

## Tervetuloa Työmatkalla -ryhmään!

Työmatkalla on yksi Valmiudet kuntoon -hankkeen ryhmäpalveluista. **Työmatkalla -ryhmäpalvelu** toteutetaan osana Kohti työelämää -valmennusta. Tavoitteena on omien voimavarojen löytäminen ja vahvistaminen, oman työllistymis- ja kouluttautumispolun rakentaminen sekä keinojen saaminen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

### Työmatkalla -ryhmäpalvelun sisältö:

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa 3 päivän jaksoissa. Päivän pituus klo 9-15. Ryhmän koko on 10 henkilöä. Ryhmäpäiviin kuuluu lämmin ruoka ja kahvit, jotka ovat sinulle maksuttomat.

Jokaiseen päivään sisällytetään alustuksia, keskusteluita, ryhmätöitä ja liikuntaa. Lisäksi on opintokäyntejä, vierailuja ja tutustumisia. Aiheina ovat työ, hyvinvointi ja osallisuus. Seuraavan tapaamisen sisältöä suunnitellaan aina yhdessä osallistujien kanssa.

Ryhmäpäivät toteutetaan ensisijaisesti Merivan tiloissa, osoitteissa Sauvosaarenkatu 11 ja Karjalahdenkatu 18. Tarpeen mukaan hyödynnetään myös muita tiloja, esimerkiksi liikuntatoimien osalta. Ennen jokaista ryhmäkertaa sinulle lähetetään kutsukirje, josta käy ilmi päivien tarkempi aikataulu, sisältö sekä paikka.

Kokoonnumme 1. ryhmäpäivänä tiistaina 25.10. klo 9 osoitteessa Valtakatu 22, eli Maahanmuuttajakoulutuksen rakennus. Lähdemme siitä yhdessä kohti ryhmätiloja.

### Ryhmän aikataulu:

1. kerta lokakuu 2016: 25.-27.10.2016
2. kerta marraskuu 2016: 22.-24.11.2016
3. kerta joulukuu 2016: 13.-15.12.2016
4. kerta tammikuu 2017: 17.-19.1.2017
5. kerta helmikuu 2017: 21.-23.2.2017
6. kerta maaliskuu 2017: 21.-23.3.2017

Lisätietoja: Kirsi Pajamäki / Meriva.

Puhelin: 040 82 39 412, sähköposti: [kirsi.pajamaki@meriva.com](mailto:kirsi.pajamaki@meriva.com)

