

**KUUKAUSIYHTEENVETO TUNNEISTA / Nimi:** \_\_\_\_\_

| VAPAAEHTOISTEHTÄVÄT                                              | KUUKAUSI             |                              | KUUKAUSI             |                              | KUUKAUSI             |                              | KOLME KUUKAUTTA<br>YHTEENSÄ |                          |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
|                                                                  | Tunnit /<br>kuukausi | Kohtaa-<br>misten<br>lkm /kk | Tunnit /<br>kuukausi | Kohtaa-<br>misten<br>lkm /kk | Tunnit /<br>kuukausi | Kohtaa-<br>misten<br>lkm /kk | Tunnit<br>yhteensä          | Kohtaa-<br>miset<br>yht. |
| Asiointirengas                                                   |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Digikaverit                                                      |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Kulttuurikaverit                                                 |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Lukumummit ja -vaarit                                            |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Mitä Sinulle kuuluu? -<br>puhelin                                |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Olka -toiminta                                                   |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Pyöräluotsit                                                     |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Päiväkoti- ja koulukummi                                         |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| TalousTsempparit                                                 |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Tukihenkilöt                                                     |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Infopisteen<br>vapaaehtoinen                                     |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Kohtaamispaikan vetäjä                                           |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Koulujen ylimääräruuan<br>jako (Hyvän mielen lounas)             |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Kriisipuhelinpäivystys                                           |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Muu auttamistyö                                                  |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Ohjelmarengas                                                    |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Opiskelijoiden tunnit                                            |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Päiväystuotteiden jakelu                                         |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Ryhmän ohjaaminen                                                |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Tapahtumat, tempaukset                                           |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| Vapaaehtoisena toisen<br>järjestön toiminnassa /<br>tapahtumissa |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |
| YHTEENSÄ / KK                                                    |                      |                              |                      |                              |                      |                              |                             |                          |

|                           | KUUKAUSI          | KUUKAUSI          | KUUKAUSI          | KOLME KUUKAUTTA<br>YHTEENSÄ |
|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|
|                           | Tunnit / kuukausi | Tunnit / kuukausi | Tunnit / kuukausi | Tunnit yhteensä             |
| Koulutus                  |                   |                   |                   |                             |
| Työnohjaus                |                   |                   |                   |                             |
| Virkistys                 |                   |                   |                   |                             |
| Vaikuttaminen ja hallinto |                   |                   |                   |                             |

**Merkitse tunnit desimaaleina 15 min tarkkuudella: 15 min=0,25 h / 30 min=0,50 h / 45 min=0,75h / 60 min = 1h**

## **OHJEET LOMAKKEEN TÄYTTÄMISEEN**

Merkitse kuukausi -sarakeeseen raportoitava kuukausi.

Vapaaehtoistoiminnan tehtäville kullekin on oma rivi, johon kyseessä olevan kuukauden toteutuneet tunnit ja kohtaamiset merkitään yhteenlaskettuna.

- ➔ Laske kaikkien kolmen kuukauden tunnit ja kohtaamiset yhteensä oikeanpuoleiseen KAIKKI TUNNIT JA KOHTAAMISET YHTEENSÄ sarakkeeseen.

## **MERKITSE TEHTÄVÄSSÄ TOTEUTUNEIDEN KOHTAAMISTEN LUKUMÄÄRÄ/KUUKAUSI SEURAABIIN TEHTÄVIIN:**

asiointirengas, Digikaverit, Kulttuurikaverit, Lukumummit ja -vaarit, Mitä Sinulle kuuluu? -puhelin, Pyöräluotsit, päiväkotit ja koulukummit, Taloustsempparit, tukihenkilöt, muu auttamistyö, opiskelijoiden tunnit, vapaaehtoistoiminta toisen järjestön toiminnassa/tapahtumissa.

## **JOKAINEN KERTA ON OMA KOHTAAMINEN, VAIKKA HENKILÖ OLISI OLLUT SAMA:**

- Esimerkkinä: jos sinulla on ollut tammikuussa 3 asiointikeikkaa, joista jokainen on kestänyt tunnin, merkitse tammikuulle seuraavasti: tunnit 3, kohtaamiset 3.
- Esimerkkinä: kohtaat tammikuussa tukisuhteessa omaa tuettavaasi 4 kertaa kuukaudessa 2 h kerrallaan, merkitse tammikuulle seuraavasti: tunnit 8, kohtaamiset 4.
- Esimerkkinä: käyt tammikuussa koululla lukumummina tai -vaarina 4 kertaa (1,5 h/kerta) kuukaudessa, kohtaat joka kerta 3 oppilasta ja yhden opettajan, merkitse tammikuulle seuraavasti: tunnit 6, kohtaamiset 12+4.

Tummennettuihin kohtiin ei tarvitse merkitä kohtaamisia, saamme ne tilastoitua muuta kautta.

## **VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUODOT:**

**Asiointirengas** = kertaluonteinen apu esim. kauppaan, terveyspalveluihin, ulkoiluun.

**Digikaverit** = kertaluonteinen ja ryhmämuotoinen digikavereiden antama apu (digikerho kirjataan ryhmäohjaamiseen)

**Kulttuurikaverit** = kertaluonteinen apu tapahtumiin ja kulttuurin pariin, myös tukisuhteissa tapahtuvat kulttuurikohtaamiset merkitään tälle riville.

**Lukumummit ja -vaarit** = vapaaehtoistyö kouluilla lapsen kanssa kirjoja lukien.

**Mitä Sinulle kuuluu? – puhelin** = pidempiaikainen, säännöllinen puhelimitse hoidettava tukisuhde.

**Olka -toiminta** = Olka -hankkeen järjestämä sairaalavapaaehtoistoiminta.

**Pyöräluotsit** = ulkoilua sähköavusteisella riksapyörällä.

**Päiväkotit ja koulukummit** = vapaaehtoistoiminta kouluilla ja päiväkodeissa oman ryhmän kanssa.

**Taloustsempparit** = kertaluonteinen apu talousasioihin, infot ja toimintatuokiot esim. nuorten tapahtumissa

**Tukihenkilöt** = pidempiaikainen, säännöllinen apu yhdelle ihmiselle tai perheelle.

**Infopisteen vapaaehtoinen** = Kansalaistalon infopisteen vapaaehtoisten tunnit

**Kohtaamispaikan vetäjä** = kohtaamispaikan vetäjänä toimivat vapaaehtoiset, Kansalaistalon kahvion vapaaehtoisena toimiminen esim. Laulunlyömissä.

**Koulujen ylimääräruuan jako** = kouluilta jäävän lämpimän ruuan hakuun ja jakoon osallistuvien tunnit

**Kriisipuhelinpäivystys** = kriisipuhelimesta päivystävien vapaaehtoisten tunnit.

**Muu auttamistyö** = mm. leipominen ja käsityöt myyjäisiin, myyjäis- ja askartelutalkoot, myyjäisten hinnoittelutalkoot, oman toiminnan esittely vapaaehtoistoiminnan kurssilla.

**Ohjelmarengas** = vapaaehtoiset esiintymässä eri kohteissa ja tapahtumissa (laulua, runoja, näytelmiä, tanssit, klovnit ym.), esiintymiset yhteislauluhetki Laulunlyömissä, vapaaehtoisten harjoitukset (esim. kaikille avoimet lauantaiharjoitukset).

**Opiskelijoiden tunnit** = opiskelijat merkitsevät kaikki tunnit tähän sarakkeeseen.

**Päiväystuotteiden jakelu** = kauppojen päiväysmerkittyjen tuotteiden hakuun ja jakeluun osallistuvien tunnit.

**Ryhmän ohjaaminen** = toimiessasi ryhmäohjaajana kaikille avoimessa tai vapaaehtoisille suunnatussa ryhmässä

**Tapahtumat, tempaukset** = Neuvokkaan omat tapahtumat (esim. Sykettä Syksyyn), myyjäistuotteiden tai arpojen myynti myyjäisissä, vuonna 2025 juhluvuoden työpajat, tapahtumien suunnittelupalaverit, toiminnan esittely eri tapahtumissa ym.

**Vapaaehtoisena toisen järjestön toiminnassa/tapahtumissa:** esim. näkövammaisten äänilehden luku, tapahtuma-avustajat toisen järjestön tapahtumissa.

**Koulutus** = Neuvokkaan kautta koulutustapahtumiin osallistuminen, etäkatsojat Neuvokkaassa, kuukausi-infot.

**Työnohjaus** = Työnohjauksiin osallistumiset sekä vuorojen jaot.

**Virkistys** = Neuvokkaan vapaaehtoisten retkille, pikkujouluun ym. virkistystapahtumiin osallistumiset.

**Vaikuttaminen ja hallinto** = mielenterveysseuran vuosikokoukset, hallituksen ja johtoryhmän kokoukset, vapaaehtoisten hyvinvointitiimin kokoukset, ideailtapäivät, vaikuttaminen vapaaehtoistyöhön; esim. toiminnan suunnittelu ja kehittäminen

## **RAPORTTIIN EI MERKITÄ:**

-Kaikille avoimiin tapahtumiin ja ryhmätoimintoihin osallistumisia osallistujana, kun et ole vapaaehtoistehtävissä.

-Webinaareja, joihin osallistut kotona omalla laitteella.