

# Arki paremmaksi

Arjen sankarit  
Miehet kuntoon ja työllistymisen  
polulle -hanke



Kohderyhmä: Työikäiset, työelämän  
ulkopuolella olevat miehet, jotka  
haluavat työllistyä



## Uusia eväitä eteenpäin

Arjen sankarit -hankkeen toiminta sopii Sinulle, kun haluat

- uusia vinkkejä arkiruokiin ja ruuan terveellisyyteen
- rytmiä päivään
- mielekästä tekemistä porukalla
- ohjattua liikuntaa
- paremman työkyvön



# Hyvä ruoka, parempi mieli!

Ruuanvalmistuskurssilla valmistetaan helppoa ja terveellistä kotiruokaa. Ruuanlaiton yhteydessä jutellaan terveellisistä elintavoista. Kurssilla pääset vaihtamaan mielipiteitä kaveriporukassa ja nauttimaan itse tehdystä ruuasta. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokkauskokemusta.

Kurssin jälkeen on mahdollista suorittaa hygienia-  
passikoulutus. Passi mahdollistaa työskentelyn  
elintarvikkeiden ja ruuanvalmistuksen parissa.

➤ Kysy käynnistyvistä kursseista:

## **Kaisa Myllykangas**

kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi  
0400 399 865

## **Sirpa Hyyrönmäki**

sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi  
040 505 7836

# Tule mukaan, silloin kun sinulle sopii

Arjen sankarit -hankkeen palvelupolulta voit valita Sinua kiinnostavan toiminnan tai osallistua kaikkeen toimintaan. Voit olla mukana vain ruoanvalmistuskurssilla tai jatkaa vuoden kestävän polun loppuun asti.

- Hyvinvointia ruuasta, ruuan valmistuskurssi: 6 kertaa, 15 osallistujaa.
- Terveystarkastus sekä arvio työ- ja toimintakyvystä. Arvioon voit osallistua 3-4 kertaa 12 kuukauden aikana.
- Hygieniapassikoulutus
- Ohjattua liikuntaa omatoimisesti kavereiden ja ammattilaisen tuella
- Työ- ja toimintakykyryhmätapaaminen
- Työpajoja, joissa edistetään työelämävalmiuksia
- Päätöstapaaminen 12 kuukauden kuluttua



Tarjolla on myös ohjaajakoulutus niille, jotka haluavat vertaisohjaajaksi.

# Yhteystiedot

Sirpa Hyyrönmäki  
sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi  
040 505 7836

Kaisa Myllykangas  
kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi  
040 039 9865

[www.ppsHP.fi/Arjen-sankarit](http://www.ppsHP.fi/Arjen-sankarit)  
[www.proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit/](http://www.proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit/)

Arjen Sankarit – Miehet kuntoon ja työllistymisen polkua koordinoi ja hallinnoi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja kumppanina on ProAgria / Oulun Maa- ja kotitalousnaiset. Hanke toteutetaan vuosina 2020-2022.

**PPSHP**

POHJOIS-POHJANMAAN  
SAIRAANHOITOPIIRI



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

PRO  
Agria Oulu

**muutos**  
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
**EU:lta**  
2014-2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto