

Voimavarat käyttöön yhteistyöhanke

Näre ry /Juukalaiset työttömät/ Valtimon pitäjäläiset tapahtumia jäsenistölle ja työttömille. Tervetuloa mukaan, matalankynnyksen toimintaa!

Karelia AMK opiskelijoiden päiviä tulossa: aiheet myöhemmin tiedotetaan. TEAMS yhteys tai sitten ovat paikanpäällä Närekartanolla, mutta voidaan lähettää video.

to 7.10 klo 14 aiheena / **Flimmeri / sydän jutut**

to 4.11 klo 14 aiheena / **Masennus** ja sen hoito ja siihen **rentoutumisharjoitukset** (unettomuus)

to 2.12. klo 14 aiheena / **Reuma / nivel- ja lonkka sekä polvivaivat** varaathan ajan allakkaasi.

pe 17.9.2021 klo 10.00 alkaen. Närekartanolla **lankojen värjäystä**. Opetellaan tekniikkaa värjäyksestä. Tarvikkeet Närekartanolta. HUOMIO UUSI AJANKOHTA

ti 12.10.2021 klo 14.00 alkaen Sairaanhoidtaja Marketta Komulainen / P-K:n Syöpäyhdistys... **Aiheena naisten kohdunkaulasyöpä ja seulonnat ym.** Webinaari/ **TEAMS**.

ti 26.10.2021 klo 14.00-15.30 Hammashygienisti Sanna Juntunen / Siunsote kertoo **hampaiden hoidosta ja suun sairauksista**. Webinaari/ **TEAMS**

Kampanja / Kävelen Suomi ympäri. Työttömien keskusjärjestö

- ❖ Närekartanolta voi ottaa mukaan kävelysauvat.
- ❖ Ilmoita omat kilometrit tällä lomakkeella: <http://bit.ly/kavellaan-suomen-ympari>

Näre ry:n **liikuntavuorot** ovat alkaneet. Vuoro PielisAreenalla on tiistaisin klo 16.30 – 18.00 loholla 3. Vuoro on maksuton.

Syksyyn tulossa liikuntavuorolle jousiammuntaa sekä venytysjumppaa.

Soittaa aina voi ja kysyä lisätietoja. Muutoinkin voi olla yhteyksissä puh. 040 828 5810 / Whatsapp.

Seuraa sivustoa www.nare.fi

[Voimavarat käyttöön yhteistyöhanke Facebook sivut](#)

[Näre ry:n Facebook sivut](#)

Tarvittaessa avustamme TEAMS alustan laitossa puhelimiin ja muihin laitteisiin. Tule reilusti kysymään!

Veikkaus tukee toimintaamme!

