

”Mielekkäintä ryhmässä on nähdä ihmisiä ja tehdä asioita yhdessä.”

”Ryhmästä saa vaihtelua omaan arkeen.”

Kaipaatko matalan kynnyksen aloitusta?

Onko arjessasi asioita, mihin kaipaat tukea?

Onko aktivointisuunnitelmassasi sovittu kuntouttavan työtoiminnan aloittamisesta?

TULE SATAMA-TYÖTOIMINTAAN!


Mikkelin Toimintakeskuksella kokoontuu kerran viikossa Satama-työtoiminta. Satamassa on mahdollisuus viettää aikaa erilaisten työtehtävien ja muun tekemisen parissa sekä viihtyä toisten seurassa.


LISÄTIETOJA JA RYHMÄÄN HAKU


Puhelin 010 327 2930

ritva.valjakka@toimintakeskus.fi

uuttaelamaa.fi/valmennus

 /uuttaelamaa

 /uuttaelamaa

 Utta Elämää

Yhteistyössä



Utta elämää[®]
Mikkelin Toimintakeskus ry

FAKTOJA RYHMÄSTÄ

PAIKKA

Raviradantie 8-10 tai muu paikka päivän ohjelmasta riippuen

RYHMÄN KOKO

Noin 8 hlöä
Avoin ryhmä
Voit liittyä mukaan milloin tahansa

TAPAAMISET

12.1. – 12.12.2021
Kokoontuminen kerran viikossa
4h/krt
Kesällä 1 kk tauko

OHJAAJAT

Annastina Lepistö
Sanna Saastamoinen

ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖSTÄ

Erilaiset työtehtävät
Ajankäyttö arjessa
Omien vahvuuksien pohdiskelu
Rentoutumisharjoitteet
Kädentaidot
Omat ruokailutottumukset
Edullinen ja terveellinen ruoanlaitto

Toimintaa suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa