

Työkykyä ja Osallisuutta
Ryhmävalmennus, litti
Viikko-ohjelma

vko 1

Aloituskerta,
liikettä ulkona

Keskiviikko

Osaamisen tunnistaminen,
työkokeilupaikan hakeminen,
lajikokeilu/pelailua

Torstai

Elämänlaatua liikkumalla,
liikuntaneuvonta kuntosalilla

vko 2

Cv, digitaidot,
liikettä ulkona

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu,
lajikokeilu/pelailua

Lepo & palautuminen,
liikuntaneuvonta kuntosalilla

vko 3

Työhakemus,
liikettä ulkona

Työhaastattelu,
arjen ja talouden hallinta,
lajikokeilu/pelailua

Arjen ergonomia,
liikuntaneuvonta kuntosalilla

vko 4

Mielen hyvinvointi,
liikettä ulkona

Itsetuntemus,
lajikokeilu/pelailua

Toivekerta

Muutokset mahdollisia.