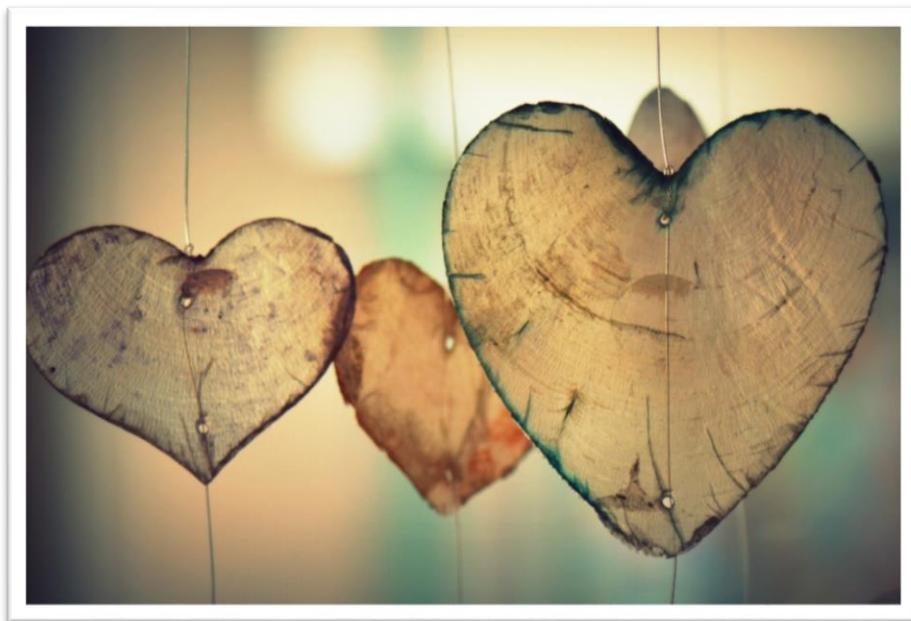


Vapaaehtoiseksi Saarijärvellä 2018



Päivitetty 2/2018

Hyvä elämä - hyvä mieli

Ystävätoiminta, ulkoiluystävätoiminta

- Vapaaehtoinen ystävä yksin jääneille tai itsensä yksinäiseksi tunteville henkilöille, jotka kaipaavat ihmiskontaktia elämäänsä.
- Ulkoiluystäväksi ulkoilukaveria kaipaaville
- Vapaaehtoinen ystävä voi pitää seuraa ja olla apuna ulkoilussa ja pienillä asioilla käynnissä
- Koulutukset:
 - Ystävätoiminnan peruskurssi (3h)
 - Ystävätoiminnan jatkokurssi (6h)
 - Ulkoiluystäväkoulutus (8h + välitehtävä, kevään 2018 koulutuksia voi seurata kansalaisopiston ohjelmasta)
 - Lisäksi järjestetään yhteistyökoulutuksia ystävätoiminnassa mukana oleville ja peruskurssin käyneille, mm. Keski-Suomen muistiyhdistyksen Muistikaverikoulutus
- Yhteystiedot SPR Ystävänvälittäjä Riitta Leppälä-Oksanen Riitta Leppälä-Oksanen, puh. **040 952 7550** riitta.lepoksanen@gmail.com tai projektityöntekijä Saija Ylönen p. **040 197 8115** saija.ylonen@punainenristi.fi

Vapaaehtoistyö hoivakodeissa

- Useat järjestöt tekevät ystävätoimintaa hoivakodeissa esim. ulkoilemalla yhdessä ikäihmisten kanssa tai järjestämällä erilaista ohjelmaa. Näitä järjestöjä ovat mm. SPR, Eläkeliitto ja Lions Club. Lisäksi hoivakodeissa vierailevat seurakunnat.
- Punainen Risti kouluttaa myös laitossystäviä: Laitossystäväkurssi (6h)
- Laitoksissa tehtävästä vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet voivat olla yhteydessä suoraan myös Saarikkaan, lisätietoa Saarikan vapaaehtoistyön mahdollisuuksista löytyy Saarikan internetsivuilta.
- Yhteystiedot SPR Ystävänvälittäjä Riitta Leppälä-Oksanen Riitta Leppälä-Oksanen, puh. **040 952 7550** riitta.lepoksanen@gmail.com

Vertaisohjaaja/liikuntakaveri

- Mahdollisuus vetää omaa liikuntaryhmää
- Liikuntakaverina ikäihmiselle esim. kuntosalille, uimahalliin, keilaamaan tms.
- Koulutus: Vertaisohjaajakoulutus (20h)
- Yhteystiedot: Kati Kivelä **044 4598 275** kati.kivela@saarijarvi.fi

Kulttuuriluotsi

- Vapaaehtoinen ystävä hänelle, joka kaipaa seuraa tutustuessaan kulttuuritapahtumiin ja tilaisuuksiin
- Lisätietoja: Kulttuuritoimi p. **044 4598 291**, kirjasto p. **044 4598 473** tai **044 4598 258**

Kylänapu-/naapuriaputoiminta

- Pieniä, kertaluontoisia kodin töitä lähinnä ikäihmisten kotona esim. lamppujen-, palohälytinten pattereiden tai verhojen vaihtoa, asiointi- tai ATK-apua.
- Auttajat vapaaehtoisia, mahdollisuus tehdä sen verran ja silloin kuin itselle sopii.
- Yhteystiedot:
 - Lannevesi: Lanneveden Kylänapurit, Riitta Leppälä-Oksanen p. **040 179 7763** kyla.apuri@pp.inet.fi
 - Kalmari: Naapuriapurit: **046 9498465**
 - Mahlu: Tapani Kankaanpää p. **040 036 5056**
 - Pajupuro: Suvi Rossi p. **040 8257114**, suvirossi@hotmail.com
 - Keskusta: Saija Ylönen p. **040 197 8115** saija.ylonen@punainenristi.fi

ATK-vertaisohjaaja

- Tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien käytön opastusta kylillä tai keskustassa
- Yhteystiedot: Saija Ylönen p. **040 197 8115** saija.ylonen@punainenristi.fi

Vapaaehtoiseksi kirjakassipalveluun

- Kirjasto kokoaa aineistoja kotiin lainaksi niille asiakkaille, jotka korkean iän, sairauden, vamman tai liikuntaesteiden vuoksi eivät voi itse asioida kirjastossa.
- Vapaaehtoinen avustaja voi hakea valmiin kirjakassin kirjastosta tai kirjastoautosta sen pysäkeiltä ja toimittaa ikäihmiselle, joka ei itse pääse kirjastoon.
- Yhteystiedot: kotipalvelusta vastaava kirjastovirkailija Helvi Ruotsalainen p. **044 459 8473**

Moottorisahaystävät

- Moottorisahaystävissä toimitaan yhdessä, harrastetaan ja keskustellaan
- Tehdään tarvittaessa myös polttopuita ikäihmisille
- Yhteystiedot: Markku Kyllönen **040 952 7335**

Ensiaputoiminta

- SPR Saarijärven osaston ensiapuryhmä kokoontuu säännöllisesti opettelemaan ja harjoittelemaan ensiaputaitoja. Ensiaputaitojen lisäksi ryhmässä voi oppia radiopuhelinten käyttöä, suunnistusta, ryhmän johtamista ja kouluttamista.
Ensiapuryhmäilloista tiedotetaan Sampo-lehden Punaisen Ristin palstalla.
- Lisätietoja: ensiapuryhmän johtaja
Pirjo Hakala, puh. **040 769 8170**

Kerhotoiminta

- **Terhokerho-ohjaajia ja avustajia:** Terhokerho on ihan kaikenikäisille tarkoitettu kerho, jossa voidaan viettää kiireetöntä aikaa yhdessä ikääntyneiden, lasten ja aikuisten kesken sukupolvia yhdistäen. Terhokerhot toimivat Saarijärvellä keskustassa, Pajupuolla ja Lannevedellä. Omalle kylälle on mahdollisuus perustaa myös Terhokerho.
Lisätietoja: Mirja Lietonen puh. **0400 858 312**

Perhekummi- ja kaveritoiminta

- Perhekummitoiminnan tarkoituksena on tukea lapsiperheiden arkea ja vanhemmuutta. Tukeminen on käytännössä perheen aikuisten ja lasten kuuntelemista, yhdessä keskustelemista ja arjen jakamista. Yhdessä voidaan esimerkiksi käydä kaupassa tai viettää aikaa leikkipuistossa.
- Kaveritoiminta tukee 4-17-vuotiaiden lasten ja nuorten kaveritaitojen kehitystä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kaveritoiminta tuo lapsen tai nuoren elämään mielekästä ja mukavaa tekemistä luotettavan aikuisen kanssa.
- Yhteystiedot Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piirin tukihenkilötoiminnan koordinaattorit Marjo Haikara, p. **050 381 4645** marjo.haikara@mll.fi tai Kaarina Lehto, p. **040 833 7641** kaarina.lehto@mll.fi

Muu vapaaehtoistoiminta

- Ryhmän vetäjäksi
- Vapaaehtoistoiseksi omalla kylällä
- Vapaaehtoiseksi järjestöön
- Seurakuntien vapaaehtoistyö

Lähde rohkeasti mukaan vapaaehtoistoimintaan!