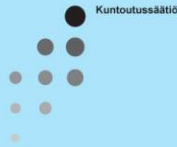




Polkuja työelämään 2015–2018

www.kuntoutussaatio.fi/tempo



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Tuki- ja liikuntaelinkurssi

Onko tuki- tai liikuntaelimestön sairautesi tai oireilusi pitkittänyt työn löytymistä? Onko toimintakykysi rajoittunut ja arjen aktiivisuutesi vähentynyt? Kärsitkö toistuvista kivuista, jotka vaikuttavat uneesi tai mielialaasi? Jos vastaat kyllä, niin tuki- ja liikuntaelinkurssi on tarkoitettu juuri sinulle.

Näin kurssi auttaa sinua kohti parempaa kuntoa ja toimintakykyä:

- Tilanteesi kartoitetaan ja sinulle laaditaan yhdessä kanssasi tavoitteellinen kuntoutusohjelma
- Tutustut erilaisiin itsehoitokeinoihin
- Opit keinoja kivunhallintaan
- Jaksamisesi ja toiveikkuutesi lisääntyvät ja mielialasi kohentuu
- Sinun on helpompaa suhtautua työelämään tavoitteellisesti

Tällainen kurssi on:

Kurssilla osallistut yhdeksään kurssipäivään seitsemän kuukauden aikana. Noin kuukausi ennen kurssin alkamista ja päättymistä sinulle tehdään terveystestit, joiden avulla sinulle suunnitellaan oma kuntoutusohjelma ja seurataan sen vaikuttavuutta.

Kurssin aloitus- ja lopetusjaksot toteutetaan **Liikuntakeskus Pajulahdessa** Nastolassa osoitteessa **Pajulahdentie 167, 15560 Nastola**, jossa myös yövytään.

apila





Polkuja työelämään 2015-2018

www.kuntoutussaatio.fi/tempo

Kurssipäivät:

- 9.-11.5.2017 Aloituskurssi Liikuntakeskus Pajulahdessa
- 14.6.2017 Lähipäivä Lahdessa
- 3.8.2017 Lähipäivä Lahdessa
- 20.9.2017 Lähipäivä Lahdessa
- 15.11.2017 Lähipäivä Lahdessa
- 19.-20.12.2017 Päätöskurssi Pajulahdessa

Kurssille osallistuminen on sinulle maksutonta. Tempo-hanke maksaa kurssimatkasi, jotka on tehty edullisimmalla julkisella kulkuneuvolla, sekä yöpymiset aloitus- ja lopetusjaksolla ja ruokailut kurssipäivinä. Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena, ja siinä toteutetaan kokonaisvaltaista, moniammatillista ja voimavara-alähtöistä työtapa-

Hakeudu kurssille näin:

Ota yhteyttä työkykykoordinaattoriin, joka ohjaa sinut julkisen terveydenhuollon terveydenhoitajalle tai sairaanhoitajalle. Voit myös itse olla yhteydessä suoraan työnhakijoiden terveystarkastusten parissa työskentelevään terveydenhoitajaan tai sairaanhoitajaan.

Ilmoittautuminen sähköpostilla tai puhelimitse 3.4.2017 mennessä:

annemari.kiviniemi@kuntoutussaatio.fi p. 045 636 1588 tai
marja.heikkila@kuntoutussaatio.fi p. 040 837 2531

Ilmoittautuessa kerrotaan **nimi, syntymävuosi, asuinpaikkakunta sekä puhelinnumero ja sähköpostiosoite.**

Tervetuloa parantamaan tuki- ja liikuntaelintesi kuntoa!



Kiipula



TAMPEREEN
YLIOPISTO
TUTKIMUS- JA KOULUTUS-
KESKUS SYNERGOS

