

## Hei vertaistukiryhmän ohjaajat,

Saimme STEA:lta jatkorahoituksen KERRO JA KUUNTELE -projektille vuodelle 2020! Projekti jatkaa siis vielä ensi vuoden työtään Lappilaisten kilpirauhassairaiden edunvalvojana, tilaisuuksien järjestäjänä ja tiedonvälittäjänä.

Tulevan vuoden aikana keskiössä ovat on mm. vertaistukiohjaajien rekrytointi, perehdytys ja koulutus, sekä vertaistukiryhmien toiminnan kehittäminen. Tuemme vertaistukiryhmien ohjaajien digiosaamista järjestämällä koulutusta esimerkiksi live- ja verkkoluentoja seuraamista varten. Projekti hankkii vertaistukiryhmien käyttöön 6 tabletti tietokoneita ja kouluttaa ohjaajat niiden käyttämiseen – tavoitteena tukea ryhmien mahdollisuuksia toteuttaa yhteisiä kokoontumisia etäyhteyksien välityksellä kuntarajat ylittäen. Kehitämme vertaistukiryhmien vetovoimaisuutta suuntaamalla toimintaa erilaisille kilpirauhassairausryhmille, esimerkiksi liikunnalliset työikäisten vertaistukiryhmät, teemalliset- ja sairausryhmäkohtaiset vertaistukiryhmät. Yhteistyössä toisten yhdistysten kanssa pilotoimme teemallisia ryhmiä ja näin säästämme sekä taloudellista että ajallista resurssia. Pilottiryhmien teemallisuus virkistää ja monipuolistaa paikallista vertaistukitoimintaa. Yhteistyötä Lapin alueen kuntien kanssa jatketaan aktiivisesti ja tarkoituksena on selvittää niitä jo olemassa olevia mahdollisuuksia kuntien laitteistojen, tilojen, liikuntasalien, - vuorojen ja -ohjaajien käyttöön alueellisesti kilpirauhassairaiden erityisryhmille. Vuoden 2020 aikana KERRO JA KUUNTELE -projektin onnistuneet toiminnot juurrutetaan alueellemme ja vakinaistetaan osaksi yhdistyksen toimintaa siten, että toiminnan koordinoitua voidaan helposti jatkaa esim. pysyvän toiminta-avustuksen turvin.

Meillä on siis vuosi aikaa toimia ja nyt tarvithan kaikkia teitä – varmistethan yhdessä, että toiminta jatkuu Lapissa! **Tule sieki aktiivisesti mukhan tähän tekemisen meininkhin, silloin solet omalta osaltas varmistamassa tämän työn jatkumisen!** Olhampa kuulola! t.satu 😊

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry tarjoaa jäsenilleen vuoden alkajaisiksi seuraavaa virkistäytymismahdollisuutta: **Kuumat suudelmat – Operettimusiikin 20v Juhlakiertue, Inarissa 21.2., Rovaniemellä 22.2. ja Kemissä 23.2.2020.** Katso lisätietoa: [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com) – etusivu – virkistystoiminta

**Vertaistukiryhmän ohjaajien yhteiset kohtaamis- ja ideailat ja työnohjaukselliset tapaamiset keväällä 2020.** Vertaistukiryhmän ohjaajille on keväksi suunniteltu kokonaisuus, jossa kohtaamisilloissa jaetaan yhteisiä hyviä käytäntöjä ja toimintatapoja. Kokonaisuuteen kuuluu yhteiset työnohjaukselliset tapaamiset, joiden tarkoituksena on toimia tukena omissa ryhmän ohjaamisessa tai uuden ryhmän suunnittelussa syksyille. Kohtaamisillat ovat seuraavina ajankohtina: 12.3.2020 klo 17.00-19.30, 19.3.2020 klo 17.00-19.30, 26.3.2020 klo 17.00-19.30. Työnohjaukselliset tapaamiset puolestaan 23.4.2020 klo 17.00-18.30 ja 14.5.2020 klo 17.00-18.30 Lisätietoa ja ilmoittautumiset p.0400 246 210 / [riikka.wikstrom@rovaniemen-neuvokas.fi](mailto:riikka.wikstrom@rovaniemen-neuvokas.fi) **Ilmotappa mullekkii jos solet tulossa, niin projekti maksaa matkat ja ruan 😊 t.satu**

**Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan koulutus 14.-15.3.2020** Suomen Kilpirauhasliitto ry, Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE –projekti järjestävät **Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan koulutuksen 14.-15.3.2020 Rovaniemellä.** Koulutukseen



osallistuville maksetaan matkakulut, sekä järjestetään tarvittaessa majoitus Rovaniemeltä.

