



# PAAS POIKETEN

## Opas toiminnasta EKL-yhdistyksille

**Paula Noresvuo**

Järjestösuunnittelija  
EKL Elinvoimaa -toiminta  
[paula.noresvuo@ekl.fi](mailto:paula.noresvuo@ekl.fi)  
050 522 1946

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry / Elinvoimaa  
Haapaniemenkatu 14, 2. krs, 00530 Helsinki  
PL 168, 00531 Helsinki  
[www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/](http://www.ekl.fi/toiminta/elinvoimaa/)

## PAAS POIKETEN -TOIMINTA

Toiminnan kohteena ovat

- ikääntyneet, jotka eivät syystä tai toisesta enää osallistu kodin ulkopuoliseen toimintaan ja tapahtumiin

Toiminnan tavoitteena on

- vähentää ikääntyneiden yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden kokemuksia
- antaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen
- vahvistaa osallisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia
- tarjota mielekästä vapaaehtoistyötä

Toiminnan keinot:

- Vapaaehtoiset vierailevat ikääntyvien luona ja viettävät hetken aikaa yhdessä. Vierailujen kestolle ei ole ala- tai ylärajaa. Vapaaehtoinen määrittää sen itse.
- Vierailujen päätarkoitus on keskustelu ja kuulumisten kertominen. Toimintakyvyn salliessa ja kun ikääntynyt pystyy itse osallistumaan, voidaan keksiä **yhdessä** jotakin mukavaa tekemistä, ulkoilla tai osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan.
- Yhteyttä voidaan pitää myös puhelimitse tai käydä tapaamassa ikääntyneitä esimerkiksi palvelutaloissa.

Paas poiketen -toiminnan hyöty yhdistykselle

- Monipuolistaa vapaaehtoistyön mahdollisuuksia (uusia vapaaehtoisia, mielekästä vapaaehtoistyötä).
- Lisää tunnettuutta ja näkyvyyttä.
- Luo kuvaa aktiivisesta yhdistyksestä, joka huolehtii heikommista ja vie toimintaa heille, jotka eivät omin voimin pääse enää mukaan.
- Tarjoaa uusia verkostoja ja yhteistyömahdollisuuksia.

EKL Elinvoimaa-toiminta tukee yhdistyksiä

- järjestämällä vapaaehtoisille koulutusta
- tarjoamalla työnohjausta (Luotsi) sekä vertaistapaamisia etäyhteyksin
- vierailemalla paikallisissa tiedotus- ja perehdyttämistilaisuuksissa
- tuottamalla mielen hyvinvointia tukevaa materiaalia vapaaehtoisten käyttöön
- auttamalla viestinnässä ja markkinoinnissa tuottamalla valmiita esitepohjia ja muuta materiaalia
- keräämällä tiedot vierailutoiminnasta rahoittajaa (STEA) varten

## PAAS POIKETEN -TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

Paas poiketen on valmis toimintamalli EKL-yhdistysten vapaaehtoistoimintaan. Yhdistykset soveltavat mallia ja hyödyntävät materiaaleja sekä Elinvoimaa-toiminnan apua haluamallaan tavalla. Oleellista on, että vierailevilla vapaaehtoisilla on yhdistyksen tuki takanaan. Toimintaa voidaan aloittaa pienessä mittakaavassa ja laajentaa kokemuksen ja resurssien mukaan.

Suunnittelun tukena voidaan tarvittaessa käyttää LIITTEESSÄ 1 olevaa taulukkoa.

## PAAS POIKETEN -VAPAAEHTOISEN PEREHDYTTÄMINEN

Vapaaehtoisella on oikeus perehdytykseen, tukeen ja ohjaukseen. Uuden vapaaehtoisen perehdyttämisessä voidaan tarvittaessa käyttää LIITTEEN 2 tarkistuslistaa.

Paas poiketen -vapaaehtoisuuden periaatteita

- Palkattomuus – Mikä on vapaaehtoisen ”palkka” / motiivi toimintaan?
- Luottamuksellisuus, vaitiolo – jatkuu vierailusuhteen jälkeenkin
- Puolueettomuus, tasa-arvoisuus
- Suvaitsevaisuus ja toisen arvostaminen, hyväksyminen, kunnioittaminen
- Kohtaaminen samalla tasolla (Ei olla auttajia tai neuvonantajia.)
- Vierailukohteen ehdoilla toimiminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
- Velvollisuus toimia sovitun mukaan ja ilmoittaa muutoksista
- Tapaamiseen mennään omana itsenä – vaatii poisoppimista vanhoista ammatti- ym. rooleista.

