



Vapaaehtoistoiminnan tiedote

Syyskuu 2012

VAPAAEHTOISILLE	2
Peruskoulutukset	2
Jatkokoulutukset	9
Tapahtumat	10
TOIMINTAA ORGANISOIVILLE	16
Tapahtumat ja seminaarit	16
MUUTA TIEDOTETTAVAA	18
JOS SINULLA ON TIEDOTETTAVAA	21

Vapaaehtoisille

Peruskoulutukset

Sadut, tarinat ja niiden merkitys –työpajat infoa ilmoittautuneille

Aika: 6.9.2012, 20.9.2012 & 4.10.2012 Klo 10 - 12

Paikka: ALMA Leppävaaran monikulttuurinen toimintakeskus, Läkkipätkä 3 A, 3.krs. 02650 Espoo

Työpajoihin ovat tervetulleita Virikkeitä ja oppimista -tukea suomen kielen oppimiseen -kurssin osallistujien lisäksi aiheesta kiinnostuneet vapaaehtoiset.

Työpajojen sisältö:

6.9.2012. Mikä on satu? Milloin ne ovat syntyneet? Minkälaisia satuja on?

Mikä on niiden suhde ihmiskunnan historialliseen kehitykseen?

Minkälaisia henkilöitä esiintyy saduissa ja ketkä ovat pääosassa?

20.9. Mihin satuja käytetään? Milloin satuja kerrotaan?

Onko saduilla nykypäivänä merkitystä? Tarvitaanko satuja? Mihin?

Minkälainen omakohtainen suhde meillä on satuihin?

Minkälaisia odotuksia ja kokemuksia meillä on?

Voiko satuja ymmärtää? Miten?

4.10. Minkälaiset tekijät erottavat nykyihmisen saduista ja niiden ymmärtämisestä vai erottavatko?

Sadut ja tiede, sekä niiden seuraamukset todellisuuteen.

Voivatko sadut toimia opastajina elämässä?

Käsitlemme yhdessä eri teemoja monin tavoin; keskustellen, maalaten, askarrella...

Ohjaajat:

Marita Jauhiainen

Arja Liisa Vuorinen

Hinta: Työpajat ovat ilmaisia.

Tiedustelut: ALMA Leppävaaran monikulttuurinen toimintakeskus, puh. 09 816 30173.

Nuori nuorelle –ystävätoiminnan peruskurssi (18-29 –vuotiaille) –infoa ilmoittautuneille

Aika: Pe 07.09 Klo 17.30-20.30, La 08.09 Klo 9.30-16

Paikka: SPR Kallio-Käpylän osasto, Hämeentie 85-89, 00550 Helsinki

Ryhdy yksinäisen nuoren ystäväksi! Etsimme 18-29 –vuotiaita vapaaehtoisia, jotka haluavat toimia yksinäisen 15-29 –vuotiaan Punaisen Ristin ystäväenä pääkaupunkiseudulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ja teemoja ovat mm. Punainen Risti, ystävätoiminta, itsetuntemus ja erilaisuuden hyväksyminen, ystävä tuki eri elämäntilanteissa ja järjestön tuki vapaaehtoiselle

Hinta: Punaisen Ristin jäsenille ilmainen, muille 10€

Tiedustelut: Lisätietoja antaa Janni Koivisto: [janni.koivisto\(at\)punainenristi.fi](mailto:janni.koivisto(at)punainenristi.fi) puh. 020 701 2386.

LäksyHelppi-ohjaajakoulutus -infoa ilmoittautuneille

Aika: La 08.09 Klo 9.30-16.00

Paikka: Salomonkatu 17 B 4.krs, 00100 Helsinki

LäksyHelppi-kerho tarjoaa apua kotitehtävien kanssa pähkäileville peruskoululaisille. Läksyjen lomassa vietetään aikaa yhdessä, pelataan pelejä ja jutellaan.

Vapaaehtoisena ohjaat läksyjen tekoa ja yhdessäoloa, kuuntelet ja keskustelet, kannustat ja innostat. Sinulta ei edellytetä opettajan taitoja eikä tiettyä ikää. Riittää, että haluat auttaa ja motivoida lapsia ja nuoria käymään koulua - myös oppivelvollisuuden jälkeen.

Koulutuksessa käydään läpi läksykerhoissa toimimiseen liittyviä teemoja Punaisen Ristin periaatteista vuorovaikutukseen ja monikulttuurisuuteen.

Katso lisätietoja myös www.laksyhelppi.fi.

Hinta: Koulutus on ilmainen, mutta toivomme kaikkien LäksyHelppi -ohjaajien liittyvät Punaisen Ristin jäseniksi (www.punainenristi.fi/membership).

Tiedustelut: Lisätietoja antaa LäksyHelppi -koordinaattori Saara Oksanen: [saara.oksanen\(at\)punainenristi.fi](mailto:saara.oksanen(at)punainenristi.fi), puh. 020 701 2366.

Avustajaksi nuorten kahvilaan

Aika: La 15.09 Klo 12-17

Paikka: Espoonlahden seurakunnan nuorten tila Sode, Soukantie 14 02360 Espoo

Olarin ja Espoonlahden seurakunnissa toimii nuorisotyön avoin nuorten tila ja -kahvila. Tarvitsemme mahtavien nuortemme tueksi ja kasvatusavuksi suurella sydämellä ja napakalla rajojen asettamistaidolla varustettuja aikuisia. Koulutus järjestetään 15.9 Espoonlahden seurakunnan nuorten tila Sodessa.

Hinta: Koulutus on maksuton.

Tiedustelut: Ilmoittautuminen viimeistään 9.9. [suvi.kaikkonen\(at\)evl.fi](mailto:suvi.kaikkonen(at)evl.fi) (Oлари), puh. 040 546 5197 tai [sami.hiltunen\(at\)evl.fi](mailto:sami.hiltunen(at)evl.fi) (Espoonlahti), puh. 040 502 6080.

Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -perehdytyskoulutus

Aika: Ti 18.09 Klo 17-20

Paikka: Matinkylän Kylämaja, Matinkatu 7, 02230 Espoo

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri on aloittanut vuonna 2011 Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminnan, jonka tavoitteena on edistää maahanmuuttajaäitien kotoutumista ja kielenoppimista. MLL Uudenmaan piiri etsii jälleen vapaaehtoisia suomea puhuvia naisia ystäviksi maahanmuuttajaäideille.

Ystäväksi maahanmuuttajaäidille perehdytyskoulutus järjestetään 18.9. Matinkylän Kylämajassa klo 17-20. Katso lisää toiminnasta [täältä](#).

Tiedustelut: Ilmoittautuminen [jaana.ritola\(at\)mll.fi](mailto:jaana.ritola(at)mll.fi), puh. 044 202 9688. Ilmoittautua voi niin pitkään kun osallistujapaikkoja on jäljellä (Kylämajaan mahtuu n. 25 osallistujaa).

Hyvinvointitreeneit - kurssi

Aika: Syksyllä 2012, joka keskiviikko kello 12 – 13.30 ALMA:ssa 19.9 - 28.11., 10 kertaa

Paikka: Monikulttuurinen toimintakeskus ALMA Lakkisepänkuja 3 A, 3. kerros, 02650 Espoo
Kurssi on tarkoitettu maahan muuttaneille naisille ja aiheesta kiinnostuneille vapaaehtoisille

Kurssin teemat:

liikunta, terveellinen ruoka, ruoanlaitto, kulttuuri...
voit myös itse vaikuttaa kurssin sisältöön!
Tutustumiskeskustelut kurssihakijoille
pidetään Almassa keskiviikkona 12.9. klo 12.

Kurssin vetäjinä toimivat Arja/ALMA, Riikka/EMY ry ja Mervi/Espoon työväenopisto.

Hinta: Kurssi on ilmainen.

