



Vapaaehtoisten infokirje | huhtikuu 2023



*Aurinkoista huhtikuuta!*

### **Vapaaehtoisten kuukausi-info ti 11.4.2023 klo 17.00–18.00**

Huhtikuun kuukausi-infossa aiheena: Ikääntyvän suunhuolto. Aiheesta kertomassa Timo Alapuranen Lyseonpuiston Hammasasemalta. Tervetuloa mukaan tapaamaan meitä ja toisia vapaaehtoisia. Kahvitarjoilu. Kuukausi-infoihin ei tarvitse ilmoittautua. **Muistattehan palauttaa raportit tammi-maaliskuulta (sekä valkea ja sininen raportti) meille kuukausi-infoon mennessä!**

### **Luentosarja vapaaehtoisille jatkuu**

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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viim.20.4. Maarit p. 040 860 4645 tai sähköpostitse.

**To 4.5. klo 16.30-18.00 mielenterveys- ja rahapeliongelmat – yli 15 vuotta kokemuksen ääntä kuuluville, kokemustoimija Pekka Rompasaari**

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Maarit p. 040 860 4645 tai sähköpostitse

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

### **Virkistystä ja koulutuksia vapaaehtoisille**

**Ohjelmarenkaan lausujien, laulajien & soittajien yhteisharjoitukset la 15.4. klo 15.00–16.00 lausujat + klo 16.00–18.00 laulajat & soittajat**

Yhteisharjoitukset Kansalaistalolla. Ajatuksena on, että sekä uudet, että kokeneemmat lausujat, laulajat ja soittajat kohtaavat, tulevat toisilleen tutuiksi ja harjoittelevat yhdessä. Lisätietoja Elinalta, p. 0400 821 950.

**Huom! Vapaaehtoisten oma karaokekerho lauantaisin on toistaiseksi tauolla!**

**Vielä ehdit ilmoittautua mukaan: Kuinka autan oikein? -koulutukseen, jossa 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. Vielä ehtii ilmoittautua - pirauta Jennille p. 0400 514 510.

### **Hygieniapassikoulutus ti 18.4. klo 16.00-20.00**

Hygieniapassikoulutukseen mahtuu vielä muutama vapaaehtoinen mukaan! Koulutus on tarkoitettu Neuvokkaassa elintarvikkeita käsitteleville ja ruokaringin vapaaehtoisille. Koulutus on osallistujille maksuton. 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 raportteihin.

## **Kaipaatko lisää tekemistä? Näihin tehtäviin kaivataan vapaaehtoisia!**

### **Vapaaehtoiseksi ulkoilutapahtumaan la 22.4. klo 10-14**

Nyt olisi mahdollisuus lähteä tekemään vapaaehtoistyötä Lapin Kehitysvammaisten Tukipiiri ry:n järjestämään ulkoilutapahtumaan SantaSportin alueelle la 22.4. klo 10-14. Tapahtumapaikalla tulisi olla jo klo 9 työnjaossa ja opastuksessa. Tapahtumaan tarvitaan vielä kolme vapaaehtoista. Tapahtumaan osallistujat ovat pääosin aikuisia. Viime vuonna osallistujia on ollut noin 100-150. Heille järjestetään erilaisia tekemistä ulkona eri pisteillä. Vapaaehtoisten tehtävänä on olla eri toimintapisteillä ohjaamassa. Vapaaehtoisille tarjotaan ruoka SantaSportilla. Kysy lisää Maaritilta tai Elinalta, ilmoittautumiset ti 11.4. mennessä.

### **Kriisipuhelimessa tärkeintä on kuuntelu**

Kriisipuhelinpäivystyksemme on osa valtakunnallista MIELI ry:n kriisipuhelinverkkoa. Kriisipuhelimen tavoite on ehkäistä itsemurhia, mutta syitä soittaa kriisipuhelimeen on muitakin, mm. paha olo, ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat ja vaikeudet selvitä 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.

### **Ti 9.5. Välittämisenpäivään kaivataan vielä mm. Yhteisvastuukerääjiä!**

Yhteisvastuukeräys seuraavissa kohteissa sisätiloissa: Citymarket, Prisma, Sampokeskus, Rinteenkulma ja Minimani. Yhden vapaaehtoisen kanssa keräystä kohteessa suorittaa kaksi Lyseonpuiston lukion I-luokkalaista. Päivän pituus on 11.30–15.00. Myös ikäihmisten palvelutaloihin tarvitaan varahenkilöitä, jos tulee viime hetken muutoksia eli jos joku jo

ilmoittautunut peruu osallistumisensa, voisimme pyytää sinua tilalle. Ilmoittaudu mukaan ti 9.5. tapahtumaan viimeistään ke 5.4. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Elina, p. 0400 821 950.

### **Pyöräluotsitoiminnasta kiinnostuneet vapaaehtoiset – koulutus toukokuussa!**

- ke 10.5. klo 16.30–18.30 teoriaosuus Kansalaistalolla
- ti 16.5. klo 17.00–18.30 ajoharjoittelu keskustassa vanhemmalla riksapyörällä
- ma 22.5. klo 17–18.30 ajoharjoittelu Roin keskustassa uudemmallalla riksapyörällä

Sovitaan erikseen sopivien ajoreittien ajot keskustassa ja Nivavaaran/Syväsenvaaran/Saarenkylän suunnalla. Jo toiminnassa olevat pyöräkapteenit ja -luotsit, olisi hienoa, jos pystyisitte osallistumaan sekä teoriaosuuteen, että ajoharjoittelukertoihin. Ilmoittautuminen pe 5.5. mennessä ja lisätietoa asiasta Elinalta p. 0400 821 950.

### **Kaikille avoimia tapahtumia**

#### **Pääsiäismyyjäiset Kansalaistalolla ke 5.4.2023 klo 9.30–14.00**

Myyjäisissä mm. vapaaehtoisten askartelemia pääsiäiskoristeita, kutomia sukkia & vanttuita ja herkullisia pääsiäisleipomisia. Arpoja myynnissä 2 €/kpl ja 5 €/lla/3 kpl – hyvät palkinnot! Tervetuloa ostoksille – maksutapa käteinen tai Mobilepay!

#### **Kaikille avoin lukupiiri kevätkaudella, seuraava kerta to 6.4 klo 13.00–14.30**

Kaikille avoin lukupiiri on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kirjoista ja lukemisesta. Ryhmän seuraavat kokoontumiset: to 6.4. ja to 11.5. klo 13.00–14.30. Jokainen kerta on oma itsenäinen kertansa. Aiheena on ”oma lempikirjani”. Tuo lempikirja mukanas 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, seuraava kerta to 20.4. klo 14.00–16.00**

Runopaja – oho, yllättäen syntyi runo! Kaikille avoimet runopajat: 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.

*Aurinkoisia kevätpäiviä toivottelee Neuvokkaan tiimi*

Ps. Vapaaehtoistiiimiläiset lomailevat seuraavasti:

Maarit 3.4.-7.4.2023 (vko 14)

Elina 10.-14.4.2023 (vko 15) ja

Mika 17.-21.2023 (vko 16).