteyttä Eläkeliiton keskustoimistoon 040 7257 361 / taluspäällikkö Timo Vähäkoski.

HUOM! Jokainen vahinkotapaus käsitellään tapauskohtaisesti vakuutusyhtiössä, joka tekee lopullisen päätöksen korvattavuudesta.

MUISTA HUOLEHTIA OMASTA HYVINVOINNISTASI

Vapaaehtoisen oma hyvinvointi on etusijalla, koska ilman hyvinvoivaa apusta ei ole vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoisen on tärkeää kuunnella itseään herkällä korvalla ja varmistua siitä, että saa myös itse hyvän mielen vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoistoiminta ei saa olla ainoa harrastus. Aikaa pitää olla aina ensisijaisesti oman elämän läheisille ihmisille.

Vapaaehtoistoiminnasta on saatava aina jotakin hyvää omaan elämääsi, siitä ei saa tulla perässä vedettävää kivirekeä. On luonnollista, että joskus vapaaehtoistoiminta ei huvita tai toimintaan lähteminen tuntuu vaikealta. Jos sama tunne seuraa mukana pidempään, on aika pysähtyä ja miettiä, voisitko tehdä jotakin toisin. Joskus riittää, että vähentää vapaaehtoistoimintaan käytettyä aikaa, toisinaan tilanne saattaa vaatia taukoa. Voi myös olla, että tarvitset vain uusia tuulia. Uudenlainen vapaaehtoistoiminta virkistää.

Ihmisten tapaamisten vastapainoksi on hyvä varata täysin häiriötöntä aikaa itsellesi ja hiljaisuudelle. Joku laataa akkuja luonnossa, toinen musiikin ja kolmas taiteen äärellä.

Löydä omat voimanlähteesi ja pidä itsestäsi huolta. Pyri myös ottamaan itse vastaan apua ja hoivaa sitä tarvittessasi.

Muiden vapaaehtoisten ja Eläkeliiton keskustoimiston vapaaehtoistoiminnan työntekijöiden kanssa juttelu tuo uusia näkökulmia toimintaan. Älä siis epäröi tarttua puhelimeen, kun kaipaavat tuumaustuokiota vapaaehtoisuuden pohdintaan.



Eläkeliiton vapaaehtoistoiminta
VAITIOLOLUPAUS

Minä _____

Eläkeliiton _____ yhdistyksen jäsenenä
sitoudun pitämään salassa vapaaehtoistoimintaan osallistuessani sekä koulutus-
ja työnohjaustilanteissa kuulemani tai muutoin saamani luottamukselliset tiedot
ja asiat.

Lupaudun vaitiolovelvollisuuteen myös sen jälkeen, kun olen lopettanut vapaa-
ehtoistoiminnan.

_____ / _____ 20____

Allekirjoitus

Päiväys

Lomake toimitetaan omalle Eläkeliiton yhdistykselle.



Eläkeliiiton vapaaehtoistoiminta
VAPAAEHTOISTEN LUETTELO

Eläkeliiiton yhdistys _____

Nimi	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite	Aloituspäivämäärä	Lopetuspäivämäärä
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				



Eläkeliitto ry
Kalevankatu 61, 00180 Helsinki
p. 09 7257 1100
www.elakeliitto.fi

Eläkeliitto sosiaalisessa mediassa
www.facebook.com/elakeliitto
www.twitter.com/elakeliitto
www.instagram.com/elakeliitto