

# Voimaa ikämiesten arkeen



**Miesten ryhmätoimintaa yhdessä suunnitellen. Keskusteluja, kaveruutta, tietoja ja taitoja.**

## Voimaa ikämiesten arkeen

Voimaa ikämiesten arkeen on uusia ystäviä, yhteisiä kokemuksia ja mukavaa yhdessäoloa.



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ



### Yhteistyössä:

Kotkan kaupunki  
Haminan kaupunki  
Imatran kaupunki  
Luumäen kunta  
Kymenlaakson hyvinvointialue  
Etelä-Karjalan hyvinvointialue  
MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys

Ota yhteyttä:

Henri Uotila  
hankekoordinaattori  
[henri.uotila@miinasillanpaa.fi](mailto:henri.uotila@miinasillanpaa.fi)  
p. 044 0255 552

Nina Markkanen  
hanketyöntekijä  
[nina.markkanen@socom.fi](mailto:nina.markkanen@socom.fi)  
p. 050 5954 246

### Hanke pähkinänkuoressa

Voimaa ikämiesten arkeen (2021–2024) on STEA:n rahoittama, Miina Sillanpään Säätiön ja Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen Socom Oy:n yhteinen hanke Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson alueilla.

## Voimaa ikämiesten arkeen: Miesten omat ryhmät

### Sinulle, jos...

- elämässäsi on tapahtunut suuria muutoksia lähiaikoina tai arki tuntuu muuten yksinäiseltä
- kaipaavat juttuseuraa
- etsit uutta tekemistä päiviisi
- olet yli 60-vuotias mies
- olet kiinnostunut yhteisestä toiminnasta
- voisit toimia kaverina toisille
- saattaisit olla jopa valmis toimimaan vapaaehtoisena ryhmänohjaajana.

### Lue lisää hankkeesta:

[miinasillanpaa.fi/hankkeet/voimaa-ikamiesten-arkeen/](http://miinasillanpaa.fi/hankkeet/voimaa-ikamiesten-arkeen/)

[socom.fi/kehittamistyvoimaa\\_ikamiesten\\_arkeen/](http://socom.fi/kehittamistyvoimaa_ikamiesten_arkeen/)



## Voimaa ikämiesten arkeen -hankkeessa tällä hetkellä

### Ryhmiä toimii

- Imatralla
- Luumäellä
- Ruokolahdella
- Haminassa
- Kotkassa
- Kouvolassa

Toimintaan on tullut mukaan lähes sata miestä Kaakkois-Suomen alueelta.

### Ryhmissä on muun muassa

- tehty ruokaa
- liikuttu
- tehty vierailuja
- kuultu asiantuntijavierailijoita
- keskusteltu ryhmäläisiä kiinnostavista aiheista

**Haemme vapaaehtoisia käynnistämään kanssamme uusia ryhmiä.**

**Ota rohkeasti yhteyttä!**