

# Askelia voimaan –hanke 2022-25

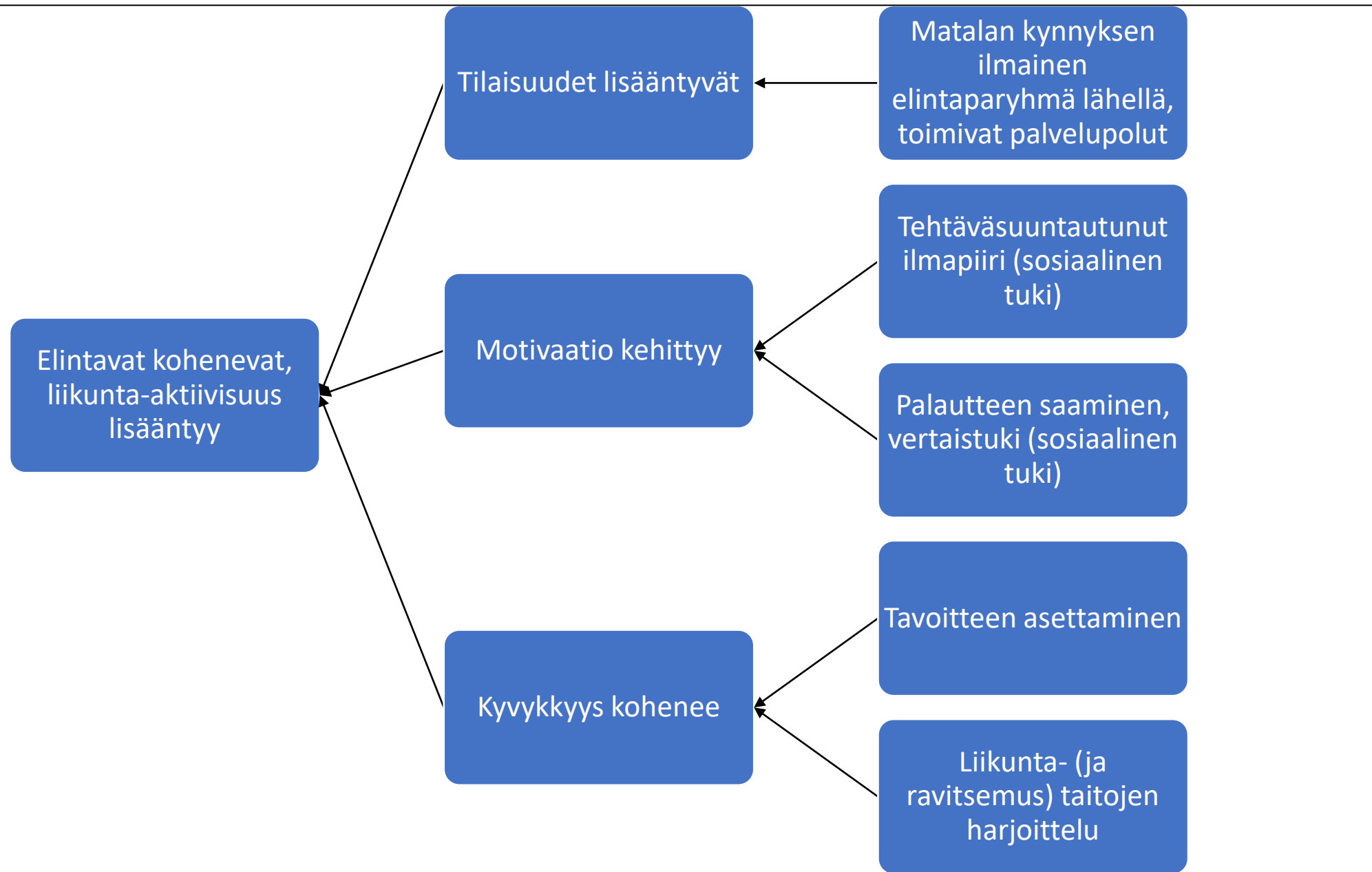
Hankekoordinaattori Heli Niromaa  
[heli.niromaa@tyottomat.fi](mailto:heli.niromaa@tyottomat.fi)

