



VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUKSIA!

Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen
toivottaa Sinulle mukavia syyspäiviä ja talven odotusta!

Olemme koonneet tähän Menovinkit-kirjeeseen
ESIMERKKEJÄ VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUKSISTA

www.kotikunnas.fi/menovinkit -osoitteesta voi käydä selailemassa
myös muita **MENOVINKIT-TEEMAKIRJEITÄ!**
Sieltä voi halutessaan kirjeitä myös tulostaa.

Turun Seudun Omaishoitajat ry

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?

Pyrimme löytämään jokaiselle oman tavan olla mukana omaishoitoperheitä tukevassa työssä. **Esimerkkejä yhdistyksen vapaaehtoistehtävistä: ryhmien vetäjät, omaishoitokeskuksen ja päivätoiminnan vapaaehtoiset sekä omaishoitajien tukihenkilöt.**

Lisätietoja vapaaehtoistoinnasta Saara-Kaisa Kasuriselta p. 040 681 5664 / saara-kaisa.omaishoitajat@gmail.com.

Omaishoitoperheen tukihenkilövalmennus järjestetään kolmena peräkkäisenä keskiviikkona 27.10., 3.11. ja 10.11. klo 16.30–19.30 Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105, Turku. Lisätietoja Jaana Tiihoselta p. 040 561 4009 / jaanatiihonen.omaishoitajat@pp.inet.fi.



Turun Seudun Vanhustuki ry

www.vanhustuki.fi

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle vanhukselle tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin

Pääset mukaan osallistumalla ystävän peruskurssille. Lisätietoja ja ilmoittautumiset <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/tukiystavatoiminta/> tai puh. 045 613 8839.

Toimi 4 kk ajan vanhuksen kuntoilukummina

Pääset mukaan osallistumalla kuntoilukummikurssille. Lisätietoja ja ilmoittautumiset <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-kuntoilukummiksi/> tai puh. 045 613 8839.

Punaisen Ristin Turun osasto

Punainen Risti, Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A, sprturku.fi

Punaisen Ristin Turun osasto kaipaa toimintaan uusia vapaaehtoisia ympäri kaupunkia **mm. ystäviksi kaikenikäisille sekä saattajiksi esim. lääkärireissuille, tai vaikkapa lipaske-rääjäksi** Nälkäpäivänä 23.–25.9. Heti koronatilanteen salliessa meillä on myös paljon muuta toimintaa tarjolla!

Vapaaehtoisilta ei edellytetä mitään erityistaitoja, kiinnostus ja innostus toimintaan riittää! Suosittelemme kuitenkin, että käyt ystävätoiminnan peruskurssin, jossa myös Punainen Risti järjestönä tulee tutuksi -kurssin käyminen ei vielä sido mihinkään. Tällä hetkellä kahden tunnin ystäväkurseja järjestetään etänä teamsin välityksellä vähintään kerran kuu-kaudessa. Kurssin jälkeen saat vielä lisäperehdytyksen juuri siihen tehtävään, johon ryhdyt.

Ota yhteyttä puh. 046 920 4142, ja ilmoittaudu toimintaan, niin jutellaan lisää ja sovitaan vaikka tapaaminen.

Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook -sivuja!

Sieltä löydät **monen eri järjestön ja muun tahon** ajankohtaisia vapaaehtoistoiminnan kurssitietoja ja mahdollisuuksia. www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma



Sippe-hyvinvointikutsut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Sippe on uudenlainen vapaaehtoistoiminnan muoto. Saat Sippe-koulutuksen ja pääset virittelemään keskustelua **Sippe-hyvinvointikutsuilla. Voit toimia vapaaehtoisena joko ihan livenä tai sitten verkossa nettikutsuilla.** Mikä tärkeintä, silloin kuin itsellesi sopii! Sinulle läheisin aiheen voit valita yli kymmenen teeman joukosta: mm. liikunta, luonto, kirjallisuus, ravitsemus, muistelu, mielen hyvinvointi ja valokuvat. Järjestämme syksyllä vapaaehtoisten koulutustilaisuuden koronatilanteesta riippuen joko livenä tai verkossa.

Kysy lisää: anni.suvitie@kotikunnas.fi / p. 044 756 8053.

Tule mukaan tuomaan iloa ja lisäämään senioreiden hyvinvointitietoa! www.sippe.fi

Turun Seudun Nivelyhdistyksen vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

pidetään la 9.10.2021 klo 10–14 yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15.

Kurssilla saat hyvän tietopaketin vapaaehtoisena toimimisesta ja kuulet eri mahdollisuuksista toimia mukana yhdistyksessä.

Vapaaehtoistoimintaa voit tehdä esimerkiksi yhdistyksen toimikunnissa, ryhmän ohjaajana, yhdistysesittelyjen pitäjänä tai vertaistukitoiminnan parissa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: 045 23 43 435 tai kaisa.karvonen@nivelposti.fi. Ilm. viim. 4.10.

Turun Siskot ja Simot

Tervetuloa mukaan kertaluonteiseen vapaaehtoistoimintaan!

www.facebook.com/turunsiskotjasimot

Järjestämme kaikille avoimia pop up -välittämisenkeikkoja yhteistyössä eri tahojen kanssa. Jos itselläsi, asuinalueellasi, yhteisössäsi on ideoita yhteiseen kertaluonteiseen pop up -välittämisen keikkaan, ole yhteydessä Liikkuvan resurssikeskuksen järjestöyöntekijään menovinkit@kotikunnas.fi / tai puh. 045 7750 0068. Tulleet ideat käymme läpi Turun Siskot ja Simot suunnitteluryhmässä ja päätämme aina seuraavan kaikille avoimen hyvän teon tempauksen.



Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Vapaaehtoistyön peruskurssi

tiistaisin 12.10. ja 19.10. klo 16:45-19:30

seurakuntayhtymän toimitalon juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. krs

Ilmoittautuminen Lyyti-linkin kautta 1.9.–1.10.:

www.lyyti.in/Vapaaehtoistyonperuskurssi102021

Lahja Lapselle -keräys

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön keräys, missä lapset saavat itse toivoa joululahjaa. Lahjatoiveet kerätään Turun ja Kaarinan alueen diakoniatyön asiakasperheiltä, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Lahjat toimitetaan diakoniatyön kautta luotettavasti perille. Voit lähteä mukaan keräykseen vapaaehtoiseksi tai lahjoittajaksi. Vapaaehtoisia haetaan jo lokakuussa, lahjoittajia marraskuussa, katso lisätiedot osoitteesta lahjalapselle.fi

Senioripysäkki, Tukenasi ry

Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen.

Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi? Vapaaehtoistoiminta on määräraikaista tukea vaikeassa elämänmuutostilanteessa olevalle 60+ -vuotiaalle. Koronan tuomat muutokset arkeen, harrastuksiin ja sosiaalsiin kontakteihin aiheuttavat myös lisääntyvää tuen tarvetta. Käytännössä tuki voi olla esim. keskustelua, yhdessä tekemistä tai liikkumista.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän sinulle tuomaa kokemusta.

Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Perehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat tarvitsemasi tuen ja ohjauksen. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan.

Uusien vapaaehtoisten peruskoulutus alkaa syyskuussa.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.

Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 5289 103.

tukenasi.fi



Oletko kiinnostunut tulemaan Avustajakeskuksen vapaaehtoiseksi?

AVUSTAJAKESKUS Itäinen Pitkäkatu 68, 20810
Turku www.avustajakeskus.fi

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9–12

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13–15

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:

Satu Heinonen p. 041 445 9392

Susanne Pohjola p. 0400 239 806

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia! **Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmäasiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä tai säännöllisenä apuna esimerkiksi ulkoilussa.** Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7 €:n kulukorvauksen.

Vapaaehtoisena avustajana sinä saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistäytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistyön aikana. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri

järjestää avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa www.olettärkeä.fi.

MLL:n perhekummitoiminta

Mukaan kaivataan hyväsydämiisiä aikuisia Turun seudulta, joilla on aikaa ja halua tukea lapsiperhettä rinnalla kulkemisen ja arkisen yhdessäolon kautta! Perhekummitoiminnan koulutus antaa valmiuden toimia MLL:n vapaaehtoisena tukihenkilönä erityisesti lapsiperheen vanhemmalle. Koulutus on ilmainen.

Aika: Syyskuussa to 23.9. & ke 29.9. klo 17.30–20.30.

Sama koulutus järjestetään uudelleen myös marraskuussa ti 2.11. & ke 4.11. klo 17.30–20.30.

Paikka: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Katja Tamminen, katja.tamminen@mll.fi, p. 044 535 5160



Kannattaa tutustua myös muihin Menovinkit-teemakirjeisiin!

Eri teemalliset kirjeet löydät osoitteesta
www.kotikunnas.fi/menovinkit,
josta ne ovat helposti tulostettavissa.

***Voit vaikka heti tehdä pienen hyvän teon.
Käy tulostamassa jokin näistä teemakirjeistä ja
tutustu siihen yhdessä netittömän seniorin kanssa.***

Paperisia kirjeitä jaamme myös Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillämme.

Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä voidaan yhdessä järjestöyöntekijän kanssa
pohtia mikä vapaaehtoistoiminnan muoto sopisi Sinulle.

Pysäkeillä tavattavissa järjestöyöntekijöiden lisäksi myös kaupungin työntekijä.

Meidät löydät värikkään retkeilyauton kanssa huristelemassa mm. Turun päivänä su 19.9.
aamupäivällä Vanhalla Suurtorilla, muistiviikolla ti 21.9. klo 10–11.30 TORTINMÄEN lavan
parkkipaikalla sekä klo 13–14.30 PAATTISTEN kauppakeskuksen / OP Auranmaan parkki-
paikalla sekä ke 22.9. klo 10–12 TERÄSRAUTELAN kentällä.

Lisätiedot Liikkuvan resurssikeskuksen toiminnasta:

menovinkit@kotikunnas.fi / Satu (045 7750 068) & Sanna (045 7750 0197)

