



Helin kesä 2022 – Ilmassa nyt

Järjestöjohtaja Mervi Puolanne

Heli kesän tavoitteet

- tukea hallituksen jäsenen hyvinvointia antamalla eväitä yhdistyksen me-hengen rakentamiseksi
- antaa eväitä huomata luonto mahdollisuutena ja voimavarana yhdistyksen toiminnassa
- oppia yhteisöllisiä tapoja käsitellä ympäristötunteita pohtimalla luontoyhteyttä, ilmastonmuutosta ja maapallon ekologista tilaa.



Vapaaehtoistyö.fi -verkkopalvelun kysely 2021

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää vapaaehtoistoiminnan tuottamia hyvinvointivaikutuksia ja merkitystä vapaaehtoisen elämään

	Naiset	Miehet	Muu / en halua kertoa	Yhteensä
Kaikki vastaajat	n=855 (75 %)	n=271 (24 %)	n=12 (1 %)	n=1138
Säännöllisesti osallistuvat	n=498 (76 %)	n=151 (23 %)	n=6 (1 %)	n=655 (57,6 % vastaajista)
Ikäjakauma	15-88 vuotta	23-90 vuotta	14-74 vuotta	14-90 vuotta
Keski-ikä	62 vuotta	64 vuotta	45 vuotta	62 vuotta
Paikkakunnat Suomessa	83	65	9	105

Vapaaehtoistyö.fi -verkkopalvelun kyselyn 2021 tuloksia

Vapaaehtoistyö edistää osallistujan

- hyvinvointia
- osallisuutta
- merkityksellisyyden tunnetta.

Väittämä	Samaa mieltä (kaikki)	Samaa mieltä (säännöllisesti osallistuvat)
Olen oppinut uusia taitoja vapaaehtoistyössäni	69,4 %	74,2 %
Olen voinut hyödyntää tai kehittää osaamistani vapaaehtoistyössä	72,4 %	77,0 %
Vapaaehtoisuus on lisännyt sosiaalisia kontaktejani	71,8 %	76,2 %
Vapaaehtoisuus on vähentänyt kokemaani yksinäisyyttä	48,7 %	49,5 %
Vapaaehtoistyön avulla vaikutan minulle tärkeisiin asioihin	71,4 %	73,7 %
Vapaaehtoistyöstäni on hyötyä yhteiskunnalle	75,7 %	77,6 %
Vapaaehtoistyötäni arvostetaan	71,7 %	75,4 %
Vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti omaan elämäni	74,8 %	77,5 %
Vapaaehtoisena toimiminen on ollut hyödyksi minulle	70,6 %	74,3 %
Vapaaehtoistyö on saanut minut kokemaan merkityksellisyyden tunnetta	75,2 %	77,9 %
Haluan toimia vapaaehtoisena jatkossakin	76,2 %	79,1 %
Olen työllistynyt vapaaehtoistyöni avulla	18,5 %	18,6 %

Tartuta Helin kesän henki ja tunnelma

Osoita arvostusta, sillä tuottaa merkityksellisyyden kokemuksia.

Ota kaikki mukaa, se lisää yhteisöllisyyttä.

Ole reilu.

Yllätä ystävällisellä teolla.



Sitä on nyt ilmassa! –toinen painos

- Review –katsaus ilmastomuutoksen vaikutuksista hengitysterveyteen
- Planetary Health
- Helsingin julistus joulukuussa 2019
(Europe that Protects: Safeguarding our Planet, Safeguarding our Health)



Koronasta kuntoon –hanke 2022-2024

- **Koronasta kuntoon -avoimella verkkokurssilla** saa tietoa pitkittyneistä koronaoireista sekä niistä toipumisesta. Kurssin aiheina ovat mm. turvallinen liikkuminen ja liikunta, rasituksensieto ja omaseuranta, rentoutuminen ja hengitys, itselle tärkeiden asioiden vahvistaminen, sosiaaliturva ja palvelut sekä usein kysytyt kysymykset.
- **Koronasta kuntoon –intensiiviverkkokurssilla (8 vko)** syvennyttään avoimen kurssin teemoihin. Kurssilla järjestetään asiantuntijoiden ohjaamia ryhmätapaamisia verkossa.
- **Koronasta kuntoon -verkkovertaisryhmissä (6 kk)** osallistujat voivat jakaa omia kokemuksiaan ilman paineita tai odotuksia, tasavertaisesti muiden kanssa. Vertaisohjaajat koulutetaan.

Toimintaa kehitetään yhdessä osallistujien kanssa

www.koronastakuntoon.fi



Haiku

Japanilainen kolmisäkeinen runo, jossa on 17 tavua.

- Tavut on jaettu säkeiksi suhteessa 5-7-5.
- Aiheet liittyvät luontoon.
- Runot ovat asultaan pelkistettyjä, mietelauseenomaisia.
- Kirjoitetaan kolmelle vaakariville.



***Kuuset rinteessä.
Tuuli humisee puissa.
Tuulen hyväily.***



Oi, linnanmuurit

Vesi virtaa hoi

Kuka perään ui.

Nuottiviivasto

Sähkölinjasto

Heikki hevosella leikki.

A photograph of a forest scene. In the foreground, several birch trees with white bark and dark lenticels stand prominently. To the left, a low stone wall is partially visible. In the center-right, a large, rusty metal wheel, possibly a carriage wheel, is leaning against the trees. The background shows a lush green field and a small building with a red roof in the distance. The sky is overcast.

**Saapuvat sateet.
Viserrys ja pärinä
Odotus kesän.**