

KEHÄ – ESPOON OSASTO

*Pidä
auttamishetki*



 Punainen Risti

Uusien jäsenten ilta

Haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen, mutta et oikein tiedä mistä aloittaa? Mietityttääkö mitä kaikkea toimintaa osastossa olisi tarjolla? Mihin sitoudun jos aloitan uuden harrastuksen?

Tule tutustumaan ja kuuntelemaan mitä kaikkea Kehä-Espoon osasto tarjoaa juuri sinulle. Paikalla on osaston hallitus ja toimintaryhmien vetäjät esittelemässä ryhmien toimintaa.

Iltaan osallistuminen ei sido sinua mihinkään, vaan voit tulla vain kuuntelemaan.

Ilta järjestetään Raitin Pysäkillä 30.1. (Konstaapelinkatu 1) klo 18.

Tervetuloa!

Iltaan ovat tervetulleet kaikki,
myös vanhat vapaaehtoiset.

Ilmoittauduthan mukaan osoitteeseen
keha-espoo@punainenristi.fi

Sisältö

Puheenjohtajan tervehdys	3
Keräykset	4
Ensiapuryhmä	5
Espoon ensihuoltoyksikkö	6
Ystävätoiminta	7
SuomiKamu	7
Kieliryhmät ukrainalaisille	8
LäksyHelppi	8
Koulukummit	9
Seniorikerho	9
Raitin Pysäkki	10
Kontti, Veripalvelu,	11
Espoon nuorten turvatalo	
Osaston yhteystiedot	12

Kokouskutsu

SPR Kehä-Espoon osaston sääntömääräinen
kevätkokous pidetään maanantaina
27.03.2023 klo 18.00

Raitin Pysäkillä, Konstaapelinkatu 1, Espoo

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat
sekä jaetaan huomionosoituksia.

Ilmoittaudu sähköpostilla keha-espoo@punainenristi.fi
viimeistään perjantaina pe 24.3.2023 klo 18.00 mennessä.
Kerro ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi.
Kahvitarjoilu!

Kaikki osaston jäsenet,
lämpimästi tervetuloa kevätkokoukseen!
Kehä-Espoon osaston hallitus

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Hyvät Punainen Risti Kehä-Espoon osaston jäsenet.

Oikein hyvää alkanutta vuotta 2023. Tästä vuodesta toivomme osastomme kannalta normaalin toiminnan vuotta. Ukrainan konfliktiin liittyvä avustusoperaatio on osaltamme päättynyt, mutta olemme edelleen auttamisvalmiudessa, jos apua tarvitaan. Koronakaan ei enää aiheuta esteitä erilaisten koulutusten, ryhmä iltojen yms. tapahtumien järjestämiselle.

Muutaman vuoden tauon jälkeen olemmekin taas järjestämässä perinteisen Uusien jäsenten illan. Toivotamme kaikki osastomme jäsenet, jotka ovat kiinnostuneita kuulemaan enemmän eri toimintamuodoistamme terveilleiksi tapahtumaan. Viime vuosien aikana onkin osastoomme liittynyt runsaasti uusia jäseniä. Ehkä sinäkin löytäisit ryhmistämme itsellesi sopivan vapaaehtois-tehtävän!



Kuvassa Punaisen Ristin vapaaehtoiset antamassa ruoka ja juoma apua Ukrainassa Romanian rajalla.

Tänä vuonna järjestetään jälleen Suomen Punaisen Ristin yleiskokous 10.- 11.6 Joensuussa. Yleiskokouksessa päätetään monista tärkeistä asioista kuten, mihin asioihin panostamme yhdessä seuraavien kolmen vuoden ajan. Odotan jo innolla sitä ja toivoin sieltä hyviä uusia linjauksia.

Antti Terävä
puheenjohtaja

KERÄYKSET

Suurkiitos kaikille viime syksyn Nälkpäivä-keräykseen osallistuneille!

Juuri nyt on eri puolilla maailmaa suuri tarve Punaisen Ristin avustustyölle. Katastrofirahastoon voit lahjoittaa milloin vain seuraavilla tavoilla: MobilePay 63964

Tilillepano Suomen Punainen Risti katastrofirahasto:
FI52 5000 0120 4156 73 - Viite 451021101773

Kuva: Emilia Anundi

Sinun avullasi Punaisen Ristin vapaaehtoiset auttavat nopeasti ja tehokkaasti siellä missä apua eniten tarvitaan: maailmalla luonnonmullistusten ja sotien uhreja tai Suomessa äkillisen onnettomuuden kohtaneita ihmisiä.



Suomen Punaisen Ristin katastrofirahaston avulla autetaan katastrofien ja konfliktien keskellä eläviä eri puolilla maailmaa. Välittömän humanitaarisen avun lisäksi Punainen Risti parantaa ihmisten valmiutta varautua tuleviin katastrofeihin ja epidemioihin.

Seuraava Nälkpäiväkeräys toteutetaan 1.9.-30.10.2023 ja lipaskeräys jalkautuu ympäri Suomen 28.-30.9.2023.

Kiitos, että välität! ❤️

Terveisin Kehä-Espoon osaston keräystiimi

ENSIAPURYHMÄ

Miltä kuulostaisi uusi harrastus ensiavun parissa? Haluatko pitää ensiaputaitosi yllä? Tule mukaan ensiapuryhmään.

Ensiapuryhmän toimintaan osallistumiseen riittää kiinnostus ensiavusta, mutta joissakin tehtävissä toimiminen edellyttää tiettyjä pätevyyskysymyksiä. Toimintaa ovat harjoittelu, päivystykset ja hälytykset. Harjoittelun rungon muodostavat ryhmäillat, joissa käydään läpi teemoja omien kokeneiden päivystäjien tai ulkopuolisten asiantuntijoiden johdolla. Ryhmäillojen lisäksi ryhmän jäsenet koulutautuvat ensiapu- ja valmiustoiminnan kursseilla.

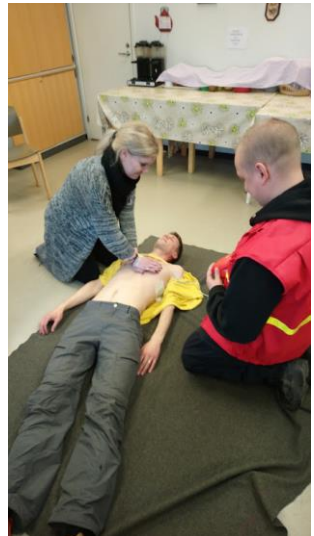
Ryhmäillat joka toinen **torstai klo 18–20** Raitin pysäkillä (Konstaapelinkatu 1, Espoo), ja lähimaastossa. Useimmat harjoitukset sisältävät toiminnallista harjoittelua sisätiloissa ja joskus myös ulkona.

KEVÄÄN 2023 RYHMÄILLAT

- 19.1. Nivelvammat ja murtumat
- 2.2. Tajuton ja eloton
- 16.2. Aseptinen työskentely ja pienvammat
- 2.3. Lääkkeet päivystyksissä
- 16.3. Johtaminen ja parityöskentely
- 30.3. Päivystysharjoitus, sisällä
- 13.4. Autettavan kohtaaminen ja auttajan turvallisuus
- 27.4. Päivystysharjoitus, ulkona
- 11.5. Alkusammutus
- 25.5. Vapepa valmius - kohti kesää
- 27.5. Rantarastit ja kauden päätös

Tervetuloa mukaan!

Ole yhteydessä:
ea.spr.kehaespool@gmail.com



Kuva: Martiina Lahti

ESPOON ENSIHUOLTOYKSIKKÖ

antaa aineellista apua ja henkistä tukea erilaisissa onnettomuus- ja kriisitilanteissa, yleensä viranomaisten pyynnöstä. Ryhmä toimii hälytys- ja koulutusryhmänä koko Espoon alueella.

