

Palautetta yhteistyökumppaneilta:

Onnistumisen kokemukset!

Rauhoittaa osaston ilmapiiriä

Myönteiset tilanteet lisäävät
vankien hyvinvointia, henkilökunnan
työskentely helpottuu

Pienellä opastuksella ja vinkeillä
elämänhallinta paranee olennaisesti

Turvallinen ihminen uuden oppimisessa

”Jokaisella on oikeus arjen taitoihin.”

KURSSITILAUKSET MARTTAPIIREISTÄ:

www.martat.fi/piirit

LISÄTIETOA:

Päivi Käsälä, Marttaliitto
paivi.kansala@martat.fi, p. 050 310 3843
www.martat.fi/info/hankkeet/arki-sujuvaksi



Martat

ARKI SUJUVAKSI -KURSSIT

Arjen taitoja rikosseuraamusasiakkaille

MARTTALIITTO on järjestänyt arjen taitojen kursseja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille 1990-luvun lopulta alkaen. Yhteistyö Rikosseuraamuslaitoksen kanssa alkoi vuonna 2012.

MIKSI? Rikosseuraamuslaitoksen (Rise) tavoitteena on seuraamusten täytäntöönpano siten, että lisätään tuomitusten valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan. Risen tutkimusten mukaan keskimäärin yli puolella rikosseuraamusasiakkaista on puutteita arjen taidoissa. Siviiliin siirtyminen tuo monenlaisia haasteita. Itsenäisen elämän sujuminen ei ole itsestäänselvyys.

Kurssien tavoitteena on arjen taitojen kohentaminen kotitalousneuvonnan avulla. Kurssien avulla voidaan tukea rangaistusajan suunnitelmien tavoitteiden mukaista työskentelyä.



KENELLE? Kursseja pidetään sekä vangeille että yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaille.

Kurssit sopivat erityisen hyvin esimerkiksi vapauttamisyksiköiden asiakkaille ja päihdekuntoutusryhmille sekä koevapaudessa oleville. Myös muille rangaistusta suorittaville kurssit tarjoavat arjen perustaitojen ohella mielekästä päiväohjelmaa ja kehittävät sosiaalisia taitoja.

MITÄ? Käytännönläheisillä kotitalouskursseilla osallistujat saavat perustietoja ja -taitoja terveelliseen, edulliseen ruoanvalmistukseen, kodinhoitoon ja oman arjen raha-asioiden hoitamiseen.

Kokemuksemme mukaan kurssit vahvistavat kotitaloustaitoja, auttavat arjen sujumista, edistävät terveellisiä elämäntapoja, tukevat sosiaalisia ja ryhmätyötaitoja, innostavat uuden opiskeluun sekä tarjoavat mielekästä yhdessä tekemistä ja onnistumisen kokemuksia.

MITEN? Kurssit toteutetaan 3-6 kerran sarjoina pienryhmissä, joko yhteistyökumppanin omissa tai marttapiirin tiloissa. Yhden kurssikerran kesto on noin kolme tuntia. Neuvoja hankkii kurssille elintarvikkeet ja muun tarvittavan kurssimateriaalin. Yhdessä opetellaan ruoanvalmistusta, käydään läpi terveellistä ravitsemusta ja keittiöhygieniää, mahdollisuuksien mukaan kodin siivousta ja pyykinhuoltoa sekä raha-asioita. Lopuksi nautitaan tehty ateria yhdessä saman pöydän ympärillä.

Osallistujat saavat omaksi käytettävän kurssiaineiston, kuten ruokaohjekirjasen. Kurssin päätteeksi jaetaan osallistumistodistukset.

Palautetta kurssilaisilta:

Yhdessä kokkailu lisääntynyt
Todella hyvää pääterapiaa
Mukava toimia yhdessä
Hyvä kurssi, parempi mieli
Hyödyllinen ja tarpeellinen kurssi
Olisi saanut olla pidempi kurssi!
Hyvä teamspiritti!
Martta on mahtava!