

Vapaaehtoistoiminnan koulutus

Aika: Keskiviikkoisin 1.10. - 5.11.2025 klo 9.00-14.00

Paikka: Jyränkölän Setlementti, B-luokka, Siltakatu 11

Ilmoittaudu: Tuttis, 044 797 2429

Keskiviikko 1.10.

9.00 Tutustuminen, terveysliikuntakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara.

10.00 Vapaaehtoistointa hyvinvoinnin edistäjänä: projektityöntekijä Anna Lappalainen, Päijät- Hämeen Vapaaehtoistointin verkosto.

11.00 Lounas.

12.00 Millaista vapaaehtoistointia Heinolassa on tarjolla? Vapaaehtoistointijoiden esittelyt: MLL, Spr, seurakunta, liikuntaystävät, Jyränkölä. Tutustumiskäynti vapaaehtoistointintaan.

Keskiviikko 8.10.

9.00 Apuvälineet arjen tukena, rollaattorin ja pyörätuolin käytön koulutus, fysioterapeutti Tuija Welling, Jyränkölän Setlementti.

11.00 Lounas.

12.00 Hyvä uni, Kirsi-Marja Vihervaara.

13.00 Vapaaehtoistointin periaatteet, käytännöt ja haasteet, vapaaehtoistointin johtaja Teija Naakka.

Keskiviikko 15.10.

9.00 Muistisairaahan kohtaaminen, P-H Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja Virpi Veijanen.

11.00 Lounas.

12.00 Virkeyttä ruuasta, ravitsemusterapeutti Mari Viiru.

Keskiviikko 29.10.

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 Vapaaehtoistointin tarinoita: Vapaaehtoistointijät kertovat kokemuksistaan.

Keskiviikko 5.11.

9.00 Liike on lääke / tupajumppa -ohjeita, Kirsi-Marja Vihervaara.

11.00 Lounas.

12.00 Vapaaehtoisena tästä eteenpäin - Eväitä vapaaehtoistointin matkalle, Teija ja Kirsi-Marja.

13.30 Iltapäiväkahvit, palaute ja todistusten jako.



Heinola

**Jyränkölän
Setlementti**