

2021

NESTORIT

Käsikirja miesten ryhmien toimintaan





Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry
Haapaniemenkatu 14, 2 krs
00530 Helsinki
<https://www.ekl.fi/>

NESTORIT
Käsikirja miesten ryhmien toimintaan

Teksti ja ulkoasu:
Anu Kuikka
järjestösuunnittelija
Elinvoimaa-toiminta 2021

Kuvat: Pixabay

Julkaisu:
Vain pdf-muodossa verkossa

Tuettu Veikkauksen tuotoilla



Sisällys

Miksi miestoimintaa tehdään?	4
Miehen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet.....	6
Mielekäs toiminta	7
Miesten ryhmän tavoitteet	8
Miesten ryhmän käynnistäminen	9
Ryhmäytyminen	11
Toiminnan suunnittelu	14
Toimintamuotoja ja ideoita miesten ryhmälle	17
Miesten oma tila.....	17
Mies ja terveellinen ravitsemus.....	18
Miehet liikkuvat.....	19
Mies ja kulttuuri	20
Miehet luonnossa	21
Miehet ja penkkiurheilu.....	23
Miehet pelaavat.....	24
Miehet muistelevat	25
Mies ja käsityöt	27
Miesten keskusteleva pienryhmä	28
Miehet vapaaehtoisena	29
Miestenpäivän tapahtuma	30
Käsikirjassa käytetyt lähteet.....	31
Käsikirjan työstämisessä mukana	33
Liitteet.....	35
Miesten ryhmän ohjaaminen	35
Miesten ryhmän toimintasuunnitelma	37
Pelisäännöt, oikeudet ja velvollisuudet.....	39

”Hyvään elämään riittää hyvin eletty arki.”

Miksi miestoimintaa tehdään?

Miehille tarvitaan toimintaa, jossa he voivat toteuttaa itseään, osaamistaan, oppia uutta ja osallistua. Miesten joukossa on paljon osallistumattomia, heidät pitää saada mukaan uusiin harrastuksiin ja vertaisryhmiin. Miehet haluavat luoda uusia sosiaalisia suhteita samassa elämäntilanteessa olevien miesten kanssa ja erityisesti toiminnan avulla. Nestorit-toimintaa toteutetaan siksi, että se tekee miesten elämästä mielekästä, lisää heidän elämäänsä sosiaalisia kontakteja sekä vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Nestorit-toiminta on kokonaisuus, joka on tarkoitettu erilaisten ja eri kokoisten miesryhmien käyttöön, miesten osallistumista vahvistamaan. Nestorit-toiminnassa korostuu ennen kaikkea yhteinen/vertainen tekeminen, jonka sisällöstä päättävät miehet itse. Toimintaan voi osallistua suurempikin porukka. Yhdessä tekemiseen liittyvät suhteet tarjoavat miehille kaivattua keskusteluseuraa ja tuovat etenkin yksin asuvien miesten elämään mielekästä toimintaa.

Nestorit-toiminnassa miehillä on mahdollisuus osallistua vain heille tarkoitettuun vertaistoi-
mintaan, joka voi toteutua retkeillen, luonnossa liikkuen, ympäristön tarjoamiin eri kohteisiin tutustuen, pelaten, hyvinvointia tukevia asioita opetellen tai muulla yhdessä sovitulla tavalla. Toiminnan yhdessä suunnittelu ja yhdessä tekeminen lisäävät luonnostaan keskustelua yhteisistä kiinnostuksenkohteista. Osallistua voi jokaiseen tapaamiskertaan tai vain itseä kiinnostaviin tapaamisiin.

Muutokset elämäntilanteissa synnyttävät myös tarvetta puhua luottamuksellisesti toiselle miehelle, vertaiselle. Esimerkiksi muutto uudelle paikkakunnalle, leskeksi jääminen tai ero voivat heikentää miesten sosiaalisia suhteita sekä hyvinvointia. Nestorit-toiminnassa näitä tarpeita voidaan huomioida esim. pienempien keskusteluryhmien avulla. Tunteiden jakaminen pienissä ryhmissä on helpompaa. Keskustelu samanlaisia kokemuksia omaavan miehen kanssa auttaa omien tunteiden ja ongelmien käsittelyä sekä ratkaisua. Keskustelun ei ole tarkoitus olla kuitenkaan terapiaa, vaan vertaiskokemusten jakamista ja tukea.

Nestorit-toiminta on jatkuvaa toimintaa, jota toteutetaan niin usein ja pitkään kuin miehet haluavat. Elämäntilanteen mukaan käynnistyvien keskustelevien ryhmien tapaamisia voidaan viedä eteenpäin lyhyempikestoisesti, esimerkiksi muutaman kuukauden rytmissä.

Miehet osallistuvat kun:

- ◆ He saavat tietoa osallistumisen mahdollisuudesta
- ◆ Toiminta on monipuolista ja mielekäästä
- ◆ He voivat itse toimia aktiivisesti ryhmässä
- ◆ Asioista päätetään yhdessä
- ◆ Toiminta on tasavertaista
- ◆ Toiminnassa ei korostu kilpailu
- ◆ Yhdessäoloa värittää huumori
- ◆ He saavat kokemuksia ryhmään kuulumisesta
- ◆ Toiminta on luottamusta vahvistavaa



Nestorit-toiminta on tarkoitettu miehille, jotka haluavat tehdä yhdessä ja panostaa miehille tarkoitettuun toimintaan. Toiminnasta on koottu myös kaksipäiväinen koulutuskokonaisuus, joka tukee miesten ryhmien ohjaamista. Koulutus toteutetaan Eläkkeensaajien Keskusliitossa.

Nestorit-toimintakokonaisuus etenee siten, että aluksi käsitellään miesten hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita sekä mielekkään toiminnan merkitystä miehille. Seuraavaksi pureudutaan miesten ryhmien tavoitteisiin, toiminnan käynnistämiseen ja suunnitteluun. Tämän jälkeen tuodaan esiin erilaisia miesten ryhmien toimintaesimerkkejä, joiden joukossa on sinisiä osoitelinkkejä internetissä oleviin, aiheeseen sopiviin lähteisiin ja materiaaleihin. Käsisikirjan liitteenä on miesten ryhmän ohjaamista ja toiminnan suunnittelua tukevaa materiaalia.

Nestorit-toimintakokonaisuuden avulla miesten ryhmä pääsee alkuun, ideoimaan ja suunnittelemaan omaa toimintaa. Runsaat vinkit voivat antaa suuntaa toiminnalle, mutta ryhmä voi tehdä oman toimintansa juuri niin luovaksi kuin se haluaa.

Miehen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet

Miespuolisten ystävien merkitys ja kuuluminen miesyhteisöön on tärkeää. Miesten kokemukset sosiaalisista suhteista liittyvät vahvasti elämäntapaan. Niissä korostuu miespuolisten, pitkäaikaisten ystävien ja entisten työkavereiden merkitys, kun taas suhde uusiin tuttavuuksiin jää usein hyvin pinnalliselle tasolle.

Miesten ihmissuhteet rakentuvat:

- ◆ Samankaltaisista elämäntapa- ja -tilanteista
- ◆ Mahdollisuudesta toimia tavoitteellisesti
- ◆ Miesten tarpeiden mukaisesta toiminnasta
- ◆ Yhteisestä ajatus- ja kokemusmaailmasta
- ◆ Yhteisten asioiden käsittelystä
- ◆ Ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksesta

Miesten sosiaaliset suhteet ovat usein kapeampia kuin naisilla. Elämän iloja ja suruja jaetaan vähemmän ja esimerkiksi parisuhdevaikeudet pidetään yksityisinä. Moni ikämies on kertonut, että eläkkeelle jääminen oli yllättävän vaikeaa. Kaverit jäivät työpaikalle. Maa-seudulla yksinäisyyttä lisää myös se, että palvelut mm. julkinen liikenne on loppunut. Sosiaaliset kontaktit vähenevät, kun lääkäri evää ajoluvan.

. Ikääntyvien sosiaaliset suhteet muodostuvat:

- ◆ *Lähisuhteista*, jotka toimivat arjen tukipilareina, avun tarjoajina, ilon tuojina ja sosiaalisen elämän aktivoijina, niihin liittyy myös täyttymättömiä odotuksia.
- ◆ *Vertaissuhteista*, joiden merkitys korostuu, etenkin keskusteluseura yhteisen tekemisen lomassa, vertaissuhteissa jaetaan myös tunteita ja aitoa välittämistä.
- ◆ *Satunnaisista ohikulkijoista*, joilla on yllättävän suuri merkitys arjen sosiaalisissa kontakteissa, ne tuovat hyvää mieltä ja iloa elämään.
- ◆ *Yhteisöjen ja harrastusten kautta muodostuvista suhteista*, jotka toimivat keskusteluseuran tarjoajina, saattavat myös kuormittaa ikääntyneiden arkea.

Mielekäs toiminta

Miesten hyvinvointia, terveyttä, oppimista ja kognitiivisten taitojen säilymistä edistää mielekäs toiminta. Mielekkään toiminnan perusta luodaan suunnitteluun osallistumalla ja yhdessä tekemällä. Tärkeää on osallistumisen esteiden, kuten toimintakyvyn rajoitteiden, tiedon ja kiinnostavan tekemisen puutteen sekä arkuuden lähteä mukaan huomioiminen.

Kokemukset, joita miehet toiminnassa jakavat voivat liittyä ikääntymiseen, työhön, elämänkaaren eri vaiheisiin, harrastuksiin, uuden oppimiseen, ihmissuhteisiin tai ajankohtaisiin asioihin. Mielekkään toiminnan muodot rakentuvat vapaasti miesten omien yksilöllisten näkemysten ja tavoitteiden pohjalta.

Mielekäs toiminta lisää:

- ◆ Aktiivisuutta ja tekemistä arkeen
- ◆ Uusia sosiaalisia suhteita
- ◆ Elämäntilanteeseen positiivisuutta
- ◆ Monipuolista ja kiinnostavaa toimintaa
- ◆ Luottamusta ja sitoutuneisuutta
- ◆ Avoimuutta ja ryhmän kiinteyttä
- ◆ Miesten keskinäistä kunnioitusta ja tasavertaisuutta
- ◆ Osaamisen hyödyntämistä ja suunnitteluun osallistumista



Miehille merkityksellistä on toisten miesten silmissä hyväksytyksi tuleminen ja se, että suhteissa voi ilmaista itseään vapaasti. Yksinomaan miehille suunnattu toiminta mahdollistaa ymmärretyksi tulemisen ja vapaan keskustelun miehille yhteisestä kokemusmaailmasta. Vaikka naisten ja miesten kokemusmaailmat ovat pitkälti yhtenevät, syventää miesten vertaisuus ymmärrystä oman kokemusmaailman eroista ja samankaltaisuuksista.

