

NYT MUN PÄÄSSÄ EI RAKSUTA -TYÖTTÖMYYS ON UHKA AIVOTERVEYDELLE SYKSY 2017

Ryhmien tarkoituksena on tukea aivojen hyvinvointia tiedollisen ja toiminnallisen aktivoimisen sekä vertaistuen kautta. Kohderyhmänä ovat pitkäaikaistyöttömät ja heidän puolisonsa. Ryhmätoimintaan tullaan mukaan alkuhaastattelun kautta.

VAPAAEHTOISRYHMÄ Maanantaisin klo 13-14

28.8. Vapaaehtoisryhmä
11.9. Vapaaehtoisryhmä
25.9. Vapaaehtoisryhmä
9.10. Vapaaehtoisryhmä
23.10. Vapaaehtoisryhmä
6.11. Vapaaehtoisryhmä
20.11. Vapaaehtoisryhmä
4.12. Vapaaehtoisryhmä
18.12. Vapaaehtoisryhmä

Ulkoilemme ja järjestämme virike-toimintaa ikääntyneille joka toinen viikko.

KUNTOSALIRYHMÄ Tiistaisin klo 11-12

29.8. Kuntopiiri
5.9. Kuntopiiri
12.9. Kuntopiiri
19.9. Kuntopiiri
26.9. Kuntopiiri
3.10. Kuntopiiri
10.10. Kuntopiiri
17.10. Kuntopiiri
24.10. Kuntopiiri
31.10. Kuntopiiri

Kuntosalilla harjoitteleminen ohjatuksi ja omatoimisesti pienryhmässä.

FRISBEEGOLFRYHMÄ Keskiviikkoisin klo 12-15

30.8. Eräretki (huom!)
6.9. Lamminsuo
13.9. Mänttä (Parkkivuori)
20.9. Himos
27.9. Muurame
4.10. Myllymäki
11.10. Kuhmoinen
18.10. Halli
25.10. Rantapirtti
1.11. Mänttä (urheilukeskus)

Tutustumme lajiin ja käymme kiertämässä Jämsän seudun frisbeegolfratoja.

KIRJALLISUUSRYHMÄ Torstaisin klo 9-11

31.8. Kirjastovierailu
7.9. Ei ryhmää
14.9. Kirjaesittely
21.9. Luetaan ääneen
28.9. Runoilua
5.10. Lukemisen vaikutus
12.10. Suomi 100 v
19.10. Kirjallisuusblogit
26.10. Näytelmäkirjallisuus
2.11. Tuotokset esille

Keskustelemme kirjallisuudesta, luemme kirjoja ja kirjoittamme erilaisia tekstejä.

VERTAISKAHVILA –KULMA Perjantaisin klo 12-14

1.9. Levyraati
8.9. Pihapelit
15.9. Lautapelit
22.9. Aivojumppa
29.9. Taidenäyttely
6.10. Muinaismuistoalue
13.10. Sähköiset palvelut
20.10. Karaoke
27.10. Aivojumppa
3.11. Aikuisopiskelu

Kokoonnumme keskustelemaan, pelailemaan ja jumppaamaan aivoja kahvikupin äärellä.

LISÄTIETOJA: Elina 040 673 0777 ja Jani 050 375 2513
www.jamsanmuistiyhdistys.fi
#Nyt mun päässä ei raksuta

