

## Tule mukaan Löydetyt miehet -ryhmätoimintaan

Löydetyt miehet -toiminta kehittää pysyvää vertaistuen periaatteella toteutuvaa ryhmätoimintaa eri paikkakunnilla Kainuussa. Toiminta on suunnattu 45–65-vuotiaille miehille ja sen tavoitteena on edistää pienin askelin miesten elämänhallintaa, terveyttä ja toimintakykyä.

Tervetuloa yhdessä suunnittelemaan ja tekemään hyvää, tervettä ja miesten näköistä elämää miehille. Ryhmään mahtuu 6-8 osallistujaa. Yhdessä toisten kanssa on helpompi kohentaa hyvinvointiaan, kuntoaan ja virkeyttään. Vertaisryhmässä jaetaan yhdessä vinkkejä elämän päivittäisiin asioihin. Ryhmässä voi luoda kaverisuhteita ja voi myös toimia kaverivalmentajana toisia tukien. Ryhmä muodostuu toiminnaltaan omanäköisekseen siihen osallistuvien miesten mukaan.

### Ryhmätoiminta 24.9.–17.12.2018

Ryhmätoiminnan aloitus tapahtuu tiiviillä 3 viikon jaksolla (5 tapaamista), jonka jälkeen ryhmä kokoontuu viikoittain seuraavien 9 viikon ajan.

Aika: maanantaisin klo 17.00–19.30, aloitusjaksolla myös perjantaisin

Paikka: Kajaanin Työvoimayhdistys, Sammonkatu 1-3, ruokala Eines

Intensiivijakso:	vko 39	ma 24.9.2018 sekä pe 28.9.2018
	vko 40	ma 1.10.2018 sekä pe 5.10.2018
	vko 41	pe 12.10.2018
Seurantajakso:	vko 43	ma 22.10.2018
	vko 44	ma 29.10.2018
	vko 45	ma 5.11.2018
	vko 46	ma 12.11.2018
	vko 47	ma 19.11.2018
	vko 48	ma 26.11.2018
	vko 49	ma 3.12.2018
	vko 50	ma 10.12.2018
	vko 51	ma 17.12.2018

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

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

## Tervetuloa!