

**LÄHE  
MUKKAAN!**

**LÄHE MUKKAAN!** - hanke on suunnattu 30-55 -vuotiaille kuopiolaisille ja siilinjärveläisille, jotka ovat työelämän ulkopuolella ja joilla ei ole arjessa säännöllistä toimintaa. Hankkeella pyritään kohentamaan osallistujien toimintakykyä. Ryhmätoiminnan myötä myös osallistujan sosiaalinen verkosto laajenee.

Hanke tarjoaa:

- Osallisuutta lisäävää toimintaa
- Yksilöllistä ohjausta, osallistujien tarpeen mukaan
- Mahdollisuuden käydä ryhmänä tutustumassa lähialueen tarjoamiin toimintamahdollisuuksiin osallistujien kiinnostuksen mukaan, mm.
  - paikalliset tapahtumat ja kulttuurikohteet
  - liikuntamahdollisuudet
  - retkeilyä luontoon
  - mielen hyvinvointi ja ravitsemus
  - paikallinen vaikuttaminen
  - kivaa tekemistä ja uusiin ihmisiin tutustumista

Järjestämme alkuun avoimia tapaamiskertoja, jolloin voi tulla tutustumaan toimintaan ilman sitoutumista. Tapaamispaikkoina toimivat Elävä säätiön toimitilat Kuopiossa ja Siilinjärvellä sekä alueen kulttuuri- ja liikuntakohteet, yms. valitun tekemisen mukaan.

Osallistujan toivotaan sitoutuvan ryhmätapaamisiin 2 kk ajaksi. Tapaamisia on kerran viikossa, tapaamisen kesto noin 3 tuntia. Kuopiossa ja Siilinjärvellä kokoontuvat omat ryhmät. Uudet ryhmät alkavat keväisin ja syksyisin.

### **LÄHE MUKKAAN!**

Hankekoordinaattori  
Jaana Marjusaari  
p. 044 0225 802  
jaana.marjusaari@elava.fi

Hanketyöntekijä, KUOPIO  
Minna Porkola  
p. 044 0225 836  
minna.porkola@elava.fi

Hanketyöntekijä, SIILINJÄRVI  
Sami Ollikainen  
p. 044 0225 841  
sami.ollikainen@elava.fi



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

**Elävä**  
säätiö