



Lisätietoja:

yksilövalmentaja
Jaana Manninen
040 687 6203

yksilövalmentaja
Tapani Lahti
040 355 9758

koordinaattori
Teija Itkonen-Brilli
040 830 2686

TOIMINTAKYKY
KUNTOON

TAHTO -hanke



www.toimisaatio.fi



TOIMI-SÄÄTIÖ





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

Ylä-Savon

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 3-4 kuukautta

Ohjautuminen hankkeeseen

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

