

Miesten oma ryhmä aloittaa Suomussalmella huhtikuussa – tule mukaan!

Löydetyt miehet -ryhmissä toiminta lähtee miesten omista hyvinvointia ja elintapoja edistävästä tarpeista ja tavoitteista. Ryhmän tuki, eteneminen konkreettisin pienin askelin ja asioiden kokeileminen käytännössä auttavat alkuun terveellisemmän elämän tiellä.

Ryhmiä teemat liittyvät miesten arkeen ja yhdessä esimerkiksi kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja, selvitetään paikallisia liikuntamahdollisuuksia, valmistetaan välipalaa sekä reippaillaan luonnossa. Ryhmätapaamisten sisällöt ja toiminta suunnitellaan aina yhdessä.



Löydetyt miehet -ryhmiä on ollut jo Kajaanissa, Kuhmossa ja Paltamossa. Näihin osallistuneet miehet ovat kokeneet toiminnan tärkeäksi ja mielekkääksi. He ovat todenneet miten tarpeellinen ryhmä ja ennen kaikkea kaveruus sekä vertaisuus ovat elämän vaikeissa tilanteissa ja yksinäisyyden tuntemuksissa. Esille nousevat myös kimmokkeen saamisen ja yhdessä tekemisen merkitys elintapojen muutosprosessissa.



Ajatusten herättelyä ja vaihtoa ovat siivittäneet keski-ikään ehtineiden miesten elämänkaaren ja elämään liittyvät aiheet, kuten eläkkeelle siirtyminen. ”Ei sitä nuorena arvannutkaan miten elämä hiljenee, joskus on synkän oloista”. Eräs mies totesikin, että tärkeintä on ”olla ihminen ihmiselle”. Miehet ovat korostaneet myös luonnon, liikunnan ja konkreettisen tekemisen olennaisuutta, sillä ne ”tuovat hyvän kunnon lisäksi rauhaa mielelle”.

Löydetyt miehet -hankkeen järjestämä ryhmä kokoontuu Suomussalmella alkaen 2.4.2019. Miina Sillanpään Säätiön koordinoiman tutkimus- ja kehittämishankkeen tarkoituksena on edistää kainuulaisten 45–65-vuotiaiden miesten hyvinvointia ja elämänhallintaa, ehkäistä syrjäytymistä sekä vähentää yksinäisyyttä. Vuosina 2018–2020 Kainuussa järjestetään yhteensä kahdeksan miesten ryhmää. Yhteistyökumppaneita ovat valtakunnalliset järjestöt Ehyt ry, Eläkeliitto ry, ja Hengitysliitto ry. Löydetyt miehet -ryhmät suunnitellaan ja ohjataan alusta alkaen siten, että ne jäävät toimimaan paikkakunnille osaksi varhaisen puuttumisen toimintamallia.

www.miinasillanpaa.fi

Ota yhteyttä ohjaajaan: Helena Leinonen p. 044 7060 156,
helena.leinonen@miinasillanpaa.fi