

Vapaaehtoisen LiikuntaYstävän perehdytysohje



LiikuntaYstävätoiminta

Marian Kammarin LiikuntaYstävät toimivat ulkoilukaverina ja juttuseurana ikääntyneille ja yksinäisille lahtelaisille - myös Nastolassa. Vapaaehtoiset auttavat ikääntynyttä kevyissä liikuntahetkissä ulkona tai sisällä.

Uudet vapaaehtoiset haastatellaan ja perehdytetään tehtävään. LiikuntaYstävätoiminta on Lahden seurakuntien diakoniatyön organisoimaa. Vapaaehtoisten koulutukseen ja ohjauksen osallistuvat Lahden kaupungin liikuntatoimi ja Päijät-Soten kotihoidon fysioterapeutti.

LiikuntaYstävä

Liikuntaystävä on Marian Kammarin vapaaehtoinen, joka on käynyt vapaaehtoistoiminnan valmennuskurssin ja LiikuntaYstävien erikoistumiskoulutuksen. LiikuntaYstävä toimii säännöllisesti omalle asiakkaalleen apuna ja kaverina ulkoilussa, kotijumpassa tai juttuseurana yksinäisissä tilanteissa.

Lähityöntekijä

Lähityöntekijä on se työntekijä, joka välittää ystävän ja pitää yhteyttä vapaaehtoiseen Liikuntaystävään. Lähityöntekijöiden yhteystiedot löytyvät perehdytysohjeen lopusta, viimeiseltä sivulta.

LiikuntaYstävä-pyynnöt

LiikuntaYstävää toivovat asiakkaat tekevät ystäväpyynnön Marian Leijonien välityspuhelimeen 044 7191 254 päivystäjälle maanantaisin ja torstaisin klo 10–14. Pyyntöön saatuaan

lähityöntekijät ottavat yhteyttä asiakkaaseen ja tekevät asiakkaan kotiin arviointikäynnin, jonka jälkeen etsitään asiakkaalle sopiva vapaaehtoinen LiikuntaYstävä.

LiikuntaYstävän voi saada kotona asuva eläkeikäinen, liikuntaesteinen tai vammainen henkilö. LiikuntaYstävää voi hakea yksinäinen tai henkilö, jolla on lievä muistisairaus tai lievä/hoidossa oleva mielenterveysongelma.

LiikuntaYstävän välitys

Työntekijä ottaa yhteyttä vapaaehtoiseen ja ehdottaa sopivaa asiakasta. Vapaaehtoinen liikuntaystävä ja työntekijä tekevät yhdessä ensimmäisen kotikäynnin liikuntaystävää hakevan henkilön luokse. Kotikäynnillä tutustutaan ja tehdään Liikuntaystävä-toiminnasta kirjallinen sopimus. Sopimuksia tehdään kolme kappaletta. Yksi asiakkaalle, yksi liikuntaystävälle ja yksi seurakuntayhtymälle.

Sopimuksen uusiminen

Sopimus uusitaan kolmen kuukauden kuluttua. Työntekijä soittaa liikuntaystävälle. Liikuntaystävä kertoo jatkosta asiakkaalle. Sopimusta jatketaan kolme kuukautta tai tehdään toistaiseksi voimassa oleva sopimus. Sopimus voidaan myös purkaa. Työntekijä soittaa asiakkaalle, jos liikuntaystävän kanssa niin sovitaan tai jos suhteessa on ongelmia.

Liikuntaystävän ja asiakkaan tapaamiset

Tapaamisia asiakkaan kanssa on useimmiten 1 x viikossa, 1–2 tuntia kerrallaan. Tapaamisia voi olla harvemmin tai useammin, sopimuksen mukaan. Asiakas haetaan ulkoilutapaamiseen aina kotoa ja palautetaan kotiin, vaikka tapaamisen aikana voidaan käydä kauempanakin kodin ulkopuolella. Näin varmistetaan yhteisten reissujen turvallisuutta.

Liikuntaystävä ei kuljeta asiakastaan omalla autolla; kävelen voidaan asioida kaupassa, apteekissa tai vaateostoksilla tms. Liikuntaystävä ei ole kuitenkaan henkilökohtainen avustaja tai korvaa asiointiapua.

Liikuntaystävä ei ota vastaan asiakkaansa asunnon avainta tai rahaa, eikä käsittele asiakkaan henkilökohtaisia papereja tai esim. lääkkeitä.

Tapaamisten/yhteisten ulkoilujen yms. aikaiset kulut kuuluvat asiakkaan kustannettaviksi. Asiointiin liittyvät matkakulut bussissa tai taksissa maksaa asiakas. LiikuntaYstävä voi kuitenkin maksaa omat kulunsa kahvilassa, näyttelyissä, teatterissa yms. itse niin halutessaan.

