

# HyTe-paja

HyTe-paja on suunnattu niille, jotka ovat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja sen vahvistamisesta.

Pajalla tutustutaan laajasti hyvinvointiin ja terveyteen sekä niihin vaikuttaviin tekijöihin.

Päiviin sisältyy mm. eri teemoihin puretuvaa keskustelua sekä erilaista toiminnallista ohjelmaa, kuten kulttuuria, kevyttä liikuntaa ja rentoutuksia.

Sisältää sekä ryhmä- että yksilötyöskentelyä.

Pajalla käsiteltäviä teemoja ovat esim. ravitsemus, uni ja mielen hyvinvointi.

Paja sijaitsee osoitteessa  
Åkerlundinkatu 3.

# Pajan sisältöä:

- ❖ Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaviin tekijöihin tutustuminen kokonaisvaltaisesti
- ❖ Hyvän arjen perusta; ravitsemus, uni, liikunta, esim.
  - ravitsemuksen peruspilarit; terveyttä tukeva ruokavalio
  - Uni ja unen vaikutus hyvinvointiin
  - Liikunnan vaikutus hyvinvointiin ja liikuntatarjontaan tutustuminen
- ❖ Mahdollisuus osallistua liikuntaryhmiin fyysisen hyvinvoinnin tukemiseksi
- ❖ Mielensterveys ja hyvän mielensterveyden tukeminen
- ❖ Stressinhallinta (sisältää toiminnallisia harjoituksia)
- ❖ Tutustumista Tampereen kulttuuri- ja luontotarjontaan
- ❖ Kiinnostuksen mukaan mahdollisuus tutustua SoTe-alaan