

## Tule mukaan Puolangan Löydetyt miehet -ryhmään

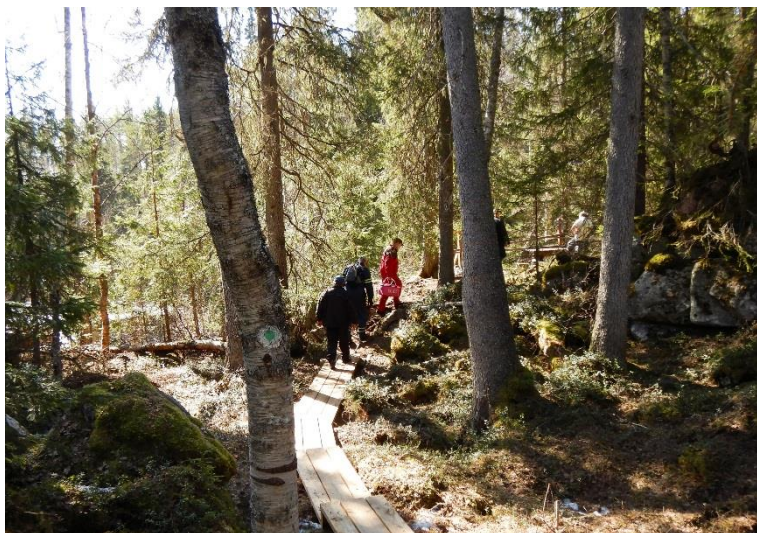
**Oletko 45–65-vuotias kainuulainen mies ja pohdit hyvinvointiasi arjessa? Haluatko tekemistä ja sisältöä viikkoosi? Kaipaavat kavereita tai voisit toimia kaverina toisille? Tule mukaan suunnittelemaan miesten omaa toimintaa.**

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 Puolangalla 21.10.2019

Paikka: toimintakeskus Sarka (Virkkula),  
osoite: Keskuskatu 3, klo 14.00-16.30.

Tapaamiset ovat 21.10., 23.10., 30.10.,  
4.10. sekä 31.10., jonka jälkeen  
tapaamme keskiviikkoisin 29.1.2020  
saakka.



**Ota yhteyttä kehittäjään:**

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

## Yhdessä kohti arjen oivalluksia!