

Tule mukaan Sotkamon Löydetyt miehet -ryhmään

Oletko 45–65-vuotias kainuulainen mies ja pohdit arjen hyvinvointiasi? 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 miestennäköistä elämää miehille. Ryhmässä tutustutaan toisiin ja jaetaan vinkkejä arkeen. Yhdessä toisten kanssa kohennetaan hyvinvointia ja kuntoa sekä virkistytään. Ryhmäläiset rakentavat toiminnastaan omannäköisensä.

Ryhmä alkaa Sotkamossa 17.9.2019.

Kokoonnumme toimintakeskuksella,
Ratatie 8, klo 15.00-17.30.

Tapaamiset ovat 17.9., 19.9., 26.9.,
1.10. sekä 3.10., jonka jälkeen
tapaamme tiistaisin 10.12. saakka.



Ota yhteyttä kehittäjään:

Essi Fonselius p. 044 7060 156, essi.fonselius@miinasillanpaa.fi

Yhdessä kohti arjen oivalluksia!