

Vapaaehtoistoiminnan koulutus

Onnellisuutta ja merkityksellisyyttä elämään

10.10 - 21.11.2016

Koulutus tarjoaa vinkkejä monipuolisista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Heinolassa. Saat valmiuksia kohdata elämässään tukea ja apua tarvitsevia ihmisiä.

Koulutuspäiviin liittyy liikunnallinen osio sekä eri vapaaehtoisorganisaatioiden esittelyä.

Koulutuksen jälkeen etsimme yhdessä kullekin osallistujalle mielekkään vapaaehtoistyön muodon.

Koulutus järjestetään yhteistyössä Heinolan kaupungin ja Jyränkölän settlementin kanssa. Koulutus on maksuton.

KOULUTUSPAIKKA: JYRÄNKÖLÄN SETLEMENTTI, JUHLASALI, SILTAKATU 11

MAANANTAI KLO 13.00 - 16.00

- 10.10. Vapaaehtoisten voimaa ja vaikutuksia**
Lari Karreinen, vapaaehtoisjohtamisen valmentaja
Liikutaan yhdessä
Liikuntaneuvojat Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Nokelainen
- 17.10. Ikääntyneiden mielenterveys - mistä mielen voimavarat?**
Päivi Hynninen, psykiatrinen sairaanhoitaja
Sauvakävely - turvaa ja tehokkuutta
Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Nokelainen
- 31.10. Muistisairaahan kohtaaminen**
Maija-Liisa Jarla-Hokkanen, muistihoitaja
"Vimpaimet ja Vempaimet" - Miten niitä käytetään?
Petri Kolehmainen, fysioterapeutti
- 7.11. Riittävästi proteiinia**
Mari Viiru, ravitsemusterapeutti
Tupajumppa
Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Nokelainen
- 21.11. Vapaaehtoisena tästä eteenpäin**
Eväitä vapaaehtoistyön matkalle, Teija Naakka ja Heli Nokelainen
Kulttuuri kuuluu kaikille - tutustuminen kaupunginmuseoon, museonjohtaja Terhi Pietiläinen



LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET 3.10. MENNESSÄ

Heli Nokelainen 044 769 4203 ja Teija Naakka, vapaaehtoistyön johtaja 050 405 5960

Tervetuloa rohkeasti mukaan!