MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

# Löydetyt miehet

Yhteisöllistä toimintaa
45–65 -vuotiaille
kainuulaisille miehille

Yhdessä olemme enemmän.

## Miina Sillanpään Säätiö

Miina Sillanpään Säätiö on yleishyödyllinen suomalaisten hyvinvointia edistävä yhteisö.

Miina Sillanpään Säätiö harjoittaa kansanterveyttä vahvistavaa tutkimus- ja kehittämistoimintaa.

Säätiön Löydetyt miehet -hanke toimii Kainuussa vuosina 2018–2020.

MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Hankeyhteistyössä:

EHYT ry,
Eläkeliitto ry,
ja Hengitysliitto ry jäsenjärjestöineen
sekä julkinen sektori

## Yhdessä kohti arjen oivalluksia

Harri Smedberg, kehittäjä
harri.smedberg@miinasillanpaa.fi
+358 44 7060 166

Essi Fonselius, kehittäjä
essi.fonselius@miinasillanpaa.fi
+358 44 7060 156

## Löydetyt miehet -toiminta

- **Edistää miesten terveellisiä elämäntapoja, elämänhallintaa ja osallistumista miesten yhteiseen toimintaan.**
- **On yhdessä suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa ryhmässä.**
- **Vahvistaa miesten välistä sosiaalista vuorovaikutusta ja tarjoaa vertaistukea elämäntapojen muutokseen.**
- **Virittää alueellista verkostoyhteistyötä miesten hyvinvoinnin kohentamiseksi ja luo pysyvää ryhmätoimintaa Kainuussa.**

## Löydetty mies Kainuussa

- **Olet 45–65-vuotias kainuulainen.**
- **Olet miettinyt arjen hyvinvointisi kohennusta.**
- **Haluat tukea päivittäisestä elämästä selviytymiseen.**
- **Haluat osallistua yhteisölliseen toimintaan.**
- **Voisit toimia kaverina toisille.**

**Tule mukaan – ota rohkeasti yhteyttä! Suunnitellaan yhdessä miesten omaa toimintaa.**

- Löydetyt miehet -ryhmissä sanottua.

***”Olemme onnenpoikia!”***

***”Hyväksy itsesi tässä tilassa.”***

***”Miesryhmät ovat oma juttunsa.”***