

# OMA ELÄMÄ PAREMPI ARKI



*Yhdessä kohti työelämää*

## **Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä Nuorille (35-vuotiaat ja nuoremmat)**

Ryhmässä käsitellään arkielämään ja omaan hyvinvointiin liittyviä asiakokonaisuuksia. Luentojen aiheina mm. terveellinen ruokavalio, uni/unettomuus, liikunta, musiikki, kuvataide, valokuvaus, luonto ym. Lisäksi ryhmässä annetaan säännöllisesti työnhaunohjausta. Luentojen ohessa teemme yhdessä erilaisia käytännön harjoituksia, sekä tutustumisreissuja muille toimijoille, kuten yhdistykseen, kouluihin ja erilaisiin kulttuurikohteisiin.

Tavoitteena on tukea kunkin osallistujan arjen hyvinvointia ja henkilökohtaisia opiskelu- ja työllistymismahdollisuuksia. Osallistumalla tuet omaa polkuasi työelämään!

Ryhmä kokoontuu osoitteessa Åkerlundinkatu 8, -1 krs.

Lisätietoja: p. 044 7750054 tai OMA-valmentajilta.

Järjestäjä: Tampereen työvalmennussäätiö Syke  
[www.tampereensyke.fi](http://www.tampereensyke.fi)

Ryhmätapaamiset  
keskiviikkoisin 9-13

Mukaan omat eväät!

Oikeus bussilippuun ja  
9€ kulukorvaukseen

**SYK**

Tampereen työvalmennussäätiö Syke