

Vapaaehtoisten kuukausi-info tiistaina 13.10. klo 16.30–17.30
Tervetuloa kaikille vapaaehtoisille tarkoitettuun kuukausi-infoon. Saamme vieraaksi fysioterapeutti Hanna Tarsa-Keisalan Hehku Terveydestä. Hän kertoo mitä fysioterapia on ja mihin kaikkiin vaivoihin siitä saa apua. Lisäksi tietoa Hehku Terveyden valinnanvapauskokeilusta lääkärille sekä ensi vuonna myös fysioterapeutille. Aikaa myös kysymyksille ja keskustelulle. Kuukausi-infoon ei tarvitse ilmoittautua, kahvitarjoilu.

Poikkeuksia ruokajakelussa
Syyslomaviikolla 42 ei ole kouluruokajakelua, muutoin ruokajakelut normaalisti.

Henkilökunnan kuulumisia
Heli on palannut opintovapaalta. Jatkamme syyskauden keväällä tehdyllä työnjaolla. Eli ruokaringistä vastaavat Mika ja Harri, ohjelmarenkaasta Maarit ja Miia, lukumummeista ja -vaareista sekä kummiväärteistä Hannele ja kohtaamispaikoista Miia. Elinan työsuhde on päättymässä lokakuussa, joten Heli ottaa koppia hyvinvointivapaaehtoisista eli kertaluonteisesta asiointi-, juttelu- ja ulkoilukaveripyynnöistä. Helin vastuulla on edelleen varainhankinta eli myyjäisten järjestämiset.

Kelan sähköinen etäpalvelupiste avautunut Kansalaistalolle
Kelan etäpalvelussa saat henkilökohtaista neuvontaa Kelan työntekijältä kuva- ja ääniyhteydellä. Voit hoitaa samoja asioita kuin Kelan palvelupisteessä. Kelan etäpalveluun voi ottaa yhteyttä klo 9.30–14.00 välisenä aikana. Lisätiedot: 0400 246 210 / Neuvokas.

Vapaaehtoistoiminnan raporttien palautus

Vapaaehtoisten raportit heinä-syyskuulta
Muistathan palauttaa raportit heinä-syyskuulta (valkoinen ja värillinen yhteenvetoraportti yhtä aikaa) meille viimeistään 13.10., jolloin on myös kuukausi-info. Voit tuoda raportit jo syyskuun puolella heti, kun sinulla on viimeinen tapahtuma syyskuulle. Voit palauttaa raportit toimistolle tai Rovakadulla olevaan postilaatikkoomme. Jos sinulla on vielä raportoimatta tunteja tammi-heinäkuulta, palautathan raportit myös tuolta ajanjaksolta.

Muistutus kilometrikorvauksien merkinnästä
Jos sinulla syntyy matkakuluja oman auton käytöstä, tulee matkalaskuun merkitä *osoitteet, ajon alkamis- ja päättymisajankohta sekä auton matkamittarin lukemat.* Myös bussilla

matkatessa tulee merkitä matkan alkamis- ja päättymisajankohta sekä reitti. Suurin osa teistä onkin nämä jo hienosti muistanut merkitä, kiitos siitä!

Etuja vapaaehtoisille

Synsam Revontuli tarjoaa Neuvokkaan vapaaehtoisille seuraavia etuja:

- silmälaseista -30 %, aurinko- ja urheilulaseista -25 % ja piilolinsseistä -25 %
- Synsam Lifestyle -sopimuksen kuukausimaksusta -20 %

Edut saa käyttöön kertomalla toimivansa vapaaehtoisena Rovaniemen Neuvokkaassa. Synsam -liikkeen löydät Kauppakeskus Revontulesta. Lisätietoja liitteestä tai toimistolta.

Virkistystapahtumia vapaaehtoisille

Seuraavat Vapaaehtoisten porinat ma 2.11.2026 klo 15.30–17.00
Vapaaehtoisten vapaamuotoinen tapaaminen seuraavan kerran ma 2.11. klo 15.30–17.00 Kansalaistalon Tuvalla. Tavoitteena tavata toisia vapaaehtoisia, tutustua ja jutella asioista iloisessa ja myönteisessä hengessä vapaamuotoisesti. Työntekijä on tapaamisessa mukana. Tarjolla pullakahvit. Tervetuloa mukaan!

