

Tarjoamme tukea arkeen ja muutokseen:

YHTEISÖTILA

- ❖ Harjula-keskuksen 2. kerroksessa, avoinna maanantaista torstaihin klo 10-15
- ❖ Tarjolla kahvia, keskusteluseuraa, apua asioiden hoitamiseen, päivän lehti, tietokone, pelejä ja teemaviikkoja

RYHMÄVALMENNUS

- ❖ Ryhmävalmennuksen tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen ryhmän ja sen tarjoaman tuen avulla.
- ❖ Jokaisen viikon ohjelma suunnitellaan eri teemojen mukaan. Teemoja toteutetaan keskustelujen, kirjallisten ja toiminnallisten tehtävien sekä erilaisten vierailujen, retkien ja tutustumiskäyntien avulla.
- ❖ Lisäksi tarjoamme asiakkaille kuntosalivuoron sekä ohjattua liikuntaa ja lajikokeiluja.

YKSILÖVALMENNUS

- ❖ Yksilövalmennus on kokonaisvaltaista henkilökohtaista ohjausta ja elämäntilanteen kartoitusta.
- ❖ Asiakas itse asettaa työskentelyn tavoitteet, määrittää työskentelyn vauhdin ja sisällön.

Olopiste 2.0 -hanke tuottaa 18-64-vuotiaille päijäthämäläisille konkreettista arjen tukea ja rinnalla kulkijuutta tavoitteellisen muutostyön menetelmillä, sosiokulttuurisen innostamisen viitekehysessä.

Asiakastyön ohella hankkeessa kehitetään aktivointityön ja valmennuksen matalan kynnyksen toimintamalleja. Hanke pohjautuu Olopiste – Kynnyksetön työtoiminta -hankkeen (ESR 2015-2018) toimintaan ja tuloksiin. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö Veikkauksen tuotoista.

KOHDERYHMÄ

18-64 -vuotias
päijätämäläinen,
joka kaipaa
valmennusta ja/tai
vertaistukea arkeen

MITÄ TEEMME?

- henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa
- yksilö- ja ryhmävalmennusta
- retkiä ja virkistytymistä
- yhteisötila

KUINKA TULLA MUKAAN?

Kaikille avoin
yhteisötila osoitteessa
Harjulankatu 7, 2. krs,
avoinna ma-to
klo 10-15

TAI

yhteydenotto
Outi
p. 044 772 5018
outi@harjulan.fi
Pasi
p. 044 772 5012
pasi@harjulan.fi

Lisää tietoa: www.harjulan.fi/olopiste  

OLOPISTE 2.0

Aktiivisuudella tasapainoista arkea

