

Liitteenä Velmu-toiminnan esite sekä ARMI-hankkeen kaikille avoin tukihenkilökoulutus, joka tulossa myös Hammaslahdessa. Koulutuksen voi käydä kuka vain, jolla on kiinnostusta tukea mielen hyvinvointia arjessa. Koulutus ei velvoita mihinkään. Tarvittaessa voidaan järjestää ns. kisakatsomo, jossa useampi henkilö voi osallistua koulutukseen etäyhteydellä tarjoiluineen. Mikäli Hammaslahteen halutaan yhteinen katsomo, olisi se Nuorisoseurantalolla. Velmu-toiminnasta ei ole vielä julkaistu ryhmäesitettä, koska ei ole vielä varmaa, milloin ryhmätoiminnan aloitukseen saadaan lupa koronasta johtuen.

Terv. Katja H-P/PK Sotu

Katja Hämäläinen-Puhakka  
yhteisökehittäjä  
Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry./  
ARMI-hanke

044 033 0507  
[katja.hamalainen-puhakka@pksotu.fi](mailto:katja.hamalainen-puhakka@pksotu.fi)

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

[www.pksotu.fi](http://www.pksotu.fi)

Rantakatu 23 A 2.krs

80100 Joensuu



# VELMUT

Hyvä mies, kaipaatko vaihtelua arkeen?

Tarjolla toimintaa, seuraa ja tukea miesten ehdoilla Rantakylässä, Enossa ja Hammaslahdessa!

 Pohjois-Karjalan  
Sosiaaliturvayhdistys ry

## **Voit kysyä asiasta lisää:**

Katja Hämäläinen-Puhakka  
yhteisökehittäjä  
Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry  
puh. 044 033 0507  
katja.hamalainen-puhakka@pksotu.fi  
www.pksotu.fi

Velmu-toiminta on osa ARMI-hanketta (arjen yhteisöllisyys mielen hyvinvoinnin tukena) ja rahoituksensa se saa Sosiaali- ja terveysministeriöltä.

## **Yhdessä sovittua:**

---

---

*Kuva: Ninka Reittu-Kuurila*



## Mielenterveysstrategia 2020-2030

### Onko sinulla kiinnostusta vapaaehtoistyöhön?

Tervetuloa mukaan ARMI-hankkeen ja Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n järjestämään tukihenkilökoulutukseen. Koulutus järjestetään etänä Teamsilla:

- 28.4. klo 14:30 – 18:00
- 5.5. klo 14:30 – 18:00
- 19.5. klo 14:30 – 18:00
- 26.5. klo 14:00 – 18:00

Koulutamme vapaaehtoisia tukihenkilöitä toimimaan mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tukihenkilökoulutukseen osallistuminen ja tukihenkilönä toimiminen eivät vaadi aiempaa kokemusta tai koulutustaustaa. Tukihenkilön oman elämäntilanteen tulee mahdollistaa tukisuhteen ylläpitäminen. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Tukihenkilön on oltava täysi-ikäinen.

Koulutus antaa tietoa tukihenkilönä toimimisesta ja mielen hyvinvoinnin edistämisestä. Lisäksi kurssilla käydään läpi toimintakyvyn haasteita sekä keinoja, joilla tukihenkilö voi toimia auttamistyössä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 21.4. mennessä [leena.virratvuori@pksotu.fi](mailto:leena.virratvuori@pksotu.fi), puh. 050 471 7962.



Pohjois-Karjalan  
Sosiaaliturvayhdistys ry



Pohjois-Karjalan  
MIELENTERVEYDENTUKI RY