

LÄHDE VAPAAEHTOISEKSI -TUODAAN VIRKEYTTÄ ARKEEN!

Haluatko mielekästä tekemistä ja mukavaa yhdessäoloa?

Virkeästi Arjessa -ryhmätoiminta kutsuu +65 -vuotiaita vapaaehtoiseksi! Ryhmä tarjoaa virkistuksen 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 Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL). Vapaaehtoiset saavat halutessaan ODL:n tarjoaman kuntokartoituksen.

Vapaaehtoisten koulutus järjestetään syksyllä 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



Vapaaehtoiset saavat hankkeelta tukea koko toiminnan ajan.

Ryhmätoiminta käynnistetään kun vapaaehtoiset on saatu koulutettua ja ryhmään on tullut riittävästi ilmoittautumisia.

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

ILMOITA KIINNOSTUKSESI:

Hyvinvointikoordinaattori, Alavieskan kunta
Marjo Nahkala, 040 726 7565, marjo.nahkala@merijarvi.fi

Lisätietoja vapaaehtoistoimintaan liittyen voit kysyä

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, ODL
Teija Heikkinen, 050 5936 787, teija.heikkinen@odl.fi

