



Looking for Women Mentees



Would you like support to move more, explore sport and feel more connected?

Join the MOTM pilot and meet a woman mentor who can support you to find suitable ways to move, try new activities and feel more at home in your community.

Finland – mostly Helsinki region

Starts Sept 2026

Approx. 6 months

Free of charge



1. What is it about?

- You get support from a woman mentor to find sport activities that feel right for you
- You meet or stay in contact about twice a month
- You can take small steps at your own pace, with encouragement and support



2. Who is it for?

- Women of migrant or refugee background
- Women who would like support to explore physical activity or sport
- Women who want to meet new people or find activities in their community
- No need to already be sporty or active



3. How it works

- The programme is free of charge
- You and your mentor can walk, try something new or find suitable activities together
- The support is based on your interests, needs and pace

Ready to join?

Apply to become a MOTM mentee



Scan or contact us



claudia.nystrand@monaliiku.fi



Etsimme mentoroitavia naisia

Haluaisitko liikkua enemmän, kokeilla uutta tai tuntea kuuluvasi yhteisöön?

Tule mukaan MOTM-pilottiin ja saat tueksesi naismentorin. Yhdessä voitte löytää sinulle sopivia tapoja liikkua, kokeilla uusia liikuntamuotoja ja vahvistaa yhteyttä omaan yhteisösi.



Suomi –
pääasiassa
pääkaupunki-
seutu



Alkaa
syyskuussa
2026



Noin 6
kuukautta



Maksuton
ohjelma



1. Mistä on kyse?

- Naismentorit tukee sinua löytämään sinulle sopivia tapoja liikkua ja osallistua liikuntaan tai urheiluun
- Tapaatte tai pidätte yhteyttä noin kaksi kertaa kuukaudessa
- Saat edetä rauhassa omaan tahtiisi



2. Kenelle se on tarkoitettu?

- Maahan muuttaneille tai pakolaistaustaisille naisille jotka haluavat:
 - **tukea liikkumisen tai urheilun aloittamiseen**
 - **tavata uusia ihmisiä**
 - **löytää mielekästä tekemistä omasta yhteisöstään**
- Sinun ei tarvitse olla ennestään liikunnallinen tai aktiivinen



3. Miten mentorointi toimii?

- Ohjelma on maksuton
- Voitte mentorisi kanssa esimerkiksi kävellä, kokeilla uutta lajia tai tutustua lähialueen liikuntamahdollisuuksiin
- Yhdessä suunnittelette, mikä tuntuu sinulle sopivalta ja mahdolliselta

Valmis mukaan?

Hae MOTM-
mentoroitavaksi



Skannaaja tai ota yhteyttä



claudia.nystrand@monaliiku.fi