

TAHTO -hanke

TOIMINTAKYKY
KUNTOON

Lisätietoja:

yksilövalmentaja
Jaana Manninen
040 687 6203

yksilövalmentaja
Mirva Matkaniemi
040 355 9758

koordinaattori
Teija Itkonen-Brilli
040 830 2686



TOIMI-SÄÄTIÖ



www.toimisaatio.fi





Voit tulla TAHTO –hankkeeseen

jos olet:

- pitkäaikaistyötön
- ollut pitkään sairauslomalla
- työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuella

tahdot

- parantaa elämänlaatuasi
- vahvistaa toimintakykyäsi
- löytää omia vahvuksiasi
- tutustua eri harrastuksiin
- tavata uusia ihmisiä

TOIMI -työvalmennussäätiö toteuttaa TAHTO –hankkeen v. 2017-2020



Ryhmävalmennus

- Ryhmän koko 8-12 henkilöä
- Ryhmä kokoontuu 1-2 krt/vko
- Osallistujat suunnittelevat yhdessä ryhmätoiminnan sisällön, aikataulun ja toteuttamisen

Teemat:

- Oman fyysisen kunnon ylläpitäminen ja parantaminen
- Terveellisten elämäntapojen ja ravinnon merkitys
- Luonnon voimaannuttava vaikutus

Yksilövalmennus

- Toimintakyvyn arviointi Kykyviisari-menetelmällä
- Fyysisen kunnon kartoitus
- Tavoitteiden saavuttamisessa tukeminen
- Mahdolliset jatkosuunnitelmat

Kesto n.4 kuukautta

Ohjautuminen hankkeeseen

- Voit olla itse ensin yhteydessä Jaanaan tai Mirvaan

Tai tulla seuraavien tahojen kautta:

- Ylä-Savon SOTE aikuissosiaalityö
- Ylä-Savon SOTE mielenterveyspalvelut
- TYP Iisalmen seudun työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu

TAHTO on yksi Toimintakyky kuntoon osahankkeista.

Toimintakyky kuntoon on yksi kolmesta Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi perustetuista avustushelmistä. Ohjelmaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö.