Miesten toimintaa suunniteltaessa, toiveiden kartoittamisessa ja toiminnan toteuttamisessa on oikein toimia luovasti. Miesryhmälle on hyväksi, kun sillä on mahdollisuus toimia, elää ja muotoutua koko toimintansa ajan.

Miesten ryhmän tavoitteet

Miesten ryhmien pyrkimyksenä on voimistaa miehiä huolehtimaan itsestään ja yhteisöstään, tarjoamalla miehisiin pidettyjä toimintamahdollisuuksia itseohjautuvasti. Vapaamuotoista toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan tasa-arvoisesti miesten kesken, ilman ulkopuolista koordinoijaa, palvelujärjestelmää tai naisten mukana oloa.

Miesten ryhmien tavoitteena on tarjota sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaa vertaistoimintaa. Toiminnassa voi olla niin osallistujana, ryhmän ohjaajana kuin tapaamis-teemaan liittyen osaamistaan käyttävänä aktiivisena tekijänä. Miesten ryhmässä kokemusten jakaminen auttaa keskinäistä kanssakäymistä, yhteisöllisyyttä, identiteetin etsintää ja yhdessä oppimista. Ryhmä lisää toimintaa, aktiivisuutta ja kiinnostavia tietoja sekä taitoja miesten elämään. Osa toimintaan osallistuvista miehistä koulutetaan ryhmän ohjaajiksi, jotka ottavat vastuullisemman roolin miesten ryhmien toiminnan eteenpäin viemisestä.

Miesten ryhmiin osallistujat ovat eläkkeellä olevia ikääntyviä miehiä. Ikärajaa ei välttämättä tarvitse asettaa. Yhdistäviä tekijöitä voivat olla mielekkään tekemisen puute, yksinäisyys, ammattitausta, tarve puhua miesten asioita, kotiseudun ja asuinalueen tunneksiteet tai niiden historialliset piirteet, eläkkeelle jääminen tai leskeys. Huomioitavana on myös se, että kaikki pääsevät esteettä paikalle sekä kuljetus, mikäli joku sitä tarvitsee.

Miesten ryhmän vaikutuksia:

- ◆ *Sosiaalinen hyvinvointi* – Yksinäisyys ja sen haittavaikutukset vähenevät
- ◆ *Liikkeelle lähtö* – Osallistuminen vahvistuu ja arkeen tulee rytmiä
- ◆ *Vertaistoiminta* – Keskinäinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus lisääntyvät
- ◆ *Toiminnallisuus* – Aktiivisuus ja yhdessäolo vahvistuvat
- ◆ *Tarpeiden mukainen toiminta* – Toimintakyky vahvistuu
- ◆ *Tasavertaisuus* – Itsetunto vahvistuu, saa olla oma itsensä
- ◆ *Osaamisen käyttö* – Luottamus, arvostus ja itsetunto lisääntyvät
- ◆ *Yhdessä oppiminen* – Identiteetti, tiedot ja taidot vahvistuvat
- ◆ *Kokemusten jakaminen* – Tulee kuulluksi, saa voimavaroja, elämänlaatu paranee

Miesten ryhmän käynnistäminen

Tärkeää miesten ryhmän käynnistymisessä on löytää yhteinen paikka, joka mahdollistaa kokoontumisen. Yhteistyö paikallisten yhteisöjen ja matalan kynnyksen paikkojen kanssa on yksi mahdollisuus. Toimitilan maksuttomuus kannustaa pidempiaikaiseen toimintaan. Huomioitava on myös toimitilan sijainti ja ympäristön tuttuus.

Miesten osallistumiskynnystä madaltaa se, kun toiminnasta syntyy kuva, että se on suunniteltu miehille ja siihen osallistuu vain miehiä. Yleisesti miestoiminta liittyy toiminnallisuuden kuten harrastuksen tai muun selkeän tavoitteen ympärille. Esimerkiksi urheilun kautta miehet voivat toteuttaa luontaista toiminnallisuuttaan, edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan sekä saada luontevia mahdollisuuksia olla toisten miesten kanssa.

Vaikka miesten ryhmän tavoitteena on itseohjautuvuus, tarvitaan toimintaa ohjaamaan jäsenen tai kaksi, jotka ottavat vastuuta toiminnan suunnitellusti eteenpäin viemisestä, tiedottamisesta ja osallistujien koolle kutsumisesta.

Käytännön järjestelyt aloitetaan hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua. Ryhmä voidaan koota jo tutustua porukasta tai avoimella kutsulla esim. lehden välityksellä. Myös jaettavia kutsuja voidaan käyttää. Kutsussa kerrotaan, mistä on kysymys, kenelle ryhmä on tarkoitettu, milloin ja missä se kokoontuu ja kenelle voi ilmoittautua osallistuakseen.

Ryhmän peruskoko on hyvä olla sellainen, että se tukee miesten aktiivista osallistumista. Tärkeää on, että kaikilla on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, tuoda esiin omia ajatuksia, osaamistaan ja mielenkiinnon kohteita. Toiminnan sisältö vaikuttaa ryhmän kokoon ja päinvastoin. Jos ryhmä on enemmän keskustelevampi, on sopiva koko noin 6-10 miestä. Jos sisältö on toiminnallisempaa, niin ryhmän koko voi olla suuri.

Ryhmän ohjaajat valmistautuvat ryhmän ensitapaamiseen suunnittelemalla sen toteutuksen ja ajankäytön. Valmistautuminen auttaa ohjaajia luontevaan työskentelyyn ryhmässä. Ryhmän kokoontumiset kannattaa järjestää rauhallisessa, esteettömässä paikassa, jonne on helppo tulla. Opasteet auttavat löytämään kokoontumispaikan.

Esimerkkejä miesten ryhmistä

M60+ Tervakoskella

M60+ kerho on tarkoitettu 60 vuotta täyttäneille, kokoontuen kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona, edellisessä tapaamisessa sovittuna paikassa ja aiheen piirissä. Jäsenkorttia eikä passia kerhossa kysytä. Toiminta pyörii omakustanteisesti. Toimintaa ideoidaan mukana olevien miesten tuomista aiheista. Tapaamisten aihealueina on ollut nokipannukahvit ja makkaranpaisto sekä tarinointi Kiipulan laavulla, keilaaminen, luontoretki Rehakkaan, perinnepelejä kyykkään perehtyminen, tutustuminen Ekokemin Riihimäen ongelmajätelaitokselle ja saunailta Osuuspankin tiloissa. Liikkuminen eri paikkoihin toteutuu kimpapakyydeillä. Kerholla ei ole varsinaisia toimijoita, vaan yksi mies toimii kokoonkutsujana ja sovittujen asioiden muistiin kirjaajana. Aihealueita, joita he eivät käsittele ovat uskonto, politiikka ja porno. Toivottuja aiheita ovat tarinat itse koetuista, toisilta kuuluisista tai luetuista tapahtumista. Kerhon motto on: Paljon kokenut, mutta lisää janoava!

Ystävätoiminta Oulussa

Oulun Eläkkeensaajissa toimii **Ystävätoiminta**, joka tarjoaa asennus- ja korjausapua vapaaehtoisten miesten toteuttamana. Tämän toiminnan kautta saa apua kodin pieniin asennuksiin ja korjauksiin kuten pienten kodinkoneiden, sähkölaitteiden sekä polkupyörän huoltoa, lamppujen vaihtoa, taulujen ja verhotankojen yms. kiinnitystä sekä digilaitteiden opastusta.

Kokkaavat herrat Lempäälässä

Lempäälän Eläkkeensaajissa toimii **Kokkaavat herrat -kerho**, kokoontuen kerran kuussa keskiviikkoisin Lempäälän työväentalolla ja muulloinkin tarpeen mukaan. Herrat valmistavat aterian ja tarjoilevat sen talolla kokoontuville ihmisille pientä maksua vastaan.

Talkooryhmä Virroilla

Virtain Eläkkeensaajissa toimii **Aktiivitoimintaryhmä**, johon kuuluu monenlaisia osajia. Ryhmä maalaa, korjaa ja kohentaa paikkoja, tekee kaikenlaista pientä remonttia, niin sisällä kuin ulkona. Talkootehtävinä on mm. ulkotilojen raivaaminen ja siivous, rakennusten maalaustyöt, puiden kaataminen ja pilkkominen sekä saunavihtojen sitominen.

Ryhmäytyminen

Osallistujien toisiinsa tutustumista ja avointa ilmapiiriä luodaan ryhmäytymistä tukemalla. Ryhmäytymisellä tarkoitetaan prosessia, jossa edesautetaan ryhmän jäsenten keskinäistä tuntemista, vuorovaikutusta, luottamusta ja viihtymistä. Ryhmäytymisessä jäsenet oppivat tuntemaan toisensa mahdollisimman hyvin.

Ryhmäläisten nimeltä oppiminen ei yksin riitä. Ryhmäytymisen tarkoituksena on tutustua ryhmän jäseniin paremmin ja synnyttää kannustava sekä yhteisöllisyyttä vahvistava ilmapiiri. Jokaisen ryhmän jäsenen on hyvä tuntee olonsa mukavaksi ja turvalliseksi, jotta ryhmässä toimiminen olisi mahdollisimman joustavaa.

Ryhmäläisten toisiinsa tutustuttamisessa ja yhteisöllisen ilmapiirin rakentamisessa voidaan käyttää apuna erilaisia kuvia, esineitä, lyhyitä tekstejä tai ryhmäytymisharjoitteita.

Ryhmäytymisharjoituksia

- ◆ *Kaverisi parhaimmat ominaisuudet* - Valitse ryhmästä se kaveri, jota et kenties vielä tunne hyvin. Käykää yhdessä keskustelua aiheesta, missä asiassa sinä olet parhaimmillasi? Kun olette keskustelleet hetken, vaihtakaa paria. Kun tutustumista on käyty parin minuutin ajan, kokoonnutaan ympyrään asetetuille tuoleille. Tämän jälkeen parit esittelevät vuorotellen toistensa parhaimmat puolet (Tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa).
- ◆ *Lankakeräharjoite* - Istutaan piirissä ja heitetään lankakerää ristiin rastiin. Ensimmäinen kerän saanut sitoo langanpään sormeensa ja heittää kerän seuraavalle, sanoo oman nimensä ja kysyy: Kuka sinä olet? Heiton vastaanottaja ottaa langasta kiinni, ja heittää kerän haluamalleen henkilölle, esittäen itsensä ja saman kysymyksen. Kerää heitellään, niin pitkään, kunnes lanka kulkee ristiin rastiin ryhmäläisten välillä. Lanka keritään takaisin käymällä heittelykierros takaperin toisella kysymyksellä (Kehittää ryhmäläisten yhteistoimintaa ja tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa).
- ◆ *Piirretty viesti* - Ryhmä asettuu yhteen tai useampaan jonoon. Takimmainen piirtää sormellaan edessä olevan selkään jonkin kuvion esim. vasaran tai auton. Kuvion saanut piirtää saman edessään seisovan selkään jne. Lopuksi kuvan lähettänyt ja viimeksi saanut piirtävät kuvat taululle tai paperille. Minkälaisena viesti tuli perille? Näin voidaan jatkaa useampi kierros, vaihtaen kuviota (Kehittää ryhmäläisten yhteistoimintaa).

