

TYKKE2-hankkeen ryhmämoduuliohjaukset III, syksy/2021:

AJANKOHTA:	TEEMA:	OHJAAJA:	PAIKKA:
vko 38 ti 21.9.2021 klo 12-15	Luontoliikunta / Retki Pilpan alueelle, jossa nautitaan retkievää (kävelymatka n. 3 km/suunta)	fysioterapeutti Kalle Onnela & ravitsemusterapeutti (TtM), fysioterapeutti, Katri Suhonen	Kokoontuminen Puuilon pihassa (Leväsentie 5)
vko 39 ti 28.9.2021 klo 14-15	Elintapa / liikunta: Kuntosali- / lihaskuntoharjoittelu	fysioterapeutti Kalle Onnela	Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Vuorela. Kokoontuminen kylpylän aulassa.
vko 40 ti 5.10.21 klo 13-14.30	Päihdepalvelut tutuiksi	Päivi Valta, palveluesimies Päihdepalvelusäätiö	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 41 ti 12.10.21 klo 13-15	Elintapa / ravinto 1: Terveysttä ruuasta – asiaa hyvistä ruokavalinnoista	ravitsemusterapeutti (TtM), fysioterapeutti, Katri Suhonen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 43 Ma 25.10.21 klo 9-10.30	Mielekäs arki	sosiaalityöntekijä Sari Nissinen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 44 Ke 3.11.21 klo 13-14.30	Ennakoiva talousneuvonta	Talousneuvonnan suunnittelija Outi Isokangas & talous- ja velkaneuvoja Heikki Savolainen, Pohjois-Savon oikeusaputoimisto	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 45 ti 9.11.21 klo 13-14.30	Työn merkitys hyvinvoinnille	TtM, fysioterapeutti Tiina Häyrinen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
ke 10.11.21 klo 12-13.45	3. sektorin matalankynnyksen palveluihin tutustuminen	Kuopion Mielenterveyden Tuki ry sekä Turvalinkki ry	Hyvän Mielen Talo: Minna Canthin katu 52-54 (siirtyminen sieltä Turvalinkki ry:n tiloihin klo 13-)
vko 46 ti 16.11.21 klo 13-16	Elintapa / ravinto 2: Maukasta ja terveellistä edullisesti – käytännön ruuanvalmistusta	ravitsemusterapeutti (TtM), fysioterapeutti, Katri Suhonen	Turvalinkki ry, Päiväntasaaja (Kasarmikatu 2)
ke 17.11.21 klo 16.30-18	Ammatillisen kuntoutuksen polku työ- ja toimintakyvyn tukena – Kokemusasiantuntijan näkökulmat	Kokemusasiantuntija (paikalla myös sosiaalityöntekijä Sari Nissinen)	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 47 ti 23.11.21 klo 13-14.30	Elintapa / Unen ja levon merkitys hyvinvoinnille – tiukkaa asiaa ja käytännön vinkkejä unenhuollosta	ravitsemusterapeutti (TtM), fysioterapeutti, Katri Suhonen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
to 25.11.21 klo 9-10.30	Mielen hyvinvoinnin tukeminen	psykologi Anni Partanen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2

vko 48 ma 29.11.21 klo 13-15.30	Syrjäytymisen uhasta selviytyminen – Kokemusasiantuntijan näkökulmat	Kokemusasiantuntija	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
ke 1.12.21 klo 10.30-12	Elintapa / liikunta 2: Kuntosali- / lihaskuntoharjoittelu	fysioterapeutti Kalle Onnela	Kuopio-halli (Opistotie 4). Kokoontuminen pääaulassa.
vko 49 Ti 7.12.21 klo 13-14.30	Keinoja yksinäisyyteen vaikuttamiseen	Maria Lähteenmäki, yksinäisyyden asiantuntija, HelsinkiMissio	Etäyhteys / Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 50 ti 14.12.21 klo 13-16	Elintapa / ravinto 3: Pirtsakkaa pikkujoulua! – Yhdessä kokkailua	ravitsemusterapeutti (TtM), fysioterapeutti, Katri Suhonen	Turvalinkki ry, Päiväntasaaja (Kasarmikatu 2)

Huom! Ohjaukset ovat suunnattu kuopiolaisille ja tuusniemeläisille, Tykke2-hankkeen työ- ja toimintakyvyntarkoitussosiossa mukana olleille asiakkaille!

Ryhmien osallistujamäärät ovat rajoitettuja ja ryhmiin vaaditaan **ennakkoilmoittautuminen**, jonka voit tehdä Tykke2-hankkeessa nimetyille vastuuhanketyöntekijällesi (Tiinalle ja Katrille) tai hankepäällikkö Kalle Onnelalle. Ohjausten mahdollisista aikataulumuutoksista tai peruuntumisista ilmoitetaan ennakkoilmoittautuneille tekstiviestillä.

Mikäli haluat mukaan Tykke2-hankkeeseen, ole yhteydessä Pohjois-Savon Te-palveluihin, Kuopion kaupungin työllisyyspalveluihin tai Tuusniemen kunnan sosiaalitoimeen.

Ilmoittautumiset ja lisätieto:

Hankepäällikkö Kalle Onnela, puh. 044 747 0696,

kalle.onnela@kunnonpaikka.com

www.kunnonpaikka.com/tykke