



Kurssilaisiin valetaan tervettä itsekkyyttä. Mitä sinä itse haluat? Tulevan syksyn kursseja ohjaa Susanna Lehtimäki.

Pienikin saavutettu tavoite on tärkeä

Itsehoidon kurssit jatkuvat syksyllä.

Sari Eerolainen

Kangasalan ensimmäinen Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi on juuri päättynyt. Osallistujat ovat kauden viikon jaksoon hyvin tyytyväisiä.

Kurssiohjelman perustana on vankkaa asiantuntemusta, toiminnalla on kansainvälisesti jo 30 vuoden perinteet. Kurssin vetäjät puolestaan tuovat tutkitun tiedon konkreettisesti käytännön tasolle.

– Lopulliset ratkaisut ja ideat nousevat ryhmäläisistä itsestään. Kyse on itsehoidon kurssista ja keihään kärkenä on, miten kunkin oma arki saadaan pienin askelin entistä sujuvammaksi, valtakunnallinen koordinaattori **Riikka Korhonen** Kuntaliitosta kertoo.

Arkeen Voimaa on nimensä mukaisesti tarkoitettu henkilöille, joilla on hankaluuksia arjessa. Vaikeuksia ja väsymystä voivat aiheuttaa

esimerkiksi pitkäaikaissairaudet, työttömyys, yksinäisyys tai omaisen hoitaminen.

Kurssi antaa tukea, tietoa ja työkaluja erilaisten oireiden ja arjen haasteiden hallintaan.

– Kurssilla meidät on laitettu miettimään asioita itse. Vaikutus on aivan erilainen kuin jos kuuntelisi asiantuntijaluennon ja lähtisi kotiin. Asioita on myös mukava pohtia porukassa. On rikkaus, että olemme eri-ikäisiä ja elämäntilanteemme ovat erilaisia, yksi osallistujista luonnehtii.

Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia, ja osallistujat esittävät toisilleen etunimillä.

Eteenpäin mennään pienin askelin. Joka viikko edessä on uusi kotitehtävä. Tavoitteet asetetaan niin, että ne on mahdollista saavuttaa.

– Me aikuisetkin tarvitsemme onnistumisen kokemuksia ja arjen iloa, Korhonen muistuttaa.

Kurssit ovat kaupungin pysyvää, maksutonta palvelua, ja jatkoa seuraa syksyllä.

– Toiminta on mielekästä niin osallistujan kuin kunnankin kan-

nalta. Kun ihmisen arki sujuvuu, hän voi paremmin ja palveluiden tarve vähenee, Korhonen sanoo.

Syksyn kursseja vetää aluekoordinaattori **Susanna Lehtimäki**, joka nyt osallistui ryhmään jäsenenä.

– Voimaannuttava kokemus. Voin suositella lämpimästi myös työikäisille, hän kommentoi.

Kurssi kestää kuusi viikkoa. Ryhmä kokoontuu viikon välein 2,5 tuntia kerrallaan.

Arkeen Voimaa -konseptin ovat Pirkanmaalla ottaneet käyttöön myös Tampere, Ylöjärvi ja Sastamala. Kuntaliiton on tarkoitus juurruttaa toiminta koko maakuntaan.

[» arkeuvoimaa.fi](http://arkeuvoimaa.fi)

Syksyllä järjestetään kaksi Arkeen Voimaa -kurssia. Ensimmäinen alkaa 2.10. Jalmarin Kodossa ja seuraava 6.11. pääkirjaston Harjula-salissa. Kaupungin sivuilta löytyy ilmoittautumislomake ja ilmoittautua voi myös: susanna.v.lehtimaki@kangasala.fi tai p. 050 449 5123.