- ◆ *Fiilisjana* – Teipataan maalarinteipillä lattiaan viiva arvoasteikoilla 4-10. Ohjaaja luettelee erilaisia musiikkilajeja janalle, esim. kevyt, tanssi, pop, rock, metalli, kamari, ooppera, klassinen, jonka perusteella ryhmä siirtyy siihen kohtaan janaa, joka sopii heidän mieltymyksiinsä. Tämän jälkeen käydään keskustelu siitä, miksi kukin valitsi kohdan (Tutustuttaa ryhmäläisiä ja vahvistaa jokaisen osallistumista).
- ◆ *Ammatit esiin* - Ryhmäläiset esittävät omaa aikaisempaa ammattiaan muille pantomiimin avulla eli näyttelevät ilman puhetta. Se joka arvaa (ei sano sitä ääneen) mitä ammattia ensimmäinen esittää ja sopii siihen pariaksi, liittyy esittämään kyseistä ammattia. Muut arvaavat, mitä he esittävät. Näin mennään loppuun, kunnes kaikki ryhmäläisten ammatit on käyty läpi. (Tutustuttaa ryhmäläisiä ja vahvistaa jokaisen osallistumista).
- ◆ *Suomen kartta* - Rajattu tila (esim. kokoontumistila), jonka jokainen kuvittelee Suomen kartaksi. Ryhmän jäsenet ohjeistetaan asettumaan kartalle kotipaikkakuntansa kohdalle. (Voi varioida esim. syntymäpaikka, opiskelupaikkakunta jne.). Jokainen ryhmäläinen kertoo paikkakunnan, jossa seisoo ja jotain itsestään. Tässä harjoituksessa voidaan kysyä muitakin asioita kuten, nimi, mitä muut eivät sinusta vielä tiedä, paikkakunnan kuuluisuus/julkinen henkilö, historiallinen nähtävyys jne. (Tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa).
- ◆ *Tulli* - Ryhmä asettuu ringiin istumaan. Heille kerrotaan, että nyt suunnitellaan matkustamista. Ohjaaja aloittaa kertomalla oman nimensä ja jonkin oman nimen etukirjaimella alkavan tavarankäytön, jonka hän ottaa mukaan. Esim. Hei, olen Esko ja otan matkalle mukaan ensiapupakkauksen. Tämän jälkeen muut kertovat nimensä ja mitä he ottavat matkalle mukaan. Ohjaaja toimii tullivirkailijana ja kertoo, onko valittu tavara sallittujen joukossa. Osallistujille ei kerrota etukäteen, että mukaan otettavan tavarankäytön tulee alkaa oman nimen etukirjaimella. Heidän tulee keksiä se pelin kuluessa (Vahvistaa jokaisen osallistumista ja kehittää yhteistoimintaa).



Lähteitä ja materiaalia

Ryhmäprosessi

Tulostettavaa materiaalia

Ryhmärenki

Esimerkkejä miesten ryhmistä

Löydetyt miehet

Löydetyt miehet -ryhmä on tavoitteellista ryhmätoimintaa, jossa teemoina ovat mm. ravitsemus, liikunta, uni ja lepo, yksinäisyys sekä päihteet ja riippuvuudet. Tavoitteena on miesten terveellisten elämäntapojen, elämänhallinnan ja osallistumisen edistäminen sekä miesten sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistuminen. [Miina Sillanpään säätiö](#)

SPR - Miesten ryhmä

Miesten ryhmässä jutellaan miesten kesken kahvikupposen äärellä, joka torstai. Ryhmään ovat lämpimästi tervetulleita kaikki miehet, jotka ovat kiinnostuneita olemaan mukana vapaamuotoisessa ryhmätoiminnassa, jossa pääsee itse vaikuttamaan aktiivisesti. Ryhmään ei ole ilmoittautumista, mukaan voi tulla kesken kauden tai vain silloin tällöin omien mahdollisuuksien mukaan. [_SPR Vaasan suomalainen osasto](#)

Seitsemän veljestä

On miesomaishoitajien vertaistukiryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti. Toiminnan tarkoituksena on tukea omaishoitajien jaksamista tarjoamalla tietoa, ohjausta, vertaistukea ja virkistystä. Ryhmä on tarkoitettu miehille, jotka ovat tai ovat olleet omaishoitajina. Ryhmän toiminta on yhdessä tekemistä hyvässä porukassa. [OmaisOiva](#)

Symposiumi

Kemin kulttuurikeskuksessa kokoontuu 4-5 päivänä viikossa Symposiumi, joka on jo 28 vuotta säännöllisesti kokoontunut miesten ryhmä. Ryhmän tarkoitus on parantaa maailmaa, käydä keskustelua yhteiskunnallista asioista, laittaa ne järjestykseen sekä jakaa huolta terveydestäkin. Keskustelun teemoina on urheilu, päivän politiikka ja muistelu.

Lisäksi on:

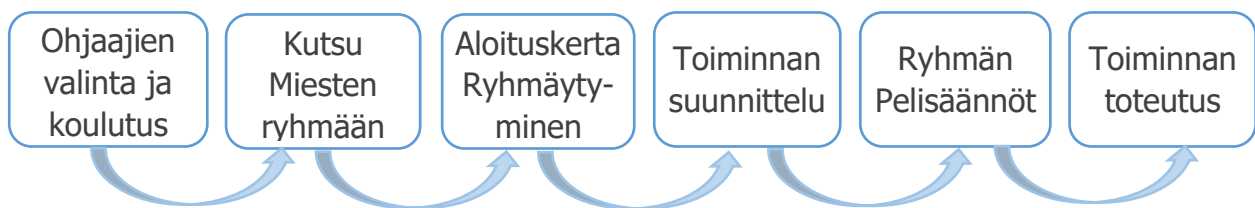
- ◆ Miesten liikuntaryhmiä, keila-, pyöräily-, palloilukerhoja ja esim. Hentopallokerho.
- ◆ Rupattelua, tarinointia historiasta ja yhteiskunnallista keskustelua käyviä kerhoja.
- ◆ Kädentaitoryhmiä miesten puutyökerhoissa, joissa syntyy myytäviä tuotteita.
- ◆ Musiikkiin liittyen yhtyeitä ja kuoroja, jotka esiintyvät erilaisissa tilaisuuksissa.
- ◆ Tietotekniikka kiinnostaa miehiä myös ja siihen opastamisen kerhot.
- ◆ Kulttuurin kokeminen ja itse tuottaminen onnistuu miesten näytelmä- ja sketsiryhmissä sekä lukupiireissä.

Toiminnan suunnittelu

Keskustelun joustava eteneminen ja ryhmäläisten kuuleminen on tärkeää. Käynnistämässä on hyvä pitää huolta siitä, että miesten ryhmälle saadaan yhdessä laadittu suunnitelma, jonka laatimiseen kukin osallistuja pääsee mukaan. Valmiiksi tarjottuihin suunnitelmiin on vaikeampi sitoutua.

Ryhmän käynnistämiseen sisältyy kutsu aloituskertaan, ryhmäytyminen, osallistujien toiveiden ja odotusten kartoitus ryhmän toiminnaksi ja pelisäännöistä sopiminen. Ryhmän käynnistämistä ja suunnittelua voidaan viedä eteenpäin alla olevan luettelon, liitteinä olevien miesten ryhmän ohjaaminen, toimintasuunnitelma ja pelisäännöt esimerkkien avulla.

Miesten ryhmä käyntiin



Ensimmäisessä tapaamisessa sovittavat asiat

- ◆ *Tavoite* – Miksi ryhmä on koottu, esim. miesten hyvinvointia ja aktiivisuutta tukeva ryhmä. Ryhmän nimeksi tulee Nestorit.
- ◆ *Kohderyhmä* – Kenelle ryhmä on tarkoitettu esim. ikääntyville miehille. Ryhmän koko.
- ◆ *Ajankohta ja paikka* – Milloin ja missä ryhmä kokoontuu, sopiva tila.
- ◆ *Markkinointi ja viestintä* – Miesten tavoittaminen, miten tapahtuu ja kuka toteuttaa?
- ◆ *Kustannukset* – Arvioidaan ja sovitaan, mitä toiminta tulee osallistujille maksamaan ja maksun suorittamisen tavat. Maksimoidaan toiminnan edullisuus/maksuttomuus.
- ◆ *Toiminnan sisältö* – Suunnitelma siitä, mitä kullakin tapaamiskerralla tehdään, vastuiden jako, kuka vastaa mistäkin tekemisestä. Osaamista hyödynnetään laajasti. Toiminta voi olla laidasta laitaan, keskustelua, kulttuuria, liikuntaa jne. Sisällöstä päättävät osallistujat itse. Yhteiset pelisäännöt tai oikeudet ja velvollisuudet.
- ◆ *Kauden päätös ja toiminnan arviointi* – Sovitaan milloin toiminta on tarkoitus päättää, miten sitä arvioidaan ja milloin taas jatketaan.

Miesten ryhmän toiveiden ja odotusten kartoitus

Kun tervetuloitotukset ja esittelyt on käyty läpi, on paikallaan kertoa osallistujille, että he pääsevät itse kertomaan toiveensa ja odotuksensa toiminnan sisällöksi. Kartoitus voidaan toteuttaa seuraavasti:

- ◆ Tilan seinälle on kirjoitettu A4 papereille teemat luonto, liikunta, kulttuuri, pelit, muistelu, penkkiurheilu, käsityö, ravitseminen, vapaaehtoisuus ja muut aiheet.
- ◆ Käytetään hyväksi post-it -lappuja. Niitä jaetaan osallistujille esimerkiksi kolme kappaletta tai useampikin, lisäksi tussit. Ohjaaja pyytää osallistujia kirjoittamaan yhdelle lappulle aina yhden toiveen tekemisestä, josta he eniten pitävät tai ovat kiinnostuneet.
- ◆ Kun kukin osallistuja on kirjoittanut toiveensa lappuihin, käy hän laittamassa ne seinälle siihen teemapaperiin, johon se sopii.
- ◆ Tämän jälkeen ohjaaja kokoaa A4 paperit seinältä pois ja käynnistää keskustelun toiminnan sisällöstä. Eniten toiveita saanut teema asetetaan ensimmäiseksi ja laitetaan toimintaehdotukset määrän mukaiseen järjestykseen.
- ◆ Tässä yhteydessä tarkennetaan osallistujien kanssa keskustellen tekemisestä, sen toteutustapa, missä toteutetaan ja kenellä osallistujista olisi mahdollisesti osaamista, jota toteutuksessa voidaan hyödyntää. Eli sovitaan tehtävistä ja vastuista sekä viedään ne toimintasuunnitelmaan. Näin edetään jokaisen teeman kohdalla.
- ◆ Kerrataan suunnitelma ääneen. Toteutusjärjestys voi tässä vaiheessa vielä muuttua. Suunnitelma on suunta yhdessä tekemiseen ja sitä tarkennetaan tarvittaessa seuraavilla tapaamiskerroilla. Se jaetaan osallistujille.
- ◆ Mikäli ideoita syntyy heikosti, voidaan hyödyntää tämän käsikirjan teemoja ja ideoita.

Miesten ryhmiin syntyy yhteisöllinen ilmapiiri, kun toiminta perustuu luontevaan ja avoimeen vuorovaikutukseen, yhdessä tekemiseen, kannustamiseen sekä ryhmäytymiseen.

Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan myös ryhmän yhteisistä pelisäännöistä tai ryhmään osallistujien oikeuksista ja velvollisuuksista (seuraavan sivun esimerkkien ja käsikirjan liitteiden avulla). Ne tukevat miesten ryhmäytymistä. Ne voidaan koota osallistujilta edellisen työskentelyn tapaan tai suoraan keskustellen. Pelisääntöjä riittää noin 4-6. Myös pelisäännöt tai oikeudet ja velvollisuudet jaetaan osallistujille.

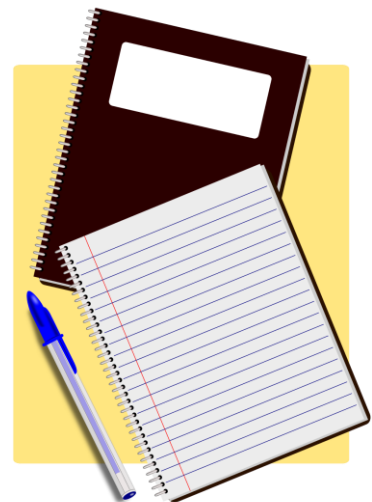
Ryhmän pelisäännöt esimerkki

- ◆ *Kunnioitus* - Kaikki kuuntelevat toistensa tarinoita, puhutaan yksi kerrallaan.
- ◆ *Erilaisuuden arvostus* - On mahdollista, että osallistujilla on eri käsityksiä ja näkemyksiä menneisyydestä. Ryhmässä on hyvä sopia, ettei toisten käsityksiä tuomita.
- ◆ *Luottamuksellisuus* - Kaikki, mistä ryhmässä puhutaan, jää ryhmään.
- ◆ *Tasa-arvoisuus* - Kaikki ryhmäläiset ovat tärkeitä, kaikkia tarvitaan, kaikille annetaan mahdollisuus puhua ja keskustelulle annetaan tilaa. Jokainen osallistuja huomioidaan.
- ◆ *Tunteiden ilmaisu* - Muistot voivat herättää voimakkaita tunteita. Ryhmässä on sallittua ilmaista tunteitaan.
- ◆ *Vastavuoroisuus* – Ryhmän jäsenet ja ohjaaja oppivat toisiltaan. Osoittamalla kiinnostusta toisten kertomuksiin osallistujat voivat verrata niitä omiin muistoihinsa ja löytää uusia näkemyksiä ja ajatuksia.

Pelisääntöjen tarkoitus ei ole olla ehdottomia, joiden rikkomisesta rangaistaan. Virheitä voi syntyä. Ne antavat mahdollisuuden keskustelulle ja uusille tavoille katsoa asioita.

Oikeudet ja velvollisuudet ryhmässä esimerkki

- ◆ Oikeus toimia itselleen sopivalla tavalla ja määrällä.
Oma jaksaminen ja mielekkyys ovat tärkeitä arvoja.
- ◆ Tehtäviä ollaan valmiita muuttamaan tarpeen vaatiessa.
Oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä.
- ◆ Oikeus perehdytykseen, ohjaukseen ja tukeen.
Oikeus lopettaa ja siirtyä tauolle tehtävistään.
- ◆ Velvollisuus ohjata apua tarvitseva eteenpäin
asianmukaiselle taholle, sekä pyytää apua tarvittaessa.
- ◆ Velvollisuus toimia sovitulla tavalla aiheuttamatta
haittaa toisille.
- ◆ Velvollisuus ilmoittaa muutoksista ja esteistä
mahdollisimman pian korvaavan ratkaisun etsimiseksi.



Toimintamuotoja ja ideoita miesten ryhmälle

Miesten oma tila

Ikääntyvä mies kaipaa omaa tilaa ja paikkaa, jossa voi puhua elämästään ja erityisesti tavata vertaisiaan ja mahdollisesti hetkeksi irtautua arjen vaatimuksista. Toriparlamentti ja Maailman menoa -porukat ovat jo tuttuja käsitteitä. Ajankohtaisista asioista keskusteleminen niissä koetaan tärkeäksi. Keskustelun lisäksi tarvitaan toimintaa.

Miehet haluavat kokoontua sellaisten asioiden äärelle, joissa ei käsitellä vain ongelmia. Keskeistä kokoontumisissa on yhdenvertaisuus. Miesten ryhmään voi tulla etunimellä, ilman titteleitä. Joillekin miehille ryhmä ja paikka toimii jossakin elämänvaiheessa, joillekin siitä voi muodostua arjen keskipiste. Kohtaamiset tuovat sisältöä elämään.

Ikääntyvien miesten ryhmät voivat kokoontua päivällä. Silloin moni tila on helpommin käytettävissä. Suositeltavin on tietysti maksuton tila.

Sopivia tiloja ovat esimerkiksi:

- ◆ *Kahvilat* - huomioitava, että kaikki kahvilat eivät mahdollista pitkiä oleiluja
- ◆ *Järjestöjen käyttämät tilat* – työväen-, seurojen- ja kerhotilat
- ◆ *Kirjastot* - lukusalit ja ryhmätyötilat
- ◆ *Luonto* - kuntopolut ja lähiliikuntapaikat ulkona
- ◆ *Oppilaitokset* – koulujen ja kansalaisopistojen opetustilat
- ◆ *Liikuntahallit* - erilaiset liikuntatilat ja kuntosalit
- ◆ *Kerhotilat* - kerrostalojen kerhohuoneet
- ◆ *Verkossa* – Teams, Zoom, Skype jne. -sovelluksissa



”Parkanon Prätikäpapat-ryhmä kokoontui epäsäännöllisesti Aurajoen rantaan, noin kaksi tuntia kerrallaan, jossa he vaihtoivat matkakokemuksia.” Settlementiliitto, Yhdessä mukana -projekti.

”Äijäpoppoo tekee paljon retkiä, käy elokuvissa ja museoissa sekä viettää yhdessä joulujuhlia. He tapaavat joka viikko samassa paikassa.” Yle-Uutiset 2020.

Mies ja terveellinen ravitsemus

Ikääntyvien ravitsemussuositukset korostavat, että ruoka ei ole vain ruokaa, vaan siihen liittyy paljon muutakin. Terveellinen ruokavalio ja siihen liittyvä painonhallinta ovat yhteydessä parempaan toimintakykyyn ikääntyneillä ja ne voivat myös suojata muistitoimintojen heikentymiseltä.

Ravitsemukseen liittyy ennen kaikkea mahdollisuus osallistua yhteiseen ateriointiin. Ne opettavat arvostamaan hyvää ruokaa ja yhdessäoloa. Tärkeimmät ohjenuorat ravitsemuksen toteuttamisessa ovat seuraavat:

- ◆ Pyri syömään joka päivää aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
- ◆ Syö monipuolisesti kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljatuotteita, rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita, pehmeää leipärasvaa, kalaa, lihaa, siipikarjaa.
- ◆ Suosi janojuomana vettä.
- ◆ Lisää kasviksia, palkokasveja eli herneitä, papuja ja linssejä, marjoja, hedelmiä, kaloja ja muita mereneläviä, pähkinöitä ja siemeniä.
- ◆ Vaihda vaalea leipä täysjyvävalmisteisiin, voi kasviöljyihin ja kasviöljypohjaisiin levitteisiin ja rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin tai rasvattomiin.
- ◆ Vähennä lihavalmisteita ja lihaa, lisättyä sokeria sisältäviä juomia ja ruokia, suolaa ja alkoholijuomia (alkoholia vain yksi annos päivässä) (Gerontologinen ravitsemus ry).

Ravitsemukseen liittyvän toiminnan esimerkkejä:

- ◆ Perehdytään terveelliseen ravintoon ja sen valmistamiseen
- ◆ Nautitaan muiden maiden ruokakulttuurista
- ◆ Maistellaan outoja ruokia ja järjestetään ravintoluento
- ◆ Tehdään lounastreffejä uusiin ruokapaikkoihin
- ◆ Kokataan ruokaa yhdessä esim. perinneruokia

Lähteitä ja materiaalia

[Voimaa ruoasta](#)

[Hellapoliisi](#)

[Kotikokki](#)



Miehet liikkuvat

Liikunnalla on miesten ryhmissä vahva sosiaalinen puoli, liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystäväyden tunnetta sekä läheisyyden kokemuksia. Liikkuminen parantaa ensisijaisesti terveyttä ja hyvinvointia.

Kaiken ikäisten ja erityisesti ikääntyvien kannattaa liikkua, sillä lihasmassa vähenee iän myötä. Lihasvoima heikkenee alaraajoissa nopeammin kuin yläraajoissa, joten alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa parantavaan harjoitteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lihasmassa ja -voima ovat merkittäviä tekijöitä jokapäiväisistä toiminnoista selviytymisessä.

Suoritusurheilu tarkoittaa liikkumista, jota motivoivat tulokset ja suoritukset, yhtä hyvin myös kuntoliikuntaa, jonka motiivina on suoritusten parantaminen. Terveysliikunta tarkoittaa noin 0,5 tunnin kohtuullista kuormittavaa liikuntaa (esim. reipasta kävelyä) 5–7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa (esim. hölkkää) 20–60 min. kolmasti viikossa. Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista.

Liikunnan vaikutukset ovat kiistattomia, sillä se.....

- ◆ hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia, lihasmassan ja -voiman vähenemistä
- ◆ edistää terveyttä, fyysistä toimintakykyä, kehonkoostumusta
- ◆ pitää yllä ja jopa parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä, luuston massaa ja vahvuutta
- ◆ vähentää ylimääräistä rasvakudosta ja vatsaontelon sisäistä haitallista rasvaa
- ◆ pitää yllä liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia
- ◆ ylläpitää tasapainoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa, ehkäisee kaatumisia
- ◆ lisää hapenottokykyä eli edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobista kuntoa
- ◆ vaikuttaa aivojen toimintaan, unen laatuun ja uniryhtiin
- ◆ parantaa ruokahalua, ravitsemustilaa ja psyykkistä hyvinvointia (UKK-Instituutti).

Lähteitä ja materiaalia

[UKK-instituutti liikkumisen vaikutukset](#)

[UKK-instituutti Aineistot](#)

[UKK-instituutti Terveyskuntotestit](#)

[Ikäihmisten terveysterveysliikunta käytäntöjä](#)



Mies ja kulttuuri

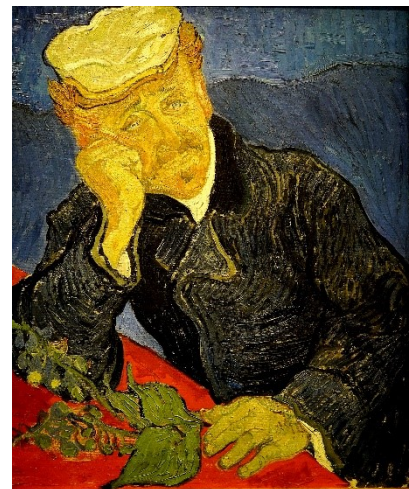
Kulttuuriin osallistumiseen vaikuttavat miesten omat mieltymykset, kiinnostukset, odotukset, kyvyt, valmiudet ja aikaisemmat kokemukset. Osallistumisella voidaan tarkoitaa niin kulttuurin kuluttamista, kuten erilaisiin taide- ja kulttuuritapahtumiin tai -palveluihin osallistumista, kuin omaehtoista taiteen tekemistä ja luomista. Kulttuuri lisää hyvinvointia.

Yksi kulttuurin peruskäsitteitä on taide. Se on ilmaisun, viestinnän, kannanoton ja mielihyvän tuottamisen väline. Taiteella tarkoitetaan kaikkia niitä tuotteita ja toimintoja, joilla taiteilija herättää aistein havaittavain keinoin tunnevaikutuksia.

Kulttuuri ja sen hyvinvointia tukevat vaikutukset läpäisevät koko ihmisen elämänkaaren ja ilmenevät omassa taidesuhteessa. Taide ja kulttuuri ymmärretään osana hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Ihminen on kulttuurin kokija ja toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia. Näiden täytyminen ja toteutuminen on kulttuurihyvinvointia. Ihminen on jollain tavalla kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoiva olento riippumatta hänen iästään, voinnista tai elinolosuhteista.

Kulttuurin tehtävänä on

- ◆ Tuoda viihdytystä tai lohtua arkeen
- ◆ Tuottaa esteettisiä kokemuksia
- ◆ Yhdistää ihmisiä yhteisten kokemusten avulla
- ◆ Edistää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä
- ◆ Avata tunteita ja tunnelukkoja
- ◆ Kuvata maailmaa sellaisena kuin se on
- ◆ Johdattaa syvälliseen ajatteluun
- ◆ Uskaltaa rikkoa rajoja ja pyhinä pidettyjä asioita
- ◆ Esitellä yhteiskunnallisia tai esteettisiä ihanteita
- ◆ Tuottaa taloudellista lisäarvoa
- ◆ Kiinnittää huomiota yhteiskunnallisiin epäkohtiin ja kritisoida niitä
- ◆ Ärsyttää yleisöä tai osaa siitä



Kulttuuritapahtumiin osallistuminen edistää terveyttä ja lisää elinvuosia. Terveyden kannalta olennaista on myös se, että kulttuuriharrastuksiin liittyy erilaisia yhdessä toimimisen muotoja. Mitä kaupunkimaisemmassa kunnassa asutaan, sitä tärkeämmäksi useimmat kulttuurimuodot koetaan omalla asuinpaikkakunnalla.

”Miehiin vetoaa huumoripitoinen ohjelmisto. Naisia enemmän miehet kaipaavan provosoivaa ivaa ja realistista kuvausta historiasta ja nykypäivästä.” Suomen Kulttuurirahasto.

Kulttuurin ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi: kirjallisuus, tanssi, elokuva, kuvataide, arkkitehtuuri, käsityö, museot, teatteri, taidenäyttelyt, populaarimusiikin tapahtumat, klassisen ja kevyen musiikin konsertit, ooppera, kansanmusiikkitapahtumat, erilaiset festivaalit ja kulttuuriluennot.

Lähteitä ja materiaalia

[Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia](#)

[Elävä kulttuuriperintö](#)

[YouTube konsertit/artistin-/säveltäjän nimi](#)



Miehet luonnossa

Luonto on loistava kuntosali tai lenkkipolku. Hyvinvointia tuottaa pelkästään oleilu luonnossa. Kauniin maiseman tai nuotion tuijottelu on rentoutumista ja akkujen lataamista parhaimmillaan.

Luonto auttaa palautumaan stressistä ja unohtamaan arjen huolet sekä parantaa mielialaa. Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. Luonto vaikuttaa myönteisesti myös sitä kautta, että se tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Luontoliikunta on hyvä ratkaisu terveyden ongelmiin, joita ovat esimerkiksi liikunnan vähentyminen, istuva elämäntapa ja lihavuuden yleistyminen sekä näihin kytkeytyvät riskit sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, mielenterveyshäiriöihin sekä tyypin 2 diabetekseen.

Lyhytkin luonnossa olo vaikuttaa. Viisi minuuttia luonnon helmassa niin mieliala kohenee, ja 15–20 minuuttia, niin elinvoimaisuus lisääntyy ja verenpaine laskee. On myös arvioitu, että jos viettää kaupungin viheralueilla vähintään viisi tuntia kuukaudessa tai vierailee kaksi, kolme kertaa kuukaudessa kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla, henkinen hyvinvointi paranee merkittävästi.

Yhteisiä retkiä voi tehdä lähiluontokohteisiin, kansallispuistoihin, maailman perintökohteisiin ja luontokeskuksiin. Toimintamuotoja luonnossa ovat muun muassa:

Aktiviteetit	Lumikenkäily	Ratsastus
Avovesiuinti	Luontoon oppimaan	Retkiluistelu
Geokätköily	Marjastus ja sienestys	Sauvakävely
Hiihto	Melonta	Sukellus
Historian jäljillä	Metsästys	Suunnistus
Kalastus	Moottorikelkkailu	Telttailu ja retkeily
Kiipeily	Opastukseen osallistuminen	Tähtitaivaan tarkkailu
Koiran kanssa luontoon	Patikointi	Vaellus
Leirien järjestäminen	Polkujuoksu	Valokuvaus
Lintujen tarkkailu	Pyöräily	Veneily ja purjehdus

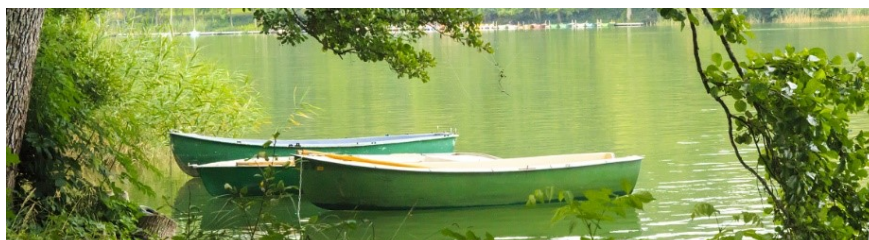
Luonto vaikuttaa vuorovaikutukseen. Suhtaudumme luonnossa myönteisemmin muihin ihmisiin, vuorovaikutus eri ikäryhmien välillä helpottuu, pystyvyyden ja voimaantumisen sekä ryhmään tai ympäristöön kuuluvuuden tunne vahvistuvat.

Lähteitä ja materiaalia

[Retkikohteita](#)

[Luontoliitto](#)

[Selviydy luonnossa](#)



Miehet ja penkkiurheilu

Penkkiurheilu vie useimmiten miesten aikaa. Se kohottaa mielialaa vaikeinakin hetkinä – ”Huono päivä voi muuttua hyväksi.” Urheilun seuraaminen herättää suuria tunteita ja luo uusia kaverisuhteita. Joillekin penkkiurheilu on iso osa elämää, vaikka läheiset eivät välttämättä ymmärrä sitä. Urheilun arvokisat muuttavat lähes miehen kuin miehen todelliseksi himopenkkiurheilijaksi.

Vuoden 2018 väestökyselyn mukaan noin 30 prosenttia väestöstä katsoi tai seurasi urheilulähetyksiä viikoittain. Oman suosikkijoukkueen riehakas kannustaminen katsomossa on hyväksyty ja helppo tapa kanavoida tunteita, jotka muuten saattaisivat patoutua.

Penkkiurheilulla ja urheilun seuraamisella on myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnille, sillä se.....

- ◆ synnyttää yhteisöllisyyttä ja nostattaa suuria tunteita.
- ◆ on itsessään kiinnostavaa toimintaa, joka sisältää yllätyksiä ja jännitystä.
- ◆ on yksinkertaisesti vaan hauskaa.
- ◆ voi muodostua tosifaneille keskeiseksi elämänsisällöksi.
- ◆ voi pitää mielen virkeänä, vaikeinakin aikoina.
- ◆ saattaa yhdistää samanhenkisistä kavereista ystäviä.
- ◆ tuottaa tyydytystä itselle, eikä tuota harmia muille.

Urheilutietous on oiva visailukohde. Pysyäkseen hyvässä kunnossa aivot tarvitsevat riittävästi sosiaalista, kiinnostavaa ja haastavaa tekemistä. Visailun avulla miehet oppivat tuntemaan toisiaan ja toisiltaan. Urheilutiedolla visailu on hauskaa ajanvietettä.

Lähteitä ja materiaalia

[Jälkipeli](#)

[Urheiluvisat, kysymyksiä](#)

[Sata kysymystä urheilusta](#)



Miehet pelaavat

Pelaaminen rentouttaa ja on viihdyttävää ajankulua, niin ulkona kuin sisällä. Pelaaminen hieroo älynystyröitä ja lisää luovuutta. Moneen peliin liittyy jännitystä ja yhteisöllisyyttä. Yhdessä pelatessa syntyy yhteisiä kokemuksia, jotka voivat tukea myös ystäväystymistä.

Pelejä on olemassa lukemattomia, on noppa-, lauta-, kortti-, äly- ja taktiikkapelejä, tietopelejä, sana-, kuva- ja numeropelejä, dominoita ja muistipelejä, toiminta- ja liikuntapelejä sekä satoja erilaisia digitaalisia pelejä. Pelata voi yksin, parin kanssa tai ryhmässä.

Pelit ovat yhteisöllisiä, eli porukka pelaa yhteen tavoitteeseen ja peliä vastaan. Pelien ratkaisut vaativat toisinaan paljon yhteistä ajatustyötä. Vanhoihin peleihin tutustumalla voi oppia omasta historiasta ja kulttuurista. Pelejä voi lainata myös kirjastoista.

Aikuisille sopivia ja ehkä vielä tuntemattomampia pelejä ovat:

- ◆ Exit-pakohuonepeli –lautapelissä pääsee käyttämään ongelmaratkaisukykyä.
- ◆ Catan –lautapelissä asutetaan Catanin saari.
- ◆ Dixit – on tarinoiden ympärille rakentuva peli, jossa mielikuvituksesta on hyötyä.
- ◆ What Do You Meme –pelissä kisaillaan parhaan meemin muodostamisesta.
- ◆ It's a Wonderful World –pelissä kehitetään oma valtakunta.
- ◆ 5 sekuntia –pelissä keksitään mahdollisimman monta asiaa annetusta kategoriasta.
- ◆ Terraforming Mars –pelissä leikitellään ajatuksella asuttaa Mars-planeetta.
- ◆ Azul –pelissä esitetään taiteilijoita, jotka koristavat kuninkaallisen palatsin tileillä.
- ◆ Wingspan –pelissä ollaan lintubongareita, jotka keräävät harvinaisia lintuja tarhaansa.
- ◆ Skip-Bo – kootaan korttipinoja ja yritetään päästä eroon kaikista omista korteista.

Lähteitä ja materiaalia

- [Suomen pelimuseo](#)
- [Lautapeliopas](#)
- [Kaikenlaisia pelejä](#)
- [Vahvike -Visailut](#)



Miehet muistelevat

Ihmisten ainutlaatuisuus nousee esiin oman elämän tarkastelun myötä. Muistelu on parhaimmillaan tehokas väline elämän tarkasteluun sekä vuorovaikutuksen ja ymmärryksen parantamiseen. Ihmisen menneisyyden tuntemalla on helpompi ymmärtää hänen nykyistä käyttäytymistään.

Muistelussa arvostetaan ja kunnioitetaan ihmisten muistoja ja heidän elämäkokemuksiin. Muistot antavat sisältöä elämään ja ne toimivat arjen voimavaroina. Muistelutilanne mahdollistaa tasavertaisen kohtaamisen ja toimimisen oman elämänsä asiantuntijana.

Muistelu vaikuttaa ihmisiin voimakkaasti, se muun muassa.....

- ◆ kannustaa sosiaalisuuteen ja tarjoaa uusia ihmissuhteita.
- ◆ vahvistaa itsetuntoa ja ainutlaatuisuutta ihmisenä.
- ◆ rakentaa siltoja menneen, nykyisyyden ja tulevan välille.
- ◆ voi muuttaa vuorovaikutuksessa olevien ihmisten rooleja.
- ◆ edesauttaa elämäntarkastelun prosessia.
- ◆ tukee nykyisen toimintakyvyn arviointia.
- ◆ säilyttää kulttuurista perintöämme.
- ◆ lisää miesten läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta.



Asiallinen suhtautuminen muistoihin on edellytys hyviin muisteluhetkiin. Useimmat ihmiset nauttivat muistelusta, mutta muistelu ei sovi kaikille.

Muistiherätteet (soveltaen Stenberg 2015)

- ◆ *Esineet* - Esineet voivat muistuttaa jostakin itselle tärkeästä esineestä tai tapahtumasta. Esineiden ei tarvitse liittyä tiettyyn aikaan tai osallistujien ikään.
- ◆ *Kuvat* – Herätteenä voi käyttää valokuvia, kuvia tai lehtileikkeitä. Kuvista voidaan koota tärkeitä tapahtumia kuvaava elämäntarina.

- ◆ *Tuoksut* - Esimerkiksi kukat, laventeli, männynoksa, mausteet, nesteet, jauheet ja puhdistusaineet herättävät tunteita. Tehtävänä voi olla tunnistaa eri tuoksuja ja yhdistää niitä muistoihin.
- ◆ *Tekstiilit ja materiaalit* - Hiekka, säkkikangas, kivi, sammal tai puu saattavat herättää muistoja, tunteita ja yhtymäkohtia menneeseen. Tehtävänä voi olla koskettaa eri materiaaleja, jolloin muistikuvat tulevat mieleen.
- ◆ *Maut* - Tiettyihin ruokiin tai juomiin voi liittyä voimakkaita muistoja. Omat lempiateriat lapsuudesta tai nuoruudesta herättävät muistoja. Aterioita tai leivonnaisia voidaan valmistaa ja maistella yhdessä.
- ◆ *Äänet* - Lintujen äänet, aallot, vesisade tai myrsky ovat tehokkaita muistiherätteitä. Ääniä voidaan luoda myös yhdessä, kuten tori-, joulujuhla-, koulun äänet.
- ◆ *Kirjallisuus* - Novellit, lehtiartikkelit, runot, elämäkerrat tai muut kirjoitukset toimivat hyvin muistojen herättäjinä. Niistä löytyy yhtymäkohtia omaan elämään.
- ◆ *Musiikki* - Musiikin kuuntelu voi herättää muistoja paikoista, hetkistä, tapahtumista tai ihmisistä. Musiikki herättää tunteita sekä aktivoi liikemuistia. Ryhmässä voidaan yhdessä laulaa tai kuunnella musiikkia. Yhteislaulu voi olla hyvä tapa luoda osallisuutta.
- ◆ *Liike* - Fyysinen liikunta herättää muistoja. Myös keho muistaa. Liikkeitä, jotka liittyvät rituaaleihin tai työntekoon, voidaan tehdä yhdessä pantomiimin avulla.
- ◆ *Urheilun historia* – Katsotaan esimerkiksi Yle:n Elävästä arkistosta menneitä urheilukilpailujen tallenteita ja keskustellaan niistä. Muistellaan, missä kukin oli kyseisen tapahtuman aikaan.
- ◆ *Historialliset tapahtumat* – Etsitään verkosta tietoa yhteiskuntaa ja elämää mullistavista tapahtumista ja keskustellaan niistä. Muistellaan, missä kukin oli tapahtuman aikaan.

Lähteitä ja materiaalia

[Elävä perintö](#)

[Muistelutyö](#)

[Ryhmärenki](#)

[YLE Elävä arkisto](#)



Mies ja käsityöt

Käsityö on yksi suosituimmista harrastuksista ja vahvasti elävää kulttuuriperintöä. Käsitöitä harrastavat kaikenikäiset, niin naiset kuin miehetkin. Käsityöharrastus mielletään yleensä vapaa-aikana tehtäväksi, vapaaehtoiseksi ja viihdyttäväksi toiminnaksi. Myös välttämätön käsityötoiminta voidaan lukea harrastukseksi. Monet taidot opitaan perhepiirissä, ne siirtyvät isältä pojalle. Käsityö tekee hyvää ihmisten hyvinvoinnille. Miehillä se on osa laajempaa elämäntapaa ja itsestä viestimistä.

Käsityöt vahvistavat luomistarvetta ja ovat terapeuttisia sekä viihdyttäviä tehdä. Käsityö tuo syvää tyydytyksen aihetta, koska sitä tehdessä voi olla luova ja ilmaista itseään. Käsityön tekeminen aktivoi kehon kaikkia aisteja. Työpajalla tehtävät raskaammat toiminnot, kuten sahaus, maalaus, lakkaus, hionta ja yleinen työkalujen käyttö kehittävät yleistä liikkuvuutta, tasapainoa ja yläraajojen koordinaatio- ja kontrollikykyä.

Miesten perinteiset käsityöharrastukset, käyttöesineiden valmistus, puu- ja konetyöt, ovat lisääntyneet. Niiden tekemiseen vaaditaan usein aivan oma tilansa, verstaas kellariin tai autotalliin, tarvittavien työvälineiden ja -koneiden sekä valmistuvien tuotteiden koon vuoksi.

Miesten käsityön tekemisen muotoja ovat muun muassa:

- ◆ puu-, metalli- ja tekniset työt, käyttöesineiden valmistus
- ◆ toimintaympäristön rakennusten korjailu
- ◆ vuodenaikojen mukaiset eri kohteiden kunnostustyöt
- ◆ luontoon liittyvien rakenteiden valmistaminen ja huolto
- ◆ harrastusvälineiden rakentaminen
- ◆ puutarhan ja ympäristön hoito
- ◆ jopa tekstiilikäsityöt
- ◆ myyntiin tarkoitetut käsityötuotteet

Lähteitä ja materiaalia

[Suomen käsityön museo verkkonäyttelyt](#)

[Kyllä äijätkin osaa -äänipolku](#)

[Käsitöitä](#)



Miesten keskusteleuva pienryhmä



Lähteitä ja materiaalia

Toiminnan miehet

Kaskesta uusi kasvu

Miessakit/Toimintamuodot

Miesten aktiivinen vertaistoiminta vahvistaa ryhmään osallistujien hyvinvointia ja estää syrjäytymistä. Erityisesti muuttuvissa elämäntilanteissa voivat miesten pienemmät ja keskusteluvammat ryhmät toimia miesten tukiverkostonä.

Miesten kesken voi myös olla enemmän henkilökohtaista jakamista, vaikka hankalien aiheiden käsittely ja epävarmuuden osoittaminen ovat vaikeampia näyttää. Pienryhmässä miehet voiva kertoa ja jakaa elämäntilanteeseen liittyviä kokemuksia ja tunteita. Ryhmässä voi saada kokemuksen, ettei ole yksin tunteidensa tai vaikeuksien kanssa. Toisten miesten erilaisten ja vastaavien kokemusten kuuleminen auttaa oman tilanteen jäsentämisessä.

Tärkeää pienryhmäkeskusteluissa on se, että niissä voi keskustella turvallisesti itselleen tärkeästä aiheesta ja kokemuksista sekä saada kokea tulevaisuuden hyväksytyksi omalla itsellään. Ryhmä voi auttaa ja antaa työkaluja ennaltaehkäisemään asioiden kasautumista, mutta se ei korvaa ammattilaisten tarjoamia palveluja. Pienryhmäkeskusteluissa muut miehet jakavat kokemuksia ja tukevat osallistumista, eivät hoida. Ryhmän havaitessa osallistujan tilanteessa mahdollisia ongelmien kasautumisia, he voivat tukea ja ohjata tämän oikean avun piiriin.

