

Tule mukaan Kajaanin 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 Kajaanissa maanantaina 16.3.2020

Kokoonnumme Kajaanin
Päiväkeskus ry:n tiloissa
(Kainuunkatu 9) klo 12.30–15.00.

Tapaamiset ovat 16.3., 18.3., 25.3.,
30.3. ja 1.4., jonka jälkeen tapaamme
keskiviikkoisin 10.6. saakka.



Ota yhteyttä:

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

Yhdessä kohti arjen oivalluksia!