

Tehtävä kuvauksia Vapaaehtoistehtävistä:

- **Vertaisohjaajana Unitupa-vertaisryhmissä kasvokkain tai verkossa**

Vertaisohjaajana toimimiseen saat koulutuksen Uniliitolta, jossa opit toiminnan säännöt ja periaatteet ja saat tarvittavat työkalut ja osaamisen vertaistukiryhmien ohjaamiseen.

Vertaisohjaajan tehtäviä ovat

- Luoda verkkovertaistukiryhmiin linkki zoomiin yhdessä Uniliiton tai jäsenyhdistyksen kanssa. Usein sen saa suoraan Uniliitolta.
- Tulla paikalle paikanpäälle tai verkkoon ajoissa ja toivottaa vertaistukiryhmän osallistujat tervetulleiksi.
- Kerrata säännöt joka Unitupa-vertaisryhmän alussa ja huolehtia siitä, että kaikki halukkaat saavat puheenvuoron.
- Esittää herätteleviä kysymyksiä tarvittaessa ryhmälle, nämä kysymykset saat koulutuksessa.
- Lopuksi kerätä sähköisen linkin tai tulosteiden muodossa palaute ryhmäkerrasta, kiittää osallistujia ja muistutella yhdistyksen muusta toiminnasta ja Uniliitosta saatavasta tuesta ja avusta.
- Ryhmän jälkeen toimittaa kävijä tiedot ja paperiset palautelomakkeet kasvokkain toteutetusta ryhmästä Uniliittoon.

Ohjaaja sulkee lopuksi verkkotilaisuus tai huolehtii, että kasvokkaisen tapaamisen jälkeen tila jää siistiksi.

- **Tapahtumissa toiminnan esittelijänä toimiminen**

Saat tehtävään perehdytyksen uniyhdistyksestä.

Tapahtuman järjestämiseen osallistuvat vapaaehtoiset

- Ilmoittautuvat tapahtuman järjestäjiksi ja toteuttajiksi hyvissä ajoin.
- Kokoontuvat suunnittelemaan tapahtumaa yhteisesti.
- Hakevat tarvittavat materiaalit Uniliiton toimistosta hyvissä ajoin.
- Paikan päällä esittelypöytä järjestetään siistiksi ja tapahtumassa yhdistyksestä ja sen toiminnasta kerrotaan yhteisesti sovitusti ja jaetaan materiaalia yhdistyksestä, mutta myös Uniliitosta.
- Usein tapahtumassa on useampi vapaaehtoinen mukana, joten yksi yhdistyksen vapaaehtoisia.

- Tilaisuuden jälkeen tapahtumapaikka jätetään siistiksi ja palautetaan jakamatta jäänyt aineisto Uniliiton toimistoon. Uniliitolle ilmoitetaan tilaisuudessa kohtaamasi ihmisten lukumäärä tilastointia varten.

- **Toivo-vapaaehtoinen ja chat -vapaaehtoinen**

Toivo-sovellus on OLKA toiminnan vapaaehtoistoiminnan app, jonka voit asentaa puhelimeesi ja toimia vertaistukijana kotisohvaltasi juuri silloin kun se sinulle itse sopii. Saat koulutuksen sekä Toivo-sovelluksen käyttämiseen OLKA -toiminnan Toivo-sovelluksen asiantuntijoilta että vertaistukijana sovelluksessa toimimiseen Uniliitolta. Lisää TOIVO-sovelluksesta: <https://olkatoiminta.fi/toivo/>

- **Someviestinnän vapaaehtoinen**

Saat Uniliitolta perehdytyksen someviestintään.

- Someviestintää tehdään Uniliiton tai uniyhdistyksen sääntöjen, arvojen ja toimintaperiaatteiden mukaan yhdessä sovitusti.
- Someviestintä voi olla esimerkiksi:
- videoiden tai kuvien tuottamista ja videoiden tekstittämistä.
- podcastien tekemistä.
- somemainosten tekemistä.
- somepostausten jakamista.
- somekampanjoihin osallistumista omalla luontaisella tavallasi.

- **Jäsenyhdistysten jäsenkirjeiden tuottaja**

Saat perehdytyksen tehtävään Uniliitolta.

- Jäsenkirjeissä kerrotaan uniyhdistyksen toiminnasta ja ajankohtaisista asioista sekä vinkataan Uniyhdistysten toimintaan.
- Valmiit tekstit hyväksytetään uniyhdistyksen puheenjohtajalla.
- Hyväksytyt tekstit toimitetaan Uniliittoon, josta ne lähetetään jäsenistölle CRM:n kautta.

- **Webinaarien järjestäjänä toimiminen**

Saat perehdytyksen Uniliitolta ja uniyhdistykseltä.

- Webinaarien aiheet ideoidaan yhdessä.
- Webinaaria voi tulla toteuttamaan myös uniyhdistyksen jo määrittelemästä aiheesta.
- Yhteisesti sovitaan kuka on yhteydessä webinaarin puhujaan, kuka kirjoittaa pienen tekstin ja kuvan markkinointia varten, kuka ”juontaa” webinaarin ja kuka

tarkkailee ja kysyy luennoitsijalta osallistujien esittämät kysymykset. Kokemustoimintapuheen vuorot elävöittävät webinaareja huomattavasti. Kokemustoimijoihin saat yhteyden Uniliiton kautta.

- Webinaari toteutetaan Uniliiton Zoomilla, joten heti kun webinaari on sovittu tieto siitä Uniliitolle, joka varaa zoomin puolestasi.
- Webinaarit laitetaan näkyviin uniliitto.fi/kalenteri sivustolla, josta löytyy esittelyteksti ja linkki.
- Webinaarissa vapaaehtoiset toimivat sovittujen roolien mukaan.
- Webinaari alkaa ja loppuu sovitusti.
- Webinaarin hallinnoija auttaa mahdollisissa pulmatilanteissa.
- Webinaarin päätteeksi kiitetään kuulijoita ja hallinnoija sulkee webinaarin.
- Lopuksi ilmoitetaan webinaarikävijät Uniliittoon.

- **Kokemustoimijana toimiminen (oma kokemus unihäiriöstä tarvitaan)**

Kokemustoimijat kouluttaa Uniliitto yhteistyössä Kokemustoimijaverkoston kanssa.

Koulutuksen käynyt kokemustoimija voi halutessaan toimia tarinansa kertojana webinaareissa, tilaisuuksissa, videoilla, lehtiartikkeleissa, Uniuutisissa somessa Uniliiton kanssa yhdessä sovitusti. Lisää tietoa uniliitto.fi/kokemustoiminta

- **Yhdistyksen hallituksen jäsenenä toimiminen (puheenjohtaja, sihteeri, taloudenhoitaja varsinainen jäsen tai varajäsen).**

Saat tehtävään koulutuksen Uniliitolta.

Uniyhdistyksen hallituksessa toimiminen on luottamustehtävä, joka kestää yhdistyksen säännöissä mainitun ajan. Luottamustehtävässä on velvollisuuksia, joissa sinua sitovat yhdistyslait. Yhdistyksen luottamustehtävässä sinun tulee olla luottamuksen arvoinen ja sitoutunut tehtävään ja toimimaan oikein lakien ja säädösten mukaan. Luottamustehtävässä vaaditaan perehtyneisyyttä yhdistyksen sääntöihin, yhdistyslakiin ja säädöksiin, kokoustekniikkaan sekä kykyä ymmärtää yhdistyksen talousasioita. Pääset myös vaikuttamaan yhdistystoiminnan toteuttamiseen. Koulutus antaa sinulle kaiken muun paitsi sitoutumisen tehtävään, joka sinulla tulee olla, jotta yhdistystoiminta kukoistaa. Tukea ja apua tehtävään saa Uniliitolta. Et siis jää tehtäväsi kanssa yksin.