**Tuleppa sieki ny mukhan ja ilmottauvu tästä linkistä ☺ t.satu**

<https://link.webropolsurveys.com/S/E9D0BE35AB7309B9>

**Lääkehoidon päivä 12.3.2020** Lapin Kilpirauhasyhdistys ry, KERRO JA KUUNTELE -projekti ja Lapin Sydänpiiri ry järjestävät **LÄÄKEHOIDON PÄIVÄN 12.3.2020 klo 14.30 – 16.30 Kansalaistalossa**, Rovakatu 23, Väarti. Tule kuulemaan asiaa lääkehoidosta! Luennoimassa Vuoden 2019 Farmaseutti Maija Pirttijärvi. Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa! **Otappa yhteyttä, jos haluat järjestää paikkakunnallesi vastaavan tilaisuuden, niin tehemmä se yhesä! t.satu**

**Sääntömääräinen kevätkokous 28.3.2020** Lapin Kilpirauhasyhdistys ry:n **sääntömääräinen kevätkokous, 28.3.2020 klo 14.00-16.00** Kansalaistalo, kokoustila Luppo, Rovakatu 23. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, sekä yhdistyksen sääntömuutosasiat.

**KERRO JA KUUNTELE -seminaari 3.4.2020** Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti järjestävät **KERRO JA KUUNTELE -seminarin** perjantaina 3.4.2020 klo 12.00 – 15.00 Rovaniemen Kansalaistalo, Väarti, Rovakatu 23. Ohjelmassa mm. luento kilpirauhassairauksista, Ulla Slama, kilpirauhassairauksiin perehtynyt yleislääkäri sekä "Rouva, olette viitearvoissa" Raili Kuusela, kokemustoimija, Suomen Kilpirauhasliitto ry. Etäosallistumislinkki osoitteessa: [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com) – etusivu - ajankohtaista

**KERRO JA KUUNTELE -luento 4.4.2020** Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti järjestävät **KERRO JA KUUNTELE -luennon lauantaina 4.4.2020 klo 13.00 – 15.00 Kittilässä**, kunnan valtuustosalissa, osoitteessa Valtatie 15. Ohjelmassa mm. luento kilpirauhassairauksista, Ulla Slama, kilpirauhassairauksiin perehtynyt yleislääkäri sekä "Rouva, olette viitearvoissa" Raili Kuusela, kokemustoimija, Suomen Kilpirauhasliitto ry.

**Maailman kilpirauhasviikon teemapäivät 28.- ja 30.5.2020** Lapin Kilpirauhasyhdistys ry ja KERRO JA KUUNTELE -projekti järjestävät yhteistyössä eri toimijoiden kanssa kaksi teemapäivää kilpirauhassairauksien ympärille. Lue lisää kilpirauhasviikon- ja muista tapahtumista osoitteesta [www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com) **Otappa yhteyttä, jos haluat järjestää paikkakunnallesi vastaavan tilaisuuden, niin tehemmä se yhesä! t.satu**

### Tiedätkö sinä henkilön, joka haluaisi tulla mukaan toimintaamme?

*Kerro se nyt hänelle, me tarvitsemme häntä! Nyt jos koskaan kannattaa hypätä kelkkaan ja pysyä "kelkassa". Kehitämme vertaistukitoimintaa koko vuoden 2020 ja tulossa on mm. vertaistukitoiminnan kehittämispäivät ja paljon muuta uutta! Tehdään yhdessä vertaisuudesta voimavara kilpirauhassairaille Lappiin!*

### Vapaaehtoistyöhön Lapin Kilpirauhasyhdistykselle!

#### Tule meille vertaistukiryhmän ohjaajaksi!

Lapin Kilpirauhasyhdistyksellä on jatkuva haku käynnissä ympäri Lappia, vertaistukiryhmien ohjaajista. Meillä sinut perehdytetään ja koulutetaan ryhmän ohjaamiseen ja saat tarvittaessa myös työnohjausta ja tukea. Me huolehdimme vertaistukiohjaajiemme jaksamisesta ja virkistäytymisestä!



Ota heti yhteyttä, niin kerromme lisää!

Lapin Kilpirauhasyhdistys ry  
KERRO JA KUUNTELE -projekti  
Rovakatu 23, 96200 Rovaniemi  
[www.lapinkilpi.com](http://www.lapinkilpi.com)

