

KUMPPANUUSFOORUMI
15.10.2024:
KOOSTE MUKANA OLLEIDEN
JÄRJESTÖJEN
VERTAISTOIMINNASTA



Kansalaisareena ry:

- Meidän valtakunnallisessa vapaaehtoistoiminnan verkostossa on Pujo-tiimi, joka mahdollistaa alueellisten ja teemojen mukaan koostettujen valikkoryhmien vetäjien vertaistuelliset kohtaamiset. Lisätietoa Pujo-tiimistä täällä: <https://kansalaisareena.fi/pujo-tiimi/>

Päijät-Hämeen hyvinvointipalvelujen kehitys ry:

- Yksinäisyyttä ehkäisevää toimintaa ikääntyville vapaaehtoistyönä. Vapaaehtoiset ovat usein myös vertaisia. Ukrainalaisten ikääntyneiden vertaisryhmä.
- Toiminta on avointa ikääntyneille

Lahden kuurojen yhdistys ry:

- Viittomakielistä vertaistukea. Yhdessä voimme käyttää omaa kieltä, viittomakieltä.
- Kaikki saa tulla kerhoiltoihin jos on kiinnostunut keskustelemaan viittomakielellä tai viittomakielestä.



Lahden Taidegraafikot.fi:

- Lahden Taidegraafikot toimivat Keltaisessa talossa, os. Radiomäenkatu 43. Paikka sopii kaikenikäisille, joten kaikki ovat tervetulleita tutustumaan paikkaan. Siellä järjestetään edullista, maksullista toimintaa, kuten työhyvinvointikursseja, lasten ja senioreiden tapaamisia, ilmaisia taidehistorian
- Toiminta on suunnattu sekä ammattilaisille että harrastajille luentoja ym. Keltaisen talon toiminta on matalan kynnyksen taidetoimintaa. Monet arastelevat taidetta.

Päijät-Hämeen Sijaisvanhemmat ry:

- Järjestömme järjestää jäsenperheilleen monipuolisesti virkistys- ja vertaisryhmätoimintaa, joissa on mahdollista jakaa kokemuksia perhehoitajuuteen ja sijaisperheen elämään liittyen.
- Toimintamme on suunnattu pääasiassa perhehoitajille, mutta osa toiminnoista on avoinna myös kannatusjäsenillemme, eli mukaan pääsee sitä kautta kuka vaan.

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry / Kulttuuripaja Huippu:

- Kulttuuripaja Huippu kouluttaa vertaisohjaajia (18-35-vuotiaat nuoret aikuiset), jotka suunnittelevat ja ohjaavat kulttuuritoimintaa vertaisilleen. Esim. Taide-, musiikki-, liikuntaryhmiä. Vertaisohjaajat saavat tukea työntekijöiltä ja toiminta lisää heidän toimijuuttaan, minä-pystyvyyttä ja osallisuuden kokemusta.
- Toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille, joilla on mielenterveyden haasteita tai muuten haastava elämäntilanne.

Rohkeasti mukaan vaan!



HARSO ry Harvinaisten sairauksien ja -vammojen organisaatio:

- Valtakunnallista vertaistoimintaa nuorille, nuorille aikuisille sekä henkilöille, joilla ei ole sairauteen diagnoosia vaikka ovat käyneet tutkimuksissa. Paikalliset vertaistuelliset ryhmät kokoontuvat parilla paikkakunnalla. Lisäksi kaikessa toiminnassamme, tapahtumissa ym. on vertaistuellinen henki, sillä usein harvinaissairaat ja -vammaiset kokevat samoja vaikeuksia ja tunteita sairaudesta huolimatta.
- Toiminta on tarkoitettu harvinaista sairautta sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Lahden sydänyhdistys:

- Kaikille avointa toimintaa, jonne kuka vain voi osallistua. Vertaistukijat keskustelevat kaikesta. Yhdistys tukee yhteisillä tapahtumilla. PHKS ohjaa potilaita Sydänliiton kautta. Liitto kouluttaa vertaistukijat.
- Liikuntaryhmiä, teatteriretkiä, maakuntamatkoja, kylpyläretkiä,... Yli 300 tapahtumaa vuodessa Lahdessa. Sydämellistä toimintaa. ❤️

Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry:

- Meillä on tiistaikahviloita, miestenpiiri, tarinakerho, tapahtumia ja tempauksia yhdessä. Yleensäkin meidän kaikki tapahtumat ovat vertaustoimintaa. Olemme aloittamassa uusien vertaistoimijoiden hankinnan ja perehdyttämisen.
- Toiminta on kaikille näkövammaisuudesta kiinnostuneille



Harjulan Setlementti ry:

- Paljon ryhmiä, jotka ovat suunniteltu ja toteutettu tietyille kohderyhmälle. Kansalaisopiston monet kurssit ja tilausryhmät (esim näkövammaisille). Vertaisuus ei ole kuitenkaan se lähtökohta ryhmille, vaan samankaltaisessa elämäntilanteessa tmv. olevia. Valopilkku (kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus) ja kuntouttava työtoiminta.
- Osa ryhmistä on suljettuja.

Suomen Kuurosokeat ry:

- Järjestössä toimii paikallisia ja valtakunnallisia kerhoja. Tässä toiminnassa korostuu vertaistuki ja yhdessä tekeminen. Lisäksi meillä on eri teemaisia vertais-tuellisia kursseja ja tapahtumia. Kursseilla ja tapahtumissa keskeisinä teemoina ovat kommunikaatio, turvallinen liikuminen, tiedonsaanti sekä hyvinvointi. Ryhmän antama vertaistuki on tärkeä osa kurssia. Myös kokemusasiantuntijoita, joilla on kaksois-aistivamma, koulutetaan ja välitetään yhdistyksessämme.
- Vertaistuelliset kurssit ja tapahtumat on tarkoitettu eri-ikäisille kuurosokeille ja kuulonäkövammaisille henkilöille. Kerhoihin voi ottaa mukaan vaikka omaisen tai muun lähipiiriin kuuluvan henkilön.

Päijät-Hämeen neuroyhdistys ry:

- Jäseniltoja joissa keskustellaan vertaisten kesken. Liikuntatapahtumia. Kuntosalivuoroja.
- Jäsenistölle, mutta avointa myös omaisille.



Lahden seudun erilaiset oppijat ry:

- Pieni yhdistys, kysynnän perusteella ollut nuorten, vanhempien ja vanhempien ryhmiä. Yhdistyksen hallituksen kokoukset avoimia jäsenille, voi tulla vertaistukeen, jäsenistölle myös tapaamisia
- Avoin kaikille

Iitti-Nastola sydänyhdistys:

- Vertaistukihenkilöitä, kerran-kaksi vuodessa koulutuspäivät, tarvitsevat ottavat yhteyttä tukijoihin
- Toiminta on suunnattu jäsenille

MLL:n Hämeen piiri:

- Perhekahvilat ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja. Jututtamot ovat vanhemmille suunnattuja vertaisryhmiä joissa päästään keskustelemaan vanhemmuudesta ohjatusti tietyn teeman ympärillä. Jututtamoihin on ennakkoilmoittautuminen. Vanhemmuuden ABC-ryhmät ovat tarkoitettu 3-12-vuotiaiden vanhemmille ja tavoitteena on lapsen positiivisen kehityksen tukeminen ja vanhemman ja lapsen suhteen vahvistaminen. ABC-vanhempainryhmät pohjautuvat tutkittuun tietoon vanhemmuudesta. Vanhempi saa ryhmässä: Mahdollisuuden keskustella ja vaihtaa kokemuksia muiden vanhempien kanssa työkaluja hyvän ja toimivan suhteen ylläpitämiseksi ja rakentamiseksi lapsen ja vanhemman välille. ABC ryhmät ovat myytäviä koulutuksia joihin on ennakkoilmoittautuminen. Vapaaehtoisille järjestetään ryhmittäin vertaistapaamisia jossa vapaaehtoiset pääsevät luottamuksellisesti jakamaan kokemuksiaan.



Jyränkölän Setlementti:

- Vapaaehtoistyöntekijät on koulutettu ryhmänohjaajiksi matalan kynnyksen ryhmiin, jotka kokoontuvat viikoittain eri puolella kaupunkia. Meillä on liikuntaryhmiä, keskusteluryhmiä, peliryhmiä, ystäväpiiri-toimintaa. Tällä hetkellä 18 viikkoryhmää. Vapaaehtoiset digiavustajat auttavat viikoittain ikääntyneitä digihaasteissa. Avoin digiapu joka to klo 13-14. Yhdistyksemme koulutusosastolla Heinolan kansalaisopistolla on monenlaista vertaistoimintaa mm. Maahanmuuttajataustaisille jne.
- Toimintamme on suunnattu erityisesti ikääntyneille. Taustalla Stea- rahoitus.

Päijät-Hämeen Omaishoitajary:

- Ikääntynyttä läheistään hoitaville, Omaishoitajien tyhmiä(myös entisille omaishoitajille) Läheistään hoitaville Palveluasumiseen siirtyneiden läheisille, Katse huomiseen (omaishoitosuhte päättynyt kuolemaan) Kirjallisuustyhmä OmaisOivakahvilat Vertaistyhvät erityislasten vanhemmille Erikseen yksittäisiä tapahtumia kuten Elämä kantaa(omaishoitajuus päättynyt)
- Toiminta on tarkoitettu läheistään hoitaville ja omaishoitoasioista kiinnostuneille. Myös entisille omaishoitajille. Ei edellytä sopimushoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä. Osa ryhmistä on suljettuja ryhmiä, muuten avointa toimintaa.

Mente Palvelut, Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö:

- RAULI Ha(II)ussa -toiminnassa (elämäntapaohjausta ravitsemuksen, unen ja liikunnan osa-alueilla) osa toiminnasta on ryhmä-muotoista valmennusta. Toiminta perustuu yksilöllisen valmennuksen lisäksi suljetusta ryhmästä saatavaan vertaistukeen ja omiin tavoitteisiin. Toimintaan voi tulla mukaan ottamalla yhteyttä Raulin työntekijään soittamalla, tekstiviestillä tai sähkö-postilla. Voit myös jättää yhteydenottopyynnön Raulin verkkosivujen kautta rauli-hallussa.fi/yhteys/. Vertaistukea saa myös Siivittämö-toiminnassa (esim. kokemustoimijat) sekä Tuetussa Vapaaehtoistoiminnassa (Vapaaehtoisuus Hallussa -hanke). Löydät lisätietoa näistä toimintamuodoista Menteen nettisivuilta www.mente.fi.
- Toiminta on avointa kaikille, jotka kokevat kuuluvansa kunkin toimintamuodon viiteryhmään



MLL Orimattilan yhdistys ry:

- Olan Odottavat ja vauvaperheet, Muksut ja Murkut –ryhmä, Tukioppilastoiminta, Avoimet kohtaamis-paikat: Perhekahvila, Pienten Nuokku 9-12v ja Olan Olkkari
- Olan Odottavat ja vauvaperheet: 1/kk lasta odottavien ja vauvaperheiden avoin vertaisryhmä. Yhteistyössä MLL ja seurakunta. Lisäksi asiantuntijavierailijoita. Muksut ja Murkut -ryhmä: Pilottikokeilu keväällä 2024 nuorille 13-17v yhdessä alle kouluikäisen 4-6v. sisaruksen kanssa. Yhteistä tekemistä ja mm. tunnesiteen vahvistamista sisarusten välillä. Tukioppilastoiminta: Yhteiskoulu 7-9lk ja Jokivarsi 3-9lk. MLL taustatukena. Avoimet kohtaamispaikat, jotka tarjoavat vertaistukea ja toimintaa: Perhekahvila: 1/viikko vapaaehtoisvetoinen lapsiperheiden avoin kohtaamispaikkatoiminta, jossa aikuiset saavat vertaistukea ja lapset leikkiseuraa. Lisäksi asiantuntijavierailijoita. Pienten Nuokku 3-5lk: 1/viikko 3-5.luokkalaisille avoin toiminta. Yhteistyössä Orimattilan MLL, ampun 4h, kaupunki ja seurakunta. Olan Olkkari: 2/kk kulttuurien avoin kohtaamispaikka kaikenikäisille. Yhteistyössä Orimattilan maahanmuuton vapaaehtoisverkosto (MLL, SPR, helluntaiseurakunta ja ev.lut. seurakunta) Terhokerho: 2/kk avoin iltakerho kaikenikäisille. Yhteistyössä Orimattilan MLL ja SPR.



Lahden ensi- ja turvakoti ry:

- Esimerkkejä vertaistoiminnasta vapaaehtoisdoulatoiminta, chat-vertaiset ja erotukihenkilötoiminta. Lisäksi melkein kaikissa työmuodossa käytetään suunnitelmallisesti vertais- ja kokemustoimijoita osana asiakastyötä.
- Osa vertaistoiminnasta on kaikille avointa.

Päijät-Hämeen taidemuseoyhdistys ry:

- Meillä ei varsinaisesti ole vertaistoimintaa, mutta olemme toteuttaneet kulttuuri- ja taidetyöpajoja mielenterveyskuntoutujille Päijät-Hämeessä yhteistyössä Menten ja Miete ry:n kanssa.

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry / Lahden Klubitalo:

- Klubitalolla on kokemusasiantuntijoita ja vertaisten ohjaamaa ryhmätoimintaa. Kokemusasiantuntija jakaa omaa kokemustaan, luoden muille toivon tunnetta tilanteesta selviytymiseen; toipumiseen. Toimintamuotoina esim. Klubikamu- ja Digikaveritoiminta. Klubikamut ovat Klubitalon jäseniä, jotka tukevat ja auttavat uutta jäsentä toimintaan liittyessä. Digikaverit tarjoavat digitukea vertaisina.
- Toiminta on suunnattu työikäisille, joilla on mielenterveyden haasteita tai muutoin haastava elämäntilanne.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:

- Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä. Ryhmiä on eri muistisairauden vaiheisiin ja läheisrooliin liittyen. Erilaisia vertaisryhmiä on alueella tällä hetkellä n.33 kpl. Ryhmät ovat lähitapaamisia, mutta myös etäryhmiä on tarjolla. Keskustelevien vertaisryhmien lisäksi on toiminnallisia vertaisryhmiä. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, Muistikahviloita, toteutetaan 12 kunnassa.
- Muistikahvilat ovat suunnattu muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen ja muistiasioista kiinnostuneille eikä niihin ole ennakkoilmoittautumista. Vertaisryhmiin on erilliset ilmoittautumiset ja ovat toimintakauden ajan suljettuja.

Nastolan Reuma ja Tules ry:

- Koulutettu henkilö johon voi ottaa yhteyden, jäsentapaaminen myös vertaistukiryhmiä
- Toiminta on jäsenille, mutta avointa.



Lahden seudun CP-yhdistys:

- Yhdistys järjestää netissä teams:lla liiton kautta mm. maanantai-kahvilan. Yhdistyksellä on (pala)peili-iltoja ja muita yhteisiä tapaamisia.
- Toiminta on avointa kaikille CP-vammaisille sekä asiasta kiinnostuneille.

Miete ry:

- Kaikki toimintamme on vertaistoimintaa
- Toiminta on kaikille joilla on mielenterveys eli avointa kaikille.

OLKA-toiminta:

- OLKA:lla on vertaistoimijoita sairaalalla.
- Toiminta on avointa kaikille, joilla on oma tai kokemus läheisenä esim. sairastumisesta



Päijät-Hämeen Parkinson-yhdistys ry:

- Joka viikko kokoontuu vertaistukikerho ja kuukauden ensimmäinen maanantai läheistenkerho. Sairastuneet ja heidän läheisensä on otettu huomioon. Lisäksi käytössä on yhdistyksen sihteerin ja puheenjohtajan puhelinnumerot, joihin voi soittaa matalan kynnyksen periaatteella. Yhteiset retket ja virkistystaphtumat luontoon, kulttuuriin ja nähtävyyksiin. Yhdistys järjestää myös juhlia, esim. uusi vuosi
- Toiminta on avointa kaikille. Sairastunut on toiselle sairastuneelle parasta vertaistoimintaa.

