

Tule mukaan Paltamon 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, kuntoa ja virkeyttään. Vertaisryhmässä tutustutaan toisiin ja jaetaan vinkkejä arkeen. Ryhmä rakentuu omannäköiseksi siihen osallistuvien miesten mukaan.

Ryhmätoiminta Paltamossa alkaen 14.1.2019

Kokoonnumme Kiehimä-kierrätyksen tiloissa, Vaarankyläntie 7 klo 16.30-19.00. Tapaamiset ovat 14.1., 18.1., 21.1., 25.1. ja sen jälkeen joka viikon maanantai. Viimeinen kerta on perjantaina 29.3.



Ota yhteyttä kehittäjään:

Helena Leinonen p. 044 7060 156, helena.leinonen@miinasillanpaa.fi

Tervetuloa!