

NYT MUN PÄÄSSÄ EI RAKSUTA -TYÖTTÖMYYS ON UHKA AIVOTERVEYDELLE KEVÄT 2018

Ryhmien tarkoituksena on tukea aivojen hyvinvointia tiedollisen ja toiminnallisen aktivoimisen sekä vertaistuen kautta. Ryhmät ovat suunnattu pitkäaikaistyöttömille ja heidän puolisoille. Toimintaan osallistuminen on maksutonta.

Ilmaisutaidon ryhmä

Tiistaisin klo 12:30-14:00

20.2. Ilmaisutaito
27.2. Ilmaisutaito
6.3. Ilmaisutaito
13.3. Ilmaisutaito
20.3. Ilmaisutaito
27.3. Ilmaisutaito
3.4. Ilmaisutaito
10.4. Ilmaisutaito
17.4. Ilmaisutaito
24.4. Ilmaisutaito

Tutustumme itseemme ja toisiimme erilaisten ilmaisu, tunne - ja vuorovaikutusharjoitusten kautta.

Kädentaitoryhmä

Keskiviikkoisin klo 10-12

14.2. Kädentaitoja
21.2. Kädentaitoja
28.2. Kädentaitoja
7.3. Kädentaitoja
14.3. Kädentaitoja
21.3. Kädentaitoja
28.3. Kädentaitoja
4.4. Kädentaitoja
11.4. Kädentaitoja
18.4. Kädentaitoja

Teemme ja tutustumme erilaisiin kädentaitoihin.

Kuntosali

Torstaisin klo 10-11

15.2. Kuntopiiri
22.2. Kuntopiiri
1.3. Kuntopiiri
8.3. Kuntopiiri
15.3. Kuntopiiri
22.3. Kuntopiiri
29.3. Kuntopiiri
5.4. Kuntopiiri
12.4. Kuntopiiri
19.4. Kuntopiiri

Harjoittelemme ohjatusti ja itsenäisesti pienryhmässä.

Vertaiskahvila

Perjantaisin klo 12-14

16.2. Porinapiiri
23.2. Levyraati
2.3. Taidenäyttely
9.3. Aivojumppa
16.3. Lautapelit
23.3. Leffa
30.3. *Ei ryhmää (pitkäperjantai)*
6.4. Karaoke
13.4. Asiaa suunterveydestä
20.4. Kehittämispäivä

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

