



Hyvän mielen eväät -ryhmätoiminta on tarkoitettu ikäihmisille, jotka kaipaavat vertaistukea, arjen hyvinvointia vahvistavia taitoja ja voimaa-antavia kokemuksia.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa, kaksi tuntia kerrallaan. Ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset. Ryhmä on osallistujille ilmainen.

Ryhmätoiminnan järjestäminen on yksi Marttaliiton valtakunnallisen, STEA-rahoitteen, Vilppu-hankkeen (2018-2020) toiminnoista. Marttapiirit koordinoivat oman alueensa toimintaa ja tukevat vapaaehtoisia. Ryhmää ohjaavalla vapaaehtoisella on käytössään ryhmätoiminnan opas. Hän ohjaa toimintaa yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa.

Ryhmän tarkoituksena on mahdollistaa vertaistukea ja voimaannuttavia kokemuksia, sekä vahvistaa osallistujien hyvinvointia ja arjen taitoja. Ryhmäkerroilla esille nousee myös terveellinen ja maukas ruoka.

Ryhmäkertojen teemoja ovat: tutustuminen, koti ja arjen sujuminen, luonto ja liikunta, ruoka ja yhdessä syöminen, kulttuuri ja kokemukset, sekä hyvän mielen kahvikutsut. Ryhmäkertojen ohjelmaa voidaan muokata ryhmän kiinnostuksen, innostuksen ja voimavarojen mukaan. Ikääntyvien toiminnassa Vilppu-hankkeen yhteistyökumppanina toimii Ikäinstituutti.

Lisätietoa ryhmistä ja Vilppu-hankkeesta martat.fi/vilppu

