



40-65 –vuotias äijänköriläs!

Kaipaatko uusia harrastuksia, kavereita tai kipinää elämään? Tule mukaan maksuttomaan ASA –hankkeeseen!

Palvelualan Opisto Kuopio järjestää yhteistyössä Huoltoliitto ry:n kanssa ESR -rahoitteisen hankkeen, jonka tavoitteena on lisätä yli 40-vuotiaiden miesten aktiivisuutta ja sosiaalista osallisuutta, antaa valmiuksia osallisuuden lisäämiseen sekä mahdollisuuden löytää elämään uusia tuulia. Lisäksi tavoitteena on antaa valmiuksia omassa elämässä selviytymiseen sekä käytännön taitoja oman arjen hallintaan ja kotitalouden hoitamiseen.

Hankkeen asiakkaana pääset osallistumaan kolmeen ohjaukseen viikoittain:

1. Kuntosaliharjoitus, jonka kautta tutustutaan Kuopion kaupungin tarjoamiin kuntosaleihin ja harrastemahdollisuuksiin.
2. Vaihtuvat tapaamiset kuten saunaillat, luontoretket, vierailut tapahtumissa, liikunta asiakkaiden mieltymysten mukaan. Tapaamisissa on mukana työelämäasiantuntija, ammatillisen kuntoutuksen asiantuntija ja/tai liikunnanohjaaja. Osion loppuvaiheessa pääset käymään läpi yhdessä ammattilaisen kanssa erilaisia vaihtoehtoja mm. työllistymisen ja opiskelun suhteen
3. Ruoanvalmistus/oman kodin kunnossapidon ohjaus toivomallasi tavalla. Esim. valmistettavat ruokalajit suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaan. Tehdyt ruuat syödään yhdessä tai voit viedä niitä myös mukasi kotiin.

Hankkeen toiminta on täysin vapaaehtoista ja maksutonta. Hanke toteutetaan kolmen kuukauden mittaisina kokonaisuuksina. Kokonaisuuksia toteutetaan yhteensä viisi jaksoa ja jokaiselle jaksolle mahtuu mukaan 10 osallistujaa.

Hankkeen ensimmäinen ryhmä aloittaa Palvelualan Opisto Kuopiossa (Asemakatu 4) ma 6.8.2018 Klo:14.00, ensimmäinen jakso kestää viikolle 44 saakka (29.10-2.11.2018). Seuraava ryhmä aloittaa viikolla 45.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOA HANKKEESTA:

Projektipäällikkö Heli Kärnä p. + 358 44 0355 624 tai sähköpostitse heli.karna@paok.fi

Järjestöpäällikkö Sami Hämäläinen, Huoltoliitto ry +35844 788 9498 sami.hamalainen@huoltoliitto.fi