

HYVÄ MINÄ

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 9.00 – 10.00

Keskiviikko klo 14.00 – 15.00

Torstai klo 9.30 – 10.30

Torstai klo 14.00 – 15.00 (Nuorten ryhmä)

Ryhmät kokoontuvat HML uimahallin liikuntasalissa, Uimarintie 2. 13100 Hml

Hyvä Minä ruokaryhmässä suunnitellaan ja kokataan yhdessä sesongin mukaista, terveellistä ja edullista kotiruokaa. Pohdimme myös yhdessä ruokarytmiin, 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)

Lisätietoja: www.lastenliikunnantuki.fi/Aikuiset/HyvaMina

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma