



Työttömien  
Keskusjärjestö

Rahakamarinportti 3 A, 3. krs

00240 Helsinki

Puh. 040 547 7090

# Miten voit voida paremmin – Askelia voimaan -hanke starttaa!

Askelia työttömän hyvinvoivaan arkeen -webinaari 17.2.2022

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



## Taustaa: Kaikki Kunnossa -hanke

---

- Hankesivuilla materiaalipankki
  - Liikunnan aloittamiseen ohjeita
  - Liikuntavinkkejä ja liikuntahaasteita
  - Työkaluja liikunnan seurantaan
- Kuntien ja yhdistysten liikuntatarjonta työttömille
- Pienikin liike piristää!
  - Taukoliikuntaan ideoita jumppavideokirjastosta
  - Facebook Livessä taukojumppa perjantaisin klo 10

## Jumppavideokirjasto

Jokainen video esittelee yhden taukojumppaliikkeen. Voit tehdä yhden liikkeen tai yhdistää useampia liikkeitä peräkkäin! Videoissa ei ole mukana ääntä.



Jousiampujaliike



Kylkitäivutus





**Liikunta**

**Psyykkinen  
hyvinvointi**

**Lepo**

**Ravinto**



# Askelia voimaan -hanke

---

- 2022-2024
- Tukea terveellisiin elämäntapoihin työttömille ja työttömien yhdistyksille
- Koulutetaan työttömien yhdistyksiin hyvinvointitsemppareita
- Rakennetaan työttömän elintapaneuvonnan palvelupolkua yhteistyössä hankeyhdistysten, kuntien ja hyvinvointialueiden kanssa
- Kehitetään ja toteutetaan työttömien matalan kynnyksen liikunta- ja elintapaneuvontaa



# Hankkeen ajatusmaailma

- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomiointi
- Pysyvän muutoksen tukeminen
  - Itselle hyvä tapa liikkua, syödä ja levätä
  - Pienin askelin eteenpäin
  - Pystyvyyden tunteen vahvistaminen
  - Sosiaalinen tuki
- Mahdollisuuksien tarjoaminen



## Miten lähteä liikkeelle?

- *Tunnista mitä haluat muuttaa ja miksi*
- *Valitse itsellesi mielekäs tapa tehdä muutos*
- *Aseta tavoite pitkälle aikavälille ja matkalle pieniä välitavoitteita*
- *Tee konkreettinen suunnitelma ja aikataulu*
- *Mieti keneltä voisit saada tukea vaikeina hetkinä*

# Avuksi liikkeelle lähtöön

- Kaikki Kunnossa –hankkeen verkkosivut: [tyottomat.fi/hankkeet/kaikki-kunnossa/](http://tyottomat.fi/hankkeet/kaikki-kunnossa/)
- Testejä:
  - Testaa liikkumisesi: <https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>
  - Testaa syömistottumuksesi: <https://sydan.fi/fakta/testaa-syomistottumuksesi/>
- Verkkopuntari-etävalmennusryhmä käynnistyy ma 7.3.
  - Painonhallintaan ja elämäntapamuutokseen tukea kaipaaville
  - Avoin kaikille työttömille, maksuton
  - Ohjattu vaihe 3 kk, ryhmätapaamisia ja itsenäistä verkkotyöskentelyä, kokonaiskesto 12 kk
  - Ilmoittaudu 25.3. mennessä Helille
- Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta:  
heli.niromaa@tyottomat.fi, puh. 044 544 3613

**Kiitos!**