Taidetyöpaja vapaaehtoisille ti 3.11.2026 klo 10-12
Tervetuloa mukaan taidetyöpajaan, jossa tutustutaan siihen, miten vesivärit reagoivat eri aineisiin, kuten esim. suolaan, jauhoihin jne. Lopputuloksena syntyy upeita kuvioita. Ohjaajana jo kevään taidetyöpajasta tuttu vapaaehtoisemme Marika. Max. 12 hlöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, ilmoittautumiset p. 040 860 4645 tai maarit.kulju@rovaniemenneuvokas.fi

Ennakkotietona: Toimivien vapaaehtoisten pikkujoulut ti 8.12.2026 klo 17.00–20.00
Merkkaa päivä jo kalenteriisi, lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet marraskuun infokirjeessä.

Koulutuksia vapaaehtoisille

Turvallisuuskävely vapaaehtoisille Kansalaistalolla ma 12.10. klo 10-11 - HUOMIO MUUTTUNUT PÄIVÄMÄÄRÄ - Syyskuun kirjeessä ajankohtana oli tiistai 13.10.
Turvallisuuskävely Kansalaistalolla on tärkeä kaikille vapaaehtoisille, sillä suurin osa teistä käy meillä esim. kuukausi-infoissa ja koulutuksissa, vaikka itse vapaaehtoistoiminta tapahtuisikin toisaalla. Turvallisuuskävelyn avulla opit huomioimaan asioita myös omassa kohteessasi, esim. kohtaamispaikoilla tai vaikkapa vapaaehtoistehtävissä ihmisten kotona. Turvallisuuskävelyssä käymme talon toimitilat läpi havainnoiden poistumisreittien ja sammutuskalustojen sijainnit samalla keskustellen turvallisuusasioista. Max 10 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset pe 19.10. mennessä Elina p. 040 529 6800 tai Heli p. 0400 821 950.

Sydäniskurin (defibrillaattorin) käytön koulutus vapaaehtoisille ti 27.10. klo 10–11
Äkillinen sydämenpysähdys voi tapahtua kenelle tahansa, missä tahansa. Hätätilanteessa jokainen minuutti merkitsee. Nopea avun hälyttäminen, elvytys ja defibrillaattorin eli sydäniskurin käyttö voivat pelastaa hengen. Sydäniskureita sijaitsee monessa julkisessa

paikassa, myös Kansalaistalolla sijaitsee yksi. Sydänpiirin työntekijä kouluttaa vapaaehtoisia sydäniskurin käyttöön ti 27.10. klo 10–11. Koulutus sisältää lyhyen esittelyn ja opastuksen laitteesta sekä jokainen osallistuja pääsee kokeilemaan laitetta itse. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Etusijalla ovat vapaaehtoiset, jotka eivät osallistuneet ensiapukoulutukseen. Ilmoittautumiset pe 23.10. mennessä Elina p. 040 529 6800 tai Maarit p. 040 860 4645.

TOIVO - vertaistukijavalmennus alkaa lokakuussa - hae mukaan!
Oletko kokenut oman tai läheisesi sairastumisen tai vammautumisen? Haluatko auttaa muita saman kokeneita? Toivo-valmennus antaa valmiuksia toimia vertaistukijana. Valmennuksen tapaamiskerrat: 19.10., 26.10., 2.11. ja 9.11. klo 13–16. Et tarvitse aiempaa osaamista vertaistuesta, osallistumisen edellytyksenä täysi-ikäisyys ja se, että elämäntilanteesi on tasapainossa. Haastattelemme valmennukseen hakijat. Jätä hakemus 5.10. mennessä: Hakemus vertaistukijoiden TOIVO-valmennukseen – Täytä lomake. Lisätiedot: Hannele, p. 040 128 7203, hannele.oiva@rovaniemenneuvokas.

Haluaisitko toimia sairaalavapaaehtoisena? OLKA-valmennus uusille vapaaehtoisille keskiviikkona 21.10.2026 klo 13–17 Lapin keskussairaalalla
Vapaaehtoiset tarjoavat apua ja kiireetöntä kohtaamista sairaalassa asioiville ja heidän läheisilleen. Voit toimia sairaalaoppaana pääaulassa ja yleisissä tiloissa sekä juttukavereina vuodeosastolla. Valmennuksessa saat tietoa mm. OLKA-toiminnasta, sairaalavapaaehtoisuuden periaatteista ja sairaalahygieniasta. Haastattelemme kaikki toiminnasta kiinnostuneet, varaa aika pe 9.10. mennessä Hannele p. 040 128 7203.

Vapaaehtoistehtäviä myyjäisissä

Joulukuun myyjäisiin myyjäistuotteita sekä vapaaehtoistehtäviä myyjäisissä
Järjestämme joulumyyjäiset Lapin keskussairaalan aulassa ti 1.12. klo 9–13 ja Rovaniemen Kansalaistalolla to 10.12. klo 10–14. Jos haluat leipoa myyjäisiin, neuloa sukkia tai säärystimiä tai toimia arpojen ja myyjäistuotteiden myyjänä, ilmoittaudu Helille p. 0400 821 950. Erityisesti innokkaille leipojille on tilausta!