Vierailujen sisältö – Mikä on/ei ole Paas poiketen -toimintaa

- Vierailujen tavoitteet ja sisältö tehdään selväksi molemmille osapuolille heti ensimmäisellä vierailukerralla.

Paas poiketen -toiminta EI ole auttamista. Vapaaehtoisille EI kuulu

- siivoaminen, paitsi tapaamiskerran jälkien siistiminen yhdessä ikääntyneen kanssa
- minkäänlainen kotisairaanhoido tai sairauteen liittyvä lääkinnällinen hoito
- säännöllinen ruoka-apu, ateriapalvelu tai aterioiden valmistus missään muodossa paitsi, jos se on vierailukerran teema ja ikääntynyt itse osallistuu siihen
- henkilökohtaisen hygienian hoito, pesu, pukeutuminen tai muut intiimit tehtävät
- liikuntarajoitteisen nosto ja siirto tai ikääntyneen neuvominen niissä tai apuvälineiden käytössä. Poikkeuksena pyörätuolin liikuttaminen esim. yhdessä ulkoiltaessa.
- ikääntyvän rahojen käsittely, ostosten tai päätösten tekeminen hänen puolestaan
- muu ikääntyneen asioiden hoitaminen (Esim. toisen verkkopankkitunnuksia EI saa käyttää.)
- ikääntyneen kuljettaminen tai kuljetusten järjestäminen

Vierailulla voidaan mm. (LIITE 3)

- Keskustella
- Lukea päivän lehtiä tai kirjoja
- Muistella
- Katsoa valokuvia
- Pelata erilaisia pelejä
- Kuunnella musiikkia, katsoa elokuvia tai videoita
- Tehdä käsitöitä, ristikoita tai arjen askareita yhdessä
- Ulkoilla

### Vapaaehtoisen on huolehdittava omasta hyvinvoinnistaan

- Oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- Oikeus olla tauolla tai lopettaa
- Oikeus päättää omasta ajankäytöstä, kuinka usein vierailee, vierailukerran kesto (Vierailu voi olla pelkkä pistäytyminen tai pidempikesto.)
- Osallistuminen yhteisiin tapaamisiin (oma yhdistys, Luotsi, koulutus)

### Molempien osapuolien turvallisuus

- Häätötilanteessa soitetaan 112:een.
- Vierailukohteen pärjääminen omassa arjessaan ei ole Paas poiketen -vapaaehtoisen vastuulla. Jos ikäänntyneen tilanne huolestuttaa, tehdään huoli-ilmoitus oman kunnan sosiaalipalveluihin.
- Vapaaehtoisella on oikeus kieltäytyä vierailemisesta, jos joku asia epäilyttää.
- Tapaaminen voi tapahtua ulkona tai julkisissa tiloissa, jos toimintakyky sen sallii. Kuljetuksen järjestäminen ei ole vapaaehtoisen vastuulla.
- Vierailla voi myös kaksin.

### Tuki vierailevalle vapaaehtoiselle

- Kokenut vapaaehtoinen, oma yhteyshenkilö, perehdytys
- Ensimmäinen käynti (mahd. yhdessä toisen vapaaehtoisen kanssa) = tutustumiskäynti, jolloin sovitaan "pelisäännöt" ja jatko
- Mahdollisuus purkaa akuutit kokemukset jonkun kanssa
- Vierailijoiden yhteinen WhatsApp-rinki / yhteiset tapaamiset
- Luotsi-ohjaus
- Elinvoimaa-toiminnan maksuttomat koulutukset, webinaarit ja vertaistapaamiset (LIITE 5)

### Yhteydenpitotavat

- Yhteydenpito vapaaehtoisen ja vierailukohteen välillä, esim. PP-toiminnan oma puhelin
- Yhteydenpito vapaaehtoisen ja toimintaa koordinoivan / mentorin välillä, esim. puhelin
- Yhteydenpito vapaaehtoisten kesken (whatsapp, yht. tapaamiset)

### Vierailutietojen kerääminen

- Vierailukertojen raportointitapa ja -ohjeet. Oma kirjanpito tapaamisista ("reissuvihko").
- Vierailukohteesta tallennetaan vain vierailuja varten tarvittavat yhteystiedot ao. henkilöiden käyttöön. Raportointitiedot kerätään anonyymisti (LIITE 6).
- Vapaaehtoiset ilmoittavat raportointitiedot itse Elinvoimaa-toimintaan (linkki verkkosivuilla) tai yhdistys kerää tiedot (LIITE 7) ja ilmoittaa ne kootusti Elinvoimaa-toimintaan.

