

## Tule mukaan Kajaanin 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 Kajaanissa 2.9.2020

Paikka ja aika: Karoliinan Kamari,  
Brahenkatu 14, klo 12.30–15.00.

Tapaamiset ovat 2.9., 4.9., 11.9.,  
16.9. sekä 25.9., jonka jälkeen  
tapaamme perjantaisin 27.11. saakka.



### Ota rohkeasti yhteyttä:

Essi Fonselius p. 044 7060 156, [essi.fonselius@miinasillanpaa.fi](mailto:essi.fonselius@miinasillanpaa.fi)

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

## Yhdessä kohti arjen oivalluksia!