

## TYKKE2-hankkeen ryhmämoduuliohjaukset V, syksy/2022:

AJANKOHTA:	TEEMA:	OHJAAJA:	PAIKKA:
vko 40 ti 4.10.2022 klo 10-14	<b>Kestävyysliikuntaharjoitus + ravitsemusohjaus: Maukasta ja terveellistä edullisesti – käytännön ruuanvalmistusta + 3. sektorin matalankynnyksen palveluihin tutustuminen</b>	fysioterapeutti, Kalle Onnela + ravitsemusterapeutti (TtM), fysioterapeutti, Katri Suhonen +Turvalinkki ry:n ja Kuopion Mielenterveyden Tuki ry:n ohjaajat	Turvalinkki ry, Päiväntasaaja (Kasarmikatu 2)
vko 41 ti 11.10.2022 klo 13-15	<b>Unen ja levon merkitys hyvinvoinnille – tiukkaa asiaa ja käytännön vinkkejä unenhuollosta</b>	ravitsemusterapeutti (TtM), fysioterapeutti, Katri Suhonen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 43 ti 25.10.2022 klo 13-15	<b>Kuopion kaupungin liikuntapalvelut tutuksi + lihaskuntoharjoittelu (kuntosaliohjaus)</b>	liikunnanohjaaja Henna-Riikka Launonen, Kuopion kaupunki	Kuntolaakson uimahalli (Hannes Kolehmaisen katu 4. Kokoontuminen pääaulaan)
vko 44 ti 1.11.2022 klo 13-15	<b>Ammatillisen kuntoutuksen polku työ- ja toimintakyvyn tukena – Kokemusasiantuntijan näkökulmat</b>	Kokemusasiantuntija (paikalla myös ammatillisen kuntoutuksen ohjaaja Reijo Kettunen)	Kylpylähotelli Kunnanpaikka (Jokiharjuntie 3. Kokoontuminen pääaulaan)
vko 45 to 10.11.2022 klo 12-14	<b>Arjen voimavarojen tukeminen</b>	sosiaalityöntekijä Sari Nissinen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2
vko 46 pe 18.11.2022 klo 10.30-12	<b>Mielen hyvinvoinnin tukeminen</b>	psykologi Jesse Jäppinen	Palvelualan Opisto Kuopio (Asemakatu 4) / Luokka 2

**Huom!** Ohjaukset ovat suunnattu kuopiolaisille ja tuusniemeläisille, Tykke2-hankkeen työ- ja toimintakyvyn kartoitusosiossa 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 seudun työllisyyden kuntakokeiluun tai Tuusniemen kunnan sosiaalitoimeen.

### Ilmoittautumiset ja lisätieto:

Hankepäällikkö Kalle Onnela, puh. 044 747 0696,

[kalle.onnela@kunnanpaikka.com](mailto:kalle.onnela@kunnanpaikka.com)

[www.kunnanpaikka.com/info/huoltoliitto](http://www.kunnanpaikka.com/info/huoltoliitto)



**Huoltoliitto ry**

Huoltoliitto ry | Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela | [www.huoltoliitto.fi](http://www.huoltoliitto.fi)

Vipuvoimaa  
**EU:lta**  
2014–2020



**Euroopan unioni**  
Euroopan sosiaalirahasto