



VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUS

ILOA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ ARKEEN

Torstaisin viisi jaksoa

28.9.-2.11.2023 klo 9.00-14.00

Jyränkölän settlementti, B-luokka, Siltakatu 11

Tarjoamme vinkkejä monipuolisista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Heinolassa.

Koulutus auttaa sinua löytämään oman tapasi toimia toisen ihmisen arjen tukena.

Koulutus järjestetään Heinolan kaupungin ja Jyränkölän Settlementin yhteistyöllä.
Koulutus on maksuton.

Ilmoittautuminen 21.9. mennessä:

Tuttis 044 707 2429 tai

Liikuntapalvelut 044 797 6939

KOULUTUSTEEMAT

- Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin edistäjänä
- Ilmaisu ja vuorovaikutus
- Liikunta on lääkettä
- Virkeyttä ruoasta
- Tupajumppa
- Hyvä uni
- Muistisaira-an kohtaaminen
- Vapaaehtois-organisaatioiden esittely
- Eväitä vapaaehtois-toiminnan matkalle