

Pidä huolta itsestäsi

Tule mukaan toimintaan, jossa saat vinkkejä oman hyvinvointisi edistämiseksi. Voit osallistua pienryhmätoimintaan tai saada itsellesi vertaisvalmentajan lenkille tai harrastuksiin.

Sinulla on mahdollisuus osallistua toimintaan, jossa käsitellään hyvinvointiin ja arjen hallintaan liittyviä teemoja. Tarjoamme kiinnostavia terveyteen liittyviä aiheita, luovia työskentelytapoja ja luottamuksellisia keskusteluja. Toiminta on osallistujille maksutonta.

Tämä toiminta liittyy ESR-rahoitteiseen RUORI2-hankkeeseen, jonka kohderyhmänä ovat yli 30-vuotiaat työttömät ja työelämän ulkopuolella olevat.

Tervetuloa!

Ilmoittaudu mukaan puhelimitse tai sähköpostitse

Johanna Kurtti, p. 040 3550 524, johanna.kurtti@turkuamk.fi

Ritva Laaksonen-Heikkilä, p. 044 907 5477, ritva.laaksonen-heikkila@turkuamk.fi

Irmeli Leino, p. 044 907 5495, irmeli.leino@turkuamk.fi (Salo)



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto