



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Työkuntoon-hanke** käynnistää lisälnessä elokuussa 2016 kaksi Kunnostamo-ryhmää, joihin haluaisimme mukaan **toiseen ryhmään perheitä, joista toinen tai molemmat vanhemmat ovat työelämän ulkopuolella ja toiseen yli 45-vuotiaita työelämän ulkopuolella olevia henkilöitä.**

Kunnostamo-ryhmän kesto on noin kuusi kuukautta, jonka aikana ryhmä kokoontuu kahden viikon välein, yhteensä 10-12 kertaa ja noin kahdeksi tunniksi kerrallaan. Kokoontumiset rakentuvat yhdessä tehden ja hymy huulilla toteutettavasta laadukkaasta liikunnallisesta ja ravitsemuksellisesta ohjelmasta. Intensiiviryhmien koko on noin 8-16 hlöä/ryhmä.

Mukaan pääset, kun otat meihin yhteyttä. Voit ilmoittautua mukaan lisälnessä järjestettävien hankkeen Innostamo-tapahtumien yhteydessä tai voit soittaa tai lähettää sähköpostia alla oleviin yhteystietoihin.

Kunnostamo-toiminta, kuten kaikki muukin Työkuntoon-hankkeen toiminta on osallistujille maksutonta.

Lisätietoja löydät Pohjois-Savon Liikunnan verkkosivuilta:

<http://www.pohjois-savonliikunta.fi/> (Klikkaa Työkuntoon- kuvaketta)

Sami Hämäläinen, 044 747 0694  
[sami.hamalainen@kunnonpaikka.com](mailto:sami.hamalainen@kunnonpaikka.com)

Kalle Onnela, 044 747 0696  
[kalle.onnela@kunnonpaikka.com](mailto:kalle.onnela@kunnonpaikka.com)

