

TYÖKYKYÄ LIIKUNNALLA

HYVINVOINTIA ARKEEN
VOIMAVAROJA TYÖELÄMÄÄN



TIETOA HANKKEESTA

Liikkumattomuus ja epäterveelliset elämäntavat näkyvät fyysisinä ja psyykkisinä oireiluina alentaen koulutus- ja työllistymismahdollisuuksia. Koska yhä useammilla työpajoille ohjautuvilla on vaikeuksia työllistyä huonon fyysisen kunnon vuoksi, halutaan heidän työnkuntoaan parantaa liikunnan ja hyvinvointia lisäävän toiminnan avulla. IntoPajat ry:n sekä Laptuote- ja Parik-säätiöiden yhteishanke, jonka rahoittajina toimivat Hämeen ELY-keskus (ESR) ja Eksote.

TULOKSET

Terveellisempi tapa tehdä työtä. Asiakkaat ovat kertoneet kuntoilun ja liikunnan olleen parasta antia pajajaksolla: oma aktiivisuus on lisääntynyt, lihaskunto kasvanut ja paino tippunut. Moni on aloittanut liikunnan harrastamisen uudelleen ja työssä jaksaminen on lisääntynyt.

KOHDERYHMÄ

- 17-64-vuotiaille
- Imatran, Lappeenrannan ja Kouvolan seudulla asuville
- Työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville ja työttömille työnhakijoille

TOTEUTUS

- Kolmen kuukauden jakso työpajalla
- Yhteisiä liikuntahetkiä työpäivän lomassa
- Yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten, liikuntatoimen ja oppilaitosten kanssa



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Parik



IntoPajat



LAPTUOTE-SÄÄTIÖ



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

PARIK-SÄÄTIÖ

Kirsi Nielikäinen

Projektikoordinaattori

puh 040 149 8006

kirsi.nielikainen@parik.fi