



Arki paremmaksi

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


**Arjen
sankarit**

Miehet kuntoon ja
työllistymisen polulle



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 toimintakyky-ryhmätapaaminen
- 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
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



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

