

NYT MUN PÄÄSSÄ EI RAKSUTA -TYÖTTÖMYYS ON UHKA AIVOTERVEYDELLE TALVI 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.

Ahaa! -aivotreeni Tiistaisin klo 11-12:30

13.11. Ahaa! (*maanantai*)
21.11. Ahaa!
28.11. Ahaa!
5.12. Ahaa!
12.12. Ahaa!
2.1. Ahaa!
9.1. Ahaa!
16.1. Ahaa!
23.1. Ahaa!
30.1. Ahaa!

Teemme erilaisia tehtäviä aivojemme hyvinvoinnin edistämiseksi.

Liikuntaryhmä Keskiviikkoisin klo 12-13

15.11. Särkijärven kuntotalo
22.11. Sauvakävely
29.11. Särkijärven kuntotalo
6.12. Ei ryhmää
13.12. Särkijärven kuntotalo
3.1. Sauvakävely
10.1. Särkijärven kuntotalo
17.1. Sauvakävely
24.1. Särkijärven kuntotalo
31.1. Sauvakävely

Pelaamme erilaisia sisäpelejä ja käymme sauvakävelössä.

Vertaiskahvila Torstaisin klo 9-11

16.11. Lautapelejä
23.11. Levyraati
30.11. Vanhan kuva päivä
7.12. Hyväntekeväisyys askartelua
14.12. Pikkujoulu (klo 17-19)
4.1. Porinapiiri
11.1. Tietoa lajittelusta
18.1. Lautapelejä
25.1. Taidenäyttely
1.2. Unelmakartta

Kokoonnumme keskustelemaan, pelailemaan ja aktivoimaan aivoja kahvikupin äärellä.

Voimaa musiikista Perjantaisin klo 15-16:30

17.11. Musiikkiryhmä
24.11. Musiikkiryhmä
1.12. Musiikkiryhmä
8.12. Musiikkiryhmä
15.12. Musiikkiryhmä
5.1. Musiikkiryhmä
12.1. Musiikkiryhmä
19.1. Musiikkiryhmä
26.1. Musiikkiryhmä
2.2. Musiikkiryhmä

Keskustelemme musiikista ja tutustumme erilaisiin soittimiin.

LISÄTIETOJA: Elina 040 673 0777 ja Jani 050 375 2513

info@jamsanmuistiyhdistys.fi

www.jamsanmuistiyhdistys.fi

#Nyt mun päässä ei raksuta