Tiedustelut: . (Hakuaika päättyy 7.9.) Lisätietoja ja kurssille hakeminen: Riikka Koola Jenni Rönberg
[riikka.koola\(at\)emy.fi](mailto:riikka.koola(at)emy.fi), puh. 050 367 2676, [jenni.ronnberg\(at\)espoo.fi](mailto:jenni.ronnberg(at)espoo.fi), puh. 046 877 3313.

Punainen Risti tutuksi – toiminnallinen järjestökurssi

Aika: To 20.09 Klo 17.30-20

Paikka: Soukan palvelutalo, Soukankaari 7, 02360 Espoo

Punainen Risti on maailman suurin humanitaarinen avustusjärjestö. Maailmassa miljoonat ihmiset toimivat siellä, missä apua eniten tarvitaan. Haluatko sinäkin olla mukana? Haluatko tutustua erilaisiin ihmisiin ja samalla tehdä jotain, josta on iloa sinulle ja toisille? Älä epäröi, sinua tarvitaan! Kurssi on tarkoitettu kaikille järjestön toiminnasta kiinnostuneille erityisesti maahan muuttaneille.

Koulutuksen järjestää SPR Lounais-Espoon osasto.

Hinta: Kurssi on maksuton.

Tiedustelut: Ilmoittautumiset 13.9. mennessä [doinita.negruti\(at\)redcross.fi](mailto:doinita.negruti(at)redcross.fi), puh. 020 701 2371.

Ystävöiminnan peruskurssi 27.9.-29.9.2012 Tapiolassa

Aika: To 27.9. Klo 17:30–20:30, Pe 28.9. Klo 17:30–20:30 ja La 29.9.2012 Klo 10:00–16:00

Paikka: Yhteisötupa, Kauppamiehentie 6, 2.krs, 02100 Espoo

Haluatko tuottaa hyvää mieltä itsellesi ja jollekin toiselle? Jos vastauksesi on kyllä, osallistu nyt Suomen Punaisen Ristin ystävöiminnan peruskurssille.

Ystävöimiskurssi antaa valmiudet toimia ikäihmisen, vammaisen tai muun yksinäisen henkilön vapaaehtoisena ystävänä. Kurssilta saa perustiedot vapaaehtoistoiminnasta, tuettavan kohtaamisesta ja eri toimintamuodoista. Kurssille osallistuneet saavat todistuksen.

Kurssin aiheita:

- Mitä vapaaehtoistoiminta on?
- Tämä on Punainen Risti: historia ja periaatteet
- Ystävöiminnan eri toimintamuodot ja pelisäännöt
- Vapaaehtoisen rooli ja oikeudet

- Vuorovaikutus ja kuunteleminen
- Ystävänä eri elämäntilanteissa
- Ystävätoiminta käytännössä

Kouluttajina toimivat Jens Gellin ja Mihaela Hritcu.

Hinta: Punaisen Ristin jäsenille ilmainen, muille 20 e

Tiedustelut: Ilmoittautuminen ja lisätiedot viimeistään 24.9.2012 mennessä Espoon vapaaehtoisväilykseen [vapaaehtoi-
nen\(at\)spr-tapiola.org](mailto:vapaaehtoi-
nen(at)spr-tapiola.org), puh. 09 466 858 ma ja ke klo 11:00–15:00 ja to klo 14:00–18:00.

Mieskaverikurssi Helsingissä 27.9. – 11.10.2012

Aika: To 27.9, 4.10 ja 11.10. Klo 16.30–19.30 La 6.10. Klo 10–15

Paikka: Pienperheyhdistys, Kinaporinkatu 11 A, 2. krs. 00500 Helsinki

Mieskaveritoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jossa aikuiset miehet ovat kavereina lapsille, joilla ei ole yhteyttä omaan isään tai muihin miehiin. Kurssilla käsitellään mm. mieskaveritoiminnan periaatteita ja käytäntöä, lapsen kehitysvaiheita, mieskaveritoiminnan osapuolten motiiveja ja odotuksia sekä pohditaan omaa soveltuvuutta toimintaan.

Lue lisää: <http://www.mieskaverit.fi/mieskaverit/>

Hinta: Koulutus on maksuton.

Tiedustelut: Ilmoittautumiset mieskaveritoiminnan ohjaajalle viimeistään perjantaina 21.9.2012. [mina.iranta\(at\)pienperhe.fi](mailto:mina.iranta(at)pienperhe.fi), puh. 09 7206 8124.

Lähimmäispalvelun peruskurssi syyskuussa

Aika: La 29.09 Klo 10–16, To 04.10 Klo 13–17.30, Ti 09.10 Klo 13–17.30

Paikka: Leppävaaran kirkko, Veräjäkallionkatu 2, 02650 Espoo

Diakonian vapaaehtoistyöstä uutta sisältöä elämään!

Onko sinulla aikaa tunti, kaksi viikossa?

Sinua tarvitaan mm. juttukaveriksi yksinäiselle, ulkoiluavuksi tai kaveriksi maahanmuuttajalle.

Kurssille voit tulla tutustumaan lähimmäispalveluun ja kuulostelemaan omia ajatuksiasi aiheesta.

Lähimmäispalvelun peruskoulutukset alkavat taas syyskuun 29 päivä Leppävaaran kirkolla. Muut koulutuspäivät ovat 4.10 ja 9.10.

Hinta: Kurssimaksu on 10€

Tiedustelut: Lisätiedot ja ilmoittautumiset 17.9 mennessä diakoni Riitta Türkmen, [riitta.turkmen\(at\)evl.fi](mailto:riitta.turkmen(at)evl.fi), puh. 040 546 5195.

Vapaaehtoistyön peruskoulutus Neuvokeskuksessa

Aika: 2.10. - 10.12.2012 välisenä aikana (5 koulutustapaamista)

Paikka: Neuvokeskus, Palkkatilankatu 3K, 00240 Helsinki

Peruskoulutus antaa valmiudet toimia vapaaehtoisena Neuvokeskuksessa. Haemme joukkoomme mukaan eronneiden tai erolanteessa olevien vanhempien tukemisesta kiinnostuneita aikuisia.

Peruskoulutuksen sisältö:

- Neuvokeskuksen toiminta ja päämäärä
- Vapaaehtoistyön motiivit ja auttaminen
- Neuvokeskuksen vapaaehtoistyö ja tehtävät
- Vapaaehtoistyöntekijän omat voimavarat
- Asiakkaan kohtaaminen ja kuunteleminen
- Eroprosessi – ero kokemuksena ja kriisinä
- Lapsi vanhempien erossa ja yhteistyövanhemmuus

Eroneuvo-vertaistukijoina kouluttautuvat osallistuvat koulutuksen aikana 1-2 Eroneuvo-tilaisuuteen.

Taikuri- avustajan tehtävästä kiinnostuneet saavat lisäksi perehdytyksen lasten ryhmien sisältöön sekä avustajan tehtävään erikseen sovittavana kertana (1h).

Neuvokahvila vapaaehtoisiksi kouluttautuvat osallistuvat peruskoulutuksen aikana 1-2 Neuvokahvila iltaan.

Vapaaehtoinen ryhmien ohjaaja saa peruskoulutuksen lisäksi perehdytyksen ryhmän ohjaamiseen erikseen sovittavana kertana (2t).

Neuvokeskus-avustaja voi osallistua koulutukseen oman mielenkiintonsa mukaisesti. Kertaluonteinen avustaminen tapahtumissa ja toiminnoissa ei vaadi peruskoulutuksen suorittamista.

Peruskoulutuksen päivämäärät:

ti 2.10. klo 17.30-20

la 13.10. klo 10-16

ti 23.10. klo 17.30-20

la 10.11. klo 10-16

ma 10.12. klo 18-20

Neuvokeskuksen vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet tavataan henkilökohtaisesti ennen koulutuksen alkua. Koulutuksen aikana kurssilainen voi pohtia halukkuuttaan jäädä mukaan Neuvokeskuksen toimintaan koulutuksen jälkeen.

Hinta: Koulutus on osallistujille maksuton.

Tiedustelut: Kansalaistoiminnan koordinaattori Päivi Hietanen [paivi.hietanen\(at\)ensijaturvakotienliitto.fi](mailto:paivi.hietanen(at)ensijaturvakotienliitto.fi), puh. 050 587 9572 www.neuvokeskus.fi.

Tervetuloa partioon - kurssi

Aika: Su 07.10

Paikka: Paikka ilmoitetaan myöhemmin

Kurssi perehdyttää partioon ja tukee erityisesti uusia aikuisia vapaaehtoisia toimijoita. Osallistujan tulee olla kiinnostunut partiosta, mutta esitietoja ei vaadita.

Hinta: 10€

Tiedustelut: Pääkaupunkiseudun Partiolaiset [papa.toimisto\(at\)partio.fi](mailto:papa.toimisto(at)partio.fi), puh. 09 8865 1200.

SenioriOsaaja-koulutus vapaaehtoisille

Aika: 9.10. - 4.12. Klo 13-16

Paikka: Laurea-ammattikorkeakoulu, Tapiola Active Life Village, Metsänpojankuja 3, 02130 Espoo

Kaipaatko uudenlaista sisältöä elämääsi? Haluatko tarjota vuosien varrella hankitun osaamisesi toisten hyödyksi? Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta? SenioriOsaaja-koulutus tarjoaa hyvät valmiudet sekä vapaaehtoisena että vertaisohjaajana toimimiseen. Etsimme seniori-ikäisiä, eläkkeellä olevia tai työttömiä espoolaisia SenioriOsaaja-koulutukseen. Koulutuksen järjestää: Espoon kaupungin vanhusten palvelut, Kalliolan setlementti ja Laurea-ammattikorkeakoulu. Koulutus järjestetään 9.10.-11.12.2012 kerran viikossa, tiistaisin klo 13-16.

Tiedustelut: Lisätiedot ja ilmoittautumiset 25.9.2012 mennessä [vapaaehtoistoiminta\(at\)espoo.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta(at)espoo.fi), puh. 09 816 31917.

LäksyHelppi-ohjaajakoulutus

Aika: Ti 09.10 Klo 17.30-20.15, To 11.10 Klo 17.30-20.15

Paikka: Salomonkatu 17 B 4.krs. 00100 Helsinki

LäksyHelppi-kerho tarjoaa apua kotitehtävien kanssa pähkäileville peruskoululaisille. Läksyjen lomassa vietetään aikaa yhdessä, pelataan pelejä ja jutellaan.

Vapaaehtoisena ohjaat läksyjen tekoa ja yhdessäoloa, kuuntelet ja keskustelet, kannustat ja innostat. Sinulta ei edellytetä opettajan taitoja eikä tiettyä ikää. Riittää, että haluat auttaa ja motivoida lapsia ja nuoria käymään koulua - myös oppivelvollisuuden jälkeen.

Kaksi iltaa kestävässä koulutuksessa käydään läpi läksykerhoissa toimimiseen liittyviä teemoja Punaisen Ristin periaatteista vuorovaikutukseen ja monikulttuurisuuteen.

Katso myös lisätietoja www.laksyhelppi.fi

Hinta: Koulutus on ilmainen, mutta toivomme kaikkien LäksyHelppi -ohjaajien liittyvän Punaisen Ristin jäseniksi (www.punainenristi.fi/membership)

Tiedustelut: Ilmoittautuminen 2.10. mennessä: LäksyHelppi -koordinaattori Saara Oksanen [saara.oxanen\(at\)punainenristi.fi](mailto:saara.oxanen(at)punainenristi.fi), puh. 020 701 2366.

Ystävöiminnan peruskurssi 13.10-29.10 Espoon keskuksessa

Aika: La 13.10. ja 21.10 Klo 10.30-14.15 sekä Ma 22.10. ja 29.10.2012 Klo 18-19.30

Paikka: Entressen kirjasto, Kauppakeskus Entresse 3. krs. Siltakatu 11, 02770 Espoo

Haluatko tuottaa hyvää mieltä itsellesi ja jollekin toiselle? Jos vastauksesi on kyllä, osallistu nyt Suomen Punaisen Ristin ystävöiminnan peruskurssille.

Ystävöiminnän kurssi antaa valmiudet toimia ikäihmisen, vammaisen tai muun yksinäisen henkilön vapaaehtoisena ystävänä. Kurssilta saa perustiedot vapaaehtoistoiminnasta, tuettavan kohtaamisesta ja eri toimintamuodoista. Kurssille osallistuneet saavat todistuksen.

Kurssin aiheita:

- Mitä vapaaehtoistoiminta on?
- Tämä on Punainen Risti: historia ja periaatteet
- Ystävöiminnan eri toimintamuodot ja pelisäännöt
- Vapaaehtoisen rooli ja oikeudet

- Vuorovaikutus ja kuunteleminen
- Ystävänä eri elämäntilanteissa
- Ystävätoiminta käytännössä

Ystäväkurssin kouluttajana on Ulla Laakso.

Hinta: Punaisen Ristin jäsenille ilmainen, muille 20€

Tiedustelut: Ilmoittautumiset ja tiedustelut syyskuusta 2012 lähtien Hannele Krohnille: [hannele.krohn\(at\)pp.inet.fi](mailto:hannele.krohn(at)pp.inet.fi), puh. 044 278 5456.

Vieraasta Veljeksi -tukihenkilökoulutus Espoossa

Aika: 13.10 - 15.11.2012

Paikka: Leppävaaran toimintakeskus ALMA Läkkipätkäkuja 3 A, 3. krs. 02650 Espoo

Miessakit ry:n Vieraasta Veljeksi -projekti ja Espoon kaupungin maahanmuuttajapalvelut toteuttavat yhteistyönä koulutuskokonaisuuden, jossa koulutetaan 12 kantasuomalaista tai Suomeen hyvin kotoutunutta miestä pakolaistaustaisten miesten tukihenkilöiksi.

Miessakit ry etsii kaiken ikäisiä tukihenkilönä toimimisesta kiinnostuneita ja siihen kykeneviä tasapainoisia miehiä, joiden elämäntilanne sallii tukisuhteen aktiivisen ylläpitämisen. Tukihenkilökoulutukseen osallistuminen ja tukihenkilönä toimiminen eivät vaadi aiempaa kokemusta tai koulutustaustaa. Vieraasta Veljeksi -tukihenkilötoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, vilpittömään auttamisen haluun ja luottamuksellisuuteen.

Koulutus tarjoaa perustiedot tuettavien henkilöiden asemasta Suomessa, kulttuurishokeista ja miesroolien muutoksista, koulutuksen ja äärikokemusten vaikutuksesta sekä psykologisen tuen erityistarpeesta, joiden lisäksi harjoitellaan asiakas kohtaamisen perustaitoja pari- ja ryhmämuotoisesti.

Koulutuksen päätyttyä tukihenkilöiltä odotetaan valmiuksia kohdata tuettava henkilö kokonaisvaltaisesti tämän kotoutumiseen ja psykososiaaliseen toimintakykyyn liittyvät erityispiirteet huomioon ottaen. Vuoden mittainen tukisuhte solmitaan koulutuksen päätyttyä. Tukihenkilö ja tuettava sopivat tukisuhteen sisällöstä ja tapaamisten ajankohdista itse.

Kuuden kerran mittainen koulutuskokonaisuus järjestetään lauantaina 13.10 klo 10-16, torstaina 18.10 klo 17-21 sekä torstai-iltoina 25.10 - 15.11 klo 17-20 Leppävaaran toimintakeskus ALMAssa osoitteessa Läkkipätkäkuja 3 A, 3. kerran, 02650 Espoo.

Koulutuskertojen yhteiskesto on 22 tuntia.

Toimi nyt ja ilmoittaudu haastatteluun!

Hakuaika päättyy perjantaina 14.9. Kaikki koulutettavat haastatellaan viikolla 39.

Lisätietoja: www.miessakit.fi/fi/vieraasta_veljeksi

Hinta: Koulutus on osallistujille ilmainen

Tiedustelut: Vieraasta Veljeksi projektityöntekijä Kimmo Saastamoinen, [kimmo.saastamoinen\(at\)miessakit.fi](mailto:kimmo.saastamoinen(at)miessakit.fi), puh. 044 751 1332.

NettiSaapas-koulutus 2012

Aika: Ma 29.10 Klo 18-20, Ma 05.11 Klo 18-20, Ma 12.11 Klo 18-20

Paikka: Espoonlahden seurakunnan nuorten tila Sode Soukantie 14, 02360 Espoo

NettiSaapas-koulutus antaa valmiuksia tehdä etsivää nuorisotyötä verkossa yhdessä seurakuntien erityisnuorisotyönjohtajien kanssa. Toimimme Suomi24-sivustolla, jossa olemme nuorten saatavilla isoja ja pieniä keskusteluja varten. Kohtuullisista netin-käyttötaidoista on hyötyä, mutta alustakin saa alkaa. Koulutuksen käyminen ei sido mihinkään.

Hinta: Koulutus on ilmainen.

Tiedustelut: Lisätiedot ja ilmoittautumiset 22.10. mennessä Sami Hiltuselle: [sami.hiltunen\(at\)evl.fi](mailto:sami.hiltunen(at)evl.fi), puh. 040 502 6080.

Syksyn toinen Keikka-apukoulutus vapaaehtoisille!

Aika: Ke 31.10 Klo 17-19.30, To 08.11 Klo 17-19.30

Paikka: EJY:n Yhteisötupa, Kauppamiehentie 6, 2. krs. 02100 Espoo

Keikka-apukoulutuksessa (yht. 5 h) käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja keikkatoiminnan käytänteet. Koulutuksen ja haastattelun jälkeen voi toimia Espoon Vapaaehtoisverkoston Keikka-avun vapaaehtoisena. Koulutukseen osallistuminen ei vielä sido aloittamaan Keikka-avun vapaaehtoisena.

Keikka-aputoiminnan kautta vapaaehtoinen voi tehdä kertaluontoisia "keikkoja" kotona asuvien ikäihmisten avustamiseksi.

Keikkavapaaehtoinen ei sitoudu tekemään tiettyä määrää keikkoja. Hän valitsee itselleen sopivaan ajankohtaan käyvän itselleen mielekkään tehtävän.

Periaatteena on myös, että toimitaan yhdessä: keikkavapaaehtoinen ei tee asioita ikäihmisen puolesta, vaan hänen kanssaan.

Tarkoituksena on löytää yhdessä tekemisen ilo!

Keikka-apu toimii tällä hetkellä Suur-Leppävaaran ja Espoon keskuksen alueella (vapaaehtoinen voi toki olla kotoisin muualtakin).

Hinta: Koulutus on maksuton.

Tiedustelut: Ilmoittautumiset [keikka\(at\)ejy.fi](mailto:keikka(at)ejy.fi), puh. 050 381 0999.

Tukihenkilökoulutus

Aika: Su 18.11 Klo 14.00-17.00

Paikka: Nuorten tila Nestori, Asemakuja 2, 02770 Espoo

Espoon seurakuntien erityisnuorisotyönjohtajat kouluttavat vastuullisia ja elämänmyönteisiä täysi-ikäisiä, jotka voisivat toimia tukihenkilönä tuen tarpeessa oleville 10-14-vuotiaille lapsille ja nuorille. Käytännössä tukihenkilönä toimiminen tarkoittaa tuettavan tapaamista säännöllisesti, esim. viikoittain tai joka toinen viikko jonkin yhteisen tekemisen merkeissä.

Koulutus tarjoaa starttivalmiudet aloittaa tukisuhte. Koulutukseen tulijat haastatellaan soveltuvuuden varmistamiseksi. Koulutukseen osallistuminen ei velvoita tukisuhteen aloittamiseen.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Marika Muotio: [marika.muotio\(at\)evl.fi](mailto:marika.muotio(at)evl.fi), puh. 040 562 1341, Taru Hytönen: [taru.hytonen\(at\)evl.fi](mailto:taru.hytonen(at)evl.fi), puh. 040 509 8208.

Jatkokoulutukset

Tulijan ystävänä ja tukena, täydennyskurssi monikulttuuriseen toimintaan

Aika: La 10.11 Klo 9-18

Paikka: Helsingin ja Uudenmaan piirin koulustilat, Salomonkatu 17 B 4.krs (käynti Runeberginkadun puolelta)

Tulijan ystävänä ja tukena –kurssi on ystävätoiminnan peruskurssin monikulttuurinen täydennysosa ja se on tarkoitettu vapaaehtoisille, jotka haluavat toimia Punaisen Ristin monikulttuurisessa toiminnassa. Koulutuksen järjestää Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piiri.

Kurssilla käsitellään seuraavia aiheita:

- Yleinen maahanmuuttotieto
- Yleisimmät käsitteet
- Pakolaiset ja muut maahanmuuttajat
- Kotoutumisen haasteet
- Ulkomaalaiset tilastoina
- SPR:n pakolaistyö
- Mitä kotoutumisella tarkoitetaan?
- Kotoutumisen kaksisuuntaisuus
- Kotouttamislaki
- Kolmas sektori kotoutumisen tukena
- Mitä toimintaa on tarjolla, miten se on organisoitu, miten päästä mukaan?

Hinta: Kurssi on maksuton.

Tiedustelut: Ilmoittautuminen 28.10. mennessä. Lisätiedot: pakolais- ja monikulttuurityön suunnittelija Vesa Kukkamaa, [vesa.kukkamaa\(at\)punainenristi.fi](mailto:vesa.kukkamaa(at)punainenristi.fi), puh. 020 701 2365.

Tapahtumat

Tule ulkoilemaan seniorikansalaisten kanssa!

Aika: Ikiliikujat –Espoon Ladun senioriulkoiluttamisryhmä jatkaa sunnuntaisin klo 15.30.

Paikka: Ryhmä käy ulkoilemassa Omenatarhan palvelutalon seniorikansalaisten kanssa Matinkylässä. Palvelutalo sijaitsee aivan kauppakeskus Isoa Omenaa vastapäätä osoitteessa Piispansilta 16 A 02230 Espoo.

Espoon Ladun ulkoiluttajaryhmä kävelee muistisairasryhmäkotilaisten eli Kanelin porukan kanssa sunnuntaisin. Tapaaminen on klo 15.30 talon sisäpihalla B rapun edessä. Ikiliikujat käyvät ulkona yhden tai kahden ryhmän kanssa. Osa vanhuksista kävelee itse, osa istuu pyörätuolissa. Ryhmäkodin henkilökunta katsoo valmiiksi, ketkä jaksavat/ovat ulkoilutusvuorossa ja ovat pukeneet heidät valmiiksi.

Tervetuloa mukaan! Voit tulla mukaan itsellesi sopivana sunnuntaina, ei tarvitse sitoutua olemaan paikalla joka sunnuntai.

Ilmoitat vain ulkoilun vetäjälle oletko tulossa ao sunnuntaina.

Tiedustelut: [paivi.purola\(at\)kolumbus.fi](mailto:paivi.purola(at)kolumbus.fi), puh. 040 587 3877.

Kirpputori ALMA:ssa

Aika: Maanantai - perjantai klo 10 - 15

Paikka: ALMA Leppävaaran monikulttuurinen toimintakeskus Läkkipänpöytä 3 A, 3.krs. 02650 Espoo

Tule vapaaehtoinen tekemään edullisia ostoksia Almaan!

Voit myös tuoda vanhoja tavaroitasi myytäväksi toiminnan hyväksi.

Tiedustelut: Puh. 09 816 30173, 816 82657.

Retki Kirkkonummen Hvittorpiin leirikeskukseen -infoa ilmoittautuneille

Aika: To 27.09 Klo 9->

Paikka: Hvittorpin leirikeskus, Kirkkonummi (Lähtö Läkkipätkäkuja 3A, 02650 Espoo)

Hvittorpin -retkelle voivat ilmoittautua Punaisen Ristin vapaaehtoiset ja maahanmuuttajaperheisiin kohdistuvasta vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet sekä maahanmuuttajaperheisiin kohdistuvaa vapaaehtoistyötä tekevät henkilöt. Retket ovat monikulttuurisia, siis sekä kantaväestölle, että uussuomalaisille tarkoitettuja.

Päivän ohjelma:

9.00 lähtö yhteisellä bussilla - ALMA Leppävaaran monikulttuurinen toimintakeskus, Läkkipätkäkuja 3 A (talon edestä)

9.30 aamupala Hvittorpin ruokasalissa. Aamupalan jälkeen tutustumista ja esitys: Meillä on paljon yhteistä! (Alex McKie - EMY ry.)

13.00 lounas. Lounaan jälkeen tutustumme Hvittorpiin ja sen puistoalueeseen.

15.00 päivän kahvit ja info SPR:n ystävätoiminnasta.

16.00 paluumatka ALMA:an.

Hinta: Retken hinta: Aikuiset 5€, lapset 0 - 18v. ilmaiseksi.

Tiedustelut: kulta.leijona10@gmail.com tai [marja.anttonen\(at\)espoo.fi](mailto:marja.anttonen(at)espoo.fi),

puhelimitse: 040 546 3997 / Ulla-Maija Keränen tai 09 8168 2657 / Marja Anttonen

Iltaamat kehitysvammaisille

Aika: Ke 12.9.2012 Klo 18-20

Paikka: EJV:n Yhteisötuvalla osoitteessa Kauppiamiehentie 6, 02100 Espoo

Tarjolla erilaista ohjelmaa, kuten keskustelua, tanssi- ja musiikkiesityksiä. Tilaisuudessa on myös mahdollistaa ostaa kahvia ja virvokkeita. Tapahtumaan ovat tervetulleita kehitysvammaisten lisäksi Kaveritoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset. Me-itse Espoo järjestää tapahtuman. Iltamien koordinaattorina toimii Henrik Särkkä, taustatukihenkilönä on Helena Rytönen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Ilmoittautumiset koordinaattori Henrik Särkälle osoitteeseen

[tapani.sarkka\(at\)gmail.com](mailto:tapani.sarkka(at)gmail.com).

Operaatio Nälkäpäivä

Aika: Operaatio Nälkäpäivä järjestetään 13-15.9.2012.

Paikka: Koko Espoo

Operaatio Nälkäpäivä on Punaisen Ristin suurin vuosittainen keräys. Operaatio Nälkäpäivä järjestetään 13.-15.9.2012. Keräys järjestetään tänä vuonna 32. kerran. Kerätyt varat menevät Punaisen Ristin Katastrofirahastoon, jotta yhdistys pystyy vastaamaan pitkin vuotta tuleviin avustuspyyntöihin. Varat on käytetty suurelta osin erityisesti köyhimpien maiden naisten ja lasten terveyden edistämiseksi. Rahaston turvin rahoitetaan katastrofivalmiutta, ja sen ansiosta logistiikkakeskuksessa Tampereella on aina lähtövalmiina mm. vaatteita, huopia ja nyt myös kaksi kenttäsaaraalaa.

Nälkäpäivänä kerätään myös kotimaan apua tarvitseville. Viime vuosina katastrofirahastosta on saatu varoja myös henkisen tuen järjestämiseen. Keräys toteutetaan vapaaehtoisvoimin. Jokainen kerääjä on tärkeä ja arvostettu osa Punaisen Ristin avustusketjussa. Olet oikein tervetullut kerääjäksi! Lipaskerääjiä tarvitaan ympäri Espoota.

Voit osallistua Nälkäpäivään myös perustamalla virtuaalisen keräyslippaan

Virtuaalinen lipas on helppo tapa kerätä varoja Suomen Punaisen Ristin Nälkäpäivä-keräykseen. Voit ladata virtuaalisen keräyslippaan omille kotisivuille. Sinulla ei tarvitse olla nettisivuja, vaan voit jakaa henkilökohtaisen keräyslippaasi linkkiä myös sähköpostitse ja Facebookissa. Lippaan kautta ystäväsi, työkaverisi ja kaikki sivustollasi vierailevat voivat osallistua Nälkäpäivä-keräykseen. [Täältä](#) löydät ohjeet miten voit perustaa oman virtuaalisen lippaasi.

[Liitetiedostona](#) on allekirjoitusbanneri, jonka voit ladata ja lisätä vaikkapa sähköpostisi allekirjoitukseen. Linkitä banneri virtuaaliseen Nälkäpäivä-lippaaseesi, tai jos sinulla ei ole omaa lipasta, Suomen Punaisen Ristin lippaaseen. Linkki on tällöin <http://www.lahjoituslipas.fi/nalkapaiva/suomenpunainenristi/lahjoita/>

Tapiolan osaston lipaskeräys

Keräyskeskus on Yhteisötuvalla osoitteessa Kauppiemientie 6, 2. krs, Tapiola.

- Torstaina 13.9. klo 14-20
- Perjantaina 14.9. klo 12-20
- Lauantaina 15.9. klo 10-16

Keräyskeskuksesta saat henkilökohtaisella käynnillä kuvallista henkilöllisyystodistusta vastaan keräyslippaan, keräysliivin, kerääjätunnuksen ja muun materiaalin. Kiitokseksi Punainen Risti tarjoaa keräyskeskuksessa kahvit ja voileipää. Kerääminen tapahtuu pääsääntöisesti ulkona ja kerääjien alaikäraja on turvallisuussyistä 12 vuotta. Vanhempien tai opettajien kanssa myös nuoremmat voivat osallistua. Vaikka syysaurinko paistaisikin, kannattaa keräykseen pukeutua lämpimästi ja ottaa hansikkaat mukaan!

Tiedustelut: Ilmoittautuminen lipaskerääjäksi Tapiolassa tapahtuu [ilmoittaudu\(at\)spr-tapiola.org](mailto:ilmoittaudu(at)spr-tapiola.org) -osoitteen kautta. Lisätieto- ja antaa Anne Wiikeri: [keraysjohtaja\(at\)spr-tapiola.org](mailto:keraysjohtaja(at)spr-tapiola.org).

Kehä-Espoon osaston Nälkäpäivän lipaskeräys

Osasto kerää Leppävaarassa Kauppakeskus Sellossa ja Suur-Leppävaaran alueen lähiöiden kauppojen edessä.

- Torstaina 13.9. noin klo 9-20
- Perjantaina 14.9. noin klo 9-20
- Lauantaina 15.9. noin klo 9-17

Tiedustelut: Ilmoittautuminen lipaskerääjäksi Kehä-Espoon osaston alueella tapahtuu pääsääntöisesti etukäteen sähköpostilla Ulla-Maija Keräselle [ulla.maija.keranen\(at\)kolumbus.fi](mailto:ulla.maija.keranen(at)kolumbus.fi) tai puhelimella Pirkko Salmiselle puh 040 844 1757. He antavat myös lisätietoja. Kerääjät ohjeistetaan ilmoittautumisen yhteydessä paikan, pukeutumisen ja muiden käytännön asioiden (kuvallinen henkilöllisyystodistus, keräyslipas, keräysliivi, kerääjätunnus ja muu materiaali) suhteen.

