

Miehet päättävät itse toiminnan sisällön.

Yksilötuki, neuvonta ja ohjaus ovat saavutettavissa kaikkialta Suomessa.

Ryhmätoimintaa järjestetään pääkaupunkiseudulla, Tampereella, Turussa ja Oulussa.

Vapaaehtoisille tukea, ajatustenvaihtoa ja ohjausta.

MIESSAKIT RY pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Yhteystiedot

Toiminnan Miehet / Miessakit ry
044 746 2440
Annankatu 16 B 28
00120 Helsinki
toiminnan.miehet@miessakit.fi

MIESluuri 044 751 1310

Hankekoordinaattori
Visa Kuusikallio
044 751 1348
visa.kuusikallio@miessakit.fi

Hanketyöntekijä
Jyri Blomqvist
044 751 1350
jyri.blomqvist@miessakit.fi

www.miessakit.fi

Toiminnan Miehet -hanke 2018-2020



Toiminnan MIEHET

Hyvinvointia ja osallisuutta miehille

Toiminnan Miehet

Toiminnan Miehet -hanke tarjoaa miehille sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia vertaistoimintoja sekä mahdollisuuden toimia vapaaehtoisena.

Toiminnan Miesten vertaisryhmät toimivat monenlaisilla teemoilla keskustelusta kulttuuriin ja liikuntaan. Yksilötuki koostuu neuvonnasta ja ohjauksesta sekä puhelinpalvelu MIESluurista. Vapaaehtoiset Vertaismiehet toimivat tuenantajina ja ryhmänohjaajina.

/// Kunto koheni ja sain hyvää mieltä!

Miehen hyvinvointia uhkaavia tekijöitä ovat muun muassa yksinäisyys sekä kaventuneet sosiaaliset verkostot. Vertaistoiminta ja osallisuuden kokeminen toimivat suojaavina tekijöinä hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan.

Vertaisuus

Ryhmien ohjaajat ja MIESluuri -vastaajat ovat vapaaehtoisia Vertaismiehiä. Toiminnan Miehet

/// Sain mahdollisuuden puhua itselleni tärkeistä asioista.

-hanke tarjoaa vertaistoimintaa, joka vahvistaa niin tukea saavan kuin tukea antavan miehen hyvinvointia. Hankkeessa koulutettu Vertaismies sijoittuu ystävän ja ammattilaisen välimaastoon. Kaikki vapaaehtoiset saavat tukea toimimiseensa. Vertaismiesverkoston jäsenet muodostavat yhteisön ja tapaavat säännöllisesti toiminnan ja ajatustenvaihdon tiimoilta. Hankkeen kehittäminen tapahtuu yhdessä vapaaehtoisten kanssa.

Vertaisryhmätoiminta

Sakit ovat koulutettujen vertaismiesten ohjaamia ryhmiä. Toiminnan sisällöstä päättävät miehet itse. Ryhmiä ovat muun muassa Säbäsakki, Juttusakki, Kirjallisuussakki, Laavusakki, Äijäjooga ja Saunasakki. Toimintaa järjestetään pääkaupunkiseudulla, Tampereella, Turussa ja Oulussa.

/// Tutustuin itseeni paremmin muiden kautta.

Ryhmissä korostuvia piirteitä ovat keskinäinen kokemusten vaihtaminen, huumori, sosiaalinen vuorovaikutus, monipuolinen yhdessä tekeminen ja yhdenvertaisuus.



MIESluuri

MIESluuri on puhelinpalvelu joka tukee ja neuvoo miehiä elämässä eteenpäin. Miessakkien vapaaehtoiset Vertaismiehet vastaavat puhelimeen. MIESluuriin soittavat voivat keskustella ajankohtaisista mieltä kuormittavista asioista sekä saada neuvoa ja ohjausta kysymyksiinsä. Puhelut ovat luottamuksellisia ja anonyymeja.

Verkostoyhteistyö

Toiminnan Miehet -hanke on aktiivisesti luomassa alueellisia yhteistyöverkostoja toimijoille, jotka haluavat olla mukana vahvistamassa miehille suunnatun sosiaalisen tuen ja yhteistoiminnan jatkuvuutta.

/// Löysin kavereita saman ikäisistä ja samassa elämäntilanteessa olevista miehistä.