

Nimi _____ Puhelin _____

Sähköposti _____

Osoite _____ Postiosoite _____

Merkitse rasti:

- hyväksyäksesi henkilötietojen käsittelyn Neuvokkaan kurssien ja tilaisuuksien tietosuojaselosteen mukaisesti. Tietosuojaseloste on luettavissa osoitteessa: www.kansalaistalorovaniemi.fi/tietosuojaselosteet
- jos puhelinnumerosi on salainen
- jos sinulle ei saa lähettää sähköpostia/sähköistä uutiskirjettä

KURSSIT JA KOULUTUKSET VAPAAEHTOISILLE

| | Kurssit järjestetään Kansalaistalon tiloissa, ellei toisin mainita | osallistun |
|--|--|-------------------|
| Ti 11.1. ryhmä 1: klo 12-13.30 ryhmä 2: klo 15-16.30 | Vapaaehtoisten ideailtapäivä – kevätkauden startti Tule mukaan yhteiseen suunnitteluun ja ideointiin kahvien äärelle! Voit valita kumpaan ryhmään tulet. | |
| To 27.1. klo 9-15 ja Pe 28.1. klo 9-15 | Mielenterveyden ensiapu 1-koulutus Mielenterveys elämäntaitona. Koulutukseen mahtuu max 20 henkilöä. Omavastuu 10 € sisältää kirjan, jonka saa omaksi. | |
| Pe 18.2. klo 9-16 | Liikkuvan mielen tukija -koulutus Lisäkoulutus tukihenkilöinä toimiville sekä ikäihmisiä kohtaaville vapaaehtoisille. Tavoitteena on edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia ja tukea arkiliikuntaa ja aktiivista elämäntapaa. | |
| Pe 25.2. klo 16–19, La 26.2. klo 9 -14 ja To 3.3. klo 16–19 | Vapaaehtoistyön peruskurssi uusille vapaaehtoisille Kurssilla tutustutaan vapaaehtoistyön periaatteisiin ja pelisääntöihin sekä esitellään eri mahdollisuudet tehdä vapaaehtoistyötä. | |
| Ma 14.3. klo 17-18.30 | Myötätunto ja itsemyötätunto vapaaehtoisena toimiessa, max 15 hlöä. Anna-Stina Määttä, ratkaisukeskeinen valmentaja | |
| Ti 29.3. klo 17–19 | Kuinka autan oikein? Tutustutaan erilaisiin apuvälineisiin ja niiden käyttöön. Pääset itse testaamaan pyörätuolin käyttöä, kynkkäämistä ym. Kouluttajina paikalliset toimijat Rovaniemeltä. | |
| Huhtikuussa ti 5.4. klo 17-19 ajoharjoittelut ulkona: ke 20.4. klo 17-18.30 ke 27.4. klo 17-18.30 | Pyöräluotsi – koulutus mahdollistaa toimimisen ulkoilukaverina ikäihmisille sähköavusteisella riksapyörällä. | |
| Pe 22.4. klo 16-19, Ti 26.4. klo 16-19 ja Ti 3.5. klo 16-19 | Tukihenkilökurssi syventävä osio peruskurssin käyneille vapaaehtoisille. Mahdollistaa osallistumisen kriisipuhelinpäivystäjien koulutukseen. | |
| Pe 13.5. klo 12-16 ja la 14.5. klo 10-14 | Kriisipuhelinpäivystyksen perehdytys Perehdytään kriisipuhelinpäivystyksen periaatteisiin ja toiminnan sisältöihin sekä tutustutaan laitteisiin ja tilastointiohjelmaan. | |
| Ti 9.8. ryhmä 1: klo 12-13.30 ryhmä 2: klo 15-16.30 | Vapaaehtoisten ideailtapäivä – syyskauden startti Tule mukaan yhteiseen suunnitteluun ja ideointiin kahvien äärelle! Voit valita kumpaan ryhmään tulet. | |
| Elokuussa 2021 – ajankohta vahvistuu lähempänä | Lukumummi ja – vaarikoulutus; luetaan satuja ja tarinoita 2-6 luokkalaisille suomi toisena kielenä puhuvien lasten (S2-lapset) kanssa sekä suomi äidinkielenä -lasten kanssa, joilla on lukivaikeuksia. | |
| Ti 6.9. klo 17-18.30 | Myötätunto ja itsemyötätunto vapaaehtoisena toimiessa, max 15 hlöä. Anna-Stina Määttä, ratkaisukeskeinen valmentaja | |
| Pe 7.10. klo 16–19, la 8.10. klo 9 -14 ja to 13.10. klo 16–19 | Vapaaehtoistyön peruskurssi uusille vapaaehtoisille Kurssilla tutustutaan vapaaehtoistyön periaatteisiin ja pelisääntöihin sekä esitellään eri mahdollisuudet tehdä vapaaehtoistyötä. | |
| Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin | EA1 (ensiapukurssi), varaus 15 henkilölle. Omavastuu 10 €. | |
| Ajankohta ilmoitetaan myöhemmin | Hygieniapassikoulutus varaus 10 henkilölle. Tarkoitettu Neuvokkaassa elintarvikkeita käsitteleville, ruokaringin vapaaehtoisille. | |

VIRKISTYSTÄ VAPAAEHTOISTYÖN LOMAAN

| | Kurssit järjestetään Kansalaistalon tiloissa, ellei toisin mainita | osallistun |
|---|--|------------|
| Ma 14.2. klo 12–14 | Kirjastokino – ystävän kanssa yhdessä elokuvaan elokuva – iltapäivä kirjastossa, max 30 hlöä. | |
| Ti 22.2. klo 13-15 | Mitä minun kehoni minulle kertoo? Usein olemme koko keholla mukana auttamistyössä ja näillä tanssin ja musiikin avulla toteutettavilla harjoitteilla pyritään saamaan jännitteet pois kehosta. Sisältää rentoutusharjoituksen. Ohjaajana Minna Hyötylä. | |
| Pe 8.4. klo 13-15 | Luonnon antimien hyödyntäminen omassa hyvinvoinnissa Irja Mäkitalon luento | |
| Ryhmä kokoontuu kolme kertaa seuraavasti: To 5.5. klo 13-14.30 To 12.5. klo 13-14.30 To 19.5. klo 13-14.30 | Hyvä Mieli – pohdintoja mielen hyvinvointiin Tule mukaan pohtimaan eri teemoilla mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. Ryhmässä max. 8 osallistujaa, sama ryhmä kokoontuu 3 kertaa. Saat oman työkirjan, jota voit hyödyntää myöhemminkin. To 5.5. <i>teema vahvistuu lähempänä</i> (Maarit & Suvimaria) To 12.5. <i>teema vahvistuu lähempänä</i> (Ansku & Marika) To 19.5. <i>teema vahvistuu lähempänä</i> (Mika & Miia) | |
| To 9.6. klo 12–15 | Retki lähilaavulle Makkaranpaista ja yhdessäoloa. Mahdollisuus tulla joko pyörällä tai autolla. | |
| Pe 19.8. klo 13-15 | Oma tieni Ota oma valokuva itsestäsi mukaan. Pääset tutkimaan omaa mennyttä ja tulevaa askartelua apuna käyttäen. Ohjaajana Minna Hyötylä. | |
| Syyskuussa – paikka, ajankohta ja ohjelma vahvistuu lähempänä | Luontoretki tunturikeskukseen Kahden yön luontoretki tunturikeskukseen, Ajankohta, ohjelma ja retken omavastuu vahvistuvat lähempänä tapahtumaa. Omavastuu sisältää matkat, majoituksen, ruokailut sekä merkityt ohjelmat. | |
| Pe 28.10. klo 15-17 | Runopaja – oho, yllättäen syntyi runo! Miten runot syntyvät? Meissä kaikissa elää runo, joka on piilossa. Yllättäen niitä on vielä monta. Tule mukaan löytämään omat runosi. Ei tarvita aiempaa kirjoitus- tai runokokemusta. Max. 10 hlöä. Ohjaajana Tuula Saraniemi. | |
| Su 6.11. 10–13.30 | Kirkkopyhä Rovaniemen pääkirkossa Messun jälkeen kirkkokahvit ja ohjelmaa seurakuntakeskuksessa. Kaikille avoin tapahtuma. | |
| Ti 13.12. klo 17–20 | Vapaaehtoisten pikkujoulu Mukavaa ohjelmaa ja yhdessäoloa, hyvää ruokaa ja joulupukki vieraillee. Omavastuu 10 €. | |

Ilmoittaudu tapahtumiin, niin otamme yhteyttä ennen tapahtumaa ja sovimme tehtävästäsi:

| aika | tapahtuma | Olen käytettävissä vapaaehtoistyön tehtävissä (x) |
|---------------------|--|---|
| ke 13.4. klo 10-14 | Pääsiäismyyjäiset Kansalaistalolla | |
| ti 10.5. | Välittämisenpäivä | |
| ti 23.8. klo 9-15 | Sykettä syksyyn – tapahtuma urheiluopistolla | |
| su 6.11. klo 9-14 | Kirkkopyhä pääkirkossa | |
| to 15.12. klo 10–14 | Joulumyyjäiset Kansalaistalolla | |

Palauta lomake viimeistään ti 8.2.2022! Merkitse rasti haluamasi tapahtuman kohdalle ja jätä toinen lomake itsellesi. **Ohjelmamuutokset ovat mahdollisia: vahvistamme osallistumisesi sekä ajan ja paikan lähempänä tapahtumaa.**

Rovaniemellä ___ / ___ 2022

allekirjoitus