

VERTAISTUKI ELINTAPAMUUTOKSESSA

Raisa Tasanto, Munuais- ja maksaliitto,
viestinnän asiantuntija,
Vertaistervarit-hankkeen ohjausryhmän jäsen

JÄRJESTÖTIIMI KOULUTTAUTUI



Alkuvuodesta Munuais- ja maksaliiton järjestötiimi kouluttautui Vertaistervareiden innoittamina ”kouluttajiksi”. Ajatuksena jalkauttaa liiton vapaaehtoistoimintaan elintapamuutosta tukevaa vertaistoimintaa. Jatkossa liiton työntekijät voivat kouluttaa vapaaehtoisia vertaistervariryhmänvetäjäksi. Tarkoituksena hyödyntää sisältöjä myös muissa yhteyksissä.



AJATUSTA NUORILLE AIKUISILLE

Yhtenä jatkojalostamisen ajatuksena on, että elintapamuutoksiin kannustavaa tsemppivertaisryhmätoimintaa markkinoidaan liiton nuorille aikuisille. Otetaan nuorten aikuisten kanssa puheeksi vielä tänä vuonna.

Koulutus olisi etänä.

MITÄ HYVÄÄ?

Vertaistukea tarpeeseen

- Tsemppiryhmä tukee kunkin elintapamuutosta.
- Joustavuus, paikallinen fyysinen tai Teams.
- Jäsentoimintaa tai kaikille avointa toimintaa.

Monipuolisuus

- Monipuoliset sisällöt.
- Vetäjä voi valita oman kiinnostuksen kohtaan mukaan jo aloituksessa.
- Ryhmä voi valita ryhmän aloitustapaamisessa.

Jatkojalostus

- Materiaaleja, joita voi hyödyntää omassa toiminnassa.
- Hankkeen työntekijät Anne ja Mirka avuksi vielä ja voi yhdessä myös ideoida.

HANKKEEN TUKI

Kannustan lämpimästi hyödyntämään hankkeen valmiita suunnitelmia ja aineistoja. Materiaalista voi räätälöidä omiin lähtökohtiin sopivia sisältöjä. Ole yhteydessä Vertaistervareihin.



KIITOS.



Raisa Tasanto



raisa.tasanto@muma.fi



www.muma.fi