

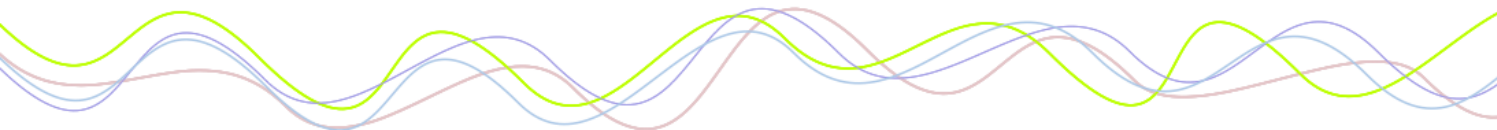


SILTA

VALMENNUS

YLEISHYÖDYLLINEN YHDISTYS

HYVINVOINTI TYÖPAJALTA



HYVINVOINTIPAJA

- Hyvinvointipajalla tavoitteena on valmentautujan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantaminen matalan kynnyksen liikunnan avulla sekä tutustuminen monipuolisesti liikunta-alaan.

Paja on suunnattu kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, eikä valmentautujalla tarvitse olla aikaisempaa liikunnallista taustaa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu useista osa-alueista, joista pajalla keskitytään erityisesti voimaannuttavaan monipuoliseen ulko- ja sisäliikuntaan sekä terveellisempään ravitsemukseen.

Liikunta on voimavara, joka auttaa jaksamaan arjessa paremmin.

Pajalla on mahdollista kerryttää kokemusta ja osaamista ohjaus-, hyvinvointi- ja liikunta-alalta sekä hahmottaa laajasti alan opiskelu- ja työllistymismahdollisuuksia.

HYVINVOINTIPAJA

- Näki päivänvalon joulukuussa 2018 ja sai ensimmäiset asiakkaansa helmikuun lopulla 2019
- Tällä hetkellä n. 50 asiakasta, miehiä n. 60%
- 25-61-vuotiaita



KESKIVIIKO

Päiväohjelman läpikäynti ja
liikuntahallin järjestelyä

Firsbeegolf (Vihiojanpuisto)

LOUNAS 11:00-12:00

Kehonhuolto

Pajapäivä 9-13

TULEVAISUUDEN VISIOITA

- Enemmän ohjaustyötä ja oppimista liikunta-alan työtehtäviin
- Tuotteistaminen
- Varala -yhteistyö