

Voimavarat käyttöön yhteistyöhanke / Näre ry /Juukalaiset työttömät

tulevaa 2019, matalalan kynnyksen toimintaa, syksyyn, Nurmes, Juuka ja Valtimo

To 5.9.2019
klo 16.30 – 18.00

torstain liikuntavuorot PielisAreenalla ovat alkaneet / lohko 3.
Maksuton Näre ry:n vuoro. Jäsenet ja työttömät mukaan.

to 12.9.2019
klo 16.30 – 18.00

Jousiammuntaa 5.00€/ hlö. Ohjaajana Minna Murtonen.
PielisAreenalla, lohko 3. Maksu ohjaajalle.

ke 2.10.2019
klo 10.00-12.00

Valtimon tapaamistupa, Kunnantie 8, Valtimo. Äijävisailu
Miesten yleisimmät syövät ja yleisimmät ihosyövät, keskustellaan
äijävisailun lomassa. Maksuton tapahtuma ja avoin kaikille. Matala
kynnys vain ylitettävänä tapaamistuvalla. Pohjois-Karjalan
Syöpäyhdistys ry sairaanhoitaja Marketta Komulainen on kertomassa ja
keskustelemassa kanssanne.

ke 9.10.2019
klo 9.00 – 13.00

Valtimon tapaamistupa, Kunnantie 8, Valtimo.
Tehdään yhdessä perunalaatikkoo. Maksuton ja avoin tapahtuma.

to 10.10.2019
klo 16.30 – 18.00

Jousiammuntaa 5.00€/ hlö. Ohjaajana Minna Murtonen.
PielisAreenalla, lohko 3. Maksu ohjaajalle.

ti 15.10.2019
klo 13.30 ->

Närekartano, koulukatu 5 / Karelia AMK opiskelijat aiheena: Liikunta/
tuki- ja liikuntaelimistö sairaanhoitajaopiskelijat tulevat kertomaan
aiheesta www.karelia.fi/voimala. Maksuton tapahtuma.

ke 16.10.2019
klo 13.00 - 14.30

Mennään tutustumaan ActiveGym meijeri tiloihin ja toimintoihin
Tervetuloa mukaan, maksuton tapahtuma. Tavataan meijerin pihalla
oven edessä.

to 17.10.2019
klo 10.00 – 13.00

Juuka karjalaiset piirakat, Juuan ortodoksinen kirkon
seurakuntasali, Laurilantie 9, Juuka. Maksuton tapahtuma.

ti 22.10.2019
klo 14.00 – 17.00

Närekartano, Koulukatu 5, Nurmes. Karjalaiset piirakat aiheena.
Maksuton tapahtuma. Matalankynnyksen toimintaa.

to 24.10.2019
klo 16.30 – 18.00

Näre ry:n liikuntavuorolla PielisAreenalla, lohko 3
kuntopiiri, jonka ohjaa Virpi Siivola, jokainen menee oman vointinsa ja
kuntonsa mukaan. Kropan kuntoutusta.

ti 29.10.2019
klo 9.00 – 12.00

Juuka, Juuan ortodoksisen kirkon seurakuntasali, Laurilantie 9.
Virkee – Vireästi Karjalassa on ikäihmisten ja heidän läheistensä
ravitsemusta, toimintakykyä ja hyvinvointia tukeva hanke.
Lue lisää: <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/virkee/>
Kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat, ja erityisesti omaishoitajat, lesket, yksin asuvat,
erityisesti miehet ja paikkakunnalle muuttaneet tai muun merkittävän elämänmuutoksen
äskettäin kokeneet ikäihmiset tai heidän läheisensä. Tilaisuudet ovat kaikille yli 60-
vuotiaille avoimia ja ilmaisia.

Tervetuloa!

Lisätiedot tapahtumista
Tervetuloa mukaan tapahtumiin!
Aino puh. 040 828 5810
Matalankynnyksen toimintaa.
Päivitetty 6.9.2019

