

# Hyvinvoinnin palaset

Yksilöllistä tukea  
hyvinvoinnin  
ylläpitämiseen

**Hämeen  
Setlementti**





**Hyvinvoinnin palaset** -palvelu sisältää henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamisen ja ylläpitämisen perusteita sekä itsetuntemuksen ja henkisten voimavarojen lisäämiseen tähtäävää tietoa ja toimintaa.

Palvelussa kehität omaa itsetuntemustasi ja vahvistat hyvinvointiasi erityisesti arkisissa tilanteissa. Saat ohjausta ja tukea oman hyvinvointisi rakentamiseen ja luottamusta omaan vahvuukseesi suunnatessasi työhön tai koulutukseen. Ohjaajien tuella opit näkemään hyvinvointiasi laaja-alaisesti ja tiedostamaan, mitkä asiat parantavat omaa hyvinvointiasi.

**Hyvinvoinnin palaset** voidaan tilanteesi mukaan toteuttaa joko erillisenä palveluna tai työkokeilua tai palkkatukityötä täydentävänä palveluna.

# Toimipisteet ja yhteystiedot

## **Itäinen Lähiökeskus, Katuma**

Katumantie 3 B 24, 045 7731 2017

## **Läntinen Kumppanuustalo, Jukola**

Eeronkuja 5, 045 7731 2018

### ***Yhteyshenkilöt:***

#### **Kristian Markio**

Työtoiminnan koordinaattori

045 7731 2015

#### **Pia Tauru**

Aluetyön koordinaattori

045 7731 2016