



Pohjois-Savon Muistilla kohderymänä on muistisairaat ja heidän läheisensä. Vapaaehtoisia tarvitaan Muistikahvilan emänniksi ja isänniksi, ryhmäohjaajiksi erilaisiin liikunta ja harrastusryhmiin sekä avustajiksi tapahtumien järjestämiseen. Lisäksi kaivataan vapaaehtoisia kokemukselliseen asiantuntijuuteen, muistikummeiksi ja aivoterveyslähettäviksi. Muistiluotsi huolehtii yhteistyössä muistiliiton kanssa vapaaehtoisten koulutuksesta ja tuesta vapaaehtoisille.

Vapaaehtoisia kaivataan Ylä-Savon alueella Iisalmeen, Kiuruvedelle, Vieremälle, Sonkajärvelle, Rautavaaralle, Pielavedelle, Keiteleelle ja Lapinlahdelle.

**Iisalmen toimipiste (Pohjolankatu 4, Yhdistystalo Vakka)/
Yhteystiedot:**

Tarja Kesälahti, vertaistoiminnanohjaaja
p. 0440-661238
tarja.kesalahti@psmuisti.fi



Eläkeliiton vapaaehtoinen on keskittynyt toiminnassaan erityisesti ikäihmisten kanssa tehtävään vapaaehtoistoimintaan.

Vapaaehtoisen tehtäviä:

Kotikäynnit, laitospvierailut, puhelimitse auttaminen, asiointiapu ja monenlaisissa arkiaskareissa auttaminen, kuten lumityöt, myös kulttuuritilaisuuksissa käyttäminen.

Uudet vapaaehtoiset ovat tervetulleita toimintaan.

Yhteystiedot: Marjatta Kauppinen, p. 050 5204975,
kauppinen.marjatta@gmail.com



Iisalmen kaupungin Etsivä nuorisotyö ja **Nuorten Palvelu ry** järjestävät yhteistyössä Zempinari-toimintaa. Zempinari-tukihenkilötoiminta on vapaaehtoisohjalta toimivaa kaveritoimintaa noin 13–29-vuotiaille nuorille. Zemparin kanssa voi mennä esim. kuntosalille, elokuviin tai ihan vaan kahville rupattelemaan.

Vapaaehtoisille järjestetään koulutus, virkistystoimintaa ja täydennyskoulutusta. Lisäksi korvataan toiminnasta koituvat kustannukset. Mitään erityistaitoja ei tarvita, mutta toiveena on, että zempinari on vähintään 18-vuotias ja kiinnostunut nuorista. **Yhteystiedot:**

Anni Kurki
050 441 8298
anni.kurki@iisalmi.fi

Noora Silvennoinen
0400 231 693
noora.silvennoinen@
nuortenpalvelu.fi



Punainen Risti

Punaisen Ristin Iisalmen osastossa voit toimia mm. ensiapuryhmässä ja vapaaehtoisessa pelastustoiminnassa. Voit myös osallistua omaishoitajien tukitoimintaan ja ikäihmisten kerhoon sekä keräystoimintaan.

Monikulttuurisessa ystävätoiminnassa voit auttaa pakolaisperheitä kotoutumaan Iisalmeen ja oppimaan Suomen kieltä. Voit toimia mm. perheystävänä, tapahtumien järjestäjänä ja vertaisohjaajana. Opit samalla uutta monista eri kulttuureista.

Ensiapuryhmä/VAPEPA: Seppo Määttä 040 5365889

Monikulttuurinen ystävätoiminta: Riitta Topelius 0400 540 041

Ikäihmisten kerho: Hanna Ryhänen 0400 194 020

Omaishoitajien tukitoiminta: Riitta Rantonen 050 563 1585



Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry

Toiminnan tarkoituksena on edistää omaisten hyvinvointia, kun läheinen oireilee tai sairastaa psyykkisesti.

Vapaaehtoiseksi meille?

Auttavaksi käsipariksi tapahtumiin ja omaiskahviloihin, somelähettelijäksi, omien kokemusten kautta vaikuttajaksi. Ilmianna osaamisesi ja mielenkiintosi kohteet, niin suunnitellaan yhdessä lisää!

Ota rohkeasti yhteyttä! Tarjoamme perehdytyksen, tukea ja virkistystä vapaaehtoisillemme.

Johanna Björn
Omaistyöntekijä, Pohjois-Savo
p. 040 060 3407
johanna.bjorn@omary.fi
www.omary.fi
Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu

Päiväkeskus Pysäkki

Päiväkeskustoiminta on avointa kaikille, jotka haluavat osallistua erilaisten ihmisten kanssa mukavaan yhdessäoloon. Päiväkeskuksilla toimii lisäksi lukuisia vapaaehtoisia.

Markku Savolainen 040 506 6697
<http://paivakeskuspysakki.fi/>



Seniorien ATK-yhdistys SAVONETTI ry tukee senioreita digiloikassa. Maksutonta atk-ohjausta ja neuvontaa tietokoneiden, tablettien ja älypuhelinien käytössä.

Savonetin vertaisohjaajat opastavat tiistaisin kirjaston yläkerrassa ja torstaisin kulttuurikeskuksen atk-luokassa.

www.savonetti.fi



ILVOLA-SÄÄTIÖ

Ilvolanpirtin vapaaehtoistoiminta



Ilvolanpirtin vapaaehtoistoiminnan kautta voit tuottaa iloa ja virkistystä ikäihmisille tuetusti ja turvallisesti, osallistuen säännöllisesti tai satunnaisemmin.

Voit toimia mm. henkilökohtaisena ystävänä, ulkoilukaverina, ryhmänohjaajana, esiintyjänä tai saattajana esim. lääkärissäkäynnillä.

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Marjut Pääkkönen
p. 040 761 6214, marjut.paakkonen@ilvola-saatio.fi
www.ilvola-saatio.fi/vapaaehtoistoiminta

Palvelukeskus Ilvolanpirtti
Riistakatu 21A, Iisalmi

IISALMEN SEURAKUNTA

Vapaaehtoiset ovat olennainen osa Iisalmen seurakunnan toimintaa. He toimivat seurakunnassa muun muassa lasten, nuorten sekä ikäihmisten parissa esimerkiksi erilaisissa avustustehtävissä, ohjaajina, tukihenkilöinä, seurakunnan lähetyskirpun erilaisissa tehtävissä, talkoolaisina isoissa tai pienissä tapahtumissa, kerhomuunnoina tai -ukkeina.

Iisalmen seurakunnan vapaaehtoistoiminnan erilaiset tehtävät on koottu verkkosivuille:
www.vapaaehtoistyö.fi/iisalmi

Lisätietoja: www.iisalmenseurakunta.fi/vapaaehtoistoiminta

Pohjois-Savon keliakiayhdistys

Pohjois-Savon keliakiayhdistys ry

Yhdistyksemme on keliakikkojen edunvalvoja Pohjois-Savon alueella. Haluamme lisätä keliakiatietoutta, auttaa ja tukea sinua kaikissa keliakiaan liittyvissä asioissa. Järjestämme Gluteeniton kahvila tilaisuuksia yhdistystalo Vakassa. Seuraa ilmoittelua.

Yhteystiedot: Ari Auvinen puh. 040 413 2530



Perheentalo-yhteistyö toimii verkostomaisesti usean eri toimijan kanssa yhteisvoimin lapsiperheiden tueksi. Keskeisinä toimijoina ovat MLL:n Iisalmen yhdistys ry, Iisalmen Pelastakaa Lapset ry ja Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry.

Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat: Vapaaehtoiset doulat, lapsiperheiden tukihenkilöt, mummot ja vaarit kerhossa ja mummolassa, yökylä-ohjaajat ja yökylä-kokit, vertaisryhmäohjaajat, kansainvälisen kerhon ohjaajat, Iltapäällöohjaajat, eroneuvo-vertaisohjaajat, tapahtumissa ja messuilla toimijat, kirpputorivastaava, some-vapaaehtoinen, Perhekahvila-ohjaaja ja lahjoitusvillasukkien kutoja.

Perheentalo-yhteistyön koordinaattori
p. 040 192 0112, sirkku.nevalainen@perheentalo.fi

Pohjolankatu 6 L 6, 74100 Iisalmi
www.perheentalo.fi



Ylä-Savon Vakka kokoaa ja koordinoi yhdistyskenttää Ylä-Savon alueella. Vakan toiminnassa on mukana noin 35 alueen vammais-, potilas- ja kansanterveysyhdistystä. Toimimme yhdistysten ja uusien vapaaehtoisten välisenä siltana, välittäen vapaaehtoiset yhteen yhdistystoimijoiden kanssa.

Kysy lisää vapaaehtoistyöstä: **Ylä-Savon Vakka, vastaava järjestösuunnittelija** Maarit Mykkänen, p. 0440661228, maarit.mykkanen@psmuisti.fi

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4, 74100 Iisalmi
www.ylasavonvakka.fi



VAPAAEHTOISTYO.FI

Vapaaehtoistoiminnan erilaisia tehtäviä on koottu vapaaehtoistyö.fi/iisalmi-verkkopalveluun.

Käy tutustumassa tarjolla oleviin tehtäviin ja ilmoittaudu mukaan vapaaehtoistoimintaan.

Voit myös olla yhteydessä eri toimijoiden yhteyshenkilöön ja suunnitella yhdessä toiveitasi vastaava tehtävä itsellesi.

Virva IISALMI

Vireää vapaaehtoistoimintaa -verkosto

VAPAAEHTOISTYÖLLÄ ILOA ITSELLE JA MUILLE

Vapaaehtoistyötä on monenlaista ja Vireää vapaaehtoistoimintaa -verkosto auttaa löytämään juuri sinulle mieleisen tehtävän ja kohderyhmän tai apua tarvitsevan.

Tutustu ja ota rohkeasti yhteyttä!