

Tapahtumia

**Heli Laaksosen
Aapisrunoilta
U:gin kirjastossa**

Sanamaija Heli Laaksonen vierailee Uudenkaupungin kirjastossa ti 3.9. klo 18. Heli kertoo uudesta Aapisestaan, lukee runojaan ja vastailee kuulijoiden kysymyksiin.

Aapine on runoilija Heli Laaksosen ja kuvittaja Elina Warstan yhteistyönä syntynyt värikäs uutuuskirja. Suomen ensimmäinen murteella kirjoitettu Aapine sisältää kaikki aakkosru- not, kolme lyhyttä tarinaa, sanaston ja kipakan murre-esittelyn. Kirjallisuuden laji on Helille uusi: Aapine on yhtä lailla lapsenlapsil- le kuin isovanhemmillekin sopiva opus, teos johon voi- vat uppoutua yhdessä sekä täysikasvuiset että alaikäiset tai runonystävä yksinäänkin. Aapine uudistaa loru- aapisten perinnettä.

**Verenluovutus
Vehmaalla**

Maanantaina 2.9. voi luovut- taan verta Vehmaalla Vinkki- län koululla kello 15–18.

Suomen Punaisen Ristin veripalvelu tiedottaa, että noin 40 prosenttia kaikesta Suomessa luovutetusta ve- restä luovutetaan liikkuvan veripalvelun järjestämissä

**Matka Elämä
Lapselle
konserttiin**

Vakka-Suomen nuorisoofoorumi järjestää matkan Elämä Lapselle -konserttiin ke 18.9.

Tänä vuonna konsertti juhlistaa 20-vuotiasta Kummit ry:tä tekemällä aikamat- kan yhdistyksen historiaan. Helsingin Hartwall Areenal- la järjestettävässä noin kol- metuntisessa konsertissa on mahdollisuus nähdä lähes 20 esiintyjää.

Nuorisoofoorumin mak- sullinen konserttimatka on tarkoitettu alle 18-vuotiaille ja alaikäraja on 12 vuotta. Il- moittautumiset ja maksut hoidetaan oman kunnan vapaa-aikatoimeen/nuori- so- ja liikuntatoimeen 9.9. mennessä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestykses- sä. Matka on päihteetön.

**Lasten ja
nuorten kursseja
työväenopistossa**

Raision työväenopiston las- ten ja nuorten harrastekurs- sit alkavat viikoilla 37 ja 39.

Mynämäen Lasten teat- eri -ryhmä alkaa ma 9.9. klo 18.30, 3-6 -vuotiaille soveltu- va Ihalaisten liikkari kokoon- tuu ensimmäisen kerran ma 16.9. klo 18 Ihalaisten koulul-



Sirpa Ala-Pietilä nauttii vapaaehtoisavustajana toimimisesta. Kymmenen vuoden aikana hän on avustanut paljon eri- laisia ja eri-ikäisiä ihmisiä.

Vapaaehtoisuus ilahduttaa kaikkia

veripalvelun järjestämissä verenluovutustilaisuuksissa. Verta voi käydä luovuttamassa millä paikkakunnalla tahansa, sillä kaikki verenluovuttajat ovat yhteisessä rekisterissä.

Terveysluento U:gissa

Funktionaalisen lääketieteen ja ravitsemuksen asiantuntija Paula Heinonen luennoi Uudessakaupungissa ke 4.9. Hyvä fiilis ravinnosta -luento alkaa kello 18 kulttuurikeskus Crusellissa.

Paula Heinonen on soveltavaan biokemiaan ja mikrobiologiaan erikoistunut diplomi-insinööri. Hän on julkaissut kolme terveystieteiden ja kouluttanut usean vuoden ajan työyhteisöjä, lääkäreitä, urheilijoita ja luontaistuotekauppiaita työkyky- ja ravintoasioissa.

Heinonen tunnetaan Terveiden tukipilarit -radio-ohjelmasta. Ohjelma jatkuu edelleen Iskelmä-kanavalla nimellä Terveiden avaimet.

Lippuja myyvät ennakkoon Uudenkaupungin teatteri ja Liikuntainto. Tilaisuuden järjestää Hoitokoti Reimari yhdessä Vakka-Suomen Mielenterveysseuran Stoppi-nuorisosäntöjen kanssa.

16.9. klo 18 Ihalaisten koululla. Maskussa alkaa 9.9. Teatteri-ilmaisua koululaisille -kurssi. Ryhmä kokoontuu maanantai-iltaisin Hemmingin koululla alkaen klo 17.

Nousiaisten työväentalolla alkaa ti 10.9. kaksi kurssia: Teatteri-ilmaisua lapsille alkaa klo 17, Nuorten näytelmäkerho jatkaa alkaen klo 18.30. Lisätietoja lasten ja nuorten kursseista löytyy opetusohjelmasta sekä opiston kotisivuilta (www.raisio.fi/topisto). Tiedustelut: p. 0447971266.

ChiBall alkaa Mynämäessä

Raision työväenopiston järjestämä ChiBall koostuu taiji-, chiball-, pilates-, jooga- ja feldenkrais -liikkeistä sekä rentoutuksesta. Mynämäessä alkavassa ChiBallissa käytetään apuna erivärisiä palloja, joissa on lisänä aromit. ChiBall kehittää kehon ja keskivartalon hallintaa, parantaa liikkuvuutta ja kehotuntemusta, harjoittaa syviä lihaksia sekä rauhoittaa stressaantuneen mielen.

