

Toimintaa ja työkykyä

Sinulla on mahdollisuus satsata omaan hyvinvointiisi, päivittää työnhakutaitojasi, selvittää tulevaisuudensuunnitelmiasi tai tehdä elämäntapamuutoksia hyvässä seurassa.

TYKY-toimintaa tarjolla salolaisille työnhakijoille (300-päivää työmarkkinatukea saaneet)

Ryhmämuotoisessa toiminnassa saat tietoa ja välineitä parantaa työllistymistäsi ja hyvinvointiasi, aiheina esim. työnhaku, arjen hyvinvointi, liikunta, luonto ja muu vapaa-ajantoiminta. Toiminnassa kartoitetaan ja pohditaan omaa tilannetta suhteessa käsiteltäviin aiheisiin ja työskentelylle asetetaan myös omia tavoitteita.

Tyky-ryhmä sisältää mm. viikoittaista tavoitteellista liikuntaa, kuntotestauksen, erilaista tehtävätyöskentelyä, keskustelua, asiantuntijavierailuja ja vierailuja osallistujia kiinnostaviin kohteisiin. Sinulla on myös mahdollisuus terveystarkastukseen terveydenhoitajan vastaanotolla.

Toiminta toteutetaan 2pv/vko, kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella.



Seuraava ryhmä
aloittaa 28.1.2021

ti ja to klo 9-13
(kesto 3kk)

Paikkana Waltti-
talo (Salorankatu 5-
7)

Ryhmän koko max.
8hlö

Lisätietoja:

Petra Wiirilinna p.027788001/ 0504701323
petra.wiirilinna@salo.fi

Kirsi Pajunen p. 0447783225
kirsi.pajunen@salo.fi

