

## Nestorit-koulutus miehille

### Koulutuksen tavoite

Nestorit-koulutuksen tavoitteena on tukea osallistujia perustamaan oma Nestorit-vertaisryhmä miehille.



Nestorit on vertaistoimintaa, jonka tarkoituksena on edistää miesten hyvinvointia, terveyttä, oppimista ja ystävyssuhteita, mielekkään toiminnan avulla.

### Koulutuksen sisältö

Koulutuksessa käydään läpi Nestorit käsikirja miesten toimintaan sisältö, ryhmän käynnistämiseen ja ohjaamiseen liittyvät asiat sekä toiminnan suunnitteluun ja toiminnan sisältöön liittyviä eri mahdollisuuksia. Koulutus sisältää erilaisia toiminnallisia harjoitteita.

### Kohderyhmä

Nestorit-koulutus on tarkoitettu ikämiehille, jotka haluavat panostaa miehille tarkoitettuun vertaistoimintaan ja tehdä yhdessä.

### Aika ja paikka

ma 4. – ke 6.4. 2022

ke 14. – pe 16.9. 2022

Rajaniemen lomakeskus, Rajaniementie 35, Virrat

### Hinta

Koulutus on maksuton sisältäen opetuksen, jaettavan materiaalin, majoituksen, Rajaniemen keittiön runsaat ja maukkaat ateriat sekä saunomisen. Matkat korvataan erillisen ohjeen mukaan, joka jaetaan koulutuksen alussa.



### Ilmoittautuminen

Viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutusta, joko Elinvoimaa nettisivuilla osoitteessa <https://www.ekl.fi/jasenille/ekl-elinvoimaa/koulutukset-ja-tapahtumat/> tai alla olevalle henkilölle.

### Lisätietoa

Joko [anu.kuikka@ekl.fi](mailto:anu.kuikka@ekl.fi) tai 050 911 3247.

[www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/](https://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/)



## Koulutuksen ohjelma

### Ensimmäinen päivä

klo

13:00 Tervetulokahvi, ilmoittautuminen ja majoittuminen

13:30 Koulutuksen avaus  
Miksi miestoimintaa tehdään?  
Ryhmäytyminen

Miehen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet

16:30 Päivällinen

19:00-21:00 Iltapala ja saunominen

### Toinen päivä

klo

8.00 Aamiainen

9:00 Miesten ryhmän tavoitteet  
Miesten ryhmän käynnistäminen  
Mielekäs toiminta  
Toiminnan suunnittelu

12:00 Lounas

13:00 Miesten ryhmän toimintasuunnitelma  
Pelisäännöt, oikeudet ja velvollisuudet  
Miesten ryhmän ohjaaminen

16:30 Päivällinen

19:00-21:00 Iltapala ja saunominen

### Kolmas päivä

klo

8:00 Aamiainen

9:00 Toimintamuotoja ja ideoita miesten ryhmälle  
Koulutuksen päätös ja palautteet

12:00 Lounas, huoneiden luovutus ja kotiin lähtö

Ohjelmaan sisältyy toiminnallisia harjoituksia, joten rentoon asuun pukeutuminen on suotavaa. Ohjelman sisällöllinen järjestys ja muutokset ovat mahdollisia.

Hyvällä mielellä läpi elämän