Keski-Espoon osaston Nälkäpäivän lipaskeräys

Osasto kerää Espoon keskuksessa Kauppakeskus Entressen S-Marketin edustalla sekä Espoontorin aulassa. Keräyslippaat jaetaan Espoontorin aulassa.

- Torstaina 13.9. noin klo 9-20
- Perjantaina 14.9. noin klo 9-20
- Lauantaina 15.9. noin klo 9-18

Tiedustelut: Ilmoittautuminen lipaskerääjäksi Keski-Espoon osaston alueella tapahtuu pääsääntöisesti etukäteen sähköpostilla tai soittamalla keräysjohtaja Kaveh Mirfakhraeille: [kamir57\(at\)yahoo.com](mailto:kamir57(at)yahoo.com), puh 040 502 4057.

Kauniaisten osaston Nälköpäivän lipaskeräys

Osasto kerää Kauniaisten keskustassa Kauppakeskus Granissa ja Varuboden Norrassa (S-Market Pohjois Kauniainen).

- Torstaina 13.9 noin 10-18
- Perjantaina 14.9 noin 10-18
- Lauantaina 15.9 noin 10-14

Tiedustelut: Lisätiedot ja ilmoittautumiset keräysjohtaja Barbro Selroos: puh. 050 567 3494.

Esbo svenska osaston Nälköpäivän lipaskeräys

Osasto kerää Tapiolassa ja Kauppakeskus Isossa Omenassa.

Tiedustelut: Lisätiedot keräysjohtaja Helen Ingström: [heleni\(at\)luukku.com](mailto:heleni(at)luukku.com), puh. 050 329 6292 (klo 16 jälkeen).

Lounais-Espoon osaston Nälköpäivän lipaskeräys

Keräyspaikat:

- Kauppakeskus LIPPULAIVA to, pe klo. 10-18, la klo. 10-16
- Kauppakeskus ISO OMENA to, pe klo. 11-19, la klo. 10-16.30
- S-MARKET KIVENLAHTI to, pe klo. 10-19, la klo. 9-16
- Kauppakeskus MARTINSILTA to, pe klo. 15-19, la klo. 11-16
- BAUHAUS, PLANTAGEN to, pe klo. 15-19, la klo. 11-16

Tiedustelut: Lisätiedot keräysjohtaja Tuula Karttunen: [tuula.karttunen\(at\)saunalahti.fi](mailto:tuula.karttunen(at)saunalahti.fi), puh.040 564 5533. Ilmoittautuminen: puh. 040 845 9311.

Pohjois-Espoon osaston Nälköpäivän lipaskeräys

Osasto kerää Kalajärven (Valintatalo) ja Lahnuksen alueilla.

Tiedustelut: Lisätiedot ja ilmoittautumiset keräysjohtaja Päivi Ahonvala: puh. 050 4144 648.

Divia luentoja lasten parissa toimiville vapaaehtoisille!

Tervetuloa Espoon designpääkaupunkivuoden hyvinvointitapahtumiin!

Voi hyvin -luennot jatkuvat, teemana nyt lapset ja nuoret: avoin yleisöluento Ke 26.9.2012, lasten ja nuorten parissa työskentelevien iltapäivä Pe 12.10.2012

Espoon lapsille paras elämä – hyvän mielenterveyden lautasmalli

Aika: Ke 26.9. Klo 17.30-19.30, kahvitarjoilu Klo 17

Paikka: Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuuriaukio 2, 02100 Espoo

Kaikille avoin yleisöluento, jossa lastenpsykiatri Raisa Cacciatore haastaa vanhemmat, kummit, mummit, vaarit ja muut poh-timaan, millaisia eväitä annamme tuleville sukupolville. Luvassa on käytännön keinoja kasvatuksen kiperiin hetkiin: Mitä lapsi saa tehdä? Miten kohtaan raivarit? Voiko pettymyksistä selvitä? Kehunko liikaa? Mistä elämänilo kumpuaa?

Hinta: Vapaa pääsy

Lisätiedot: www.espoo.fi/hyvinvointi, [Tulostettava tapahtumajuliste](#), [Tapahtuma Facebookissa](#)

Lasten ja nuorten parissa työskentelevien iltapäivä

Aika: Pe 12.10. klo 12.00-15.30,

Paikka: Sello sali, Soittoniekanaukio 1 A, 02600 Espoo

Väestöliiton asiantuntijalääkäri, lastenpsykiatri Raisa Cacciatore haastaa **lasten ja nuorten parissa työskentelevät** pohtimaan, millaisia eväitä annamme tuleville sukupolville. Millaisia unelmia ja elämäntaitoja tarjoamme mielenterveyden kattauksessa? Mitä juuri minä voin tehdä lapsen elämää kannattelevana turvallisena aikuisena? Miten lisäämme lasten ja nuorten elämänhallintaa? Miten pettymyksistä selviää? Mistä elämänilo kumpuaa? Luennolta saat käytännön keinoja, malleja ja mahdollisuuksia kiperiin tilanteisiin.

Hinta: Tilaisuus on maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [Katso lisää](#) ja [ilmoittaudu](#) viimeistään 8.10.

Eerika retki Tiedekeskus Heurekaan

Aika: To 11.10 Klo 14-19

Paikka: Lähtö ALMAsta (Läkkipätkäkuja 3 A, 3.kerros Espoo,) Tiedekeskus Heurekaan (Vantaa)

Retkelle voivat ilmoittautua Punaisen Ristin vapaaehtoiset sekä maahanmuuttajaperheisiin kohdistuvaa vapaaehtoistyötä tekevät ja kyseisestä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet henkilöt. Eerika retket ovat monikulttuurisia, siis sekä kantaväestölle, että uussuomalaisille tarkoitettuja.

Retki tilausbussilla Espoosta Vantaalle Tiedekeskus Heurekaan. Lounas ja retkievät on järjestetty. Bussi on käytössämme koko ajan. Retken oppaana toimii Marja Anttonen.

Päivän ohjelma:

Klo 14:00 Lähtö on Kirkkojärven koulun parkkipaikalta koulun pääoven edestä Kotikyläntien puolelta Etelä-Suomen linjaliikenteen tilausbussilla.

Klo 14:30 Bussi pysähtyy ALMA:ssa, otamme kyytiin lisää retkeläisiä ja eväät (ilmoittakaa erityisruokavaliosta ALMA:n, ruoka ei sisällä sianlihaa ja se on laktoositonta)

Klo 15:15 Saavumme Heurekan tiedekeskukseen Matka tulevaisuuteen näyttelyssä tutustumme tulevaisuuden kaupunkiin. KliimaX - Ilmastomuutosaiheeseen näyttelyyn Heurekan klassikoihin Lisäksi teemme kolikon omalla kuvalla Kolikon tie-näyttelyssä, tutustumme maanjäristykseen ja autosimulaattoriin

Klo 18:00 Lähdemme bussilla Heurekasta Leppävaaran ALMA:n kautta Kirkkojärven koulun parkkipaikalle. Matkalla syömmme eväitä.

Hinta: Retki on täysin ilmainen.

Tiedustelut: Ilmoittautumiset 30.9.2012 mennessä Leppävaaran ALMA:n puh. 09 8168 2657 (050 560 4313) tai [marja.anttonen\(at\)espoo.fi](mailto:marja.anttonen(at)espoo.fi), [marja.anttonen\(at\)gmail.com](mailto:marja.anttonen(at)gmail.com). Voitte ilmoittautua myös Katja Ikoselle

[trapesa.toimisto\(at\)saunalahti.fi](mailto:trapesa.toimisto(at)saunalahti.fi), puh. 050 337 6292. Vapaaehtoisten ilmoittautuminen Katri Rannistolle, puh. 050 337 6292 tai [katrirannisto\(at\)gmail.com](mailto:katrirannisto(at)gmail.com).

Pääkaupunkiseudun vapaaehtoisen toiminnan messut –ilmoittautuminen käynnissä!

Aika: Ke 28.11.2012 Klo 13 -18

Paikka: Vanhalla Ylioppilastalolla, Mannerheimintie 3, 00100 Helsinki

Etsitkö mielekästä tekemistä? Haluatko oppia uutta, tavata mielenkiintoisia ihmisiä, inspiroitua ja innostua? Ryhdy vapaaehtoiseksi ja tule löytämään messuilta mielenkiintoista toimintaa.

MENU -messuilla on esillä lukuisia erilaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia, joita Pääkaupunkiseudulla on tarjolla. Jokainen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunut voi löytää juuri itselleen sopivaa tekemistä.

Paikalla on sata näytteilleasettajaa, jotka esittelevät erilaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia Pääkaupunkiseudulla. Tekemistä löytyy monesta eri sektorista, kuten lapsiin ja nuoriin, ikäihmisiin, liikuntaan, ympäristöön, eläimiin, hyvinvointiin, kulttuuriin tai vaikkapa kehitysyhteistyöhön liittyen. MENU-messujen näytteilleasettajatiedot esim. maksut löydät [täältä](#).

Messujen yhteydessä järjestetään Neljän polven kahvilatreffit ja Vapaaehtoistoiminnan kulttuuripläjäys. Neljän polven kahvilatreffit ovat osa Euroopan Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen vuorovaikutuksen teemavuotta.

Oletko kiinnostunut tulemaan vapaaehtoiseksi MENU -messutoimijaksi tai toimitsijaksi? Etsimme vapaaehtoisia sosiaalisen median osaajia, tiedottajia, valokuvaajia, ohjelman suorittajia, opastajia ja oppaita ym.

Messujen järjestäjinä toimivat Kansalaisareena ry verkostonsa kanssa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Messujen ohjelma tarkentuu lähikuukausina. Messujen ohjelmaa suunnitellaan nyt.

Olet halutessasi tervetullut vapaaehtoiseksi suunnitteluryhmään! Ota yhteyttä sähköpostitse Anitta Raitaseen:

[anitta.raitanen\(at\)kansalaisareena.fi](mailto:anitta.raitanen(at)kansalaisareena.fi) tai Tero Ipattiin: [tero.ipatti\(at\)kansalaisareena.fi](mailto:tero.ipatti(at)kansalaisareena.fi).

Ilmoittautumislomakkeeseen pääset [tästä](#).

Toimintaa organisoiville

Tapahtumat ja seminaarit

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden syysseminaari

Aika: To 18.10 Klo 9-16.30, Pe 19.10 Klo 8.30-15

Paikka: Hotelli Arthur, Vuorikatu 19, 00100 Helsinki

Torstai päivän aikana käsitellään vapaaehtoistoiminnan uusia innovaatioita ja vaihdetaan kokemuksia ja hyviä käytäntöjä sekä verkostoidutaan. Päivä on tarkoitettu sekä vapaaehtoistoimintaa ohjaaville että koordinoiville järjestäjien, kuntien ja seurakuntien työntekijöille ja aktiiveille. Perjantai päivänä käsitellään vapaaehtoistoiminnan johtamista ja ohjelma on suunnattu erityisesti vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille.

Katso tarkka ohjelma [täältä](#).

Hinta: Osanottajamaksut: Yksi päivä 70 €, kaksi päivää 120 €, maksetaan tilille FI73 1011 3000 8864 64, viitteeseen koulutukseen osallistujien nimet. Lasku pyydettyessä osoitteesta [kansalaisareena\(at\)kansalaisareena.fi](mailto:kansalaisareena(at)kansalaisareena.fi). Osanottajamaksu sisältää kahvit, lounaat ja materiaalin.

Yöpyminen: Hotelli Arthurista on varattu kahden hengen huoneita (120 euroa) ja yhden hengen huoneita (100 euroa). Huonevaraukset 18.9. mennessä suoraan hotelliin osoitteeseen [myyntipalvelu\(at\)hotelarthur.fi](mailto:myyntipalvelu(at)hotelarthur.fi).

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [Ilmoittautuminen](#) 5.10. Ilmoittautuminen astuu voimaan osanottajamaksun maksamisen jälkeen.

Espoon Vapaaehtoisverkoston verkostotapaaminen

Seuraava Verkostotapaaminen 21.11. klo 15-18 pidetään Yhteisötuvalla, jolloin Luontoliiton Leo Stranius tulee kertomaan somen eli sosiaalisen median mahdollisuuksista.

Ilmoittaudu tapaamiseen [info\(at\)espoonvapaaehtoisverkosto.fi](mailto:info(at)espoonvapaaehtoisverkosto.fi), puh. 050 440 5352.

Henkisen tuen peruskurssi

Aika: La 24.11 Klo 10-16, La 01.12 Klo 10-16

Paikka: Entressen kirjasto Kauppakeskus Entresse, Siltakatu 11, 3krs. 02770 Espoo

Kurssi on tarkoitettu vapaaehtoistojen, jotka haluavat kehittää ja syventää osaamistaan henkisen- ja psykososiaalisen tuen osalta. Koulutuksen järjestää Punaisen Ristin Keski-Espoon osasto.

Kurssin sisältö:

- Henkisen tuen tarve ja merkitys
- Henkinen loukkaantuminen ja kriisi
- Henkinen tuki - auttaminen ja auttajana toimiminen
- Selviytymisen voimavarat

Koulutuksen tavoitteet:

- Osallistujat saavat valmiuksia ymmärtää niitä tunteita, ajatuksia ja reaktioita, joita äkilliset kriisitilanteet aiheuttavat itsessä ja muissa
- Tarjoaa välineitä auttaa äkillisessä kriisitilanteessa joutuneita ihmisiä
- Löytää keinoja oman itsensä tueksi äkillisen kriisitilanteen yllättäessä

Hinta: Kurssi on Punaisen Ristin jäseniltä tai jäseneksi liittyviltä 15€, muut 55€.

Tiedustelut: Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Hannele Krohn [hannele.krohn\(at\)pp.inet.fi](mailto:hannele.krohn(at)pp.inet.fi), puh. 044 278 5456.

Muuta tiedotettavaa

Vapaaehtoistehtäviä englanninkielellä?

Espoon Vapaaehtoisverkostolta kysytään usein mahdollisuutta osallistua vapaaehtoistoimintaan englannin kielellä. Haluaisimme löytää kaikille kiinnostuneille mahdollisuuden osallistua, mutta englanninkielistä tekemistä tuntuu olevan tarjolla vähän. Onko teidän yhteisössänne tarjolla vapaaehtoistehtäviä, joita voi harjoittaa englanniksi tai tiedättekö vastaavasti jonkin toisen yhteisön, jossa tämä olisi mahdollista?

Vinkatkaa meitä joko sähköpostilla [info\(at\)espoonvapaaehtoisverkosto.fi](mailto:info(at)espoonvapaaehtoisverkosto.fi), tai soittamalla 050 440 8262.

Kokeile chattausta nettisivuillamme!

Verkoston nettisivut kehittyvät koko ajan! Nyt sinulla on mahdollisuus kysyä lisää vapaaehtoistoiminnasta helposti? Kysyminen onnistuu sivun oikeassa alalaidassa olevan chatin kautta! Kysymyksesi ohjautuu Santra-hankkeen työntekijälle. Kokeile jo tänään, autamme sinua mielellämme!

