

VIRTAA VOIMAA JA HYVÄÄ MIELTÄ



Liikuntaa ja hyvinvointia lisääviä elämäntapoja painottava ryhmä

Kurssi on tarkoitettu vähintään 300 päivää työmarkkinatukea saaneille työttömille työnhakijoille, joilla on tavoitteena kohentaa fyysistä toimintakykyä. Kurssille voi osallistua, vaikka kärsisit jostakin tuki- ja liikuntaelinsairaudesta. Kurssin ohjaajina toimivat Salva fysioterapeutit, joten yksilölliset tarpeet voidaan huomioida.

Kurssin aloittaminen edellyttää aktivointisuunnitelman laatimista TE-toimistossa, jonka jälkeen kurssi toteutetaan kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella. Kurssin ajalta on mahdollista saada kulukorvaus ja matkakorvaus 3km ja sen ylittävältä matkalta.

Päivämäärät	kurssi toteutetaan syksyllä 7.9.2021 alkaen
Aika	torstaisin (ja mahd. tiistaisin) 10-14.00
Sijainti	Palvelukeskus Ilolansalo, Ilolankatu 6, 24240 Salo

Ryhmän tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa fyysistä hyvinvointia, terveyttä ja työkykyä. Lisäksi kartoitetaan ja kokeillaan työllistymiseen ja koulutukseen vaikuttavia asioita sekä mahdollisuuksia.

Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja ja näin ollen vahvistetaan omaa fyysistä toimintakykyä sekä rentoudutaan. Keskeistä on, että osallistujat oppivat tunnistamaan ja ottamaan vastuuta hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista asioista liikuntakokeilujen sekä asiantuntijaluentojen avulla.

Ryhmässä käytetään Palvelukeskus Ilolansalon kuntosalia sekä muita tiloja. Lisäksi osa liikunnasta tapahtuu ulkona tai muussa sovitussa paikassa Salossa. Kurssin ohjaajina toimivat Salvan ammattilaiset ja kurssin järjestäjä on Salva ry.

Syksyllä 2021 on mahdollista toteuttaa kaksi erillistä ryhmää, jos osallistujia saadaan tarvittava määrä.

Tiedustelut kurssin sisällöstä
Anne Lehtinen, vastaava fysioterapeutti
puh: 0447213358

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautua voi arkisin 8-16.00 välisenä aikana
Salon kaupungin kuntouttavan työtoiminnan ohjaajille
puh. 0447783091, 044 7783140 tai 0447783095

