

# VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

Aika: torstai 26.9.-31.10.2024 klo 9.00-14.00

Paikka: Jyränkölän setlementti, B -luokka, Siltakatu 11

## Koulutuksen ohjelma:

### Torstai 26.9.

- 9.00 **Tutustuminen**, terveystuokuntakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara
- 10.00 **Vapaaehtoistointa hyvinvoinnin edistäjänä**: projektityöntekijä Anna Lappalainen, Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoinnin verkosto
- 11.00 **Lounas**
- 12.00 **Millaista vapaaehtoistyötä Heinolassa on tarjolla?** Vapaaehtoistointijoiden esittelyt: liikuntaystävät, setlementin vapaaehtoistyö, MLL, Spr, seurakunta ym.
- 14.00 **Päivä päättyy**

### Torstai 3.10.

- 9.00 **Liike on lääke / tupajumppa -ohjeita**, Kirsi-Marja Vihervaara
- 11.00 **Lounas**
- 12.00 **Hyvä uni**, Kirsi-Marja Vihervaara
- 13.00 **Vapaaehtoistyön periaatteet, käytännöt ja haasteet**, vapaaehtoistyön johtaja Teija Naakka
- 14.00 **Päivä päättyy**

### Torstai 10.10.

- 9.00 **Muistisairaahan kohtaaminen**, P-H Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja Virpi Veijanen.
- 11.00 **Lounas**
- 12.00 **Vapaaehtoistyön tarinoita. Vapaaehtoistyöntekijät kertovat kokemuksistaan.**
- 14.00 **Päivä päättyy**

## Torstai 17.10.

- 9.00 **Kohtaamisen kieli - tutustutaan ilmaisuun ja vuorovaikutukseen. Harjoitellaan ilmaisua omana itsenä ja yhdessä toisten kanssa,** ilmaisuohjaaja, draamapedagogi Satu Nipuli
- 11.00 **Lounas**
- 12.00 **Virkeyttä ruuasta,** ravitsemusterapeutti Mari Viiru
- 14.00 **Päivä päättyy**

## Torstai 31.10.

- 9.00 **Apuvälineet arjen tukena, rollaattorin ja pyörätuolin käytön koulutus,** fysioterapeutti Riitta Nurminen
- 11.00 **Lounas**
- 12.00 **Vapaaehtoisena tästä eteenpäin - Eväitä vapaaehtoistyön matkalle,** Teija ja Kirsi-Marja
- 13.30 **Iltapäiväkahvit, palaute ja todistusten jako**
- 14.00 **Koulutus päättyy**

