

# VOI HYVIN – HYVO-ryhmä, NONSTOP

**Toiminnan tarkoituksena on keskittyä omaan hyvinvointiin sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen.**

Ryhmässä saat tietoa ja ohjausta omaan terveyteen ja hyvinvointiin - sekä fyysiseen että psyykkiseen – liittyvistä asioista. Käsittelemme mm. ravinto, liikunta, fysiologia sekä mielenterveyteen liittyviä asioita. Tutustumme asiantuntijoiden avulla palveluihin ja teemme vierailuja toimipaikkoihin sekä osallistujia kiinnostaviin kohteisiin. Ryhmässä saat myös vaihtoehtoisesti aamupalan, retkievää tai valmistamme yhdessä kevyen lounaan.

Kartoitamme mahdollisuuksia ja tavoitteita omaan työllistymiseen liittyvien asioiden näkökulmasta. Pohdimme myös omia unelmia ja tavoitteita, elämän merkityksellisyyttä sekä elinikäistä oppimista.

Mahdollisuuksien mukaan lähdemme myös luontoon. Teemme pieniä retkiä; tutustumme lähialueen luontopolkuihin ja retkipaikkoihin. Tutustumme myös Salon kulttuuriin ja teemme vierailuja kulttuurikohteisiin. Pohdimme myös ekologisuuden ja kierrätyksen merkitystä sekä omaa hiilijalanjälkeä.

## **Tule mukaan löytämään vertaistukea ja virtaa elämään!**

- Ryhmä kokoontuu 1 pv/vko, 4 h/pv
- Osallistuminen kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella 3 kk jaksoissa
- Osallistujalle maksetaan 9 € kulukorvaus sekä mahdolliset matkakorvaukset (yli 3 km/suunta)



**Ryhmä toimii:  
nonstop  
(1-2 sopimusta/asiakas,  
= 3-6 kk)**

**maanantaisin  
klo 10-14**

**Paikka: Waltti-talo,  
Salorankatu 5-7, Salo**

**Ryhmän koko:  
max. 7 hlöä**

### Lisätietoja:

Marjo Kuitunen, p. 044 778 6562

Jonna Raukola, 02-7788015, 0504713048

Kirsi Pajunen, p. 044 778 3225

Sähköposti: [etunimi.sukunimi@salo](mailto:etunimi.sukunimi@salo)

