



Punainen Risti

VAPAAEHTOISEKSI YSTÄVÄKSI ESPOOSSA



Etsitkö harrastusta, jolla on merkitystä? Sellaista, joka ilahduttaa sekä sinua että jotakin toista?

Silloin tällöin tai säännöllisesti

Vapaaehtoistoiminta sovitaan oman elämäntilanteesi mukaan. Jos haluat lyhytkestoisia tehtäviä, voit toimia esimerkiksi ystävän saattajana lääkäriin. Jos pystyt sitoutumaan ystävätapaamisiin säännöllisesti, viikoittain tai pari kertaa kuukaudessa, se voi olla korvaamaton tuki yksinäiselle.

Ystävänä voi toimia myös ryhmässä, voit esimerkiksi vierailla palvelutaloissa. Vapaaehtoisena voit auttaa myös kielikahvilassa tai lasten läksykerhossa.



PETTERI KIVIMÄKI

Vapaaehtoisena ystävänä lievität yksinäisyyttä ja saat arvokkaita kokemuksia. Pehdyttämme sinut tehtävään ja välitämme sinut ystävää tarvitsevan luo.

Tekemistä laidasta laitaan

Yksinäisen ystävänä tapaatte toisianne kahden kesken. Silloin voitte itse valita, mitä haluatte tehdä. Voitte käydä esimerkiksi kahvilalla, kirjastossa tai elokuvissa. Voitte liikkua luonnossa tai vaikka aloittaa harrastuksen yhdessä. Aina ei tarvita toimintaa – usein jutteleminen ja ystävän läsnäolo riittää.



PETTERI KIVIMÄKI

Erityisiä taitoja ei tarvita, riittää, että olet oma itsesi.

Ystävätoiminta on yhdessä olemista, jaettua iloa ja läsnäoloa arjessa ja erilaisissa elämäntilanteissa.

Mikä sopii sinulle?

Sinua tarvitaan esimerkiksi:

- vanhuksen ystävänä, saattajana tai ulkoilukaverina
- maahanmuuttajan ystävänä
- vierailijana palvelutaloissa ja hoivakodeissa

Voit toimia itsenäisesti tai ryhmässä; me neuvomme ja tuemme sinua.



Punainen Risti

TULE MUKAAN YSTÄVIEN VERKOSTOON ESPOOSSA

Espoossa toimii ystävävälitys, joka välittää vapaaehtoisia ystävää kaipaavalle. Verkostossa toimii noin 400 vapaaehtoista ystävää.

Ota yhteyttä ystävävälittäjiimme, ja voimme yhdessä miettiä, millainen toiminta sinulle sopii. Jos tulet ystäväksi, saat tehtävään perehdytyksen.

Ystävävälittäjät ovat aina tukenasi, jos sinulla on kysyttävää.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Tule tapaamaan ystävävälittäjiä Tapiolan toimipisteeseemme, Kauppamiehentie 6 (EJY:n talo).

Voita varata tapaamisajan soittamalla tai sähköpostilla:

puh. **09 466 858**

(ma ja ke klo 11–15, to klo 13–17)

vapaaehtoinen@spr-tapiola.org