LiikuntaYstävän rajat

LiikuntaYstävään voi kohdistua monenlaisia odotuksia ja on hyvä muistaa, että vapaaehtoinen toimii tehtävässä, josta on yhteisesti sovittu noudattaen yhteisiä periaatteita. Asiakkaan puolelta tuleva riippuvuus, painostus tai kasvavat toiveet eivät kuulu asiaan. Joskus oma auttamisen halu ja asiakkaan kanssa syntynyt ystävyys voivat vaikuttaa omaan toimintaan niin, että tehtävässä toimiessa unohtuu omat ja toimintaan liittyvät rajat. Kaikissa tilanteissa työntekijät ovat vapaaehtoisen tukena ja miettimässä tilanteita yhdessä.

Loma-ajat ja poissaolot

Loma-ajoista ja lyhyistä tauoista tapaamisissa voivat liikuntaystävä ja asiakas sopia keskenään. Yli kuukauden kestävästä loma-ajoista tulee ilmoittaa lähityöntekijälle.

Muistathan, että LiikuntaYstävän tehtävässä et voi toimia sairaana. Pienissäkin flunssaoireissa on parempi jäädä kotiin tartuntariskin takia. Liikuntaystävä ilmoittaa itse asiakkaalle satunnaiset sairauspoissaolot tai muut tilanteet, jolloin joutuu perumaan jo sovitun tapaamisen.

Pidemmät sairauspoissaolot tai muut pitkäaikaiset tauot vapaaehtoistehtävästä tulee ilmoittaa lähityöntekijälle. Tauko Marian Kammarin vapaaehtoistoiminnassa voi olla maksimissaan yhden vuoden. Tauon jälkeen vapaaehtoinen joko palaa vapaaehtoistehtävään tai poistuu Marian Kammarin vapaaehtoistoiminasta.

Ohjaus, virkistys ja koulutus

LiikuntaYstävät saavat lisävoimaa omasta ohjatusta kuntosaliryhmästä. Urheilukeskuksen Mäkikatsomon kuntosalilla kokoontuu LiikuntaYstävien oma kuntosaliryhmä perjantaisin klo 10. Salivuoroilla on useimmiten mukana fysioterapeutti ohjaamassa harjoittelua ja mahdollisuus tavata lähityöntekijöitä.

Lähityöntekijät soittavat keväisin kevätsoitot LiikuntaYstäville kysyäkseen kuulumisia vapaaehtoistehtävästä ja muista tehtävään liittyvistä asioista. Aina on mahdollisuus toimintavuoden aikana olla itse yhteydessä työntekijään ja keskustella mieltä askarruttavista asioista.

LiikuntaYstävät voivat osallistua Marian Kammarin vapaaehtoisille järjestämään koulutukseen ja virkistystoimintaan. LiikuntaYstäville järjestetään syksyisin erikoistumiskoulutus, jossa Päijät-Soten ja Lahden kaupungin liikuntapalveluiden työntekijät neuvovat apuvälineiden käytössä ja antavat kotijumppaohjeita.

Marian Kammarin vapaaehtoisille lähetetään ajankohtaistiedote muutaman kerran vuodessa. Tiedotelehti sisältää tärkeää tietoa toiminnasta ja päivitetyt työntekijöiden yhteystiedot.

Matkakorvaukset

Vapaaehtoinen LiikuntaYstävä voi hakea tehtävässään syntyneistä matkakuluista korvausta Marian Kammarin matkakorvauslomakkeella. Lomakkeita saa Marian Kammarin kahvilasta, Missiokaupasta ja Diakonian asiakaspalvelusta. Matkakulut tulee hakea aina samana vuonna kuin ne ovat syntyneet. Julkisen liikenteen matkoista tulee esittää lataustosite tai kuitit yksittäisistä matkoista joko tulosteena tai sähköisenä.

Tilastointi

Liikuntaystävä tilastoi tekemänsä puhelut ja kotikäynnit pitkin vuotta. Tilastot käyntien määristä ja puheluista kirjataan tilastointikorttiin. Vapaaehtoiset Liikuntaystävät palauttavat tilastointikortin saamiensa ohjeiden mukaan.

Perehdytysohje päivitetty 19.5.2025

Työntekijät ja yhteystiedot

Helinä Widgren	p. 044 7191 482	Liikuntaystävätoiminta, Keski-Lahden seurakunta
Minna Turunen	p. 044 7191 449	Liikuntaystävätoiminta, Joutjärven seurakunta
Hanna-Kaisa Varjonen	p. 050 4127021	Liikuntaystävätoiminta, Nastolan seurakunta
Tia Määttä	p. 044 7191 495	Liikuntaystävätoiminta, Salpausselän seurakunta
Eija Paulamäki Päivi Puhalainen	p. 044 7191 471 p. 044 7191 429	Liikuntaystävätoiminta, Launeen seurakunta
Sirpa Sihvonen	p. 044 7191 284	Marian Kammarin vapaaehtoistoiminta,
Jaana Gröndahl	p. 044 7191 299	Vapaaehtois- ja vammais- työn johtava työntekijä
Diakoniatyön asiakaspalvelu	p. 044 7191 265	Taina Kivineva, Jenni Kankkunen

