

# Ryhmä ikämiesten yksinäisyyttä vastaan

Haminaan on perusteilla uusi keskusteluryhmä miehille. Miesten oma ryhmä on tarkoitettu yli 60-vuotiaille ja ryhmä kokoontuu syksyn aikana 10 kertaa Kumppanuustalo Hilman Rikamakabinetissa. Kahden ensimmäisen kokoontumisen aikana ryhmään otetaan uusia osallistujia.

–Ryhmä on tarkoitettu miehille, jotka kaipaavat arkeensa mielekästä tekemistä ja tilaisuuden keskustella muiden miesten kanssa. Ryhmätoiminnan sisällöt suunnitellaan ryhmään

osallistuvien miesten kanssa yhdessä, kertoo hanketyöntekijä **Nina Markkanen**.

–Toiminnan tavoitteena on vähentää miesten yksinäisyyttä, lisätä osallisuutta ja parantaa oman elämän hallintaa.

Vastaava ryhmä toimi Haminaassa myös viime syksynä ja hankkeen toinen miesryhmä on toiminut Summan vanhalla koululla huhtikuusta 2022 alkaen.

–Ryhmässä voidaan käsitellä esim. ikämiehen terveyttä, sosiaalisia suhteita, mielen hyvinvointia, ravit-

semusta ja ruuanlaittoa. Voimme myös tehdä tutustumiskäyntejä lähialueille tai kutsua asiantuntijavieraita, sanoo Markkanen.

Ryhmään toivotaan ilmoittautumisia etukäteen joko puhelimitse tai sähköpostitse: hanketyöntekijä Nina Markkanen p. 050 595 4246 (nina.markkanen@socom.fi).

Voimaa ikämiesten arkeen ryhmä on STEA:n rahoittama, Miina Sillanpää Säätiön ja Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen SOCOM Oy:n yhteinen hanke. ■