Kehitämme reumayhteisöä

Jäsenestä vapaaehtoiseksi – miten innostamme mukaan?

Teemana tekijät:
Aamupäivänä aikana keskitytään vapaaehtoistoiminnan aktivoimiseen yhdistyksessä!

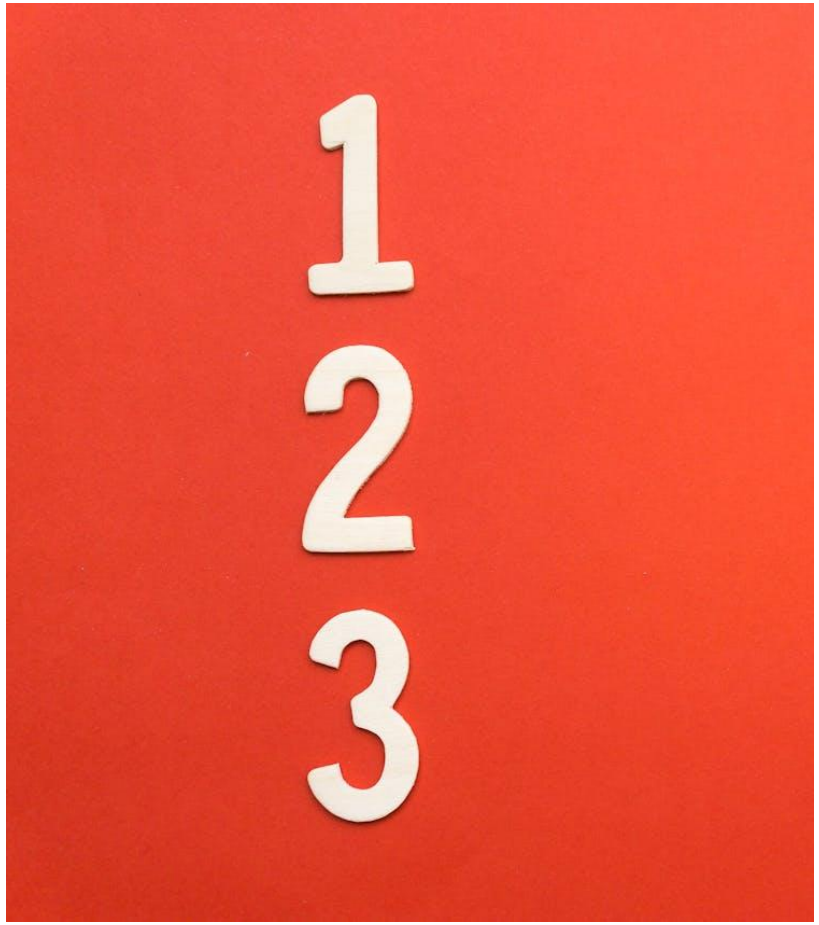


Minun yhdistykseni SUPERVOIMA

Tutustumistehtävässä jokaisella oli puoli minuuttia aikaa esittäytyä ja kertoa muille pöydässä istuville yksi asia, josta on omassa yhdistyksessään ylpeä.

Yhdistysten kolme suurinta haastetta seuraavan viiden vuoden aikana

1. Ikääntyminen vaikuttaa kaikkeen
2. **Toiminta nojaa liian monessa yhdistyksessä vain harvoihin ihmisiin**
3. Talous kiristyy samalla kun toiminnan vaatimukset kasvavat



Lähde: Reumaliiton yhdistyskysely 2026

Mikä edistää yhdistyksenne toimintaa?

Toiminta nojaa **aktiivisiin ihmisiin**.

- aktiiviset jäsenet
- sitoutuneet vapaaehtoiset
- toimiva hallitus
- osallistuminen tapahtumiin ja kokouksiin

”Aktiivinen jäsenistö, erityisesti se ydinjoukko, joka ottaa osaa kaikkiin järjestettyihin tapahtumiin.”
”Hyvä yhteishenki auttaa, toimijat pysyvät aktiivisina.”
”Hallituksen jäsenten sopiva vaihtuvuus.”
”Uudet vapaaehtoiset, jotka tuovat uusia ideoita ja ajatuksia toimintaan ja tukevat toiminnan jatkumista.”



Lähes puolet suomalaisista osallistuu vapaaehtoistoimintaan

46 % kertoi vuoden 2026 kyselyssä tehneensä vapaaehtoistyötä edeltävän vuoden aikana.

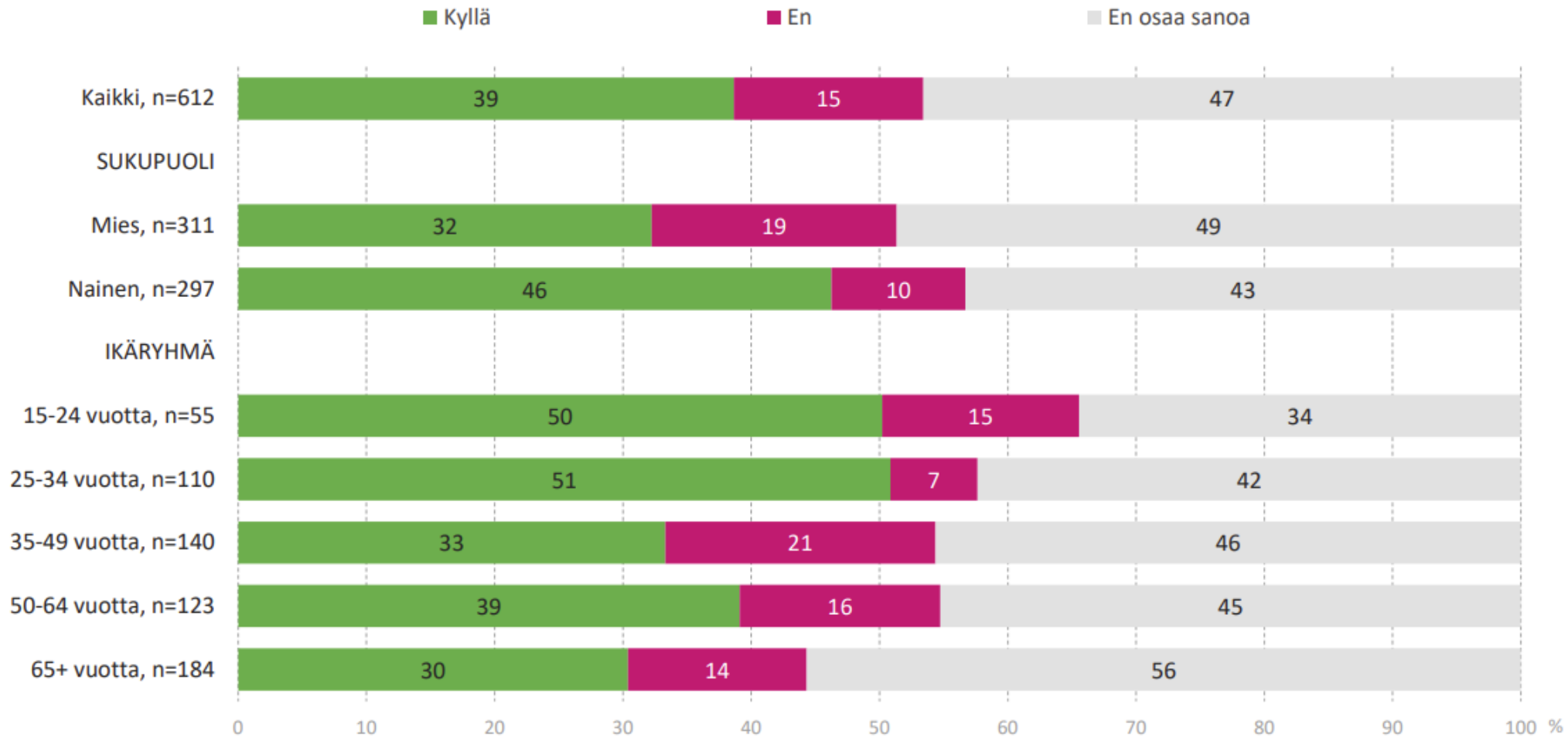
44% aikoi aikoi kolmen vuoden kuluttua kysymishetkestä tehdä saman verran ja 20 % enemmän kuin kysymishetkellä.

Lähteet: Vapaaehtoistyö Suomessa -kysely 2024 ja 2026, tilaajana Kansalaisareena, Kirkkohallitus ja Opintokeskus Sivis ja toteuttajana Taloustutkimus. Vastaajina on edustava otos suomalaisia, eli tulokset kertovat aiheesta väestötasolla.

Yhdistykset ja järjestöt ovat suosituin paikka vapaaehtoistoiminnalle

Reilusti yli puolet kaikkeen erilaiseen vapaaehtoistoimintaan osallistuneista (58 %) on toiminut jonkin yhteisön organisoimana (ei siis itsenäisesti, vaan niin että joku taho on tarjonnut tehtävän). Myös tulevaisuudessa valtaosa suomalaisista haluaa osallistua jonkin yhteisön järjestämään vapaaehtoistoimintaan. Järjestöt, yhdistykset ja seurat (ei esim. kunta tai seurakunta) nähdään selkeästi tärkeimpinä vapaaehtoistoiminnan järjestäjinä: kaikista vastaajista 82 % aikoo suosia näitä tahoja.

Haluaisitko osallistua vapaaehtoistoimintaan, jos pyydettäisiin mukaan?



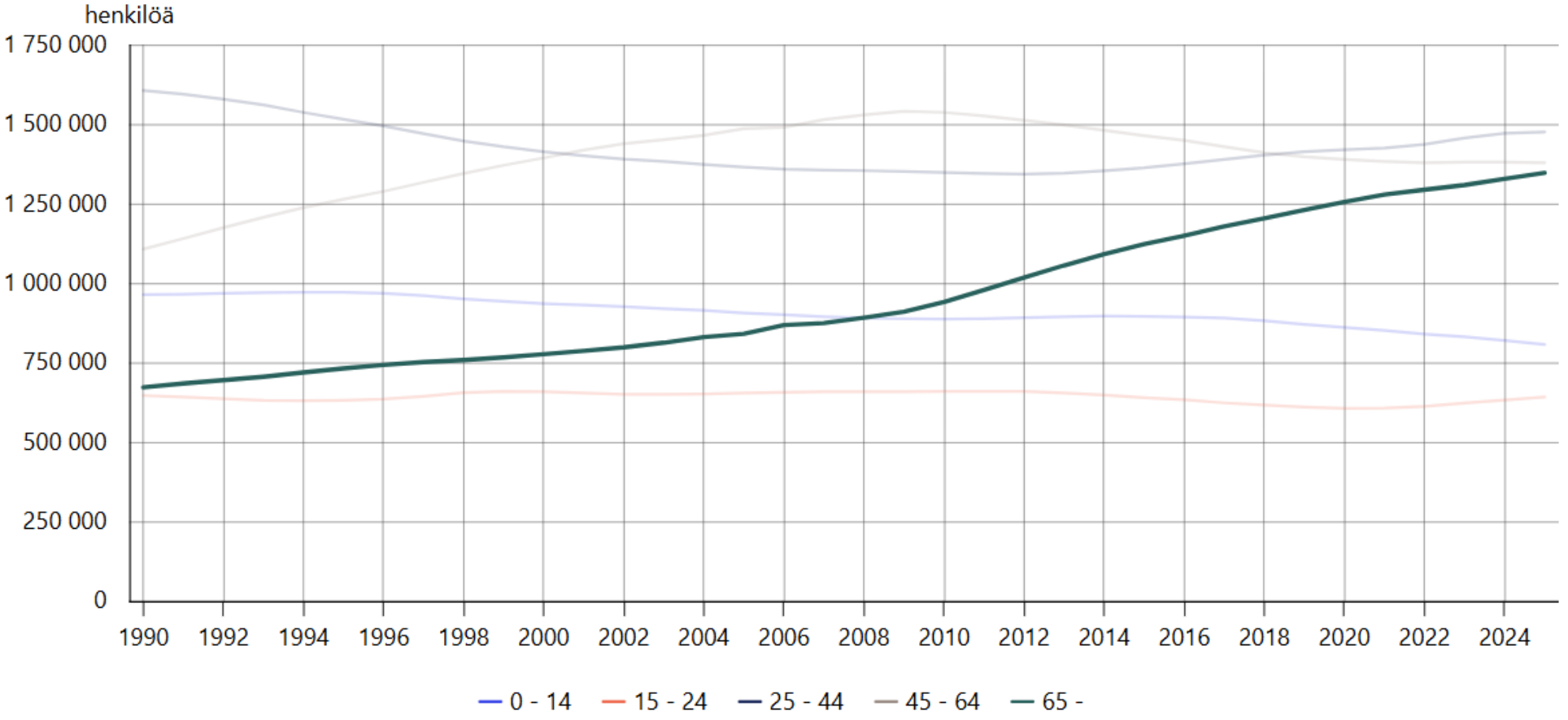
n=tehnyt vapaaehtoistyötä yli 12 kuukautta aiemmin tai ei lainkaan

Niistä jotka eivät osallistu vapaaehtoistoimintaan noin kaksi viidestä haluaisi osallistua, jos heitä pyydettäisiin. Kääntäen: syy sille, että ei ole mukana, on usein se, että ei ole pyydetty henkilökohtaisesti.

