

Hei vertaistukiryhmän ohjaajat!

Talvi on ehtinyt jo pitkälle mutta koronan kolmannen aallon jyllätessä emme ole vieläkään voineet isommin järjestää mitään livetapahtumia ja pitkin talvea jo suunniteltuja tapahtumiakin on jouduttu siirtämään myöhempään ajankohtaan. Sama kohtalo on ollut vertaistukiryhmien kasvokkain tapahtuvilla tapaamisilla, toivotaan kuitenkin että kevään edetessä koronatilanne paranee ja ryhmät pääsisivät taas kokoontumaan normaalisti.

Oletteko tavanneet vertaistukiryhmien kanssa 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.

Yhdistyksen kuulumisia

Tänä vuonna ensimmäiset pestuumarkkinat olivat 20.1 jossa lyhyesti esittelimme yhdistyksen toimintaa ja toivomme saavamme uusia opiskelijoita harjoitteluun nyt keväällä. Opiskelijoiden on tarkoitus toimia tänäkin lukuvuonna vertaistukitoiminnassa ja mikäli haluaisitte saada oman ryhmänne toiminnan tueksi opiskelijaharjoittelijan, niin nyt olisi mahdollisuus saada apua ja tukea oman paikkakunnan vertaistukitoimintaan opiskelijoista. Olisi tärkeää, että nämä opiskelijaresurssit saataisiin hyödynnettyä mahdollisimman hyvin ja saisitte uutta virtaa sitä kautta toimintaan.

Yhdistyksen logo vaihtui vuoden vaihteessa, uusi hallitus on myös valittu ja kokoontuu virallisesti ensimmäisen kerran 25.1.

Raili Alaluusua, AnneMarie Haavikko, Susanna Mantere ja Arja Meriläinen jatkavat vanhoina, uutena mukaan tulee Riitta Hokkanen Sodankylästä. Hallituksen varajäsenenä jatkaa Jaana Nopanen ja uutena mukaan tulevat Marketta Kärkkäinen ja Marja-Leena Maajaakkola Kemijärveltä sekä Pia Kallinen Rovaniemeltä. Pia aloittaa myös uutena rahastonhoitajana.

Meillä on jo ollut kirjailija Anne Rothin luento 17.1. Opiskelijoille suunnattu yhdistyksen työpäivä 1.2 Rovaniemen Kansalaistalolla (Kaira-tila) siirtyi keväämmälle. Siellä kerromme, mitä työntekijän päivä yleensä pitää sisällään sekä Tanja kertoo hallituksen roolista. 15.2. on tulossa ravintoterapeutti Nina Sainen luento ravitsemuksesta. Kevätkokous järjestetään Rovaniemellä la 14.5, siitä lisää lähempänä ajankohtaa. Suunnittelimme myös yhteistä virkistyspäivää työntekijälle, hallituksen jäsenille ja teille vertaistukiohjaajille 15.1 mutta koronan aiheuttamien kokoontumisrajoitusten vuoksi päätimme siirtää sen keväämmälle. Seurataan miten pandemia etenee ja kokoontumisrajoitukset muuttuvat. Opiskelijat suunnittelivat jo viime vuodelle Kemijärven ja Ranuan vertaistukiryhmille retkipäivää Ranuan eläinpuistoon mutta sekin jouduttiin siirtämään ja nyt olisi tavoitteena että se saataisiin järjestettyä kesäkuun alussa ja osallistua voisivat kaikki jäsenemme. Uusien jäsenten tapaaminen ja jäsenilta on tulossa 1.6.

Olemme juuri saaneet myös painosta uudet esitteemme ja muun materiaalin sekä tietenkin odotetut hupparit ja t-paidat hallitukselle, työntekijälle ja teille vertaistukiohjaajat. Toimitetaan näitä teille joko nähdessämme tai postissa, jähka ehditään.

Osallistumme aktiivisesti Kilpirauhasliiton 365 päivää hyvinvointia-kampanjaan jossa tavoitteemme on tehdä joka kuukausi yksi teemaan sopiva somepäivitys, järjestää yksi virtuaalinen tapahtuma johon voivat kaikki halukkaat osallistua etäyhteydellä, haastamme ihmisiä mukaan osallistumaan ja jakamaan päivityksiä. Tarkoitus on saada yhdistykselle somenäkyvyyttä ja mahdollisesti näin uusia jäseniäkin. Laitan tähän kirjeeseen liitteeksi toimintakalenterin keväälle 2022 ja Kilpirauhasliiton padletin josta näette joka kuukauden teemat, tekin voitte inspiroitua aiheista.

[Linkki päivittyvään yhdistyksen toimintakalenteriin](#) (klikkaa edellistä tekstiä)

[Linkki 365 päivää hyvinvointia kampanja-suunnitelmaan](#) (klikkaa edellistä tekstiä), jota voi hyödyntää myös vertaistoiminnassa.

[Linkki Kilpirauhasliiton 365 päivää hyvinvointia kampanjasivulle](#) (klikkaa edellistä tekstiä), jossa mm. teemaan liittyviä videoita, joita voi hyödyntää myös vertaistoiminnassa.

Syksylle on suunnitteilla myös vertaistukiohjaajien koulutus etäyhteyksillä, siihen voitte halutessanne osallistua ja kerrata tietoja. Mietimme uusia ideoita millä saisimme houkuteltua lisää ihmisiä mukaan toimintaan, olisiko teillä ajatuksia tästä?

Olemme saaneet kunta-avustuksia viime vuonna monesta kunnasta, niillä on jo toteutettu mm. sointukylpy-tilaisuudet Torniossa ja Kemissä jonne on tulossa vielä myös mahdollisesti uimalippuja tai vaikkapa yhteinen keilavuoro. Simon sointukylpy-tilaisuus jouduttiin siirtämään peräti kaksi kertaa koronaltistusten vuoksi marras- ja joulukuulta, sen toivomme voivamme järjestää helmi-maaliskuulla. Kemijärven kunta-avustuksella järjestettiin paljon toivottu ravitsemusluento. Rovaniemellä oli virtuaalijooga 16.1, Inarissa on maastoratsastustapahtuma ja pullakahvit yhdistysesittelyn kera 22.1, Pelkosenniemenle suunniteltu joogatapahtuma 25.1 peruuntui osallistujapulan vuoksi, Kittilän husky jooga on 10.2, Ranualla tutustuminen alpakkatilaan huhtikuussa, Muonioon on tulossa makkaranpaistoa laavulla ja mahdollisesti opiskelijoiden ohjaama jumppahetki ja Enontekiölle retkipäivä.

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, 045 137 1008

Anne-Marie Haavikko, annemariehaavikko@gmail.com, 040 845 0069

Susanna Mantere, susannamantere03@gmail.com, 040 777 9174

Merja Siivola, merja.siivola@lapinkilpi.com, 040 137 1881

Mukavaa talvea kaikille!

