

TeeMun

**NEUVO**

# HUOLTSIKKA

Tule tankkaamaan hyvinvointia arkeen  
TeeMun NEUVON ryhmistä

## MITÄ TEHDÄÄN?

HUOLTSIKKA on sopiva sekoitus yhdessäoloa, tekemistä ja keskustelua erilaisista arjen teemoista.

Pohditaan muun muassa mielen hyvinvointia ja jaksamista, hyvää arkea ja liikunnan merkitystä. Toteutamme myös retkiä.

## KENELLE?

Aikuisille, jotka kaipaavat rentoa tekemistä ja yhdessäoloa sekä tukea sujuvaan arkeen.

## MISSÄ JA MILLOIN?

**tiistaisin klo 13-15**

9.1.-22.5.2024

Suoraman Nesteen yläkerta  
Mallitie 1, 36220 Kangasala

Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä päivänä klo 14 mennessä.

**Voit osallistua yksittäiselle tai useammalle kerralle.  
Osallistuminen on maksutonta.**

**Tervetuloa mukaan!**

## ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:

050 556 6241 / Johanna  
[www.teemanamuutos.fi/neuvo](http://www.teemanamuutos.fi/neuvo)

**Kahvi- ja välipalatarjoilu!**

Teemana Muutos  
- TeeMu ry.

Työttömien tukena Kangasalla vuodesta 1993.