



Hyvää oloa, wellbeing, хорошее здоровье

Tule mukaan Yhdessä osallisiksi -hyvinvointiryhmään!

Ryhmästä saat:

- ohjeet terveelliseen ja edulliseen syömiseen
- makuelämyksiä ja välipaloja tapaamisten aikana
- retkiä luontoon
- vinkit hyvään uneen
- harjoitukset kehon ja mielen hyvinvointiin
- ideoita kivaan liikkumiseen
- seuraa mukavasta porukasta.

Suunnitellaan ohjelma yhdessä!

RYHMÄ KOKOONTUU

16.9.2025 klo 14–16, tervetuloa
28.10.2025 klo 14–16, luonto
25.11.2025 klo 14–16, liikunta
9.12.2025 klo 14–16, ravitsemus

Paikka: Wasteryn toimitila
Petäikkö, Petäikönkatu 9 b 51,
Varkaus

Ryhmä on maksuton ja tarkoitettu muualta Suomeen muuttaneille. Tarjoamme apua kielen ymmärtämiseen! Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

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

Lisätietoja / More information / Дополнительная информация:

Susanne Hämäläinen, p. 044 785 6618, susanne.hamalainen@savonia.fi
Aino Kainulainen, p. 044 9762 256, aino.kainulainen@warikko.fi

Järjestäjä / Organizer / Организатор

Yhdessä osallisiksi – Mieliteko 2.0 -hanke, yhteistyössä Warkauden seudun sosiaali- ja terveystieteiden ry:n kanssa

Come along the Together for Participation -wellness group!

The group offers:

- instructions for healthy and affordable eating
- taste experiences and snacks during meetings
- nature trips
- tips for good sleep and rest
- exercises for body and mind wellness
- ideas for easy exercises
- nice company

The program is planned together!

THE GROUP WILL MEET

16.9.2025 at 14–16, welcome
28.10.2025 at 14–16, nature
25.11.2025 at 14–16, exercise
9.12.2025 at 14–16, nutrition

Location: Wastery's premises
Petäikkö, Petäikönkatu 9 b 51,
Varkaus

The group is free of charge and intended for those who have moved to Finland from elsewhere. We offer help with understanding the language! No registration is required.

The group is led by exercise, nutrition and wellbeing experts from Savonia University of Applied Sciences.

Присоединяйтесь к оздоровительной группе "Вместе для участия"!

Группа предлагает:

- советы по здоровому и доступному питанию
- вкусные угощения и закуски во время встреч
- выезды на природу
- советы для хорошего сна и отдыха
- упражнения для укрепления тела и ума
- идеи для лёгких физических упражнений
- приятное общение в хорошей компании

Программу составляем вместе!

ГРУППА СОБИРАЕТСЯ:

16 сентября 2025 с 14:00 до 16:00
28 октября 2025 с 14:00 до 16:00
25 ноября 2025 с 14:00 до 16:00
9 декабря 2025 с 14:00 до 16:00

Место проведения:

Wastery помещение Petäikkö,
Petäikönkatu 9 b 51, Вяркау

Участие бесплатное и предназначено для тех, кто переехал в Финляндию из других стран. Мы предлагаем помощь в понимании языка! Регистрация не требуется.

Группу ведут специалисты по физической активности, питанию и благополучию из Университета прикладных наук Савония.