

Tämä viesti on lähetetty Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piirin (HUP) osastojen ja piirin luottamustoimisille vapaaehtoisille.

Detta meddelande har skickats till Röda Korsets Helsingfors och Nylands distrikt (HUP) avdelningarnas och distriktets förtroendevalda frivilliga.

Läs nyhetsbrevet på svenska

Kesän menovinkit



Punaisen Ristin toimintaa on kesälläkin, mutta monilla on toivottavasti lomaa ennen elokuun koulutuksia ja tapahtumia.

Kesäkuu



Kesäkuussa piiritoimisto on auki vielä juhannukseen asti. Loppukuu on sateenkaaren värinen:

- [25.6. Punaisen Ristin verkkokohtaamispaikka](#), teemana Oikeus yhteisöön

Kesän 2025 ilmasto- ja ympäristömukavat retkikohteet



Lähialueella retkeily on ympäristöystävällistä matkailua, ja mukavia retkikohteita löytyy Uudenmaan alueelta koko kesäksi.

- [26.6. Respect Pride -jalkapalloturnaus](#), Helsinki: Tule kannustamaan Punaisen Ristin FC Keskari hyvälle mielelle!
- [28.6. Helsinki Pride -kulkue](#): mahdollisuus osallistua Punaisen Ristin kävelyblokkiin!
- Itseopiskeluun esim. Dakota Robinin webinaari [Sateenkaarevuus vapaaehtoistehtävässä](#) (kesto n. 60min).

Missä vain kesällä liikutkin, nauti luonnosta, lajittele roskat roskiin ja jätä luontokappaleet omaan rauhaansa.

[KESÄRETKIVINKIT >](#)

Heinäkuu



Piiri suosittelee:

- Itseopiskeltava mantra rannalla, metsässä tai terassilla: *Inhimillisuus, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus, ykseys*. Toista hitaasti, tunnustellen jokaisen sanan merkitystä itsellesi.

Elokuu



Koulut alkavat 6.-7. elokuuta, ja vähän sen perään alkavat jo [Nälkäpäivän koulutukset](#).

Ilmoittautuminen **Suureen koulutuspäivään 13.9.** alkaa noin 11.8.

Osastosi valmistelee ehkä myös avointen ovien päivää tai tervetuloilaisuutta uusille vapaaehtoisille?

Tässä uutiskirjeessä lisäksi:

- [Nälkäpäivän valmistelut](#)
 - [Nälkäpäivän kerääjärekrytointi on alkanut!](#)
 - [Nälkäpäivän koulutukset jatkuvat elokuussa](#)
 - [Tukea Nälkäpäivän käteistilitykseen](#)
- [Haku syksyn kouluttajakoulutukseen 31.8. mennessä](#)
- [Oma-koulutukset](#)
- [Löytyykö osastosi jo Lähellä.fi -palvelusta?](#)
- [Tilaa vahvuustyöpaja hallitukselle tai toimintaryhmälle](#)
- [Piirin kotimaan avun päivystys](#)
- [Osajareservi: Näin se toimii](#)
- [Kesälukemista: HUPin blogi](#)
- [Piiritoimisto lomalla 20.6.-3.8.2025](#)

Nälkäpäivän valmistelut

Nälkäpäivän kerääjärekrytointi on alkanut!

Onhan osastosi jo päättänyt, miten osallistutte 2025 Nälkäpäivään? Nyt on jo hyvä julkaista Omassa Nälkäpäivä-kerääjän vapaaehtoistehtävä, ja muutama osasto on niin tehnytkin. Loistavaa!

Vapaaehtoistehtävän luominen tapahtuu samalla tavalla kuin tapahtumailmoituksen luominen. Ainoana erona on valinta kohdassa juuri ennen toimintamuodon valintaa: Tapahtuma - Vapaaehtoistehtävä (ks. kuva):

KIELIVERSIOT

suomi

englanti Lisää englanti

ruotsi Lisää ruotsi

TAPAHTUMAN NIMI*

TOIMINNAN JÄRJESTÄJÄ*

Ei osastoa

Tapahtuma **Vapaaehtoistehtävä**

Jokaista osastoa pyydetään tekemään Omaan joko Nälkäpäivän vapaaehtoistehtävä tai tapahtumailmoitus 17.8.2025 mennessä.

