

## AKTIIVISTA TOIMINTAVUOTTA



Kuva: Liisa Flinck-Vasama

”Nuoruus on lahja, mutta vanheneminen on taidetta” todetaan viisikymppisen viisussa. Osastomme ystävöimintä täyttää tänä vuonna tuon maagisen 50 vuotta, samalla koko järjestössämme vietetään nuorten teemavuotta. Ystävöimintä on oiva esimerkki osastomme vahvasta vapaaehtoistoiminnasta, joka vastaa arjen haasteisiin. Syrjäytyneisyys lisääntyy, ja yhä enemmän myös nuoret jäävät turva-verkkojen ulkopuolelle. Nuorten teemavuoden yhtenä tarkoituksena on rekrytoida lisää nuoria erityisesti ystävöimintään.

Juhlavuosi ja teemavuosi tarkoittavat myös aktiivista vapaaehtois-toimintaa. Miten se sitten näkyy osastomme arjessa, ja mitä sinä voit tehdä? Vaihtoehtoja on monia. Tärkeimpiä on hoitaa oma jäsenmaksu kuntoon ja samalla liittää perheenjäsenet mukaan sekä pyytää parhaita kavereitakin liittymään. Toimintasuunnitelman 2012 mukaan hankimme yli 100 uutta jäsentä ja vapaaehtoisia tänä vuonna. Lisäksi haluamme teemavuoden mukaisesti juuri nuoria mukaan toimintaan.

Uutena toimintamuotona on osastossamme aloittanut Läksyapu, joka auttaa alakouluikäisiä Johanneksen koululla. Siinä on oiva tapa haastaa omat tietämykset ja oppia uutta alakoululaisten maailmas-ta. Läksyavusta lisätietoa tässä tiedotteessa.

Olemme myös näkyvämpi arvojen puolustaja sekä tuomme terveyttä ja hyvinvointia ihmisten arkeen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jatkamme arvokasta perustyötämme eri toimintaryhmissämme sekä järjestämme isommat tapahtumat Punaisen Ristin viikolla toukokuussa ja Operaatio Nälkäpäivän syyskuussa. Vuosi tuo tullessaan myös lukuisia muistoja, naurua, ystävyyttä ja auttamisen iloa. Tule siis reippaasti mukaan toimintaan. Tarvitsemme juuri sinua!

Aktiivista nuorten teemavuotta 2012 ja onnea osastomme ystävöiminnalle juhluvoiteen!

Henri Backman  
varapuheenjohtaja

ps. Tarjoan tässä helposti toteutettavan uuden vuoden lupauksen kaikkien vaikeammin pidettävien rinnalle: Annan vuoden aikana konkreettisesti toimimalla aikaani Punaiselle Ristille.

## OSASTON KOTIPALVELU



Kuva: Pertti Flinck

### Saammeko auttaa?

Tampereen osaston kotipalvelu tarjoaa kotihoitoa ja siivouksen palveluja sekä aamusoitoja vuoden jokaisena päivänä. Työntekijät ovat luotettavia hoito- ja siivousoalan osaajia. Perusajatuksena on aito välittäminen, joustavuus ja luotettavuus. Huomioimme asiakkaan toiveet ja tarpeet yksilöllisesti joka käynnillä. Kotihoito ja siivouspalvelut oikeuttavat kotitalousvähennykseen, tarvittaessa avustamme sen hakemisessa. Tiesitkö että palveluja voi ostaa myös lahjaksi!

### Mitä kotipalvelu voi tehdä?

Kotipalvelukäynti on kaikkea mitä arjessa tarvitaan; ruuan laittoa, pyykin pesua ja siilitystä, lääkitysten seuranta ja jakoa. Avustamme kauppa-käynneillä, asioinnissa tai ulkoilussa. Olemme arjen seurana, tukena ja turvana, sinulle tai läheisellesi.

