



mieli
teko

Iloa ja ideoita arkeen

Tule mukaan Yhdessä osallisiksi -hyvinvointiryhmään!

Ryhmästä saat

- Ohjeita terveelliseen ja edulliseen syömiseen
- Makuelämyksiä ja välipaloja tapaamisissa
- Yhteisiä retkiä lähiluontoon
- Vinkkejä unen ja levon parantamiseen
- Harjoituksia kehon ja mielen hyvinvointiin
- Ideoita arkiaktiivisuuteen ja kivaan liikkumiseen
- Seuraa mukavasta porukasta

Suunnitellaan ohjelma yhdessä!

RYHMÄ KOKOONTUU

3.9.2025 klo 13–14.30

17.9.2025 klo 13–14.30

1.10.2025 klo 13–14.30

29.10.2025 klo 13–14.30

26.11.2025 klo 13–14.30

Kokoontuminen 3.9. ja 17.9.

Seurakuntamaja, Seurakuntamajantie 36, Rautavaara.

Seuraavat kokoontumiset: Rautavaaran helluntaiseurakunta, Savontie 4, Rautavaara.

Ryhmä on maksuton ja tarkoitettu työelämän ulkopuolella oleville työkäisille sekä muualta Suomeen muuttaneille. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

Ryhmässä ohjaajina toimivat liikunnan, ravitsemuksen ja hyvinvoinnin asiantuntijat Savonia-ammattikorkeakoulusta.

Lisätietoja: Susanne Hämäläinen, p. 044 785 6618, susanne.hamalainen@savonia.fi
Ellen Mantsinen, p. 040 824 0812, ellen.mantsinen@evl.fi
Ilkka Roininen, p. 044 202 7140, ilkka.roininen@gmail.com

Järjestäjä: Yhdessä osallisiksi – Mieliteko 2.0 -hanke, yhteistyössä Rautavaaran ev.lut. seurakunta, diakoniatyö



Katso ohjelma
kotisivuiltamme



Tarjolla pientä
välipalaa!



Euroopan unionin
osarahoittama

SAVONIA

RAUTAVAARAN⁺
SEURAKUNTA