Uusia vapaaehtoistehtäviä

Katso löytyykö seuraavista vapaaehtoistehtävistä sinulle sopivaa tekemistä: [Sulkapalloryhmän vetäjäksi](#), [Kävely- ja keskustelukaveriksi](#), [Ystävävälittäjäksi](#), [Suomenkielen keskustelukerhon vetäjäksi](#), [Näyttelyavustajaksi](#), [Nälkpäiväkerääjäksi](#), [Tukihenkilöksi lapselle tai nuorelle](#)

Keikka-aputoiminnan Käynnistyskahvit

30.8. järjestettiin aiemmin koulutetuille keikka-auttajille lämminhenkinen kahvittelaisuus EJY:n Yhteisötuvalla. Keikka-auttajat pääsivät vaihtamaan kuulumisiaan toistensa kanssa. Osallistujat saivat kuulla Keikka-apu koordinaattorin Milla Kosken kertomana toiminnan käynnistämisestä Espoon Seurakuntayhtymän rahoittamana. Useat osallistujat olivat jo olleet elokuun aikana keikalla, niistä kyseisillä keikka-auttajilla oli vain hyvää sanottavaa. Uusia keikkoja odotetaan innolla. Ilmoittaudu seuraavaan Keikka-auttajakoulutukseen [tästä](#).

Kenttäryhmän kuulumisia

10.8 pidettiin Santra-hankkeen Kenttäryhmän kokous EJY:n Yhteisötuvalla. Palaverissa keskusteltiin aktiivisesti osallistujien viimeaikaisista tekemisistä. Kokouksessa nousi esille muun muassa Punaisen Ristin tarve saada lisää ystävävälittäjiä Espoon seudulle, vammaisille henkilöille kohdennettu tukihenkilötoiminta, Keikka-apu toiminnan käynnistyminen Espoon Seurakuntayhtymän rahoittamana, Espoon Vapaaehtoisverkoston nettisivujen kehittäminen, sekä Santra-hankkeen rahoitusasiat.

Apua senioreiden kanssa toimiville

Seniorineuvoja auttaa senioreihin liittyvissä asioissa. Neuvojalle voi soittaa nimettömästi numeroon 09 816 30 265. Seniorineuvoja palvelee maanantaista torstaihin klo 10-15. Myös sähköpostitse voi lähettää viestiä osoitteeseen [seniorineuvonta\(at\)espoo.fi](mailto:seniorineuvonta(at)espoo.fi)

Vapaaehtoistehtävien sijaintiosoitteista

Huomioikaa, kun ilmoitatte yhteisönne vapaaehtoistehtävästä, ilmoittamanne osoite on vapaaehtoistehtävän sijaintipaikka, jonka vapaaehtoinen näkee Googlen karttapalvelun kautta.

Jos ilmoittamanne tehtävän osoite on kotiosoitteenne tai toimistonne osoite, pyydämme ottamaan yhteyttä [info\(at\)espoonvapaaehtoisverkosto.fi](mailto:info(at)espoonvapaaehtoisverkosto.fi).

Tykkää tai suosittelen tehtäviä Facebookissa!

Jokaisen avoimen vapaaehtoistehtävän yläreunassa on nyt "suosittelen" ja "tykkää" -painikkeet. Niitä klikkaamalla voit mainostaa mukavalta kuulostavaa vapaaehtoistehtävää ystäville ja tuttavillesi Facebookissa. Tällä tavoin annat vapaaehtoistoiminnalle myös arvokasta lisänäkyvyyttä. Siispä, jos sinulla on Facebook-tili, mars tykkäilemään

Yhteislaulua ja musiikkitalaisuuksia

Haluatteko saada osaavan ja innokkaan vapaaehtoisen pitämään esimerkiksi senioreille yhteislauluhetkiä ja muita musiikkitalaisuuksia. Ottakaa tällöin yhteyttä Seniori-Makeen puh. 041 444 7603.

Kuukausikirjeen lopuksi ajatuksia espoolaiselta Leena Kyllöseltä:

Hei!

Olen 45-vuotias nainen. Olen miettinyt sitä, miten kohtelemme toisiamme jokapäiväisessä elämässä. Miksi kohtelemme toisiamme tunteettomasti tai emme puutu tilanteeseen, jos toista ihmistä kohdellaan huonosti? Miksi emme näe ihmistä todella arvokkaana ja tuntevana? Miksi emme kunnioita ja rakasta lapsiamme sellaisina kuin he ovat? Miksi lapsemme eivät tunne, että kuuntelemme ja annamme heille rakastavaa läsnäoloa? Miksi arvostelemme ja tuomitsemme itseämme ja muita ihmisiä? Miksi ihmiset tuntevat jäävänsä yksin kovin helposti? Miksi emme kohtele perheenjäseniämme samalla kunnioituksella kuin parasta ystäväämme? Jokainen haluaa tulla hyväksytyksi, nähdyksi ja kuulluksi. Lapsi hylkää oman itsensä, jotta hänet hyväksyttäisiin. Lapsen tulee tuntea, että hän on tärkeä ja arvokas. Miksi emme tue ja kannusta toisiamme? Miksi emme näe ihmistä sanojen ja tekojen takana? Miksi kaikki eivät ole samanarvoisia sukupuoleen tai muuhun katsomatta?

Olemme täällä rakastaaksemme itseämme ja toisiamme. Jos voimme itse sisäisesti huonosti, se purkautuu itsetuhoisuutena tai muihin ihmisiin. Jos meillä on sisäinen rauha, emme käyttäydy muita kohtaan huonosti. Miksi ihmistä arvostetaan työn/koulutuksen pohjalta, eikä sitä mitä hän sisimmässään on? Monet nuoret tuntevat riittämättömyyttä ja voivat huonosti. Jokaisen tulisi voida toteuttaa sisintään ja uskaltaa olla oma itsensä. Kaikkien tulisi rakastaa ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Silloin on helpompi hyväksyä myös muut. Ajattelemalla itsestä myönteisesti oma elämä paranee huomattavasti ja myös ympärillä olevilla ihmisillä. Jos pelko asustaa ajattelussamme, rakkaus ei pääse kasvamaan sisäisesti. Jokainen päättää itse

mitä ajatuksia ajattelee ja miten suhtautuu asioihin. Kun ajattelemme, että on vain "ME", maailma tuntuu erilaiselta. Ihmisten käyttäytymistä ei voi muuttaa väheksymällä ja häpäisemällä heitä. Tarvitaan suvaitsevaisuutta ja avoimuutta sekä myötätuntoista toistemme kuuntelemista.

Olisi mukavaa vaihtaa ajatuksia muiden kanssa. Etsin samanhenkisiä ihmisiä, joilla on into muuttaa näitä asioita. Oma haaveeni olisi jokin valtakunnallinen hanke tai kampanja, jossa teemoina olisivat nämä asiat. Jos jokin järjestö tai muu on kiinnostunut näistä ajatuksista, niin voi ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse.

Leena Kyllönen

[leena.kyllonen\(at\)hotmail.com](mailto:leena.kyllonen(at)hotmail.com)

Jos sinulla on tiedotettavaa

Kirjoita teksti suoraan sähköpostin viestiosaan.

Viestin pituus enintään 600 merkkiä.

Ei erikoismerkkejä (VERSAALIA, *kursiivia*, **lihavoiteja**, väriä yms.).

Tekstipätkän loppuun tieto, mistä asiasta kiinnostuneet saavat lisätietoa.

Laita viesti osoitteeseen info@espoonvapaaehtoisverkosto.fi kuukauden viimeisenä perjantaina.

Voit myös toimittaa viestin samoilla ohjeilla osoitteeseen Santra -hanke, Kauppamiehentie 6, 20100 Espoo

Hankesuunnittelijoilla on oikeus muokata tai olla julkaisematta tekstiä.