



LIKKUMALLA TYÖELÄMÄÄN KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN RYHMÄT

RYHMÄN KESTO 3 KUUKAUTTA, 1 PV / VIIKOSSA

Liikkumalla työelämään -aktiiviryhmät

Ryhmässä kokeillaan matalalla kynnyksellä erilaisia liikuntamuotoja, tutustutaan yhdessä hyvinvointiasioihin ja tehdään tutustumiskäyntejä mielenkiintoisiin yrityksiin.

Liikkumiseen hyödynnetään Tampereen kaupungin liikuntapaikkoja ja huomioidaan ryhmäläisten toiveet.

Ryhmässä käsitellään myös erilaisia työmahdollisuuksia ja tuetaan yksilöllisten työllistymistavoitteiden toteuttamisessa.

Aiempaa liikuntataustaa ei tarvitse olla. Ryhmässä huomioidaan jokaisen oma kuntotaso ja liikkeelle lähdetään rauhallisesti.

Ilmoittaudu mukaan - yhteys OMA-valmentajaan!
Osallistumalla rakennat omaa polkuasi työelämään.



Ryhmät alkavat viikolla 12
NONSTOP-periaatteella



RYHMIEN ALOITUKSET
viikoittain alkaen:

MAANANTAI 19.3.2018
klo 12 - 16
naiset ja miehet yhdessä

TIISTAI 20.3.2018
klo 12 - 16
miehet

KESKIVIIKKO 21.3.2018
klo 12 - 16
naiset

Työtoiminnan toteuttavat
yhteistyössä Tampereen kaupungin
työllisyyspalvelut ja Titry ry.

Lisätietoja saa ryhmän vetäjiltä!

Marko ja Ville

aktiiviryhma@titry.com

045 - 144 0640