Liikuntaa aloittaville ChiBall on lempeä pehmeä aloitus ja paljon treenaaville palauttava ja tasapainottava harjoitus. Chiball-ryhmä kokoontuu ma 9.9. alkaen klo 17.15-18.15 Mynämäessä ent. yhteiskoulun tiloissa. Lisätietoja: www.raisio.fi/topisto tai p. 0447971266.

-Avustajana oleminen on erittäin antoisaa. Kokenut tekemäni jotain tärkeää, kertoo hymyillen Sirpa Ala-Pietilä, joka on jo kymmenen vuoden ajan toiminut vapaaehtoisavustajana.

Vapaaehtoisavustajat tuovat usein extraa avustettavien arkeen, mutta myös avustettavat piristävät avustajiensa arkea.

Uusikaupunkilainen Sirpa Ala-Pietilä on toiminut kymmenen vuoden aikana sekä satunnaisesti että vakituisesti vapaaehtoisena

avustajana. Hän päätyi avustajaksi osallistuttuaan Avustajakes-

kuksen järjestämälle kurssille.

Suurin osa vapaaehtoisavustajista tuleekin kurssien kautta.

-Ihmisten auttaminen on tärkeää. Haluan myös kohdata erilaisia ihmisiä.

Vuosien aikana Sirpa on ollut avustajana niin 10-vuotiaille lapsille kuin yli kahdeksankymppisille ikäihmisille. Avustettavan kanssa Sirpa käy esimerkiksi kävelemässä tai vaikka uimassa.

-Olen sellainen luottamuksellinen juttukaveri, Sirpa hymyilee.

Avustajakeskus toimii avustajien ja avustettavien välisenä. Se välittää vapaaehtoisia avustajia liikunta-

näkö- ja kehitysvammaisille henkilöille sekä muistisairaille.

Avustaja voi tehdä avustuskäyntejä oman halunsa ja aikataulunsa mukaan. Vakituisten avustaja-avustettava-suhteiden kohdalla osapuolet sopivat keskenään tapamisista.

-Vakituiset suhteet harvemmin päättyvät mitenkään dramaattisesti. Yleensä avustettava ei enää tarvitse avustajaa tai hän siirtyy hoitokotiin tai palvelutaloon. Tai sitten avustettavan terveydentila

heikkenee tai ajat eivät enää sovi avustajalle.

Avustajakeikkojen, esimerkiksi lääkärikäyntien,

kohdalla avustajakeskukselta soitetaan avustajille. Myös avustajat voivat tiedustella keikkoja avustajakeskukselta. Vapaaehtoisavustajien toi-

mina perustuu kuitenkin nimenomaan vapaaehtoisuuteen eli aina saa kieltäytyä keikasta eikä perusteluja tarvita. Toiminta on joustavaa puolin ja toisin.

Vapaaehtoisavustajat voivat olla myös esimerkiksi invalidiliiton järjestämällä retkillä yleisavustamassa eli

Viikon henkilö Sirpa Ala-Pietilä

auttamassa esimerkiksi ruokailussa tai kulkemisessa. Sirpakin on ollut muutaman kerran tällaisessa tilaisuudessa avustamassa.

Lähtökohtana on, että avustajalle ei tule kustannuksia. Esimerkiksi teatterimatkallemäntäessä retken järjestäjä kustantaa avustajan teatterilipun. Usein kuitenkin avustaja pääsee ilmaiseksi sisään.

Sirpa on käynyt muun muassa kolmen vuoden ajan kassassa koripalloa yhden avustettavan kanssa.

-Hän on innokkain avustettava. Aina toivoo täynnä, kun menemme katsomaan peliä, Sirpa nauraa.

Sirpa kertoo, että on aina hyvällä tuulella avustamiskeikan jälkeen. Avustettavat

ovat niin sydämellisiä ja tulevat aina halaamaan häntä kun he näkevät toisensa.

-Kerran yksi silitti minua yllättäen olkapäästä ja sanoi,

että mää tykkään susta, Sirpa hymyilee. -Avustettavilta se positiivinen palaute tulee suoraan sydämeistä.

Avustajakeskus järjestää niin vapaaehtoista kuin palkallistakin toimintaa. Toiminnan laajentuessa luonnollisena lisänä vapaaehtoisten avustajien rinnalle on tullut mukaan palkallisten avustajien välitystoiminta, joka kasvaa ja jota kehitetään koko ajan asiakkaiden tarpeiden mukaan.

-Vapaaehtoisavustajalta odotetaan vain tavallisen ihmisen tiedot ja taidot, eli minua ei vaadita tekemään esimerkiksi sairaanhoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä.

Palkalliset, eli henkilökohtaiset avustajat, taas tekevät kaikkea sitä, mitä vammaansa tekisi ja tällöin työtehtävinä voi olla myös sairaanhoidolliset ja kodinhoidolliset työt.

Avustajakeskuksen kursseilla opiskellaan erilaisia liikunta-, näkö- ja kehitysvammoja, pyörätuolin käsittelyä ja esimerkiksi näkövammaisen opastamista. Lisäksi Avustajakeskus tarjoaa lisäkoulutuksia, kuten uintiavustajakoulutusta, ensiapukoulutusta, tukiviittomakursseja ja ergonomiakursseja.

Uudessakaupungissa seuraava kurssi järjestetään 14.-18.9.

Linda Elmroos