

URHON UUTISET

1/2023

URHO-hankkeessa tarjotaan eväitä arjessa jaksamiseen ja vahvistetaan mielen hyvinvointia

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen URHO (Uni, Resilienssi, Hyvinvointi, Osallisuus) -hanke on lähtenyt käyntiin hyvin.

URHO:n loka-marraskuussa pidetyissä info-tilaisuuksissa oli runsas määrä hankkeen toiminnasta kiinnostuneita osallistujia. Tilaisuudessa kuultiin hankkeen ryhmätoiminnoista, jotka käynnistyvät tammikuussa 2024 neljällä paikkakunnalla.

URHO tarjoaa sekä lyhytkestoista ryhmätoimintaa että asiantuntijaluentoja hankkeen teemoihin liittyen. Hankkeessa julkaistaan myös Urhon Uutisia, jonka voi tilata omaan postilaatikkoon joko kirjepostina tai sähköpostina. Tilaustiedot löytyvät kääntöpuolelta.

URHO:n toiminnassa painottuu osallisuus sekä kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen



URHO:n O-kirjain tarkoittaa osallisuutta. Osallisuutta vahvistaa esimerkiksi kuuluminen itselle tärkeään ryhmään ja siellä kohdatuksi, kuulluksi ja arvostetuksi tuleminen. Osallisuus on myös vaikuttamista itselle tärkeisiin asioihin. URHO:n toiminnassa osallisuuden vahvistaminen on koko hankkeen toiminnan ydin.

URHO-ryhmien teemat arjesta tuttuja:



EVÄITÄ HYVÄÄN UNEEN -RYHMÄ

Kun ihminen nukkuu hyvin, hyvinvointi lisääntyy ja arjesta selviytyminen paranee. Myös aivot tarvitsevat unta pysyäkseen terveinä ja toimintakykyisinä. Eväitä hyvään uneen -ryhmässä osallistujat saavat tietoa ja tukea lepoon, rentoutumiseen sekä unen laadun parantamiseen liittyen.



HYVÄN MIELEN -RYHMÄ

Resilienssi on muutosjoustavuutta ja sinnikkyyttä, eritoten myönteistä suhtautumista elämään sen tuomista vastoinkäymisistä huolimatta. Omien voimavarojen tunnistaminen, itsemyötätunto ja toiveikkuus vahvistavat resilienssiä. Hyvän mielen -ryhmässä tuetaan osallistujien mielen hyvinvointia ja jaksamista.



HYVÄN OLON -RYHMÄ

Ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavat kaikki arkiset valinnat. Hyvän olon ryhmässä saadaan perustietoa ja konkreettista tukea omien elintottumusten, esimerkiksi ruoka- ja liikkumistottumusten tarkasteluun sekä mahdollisten muutosten tekemiseen.

URHO-hankkeen ryhmiä käynnistyy tammikuussa 2024 neljällä paikkakunnalla ilmoittaudu mukaan!

Kukin ryhmä kokoontuu kolmen viikon välein yhteensä viisi kertaa. Ryhmään otetaan maksimissaan 10 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmien teemat ja paikkakunnat:

KAUHAJOKI

- Hyvän mielen -ryhmä
- Hyvän olon -ryhmä

KAUHAVA

- Hyvän mielen -ryhmä
- Eväitä hyvään uneen -ryhmä

KURIKKA

- Hyvän mielen -ryhmä

SEINÄJOKI

- Hyvän mielen -ryhmä
- Hyvän olon -ryhmä

Kaikkiin ryhmiin ilmoittautuminen 15.12.2023 mennessä.

Tarkemmat tiedot kokoontumisajoista ja -paikoista saat ilmoittautumisen yhteydessä.



Hankkeen toiminta laajenee uusille paikkakunnille vuonna 2024

Alkuvuodesta 2024 URHO:n infotilaisuuksia pidetään mm. Alajärvellä, Evijärvellä, Ilmajoella, Ähtärissä ja Teuvalla. Tiedot infotilaisuuksista julkaistaan verkkosivuillamme, Urhon Uutisissa sekä lehtien toimintapalstoilla. Vuoteen 2026 kestävä URHO-hankkeen toimintaa tarjotaan koko maakunnassa eli jatkamme tulevaisuudessa matkaa eteenpäin uusille paikkakunnille.

Toimintaan voi liittyä myös vapaaehtoiseksi Urholaiseksi

Urholainen voi toimia esimerkiksi asiantuntijaraadissa kommentoimassa hankkeen toimintaa tai halutessaan kouluttautua vapaaehtoiseksi URHO-ryhmän ohjaajaksi. Lisätietoa Urholaisuudesta saat meiltä.

Urhon uutisten tilaaminen, lisätiedot ryhmätoiminnasta sekä tietoa vapaaehtoistoiminnasta hankekoordinaattoreilta:

☎ 050 3233 757, Katja Kujala

@ katja.kujala@muistiyhdistys.fi

☎ 050 4388 213, Päivi Niinistö-Mäkinen

@ paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi

