

LÄHDE VAPAAEHTOISEKSI -TUODAAN VIRKEYTTÄ ARKEEN!

Haluatko mielekästä tekemistä ja mukavaa yhdessäoloa muiden kanssa?

Virkeästi Arjessa -ryhmätoiminta kutsuu +65-vuotiaita vapaaehtoiseksi ryhmän ohjaajiksi. Ryhmä tarjoaa virkistykseen ja kohtaamisten lisäksi oman toimintakyvyn vahvistamista.

Mukaan kannattaa lähteä, jos kaipaa seuraa, uusia ajatuksia ja pientä potkua arkeen.

Mitä vapaaehtoisena toimiminen tarkoittaa?

Et tarvitse erityisosaamista, tärkeintä on halu tutustua arjen hyvinvointiin keskustellen. Toimit ryhmän vetäjänä yhdessä toisen vertaisohjaajan kanssa. Saat käyttöösi materiaalipaketin, joka sisältää kaiken tarvittavan ryhmien sisällöstä ja ohjaamisesta. Lisäksi osallistut maksuttomaan kahden päivän koulutukseen, joka antaa sinulle varmuutta ja tukea tehtävään. Koulutuksen järjestää ODL. Vapaaehtoiset saavat halutessaan ODL:n tarjoaman kuntokartoituksen.

Vapaaehtoisten koulutus järjestetään 25.9 ja 26.9 Pyhäjärvellä sisältäen lounaan ja kahvituksen.

Vapaaehtoiset ohjaavat minimissään yhden Virkeästi Arjessa -ryhmäkokonaisuuden (yht. 8 ryhmäkertaa).

Ryhmätoiminnan teemat:

- Terveysliikunta ja liikkuminen
- Ravitsemus
- Muisti ja mielen hyvinvointi
- Sosiaaliset suhteet
- Uni ja rentoutuminen
- Kaatumisen ehkäisy



Ryhmätoiminta alkaa lokakuussa 2025. Vapaaehtoiset saavat hankkeelta tukea koko ryhmän ajan.

Hanke saa rahoitusta STM:n terveyden edistämisen määrärahasta. Yhteishankkeessa on mukana kymmenen Pohjois-Pohjanmaan kuntaa ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö. Lisätietoja saat Pyhäjärven kaupungin sivuilta.

ILMOITTAUDU VAPAAEHTOISEKSI 18.9 MENNESSÄ:



Yhteisöasiamies, Pyhäjärven kaupunki
Eeva Vaskilampi 044 4457 608 eeva.vaskilampi@pyhajarvi.fi



Lisätietoja vapaaehtoistoimintaan liittyen voit kysyä

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL)
Teija Heikkinen, 0505936787, teija.heikkinen@odl.fi

OSALLISTU VIRKEÄSTI ARJESSA RYHMÄÄN!

Virkeästi Arjessa ryhmätoiminta

Kaipaako lisää virkeyttä, seuraa ja tukea arkeen?

Virkeästi arjessa -ryhmätoiminta tarjoaa +65-vuotiaille yhdessäoloa ja käytännön vinkkejä hyvinvointiin rennossa sekä turvallisessa ilmapiirissä.

Ryhmässä käsitellään arjen hyvinvointiin liittyviä teemoja:

- Terveysliikunta ja liikkuminen
- Ravitsemus
- Muisti ja mielen hyvinvointi
- Sosiaaliset suhteet
- Uni ja rentoutuminen
- Kaatumisen ehkäisy

Ryhmä kokoontuu syksyn aikana 8 kertaa ja jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa. Ryhmää ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset, jotka ovat itsekin ikäihmisiä.

Miksi osallistua?

- Saat käytännön vinkkejä arjen hyvinvointiin
- Vahvistat omaa hyvinvointiasi
- Yhdessä kokien ja keskustellen saat virkeyttä arkeen
- Toiminta tukee kotona asumista ja itsenäisyyttä
- Ryhmätoiminta voi olla alku uusille harrastuksille tai yhteisille tapaamisille

Ryhmä on maksuton ehkäisevän toiminnan ryhmä, jota ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaisohjaajat - näin ollen ryhmäläisten tulee olla suhteellisen toimintakykyisiä. Ryhmätoiminta alkaa lokakuussa 2025 ja siihen mahtuu max 10 ryhmäläistä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Virkeästi Arjessa -hanke toteutetaan kymmenen kunnan alueella Pohjois-Pohjamaalla ja se saa rahoitusta STM:n terveyden edistämisen määrärahasta. Lisätietoja Pyhäjärven kaupungin sivuilta.

Ilmoita kiinnostuksesi 29.9 mennessä tai kysy lisätietoa:



Yhteisöasiamies, Pyhäjärven kaupunki
Eeva Vaskilampi 044 4457 608 eeva.vaskilampi@pyhajarvi.fi
tai



Projektiasiantuntija Virkeästi Arjessa -hanke
Vilma Linnanen 040 1857704 vilma.linnanen@pyhajarvi.fi

