

KAVERIA EI JÄTETÄ -KURSSI VUOLLE-TALOSSA (Pikku-likan katu 6)

Opettaja Johanna Säkkinen (p. 0451389136, joosulle@gmail.com)

ti 16.4. klo 12-15 Pyörre-sali (kahvit noin klo 14 Vuolle-talon ravintola Purossa)

- Tutustuminen toisiimme ja Vuolle-taloon, toiveet ja tavoitteet
- "Voimavarapuu": omien voimavarojen huomaaminen arjessa
- Vire-Lavis (Lavatanssijumppa tuolin avulla, istuen ja/tai seisten)

ti 7.5. klo 12-15 Pyörre-sali ja Lähde-huone (kahvit noin klo 14 Vuolle-talon ravintola Purossa)

- Keväinen, lämminhenkinen askarteluhetki ukrainalaisten suomenkielen kurssilaisten kanssa
- Tunnetaidot: tunteet ja niiden tarkoitus kehossa, mielessä ja toiminnassa
- Liikuntahetki Vuolle-talon pihalla (Pyörre-salissa, jos on huono sää)

ti 17.9. klo 12-15 Pyörre-sali ja Virta-olohuone (kahvit noin klo 14 Vuolle-talon ravintola Purossa)

- Asahi-terveysliikunta
- Ravitseminen ja sydänterveys
- "Kehomieli": kehon ja mielen yhteistyö, omaan olotilaan vaikuttaminen

ti 8.10. klo 12-15 Pyörre-sali ja Virta-olohuone (kahvit noin klo 14 Vuolle-talon ravintola Purossa)

- FasciaMethod-kehonhuolto
- Asiaa unesta ja palautumisesta
- Tutustuminen luontevahvuuksiin, "myönteistäminen"

ti 15.10. klo 12-15 Virta-olohuone (kahvit noin klo 14 Vuolle-talon ravintola Purossa)

- Uuden sairaalan esittelyä
- Tuolijumppa ja jalkateräjumppa
- "Liikuntapiirakka" ja "Palautumispiirakka"

ma 28.10. klo 12-15 Virta-olohuone (kahvit noin klo 14 Vuolle-talon ravintola Purossa)

- Digiopastus: sähköinen asiointi Pohteen palveluissa, opettaja: Pirjo Honkanen
- Kiitokset!