



Vapaaehtoisten infokirje | maaliskuu 2023



ROVANIEMEN
NEUVOKAS



Mukavaa maaliskuuta!

Vapaaehtoisten kuukausi-info ti 14.3.2023 klo 17.00–18.00

Maaliskuun kuukausi-infossa aiheena: Homeopatia kotikäytössä. Aiheesta kertomassa homeopaatti Sanna Ruusunen. Tervetuloa mukaan tapaamaan meitä ja toisia vapaaehtoisia. Kahvitarjoilu. Kuukausi-infoihin ei tarvitse ilmoittautua.

Toimintaohjeita

Tekstiviestit eivät ole paras tapa tavoittaa meitä kiireellisissä asioissa. Jos joku on sairaana tai lomalla, puhelut (ei WhatsApp-puhelut) kääntyvät muille työntekijöille. Tekstiviestit eivät välity eteenpäin. Meidät voi tavoittaa myös Chatin kautta! Chat löytyy meidän kotisivuiltamme sivun oikeasta alareunasta: www.kansalaistalorovaniemi.fi

Luentosarja vapaaehtoisille alkaa

To 30.3. klo 16.30-18.00 Muistisairaahan kohtaaminen, luennoimassa Suvi-Tuuli Porkka
Kaikilla muistisairaahan teoilla ja sanoilla on mieli ja tarkoitus. Meidän tehtävämme on ymmärtää se ja auttaa häntä tekemään inventaario elämästään. Voit tulla meille Neuvokkaaseen seuraamaan luentoa yhdessä toisten vapaaehtoisten kanssa. Jos et pääse paikalle, voit osallistua myös teamsin kautta. Ilmoittautumiset Maarit p. 040 860 4645 tai maarit.kulju@rovaniemenneuvokas.fi. Jos osallistut etänä, muista pyytää osallistumislinkki.

Ti 25.4. klo 16.30-18.00 kasvutarinani erityislapsen vanhempana, ELOkokemustoimija Pia Ylisuvanto, Erityislusten Omaiset ELO ry

Tilaisuus Neuvokkaassa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Maarit p. 040 860 4645 tai maarit.kulju@rovaniemenneuvokas.fi.

To 4.5. klo 16.30-18.00 seuraava kokemustoimija kertomassa oman tarinansa

Aihe ja esiintyjä seuraavassa kirjeessä. Laita päivämäärä jo kalenteriisi!

**Ti 29.8. 16.30-18.00 Vapaaehtoistyön etiikka ja moraali, Voitto Kuosmanen
+ kokemustoimijoiden luennot syyskuussa ja lokakuussa**

Virkistystä ja koulutuksia vapaaehtoisille

Suomen kansallinen hiihtopäivä – ulkoilupäivä la 4.3. klo 13.00–15.00

Lauantaina 4.3. vietetään kansallista hiihtopäivää ja tällöin on vapaaehtoisten virkistystapahtuma klo 13.00–15.00 Salmijärvellä. Tule mukaan tutustumaan muihin vapaaehtoiisiin. Salmijärvellä voit hiihtää, kävellä ja pilkkiä. Tarjoamme letut, kahvit ja kuumaa mehua. Laavulla voit halutessasi paistaa makkaraa (omat makkarat mukaan). Salmijärven laavu sijaitsee Kolpeneentien varrella oikealla, n.300 m. Ranuantien risteyksestä: pysäköintialue sijaitsee laavun vieressä (ei wc:tä). Ilmoittautuminen ke 1.3. mennessä. Muistathan mainita, jos noudatat gluteenitonta ruokavaliota. Ilmoittautumiset: Elina p. 0400 821 950 tai Mika p. 050 454 4604.

Ohjelmarenkaan laulajien & soittajien yhteisharjoitukset la 11.3. klo 14.00–16.00

Yhteisharjoitukset Kansalaistalolla. Ajatuksena on, että sekä uudet, että kokeneemmat laulajat ja soittajat kohtaavat, tulevat toisilleen tutuiksi ja harjoittelevat yhdessä. Lisätietoja Elinalta, p. 0400 821 950. **HUOM:** päivämäärä muuttunut ennakkoon ilmoitetusta!

Huom! Vapaaehtoisten oma karaokekerho lauantaisin on toistaiseksi tauolla!

Elokuvailta Wiljamissa ma 27.3. klo 19.00

Tervetuloa mukaan vapaaehtoisten ja Kansalaistalolla kävijöiden yhteiseen elokuvailtaan Kulttuuritalo Wiljamiin (os. Urheilukatu 1) katsomaan elokuvaa: C´mon C´mon. Lämmin ja koskettava tarina lasten ja aikuisten suhteesta. Petronellat tarjoavat pientä elokuvapurtavaa. Ilmoittautumiset ma 20.3. mennessä Jennille p. 0400 514 510.

RoVaKa kutsuu Neuvokkaan vapaaehtoisia apuvälineiltänsä to 30.3. klo 16.00-19.00

Kansalaistalolle. ApuLappi/ Lapin Apuvälinepalvelu Oy kertomassa apuvälineiden käytöstä ja Ari Geselle kertomassa näkö- ja silmäasioista. Lisätietoja Maaritilta p. 040 860 4645.

Kuinka autan oikein? – tutustutaan apuvälineisiin ja niiden käyttöön ti 4.4. klo 17.00-19.00 Kansalaistalolla

Tutustutaan erilaisiin apuvälineisiin ja niiden käyttöön. Pääset testaamaan, miten avustetaan pyörätuolilla liikkuvaa henkilöä. Mukana paikallisia järjestötoimijoita. Ilmoittautumiset pe 24.2. mennessä Jennille p. 0400 514 510.

Hygieniapassikoulutus ti 18.4. klo 16.00-20.00

Hygieniapassikoulutukseen mahtuu vielä mukaan! Koulutus on tarkoitettu Neuvokkaassa elintarvikkeita käsitteleville ja ruokaringin vapaaehtoisille. Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutus toteutuu, mikäli saadaan 10 osallistujaa. Ilmoittautumiset Mikalle p. 050 454 4604.

Vapaaehtoisten lenkkiryhmä

Vapaaehtoisilta on tullut toive vapaamuotoisesta lenkkiryhmästä. Voit liittyä WhatsApp -ryhmään. Ryhmässä vapaaehtoiset voivat sopia ulkoilusta yhdessä. Ryhmään voi

ilmoittautua tästä linkistä: <https://forms.gle/9cEx9Eot6aHMYtTh9> tai soittamalla p. 0400 821950.. Näitä tapaamisia ei merkitä raporteihin.

Kaipaatko lisää tekemistä? Näihin tehtäviin kaivataan vapaaehtoisia!

Oletko kiinnostunut toimimaan klovnina/pellenä tapahtumissa ja päiväkodeilla?

Klovnit ja pellet keikkailevat mm. Neuvokkaan ja muiden yhdistysten tapahtumissa ja tempauksissa sekä päiväkodeissa ihastuttaen värikkäillä puvuillaan ja hauskoilla hahmoillaan eri ikäisiä ihmisiä. Haluaisitko sinäkin rakentaa itsellesi hauskan roolihahmon ja käydä ihmisiä ilostuttamassa? Tule mukaan klovnipalaveriin ke 15.3. klo 13.00–14.30. Ilmoittaudu mukaan ma 13.3. mennessä Elinalle p. 0400 821 950 tai elina.vieno@rovaniemenneuvokas.fi.

Kriisipuhelimessa tärkein ominaisuus on kuuntelu

Kriisipuhelinpäivystyksemme on osa valtakunnallista MIELI ry:n kriisipuhelinverkkoa. Vuonna 2022 kriisipuhelimeen vastattiin 93 100 kertaa, soittoyrityksiä oli yli 400 000. Eli päivystäjiä tarvitaan, jotta yhä useampi soittaja pääsisi läpi. Kriisipuhelimen tavoite on ehkäistä itsemurhia, mutta syitä soittaa kriisipuhelimeen on muitakin, mm. paha olo, ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat ja vaikeudet selvittää arjessa. Kriisipuhelinpäivystäjä kuuntelee ja auttaa soittajaa pohtimaan keinoja oman tilanteen helpottamiseksi, omien voimavarojen löytämiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi. Tehtävään on perehdytys pe 21.4. klo 12.00-17.00 ja la 22.4. klo 9.00-13.00. Lopullisen päätöksen aloittaa päivystäjänä teet perehdytyksen jälkeen. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Maaritille p. 040 860 4645 tai maarit.kulju@rovaniemenneuvokas.fi.

Uutta tekemistä hevi-vapaaehtoisena

Käynnistämme kevään aikana uuden vapaaehtoistyöntehtävän yhteistyössä SPR:n kanssa. Hevi-vapaaehtoinen lajittelee kauppojen tiloissa hävikkiin meneviä hedelmiä ja vihanneksia jaettavaksi edelleen esim. meidän ruokajakeluissamme Kansalaistalolla. Tehtävään koulutetaan ja perehdytetään. Tehtävään tullaan jakamaan omat vuorot, yhdessä vuorossa on useampi vapaaehtoinen yhtä aikaa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Mikalle p. 050 454 4604 tai sähköpostitse mika.tormanen@rovaniemenneuvokas.fi.

Välittämisenpäivään kaivataan vielä vapaaehtoisia!

Tule mukaan toteuttamaan Minä välitän sinusta -tapahtumaa tiistaina 9.5.2023. Päivän nimi on Välittämisenpäivä. Lyseonpuiston lukion I-luokkalaisten opintosuunnitelmaan sisältyy päivä vapaaehtoistyötä ja kaikki lukion ykkösluokkalaiset jalkautuvat vapaaehtoisten kanssa vapaaehtoistyön pariin palvelu- ja hoitokoteihin, päiväkoteihin, iltapäiväkerhoihin jne. Vapaaehtoisten tehtävänä on olla kussakin kohteessa tukemassa ja ohjaamassa, henkilökunnan kanssa, opiskelijoita ja toimia heidän kanssaan. Tehtävät voivat olla esim. lehtien lukemista, ulkoilua, juttelua; tehtäviin saa opastuksen kohteen vastuuhenkilöltä. Ilmoittaudu mukaan mahdollisimman pian Elinalle p. 0400 821 950.

Pääsiäismyyjäiset ke 5.4.2023

Kansalaistalolla pidettävät myyjäiset lähestyvät ja maaliskuussa varainhankinnasta kiinnostuneet vapaaehtoiset kokoontuvat ti 7.3. klo 13.00–15.00 ja ke 22.3. klo 13.00–15.00 kokoustila Lupossa asian tiimoilta. Askarrellaan, kudotaan & virkataan ja suunnitellaan myyjäisleipomisia. Kaikki käsitöistä, askartelusta ja leipomisesta kiinnostuneet vapaaehtoiset tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan Elinalle viimeistään pe 3.3. p. 0400 821 950.

Kaikille avoimia tapahtumia

Kaikille avoin lukupiiri kevätkaudella, seuraava kerta to 9.3 klo 13.00–14.30

Kaikille avoin lukupiiri on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoista ja lukemisesta. Ryhmän seuraavat kokoontumiset: to 9.3., to 6.4. ja to 11.5. klo 13.00–14.30. Jokainen kerta on oma itsenäinen kertansa. Aiheena on ”oma lempikirjani”. Tuo lempikirja mukana joko mielessäsi tai ihan konkreettisesti kirjana. Tutustumme toisiimme kirjojen avulla vapaasti keskustellen. Ohjaajana Tuula Saraniemi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Neuvokkaaseen p. 0400 514 510 (soitto) tai sähköpostitse info@rovaniemenneuvokas.fi. Ryhmän koko max. 10 hlöä.

Kaikille avoin runopaja kevätkaudella, maaliskuun paja to 23.3. klo 14.00–16.00

Runopaja – oho, yllättäen syntyi runo! Kaikille avoimet runopajat: to 23.3., to 20.4. ja to 25.5. klo 14.00–16.00. Miten runot syntyvät? Meissä kaikissa elää runo, joka on piilossa. Yllättäen niitä on vielä monta. Tule mukaan löytämään omat runosi. Et tarvitse aiempaa kirjoitus- tai runokokemusta. Jokainen kerta on oma itsenäinen kertansa. Ryhmän koko max. 10 hlöä. Ohjaajana Tuula Saraniemi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Neuvokkaaseen p. 0400 514 510 (soitto) tai sähköpostitse info@rovaniemenneuvokas.fi.

MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry:n varainhankintatapahtuma la 25.3. klo 10.00 alkaen – myynnissä kuivalihakeittoa! Tervetuloa tapahtumaan!

MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry ja Rovaniemen Neuvokas esittäytyvät Design Marketin yhteydessä lauantaina 25.3. klo 10 alkaen kaupungintalon sisäpihalla. Tarjolla kuivalihakeittoa ja pullakahvit käteisellä 15€/annos. MIELI Rovaniemen seudun mielenterveys ry on 16.11.1965 perustettu kansalais- ja kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää mielen hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia, sekä kehittää vapaaehtoistyötä ja yhteistyötä eri organisaatioiden välillä. Yhdistys on MIELI Suomen mielenterveys ry:n vanhin paikallisyhdistys. Yhdistys on toiminut Rovaniemen Neuvokkaan vastuullisena taustatahona vuodesta 1995 lähtien.

*Aurinkoisia päiviä toivottelee
Neuvokkaan tiimi*