Pienryhmäkeskustelu soveltuu seuraavien aiheiden käsittelyyn:

- ◆ Avioero tai avoero
- ◆ Leskeksi jääminen ja läheisen kuolema
- ◆ Päihteiden aiheuttamat haitat
- ◆ Miesten kokema henkinen tai fyysinen väkivalta
- ◆ Terveystilassa tapahtuneet muutokset
- ◆ Taloudelliset esim. pelaamisen haitat
- ◆ Terveellisten elintapojen edistäminen
- ◆ Elämäntilanteen ja osallistumisen edistäminen

Miehet vapaaehtoisena

Kansalaistoiminta tuo miestoimintaan sisältöä ja tekemistä sekä tunteen kuulua johonkin ryhmään ja mahdollisuuden tutustua ihmisiin. Miehet suosivat kansalaistoiminnoista urheilua, asuinaluetoimintaa, maanpuolustusta sekä pelastustoimintaa. Yksi osallistumisen muoto on vapaaehtoisena toimiminen. Vapaaehtoisuus tarjoaa miehille mahdollisuuden auttaa ja käyttää omaa aikaa sekä osaamista hyödylliseen tekemiseen. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, sitä ei tehdä taloudellista palkkiota vastaan. Se on kaikille avointa, sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta. Vapaaehtoistoiminta hyödyttää kolmatta osapuolta perheen tai ystäväpiirin ulkopuolella. Vapaaehtoistoiminta ei ole julkista palvelua.

Vapaaehtoisuudesta saa merkityksellisyyden ja osallistumisen kokemuksia. Se vahvistaa minäkuvaava, itseilmaisua ja identiteettiä sekä kehittää taitoja ja auttaa oppimaan uutta. Vapaaehtoistoiminta lieventää stressiä, auttaa löytämään ystäviä ja toimimaan yhteisön hyväksi. Muiden eteen toimiminen voi auttaa suojelemaan henkistä ja fyysistä terveyttä.

Lähes jokainen voi toimia vapaaehtoisena. Joku haluaa toimia vapaaehtoisena nopealla aikataululla ja päästä tekemään juuri sillä hetkellä. Jollain toisella voi olla aikaa annettavana enemmänkin ja hän on valmis pidempään sitoutumiseen. Arjen taidoilla pärjää pitkälle.

Vapaaehtoisille on tarjolla erilaisia toiminnan muotoja, kuten:

- ◆ tapahtumien järjestäminen, suunnittelu ja toteuttaminen
- ◆ pelastus- ja kriisitehtävät, järjestyksenvalvonta
- ◆ ryhmien vetäminen, ohjaaminen, vertaisohjaaminen
- ◆ naapuriapu, vastikkeeton talkootyö
- ◆ vertaistuki, arjen apu, ”ystävä tai kaveri”
- ◆ järjestön luottamustehtävät, urheilujoukkueen valmennus
- ◆ kampanjoissa mukana oleminen, kyläily, ulkoilu jne.
- ◆ ympäristö- ja luonnonsuojelu
- ◆ kulttuuriperinteen suojeleminen

Lähteitä ja materiaalia

[Vapaaehtoistyö](#)

[Vapaaehtoiseksi](#)

[Kansalaisyhteiskunta](#)



Miestenpäivän tapahtuma

Kansainvälinen miestenpäivä on säännöllinen vuosipäivä, jota vietetään 19. marraskuuta. Vuonna 1999 alkanutta tapahtumaa juhlitaan nykyään monissa järjestöissä kaikissa maanosissa, ja sillä on myös Unescon tuki.



Miestenpäivän päätavoitteet ovat:

- ◆ Edistää myönteisiä miesroolimalleja; ei vain elokuvatähtiä ja urheilijoita vaan tavallisia, rehellisiä ja kunniallisia, työtätekeviä miehiä.
- ◆ Juhlistaa miesten myönteisiä vaikutuksia yhteiskunnalle, yhteisölle, perheelle, parisuhteelle, lastenhoidolle ja ympäristölle.
- ◆ Kiinnittää huomiota miesten terveyteen ja hyvinvointiin: sosiaaliseen, emotionaaliseen, ruumiilliseen ja henkiseen.
- ◆ Nostaa esille miehiin kohdistuvaa syrjintää sosiaalipalveluissa, asenteissa, odotuksissa ja lainsäädännössä.
- ◆ Pyrkiä parantamaan sukupuolten välisiä suhteita ja sukupuolten tasa-arvoa.
- ◆ Luoda turvallisempi ja parempi maailma, jossa ihmiset voivat olla turvassa ja kehittyä täyteen potentiaaliinsa.

Miestenpäivän viettämiseen ovat kuuluneet lahjojen antaminen, seminaarit, foorumit, konferenssit, koulutapahtumat, terveystapahtumat, Movember-rahankeruu, radio- ja televisio-ohjelmat, puheita parlamenteissa, viralliset ja kirkon tapahtumat, rauhanomaiset kokoukset ja marssit, palkintotapahtumat, tarjoukset kaupoissa, konsertit ja taidenäyttelyt. Päivän viettoon on liittynyt vuosittain vaihtuva erikoisteema.

Miestenpäivän tapahtumassa ei kilpailla naistenpäivän kanssa vaan tuodaan esiin miesten kokemuksia. Miesten ryhmät voivat vapaasti ja haluamallaan tavalla sekä haluamallaan foorumilla toteuttaa Miestenpäivän. Tapahtuman suunnittelussa voi hyödyntää käsikirjan liitteenä olevaa suunnitelmalomaketta.

Lue lisää: [Miesten viikko tapahtumakalenteri](#)

Käsikirjassa käytetyt lähteet

- EKL Elinvoimaa -toiminta. 2019. Ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistäminen -kyselyn tulokset, miesten vastaukset. Saatavana muodossa: < https://www.ekl.fi/site/assets/files/5986/olla_lasna_mh-ky-sely_2019_miesten_tulokset.pdf>.
- Eläketurvakeskus. 2019. Yksin asuvat ikämiehet kasvava pienituloisten eläkeläisten ryhmä. Artikkelinä 15.4.2019. Saatavana muodossa: < <https://www.etk.fi/ajankohtaista/yksin-asuvat-ikamiehet-kasvava-pienituloisten-elakelaisten-ryhma/>>.
- Enqvist, Henrik & Juppi-Lehtelä, Niina. 2020. Toimijuus ikämiestoiminnassa – Selvitys toimijuutta mahdollista- vata tekijöistä. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavana muodossa: < <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348442/Enqvist%20Henrik%20ja%20Juppi-Lehtela%CC%88%20Niina.pdf?sequence=2>>.
- Gery ry. 2021. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus. Saatavana muodossa: < <https://www.gery.fi/suositukset/ruokasuositus-ikaantyneille-2020/>>.
- Haarni, Ilka. (toim.) 2017. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Mieli ry. Saatavana muodossa: < https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantymieli_korj2_print.pdf>.
- Hirvonen, Sini & Lohtander, Liisa. 2017. Kansalaisyhteiskunta kulttuuriympäristötyössä – Tavoitteena hyvä elämä. Suomen kotiseutuliitto. Saatavana muodossa: < https://kotiseutuliitto.fi/wp-content/uploads/2020/08/Kansalaisyhteiskunta_kulttuuriymparistotyossa-Hirvonen-Lohtander_low_res.pdf>.
- Huttunen, Matti O. 2009. Miesnäkökulma hyvään ikääntymiseen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2009; 125 (10): 1127-1133. Saatavana muodossa: < <https://www.duodecimlehti.fi/duo98066>>.
- Ikäinstituutti. 2021. Voimaa vanhuuteen -ohjelma. Saatavana: < <https://www.voimaavanhuuteen.fi/>>.
- Jokinen, Arto. (toim.) 2012. Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Saatavana muodossa: < https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68022/mieskysymys_2012.pdf?sequence=1>.
- Kaikkonen, Hannu & muut. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemuksista vaikutuksista. Saatavana muodossa: < <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>>.
- Karilainen, Toni. 2019. Etsivä miestyö. Etsivän miestyön mallintaminen ja toiminnan kehittäminen miesten löytämiseksi Miesten Kansalaistalo Mattilan toimintaan. Tampere: Tampereen Ammattikorkeakoulu. Saatavana muodossa: < https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262030/Karilainen_Toni.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Kivilaakso, Aura. & Marsio, Leena. 2017. Elossa – Luonto ja elävä kulttuuriperintö. Saatavana muodossa: < <https://www.aineetonkulttuuriperinto.fi/assets/elossa-Luonto-ja-elava-kulttuuriperinto.pdf>>.
- Kivilaakso, Aura., Luutonen, Marketta. & Marsio, Leena. (toim.) 2017. Itsetekemisen perinne. Saatavana muodossa: < <https://www.aineetonkulttuuriperinto.fi/assets/itsetekemisen-perinne.pdf>>.
- Kuusikallio, Visa ja muut. 2020. Vertaismiehen käsikirja. Saatavana muodossa: < <https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2020/11/Vertaismiehen-kasikirja-web.pdf>>.
- Likes. 2021. Olipa kerran mies. Aikuisen miehen huoltokirja. Saatavana osoitteessa: < <https://www.olipakeranmies.fi/kategoria/huoltokirja/>>.
- Lipponen, Krisse. 2020. Resilienssi arjessa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Onni-kirjasarja.
- Mäkinen, Jarmo. (toim.) 2019. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n julkaisusarja. Saatavana muodossa: < https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf>.
- Nurmi, Mary Anne. & muut. 2018. Older men's perceptions of the need for and access to male-focused community programmes such. 38(4): 794–816. Saatavana muodossa: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5848757/>>.
- Nuutinen, Christer & Mountrakis, Roby. 2020. Vertaismiehen käsikirja Miessakit ry:n Toiminnan Miehille. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana muodossa: < https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348554/Nuutinen_Christer_Mountrakis_Roby_VERTAISMIEHEN%20KA%CC%88SI-KIRJA%202020%201123.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