Kotisiivous voi olla yksittäinen käyntikerta tai se voidaan suunnitella tehtäväksi tietyin väliajoin. Siivouksen yhteydessä voimme huolehtia petivaatteiden tuuletuksesta ja lakanoiden vaihdosta. Kastelemme kukat ja pyyhimme pölyt. Pesemme ikkunat ja vaihdamme verhot. Miten sinä toivot.

Aamusoitolla varmistamme että päivä on alkanut hyvin ja turvallisesti. Soitto tehdään joka päivä kello 8-9 välillä. Jos emme tavoita puhelimitse, tulemme kotiin varmistamaan että asiat ovat kunnossa.

Käynnit voivat olla yksittäisiä tai säännöllisiä ja niiden sisältö räätälöidään aina tarvetta vastaavaksi. Palvelut ovat kotitalousvähennyskelpoisia. Lisätietoja kotipalvelusta saat soittamalla arkin klo 10-14 numeroon (03) 3141 6914 tai 040-7566393.

## TERVEYSPISTE

Terveyspiste on osaston oma terveysneuvontapiste, joka on avoinna kuu-kauden ensimmäisenä tiistaina Tampurissa klo 16.30-17.45 kesäkautta lukuun ottamatta. Ajanvarausta ei tarvita. Palvelu on tarkoitettu kaikille terveydestään kiinnostuneille. Sen tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn paraneminen tai säilyminen ikääntymisestä huolimatta. Terveyden- tai sairaanhoitajat mittaavat verenpainetta ja verensokeria sekä keskustelevat terveyteen liittyvistä asioista kunkin omista lähtökohdista. Keskustelut ovat aina luottamuksellisia. Sairaanhoidon tarvitseva asiakas ohjataan asianmukaiseen hoitoon. Palvelu on maksutonta mutta verensokerin mittauksesta toivotaan vapaaehtoista kulukorvausta.

Terveyspisteessä toimii vapaaehtoisia terveyden- ja sairaanhoitajia, jotka vuorottelevat neuvontapisteissä. Uudet terveydenhuollon ammattilaiset ovat myös tervetulleita joukkoomme. Jos pidät ihmisläheisestä työstä ja haluat antaa aikaasi vapaaehtoisena terveyden edistämiseen, ota yhteys Marja Puomioon, puh. 0400-723 663 tai marja.puomio@kolumbus.fi.

## LÄKSYAPU

Läksyapu on SPR Tampereen osaston uusi vapaaehtoistoiminnan muoto. Läksyavussa autetaan 17.1.2012 lähtien alakoululaisia läksyjen kanssa tiistaisin 14-16 Johanneksen koululla. Läksyapu on oppilaille vapaaehtoinen ja kaikki oppilaat ovat sinne tervetulleita. Ohjaajille ei ole mitään erikoisvaatimuksia, paitsi iloinen ja reipas mieli. Aiempi lasten kanssa toimiminen on tietysti plussaa. Ohjaajat sitoutuvat toimintaan lukukau- deksi kerrallaan. Rinkiin olisi tarkoitus saada vapaaehtoisia sen verran, että yksittäinen ohjaaja voi käydä Läksyavussa joka toinen viikko. Jos kiinnostuit tästä uudesta vapaaehtoistoiminnan muodosta, ota yhteyttä! Läksyavuvastaava Annika Rökman 040-552 4010 tai arokman@gmail.com.

## LASTEN KESÄLEIRIT

Punainen Risti on järjestänyt lasten kesäleirejä jo yhtenätoista kesänä 7-12 -vuotiaille. Leiriviikot 4.-8.6. ja 11.-15.6. Leirille haetaan pääsääntöisesti koulun kautta, mutta leiripaikkaa voi hakea myös suoraan Tampurista. Lisätietoja ja hakulomake löytyy nettisivuiltamme maaliskuun alusta lähtien [www.tampere.redcross.fi](http://www.tampere.redcross.fi).



Kuva: Emma Piirinen

Leiriläiset Seitsemisen maisemissa kesällä 2011.

### Lasten kesäleiri etsii ohjaajia

Nyt haemme kahta reipasta, vastuuntuntoista, lasten kanssa hyvin toimeentulevaa ohjaajaa viettämään ikimuistoista aikaa kolmeksi viikoksi ajalla 28.5.-15.6.2012. Palkka sopimuksen mukaan. Ensimmäisellä viikolla ohjaajat suunnittelevat ja valmistelevat leirit, jotka toteutetaan 4.-8.6. ja 11.-15.6.

Haemme myös kahta vapaaehtoista harjoittelijaa varsinaisten ohjaajien lisäksi tälle samalle ajalle. Harjoittelijoille emme maksa palkkaa, mutta tarjoamme ruokaedun lisäksi arvokasta työkokemusta. Toivomme, että harjoittelijat osallistuvat ohjaajien kanssa leirien suunnitteluun.

Tiedusteluihin vastaa Tampurin toiminnanohjaaja Irene Kiviaho, puh. (03) 214 6905 tai [tampuri.tampere@tre.redcross.fi](mailto:tampuri.tampere@tre.redcross.fi)

Vapamuotoiset hakemukset 13.4.2012 mennessä sähköpostilla tai Tampurin postiosoitteeseen.

## REDDIE KIDS –KERHO 7-12-VUOTIAILLE!

Punaisen Ristin Reddie Kids kerhossa tutustutaan Punaisen Ristin toimintaan ja arvoihin, opitaan tärkeitä ensiaputaitoja ja tietenkin tutustutaan uusiin kavereihin! Käymme näitä asioita läpi leikin ja tekemisen varjolla.

Tampereen osaston kerho aloittaa toimintansa taas joululoman jälkeen torstaina 19.1.2012 kello 17-18 Tampurissa, Mustanlahdenkatu 24, Tampere. Kerho kokoontuu joka torstai klo 17-18 välillä (poikkeuksista ilmoitetaan erikseen etukäteen)

TERVETULOA MUKAAN KERHOON!

### Kevään ohjelma

- 19.1. Hengitys
- 26.1. Verenkierto ja sokki
- 2.2. Ystävyyssasiaa
- 9.2. Ystävänpäiväaaskartelua
- 16.2. Laskiaista ja luottamusta
- 23.2. Tajunnan tasot
- 1.3. Hiihtoloma – ei kerhoa
- 8.3. Kaikki erilaisia, kaikki samanarvoisia
- 15.3. Elvytys
- 22.3. Ennakkoluulot & rasisminvastaisuus
- 29.3. Pääsiäisjuttuja eri kulttuureissa
- 5.4. Kiirastorstai – ei kerhoa
- 12.4. Häät ilmoituksen ja verenvuodot (suuret) kertausta
- 19.4. Tilanneharjoitukset
- 26.4. Vapputekemistä
- 3.5. Jotain kivaa
- 10.5. PÄÄTÖSBILEET

Kerhon ohjaaja:  
Piilvi Peltola, puh. 040-552 5013,S-posti: [piilvi.peltola@netti.fi](mailto:piilvi.peltola@netti.fi)

*Pienet muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia ja niistä ilmoitetaan etukäteen.*



## ENSIAPU

Ensiavun vapaaehtoiset päivystävät vuosittain noin sadassa tapahtumassa Tampereella. Viime vuonna ensiapupäivystäjämme auttoivat yli 1.000 henkilöä.

Ensiapur ryhmä koostuu säännöllisesti opettelemaan ja harjoittelemaan ensiaputaitoja.

Ensiaputaitojen lisäksi ryhmässä voi oppia radiopuhelimen käyttöä, suunnistusta, ryhmän johtamista ja kouluttamista.

Osa ensiapuryhmäläisistä osallistuu myös hälytystehtäviin osana Vapaaehtoista pelastuspalvelua (Vapepa). Viranomaiset hälyttävät Vapepan hälytysryhmien vapaaehtoisia auttamaan niin onnettomuuksissa, etsinnöissä, evakuoinneissa kuin vaativissa erityistilanteissakin.