# Tavoite ja kumppanit

- Jatkoa aiemmalle liikunnan edistämishankkeelle
- Kolmevuotinen, STEAn avustama hanke 2022-25
- Tuetaan pitkäaikaistyöttömiä terveellisten elintapojen omaksumisessa
- Matalan kynnyksen toiminta työttömien kohtaamispaikkoina toimivien työttömien yhdistysten kautta
- Yhteistyökumppanit: UKK-instituutti, Silta-Valmennusyhdistys, Liikkuva aikuinen –ohjelma

# Elintapamuutoksen tukeminen vaikuttavasti

- Vaikuttaminen usealla eri tasolla
  - Yksilöt (elintapaohjaus)
  - Työttömien yhdistykset (vertaisohjaajakoulutus)
  - Paikalliset kunta- ja aluetason toimijat (yhteistyön edistäminen, palveluketju)
- Käyttäytymistiede huomioon
  - Asiantuntevat yhteistyökumppanit
  - Valmiiden mallien ja työkalujen hyödyntäminen (esim. motivoiva haastattelu)
  - Käyttäytymismuutoksen logiikkamalli: tilaisuudet lisääntyvät, motivaatio kehittyy, kyvykkyys kohenee → elintavat kohenevat
    - Taustalla mm. itsemääräämisteoria



# Elintapaohjaus



Yhdistyskäynneillä  
ja etänä



Kertaluontoista  
neuvontaa ja  
pidempikestoista  
ohjausta



Verkkopuntari-  
ohjelma  
etäohjauksessa



Alku- ja  
loppukysely,  
liikemittarit

# Paikallinen yhteistyö

- 8 pilottipaikkakuntaa, joilla toimii työttömien yhdistys
  - Kajaani, Kokkola, Kouvola, Loimaa, Nurmes, Porvoo, Turku, Äänekoski
- Kunnan/alueen liikuntapalvelut, terveys- ja sosiaalipalvelut (työttömien terveydenhoitajat), työllisyyspalvelut, yhdistykset
- Yhdistys mukaan työttömien elintapaohjauksen palveluketjuun, palvelutarjottimelle
- Liikuntapalvelujen saavutettavuus työelämän ulkopuolella oleville
  - Mm. maantieteellisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti, kulttuuris-asenteellisesti, mentaalisesti ([Pyykönen, YLLI-tutkimushankkeen seminaariraportti 2022](#))





# Hyvinvointitsempparit

- Tavoite lisätä tietoisuutta keskeisistä elintavoista tsempparin kautta yhdistyksissä
  - Voi toimia vertaisohjaajana liikunta-, painonhallinta- tai hyvinvointiryhmissä
  - Voi toimia kahdenkeskisenä tsempparina, liikuntakaverina
  - Voi pitää asioita esillä ja tiedottaa esim. oman kunnan liikuntamahdollisuuksista
- Erilaiset taustat ja roolit



# Tsempparikoulutus

- Syys-lokakuu 2022, UKK-instituutti
- Neljä päivää, neljä teemaa:
  - Voimavaralähtöisyys/motivointi, liikunta, ravinto, uni
  - Tietoa ja taitoa ottaa asioita puheeksi, oma hyvinvointi
- 20 tsempparia 12 paikkakunnalta:
  - Kajaani, Kokkola, Kotka, Kouvola, Jyväskylä, Loimaa, Mikkeli, Nurmes, Porvoo, Turku, Ylivieska, Äänekoski