### Vakuutus

- Palkatonta vapaaehtoistyötä tehdessään vapaaehtoisella on tapaturma- ja vastuuvakuutus liiton toimesta.

**LIITE 1 Paas poiketen -toiminnan suunnittelussa huomioitavia asioita**

Asia	Näin hoidetaan	Vastuuhenkilö	Tehtävät / stepit	Valmis pvm.	Muuta huom.
Miten saa itselleen vierailijan?					
Miten pääsee vierailijaksi?					
Miten yhteistyöstä kiinnostunut taho saa yhteyden?					
Miten itse löydetään vierailukohteita?					
Miten tiedotetaan toiminnasta omille jäsenille?					
Miten toiminta näkyy kotisivuilla?					
Miten tiedotetaan muissa kanavissa (some, esitteet tms.)?					
Uusien vierailijoiden perehdyttäminen ja yhteydenpito heihin					
Miten vierailijoita tuetaan?					
Vierailujen järjestäminen (kuka vierailee kenen luona)					
Miten tieto kulkee vierailijan ja kohteen välillä?					
Mitä apua tarvitaan Elinvoimatoiminnalta?					
Miten vierailutiedot kerätään ja raportoidaan?					
Kuka on Elinvoimatoiminnan yhteyshenkilö?					

**LIITE 2 Tarkistuslista vapaaehtoisen perehdyttämiseen**

Asia	Pvm	Vastuuhenkilö	Muuta huomioitavaa
Paas poiketen -vapaaehtoisuuden periaatteet			
Vierailujen sisältö			
Vapaaehtoisen hyvinvointi			
Vierailujen turvallisuus			
Huoli-ilmoitus			
Vapaaehtoiselle annettava tuki			
Yhteyshenkilöt ja yhteydenpito			
Yhteydenpito kohteen kanssa			
Raportointi			
Ensimmäinen vierailukerta			
Vakuutus			

### **LIITE 3 Ideoita Paas poiketen vierailulle** (Paas poiketen -koulutus 3.-5.4.2023)

#### Keskustelu

- kuulumiset molemmin puolin
- ajankohtaiset asiat
- kauniit ja rohkeat, salkkarit (tai muut telkkariohjelmat)
- menneiden muistelu
- urheilu ja maailmanmeno
- lapset ja lapsenlapset
- vointi
- sää
- miten päivä on sujunut
- päivän lehdet
- Mikä tänään erityisesti ilahduttaa / sujuu hyvin
- Ikääntyneet omat vahvuudet ja osaamisalueet, missä olet hyvä?
- Tulevaisuuden haaveet ja unelmat > Mitä haluaisit vielä kokea / tehdä / missä käydä / mitä nähdä?

#### Yhdessä tekeminen

- ulkoilu, kukkien tms. kerääminen
- käynti kaupassa, hautausmaalla, kirjastossa, teatterissa, uimahallissa tms.
- luonnon tarkkailu (sisällä tai ulkona)
- luontoretki, eväsretki lähelle
- kahvittelu
- lehtien / kirjan luku
- käsityöt, askartelu
- leipominen, ruoanvalmistus ja muut kotiaskareet, jos ikääntynyt osallistuu itse
- jumppa, tanssi
- netin selailu
- uuden asian opettelu
- kirjeiden / postikorttien kirjoittaminen
- kukkien hoito
- ystäväkirjan tms. täyttäminen
- laulaminen

#### Ajanvietto

- kahvittelu
- musiikin kuuntelu
- tv:n / videoiden / elokuvien katsominen
- radion kuuntelu
- pelaaminen (muistipeli, korttipelit, lautapelit)
- ristikot, sudokut
- valokuvien katselu
- nettipelit

#### **LIITE 4 Paas poiketen-toiminta yhdistyksen kotisivuilla (esim.)**

- Toiminta pähkinäkuoressa
- Toimintaa koordinoi XX.

Sähköposti: xxx.xxxxx@xxmail.xx

Puhelin: 123 123 1234. Vastaamme puhelimeen maanantaisin klo 10–12. Muuna aikana jätä viesti tai täytä yhteydenottolomake:

Nimi:

Puhelin:

Sposti:

Ilmoittaudun vapaaehtoiseksi (valinta)

Haluan vierailijan / Ilmoitan vierailijan tarpeesta (valinta)

Olen kiinnostunut yhteistyöstä (valinta)

Lisätietoja:



## **LIITE 5 Paas poiketen -koulutus, Luotsiohjaus ja vertaistapaamiset**

### Paas poiketen -koulutus

Kaksipäiväisessä koulutuksessa tutustutaan toimintamalliin ja sen periaatteisiin, harjoitellaan kohtaamista ja suunnitellaan oman Paas poiketen -toiminnan käynnistämistä, koordinointia ja markkinointia.

### Luotsi-ohjaus

Luotsi-ohjaus antaa vapaaehtoisille mahdollisuuden yhdessä purkaa kuormitusta, vaihtaa kokemuksia ja oppia uutta. Luotsiryhmää ohjaa koulutettu Luotsi- / työnohjaaja. Elinvoimaa-toiminnan tarjoamat Luotsiryhmät kokoontuvat Teamsissa, ryhmät ovat valtakunnallisia ja niihin voivat osallistua vapaaehtoiset eri yhdistyksistä. Paikalliset Luotsiryhmät voivat tavata kasvotusten koulutetun Luotsiohjaajan kanssa.

### Paas poiketen -vertaistapaamiset Teamsissa

Nämä tapaamiset on tarkoitettu kaikille yhdistysten vapaaehtoisille, jotka vastaavat Paas poiketen -toiminnan organisoimisesta ja käytännöistä. Mukaan saavat tulla myös muut toiminnasta kiinnostuneet. Täällä kuulet ajankohtaiset Paas poiketen -asiat ja saat kertoa omista onnistumisista ja haasteista sekä esittää toiveita Elinvoimaa-toiminnasta saatavalle tuelle. Kehitetään yhdessä toimivia ratkaisuja.

Paas poiketen -vierailijan vierailukerrat 2025

Nimi: \_\_\_\_\_ Yhdistys: \_\_\_\_\_



Vierailu- kohde	Ohje: Nimeä vierailukohteet pystysuunnassa esim. A, B, C jne. ja merkitse vaakariveille vierailupäivät jokaisen kohdalle.												Rasti, jos uusi	Käyntejä yht.	
	Ohje: Vasemmalle alas vierailukohteiden lukumäärä ja oikealle alas kaikkien käyntien määrä yhteensä ja uudet kohteet yhteensä.														

Ilmoita myös vierailukohteiden ikä ja sukupuoli (arvioi, jos et tiedä)

Henkilöistä, joiden luona vierailit, on

miehiä \_\_\_\_\_ kpl

naisia \_\_\_\_\_ kpl

muun sukupuolisia / en tiedä \_\_\_\_\_ kpl

Henkilöistä, joiden luona vierailit, kuuluu ikäryhmään

alle 63 v. \_\_\_\_\_ kpl

63–79 v. \_\_\_\_\_ kpl

80 v. tai yli \_\_\_\_\_ kpl





Vapaaehtoisen nimi	Ohje: Vasemmalle pystysarakkeeseen vapaaehtoiset. Vaakariveille vierailukerrat kunkin kohteen kohdalle. (Vierailukohteiden nimet eivät näy, vain kirjaimet.)												Uudet yht	Vierailukohteita yht.	Vierailukertoja yht.	
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L				
	Ohje: Alas vasemmalle vapaaehtoisten lukumäärä. Alas oikealle laske pystysarakkeet yhteen = uudet kohteet, kaikki vierailukohteet ja -kerrat yhteensä.															

## Kaikkien vierailukohteiden ikä ja sukupuoli



### Sukupuoli

miehiä \_\_\_\_\_ kpl

naisia \_\_\_\_\_ kpl

muun sukupuolisia / ei tietoa \_\_\_\_\_ kpl

### Ikäryhmä

alle 63 v. \_\_\_\_\_ kpl

63–79 v. \_\_\_\_\_ kpl

80 v. tai yli \_\_\_\_\_ kpl

Malli

Paas poiketen -vierailujen koontilomake 2025



Yhdistys: \_\_\_\_\_

Vapaaehtoisen nimi	Ohje: Vasemmalle pystysarakkeeseen vapaaehtoiset. Vaakariveille vierailukerrat kunkin kohteen kohdalle. (Vierailukohteiden nimet eivät näy, vain kirjaimet.) Oikealle pystysarakkeisiin kunkin vierailijan kohteet ja kerrat yhteensä												Uudet yht.	Vierailukohteita yht.	Vierailukertoja yht.
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L			
Mirja Mikkola	6	2	4	1									2	4	13
Pauli Paavola	2	1	10											3	13
Eija Erkkilä	1	5	2										1	3	8
Timo Tapaninen	3												1	1	3
4	Ohje: Alas vasemmalle vapaaehtoisten lukumäärä. Alas oikealle laske pystysarakkeet yhteen = uudet kohteet, kaikki vierailukohteet ja -kerrat yhteensä.												4	11	37