



YSTÄVÄTOIMINNAN KURSSI

Ystäväkurssi antaa valmiudet toimia vapaaehtoisena ystävänä yksinäiselle tai ryhmässä. Jos sinulla on kyky kuunnella ja olla läsnä, olet sopiva vapaaehtoiseksi ystäväksi. Erityistaitoja ei tarvita.

Ystäväkurssin käytyäsi voit osallistua ystävätoimintaan itsellesi sopivalla tavalla. Voit tavata ystävääsi henkilökohtaisesti tai osallistua ryhmätoimintaan.

Ystävätoiminta on tarkoitettu kaikenlaisille ihmisille; nuorille, iäkkäämmille, opiskelijoille, perheellisille, yksineläjille, kaikille sukupuolille.

Ystäväkurssin sisältö koostuu kolmesta osasta:

- 1. Tutustua Punaiseen Ristiin ja sen periaatteisiin tekemällä netissä verkkokurssi**
Tervetuloa yhteiseen tarinaan: <https://rednet.punainenristi.fi/frc-tarina/index.html>..

sekä osallistua osaston toiminnan esittelyyn ja toiminnassa olevien vapaaehtoisten tapaamiseen keskiviikkona 24.1.24 klo 17.30 – 19.30
- 2. Teorian ja ryhmätyön osuus: 3.2.24 10-12.30, kolme opintotuntia, kouluttaja Auli Härkönen**
 - Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminta ja ystävätoiminnan eri muodot
 - Yksinäisyys haastaa ystävätoimintaa
 - Vapaaehtoisena ystävänä toimiminen
 - Vuorovaikutus ja kohtaaminen
 - Vapaaehtoisen hyvinvointi
- 3. Osallistua Ystävätoiminnan tapahtumiin**
 - . vanhusten kanssa retki Ateneumiin, vapaalipuilla
 - . tai osallistua vanhusten talossa Ystävän päivän toteutukseen

Kurssi pidetään Herttoniemessä, Näätätie 21, kurssi on osallistujille maksuton

Ilmoittaudu mukaan <https://oma.punainenristi.fi/event/22631> tai herttoniemi@punainenristi.fi lisätietoja Mirja Saarinen 0400774120

Herttoniemessä voit toimia mm.

- Vanhusten kerhossa, Hertta-klubi <https://oma.punainenristi.fi/event/15004>
- Vanhusten kerhossa, palvelutalo <https://oma.punainenristi.fi/event/24104>
- Vanhusten kerhossa, Korttelitupa <https://oma.punainenristi.fi/event/24105>
- Henkilökohtaisena ystävänä
- Kotoutumisen tukena, Naisten Hyvinvointipäivä
- Ensiapu toiminnassa

Yhteistyössä Sivilis ry:n kanssa

Tervetuloa mukaan!

SPR/Herttoniemen osasto
Mirja Saarinen