

NYT MUN PÄÄSSÄ EI RAKSUTA -TYÖTTÖMYYS ON UHKA AIVOTERVEYDELLE

Kesä 2018

Ryhmien tarkoituksena on tukea aivojen hyvinvointia tiedollisen ja toiminnallisen aktivoimisen sekä vertaistuen kautta. Kohderyhmänä ovat pitkäaikaistyöttömät ja heidän puolisonsa. Toiminta on maksutonta.

Valokuvausryhmä

Tiistaisin klo 10.30-12

1.5. Vappupäivä (ei ryhmää)
8.5. Opetusta ja tekniikkaa
15.5. Kuvausta luonnossa
22.5. Opetusta ja tekniikkaa
29.5. Kuvausta luonnossa
5.6. Kuvausta luonnossa
12.6. Näyttelyvalmistelut
19.6. Valokuvausnäyttely

*Tutustumme
valokuvaustekniikkaan
ja harjoittelemmme
kuvausta luonnossa.*

Lautapeliryhmä

Keskiviikkoisin klo 12-14

2.5. Pelailua
9.5. Pelailua
16.5. Teatterissa käynti
23.5. Pelailua
30.5. Pelailua
6.6. Pelailua
13.6. Pelailua
20.6. Retki Kuhmoisiin

*Pelaamme erilaisia lauta-
ja korttipelejä.*

Vertaiskahvila

Torstaisin klo 12-14

3.5. Musavisa (klo 9-11)
10.5. Unelmien liikuntapäivä
17.5. Bingo
24.5. Aivojumppa
31.5. Kehittämispäivä
7.6. Frisbeegolf
14.6. Pihapelejä

*Kokoonnumme
keskustelemaan, pelailemaan
ja jumppaamaan aivoja
kahvikupin äärellä.*

Kuntosali

Perjantaisin klo 12-13

4.5. Kuntosali
11.5. Kuntosali
18.5. Kuntosali
25.5. Kuntosali
1.6. Kuntosali
8.6. Kuntosali
15.6. Kuntosali

*Itsenäistä harjoittelua
kuntosalilla.*

LISÄTIETOJA:

Elina 040 673 0777 ja Jani 050 375 2513

info@jamsanmuistiyhdistys.fi, www.jamsanmuistiyhdistys.fi

#Nyt mun päässä ei raksuta



**Jämsän
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

