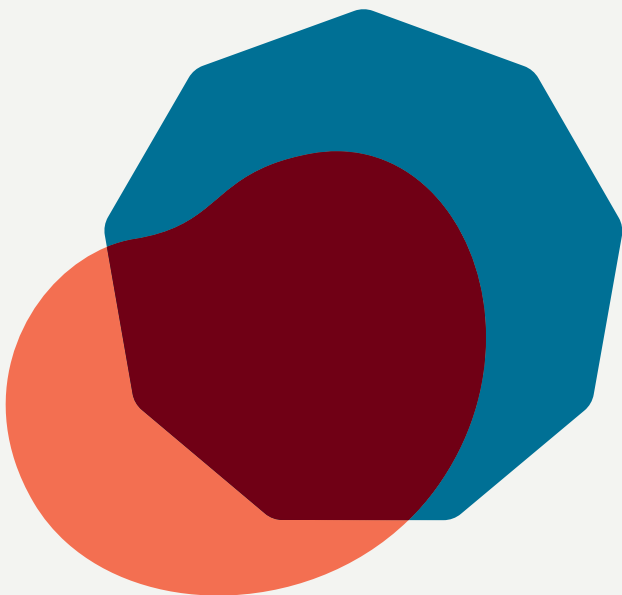


**Huolehditko
läheisestäsi
työn ohella?
Kaipaako tukea?**



LÄHEISENÄ 
TYÖELÄMÄSSÄ

Läheisenä työelämässä -hanke tarjoaa tietoa ja tukea 40–65-vuotiaille työelämän ja läheishoivan yhteensovittamiseksi.



Chat Yksilötyö Vertaisryhmät Koulutukset

 mariaakatemia.fi/laheisena

 laheisena@maria-akatemia.fi

 [f @laheisena](https://www.instagram.com/laheisena)

Työn ja hoivan yhdistäminen voi olla kuormittavaa ja aiheuttaa stressiä ja väsymystä, mikä voi näyt-
täytyä moninaisina haasteina niin työelämässä kuin
arjessakin. **Läheisenä työelämässä** -hankkeessa
tarjotaan keinoja voimavarojen ja arjen kuormitus-
tekijöiden tunnistamiseen. Toiminta on maksutonta
ja toimimme valtakunnallisesti.

Hankkeemme toiminta on sinulle työssäkäyvä
läheishoivaaja, jos

- koet stressiä, kuormitusta tai riittämättömyyden tunteita
- kaipaat tukea ja välineitä työn ja läheishoivan yhteensovittamiseen
- haluat vahvistaa itsetuntemusta ja löytää vertaisuuden kokemuksia
- haluat parantaa arjessa ja työelämässä jaksamista

Läheisenä työelämässä on **Maria Akatemian** ja
Miina Sillanpään Säätiön STEA:n tukema
(2022–2024) kehittämishanke.



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI