



ÄijäVirtaa – miesten oma juttu

Rayn rahoittama projekti 2016-2018

Tavoite:

**Lisätä ikääntyvien miesten
hyvinvointia ja toimintakykyä.**



Miesten oma juttu?



Miesten oman kokemuksen perusteella erityisesti miehille tarkoitettu paikka helpottaa kontaktin ottamista.

ÄijäVirtaa - ryhmät

- Miesten ryhmät perustuvat vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin ja tavoitteisiin. Ryhmien miesohjaajilla, iältään 50+, voi olla omia kiinnostuksen kohteita, kuten liikunta, luonto, valokuvaus, autoilu, kulttuuri tai keskusteluryhmän vetäminen, joita he voivat hyödyntää ryhmätoiminnoissa omilla paikkakunnillaan.
- Yhteisen tekemisen ohella ryhmissä tarjoutuu mahdollisuus kuulla ja jakaa ajatuksia elämästä, ikääntymisestä, suruista ja iloista. Jokaisen miehen tarina on tärkeä. Ryhmästä on mahdollisuus löytää uusia ystäviä.
- ÄijäVirtaa – ryhmänohjaajan peruskurssin tavoitteena on lisätä valmiuksia perustaa toimiva Äijäryhmä omalle paikkakunnalle
- Toiminnan käynnistämiseksi kurssin käyminen ei ole kuitenkaan välttämätöntä.
- Kursseille ja ryhmiin voivat hakeutua myös Eläkeliittoon kuulumattomat vapaaehtoisiksi haluavat miehet, mutta Eläkeliitto on vakuuttanut jäsenensä, joka toimii vapaaehtoisena.

Lähde mukaan ja ylläty!

Koulutukset

Ryhmänohjaajan peruskurssit

ÄijäVirtaa ryhmänohjaan viisipäiväinen peruskurssi on tarkoitettu kaikille 50+ miehille, jotka suunnittelevat ryhmän perustamista tai niille jotka jo toimivat ikämiesten ryhmässä. Kurssille hakeminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä, vaan halun toimia ryhmän vetäjänä. Kurseilla perehdytään vapaaehtois- ja pienryhmätoiminnan mahdollisuuksiin ikääntyvien miesten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi. Kurssi perustuu vuoropuheluun ja yhteiseen ideointiin.

Jatkokoulutukset

Ryhmänohjajan jatkokoulutus on kestoaltaan kolme päivää. Kurssille voivat hakeutua ryhmiä jo vetäneet ohjaajat. Kurssilla tarkastellaan mm ryhmistä tulleita kokemuksia, ryhmien käynnistämisen haasteita ja hyvfäksi havaittuja käytäntöjä.

Aluekoulutukset

Aluekoulutus on yhden päivän mitainen tapahtuma, jossa tarkastellaan ikääntyvän miehen hyvinvoinnin tekijöitä ja miehen erityisiä haasteita.

Tapahtumat ja muu toiminta

Miestematapahtumat

- ÄijäVirtaa – projekti järjestää yhdessä piirien kanssa noin neljä teematapahtumaa, kuten “miehen vuosihuolto”, noin neljästi vuodessa. Piiri voi tehdä aloitteen.

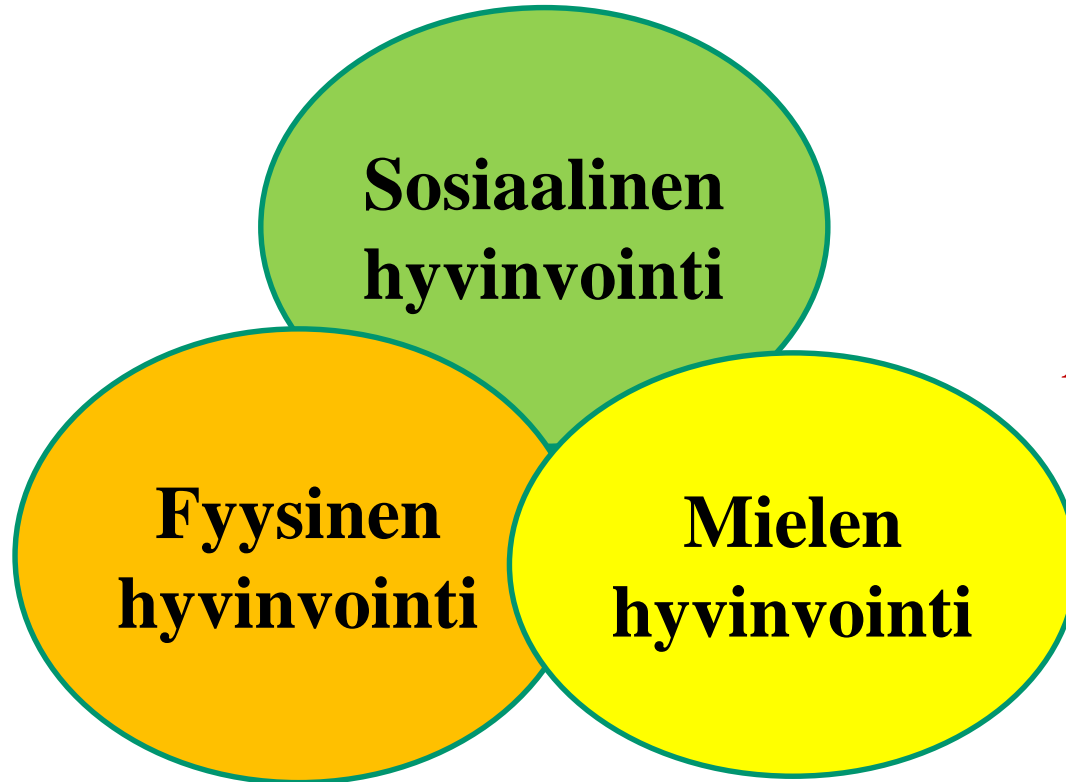
Piiri- ja yhdistyskäynnit

- sovitaan projektin työntekijöiden kanssa.
- projektin työntekijöitä kannattaa pyytää piireihin kertomaan ÄijäVirtaa – projektista, “miesten omasta jutusta”.

ÄijäVirtaa –projektin erityisenä kohteena ovat yksin asuvat miehet



ÄijäVirtaa – toiminnan tavoitteet ja mahdollisuudet



”Ei jäädä neljän seinän sisälle. Muiden kanssa ajatukset muuttuvat paremmiksi.”

Yhteystiedot

Tapio Koskenmäki

Projektisuunnittelija

puh. 040 7257 134

tapio.koskenmaki@elakeliitto.fi

Antero Kupiainen

Projektipäällikkö

puh. 040 7257 031

antero.kupiainen@elakeliitto.fi

www.aijavirtaa.fi

Yhteistyössä:

Miina Sillanpään säätiö, Miessakit ry, Ensi- ja turvakotien liitto ry, Ilomantsin kunta, Lappeenrannan kaupunki, Sastamalan kaupunki, Suomussalmen kunta

Eläkeliitto ry, Kalevankatu 61, 00180 Helsinki

