



Arjen sankarit

Tukea arkeen
ja työllistymiseen



Miehet kuntoon ja työllistymisen
polulle -hanke

Hyvinvointia ja toimintakykyä työikäisille miehille

PPSHP:n ja ProAgria Oulu/Oulun Maa- ja kotitalousnaisten hanke Arjen Sankari – Miehet kuntoon ja työllistymisen polulle on arjen lähtökohtiin pureutuva miesten yhteiskunnallista syrjäytymistä ehkäisevä hanke. Se toteutetaan vuosina 2020–2022.

Tavoitteena on kehittää hyvinvointia ja toimintakykyä parantava ja terveisiin elintapoihin ohjaava maakunnallinen toimintamalli työelämän ulkopuolella oleville, työikäisille miehille, joilla syrjäytymisen uhka on tunnistettu.

IT IS WELL
WITH MY SOUL

Taustaa

Työikäiset miehet syrjäytyvät helpommin kuin naiset. Siksi toiminta- ja työkyvyn säilyttäminen sekä työn merkitys ja mielekkyys ovat avainasemassa syrjäytyneisyyden ehkäisyssä.

FinSote-tutkimus* 2017–2018 kertoo karua sanomaa:

- ✓ Lähies kolmannes pohjoispohjalaisista miehistä arvioi työkykynsä heikentyneen
- ✓ Viidennes 25–54 -vuotiaista miehistä ei usko jaksavansa vanhuuseläkkeeseen asti
- ✓ Neljännes työikäisistä miehistä on lihavia

*) <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finsote-tutkimus>



Yksilöllisesti haasteita päin

Jokainen ryhmään valittu osallistuu oman kiinnostuksensa mukaisesti 3–12 kuukauden ajan erilaisiin tapahtumiin ja työpajoihin.

Tavoitteena on antaa konkreettisia vaihtoehtoja arkeen ja omiin kulutustottumuksiin ja lisätä heidän kiinnostustaan kokonaisvaltaisesti omaan hyvinvointiinsa.

Kohderyhmän miehiä etsitään ryhmiin mm. Työllistymistä edistävien monialaisen yhteispalvelujen (TYP), Miestyönverkoston ja kuntien hyvinvointipalvelujen kautta.

Hanketoimenpiteet

- ✓ Luodaan toimintamalli, joka otetaan käyttöön Pohjois-Pohjanmaan kunnissa
- ✓ Kohderyhmälle työpajoja, jotka pureutuvat työllistymisen edistämiseen
- ✓ Minustako arjen sankari -ryhmävetäjäkoulutukset
- ✓ Opas toimintaryhmän ohjaamiseen

Hyvinvointia ruuasta

- Vinkkejä ruoanvalmistukseen ja painonhallintaan

Kenelle?

Työkäisille, työelämän ulkopuolella oleville miehille. Ryhmä on maksuton.

- ✓ Toiminnallisessa ryhmässä opetellaan valmistamaan terveellistä arkiruokaa, unohtamatta raaka-aineiden valinnassa ilmastoystävällisyyttä. Ruoanlaiton ja yhdessäolon lomassa keskustellaan terveellisistä elintavoista. Osallistujat saavat tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja arjen hallinnasta sekä jokaisen kerran ruokareseptit.



Kysy käynnistyvistä ryhmistä!

kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi,
040 039 9865. Ryhmät kokoontuvat 5 kertaa.
Yhteen ryhmään mahtuu 14 osallistujaa.



Arjen sankarit – palvelupolku

Mieshenkilö,
työtön/
työelämän
ulkopuolella

Hyvinvointia
ruoasta -
ruoanvalmistus-
ryhmä 0-3 kk

Omatoimijakso
ryhmän ja
ammattilaisten
tuella, ohjattua
liikuntaa 0-6 kk

Työ- ja toiminta-
kyky - ryhmä-
tapaaminen 6 kk

Työpajat 2 kpl
2020-2021.
Minustako arjen
sankarit -ryhmän-
vetäjäkoulutus
2021-2022

Päätös-
tapaaminen
12 kk



Hankkeen takana

- ✓ Hanketta koordinoi ja hallinnoi PPSHP ja kumppanina on ProAgria Oulu/ Oulun Maa- ja kotitalousnaiset.
- ✓ Hankkeessa hyödynnetään PPSHP:n ja Oulun kaupungin kanssa tehtyjä VESOTE- ja KKI-projektien hyviä käytänteitä.

PPSHP POHJOIS-POHJANMAAN
SAIRAANHOITOPAIKKA


MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

PRO
Agria Oulu


Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Yhteystiedot

Sirpa Hyyrönmäki, PPSHP
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/