

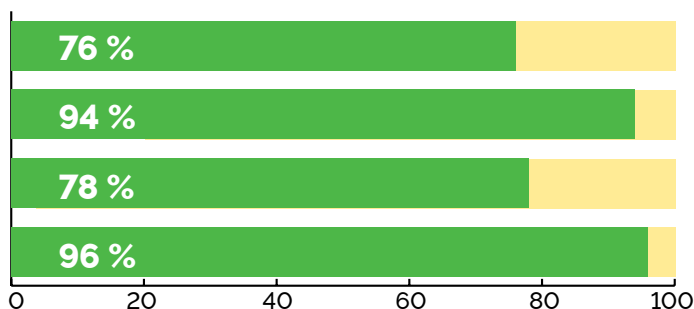
Hakka vabatahtlikuks! Tule vestluskaaslaseks!



Jututtaja-projekt 2023–2025

“Let's rise “we do” the action”

Kas soovid rõõmsamat meelt,
tervemat enesetunnet, sisukamat elu
ja madalamat stressitaset?



ALLIKAS: <https://www.unitedhealthgroup.com/content/dam/UHG/PDF/2013/UNH-Health-Volunteering-Study.pdf>

76 % inimestest, kes on viimase 12 kuu jooksul vabatahtlikuna töötanud, ütlesid, et **vabatahtlik tegevus parandas nende enesetunnet ja muutis nad tervemaks.**

94 % inimestest, kes on viimase 12 kuu jooksul vabatahtlikuna töötanud, ütlesid, et **vabatahtlik tegevus tõstis ja parandas nende tuju.**

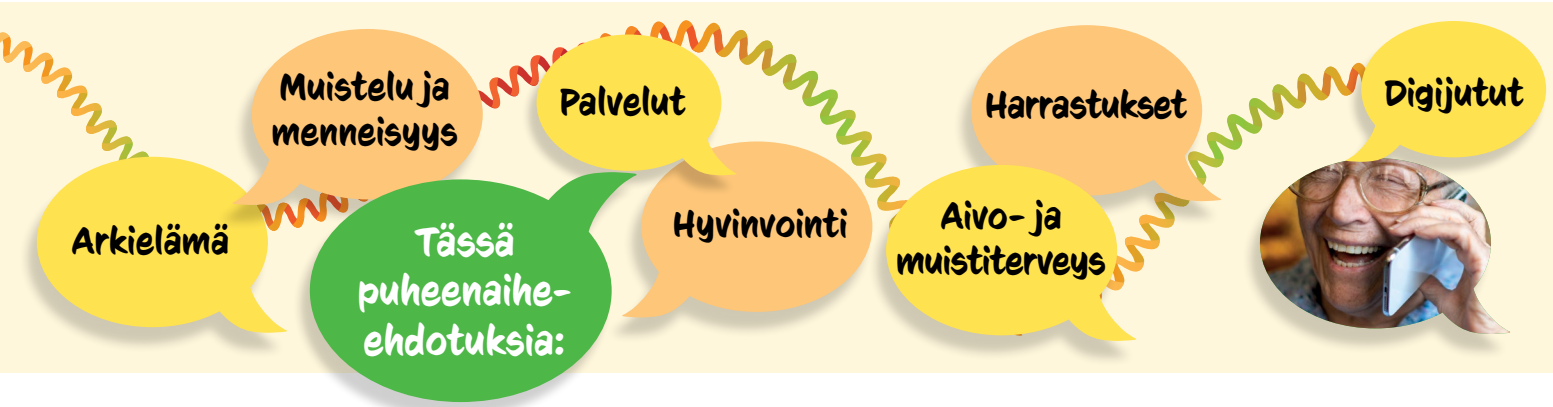
78 % vabatahtlikest ütles, et **vabatahtlik tegevus vähendas nende stressitaset.**

96 % vastanutest teatas, et **vabatahtlik tegevus rikastas nende elu.**

Ootame Sind Jututtaja - telefoniseltsi pakkuma!

Kas oled huvitatud vestlusest vanemaealsetega? Kas soovid teha vabatahtlikku kaugtööd? Kas otsid sisukat tegevust? Kas soovid õppida uusi asju ja kohtuda uute inimestega? Kas Sulle meeldib helistada inimestele ja oled hea suhtleja? Kas soovid arutada teile olulistel teemadel oma emakeeles? Või tead mõnda üksikut inimest, kellele tahaksid helistada ja tema meeleolu tõsta?

Meie jaoks tähendab vabatahtlik tegevus oma kultuuritaustast pärit vanemaealisele inimesele aja ja telefoniseltsi pakkumist! Inimesed aitavad üksteist mitmel viisil. Näiteks võivad vajada abi teie enda pere, sugulased või sõbrad. Soomes on palju inimesi, kes tunnevad end üksikuna ja ihkavad rääkida erinevatel teemadel oma emakeeles.



Jututtaja – tegevus ehk telefoni teel seltskonna pakkumine tähendab seda, et räägid vanemaealisega kord nädalas umbes pool tundi koos valitud teemadel. Teemad ja kõneajad lepите eelnevalt kokku koos telefoniselti saajaga.

Vabatahtliku töö pikkus on 8–10 kõnet. Teemadeks võivad olla näiteks aju- ja mälu treening, koostegemine ja kogemuste jagamine või lihtsalt kellegi teise ära kuulamine, toeks olemine ja tuju tõstmine telefonisuhtluse abil.

Enne telefoniselti saajale helistamist saad meie poolt koolituse ja vajalikud materjalid. Toetame kõnede õnnestunud läbiviimist.

Oleme sulle toeks sinu teel toredaks jututtajaks!

Meilt saad:

- koolituse ja toetuse
- võimaluse kuuluda imelisse Jututtaja võrgustikku
- Jututtajate kogemusnõustamist
- iganädalase uudiste jagamise digiplatvormidel
- vajadusel toetus helistamisel
- Jututtaja koolituse tunnistuse

Võtke ühendust! Anname hea meelega lisainfot!

KONTAKTANDMED

Ann-Ly Palosaari

ann-ly.palosaari@mukes.fi

tel +358 40 025 1222

"Jututtaja-koolitus on suurepärane võimalus õppida uusi asju ning teha sisukat ja jõuduandvat vabatahtlikku kaugtööd kus iganes Sa ka ei viibi. Jututtajana on Sul võimalus pakkuda oma keele- ja kultuurigruppi kuuluvale vanemaealisele turvatunnet ja vähendada üksindust. Üheskoos on teil hea võimalus teineteise elu rikastada. Telefonivestluse eesmärk on arutleda vastastikku huvitavatel teemadel ning vabatahtlikuna oled Sa mitte ainult kuulaja, vaid ka aktiivse vestluskaaslase rollis. Nii leiate koos huvitavaid teemasid, et minevik ja tulevik kohtuksid ning nende vahel tekiks side. Jututtaja-koolitus annab vahendid telefoniselti edukaks elluviimiseks. Samuti saad kõigi kõnede ajal meepoolset tuge ja abi."

**Heade soovidega,
Jututtaja-projekti meeskond**



Kulttuurinen Moninaisuus -Muistikeskus ry MUKES on 2020. aastal asutatud organisatsioon, mis edendab kultuuritundlikku mäletööd ja erinevate organisatsioonide koostööd, et parandada keele- ja kultuurivähemustesse kuuluvate vanemaealiste inimeste olukorda Soomes.

www.mukes.fi

Kulttuurinen
Moninaisuus
-Muistikeskus ry

MUKES.fi

