⭐ Marras–joulukuun ryhmätoiminnot ⭐

Ryhmiin ennakkoilmoittautuminen tekstiviestinä: Tiia, p. 041 328 1230, Teija p. 041 327 0862. **HUOM!** Jooga-, musiikki- ja taideryhmissä on rajattu ryhmäkoko, ja niissä tarjotaan osallistujille kahvia/teetä ja pientä purtavaa ennen aloitusta.

- **Jooga,** ohjaajana Joanna Hoffren
  - **Aika:** Ti 24.11. klo 17.00 alkaen
  - **Paikka:** Mäkikadun entinen päiväkoti, Mäkikatu 2 (max. 15 hlö)

- **Reippailua lähimaastossa ja makkaranpaistoa** hankeohjaajien kanssa
  - **Aika:** Ke 25.11. klo 13.00–15.00
  - **Paikka:** Lähtö osoitteesta Kuntokatu 7

- **Musiikkiryhmä**, ohjaajana Mika Pääkkönen
  - **Aika:** Ke 9.12. klo 11.15–12.45
  - **Paikka:** Kuntokatu 7 (max. 9 hlö)

- **Taideryhmä,** ohjaajana Tuula Karjalaini
  - **Aika:** Ma 14.12. klo 11.15–12.45
  - **Paikka:** Kuntokatu 7 (max. 9 hlö)

- **Kuntosaliohjaus,** ohjaajana liikuntaneuvoja Jussi Heikkinen
  - **Aika:** Ke 2.12. klo 12.30–13.30
  - **Paikka:** Martinpolku 4

- **Curling,** jäähalli: 16.12. klo 12-13

Muista myös ”Torstait on TOIVOA täynnä” joka torstai klo 10-14 hankeolohuoneella, jolloin tarjolla on kahvia, seurapelejä ja yhdessäoloa! Toivotamme sinne tervetulleeksi tutustumaan hankkeen toimintaan myös kaikki uudet kuntoutustuella/työkyvyttömyyseläkkeellä tai työnhakijoina olevat 18-64-vuotiaat henkilöt 🌸

Lähetämme hankeosallistujille myös erillisen tekstiviestin ajankohtaisista ryhmistä ja tapahtumista.

🎁 Hyvän mielen lisäksi saat TOIVO-hankkeen pienet palkinnot aktiivisuudestasi:

- **1. hankekäynti:** Fazerin suklaalevy tai karkkipussi.
- **3. hankekäynti:** Juhla Mokka -kahvipaketti tai teepaketti.