

## Hei vertaistukiryhmän ohjaajat!

Sitä alkaa olla jo kevättä rinnassa ja ensimmäiset muuttolinnutkin on bongattu, eilen lensi 3 joutsenta etsien sulaa paikkaa joella ja ensimmäinen peipponen oli pihassa.

Oletteko tavanneet vertaistukiryhmien kanssa kasvokkain/etänä? Tai oletteko pitäneet yhteyttä joillakin muilla keinoin?

**Muistattehan ilmoittaa ryhmienne kokoontumisista myös meille, niin voimme laittaa niistä ilmoituksia kotisivuille ja sosiaaliseen mediaan, jos vaikka uusia innostuisi ryhmiin mukaan. Kaipaamme myös tietoa viime vuoden kokoontumisista vuosikertomukseen. Ilmoita siis viimeistään 31.3. mennessä, monta kertaa ryhmäsi kokoontui vuonna 2021 ja kuinka paljon osallistujia kokoontumisissa oli (arvio riittää).**

## Yhdistyksen kuulumisia

Tänä vuonna ensimmäiset pestuumarkkinat olivat 20.1., jossa lyhyesti esittelimme yhdistyksen toimintaa ja toivoimme saavamme uusia opiskelijoita harjoitteluun nyt keväällä mutta harmillisesti emme saaneet yhtään.

**Vertaistoiminnan kehittämispäivä on suunniteltu pidettäväksi 26.3 klo 10–14 Rovaniemen kansalaistalolla, Rovakatu 23, 96200 Rovaniemi. Mukana kehittämispäivässä on Kilpirauhasliiton järjestöasiantuntija Merja Kaivolainen, pohdimme päivässä yhdistyksemme vertaistoiminnan kehittämistä eli mm. sitä, millaista toiminnan tulisi olla, miten tuemme ohjaajia ja kuinka saamme innostettua uusia ohjaajia mukaan vertaistoimintaan. Muualta tuleville maksetaan 0,25e kilometrikorvaus. Päivään voi osallistua myös etäyhteydellä. *Toivoisimme että pääsette paikan päälle - tai ainakin osallistuisitte etäyhteydellä.***

Osallistumme aktiivisesti Kilpirauhasliiton 365 päivää hyvinvointia-kampanjaan, jossa tavoitteemme on tehdä joka kuukausi yksi teemaan sopiva somepäivitys, järjestää yksi kokoontumista tukeva ja/tai virtuaalinen tapahtuma, johon voivat kaikki halukkaat osallistua livenä tai etäyhteydellä. Haastamme ihmisiä mukaan osallistumaan ja jakamaan päivityksiä. Tarkoitus on saada yhdistykselle näkyvyyttä ja mahdollisesti näin uusia jäseniä. Laitan tähänkin kirjeeseen liitteeksi [toimintakalenterin keväälle 2022](#) (klikkaa tekstiä ja linkki avautuu selaimen) ja [Kilpirauhasliiton padletin](#) (klikkaa teksti ja linkki avautuu selaimen), josta näette joka kuukauden teemat, tekin voitte inspiroitua aiheista.

### **Tulevia tapahtumia:**

21.3. hemmottelua Rovaniemellä, Torniossa ja Enontekiöllä

12.4. laitamme kädet multaan ja käymme virtuaalisesti tutustumassa Uksein Kesäkukat-puutarhaan, jossa Merja ja Sirpa antavat ohjeita ja neuvoja helppoon ruukkukasvatukseen.

### **Kunta-avustuksilla järjestetään:**

29.3. Simossa sointukylpy

Enontekiöllä makkaranpaistoa ja lumikenkäilyä

23.4. on alpakkatilavierailu Ranualla

Posiolla ja Kolarissa on kesällä vertaistuellinen ilta ja hemmottelua, suunnitelmat tarkentuvat myöhemmin.

### **Kevääksi on suunnitteilla:**

mm. makkaranpaistoa laavulla Sallassa ja Kukkolankoskella makkaranpaistoa sekä juomme nokipannukahvit jäänlätöä seuraten toukokuun alussa.

Osallistumme 10.5. valtakunnalliseen unelmien liikuntapäivään, jonka teemat opiskelijamme suunnittelevat, tapahtumaan voi osallistua Rovaniemellä tai kotipaikkakunnalla vertaistukiryhmän kanssa. Kilpirauhasilta Pellossa 4.5. ja 24.5. Ranualla.

**Kevätkokous ja yhteinen virkistyshetki on 14.5. Rovaniemellä, siitä lisää myöhemmässä vaiheessa.**

Meillä on myös maailman kilpirauhasviikolla järjestetty yhteistyössä Kilpirauhasliiton, Uudenmaan Kilpi ry:n ja Pirkanmaan kilpirauhasyhdistyksen kanssa etäluento äänihuulihalvauksesta ja sen hoitomahdollisuuksista 24.5. klo 17.

Uusien jäsenten ja jäsenilta on 1.6., luonto/metsäaiheinen vertaistuellinen tapaaminen 11.6. kasvokkain/etänä. Kesäksi on suunnitteilla myös saaristoristeily Kemistä kaikille Lapin alueen kilpirauhasairaille.

Joskus voi tuntua, että kaikki tapahtumat on keskitetty vain isommille paikkakunnille mutta omalla paikkakunnalla voi järjestää myös monenlaista kivaa tapahtumaa, apua järjestämiseen saa aina. Vertaistukiryhmän kanssa voi suunnitella, vaikka elokuvissa käyntiä (elokuva/teatterilippu etuus on voimassa toukokuun loppuun, lipusta saa takaisin 10e), ulkoilua ja liikuntaa, reipas kävelylenkki tai jos paikkakunnalla on avantouintipaikka niin sinne voi järjestää tutustumisen, näin keväällä on mukavaa hiihdellä hohtavilla hangilla eväiden kera tai voi mennä porukalla pilkille. 365 päivää hyvinvointia-teemavuoden aikana yhteistyössä Kilpirauhasliiton kanssa yhdistykset ympäri Suomea järjestävät erilaisia mielenkiintoisia webinaareja ja etäluentoja, tällaisten yhteyteen voi järjestää vertaisillan ja katsoa niitä yhdessä. Mahdollista on myös katsoa Kilpirauhasliiton luentoja, siellä on paljon mielenkiintoisia aiheita, joista voi keskustella kahvittelun lomassa luennon jälkeen, minkälaisia ajatuksia heräsi.

Syksylle on suunnitteilla myös vertaistukiohjaajien koulutus etäyhteyksillä, siihen toivomme teidänkin osallistuvan kertaamaan tietoja ja taitoja. Mietimme uusia ideoita millä saisimme houkuteltua lisää ihmisiä mukaan toimintaan, olisiko teillä ajatuksia tästä?

Olisi mukava kuulla kuulumisianne, voidaan järjestää jokin yhteinen tapaaminen etäyhteyksin? Kertokaa ideoita millaista toimintaa vertaistukiryhmänne haluaisivat.

Yhdistyksen hallituksessa vertaistukitoiminnan vastaavia ovat Anne-Marie Haavikko ja Susanna Mantere. Myös puheenjohtaja Tanja Sälevä on mukana vertaistukitoiminnan asioissa sekä tietenkin myös järjestöassistentti Merja Siivola. Olkaa siis rohkeasti yhteydessä meihin 😊

Tanja Sälevä, [lapinkilpi@lapinkilpi.com](mailto:lapinkilpi@lapinkilpi.com), 045 137 1008

Anne-Marie Haavikko, [annemariehaavikko@gmail.com](mailto:annemariehaavikko@gmail.com), 040 845 0069

Susanna Mantere, [susannamantere03@gmail.com](mailto:susannamantere03@gmail.com), 040 777 9174

Merja Siivola, [merja.siivola@lapinkilpi.com](mailto:merja.siivola@lapinkilpi.com), 040 137 1881

***Mukavaa kevättä kaikille!***

