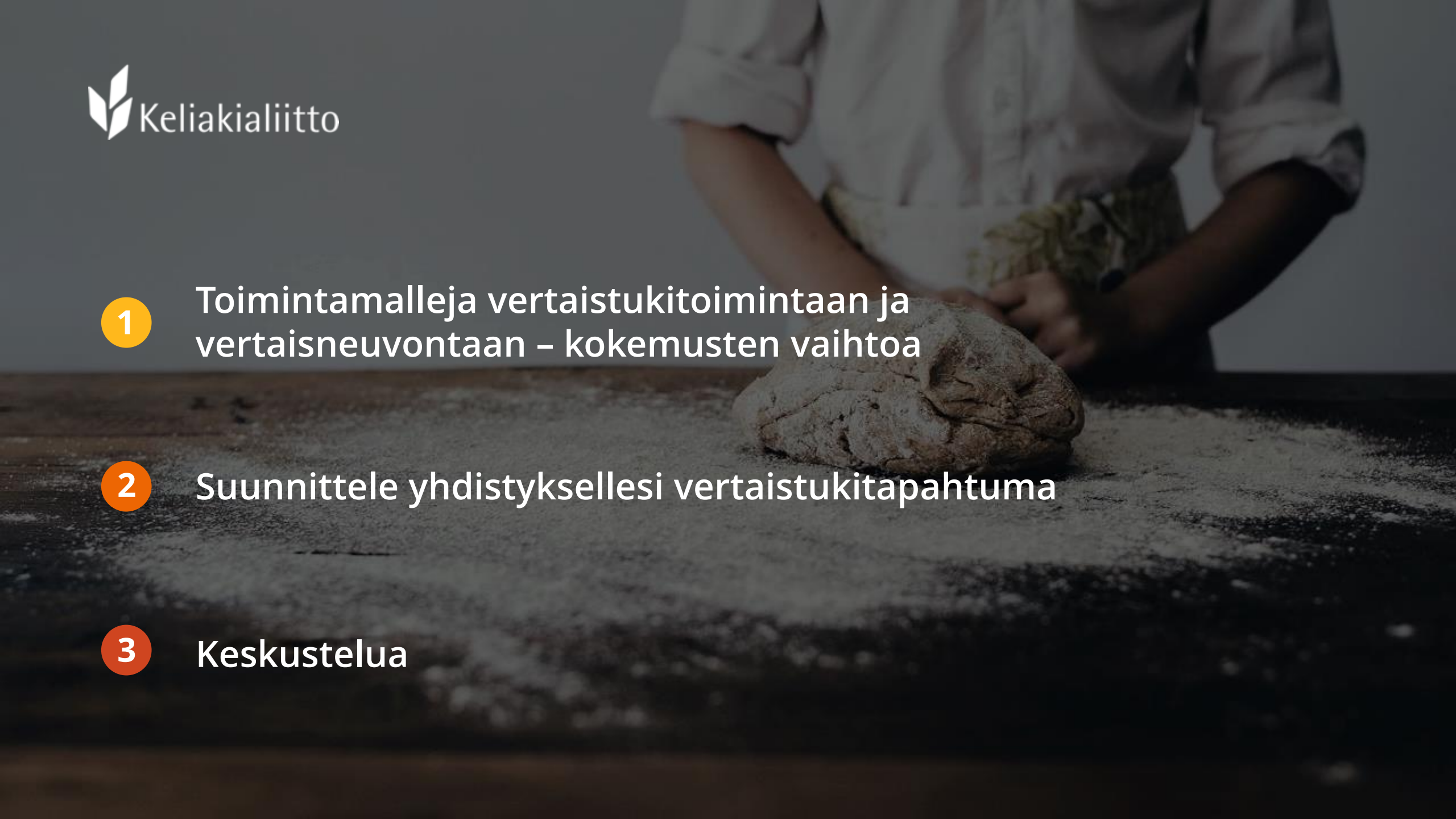




Vertaistukitoiminnan monet mahdollisuudet

G-fest 25.9.2022

Minnaleena Ollanketo, vapaaehtoistoiminnan asiantuntija, Keliakialiitto

- 
- 1 Toimintamalleja vertaistukitoimintaan ja vertaisneuvontaan – kokemusten vaihtoa
 - 2 Suunnittele yhdistyksellesi vertaistukitapahtuma
 - 3 Keskustelua



Uusien jäsenten tilaisuudet

Uusien jäsenten tilaisuuudet

- Tehdään tutuksi yhdistyksen vertaistoimintaa ja toimijoita
- Asiantuntijaluentoja
- Leivonta- ja ruoanlaittokursseja
- Gluteenittomiin tuotteisiin tutustumista
- Kasvotusten / verkossa esim. Teamsillä



Millaisia tilaisuuksia olette järjestäneet?



Opastetut kauppakierrokset



Gluteenittomat tuotteet tutuksi

- Opastetut kauppakierrokset
- Kauppakaveri
- Gluteenittomiin tuotteisiin tutustuminen
 - Kuivatuotteet, pakasteet, lihat, leikkeleet, einekset, maitotuotteet
- [Kauppakierroksen toimintamalli](#)

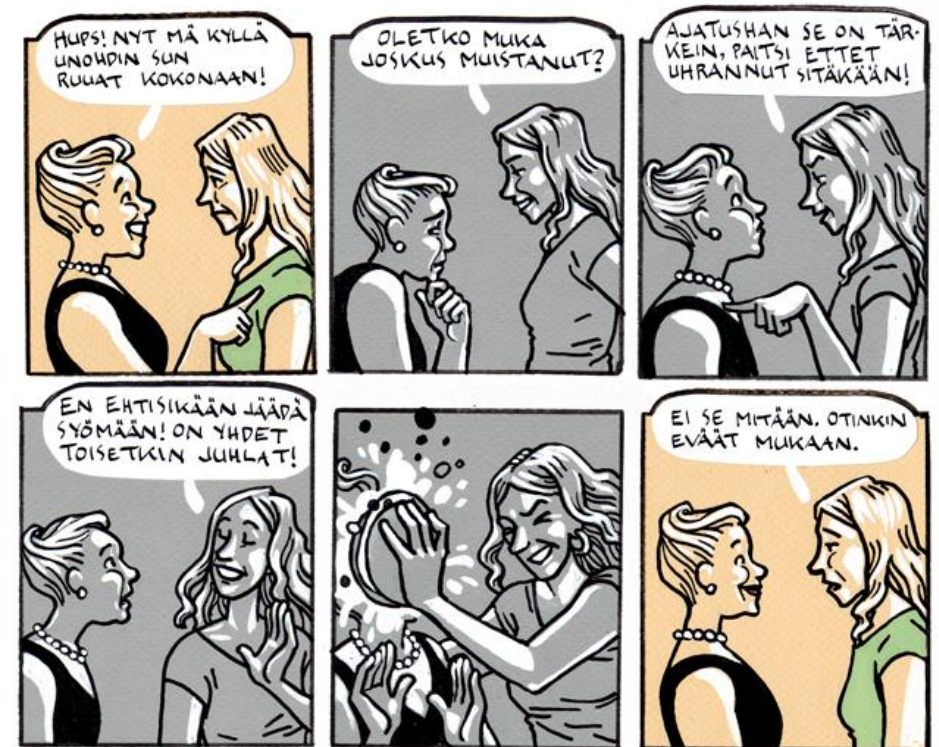




Keskustelutilaisuuksia monella tapaa

Lupa tuntea keskustelutilaisuuudet 1

- Kahvilakeskustelut
 - Esim. ystävänpäiväkahvit
- Paneelikeskustelua rennosti
- Saunailta
- Ruoan ääressä keskustelua
- Nuotio- tai muu vastaava ulkoilutapahtuma
- Retki
- Tukimateriaalit: Suuntakortit ja -kirja
- [Keskustelutilaisuuden ideapaketti](#)



Lupa tuntea keskustelutilaisuudet 2

- Vetäjänä voi toimia yhdistyksen aktiivi, vertaistukihenkilö tai jäsen
- Tavallisen ihmisen taidolla
- Ei tarvitse neuvoa > rohkaistaan osallistujia jakamaan kokemuksia ja tunteita
- Parityöskentelystä hyviä kokemuksia



Gluteenittoman
hyvinvoinnin
tuki



Lasten ja nuorten tapahtumia



Vertaistapahtumia lapsille ja nuorille



Millaiset tapahtumat ovat vetäneet porukkaa?


- Toiminnallisia tapahtumia
 - Retkiä
 - Kokkailua ja leivontaa
 - Pikkujoulujuhlia: joulukortti- ym. askartelua ja oheisohjelmaa
 - Peli-ilta pienen purtavan kera
- [Opas lastentapahtuman järjestämiseen](#)
- [Opas yläkoululaisten tapahtumista](#)



Kokemuksia jakamassa - verkkokeskusteluillat

Kokemusten jakamista verkossa

- Aloitus kokemustarinalla
- Vertaiskeskustelua
- Teemoitetut illat
- Kokemuspuhujana voi toimia kuka tahansa, joka haluaa jakaa tarinansa muille
- Vertaistukija ohjaa keskustelua
- Usein parityöskentelyä



*Kokemuksia
jakamassa*

Leivonta- ja ruoanlaittokurssien järjestäminen ja vetäminen

Vertaistukea ja -neuvontaa leivonnan merkeissä

- Leivotaan yhdessä gluteenitonta: näin järjestät ja vedät leivontatapahtuman
 - Hiivaleivonnasta perusasiat
 - Käytännön leivontaharjoitukset: testatut reseptit
 - Toimintamalli tapahtuman järjestämisen ja vetämisen tueksi



Gluteenitonta arkiruokaa

STEA-hanke: Keliakian hoitoa terveellisesti ja edullisesti

Mistä kyse?

- Keliakialiiton vuoden mittainen STEA –rahoitteinen hanke.
- Hankkeessa tuotetaan materiaalia gluteenittoman ruokavalion toteuttamisen tueksi.
- Pääpaino on ravitsemussuositukset täyttävien ja kustannuksiltaan mahdollisimman edullisten reseptien ja muun materiaalin tuottamisessa.
- Yksi hankkeen tavoitteista on lisätä tietämystä ravitsemussuositukset täyttävästä gluteenittomasta ruokavaliosta, siihen liittyvistä kustannuksista sekä käytännön toteuttamisesta.


Vapaaehtoisia etsitään

- Tuleviin koulutuksiin ja vapaaehtoistehtäviin halutaan mukaan paljon uusia ja jo toiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia
- Koulutuksissa käydään läpi vertaistukeen ja ravitsemukseen liittyviä asioita sekä erilaisia vertaistoiminnan toimintamalleja.
- Koulutusten jälkeen voit hyödyntää opittua tietoa monella eri tavalla.
- **Ilmoittaudu/rekrytoi:** [Keliakialiitto.fi/vapaaehtoisten-koulutukset](https://keliakialiitto.fi/vapaaehtoisten-koulutukset)


Voit toimia esimerkiksi:



Ruoanvalmistus- ja
leivontakurssien
vetäjänä



Kauppa apuna
ruokakaupassa:
kaksin tai
isommalle
porukalle



Keskustelemalla,
opastamalla ja
ohjaamalla




Ruoanvalmistus- ja
leivontakurssien
vetäjänä

- Koulutusta ja ajantasaista tietoa gluteenittomasta ruokavaliosta
- Ohjeet koulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen
- Ruoka- tai leivontaohjeet
- Kauppalistan ostosten suorittamiseen koulutusta varten
- Keliakialiiton asiantuntijoiden tuen tarvittaessa

Kauppa apuna
ruokakaupassa:
kaksin tai
porukalla

- Koulutusta ja ajantasaista tietoa gluteenittomasta ruokavaliosta
- Ohjeet kauppakierroksen suunnitteluun ja toteuttamiseen
- Mietityt teemat kauppakierroksen toteuttamiselle
- Keliakialiiton asiantuntijoiden tuen tarvittaessa



Keskustelemalla,
opastamalla ja
ohjaamalla.

- Koulutusta ja ajantasaista tietoa gluteenittomasta ruokavaliosta, ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta sekä edullisista raaka-aine valinnoista
- Koulutusta vertaistukijana toimimiseen
- Keliakialiiton asiantuntijoiden tuen tarvittaessa

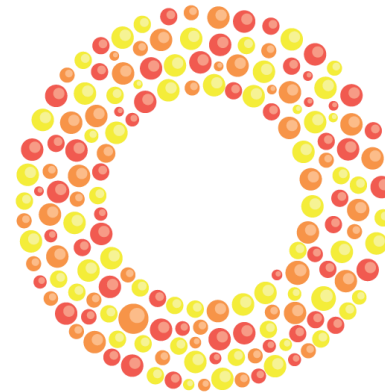


OLKA-toiminta - Toivo-vertaistukija



OLKA-pisteet ja muu yhteistyö terveydenhuollon yksiköiden kanssa

- Teemapäivät OLKA-pisteillä
 - Kerrotaan yhdistyksen toiminnasta ja tarjoamasta vertaistuesta
- Esitteet ja lehdet
- Ohjaus yhdistyksiin



OLKA[®]

Vertaistukea anonyymisti

- Toivo-vertaistukisovellus
- Edellytyksenä vertaistukijan peruskoulutus ja sovelluksen käyttökoulutus
- Ajasta ja paikasta riippumaton
- Mobiilisovellus tai selain
- Yhteistyössä OLKA-toiminta



Kokemuksia yhdistysten vertaistukitapahtumista

- Mistä yhdistyksen toteuttamasta tapahtumasta on jäänyt hyviä kokemuksia? Mikä tai mitkä tekijät teki tapahtumasta onnistuneen?
- Millaisen vertaistukitapahtuman toteuttaminen kiinnostaisi?

Kaipaako johonkin tapahtumaideaan toimintamallia/-vinkkejä?

- Mitä asioita siinä olisi hyvä olla?
- Laita vinkkejä Keliakialiiton vapaaehtoistoiminnan tukipalveluihin: vapaaehtoistoiminta@keliakialiitto.fi

Kiitos osallistumisesta!

Vapaaehtoistoiminnan tukipalvelut:

vapaaehtoistoiminta@keliakialiitto.fi

puh. 050 3830 720