

# RUORI2 – uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn

Turun ammattikorkeakoulu Oy, [www.turkuamk.fi/ruori2](http://www.turkuamk.fi/ruori2)



**TURKU AMK**  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES



**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020



**Euroopan unioni**  
Euroopan sosiaalirahasto



## Tulevia tapahtumia

### maaliskuu 22

Voimaannuttava valokuva,  
Salo Voimala, klo 12.00  
alkaen

### maaliskuu 27

HYVINVOINTI-iltapäivä,  
Turun Seudun TST ry, klo 12  
alkaen

### maaliskuu 27

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

Hyvä lukija,

RUORI2-hanke on pyörähtänyt käyntiin. Vertaisvalmennusryhmät ovat toimineet ahkerasti ja ensimmäiset saavat todistuksensa maaliskuun lopulla. Työttömien yhdistyksiä on kolme mukana; Turun Seudun TST ry, Salon alueen Työttömät ry ja Varissuon Työ ja Toiminta ry.

Vertaisvalmentajien valmennusohjelma on saanut sisältönsä: Hyvällä mielellä, Arjen hallinta, Aktiivisuus – pidä huolta itsestäsi ja Vapaaehtoistyö ja oma jaksaminen vapaaehtoistyössä. - Pienryhmiä on toteutettu teemoilla: Arjen ensiapu, Voimaannuttava valokuva ja Hyvää ja terveellistä.

Keväisin terveisin Ritva, Johanna ja Irmeli

RUORI2 -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 helpompaa aktivoitua oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

Hankkeessa valmennetaan työttömiä vertaisvalmentajiksi ja kimppekavereiksi työttömien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi tavoitteena on työttömien osallisuuden, sekä elämänhallinnan parantaminen vertaisvalmentaja- ja kimppekaveritoiminnalla.

Yhteystiedot: Ritva Laaksonen-Heikkilä, [ritva.laaksonen-heikkila@turkuamk.fi](mailto:ritva.laaksonen-heikkila@turkuamk.fi), p 044 9075477

Johanna Kurtti, [johanna.kurtti@turkuamk.fi](mailto:johanna.kurtti@turkuamk.fi), p 040 3550524

Irmeli Leino, [irmeli.leino@turkuamk.fi](mailto:irmeli.leino@turkuamk.fi), p 044 9075495

## Tärkeää

### 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!