Tervetuloa mukaan monipuoliseen toimintaan! Kysy rohkeasti lisätietoja ryhmänjohtajilta:

**Tampere 2 / Oljenkorsi**  
Veikko Vasama p. 0400 630 350

Jaana Hietala  
[jaana\\_hietala@suomi24.fi](mailto:jaana_hietala@suomi24.fi)

Jyrki Keskinen  
[jyrki.keskinen@kotiposti.net](mailto:jyrki.keskinen@kotiposti.net)

**Tampere 5-7**  
Mari-Anne Eerikäinen  
[marianne.eerikainen@gmail.com](mailto:marianne.eerikainen@gmail.com)  
puh. 045 678 4096

Hanna Kiuru  
[hanna.kiuru@saunalahti.fi](mailto:hanna.kiuru@saunalahti.fi)

## ENSIAPUKURSSIT TAMPURISSA KEVÄÄLLÄ 2012

### Osaatko auttaa tarvittaessa?

Tule opettelemaan ensiaputaitoja kurssillemme. Jonkun henki voi olla jonakin päivänä sinun käsissäsi.

### Iltakurssit klo 17-20.15

Ensiapu 1 - kurssi  
6.2., 8.2., 13.2. ja 15.2.2012  
16.4., 18.4., 23.4. ja 25.4.2012  
21.5., 23.5., 28.5. ja 30.5.2012

Ensiapu 2 -kurssi  
26.3., 28.3., 2.4. ja 4.4.2012

### Päiväkurssit klo 8-16.

Ensiapu 1 -kurssi  
22.-23.2.2012  
12.-13.3.2012  
25.-26.4.2012  
23.-24.5.2012

Hinnat vuonna 2012:  
EA 1-kurssi 92 €/hlö/kurssi  
Punaisen ristin jäsenille 83 €/hlö/kurssi

EA 2-kurssi 102 €/hlö/kurssi  
Punaisen ristin jäsenille 92 €/hlö/kurssi

Kurssille otetaan 15 oppilasta. Anna ilmoittautuessasi osoitteesi, johon voimme lähettää laskun. Se postitetaan n. viikko ennen kurssia.



Kuva: Pertti Flinck

## TAMPURISSA TAPAHTUU

<b>Maanantai</b> 10-11	Englannin kielen keskusteluryhmä
<b>Tiistai</b> 10-12.30 14-15.30 16.30-17.45	Kuvataideryhmä Tiistaikerho (parilliset viikot). Ohjelmaa ja yhdessäoloa senioreille Terveyspiste joka kuukauden ensimmäinen tiistai. Terveysneuvontaa, verenpaineen ja verensokerin mittausta. EA-ryhmä Tre 2 (parittomat viikot)
<b>Torstai</b> 9-10 10-15 17-18 18-21	Maksuton lakimiehen neuvontapalvelu (parilliset viikot) Puikoppyörittäjät Reddie Kids -kerho EA-ryhmä Tre 5-7 (parilliset viikot)

## TIISTAIKERHO

Seniöri-ikäisten Tiistaikerho kokoontuu Tampurissa joka toinen tiistai parillisin viikoin klo 14-15.30. Ensin nautitaan aromikkaasta kahvista ja tuoreesta leivonnaisesta, jonka jälkeen on ohjelman vuoro. Tervetuloa mukaan!

**Helmikuu**  
7.2. Kätkeyty symboliikka; Seppo Heinola  
21.2. Kansanrunoja; Kaarina Lönnberg

**Maaliskuu**  
6.3. Miten pidän huolta sydämeistäni; Jaana Niemelä, Sydänliitto  
20.3. Toivelauluja teemalla "Taas kevät keikkuu mailla..."

**Huhtikuu**  
3.4. Japanin tapakulttuuri; Marjo Seki  
17.4. Minustako sijoittaja; Ritva Tiainen  
la 28.4. Komediateatteri "Kiviä taskussa" klo 15.00

**Toukokuu**  
15.5. Vanhusasiamiehen vierailu  
29.5. Kevätretki

Ensin juodaan kahvit ja rupatellaan...



