



Looking for Women Mentors

Walk alongside another woman through sport, for well-being and inclusion

Join the MOTM pilot and support a woman of migrant or refugee background in finding confidence, community and ways to be active.



Finland – mostly Helsinki region

Starts Sept 2026

Approx. 6 months



1. What is it about?

- Inclusive one-to-one mentoring through movement and everyday activities
- Mentor and mentee meet or connect about twice a month
- A supportive space where trust, confidence and belonging can grow



2. Who can apply?

- Women with sufficient Finnish language skills
- Local women and women of migrant background are welcome
- No need to be a coach or sports professional
- What matters most is willingness to listen, encourage and support



3. How it works

- Mentoring relationship lasts around 6 months
- Simple activities such as walking, trying a sport, or exploring opportunities together
- Volunteer role with orientation and coordinator support

Ready to join?

Apply to become a MOTM mentor



Scan or contact us



claudia.nystrand@monaliiku.fi



Etsimme Naisia Mentoreiksi

*Kulje toisen naisen rinnalla liikunnan,
hyvinvoinnin ja osallisuuden polulla*

Liity mukaan MOTM-pilottiin ja tue maahan muuttanutta tai pakolaistaustaista naista löytämään itseluottamusta, yhteisöllisyyttä ja mielekkäitä tapoja liikkua.

 Suomi –
pääasiassa
pääkaupunki-
seutu

 Alkaa
syyskuuss
a 2026

 Noin 6
kuukautta



1. Mistä on kyse?

- Osallistavaa kahdenkeskistä mentorointia liikumisen ja arjen toimintojen kautta
- Mentori ja mentoroitava tapaavat tai ovat yhteydessä noin kaksi kertaa kuukaudessa
- Turvallinen ja kannustava tila, jossa luottamus, itsevarmuus ja yhteenkuuluvuuden tunne voivat kasvaa



2. Kuka voi hakea?

- Naiset, joilla on riittävä suomen kielen taito
- Paikalliset naiset sekä maahan muuttaneet ja maahanmuuttajataustaiset naiset ovat tervetulleita
- Ei tarvitse olla valmentaja tai liikunnan ammattilainen
- Tärkeintä on halu kuunnella, kannustaa ja tukea



3. Miten mentorointi toimii?

- Mentorointisuhde kestää noin 6 kuukautta
- Yhteinen tekeminen voi olla esimerkiksi kävelyä, uuden liikuntalajin kokeilemistä tai lähialueen mahdollisuuksiin tutustumista
- Vapaaehtoistehtävä – saat perehdytyksen ja tukea koordinaattorilta.

Valmis mukaan?

Hae MOTM-
mentoriksi



Skannaa tai ota yhteyttä



claudia.nystrand@monaliiku.fi