Ravinto  
Uni  
Liikunta  
Mieli



Ideoita työttömien hyvinvointiin – kuukausikalenteri

# Tukimateriaaleja

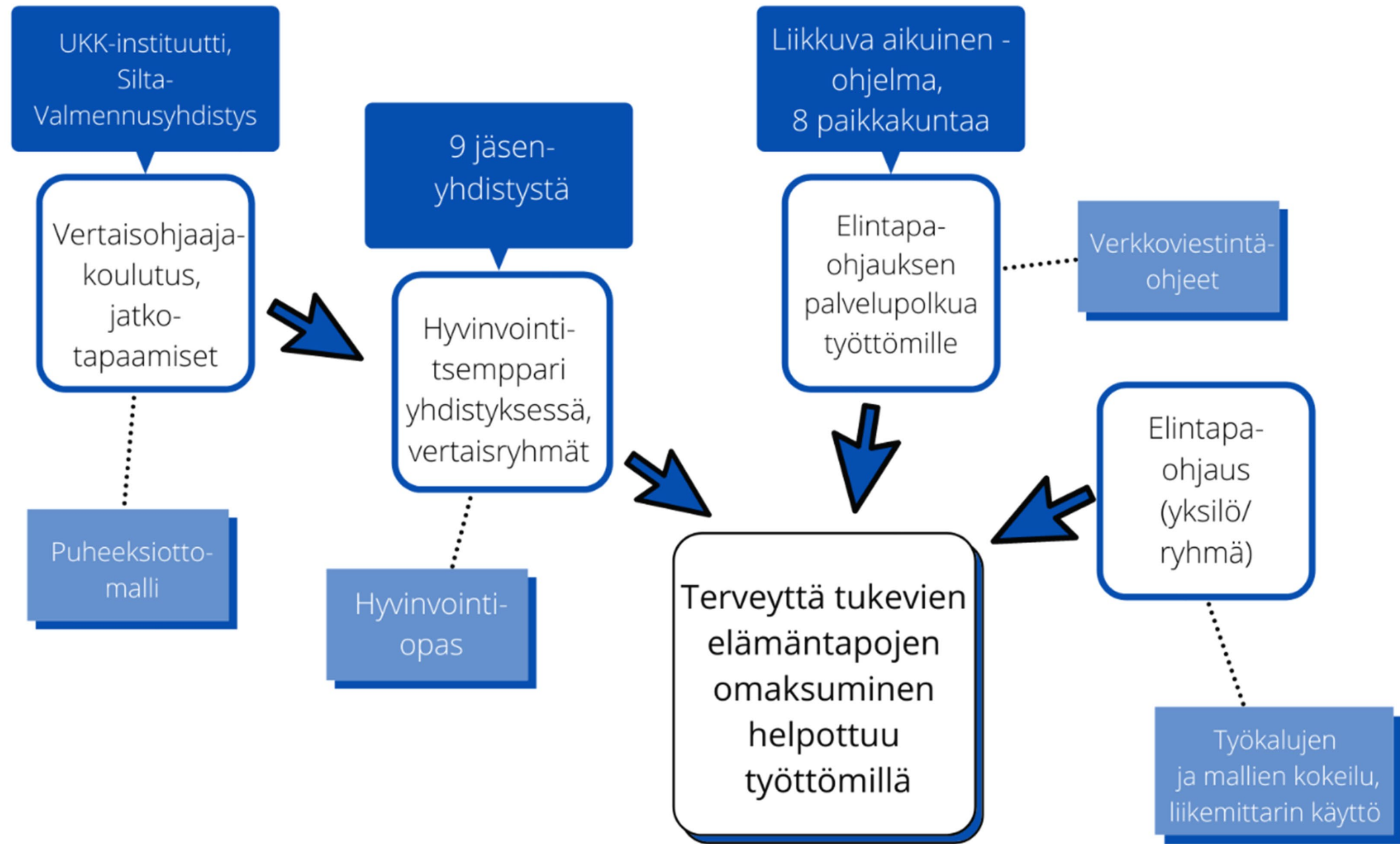
- Hyvinvointikalenteri yhdessä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa
  - Tehtäviä yhdessä tai yksin pohdittavaksi
  - Verkkoversion osoite:  
[tyottomat.fi/hyvinvointikalenteri](http://tyottomat.fi/hyvinvointikalenteri)
- Suunnitteilla: tukimateriaaliansio, puheeksiottomalli, malleja ryhmätoimintaan
- Hyödynnetään olemassaolevaa



# Koulutuksen jälkeen



- Jatkokoulutukset 2 kertaa vuodessa kasvokkain, lisäksi tapaamisia etänä ja WhatsApp-ryhmä
- Tukea itselle sopivan tsempparitoiminnan käynnistämiseen yhdistyksessä
- Esimerkkejä toiminnasta:
  - Aamupalaviikko, ruoanvalmistuskerho
  - Liikuntalajikokeilut
- Haasteet: jatkuvuus? markkinointi? eettisyys?





# Kiitos!

Lisätietoa hankkeesta:

[tyottomat.fi/askelia-voimaan](https://tyottomat.fi/askelia-voimaan)

heli.niromaa@tyottomat.fi

puh. 044 544 3613