Kuva: Irene Kiviahio

## MONIKULTTUURINEN TOIMINTA

### Kansainvälinen ilta

Tule mukaan Tampurin kansainväliseen iltaan perjantaina 23.3.2012. Tutustumme toisiimme, maistamme maailman makuja ja kuulemme lisää SPR:n monikulttuurisesta toiminnasta. Tampereen osaston uusi monikulttuurinen toimikunta esittäytyy ja kuuntelee sinun ajatuksiasi monikulttuurisuudesta ja ehdotuksia tulevan vuoden tapahtumiksi. Tapahtuma on osa rasimmin vastaista viikkoa.

### Kansainvälinen naisten ryhmä

Kansainvälinen naisten ryhmä kokoontuu Tampurissa joka toinen keskiviikko 22.2. alkaen. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teema, johon tutustumme asiantuntijan johdolla. Puhumme suomea, mutta ymmärrämme myös elekieltä, jos oma kielitaito arveluttaa. Kokoukset 22.2., 7.3., 21.3., 4.4 (retki), 18.4. (retki), 2.5., 16.5. ja 30.5. (retki) ja tapaamisaika on 17.30-19.30. Lapset voi tuoda mukana.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan, tutustumaan uusiin ihmisiin ja kulttuureihin ja nauttimaan!

Lisätietoja kvnaiset.tampere@gmail.com

## SYKSYLLÄ TEATTERIIN

Osastolla ja Tampurissa on myynnissä teatterilippuja **LIZ-musikaaliin**. Varmista paikkasi varaamalla lippusi jo nyt.

**Näytös torstaina 20.9.2012 kello 19.00**  
Lipun hinta 42 euroa.

Musikaali kertoo filmitähden intohimoisesta elämästä  
Maailman ensi-ilta 6.9.2012 TTT:n  
Suurella näyttämöllä

Elizabeth Taylor oli yksi Hollywoodin suurimmista tähdistä, glamouria uhkuva ikoni ja Oscar-palkittu näyttelijä. TTT tuo syksyllä 2012 Suurelle näyttämölle musikaalin nohutumattoman filmitähden intohimoisesta elämästä! Nimiroolissa loistavat upeat Sinikka Sokka ja Maria Lund.

Musikaali seuraa Lizin kiehtovaa, tarunhoitoista elämää Hollywoodin kulta-ajasta aina tälle vuosituhannele asti. Se on täynnä filmitaiwaan säihkettä, sykähdyttäviä pukuja, loisteliaita tanssinumeroita sekä tuttuja hittejä vuosikymmenien varrelta.

Käsikirjoituksesta vastaavat naiset useiden menestysmusikaalien takaa, Tiina Brännare ja Eppu Nuotio eli Brännare-Nuotio Productions. Brännare myös ohjaa musikaalin ja rakentaa upeat koreografiat yhdessä Reija Wäreän kanssa. Puvut suunnittelee Matti Seppänen, musiikin sovittaa ja myös uusia biisejä säveltää Esa Nieminen. Hän ja Eeva Kontu vuorottelevat musikaalin kapellimestareina. Näyttävän elokuvamaailman aina kuvauksista kulissien taakse loihitii lavastaja Minna Välimäki.

Rooleissa Maria Lund (nuori Liz), Sinikka Sokka (vanhempi Liz), Toni Harjajärvi, Emmi Kaislakari, Mika Honkanen, Vesa Kietäväinen, Juha-Matti Koskela, Matti Pussinen-Eloranta, Jari Ahola, Kristiina Hakovirta, Jari Leppänen sekä 12-henkinen tanssiryhmä ja live-orkesteri.

## OSASTON KEVÄTKOKOUS

Osaston kevätkokous pidetään  
**29.3. klo 18.00 Tampurissa.**  
Merkitse jo nyt kalenteriisi ja tule vaikuttamaan!

## TAMPEREEN OSASTON JÄSENTIEDOTE 1/2012

**Tampuri**  
Mustalahdenkatu 24, 33210 Tampere,  
puh. 214 6905  
e-mail: tampuri.tampere@tre.redcross.fi  
Avoinna ma-pe klo 10-15:30.

**Tampurin kirpputori Veeran Vanha Vintti**  
Mustalahdenkatu 24, 33210 Tampere,  
puh. 222 6290  
Avoinna ma-pe 10-18, la 10-14

**Tampereen osasto**  
Rongankatu 11 C, 33100 Tampere,  
puh. 3141 6900, fax 3141 6990,  
e-mail: liisa.flinck-vasama@redcross.fi  
[www.tampere.redcross.fi](http://www.tampere.redcross.fi)

## YSTÄVÄTOIMINTAA 50 VUOTTA



Kuva: Suomen Punainen Risti

Ystävätoiminta on vapaaehtoisen apua ja tukea vanhuksille, vammaisille ja yksinäisille ihmisille. Sitä toteutetaan tavallisen ihmisen taidoin ystävää tarvitsevan ehdoilla. Vapaaehtoinen voi toimia henkilökohtaisena ystävänä esimerkiksi vierailemalla yksinäisen ihmisen luona kuuntelijana, keskustelijana tai ulkoiluseurana. Hän voi myös liittyä ryhmään, joka vierailee laitoksissa vanhuksia ilahduttamassa. Tänä vuonna osastomme Ystävätoiminta täyttää pyöreät 50 vuotta.

### Tule mukaan ystävätoimintaan!

Tarvitsemme henkilökohtaisia ystäviä yksinäisille vanhuksille ja vammaisille. Henkilökohtaisena ystävänä voit toimia tunnin pari kerrallaan molemmille sopivan aikataulun mukaan. Evääksi riittää auttamisen halu. Palkaksi saat hyvän mielen sekä uusia ystäviä ja kokemuksia. Uudet vapaaehtoiset ystävät saavat valmennuksen toimintaan ystäväkursilla. Niitä järjestetään tarpeen mukaan muutaman kerran vuodessa. Kurssi perehdyttää Punaisen Ristin vapaaehtoisen ystävätoimintaan ja sen sisältöön sekä tukee osallistujien ihmissuhdetaitoja.

Vapaaehtoisille ystäville järjestetään yhteisiä tapaamisia. Niissä on sovitun teeman mukaista ohjelmaa sekä keskustelua ja kokemusten jakamista kahvikupposen ääressä.

### Kevätkauden tapaamiset ovat:

- tiistaina, 14.2. klo 18.00 Tampurissa Ystävien 50-vuotisjuhlakahvit
- maanantaina, 19.3. klo 18.00 Tampuriin saamme vieraan Omaisat mielenterveytyön tukena yhdistyksestä
- lauantaina 5.5. keväinen teatteriretki Poriin -"Napit vastakkain"

Ystävien kevätkauden tapahtumat päättää 50 -vuotisjuhlavuoden merkeissä järjestettävä ulkoiluttamistempaus Koukkuniemen vanhainkodissa 22.5.

### Ystävävälitys

Ystävävälitys palvelee Tampurissa vapaaehtoisia ystäviä, ystävätoiminnasta kiinnostuneita sekä ystävää tarvitsevia, puh. 040-5088623, (03) 214 6905, sähköp. tampuri.ystavat@gmail.com. Ystävävälittäjä päivystää Tampurissa tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10-13.

### Ystäväkurssi

Kevään ystäväkurssi järjestetään Tampurissa 12.3., 14.-15.3. klo 18.00-21.15 (kolme päivää)

- Vapaaehtoisena ystävänä voit vierailla vanhuksen, sairaan tai yksinäisen luona.
- Voit toimia tunnin pari kerrallaan oman aikataulusi mukaan. Ystävänä toimit ihan tavallisen ihmisen taidoin. Evääksi riittää auttamisen halu.
- Palkaksi saat hyvän mielen sekä uusia ystäviä ja kokemuksia.

Kurssi on maksuton SPR:n jäsenille ja muilta maksu on 20 euroa. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Ok-opintokeskuksen kanssa.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Tampuriin, puh. (03) 214 6905