



Ota yhteyttä

Hankekoordinaattori

Heli Niromaa
puh. 044 544 3613
heli.niromaa@tyottomat.fi

www.tyottomat.fi/askelia-voimaan

Instagram: #AskeliaVoimaan



Työttömien Keskusjärjestö ry

Rahakamarinportti 3 A, 3. krs.
00240 Helsinki

<https://tyottomat.fi>

Facebook ja Twitter: @tyottomat
Instagram: @tyottomienkeskusjarjesto

Askelia voimaan -hankkeen yhteistyökumppanit

- UKK-instituutti
- Silta-Valmennusyhdistys ry
- Liikkuva aikuinen -ohjelma

Työttömien Keskusjärjestön
yhdeksän jäsenyhdistystä:

- Kajaanin Työvoimayhdistys ry
- Kokkolan Työttömät ry
- Kouvolan Seudun Työttömät ry
- Loimaan Seudun Työttömät ry
- Näre ry
- Porvoon Seudun Työnhakijat ry
- Suolahden Työttömät ry
- Turun Seudun TST ry
- Varissuon Työ ja Toiminta VT ry.

Hanke toteutetaan STEA:n tuella.

ASKELIA VOIMAAN

-hanke 2022-2025



ASKELIA VOIMAAN



Hankkeen tavoitteet

Hanke tarjoaa tukea työttömien yhdistyksille ja pitkäaikaistyöttömille terveellisten elintapojen, etenkin liikunnan, edistämiseen.

Hanke edistää pitkäaikaistyöttömien hyvinvointia ja toimintakykyä. Hankkeessa luodaan elintapaohjauksen toimintatapoja työttömien paikallis-yhdistysten käyttöön. Hankkeessa kehitetään yhteistyötä työttömien yhdistysten ja julkisen sektorin välillä työttömien elintapaohjauksessa.

Hanke on valtakunnallinen, mutta pääosa toiminnasta keskittyy seuraaville pilottipaikkakunnille: Kajaani, Kouvola, Kokkola, Loimaa, Nurmes, Porvoo, Turku ja Äänekoski.

Tuki yhdistyksille

- Koulutetaan työttömien yhdistyksiin hyvinvointitsemppareita ottamaan elintapa-asioita puheeksi ja kannustamaan liikkumaan.
- Autetaan luomaan yhdistyksiin vertaistuellista ryhmätoimintaa (liikunta- ja elintaparyhmät).
- Edistetään työttömien pääsyä elintapaneuvontaan kehittämällä paikallista yhteistyötä työttömien yhdistyksen sekä kunnan, hyvinvointialueen ja liikuntaseurojen välillä.

Tuki työttömille

Tarjotaan maksutonta, matalan kynnyksen liikunta- ja elintapaneuvontaa:

- hankekoordinaattorin vierailuilla työttömien yhdistyksissä
- puhelimitse, sähköpostitse ja verkon välityksellä
- yksilö- ja ryhmäohjauksena

Kattava neuvontaprosessi sisältää alkukartoituksen, tavoitteen asettamisen, toteutussuunnitelman tekemisen ja etenemisen seurannan yhdessä asiakkaan kanssa.

Otetaan
liikkuminen
puheeksi

Neuvonnan
avulla
askeleita
arkeen

Omatoiminen
ja/tai ohjattu
liikkuminen
tavaksi