

# Hyvinvointia ja terveyttä edistävää vertaisryhmätoimintaa

Vertaistervarit-hanke  
2020–2022



 vertais  
tervarit

## Oletko miettinyt elintapamuutoksen tekemistä?

Haluatko voida paremmin, edistää terveyttäsi ja ennaltaehkäistä sairauksien syntymistä? Tavoitteesi voi olla esimerkiksi lisätä liikuntaa, syödä säännöllisemmin, nukkua paremmin tai saada lisätietoa päihteiden vaikutuksesta terveyteen.

## Tarvitsetko sinä vertaistukea elintapamuutokseen?

Vertaistervarit-ryhmä sopii sinulle, jos olet työkäinen tai juuri eläkkeelle jäänyt ja elintapamuutoksen tekeminen on ajankohtaista elämässäsi. Olet voinut saada ammattilaisilta tietoa ja ohjausta terveellisistä elintavoista, mutta lisäksi kaipaat vertaistukea ja sinulla on halu jakaa kokemuksia muiden elintapamuutosta toteuttavien kanssa.



## Tervetuloa Vertaistervarit-ryhmään!

Vertaistervarit-ryhmässä saat vertaistukea, tietoa ja motivaatiota elintapamuutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen. Kahdeksan viikon aikana kerran viikossa toteutettavien ryhmätapaamisten pääteemoina ovat liikunta, ravinto, uni ja päihteet. Osallistut ryhmätapaamisten suunnitteluun ja toteutukseen yhdessä Vertaistervarit-ohjaajien kanssa.

## Vertaistervarit-ohjaaja

Vertaistervarit-ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset. Oletko sinä kiinnostunut vertaisryhmän ohjaamisesta? Koulutamme sinut tehtävääsi ja annamme tarvittavan ohjauksen ryhmätoiminnan aikana. Vertaistervarit-koulutus on yhden opintopisteen laajuinen ja ohjaajalle myönnetään Vertaistervarit-osaamismerkki pilottiryhmän jälkeen.

## Katso ryhmät ja koulutukset

- [vertaistervarit.fi](https://vertaistervarit.fi)
- [ihimiset.fi/toimija/psoriasisliitto-vertaistervarit-hanke/](https://ihimiset.fi/toimija/psoriasisliitto-vertaistervarit-hanke/)

 [Vertaistervarit-hanke](https://www.facebook.com/vertaistervarit-hanke)

 [@vertaistervarit](https://www.instagram.com/vertaistervarit)

 [@vertaistervarit](https://twitter.com/vertaistervarit)

Kävelen portaat aina kun mahdollista.

Lisään liikkumista luonnossa.



Syön säännöllisesti.

Syön enemmän kasviksia.

Vältän älypuhelimien käyttöä ennen nukkumaan menoa.

Vähennän alkoholin käyttöä nukkuakseni paremmin.

## Yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaalla

li, Kärsämäki, Liminka Oulainen, Oulu, Pudasjärvi, Tyrnävä, Utajärvi, Vaala Pohjois-Pohjanmaan liitto

## Yhteistyöjärjestöt:

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry  
IBD ja muut suolistosairaudet ry

Keliakialiitto ry

Munuais- ja maksaliitto ry

Oulun Diabetesyhdistys ry

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry

Pohjois-Pohjanmaan Sydämpiiri ry

Psoriasisliitto ry

Suomen Reumaliitto ry

Vuolle Setlementti ry:n

Vapaaehtoistoiminnan verkosto VARES

## Ota yhteyttä!

Vertaistervarit-hanke / Psoriasisliitto  
Kansankatu 53, 90100 Oulu  
vertaistervarit@psori.fi

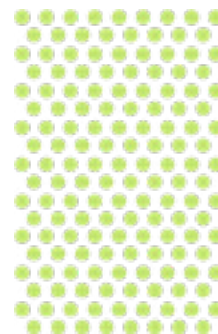
Projektipäällikkö Anne Savuoja  
anne.savuoja@psori.fi, p.0400 867 927

Projektikoordinaattori Mari Saukkoriipi  
mari.saukkoriipi@psori.fi, p.050 532 1619

Psoriasisliiton koordinoima Vertaistervarit-hanke toteutetaan vuosina 2020-2022 Pohjois-Pohjanmaalla. Hankkeen tavoitteena on lisätä hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta.



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET

