



Tuomas Gustafsson ©Mielenterveysseura

Tule mukaan
SENIORI
HYVINVOINTI-
TREENEIHIN
Löytämään iloa,
virkistystä ja
virtaa arkeesi!

Hyvinvointitreenit ovat juuri Sinulle joka haluat

- Löytää uusia tapoja huolehtia hyvästä olostasi
- Oppia uusia tapoja rentoutua, löytää keinoja huolehtia mielen hyvinvoinnista esimerkiksi myönteisen muistelun kautta
- Löytää arkeen mukavaa tekemistä ja leppoisa yhdessäoloa

OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT MUKAAN

Paikka: Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1 **Aika:** klo 9:30-11:30

Kokoontumispäivät: 27.10, 5.11, 10.11, 17.11, 24.11, 2.12, 10.12, 15.12

Osallistujat: 10 kurssilaista, haastattelemme kaikki ennen kurssin aloitusta.

Jokaisella kerralla kahvitarjoilu!

MAKSUTON

Ilmoittautumiset: Linda Vesaharju 040 5008498 linda@terveyssisar.fi

Hämeenlinnan Seudun Mielenterveysseura
Ohjaajina Linda Vesaharju & Annukka Yliruusi