Tule rohkeasti mukaan hyväntuulisiin ryhmäiltoihimme! Ryhmäiltoissamme meillä on aina joku toimintaamme liittyvä aihe tai koulutus. Meillä on mainio yhteishenki, taitavat kouluttajat ja mielenkiintoista toimintaa. Ryhmäillat eivät maksa mitään eikä ryhmäämme mukaan-tuloon ole pohjakoulutus- tai osaamisvaadetta.

Ryhmäilta on noin joka neljäs keskiviikko klo 18.00–20.00, Raitin Pysäkki, Konstaapelinkatu 1, Leppävaara. Ryhmäilloissa kukin käy omien aikataulujensa mukaan sen verran, kuin itse ehtii.

Ryhmäillat löydät osoitteesta:
<https://rednet.punainenristi.fi/node/3173> tai kysymällä meiltä sähköpostilla:
keha-espoo@punainenristi.fi



Jos olet FACEBOOKISSA, käy tykkäämässä sivustamme:
<https://www.facebook.com/sprespoonensihuolto/>

Ensihuoltoyksikkö tukee viranomaisia heidän antamissaan tehtävissä esim. seuraavasti:

- Ruokahuollon järjestämisessä tukeminen
- Vaatettaminen ja muu välttämätön aineellinen apu
- Avustaminen hätämajoituksessa
- Läsnäolo ja henkinen tuki
- Henkilöiden ja tapahtumien kirjaaminen
- Punaisen Ristin katastrofirahaston käyttö
- Perheenyhdistäminen ja henkilötiedustelu
- Henkilöetsinnät (Vapepa)

Nähdään!
Lämpimin terveisin
Anders, Serafina ja Ulla

YSTÄVÄTOIMINTA

Haluatko antaa aikaasi ystävänä?

Tule mukaan antoisaan ystävätoimintaan, koulutusta saat ystävätoiminnan kurssilta.

Lisätietoa toiminnasta ja kursseista:

<https://rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta>

Otathan yhteyttä Punaisen Ristin Espoon osastojen yhteiseen ystäväväilytykseen:

ESPOON YSTÄVÄ- JA VAPAAEHTOISVÄLITYS

Käyntiosoite:

Kauppamiehentie 6, 2. krs, 02100 Espoo

Postiosoite: PL 46, 02101 Espoo

Puh. 09 466 858

Sähköposti: vapaaehtoinen@spr-tapiola.org

Päivystys: ma ja ke klo 11.00–15.00 ja to 15.00–15.00

Kehä-Espoon osasto etsii YSTÄVÄRYHMÄN VETÄJÄÄ

Jos sinulla on jo kokemusta ystävänä toimimisesta, olisitko halukas toimimaan osastomme ystäväryhmän vetäjänä? Järjestäisit muutama kerran vuodessa osastomme ystäville tapaamisen, jossa voisimme vaihtaa kuulumisia ja saada vertaistukea toisiltamme. Ilmianna itsesi keha-espoo@punainenristi.fi

SUOMIKAMU

Tule ystäväksi maahanmuuttajaperheelle tai maahanmuuttajalle! SuomiKamu on monelle maahanmuuttajalle ensimmäinen suomalainen ystäväkontakti ja tärkeä tuki suomalaiseseen elämänmenoon ja yhteiskuntaan tutustumisessa. Nyt on tarvetta myös ukrainalaisten perheinen ystäville!

Lisätietoja <https://rednet.punainenristi.fi/node/55465>

KIELIRYHMÄT UKRAINALAISILLE

Espoon SPR-osastot ovat aloittaneet suomen kielen opetuksen ukrainalaisille eri puolilla Espoota. Kielen alkeita opetetaan Toisto- menetelmällä, joka ei edellytä ohjaajalta mitään erityistaitoja, esim. opettajankoulutusta.

Toisto-menetelmän ohjaajat ovat suomenkielisiä ja toimivat pareittain. Ryhmissä on enintään noin kymmenen opiskelijaa. Menetelmän käyttöön on mahdollista saada koulutusta.

Toisto-menetelmä: <https://suomenkielisanootervetuloa.fi/>

Espoon osastojen kieliryhmät:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/65338>

Jos kiinnostuit, lähetä sähköpostia: opisuomea.sprespoo@gmail.com

LÄKSYHELPPI

LäksyHepissä toimintaan perehdyttävät aikuiset ohjaajat lapsia läksyjen teossa koulupäivän jälkeen, n. kaksi tuntia kerrallaan. Toiminta on suunnattu kaikenikäisille. Ohjaajia on aina paikalla vähintään kaksi.

LäksyHeppejä järjestetään tällä hetkellä Kehä-Espoon osastossa Postipuun koululla torstaisin klo 13.30-15.30 ja Ruusutorpan koululla tiistaisin klo 13.30-15.30.

LäksyHelppi-toimintaan ovat tervetulleita kaikki, jotka ovat kiinnostuneet lasten ja nuorten kanssa toimimisesta.

Kerho on maksuton ja lapset voivat tulla paikalle ilman ennakkoi ilmoittautumista

Lisätietoa ja ilmoittautuminen ohjaamaan osoitteeseen:

keha-espoo@punainenristi.fi

Kuva: Susanna Kekkonen



KOULUKUMMIT

Peruskoulun alimmilla luokilla luokkakummi auttaa oppilasta perusasioissa opettajan apuna. Suurin apu on ykkös-, kakkos- ja kolmosluokilla. Luokkakummi, -mummi tai -vaari on lapsen apuna tavallisissa ja jokapäiväisissä asioissa, kuten lukemaan harjoittelussa, las-kutehtävän ymmärtämisessä, puuttuvan kynän etsimisessä, kuuntelemisessä ja monessa muussa. Lapsi huomaa, kun hänet huomataan. Lapsi on aina erityinen ja jokaista voi auttaa.

Luokkakummi tarvitsee vain aikaa käydä koulussa, ehkä kerran viikossa tai kahdessa. Joku luokkakummi käy jopa kahtena päivänä viikossa luokkassaan. Riittää kun on oma itsensä, käyttää maalaisjärkeä ja rehellisesti haluaa auttaa lapsia. Tässä toiminnassa palaute on välitöntä ja opettajan kanssa yhdessä toiminnasta saadaan sujuvaa.

Toivottavasti innostut tästä tekemisestä. Tällä hetkellä luokkakummeja on Ruusutorpan ja Auroran kouluilla, mutta moni muukin koulu ottaisi mielellään luokkakummeja. On etu, jos koulu on kotisi lähellä, niin matkaa ei tarvitse suuresti suunnitella.

Ota yhteyttä:

Kaija Heikkilä puh. 050 366 3948

kaija.heikkila@pp.inet.fi

SENIORIKERHO

Seniorikerho tarjoaa kahvihetken lisäksi yhdessäoloa ja virkistystä senioreille Seniorikerho kokoontuu Viherlaakson kappelissa, Viherkalliontie 2, parillisten viikkojen maanantaisin klo 14 alkaen.

Kevään kerhopäivät ovat: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4. ja 15.5.2023

Tervetuloa mukaan!

Yhteyshenkilö

Pirjo Miettinen

puh. 040 5476950, pirjo-miettinen@hotmail.com



Kuva: Martiina Lahti

RAITIN PYSÄKKI

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9.00–13.00.

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00. Ruokajakelua on lähes päivittäin.

Raitin Pysäkki Espoon Leppävaarassa on kaikille avoin kansalaiskahvio, matalankynnyksen olotila, piipahtamispaikka, lukusali, askartelupaikka ja paljon muuta. Ystävien tapaaminen, sosiaaliset siteet ja yhdessä oleskelu tekevät päivän valoisammaksi.