- Oksanen, Jukka & Wallin, Riikka. 2020. Miesten vuoro. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, OIVA-sarja 28. Saatavana muodossa: <<https://miestenvuoro.metropolia.fi/>>.
- Paloste, Airi. (toim.) 2016. Miehin juttu – Opas miesten terveyden edistämiseen. Oppimateriaalit 4/2016. Sarja C. Saatavana muodossa: <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116411/Paloste%20C%204%202016.pdf?sequence=5&isAllowed=y>>.
- Peitsalo, Peter. 2015 a. Miesryhmätoiminta ja sen toteuttaminen. Juhlavuoden artikkelisarja. Miessakit Ry. Saatavana muodossa: <<https://www.miessakit.fi/2015/09/04/miesryhmatoiminta-ja-sen-toteuttaminen/>>.
- Peitsalo, Peter. 2015 b. Matalan kynnyksen vapaaehtoistoiminta – Mielekästä hyvinvointia miehille. Juhlavuoden artikkelisarja. Miessakit Ry. Saatavana muodossa: <<https://www.miessakit.fi/2015/08/28/matalan-kynnyksenvapaaehtoistoiminta-mielekasta-hyvinvointia-miehille/>>.
- Pietilä, Minna & Saarenheimo, Marja. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoim. Saatavana muodossa: <<https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>>.
- Rantala, Juha & muut. 2019. Samankaltaistuu koikäihmisten köyhyys? Näkökulmia 75–84-vuotiaiden naisten ja miesten pienituloisuuteen. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 2:2019. Saatavana muodossa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137954/YP1902_Rantalaym.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Rintala, Kaisa-Maria. 2020. Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys ikääntyneiden miesten kokemuksissa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Sosiaalityö. Saatavana muodossa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202011258220>>.
- Ruuskanen, Enni. & Ursin, Tanja. 2011. Pikapakki puutyöhön. Saatavana muodossa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37714/ruuskanen_enni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ryhmäytyminen. 2021. Toiminnalliset menetelmät. Saatavana muodossa: <<https://toiminnallisetohjausmenetelmät.wordpress.com/ryhmaytyminen/>>.
- SKR. Suomen Kulttuurirahasto. 2013. Suomalaisten näkemykset kulttuurista 2013 -tutkimus. Saatavana muodossa: <<https://skr.fi/serve/suomalaisten-nakemykset-kulttuurista-tsn-gallup-2013>>.
- Sosiaali- ja kuntatalous. 2020. Ikääntyvän miehen mielen hyvinvointi. Artikkelit 5.6.2020. Saatavana muodossa: <<https://yritma.fi/sosiaali-ja-kuntatalous/ikaantuvan-miehen-mielen-hyvinvointi/>>.
- Stat. 2020. Kansainvälinen miestenpäivä. Saatavana muodossa: <<https://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/kansainvalinen-miestenpaiva-2020.html>>.
- Stenberg, Taina. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki. Ikäinstituutin säätiö. Saatavana muodossa: <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>>.
- Suomen Setlementtiliitto. 2016. Yhteisöllistä vertaistoimintaa. Vinkkejä toimintamuodoista. Yhdessä mukana -projekti (2013–2016). Saatavana muodossa: <<https://setlementti.fi/wp-content/uploads/2019/09/Yhteis%C3%B6llist%C3%A4-vertaistoimintaa-vinkkej%C3%A4-toimintamuodoista.pdf>>.
- Taiteen edistämiskeskus. 2021. Saatavana muodossa: <<https://www.taike.fi/fi/tutkimusyksikon-julkaisut>>.
- Timperi, Tomi 2015. Miesten keskinäinen vertaisuus. Juhlavuoden artikkelisarja. Kuulumiset. Miessakit Ry. Saatavana muodossa: <<https://www.miessakit.fi/2015/04/21/miesten-keskinainen-vertaisuus/>>.
- Timperi, Tomi & Peitsalo, Peter. 2015. Miestyö. Juhlavuoden artikkelisarja. Saatavana muodossa: <<https://www.miessakit.fi/2015/01/27/miestyo-hyvinvointityota-miesten-kanssa/>>.
- UKK-Instituutti. Aineistot. Saatavana muodossa: <<https://ukkinstituutti.fi/tuote-osasto/kohderyhma/ikaihmi-set/page/1/>>.
- Valtiovarainministeriö. 2015. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu – kaikki käy. Saatavana muodossa: <<https://vm.fi/-/vapaaehtoistyö-talkootyö-naapuriapu-kaikki-käy>>.
- Vanhatalo, Riitta & muut. 2015. Kotiseutu vuosikirja. Aineettoman läsnäolo. Kulttuuriperinnön tulkintoja. Saatavana muodossa: <<https://issuu.com/kotiseutuliiitto/docs/kotiseutu2015>>.
- Vanhustyön Keskusliitto. 2021. Vahvike. Saatavana muodossa: <<https://www.vahvike.fi/fi>>.
- Virtanen, Ira. 2013. Ikä ja elämänkulku miesten ystävyys-suhteissa. Teoksessa: Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuurilliset mallit. Tampere University Press. Suomen Yliopistopaino Oy -Tampere 2013. Saatavana muodossa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Käsikirjan työstämisessä mukana

Miestoiminta on osalle järjestöjä ja palvelukenttää jo tuttua, mutta miesten ryhmiä tarvitaan lisää, kuten miehet itse ovat todenneet. Miestoiminnan suuntaviivat, sisällön kuvaus ja kootun kokonaisuuden arviointi on miesten työtä, jota ilman tätä käsikirjaa ei olisi syntynyt.

Nestorit käsikirjan kokoamiseen olivat vaikuttamassa seuraavat EKL-yhdistykset ja miehet:

- ◆ [Jokelan Eläkkeensaajat](#) - Aarno Järvinen, Pertti Haatainen ja Risto Hartikainen
- ◆ [Köyliön-Säkylän Eläkkeensaajat](#) - Kauko Aalto ja Jouko Juhola
- ◆ [Loimaan Eläkkeensaajat](#) - Veikko Ruuhonen
- ◆ [Lopen Eläkkeensaajat](#) - Pekka Hutri
- ◆ [Myyrmäen Eläkkeensaajat](#) - Jussi Särkelä
- ◆ [Yläneen Eläkkeensaajat](#) - Simo Rantanen, Jukka Kankaanpää ja Tauno Lehtilä
- ◆ [EKL Elinvoimaa -toiminta](#) - Janne Lahtia, järjestösuunnittelija

Lisäksi käsikirjan sisällön, rakenteen ja kokonaisuuden arviointiprosessissa olivat mukana seuraavat EKL:n työntekijät:

- ◆ [Petra Toivonen](#), järjestöjohtaja
- ◆ [Jarkko Utriainen](#), järjestösuunnittelija
- ◆ [Marja Raitoharju](#), järjestösuunnittelija
- ◆ [Juha Viitanen](#), järjestösuunnittelija

Liitteet

Miesten ryhmän ohjaaminen

1. Osallistujien vastaanottaminen ja tervetulleeksi toivottaminen

Aloituskerralla osallistujat otetaan vastaan henkilökohtaisesti.

Ryhmätilanteen yhteinen aloitus tapahtuu toivottamalla kaikki yhteisesti tervetulleiksi kyseiseen tapaamiskertaan ja toteamalla tilaisuuden tarkoitus.

2. Kuulumisten jakaminen

Ryhmän aloituskerralla osallistujat esittelevät itsensä.

Myöhemmin uusien osallistujien liittyessä ryhmään, toivotetaan heidät tervetulleiksi ja he esittelevät itsensä, samoin ryhmäläiset.

Eri tapaamiskerroilla voidaan käydä keskustelukierros, mitä osallistujilla on päällimmäisenä mielessään. Kuulumisten jakaminen ohjaa alkamassa olevan aiheen äärelle. Kuulumiskierroksella voidaan käyttää seuraavia kysymyksiä:

- ◆ Kerro yksi hyvä asia, joka sinulle on tapahtunut viime aikoina?
- ◆ Mikä asia sinulla on juuri nyt päällimmäisenä mielessäsi?
- ◆ Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

3. Tapaamiskerran tavoite ja aihe

Ohjaaja kertoo omin sanoin kunkin tapaamiskerran alussa sen aiheen ja tavoitteen, mikäli tapaamiskerralla on jokin tavoite.

Tapaamiskerran toteutuksen aikana ylläpidetään vuorovaikutusta, tiedustellen aiheeseen liittyvillä kysymyksillä jokaiselta osallistujalta esim.

- ◆ Mitä ajatuksia aihe sinussa herättää?
- ◆ Onko sinulla aiheeseen liittyviä kokemuksia?
- ◆ Mikä aiheeseen liittyvä asia on sinulle uusi?

4. Tapaamiskerran lopetus ja aiheen yhteenveto

Tapaamiskerran lopetuksessa voidaan käyttää lopetuskysymyksiä, kuten:

- ◆ Mitä ajatuksia sinulle heräsi tämän tapaamisen aiheesta?
- ◆ Minkä tapaamiskerran aiheen tai hyvinvointia lisäävän asian voit ottaa käyttöösi?

Ohjaaja voi koota tapaamiskerran aiheesta, tavoitteista ja tärkeimmistä havainnoista tai oivalluksista yhteenvedon. Käyty keskustelu voidaan myös tiivistää, nostamalla esiin eniten keskustelua herättäneet asiat.

Lopuksi tuodaan esiin seuraava tapaamiskerta, mitä silloin tapahtuu ja ohjeistetaan osallistujia tarpeen mukaan.

Miesten ryhmän toimintasuunnitelma (soveltuu myös Miestenpäivän tapahtuman suunnitteluun)

Tavoite Miksi ryhmä on koottu, esim. miesten hyvinvointia ja aktiivisuutta tukeva ryhmä. Ryhmälle annetaan nimeksi Nestorit.	
Kohderyhmä Kenelle ryhmä on tarkoitettu esim. ikääntyville miehille. Ryhmän koko.	
Ajankohta ja paikka Milloin ja missä ryhmä kokoontuu.	
Markkinointi ja viestintä Miesten tavoittaminen, miten tapahtuu ja kuka toteuttaa?	
Kustannukset Arvioidaan ja sovitaan, mitä toiminta tulee osallistujille maksamaan ja maksun suorittamisen tavat. Maksimoidaan toiminnan edullisuus/maksuttomuus.	Jatkuu ->

<p>Toiminnan sisältö</p> <p>Suunnitelma siitä, mitä kullakin tapaamiskerralla tehdään, vastuiden jako, kuka vastaa mistäkin tekemisestä. Osaamista hyödynnetään laajasti. Toiminta voi olla laadasta laitaan, joko keskustelua, kulttuuria, liikuntaa jne.</p> <p>Yhteiset pelisäännöt tai oikeudet ja velvollisuudet.</p> <p>Sisällöstä päättävät osallistujat itse. Hyödynnä käsikirjan ideoita!</p>	
<p>Kauden päätös ja toiminnan arviointi</p> <p>Sovitaan milloin toiminta on tarkoitus päättää, miten sitä arvioidaan ja milloin taas jatketaan.</p>	

Tiivistelmä

Nestorit-käsikirjaan on koottu miesten toiveet ja tarpeet huomioiva miestoiminnan kokonaisuus. Nestorit-toiminta tukee miesten aktiivista vertaisuutta, lisää sosiaalista hyvinvointia ja edistää hyvää ikääntymistä.

Miesten ryhmässä korostuu tasavertaisuus, kilpailemattomuus, huumori, yhdessä tekeminen ja asioista yhdessä päättäminen, vertaistoiminta. Vertaistoiminta ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä mahdollistaa ystävyyssuhteiden muodostumisen ja uuden oppimisen.

Nestorit-toiminta kannustaa ja motivoi miehiä järjestämään monipuolista ja mielekästä toimintaa. Teemat tuovat esiin erilaisia vaihtoehtoja miesten ryhmien toiminnaksi ja lisäävät tietoa toimintojen vaikutuksista. Vertaistoiminta mahdollistaa miesten oman aktiivisuuden ryhmässä.

Nestorit käsikirja on työkalu, jonka avulla erilaiset ja erikokoiset miesten ryhmät voivat käynnistää omaa toimintaa.