Yli 65-vuotiaiden halu osallistua vapaaehtoistoimintaan pyydettäessä on kasvanut: 30 % vastanneista 65-79 -vuotiaasta vastasi vuosien 2024 ja 2026 tutkimuksissa haluavansa osallistua, jos pyydettäisiin (aiemmissa tutkimuksissa heidän osuutensa tässä oli pienempi).

1.4.2026 **Väestö ikäryhmittäin 1990-2025**

Väestö ikäryhmittäin 1990-2025

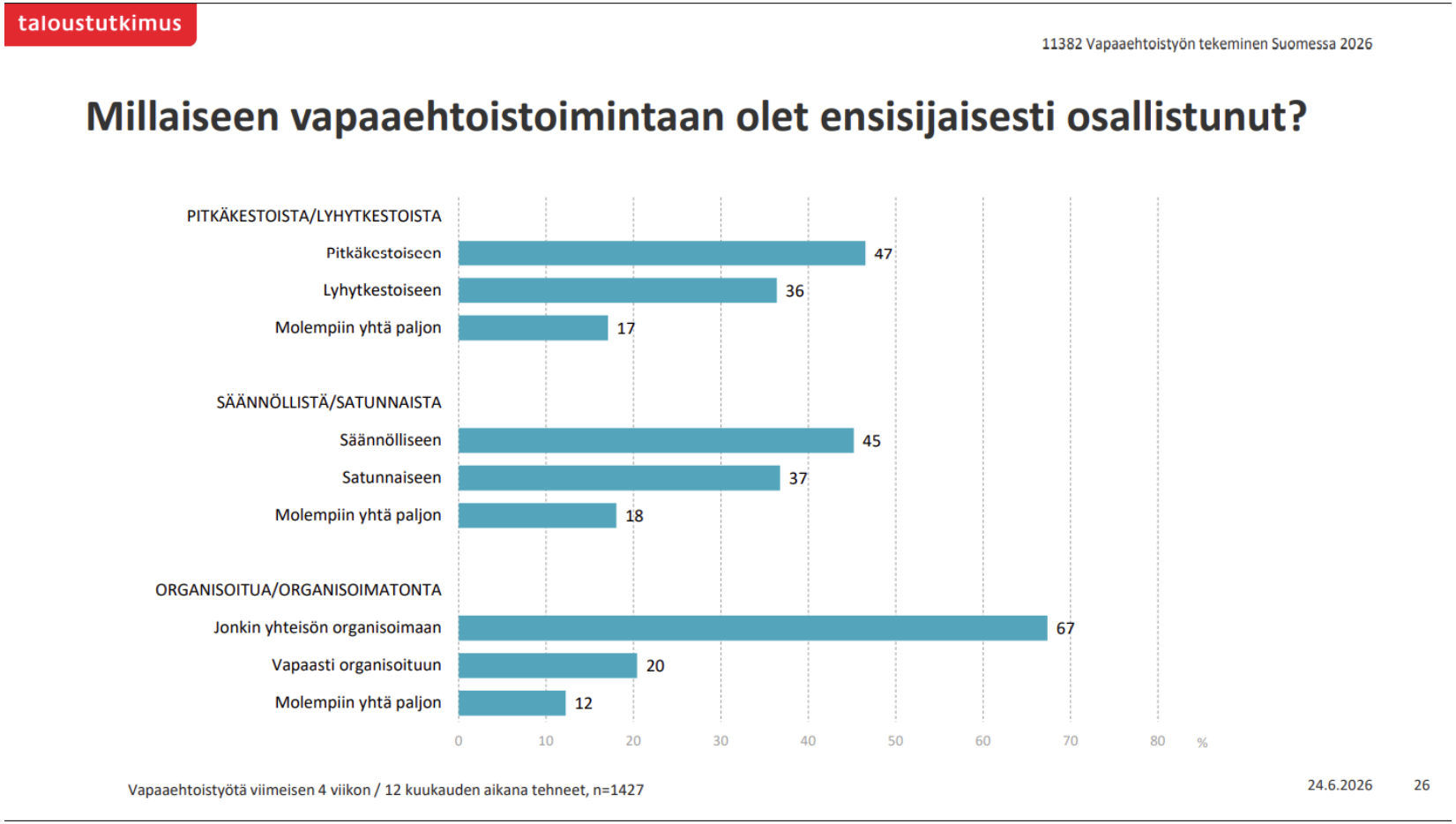


Päivitetty: 1.4.2026
Lähde: Tilastokeskus, väestörakenne

Ikääntyminen nähdään usein haasteena ja monessa asiassa se sitä onkin. Ikääntyminen voi vapaaehtoistoiminnan kannalta olla myös mahdollisuus: kaikki ikääntyvät, myös ne jotka parhaillaan ovat työelämässä, mutta vaikkapa viiden vuoden kuluttua jo eläkkeellä. Yli 65-vuotiaiden osuus Suomen väestöstä on kasvanut tasaisesti 90-luvulta saakka. Ja kuten edeltävällä dialla nähtiin, tämänhetkiset eläkkeelle jääneiden kiinnostus lähteä vapaaehtoistoimintaan mukaan pyydettäessä on ollut kasvussa pidempään.

Lyhytkestoisiin ja satunnaisiin vapaaehtoistehtäviin osallistuminen kiinnostaa

Edelleen vain pitkäkestoisia ja säännöllisiä tehtäviä tekee suurempi osa. Lyhyiden kertaluonteisten tehtävien osuus on kuitenkin myös suuri.



Mikä helpottaisi osallistumistasi vapaaehtoistoimintaan? 1(2)



Kaikkeen emme voi vaikuttaa: emme voi muuttaa ihmisten omaa elämäntilannetta tai terveyttä suoraan. Mutta osaan voimme vaikuttaa: tarjota välillä myös lyhytkestoisia ja kertaluonteisia tehtäviä, kuvailla myös pitkäkestoisista tehtävistä kauanko se vie aikaa ja viestitään paljon kaikista tarjolla olevista tehtävistä.

Kysymyksiä jäsenelle

- ”Voisitko olla loppuelämäsi tämän yhdistyksen puheenjohtaja? Vuosikokous on huomenna.”
- ”Hei etkös sinä tykkää lukea runoja? Voisitko ehdottaa kirjallisuuspiirin tapaamiseen jotain suosikkiteostasi ja tulla kertomaan siitä johonkin tämän kevään tapaamiseen?”

→ Pienten tehtävien kautta on helpompi koukuttua yhdistyksen toimintaan, ja sitten ajan saatossa kasvaa isompiin tehtäviin!

Mitkä tekijät ovat sinulle merkityksellisiä, jos mietit millaisen yhteisön vapaaehtoistoimintaan haluaisit osallistua?



Eniten tehdään auttamistyötä ikäihmisten parissa. Ihmiset haluavat auttaa toisia konkreettisesti. Lisäksi he haluavat porukkaan, jossa on heidän itsensä kaltaisia ihmisiä ja jossa he kokevat olevansa tervetulleita. Näiden ohella he kaipaavat vaikuttavaa toimintaa, josta voivat olla ylpeitä. Reumayhdistyksissä on mahdollisuus näihin kaikkiin!

Kaikki vastaajat, n=1045

Myös meidän vapaaehtoistoimintamme kiinnostaa!

- **2259 vapaaehtoista koko reumayhteisössä**
- Yhdistyskyselyssä oman yhdistyksen hallituksen työskentelylle annetut arvosanat olivat hyviä: 88 % antoi arvosanan 7–10
- 63 yhdistykseen liittyi vuonna 2025 jäseniä, jotka jo liittyessään kertoivat olevansa valmiita toimimaan vapaaehtoisena

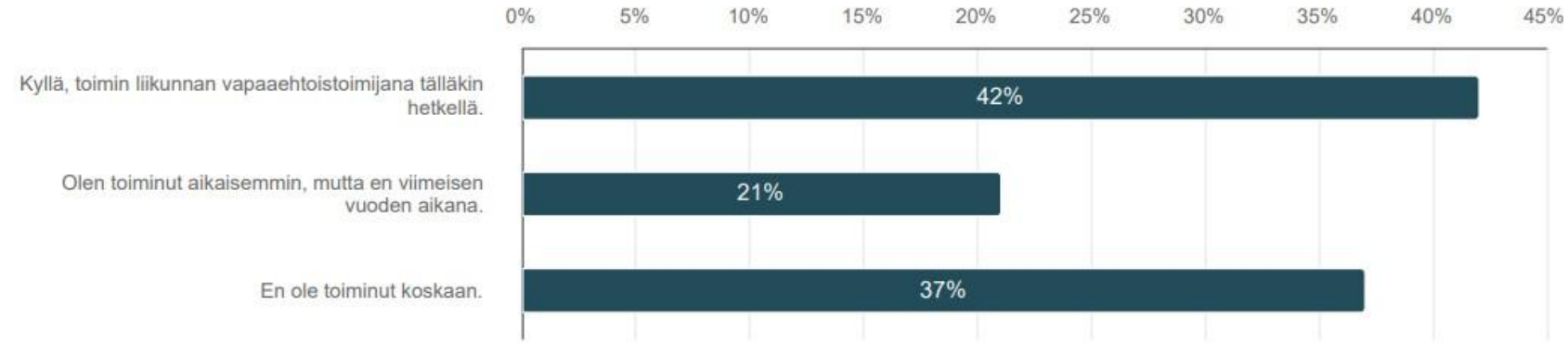


Yhteisöllisyys

Myös meidän yhdistystemme vapaaehtoistoimintaan tulee uusia kiinnostuneita!

3. Oletko toiminut aikaisemmin liikunnan vapaaehtoistoimijana? Tällä tarkoitetaan tehtäviä, joissa olet vapaaehtoisena osallistunut yhdistyksen liikuntatoiminnan suunnitteluun ja/tai toteuttamiseen esimerkiksi ohjaajana, tapahtumajärjestäjänä tai muissa tukitehtävissä.

Vastaajien määrä: 57



	n	Prosentti
Kyllä, toimin liikunnan vapaaehtoistoimijana tälläkin hetkellä.	24	42,1%
Olen toiminut aikaisemmin, mutta en viimeisen vuoden aikana.	12	21,1%
En ole toiminut koskaan.	21	36,8%

Liikettä ja hyvinvointia +65 –vuotiaille –hankkeen koulutuksiin osallistuneista 37 % ei ollut koskaan toiminut liikunnan vapaaehtoistoimijana, opetteli uuden toimintamuodon ja halusi tulla mukaan toimintaan vapaaehtoisena. Sama ilmiö on nähty myös muissa hankkeissa ja toimintamuodoissa aiemmin: esimerkiksi Reumatroppi-hankkeessa ja Vertaisnurkka-toiminnassa.

Miten otamme uudet vastaan vapaaehtoisiksi?

”Meillä on jo kukkienkastelija.”

”Eihän kukaan meistä tunne tätä henkilöä ennestään.”

”Meidän yhdistyksessä ei ole koskaan käyty lumikenkäilemässä, miten tämä liittyy meihin?”

”Kasvivärjäys ei kiinnosta ainakaan minua, en haluaisi osallistua.”

Pikaporina pöytäseurueessa:

Mitä ajatuksia esimerkeistä herää?

Miten voisimme toimia vastaavassa tilanteessa?



Yhdenvertaisuus





Mitä siis opimme?

1. Näytä että meillä on kiva porukka
2. Paloittele tehtävät pieniin, myös kertaluonteisiin osiin
3. Kutsu mukaan henkilökohtaisesti



Jatketaan yhteiseen työskentelyyn!

1. Osaaminen ja kiinnostukset – mitä jo tiedämme?
2. Ideoidaan minitehtävä ja suunnittellaan sen toteutus!

Mitä yhdistyksissä jo tehdään? Poimi kaverilta uusi idea!

Talkoot, vertaiskahvittelu, sydänkerho, käsityökerho, uinti, vesijumppa, kuukausitapaaminen, venyttely, jumpparyhmä, kesäretki, konsertti, puistojumppa, reumaleidit, kuntosalivuoro, tuolijumppa, allasjumppa, reumajumppa, **jooga**, body bow, reumailta, askartelukerho, vertaistukiryhmä, **sauvakävelyryhmä**, matkojen, retkien ja vierailujen järjestäminen, teatterireissu, lihaskuntoryhmä, jäsenilta, bingo, lukupiiri, porinapiiri, teemailta, seniorikerho, **valokuvausryhmä**, kahviotoiminta, muistiryhmä, boccia, **nypläysryhmä**, myyjäiset, päiväkahvikerho, lastentapahtuma, kädentaitoryhmä, pilates, vesivoimistelu, keilaus, **käsiparafiinikerho**, leskiryhmä, vammaisten ryhmä, **disko**, eläkeläisten harrastekerho, asiantuntijaluento, verkkoryhmä, ohjaus ja neuvonta, tukipuhelin, nettiopastus, Reumatroppi-ryhmän ohjaus, sosiaaliturvaneuvonta / avustus hakemuksissa, geokätköily, kantelekerho, **hyönteishotellien rakentaminen ja myynti**, taimien kasvatus ja myynti, miesten kulinaariklubi, tuetut lomat, retkeily, vaikuttaminen kunnan neuvostoissa, henkilökohtainen vertaistuki, tanssit, juhlat, iltamat, **geokätköily**, saunajooga, ratsastus, vastaanottojen järjestäminen, somelähettiläät, ulkoilupäivä, saunailta…

1. Keskustelutehtävä pöytäryhmässä

Mistä reumayhdistysten nykyiset jäsenet ovat kiinnostuneita?

Mitä osaamista jäsenillä todennäköisesti on?

Miten näitä voisi selvittää?

Edellisillä Hallitustreffeillä tehtiin tehtävänkuvauslomakkeita hallitusrooleista, nyt keskitytään muihin vapaaehtoistehtäviin. Miten saamme mukaan myös ne, jotka eivät vielä ole toiminnassa?

2. Suunnittelutehtävä oman yhdistyksen kanssa

Jaa muille, mitä ajatuksia heräsi edellisessä keskustelussa ja suunnitelkaa yhdessä yksi minitehtävä!

Apukysymyksiä ideointiin:

- Mitä jo tiedämme jäsenistön toiveista? Miten niitä voisi selvittää lisää?
- Minkä asian, jonka nyt tekee hallitus, voisi tehdä kuka vain, mihin ei todellisuudessa tarvita hallituksen jäsenyyttä?
- Ketä yhdistyksen jäseniä tulee mieleen, ketä voisi kutsua mukaan? Miten heitä voisi pyytää mukaan?

Kirjoittakaa etenemissuunnitelma paperille!

Suunnitellaan pieni vapaaehtoistehtävä (esimerkki)

Tehtävän otsikko: Sukan kantapää

Mitä käytännössä tapahtuu, mikä on tehtävän sisältö? Vapaaehtoinen opettaa halukkaille sukan kantapään neulomisen.

Missä ja milloin tehtävä tehdään? Yhdistyksellä on käsityökerho, jonka kevätkaudelle kaivataan lisää ohjelmaa. Kerho kokoontuu kuun ensimmäinen maanantai yhdistystalolla.

Mitä pitää osata? Neuloa itse.

Ketä tai keitä kysytään? Leena on hyvä neulomaan.

Kuka esittää pyynnön ja miten? Leena käy vesijumpassa. Hallituksen jäsenistä Pirkko käy samassa ryhmässä. Hän lupaa jutella Leenan kanssa, kun he näkevät seuraavan kerran.

Kuka ohjeistaa vapaaehtoisen kun hän lupautuu? Pirkko lähettää yhteisen sähköpostin käsityökerhon ohjaajalle ja Leenalle ja pyytää että he sopisivat aikataulun ja ohjaaja kertoisi miten tilaan tullaan, ketä on todennäköisesti paikalla ja mitä välineitä heillä on jo mukanaan.

Kuka kiittää ja kutsuu mukaan seuraavaan asiaan? Hallituksen puheenjohtaja Maija laittaa Leenalle jälkikäteen viestin, kiittää ja kysyy samalla, pääseekö hän mukaan kevätkokoukseen, jossa kuulisi mitä muuta yhdistyksessä on tehty. Kokouksessa hallituksen jäsenet juttelevat Leenan kanssa ja painavat mieleen, mistä muusta hän on kiinnostunut.

Mikä on parasta meidän yhdistyksessämme?

Palauta mieleen oman yhdistykseksi supervoima, eli mitä kerroit aamulla muiden yhdistysten jäsenille: mistä olet omassa yhdistyksessäsi ylpeä?

Mitä muuta myönteistä aamupäivän aikana on tullut mieleen?

KIRJOITA LAPULLE!
Älä näytä vielä muille.

Päivän päätteeksi terveiset saatiin mukaan seuraavaa hallituksen kokousta varten.





Kiitos