Kehä-Espoon osasto on yksi Raitin Pysäkin taustayhteisöistä, muita ovat Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Espoon Mielen-terveysyhdistys (EMY)

Raitin Pysäkki on myös SPR Kehä-Espoon osaston toimintakeskus raitinpysakki@gmail.com

Käyntiosoite Konstaapelinkatu 1, Leppävaara

KONTTI

Voit lahjoittaa tarpeetonta tavaraasi Espoon Kontti-kierrätystavarataloon. Kontti ottaa vastaan vain **puhtaita ja ehjiä** lahjoituksia.

Lisätietoja <https://sprkontti.fi/espoon-kontti>

VERIPALVELU

Ojenna kätesi 🩸🩸🩸

<https://www.veripalvelu.fi/>

Verenluovutuksia järjestetään myös Sellosalissa Leppävaarassa noin kerran kuussa. Seuraava kerta 30.1. klo 14-19.

Voit varata ajan täältä <https://ajanvaraus.veripalvelu.fi/VP>



ESPOON NUORTEN TURVATALO

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/>

Jos olet nuori tai nuoren läheinen ja tarvitset tukea arjen sujumiseen, perheen ristiriitoihin tai muihin pulmiin, voit saada apua turvatalosta. Asiasi voi olla pieni tai iso, olemme täällä sinua varten.

Ota yhteyttä meihin verkon välityksellä, varaamalla aika verkosta, soittamalla milloin tahansa tai tulemalla suoraan Nuorten turvatalolle. Voit tulla turvataloille oma-aloitteisesti ja ilman ajanvarausta. Apu on maksutonta.

Miten pääsen vapaaehtoiseksi Nuorten turvataloon?

Mukaan tuleminen on helppoa. Ota yhteyttä sinua lähimpään turvataloon ja kerro, olet kiinnostunut vapaaehtoisuudesta. Yhdessä voimme miettiä, minkälainen toiminta sopisi juuri sinulle.

Jokainen uusi vapaaehtoinen saa perehdytyskoulutuksen ja henkilökohtaisen opastuksen rooliinsa.

Espoon nuorten turvatalo
Läkkisepänkuja 2 A 14, 02650 Espoo
p. 09 8195 5360
turvatalo.espoo@punainenristi.fi

OTA MEIHIN YHTEYTTÄ

Osaston sähköposti keha-espoo@punainenristi.fi

Antti Terävä
puheenjohtaja
puheenjohtaja.kehaespoo@gmail.com

Johanna Tanhuanpää
hallituksen jäsen
johanna.tanhuanpaa@gmail.com

Kukka Nuora
varapuheenjohtaja
kukka.nuora@gmail.com

Eero Laasonen
hallituksen jäsen
eero.laasonen@gmail.com

Ulla Laukkanen
sihteeri
sihteeri.kehaespoo.spr@gmail.com

Martiina Lahti
tiedottaja
tiedottaja.kehaespoo@gmail.com

Mirja Rasa
rahastonhoitaja
rahastonhoitaja.kehaespoo.spr@gmail.com

Nina Takala
hallituksen jäsen
nina.takala68@gmail.com

Osaston kotisivut www.keha-espoo.punainenristi.fi

Osaston fb-sivut [SPR Kehä-Espoo](#)

Vapaaehtoisten omat sivut oma.punainenristi.fi



Hei jäsen, ovathan yhteystietosi ajan tasalla?

Jotta saat osaston tiedotteet ajallaan ja oikeaan osoitteeseen, on tärkeää, että yhteystiedot ovat ajan tasalla.

Muistathan ilmoittaa ryhmäsi vetäjälle tai osaston sihteerille

sihteeri.kehaespoo.spr@gmail.com,

jos yhteystietosi ovat muuttuneet.

**Jäsenmaksut tulevat maksuun perinteisesti tammikuun aikana.
Muistathan maksaa omasi!**