



Punainen Risti

Tampereen osasto



Suomen Punaisen Ristin Tampereen osasto juhlii vuonna 2025
avun, välittämisen ja yhteisöllisyyden 75-vuotista taivalta.

Tämä julkaisu esittelee osaston toimintaa 1950-luvulta tähän päivään.

KIITOS

Osaston juhlavuoden työryhmä

TEKSTIT JA EDITOINTI

Kaisa Kuuppo

Marjo Majlund

Laura Teriö

SPR Tampereen osaston arkistot ja vapaaehtoiset

KUVAT

Kaisa Kuuppo

Marjo Majlund

Laura Teriö

Studio Anna-Liisa Nikus

SPR Tampereen osaston arkistot

Suomen Punainen Risti

Vapaaehtoisten ja jäsenten omat kuva-albumit

GRAAFINEN SUUNNITTELU JA TAITTO

Meri Majlund

KIRJAPAINO

Markprint Oy, Lahti

PAPERIT

Painomateriaalit 100 % kierrätettyjä

RecyStar Nature 300 g/m²

RecyStar Nature 115 g/m²

SISÄLLYS

4 _____ Alkuaikojen historiaa

5 _____ Nykyisen osaston perustamistietoa

7 _____ Hämeen piirin tervehdys

8 _____ Tampereen osasto 1950-2025

16 _____ Ensiapu- ja valmiustoiminta

Esittelyssä Tampereen osaston vapaaehtoiset:

18 _____ Niklas Hartikainen

20 _____ Minna Wilska

24 _____ Mercy Ehimenim Nwugo-Achakpokri

25 _____ Johanna Kepponen

26 _____ Lotta Wilén

28 _____ Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen

Esittelyssä Tampereen osaston vapaaehtoiset:

32 _____ Jere Jormalainen

33 _____ Sirpa Lakevi

34 _____ Anne Hyypiä

35 _____ Jaana Ihalainen

36 _____ Jonna Penalosa

39 _____ Kotoutumisen tuki

Esittelyssä Tampereen osaston vapaaehtoiset:

40 _____ Reeta Juupaluoma

42 _____ Kaarlo Kananen

44 _____ Pertti Hallikainen

47 _____ Lasten ja nuorten toiminta

Esittelyssä Tampereen osaston vapaaehtoinen:

48 _____ Hannu Tynkkynen

49 _____ Syksyn 2025 vapaaehtoistoiminta

52 _____ Tampereen osaston puheenjohtajat 1950-2025

53 _____ Hallitus 2025

54 _____ Markku Heikkilä, puheenjohtaja

55 _____ Maarit Villman, varapuheenjohtaja

56 _____ Nälkäpäivä 2025

58 _____ Ensiapukoulutus

ALKUAIKOJEN HISTORIAA

”Punainen Risti on vapaaehtoinen kansainvälinen järjestö, jonka päätarkoituksena on huolehtiminen sairaista, haavoittuneista ja sotavangeista sodan aikana. Se perustettiin Geneven yleissopimuksen nojalla v. 1863. Sen tunnusmerkkinä on valkeapohjainen punainen risti eli Geneven risti esim. lipuissa, käsivarsinauhoissa, lääkintävarusteissa ja ajoneuvoissa. Rauhana aikana Punainen Risti toimii avunantajana suurissa onnettomuuksissa, työskentelee tautien vastustamiseksi ja kansanterveyden kohottamiseksi, sekä valvoo Geneven sopimusten noudattamista.”

Suomen Punainen Risti perustettiin vuonna 1877 nimellä ”Suomen yhdistys haavoitettujen ja sairasten sotilasten hoitoa varten”. Suomen tultua itsenäiseksi se sai vasta oikeuden käyttää Suomen Punaisen Ristin nimeä. Vuosina 1925-1950 Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhteistoiminta, joka oli jatkunut vuodesta 1925 ja ollut Hämeen piirissä myönteistä ja tuloksellista, päättyi, ja sen seurauksena Punaisen Ristin oli nyt luotava itselleen koko maan kattava paikallisosastojen verkko.

Tampereella, samoin kuin yleensä Hämeen piirissä Punainen Risti on toiminut aktiivisesti. Nykyisessä muodossaan Tampereen osasto alkoi v. 1950. Tämä osasto toimii Tampereen keskusta-alueella – sen ohella Tampereen kaupunkialueella toimii 7 muuta paikallisosastoa. Tampereen osasto on voinut merkitä tililleen eräitä saavutuksia, kuten että se on jäsenmäärältään suurin paikallisosasto maassa, täällä on aloitettu vanhusten kotiapu- ja puhelinpalvelutoiminta, ja myös ensiapu- ja pelastuspalvelutoiminta katsotaan Tampereella olevan korkealla tasolla.

Tampereella joulukuussa 1976
SPR:n Tampereen osaston hallitus

NYKYISEN OSASTON PERUSTAMISTIE TOA

Vuonna 1950 Suomen Punaisen Ristin järjestö rakenne koki huomattavan uudistuksen. Punaisen Ristin ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton yhteistoiminta, joka oli jatkunut vuodesta 1925 ja ollut Hämeen piirissä myönteistä ja tuloksellista, päättyi, ja sen seurauksena Punaisen Ristin oli nyt luotava itselleen koko maan kattava paikallisosastojen verkko.

Järjestöjen keskenään sopiman työnjaon mukaan Mannerheimin-liitto omistautui tämän jälkeen yksinomaan lastensuojelutyöhön, kun taas Punaisen Ristin toiminta suunnattiin yleisen kansanterveystyön, sairaanhoito- ja ensiaputoiminnan sekä sosiaalisen työn linjoille.

Punaisen Ristin keskuudessa oli hyvissä ajoin ryhdytty järjestö rakenteen uusimista tarkoitaviin toimenpiteisiin. Järjestön uudet säännöt vahvistettiin 11. elokuuta 1950 annetulla asetuksella. Säännöt siis edellyttivät paikallisosastojen perustamista, joilla tuli olemaan rekisteröityjä yhdistyksiä vastaava oikeuskelpoisuus, samoin kuin Punaisen Ristin piireilläkin.

Vielä saman vuoden 1950 aikana perustettiin Hämeen piiriin tarvittavat 71 paikallisosastoa. Niiden yhteiseksi jäsenmääräksi laskettiin ensimmäisenä vuonna 12 506. Osastoverkon luominen toteutettiin Hämeen piirissä ennätyksellisen nopeasti ja sillä tavoin saatiin myös Punaisen Ristin toiminta tehokkaasti jatkumaan.

PERUSTAVA KOKOUS JA ALKUTOIMET

Suomen Punaisen Ristin Tampereen osaston ”uusi” perustava kokous pidettiin 9. lokakuuta 1950 Emmauksen kokoushuoneessa. Kokoukseen osallistui 20 jäsentä. Kokouksen avasi SPR:n Hämeen piirihallituksen puolesta piiriin toiminnanjohtaja Viljami Puntanen, selostaen käynnissä olevaa Punaisen Ristin järjestö rakenteen muutosta. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin kouluneuvos Aaro Mäntyoja ja sihteeriksi toiminnanjohtaja Puntanen. Päätös Punaisen Ristin Tampereen osaston perustamisesta tehtiin yksimielisesti. Osaston säännöiksi hyväksyttiin SPR:n osastojen mallisäännöt sellaisinaan. Nimeksi yhdistykselle annettiin sama kuin jo 1914: Suomen Punaisen Ristin Tampereen osasto. Osaston puheenjohtajaksi valittiin kouluneuvos Aaro Mäntyoja ja varapuheenjohtajaksi kaupunginlääkäri Pentti Hautera.

KUULEHAN NYT, SANOI NUUSKAMUIKKUNEN. - MINÄ TIEDÄN, ETTÄ SEIKKAILUTARINOISSA AINA PELASTUTAAN

Olen ylpeä yhteisöstämme Punaisesta Rististä. Me kaikki saamme olla osana auttamisen maailmanlaajuista ketjua, luomassa iloa, toivoa ja luottamusta. Yhteisöllisyyden ja ystävyyden voima kantaa meitä niin arjessa kuin myrskyissä.

Ystävyys ja yhteisöllisyys on suuressa roolissa myös muumitarinoissa. Kaikki tarvitsevat lämpöä ja valoa, jopa muumien Mörkö. Muumitaloa ei lukita yöksi. Meillä Hämeen piirin alueella on paljon osaavia auttajia, jotka ovat 47 osaston ja lähes 10 000 jäsenen voimin valmiina auttamaan niin arjessa kuin hädän sattuessa. Hämeen piirin kruunun jalokiveksi voi kutsua Tampereen osastoa, joka on yksi Suomen Punaisen Ristin suurimmista paikallisosastoista ja joka tarjoaa monipuolista auttamista ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia eri puolilla Tamperetta.

Muumitalossa ovi on aina auki. Muumit suhtautuvat luottavaisesti ja vieraanvaraisesti muihin olentoihin, joten oven lukitseminen yöksi ei ole tarpeellista. Tämän tuntee myös saapuessaan Tampereen osaston toimintoihin, olkoon se Kohtaamispaikka Tampurissa Otavalankadulla tai monessa muussa osaston toimintapisteessä. Kiitos merkityksellisestä työstä Tampereen osasto.

Kiitos että olette!

**”VOI MITEN ROHKEA SINÄ OLET,
KUISKASI NIISKUNEITI.”**

- Mimmu

Mimmu Ylipoussu,
Hämeen piirin toiminnanjohtaja
Suomen Punainen Risti



1955-1956

Vanhusten kotiaputoimistoa
suunnitteleva valiokunta perustetaan

Kotiaputoiminta alkaa 6.4.1956
ja toimii kevääseen 2017 asti

9.10.1950

Suomen Punaisen Ristin
Tampereen osaston
perustava kokous

1952-1953

Juhla- ja keräysjaosto,
käsityöjaosto ja kansanterveys-
jaosto ovat toiminnassa

1951-1952

Huvitoimikunta
toiminnassa

1955-1958

NPR-valiokunta



1957

Ensiaputoiminta
käynnistyy

1970

Valmiusyksiköt
perustetaan

1976

Ensimmäiset ensiavun
yleisökurssit alkavat

1954

Tiistaikerho
perustetaan

1962

Ystävätoiminta alkaa

1977 - 1986

Osasto järjestää
Tinatanssiaiset-tapahtumia.
Tapahtuma oli osaston yksi
aikansa merkittävistä
varainkeruutapahtumista.

20.12.1950

Hallitus valitsee
kolme valiokuntaa:
huolto-, talous-
ja jäsenkeräysvaliokunnat.

1952



Naistoimikunta perustetaan.
Toimikunta toimii
vuoteen 2000 asti.

1963

Nuorisotoiminta alkaa.
1966 nuorten kerho vaihtuu
nuorten ensiapukerhoksi.



1979

Tampereen kaupunki lahjoittaa
ensiapuryhmälle käytetyn linja-auton



1985

Nuorisovaliokunta
perustetaan

1997-2000

Team City katutyö
toinnassa

1997

Terveyspistetoiminta
alkaa

2000

Vankilavierailijatoiminta käynnistyy ensin
yhteistyössä Toijalan osaston kanssa.
2013 toiminta siirtyi kokonaan
Tampereen osastolle.

2001

Maksuton
lakineuvonta alkaa

Lasten kesäpäivä-
leiritoiminta alkaa



2004

Kansainvälinen
kontaktileiri Varalassa

Nuorten toimintaryhmä
käynnistyy uudelleen

Tampuri-toimikunta
perustetaan

2000

1988

Sirkka-Liisa Flinck
aloittaa osaston
toiminnanjohtajana

1996

Tampuri perustetaan



1993-2000

Osasto ylläpitää
Kansainvälistä kohtaamispaikkaa

1990

Osasto osallistuu ensimmäistä
kertaa Nälkäpäivä-keräykseen

1998

Nuorisoryhmän
toiminta alkaa uudelleen

2003

Maahanmuuttotoiminnan
vastuuryhmä perustetaan.
2005 ryhmän nimi vaihtuu
monikulttuuriseksi toimikunnaksi.



2010

Osaston
60-vuotisjuhlavuosi

2012

Kaiken maailman kahvila
aloittaa toimintansa.
Vuonna 2016 nimi
muutetaan kielikahvilaksi.
LäksyHelppi-toiminta alkaa

2014

Terho-kerho perustetaan

2015

Turvapaikan hakijoiden auttamistyö laajamittaisessa maahantulossa

Käsityökerhon toiminta käynnistyy Tampereen kaupungin vastaanottokeskuksessa.

2019

Ruoka-aputoiminta käynnistyy

Messukylän ja Härmälän osastot yhdistyvät Tampereen osastoon

Tampuri muuttaa nykyisiin tiloihin Otavalankadulle



2020

Lielahden osasto yhdistyy Tampereen osastoon

Korona-pandemian myötä vapaaehtoiset toimivat useissa eri auttamistehtävissä



Suomen kielen opetusta maahan muuttaneille lisätään vastaamaan kasvanutta tarvetta

Humanitaarisen oikeuden ryhmätoiminta (IHL-klubi) käynnistyy

Psykososiaalisen tuen ryhmä (ent. Ensihuolto- ja valmiusryhmä) perustetaan

Päide- ja seksuaaliterveystyön ryhmä käynnistyy ja on toiminassa vuoteen 2023 asti

2015

2016

Arjen apu -toimintamuoto käynnistyy

2017

Kotipalvelutoiminta päättyy 61 toimintavuoden jälkeen

Sirkka-Liisa Flinck-Vasama jää eläkkeelle ja Marjo Majlund aloittaa uutena toiminnanjohtajana

2018

Viestintätoimikunta perustetaan

Matalan kynnyksen Koulutus- ja valmiusryhmä perustetaan

Ystävälitys siirtyy sähköiseen järjestelmään

Oma Punainen Risti -järjestelmä otetaan käyttöön

2021

Tampere-Hervannan osasto yhdistyy Tampereen osastoon

Ympäristönuorten ryhmä käynnistyy

Osasto hankkii ambulanssin

K60-kerho käynnistyy

Kohtaamispaikka Tampuri-Hervanta aukaisee ovensa ja toimii heinäkuuhun 2023 saakka



Hämeensillan patsaat liivitetään ensimmäistä kertaa Nälkäpäivänä

2023

Valmiustoimikunta perustetaan

Osasto ostaa
Tampurin tilat omaksi



2024

Käsityökerho aloittaa
toimintansa Tampurissa

First aid and preparedness
group perustetaan



2593 JÄSENTÄ

3090 REKISTERÖITYNYTTÄ VAPAAEHTOISTA

6 TYÖNTEKIJÄÄ

12 HALLITUKSEN JÄSENTÄ

16 TOIMINTAMUOTOA

TAMPEREEN OSASTO
VUONNA
2025

20 659 JAETTUA RUOKAKASSIA

31 ENSIAPUPÄIVYSTYSTÄ

2110 TAMPURIN KÄYTTÖTUNTIA

105 PIDETTYÄ EA-KOULUTUSTA

2022

Ukrainan sodan vaikutukset
näkyvät toiminnassa

Osaston järjestämä Ukrainan
hätäapukeräys kerää rahaa
lippaisiin 146 073,53€

Avoin olohuone
-toiminta käynnistyy

Lapsiperheiden auttajakursseja
aloitetaan järjestämään
säännöllisesti

2025

Osasto ostaa
uuden ambulanssin



Muonitusryhmä
perustetaan

Osaston 75-vuotisjuhlavuosi

ENSIAPU- JA VALMIUSTOIMINTA

ENSIAPU- JA VALMIUSRYHMÄ

Ensiapu- ja valmiusryhmässä kokoontuu viikoittain kouluttautumaan ja harjoittelemaan ensiapu- ja valmiustaitoja. Ryhmän koulutuksessa painopisteenä on osaston kokonaisvalmiuden sekä toiminnassa vaadittavien ensiaputaitojen ylläpitäminen ja kehittäminen. Noin kerran kuukaudessa toimiva Tree-naamo on Ensiapu- ja valmiusryhmäläisille tarkoitettu matalan kynnyksen paikka, jossa voi harjoitella lisää ensiavun kädentaitoja ja oppia ensiaputaitoja rauhassa yhdessä tekemällä ja pohtimalla.

Ensiapu- ja valmiusryhmätoiminnan ylläpitämisestä ja kehittämisestä vastaa ensiapuryhmän ryhmänjohtajan vetämä vastuuvapaaehtoistiimi.

VALMIUSTOIMIKUNTA

Osaston hallituksen alaisuudessa toimiva valmiustoimikunnan tehtävä on koordinoita ja kehittää osaston kokonaisvalmiutta. Toimikunta ylläpitää ja kehittää valmiutta osaston eri toimijoiden kanssa. Valmiustoimikunta kokoontuu säännöllisesti ja sen kokouksiin kutsutaan mukaan edustus eri toimintaryhmistä.

ENSIAPUPÄIVYSTYKSET

Yleisötilaisuuksiin myytävät ensiapupalvelut eli ensiapupäivystykset on paikka, jossa ensiapu- ja valmiusryhmäläiset pääsevät harjoittamaan oppimiaan taitoja. Ensiapupäivystyksiä on viime vuosina ollut noin 100 vuodessa. Suurimpia tapahtumia ovat erilaiset festarit sekä muun muassa Nokia Arenassa järjestettävät tapahtumat.

PSYKOSOSIAALISEN TUEN RYHMÄ

Psykososiaalisen tuen ryhmä vastaa henkisen tuen, jälkipurkutilanteiden ja ensihuolto-tehtävien toteuttamisesta osastossa. Ryhmä on osa osaston valmiutta ja se toimii pyydetessä viranomaisten tukena erilaisissa häiriö- ja onnettomuustilanteissa. Ryhmä tuottaa palveluja myös osaston vapaaehtoisille, työntekijöille sekä muille apua tarvitseville. Ryhmä toimii tiiviissä yhteistyössä Ensiapu- ja valmiusryhmän kanssa sekä tuottaa muun muassa häirintäyhdyshenkilöpalveluja ensiapupäivystyksiin.



Muonitusryhmä – Toukokuu 2025

MUONITUSRYHMÄ

Vuoden 2025 alusta toimintansa käynnistänyt Muonitusryhmä harjoittelee ja toteuttaa erilaisten tapahtumien ja hälytystehtävien muonittamista isommille joukoille. Ryhmä toimii kaksikielisesti sekä suomeksi että englanniksi.

FIRST AID AND PREPAREDNESS GROUP

First aid and preparedness group on englanninkielinen ensiapu- ja valmiusryhmä, joka on avoin kaikille, jotka haluavat toimia vapaaehtoisina englanniksi. Ryhmä kokoontuu kahdesti kuukaudessa harjoittelemaan ensiaputaitoja sekä kouluttautumaan muihin Punaisen Ristin teemoihin, kuten humanitaariseen oikeuteen ja valmiuteen.

HUMANITAARINEN OIKEUS

Sodan oikeussäännöillä eli kansainvälisen humanitaarisen oikeuden (International Humanitarian Law, IHL) sopimuksilla pyritään rajoittamaan aseellisten selkkausten vaikutuksia. Tiedon levittäminen sodan oikeussäännöistä on yksi Punaisen Ristin perustehtävistä. Humanitaarisen oikeuden vapaaehtoiset järjestävät vuoden aikana kaksi peruskurssia ja yhden jatkokurssin sekä tapahtumia humanitaarisen oikeuden teeman parissa keskustellen, kisaillen tai vierailen.

TÄSTÄ HARRASTUKSESTA SAAN VAIKKA JA MITÄ – UUSIA YSTÄVIÄ, JÄNNIÄ KOKEMUKSIA JA AUTTAMISEN ILOA.

NIKLAS HARTIKAINEN ENSIAPU- JA VALMIUSRYHMÄ

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Etsin itselleni sopivaa vapaaehtoistyötä ja päädyin selailemaan SPR:n verkkosivuja. Siellä törmäsin Ensiapu- ja valmiusryhmään, ja se herätti heti kiinnostukseni – erityisesti ensiavun kansalaistaidon kehittäminen puhutteli minua.

Päätin käydä uusien jäsenten illassa katso-massa, millaista toiminta käytännössä on. Sain todella lämpimän vastaanoton. Sekä järjestön esittely että illan ensiapukoulutus olivat äärimmäisen mielenkiintoisia. Ilmapiiri oli positiivinen ja innostunut. Ajattelin, että tää vois olla mun juttu.

Mitä saat harrastuksestasi?

Tästä harrastuksesta saan vaikka ja mitä – uusia ystäviä, jänniä kokemuksia ja auttamisen iloa. Ehkä parasta on se, että pääsee tekemään mielenkiintoisia asioita hyvällä pössiksellä. Lisäksi ensiaputaidot pysyvät tuoreina, koen sen tuovan varmuutta arkeenkin. Tuntuu hyvältä tietää, että osaa toimia, jos joku tarvitsee apua.

Vastuuvapaaehtoisena minulla on mahdollisuus kohdata jokainen ryhmän uusi vapaaehtoinen. On inspiroivaa nähdä, miten erilaiset asiat ovat tuoneet heidät ensiapu- ja valmiustoiminnan pariin.

Mikä ensiapu- ja valmiusryhmässä on parasta?

Parasta meidän ryhmässä on toiminnan monipuolisuus. Jokaviikkoisissa ryhmäilloissa pääsee harjoittelemaan ensiapuun ja valmiuteen liittyviä taitoja laidasta laitaan. Ensiapupäivystykset puolestaan vievät paikoihin, joihin ei muuten tulisi päädyttyä. On huikeaa päästä nauttimaan erilaisten kulttuuri- ja urheilutapahtumien monimuotoisuudesta ja samalla voi tuntea olevansa osa tapahtuman onnistumista omalla panoksellaan.

Lisäksi moniammatillinen yhteistyö viranomaisten sekä muiden toimijoiden kanssa tuo oman ulottuvuutensa toimintaan. On hienoa päästä tekemään hommia yhdessä ja nähdä, miten eri osa-alueet täydentävät toisiaan.

Kaikkein parasta ovat kuitenkin ryhmäläiset, he tekevät tästä toiminnasta niin ainutlaatuisen. Meillä on lämminhenkinen ja kannustava porukka, jossa tekemisen ilo ja yhdessä opiminen kulkevat käsi kädessä.

On ilo olla osa tällaista ryhmää.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Viimeisin ryhmäiltä, jossa teemana oli etsinnät sekä operaatioensiapu, jäi todella mieleen. Illassa käytiin läpi perusasiat etsintöjen toteuttamisesta sekä operaatioensiavun erityispiirteistä. Saimme työstää tapaus-esimerkkejä ja miettiä, mitä asioita tulisi ottaa huomioon eri tilanteissa. Oli opettavaista kuulla, kuinka ryhmäläiset keksivät erilaisia oivalluksia, joita itse ei tullut ajatelleeksi.



Erityisesti mieleen jäi etsintäkoiraharjoittelija Redi, joka esitteli meille Vapepa koirapartion toimintaa rakennusetsintäharjoituksessa. Redi oli todella innokas, ja oli hienoa nähdä, kuinka ammattitaitoisesti koira työskenteli. Se oli elävä esimerkki siitä, kuinka monia eri osa-alueita tarvitaan, jotta tällaisissa tilanteissa pystytään toimimaan tehokkaasti.

MINNA WILSKA

PSYKOSOSIAALISEN TUEN RYHMÄ

Aloitin kolme vuotta sitten osaston Psykososiaalisen tuen ryhmässä, jonka tehtävänä on tarjota henkistä tukea erilaisissa tilanteissa. Henkinen tuki on ennen kaikkea läsnäoloa, kuuntelemista ja toisen ihmisen auttamista niin, että hän pystyy selviytymään tilanteestaan ja säilyttämään toimintakykynsä. Usein se tarkoittaa arjen perustarpeiden turvaamista ja sen varmistamista, ettei kukaan jää yksin.

Vapaaehtoistyö on minulle tapa toteuttaa aktiivista kansalaistoimintaa. Se antaa minulle mahdollisuuden toteuttaa arvojeni – olla läsnä, tukea muita ja edistää ihmisten hyvinvointia. Uskon, että jokaisella ihmisellä on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi, etenkin silloin, kun elämä koettelee.

Mikä psykososiaalisen tuen ryhmässä on parasta?

Ryhmän toiminnassa on paljon hyvää. Parasta on ryhmän aito yhdessä tekemisen henki – kaikilla on halu auttaa ja olla mukana merkityksellisessä toiminnassa. Eri-tyisen vaikuttavaa on osaamisen taso: sitä kehitetään aktiivisesti koulutuksilla ja ryhmäilloilla, joissa valmistaudutaan tuleviin tilanteisiin. Psykososiaalisen tuen ryhmä tekee tiivistä yhteistyötä Ensiapu- ja valmius-

ryhmän kanssa, ja jokaisen auttamisoperaation ja -tilanteen taustalla on paljon huolellista valmistautumista. Meille on tärkeää, että ennen auttamistilannetta osaaminen ja valmiudet ovat kunnossa – se luo turvaa niin auttajille kuin autettaville.

Meitä yhdistää halu olla valmiina silloin, kun joku meistä tarvitsee tukea – ja se tuntuu aidosti tärkeältä.

Psykososiaalisen tuen ryhmä harjoittelee toimintaa myös verkostoissa yhteistyössä muun muassa kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystyksen sekä seurakunnan kanssa. Eli kaikki toiminta perustuu hyvään suunnitteluun ja ennakkointiin osana isompaa kuvaa.

Toimintaa myös kehitetään jatkuvasti. Uutena palvelumuotona on tullut häirintäyhteyshenkilötoiminta, johon osa meistä psykososiaalisen tuen tiimiläisistä on saanut jo koulutuksen.

Koulutusta on tarjolla monenlaisista asioista, joihin voi osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Henkisen tuen osaamisen lisäksi olen kouluttautunut mm. operaatioperäkärryn käyttöön, ambulanssin ajoon tai esim. aggregaatin käyttöön.



**USKON, ETTÄ JOKAINEN VOI
ELÄMÄSSÄÄN KOHDATA TILANTEITA,
JOISSA TARVITSEE TOISTA IHMISTÄ**

— HETKIÄ, JOLLOIN OMA VOIMA EI RIITÄ.

**JUURI TÄLLÖIN HENKINEN TUKI
ASTUU ESIIN: SE EI RATKAISE KAIKKEA,
MUTTA SE TUO TURVAA,
TOIVOA JA TUNNETTA SIITÄ,
ETTEI OLE YKSIN.**

**VAPAAEHTOISTYÖ ON MINULLE TAPA
OLLA OSA RATKAISUA**

— JA SE ON EHKÄ KAIKKEIN PALKITSEVINTA.

- Minna

**Kerro joku tilanne tai tapahtuma,
joka on jäänyt mieleesi:**

Jokainen kohtaaminen jää mieleen omalla tavallaan. Erityisesti minua ovat koskettaneet tilanteet, joissa nuoret tarvitsevat apua. Olemme perinteisesti mukana koulujen päättäjäisviikonlopun tapahtumassa päivystämässä Rosendahlin rannassa. Illan aikana voi tulla tilanteita, joissa alaikäinen nuori on käyttänyt liikaa alkoholia eikä pysty enää huolehtimaan itsestään. On todella pysäyttävää nähdä sammunut alaikäinen, jopa pieni koululainen.

Ensiavun jälkeen me psykososiaalisen tuen vapaaehtoiset jatkamme nuoren seuranta- ja tarjoamme rauhoittavaa läsnäoloa ja tuemme tilanteen selvittämistä mm. ystävien ja vanhempien kanssa. Tilanne tulee vanhemmille usein yllätyksenä, jolloin myös vanhemmat voivat tarvita tukea. Henkisen tuen tarvitsija voi sitoa auttajan ajallisesti pitkäksi aikaa, siksi henkisen tuen osaja on hyvä olla ensiavun lisäksi paikalla.

Toisinaan koko yhteisö joutuu kohtaamaan äkillisen menetyksen, esim. nuoren äkillinen kuolema liikenneonnettomuudessa. Tämä on kuin kivi putoaisi veteen, laineet ulottuvat kauas ja kestävät pitkään. Nämä ovat tilanteita, joissa yksilön lisäksi koko yhteisölle tarjotaan tukea ja mahdollisuutta keskustella. Äkillinen nuoren kuolema nostaa kysymyksen: *miksi näin piti käydä?*

Se on iso kysymys kohdattavaksi, johon meillä ei ole vastausta. On tärkeää uskaltaa kohdata sureva rohkeasti ja olla läsnä sekä ilmaista osanottoa ja myötätuntoa. Kuulla ja kuunnella. Erityisesti nuorten kohdalla on tärkeä muistaa, että jokainen kokee nämä asiat yksilöllisesti. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa surra. Toinen haluaa olla hiljaa, toinen puhua, toinen on vihainen.

Psykososiaalisen tuen tarkoitus on palauttaa turvallisuuden tunne. Nuorten kohdalla se on rinnalla kulkemista, kuuntelua pakotamatta puhumaan. Se voi tapahtua luontevasti esimerkiksi jonkin tekemisen kautta. Tärkeä on tarjota myös lisätietoa myöhemmin käytettävistä palveluista vaikkapa kirjallisessa muodossa, johon voi palata, kun toimintakyky palautuu.



JOHANNA KEPPONEN

MUONITUSRYHMÄ

Miten päädyit mukaan SPR:n toimintaan?

Olen siinä mielessä onnellisessa asemassa, että minulla on itseäni fiksumpia ystäviä: hyvä ystäväni, Nina, pyysi mukaan.

Tässä maailman ja Suomenkin haastavassa tilanteessa ei ole lainkaan huono ajatus yrittää tehdä edes joitain pieniä, hyviä asioita vastapainoksi kaikelle muulle.

Mitä saat harrastuksesta?

Muonitusryhmä on vasta aloittanut toimintansa, mutta ryhmän positiivisesti yllättänyt monikulttuurisuus on mainio tilaisuus myös itselleni avartaa omaa maailmankatsomustani.

Mikä muonitusryhmässä on parasta?

Ehdottomasti tutustuminen uusiin ihmisiin ja kulttuureihin!

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Muonitusharjoitus, jossa olimme ensin tehneet yhdessä herkullista naanleipää ja hernelevitettä. Istuin japanilaisen Keikan, bangladeshilaisen Rebekkan ja kahden srilankalaisen, Aishan ja Thesanin, kanssa samassa ruokapöydässä ja opettelin lausumaan uusien ystäväni nimiä oikein ja tutustuimme toisiimme.



MERCY EHIMENIM NWUGO-ACHAKPOKRI

FIRST AID AND PREPAREDNESS GROUP

How did you become a volunteer?

I enrolled as a volunteer on the Punainen Risti website, and I got an email about the activity. I enrolled and attended my first meeting on September 4, 2024. My first group was the First Aid and Preparedness Group and this year, 2025, I also joined two other groups: the Catering group, and Friendship activities group. I also became a member of the Red Cross Tampere branch this year.

What is the best thing about this hobby?

Socialization, opportunity to learn and to help other people.

Tell about a situation or event that has stuck in your mind:

During the 72 hours of preparedness training, I learnt the importance of being prepared for any eventualities and how it could be of help to sustain you for three days until help comes.

Also, during the catering group meeting where we cooked lentil soup. That was my first time preparing lentil soup and doing it with other people made it exciting and fun. I have so many pictures from this event!

OMAN KOKEMUKSENI MUKAAN PUNAISEN RISTIN TOIMINNASSA ON AINA OLLUT LÄSNÄ VAHVA TERVETULON KOKEMUS - ASIOITA TEHDÄÄN YHDESSÄ

LOTTA WILÉN

HUMANITAARISEN OIKEUDEN TOIMINTA

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Nykyisen vapaaehtoisryhmäni löysin satumalta etsiskellessäni opiskeluaikoina kiinnostavaa tekemistä, ja IHL peruskurssi tuli vastaan Punaisen Ristin Oma-sivuilla. Alun perin etsin nuorisodelegaattikurssia, mutta korona-aikana sen kaltaisia aktiviteetteja ei ollut tarjolla ja tämä sattui tulemaan vastaan. Ilmoittauduin mukaan siltä istumalta, sillä olin juuri käynyt yliopistolla rauhantutkimuksen puolella kursseja konflikteista ja aihe kiinnosti kovasti. Kurssi oli yksi parhaimpia harrastuskursseja, joissa olen ollut.

IHL-vapaaehtoisuus tarjoaa minulle paljon iloa oppimiseen liittyen. On ollut mukava huomata, että tämä tarjoaa hyvän alustan kehittää omaa osaamista juuri niin pitkälle, kun sopivalta tuntuu. Olen perusluonteeltani hyvin utelias ja tiedonjanoinen, joten tämän kaltainen aihepiiri sopii minulle paremmin

kuin hyvin. Toisaalta se tarjoaa myös muita kaipaamiani harrastuksen ominaisuuksia kuten sosiaalisuutta ja hyödyllisyyden kokemusta: saan tarjota apuani ja osaamistani niin osana vapaaehtoisryhmää kuin kouluttajana.

Mikä omassa ryhmässä on parasta?

Pieni ryhmäkokomme vapaaehtoisporukassa tarjoaa mahdollisuudet kehittää itse toimintaa eteenpäin. Toisinaan toimintaa järjestetään myös muiden piirien ja osastojen kanssa yhteistyössä, jos oman porukan harratit eivät riitä. Oman kokemukseni mukaan Punaisen Ristin toiminnassa on aina ollut läsnä vahva tervetulon kokemus - asioita tehdään yhdessä ja se näkyy myös omassa ihl-porukassamme.



Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Kouluttajakoulutuksen aikana jännitin paljon, osaanko ja olenko oikea henkilö lähtemään kouluttajapolulle. Minulla ei ole taustaa kouluttamisesta työni puolesta, joten kokemukseni ja osaamiseni kouluttaa on hyvin alkumetreillä ja huoleni suoriutumisesta muiden jo-kokeneiden kouluttajien rinnalla oli suuri. Matkan varrella huomasin, että onneksi kouluttajuus tai asiantuntemus ei ole yksiselitteinen ominaisuus vaan se koostuu monesta tekijästä.

Eräs ystäväni tapasi sanoa opiskeluaikoinamme että "tehty työ kantaa". Tämä on ollut hyvä kannustus, ja se havahdutti katsomaan asiaa laajemasta näkökulmasta ja näin huomaamaan, että vaikka en ollut vielä "valmis" kouluttaja, osasin paljon enemmän kuin uskalsin ajatella. Ja kaikkea ei tarvitse osata heti - mukanahan on muitakin kouluttajia!



Terveyspiste ruoka-apujakelussa – Toukokuu 2025

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

YSTÄVÄTOIMINTA

Ystävätoiminta on vapaaehtoisten apua ja tukea yksinäisille ihmisille, kuten vanhuksille, vammaisille ja maahan muuttaneille. Toimintaa toteutetaan tavallisen ihmisen taidoin ystävää tarvitsevan ehdoilla. Ystävätoimintaan koulutetaan jatkuvasti lisää vapaaehtoisia yhden illan mittaisella ystäväkurssilla, joita järjestetään useita vuoden aikana. Henkilökohtaista ystävää vielä odottavat voivat tavata toisiaan Ystäväryhmässä Tampurissa. Lisäksi joka toinen viikonloppu kokoontuu Avoin Olohuone, jonka toiminnalla pyritään vähentämään yksinäisyyden kokemuksia.

ULKOILUAPU

Ulkoiluaputoimintaa tehdään ryhmämuotoisesti Pirkanmaan hyvinvointialueen pyörittämässä Palvelukoti Pohjolassa. Vapaaehtoiset vierailevat palvelukodissa kaksi kertaa kuukaudessa ja ulkoilevat asukkaiden kanssa. Toiminnassa on mukana myös englantia puhuvia vapaaehtoisia.

PUIKONPYÖRITTÄJÄT

Tampurissa kokoontuva vapaaehtoisryhmä Puikonpyörittäjät tekee erilaisia neuletuotteita myyntiin Tampuriin. Lisäksi Puikonpyörittäjät osallistuvat vuoden aikana erilaisiin myyjäistapahtumiin. Neuletuotteiden tekemisen lomassa Puikonpyörittäjät tukevat toisiaan arjen asioissa. Puikonpyörittäjät osallistuvat vapaaehtoisina myös osaston muihin auttamistehtäviin, kuten erilaisiin tapahtumiin.

K60-KERHO

Joka toinen viikko kokoontuva K-60 kerho tarjoaa yli 60-vuotiaille toiminnallisen ja turvallisen kerhoympäristön, jossa pääsee tutustumaan Punaisen Ristin toimintaan ja teemoihin. Lisäksi ryhmä tutustuu paikallisiin nähtävyyksiin ja tekee kulttuurivierailuja ympäri Tamperetta. Ryhmän tavoitteena on edistää eläkeiässä olevien toiminnallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, ehkäistä yksinäisyyttä sekä antaa työkaluja ikääntymiseen ja eläkeikään.

VANKILAVIERAILIJATOIMINTA

Koulutetuista vapaaehtoisista koostuva ryhmä vierailee kahden viikon välein Kylmäkosken vankilassa. Vapaaehtoisille järjestetään myös vertaistukitapaamisia. Tarvittaessa vapaaehtoisia koulutetaan lisää yhteistyössä SPR Hämeen piirin kanssa.

TERVEYSPISTE

Terveyspisteen avoimet vastaanotot tarjoavat terveysneuvontaa sekä verenpaineen ja verensokerin mittausta ilman maksua ja ajanvarausta. Toiminnan tavoitteena on tukea asiakkaita tunnistamaan omaan terveyteen vaikuttavia tekijöitä, voimaantumaan ja ylläpitämään omaa terveyttään. Terveyspisteen vastaanottoja järjestetään myös tapahtumien, kuten Asunnottomien yön yhteydessä sekä vierailuina muiden toimijoiden toimipisteisiin. Terveyspisteen vapaaehtoiset kokoontuvat säännöllisesti yhteisiin tapaamisiin ja ylläpitävät ja kehittävät osamistaan osallistumalla koulutuksiin.

RUOKA-APUTOIMINTA

Kaikille avointa hävikkiruokajakelua toteutetaan yhteistyössä Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymän Ruokapankin kanssa. Hävikkiruokaa jaetaan kahdesti viikossa, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Ruokakassit pakataan Ruokapankilla Nekalassa ja jaetaan Pynikin kirkkopuistossa. Vapaaehtoisista noin puolet puhuu äidinkielenään jotain muuta kuin suomea, joten jakeluissa toimitaan aina suomeksi ja englanniksi. Hävikkiruokajakelun lisäksi vapaaehtoisten kanssa järjestetään tarpeen ja resurssien mukaan erilaisia tapahtumia ja tempauksia.

Ruoka-apuvapaaehtoiset ovat säännöllisesti mukana auttamassa Ruokapankilla ja seurakuntien avoimissa jaoissa erilaisissa tehtävissä.



JERE JORMALAINEN

YSTÄVÄTOIMINTA

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Kuulin ystävän kautta, asuin silloin pienellä paikkakunnalla ja siellä ei ollut aktiivista toimintaa.

Mitä saat harrastuksestasi?

Uusien ihmisten kohtaamisia ja näistä hyviä muistoja ja kokemuksia.

Mikä omassa vapaaehtoistoiminnassa on parasta?

Pääsee keskustelemaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Käytiin luovuttamassa verta yhden ystävän kanssa ja sieltä sattumalta sai äänikirjapalveluun ilmaisen kuukauden, kun oli tullut ystävän kanssa luovuttamaan verta.

Oletko mukana vain tässä ryhmässä vai harrastatko myös jossakin toisessa toimintamuodossa?

Mukana tässä ryhmässä, nuorempana olin Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toiminnassa mukana.



SIRPA LAKERVI

ULKOILUAPU - YSTÄVÄTOIMINTA

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Itse asiassa olen ollut siitä asti, kun tulin ystävätoimintaan, ulkoiluystävänä. Silloin oli toiveenani nimenomaan ulkoilu ystävän kanssa. Tällä hetkellä olen siis Ulkoiluseuran kautta toiminnassa.

Mitä saat harrastuksesta?

Tutustuu ihmisiin, tulee itsellekin reipas mieli. Samalla juttu luistaa.

Mikä omassa ryhmässä on parasta?

Tutustuu samalla muihin Punaisen Ristin vapaaehtoiisiin.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Kun kerran kysyin uutta ystävää, niin ulkoiluystävän toiveen jättänyt oli ehtinyt kuolla. Hän oli silloin ollut Kaupin sairaalassa. Minulle tarjottiin sen sijaan, että ulkoiluttaisin tietyn osaston jota kuta asukasta. Tämä oli siis saman tapainen toiminta, kun nyt on Pohjolakodin kanssa ryhmänä.

Oletko mukana vain tässä ryhmässä vai harrastatko myös jossain toisessa toimintamuodossa?

Olen nyt mukana Arjen avussa, Puikonpyörittäjissä sekä osallistun kulttuurikerhon tilaisuuksiin. Aiemmin olen osallistunut Terho-kerhoon, LäksyHelppiin ja toiminut varummona.

ANNE HYYPIÄ

PUIKONPYÖRITTÄJÄT



Jäädessäni eläkkeelle parikymmentä vuotta sitten aloin järjestellä harrastuksiani uudelleen. Entiset iltamenot löysivät uudet paikansa, mutta vapaata oli vielä mukavasti. Kesällä näin tiedon SPR:n Apupupu-projektista. No kun syksy tuli ja palasin maalta kaupunkiin, suuntasin matkani Tampuriin mukana kaksi kassia, joissa oli 15 Apupupua. Siellä kohtasin työntekijän, joka kutsui minut mukaan äskettäin perustettuun Puikonpyörittäjien neulonnasta kiinnostuneiden ryhmään.

Harrastuksen myötä pääsin mukaan mukaan porukkaan: tuomme omat taitomme ja ideamme yhteiseen jakoon kaikkien käyttöön. Työskentelyn lomassa käymme kiintoisia keskusteluja ja tuemme toisiamme arjen asioissa.

Parasta on yhteishenki ja välittäminen.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Keräyslippaan kanssa olen ollut monta kertaa liikkeellä, mutta varsinkin myyjäiset ovat sydäntäni lähellä. Erityisesti muistan joulu-myyjäiset, joissa joukko nuoria miehiä katseli neulottuja pikkueläimiä. He kääntyivät pois ja kysyin eikö löytynyt sopivaa. Yksi heistä kääntyi ja kertoi, että kummipoika on toivonut pöllöä, mutta ei tahdo löytyä. Sanoin, että jos tulet lauantaina uudestaan, niin meillä on. En muistanut ottaa nimeä mieheltä.

Ratkaisu: lauantaina pöllöä kysyvältä tiedusteltiin "oletkos kummisetä" ja kaupat syntyivät. Tuli aattoilta. Puhelimeni kilahti ja menin katsomaan. Siellä oli kuva pienestä nauravasta pojasta, joka halasi sitä pöllöä. Kummisetä oli parempi salapoliisi kuin minä.



JAANA IHALAINEN

TERVEYSPISTE

Olen ollut mukana SPR:n toiminnassa jo 70-luvulta lähtien, aluksi ensiapuryhmäläisenä ja lopulta osana kansainvälisen avustustoiminnan henkilöstöreserviä. Terveyspistetoimintaan tulin mukaan noin vuosi sitten, koska halusin lisää mielekästä tekemistä eläkepäiviin.

Mitä saat harrastuksesta?

Olen peruskoulutukseltani sairaanhoitaja ja Terveyspisteellä voin hyödyntää ammatillista osaamistani yhdessä muiden ammattilaisten kanssa. Asiakkaiden ongelmat ja kysymykset haastavat päivittämään omia tietojaan ja opin koko ajan uutta.

Kaikilla meillä terveyspisteellä toimivilla on halu auttaa. Meillä on myös erilaista osaamista ja jaamme sitä toisillemme, jotta asiakkaamme saisivat parhaan mahdollisen hyödyn asioidessaan terveyspisteellä.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Maahanmuuttajanaishille tarkoitettussa tilaisuudessa huomasin taas kerran, miten samanlaisia meidän naisten ongelmat, haasteet ja huolet ovat, olimme sitten syntyneet Suomessa, Afganistanissa tai Irakissa.

Oletko mukana vain tässä ryhmässä vai harrastatko myös jossain toisessa toimintamuodossa?

Olen ainakin toistaiseksi mukana vain terveyspistetoiminnassa. Kunhan viisi lastenlastani kasvavat, aikaa voi jäädä muuhunkin.

JONNA PENALOSA

RUOKA-APU

How did you become a volunteer?

The reason why I got involved here is because I was one of those people who would line up to get free food. And then one day, I asked one of the volunteers if I could join—they gave me the link, I signed up, and here I am. Volunteering to help other people in need.

What do you get out of this hobby?

Aside from getting a free food, which is I am truly grateful to accept is when I see the people wear their bright smiles after receiving what we prepared for them, when you received a thank you from the bottom of their heart and when you exchanges smiles with them that is very genuine. It makes my heart complete. Even if I am tired from work or having a bad day, it'll just fade away once I see them with full of joy. It fulfills me that I get to bring people so much happiness by just volunteering.

What is the best thing about the food aid group?

I have to say that they are a supportive group. They always motivate and compliment me. All of them are good and kind, even though we have different races, it does not become a barrier for us to spread kindness to each other. My heart is always overflowing with love and joy when I know that I'm doing good things that would help other people with them.

**IT FULFILLS ME THAT I
GET TO BRING PEOPLE SO
MUCH HAPPINESS BY JUST
VOLUNTEERING.**

Tell about a situation or event that has stayed in your memory:

Volunteering while there is a camera was new for me! It was very different to what we are usually working on. However, with this documentary, people would see the importance of helping each other. So, we could make humanity grow again.

Are you a part of some other group?

I have joined outdoor help too. I go for a walk with the elderly. I once helped set up a tent for an activity. And I sometimes participate in first aid classes twice a month when I have free time.





KOTOUTUMISEN TUKI

SUOMEN KIELEN ALKEISKURSSIT

Suomen kielen opetuksen tarve on kasvanut Tampereella suuresti viimeisten vuosien aikana. Maahan muuttaneille suunnattuja Suomen kielen alkeiskursseja käynnistetään tarpeen mukaan keväisin ja syksyisin. Vapaaehtoisten ohjaamia kurseja järjestetään viikoittain eri puolilla Tamperetta.

KIELIKAHVILATOIMINTA

Kielikahvilatoiminta tarjoaa maahan muuttaneille mahdollisuuden harjoitella suomen kieltä ja sen puhumista turvallisessa ympäristössä kielitaidosta riippumatta. Toiminnan tarkoituksena on tukea maahan muuttaneen kotoutumista ja yleistä hyvinvointia. Eri puolilla Tamperetta järjestettävissä kielikahviloissa keskustellaan pienryhmissä erilaisista aiheista. Toimintaa ohjaavien vapaaehtoisten tehtävänä on käytännön järjestelyt, keskustelujen ohjaaminen, tasapuoliseen keskusteluun kannustaminen sekä tarvittaessa suomen kielen käyttämisessä auttaminen.

KÄSITYÖKERHO

Tampurin Käsityökerhossa asiakkaat tekevät käsitöitä yhdessä vapaaehtoisten ohjaajien opastuksella. Asiakkaita ohjataan tekemään käsitöitä ommellen, neuloen, virkaten ja askarrellen ilmaisista ja lahjoituksina saaduista materiaaleista. Käsityökerho tarjoaa maahan muuttaneille mahdollisuuden käsitöiden tekemiseen, suomea puhuvien vapaaehtoisten tapaamiseen sekä suomalaisen kulttuuriin ja suomen kielen harjoitteluun.

REETA JUUPALUOMA

KIELIKAHVILA

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Kaipasin silloisten harrastusteni ja etätöiden rinnalle sosiaalisempaa ja ihmisläheisempää harrastusta. Olin jo pari vuotta aiemmin tutustunut Punaisen Ristin etäluennolla vapaaehtoistoiminnan tarjontaan ja sen myötä jäänyt Tampereen osaston sähköpostilistalle. Kevätalvella 2024 aika tuntui kypsältä, kun sain sähköpostin, jossa etsittiin lisää vapaaehtoisia Tampereen kielikahviloihin. Ilokseni tajusin, että Hervannan kielikahvila sopi ajan ja paikan perusteella minulle hyvin. Kävin Punaisen Ristin kielikahviloiden perehdytyksen ja sitten aloin maaliskuussa 2024 käydä Hervannan kielikahvilassa vapaaehtoisena ohjaajana.

Mitä saat harrastuksestasi?

Kielikahvilan iloiset keskustelut vakikävijöiden, mutta myös uudempien, vaihtuvien kasvojen kanssa tuovat rentoa vastapainoa työpäivien puurtamiseen. Itselle tulee hyödyllinen olo aina siitä, kun kävijät äkkäävät keskustelun lomassa puheestani jonkin enemmän puhekielisen ilmaisun, jota ei suomen kielen tunneilla ole välttämättä kuultu. Itselle tuottaa iloa myös ne tilanteet, joissa ujommatkin kielikahvilan kävijät rohkaistuvat ja innostuvat käyttämään suomen kieltä liikaa miet-

timättä. Minulla on useita Suomeen muista maista muuttaneita ystäviä, joiden kanssa olen tottunut puhumaan paljon englantia. Siksi suomen käyttäminen englannin sijaan kielikahvilassa on ollut itsellekin tarpeellista harjoitusta olla käyttämättä englantia, silloin kun sitä ei tarvita.

Mikä omassa ryhmässä on parasta?

Hervannan kielikahvilan ohjaajien kesken on ollut erittäin hyvä, avoin henki ja niin on myös ohjaajien ja kävijöiden välillä. Porukkaan oli mutkatonta solahtaa sisään uutena ohjaajana. Kokemusteni perusteella kielikahvilan kynnys on matala myös eri kulttuurista kotoisin oleville kävijöille. Aina on löytynyt keskustelun aiheita hyvin luonnollisesti ja jokainen tuo yksilönä oman persoonansa keskusteluihin ja pelattuihin peleihin. Olen usein hyvin vaikuttunut kävijöiden nopeasti kehittyneestä suomen kielitaidosta. Tuntuu hämmästyttävältä kyetä käymään keskusteluja omalla äidinkielellään ihmisten kanssa, jotka ovat opiskelleet suomea vasta pari kuukautta.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Pelasimme suomen alkeita opiskelevan porukan kanssa kielikahvilassa Junior Aliasta ja eräs mies oman vuoronsa koittaessa muistutti ujusti olevansa vielä harjoittelija. Hän alkoi selittää sanaa sitruuna, mutta kukaan ei osannut arvata oikea hedelmä vihjeistä huolimatta. Lopulta sana paljastettiin ja pöydän ympärillä oleva yli 10 hengen porukka alkoi mylviä innoissaan kovaan ääneen, koska kaikki tajusivat, että selittäjä oli sekoittanut värit keltainen ja valkoinen keskenään. Tunnelma oli erittäin lämmin ja huumorintajuinen, eikä kukaan keskittynyt kenenkään virheisiin.

Kerran uimahallin saunassa kaksi ukrainalaista naista juttelivat keskenään suomen kielen sanoista ja kysyivät minulta neuvoa. Juttelun lomassa mainostin heille myös kielikahvilaa ja oli ilo huomata kummankin heistä erillisillä kerroilla vierailemassa kielikahvilassa.





KAARLO KANANEN

KÄSITYÖKERHO

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Tulin mukaan Käsityökerhoon, kun miehen jotain uutta harrastusta eläkepäivien arkeen. Etsin toimintamuotoja Punaisen Risin nettisivuilta, josta löysin Käsityökerhon ja Kielikahvilatoiminnan. Otin yhteyttä ja kerroin halukkuudesta päästä mukaan. Ja siitä se sitten lähti! Toimin aluksi Multisillan kielikahvilassa ja heti kohta lähdin mukaan Kaupin Vastaanottokeskuksen Käsityökerhoon. Molemmat kerhot olivat kivoja piristeitä eläkeläisen arkeen. Multisillan kielikahvilatoiminnan päätyttyä jatkoin Käsityökerhossa, jonka toiminta siirtyi Tampuriin.

Mitä saat harrastuksestasi?

Toimintaa antaa paljon niin itselle kuin kävijöillekin. On kiva opastaa käsityöissä ja samalla saa tehdä itsekin. Tämä toiminta on saanut minut uudestaan tekemään käsityöitä myös kotona pitkän tauon jälkeen. Olen saanut koulutusta moneen eri käsityöalan ammattiin aikoinani, joten nyt hyödynnän niitä taitojani.

Mikä on parasta omassa ryhmässäsi?

Parasta omassa ryhmässäni ovat toiset ohjaajat, jotka jaksavat käydä säännöllisesti kerhossa ja ottavat iloisesti vastaan niin kerhossa käyvät asiakkaat, kuin tutustumaan tulevat vapaaehtoiset. Kaikki toiminta kerhossa kävijöiden kanssa, jutustelu ja kielen opettelu kahvittelun lomassa on parasta.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Teimme Sri Lankasta tulneiden perheiden kanssa piknikretken Näsijärven kallioille Rauhaniemeen. Käsityökerhossa Kaupissa on ollut mukavia hetkiä Ukrainan pakolaisten kanssa. Teimme paljon vaatteita esimerkiksi naisille. Kopioimme heidän vaatteistansa kaavat ja teimme tarjolla olevista kankaista uudet. Lasten toiveita kuunnellessa teimme heille maskotteja, jotka saivat myös vaatteet ylleen. Palkkioksi saimme heidän tekemiä leivonnaisia, esimerkiksi piirakoita. Yllättävin syöminen, minkä sain, oli sian suolasilava voileipä. Onni siinä, että olen sen verran iäkäs, että oli tuttu tuote lapsuudesta. Suosittelen lämpimästi jokaista lähtemään mukaan kaikenlaiseen toimintaan, mikä suinkin itseä kiinnostaa.

PERTTI HALLIKAINEN

SUOMEN KIELEN OPETUS

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Muutin Tampereelle vuonna 2022 ja puolitoista vuotta myöhemmin keksin eräänä iltana etsiä itselleni uutta harrastusta. En tiedä mistä löysin SPR:n, etsinkö nimenomaan sitä vai tuliko se jossain mainoksessa vastaan. Aiemmin samana vuonna oli ollut vaarini siunaustilaisuus ja hänen tavaroidensa joukosta oli löytynyt sadan verenluovutuksen mitali. Ehkä tästä oli jäänyt SPR mieleen.

Olen viime syksystä lähtien osallistunut suomen kielen opetukseen ja kielikahvila-toimintaan. Kävin myös ystäväkurssin, sekä tutustumassa Nuorten Turvataloon ja Läksy-Helppiin, mutta olen tykästynyt nyt näihin. Aikuisten maahanmuuttajien auttaminen ryhmämuotoisesti on minulle ehkä sitten mieluisampaa kuin nuo muut vaihtoehdot.

Mitä saat harrastuksestasi?

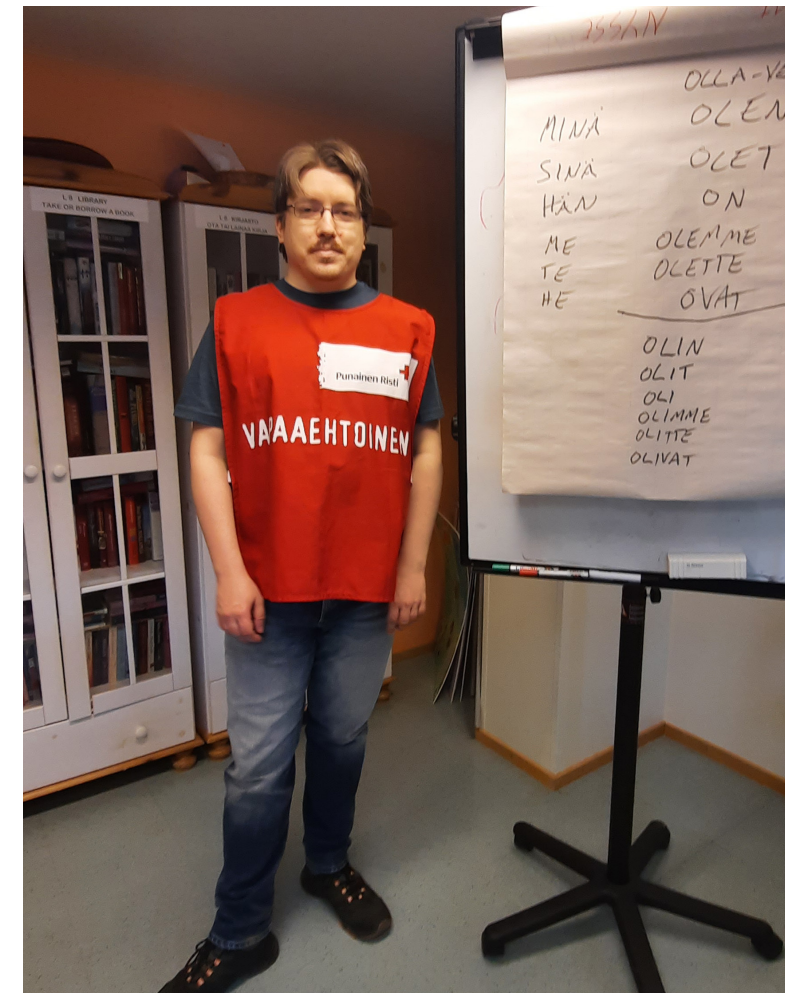
Ennen kaikkea tämä on tapa päästä ihmisten ilmoille ja tavata samanhenkisiä ihmisiä. Istun muuten päivät pitkät tietokoneen ääressä. Erityisesti maahanmuuttajien kanssa on mahdollisuus tavata hyvin erilaisia ihmisiä, joilla on mielenkiintoisia taustoja ja tarinoita.

Olen aiemmin tehnyt joitain opettajan sijaisuuksia, joten ryhmän edessä puhuminen ei ole uusi juttu. Pidämme yleensä aluksi lyhyen yhteisen osuuden ja sitten jatkamme pienryhmissä, joissa vapaaehtoinen ohjaa yhtä pöytää. Riittävän selkeän ja hitaan puhenopeuden pitäminen on tärkeää. Opettajien kesken yritämme löytää ryhmälle sopivan etenemistahdin. Kärsivällisyydestä on opetuksessa aina hyötyä.

Mikä omassa ryhmässä on parasta?

Suomen kielen opetus on siitä mukavaa, että oppilailta on yleensä hyvin korkea motivaatio opiskeluun. Joillakin tämä tapaaminen kerran viikossa on ainut oppimistapahtuma, jotkut kiertävät useilla kielikursseilla. Oikeastaan parasta, mitä me vapaaehtoiset opettajat voimme tehdä, on kannustaa itsenäiseen opiskeluun sekä etsimään niitä rutiineja, joilla kielen oppimisen voi tuoda osaksi omaa arkea.

Parhaita hetkiä ovat olleet, kun voimme tehdä kunnolliset esittelyt ja jokainen pääsee käyttämään omaa ääntään. Itsensä esitleminen on tietenkin asia, jota harjoitellaan alusta asti. Oppilaat ovat myös uteliaita kullemaan meistä vapaaehtoisista enemmän, keitä olemme ja mistä tulemme.



Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Meillä oli ryhmässä ukrainalainen iäkäämpi nainen. Opiskelijat käyttivät kännyköitä apuna käännöksiä tehtäessä. Minuun teki vaikutuksen, miten näppärästi tämä vanhempikin nainen käytti kännykän kameraa, niin että ensin ruudulla oli suomenkielinen teksti ja sitten siihen jo ilmestyi ukrainaksi tai venäjäksi käännetty teksti päälle. Tämä on nykyään tietenkin ihan arkipäivää. Aiemmin saman tekstin kääntämiseen olisi mennyt aika kauan, jos sanat olisi pitänyt sanakirjasta etsiä.

Me vapaaehtoiset emme kaikki ole suomen kielen asiantuntijoita. Toisinaan oppilailta tulee todella hyviä kysymyksiä, kuten mitä eroa on sanoilla 'tai' ja 'vai'? Miksi sanotaan 'Afganistanista', mutta myös 'Filippiineiltä'?



LASTEN JA NUORTEN TOIMINTA

LÄKSYHELPPI

LäksyHelpissä vapaaehtoiset auttavat lapsia läksyjen teossa koulupäivän jälkeen. Läksyjen teon yhteydessä vapaaehtoiset ohjaajat myös keskustelevat lasten kanssa heille ajankohtaisista asioista sekä tarjoavat mahdollisuuksia rauhalliseen työskentelyyn, kuten lukemiseen tai piirtämiseen. Tampereen alueella toimii useita LäksyHelpejä eri puolilla kaupunkia. Uudet vapaaehtoiset perehdytetään toimintaan ja lisäksi järjestetään täydentäviä koulutuksia tarpeiden ja toiveiden mukaan.

LASTEN KESÄLEIRIT

Lasten kesäleirejä järjestetään 6–10-vuotiaille lapsille kesäkuussa Tampurissa. Neljällä eri päiväleirillä lapset tutustuvat Punaisen Ristin teemoihin, kuten ensiapuun ja vierailvat Punaisen Ristin logistiikkakeskuksessa Kalkussa. Lisäksi nelipäiväisen leirin ohjelmaan kuuluu ulko- ja sisäleikkejä, askartelua, lautapeliä pelaamista ja yhteistä kokkaamista. Kesäleirien ohjauksesta vastaa palkatun leirityöntekijän lisäksi nuoria kesätyöntekijöitä ja vapaaehtoisia.

PUISTORUOKAILUT

Tampereen kaupunki tarjosi kesällä 2025 seitsemällä eri alueella neljänä päivänä viikossa lämpimän ruoan kaikille alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille seitsemän viikon ajan kesä-heinäkuussa. Osasto oli vastuussa puistoruokailun käytännön toteutuksesta Tesomalla. Vapaaehtoiset huolehtivat ruoan jakamisesta ja järjestivät tarvittaessa myös ennen ruokailua ohjelmaa lapsille.

LAPSIPERHEIDEN AUTTAJAKURSSIT

Lapsiperheiden auttajakursseilla opetellaan arjen ensiaputaitoja yhdessä koko perheen voimin. Kurssija ohjaavat ensiapu- ja valmiusryhmän vapaaehtoiset. Kurssija järjestetään yhteistyössä VTS-kotien kanssa sekä erilaisten tapahtumien yhteydessä.



HANNU TYNKKYENEN

LÄKSYHELPPI

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Näin pääkirjasto Metson ilmoitustaululla esitteen, jossa haettiin uusia ohjaajia Läksy-Helppiin. Tästä on jo vuosia ja LäksyHelppi oli vielä melko uusi juttu Tampereella.

Mitä saat harrastuksesta?

Lyhyesti sanottuna minulle on merkityksellistä olla lasten koulunkäynnin tukena. Olen Läksy-Helppi-ohjaana saanut myös kokemusta, jota olen voinut hyödyntää koulunkäynninohjaajan työssä.

Mikä LäksyHelppi ryhmässä on parasta?

Parasta on varmaan rentous. Niin ohjaajat kuin LäksyHelppiin tulevat oppilaat ovat mukana vapaaehtoisesti. Kaikilla on tällöin

yleisesti mukavaa, ja häiriöitä on vähän, mikä on otollinen ympäristö myös itse oppimiselle.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Mieleen on jäänyt paljon positiivista. Esimerkiksi, kun eräs oppilas antoi joulukortin kiuhtolisuuden eleenä tai muuten vaan, se piristi päivää.

Oletko mukana vain tässä ryhmässä vai harrastatko myös jossain toisessa toimintamuodossa?

Olen toistaiseksi ollut mukana vain Läksy-Helpissä. Mielessä on kyllä ollut kokeilla muutakin SPR:n vapaaehtoistyötä.



Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan. Jos et vielä ole.

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi rekisteröitymällä Oma Punainen Risti -palveluun osoitteessa:

<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/>



Toimintakuukausina järjestämme infotilaisuuksia uusille vapaaehtoisille kuukauden ensimmäisenä torstaina Kohtaamispaikka Tampurissa, Otavalankatu 12 A, 2. kerroksessa.