Katso tästä malli kerääjän vapaaehtoistehtävälle Omassa (englanniksi).

Nälkäpäivän koulutukset



Koulut alkavat 6.-7. elokuuta, ja vähän sen perään alkavat jo Nälkäpäivän koulutukset:

- [13.8. Oman kautta kerääjiä Nälkäpäivään](#), verkossa klo 17-18.30
- [19.8. Nälkäpäivän 2025 toteutus](#), verkossa klo 14
- [ja sama klo 17](#)
- [28.8. Näin Nälkäpäivä-varoilla autetaan - info kerääjille ja muille kiinnostuneille](#), verkossa klo 17-17.30

Tukea Nälkäpäivän käteistilitykseen

Piiri tarjoaa Nälkäpäivän 2025 käteislahjoitusten tilitykseen tukea piiritoimistolla lipaskeräyspäivien jälkeen

- ma 29.9. klo 13-16
- ti 30.9. klo 13-16
- to 2.10. klo 14-16.30

Näinä aikoina osasto voi toimittaa laskemansa käteislahjoitukset turvapusseissa piiritoimistolle, josta ne toimitetaan turvakuljetuksella pankkiin.

LUE LISÄÄ >

[Palaa valikkoon](#)

Haku syksyn kouluttajakoulutukseen 31.8. mennessä

Tiedätkö vapaaehtoisen, joka sopisi Punaisen Ristin tai Vapaaehtoisen pelastuspalvelu vapaaehtoiskouluttajan tehtävään? Tai kaipaatteko

vapaaehtoiskouluttajaa osaston järjestämille kursseille ja toimintaryhmän iltoihin?

Seuraava Punaisen Ristin kouluttajakoulutus alkaa syksyllä, ja sen hakuaika päättyy 31.8.2025. Kannusta siis kaikki vapaaehtoisten kouluttamisesta kiinnostuneet hakemaan kouluttajakoulutukseen nyt!

[HAKEMUS JA LISÄTIETOA ›](#)

Oma-koulutukset

Oma Punainen Risti on järjestömme yhteinen vapaaehtoistoiminnan ilmoitustaulu ja tärkeä toiminnan hallintaa ja seurantaa tukeva alusta. Näihin syksyn Oma-koulutuksiin on jo ilmoittautuminen käynnissä tai käynnistymässä:

- [13.8. Oman kautta kerääjiä Nälkäpäivään](#), verkossa klo 17-18.15
- [19.8. Uusia vapaaehtoisia Oman kautta](#), verkossa klo 17-17.45
- [2.9. Oma Punainen Risti -perehdytys](#), HUP piiritoimisto klo 17.30-19.30
- [22.9. Oma operaatiotyökaluna](#), verkossa klo 17-18

Löytyykö osastosi jo Lähellä.fi -palvelusta?



[Lähellä.fi](#) on verkkopalvelu, joka auttaa ihmisiä löytämään erilaisia tapahtumia, tukea ja toimintaa alueeltaan. Sitä käyttävät myös esimerkiksi hyvinvointialueiden ja kuntien työntekijät, jotka auttavat asiakkaitaan toiminnan pariin.

Piirimme tavoite on, että kaikki osastomme löytyvät vielä vuoden 2025 aikana Lähellä.fi -palvelusta.

Järjestä vahvuustyöpaja hallitukselle tai toimintaryhmälle

Osaston hallitukset ja toimintaryhmät voivat nyt järjestää vahvuustyöpajan, jonka tavoitteena on vahvistaa vapaaehtoisten yhteenkuuluvuutta ja motivaatiota toimia Punaisen Ristin vapaaehtoisena.

[LUE LISÄÄ ›](#)

Osaajareservi: Näin se toimii

HUPin keväällä perustamaan Osaajareserviin on liittynyt jo noin 200 jäsentä. Osaajareservin tarkoitus on kerätä yhteen eri alojen ammattilaisia, jotka ovat valmiita auttamaan häiriö- ja poikkeustilanteissa.

Osastot voivat suositella Osaajareserviä etenkin sellaisille henkilöille, jotka eivät pysty aktiivisesti sitoutumaan osaston toimintaan mutta haluaisivat olla mukana auttamistehtävissä. Esimerkiksi yrityskumppaneille kannattaa kertoa tästä vaihtoehtoisesta tavasta olla osa avun ketjua.

Piirin kotimaan avun päivystys päivystää kesälläkin

Piirin kotimaan avun takapäivystäjä on koko kesän tavoitettavissa 24/7 vapaaehtoistoimintaan liittyvässä hätätilanteessa. Takapäivystysnumero on tarkoitettu erityisesti viranomaisille työntekijän tavoittamiseksi.

Vapaaehtoinen voi soittaa piirin takapäivystäjälle, kun tilanne vaatii piirin tukea. Jokaisella vapaaehtoisella on oikeus purkukeskusteluun aina, jos jokin tilanne jää mietityttämään. Tapahtuman vastuuhenkilö ottaa yhteyttä piirin takapäivystäjään ja sopii jatkosta.

On tärkeää myös olla yhteydessä työntekijään, jos osastonne alueella tapahtuu jotakin erityistä ja kiireellistä, josta piirin tulisi tietää tai tarvitsette tukea.

Piirin takapäivystäjä puh. 020 377 710

Kesälukemista: Aikamatka nuoruuteen

Rajamäellä asuu noin 7500 ihmistä, ja Punaisen Ristin Rajamäen osasto on siellä todella aktiivinen. HUPin blogin tuoreimmassa jutussa nuoristotoiminnan suunnittelija Laura tutustuu Rajamäen nuorten ryhmään ja miettii, millaista nuorisotoiminta voi parhaimmillaan olla.

HUPin blogista voit lukea innostavia kuvauksia Punaisen Ristin toiminnasta Helsingin ja Uudenmaan piirin alueella.



Kuva: Heidi Hellman / Suomen Punainen Risti

Haluaisitko itse kirjoittaa HUPin blogiin?
Tarjoa juttua HUPin viestinnälle! Blogisivulta löydät kirjoittajan ohjeet ja yhteystiedot.

[LUE BLOGI ›](#)

**Piiritoimisto on lomalla 20.6.-3.8.2025.
Mukavaa kesää!**

[Palaa alkuun](#)

Sommarens tips på aktiviteter



Röda Korsets verksamhet pågår även under sommaren, men förhoppningsvis har många semester innan utbildningarna och evenemangen i augusti.

Juni



I juni är distriktsbyrån öppen fram till midsommar. Slutet av månaden går i regnbågens färger:

- [25.6 Röda Korsets digitala mötesplats](#), med temat Rätt till gemenskap
- [26.6 Respect Pride - fotbollsturnering](#), Helsingfors: Kom och heja på Röda Korsets FC Keskari!
- [28.6 Helsinki Pride -paraden](#): möjlighet att delta i Röda Korsets promenadblock!
- För självstudier, till exempel Dakota Robins webinarie [Regnbågsinkludering i frivilliguppdrag](#) (på finska med engelsk textning)

Klimat- och miljövänliga utflyktsmål sommaren 2025



Att vandra i närområdet är miljövänligt resande, och trevliga utflyktsmål finns i hela Nylandsområdet.

Var du än rör dig i sommar, njut av naturen, sortera ditt skräp och lämna naturens invånare i fred.

TIPS FÖR
SOMMARUTFLYKTER ›

Juli



Augusti





Distriktet rekommenderar:

- En självstudie-mantra att upprepa på stranden, i skogen eller på terrassen:
Humanitet, opartiskhet, neutralitet, självständighet, frivillighet, universalitet, enhet.
Upprepa långsamt, känn efter vad varje ord betyder för just dig.

Skolorna börjar den 6-7 augusti, och kort därefter börjar [utbildningarna för Hungerdagen](#).

Anmälan till den **Stora utblindingsdagen den 13 september** börjar omkring den 11 augusti.

Planerar din avdelning kanske också en dag med öppna dörrar eller ett välkomsteventemang för nya frivilliga?

I detta nyhetsbrev hittar du också:

- [Förberedelser för Hungerdagen](#)
 - Rekryteringen av insamlare för Hungerdagen har börjat!
 - Utbildningarna för Hungerdagen fortsätter i augusti
 - Stöd för kontantredovisning av Hungerdagen
- [Ansökan till höstens utbildarutbildning senast 31.8](#)
- [Oma-utbildningar](#)
- [Finns din avdelning reda på Lähellä.fi-tjänsten?](#)
- [Boka en workshop för mental styrka för styrelsen eller för en verksamhetsgrupp](#)
- [Expertreserven: Så här fungerar den](#)
- [Distriktets jour för inhemsk hjälp](#)
- [Sommarläsning: HUPs blogg](#)
- [Distriktsbyrån på sommarlov 20.6.-3.8.2025](#)

Förberedelser för Hungerdagen

Rekryteringen av insamlare för Hungerdagen har börjat!

Har din avdelning redan bestämt hur ni ska delta i Hungerdagen 2025? Nu är det ett utmärkt tillfälle att publicera en frivilliguppgift för Hungerdagsinsamlaren i Oma Röda Korset – och några avdelningar har redan gjort det. Vad fint!

Att skapa en frivilliguppgift görs på samma sätt som att skapa ett evenemang. Den enda skillnaden är valet precis innan du väljer verksamhetsform: Evenemang – Frivilliguppgift (se bild).

SPRÅKVERSIONER

finska

engelska

[Lägg till engelska](#)

svenska

[Lägg till svenska](#)

EVENEMANGETS NAMN*

VERKSAMHETENS ARRANGÖR*

Evenemang [Frivilliguppdrag](#)

Varje avdelning bes gör i Oma en frivilliguppgift eller ett evenemang för Hungerdagen före den 17.8.2025. Vi tackar på förhand.

[Se här modellen för insamlarens frivilliguppgift i Oma](#) (på engelska).

Utbildningarna för Hungerdagen



Skolorna börjar den 6-7 augusti, och kort därefter börjar utbildningarna för Hungerdagen.

- [13.8 Insamlare till Hungerdagen via Oma](#), online kl. 17-18.30 (på finska)
- [21.8 Genomförande av Hungerdagen 2025](#), online kl. 17-18.30
- [28.8 Så här hjälper vi med Hungerdagens medel - info för insamlare och övriga intresserade](#), online kl. 17-17.30 (på finska)

Stöd för kontantredovisning av Hungerdagen

Distriktet erbjuder stöd för redovisning av kontantdonationer under Hungerdagen 2025 på distriktsbyrån efter insamlingsdagarna:

- mån 29.9 kl. 13-16
- tis 30.9 kl. 13-16
- tor 2.10 kl. 14-16.30

Under dessa tider kan avdelningen lämna in de räknade kontantdonationerna i säkerhetspåsar till distriktsbyrån, varifrån de transporteras till banken med värdetransport.

[LÄS MER >](#)

[Tillbaka till menyn](#)

Ansökan till höstens utbildarutbildning senast 31.8.

Vet du någon frivillig som skulle passa som utbildare för Röda Korset eller Frivilliga räddningstjänsten? Eller behöver ni en frivilligutbildare till kurser som ordnas av avdelningen eller till verksamhetsgruppens kvällar?

Nästa utbildning på finska för Röda Korsets utbildare börjar i höst, och ansökningstiden går ut den 31.8.2025. **En svenskspråkig utbildning planeras för nästa vår, men du kan redan nu ansöka.** Uppmuntra alltså alla som är intresserade av att utbilda frivilliga att söka till utbildningen!

[ANSÖKAN OCH NÄRMARE INFO >](#)

Oma-utbildningar

Oma Röda Kors on järjestömmen yhteinen vapaaehtoistoiminnan ilmoitustaulu ja tärkeä toiminnan hallintaa ja seuranta tukeva alusta. Näihin syksyn Oma-koulutuksiin on jo ilmoittautuminen käynnissä tai käynnistymässä:

- [12.8 Oma Röda Korset, HUP:s webinarium på svenska](#) online kl. 17-18.30. Tips: Du kan samtidigt uppdatera eller skapa avdelningens Hungerdagsevenemang i Oma!
- [13.8 Insamlare till Hungerdagen via Oma](#), online kl. 17-18.30 (på finska)
- [22.9 Oma operaatioyökaluna](#), online kl. 17-18 (på finska)

Finns din avdelning redan på Lähellä.fi -portalen?



Lähellä.fi är en webbtjänst, som hjälper människor att hitta olika evenemang, stöd och aktiviteter i sitt område. Kommunernas och välfärdsområdenas anställda använder den för att hitta stöd som de kan förmedla till invånarna i sitt område.

HUP:s mål är att alla våra avdelningar ska finnas på Lähellä.fi-plattformen innan slutet av 2025.

Boka en workshop för mental styrka för styrelsen eller för en verksamhetsgrupp

Avdelningarnas styrelser och verksamhetsgrupper kan nu ordna en styrkeworkshop med målet att stärka frivilligarnas samhörighet och motivation att verka som frivilliga inom Röda Korset.

[LÄS MER ›](#)

Expertreserven: Så här fungerar den

Ungefär 200 medlemmar har redan anslutit sig till Expertreserven som HUP grundade i våras. Syftet med Expertreserven är att samla yrkespersoner från olika områden som är beredda att hjälpa till vid störningar och undantagssituationer.

Avdelningarna kan rekommendera Expertreserven särskilt till personer som inte har möjlighet att engagera sig aktivt i avdelningens verksamhet, men som ändå vill bidra i hjälpuppdrag. Det är till exempel bra att informera företagspartners om detta alternativa sätt att vara en del av hjälpens kedja.

[BEKANTA DIG MED EXPERTRESERVEN ›](#)

Distriktets jour för inhemsk hjälp är tillgänglig även under sommaren

Distriktets bakjourhavande anställd är nåbar dygnet runt under hela sommaren vid nödsituationer relaterade till frivilligverksamhet. Telefonnumret är avsett i första hand för myndigheter som behöver få kontakt med en anställd.

En frivillig kan ringa distriktets bakjour när situationen kräver stöd från distriktet. Varje frivillig har rätt till ett uppföljningssamtal om en situation känns betungande eller lämnar obesvarade frågor. Ansvarspersonen för insatsen ska kontakta distriktets bakjour för att komma överens om fortsatta åtgärder.

Det är också viktigt att ta kontakt med en anställd om något särskilt eller brådskande inträffar inom er avdelnings område, som distriktet bör känna till eller där stöd behövs.

Distriktets bakjour: tfn 020 377 710

Sommarläsning: Tidsresa till ungdomen

Rajamäki har cirka 7500 invånare, och Röda Korsets avdelning i Rajamäki är mycket aktiv där. I det senaste inlägget på HUP:s blogg bekantar sig ungdomsverksamhetsplaneraren Laura med ungdomsgruppen i Rajamäki och funderar på hur ungdomsverksamhet kan vara som bäst.

På HUP:s blogg kan du läsa inspirerande beskrivningar av Röda Korsets verksamhet inom Helsingfors och Nylands distrikt.



Bild: Heidi Hellman / Finlands Röda Kors

Vi skulle gärna se inlägg på svenska i HUP:s blogg! Du kan skicka ditt bidrag till HUP:s kommunikation: hup.viestinta@redcross.fi

LÄS BLOGGEN ›

**HUP distriktsbyrån är på sommarlov 20.6.-3.8.2025.
Ha en härlig sommar!**

Tillbaka till början

Apua ja tukea. Toivoa ja iloa. Kiitos, että olet mukana!

Hjälp och stöd. Hopp och glädje. Tack för att du är med!

Seuraa meitä ♥ Följ oss på



Osoitelähde:

Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisrekisteri.
Suomen Punaisen Ristin [tietosuojasivut](#) ja [keräyslupa](#).

Yhteystiedot:

Punainen Risti, Helsingin ja Uudenmaan piiri
Pitäjänmäentie 14, 00380 Helsinki
hup.viestinta@redcross.fi

Punainen Risti, keskustuimisto

Tehtaankatu 1 A, 00140 HELSINKI

Tämä viesti on lähetetty seuraavalla jakelulla:
osastojen ja piirin luottamustoimiset vapaaehtoiset SPR HUPin piirissä.

Ethän vastaa tähän viestiin.

Lisää osoite hup.viestinta@redcross.fi osoitekirjaasi.
Näin varmistat, että viestimme tulevat perille eivätkä joudu roskapostiin.