



# ARJEN NEUVOKKAAT KONSTIT

Tervetuloa miesten pienryhmätoimintaan  
joka toinen tiistai klo 09 Hallin Emppikselle!

Syksyn kohtaamiset parillisin viikoin, pl. vk 42 ja 52.

Ohjaajana Kosken Sirpa Pekkarinen. Ryhmän tapaamiset ovat maksuttomia.

Käsitlemme syksyn mittaan eri kerroilla teemoja

- mielen hyvinvointi
- ravitseminen ja ruuanlaitto,
- pienellä rahalla eläminen,
- kulttuuri ja taide,
- kierrätys ja kestävä arki,
- aktiivinen kansalaisuus,
- liikunta ja ulkoilu.



Huolettaako Sinua  
yksinäisyyden  
kokeminen, kaipuu  
yhdessäoloon,  
tarkoituksettomuuden  
tunne, toimeentulohuolet,  
vaikeus lähteä kotoa  
ulos... ja toisaalta  
auttavatko toiveikkuus,  
kyky tarttua tuumasta  
toimeen, oppimisen halu,  
selviytyminen,  
onnellisuuden löytäminen  
pienistä asioista?

Kahvitarjoilu

Ota ystävä  
mukaan!

**YHDESSÄ EI OLLA  
YKSIN -HANKE**

Sirpa Pekkarinen  
p. 040 653 7220  
sirpa.pekkarinen@koske.fi

**EMPPIS RY**

Kristiina p. 044 0377544  
Heli p. 044 0377545  
emppis.ry@gmail.com  
Puistotie 7, Halli