

# TRAMPPA

## KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA

Uutta  
elämää®

Avoin ryhmä, joka toimii nonstop -periaatteella.

TRAMPPA kokoontuu kerran viikossa, KESKIVIIKKOISIN klo 10-14.

TRAMPASSA voi kerrallaan olla enintään 10 valmentautujaa.



### UUTTA ELÄMÄÄ

TRAMPPA on yhteisöllistä ja osallistavaa toimintaa. Se tarjoaa valmentautujalle mahdollisuuden tarkastella omaa elämää ja pystyvyyttä tehtävien, keskustelujen ja erilaisen toiminnan parissa yhdessä toisten valmentautujien kanssa.

### TRAMPPA SISÄLTÄÄ

- vertaistukea
- avustavia työtehtäviä
- tulevaisuusohjausta
- elintapaohjausta
- koulutusvalmennusta
- omatalousneuvontaa
- tutustumista mielenterveyttä, osallisuutta ja yleistä hyvinvointia edistäviin yhdistyksiin ja palveluihin

### LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET

Uutta elämää Group  
p. 010 327 2930  
Raviradantie 8-10, Mikkeli  
[uttaelamaa.fi/kuntoutuspalvelut](http://uttaelamaa.fi/kuntoutuspalvelut)

### NOSTETTA TULEVAAN

TRAMPPA auttaa valmentautujaa vahvistamaan voimavarojaan, parantamaan elämänhallintaansa, sekä arvioimaan ja edistämään toimintakykyään.

TRAMPPA antaa valmentautujalle nostetta henkilökohtaisen työllistymissuunnitelman tavoitteissa etenemiselle.