

## Tule mukaan Kajaanin Löydetyt miehet -ryhmätoimintaan

**Oletko 45–65-vuotias kainuulainen mies ja miettinyt kohennusta hyvinvointiisi? Haluatko tekemistä ja sisältöä viikkoosi? Kaipaavat kavereita – tai voisit toimia kaverina toisille? Tule mukaan suunnittelemaan miesten omaa toimintaa.**

Tervetuloa suunnittelemaan ja tekemään hyvää, tervettä ja miesten näköistä elämää miehille. Yhdessä toisten kanssa on helpompaa kohentaa hyvinvointiaan, kuntoaan ja virkeyttään. Vertaisryhmässä tutustutaan toisiin ja jaetaan vinkkejä arkeen. Ryhmä rakentuu omannäköisekseen siihen osallistuvien miesten mukaan.

### Ryhmätoiminta Kajaanissa alkaen 24.9.2018

Kokoonnumme Kajaanin työvoimayhdistys ry:n ruokala Eineksessä, Sammonkatu 1–3. Tapaamiset ovat 24.9., 28.9., 1.10., 5.10. ja 12.10. ja sen jälkeen joka viikon maanantai.



#### Ota yhteyttä kehittäjiin:

Harri Smedberg p. 044 7060 166, [harri.smedberg@miinasillanpaa.fi](mailto:harri.smedberg@miinasillanpaa.fi)

Helena Leinonen p. 044 7060 156, [helena.leinonen@miinasillanpaa.fi](mailto:helena.leinonen@miinasillanpaa.fi)

## Tervetuloa!