

HYVÄ MINÄ

LIIKUNTA

Hyvä Minä liikuntaryhmissä liikutaan sisällä sekä ulkona ja tutustutaan eri liikuntamuotoihin leppoisasti, rennosti ja iloisesti osallistujien toiveita kuunnellen. Samalla mietimme omaan hyvinvointiin ja arjen aktivointiin liittyviä valintoja.

- Tiistai klo 12.30 – 13.30 (Uimahallin sali)
- Tiistai klo 14.00 – 15.00 (nuorten ryhmä, uimahallin sali)
- Keskiviikko klo 13.30 – 14.30 (Uimahallin sali)
- Torstai klo 9.30 – 10.30 (Elenia areena)
- Torstai klo 11.30 – 12.30 (Uimahallin sali)

Ryhmät ovat MAKSUTTOMIA ja tarkoitettu työelämän ulkopuolella oleville. Toiminta käynnistyy 3.9.2019, lisätietoja osoitteessa www.lastenliikunnantuki.fi ja <https://www.facebook.com/hyvaminahanke/>

HYVÄ MINÄ

RUOKARYHMÄ

Hyvä Minä ruokaryhmässä suunnitellaan ja kokataan yhdessä sesongin mukaista, terveellistä ja edullista kotiruokaa. Pohdimme myös yhdessä ruokaryhtiin, lautasmalliin ja muihin omaan hyvinvointiin vaikuttavia valintoja ja vaihtoehtoja.

Keskiviikko klo 9.30 – 13.00

Ryhmä kokoontuu Etelä Hämeen Marttojen tiloissa (Birger Jaarlin katu 21)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma