

## Hei potilasyhdistyksen jäsen,

Hae mukaan vertaistukivalmennukseen!

Link Lahden järjestökeskus ja Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkosto järjestävät ensimmäistä kertaa yhteisen vertaistukivalmennuksen, joka antaa valmiudet toimia vertaistukijana.

### Vertaistukivalmennus

- antaa valmiuksia toimia vertaistukijana
- sopii niin uusille kuin kokeneillekin vertaistukijoille
- koostuu neljästä tapaamiskerrasta ja niihin liittyvistä ennakotehtävistä
- on maksuton.

**Aika:** ti 8.10., ti 15.10., ti 22.10. ja ma 28.10. klo 17-20

**Paikka:** Link Lahden järjestökeskus, Hämeenkatu 23 A 3krs.

### Teemat ja kouluttajat:

**Kohtaaminen:** Kirsi Hyväri, vapaaehtoistoiminnan alueellinen koordinaattori, LLP ry

**Suru sairastumisesta:** Anne Laimio, kouluttaja/työnohjaaja J. Aaristo oy

**Vertaistuki:** Anu Toija, Asiantuntija EJY ry/ OLKA

**Voimavarat ja jaksaminen:** Minna Turunen, Kriisikeskusjohtaja, P-H Mielenterveysseura ry

### Miten haet mukaan vertaistukivalmennukseen?

**Pohdi:** Oletko kokenut oman tai läheisesi vakavan sairastumisen tai vammautumisen? Oletko käynyt sopeutumisvalmennuskurssin tai saanut vertaistukea? Haluatko auttaa muita saman kokeneita? Tee "Minustako vertaistukija" -testi Vertaistalossa ja pohdi valmiuksiasi toimia vertaistukijana. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/kuka-on-vertaistukija/testaa-minustako-vertaistukija>

**Keskustele:** Ota yhteyttä omaan yhdistykseesi ja kerro, että haluaisit toimia vertaistukijana. Kysy, millaista vertaistukitoimintaa yhdistyksessäsi on ja miten sitä koordinoidaan.

**Täytä hakemus:** <http://www.phvapaaehtoistoiminta.fi/koulutukset/>

Valmennukseen otetaan 15 henkilöä. Toiveena on saada mukaan useita eri potilasyhdistysten jäseniä, joten valmennukseen valitaan max. 3 saman yhdistyksen jäsentä.

**Hae valmennukseen viimeistään 20.9. mennessä.** Saat tiedon valmennukseen pääsemisestä 27.9. mennessä (varaa päivät kalenteristasi jo hakuvaiheessa).

**Lisätiedot:** Kirsi Hyväri, Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminnan verkosto p. 0504362251 [kirsi.hyvari@lahdenlahimmaispalvelu.fi](mailto:kirsi.hyvari@lahdenlahimmaispalvelu.fi)

