

Voimavaroja työllistymiseen - hyvinvointipäivä

ke 15.12.2021 klo 9 – 15

Parikkalan, Rautjärven ja Ruokolahden
työttömille, työttömyysuhan alaisille ja
poissa työelämästä oleville työllistymistä
suunnitteleville

MAKSUTON



OHJELMA

9.00 – 9.30	Joulupuuro ja kahvi
9.30 – 10.30	Mitä minä osaan ja haluan? - Osaamisen tunnistamisen työpaja koulutussuunnittelija Minna Karjunen, Opistosta osaajaksi -hanke
10.30 - 10.45	Tauko
10.45 – 11.30	Näin onnistun työnhaussa -luento ja koulutusinfo koulutussuunnittelija Minna Karjunen, Opistosta osaajaksi -hanke
11.30 – 12.30	Joululounas
12.30 – 13.30	Voimaannuttavat luontoharjoitukset ja liikunta hyvinvoinnin tukena luontoyhteysohjaaja Pinja Kaisko sekä Parikkalan kunnan hyvinvointikoordinaattori Jari Venhovaara ja Rautjärven kunnan liikunnanohjaaja Marjut Rita
13.30 – 14.00	Nokipannukahvit
14.00 – 15.00	Joogarentoutus ja äänimaljat joogaopettaja Pinja Kaisko



Paikka: Koitsan pito ja palvelu, Mantkanniementie 28, 59130 Koitsanlahti

Ilmoittautuminen 8.12. mennessä: <https://opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/>

Ota mukaan lämpimät ulkoiluvaatteet sekä lämpimät ja joustavat sisävaatteet, villasukat ja oma jumppa/joogamatto ja viltti, jos löytyy. Joogamattoja ja huopia on saatavilla myös paikan päällä.



**OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ**