

RUORI 2 – uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn

Turun ammattikorkeakoulu Oy, www.turkuamk.fi/ruori2



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Hyvä lukija,

RUORI 2-hanke jatkuu ja vertaisvalmennusryhmät alkavat kesäloman jälkeen Salossa viikolla 35 ja Turussa 38. Työttömien yhdistyksiä on kolme mukana; Turun Seudun TST ry, Salon alueen Työttömät ry ja Varissuon Työ ja Toiminta ry. Toimintaa on toteutettu lisäksi Raision kaupungin kanssa.

Vertaisvalmentajien valmennusohjelma on saanut sisältönsä: Hyvällä mielellä, Arjen hallinta, Aktiivisuus – pidä huolta itsestäsi ja Vapaaehtoistyö ja oma jaksaminen vapaaehtoistyössä. Pienryhmiä toteutetaan mm. teemoilla: Arjen ensiapu, Omat voimavarat, Voimaannuttava valokuva sekä Hyvää ja terveellistä. Lisäksi käydään ulkoilemassa, keilaamassa, uimassa ja pyritty pitämään huolta kunnosta. Syksyllä toteutetaan jälleen Hyvinvointi-iltapäiviä ja teemapäiviä.

Syysterveisin Ritva, Johanna ja Irmeli

RUORI 2 -hanke pohjautuu vuonna 2016 tehtyyn kartoitukseen ja toteuttaa työttömien haastatteluissa ja työpajoissa esille tulleita ideoita ja toiveita. Työttömät kokivat, että tarvitaan kannustajaa ja motivoijaa, jonka kanssa on helpompi aktivoitua oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

Hankkeessa valmennetaan työttömiä vertaisvalmentajiksi ja kimpapakavereiksi työttömien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteena on työttömien osallisuuden, sekä elämönhallinnan parantaminen.

Yhteystiedot: Ritva Laaksonen-Heikkilä, ritva.laaksonen-heikkila@turkuamk.fi, p 044 9075477

Johanna Kurtti, johanna.kurtti@turkuamk.fi, p 040 3550524

Irmeli Leino, irmeli.leino@turkuamk.fi, p 044 9075495



Tulevia tapahtumia

syyskuu 11

Maahanmuuttajanaisten turvallisuuspäivä Salo, klo 12.00 -15.30

syyskuu 12

Aamukahvit kotiäideille Salossa, klo 10.00-12.00 Voimalassa

syyskuu 27

HYVINVOINTI-iltapäivä, Salossa klo 12.00-15.00, Voimalassa

marraskuu 8

HYVINVOINTI-iltapäivä, Turun Seudun TST ry, klo 9-11

Hyvinvointipäivä, Raisio, Mahittula klo 9-11

HYVINVOINTI-iltapäivä, Varissuon Työ ja Toiminta VT ry, klo 12 alkaen

Hyvää syksyn alkua!

TERVETULOA MUKAAN UUDET KIINNOSTUNEET VAPAAEHTOISET

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

ANNA VIESTIN KULKEA JA KERRO KAVERILLE!