Tule mukaan syksyn 2025 Uusien vapaaehtoisten infoon:

torstaina 4.9. klo 19

torstaina 2.10. klo 19

torstaina 6.11. klo 19

VOIT MYÖS KYSYÄ LISÄÄ TAMPURISTA

050 475 1888

tai sähköpostilla vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreilta:

kaisa.kuuppo@redcross.fi

tai

laura.terio@redcross.fi

SPR TAMPEREEN OSASTON VAPAAEHTOISTOIMINTA SYKSY 2025

MAANANTAI

	AIKA	PAIKKA
Suomen kielen alkeiskurssi	11.00– 12.30	Tampuri
Suomen kielen alkeiskurssi	17.00– 18.30	Tampuri
Kielikahvila	17.00– 18.30	Tesoman Hyvinvointikeskus
Kielikahvila	17.00– 18.30	Yhteisökeskus, Hervanta
Suomen kielen alkeiskurssi	18.00– 19.30	Lielahden kirjasto
Parittomat viikot:		
Psykososiaalisen tuen ryhmä	18.00–20.00	Tampuri

TIISTAI

	AIKA	PAIKKA
Suomen kielen alkeiskurssi	11.00– 12.30	Tampuri
LäksyHelppi	13.30– 14.45 *	Lentävänniemen koulu
LäksyHelppi	14.15– 15.15 *	Juhannuskylän koulu
Ystävävälitys	17.00– 19.00	Puhelinpäivystys, Tampuri
Suomen kielen alkeiskurssi	18.00– 19.30	Lielahden kirjasto
Ensiapu- ja valmiusryhmä	18.00–20.00	Tampuri

*Varmista aika Tampurin toimistosta

KESKIVIIKKO

	AIKA	PAIKKA
LäksyHelppi	12.15– 14.30	Kissanmaan koulu
Ruoka-apujakelu	16.00	Pyynikin kirkkopuisto
Kielikahvila	17.00– 18.30	Lielahden kirjasto
Parilliset viikot:		
Käsityökerho	16.00– 19.00	Tampuri
First Aid and Preparedness Group	18.00-20.00	Tampuri
Parittomat viikot:		
K-60 kerho	17.30– 19.00	Lielahden kirkko
Muonitusryhmä	17.30–20.00	Tampuri

TORSTAI

	AIKA	PAIKKA
Puikonpyörittäjät	10.00– 13.00	Tampuri
LäksyHelppi	12.15– 14.00 *	Peltolammin koulu
Kielikahvila	17.00– 18.30	Tampuri
Suomen kielen alkeiskurssi	17.00– 18.30	Yhteisökeskus L8, Hervanta
Ystävävälitys	17.00– 19.00	Puhelinpäivystys, Tampuri

PERJANTAI

	AIKA	PAIKKA
Suomen kielen alkeiskurssi	11.00– 12.30	Tampuri
Ruoka-apujakelu	16.00	Pyynikin kirkkopuisto

SUNNUNTAI

	AIKA	PAIKKA
Parittomat viikot:		
Avoin olohuone	15.00-18.00	Tampuri

TAMPEREEN OSASTON PUHEENJOHTAJAT

AARO MÄNTYÖJA	1950
TAUNO LAES	1951-1953
MIKKO REINIKAINEN	1954-1962
RISTO EEROLA	1963-1992
HELLÄ ASUMANIEMI	1993-1996
TEPPO MATTILA	1997-2006
SARI KOIVUMÄKI	2007-2009, 2011
MARJA PUOMIO	2010
HENRI BACKMAN	2012-2018
MIKKO LASSILA	2019-2020
PÄIVI JOUTSENKOSKI	2021-2024
MARKKU HEIKKILÄ	2025-

HALLITUS 2025

MARKKU HEIKKILÄ, PUHEENJOHTAJA
 MAARIT VILLMAN, VARAPUHEENJOHTAJA
 ELINA HOLMSTRÖM
 LEENA HONKASALO
 MINNA KALLIO
 TIINA KIVELÄ
 KATARIINA KOJO
 PÄIVI KORTEMAA
 REIJO LAMMI
 MAUNO NEVALAINEN
 IRMELI PAIMENSALO-KARELL
 SIRI PREET KAUR SYLANDER

TALOUS- JA HENKILÖSTÖTOIMIKUNTA

LEENA HONKASALO, PUHEENJOHTAJA
 MARKKU HEIKKILÄ
 PÄIVI KORTEMAA
 MARJO MAJLUND

MARKKU HEIKKILÄ

PUHEENJOHTAJA

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Äiti tuli vastaan eteisessä alkuvuodesta 1977 ja valitteli, kun Markulla ei ole mitään "harrastuksia". Kysyi, menenkö ensiapukursseille, jos hän maksaa. Menin. Kurssin opettajana oli Vexi Vasama, jonka ensimmäinen EA1-kurssi oli kyseessä. Sillä tiellä ollaan Punaisessa Ristissä. Keväällä 1978 tapasin äitini eteisessä kotoa lähteissä hänen tullessa kotiin, jolloin hän ihmetteli "mitä sinä siellä Punaisessa Ristissä teet, kun et ole enää koskaan kotona?".



Mikä omassa ryhmässä on parasta?

Ensiapu- ja valmiustoiminnassa on koukuttavaa jatkua kehittämisen tarve ja mahdollisuudet. Jatkuvat esiin nousevat haasteet ja niiden ratkaisemispyrkimykset samanhenkisten vapaaehtoisharrastajakavereiden kanssa palkitsee. Vuosien mittaan on myös tullut tunne, että painokkaalla harrastamisellaan on myös saanut ainakin vähän kehitystä aikaiseksi.

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Uran alkuvaiheessa meillä oli ensiapupäivystys Hervannassa teekkareiden silloisissa legendaarisissa pommaribileissä. Siellä vastaan tuli yön hämärinä hetkinä kontalleen väestösuojan seinää vasten sammunut juhlija, jonka pää oli seinän vieressä olevassa likavesikourussa (toki kuru kuiva). Vaikka olen työuraani tehnyt ensihoidossa, ei vastaavaa näkyä ole sen jälkeen tullut vastaan. Onneksi autettavalla ei sitten perusteellisen herättelyn jälkeen ollut muuta vaivaa kuin ylenmääräinen väsymys.

Oletko mukana vain tässä ryhmässä vai harrastatko myös jossakin toisessa toimintavuodossa?

Ensiapu- ja valmiustoiminnan lisäksi osaston puheenjohtajuus "työllistää" hiukan. Toiminta piirin ensiapuryhmien kouluttajana vie ajoittain merkittävästi aikaa. Ajankäytön suunnittelu harrastuksen, muun siviilielämän ja työn välillä tapahtuu tällä hetkellä luokkaa 6 kk eteenpäin, toukokuussa tätä kirjoitettaessa syksyn kalenterointi on työn alla.



PARASTA ON IHMISET <3

Kerro joku tilanne tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleesi:

Osallistuimme ensiapuryhmäläisten kanssa Auttajat ulapalla -tapahtumaan, mikä oli laivalla. Virallisen ohjelman jälkeen myöhään illalla päätimme pelata twisteriä. Siihen tarvitaan enemmän tilaa, mitä hyteissä oli, joten menimme yhteen yläkerroksen aulaan pelaamaan. Toimintaamme oli kummastele-massa joukko kiinalaisia ja ehkäpä tavoilleen uskollisena ottivat pelailustamme kuvia. On paljon muitakin mieleenpainuvia tapahtumia, mutta tätä olemme porukallakin muistelleet useamman kerran.

Oletko mukana vain tässä ryhmässä vai harrastatko myös jossakin toisessa toimintavuodossa?

Ehdottomasti eniten käytän aikaa ensiapu- ja valmiusryhmässä. Olen yksi ryhmän vastuuvapaaehtoisista. Satunnaisesti olen mukana myös Läksyheliissä ja ruoka-apujakelussa. Lisäksi olen ollut joissakin pop-up -tapahtumissa ja tietysti Nälkäpäivä-keräyksessä.

MAARIT VILLMAN

VARAPUHEENJOHTAJA

Miten olet tullut mukaan toimintaan?

Reilu kymmenen vuotta sitten laitoin viestiä Tampereen osaston yhteydenottoomakkeen kautta ja silloinen toiminnanjohtaja ohjasi viestini ensiapuryhmän vastuuvapaaehtoisille. He toivottivat minut tervetulleeksi seuraamaan ryhmäiltään ja siitä lähtien olen ollut ensiapuryhmäläinen.

Mitä saat harrastuksestasi?

Punaisessa Ristissä harrastaminen on ollut todella antoisaa ja merkityksellistä. Olen tutustunut upeisiin vapaaehtoisin ja pääsyt mukaan monenlaisiin tapahtumiin, mihin ei muutoin olisi tullut mentyä. Paljon uusia kokemuksia ja taitoja.



TANÄ VUONNA **NÄLKÄPÄIVÄ** -KERÄYS JÄRJESTETÄÄN **25.-27.9.2025**

Laita päivämäärät jo nyt
kalenteriin ja ilmoittaudu
mukaan kerääjäksi.

Varmista ensiaputaitosi!

SPR Tampereen osasto tarjoaa yrityksille, järjestöille ja muille toimijoille Punaisen Ristin virallisia korttikoulutuksia sekä räätälöityjä ensiapukoulutuskokonaisuuksia.

Koulutukset suunnitellaan siten, että ne vastaavat mahdollisimman hyvin tilaajan tarpeita. SPR ensiapukurssit täyttävät Kelan ja sairausvakuutuslain vaatimukset työpaikan ensiapuvalmiuden ylläpidosta.

Kurssit ovat mukaansatempaavia ja toiminnallisia. Kurssien tavoitteena on antaa valmiuksia toimia rohkeasti ja oikealla tavalla ensiapua vaativissa tilanteissa.

Tarjoamme sertifioituneita ensiapukorttikoulutuksia:

**SPR Ensiapukurssit EA 1[®] ja EA 2[®]
sekä SPR Hätäensiapukurssit 4 t[®] ja 8 t[®].**

Toteutamme kurseja lähi- tai verkkokoulutuksena suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.
Kurssit on mahdollista järjestää SPR Tampereen osaston koulutustiloissa
Tampereen keskustassa tai tilaajan omissa tiloissa.

OTA YHTEYTTÄ,

niin suunnitellaan tarpeisiisi sopiva ensiapukoulutus:

Laura Muurinen
Ensiapukoordinaattori

laura.muurinen@redcross.fi
050 4703 448

WWW.ENSIAPUKURSSIT.COM



Iloa.

Toivoa.

Luottamusta.