Arpajaispalkinnot
Joulumyyjäisiin otamme mielellämme vastaan arpajaispalkinnoiksi sopivia tuotteita. Tuotteiden tulee olla käyttämättömiä.

Kaikille avoimet luennot ja koulutukset

Kaupungin asiointi- ja palveluliikenteen esittely ma 5.10.2026 klo 10–11.30
Tule kuulemaan Rovaniemen kaupungin palveluliikenteen käytöstä ja käytännöistä Kansalaistalolle.

Hyvää elämää – luottamus, rehellisyys ja kohtaamisentaito teematilaisuus 27.10.2026 klo 16.30–18.30. Kaikille avoin, maksuton tilaisuus Rovaniemen pääkirjaston Lapponica-salissa.

Syväluotaus suruun -tilaisuus pe 6.11.2026 klo 11.30–16.00 Kansalaistalolla
Tilaisuuden järjestävät Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry, Nuoret Lesket ry, Surunauha ry ja Surevan kohtaaminen -toiminta. Päivä on tarkoitettu läheisensä kuolemaa sureville henkilöille, surevia työssään kohtaaville ammattilaisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Päivän luennot; Miten suru ja hyvinvointi liittyvät toisiinsa ja kuinka sureva saattaa voida hyvin, hyvinvointivalmentaja Minna Koivula (Ilosta Oy), Nuorten leskien kokemusasiantuntija kertoo elämästään ja kokemuksistaan puolison kuoleman jälkeen ja kriisikoordinaattori Terhi Kantanen (Huoma) käsittelee traumaattisen surun vaikutusta läheisen menettäneen elämässä. Tilaisuus on maksuton. Ilmoittaudu kahvitarjoilujen vuoksi. viimeistään 28.10.2026: https://www.huoma.fi/tapahtumat/syvaluotaus-suruun-4/

Tilaisuuden jälkeen on mahdollisuus osallistua kahteen vertaistapaamiseen:

- **Surunauhan läheisten ilta itsemurhan tehneiden läheisille klo 17.30–19**
  Ilmoittautuminen: https://forms.gle/6zQF6RrGWKnvpLhk6 tai Saini Suutarille saini@surunauha.net / 044 902 6940
- **Huoman vertaistapaaminen henkirikoksen uhrien läheisille klo 18–19.30**
  Tapaaminen sopii sekä aiemmin vertaisryhmissä käyneille että uusille, joilla menetyksestä on kulunut vähintään 4 kk. Paikalla Huoman koordinaattori Terhi Kantanen. Ilmoittautuminen Terhille: koordinaattori@huoma.fi tai 050 401 2230

Kaikille avointa toimintaa ja tapahtumia

Kaikille avoin Voimaa liikkeestä -luovan tanssin työpaja ti 6.10.2026 klo 15–16.30
Luova tanssi on vapaata liikettä, jossa pääset ilmaisemaan itseäsi luovasti ilman koreografiaa. Työpajan tavoitteena on lisätä itsetuntemusta, vahvistaa läsnäoloa ja itsemyötätuntoa, lievittää stressiä sekä lisätä yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemusta. Max. 12 henkilöä. Työpajan vetäjä: Sanni Ylimartimo, Myötätuntoisesti Valmennus & Mindfulness. Ilmoittautumiset ma 5.10 mennessä p. 050 454 4604 / Neuvokas.

SPR terveyspiste ke 14.10. 10–12 Kansalaistalolla kokoustila Kairassa
Terveyspisteellä voi hoitaa pieniä terveysmittauksia (verenpaine, verensokeri yms. mittauksia) sekä saada neuvontaa ja ohjausta terveysasioista.

Karaokeperjantai pe 16.10. klo 13.30–15.00 Kansalaistalolla
Tule laulamaan ja viihtymään Tuvalle

Sydänkahvila ma 19.10. klo 11.50-14.10 Kansalaistalolla kokoustila Kairassa
Sydänkahvila on kaikille avoin, maksuton ja matalan kynnyksen vertaistukipaikka, jossa keskustellaan sydänterveydestä ja hyvinvoinnista. Kahvitarjoilu.

Yhteislaulutilaisuus Laulunlyömät - yhteislauluja elävän musiikin tahtiin
Yhteislaulutilaisuus Laulunlyömät Kansalaistalolla keskiviikkoisin klo 16.15–17.45.

Ystävällisin terveisin Neuvokkaan tiimi