

Arkeen Voimaa -ryhmä on Sinulle, joka haluat parantaa itsehoitotaitojasi ja arjessa pärjäämistäsi.

ARKEEN



Ryhmässä saat ideoita ja voimaa tehdä pieniä muutoksia. Hyvinvointisi lisääntyy ja jaksat paremmin.

VOIMAA



Ryhmä kokoontuu 6 kertaa viikon välein ja on osallistujalle maksuton.

 Kuntaliitto
Kommunförbundet

Taisto Työmyyrä

Ongelmat

- paljon epämääräisiä sairauspoissaoloja
- nukkuminen katkonaista
- liikkuminen jäänyt kokonaan
- ei käy terveystarkastuksissa
- vaimon kanssa jatkuvaa riitelyä

Ryhmän jälkeen

- ottanut yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin ja alkanut hoitamaan itseään
- säännöllinen ruokailurytmi osaksi arkea
- alkanut käymään uimassa säännöllisesti
- vaimon kanssa vuorovaikutustaidot parantuneet

Anja Anken

Ongelmat

- diabeteksen huono hoitotasapaino
- ylipaino
- jatkuva väsymys
- liikkuminen erittäin vähäistä
- elämänilo kadonnut, eristäytyy kotiin joten vaarassa syrjäytyä

Ryhmän jälkeen

- säännöllinen ruokarytmi +kasvikset
- kävellen lähikauppaan
- mukaan diabetesyhdistyksen vertaistoimintaan
- nukkuu paremmin
- elämänilo palannut
- tapaa myös ystäviään useammin

Venla Virtanen

Ongelmat

- unettomuus
- alakuloisuus
- vähäinen liikkuminen
- vetämätön olo
- epämääräisiä kipuja

Ryhmän jälkeen

- elämäniloa
- nukkuu paremmin
- aloittanut kävelemään säännöllisesti

Kalle Kuntalainen

Ongelmat

- yksinäisyys, lapset asuvat kaukana
- saamattomuus; ulkoinen habitus epäsiisti, samoin koti josta naapurit valittaneet
- mielialan laskua, häpeää
- vähävaraisuus

Ryhmän jälkeen

- itsensä arvostaminen lisääntynyt
- uusia ystäviä
- halu hoitaa itseään
- koulututtui Arkeen Voimaa
- ryhmän ohjaajaksi