

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

Keskiviikko 28.9.-19.10.2022 klo 9.00-14.00

Jyränkölän settlementti, Sireniussali, Konsulinkatu 2

Keskiviikko 28.9.

- 9.00 **Tullaan tutuiksi**, terveysliikuntakoordinaattorit Kirsi-Marja Vihervaara ja Heli Hautalahti
- 10.00 **Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin edistäjänä**, Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan alueellinen koordinaattori Hanna Virtanen
- 11.30 **Lounas**
- 12.30 **Millaista vapaaehtoistyö on?** Liikuntaystävä sekä vapaaehtoistyön johtaja Teija Naakka, Heli ja Kirsi-Marja
- 14.00 **Päivä päättyy**

Keskiviikko 5.10.

- 9.00 **Liikunta on lääketä ja tupajumppa**, Heli ja Kirsi-Marja
- 11.30 **Lounas**
- 12.30 **Hyvä Uni**, Heli ja Kirsi-Marja
- 14.00 **Päivä päättyy**

Keskiviikko 12.10.

- 9.00 **Kohtaamisen kieli - tutustutaan ilmaisuun ja vuorovaikutukseen. Harjoitellaan ilmaisua omana itsenä ja yhdessä toisten kanssa**, ilmaisuohtaja, draamapedagogi Satu Nipuli
- 11.00 **Lounas**
- 12.00 **Virkeyttä ruoasta**, ravitsemusterapeutti Anu Varjonen
- 14.00 **Päivä päättyy**

Keskiviikko 19.10.

- 9.00 **Muistisairaahan kohtaaminen**, P-H Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja Virpi Veijanen
- 11.00 **Lounas**
- 12.00 **Vapaaehtoisena tästä eteenpäin - Eväitä vapaaehtoistyön matkalle**, Teija ja Kirsi-Marja
- 13.00 **Palaute ja todistusten jako**
- 13.30 **Koulutus päättyy**