



ARJEN NEUVOKKAAT KONSTIT

Tervetuloa avoimeen pienryhmätoimintaan
joka toinen tiistai klo 12 Länkipohjan Sympykselle!

Syksyn kohtaamiset parillisin viikoin, pl. vk 42 ja 52.

Ohjaajana Kosken Sirpa Pekkarinen. Ryhmän tapaamiset ovat maksuttomia.

Käsitlemme syksyn mittaan eri kerroilla teemoja

- mielen hyvinvointi
- ravitseminen ja ruuanlaitto,
- pienellä rahalla eläminen,
- kulttuuri ja taide,
- kierrätys ja kestävä arki,
- aktiivinen kansalaisuus,
- liikunta ja ulkoilu.



Huolettaako Sinua
yksinäisyyden
kokeminen, kaipuu
yhdessäoloon,
tarkoituksettomuuden
tunne, toimeentulohuolet,
vaikeus lähteä kotoa
ulos... *ja toisaalta*
auttavatko toiveikkuus,
kyky tarttua tuumasta
toimeen, oppimisen halu,
selviytyminen,
onnellisuuden löytäminen
pienistä asioista?

Kahvitarjoilu

**Ota ystävä
mukaan!**

**YHDESSÄ EI OLLA
YKSIN -HANKE**

Sirpa Pekkarinen
p. 040 653 7220
sirpa.pekkariinen@koske.fi

**YKSINÄISEN UUSI
ELÄMÄ -HANKE**

Tiina Löfqvist
p. 044 2436 390
Länkipohjan Sympis ry
Länkipohjantie 21, Jämsä